

ALMÁSI KITTI

IRIGYSÉG

kibeszélés
rosszindulat



ÉRTSÜK MEG, HOGY NE GYENGÍTSEN!

Közel másfél évtizedes pszichológusi praxisom során még soha egyetlen kliens sem érkezett hozzám azzal a panasszal, hogy az irigységtől szenved, miközben nagyon gyakran az derült ki, hogy ez is fontos szerepet játszik a problémában. Az irigység ugyanis rendkívül gyakori, roppant kínzó, ám úgyszólván felvállalhatatlan érzés, amit általában még saját magunk előtt is szégyellünk és igyekszünk letagadni. Másoknak pedig végképp nem valljuk be, ha irigyek vagyunk valakire, mert ezzel csak még jobban felemelnénk azt, akinek a fölénye már amúgy is fáj nekünk, és csak még inkább vesztesnek éreznénk magunkat vele szemben. Ha azonban sohasem gondolkodunk és beszélünk erről az érzésről, akkor csak annál több feszültséget, kudarcot és rombolást hoz az életünkbe.



Arról már annál gyakrabban panaszkodunk, hogy mennyire sok irigy, rosszindulatú ember vesz körül bennünket, de fogalmunk sincs, hogyan védhetnénk meg magunkat az általuk okozott kellemetlenségektől és fájdalmaktól.

Könyvem célja kettős. Egyrészt szeretném, ha felismernénk és elfogadnánk, hogy időnként bennünk is van irigység, és ha jól gazdálkodnánk ezzel az érzéssel. Vagyis ahelyett, hogy önmagunkat emészténénk, gyengíténénk és másoknak próbálnánk ártani, saját irigységünket arra használnánk, hogy a vágyott célok felé segítsen minket. (Mert igen, erre is használható!) Másrészt pedig azt is fontos megtanulnunk, hogy miként óvhatjuk meg magunkat mások irigységének, rosszindulatának, gonosz pletykájának ártó hatásaitól, hogy ezek re téríthessenek le minket a választott utunkról.

Almási Kitti

IRIGYSÉG, KIBESZÉLÉS, ROSSZINDULAT

Értsük meg, hogy ne gyengítsen!

Budapest, 2018

Copyright © Almási Kitti, 2018

Szerkesztette: Gutman Bea

Borítóterv: Szabó György

© Kulcslyuk Kiadó, 2018

Minden **jog** fenntartva!

ISBN 978-615-5281-97-6

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter

Tördelés: Jeges Erzsí

Nyomás: AduPrint Kiadó és Nyomda Kft.

Felelős vezető: Dr. Tóth Zoltán

www.kulcslyukkiado.hu

Miának és Eszternek szeretettel, hogy segítse őket az önismereti útjukon és mások elfogadásában.

- [TARTALOM](#)
- [MIÉRT ÍRTAM MEG EZT A KÖNYVET?](#)

- IRIGYSÉG VAGY FÉLTÉKENYSÉG?
- A SZÉGYELLNIVALÓ, GYÖTRŐ SZENVEDÉLY
- MITŐL LOBBAN FEL AZ IRIGYSÉG?
- AZ IRIGY GYEREK
- AZ IRIGYSÉG MINT TEHER
- AZ IRIGYSÉG PROVOKÁLÁSA
- AZ ILLÚZIÓK VILÁGA
- KIBESZÉLÉS, ROSSZINDULAT
- MIT KEZDJÜNK AZ IRIGYSÉGGEL?

TARTALOM

Miért írtam meg ezt a könyvet?

Irigység vagy féltékenység?

A szégyellni való, gyötrő szenvedély

Mitől lobban fel az irigység?

Az irigy gyerek

Az irigy szülő

Az irigység mint teher

Az irigység provokálása

Az illúziók világa

Kibeszélés, rosszindulat

Mit kezdünk az irigységgel?

MIÉRT ÍRTAM MEG EZT A KÖNYVET?

Közel másfél évtizedes pszichológusi pályafutásom során nem volt még kliens, aki azzal a megfogalmazott problémával érkezett volna hozzám, hogy az irigységtől szenved. Amikor azonban rákérdezek, hogy mi okoz éppen nehézséget, milyen témán kellene együtt dolgoznunk, az irigység mint motívum számos esetben markánsan megjelenik, és gyakran a főprobléma sem oldható meg anélkül, hogy ezzel is foglalkoznánk.

Ehhez azonban nem is olyan könnyű hozzáférfni, mert az emberek szinte mindig nagyon szégyellik és óriási hévvel hárítják azt a feltevést, hogy ők irigységet éreznének, tehát ilyenkor óhatatlanul tabutémát kell megpiszkálni. „Én nem vagyok irigy!” - mondják felháborodva, pedig időnként - különböző mértékben és kiélési formákban - mindannyian azok vagyunk.

Az irigység ugyanis evolúciósan kódolt érzelem: úgy vagyunk megalkotva, hogy amiben csak tudunk, előnyre törekedjünk, mert mindennemű előny növeli a túlélés és a szaporodás esélyeit. Mivel őseink számára a véges erőforrásokért folytatott küzdelemben létfontosságú volt, hogy tudják, kikkel versenyeznek és milyen esélyeik vannak, árgus szemekkel figyelték, hogy a társaik miben mennyire jók, és hol helyezkednek el a közösség státuszhierarchiájában. Ha pedig úgy ítélték meg, hogy rossz a pozíciójuk másokhoz képest, az teljesen érthető módon nagyon kellemetlen érzéseket keltett bennük, és ha tudtak, igyekeztek tenni is ez ellen, hiszen a játék nem babra ment. Az irigység tehát egy ösztön, amely hajdan a túlélésünket szolgálta, ezért evolúciósan hasznos volt számunkra. (És ha okosan használjuk, még ma is az lehet, csupán annyi változott, hogy a szocializáció során megtanultunk felülkerekedni rajta.)

A modern agyi képalkotó eljárásoknak köszönhetően már azt is tudjuk, hogy amikor fellobban bennünk az irigység, akkor ugyanazok az agyterületek aktiválódnak, mint amikor fizikai fájdalmat érzünk. Az irigység tehát valódi kín, mentális fájdalom, amelyet ezért érdemes éppolyan tudatosan kezelni, mint minden más, testi vagy lelki szenvedést okozó jelenséget. (Érdekesség, hogy amikor viszont kárörömet érzünk egy másik ember

kellemetlensége, kudarca, balszerencséje láttán, akkor agyunknak ugyanaz a része lép működésbe, mint amelyik saját szerencsénk és sikerünk hatására aktiválódik: az örömközpont. A káröröm tehát valódi öröm. Ahogy a tanulmányt jegyző japán agykutató, Hidehiko Takahashi fogalmazott: „A japán nyelvben van egy mondás, miszerint »mások szerencsétlensége olyan édes, mint a méz« - ezt az édes ízt a ventrális striátum termeli”.)

Ha tehát nem is túl vonzó, de mindenképpen érthető és természetes dologról van szó, amit nem lehet egyszerűen jellemhibaként elkönyvelni, mint ahogy általában tesszük - és arra sincs mód, hogy teljesen kiiktassuk az életünkéből, mert az emberi természet része. Ezzel azonban véletlenül sem azt akarom mondani, hogy ha így van, akkor felszabadultan engedjünk utat a bennünk fortyogó irigységnek, rosszindulatnak és ártó szándéknak. Éppen ellenkezőleg. Meggyőződéseim: ha már megszabadulni nem lehet tőle, akkor ki kell munkálnunk magunkban a kultúráját, hogy ne tombolhasson bennünk kontrollálatlan és romboló módon, sőt - amikor ez lehetséges - akár még segítsen is minket abban, hogy realisabb önismerethez juthassunk, és sikerebben boldoguljunk az életben.

A bennünk felbukkanó irigységre ugyanis többféle választ adhatunk. Ezzel bővebben majd a legutolsó fejezetben foglalkozom, de röviden: dönthetünk úgy, hogy egy adott témában tudatosan kiszállunk a versenyből (a „belső versenyből” is); megpróbálhatjuk visszahúzni a riválisunkat (például úgy, hogy kibeszéljük, rágalmazzuk vagy más módon ártunk neki), illetve tekinthetünk rá inspirációként, akinek a viselkedését, stratégiáit megfigyelve magunk is hasonló eredményeket érhetünk el. (Utóbbit nevezzük *vágyakozó irigységnek*.)

Etológiai és antropológiai kutatások eredménye szerint evolúciós múltunk során mindegyik stratégiának volt haszna. Ha valaki például teljesen esélytelen lett volna egy adott riválissal szembeni versenyben, akkor jobban tette, ha nem is pazarolta az erejét arra, hogy megpróbáljon megmérkőzni vele, inkább más módjait kereste a boldogulásnak. Az ártó szándékú irigység inkább szűkös erőforrások között, intenzíven versengő csoportokban, míg a vágyakozó irigység kedvezőbb feltételek esetén, együttműködő csoportokban jelentette a legjobb esélyeket ígérő hozzáállást.

Ezek a stratégiák mind a mai napig velünk élnek, ám míg egyes társadalmakban az a jellemzőbb, hogy az emberek az irigységet motivációs erőként igyekeznek használni, máshol az irigység kártékony, romboló formája fordul elő gyakrabban. Sajnos mi az utóbbiak közé tartozunk.

Fülöp Márta pszichológus, egyetemi tanár évtizedek óta kutatja a versengés pszichológiáját, és sok izgalmas tanulmánnyal gazdagította a téma irodalmát. Többek között azt is megvizsgálta, hogy mi, magyarok kiket tartunk „győzteseknek”, és hogyan viszonyulunk hozzájuk. Néhány évvel ezelőtti eredményei szerint a többség első helyen egy gazdasági szereplőt említ meg, második helyen a saját szakterülete valamely kiválóságát, harmadik helyen pedig egy sportolót. Hozzáállásunk a köztesekhez azonban meglehetősen negatív, mert a sikerhez az agresszió, a tisztességtelenség, a gátlástalanság, az eltiprás fogalmait társítjuk, és úgy véljük, hogy az előrejutás inkább köszönhető a pénznek és a kapcsolatoknak, mintsem a tehetségnek. A sikeresnek ítélt személyekre pedig rendkívül irigyek vagyunk - sokkal inkább, mint más országok (például Kanada vagy Japán) polgárai, és az irigységünk jóval destruktívabb színezetű is az övéknél. Ugyanis míg a kutatások szerint az említett Kanadában vagy Japánban az irigység arra készíti az embereket, hogy minél többet hozzanak ki *önmagukból*, addig mi inkább az irigyelt másikat próbáljuk lehúzni, akadályozni, tönkretenni. (Egyébként az, hogy nálunk épp emiatt nagyon kell félni mások irigységétől, már magában is önkorlátozó tényező.)

A siker tehát Magyarországon egyszerre vágyott és megvetett állapot, amelyre úgy törekszünk, hogy közben gyakran vissza is fogjuk önmagunkat, mert félünk mások irigységétől és rosszindulatától. Ha pedig valaki mást kényszerűen sikeresnek kell elismernünk (holott nem esik jól), akkor roppant kreatívan tudjuk meggyőzni magunkat, hogy ez miért is nem olyan nagy szám valójában. Ilyenkor jönnek azok a sokszor hallott mondatok, mint például: „Hiába minden pénze, látszik, hogy nem boldog!”, „Lehet, hogy sokra vitte, de bele is betegedett!”, „Mit ér a fene nagy sikerrel, ha egyedül van, mint a kisujjam?”, „Tényleg szép, de olyan ostoba szegény, mint a föld!”, „Ő is csak ugyanolyan büdöset szarik”.

Mivel ezt az általános hozzáállást a legtöbb honfitársunk megtapasztalhatta már élete során, a magyarok jelentős része azt sem szívesen mutatja meg, ha

valamilyen eredményének örül, ha büszke önmagára, mert attól tart, hogy erre a környezete rosszul fog reagálni.

Bevallom, ezt én magam sem érzem másképp. Két évvel ezelőtt részt vettem egy amerikai továbbképzésen, amit egy megbecsült kolléga tartott néhány meghívott vendég közreműködésével. Napról napra egyre erősebben éreztem, hogy kezdek oldódni, felszabadultan beszélek a terveimről, hogy mások - teljesen idegenek - velem ötleteinek, mi lenne jó nekem, és persze én is ővelük. Ekkor ébredtem rá, itthon mennyire ritkán élem meg azt, hogy cenzúrázatlanul kimondhatom, amit érzek és gondolok. Mennyire sokszor nem szívesen mutatom meg a gyengeségeimet, mert a tapasztalatok alapján joggal tartok attól, hogy ezekre nem nyitottsággal és viszonzott őszinteséggel reagálnak majd, hanem kárörömmel és visszaélésekkel. Mennyire sokszor nem merem büszkén elmesélni, ha sikerül valami értéket letennem az asztalra, nehogy még félreértsék és nagyképűnek tartsanak. Ezek a reakciók ugyanis nagyon gyakoriak a mi kultúránkban — bár természetesen nem mindenkre jellemzők, komoly esélyünk van arra, hogy rossz élménybe fussunk bele. Gondolkodni kezdtem, hogy ott mi volt más, ami önmagam szabadabb megmutatására bátorított. Arra jutottam, hogy elsősorban az oktató által képviselt (mifelénk annyit szidott) amerikai mentalitás, ami az egész együttlét hangulatát meghatározta. Ő ugyanis olyan természetes büszkeséggel mesélt a sikereiről, például arról, hogy milyen sok példány fogyott már el a könyveiből, hogy erre senki sem elutasítóan reagált, hanem elismerően bólogattak. Arra gondoltam, hogy valószínűleg ugyanazt élik meg, amit én: nagyszerű, hogy ez az ember olyasmit képvisel, ami vonzó, sőt, követendő példa a számunkra. A magabiztosan vállalt eredményeitől nem lenyomva, hanem inspirálva éreztük magunkat, tervezgettük, miként fogjuk majd hasznosítani a tapasztalatait, és ő mindent meg is tett, hogy ebben segítsen minket az információk, gyakorlati útmutatások átadásával. Végre nem azt láttam, amit máskor olyan sokszor, hogy aki fent van, az féltve őrzi a sikere titkát, hanem ennek az ellenkezőjét, hogy aki már elért valamit, az másoknak is segít, hogy ugyanoda eljuthassanak, és ezt tőle jó szívvvel fogadják el.

Ez a tapasztalat élményszinten is megmutatta nekem, hogy egy másik ember fölénye (ami általában az alulmaradás kellemetlen, feszengő érzését kelti bennünk), milyen erősen motivált) hatású is lehet. Hogy amikor úgy érezzük,

hogyan valaki megérdemelte, amije van, és azt a megfelelő erőfeszítéssel akár mi is elérhetjük (vagyis *vágyakozó irigységet* élünk meg), az éppen hogy előrevihet minket az utunkon.

Számos más élménnyel együtt ez is abba az irányba terelt, hogy jobban beleássam magam a témába, és igyekezzek másoknak is kapaszkodókat nyújtani ahhoz, hogy tudatosabban kezeljék mind a bennük munkáló, mind pedig a feléjük áradó irigységet. Kevés olyan érzés van ugyanis, amely kontrollálatlanul szabadjára engedve annyira romboló hatású lenne a megelőjére és a célpontjára nézve is, mint az irigység. Hatására fontos életterületeken akadhatunk el, önártó módon korlátozhatjuk magunkat, sőt - mint minden intenzív, ám elfojtott érzelmek esetében - akár pszichoszomatikus betegségek is kialakulhatnak a következtében. Sajnos az elmúlt évek során nem egy olyan daganatos kliensem volt, akinek a betegsége hátterében felsejlett, hogy az illető élete egy fontos területén tehetetlen alulmaradást élt meg valakivel (például egy szülővel, testvérrel, szakmai vagy magánéleti riválissal) szemben.

De nem kell feltétlenül nagy horderejű esemény ahhoz, hogy az irigység a látóterünkbe kerüljön, hiszen ez a legkisztílűbb ügyek kapcsán is napi szintű élményünk lehet, főleg a közösségi oldalak elterjedése óta. Személyesen is tapasztalom, hogy a szakmai oldalaimra nehezen tudok olyan bejegyzést vagy videót kitenni, amit legalább egy-két fikázó (én őket csak így hívom) meg ne találja. Ilyenkor gyakran felmerül bennem, hogy ha nem irigyelnék azt a figyelmet, amit a hasonló tartalmak kapnak, aligha pazarolnák a véges életüket ilyesmire, és ha jobbat tudnának készíteni, vélhetően azzal foglalkoznának. Erre sok példát tudnék említeni, de csak egyet fogok, amelynek nagyon szeretem a szellemes végkifejletét. Valamelyik bejegyzésem alá egy hölgy a következőt írta: „Jaj, nem bírom ezt a nőt, annyira savanyú!” Mire a nagyobbik lányom - akit bántott, hogy szidják az anyját, de a humora azért nem hagyta el - a következőt válaszolta: „Kedves hölgyem, ha szabad kérdezni, mi savanyúbb: édesanyám vagy a szülő?”

Magam is úgy látom, hogy sokszor bizony a szülő savanyú, de ha az ilyen reakciókat nem tanuljuk meg értékükön kezelni, akkor arra készíthetnek, hogy inkább ne mutassuk meg magunkat, ne valósítsuk meg legszemélyesebb vágyainkat és céljainkat, nehogy még valakit véletlenül irritáljunk vele. Azt

gondolom, ez nagyon rossz irány lenne. Mint ahogy az is, ha ahelyett, hogy a magunk fejlődésével és haladásával foglalkoznánk, gyűlölködve figyeljük, hogy másoknak miük van - ezzel csak önmagunkat mérgezzük meg, és a saját energiánkat vonjuk el a konstruktívabb lépésektől.

Azt kívánom tehát, hogy mélyebben megértve az irigység természetrajzát, automatikus válaszadás helyett a jövőben igyekezzünk konstruktívabban kezelni az adódó helyzeteket, mert ezzel önmagunknak és környezetünknek is nagyon sok felesleges szenvedést spórolhatunk meg.

IRIGYSÉG VAGY FÉLTÉKENYSÉG?

Mielőtt belecsapnánk a sűrűjébe, tisztáznunk kell a fogalmakat, hogy pontosan értsük, miről is beszélünk (és miről nem), amikor irigységről van szó. A köznyelvben ugyanis gyakran szinonimaként használjuk a féltékenységet és az irigységet szavakat, miközben ezek két különböző jelenséget takarnak (bár vannak közös vonásaik, és olyan helyzetek is előfordulnak, amelyekben a kettő szinte kibogozhatatlanul összefonódik).

Irigység alatt alapvetően azt értjük, ha összehasonlítva magunkat a másik emberrel (például külső-belső tulajdonságaival, társadalmi státuszával, vagyonával, életmódjával, teljesítményével, sikereivel), úgy ítéljük meg, hogy alulmaradtunk, és ez gyötrő, ellenséges érzést ébreszt bennünk; ha szenvedünk attól, hogy a másik embernek van valamije, ami nekünk nincs, és esetleg azt kívánjuk, hogy ő is fosztassék meg tőle, neki se legyen.

Az irigység tárgya tehát mindig valamilyen dolog, tulajdonság, képesség vagy absztrakt érték, miközben féltékenyek a szeretteinkre, tehát személyre (esetleg a kis kedvencünkre) lehetünk. Féltékenységet az, ha attól tartunk, hogy egy harmadik személy veszélyezteti a fontos másikhoz fűződő kapcsolatunkat, ellophatja tőlünk a számunkra kedves lény szeretetét, figyelmét, idejét.

Mindez egyben azt is jelenti, hogy az irigység olyasmire irányul, amivel nem rendelkezünk, a féltékenységet viszont abból a félelemből ered, hogy elveszítjük azt, ami már a miénk, vagy amire hitünk szerint jogosan tartunk igényt. Ahogy a magyar nyelvben a szó tövéből is kiderül: *féltjük*. Ezen a ponton joggal merülhet fel a kérdés, hogy mi a helyzet például akkor, ha egyoldalúan szeretünk valakit, aki ezt az érzést sosem viszonzta, hanem valaki mást tüntet ki a figyelmével. Ebben az esetben jellemzően inkább irigységet érzünk a szerencsés másikkal szemben, mint féltékenységet a vágyott személy iránt, hiszen nem félhetjük, ami nem is volt a miénk - arra legfeljebb vágyhatunk. Ám nem feledkezhetünk meg azokról az esetekről sem, amikor valaki olyan mélyen elköteleződött rajongása tárgya felé, hogy úgy érezheti, már hozzá tartozik. Ebből adódhatnak azok a tragikus események is, amikor a fanatikus rajongó inkább bántja vagy bántani akarja a szeretett személyt, hogy az ne lehessen másé sem. Érzéseiben

ilyenkor keveredik a féltékenység, hogy ne szeressen mást az illető, illetve az irigység, hogy egy harmadik személy ne kaphassa meg azt, akire ő vágyik.

A társadalom általában elfogadóbban tekint a féltékenységre, mint az irigységre, mert sokkal könnyebb azonosulni valakivel, aki csak meg akarja tartani, ami az övé, aki attól fél, hogy elveszíti a számára fontos személyt, mint azzal, akinek egyszerűen fáj, hogy a másiknak van valamije. Persze a nyugati kultúrában a féltékenységnek sem kifejezetten rózsás a megítélése, gyakran inkább taszítónak találjuk, amikor valaki azt képzei, hogy jogot formálhat a másik érzelmeire, kvázi birtokolni akar egy emberi testileg, lelkileg. Mégis, ebben az érzésben sok pozitív elemet is felfedezhetünk (például szeretetet, szenvedélyt, elkötelezettséget), amelyekkel nem nehéz empatizálni. Ha ellentmondásos dologról van is szó, a féltékenység kimondható, elismerhető, és többnyire lesz, aki kínunkban együtt érez majd velünk.

Az irigységgel más a helyzet: ez úgyszólván felvállal hatatlan érzés. Mindig árnyékba burkolózik, mert természetéből adódóan szégyellni és tagadni kell. Mivel éppen abból fakad, hogy az ember úgy érzi, valakivel összehasonlítva alulmaradt, ezt kimondani egyenlő lenne az amúgy is nehezen elviselhető vereség és kisebbségi érzés nyilvános elismerésével, ami csak még nagyobbra növelné a pozíciók közötti szakadékot. Ráadásul az irigység rendkívüli ellenszenvet kelt másokban, nincs a világnak olyan kultúrája, amely el ne utasítaná, ezért pontosan tudjuk, hogy jobb hallgatni róla. Ez az érzés szinte mindig valami másnak álcázva jelenik meg a többi ember előtt - általában az igazságérzet vagy a büszkeség köntösében találkozhatunk vele.

Talán az sem véletlen, és mindenképpen nagyon érdekes, hogy az irigységnek - más pszichológiai és szociológiai témákhoz viszonyítva, illetve saját jelentőségéhez képest - eléggé szegényes a szakirodalma. A könyvírásra készülve szinte mindent beszereztem, amit fel lehetett lelteni róla, de jóval kevesebb anyagot találtam, mint amire számítottam, és ezek legtöbbször erre a tényre maga is rácsodálkozik. Mintha erről a témáról még a társadalomtudósok is szemérmesen hallgatni akarnának, pedig olyasmiről van szó, ami alapvető mozgatórugóink közé tartozik, és mivel a kényszerű tagadás miatt kevésbé tudatosul, annál mélyebben hat. (Amit nem tudunk kimondani,

és ezáltal tudatos kontroll alá vonni, annak sokkal jobban ki vagyunk szolgáltatva.)

De térjünk vissza még egy kicsit az irigység és féltékenység viszonyára, mert mint említettem, a kettő bizonyos esetekben szinte szétszálazhatatlanul összefonódhat. Ennek legnyilvánvalóbb példája a testvérek közötti versengés. Többgyerekes szülők pontosan tudják, hogy a második baba érkezésével szinte biztosan megjelenik a családban a testvérféltékenység. Ez teljesen normális, természetes jelenség: a nagyobbik gyerekek kényszerűen osztoznia kell szülei addig osztatlanul neki jutó figyelemén, szeretetén, amit nem könnyű elviselni, ezért időnként ellenséges indulatokat élhet meg a kistestvérével szemben. Sok szülő mesélhetne arról, amikor a nagytestvér javasolja, hogy a kicsit vigyék vissza a kórházba, esetleg dobják ki a kukába, sőt, még az is előfordulhat, hogy bántani próbálja. Később a helyzet általában javulni szokott, de azért a legtöbb családban még hosszú évekig számolni kell a gyerekek közötti kölcsönös féltékenység különböző megnyilvánulásaival. Van, ahol ez a probléma csak mérsékelten jelenik meg, máshol azonban egészen ádáz küzdelem alakulhat ki a szülők figyelméért, a szívükben betöltött első helyért.

Ám ha kicsit közelebbről nézzük a dolgot, gyakran felfedezhetjük, hogy valójában nemcsak féltékenységről van szó, hanem ezekben a konfliktusokban félreérthetetlenül megjelenik az irigység is. A testvérek, akik már eleve természetes vetélytársaknak tekintik magukat a szülői érzelmekért és erőforrásokért folytatott vetélkedésben, más versenyszámokban is a rajthoz állnak.

Mint azt később még bővebben is tárgyalni fogjuk: irigység leginkább a hasonló helyzetű emberek között alakul ki. Mivel ennek a kínzó érzésnek a csíráját mindig az összehasonlítás rejti magában, ezért főként akkor jelenik meg, ha két ember vagy két dolog összemérhető egymással, és legalább elméletileg reális esély van arra, hogy versenyre keljenek a másikkal. Ha például kamaszként énekesi ambícióim vannak, akkor nem annyira Beyonce sikere fog fájni nekem (holott a műfajban ő van a csúcson), sokkal inkább azé az osztálytársamé, aki két ponttal jobban szerepelt a megyei énekversenyen, mint én. Beyonce ugyanis beláthatatlan,

elérhetetlen távolságban van tőlem, míg az osztálytársamnál akár jobban is szerepelhettem volna.

Ha két ember helyzete alapvetően különbözik, akkor a kudarcot vagy a szerényebb eredményeket meg lehet magyarázni az egyenlőtlen feltételekkel is, azzal, hogy a másiknak eleve aránytalanul nagyobb sansza volt. Az ilyesmit ezért bizonyos értelemben könnyebb érzelmileg elfogadnunk. Ám ha hasonló körülmények közül indulunk, és a másik így körözt le minket egy, számunkra is fontos területen, akkor nincs megnyugtató magyarázat, és sokkal jobban birizgál minket a gondolat, hogy nekünk is lett volna esélyünk, mi is lehetnénk most ott, ahol ő van. De nem mi vagyunk... És máris belobbanhat az irigység, melynek kulcsmondata: „*Miért ő, és miért nem én?*”

A fentebb emlegetett testvércapcsolat ennek látványos terepe lehet, hiszen olyan emberekről van szó, akiknek nemcsak a szocioökonómiai háttérük, de még a genetikai állományuk is nagyon hasonló. Persze pontosan tudjuk, hogy ennek ellenére két testvér között mindenféle tekintetben óriási különbségek lehetnek - előfordulhat például, hogy az egyikük sokkal előnyösebb külsejű vagy jobb képességű, tehetségesebb, vagy éppen barátságosabb, nyitottabb természet, akit jobban kedvelnek az emberek. Ez pedig nagyon tud fájni annak, aki az összehasonlításból vesztesen kerül ki. Még ha szereti is a testvérét, akkor is rossz érzést ébreszt benne, hogy a másiknak van valamije, ami neki nincs. Bár az ilyen különbségekről tényleg senki nem tehet, aki a rövidebbet húzta, óhatatlanul úgy érzi, hogy igazságtalanság történt - amit tovább súlyosbít, ha a szülő (akár rejtetten, tapintatosan is, de) jobban lelkesedik a szerencsésebb adottságú gyerekért. Ugye látjuk, hogy ebben a helyzetben irigység és féltékenység egyszerre, egymásba szövődve jelenik meg? Ennek klasszikus példája Káin és Ábel története, akik mindketten áldozatot mutattak be az Istennek, ám az Úr csak Ábel ajándékát fogadta el. Az az indulat, amely Káint ekkor testvérgyilkosságba sodorta, egyszerre volt az irigység dühe, amiért fivére fölénybe került vele szemben, másrészt féltékenység az isteni (atyai) szeretetre.

De irigység és féltékenység sajátos elegye természetesen nemcsak a testvérvizonyban jelenhet meg, hanem más kapcsolatokban is. Ha például egy társaságban arra leszek figyelmes, hogy a partnerem nagyon nézeget egy

csinos nőt, akkor egyszerre önthet el a féltékenység (megjelenik bennem a veszélyérzet, hogy valami akár ki is alakulhat közöttük), és lehetek irigy a nőre, aki megítélésem szerint jobban néz ki, mint én.

Vagy egy másik tipikus példa: több olyan női kliensem volt, akik egy-egy társtalan életszakaszukban szabadidejük nagy részét a legjobb barátnőjükkel töltötték. Vele beszéltek meg bizalmas dolgaikat, őt hívták fel a nehéz pillanatokban, vele csináltak programokat - ahogy mondani szokták, igazi véd- és dacszövetséget alkottak. Amikor aztán ez a (korábban szintén szingli) barátnő egyszer csak összejött valakivel, és hirtelen kevesebb ideje lett számunkra, elképesztően erős indulatokat tudtak megélni vele kapcsolatban. Egyrészt féltékenyek voltak az idejére, a figyelmére, ami addig szinte kizárólag az övék volt, ám most kiszorultak a privilegizált pozícióból. Ez nagy veszteség ám valaki számára, akinek a barátnője aktuálisan a legfontosabb, legbizalmasabb kapcsolata, pajzs a magány ellen. Másrészt - de ezt már csak célirányos kérdésekre vallották be - rettentően irigyek is voltak, amiért a másik nőnek sikerült az, ami nekik nem: talált magának partnert. Nem konkrétan az a férfi kellett volna nekik, akivel a barátnőjük összejött, hanem valaki, akit ők szerethetnének, akivel kézen fogva sétálhatnának a parkban, akivel együtt kelhetnének-fekhetnének, akivel a közös jövőt tervezgethették. Ők ezekre a dolgokra voltak irigyek - egy vágyott élet meghitt pillanataira, amelyeket a barátnőjük éppen átélhetett, míg ők nem. No meg arra - de ezt már végképp nem szívesen ismerték be -, hogy a barátnőjük (velük ellentétben) „elkelt a piacon”, kellett valakinek, vagyis visszaigazolást kapott arról, hogy vonzó, vágyható, szerethető nő. Amikor az ember saját magával kapcsolatban éppen mélységes kétségeket él meg, amikor nem arat sikereket, akkor megnyugtatóbb azt látni, hogy a másiknak se jobb a helyzete, tehát talán nem vele van a baj, hanem ilyen a világ, a kor, a férfiak... Meg aztán, szeretet ide, szeretet oda, nem jó érzés valakivel szemben alulmaradni, mert az ember alapvetően hajlamos arra, hogy összehasonlítsa magát másokkal, és lehetőleg jó magasan szeretné elhelyezni magát a képzelt vagy valós hierarchiában. (Ennek okaira a következő fejezetben visszatérek.)

Ilyen epizódok miatt fontos kapcsolatok mérgeződhetnek meg átmenetileg vagy véglegesen, mert az irigység kikezdi az érzelmi közelséget, a

szerencsésebb fél meg jó eséllyel azt fogja érezni, hogy miféle barát az, aki ellendrukkere az ő boldogságának, vagy legalábbis nem tud vele örülni...?

Alapvetően ezért szoktam úgy fogalmazni, hogy számomra az igazi barátság kevésbé a bajban, mint inkább a szerencsés fordulatok megélése kapcsán mutatkozik meg. A belénk nevelt „illő” empátia miatt sokan segítőkésznek mutatjuk magunkat bajba jutott barátainkkal szemben (még ha később nem is feltétlenül segítünk nekik). Jóval árulkodóbb, hogy milyen érzés jelenik meg bennünk akkor, ha az adott barátunk sikerről, meggazdagodásról, előléptetésről, egy szép autó vagy ház megvásárlásáról vagy egy álomutazásról számol be. Akikkel erről beszélgettem, azoktól mindig megkérdeztem: egészen őszintén, hány olyan ember van, aki örömeinek, gyarapodásának szívből tudsz örülni? Akire gondolva akkor is jó érzéseid támadnak, ha olyan dolgokat ért el, amik neked nem sikerültek? Minden esetben jóval kevesebb ilyet találtunk, mint olyat, akinek segítenének, ha nehéz helyzetbe kerülne. Egyszerűbben fogalmazva: az összehasonlítás miatt könnyebb megélni, ha valaki lejjebb van nálunk, hiszen így hozzá képest mi vagyunk jobb pozícióban - ezzel persze nem szeretném kizárni a tiszta, önzetlen segítség lehetőségét. Inkább azt érdemes megvizsgálni magunkban, hogy miként reagálunk barátaink, szeretteink felemelkedésére.

A SZÉGYELLNIVALÓ, GYÖTRŐ SZENVEDÉLY

Könyvem borítóján egy rosszkedvű zöld szörnyecske ül, aki sárga, epebajos tekintettel mered az olvasóra. Az irigység ugyanis - a német filozófus, Max Scheler szavaival — „a lélek önmérgezése”, belső izzású, toxikus kis pokol, melyet mindig titkolni, rejtegetni kell. Amíg ártó szakaszba nem lendül, gyakran semmi más külső jele nincs, mint egy sunyi, sötét pillantás. Ha megvizsgáljuk a latin irigység (*invidia*) szó etimológiáját: *invidere* azt jelenti, *hogy ferdén nézni*. Ez a gyűlölettel átítatott szenvedés pillantása, az úgynevezett „gonosz szem”, amelytől évezredek óta szinte minden kultúrában nagyon féltek az emberek, és különböző babonás eszközökkel igyekeztek védekezni ellene. Azt tartották, hogy akinek nagyon jól megy a dolga, az vonzza mások irigységét, és a rá irányuló mérgezett pillantások tönkreteszik a szerencsáját, romboló erőket aktiválnak. Ha például Görögországba vagy Törökországba látogatunk, még ma is minden második utcasarkon megvásárolhatjuk a jellegzetes kobaltkék, koncentrikus körökből álló amuletteket, amelyekről tradicionálisan azt remélik, hogy megvédenek az ártó tekintet hatásaitól, „visszaverik az átkot”. A Közel-Keleten erre a célra a stilizált kezet formáló Hamsza a leggyakoribb védelmező talizmán, míg a buddhizmus, a kabbalizmus és a hinduizmus követői piros fonalat kötnek a bal csuklójukra. De a magyar néphagyományban ugyanúgy fellelhetjük azokat a rituális cselekedeteket - például a füstölést, mágikus mosdatást, ráolvasást -, melyekkel a „szemmel verés” ellen próbáltak védekezni.

Az irigység tehát szimbolikusan a „szem bűne”, mely a másét kívánja, és más kára láttán örvendezik. A kereszténységben is így jelenik meg - Jézus az embert beszennyező, belülről jövő gonoszságok között sorolja fel az „irigy szemet” is (Márk 7:22). Azt pedig, hogy ez a véték milyen súllyal esik latba, jelzi, hogy a kereszténység alapvető erkölcsi iránytűjeként szolgáló Tízparancsolatban is szerepel a rá vonatkozó tiltás. Az irigység a hét főbűn egyike -és ezek közül az egyetlen, amiből a bűnösnek semmi öröme nem származik. A gőgös legalább élvezheti saját nagyszerűségének tudatát, a haragos az agresszió kiélését, a torkos és a buja a test, az érzékiség gyönyöreit, a fösvény a birtoklás kéjét, a rest pedig a kellemes semmittevést.

Az irigység viszont, ahogy Spinoza megállapítja, szomorú, élvezet nélküli szenvedély, vagy Cervantes szavaival „rágcsáló féreg”, amely megfoszt az elégedett öröm minden lehetőségétől.

Ennek ellenére bizonyos értelemben olyan, mint a drog - hiába okoz egyre nagyobb szenvedést és gyakran rombolást, pusztulást, aki egyszer rákapott, az nagyon nehezen tud „lejönni róla”. Szabó Magda *Az őz* című regénye nagy művészi erővel mutatja meg belülről ezt a lelket elemésztő folyamatot. Hősnője, Encsy Eszter egész életét az irigység örületében éli le, még akkor is az egésztől mit sem sejtő, képzeletbeli „konkurensével”, Angélával van elfoglalva, amikor végre igazán boldog és elégedett lehetne. Kényszeresen összehasonlítja kettejüket, a másik nő tökéletességének, körülrajongottságának gondolatával kínozza magát, és elvakult gyűlöletében kétszer is olyan tragédiát okoz, melyeknek saját maga is áldozatává válik. Angélával hadakozik, de nem Angéla teszi szerencsétlenné, hanem a saját irigysége.

Akárcsak a drogfüggő, a megszállottan irigy ember is annyira rabja szenvedélyének, hogy kész miatta saját magának is ártani. Sőt, bármilyen megdöbbenőnek és irracionálisnak tűnik is, nem ritka, hogy *a saját javánál fontosabbnak tartja mások kárát*. Van egy híres tantörténet, amelyet, úgy látszik, több nemzet is a magáénak érez, mert én eddig három forrásban találkoztam vele, és az egyik német, a másik szlovén, a harmadik pedig örmény eredetűként azonosította. Ebből is látszik, hogy univerzális. A jó tündér ajánlatot tesz a földművesnek: választhat, vagy ad neki egy tehenet és a szomszédjának kettőt, vagy elvesz tőle egyet, és a szomszédjától kettőt. A földműves gondolkodás nélkül a második opció mellett dönt. A történetet mi, magyarok is jól ismerjük, olyannyira, hogy a csattanója mifelénk szállóigévé is vált: *Dögöljön meg a szomszéd tehene is!*

Ennek a sztorinak azonban van egy még durvább verziója is. A jó tündér ebben azt ajánlja fel a földművesnek, hogy bármit megad neki, amit csak kér - de a szomszédjának kétszer annyit ad. Mire a földműves így szól: „Szúrd ki az egyik szemem!”

Vajon mi lehet a lélektani mozgatórugója egy ilyen abszurdnak tűnő, önártó mechanizmusnak? A magyarázat abban rejlik, hogy - mint már említettem - az irigység mindig az összehasonlításban születik meg: *valakihez képest*

vizsgáljuk és ítéljük meg önmagunkat, és a másikhoz viszonyítva érezzük úgy, hogy alulmaradunk. Éppen ezért, ha kapunk egy tehenet, de a szomszéd kettőt kap, akkor az objektív helyzetünk ugyan jobb lesz, de a relatív pozíciónk nem javul: a másikhoz képest még mindig vesztesre állunk.

Évekkel ezelőtt egy ismerőssel informálisan közölték a munkahelyén, hogy átszervezésre készülnek, és az ő munkakörében az addigi két dolgozó helyett csak egyet kívánnak tovább foglalkoztatni. A főnökség ezért két opciót fontolgat: vagy őt fogják elbocsátani, vagy a kollégáját egy magasabb pozícióba helyezik, kibővített feladatkörrel, és akkor ő is maradhat. Az ismerősem totálisan kiborult attól az ötlettől, hogy akivel addig mellérendelt helyzetben dolgozott, azt fölé emeljék, holott a kollégája így sem vált volna a főnökévé, és a kinevezése az ő helyzetét semmiben sem befolyásolta volna. A történet azonban hamarosan újabb fordulatot vett, ugyanis a cégvezetés úgy döntött, hogy az egész üzletágot leépíti, és mindkettejüket kirúgták. Az ismerősem megkönnyebbülten felsóhajtott, hogy mennyivel jobb így, holott elveszítette a jól fizető állását, míg a másik esetben megtarthatta volna.

Ha ez az érzelmi reakció irracionálisnak tűnik is, valójában nem az. Az ő önértékét ugyanis az eredetileg felmerült két opció bármelyike megsértette volna: akár őt rúgják ki, akár a másikat emelik fölé, az addig vele azonos szinten dolgozó kollégájához képest mindenképpen vesztes helyzetbe kerül. Márpedig az ismerősem számára ez különösen érzékeny téma, hiszen a családjában a testvére volt a „bezzeggyerek”, akihez képest ő mindig alulmaradt, ezért egy későbbi hasonló élményt (a főnökök a kollégáját emelték ki vele szemben) érthetően nagyon rosszul élt meg. Ilyen szempontból az, hogy mindkettejüket kirúgták, még a lehető legjobb megoldás volt számára.

Az irigy ember tehát még csak nem is arra (vagy elsősorban nem arra) vágyik, hogy ő is lehessen mindaz, ami a másik, hanem kifejezetten arra, hogy neki legyen több, ő lehessen fölényben, ő helyezkedhessen el magasabban a hierarchiában - és ez gyakran az irigyelt személyre vonatkozó ártó szándékkal is összekapcsolódik. Szélsőséges esetben érzelmvilága akár egészen nihilistává is válhat: „Ha én nem kaphatok meg valamit, a világ se kapjon semmit! A világ ne legyen semmi!” - fogalmazta meg az érzést

Nietzsche, aki ezt nevezte az irigység csúcspontjának. Inkább legyünk egyformák a pusztulásban, mint úgy különbözőek, hogy neked jobb, mint nekem!

De vajon honnan jöhet az összehasonlításnak és a versenynek ez az eszeveszett kényszere, amely akár még attól a lehetőségtől is megfoszt, hogy józanul, racionálisan mérlegeljük a saját érdekünket? Minden bizonnyal nem tévedünk nagyot, ha azt gondoljuk, hogy az ilyen mértékű irigység az önbecsülés hiányából, a kisebbségi érzésből fakad, és jelentős szerepet játszik benne a tehetetlenségérzés.

Fontos leszögezni: abból, hogy valaki versenyző alkat, még egyáltalán nem következik, hogy feltétlenül irigy is lenne. A versenyszellem gyakran nagyon is hatékony motiváló erő, amely jobb teljesítményekre, kreatívabb megoldásokra sarkall, számos területen az eredmények egyik legfontosabb előmozdítója - de csak akkor hasznos, ha építő, aktív cselekvéssel jár együtt. Ennek hiányában önmérsztő és másokra is veszélyes indulattá válhat.

Ahogy Max Scheler megállapítja: az irigység legmélyebben a gyengéket és a tehetetleneket érinti, akik képtelenek a szabad, hatékony cselekvésre, csak titokban átkozódnak vagy rombolnak.

Valamennyien ismerünk olyan embereket, akik mindenáron győzni akarnak, de be sem mernek szállni egy nyílt megmérettetésbe, csak a partvonalról gyűlölködnek, vagy éppen kilépnek a szabályos verseny keretei közül, és becsstelen eszközökhöz nyúlnak. Miért? Nyilvánvalóan azért, mert feltételezik (vagy éppen pontosan tudják): tisztességes módon nem nyerhetnék, mert a vetélytársuk valószínűleg lekörözné őket. Az igazán mély, emésztő irigységben éppen ezért valóban nagyon hangsúlyos motívum a tehetetlenség érzése, hogy nincs esélyünk eljutni oda, ahol a másik van, nincs esélyünk megszerezni azt, amivel ő is rendelkezik, vagy legyőzni őt egy becsületes küzdelemben. Salvatore Natoli olasz filozófus ezért az irigységet *a tehetetlenség kínjának* nevezi.

Mi szokott történni ezekben a helyzetekben? Nagyon gyakran azt láthatjuk, hogy az irigységtől szenvedő ember megpróbálja leértékelni azt, amire egyébként vágya, hibákat keres benne, vagy szembeállítja valami mással, amit viszont felmagasztal. Ezt lehet egyedül, önvigasztalásként is üzni, de

gyakoribb, hogy az illető közönséget is szervez hozzá. Ha például egy nő megirigyli egy másik nő szépségét, akkor szinte menetrendszerűen beindul a társasági fikázás, és hamarosan a barátnőikkel közösen megállapítják, hogy a szóban forgó hölgy voltaképpen nem is néz ki olyan jól: a szája nyilvánvalóan fel van töltve, narancsbőrös a combja, és különben is rémesen közönséges a stílusa. Azért csinálják ezt, mert ha elismernék, hogy az adott nő tényleg nagyon attraktív, akkor ezzel csak még jobban fölemelnék, miközben éppen az fáj nekik, hogy külsejét tekintve eleve fölényben érzik saját magukhoz képest, vagy legalábbis ijesztő vetélytársat látnak benne a férfiak figyelméért folyó küzdelemben. Igen ám, csak hogy indirekt formában így is elismerik ugyanazt, mert ezzel a fajta fölajzott rosszindulattal annak szoktunk nekiesni, aki birizgálja bennünk azt az érzést, hogy valamilyen tekintetben fölöttünk áll. Ki a fene állna neki habzó szájjal kritizálni egy nőt, aki tényleg csúnya...? Minek...? Jó, látjuk, hogy nem előnyös a külseje, de ennek emlegetése túl sok haszonnal nem jár, és nem is vált ki szenvedélyes indulatokat. Ha egy nő csattogó fogakkal szidja egy másiknak a testi adottságait, akkor abból már tudhatjuk: vetélytársnak tekinti, és megpróbálja lehúzni. De az is előfordul, hogy egy nem annyira előnyös külsejű nő magabiztos fellépést mutat, és ezért kezdi ki a többi: ez esetben a lehúzás célja az, hogy „nehogy már azt higgye magáról...!”. Ilyenkor az irritálja a többi nőt, hogy az illető rendelkezik azzal a pozitív önbecsüléssel, ami lehetővé teszi számára, hogy olyannak szeresse magát, amilyen - ez elképesztően vágyott dolog lehet az irigyei számára. A cinkosok bevonására pedig azért van szükség, mert az ő megerősítésük révén nyer igazolást a cikizés tartalma, meg lehet vigasztalódni, ki lehet eresztetni a gőzt.

Persze van, amikor az irigy ember nem éri be azzal, hogy így vezesse le a feszültségét, hanem aktívan romboló üzemmódba lép. Rosszindulatú, lejárató pletykákat terjeszt a másikról, rágalmazni kezdi, minden lehetőséget megragad, hogy titokban ártsen neki. Fontos, hogy *titokban*, mert az irigységből fakadó destruktív cselekedetek a legritkább esetben nyíltak - ezek sokkal inkább burkolt, közvetett, alattomos stratégiák (például hazugság, csalás, árulás), melyeket éppúgy rejtegetni és szégyellni kell, mint magát az érzést.

Jó példa erre az a hölgy, aki egyszer azzal keresett fel, hogy szeretne változtatni az élethelyzetén, mert régóta társas magányban él a férjével.

Mellékszálként megemlítette, hogy ő afféle kerítőnőt játszik a barátnői életében, hiszen minden szingli ismerőst megpróbálja összehozni valakivel. Fény derült azonban arra is, hogy ennek során a férfiakkal is hosszas beszélgetéseket folytat arról, hogy mi nehéz az adott nővel, és sokszor - saját bevallása szerint szégyenletes módon, de -, örömmel hallgatta, hogy a barátnői nem elég izgalmasak, okosak, vagy nem elég jók az ágyban, mert így megkönnyebbült. Ha azonban az udvarló túlságosan odavolt a nőért, és magasztalta jó tulajdonságait, azt annyira nehezen viselte, hogy hátrányos történeteket kezdett mesélni, olyanokat, amelyek által negatívabb képet kapott a barátnőről a férfi. A közös munka során beismerte, hogy tulajdonképpen mások által meg akarta élni a kalandozás izgalma, de azt már nem bírta volna elviselni, hogy barátnői sokkal jobb életet éljenek, hogy őket jól szeressék, mert akkor még nyomorúságosabbnak látta volna saját helyzetét.

Az *Amíg alszol* című rettentő nyomasztó spanyol pszichotriller ennek a jelenségnek egy extrém változatát mutatja be. Főhőse, a totálisan örömtelen, depresszív házmaster nem bírja elviselni mások boldogságát, ezért válogatottan aljas eszközökkel tör a lakók életére. Fájdalmas monológjából megtudhatjuk, hogy ő soha nem volt képes megélni semmiféle vidámságot, oldottságot, derűt, ezért mások önfeledtségének a látványa olyan kínszenvedés a számára, amitől megsemmisül. Egyetlen életcél fogalmaz meg önmaga számára: hogy letörölje mások arcáról a mosolyt, mert ha ők is boldogtalanok, akkor az egy kicsit megnyugtatja. A ház lakói közül különösen egy könnyed, optimista fiatal nő irritálja, aki a nehézségekhez is laza lelki tartással áll hozzá, ezért tulajdonképpen alig sikerül neki bosszúságot okozni. A házmaster egyre agresszívebb módszerekkel igyekszik őt kicsinálni: távollétében belopózik az otthonába, és megfertőzi a nő arckrémjét, testápolóját, amitől durva kiütések lepik el a bőrét; csótányokkal, poloskákkal árasztja el a lakást; vőlegénye távollétében pedig különböző szerekkel elkábítja, és alvó állapotban megerőszakolja. Bár alapvetően mindent nagyon ügyesen és óvatosan csinál, a vőlegény előbb-utóbb mégis rájön, hogy mi történik, és számon kéri. A házmaster szorult helyzetében a végsőkéig elmegy, és (a halálesetet öngyilkosságnak álcázva) meggyilkolja a férfit. Így végre sikerül az, amire mindig is vágyott: a nő teljesen összeomlik. Ez a korábban örökvidám, életerőtől duzzadó fiatal lány egy megtört ronccsá válik, aki édesanyja által támogatva, hamuszürke arccal hagyja el a házat. A filmnek azonban még nincs vége. A lány ugyanis ekkor

már terhes - bár kicsit gyanús, hogy a baba a vőlegénye pár hetes távolléte idején fogant, mégis azt hiszi, hogy tőle, hiszen senki mással nem volt együtt. Amikor néhány hónappal később megszületik a gyereke, aki újra felszítja benne az életörömet, hiszen legalább benne, általa tovább élhet a szerelme, jön a csattanó: a házmester levélben közli vele, hogy a gyerek tőle van, és miféle körülmények között fogant. Ezzel felteszi az i-re a pontot - az utolsó utáni lehetőséget is elveszi a fiatal nőtől, hogy boldog lehessen. A lány legyőzetett, a házmester révbe ért.

Ez persze egy extrém szörnyű történet, de jól szemlélteti az irigység természetrajzát, az irigy ember feszültségét, kétségbeesését, tehetetlenségéből születő forrongó indulatát - és a bosszú rejtőzködő, visszataszító, alantas módjait.

Egyébként az irigységből elkövetett bűntettek nem ritkák. Ezekből Helmut Schoeck ad érdekes ízelítőt a témával foglalkozó társadalom elméleti művében. Egy Stephen Nash nevű sorozatgyilkos például így vallott motivációjáról: „Mindig csak az élet maradékait kaptam, és amikor már ezt sem tudtam megkapni, elkezdtem valamit elvenni mások életéből.” A férfit az igazságügyi szakértő beszámíthatónak nyilvánította.

Egyes értelmezések szerint Kennedy elnök is azért lett Oswald áldozata, mert az USA jóképű, fiatal vezetőjeként mindaz volt és mindazt birtokolta, ami a mindig kudarcos Oswald sosem tudott lenni, és amit sosem tudott birtokolni.

De hogy ne csak a legsúlyosabb vétségekkel foglalkozzunk: a vandalizmus tipikusan irigy bűncselekmény. Értelmetlen pusztítás, amelyből a tettesnek semmi haszna nem származik, kivéve azt az örömet, amelyet a megkárosított tulajdonos bosszúsága, vesztesége felett érezhet. Egy bűnelkövető, aki gépkocsikat gyújtott fel, így magyarázta tettét: „Nem engedhetek meg magamnak autót, és nem szeretném, hogy valaki másnak legyen.”

De vannak egészen groteszk, komikus példák is - mint az az angol szakszervezetis, aki azért bénította meg gyakran sztrájkkal az üzemét, mert amikor szép idő volt, és munka helyett horgászni akart menni, nem bírta elviselni a gondolatot, hogy az adott napon is dolgozó kollégái több fizetést vigyenek haza, mint ő. Vagy ott van a régi német jogban az

úgynevezett *neidbau*, az „irigy építés” fogalma, amikor „valaki tervezett épületét nyilvánvalóan szomszédja kárára, sürgős szükség nélkül kezdi el, vagy az ilyen épületből csekély vagy semmilyen előnye nincsen, a szomszédnak ellenben levegőben és fényben nagy kára és vesztesége van.” Láthatjuk: elemi indulatokat megmozgató érzésről van szó, amely nagyon kisstílű, de akár egészen tragikus jelenségekhez is vezethet. De mi lobbantja be? Mikor és kire leszünk elsősorban irigyek? A következő fejezetben ezt vesszük szemügyre egy kicsit közelebbről.

MITŐL LOBBAN FEL AZ IRIGYSÉG?

Senkit sem akarok elkéséríteni, de az irigység potenciálisan mindenütt jelen lehet. Bárhol felütheti a fejét, ahol legalább két ember tud egymásról, csak a hegyi remetéknél vannak tőle teljes biztonságban (de még erre sem vennék mérget, végül is korábban nyilván nekik is voltak kapcsolataik...). Bizonyos körülmények azonban kétségkívül valószínűbbé teszik a megjelenését, mint mások. Ahogy korábban is leszögeztük, az egyik ilyen a közelség, a hasonlóság - az angol nyelvben létezik is egy olyan kifejezés, hogy *invidious proximity*, azaz irigységet keltő közelség. Általában kevésbé irigyeljük azokat, akiket önmagunknál jóval magasabban helyezünk el a képzeletbeli hierarchiában - „királyra csak király irigykedik”, írja Bacon. Ám ha valakivel igazán hasonlóan, egyenrangúnak érezzük magunkat, akkor a másik legkisebb előnye is zavaró lehet, nem is beszélve arról, ha jelentősen elrugaszkodik onnan, ahol eredetileg mindketten voltunk. Így válhatnak irigységünk és utálatunk ideális alanyaivá szomszédaink, rokonaink, osztálytársaink, munkatársaink - minden olyan ember, akivel hasonló platformról indultunk, hasonló sanszokkal, de a másik valamiben előrébb jutott. Mindenki, akiről az juthat eszünkbe: *ez nekem, is sikerülhetett volna*. (A Facebook-oldalam első igazán vehemens fikázója egy, a szülővárosomból származó, korombeli nő volt...)

Egy ilyen helyzet ugyanis nemcsak arra hívja fel az ember figyelmét, hogy mije nincs, de arra is, hogy mi az, amit esetleg nem tett meg azért, hogy legyen, vagy amiben kudarcot vallott. Ekkor pedig viszonylag kevesen lépnek az önvizsgálat és az önfejlesztés irányába, sokkal gyakoribb, hogy gyűlölni kezdik a másikat, aki a „sokságával” reflektorfénybe helyezi az ő „kevéségüket”. Mivel a másik személyéhez kapcsolódóan ébred fel bennük ez a rossz érzés, önismereti munka helyett órák haragudnak. Amikor pedig megpróbálják az ő érdemeit kisebbiteni, vagy éppenséggel ártani neki, tulajdonképpen a rossz érzés forrását akarják elapasztani. Úgy is mondhatnám, hogy a saját lehetetlenségérzetükből adódó feszültséget azzal igyekeznek csökkenteni, hogy a másik emberre hárítják a felelősséget a frusztrációjukért. Max Scheler állapítja meg, hogy az irigység háttérében gyakran egy oksági tévedés is áll, mégpedig, hogy nekünk *azért* nincs valamink, *mert* a másiknak van, mi *azért* nem vagyunk valamilyenek, *mert* a

másik olyan. Gyorsan szögezzük le, hogy ez azért nem minden esetben tévedés, mert vannak helyzetek, amikor korlátozottak az erőforrások, és ha az egyik megszerez valamit, akkor a másiknak már tényleg nem jut belőle, illetve zéró összegű játszmák, amikor az egyik csak úgy nyerhet, ha a másik veszít. És persze vannak égbekiáltó igazságtalanságok is, amikor valaki úgyszólván eléli a másik ember életlehetőségeit. Ám gyakran akkor is a másikat okoljuk a saját frusztrációnkért, amikor valóban csak rajtunk múlna, hogy meddig jutunk el, és senki semmit sem tesz azért, hogy nekünk rosszabb legyen. Ez a gondolati torzítás a primitív társadalomban élő ember mágikus világképéből maradt ránk, aki például úgy hitte, hogy a szomszéd aratásának csak azért lehet jobb eredménye, mert rontás révén képes volt az övét kisebbíteni. Mivel ez a séma sajnos a mai napig velünk él, vehemensen tudjuk utálni mindazokat, akik a „mieink” közül feljebb lépnek. Idézzük csak fel Vincze Lilla régi slágerének szövegét!

A város felelt éppen Júlia lebeg.

Ámuldozunk, és mint annyi mindent, ezt se értjük.

Nincs semmi baj, nem is kérdezősködünk,

Ha lebeg, hát lebeg, nagy dolog, mi is jövünk.

Hátrébb megyünk, innen nekifuthatunk,

Próbálkozunk, vajon éppen nekünk miért ne menne.

Refr.: Júlia nem volt erős vagy több mi nálunk,

Júlia nem volt se jó, se szép.

Most Júlia nem akar a földön járni,

Fölszállt inkább a fejünk fölé.

Próbálkozunk, kézzel-lábbal csapkodunk,

Úgy verdesünk, hogy már jobban nem tudunk.

A város felett még mindig Júlia lebeg,

Szép könnyedén, ahogy szombat délben szállni illik.

Nem megy, tudom, de ha már szállni nem lehet, Megmozgatunk itt lent minden követ.

Célozgatunk, egyszer még eltalálhatunk.

Júlia, kedves: jobb lesz önmagodtól földet érni.

A multicégeknel sem véletlenül kezelik hétpecsétes titokként, hogy a munkatársaknak mekkora a fizetésük. Amikor ugyanis valahogy kiderül, hogy két hasonló pozíciójú kolléga közül az egyik kicsit többet keres vagy nagyobb prémiumot kap, az a rosszabbul járó dolgozóban még akkor is óriási feszültséget kelthet, ha addig teljesen elégedett volt a jövedelmével. Egyszerűen nem jól viseljük, ha a velünk azonos szinten lévők kicsit is többhez jutnak, mint mi.

Különös módon még akkor is rendkívül irritálóvá, szinte elviselhetetlenné válhat a hozzánk hasonló másik ember által élvezett minden apró előny, amikor nagyon nehéz körülmények között, határhelyzetekben vagyunk. Sőt, az irigység annál részvétlenebb lesz, minél inkább a pusztta létfenntartás egyenlőtlenségeire terjed ki. Holokausztúlélők beszámolóiból tudjuk, hogy ez a jelenség még a koncentrációs táborok poklában, a végsőig kiszolgáltatott foglyok között is megjelent. Viktor Franki írja, hogy az emberek a szenvedés legsötétebb bugyraiban is összehasonlítgatják magukat a sorstársaikkal, és - ha akár csak pillanatokra is, de - gyűlölni tudják azt a másikat, aki munka közben talpat sértő, durva föld helyett puha, agyagos talajon járhat; vagy azt, aki éppen kevésbé szadista felügyelőhöz kerül; vagy aki fürödhet és kap fogkefét. Edith Eva Eger pedig elmeséli, hogy amikor megérkezett a lágerbe, egy fiatal lány, aki már régebb óta ott volt, durva mozdulattal kitepte a füléből a fülbevalót. Amikor megkérdezte tőle, hogy miért tette ezt, a lány azt válaszolta, hogy azért, mert Eger még bőven otthon lehetett és boldogan táncolhatott, amikor ő már régen a táborban szenvedett. Az extrém helyzet extrém reakciókat hív elő: ahogy ismerjük a koncentrációs táborok emberfeletti hőstetteit is, mint például, amikor Maximian Kolbe önként vállalta a halált, hogy egy többgyerekes családapá

életben maradhasson, úgy ezek a felkavaró megnyilvánulások is hozzátartoznak az ember lehetőségeinek teljességéhez.

Ha most egy picit kitágítjuk az optikát, és megnézzük, hogy a hozzánk hasonló ember előnyein túl mi az, ami még erősen felszíthatja az irigységet, azt mondhatjuk, hogy szinte minden olyan helyzet, amikor csak egy folyamat tetszetős végeredményét látjuk, de az odáig vezető út nehézségeit, buktatóit, áldozatait nem ismerjük. Ahogy egy orosz közmondás tartja: „Az irigység csak a hidat látja, de a mocsarat, amelyen átvezet, nem.”

Nemrég volt egy érdekes élményem. Egy kis egyetemista közösség meghívott beszélgetni, és azt kérték, hogy a saját pályafutásomról meséljek nekik. Belemelegedtünk a témába, és előkerült a fiatalkori nélkülözéseim és küszködéseim időszaka is, amikor nagyon egyszerű körülmények között éltem, mert jobbra nem telt; amikor a nappali szak mellett dolgoznom kellett, ezért csak éjszaka tudtam tanulni; amikor totálisan ki voltam éhezve valami kis érzelmi támogatásra, de a családom is nehézségekkel küzdött. Emellett természetesen még sok másról is szó esett, mégis, néhány nappal később kaptam tőlük egy e-mailt, hogy számukra ez volt a beszélgetés legfontosabb része, mert most, hogy tudják, honnan indultam és milyen nehézségeken mentem keresztül, sokkal szerethetőbb számukra, amit képviselek. Egy pillanatra meghökkentem, mert az jutott eszembe, hogy azon, amit képviselek, vajon mit változtatna, ha történetesen kipárnázott helyzetből indultam volna? Azért ismerik el a szakmai identitásomat, mert betekintést nyertek az attól teljesen független fiatalkori magánéleti nehézségeimbe? De a jelenség persze érthető: könnyebb megkedvelni valakit - és ezáltal mindazt, amit képvisel -, ha nemcsak az eredményeit látjuk, hanem a küzdelmes utat is, amit addig megtett. Amikor valakivel már „megérkezett” állapotában találkozunk, hajlamosak vagyunk úgy képzelni, hogy könnyen érte el azt, amit elért. Sőt, ezen sokszor egyáltalán nem is gondolkodunk, csak a végeredményt nézzük, ami felszítja bennünk az irigységet - az eszünkbe sem jut, hogy ennek mi lehetett az ára, és hogy azt is hajlandók lennénk-e megfizetni. Vajon az, aki irigyli az olimpiai bajnokok diadalát, kész lenne-e az eredményeikért ugyanannyit áldozni az életéből, mint ők...?

Irigységet - egyfajta *elővételezett irigységet* — válthat ki belőlünk az is, ha valaki a megszerzett pozíciókat, privilégiumunkat, a megszolgált előnyünket veszélyezteti. Vegyük azt a nagyon egyszerű példát, hogy a padtársunk puskázni szeretne rólunk, mert nem érti a dolgot az egyik feladatát, mi viszont jók vagyunk matekból. Megengedjük neki? A mi osztályzatunk ettől nem lesz rosszabb, de rajta segíthetünk. Sokan nem engedik meg, mert nem szívesen mondanának le a nekik járó előnyről: ők a jobbak, hát akkor látszódnak is meg az érdemjegyek a különbség!

Ha az ember megír egy dolgot, amire csillagos ötöst kap, míg mindenki más kettőt, hármast, akkor egészen kimagaslónak érezheti magát. Ha néhányan puskáznak róla, és ők is megkapják az ötöst, akkor az övé már nem olyan nagy szám. De facto vesztesége nincs, ám a kitüntetett helyzete megszűnik. Az ilyesmibe nem szívesen egyezünk bele önként, olyasvalaki kedvéért, aki még csak nem is tett erőfeszítést azért, hogy jól járjon. Ennek természetesen van - vagy sok esetben lehet - etikai vetülete is, mert tényleg nem igazságos, hogy az egyik ingyen, ügyeskedés által kapja meg azt, amiért a másik keményen megdolgozott. Ám amikor például a küszködő, bukdácsoló padtársunk kettése múlna a segítségünkön, és mégis megtagadjuk tőle, akkor nagyon valószínű, hogy nem az igazságérzetünk lépett működésbe. Iskoláskoromból egyébként arra emlékszem, hogy a gyöngébb és közepes tanulók szívesebben segítettek másoknak, ha tudtak valamit, míg az eminensek inkább megtartották maguknak a tudományukat.

Ezt a mechanizmust igazolja egy másik területen a Queen Mary University of London friss kutatásának eredménye is, mely szerint az alacsonyabb státuszúak jobb szívvel hajlandóak beleadni a közösbe, mint a magasabb pozíciójúak, akik szinte zokon veszik, ha elvonnak az általuk megszerzett javakból közcélokra. Utóbbiak közül pedig azok vonakodnak a leginkább, akik alacsonyabb szintről verekedtek fel magukat. Nem annyira rokonszenves, de érhető dolog: ők sokat tettek bele abba, hogy mások fölé kerüljenek, hát minden erejükkel ellenállnak annak, hogy ez a különbség csökkenjen, és újra azok közelébe süllyedjenek, akik közül kiemelkedtek.

A luxusipar néha egészen extrém megoldásokhoz nyúl, hogy a kisebb pénzüek semmiképp se juthassanak hozzá a szupergazdagoknak szánt kiváltságokhoz, nehogy a legvagyonosabbak úgy érezzék, elvesztették privilegizált

helyzetüket. Ez hívja életre azt a jelenséget, amit én csak otromba luxusnak nevezek. Például a dubaji Burj Al Arab luxushotelnek még a lobbijába sem nyerhet bebecsátást az, aki nem a szálloda vendége, hogy már aki belép, úgy érezhesse: rendkívüli helyzetben van. Nemrég pedig az egész világon óriási felháborodást keltett a Burberry márkastratégiája, miszerint inkább *elégettek* tízmilliárd forint értékű eladatlan ruhát, mint hogy ezeket az eredeti árnál olcsóbban értékesítsék, vagy ne adj' isten, jótékony célra adományozzák. A cég azt nyilatkozta, hogy az imidzsük miatt nem szeretnék, hogy olyan emberek hordják a ruháikat, akik nem engedhetik meg maguknak, hogy az eredeti áron megvásárolják azokat. Aki Burberryt visel, annak kiváltságosnak, a legmagasabb „kasztba” tartozónak kell éreznie magát. Vagyis itt már nem maga a tárgy (vagy szolgáltatás) a fő érték, hanem az, hogy csak kevesen juthatnak hozzá. (Egyébként a cég a közfelháborodás miatt azóta rákényszerült, hogy változtasson ezen a gyakorlatán.)

Az irigység intenzíven fellángolhat akkor is, amikor egy új referenciacsoportba kerülünk, amelyben mások az erőviszonyok, vagy éppen más az értékelés szempontja, mint abban, amelyben addig voltunk. Vegyük azt az egyszerű példát, hogy szülés után valaki eljár egy kifejezetten kisbabás anyukáknak meghirdetett órára tornázni, hogy visszanyerje az alakját. Akikkel ott találkozik, mind hasonló helyzetben vannak, és ugyanazon az úton haladnak, amelyen egyébként általában nagyon kedvesen támogatják egymást. Egy idő után az illető már úgy érzi, hogy eléggé megerősödött és újra egész jól néz ki, hát elmegy egy „normál” alakformáló órára — és ott rossz érzéssel szembesül a nála nagyságrendekkel feszesebb és fittebb fiatal lányokkal. Ilyenkor szoktak kifakadni az irigység által felkavart nők, hogy „Én hülye, mit áltatom magam azzal, hogy már tartok valahol, ezekhez a csajokhoz képest egy disznó vagyok.” (Nemrég hallottam azt a verziót is, hogy „sertésjelmezt húztam”.) „Akik nem szültek, azoknak persze könnyű.” Természetesen azonban - épp a hasonló esélyek miatt - azokra a nőkre a legirigyebbek, akik szintén szültek, mégis minden erőfeszítés nélkül, könnyedén visszanyerik az alakjukat.

Ehhez hasonló jelenetet mutat be (hogy igazi klasszikust idézzek) a Született feleségek című sorozat is, amikor Lynette a gyerekek felnövése után eldönti, hogy újra nekivág az egyetemnek, és végre kamatoztatja szakmai ambícióit is. Összefutva egy gyerekkori iskolatársával, megőrül, hogy újra együtt ülnek

be ennyi idős fejjel az iskolapadba, mire kiderül, hogy a barátnője fogja tanítani. Lynette azzal próbálja menteni a helyzetet, hogy ő a gyerekvállalást helyezte előtérbe a karrierrel szemben, mire kegyelemdőfészként barátnője elmondja, hogy ő maga is több gyermeket nevelt fel eközben. Addig ugyanis csak olyanokkal barátkozott, akik szintén otthon maradtak hosszú időre, és megnyugtatták egymást, hogy ezt nem is lehet másképp, ám most szembesült azzal, hogy van, akinek mégis sikerült.

Vagy nézzünk egy másik példát, amelyet egyik kliensem mesélt nekem. Egy kellemes, középkorú, értelmiségi nőről van szó, aki korban és intellektusban hozzá hasonló emberekkel jár össze. Ebben a társaságban nagyon népszerű, becsülik az okosságát, élvezik a humorát, szeretik az érdekes történeteit. A férfiak csinosnak és vonzónak is tartják. Egy alkalommal úgy érezte, hogy különösen jól rakta össze magát, volt is valami vicces sztorija, szóval éppen a társaság középpontjában sziporkázott. Az este egy pontján azonban megérkezett valaki a nagyon fiatal, feltűnően szép új barátnőjével, és hirtelen minden szem az ifjú bombázóra szegeződött. A férfiak szemlátomást felpezsdültek, az ő önbizalma pedig a porba hullt. Azt élte meg, hogy kiütötték a nyeregből, lepipálták, hogy most kiderült: az ő tájékozottsága, beszédkészsége, humora, kellemes külseje, minden, amire büszke volt, tulajdonképpen nem is számít olyan sokat, mert úgyis mindenkit csak a feszes fiatal nők tudnak lenyűgözni. Mondanom sem kell, hogy elemi irigység lobbant fel benne, és hirtelen úgy meggyűlölte ezt a nőt, ahogy csak kevés embert életében.

Itt tulajdonképpen az történt, hogy a kliensem egyszer csak egy másik koordináta-rendszerben kezdte vizsgálni magát, mint addig. Abban a közösségben, ahova tartozott, ugyanis magasan helyezkedett el a hierarchiában - de ide hozzá hasonló korú és háttérű emberek jártak, akik elsősorban az intellektusuk és az üzleti sikereik alapján mérték össze magukat. Azzal, hogy megjelent köztük egy huszonéves, modell-alkatú nő, hirtelen egy másik versenyben találta magát, és mivel látta, hogy ebben nem nyerhet, hirtelen legyőzöttnek, értéktelennek érezte magát. Igaza volt? Nem volt igaza. Vagyis annyiban igen, hogy ennél a nőnél ő nem lesz sem szebb, sem fiatalabb, tehát, ha csak ez a szempont a fontos, akkor tényleg a másik „nyert”. De miért csak ez a szempont lenne fontos...? Oké, a fiatal nő egy időre elszípkázta előle mások figyelmét, az adott pillanatban tényleg

minden érdeklődést magára vont, hiszen új ingert jelentett, és a külseje elsőprő hatást gyakorolt másokra. De vajon még a következő alkalommal is mindenki csak ővele foglalkozott, vagy a kezdeti szenzáció lecsengett, és a társaság tagjai visszafordultak, hogy tovább hallgassák a szórakoztató történeteket? Elárulom: az utóbbi történt. A kliensemben azonban a bizonytalanság megmaradt, és - amit korábban sohasem tett - különböző fiatalító és átalakító plasztikai beavatkozásokat vett fontolóra. Vagyis elkezdett kacsingatni a „másik verseny” felé, amelyben pedig tényleg nem érdemes részt vennie, mert ő nem abban a legerősebb.

Az ehhez hasonló helyzetekben a figyeleméhségünk miatt kezdhethetünk el olyan dolgokra vágyni, amelyekre korábban semmi szükségünk nem volt ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Ezek azonban nem a saját vágyaink, csupán azért kattanunk rájuk, mert fellobban bennünk az irigység, amikor azt látjuk, hogy általuk más több figyelmet kaphat, mint amennyit mi kapunk. Erre később majd még bővebben is visszatérek, mert korunk egyik nagy témájáról van szó, amelyre több milliárd dolláros iparágak épülnek.

Mindeddig főként olyan esetekkel foglalkoztunk, amikor valaki azért irigy egy másik emberre, mert valami olyasmit kívánna magának, amivel ő nem rendelkezik, de a másik igen. Az irigységnek azonban létezik egy speciálisabb formája is, amelyet Elena Pulcini *színtiszta irigységnek* nevez. Ekkor az irigység valójában nem a tárgyra (tulajdonságra, helyzetre) irányul, sokkal inkább a személyre, aki az adott dolgot birtokolja. A tárgyra csak azért vágyunk, mert az adott illetőhöz tartozik, akit csodálunk. Ilyenkor a *mimetikus vágy* hajt minket, olyanok szeretnénk lenni, mint a másik ember - ám mivel számunkra elérhetetlen, ami neki megvan (vagyis ami ő maga), végül riválisunkká válik, és irigységünk céltáblája lesz. Scheler ezt *egzisztenciális irigységnek* nevezi, amelyet nem valamely tárgy, hanem a másik pusztán létezése vált ki. „Mindent meg tudok neked bocsátani, kivéve azt az egyet, hogy vagy, és hogy az vagy, ami vagy. Hogy én nem az vagyok, ami te vagy, sőt, hogy én nem te vagyok.”

Ez persze ilyen formában nem tudatosul abban az emberben, aki eszelősen hajt a másik által is birtokolt különböző értékekre, de ha sikerül ezekből valamit megszereznie, érthető módon nem nyújtanak neki igazi kielégülést, mert ő valójában nem ezekre vágyik. Erre a mechanizmusra épül a

napjainkban óriási reklámpénzeket megmozgató influencer biznisz is. A közösségi média által kitermelt újkori vélemény vezérek gondosan megkomponált képeken mutatnak be egy olyan életet, amelyre könnyű vágyakozva tekinteni: gyönyörű emberek, szép környezet, luxus, felszabadult boldogság... (Arra, hogy mindez pusztán illúzió, amely mentálisan rendkívül sokat árt a társadalomnak, a későbbiekben még úgyszintén visszatérek.) Amikor valaki elkezd az influencerek által ajánlatott termékekre sóvárogni, voltaképpen a legritkább esetben vágyik a tárgyra, sokkal inkább arra a könnyed, örömteli életérzésre, amit a képeken lát, a töméntelen mennyiségű lájkra, amit az influencer a rajongóktól kap, és egy olyan személyiségre, akinek minden ilyen lazán, sikeresen megy. Vagyis: olyan szeretne lenni, mint ő. Az szeretne lenni, aki ő. Ezért az influencerekre a rajongás mellett nagyon sok negatív indulat is zúdul, mert sokan elsősorban azt látják bennük, ami nekik sohasem sikerülhet.

Időnként az is előfordul, hogy ez az egyébként nagyon elfedett, tudattalan jelenség, hogy valaki a másik ember identitását irigyli, olyan intenzívvé válik, hogy kilép a napfényre. Volt olyan kliensem, akitől a bébiszittere jószereivel az egész életét megpróbálta elrabolni: nyíltan ráhajtott a férjére, és igyekezett érzelmileg nagyon erősen magához láncolni a gyerekeit. Minden kellett volna neki, ami a kliensemhez tartozott. A történet elég nyomasztó volt, és sajnos nem is annyira egyedi ebben a műfajban. Hiszen adva van egy esetleg sivár érzelmi miliőből érkező, szeretetre vágyó fiatal lány, aki megérkezik egy (jó esetben) boldog családba. Beköltözik egy szép házba, de az nem az ő otthona. Egész nap helyes gyerekekről gondoskodik, de azok nem az ő gyerekei. Egy fedél alatt él egy akár vonzó férfival, aki néha még flörtölget is vele, de az nem az ő férje. Minden olyan, mintha az övé lenne - hiszen akár az övé is lehetne! -, de nem az övé, hanem egy másik nőé. Mi lenne, ha elvenné tőle...? Hiszen ez az egész élet tetszik neki, legjobb volna egy az egyben belecsücsülni ebbe a kész identitásba.

Egy másik történet is ezt a jelenséget mutatja be. Itt a férfi menyasszonya volt mérhetetlenül irigy a leendő sógornőjére, azaz a vőlegénye húgára, aki ügyvédként dolgozott. Nem bírta elviselni, hogy jövődöbelije húga sikeres, jól keres, megbecsülik, ráadásul sokszor az egész család őt méltatja. Egy ideig csak beszélésekkel, kritikával és a lenyomás különböző eszközeivel élt, de ezzel nem érte el, amit szeretett volna.

Ő ugyanis azt akarta, ami a sógornőjéé volt, ezért - bár egész más végzettséggel rendelkezett - mindenki megdöbbenésére beadta jelentkezését a jogi karra, hogy belőle is ügyvéd váljék. Az első félévben előadta a családnak, hogy ő ezen az egyetemen jóval rangosabb tanároktól tanul, mint hajdan a sógornője, így előnyben érzi magát vele szemben. Nagyjából fél év után azonban - felmérve az előtte álló sok esztendő, amivel mégiscsak hátrányban van - dühösen feladta a tervét, és nem folytatta a képzést.

Több híres film is feldolgozza ezt az ijesztő jelenséget, amikor valaki megpróbál bekebelezni, ellopni egy másik életet. Ilyen például *A tehetséges Mr. Ripley*, melynek főhőse gazdag playboy barátja pénzét, lehetőségeit, barátnőjét kívánja meg - hát megöli, hogy a helyébe léphessen. Vagy az *Egyedülálló nő megosztaná*, melyben az albérlőként beköltöző fiatal lány irigyli el szállásadója identitását - eleinte csak a ruháit, arcfestékeit próbálgatja, később elolvassa és eltünteti a leveleit, magához veszi a hitelkártyáit, végül már békülni szándékozó barátját is megpróbálja elcsábítani.

De a saját életemből is tudok mondani olyan történetet, amely kétségtelenül ebbe az irányba indult el. Néhány évvel ezelőtt eldöntöttem, hogy keresek egy munkatársat a különböző adminisztratív és szervezési ügyeim intézésére. Az egyik jelentkező egy fiatal nő volt, aki maga is pszichológia szakon végzett, de nagyon lelkesen állította, hogy kifejezetten szívesen foglalkozna ezzel, és szeretne nekem dolgozni. Azt javasoltam, hogy mielőtt elköteleződnenk, ismerkedjünk meg egy kicsit jobban - kísérjen el az egyik vidéki előadásomra, útközben lesz időnk beszélgetni. El is jött velem. Előadás után aztán szokás szerint nekiálltam könyveket dedikálni. Ilyenkor mindig van néhány ember, aki valójában nem aláírást szeretne, hanem az aktuális problémáját megosztani velem, hogy részesítsem valamiféle mini terápiában. Időszükében és az adott körülmények között természetesen nem sokat lehet tenni, legfeljebb pár általános mondatot tudok mondani, vagy útbaigazítást adok, hogy kihez érdemes fordulni a problémával. Ezúttal is jött valaki egy ilyen kérdéssel, amelyre röviden válaszoltam. Az adminisztratív munkára jelentkező nő, aki legnagyobb megdöbbenésemre a dedikálás alatt mindvégig mellettem állt, ekkor egyszer csak megszólalt, hogy bocsánat, de szeretné kiegészíteni az általam elmondottakat, valamit egyébként máshogyan lát, és ha gondolja, a hölgy akár fel is keresheti a problémájával.

Hű, gondoltam, még az a szerencse, hogy a színpadra nem állt fel mellém, hogy közös estét tartsunk! Utólag már kifejezetten viccesnek találom ezt a sztorit, de ott eléggé lemerevedtem, mert akkor esett le a tantusz, hogy a hölgy valójában nem adminisztratív feladatokat szeretne ellátni, hanem az szeretne lenni, abból részesedni, aki én vagyok (csak lehetőleg kihagyva a célba jutás előtt azt a mintegy másfél évtizednyi munkát, amit én beletettem).

Vannak esetek, amikor a fellobbanó irigységről nehéz mást mondani, mint hogy a pusztá gonoszság arcát hordozza. Mivel az illető élete szerencsétlen alakulásáért nem tud elégtételt venni a sorson, keres valakit, akinek ugyanazt a szenvedést kívánja, és esetleg meg is próbálja ráidézni. („*Ha nekem rossz, ne lehessen jó neked se!*”) Rafael Karsten, a világhírű finn tudós és felfedező a hivaró indiánokkal élve tette azt a megfigyelést, hogy a törzs esővarázslást mindig csak gonosz indítékból végzett: azért, hogy társaiknak kellemetlenséget és szenvedést okozzanak. Amikor egyszer a hetekig tartó esőzések úgy megárasztották a folyót, hogy iszonyatosan nehéz volt rajta épségben célba érniük, az egyik indián közölte Karstennel, hogy varázslás révén további esőt fog előidézni: legyen a többieknek is ugyanolyan életveszélyes útjuk, mint nekik!

Ha egy ilyen gesztusra bármilyen érthető magyarázatot szeretnénk adni, akkor azt mondhatnánk, hogy az ember a nehézségek idején is sorsközösséget keres másokkal, hiszen még a mondás is azt tartja, hogy megosztott szenvedés fél szenvedés. Egy életveszélyben levő ember ilyenformán elirigyelheti a másiktól a pusztá létezését is. Ez mutatkozik meg azokban a tényleg hátborzongató esetekben, amikor például egy katasztrófa túlélői az egyik menekülési utat választva igyekeznek felszámolni az alternatív mentési lehetőségeket, nehogy másoknak, akik esetleg azokkal próbálkoznának, több esélyük legyen, mint nekik. Egy Walter Gibson nevű férfi a második világháború idején a holland Roseboom gőzösön utazott, amikor a hajót megtorpedózták és elsüllyesztették. Gibson *The Boat* című könyvében számol be arról, hogy azok, akik egy idő után, feladva a reményt, vízbe ugrottak a mentőcsónakból, rossz néven vették, hogy mások a túlélés esélyével maradtak hátra, ezért igyekeztek léket ütni a csónakon és a maradék élelmiszereket a vízbe dobni.

Végül ki kell térnem még egy jelenségre, ami szintén rendkívül irritáló tud lenni, és manapság nagyon gyakori: ha valaki mögött nincs sem tisztességes munka, sem kimagasló adottságok, mégis jobban érvényesül, mint azok, akik erre érdemeik alapján méltóbbak lennének. Ezekben az esetekben azonban valójában nem irigységet érzünk, sokkal inkább azt mondhatjuk, hogy az igazságérzetünk támad fel. A kettő közötti különbséget talán Nietzsche megközelítése ragadja meg a legjobban: míg az irigység önző, a megérdemelt szerencse láttán is szenvedést érez, kizárólag a saját nézőpontját veszi figyelembe, és csak annak érvényesítésére törekszik, addig az igazságérzet pártatlan módon, az önzés torzító hatásai nélkül ítél, és jogos felháborodást érez a javak elosztásának igazságtalansága láttán. Ahogy Arisztotelész írja, ez a fajta felháborodás kizárólag akkor jelentkezik, amikor valakinek a sikere nyilvánvalóan alaptalan, és érdemtelenül jut előjogokhoz (máskülönben irigységről lenne szó).

Ha például egy középkorú mentőorvost rossz érzés tölt el amiatt, hogy a húszéves iskolázatlan gyerek, aki letolja a gatyáját a valóságshow-ban, jelentősen többet keres, mint ő, aki hosszú éveket tanult és naponta életeket ment, azt nem nevezném irigységnek, mert itt egyértelműen egy társadalmi igazságtalanságról van szó. És ilyenekkel ma telis-tele van az életünk, ezért nemcsak az irigység megnyilvánulásai sokasodnak körülöttünk, hanem a megsértett igazságérzet jogos tiltakozásai és lázadásai is.

AZ IRIGY GYEREK

A pszichoanalitikusok közül a legbehatóbban talán Melanie Klein foglalkozott az irigységgel. Ő úgy vélte, hogy ennek elsődleges formája a csecsemő anyja ellen forduló irigysége, amikor először tagadtatik meg tőle az addig táplálék-forrást, gondoskodást és szeretetet is jelképező anyamell. Klein szerint a kebel miatti irigység erős általános indulattá válik, amely kárt akar tenni a szeretet tárgyában. Bár ez az indulat általában rövid életű, ha mégis állandósul, úgy súlyos torzulásokat okozhat a személyiségfejlődésben - akinek nem sikerül túllépnie az anyja iránt érzett irigységen, és a hála irányába fordulnia, az elveszítheti a szeretet és a boldogság képességét.

Jómagam ezt az elméletet néhol zavarosnak és talán életszerűtlennek is találom, inkább csak az érdekesség kedvéért említettem meg, mert hozzátartozik a téma irodalmához. Azt azonban megalapozottnak érzem, hogy a gyerek is megél irigységet a szüleivel szemben, olyannyira, hogy ennek fontos szerepe van az identitás kialakulásában és a szocializációs folyamatban. A neves amerikai pszichológus, Jerome Kagan szerint a gyermek a szülő által birtokolt, számára is vonzó tulajdonságokat és javakat irigyli meg, a szülő ugyanis (a gyerek szemszögéből) határtalanul nagy és erős; mindent tud; és azt csinál, amit csak akar (például fennmaradhat késő éjszakáig, vagy bármikor ehetsz fagyit, megvásárolhatja, ami megtetszik neki a közértben). Természetes, hogy mindezt a gyerek is vágyik. Ráadásul - teszi hozzá Talcott Parsons, a szociológus - a szülőnek a gyerek szempontjából beláthatatlanul nagy szociális hatalma van. Ő a javak elosztója, ő dönti el, ki mikor mit kaphat, kinek mit kell csinálnia, a gyereknek pedig bele kell nyugodnia az akaratába. John Whiting, a szociológus-antropológus ezt még azzal egészíti ki, hogy a jutalmazói és büntetői szerep is a szülő kezében van. A gyereknek tehát, aki kicsi és kiszolgáltatott, minden oka megvan arra, hogy irigyelje ezt a nagy hatalmat, ám egy egészségesen végbemenő szocializációs folyamatban ez az érzés nem arra sarkallja, hogy a szülő ellen forduljon, hanem azonosulni szeretne vele, ezért motivált lesz a szabályok elsajátítására és követésére. Ezáltal a szülőhöz hasonlóvá kíván válni, hogy ő is birtokolhassa a javakat és ő is rendelkezhesen a dolgok felett.

Gyakorló szülők bizonyára könnyen el tudják képzelni azt a helyzetet, amikor egy másik család érkezik hozzánk vendégségbe, és mi kedélyesen azt mondjuk a kisgyerekeknek: „Sanyikám, nyugodtan nézz csak körül Zolika szobájában - hátha találsz valamit, amivel szívesen játszánál!” Zoli lapos pillantásokat vet ránk, és félreérthetetlen grimasszal jelzi: a legkevésbé sem tetszik neki, hogy mi az ő szobáját és játékait ajánlgatjuk egy másik gyereknek. Ezt természetesen észrevesszük, ugyanakkor udvariasak akarunk lenni: „Zolikám, ugye megengeded Sanyinak, hogy megnézz a játékaidat? Mondd csak meg neki te is, hogy nyugodtan vegye le a polcról, ami megtetszik neki!” Zoli feje duplájára nő, hogy milyen hülyeségeket beszélünk már megint, és szemlátomást fortog benne az indulat. Amikor pedig Sanyi egyszer csak leemeli a polcról egy régi matchboxot, Zolikánk úgy vetődik rá, mint gepárd a gazellára: „Azt neeeeeeeeeee! Azt nem adom oda!” Kezdünk megrémülni, mit fognak rólunk gondolni a másik gyerek szülei: „De Zolikám, hát ezer éve nem is játszol vele! Ott porosodik csak a polcon. Miért ne tologathatná most egy kicsit a Sanyika?” Mire a kivörösödött arcú, feldúlt Zoli: „Mert én is pont azzal akartam játszani!” Mivel a helyzet már eléggé kínos, egy határozott mozdulattal kivesszük Zoli kezéből a matchboxot, és gálánsan odanyújtjuk Sanyikának: „Játsszál csak vele nyugodtan!” Ha nagyon meg akarunk felelni a vendégeinknek, akkor akár még oda is ajándékozunk neki. Zolikánk ettől összeomlik, és hangosan bömbölni kezd, amit természetesen nem is értünk: hiszen tényleg nem játszott azzal a vacakkal már évek óta!

Szegény Zolika ilyenkor kettős kint él meg: egyrészt rettentően sajnálja a matchboxát Sanyikától, másrészt irigylő a mi hatalmi pozíciónkat, amelyből megmondjuk, ki játszhat az ő játékaival s ki nem. (Csak érdekességként jegyzem meg, hogy amikor harminc évvel később Zoli elmegy egy társaságba a porosodó feleségével, akihez már évek óta hozzá se nyúlt, és észreveszi, hogy az asszony flörtölni kezd a szemlátomást lelkes Sanyival, akkor egyszeriben nagyon hasonló élményt él át. Egyrészt úgy érzi, hogy az ő felesége másé biztos hogy nem lehet, másrészt hirtelen - hosszú idő óta először - maga is vágyani kezd rá. Abban a pillanatban kívánja meg újra, amikor Sanyi vágyakozó szemekkel rátekint, és már rángatja is haza, nehogy végül még a másik férfi „vegye le a polcról”... Ebben az esetben persze a féltékenység is átszőheti a helyzetet, hogy aki az övé, azt nem akarja elveszíteni, ám az irigység abban mutatkozik meg, hogy elviselhetetlenek

tűnik belegondolni, hogy a másiké legyen valami, ami lehet, hogy még neki is kellhet egyszer, és erről már ne ő maga dönthesse.)

A gyerek tehát elsősorban a döntés jogát, a szociális hatalmat irigylő a szülőtől. Mert lássuk be, életünk első néhány évében még a legcsodálatosabb anya és apa mellett is nagyon kiszolgáltatottak vagyunk - mások döntenek rólunk, helyettünk. Ez nyilván jól is van így, hiszen mi még nem tudnánk felelős döntéseket hozni, míg a szülő (szerencsés esetben) képes helyesen mérlegelni - de ettől még a kiszolgáltatottság élményét és a belőle fakadó kint, irigységet megéljük. Ez az egyik alapélményünk. Mindez pedig fokozottan igaz, ha kevésbé ideális körülmények között nevelkedünk, és a szülő még vissza is él a hatalmával.

A szülővel szembeni irigységet azonban, mely oly jellemző gyermekkorban, a felnőttkorba már aránylag ritkán visszük át - inkább csak olyan esetekben, amikor a szülő valamilyen tekintetben behozhatatlanul nagyobb kaliber, mint a gyerek, vagy pedig jelentősebb vagyonnal rendelkezik.

Életem egyik első pszichodrámacsoportjának első játékára egy fiatal lány hívott be, akinek a szuperművelt, sokdiplomás anyját kellett megszemélyesítenem. Gondolom, azért esett rám a választása, mert éppen akkor Phd.-ztem, és talán ezzel akaratomon kívül is eszébe juttattam azt a nem tudom, hány egyetemet végzett, elől-hátul doktor anyát, aki az ő életét megkeserítette. Mit mondjak, markáns bevezetés volt a műfajba, ugyanis ez a mélyen megbántott ifjú nő végtelen gyűlölettel a tekintetében, torkaszakadtából üvöltötte az arcomba, hogy „te rohadt entellektüel kurva”. Az anyja ugyanis olyan szellemi adottságokkal rendelkezett, és ezekkel olyan szinten tudott érvényesülni, ami az ő számára még csak megközelíthető sem volt, nemhogy behozható - ráadásul ezt válogatottan bántó formákban rendszeresen az orra alá is dörgölte. Akkor és ott éreztem meg, hogy egy ilyen helyzet megalázottsága, sértettsége és fájdalma szinte gyilkos indulatokat képes ébreszteni valakiben. Szülőként ma már nagyon hasznos tapasztalatként tartom számon ezt az élményt, hiszen a saját szememmel láthattam, milyen elbizonytalanító lehet egy lány számára már önmagában is az, ha az anyja erős vagy sikeres. Még akkor is, ha emellett támogató, szükség van arra, hogy ezt a helyzetet különös körültekintéssel

kezelje, és abban erősítse a gyermeket, hogy a saját útját találja meg, ne pedig a szülővel versenyezzen.

Kimagaslóan sikeres emberek, például hollywoodi sztárok gyerekei gyakran élnek meg hasonlót: akármit is csinálnak, azt a világ mindig a híres szülőhöz képest fogja megítélni, és nemcsak hasonló minőséget várnak el tőlük, de érzelmi alapon is szinte mindig a szülő javára lesznek elfogultak. Ez még akkor is óriási teher, ha valaki hasonlóan nagy formátumú, mint a szülő, és majdhogynem elviselhetetlen, ha nem az. Körükben ezért meglehetősen gyakoriak a pszichoszomatikus megbetegedések, a kemény alkoholfogyasztás és a kábítószer-használat.

Demi Moore lánya, Rumer Willis egy interjúban elmesélte, milyen sokat bántották tinédzserkorában a külseje miatt. Gúnyolták furcsa fejformáját, szögletes vonásait, és folyamatosan ragyogó külsejű édesanyjával hasonlították össze. Képei alatt az interneten olyan kommentek olvashatók, mint például: „Hogyan szülhetett ez a gyönyörű nő egy ilyen csúnya gnómot?” Ez nemcsak Rumer női önbizalmát, de édesanyjához fűződő kapcsolatát is próbára tette, mert nagyon nehéz nem irigyelni valakit, ha állandóan azt halljuk, hogy mennyivel különb, mint mi - még akkor is, ha ez a valaki történetesen a saját édesanyánk.

John Lennon fia, a szintén zenész Sean Lennon úgy fogalmazott, hogy mindegy, mit tesz, az emberek akkor is csak John és Yoko elkényeztetett gyermekét fogják látni benne. Akármit alkot, azt legendás édesapja teljesítményével hasonlítják össze, és szükségszerűen mindig alulmarad. Mindazonáltal úgy tűnik, ő talán megbékélt ezzel a helyzettel: azt mondja, nem akar álnéven bizonyítani, büszke a nevére, a szüleire, és elfogadta, hogy neki így kell boldogulnia.

A „felnőtt gyerekek” azonban a felmerülő esetek nagy részében nem annyira a szülő személyes kvalitásait, mint inkább anyagi helyzetét szokták irigyelni. Ma nem ritka, hogy gazdag családok fiai-lányai kevéssé iparkodnak, hogy a saját jogukon érjenek el valamit, szívesebben beleülnek abba, amit a szüleik már megteremtettek. Ez azonban érzelmi szinten még akkor sem konfliktusmentes, amikor a szülők semmilyen akadályt nem állítanak a here életmód útjába. Ha ugyanis az ember valaki más pénzéből él, más javait használja (még ha ez a „más” történetesen a saját anyja és apja is), akkor

elégé kiszolgáltatottnak érezheti magát. Mivel valójában függő helyzetben van, miközben „használja” a szülőt, erőteljes negatív indulatokat élhet meg vele szemben. Igaz, a szülőgyerek kapcsolat annyiban speciális minden más emberi viszonyhoz képest, hogy az adás-elfogadás tekintetében legtöbbször még megközelítő egyensúly sem jön létre - a gyerek a töredékét sem tudja visszaadni annak, amit a szülőtől kapott, hiszen az nem kevesebb, mint a saját élete. (Visszaadni nem is feladata egyébként, neki mindazt, amit kapott, a saját gyerekének kell továbbadnia.) Ám ha az egyensúlytalanság a kelleténél is nagyobb, és a gyerek úgy használja a szülőt, ami már nem tartozik hozzá ennek a viszonynak a természetes dinamikájához, akkor szinte elkerülhetetlen, hogy ez mind belső, mind kapcsolati feszültségeket is okozzon.

Az igazán nagy, irigységből fakadó konfliktusok azonban olyankor szoktak kiobbanni, amikor a szülő ellenáll annak, hogy fejőstehénnek nézzék. Az utóbbi években kifejezetten sok olyan esetet láttam, amikor a húszas éveiben járó felnőtt gyerek alapelvárásnak tekintette, hogy a szülő az ő számára lakást, autót vásároljon, és finanszírozza az életét. Ez az esetek többségében ráadásul semmiféle saját erőfeszítéssel nem párosult, és az arrogáns követelőzés hangján szólalt meg. Ha a szülő ilyenkor megálljt parancsol, akkor a gyerekből gyakran egészen elképesztő agresszió tör föl. Saját rendelésemre is nemegyszer hallottam már ilyen mondatokat: „Az lenne a minimum, hogy legalább anyagilag támogasson! Sajnálja tőlem, hogy egy kicsit élvezhessem az életet, amíg még fiatal vagyok?” „Ha egyszer ott ülnek a százmillióikon, akkor nekem miért is kellene szarért-húgyért gürizni?” „Baromira nem menne tönkre bele, ha venne nekem egy házát vagy egy autót! Amnyi pénze van, hogy el se tudja költeni, a halotti ruhának meg úgysincs zsebe!”

Ennek a folyamatnak az a szomorú csúcspontja, amikor a felnőtt gyermek elkezd a szülő halálára spekulálni, hogy végre birtokba vehesse az anyagi javakat. Aki azt gondolná, hogy ez valami különösen ritka szörnyűség, azt ki kell ábrándítanom. Az irigység természetéhez ugyanis hozzátartozik, hogy az érzést kiváltó személyt - általában szerencsére csak tudattalanul - meg szeretnénk semmisíteni. Ez járhat akár konkrét gyilkos fantáziákkal is, de általában inkább csak arról van szó, hogy a felnőtt gyermek

elkezd gondolatban az örökösödési kérdésekkel foglalkozni, hiszen a szülő már idős, és bármikor befejezheti földi pályafutását...

Hatvanas évei elején járó kliensem szomorúan mesélte, hogy a fia fesztelen hangon felvetette egy családi összejövetelen, hogy majd később, ha egyszer megörökli a lakást, akkor talán érdemes egy ilyen feldobni az airbnb-re, mert látta, hogy a központi kerületekben nagyon szép napidíjat lehet elkérni. „Ha nem haragszol, én még terveznék egy tizenöt-húsz évet!” - mondta a kliensem sértetten, mire a fia biztosította, hogy természetesen mindannyian azt szeretnék, hogy minél tovább éljen, belőle csak a gyakorlatiasság beszélt.

Egy ilyen helyzetben általában mind a szülő, mind a gyerek vesztesnek érzi magát. A szülő jó eséllyel kudarcnak tekinti, hogy olyan gyereket nevelt fel, aki őt csak bankautomataként akarja használni, de érzelmileg alig kötődik hozzá. A gyerek pedig minden bizonnyal nemigen hisz magában, ha inkább kiszolgáltatott helyzetben követeli a támogatást, mint hogy saját erőből megteremtsen valamit. Aki hisz magában, az rendszerint még a felajánlott segítséget (protekciót vagy anyagiakat) is visszautasítja, mert ő akarja a maga harcait megharcolni, a saját eredményeit elérni. Aki ehelyett inkább agresszív vérszívásra rendezkedik be, az ezzel közvetetten azt is beismeri, hogy a szülőhöz képest alulmaradt, ő csak élősködőként képes boldogulni, miközben anyja vagy apja fel tudott építeni egy stabil egzisztenciát. Aki ugyanis önerőből megteremt valamit, az ettől a folyamattól olyasvalamit kap, ami elvehetetlen. Akkor is, ha a megszerzett javakat később esetleg elveszíti - amit önmagáról tud, az mindig megmarad. Ezt a saját életemben is megtapasztaltam. Aki mástól kapja, amije van, attól minden elvehető. Éppen ezért, ha egy kliensem arról számol be, hogy irigy valakire, akinek a feneke alá tolnak lakást-autót, miközben neki keményen meg kell dolgoznia mindenért, azt szoktam mondani: erre nem érdemes irigykednie. Ami a személyiség szempontjából igazán értékes és maradandó, azt ezek az emberek nem kapják meg, csak bizonyos javakat élvezhetnek átmenetileg, de ez önmagában még nagyon kevés.

AZ IRIGY SZÜLŐ

A nehéz témának is az egyik legnehezebb részéhez érkeztünk, úgy is mondhatnám: a tabuk tabujához. A társadalmi közmegegyezés ugyanis úgy

szól, hogy egy szülő mindig a legjobbat akarja a gyerekének, önzetlenül örül az örömeinek, sőt, akár a saját érdekeit is háttérbe szorítja, hogy a gyereke előnyösebb helyzetbe kerülhessen. Véletlenül sem szeretnék cinikusnak tűnni, ez számtalan esetben - remélem, az esetek többségében - tényleg így is van. De nagyon sok esetben nincs így.

Reprezentatív felmérés eredménye nem áll rendelkezésemre, csak a saját praxisom tapasztalatai, de az én látóteremben meglehetősen gyakran bukkannak fel olyan esetek, amelyek ennek az idealizált képnek ellentmondanak. Néhány évvel ezelőtt figyeltem fel arra, hogy minden önismereti csoportomban van akár két-három olyan résztvevő is, akik nagyon keserűen számolnak be arról, hogy a szüleik nem úgy viszonyulnak a sikereikhez, ahogy az természetes volna. Főként nők panaszkodnak az édesanyjukra, aki - bármilyen szörnyen is hangzik ez -szemlátomást irigylitőlük a fiatalságukat, szépségüket, az előttük álló lehetőségeket és az általuk aratott elismeréseket. De férfi kliensektől is sokszor hallottam már, hogy édesapjuk nem büszke a sikereikre, sőt, éppen hogy irritáltan és lekezelően reagál minden - akár mégoly kiemelkedő - eredményükre.

A legmélyebb ilyen vonatkozású sérüléseket kétségkívül azok hordozzák, akiket nárcisztikus szülő nevelt fel. Egy igazán nárcisztikus karakterű ember ugyanis vetélytársnak tekintheti a saját gyermekét is, már csíráiban megmutatkozó képességei láttán is fenyegetve érezheti magát, és komoly erőfeszítéseket tehet annak érdekében, hogy a gyermek ne bontakoztathassa ki a benne rejlő potenciált. Ők a hiperkritikus, semmivel sem elégedett, gúnyolódó, ítélkező, összehasonlító szülők, akik módszeresen rombolják gyerekük önbecsülését és letörlik az ambícióit. Mindennek tudattalan célja az, hogy a gyerek soha ne nőhessen túl rajtuk, mert azt nem bírnák elviselni. Ha nagy ritkán esetleg csurran-cseppen is tőlük valami dicséret, amellet valahogy mindig megjelenik az az üzenet is, hogy oké, ez most sikerült, de nálam jobb úgysem lehetsz! A szülő irigysége ez esetben egy komplex személyiségképlet, súlyosabb esetben személyiségzavar része, melynek még számos egyéb olyan eleme is van, amik megkeseríthetik a gyerek - és a későbbi felnőtt - életét. (Például a túlzott kontroll, a birtoklási vágy, az érzelmi hidegség, a manipuláció, az énközpontúság és az empátiahiány.) Ha valaki ilyen érzelmi miliőben nőtt fel, annak érdemes lehet szakszerű segítséget keresnie a feldolgozáshoz, mert a nárcisztikus szülő

okozta sérülések hosszú távú zavarokat okozhatnak az érzelmi életben, és meggronthatják a felnőttkori kapcsolatokat is.

De nem csak a szélsőségesen nárcisztikus szülők élhetnek meg irigységet a gyerekekkel szemben. Vekerdy tanár úr *Jól szeretni* című könyvében ír hosszabban a rivalizáló apákról, akik fiúgyermeküket már kicsi korától kezdve megpróbálják „lenyomni”. Ez a folyamat gyakran úgy kezdődik el, hogy a férfi gyermeke születése után rémülten érzékeli, hogy partnere figyelme elterelődött róla, és a csecsemő felé fordult. Ez egy teljesen normális, átmeneti jelenség, ám ha az apa személyisége nem elég érett, és nem érti igazán, hogy ez az időszak miről szól, akkor úgy érezheti, „kiütötték a nyeregből”. Ez nemritkán hosszabb távon is rivalizáló viszonyt alakíthat ki a gyerekével, mert a féltékenysége valamiféle általános ellenérzésbe és irigységbe fordul. Az ilyen apa (aki gyakran saját magának sem ismeri be valódi indítékait) azt érzékelteti, hogy a gyerek egy kicsit defektes, nem elég ügyes, nem elég vagány, nem elég „fiús”. Úgy tesz, mintha azért piszkálná, gyötörné folyton, hogy az „életre nevelje”, és egy karakán, férfias férfi váljék belőle, valójában azonban azt kívánja bebizonyítani, hogy egy kis életképtelen szerencsétlen, míg ő, a papa király. Ez a magatartás rendkívül romboló hatású, mert a fiúgyereknek nagy szüksége van az apa elismerésére az egészséges önbizalom kialakulásához — ha ehelyett folyton bántják és alázzák, a depresszió vagy az agresszió felé sodródhat.

Mélyen él bennem annak a férfinak a története, akit az édesapja szó szerint kiröhögött, amikor büszkén beszámolt neki arról, hogy hány fekvőtámaszt tudott nyomni az iskolában. Mivel nem hitt neki, a fiú meg is mutatta, de így is csak egy legyintést érdemelt. Később ugyanezt élte meg művészi rajzai kapcsán is, amiket dicséretre szomjazva rohant megmutatni apjának. A papa ez esetben azt tippelte, hogy valószínűleg másolta őket valahonnan. Felnőttkorára ez a férfi érzelmileg távolságtartó és nagyon bizalmatlan lett másokkal, alapvetően soha nem hitte el, hogy valakinek jó lehet úgy, ahogy van, hogy értékesnek látná őt bárki is. Emiatt szinte mindig valami olyan szívességet tett a számára fontos embereknek, hogy azoknak „megérje” vele lenni, megerősítve ezzel azt az alapélményét, hogy enélkül kevés lenne.

Van, amikor a szülő irigysége a kamaszodó vagy felnőtt élete elején járó gyerekével szemben lobban fel. A nők számára például sohasem könnyű az az

életszakasz, amikor kezdenek veszíteni szépségükből, szexuális vonzerejükből, és fokozatosan láthatatlanná válnak a férfiak számára. Az, amikor egy negyvenes-ötvenes éveiben járó anya észreveszi, hogy ha belépnek valahova, már nem annyira őt nézik meg, mint inkább serdülő lányát, valószínűleg fájdalmas élmény, de ha valaki elég érett és stabil, akkor képes elfogadni ezt mint az élet rendjét: lassan elérkezik az idő, amikor át kell adnia a stafétabotot. Ettől még nyilván nem kell eltemetnie a saját nőiségét sem, lehet továbbra is vonzó, arathat ilyen téren is sikereket - de azt jó tudomásul vennie, hogy ez egyre inkább a lánya érvényesülésének terepe lesz, és egyre kevésbé az övé. Vannak nők, akiknek ez valamivel könnyebben megy, míg másoknak sokkal nehezebben. Minél központibb ez a téma valaki számára, minél hangsúlyosabb szerepet játszik az önmeghatározásában az, hogy ő egy ragyogó, kíváncsú nő, annál nehezebben. (Gondoljunk csak Hófehérke gonosz mostohájára, aki azonnal a fiatal lány életére tör, amint a tükre közli vele, hogy már nem ő a legszebb a vidéken. A mesékben a gonosz mostoha az édesanya sötét oldalát szimbolizálja.)

Az addig szépségükre építő, elvirágzóban levő szépasszonyok lányaira ezért gyakran a rivális nehéz szerepe vár egy nyíltá ritkán tett, de annál rombolóbb küzdelemben. Az anya irigysége ilyenkor sokféle formában mutatkozhat meg - például a féltés álarca mögé bújva igyekszik akadályozni lányát abban, hogy megélje és megmutassa bontakozó nőiségét. Az ő lánya nem viselhet sminket vagy kicsit nőiesebb ruhákat, miközben a kortársai már régen túl vannak ezeken, mert az „neki még nem való”, „nehogy olyan érdeklődést vonjon magára, amit még nem tud kezelni”. Pikírt stílusban kritizálja a külsejét, viselkedését, felnagyítja és kigúnyolja hibáit, eléri, hogy a fiatal lány csúnyának és szerencsétlennek érezze magát. De az is előfordul, hogy nem a lányát igyekszik lenyomni, hanem maga száll be a tizen-, huszonévesek versenyébe. Korához nem illő, kihívó ruhákat kezd hordani, úgy viselkedik, mintha a gyerekének nem az anyja lenne, hanem a barátnője, elmegy vele bulizni, haverkodik a társaságával, harsány, jópofáskodó stílust vesz fel, amit a lánya általában nagyon kínosnak tart - és esetleg felszínes viszonyokba bonyolódik, hogy bebizonyítsa magának: kell még a férfiaknak. Ennek egészen elszomorító csúcs/mély pontja, amikor az édesanya a lánya udvarlójával kezd ki, vagy lesz akár a szeretője. Mielőtt bárki azt hihetné, hogy ez szélsőséges példa, el kell mondjam, hogy csak az elmúlt két évben három ilyen esettel találkoztam.

Ez a jelenség ma gyakoribb mint korábban, mert rendkívül törekennyé váltak a párkapcsolatok, és minden második házasság válással végződik. Így rengeteg nő kerül abba a helyzetbe, hogy negyvenes-ötvenes éveiben kell újra társat keresnie, ha nem szeretne egyedül maradni. Ők ekkor egy olyan „piacon” találják magukat, ahol relatíve kevés az igazán vonzó, elköteleződni vágyó korukbeli férfi, és rájuk sokkal fiatalabb nők is vadásznak. Anyák és lányaik generációi tehát de facto ugyanazon a pályán versenyeznek a szűkös erőforrásokért, ráadásul nagyon hasonló eszközökkel. Ez a helyzet is hozzájárul ahhoz, hogy sokan nem örömmel és büszkeséggel tekintenek gyermekük feszes arcbőrére és ruganyos testére, hanem irigyen nézik fiatalságát, mely saját öregedésükre és romló esélyeikre emlékezteti őket.

Egy szülő azonban nem csak olyasmi miatt érezheti magát megrövidítve, amiből a kora miatt szorult ki - az is fájhat neki, amit ő maga egyáltalán nem kaphatott meg, de a gyerekének megadatik. A mai harmincasok-negyvenesek szülei még a Kádár-korszakban élték le életük jelentős részét, melynek hivatalos ideológiájához hozzátartozott a „teljes egyenlőség és igazságosság” hirdetése. Ilyen természetesen sohasem létezett, és nem is létezhet, a rendszer valójában egyfajta művi egységesítéssel próbálkozott meg, amelyben kétségkívül nem voltak kiugró jövedelmi és vagyoni különbségek az egyes társadalmi csoportok között. Viszonylag kevés dolog volt elérhető, de az meglehetősen széles rétegek számára, és bár sok lehetőségtől el voltak zárva, ha sikerült szert tenni a gulyáskommunizmus jóléti szimbólumaira, a Ladára és a hobbi telekre, akkor azzal a legtöbb ember már meg tudott békülni. A rendszerváltáskor a lehetőségek a korábbiakhoz képest beláthatatlanul szélesre tárultak, ám ezekkel csak nehezen tudtak élni azok, akiknek előtte évtizedekig a szocializmusban kellett boldogulniuk. Sokaknak ez nem is sikerült, és csak később, a már felnőtt gyerekeik életét látva szembesültek igazán élesen azzal, hogy az övékből mi minden maradt ki - a vállalkozási lehetőségektől kezdve a külföldi utazásokon át a kellemes élet megannyi, számukra korábban elérhetetlen forrásáig. (Ha idősebb fejjel meg is tudtak élni valamit mindebből, az már nem ugyanaz, ez a hajó bizonyos értelemben örökre elment.) Van, aki ezt úgy rendezte el magával, hogy örül, amiért legalább a gyerekének megadatik mindez, legalább neki jobb élete lehet. De sajnos nem minden szülő képes erre. Ők a gyerekeik lehetőségei láttán elsősorban annak

a fájdalmát élik meg, hogy nekik mennyivel többet kellett küzdeniük sokkal kevesebért, és mennyi mindent nem kaphattak, nem tapasztalhattak meg.

A nemzedékek közötti irigység egyébként nem csak a mai kor és nem csak a magyar társadalom specialitása. Kulturális antropológusok már a primitív társadalmakban is megfigyelték, hogy ahol a fiatalabb generáció bizonyos előnyökre tett szert, ott az apák dühöngtek, mennyivel könnyebb lesz a fiuk dolga. Az is előfordult - a legkülönbözőbb korokban és társadalmakban -, hogy emiatt mesterségesen igyekeztek visszafogni, akadályozni az életet egyszerűsítő újításokat, és ugyanarra az útra kényszeríteni az ifjakat is, amelyen hajdan az idősebbek haladtak. Az angol nyelvben még egy közmondás is szól erről: *What was good enough for father, is good enough for son* - vagyis, ami elég jó volt az apának, az (legyen) elég jó a fiúnak is. A társadalomtudós Helmut Schoeck azt is felveti, hogy a természeti népek különböző borzalmas beavatási szokásaiban az ifjak megacélozásának szándéka mellett fontos szerepet játszott az öregebbek egzisztenciális irigysége is azokkal szemben, akik előtt még ott volt az élet.

Egy idősödő, de még nem öreg férfi számára félelmetes megélni, ahogy jön a következő generáció, és lassan (vagy ma akár pillanatok alatt) átveszi a helyét, kiszorítja addigi szerepéből. Ezt a feszültséget pedig a mai társadalom még fel is erősíti azzal, hogy kevésbé becsüli a magasabb életkorra] járó tapasztalatokat, sokkal inkább a fiatalok, a „digitális bennszülöttek” gondolkodásmódját és technológiai magabiztosságát díjazza.

Ötvenes-hatvanas éveikben járó férfiak számára egészen megsemmisítő lehet, ha a fiuk kezdő fizetése a többszöröse annak, mint amit ők több évtizednyi munka után haza tudnak vinni - és ez ma egyáltalán nem ritka. Egy ilyen helyzet egyrészt azzal szembesíti az apát, hogy számszerűsítve mennyire keveset is ér ő a piacon, másrészt rangidős férfiként a saját családjában is egyfajta pozícióvesztést élhet meg, amikor huszonéves gyermeke első nekifutásra lekörözi. Éppen ezért sok középkorú apa nem büszkeséget érez, ha fiatal fia sikereire, magas jövedelmére, nagystílusú életmódjára gondol, hanem irigységet, ami kötekedő, gunyoros, lesajnáló megjegyzésekben nyilvánulhat meg. Ezek pedig piszkosul tudnak fájni a gyerekeknek is — végül

is az ember általában még felnőttkorában is nagyon szeretne megfelelni a szüleinek, és alapvető kudarcként éli meg, ha ez nem sikerül. Meg aztán ki örüljön az eredményeinknek, ha nem a saját apánk és anyánk...? Úgyhogy ezek mindkét oldalról nagyon nehéz helyzetek.

Olyan esettel is találkoztam, amikor nem a nyílt lenyomás, hanem a lelkiismeretfurdalás-keltés eszközével érte el a szülő, hogy visszafogja gyermekét és elkerülje az alulmaradást. Többször hallottam már, hogy amikor a fenti helyzet kialakul, azaz a fiú kezdő fizetése meghaladja az édesapa alacsonyabb jövedelmét, arra az apa egyfajta összeomlással reagál. Időnként az anyák jelzik a fiúnak, hogy apjuk nagyon szenved a méltatlan helyzet miatt. Előfordult, hogy a fiú ilyenkor - hogy jól tegyen apjával - inkább visszafogta magát, és nem indult el felfelé a ranglétrán, sőt olyan is, hogy egy munkahelyváltásnak köszönhetően hasonló szintre esett vissza a fizetése, hogy édesapjáról levegye ezt a terhet. Egy másik férfi évek óta nem meri publikálni kitűnő tudományos munkáját, mert félő, hogy az jelentősebb sikert aratna, mint szintén tudós édesapja publikációi. Mivel rendkívül erős bennünk az a vágy, hogy a szüleinket boldognak lássuk, vannak, akik akár még ilyen árat is megfizetnek érte.

Olykor az irigység állhat egészen különös, nehezen megmagyarázható megnyilvánulások mögött is - például, amikor egy szülő ellenzi, hogy felnőtt gyereke eljőjön egy olyan munkahelyről, ahol alulfizetik a munkáját, és méltatlanul bánnak vele, vagy kilépjen egy olyan párkapcsolatból, amelyben bántalmazták. Ilyen helyzet általában akkor áll elő, ha az adott szülő hasonló körülmények között (például őt kihasználó munkahelyen, képességeinél alacsonyabb szintű munkakörben vagy boldogtalan, bántalmazó párkapcsolatban) élt egy életen át, és kitalált magának valami magyarázatot arra vonatkozóan, hogy mindezt miért tette jól, miért nem is lehetett volna másképpen. Ha pedig időskorában azzal kell szembesülnie, hogy a gyereke meglépi, amit ő hajdan nem mert, és jól jár vele, akkor ezt a megnyugtató magyarázatot nyugodtan kidobhatja a kukába. Akkor úgy kell éreznie, hogy visszafordíthatatlanul elhibázta az életét, mert gyávaságból rosszabbal is beérte, mint amire képes lehetett volna.

Hasonló motívumai voltak annak az esetnek is, amikor egy szülő arra biztatta huszoneves gyermekét, hogy inkább mondjon le egyetemi tanulmányairól,

mert túl nagyot vállalt azzal, ha a tanulás mellett még dolgozik is, hogy eltartsa magát. Alternatívaként azt javasolta neki, hogy inkább menjen vissza a szülőfalujába, és dolgozzon a helyi közértben. A gyerek számára a legnehezebb az volt, hogy biztatás és elismerő szavak helyett lehúzást kapott, pedig azt hitte, hogy olyan útra lépett, amiért büszkék lesznek rá a szülei. Édesanyja azonban valójában saját kihagyott életlehetőségei és elvégzetlen iskolái miatt nem tudott mit kezdeni egy olyan megközelítéssel, amelyben valaki nem a körülmények áldozata, hanem beleáll a helyzetbe, és elindul a vágyott életcélja felé. Ezt csomagolta az aggódás és a féltés köntösébe.

Ilyenkor a szülő gyermeke belső szabadságát, bátorságát, a még előtte álló lehetőségeket irigyli, de elsősorban azt az önmagáról alkotott képet félti, amely számára még egyáltalán elviselhető. Ezt egy gyereknek így sem könnyű elfogadnia, de mindenképpen sokkal könnyebb, mint ha rosszindulatúnak kellene tartania anyját vagy apját, aki vissza akarja fogni őt attól, hogy méltóbb életet élhessen...

AZ IRIGYSÉG MINT TEHER

Ki ne ismerné a mondást? „Inkább legyen száz irigyem, mint egy, aki sajnál!” Amikor azonban az ember már tényleg ott tart, hogy száz irigye van (de ne legyünk telhetetlenek, elég sokkal kevesebb is), akkor az esetek jelentős részében nagyon szívesen megszabadulna az összestől. Mások irigysége ugyanis általában inkább nyomasztó és szorongáskeltő élmény, mintsem öröm vagy büszkeség. (Persze vannak ellenpéldák is, azokkal majd a következő fejezetben foglalkozom.)

Ha csak a több ezer év óta használatos védelmező talizmánokra gondolunk, könnyen beláthatjuk: a mások irigységétől való félelem egyetemes emberi élmény. A német szociológus, Helmut Schoeck sok érdekes példát gyűjtött össze arra vonatkozóan, hogy a különböző régi társadalmakban miként igyekeztek az emberek elkerülni mások „gonosz pillantását”. Ha például Polinéziában több férfi halászott együtt egy csónakban, de csak az egyiküknek sikerült halat fognia, akkor a fogásából semmit sem tarthatott meg, különben rosszindulatú pletykát kockáztatott volna. Ennek a gyakorlatnak külön nevet is adtak (te pi o te kaimeo), ami annyit tesz, hogy „az irigység gátolása”. Természeti népeknél, például a hadzáknál az volt a szokás, hogy a vadászott vagy gyűjtögetett élelmet egyenlően kellett elosztani a törzs tagjai között - ha valaki hazafelé a zsákmány egy részét mégis elrejtette, és erre fény derült, az illetőt szigorúan megbüntették. A navahók kultúrája a személyes siker és az egyéni teljesítmény fogalmait nem is tudja értelmezni, ezért az ő elképzelésük szerint gazdaggá valaki csak a többiek rovására válhat. A jobb helyzetű navahókra ezért folyamatos társadalmi nyomás hárult, hogy a vendégeiket pazarló bőkezűséggel halmozzák el, és ajándékokat osztogassanak nekik. Úgy tartották, ellenkező esetben „az irigység hangja rontó varázslatot suttozna ellenük, hogy életük kellemetlen és feszült legyen”. De a bolíviai sziriono indiánok viselkedtek a legkülönösebben: ők rendszerint éjszaka, egyedül ettek, hogy táplálékukat ne kelljen senkivel megosztaniuk, és mégis elkerüljék a törzsbeliek irigységét. Ha valaki nappal evett, néhányan köréje gyűltek, és irigykedve bámulták. Bár ilyenkor szinte senki nem adott a többieknek semmit, a bámulás mégis zavarta őket. Egy idő után az őket megfigyelő amerikai antropológus, Allan Holmberg is kénytelen volt követni ezt a szokást, különben nem tudott volna

nyugodtan enni. A szirionok egyébként kölcsönösen azzal vádolták egymást, hogy élelmiszert raktározni, és valóban mindenki elrejtett minden ehetőt, amihez csak hozzájutott.

Mások irigységét - hacsak nem kifejezetten keressük - ma is igyekszünk elkerülni, mert a ferde, rosszindulatú pillantások, a hát mögötti összesúgások és esetleg a szándékos károkozás kísérletei érzelmileg rendkívül megterhelőek annak, aki mindezt elszenvedi. Alig van olyan kliensem, csoporttagom, ismerősöm, akitől ne hallottam volna már ilyen vonatkozású fájdalmas történeteket - és persze nekem magamnak is vannak ilyen élményeim.

Amikor elkezdtem időként felbukkani a tévében, előadásokat tartani, könyveket írni, vagyis látható lettem a nyilvánosság számára, belőlem is olyan protekciós felület vált, akire sok ember indulatokat, adott esetben irigy indulatokat tud vetíteni. Az elmúlt néhány év során ezt számos esetben kénytelen voltam megélni (nem véletlen, hogy ihletet kaptam ennek a könyvnek a megírásához), és személyes tapasztalatként arról számolhatok be, hogy mások irigysége sohasem büszkeséget és jó érzéseket keltő élmény a számomra, hanem egyértelműen teher és bosszúság.

Tavaly év végén az egyik nagy autógyártó cég felkért arra, hogy legyek a márkanagykövetük. Ez a gyakorlatban annyit jelent, hogy egyéves használatra kölcsönkapok tőlük egy (gyönyörű) autót, én pedig néhány interjúban elmesélem, hogy az adott típussal járok és mik a tapasztalataim. Mi tagadás, nagyon örültem a felkérésnek - a saját kocsim épp akkor vált megbízhatatlanná (márpedig ez számomra az előadások miatt munkaeszköz), szóval igazán jókor jött lehetőség volt. Meg is jelent az első cikk, amelyet a szakmai Facebook-oldalamon is megosztottam - túlnyomórészt kedves, velem örülő, gratuláló kommentek érkeztek. Kicsit meg is lepődtem, mert ismervé a Facebook-kultúrát, ez ritkaság, általában sokkal rosszabbak jönnek. De azokra sem kellett sokáig várnom.

Éppen a kiadómban ültem, és a készülő könyvről beszélgettem a szerkesztőmmel, amikor pittyent a telefonom, és rápillantva azt láttam, hogy egy zárt Facebook-csoportban, amelynek tagja vagyok, terítékre került az autóügy. A hozzászólók a tekintetben igyekeztek dűlőre jutni, hogy vajon jó-e a világnak az, hogy én egy évig ezt a kocsit vezetem, és lehetek-e még ettől

hiteles szakember. A téma elképesztően népszerű volt, folyamatosan pittyegett a mobilom, ahogy jöttek az újabb és újabb kommentek, de azt egyetlen hozzászóló sem tudta levezetni, pontosan miképpen ronthatná a szakmai teljesítményemet az, hogy egy évig egy kölcsönautóban ülök. Nem voltak színvonalas érvek, csak köpködés és személyeskedés, harci indulatokról a Valahol Európában című film legendás mondata jutott eszembe: „Könyörgöm, akasszuk fel!” Egyszerűen megvadultak attól a tényről, hogy átmenetileg vezethetek egy olyan autót, amelyet én éppúgy nem tudnék megvásárolni, mint ahogy ők sem. A telefonomat tartó kezem alatt éppen a könyvem borítóterve feküdt, rajta a címmel: Irigység, kibeszélés, rosszindulat...

Egyébként a legvehemensebb fikázóra külön rákerestem: nem túl meglepő módon egy segítő foglalkozású férfi volt, aki szintén igyekezett néha előadásokat tartani. Ő azon aggódott, hogy vajon a klienseim megfelelően tudnak-e a személyemre projektálni, ha közszereplőként látnak a médiában. Arra gondoltam - végül már nem csak én -, hogy ha ez neki is ennyire jól sikerült, akkor talán a klienseim is meg tudják oldani, illetve hogy ezt a kommentelést olvasva vajon mit éreznének az ő kliensei, hiszen annyira sokat elárul valakiről egy ilyen reakció. A beszélgetés amúgy néhány napig (!) tartott, majd amikor már össznépíleg majdnem kivégeztek, néhányan védelmemre keltek, így nagy nehezen megnyugodtak a kedélyek, és mindenki elment a dolgára.

(Széljegyzetben teszem hozzá: a tapasztalatok szerint Magyarországon sokak lelke mélyén él egy olyan meggyőződés, hogy csak az lehet igaz ember és tisztességes szakember, aki akár mindennapos anyagi nehézségekkel küszködik. Ez nyilván azzal a nemzeti karakterológiával is összekapcsolódik, amit a bevezetésben ismertettem, mely szerint itthon a sikerhez jellemzően az agresszió, a tisztességtelenség, a gátlástalanság, az eltiprás fogalmait társítjuk. Ha valaki - legyen az egészségügyi dolgozó vagy segítő szakember - a munkája keretében olyasmit is csinál, ami valamivel jobb megélhetést biztosít, az már sokak szemében „eladta magát”, „bizniszben utazik”, ami „nem is igazi gyógyítás”. Miközben egyértelműen az lenne kívánatos, hogy minden olyan szakember, aki mások testilelki egészségéért visel felelősséget, legalábbis stabil, biztonságos egzisztenciális körülmények között élhessen, hogy a saját megélhetési problémái ne vonják el a figyelmét a munkájáról.)

Az én történetemnél azonban talán még jellemzőbb az egyik kliensemé. Mivel tehetséges családból származik, és a férje is jól keres, mindig minőségi ruhákban, szép autóval járt munkába. Tekintettel arra, hogy a pozíciója nem tett volna lehetővé ilyen körülményeket, a többiek kivetették maguk közül, és végül el kellett jönnie arról a munkahelyről. Ekkor kitalálta, hogy valami szociális területet keres, ahol segíthet más embereknek, és lelkesen végzi is a munkáját, ám a rosszindulatú megjegyzések itt még nagyobb mennyiségben árasztják el. Nem szeretik a kollégák, hogy ő jobban él, ezért a munkáját is ennek tükrében értékelik, pedig nyilvánvaló, hogy a kettő nem nagyon függ össze egymással.

Ha egy közösségben így (és gyakran még sokkal ígybbül) reagálnak valakinek az örömére, eredményére vagy sikerére, az nyilvánvalóan a konformizmus irányba hat, mert ezeket az élményeket a legtöbben szeretnék megspórolni maguknak. Az ilyen társadalmakban az emberek igyekeznek beleolvadni a tömegbe, nem kiríni, senki irigységét fel nem piszkálni, mások elvárásai szerint alakítani az életüket, elidegenedni, bezárkózni. Inkább lemondanak bizonyos lehetőségekről, ha úgy érzik, hogy azokat megragadva rájuk zúdulhatna mások irigy gyűlölködése. Eszembe jut, hogy édesanyám mennyire igyekezett lebeszélni kamaszkoromban egy feltűnő miniszoknyáról, „nehogy nézzenek az emberek”. Én ezt akkor nem is értettem - hiszen éppen azért öltöztem fel így, hogy nézzenek! Benne azonban az munkált, hogy inkább semmivel se keltsünk feltűnést, véletlenül se irritáljunk másokat, nehogy a végén még megszóljanak minket, és ártani akarjanak nekünk.

Ugyanez a félelem is szerepet játszhat abban, amikor nagyon gazdag emberek olyan házat építtetnek maguknak, amely az utcafront felől nézve egy hétköznapi épület képét mutatja, míg hátulnézetből és belül kacsalábon forgó palota. Az egyszerű homlokzat azért kell, hogy a ház ne adjon okot annyira intenzív irigységre. (Meg nyilván lopásra se, de a lopás is lehet az irigység következménye.) A környéken, ahol mindenki ismeri őket, egy átlagos, középkategóriás autóval közlekednek, az igazán exkluzív sportkocsiba csak akkor ülnek be, amikor messzebbre utaznak. Bizonyos ékszereket szinte mindig elzárva tartanak, és csak olyan körökben veszik fel ezeket, ahol nem irritálóak. Ez nem kizárólag szerénység, visszafogottság a

részükről, hanem a kiegyenlítés gesztusa, amely az irigységtől való félelemből fakad.

Szocialista múltú országokban, mint amilyen a miénk is, ez a félelem sokkal erősebb, mint például az Egyesült Államokban, ahol hagyományosan a siker mítosza mozgatja az embereket. Bár ez ma már sajnos nyilvánvalóan ott sem igaz, az amerikai gondolkodásmód sok évtizeden keresztül arra épült, hogy mindenkinek megvan a lehetősége a kiugrásra, bárki megvalósíthatja az „amerikai álmot”. Ez a hozzáállás pedig lényegesen kevésbé gerjeszti a feszültséget, mint az az egalitárius társadalomeszmény, hogy mindenkinek egyformának kell lennie. Ahol az erőfeszítést díjazzák, és kemény munkával elvileg a senkiből is lehet valaki, ott az irigység kezelhetőbb méreteken jelenik meg.

Nálunk számos, a múltból és a jelenből egyaránt eredeztethető oka van annak, hogy mások sikerét általában nem a teljesítményüknek tulajdonítjuk, hanem automatikusan valami tisztességtelenséget gyanítunk mögötte. Ez sok esetben sajnos jogos, más esetekben viszont igazságtalan feltételezés, amit gyakran ürügyként is használunk arra, hogy megnyugtassuk magunkat: nem a mi tunyaságunk vagy szerényebb tehetségünk az oka, hogy helyettünk valaki más érvényesült, hanem az, hogy az egész „meg volt bundázva”, vagy a közösség nem vevő az „igazi értékekre”. A sikeresekre pedig pusztító dühvei ugrunk rá.

Éppen ezért minden okunk megvan arra, hogy féljünk mások irigységétől, és igyekezzünk elkerülni azt - például úgy, hogy a sikereinket, az eredményeinket, a szerencsénket elkezdjük bagatellizálni. Önismereti csoportokban erre zseniális példákat szoktam látni. Az egyik lány egy alkalommal nagyon jó frizurával érkezett, mire a többiek megjegyezték, milyen királynői megjelenést kölcsönöz neki a konty. Erre ő: „Jaj, de drágák vagytok, de ne vicceljetek már: csak zsíros, azért tűztem fel.” Egy másik nőnek a remek alakját dicsérték meg. Erre ő: „Azért van ám rajtam jó pár kiló plusz, csak ügyesen öltözködöm: ez a gatyá ápol és eltakar!” Valaki megjegyezte, mennyire irigyli azt a fiatal srácot, aki már most háromszor annyit keres, mint ő. Mire a srác: „Hülyére gürizem magam érte, rabszolga vagyok. A fél karomat odaadnám, hogy annyi szabadidőm lehessen, mint neked.” Ezt annyira ösztönösen és rutinosan csináljuk, hogy a

társasági érintkezés szinte kötelező fordulatává vált, amit el is várunk egymástól. Kíváncsi lettem, mi történik, ha az ember megtöri ezt a rutint, és amikor egy alkalommal megdicsért az egyik barátnőm, hogy „nagyon jól néz ki a gatyád, és jól is áll neked”, azt válaszoltam: „köszönöm, szerintem is”. Egy pillanatra meglepve elhallgatott, aztán kicsit idegesen felnevetett, pedig ebben semmi vicces nincs. Azért reagált így, mert nem a várt választ adtam, ilyenkor ugyanis hagyományosan hárítani kellene a bókot, hogy „turkálóban vettem”, vagy „már ősrégi, és egyébként is nagy benne a fenekem”. De ha belegondolunk: miért is kellene egy ilyen helyzetben szabadkoznom? Én ugyanis - mint gondolom, minden más nő - úgy szoktam magamnak gatyát választani, hogy elmegyek a boltba (esetleg többbe is), és megnézem, melyik nadrágok néznek ki jól. Ezeket felpróbálom, és közülük azt vásárolok meg, amelyik jól is áll. Tehát, ha valaki azt mondja nekem, hogy jól néz ki a gatyám és jól is áll, akkor ezzel egyet tudok érteni, hiszen azért vettem meg! Miért viselnék egy nadrágot, amelyik szerintem is csúnya vagy előnytelen? És miért ne fogadhatnék el egy jóleső bókot ahelyett, hogy az illetőt gyözködni próbálnám arról, hogy mekkorát téved?

Az, hogy az ilyen reakciót természetellenesnek, esetleg kifejezetten modortalannak érezzük, elárul valami fontosat a működésünkről. Az irigységkerülés ugyanis olyan zsigeri szinten munkál bennünk, hogy amint csak felmerül, hogy a másik esetleg megkívánhatja azt, ami a miénk, ösztönösen elkezdjük a magunkét kicsinyíteni - és esetleg az övét nagyítani -, nehogy irritáljuk őt. Ez a stratégia azonban sokszor csak még irritálóbbá tesz minket. Az egyik csoportomba járt például egy minden szempontból kimagasló nő. Úgy nézett ki, mint egy modell, három diplomával rendelkezett, nagyon jól keresett, és veleszületett tehetsége volt egy csomó dologhoz. Ez a nő folyamatosan azon igyekezett, nehogy a többiek soknak tartsák és fellobbanjon bennük az irigység. Például újra meg újra elmesélte, mennyire nincs önbizalma, és milyen eszméletlen csúnyának látja magát időnként. Ám ez így már végképp sok volt, és a szerényebb külsejű csoporttársakban kimondott ellenérzéseket keltett, ahogy ez a párductestű nő a hasán - szerinte - fodrozódó hurkákra panaszkodott. Úgy érezték, azt akarja kipréselni belőlük, hogy kezdjék el cáfolni az abszurd önkritikáját, és biztosítsák arról, hogy igenis gyönyörű. Ők viszont ebbe a játszmába nem akartak belemenni, mert a nő látványosan a legcsinosabb volt köztük, semmi kedvük nem volt ahhoz, hogy ezt még bizonygassák is, és ezáltal még feljebb

emeljék. Sőt, dühösek lettek rá, amiért mindenáron szimpátiát próbált nyerni, és még azt sem akarta hagyni nekik, hogy megélhessék az irigységből fakadó rossz érzéseiket. Ha már annyival felettük áll, legalább szeretni ne kelljen! A nő bizonytalansága viszont éppen abból fakadt, hogy a „soksága” miatt szinte senki nem tudta jó szívvvel megadni neki azt az elismerést, amire vágyott, öhozzá mindig ellentmondásos érzésekkel közeledtek, ezért próbálta leértékelni önmagát, ami érthetővé teszi a magatartását.

Sok kiváltságos (értsd: különlegesen gazdag, szép, tehetséges vagy sikeres) ember él meg hasonlót, nevezetesen, hogy míg egyesek elomlóan hízelegnek nekik, másokban zsigeri elutasítás és gyűlölet él velük szemben. (A mélyben gyakran azokban is, akik a felszínen elomlóan behízselgik magukat.) Egy ilyen körülrajongott ember ugyanis a pusztán lényével egy csomó olyan dologra hívja fel mások figyelmét, amire ők maguk hiába vágnak, és ettől a személye egy kissé elviselhetetlenné válik. Ha ő megjelenik valahol, a többieknek rögtön a saját életükkel kapcsolatos hiányok jutnak eszükbe - és ilyenkor általában nehezen szánják rá magukat arra, hogy mondjanak neki egy jó szót. Már csak azért is, mert feltételezik, hogy másoktól úgyis annyi elismerést kap. Inkább csak azok dicsérik, akik azon a területen éppen nem versenyeznek, amiben ő kiváltságos, vagy akik akarnak tőle valamit.

Visszakanyarodva az irigység megszelídítésére használt stratégiákhoz: a tradicionális brit kultúrában egyenesen az elvárt jó modor része az *understatement*, vagyis a beszéd visszafogottsága. Ezt Popper Péter hajdan úgy ragadta meg, hogy míg az újjgazdag magyar azt mondja, hogy vásárolt egy jachtot, az angol arisztokrata úgy nyilatkozik, hogy vett egy csónakot - és ugyanarról a hajóról van szó. Természetesen eredetileg az *understatement* is az irigység elhárítására szolgáló stratégia volt, ám aztán nemzetkarakterológiai sajátossággá vált - ha egy angol úr azt mondja, hogy „nem rossz”, az valójában azt jelenti, hogy „nagyon jó”, ha azt, hogy „egyáltalán nem rossz”, akkor valószínűleg szinte meghaladhatatlan tökéletességgel állunk szemben. Az angol humor legjava is arra épül, hogy emberek extrém helyzetekre is *understatement*-tel reagálnak. Ugyanez a magyar kultúrára általában nem jellemző, de ha arról van szó, hogy szeretnénk megúszni mások irigységét, akkor mi is szívesen nyúlunk a kicsinyítés, a bagatellizálás eszközéhez. Sőt, az is elfordul, hogy kifejezetten sajnáltaim próbáljuk magunkat, ám a „lehet, hogy Porschéval járok, de

belerokkantam, mire idáig eljutottam” típusú megnyilatkozások általában inkább visszatetszést szoktak kelteni. Az önsajnáltató ember ugyanis úgy állítja be, mintha neki az élet csapásai után jogosan járnának a kiváltságok - ám azok, akik ugyanolyan nehézségeket éltek át, mégsem jutnak hasonló magaslatokra, ezt kifejezetten irritálónak találhatják.

Nehezebb a dolgunk - mert az ilyesmire valahogy sosem számítunk igazán -, amikor életünk egy kedvező fordulata után addigi támogatóinkból, jóakaróinkból, barátainkból válnak irigy ellendrukkerek. Ezek olyan emberek, akik csak addig kedvelnek minket, amíg hozzájuk képest megnyugtatóan alacsonyan helyezkedünk el a hierarchiában, de ha valamilyen oknál fogva feljebb kerülünk, veszélyeztetni kezdjük szituatív fölényüket, és ellenünk fordulnak.

Női csoportjaimba nemegyszer tapasztaltam, hogy amikor egy kevésbé nőies megjelenésű lány az előnytelen adottságaira panaszkodik, akkor a nála sokkal vonzóbb társai elképesztően támogatóak vele szemben. Dicsérik, vigasztalják, a belső kisugárzás fontosságáról szónokolnak neki, sőt, akár el is küldik a fodrászukhoz vagy a sminkesükhöz, kicsit „csajosítani”. Ám láttam egy-két olyan esetet is, amikor a „rút kiskacsa” egyszer csak döbbenetesen kikupálódott, mert ahogy az önismereti munka során rátalált a saját útjára, a nőiségéhez való viszonya is megváltozott. Ezek a kiviruló hölgyek viszont meglepve tapasztalták, hogy az őket addig lelkesen ajnározó társak szeretete hirtelen alábbhagyott - mivel versenytársnak kezdték őket tekinteni, megjelent az irigység és elfordultak tőlük. Egyikük szomorkás mosollyal mesélte, hogy míg az elmúlt tizenöt évben sosem nézett ki jól, zsákruhákban járt görnyedt háttal és nulla önbizalommal, addig a barátnők mindig dicsérték és csupa jót mondtak róla. Amióta ő maga is látja, hogy végre vonzó nő lett belőle, érdekes módon csak kritikák jönnek, és olyan tanácsokat kap, hogy „ez a kivágott felső talán nem az ő világa”. A zsákruhák világát viszont már ő nem érzi a magáénak...

De tudok erre példát a saját szakmám világából is. Kedves kolléganőm mesélte, hogy amikor kezdő pszichológusként bekerült az első munkahelyére, egy állami intézetbe, nagyon szívélyes, szinte baráti viszonya alakult ki az egyik ott dolgozó szakemberrel. A kolléganőmnek imponált az idősebb munkatárs tapasztalata, magabiztossága, és megtisztelve érezte magát, amiért

ez a kiváló ember övele ennyire befogadóan és bátorítóan viselkedik. Amikor befejeződött a klinikai szakképzés ideje, az idősebb kolléga még néhány klienst is küldött neki a gyógyszeres kezelés melletti kiegészítő pszichoterápiára, hogy el tudja kezdeni érdemben gyakorolni a szakmát. Itt kezdődtek a bajok, ugyanis két kliensnél annyira jó eredményeket hozott a pszichoterápia, hogy okafogyottnak érezték a gyógyszereszedést, és jelezték, hogy leállnának vele. Az addig oly támogató viselkedésű idősebb szakember ekkor egy pillanat alatt élesen szembefordult a kolléganőmmel. A kis kezdő első sikerei láttán ugyanis megrémült, hogy még a végén egy rivális nő fel mellett, márpedig ő ebben a kapcsolatban csak addig tudott jóindulatú maradni, amíg az alá-fölé rendeltségi helyzetüket távlatilag sem veszélyeztette semmi. Bár mind pozícióban, mind szakmai tapasztalatban-beágyazottságban rendkívül messze álltak még egymástól, a nárcisztikus alkatú idősebb kolléga egyfajta elővételezett irigységet élt meg, mert meglátott valami olyat a fiatal munkatársban, amit saját magára nézve veszélyeztetőnek érzett. Úgyhogy a szakmai támogatásból szakmai üldöztetés lett, amely a kolléganő mindennapi boldogulását akadályozta.

Nagyon érdekes, hogy miközben elemi módon vágyunk arra, hogy a sors kegyeltjei legyünk, és jobban menjen a sorunk, mint másoknak (ha ez nem így volna, nem lenne irigység), amennyiben ez tényleg sikerül, mélységes büntudatot élhetünk meg. „Kellemetlen érzésem van, hogy egészséges vagyok, miközben olyan sok beteg van, hogy boldog vagyok, miközben olyan sokan boldogtalanok, hogy pénzem van, miközben másoknak nincs, hogy érdekes hivatást gyakorlok, miközben sokan mások gyűlölt munka terhe alatt sóhajtoznak” - írta Paul Tournier, a svájci orvos és pszichoanalitikus, aki ezt az érzést *hamis büntudatnak* keresztelte el. (Azért hamis, mert nem tudunk felelősséget vállalni az egész világért, és bizonyos egyenlőtlenségeken egyszerűen nem áll hatalmunkban változtatni.) A hamis büntudat elválaszthatatlanul összekapcsolódik a mások irigységétől való félelemmel, és elrontja az örömünket azzal kapcsolatban, ami megadatott nekünk. Ez egy nagyon érdekes lelki mechanizmus, voltaképpen a tudattalan irigységkerülés, irigységcsillapítás módja, hiszen ha már fölényben vagyunk másokhoz képest, legalább nem élvezzük annyira, és így valamelyest kiegyenlítjük az igazságtalannak érzett helyzetet.

Maga Tournier egyébként extrém módon félt mások irigységétől. Egy alkalommal például nyaralni készült a családjával, és mivel rettegett, hogy orvoskollégái rossz szemmel nézhetik az ő luxusutazását, egészen abszurd önmegnyugtatóshoz folyamodott. Egy este átvonult a szomszédos gyár egyik munkáscsoportjához, bemutatta nekik bankkivonatát, háztartási számláit és adóbevallását, majd kikérte a véleményüket a tervezett hajóútról. Miután a munkások, akik természetesen nem tudtak volna megfizetni egy hasonló nyaralást, úgy vélték, ennyi még belefér, tehát társadalmilag engedélyezték az utat, Tournier hozzá hasonlóan jól kereső kollégáival kapcsolatos szorongása is enyhült. (Ezek szerint nem volt tisztában azzal, hogy az ember épp a hozzá hasonlókra irigy csak igazán...)

Ahogy Max Weber megállapította: egyetemes emberi szükséglet, hogy a szerencsénket legitimálni akarjuk saját magunk és mások szemében is. „Teljesen általános, hogy a szerencsés ember nem éri be azzal a ténnyel, hogy a kevésbé szerencsével szemben neki kedvezett a szerencse, hanem ezenfelül még jogot is akar formálni a szerencséjére, arra a tudatra vágyik, hogy - a kevésbé szerencsével szemben - ő »megszolgált« a szerencséjét, míg a másik valamiképpen minden bizonnyal »rászolgált« a szerencsétlenségére” - írta.

Ha semmiképpen nem tudunk megnyugtató magyarázatot találni arra, hogy miért érdemeltük meg a jó helyzetünket, az súlyos lelki terhet jelent. Balesetek, katasztrófák túlélői például gyakran küszködnek elviselhetetlen büntudattal, amiért mások meghaltak, ők viszont életben maradtak. „Miért én menekültem meg? Miért én érdemeltem többet? Miért én élek, és nem a férjem vagy az a kisgyerek...?” Ezekkel a kérdésekkel ilyenkor iszonyatosan nehéz megbirkózni, mert az ember úgy érzi, olyan előnyhöz jutott, ami nem jár neki. Mint ahogy valószínűleg így érzik a lottónyertesek is, akik szinte mind rövid idő alatt elveszítik vagy elkótyavetyélik a nyereményüket. Ennek az egyik oka nyilván az, hogy előzetesen nem tanultak meg bánni a pénzzel, de minden bizonnyal hozzájárul az az érzés is, hogy ezt a vagyont ők nem érdemelték meg. (Ami persze racionálisan butaság, mert egy lottónyereményt vagy senki sem érdemel meg, vagy éppen az érdemli meg, aki megnyeri.) Mindenesetre a „nem dolgoztam meg érte, könnyen jött, könnyen ment” érzésvilágban is ott

kavaroghat az érdemtelen előnyszerzés miatti büntudat és a mások irigységétől való félelem is.

A hamis büntudattól csak akkor szabadulhatunk meg, ha felismerjük: bármink is legyen és bármit is képviseljünk, soha nem tudunk úgy élni, hogy azzal valakiből ne váltsunk ki rossz érzéseket. Minden, mégoly kicsi és elkerülhetetlen különbség is okot adhat irigységre - hiszen láttuk, hogy még a koncentrációs táborban is meg lehet irigyelni egy kevésbé kegyetlen munkafelügyelőt. El kell fogadnunk, hogy mindig lesz, aki ferde szemmel nézhet ránk, és azzal, hogy mi rosszul érezzük magunkat az előnyünk miatt, más még nem kerül jobb helyzetbe. Ha irracionális módon korlátozzuk magunkat mások irigysége miatt, akkor fontos életlehetőségekről mondunk le. Ha azzal kezdünk foglalkozni, hogy mások miért irigyek, vagy azon tipródunk, hogy mivel adtunk okot erre, máris átvettük az irigyek terhét. Ahelyett, hogy haladnánk a célunk felé vagy élveznénk a pillanatot, amiatt gyötrődünk, mert a másik számára ez nehéz, pedig ezt nem nekünk kell megoldani. Egyszerűen fogalmazva, így végül ők nyernek, mert elérték, hogy - akár ha rövid időre is, de - mi se élvezhessük azt, amink van, mitöbb, inkább lemondjunk egy-egy lehetőségről, csak azért, hogy nekik könnyebb legyen. Olyan fájdalmat veszünk át, ha velük foglalkozunk, ami nem a miénk, csupán ránk vetítik, mert elkövettük azt a hibát, hogy eszükbe juttattuk, mi hiányzik az életükből. Ahogy Tournier fogalmaz: „A mások ítéletétől való félelem az, ami visszatart bennünket attól, hogy önmagunk legyünk, hogy olyannak mutassuk magunkat, amilyenek vagyunk, hogy ízlésünket, vágyainkat és meggyőződéseinket kifejezésre juttassuk, s természetünknek megfelelően szabadon fejlődjünk és kibontakozzunk. A mások ítéletétől való félelem megakadályoz bennünket abban, hogy sikerrel járjunk, és elvégezzük azt a feladatot, amelyre hivatottak vagyunk.”

AZ IRIGYSÉG PROVOKÁLÁSA

Láthattuk: sokan annyira félnek a többiek irigységétől, hogy bármit megtennének, csak sikerüljön azt elkerülniük. Ugyanakkor szemlátomást vannak olyanok is, akik annyira vágynak a többiek irigységére, hogy bármit megtennének, csak sikerüljön azt kiprovokálniuk.

Jellemzően így értelmezhető, amikor valaki a repülőtérrel minden alkalommal becsekkol a Facebookon, hogy az ismerősei tudják: éppen hova indul megint. Amikor leszállás után azonnal posztolja a gépen készült képet, amin pezsgőspoharat emel a magasba a business classon. Amikor a szállodába való beköltözés után rögtön feltölt egy újabb fotót, amin épp az asztalon pihenteti a lábát a luxushotel lakosztályában, előtérben az óceánnal. Mi mást is üzennének ezek a gesztusok, mint hogy „én akkora király vagyok, hogy így élek, ezt is megengedhetem magamnak”? Persze egy-egy fotót a lelkesedés hevében is készíthetünk, de kifejezetten a drága dolgok és a luxus rendszeres megosztása valószínűleg nem más, mint az irigységtudatos provokálása.

A legtöbben persze visszautasítják ezt a feltételezést, és azt állítják, hogy eszük ágában sincs provokálni senkit, egyszerűen csak *meg akarják osztani az örömeiket*. Ez elméletben jól is hangzik, ám a tapasztalat azt mutatja, hogy a szüleinken és a közelebbi hozzátartozóinkon-barátainkon kívül a többiek általában *nem annyira örülnek* az ilyesfajta örömeinknek. (Ha kevésbé szerencsések vagyunk, akkor még ők sem.) Amikor valaki büszkén közreadja a legtöbbek számára elérhetetlen nyaralásáról készült képeket, általában maga sem gondolja komolyan, hogy a tizenöt éve nem látott osztálytársai vagy a jelenlegi munkatársai ujjongani fognak az örömtől, amiért ő naponta örült összegekért élvezi az életet egy egzotikus szigeten. Sokkal inkább arra számít, hogy irigyelni fogják érte - és valójában ezért is csinálja az egészet, hiszen magát az élményt nem azzal tesszük emlékezetessé, ha mások számára dokumentáljuk, hanem ha megéljük.

A jelenség „nagyon mai”, de nem új. Adam Smith, akit a modern közgazdaság-tudomány atyjának tartanak, már a 18. század második felében rácsodálkozott arra, hogy a gazdagok minden gátlás nélkül hivatkoznak a

kiváltságaikkal, mert élvezik azok csodálatát és irigységét, akik olyanok akarnak lenni, mint ők. Ez azonban akkor még távolról sem volt annyira kiterjedt jelenség, mint ma, a nárcizmus korában, amikor az önmagát hol törpének, hol óriásnak érző, instabil ember mások irigységében keresi saját fontossága és nagyszerűsége igazolását. Ha a többiek sóvárogva tekintenek az ő életmódjára, önmegjelenítésére, birtoktárgyaira, akkor ez azt bizonyítja számára, hogy ő „valaki” - amit ő elért, arra mások is vágnak, ezek szerint tehát az ő élete mégiscsak jó, tartalmas és fontos. (Ezt ugyanis a lelke mélyén feltehetően nem érzi, pedig nagyon szeretné.) Mivel legbelül mindig bizonytalan abban, hogy valójában elég értékes-e, szerethető-e, érdekes-e, folyamatosan mások visszajelzésére van szüksége: irigykedő-csodáló pillantásokra, rajongógyűlölködő megjegyzésekre, lájkokra és kommentekre.

Bizonyára sokan találkoztak már az Instagramon a „Rich Kids” jelenséggel. Dúsgazdag családok tinédzserkorú és húszas éveikben járó gyerekeiről van szó, akik ordenáré fotókon fitogtatják a szüleik vagyonából vásárolt luxust: pénzzel teli kádban fürdenek, drága sportkocsi tetején ülve Dom Perignon pezsgővel locsolják le magukat, magánrepülőgéppel utaznak, vagy akár nagy címletű bankjegyeket égetnek el. Ezek olyan fiatalok, akik beleszülettek az anyagi jólétbe, de nem kaptak elegendő szeretetet és figyelmet (ha kaptak volna, garantáltan nem lenne szükségük erre a görcsös magamutogatásra), és a saját erejükből semmi olyasmit nem tettek még le az asztalra, ami alapján mások érdeklődését felkelthetnék. Ám irritáló képeikkel sikerül elérniük, hogy irigy tömegek kövessék őket az Instagramon, akik gyakran gyűlölködve ugyan, de *figyelnek* rájuk, és szívesen lennének a helyükben, hogy élvezhessék az anyagi lehetőségeiket. Ez adja meg számukra azt a megnyugtató önigazolást, hogy - bármennyire is üresnek, magányosnak és céltalannak érzik magukat - voltaképpen fontosak, érdekesek, sőt mások felett állnak. Még a rájuk ömlő gyűlöletet is inkább készek vállalni, mint az esetleges érdektelenséget, mert ők valójában identitást keresnek. „Ki vagyok én egyáltalán? Nem tudom. Csak azt tudom, hogy az a valaki akarok lenni, akire figyelnek, és akit csodálnak az emberek!”

Az Örült, dilis szerelem című (egyébként remek!) vígjátékban van egy jelenet, amelyben az ifjú sikerember egy középkorú férfi topis külsejét, fehér tornacipőjét kritizálja. „Mi vagy te, Steve Jobs? Mert ha nem, akkor soha

többé ne jelenj meg ilyen tornacsukában!” Itt ez nyilvánvalóan azt jelenti, hogy ha mindenki tudja rólad, mennyire vagyonos és fontos ember vagy, akkor már bármit megengedhetsz magadnak, míg ha nem tartasz itt, akkor nagyon is oda kell figyelned a külsőségekre. Ezt most kifordítom úgy, ahogy én igaznak tartom: ha belül már „megvagy”, akkor megengedheted magadnak, hogy magasról tegyél a külsőségekre, míg ha fogalmad sincs arról, hogy ki vagy, vagy a lelked mélyén úgy érzed, hogy nem vagy senki, akkor nagyon sokat kell foglalkoznod a díszletekkel és a kellékekkel, hogy valakinek tűnj. Ahogy Popper Péter mondta: bizonygatni azt kell, ami bizonytalan.

Ha valaki nem érzi úgy, hogy a belső tartalmai alapján elég lehet másoknak, akkor külső mankókban próbál megkapaszkodni. Ilyen lehet például az aktuálisan irigyeltnek számító életforma követése, azonosulás mindazzal, amit éppen menőnek tart a társadalom. Az ilyen emberek a reklámpiar ideális célpontjai, mert a különböző termékek és szolgáltatások egyfajta identitásprotézist jelentenek - ezek által anélkül tűnhetsz valamilyennek, hogy igazából olyan lennél. Ráadásul a divat (ez alatt nemcsak az öltözködési divatot értem, hanem általában a trendek világát, az éppen felkapott sportoktól kezdve a menő éttermeken, kulturális programokon, utazási szokásokon át a vágott autómárkákig) szinte az egyetlen olyan terület, ahol úgy lehet presztízst nyerni, hogy az nem igényel különösebb képességeket. Egyszerűen csak követni kell, ami kizárólag pénz kérdése, mert amúgy minden életterületen pontosan lehet tudni, hogy mit kell csinálni és birtokolni ahhoz, hogy az irigyelt kasztba tartozhassunk.

Az identitáskeresés, a nagyfokú figyelem- és szeretetvágy ezért a fogyasztás kényszerével kapcsolódik össze. Egyik kliensemén keresztül személyes bepillantást nyerhettem egy olyan dúsgazdag baráti társaság mindennapjaiba, ahol egy időben mindenki kabrióval járt, ahogy azonban közeledett a tél, az egyik férfi vett a feleségének egy városi terepjárót is. Ezzel ők átmenetileg a barátaik fölé tudtak kerekedni, mert az a típus akkor még csak nekik volt. Persze a többiek se akartak alulmaradni, úgyhogy elkezdte az összes férfi megvenni a feleségének az adott terepjárót. Rövidesen már mindenkinek volt, így ez alkalmatlanná vált arra, hogy a társaságban bárkit is a többiek fölé emeljen. Ekkor az egyik hölgy kijelentette, hogy a városi terepjáró már „elégge kommerszé vált”, és beszerezett magának egy valamivel még drágább

Jeepet. Ezt természetesen gyorsan követte körükben a második és a harmadik hasonló márkájú autó is... Valójában azért kellett folyamatosan emelni a tétet, mert mindenki arra bázírozott, hogy valami olyat szerezzen, ami a barátoknak még nem volt. Ha ez sikerült, és megcsillanni látták a többiek szemében az irigységet, akkor legalább átmenetileg megnyugodhattak, hogy mégiscsak különlegesek, mégis ők a legmenőbbek. Mivel azonban az összes család hasonló anyagi lehetőségekkel rendelkezett, előbb-utóbb mindenki utol tudott érni mindenkit, és egymást hajszolták bele egy otromba fogyasztási versenybe.

Volt valami mélyen elszomorító abban, ahogy ezek az emberek egy vagyon pénzt költöttek el arra, hogy megkülönböztessék magukat egymástól, vagy legalább felzárkózzanak egymáshoz, de sosem tudták hosszan megőrizni a vágyott pozíciót, és szinte folyamatos frusztrációt éltek meg. Egyébként, ha valakinek történetesen sikerült is volna tartós fölénybe kerülnie, a legalapvetőbb problémát az sem oldotta volna meg, ők ugyanis lényegében azt a fajta értelmet, értéket és egyediséget próbálták külsőségek által megszerezni, ami vagy belül tud megszületni, vagy sehol.

Minden trendi cucc csak addig izgalmas, amíg még új, amíg nincs mindenkinek, amíg kicsit elérhetetlennek tűnik. Amikor már szinte mindenki beszerezte, akkor ami eleinte kuriózum volt, az többé nem adja meg a különlegesség, a menőség érzetét, és váltani kell. Ilyenkor a korábban annyira felkapott holmi egy laza csuklómozdulattal megy a kukába - ebből is látszik, hogy valójában mennyit ér. Ha tehát úgy szeretnénk valakivé válni, hogy a divatot követjük, futóhomokra építünk házat. Akkor is, ha mások közben irigyen bámulnak ránk. Ezek csak identitáspótlékok, amelyek átmenetileg mintha azzá tennének, akik lenni szeretnénk, de amint lejár a szavatosságuk, kiderül, hogy ez csak illúzió volt.

Ehhez még arra sincs feltétlenül szükség, hogy valami kimenjen a divatból - elég, ha elveszíti az exkluzivitását, mert hirtelen többen hozzá tudnak férni. A Louis Vuitton például a nagyon gazdagok márkája, több százezer forintba kerül egy cipő vagy táska. Amint azonban döntötték a piacot a jó minőségű hamisítványok, a metrón utazó és aluljárókban sétáló nőkön is egyre gyakrabban lehetett látni a jellegzetes mintájú darabokat. A kisebb pénzüekben ugyanis éppolyan elképesztő vágy él a sikeresekkel való

azonosulásra, mint a gazdagokban, és ha megvesznek egy ilyet (hiába tudják, hogy a replika nem ugyanazt képviseli, mint a valódi), kicsit úgy érezhetik, hogy hozzájuk hasonlóvá váltak. Ez pedig rendkívül irritáló azok számára, akik kemény pénzeket fizettek azért, hogy a kiváltságosok közé tartozhassanak. A hivalkodó életmódot folytató gazdagok egy része ugyanezért utálja annyira a leárazásokat és az outieteket is - az ő pazarló költségeik legfőbb hajtóereje ugyanis az, hogy azt érezhessék: amijük van, az mások fölé emeli őket. Ezért ha a kisebb jövedelműek bármilyen módon hozzá tudnak férni az általuk birtokolt státuszszimbólumokhoz, akkor azok számukra elveszítik identitásképző értéküket.

Ebből is látszik, hogy nem maga a tárgy az érték, hanem az, ha csak kevesen juthatnak hozzá. Nem véletlen, hogy a korábbiakban már emlegetett Burberry mindent megpróbált, hogy a termékeit semmiképp se lehessen olcsóbban megszerezni - a prémiummárkák ugyanis veszítenek az értékükből, ha nem tudják garantálni a vásárlóiknak, hogy az ő modelljeiket viselve kivételesnek érezhetik magukat.

Tárgyaktól azonban önmagában még nem lesz kivételes senki. Az utánzási, vásárlási, fogyasztási versenyt a megfelelő önismeret és önbecsülés hiánya ajzza. Az ilyen ember azért kívánja azt, amit más kíván, mert nem tudja, hogy neki magának, kifejezetten neki mire lenne szüksége a személyes beteljesüléshez és boldogsághoz. Az álszükségletekre viszont hiába is próbál választ adni, a tárgyak protézisvilága nem tudja betölteni azt a belső űrt, ami az értelmes, tartalmas, jelentésteremtő élet hiányában tátong benne.

Ha tehát valaki szándékosan igyekszik az irigységünket provokálni, akkor jusson eszünkbe: nem tenné ezt, amennyiben nem lenne rá elemi szüksége ahhoz, hogy önmagát fontosnak és értékesnek tudja látni. Aki tényleg elhiszi magáról, hogy valahova eljutott és valamit képvisel, annak nem kell izzadságszagban erőlködni, hogy mások pillanatonként erősítsék meg ebben.

Más kérdés, hogy ha a hivalkodó viselkedés belső mozgatórugóit megértve arra is jutunk, hogy ez nem egy irigylésre méltó lelkiállapot, a megsértett igazságérzetünk ettől még nem feltétlenül nyugszik meg. Ha ugyanis egy társadalomban végletesen igazságtalan a javak elosztása, és olyan emberek, akik mögött gyakran valóban semmilyen teljesítmény nem áll, egy átlagos

hétvége alatt elkölthetnek annyit, mint amennyit mások tisztességes munkával egy év alatt se keresnek meg, akkor az a társadalom veszélyes helyzetben van. Ez pedig most a világ jelentős részére igaz.

AZ ILLÚZIÓK VILÁGA

Az irigység, a rosszindulat és az ezekből születő ártó szándékú cselekedetek egyidősek az emberiséggel, tehát finoman szólva sem meglepő az, amit ma magunk körül (és magunkban) tapasztalunk. Ám kétségtelenül van benne valami új is.

A közösségi média ugyanis, mely csupán az elmúlt néhány évben terjedt el a világon, alapvetően torzítja el a valóságészlelésünket. Abba most nem is megyek bele mélyebben, hogy a különböző politikai és gazdasági nagyhatalmak ezeken a csatornákon keresztül tudatosan és rendkívül hatékonyan manipulálnak minket a saját érdekeik mentén, mert ez egy olyan hatalmas téma, ami minden bizonnyal külön könyvet igényelne. Arra azonban érdemes picit rátekinteni, hogy maguk a felhasználók hogyan gerjesztik és fokozzák egymás irigységét akár az extrémításig a virtuális tér sajátos közegében.

Amíg ugyanis a háromdimenziós világban az ember a maga összetettségében, előnyös és előnytelen vonásaival, kellemes és kellemetlen tulajdonságaival, erősségeivel és gyöngeségeivel együtt jelenik meg, az internet lehetőséget ad arra, hogy nagyjából úgy mutassa be magát mások előtt, ahogy csak szeretné. A Facebookon és az Instagramon ezért a soha nem létezett tökéletes élet idealizált képei jelennek meg: ismerőseink mindig gyönyörű sminkben, belőtt frizurával nyaralnak, futnak, főznek, testépítenek és buliznak. Sokuk közösségi oldala úgy néz ki, akár valami menő márka katalógusa, míg párkapcsolati problémáikról, munkahelyi nehézségeikről, családi konfliktusaikról, érzelmi válságaikról általában nem értesülünk, ezekről a többség diszkréten hallgat. Nem látjuk őket sápadtan, zsíros hajjal, sírva, nyöszörögve, veszekedés közben, csak diadalmas pillanataik beállított, retusált képeivel találkozunk.

Ennek hatására elkezdjük magunkat rosszul érezni a bőrünkben. A megkomponált és agyonfilterezett fotók árnyékában ugyanis bármilyen valóságos élet szürkének és kudarcosnak tűnik, ezeket nézegetve önmagunkat kevésnek érezzük, és (bár tudjuk, hogy az ilyen képek hogyan készülnek) elhisszük, hogy az ismerőseink tényleg sokkal sikeresebbek és

boldogabbak, mint mi. Hogy egy kicsit felturbózzuk az önbizalmunkat, megpróbálunk legalább a látszat szintjén versenyre kelni velük, és mi is feltöltjük a magunk beállított és retusált képeit. Ettől egy rövid időre valóban jobban érezzük magunkat a bőrünkben, még akkor is, ha valójában sohasem laktunk abban a luxushotelben, amelynek lobbijában a fotót készítettük, és a képen mosolyogva ölelt partnerünkkel a kapcsolatunk éppen válságban van. Egyébként könnyen elképzelhető, hogy ezzel pontosan ugyanígy van a Facebook-ismerősünk is, de azért elszántan mutogatjuk egymásnak sikeres életünk bizonyítékait, és kölcsönösen provokáljuk ezt az egyre nyomasztóbb, üres versengést. (Erről eszembe jut egy régi vicc: az idős bácsi orvoshoz fordul, mert nem megy neki a szex, miközben a hasonló korú férfibarátai azt mesélik, hogy egymás után kétszer, háromszor is... Mire az orvos: mesélje maga is!)

Nem túl meglepő, hogy számos kutatás eredménye szerint a túlhajtott Facebook-használat kifejezetten boldogtalanná, depresszióssá teszi az embereket - és jelentős mértékben felszítja bennük az irigységet is.

A közösségi média voltaképpen csapdába ejt, mert a lájkok és a pozitív kommentek dopaminlöketekkel (köznyelven: boldogsághormonnal) árasztják el az agyunkat, tehát jutalmat kapunk, ha sikerül magunkból olyasmit mutatnunk, ami az ismerőseinknek tetszik. Ebben a rendszerben ráadásul pontosan mérhető, számszerűsíthető a siker, így folyamatosan érdekeltté vagyunk téve abban, hogy „tartsuk a szintet”, és egyre ütősebb nyaralós, főzős, sportolós, bulizós képeket töltünk fel magunkról. Ám miközben a pozitív visszacsatolásra számot tartó tartalmakat gyártjuk, egyáltalán nem biztos, hogy jól is érezzük magunkat a bőrünkben, mert a pillanat önfeledt élvezete és a piacképes fotó gondos megkomponálása gyakran nehezen hozható összhangba. Ilyenkor voltaképpen az történik, hogy „termékesítjük” saját magunkat, és a produktumot megpróbáljuk minél jobban értékesíteni. Minél több lájk, „gyönyörű vagy”, „ejha”, „wow”, „gratula”, „respect” érkezik, annál jobb áron adtuk el a terméket, és az agyunk csak úgy fürdőzhet a dopaminban - egy rövid ideig. Mert aztán a hatás lecseng, és hamarosan már a következő adag elismerésért kell küzdenünk. Miközben azonban egyre pontosabban tudjuk, hogy mi tetszik másoknak, és egyre simulékonyabban teszünk eleget a pillanat követelményeinek, elveszíthetjük a saját céljainkat és egyéniségünket. Ahelyett, hogy azt

csinálnánk, amire valódi belső indíttatást érzünk, folyton a közönségünk kielégítésével vagyunk elfoglalva - így válhatnak belőlünk olyan futószalagemberek, akik egymás képére teremtik magukat, és szorongva faragnak le magukról minden egyénit. Ezzel a működésmóddal döbbenetesen kiszolgáltatjuk magunkat másoknak.

Gyakran ráadásul minden erőfeszítésünk ellenére is úgy érezhetjük, hogy az összehasonlításokból vesztesen kerülünk ki, és ennek rendkívül negatív, gyengítő érzelmi hatása lehet. Zenész ismerősöm mesélte, hogy mostanában kevesebb a fellépése. Éppen azon törte a fejét, milyen új repertoárt kellene összeállítania, amivel jobban megnyerhetné a közönséget, amikor a Facebookon szembesült a nagy riválisa frissen meghirdetett több tucat koncertjével és az ezeket övező hatalmas érdeklődéssel. Hogy pontosan idézzem, azt mondta, olyan volt, mintha egy lapáttal fejbe verték volna. Ettől a felfedezéstől több hétre teljesen inaktívvá és búskomorrá vált, mert úgy érezte, nincs értelme próbálkoznia, ha már úgylis megelőzték és elvitték előle a lehetőségeket. Ez természetesen egy abszurd következtetés volt, mert az ő területén nem ennyire szűkösek az erőforrások - attól, hogy mást is szeret a közönség, még neki is lehetnek sikeres fellépései, végül is egy vidéki hakni nem az elnöki szék, amiből csak egy van. Őt valójában nem a másik zenész gyengítette, hanem önmaga, amikor a saját előrehaladása helyett a riválisa sikereivel foglalkozott. Klienseimnél látom, hogy ez ma nagyon gyakori jelenség - sokan szinte mazochisztikus gyakorisággal klikkelnek rá exük aktuális partnerének vagy a szakmai konkurensünknek a Facebook-oldalára, és ez rendkívül negatív, demotiváló hatással van rájuk. Ahogy olimpiai bajnok sportolónk, Hosszú Katinka is többször elmondta: aki azt nézi, hogy a másik sávban hol tartanak, az nem fog tudni a saját úszásával foglalkozni, és elveszíti a versenyt. Az, ha éppen van valaki előtted, csak egy pillanatnyi állapot - és ha nincs, az is. Ha sikeres akarsz lenni, elsősorban a magad teljesítményére kell fókuszálnod, nem pedig másokéra, pláne, ha az összehasonlítás nem a becsvágyat ébreszti fel benned, hanem zsibbasztó hatással van rád.

A Facebookon ugyanakkor nemcsak az idealizált élet katalógusszerűen beállított képei terjednek, hanem rendkívül ellenséges, sokszor gyűlöletbe csúszó megnyilvánulások is, amelyeket gyakran szintén az irigység - vagy az

irigység is - tüzel. Erre csupán egyetlen, számomra szimbolikus jelentőségű példát szeretnék hozni.

Már javában írtam ezt a könyvet, amikor a világsajtóban kipattant a Zimbardo-botrány. Ha valaki esetleg nem hallott volna róla: Philip Zimbardo a szociálpszichológia egyik nagy atyamestere, 85 éves, hatalmas formátumú szakember, aki az 1971-es stanfordi börtönkísérlettel vált világhírűvé. Ebben teljesen átlagos egyetemistákat kért fel „rabok” és „börtönőrök” szerepére, az alagsorban berendezett „börtönben” pedig olyan körülményeket igyekezett teremteni, amelyek között a rabok elszemélytelenedtek, míg az őrök úgy érezhették, hogy hatalom van a kezükben. Az eredetileg kéthetesre tervezett kísérletet a hatodik napon le kellett állítani, mert az őrök annyira embertelenül bántak a rabokkal, ami már azok testi és szellemi épségét veszélyeztette. A kísérletből Zimbardo azt a következtetést vonta le, hogy bizonyos körülmények között bárkiből ki lehet hozni a gonoszt, a szadistát, mert a hatalmi alá-fölé rendeltség radikálisan megváltoztatja az emberek viselkedését. Akik hatalommal rendelkeznek, agresszívvá és kegyetlenné válnak, míg az egyéni identitásuktól megfosztott alárendeltek passzívvá és lázadóvá. A viselkedés változását tehát pusztán a szituáció idézi elő.

Ez a kísérlet közel ötven éven át a szociálpszichológia egyik alapkövének számított, míg 2018 tavaszán meg nem támadta egy Ben Blum nevű szerző, aki azt állította cikkében, hogy - röviden szólva — csalásról van szó. Blum szerint ugyanis a kísérlet eredménye manipulált volt, kifejezetten utasították az őröket a kegyetlen bánásmódra, hogy a Zimbardo által elképzelt végkövetkeztetésre juthassanak. Zimbardo húszoldalas, rendkívül részletes közleményben cáfolta Blum állításait, nem tagadva azt sem, amit 1971-ben nem vett észre, amiben hibázott, és amit ma már másképpen csinálna. Ezeket egyébként hosszú évek óta rendszeresen el szokta mondani az előadásaiban is.

Nagy vonalakban tehát arról van szó, hogy valaki rendkívül agresszíven beleszállt egy széles körben ismert kísérletbe, amely ugyan korántsem hibátlan, de csalásnak vagy érvénytelennek azért semmiképp sem nevezhető. Természetesen nem árt időről időre még a legalapvetőbbnek tekintett gondolatokat és kísérleteket is megkérdőjelezni, mert a tudomány így halad

előre. Harcias, rosszindulatú stílusa alapján azonban kevés kétség férhet ahhoz, hogy ezt a cikket alapvetően a karaktergyilkosság szándékával írták. (Valamint Blumnak éppen megjelent egy kriminológiai tárgyú könyve, szüksége volt némi hírverésre...) Ám az ügynek számunkra nem is ez a legérdekesebb vonatkozása, hanem az, ahogy a közvélemény a cikkekre reagált. Az emberek ugyanis — laikusok és szakmabeliek egyaránt — kéjes örömmel rontottak neki az addig piedesztálra emelt Zimbardónak, és törölték bele a cipőjüket. Hosszú napokon keresztül újabb és újabb oldalak kommentszekciójában állapították meg a „szakértők”, hogy Zimbardo nem is tudós, csak egy showman, egy médiasztár - sőt, igazából csak egy csaló, egy senki! Az egyik újságíró a jelenség láttán úgy fogalmazott, hogy „tömeges igény mutatkozik a szellemi lincselésre”. (Ezzel maximálisan egyet tudok érteni, bár szerintem nemcsak a szellemi, hanem mindenféle lincselésre tömeges igény mutatkozik.) Maga Zimbardo azt nyilatkozta, hogy teljesen váratlanul érte a támadás, de nyilvánvaló számára, hogy ilyesmi nemcsak vele fordulhat elő, hanem bárkivel. „Online jelenség ez, amely bárkit tönkretelhet. Négy-öt blogger leírja, hogy hazug vagy. Az információ szélesebben terjed az interneten. Rövidesen azt veszed észre, hogy a tisztességedet megkérdőjelezték, tudományos munkádat agyagba döngölték. Mivel az internet a kattintások számára épít, így egy-egy okfejtésből a legszenzációsabb sorokat emelik ki. Az eredeti, hosszabb blogbejegyzésből mára csak az maradt, hogy a kísérlet kamu volt, Zimbardo hazudik és erre építette a karrierjét” - elemezte a helyzetet a Heti Válasznak.

Zimbardóval együtt én is úgy gondolom, hogy ez a nyilvános lincselés bárkivel megtörténhet, és nagyon sokakkal meg is történik. Ugyanakkor az ügy annyiban speciális, hogy itt egy király fejéről ütötték le a koronát. Zimbardo évtizedeken át a szakma legmagasabb polcán ült, olyan tekintélyszemélynek számított, akit szinte mindenki jó szívvel elismert - mint már leszögeztük, aki több szinttel felettünk áll, azt sokkal kevésbé irigyeljük, kritizáljuk. De mi van, ha egyszer csak támadási felület kínálkozik az érinthetetlennek hitt imázson? Akkor hirtelen sokaknak eszükbe juthat, hogy akit addig hatalmasnak és elmozdíthatatlannak láttak, talán nem is olyan nagy, és igenis elmozdítható... Az a bizonyos trón esetleg meg is üresedhet... És akkor elkiáltják magukat: a király meztelen!

Félreértés ne essék: nem meztelen a király. Zimbardo nagyszerű szakember, akinek volt egy zseniális gondolata (amelyet sajnos a történelem is számos esetben igazolt), ám a bizonyításba módszertani hibák csúsztak. Ezeket ő maga is elismeri. Semmi olyasmi nem derült ki, ami megkérdőjelezné az életműve értékét vagy a személyes hitelességét. Az, hogy most megpróbálják megtaposni, nem Zimbardóról szól, hanem egyrészt az emberekben felgyűlt rendkívüli feszültségről, amelynek levezetésére romboló, pusztító utakat keresnek. Másrészt arról a mechanizmusról, hogy ha mi nem tudunk valamilyen téren eléggé érvényesülni, akkor ennek frusztrációját verjük le azokon, akik tudtak. Ha nem tudunk felemelkedni, akkor rántsuk le azokat, akik fenn vannak. Csak érdekességként teszem hozzá, hogy a szakmabeliek részéről érkező vehemens támadásokat akár úgy is nézhetjük, mint az irigy gyerekek szimbolikus apagyilkosságát...

A Facebookon mutatkozik meg talán a legmarkánsabban korunk egyik jellegzetes tünete, a figyelemre való felfokozott éhség és irigység is. Mivel folyamatos ingeráradatban élünk, egymás figyelmét egyre nehezebb felkelteni és lekötni, márpedig olyasmiről van szó, amire elemi módon vágyunk, és amire nagy szükségünk is van az élet számos területén. A szakemberek egyenesen úgy fogalmaznak, hogy ma már figyelemgazdaságban élünk, mert hiányából adódóan az utóbbi években ez vált az egyik legértékesebb árucikké. A közösségi oldalakon ezért elkeseredett küzdelem folyik mások figyelméért, és rettentő irigyek tudunk lenni, ha valakinek sok jut belőle.

Hajdan, amikor még kis közösségekben éltek az emberek, a környezetükben mindenki tisztában volt azzal, hogy kik is ők: az utcán a nevükön szólították őket, az étteremben tudták, mit szoktak fogyasztani, az üzletben rákérdeztek, meggyógyult-e már az édesanyjuk és hogy van a feleségük. Mindez azt az érzést keltette bennük, hogy figyelnek rájuk és megbecsülik őket, fontos és értékes tagjai egy közösségnek. Ma, amikor a nagyvárosi civilizációban az egyén névtelenné és jelentéktelenné vált, esetleg még a közvetlen szomszédja sem ismeri, gyakran az „újkori faluban”, a Facebookon próbálja megszerezni magának a mindennapi betevő figyelmet - ezért végtelen frusztrációt élhet meg, ha ott sem sikerül. Márpedig nem könnyű begyűjteni, mert millióan vannak érte versenyben - nem csoda, ha más népszerűségét látva úgy érzi, ő lett megrövidítve, mert a figyelemből is csak véges mennyiség áll rendelkezésre, mindenki nem részesedhet belőle.

Ez ráadásul nem is az a fajta értékes, személyes, tápláló figyelem, amire valójában vágyunk. Nem egy kliensem mesélte frusztráltan, hogy míg az online társkereső oldalakon beállított, retusált fotókkal naponta legalább húsz-huszonöt új megkeresést kap, addig természetes képekkel talán csak kettőt vagy hármat. A figyelem tehát nem a személynek szól, hanem a látszatnak - éppúgy, mint a Facebookon és az Instagramon. Ha ezt tudatosítjuk magunkban, akkor mások online sikerei valószínűleg kevésbé tűnnek majd irritálónak és irigylésre méltónak, elvégre az illúziók világában nincsenek hús-vér győztesek.

KIBESZÉLÉS, ROSSZINDULAT

Azt hiszem, az eddigiekből már kiderülhetett: ha az irigység nem is a legvonzóbb sajátosságunk, kétségkívül hozzátartozik az emberi természet teljességéhez, és mindannyian többé-kevésbé érintettek vagyunk. Abban azonban már hatalmas nívókülönbségek vannak közöttünk, hogy a gyakorlatban mit kezdünk vele. Az irigység ugyanis annál ártalmasabbá válik, minél inkább kilép belső világunkból a nyilvánosság szférájába, hogy mások bevonásával meggyengítse az irigyelt személyt. A lejárató célú kibeszélés és a rágalmazás már egyértelműen alattomoságnak, sőt, az utóbbi bűncselekménynek is tekinthető.

Mielőtt belemerülnénk a részletekbe, gyorsan szeretném leszögezni: maga a pletyka nem egyértelműen negatív jelenség, hanem olyasvalami, ami több ezer év óta szervesen hozzátartozik a közösségek életéhez, és hasznos funkciókkal (is) bír. Ez a nem nyilvános információk és vélemények továbbításának és begyűjtésének bevált módja, amely segít eligazodni az adott közösség kapcsolati viszonylataiban és normáiban. Így tudjuk meg, hogy kiben szabad bízni és kiben nem, kivel érdemes szövetkezni, hogyan célszerű viselkedni, mik a potenciális veszélyek. Segít „belőni” a saját aktuális pozíciókat, megalapozott döntéseket hozni - sőt, kutatások igazolják, hogy az ártalmatlan pletykálás még a csoportkohézió és -morál erősítésére is alkalmas lehet. Itt a hangsúly az *ártalmatlan* szón van, mert míg a pletyka olykor valóban nem több, mint hasznos és/vagy szórakoztató információcsere, sok esetben fel kell ismernünk, hogy romboló szándék áll mögötte. Ilyenkor a résztvevők nem tájékozódni és tájékoztatni akarnak, hanem elvezetni az irigységükből ébredő feszültséget, és aktívan ártani annak, akire irigyek. A rosszindulatú kibeszélés és a rágalmazás is ebbe a kategóriába tartozik, csak míg az előbbinél olyan információk hangzanak el, amelyek ugyan igazak, de terjesztésük gyengíteni fogja az illetőt, az utóbbi már tudatos és kártékony hazugságokkal támad.

Azok, akik ezekben a műfajokban igazán járatosak, egészen zseniálisan tudnak ráérezni arra, hogy mikor milyen információmorzsát érdemes elejteniük a kívánt hatás érdekében. A „vérprofik” még arra is képesek, hogy mások befekettítése közben morálisan felmagasztalják önmagukat - ők azok,

akik csak azért szólnak, mert „aggódnak a másikért”, és „a legjobbat akarják neki”. „Ezt tényleg csak Kati barátjaként, az ő érdekében mondom: nem igazán alkalmas ő most vezetői munkára - ha megkapja az állást, bele fog roppanni. Sajnos egy ideje nagyon megromlott a házasságuk a férjével, folyton veszekednek, már alig alszanak... Azt hiszem, a pasasnak van valakije - de kérlek, ezt tényleg ne mondd el senkinek! És akkor ott van az a szegény problémás gyerekük is... Jaj, nem tudtad? Istenem, de sajnálom, hogy kikotyogtam... Na, de akkor már úgyis mindegy: beteg szegény kölyök, hiába futnak vele orvostól orvosig, a helyzet kész katasztrófa... Most gondold bele, ilyen élethelyzetben rábízni a szerencsétlenre ezt a megterhelő, hatalmas felelősséggel járó munkakört? Nem lenne jó se neki, se a cégnek. Szerintem gondoljátok ezt át még egyszer...”

Ezeket a manipulatív technikákat mindkét nem jól ismeri, de a nők talán kissé járatosabbak bennük, hiszen már a vadászó-gyűjtögető népcsoportoknál is megfigyelhető volt, hogy a lányok különböző szóbeszéddek terjesztésével igyekeztek gyengíteni a riválisaikat, hogy a vonzó partnerjelöltek inkább őket válasszák. A férfiaknál hajdan nem ez volt az érvényesülés útja, hanem a nyílt konfrontáció, és ha tehetik, a mai napig is szívesebben használnak direktebb eszközöket a versenytársak gyengítésére. Mivel azonban az üzleti és a politikai életben nem mindig lehet pusztán erővel érvényesülni, nekik is meg kellett tanulniuk alkalmazni ezeket az összetettebb stratégiákat. (A rágalmazás, a karaktergyilkosság például rendkívül széles körben elterjedt politikai eszközök, amelyeket sok férfi politikus mesteri módon használ.)

A rosszindulatú kibeszélés és rágalmazás azonban nem minden esetben vezet egyértelmű előnyserzéshez - van, amikor pusztán a pillanatnyi feszültségelvezetést és önigazolást szolgálja.

Egyik kliensem mesélte, hogy a multinacionális vállalatnál, ahol dolgozik, ugyanazt a csoportvezetői állást négy kolléganő is megpályázta. A legtehetségesebbet kinevezték, mi re a másik három úgy döntött, hogy rászán némi időt a közös krízisfeldolgozásra - végül is mire való egy cégnél a teakonyha? Úgyhogy együtt félrevonultak, alaposan kielemezték újdonsült főnökük gyér szakmai tudását, kígyó természetét, és megállapították, hogy az állást minden bizonnyal azért ő kapta meg, mert benyalt X.-nek és lefeküdt

Y.-nak. Majd miután képzeletben szurokba forgatták, felnégyelték és karóba húzták, biztosították egymást, hogy mindannyian sokkal alkalmasabbak lettek volna a pozícióra, és kissé megkönnyebbülve visszamentek dolgozni. (Amíg a negyediket utálták közösen, addig sem kellett foglalkozni a hármuk közötti konfliktusokkal, illetve belegondolni abba, hogy bármelyikük nyerte volna el a lehetőséget, nagyjából ugyanerre jutottak volna vele kapcsolatban is a többiek.)

Miért csinálták ezt? Azért, mert a kudarc önmagában is nagyon fájdalmas volt, de azt feltételezni, hogy esetleg jogosan maradtak alul, és tényleg a kiválasztott volt közülük a legalkalmasabb a pozícióra, még sokkal elviselhetetlenebb lett volna. Így abba kapaszkodtak bele, hogy igazságtalanság történt, és tehetségben, morálban fölötte állnak annak, aki pozícióban őfölöttük áll. Félreértés ne essék, rengeteg olyan eset van, amikor emberek tényleg érdemtelenül jutnak előnyökhöz, de itt kliensem beszámolója szerint nem ilyesmiről volt szó. (A történethez pedig csak széljegyzetben teszem hozzá: ha vezetőként szét akarunk robbantani egy jól működő munkaközösséget, akkor erre meglehetősen biztos recept, ha az azonos szinten álló kollégák közül az egyiket a többi fölé emeljük.)

Egyébként hasonló élményben nekem is volt már részem. Amikor a doktori képzésemet folytattam, egyszer alkalmam nyílt arra, hogy kiutazzak egy fontosabb külföldi konferenciára. Ez akkoriban úgy ment, hogy a professzorok hol az egyik, hol a másik hallgatójukat vitték magukkal, és akkor éppen rám esett a választás. Miután azonban hazaértem, megtudtam, hogy az évfolyamon elindult a suttogás: csak azért mehettem én, mert „jóban lettem” a professzorral. Ez a feltételezés nemcsak azért volt különösen pikáns, mert a professzor nyolcvankét vagy nyolcvanhárom éves volt, de azért is, mert én éppen a családalapítás kellős közepén voltam. Ilyenkor aztán tényleg más gondja sincs az embernek, mint hogy idős, beteg urakkal bonyolódjon szexuális kalandokba. Mi tagadás, eléggé felháborodtam, viszont úgy gondoltam, hogy ha nekiállok egy ilyen totálisan abszurd vád ellen tiltakozni, akkor saját magamból csinállok bohócot. Úgyhogy inkább azt a megoldást választottam, hogy fennhangon elkezdtem mesélni az évfolyamtársaimnak, mennyire erotikus két napot töltöttünk külföldön a professzor úrral, mert ha két ember között olyan szenvedély izzik, mint miközöttünk, akkor ennek sem az ő nehézlégzése, isiásza, sem pedig az

én férjem és a leendő gyermekem nem állhat útjába. Így, ha kissé fájó szívvel is, de el kellett engedniük ezt a csontot, mert a történet végül közös röhögésbe fulladt.

Ebben az esetben is az történt, hogy azonos szinten álló emberek közül az egyik valamiben előnyösebb helyzetbe került, és a többieknek keresniük kellett egy megnyugtató magyarázatot arra, hogy miért éppen az a valaki, s miért nem ők. Ilyenkor a közösség igyekszik a kedvezőbb helyzetben lévő embert alaposan lenyomni, hogy újra azonos szintre helyezkedhessenek vele.

A stratégiai előnyszerzésen és a feszültségelvezetésen-önmegnyugtatóson kívül a rosszindulatú kibeszélést motiválhatja még a figyelemre való irigység csillapításának vágya is. Vannak ugyanis emberek, akik nem tudják magukat eléggé érdekessé tenni egy kapcsolatban vagy társaságban, saját jogukon nem sikerül elérniük, hogy figyeljenek rájuk. Közülük sokan ahhoz folyamodnak, hogy a mások iránti érdeklődést próbálják magukhoz csatornázni - az illetők kibeszélésével, sőt, akár megrágalmazásával, ha éppen nem tudnak róluk semmi érdekeset.

Egy olyan ember, aki szívesen kerülne a középpontba, de a kutya sem foglalkozik vele, igen erős frusztrációt élhet meg, különösen, ha látja, hogy másokat viszont nagy érdeklődés vesz körül. A múltkoriban elkeveredtem egy számomra addig ismeretlen társaságba, és a saját szememmel nézhettem végig, amint egy ilyen illető „akcióba lép”. Éppen egy általuk ismert házaspárról volt szó, és valaki megjegyezte: benne az tartja életben a reményt, hogy ilyen emberek is vannak még a földön, mert ők tényleg úgy élnek egymással, ahogy érdemes. A szóban forgó hölgy arcán látszott, hogy egyre nehezebben viseli a párra irányuló figyelmet és elismerést, majd egyszer csak előredőlt, és így szólt: „Azért róluk is tudnék mit mesélni, de hagyjuk.” Ez a mondat olyan volt, mint a sorozatévadok végén az úgynevezett cliffhanger, ami után mindenki alig győzi kívánni a folytatást. Az addig egyébként kicsit pilledő társaság menten felélénkült, és unszolni kezdték, hogy azonnal mondja el, amit tud. A hölgy végre „helyzetbe került”: az exkluzív információ birtokosaként minden figyelmet magához szipkázhatott, de szeretne volna egy kicsit még jobban elnyújtani az élvezetet. „Nem, gyerekek, tényleg nem akarok semmi rosszat mondani róluk, ez nem az én stílusom, meg látom, mennyire szeretitek őket, hadd maradjon is

csak így.” További egyre vehemensebb unszolás következett, mire a hölgy: „Hát, ha ennyire ragaszkodtok hozzá, akkor elmondom.

Én azt hallottam róluk - persze lehet, hogy nem igaz! -, hogy... De ígérjétek meg, hogy mind

ez köztünk marad, mert annyira kellemetlen, és igazán nem szeretném rossz hírüket kelteni.” Szóval a pár befekettítése még le is volt öntve ezzel az álságos szósszal, hogy ő csak a többiek unszolásának engedve beszélt, és amúgy nagyon jól akar. Azt, hogy egyáltalán igaz volt-e, amit mondott, természetesen nem tudom, de szemlátomást beültette vele a bogarat a fülekbe, és valószínűleg sikerült kissé meggyengítenie a házaspár társasági pozícióját. Járulékos haszon az ötpercnyi intenzív figyelem mellé, amit kapott...

Ezzel a stratégiával rövid időre könnyű közönséget szerezni, mert az emberek egyrészt kíváncsiak, másrészt szívesen hallgatnak olyan történeteket, amelyekből az derül ki, hogy mások élete és jelleme sem tökéletes - pláne, ha olyasvalakikről van szó, akiket általában sikeresnek és népszerűnek tartanak. Így meg tudnak nyugodni, hogy az irigyeltek nincsenek is annyival jobb helyzetben, mint ők, és úgy érezhetik, hogy akkor velük is nagyjából minden rendben van.

Ez egyébként az önismereti csoportok egyik legkorábban jelentkező nyeresége is. A műfajjal először próbálkozók ugyanis úgy jönnek oda, hogy szégyenkeznek a problémájuk miatt, és szoronganak, hogy a többiek mit fognak szólni az ő helyzetükhöz, érzéseikhez. Miután azonban lement a bemutatkozó kör, és mindenki elmondta, hogy miért jelentkezett a csoportba, a legtöbben azt fogalmazzák meg: „Gyerekek, én azt hittem, hogy velem valami baromi nagy baj van, de titeket hallgatva úgy érzem, egészen normális vagyok!” A kibeszélés hasonló nyereséggel kecsegtet: ha megtudjuk, mekkora gáz van másokkal, úgy érezhetjük, hogy tulajdonképpen nem is állunk olyan rosszul. Sőt, ha jól meggondoljuk, még különbek is vagyunk, mint ők! Ám míg ez az érzés egy önismereti csoport kezdetén akár hasznos is lehet, mert bátrabb önkifejezést tesz lehetővé, addig a kibeszélés egyértelműen rossz stratégia, ha bármilyen szempontból fejlődni szeretnénk.

Igaz ugyan, hogy a másokról való pletykálással és kibeszéléssel rövid időre még egy nem túl érdekes ember is intenzív figyelmet tud magára vonni, mert a fontos vagy legalábbis érdekes információ birtokosára mindig figyelnek egy társaságban. Ám miközben ránéznek és őt hallgatják, lelke mélyén pontosan érzi, hogy valójában most sem rá kíváncsiak, hanem arra, akiről éppen beszél - a másik embernek szóló figyelmet csatornázza néhány percre önmaga felé. Ha elkezdene saját magáról beszélni - és továbbra sem képvisel semmi olyat, amihez mások kapcsolódni vágnának -, minden bizonnyal ismét elfordulnának tőle. Ez tehát csak pillanatnyi fájdalomcsillapítás, afféle pótlék, önbecsapás, de semmiképpen sem megoldása a valódi problémának, ami pedig az, hogy ő saját jogán nem tudja megragadni mások figyelmét.

És ugyanez a helyzet azzal a típusú kibeszéléssel és rágalmazással is, amelynek az a funkciója, hogy átmenetileg elvezesse az irigységből ébredő feszültséget. Hiába sikerül rövid távon megnyugodni tőle, ezzel valójában nem jutunk előbbre - az irigységünk ugyanis azért támadt fel, mert az adott illető olyasmire hívta fel a figyelmünket, amire magunk is vágyunk. Ha nem vágnánk rá, értelemszerűen az sem zavarna, hogy ő rendelkezik vele. Ez egy fontos információ az önismeret szempontjából, és hasznos lenne tisztázni magunkkal: mi a dolgunk ezzel a vágygal? Mert valami dolgunk biztosan van vele: akár az, hogy megértsük, ez nem a mi utunk, és elkezdjük tudatosan elengedni, akár az, hogy megvalósítsuk. Úgy viszont egy tapodtat sem jutunk közelebb sem a reális önismerethez, sem bármiféle fejlődéshez, sem a vágyaink megvalósításához, ha az energiánkat a másik ember pocskondiázására fordítjuk. Az irigységet, amit érzünk, akár egy nagyon értékes, teremő feszültségként is használhatjuk, mert szinte minden komolyabb teljesítmény egy erős hiányérzetből, vágyból vagy ambícióból születik meg. Ha a bennünk dolgozó indulatot az alkotás, a megvalósítás szolgálatába állítjuk, akkor hatalmas erőt adhat nekünk. Ha ezzel szemben elpazaroljuk arra, hogy az irigyelt személyről locsogunk másoknak, akkor végső soron nemcsak az illetőnek ártunk, de önmagunknak is, mert a saját fejlődési lehetőségünket vágjuk el. Azonkívül így közvetve be is ismerjük, hogy alulmaradtunk, nem vagyunk képesek (sem praktikusan, sem morálisan) följebb lépni, csak a másikat próbálhatjuk lerántani a magunk szintjére.

A kibeszéléshez és a rágalmazáshoz is közönségre van szükség, ezért az is nagyon fontos kérdés, hogy mit teszünk, ha minket akarnak ügyeletes fülnek használni egy ismerősünk vagy barátunk lejáratásához. Természetesen erre a legtöbben azonnal rávágják, hogy ők az ilyesmiben nem partnerek, ám ez tapasztalataim szerint sok esetben nem igaz. Mélyebb önismerettel rendelkező és az önfeltárásban bátrabb klienseim ugyanis be szokták vallani: időnként igenis jólesik nekik a közelebbi ismerőseikről (akiket kedvelnek, de picit irigyek is rájuk) meghallgatni valamit. Ilyenkor ugyan ellentmondásos érzéseket élnek meg, de sok esetben van ennek egy rejtett öröm része is, hogy a másik is csak ember, lám, ő sem tökéletes, és nincs mindenki úgy oda érte.

Persze van, akit tényleg nem lehet kibeszélni velünk. Éppen ezért egy kapcsolat érzelmi tartalmának igazi próbája lehet, hogy mit élünk át és miként állunk ki valakiért, ha őt a mi jelenlétünkben elkezdik kipletykálni.

Tudniillik, aki az embernek *igazán* fontos, arról semmiféle aljas suttogást nem tud jó szívvel végighallgatni -sőt, nemhogy jó szívvel, de valószínűleg sehogy sem. Ez egyszerűen azért van így, mert akit mélyen szeretünk, azzal olyan közösséget érzünk, hogy nekünk magunknak fáj, ha őt bántják. Ilyen helyzetben teljesen természetes, hogy kiállunk érte, mert óriási feszültséget kelt bennünk, hogy a jelenlétünkben próbálják a személyét befeketíteni.

Ha ezzel szemben érdeklődve (esetleg titkos jó érzéssel) meghallgatunk róla egy nyilvánvaló rosszindulattal elmesélt történetet, esetleg hümmögünk, hogy mi eddig nem így tudtuk és nem is gondoltuk volna, akkor joggal gyanakodhatunk, hogy nem annyira őszinte és erős érzelmi kötelék fűz az illetőhöz, hiszen akkor inkább az ő verziójára lennénk kíváncsiak. (Egyszersmind nagyon érdekes önismereti kérdés, hogy vajon mi lehet az, ami miatt kicsit örülünk annak, hogy őt lejjebb húzták.)

Egyébként meggyőződésesem, hogy akkor is érdemes etikusan eljárni, ha érzelmileg nem vagyunk annyira elköteleződve az adott személy mellett. Egyrészt azért, mert ezt mi is elvárjuk másoktól, márpedig milyen alapon várjuk el, ha magunk sem így cselekszünk. Másrészt egyszerűen azért, hogy becsülni tudjuk önmagunkat, és ne kerüljünk olyan helyzetekbe, amelyekben szégyenkeznünk kell.

Közzsereplő ismerősöm a Facebookon fedezte fel, hogy egy róla szóló cikk alatt néhányan becsmérelni kezdték. Ez nem volt a számára szokatlan (végül

is minden közszereplővel ugyanez történik), ám azt őszinte meglepetéssel konstata, hogy az egyik személyes ismerőse is a csatlakozott a fikázókhoz - egy olyan valaki, akiről addig úgy tudta, hogy jó viszonyban vannak. Gyorsan küldött is neki egy privát üzenetet, és megkérdezte, hogy valóban az e a véleménye róla, amit a kommentek között olvasott, mert ő azt hitte, hogy kölcsönösen becsülik egymást. Az illető visszaírt, hogy igen, de reméli, ez nem bántó. Az ismerősöm erre nem válaszolt. Az illető néhány perccel később újra írt, hogy ha gondolja, szívesen megváltoztatja a hozzászólása tartalmát. Az ismerősöm azt felelte, hogy amennyiben ez a véleménye, akkor szükségtelen. Az illető hamarosan megüzente, hogy törölte a kommentjét, mert az talán tényleg bántó, pedig ő egyszerűen csak szeret mindent több oldalról szemügyre venni, de feltétlenül az ismerősöm oldalán áll. Majd mivel nem kapott választ, újabb és újabb üzenetekben unszolta az ismerősömet, hogy feleljen már, mert ő nem tud nyugodtan aludni, annyira megbánta az egészet, és átgondolva a helyzetet, úgy érzi, hogy abban, amit a hozzászólásában írt, valójában nem is volt igaza.

Azt hiszem, ezzel a habkönnyű történettel (mert a legtöbb ennél jóval súlyosabb) is sikerült demonstrálnom, hogy milyen iszonyúan kínos, ha kiderül, hogy valakinek szemtől szemben a barátai vagyunk, de a háta mögött már egészen másképp beszélünk róla. A praxisomban az elmúlt évek során rengeteg hasonló esettel találkoztam mindkét oldalról, és ezek az epizódok olyan csúnya károkat tudnak okozni az összes érintettnek, hogy mindenkit lebeszélnek arról, hogy ilyesmibe belemenjen. Ökölszabályként érdemes bevezetni saját magunk számára: ismerőseink távollétében úgy fogalmazzunk róluk, hogy akkor is a szemükbe tudjunk nézni, ha az elhangzottak esetleg visszajutnak hozzájuk.

Egyébként vannak, akik csak azért mennek bele a pocskondiázásba, mert egy adott személynek vagy társaságnak akarnak megfelelni azzal, hogy szidnak valakit. Ezek azok az emberek, akik egy másik társaságban pedig valaki mást fognak szidni - Katival Zsuzsit, Zsuzsival Katit. Erről azt gondolom, hogy többfelé megfelelni ilyen módon nem lehet, és a köpönyegforgatásnak előbb vagy utóbb nagy ára lesz.

De van itt még egy érdekes kérdés: vajon azt, amit valakiről hallottunk, visszamondjuk-e az illetőnek, és ha igen, hogyan?

Szögezzük le: amikor valaki úgy kezdi a mondókáját, hogy csupa jót akar nekünk, de lehet, hogy amit most hallunk majd, az nagyon fog fájni, akkor már kezdetünk gyanakodni, hogy az illető esetleg nem a barátunk. Ha ezután egy részletes beszámoló következik arról, hogy a hátunk mögött pontosan mit mondott rólunk valaki, akiről addig azt gondoltuk, hogy szeret és nagyra tart minket, akkor már biztosak lehetünk abban, hogy az illető nem a jóakarónk.

Lehet, hogy egyébként tényszerűen igazat mond? Lehet. De ha tényleg csak védeni akar minket, akkor bőven elég, ha annyit mond: vigyázzunk valakivel, mert nem őszinte vagy nagyon pletykás és rosszindulatú. Ez valóban lehet létfontosságú információ, és ha szeretünk valakit, akkor az ilyesmit lényeges is közölni. De aki jót akar nekünk, az nem kezd el olyan felesleges részletekkel traktálni, amelyekről pontosan tudható, hogy csak fájdalmat fognak okozni. Nem fogja kéjesen ecsetelni, hogy pontosan milyen szavakkal bántottak minket a hátunk mögött, nem arra csengeti ki a közlését, hogy amit magunkról hittünk és gondoltunk, az mind illúzió, és nem teszi hozzá, hogy mindezt csak a mi érdekünkben mondja, nehogy a végén még csalódjunk! Ha mégis megteszi, akkor arra kell gyanakodnunk, hogy mindezt - legalább részben - valójában ő gondolja rólunk, csak nem mer nyíltan beleállni a közlésbe, és másokat szócsőként használva, az ő hátuk mögé bújva próbál minket bántani.

(Nekem is volt már olyan tapasztalatom, hogy valaki azzal indított: elmondana nekem valamit, de nem akar bennem rossz érzéseket kelteni. Mire azt válaszoltam: ha nem akar rossz érzéseket kelteni, akkor inkább bele se kezdjen. Nagyon szomorú lett, amiért elrontottam a játékát.)

Ha valakire vigyázni akarunk, csak a legszükségesebbet mondjuk el neki, ami ahhoz kell, hogy meg tudja védeni magát. A fájdalmas részletek aprólékos közlése: hántás, agresszió. Ilyet nem teszünk azzal, akit szeretünk.

MIT KEZDJÜNK AZ IRIGYSÉGGEL?

Nagyon szépnek találom az erdélyi Szent Anna-tó legendáját. A fáma úgy szól, hogy régen a Szent Anna-tó helyén, a Bálványos-heggyel szemben egy másik nagy hegy magasodott, és mindkettő tetején egy-egy vár állt. A várakban két testvér lakott, két rendkívül gőgös és irigy atyafi, akik ki nem állhatták egymást. Egyszer a bálványosi várba egy gazdag ember érkezett, gyönyörű, arannyal, ezüsttel, gyémánttal díszített hintóját hat szilaj paripa húzta. A vár urának erősen megtetszett a hintó, ezért kockázással elnyerte a tulajdonosától, és másnap első dolga volt, hogy meglátogassa vele a testvérét. A fivére úgy megirigyelte, hogy megfogadta: ő egy napon belül különbet szerez, méghozzá nem hat lóval, hanem mindjárt tizenkettővel! Hintót még talált is, de a lovakkal már bajba került. Ekkor a várba parancsolta a környék összes fiatal lányát, kiválasztotta közülük a tizenkét legszebbet, és őket fogta a kocsi elé. Szegény lányok azonban meg se bírták mozdítani a nehéz hintót, mire a várúr dühében ostorral vágott rájuk. A legelöl álló Annának a vére is kiserkedt, és fájdalmában megátkozta az irigy, kegyetlen atyafit, hogy sülyedjen a föld alá. Abban a pillanatban az ég elfeketedett, és a vár szörnyű mennydörgések közepette összeomlott. A romok egyre lejjebb sülyedtek, mígnem az egész víz alá került. A helyén egy tó alakult ki, a vizén tizenkét hattyúval, melyek a partra érve megrázták magukat, és visszaváltoztak leányokká.

Gyönyörű, szimbolikus történet: aki elsodródik az irigységgel, az nemcsak másoknak okoz temérdek fájdalmat, de végül önmagát is elveszítheti.

Érdemes tehát tudatosan foglalkozni azzal, hogy ezzel az érzéssel — ha már megjelenik bennünk - okosan bánjunk. Hiszen az, hogy időnként megélünk irigységet, természetes dolog, ez ellen nem tudunk mit tenni — de az már rajtunk múlik, hogy mit kezdünk vele. Ha a szokásos tagadás és háritás helyett elkezdjük feltérképezni magunkban, hogy kire és mire vagyunk irigyek, az egyrészt (mint minden tudatosítás) önmagában is csökkenti a bennünk munkáló feszültséget, másrészt tökéletes alap lehet a vágyainkat érintő önismereti munka megkezdéséhez. Ez az intenzív érzés ugyanis rendkívül sokat elárul rólunk - akár tekinthetjük egy, a lelkünk mélyéről érkező erőteljes felszólításnak is, hogy valamivel éppen dolgozunk

van. No, nem mintha mindarra feltétlenül szükségünk lenne, amire irigyek vagyunk, sőt, valószínűleg több dologra nincs, mint amennyire van, de amit érzünk, mégis informatív lesz számunkra.

Először is tegyük fel magunknak a kérdést: vajon a fellobbanó irigység egyáltalán saját, valódi vágyat fejez-e ki? Ez a feszültség ugyanis alapvetően két ok miatt jelenhet meg bennünk: vagy azért, mert tényleg vágyunk valamire, vagy pedig, mert azt gondoljuk, hogy az adott dolgot birtokolva jobban értékelnének minket más emberek, jobb lenne az életünk. Persze a kettőt sokszor nagyon nehéz elválasztani egymástól, mert egy sor külső elvárást annyira a magunkévá teszünk, hogy egy idő után már azt hisszük, hogy mi vágyunk rájuk. Végül is gyermekkorunktól kezdve mások tekintetéből próbáljuk leszűrni, hogy jó úton járunk-e. Figyeljük a számunkra fontos személyek reakcióit, és azt igyekszünk magunkban fölerősíteni, ami pozitív visszajelzéseket eredményez. A szájuk íze szerint alakítjuk erőfeszítéseinket, hogy az elismerésükből táplálkozhassunk. Ha pedig ők olyan irányba terelnek bennünket, ami nem egyezik meg a belső érzületünkkel, akkor gyakran inkább zárójelbe tesszük a saját álmainkat, hogy elfogadást nyerjünk. Idővel már nem is emlékszünk, hogy egykor mire vágytunk valójában, milyenek szerettünk volna lenni, kivé akartunk válni, és a másoktól átvett célokat nem tudjuk a magunk kívánságaitól megkülönböztetni. Ilyen helyzetben később könnyebben elsodródunk a különböző trendekkel, divatokkal is, és elhiszük, hogy nekünk is arra van szükségünk, amit a reklámokban és az ismerőseink Facebookra kipoztolt fotóin látunk. Olyan dolgokra leszünk irigyek, amiket ha megkapnánk, nem is tennének boldoggá minket.

Bár a külső hatásoktól soha nem függetleníthetjük magunkat teljesen, mert ha közösségben élünk, akkor egyszerűen nem tudjuk figyelmen kívül hagyni egymást, alapvetően fontos, hogy a legfontosabb prioritásainkkal azért tisztában legyünk. Ha kell, akkor tudatos önismereti munkával tárjuk fel: nekünk mi jelentené a teljes, értelmes életet? Mi mitől érezzük magunkat hitelesnek, önazonosnak, sikeresnek, boldognak? Ha ezzel tisztába kerülünk, egy csomó kellemetlen, irigy érzéstől megszabadíthatjuk magunkat, mert nem ugrunk rá mindenre, ami éppen menőnek számít, de nekünk személy szerint nem kell.

Mondok egy egészen triviális személyes példát. Egy ideig (talán filmélmények alapján) volt egy olyan illúzióm, hogy a családukna jó lenne, ha egy igazán tágas házban élnénk. Egyszer meg is próbáltuk - egyetlen évig bírtuk. Lézengtünk abban a nagy hodályban, és az lett a tapasztalatunk, hogy egy ekkora teret egyszerűen nem lehet otthonossá tenni. (Illetve másnak esetleg sikerülhet, nekünk nem jött össze.) Amikor vendégségbe mentünk a barátainkhoz, sóvárogva néztem az ő feleakkora, de igazán „kuckós” otthonukat, és úgy éreztem, ez sokkal közelebb van ahhoz, amire valójában vágyom. Megint csak bebizonyosodott, hogy se lakásból, se másból nem feltétlenül a legnagyobb, a legjobb kell, hanem az, amiben az ember otthon tudja érezni magát.

Fontos tudni azt is, hogy ha nagy nehezen eljutunk addig, hogy megfogalmazzuk, voltaképpen mire is vagyunk irigyek, akkor amit megnevezünk, a legritkább esetben az, ami a vágyunk mélyén van. Hiszen ilyenkor olyanokat szoktunk mondani, hogy például valaki pénzére, házára, rajongóira, sikerére, jó testére vágyunk, miközben valójában azt az élményt szeretnénk átélni, ami - elképzelésünk szerint - az illetőnek az adott előny kapcsán megadatik. Például, ha a teste tökéletes, akkor úgy képzeljük, hogy nagyon vonzó a férfiak vagy a nők számára. Ha sok a rajongója, akkor azt feltételezzük, hogy intenzív figyelmet, törődést, szeretetet kap, amire mi is vágyunk. Vagyis igazából nem a felszíni jelenségre sóvárgunk, hanem arra, amit képzeletünk szerint megélhetnénk általa.

Sok esetben azonban a fantáziánk köszönőviszonyban sincs az illető aktuális helyzetével, mert lehet például, hogy valaki nagyon csinos nő, de a vonzó külseje ellenére végtelenül magányos. Amennyiben erre, mondjuk, egy önismereti csoportban derül fény, akkor a többi nő látványosan meg szokott nyugodni - hiszen, ha a szépség nem hozta meg az illetőnek az automatikusan hozzáképzelt boldogságot, akkor már egy kicsit kevésbé tűnik irigylésre méltónak.

Nagyon gyakori, hogy téves elképzelésünk van arról, hogy egy adott dolog valójában milyen élményt adhat. Például hírnévre azért sóvárognak olyan sokan, mert azt hiszik, hogy az a fajta figyelem, amit az ismert ember kap, állandó lelki táplálékot és örömet jelent. Úgy képzelik, hogy ez olyan személyes élmény, mint a szeretet - és észre sem veszik, hogy a nagyon ismert

emberek már nem tudják nagyobb napszemüveggel és szalmakalappal eltakarni az arcukat az utcán, hogy hagyják végre békén őket, mert iszonyatosan terhes tud lenni, ha valakit úton-útfélen figyelnek és megszólítgatnak. (Tudom, sokan most azt gondolják, hogy „szeretném, ha ilyen problémáim lennének” - de nem biztos, hogy szeretnék.)

Emlékszem, egyszer egy vidéki előállásról indultam haza, és aznap éppen nem volt otthon a családom. A volánnál ülve azon gondolkodtam, hogy az imént még ötszáz ember tapsolt nekem lelkesen, most meg itt ülök egyedül, otthon se vár senki - és hirtelen elképesztően magányosnak és szomorúnak éreztem magam. Ez pedig egyáltalán nem egyedi élmény, sőt. Janis Joplin azt írta hajdan: „A színpadon huszonötezer emberrel szeretkezem, aztán egyedül megyek haza.”

Szóval, ami messziről nagyon vonzónak tűnik, közelről egyáltalán nem biztos, hogy éppen azokat az élményeket hozza, mint amikre vágyunk. Viszont a vágyott élmények egy másik úton esetleg elérhetők lennének, tehát valódi lehetőségeket pazarolunk el, ha rosszul állítjuk be a fókuszot.

Az elmúlt évek során több olyan férfi kliensem is volt, akik nagyon sokat dolgoztak azért, hogy vigyék valamire, és amikor már elég jelentős vagyona tettek szert, alaposan kirakták a nyilvánosság elé, amit megszereztek: sportkocsit, Rolex órát, Boss öltönyt és a gazdagság egyéb látványos attribútumait. Ezután viszont folyamatosan attól féltek, hogy a nőknek csak a pénzük miatt kellene, és bizalmatlanul tesztelgették a barátnőiket, hogy valóban szeretik-e őket vagy csak „aranyásók”. Egyikük elmesélte:

fiatal srác korában rettentően irigyen bámult egy nagyon gazdag férfit, akinek az oldalán mindig szebbnél szebb, modellkülsejű nők parádéztak. Ő saját bevallása szerint pontosan ennek az élménynek a hatására kezdte el hajszozni a sikert — azért csinálta, hogy kelljen a nőknek. Ez akkoriban azt jelentette számára, hogy „azt kaphasson meg, akit csak akar”, azóta azonban kissé megnöttek az igényei, mert egy sor kiábrándító viszony után rájött, hogy valódi, tartós párkapcsolatra vágyik, és egy olyan nőre, aki őszintén szereti őt. Ám a fő problémája azóta sem változott: neki a párkapcsolat témájáról ma is azonnal a pénz jut eszébe, egyikről a másik nélkül nem tud gondolkodni, és a jelek szerint továbbra sem tudja elképzelni, hogy önmagáért is kellhet valakinek. Régen is ezért hitte, hogy a hódításhoz nagyon

sok pénzre lesz szüksége, és most is ezért fél attól, hogy csak ki akarják használni. Megkérdeztem tőle, hogy ha visszagondol egykori önmagára, mit gondol, mit irigyelhetett valójában az idősebb férfitől az a fiatal srác. Azt, hogy a nők figyeltek rá, válaszolta. Hogy érdekesnek tartották és vonzódtak hozzá. Hogy — neki akkor úgy tűnt — vágytak rá és szerették. Hogy mindez valóban igaz volt-e, vagy csak az ifjúság naivitásával látta így, azt nem tudja megítélni, de egyben egészen biztos: nem arra irigykedett, hogy a személye iránt közömbös prostituáltak sündörögjenek a pénze körül. Ő nem ilyen kapcsolatra vágyik.

Megértve az irigység hordozta valódi üzenetet, már el lehetett kezdeni gondolkodni: mit tehetne azért, hogy közelebb juthasson ehhez a mélyebb vágyhoz? Addig folyton a pénzről kellett vele beszélgetni, mert meggyőződése volt, hogy a vagyona miatt fut bele mindig nagyon hasonló nőkbe. Ezen a ponton azonban be tudta látni, hogy itt a pénz csak mellékszál - ha valódi párkapcsolatra vágyik, akkor először egyáltalán el kellene tudnia hinni, hogy őt a saját jogán is lehet szeretni.

Röviden ki kell térnem arra is, hogy van, akinél az irigység személyiségvonás, és gyakorlatilag *minden* fáj neki, ami másnak van, neki viszont nincs, tekintet nélkül arra, hogy egyébként vágyik-e rá. Az ilyen ember sokkal több helyzetet él meg versenyszituációnak, mint amennyit érdemes lenne, gyötrelmes számára mások minden sikere, a többi emberre irányuló reflektorfény, a nekik járó elismerések. Mindezt ők igazságtalanságként élik meg, és erős tehetetlenségérzéstől szenvednek ilyenkor. Tekintettel arra, hogy hajdan nem tanították meg őket a konstruktív, serkentő és motiváló helyzetértelmezésre/látásmódra, a már gyermekkorból hozott tehetetlenséget, eszköztelenséget, frusztrációt és dühöt élik újra. Mivel ezt a destruktív folyamatot alapvetően az irracionális helyzetértelmezés indítja el, ezért a reális helyzetértelmezés technikáinak elsajátítása segítheti az illetőt. Így képes lesz egy helyzetet másként is látni, mint addig, és önmagára, a másik személyre és a világra vonatkozóan reálisabb következtetésekre jutni. Például, ha addig úgy látta, hogy „nekem persze ez sem jött össze, soha nem is fog, neki bezzeg mindig sikerül”, akkor ehelyett eljuthat oda, hogy „Most nem jött Össze, de átgondolom, legközelebb mire figyeljek jobban - az, hogy most nem sikerült, még nem jelenti azt, hogy

máskor sem fog. És neki sem mindig sikerül, hiszen nincs olyan, akinek »mindig«.

Korábban már volt szó arról, hogy az irigységet rendkívül erősen fel tudja szítani az is, ha valaki új referenciacsoportba kerül, ahol az ő erősségeit és értékeit kevésbé díjazták, viszont olyasmit várnának tőle, amit nem tud (vagy nem akar) nyújtani. Mivel az ember ilyenkor a kívül rekedés és alulmaradás élményét tapasztalja meg, olyan dolgokkal kapcsolatban is feltámadhat benne a hiányérzet, amikre a lelke mélyén valójában nem is vágyik. Egyik kliensem, egy fiatal értelmiségi nő mesélte, hogy új partnerén keresztül bekerült egy olyan társaságba, ahol a nők több százezer forintos ruhákat és cipőket viselnek. Ő maga tudományos területen dolgozik, és sohasem érezte azt, hogy márkás holmikkal kellene bizonyítania a saját értékét, mindazonáltal, amióta ebbe a társaságba jár, elkezdte zavarni, hogy az átlagos jövedelméből ilyesmit nem is tudna megvásárolni magának. Mint mondja, szégyelli magát, amiért nem keres többet, irigységet és kisebbségi érzést él meg. Bár saját bevallása szerint még akkor sem lenne hajlandó vagyionokat költeni ruhákra és cipőkre, ha ez az összeg történetesen a rendelkezésére állna, mert ezt értelmetlen pazarlásnak érzi, mégis zavarja, hogy ebben a hierarchiában ő nagyon alacsony helyet tud csak elfoglalni.

Ha ilyenkor mód van rá, érdemes referencia-csoportot váltani. Végül is, ha nem kifejezetten muszáj, miért vennénk körül magunkat olyan emberekkel, akik tőlünk teljesen idegen dolgokért lelkesednek és küzdenek? Fölösleges versenyekbe miért szállnánk be? Hiszen, ha egy rosszul megválasztott referenciacsoportban próbálunk érvényesülni, akkor a saját valódi céljainktól, értékeinktől, örömeinktől kerülünk egyre távolabb. Amennyiben megtehetjük, az ilyen közösségeket mielőbb távolságtartással kell kezelni, mert gyöngítene.

Előadódhat azonban olyan élethelyzet is (mint akár a fentebbi), amelyben nem ilyen könnyű távolabb lépni a minket nyomasztó társaságtól, mert például a párunk hozzátartozói, barátai, esetleg a szomszédaink vagy munkatársaink okoznak hasonló szorongást. Ilyen esetben az jelenti a legfőbb kihívást, hogy önmagunk maradjunk, és a beilleszkedés, az alkalmazkodás kedvéért ne akarjunk beolvadni a társaságba. Ebben nagy segítség, ha világos

számunkra, hogy mi az, ami minket jellemez, esetleg megkülönböztet a többiektől. Ez önismereti kérdés - minél pontosabban tudunk válaszolni rá és minél inkább szeretjük és elfogadjuk önmagunkat, annál kisebb veszélyt jelent számunkra, hogy a csoportnyomás hatására elveszítjük a szuverenitásunkat. Ha tehát semmiképpen nem tudunk kiszabadulni egy ilyen helyzetből, akkor az önismeretünk, önfogadásunk és önértékesítési képességünk megerősítése a legjobb lehetőségünk (akár önismereti csoport vagy terápia segítségével).

Nekem is volt egyszer egy hasonló élményem. Életem első használt Ladájára pár száz forintokért raktam össze a pénzt. Amikor sikerült megvásárolnom, az óriási dolog volt a számomra, mert nagyon kemény munkával tudtam csak összehozni, és úgy éreztem: önmagamhoz képest hatalmasat léptem előre. Az akkori udvarlóm azonban egy új típusú Hondával járt, és volt néhány nagyon gazdag családból származó barátja. Egyszer éppen egy lakásavatóra indultunk az egyikükhöz, amikor az utcán azzal szembesültünk, hogy a Hondának mind a négy kerekét lelopták, az autó téglarakásokon áll. Mit volt mit tenni, az én Ladámmal mentünk. Az este végén több másik párral együtt jöttünk el a vendéglátótól, és az egyikük az utcán rákérdezett: „Ti hol álltok?” „Ott”, mutattam rá a nehezen megszerzett Ladámra, mire a gazdag szülők elkényeztetett huszonéves gyerekei épp csak ki nem röhögtek: „Ezzel jöttetek?! Na, ne hülyéskedjete már!” Eltöprengtem: most szégyellnem kellene magam azért, mert huszonöt évesen a saját munkámból csak egy használt Ladára telt, miközben nekik a fenekük alá tolták a drága sportkocsit? Úgy döntöttem, eszem ágában sincs ebbe a versenybe beszállni, és a kedvükért szégyenkezni amiatt, amire valójában büszke vagyok. Nem azt éreztem, hogy az autóm hozzájuk képest kevés, hanem hogy önmagamhoz képest sok - és ez egy nagyon emlékezetes pillanat volt a számomra. A „belső versenyemre” tudtam koncentrálni, és jó érzéssel megveregettem a saját vállamat, amiért eddig eljutottam. Végül is, ha engem boldoggá tesz a Ladám, akkor miért kéne azon frusztrálódnom, hogy nincs egy Ferrarim? Miért kéne olyan vágyakat gerjeszteni magamban, amelyek nem is belőlem fakadnak? Megszabadulni a felesleges, értelmetlen versenykényszertől hatalmas szabadságot jelent! (És mielőbb igyekeztem megszabadulni ettől a társaságtól is...)

Nagyon hasonló helyzetek egyébként előállhatnak akkor is, amikor egy középkorú vagy idősödő férfi sokkal fiatalabb nővel jön össze. A férfi a nő fiatalságából szeretne részesedni, a nő pedig gyakran a férfi tapasztalata, társadalmi státusza és egzisztenciája által biztosított lehetőségekből. Úgy érzik, szükségük van a másikra, de voltaképpen nem egymásra vágynak, hanem arra, amit a másik által el tudnak érni. A férfi meg akar fiatalodni - természetesen ez lehetetlen, de az ifjú nő oldalán egy darabig önmaga és mások számára is úgy tűnhet, mintha lehetséges volna. A nő több lehetőségre, jobb életre vágyik, és a férfi által végre valóban élvezheti a luxus örömeit — igaz, eléggé kiszolgáltatottan, és csak addig, amíg ezt számára a partnere lehetővé teszi. Kapcsolatukkal egyszersmind bekerülnek egymás környezetébe is, egy-egy, az addigitól teljesen eltérő referencia-csoportba. Ekkor azonban mindkettejüket kellemetlen élmények érik. A nő feszengve tapasztalja, hogy a partnere közegében mozgó idősebb, befolyásos férfiak összemосolyognak-összekacsingatnak mögötte, és úgy gratulálnak hozzá, mintha egy szép tárgy lenne, amelyet éppen megvásároltak. Bár valószínűleg maguk is szívesen parádéznának vele, világos, hogy mint emberi lényt nem sokra becsülik. A társaságba tartozó középkorú nők pedig - intenzíven fellobbanó irigységükből kifolyólag - kifejezetten éreztetik vele, hogy lenézik, pénzéhes kis aranyásónak tartják. Hiába vágyott közéjük, a nő ebben a közegben nem érzi jól magát, amikor velük van, éppen az az érzés erősödik fel benne, hogy mennyire nem tartozik ide. De a férfi sem érzi jól magát a nő fiatal, intenzíven bulizósportoló közegében, ahol a huszonéves srácok feszes izomzata, nagy lendülete, komoly potenciája erős kontrasztba helyezi az ő saját öregedését - éppen azt, amiről úgy szeretne megfeledkezni. Ahogy az egyik kliensem megfogalmazta: „Mint egy bohóc, úgy botladoztam a különböző szórakozóhelyeken meg extrém sportpályákon, és arra gondoltam: mi a fenét keresek én itt?!” Végül tehát mind a nő, mind a férfi kevésnek érzi magát a másik referencia-csoportjában, azt élik meg, hogy olyan közegbe kerültek, ahol még lábujjhegyre állva se tudnak megfelelni, miközben valójában maguk se érzik úgy, hogy sok keresnivalójuk lenne ott.

Mindemellett azzal is jó tisztában lenni, hogy vannak emberek, akik tudatosan gerjesztik bennünk azt az érzést, hogy kevesek vagyunk, mert valójában attól félnek, hogy ők kevesek. Ha eredetileg teljesen jól éreztük magunkat a bőrünkben, de valakivel időt töltve elkezdünk feszengeni, méricskélgni, és amit addig elégnék éreztünk, hirtelen kevésnek látjuk, akkor gyanakodhatunk,

hogy esetleg erről van szó. (A nárcisztikus karakterű emberek például mesterien tudják űzni ezt a játékot.)

Érdemes tehát alaposan megfontolni, hogy kikkel és milyen versenyekben veszünk részt. Ahogy Kant írta: „Az irigység szenvedélye nem más, mint neheztelés, hogy nem vagyunk képesek jólétünket a saját belső értéke alapján felbecsülni, hanem csak a többiek javaival való összehasonlítás alapján.” Milyen gyakran előfordul, hogy amikor egy kis időre éppen nem a külvilággal vagyunk elfoglalva, akkor őszinte örömet tudunk találni a legegyszerűbb dolgokban - akár egy kellemes sétában, egy meghitt beszélgetésben, az otthoni virágsarok kicsinosításában meg tudjuk élni azt, hogy jól érezzük magunkat, elégedettek vagyunk és szép az életünk. Ám abban a pillanatban, amikor ismét kifelé fordítjuk a figyelmünket, a mások nagystílűbb, csillogóbb dolgaival való összehasonlításban a saját élményünk szinte értéktelennek, nevetségesnek tűnik - miközben korántsem az! Így tudjuk elveszíteni a fókusz a fontos dolgainkról.

Persze van, amikor nagyon is érdemes odafigyelni mások teljesítményére, és akár beszállni a versenybe. Ha ugyanis vágyakozó irigységet érzünk, akkor az előttünk járó másik ember sikere motivál minket, tehát mindent beleadunk, hogy mi is eljuthassunk oda, ahol ő van. Ez alapvetően jó stratégia, amely nagyszerű eredményeket hozhat - de ez is elsülhet rosszul, amennyiben egyfajta győzelmi kényszert élünk meg, és mégis alulmaradunk. Utóbbi elképesztő érzelmi frusztrációval jár, hiszen ekkor már duplán vesztesnek érezzük magunkat - a vágyott dolog sem a miénk, és kiderül, hogy minden erőnket beleadva sem tudjuk elérni. Ez sokakat arra készíthet, hogy valamilyen módon mégis demonstrálják önmaguk és mások számára, hogy sikeresek - ennek egyik módja az a fajta fogyasztási kényszer, amikor valakinek nincs sok pénze, de úgy tesz, mintha lenne. Ha nem telik egy rendes lakásra, akkor legalább jó autót vesz, mert azt többen látják. Ha arra sem jut, akkor legalább márkás ruhát. Ha annyi sincs, akkor hamisítványt.

De az is előfordul, hogy valaki alapvetően sikeresen állja a versenyt, csak éppen képtelen leállni azzal, hogy összehasonlíttassa magát másokkal. Ilyenkor ez már nem annyira előrevivő, mint inkább szorongáskeltő és esetleg megbetegítő stratégiává válik.

Mielőtt elkezdtem az egyetemet, egy évig Bécsben vigyáztam egy nagyon helyes család négy gyerekére. Jómódú emberek voltak, akik egy gyönyörű hétszobás villában laktak a város egyik legelegánsabb negyedében - nem tudok rá mást mondani, mint hogy álmotthon volt, a magam részéről jobbat el sem tudok képzelni. Egy alkalommal azonban vendégségbe mentünk egy még sokkal gazdagabb családhoz, az asszony pedig furcsa kis mosollyal a szája szegletében azt mondta nekem: „Meg fogod látni, a mi otthonunk babaház az övékhez képest.” Sosem felejttem el sem az arcát, sem azt a mondatot, mert bár nem éreztem sem rosszindulatúnak, sem keserűnek, mégis látszott: feszültséget keltett benne, hogy ebben az összehasonlításban az ő családja alulmaradt. Holott egyébként átlagon felül sikeres és szépen élő emberek voltak, akiknek reálisan semmi szükségük nem lett volna több pénzre vagy nagyobb házra. Az irigység azonban még privilegizált helyzetekben is megjelenhet, mert hiába adatik valakinek jóval több, mint amennyi elég lenne neki, ha az kicsit is kevesebb, mint amivel a környezete rendelkezik, akkor elégedetlennek fogja érezni magát.

Volt olyan üzletember kliensem, aki az évek során egyre magasabb csúcsokra jutott, mégis folyamatos frusztrációt élt meg, mert mind följebb és följebb levő referenciacsoportokhoz képest ítélte meg magát. Hiába ment előre hatalmas tempóban, mindig sikerült megtalálnia azt a (végül már külföldi) riválist, akihez mérten alulmaradást élt meg. Arra kértem, gondoljon bele, hol tartott két évvel korábban, és hogyan áll éppen azokhoz képest, akikkel akkor mérte össze magát. „Azokhoz képest nyilván jól”, mondta. De nem nyilván! Hiszen ők is tehetséges, sikeres emberek voltak, csak ő a jelek szerint még tehetségesebb és sikeresebb! Ha pedig egykori önmagával hasonlítja össze magát, és megnézi a fejlődési ívet, beláthatja: elképesztő utat járt be, jogosan lehetne elégedett és büszke magára. Ehelyett ő állandóan azt nézte, mit nem ért még el, ki lehet bármiben jobb nála, és ezzel a hozzáállással úgyszólván bérletet váltott a nyomorúságra. Ha nem változtat a belső fókuszán, akkor hiába valósít meg bármit, nem sok örömet talál majd benne, mert mindig lesz feljebb. Ahogy Bertrand Russel írta: „Ha valaki dicsőségre vágyik, irigyelheti Napóleont, de Napóleon Cézárt irigyelte, Cézár Nagy Sándort, Nagy Sándor pedig valószínűleg Herkulest, aki nem is létezett.”

Sokkal szerencsésebb ember az, aki meg tud állni egy bizonyos ponton, és képes azt mondani: ennyivel megelégszem. Elképzelhető, hogy nem ő jut fel az adott műfaj csúcsára, mert nem áldoz fel érte mindent, mégis sokkal elégedettebbé válhat, mint az, aki örökös stresszben, szorongásban tör előre, és sohasem képes élvezni, amit elért.

Gazdasági összeomlások, tőzsdekrachok, hitelválságok idején nem egy dúsgazdag ember lett már öngyilkos amiatt, hogy elveszítette a vagyonát. Volt, aki még csak nem is az egészet, csupán annak egy nagyobb hányadát, de a társadalom egészéhez képest még így is benne maradt a felső néhány százalékban. Egy átlagember számára, aki nagyon örül annak, ha a fizetéséből egy év alatt valahogy össze tud spórolni egy pár napos nyaralásra valót, egészen döbbenetes belegondolni abba, hogy valaki eldobja az életét, csak mert nem utazhat többé magán repülőgéppel. Ők azonban azt nem bírták elviselni, hogy a saját referenciacsoportjukban a csúcsról a mélybe zuhantak, és azok alá kerültek, akik addig őalattuk voltak. A magas vagyoni-társadalmi státuszuk annyira alapvető része volt az énképüknek, hogy még az életükről is könnyebben mondtak le, mint erről. Néha tehát hatalmas ára lehet annak, ha valaki kizárólag másokhoz képest tudja meghatározni a saját élete értelmét és értékét.

Ez fokozottan igaz egy olyan korban, amikor nem feltétlenül a becsületes munka, a rátermettség, a tehetség hozza a legjobb eredményeket, hanem az, ha valaki tisztességtelen utakon érvényesül, vagy éppen provokatív, botrányos viselkedéssel hívja fel magára a figyelmet. Nagyon rossz érzéseket kelt, hogy bizonyos emberek érdemtelenül is sokkal több forráshoz és lehetőséghez juthatnak, mint mi akármilyen kemény erőfeszítéssel. Ezekben az esetekben fontos tudatosítani magunkban, hogy *csak a végeredményre* vagyunk irigyek, de az utat, amely odáig vezetett, nem lennénk hajlandóak végigjárni. Ez azért lényeges, mert valaki státuszához, eredményeihez, birtoktárgyaihoz szorosan hozzátartozik az ezekhez vezető út is - hiszen az ember egész személyiségét áthatja és meghatározza az, hogy miként jutott el valameddig! Ezt végiggondolva az irigységünk könnyebben csillapítható, mert megértjük, hogy ha az illető útját elutasítjuk, akkor mi valójában nem vágyunk az ő helyzetére, mert azt csak teljes csomagként lehet értelmezni, amiben ez is, az is benne van.

Egyik pszichológus ismerősöm rendszeresen nagy hévvel kritizálta egy harmadik kolléga tevékenységét, aki rámenős, szókimondó, provokatív stílusával hívta fel magára a figyelmet. Bár kétségkívül voltak megfontolásra érdemes szakmai érvei, az indulati töltés nyilvánvalóvá tette, hogy itt ezeken kívül valami másról is szó van, valami sokkalta személyesebb kérdésről. Egyszer aztán kimondta: nagyon zavarja, hogy ő távolról sem tud olyan széles körű érdeklődést kelteni, mint ez a bizonyos kolléga, holott úgy érzi, hogy sokkal kiegyensúlyozottabb, informatívabb, hasznosabb előadásokat tart. Egészen lecsupaszítva: irigyl az illető sikerét. Amikor azonban megkérdeztem tőle, hogy megtenné-e ezért a sikerért mindazt, amit a kolléga, felvállalna-e azt a szerepet, amit ő, egyértelmű nemmel válaszolt. Nem is tudná ugyanazt megtenni, nem is akarná, és nem is lenne hiteles a részéről. A nyílt beszélgetés hatására egyszer csak eljutott egy olyan érzelmi belátásig, hogy *ez a siker a kollégáé*. Ilyen egyszerűen. Az ő közönsége éppen azokért az eszközökért, stíluselemekért lelkesedik, amelyeket ő használ, azt a bizonyos hatást ezek váltják ki. Ha tehát bárki felteszi a kérdést, hogy „*miért ő, és miért nem én?*”, akkor a válasz: ezért. Mert ezt éppen ő tudja így csinálni, és erre jelenleg igény mutatkozik. (Egyébként olyat is láttam már, hogy valaki megpróbálta őt utánozni, de az igazság az, hogy rendkívül halovány volt a kollégához képest, mert akinek ez a stílus nem sajátja, annak nem is áll jól.)

Szóval sokszor arra kell rájönnünk, hogy egyszerűen nem vagyunk olyanok, mint azok, akiket irigyelünk. Ez még csak nem is feltétlenül azt jelenti, hogy kevésbé tehetségesek, értékesek, szorgalmasak lennénk, csupán azt, hogy másmilyenek vagyunk, ezért az irigyelt személy útja nem a mi utunk. Ilyenkor azzal tesszük a legjobbat magunknak, ha a továbbiakban elfordítjuk róla a figyelmünket, és inkább azt igyekszünk kitalálni, hogy mi miben lehetnénk igazán jók és minket mi tenne elégedetté.

Popper Péter gyakran idézte Mérei Ferencről azt a mondatot, hogy a hiteles élet és a belső szabadság kulcsa az, ha az ember el tudja fogadni: nem kell mindig, minden helyzetben jól járnia. Ezt a mondatot érdemes lehet időnként felidézni magunkban, mert olyan korban élünk, amikor a legtöbb ember igenis mindig, minden helyzetben jól szeretne járni, és ez a hozzáállás - amellet, hogy rengeteg más bajt is okoz - az irigységet is erősen felkorbácsolja.

Néhány hónappal ezelőtt egy zártkörű, ingyenes rendezvényen tartottam előadást Pécsen. Éppen arról volt szó, milyen eszelősen vágyunk arra, hogy jól járjunk, sőt, lehetőleg jobban, mint mások, amikor úgy döntöttem, hogy ezt az élményt egy kicsit testközelbe hozom a közönségnek. Azt mondtam nekik: „Önöket a szervezők a szünetben megvendégelték pogácsával és üdítőitalokkal - de azt nem sokan tudták, hogy baloldalt hátul volt libamájás szendvics is. Ebből ugyanis csak néhány darabot hoztak, nem jutott volna belőle mindenkinek, ezért a feszültséget elkerülendő, diszkrétebben rakták ki őket. Úgyhogy a legjobb falatokat csak a szerencsésebbek kóstolhatták, akik éppen arra felé sétáltak.” Ekkor tartottam egy kis hatásszünetet, és némi derűtséggel hallgattam, ahogy elindult a zúgolódás az addig egyébként kevésbé aktív közönség soraiban, és a résztvevők hátrafelé forgatták a fejüket, a bal sarok irányába. Mielőtt azonban még lincshangulat alakult volna ki, gyorsan elárultam, hogy vicceltem, ez mindössze egy demonstráció volt, hogy ne csak értsék, hanem érezzék is, miről van szó. Ezután még jó húsz percet beszéltem, majd befejeztem az előadást, és jeleztem, hogy van lehetőség kérdezni is. Az első ember, aki felemelte a kezét, azt kérdezte: „Most viccen kívül - igazából volt libamájás szendvics vagy nem volt?” Elképzelhető, hogy ő (esetleg másokkal együtt) az előadásom utolsó harmadában már nem is tudott figyelni, mert végig ez a kérdés foglalkoztatta. Úgyhogy nyomatékosan biztosítottam mindenkit afelől, hogy TÉNYLEG nem volt libamájás szendvics, és ezután már szemlátomást kisimultabb arccal ülték végig a maradék néhány percet. Ha ekkor gonosz módon azt mondtam volna nekik, hogy mégis volt, azzal valószínűleg egy csomó embernek tönkreteszem az estjét, pedig ingyen meghallgathattak két előadást, és a szünetben még meg is vendégelték őket. Vagyis a nullához képest sokszoros nyereséggel távozhattak, de ha úgy érezték volna, hogy lemaradtak a libamájáról, akkor ezt az örömet minden bizonnyal elhomályosítja a kihagyott lehetőség bosszúsága, az a kellemetlen érzés, hogy nem kaphattak meg valamit, amihez mások hozzájutottak. Ahogy már korábban is láthattuk: az irigységben a fókusz mindig a hiányra helyeződik, és a saját objektív hasznunknál is erősebben vágyjuk, hogy a többiek ne járassanak jobban, mint mi. Ezt pedig akár ilyen jelentéktelen dolgok kapcsán is megélhetjük. (Egyébként szinte biztos vagyok benne, hogy a közönség soraiból sokan a nem létező libamájás szendvicsre fognak a legélénkebben emlékezni az előadásomból, mert érzelmileg az érintette őket a legmélyebben...)

De voltam már olyan rendezvényen is, ahol a résztvevőknek (mármint azoknak, akik kértek) előre be kellett fizetniük a szendvicsekre, ám a szervezők valahogy elszámolták magukat, és jóval többet hoztak, mint amennyi meg volt rendelve. Ha már így alakult, nagyvonalúak akartak lenni, és kitették a többi is, hogy mindenki szabadon vehessen belőlük. Pillanatok alatt akkora felháborodás tört ki, hogy szinte rohanva kellett elzárniuk a nyilvánosság elől a pluszszendvicseket, mert néhányan egészen agresszívan kérték ki maguknak, hogy mások ingyen kapjanak abból, amiért ők fizettek. Pedig annyi kaja volt, hogy nem is tudták volna megenni, de úgy voltak vele: inkább rohadjon el, mint hogy valaki esetleg jobban járjon, mint ők.

Vagy gondoljunk csak azokra a helyzetekre, amikor egy időre elapadnak a beszerzési források, és az emberek akár ölre mennek azért, hogy nekik még időben jusson valami. Ez bizonyos esetekben, például egy előre jelzett hatalmas hóvihart vagy hurrikánt megelőzően még érthető is, hiszen esetleg élet-halál kérdése lesz, hogy van-e otthon elegendő vizünk és ennivalónk. Az már elgondolkodtatóbb, amikor a karácsonyi ünnepek előtt szinte emberi mivoltukból kivetkőzött tömegek tapossák egymást a közértben, mert három napig zárva lesznek az üzletek. A felmérések szerint ilyenkor sokan annyi élelmet táraznak be (nehogy egy pillanatig is hiányt kelljen szenvedniük bármiben), hogy a fele rájuk rohad.

Ennek a műfajnak az abszolút mélypontja az úgynevezett Black Friday, a hatalmas leárazások napja, amikor a megvadult nők akár 34-es bikini felsővel vásárolják meg a 44-es bikini alsót, ha éppen így sikerül elmarni mások elől, a dühödt férfiak pedig ököllel ütik egymást az utolsó darab akciós plazmatévéért. Amerikában ezek a napok rendszeresen tömegverekedésekbe torkollnak, időnként halálos áldozatokkal. Ilyenkor ugyanis azt a gombot nyomják be az embereken, hogy JÓL JÁRHATSZ! Márpedig sokan annyira szeretnék jól járni, hogy még akkor is vásárolnak, ha igazából semmi szükségük nincs az adott termékre, egyszerűen azért veszik meg, mert olcsó. Lehet, hogy utána otthon kidobják, de néhány órára akkor is megvan az a jó érzésük, hogy ők szerezték meg a cuccot, és nem valaki más.

Nemrég láttam a *Lopott idő* című sci-fit, amely egy egészen zseniális ötletre épül. Valamikor a (nem túl távoli?) jövőben az emberek karjába beépítenek egy órát, és mindenért, amit fogyasztani akarnak, az életidejükkel kell fizetniük. Mondjuk, valakinek ketyeg még tíz éve, de ha iszik egy kávé, abból három percet levonnak. Ha vesz magának valami nagyobb értékű dolgot, az akár több órájába is kerülhet. Ezért a legnagyobb értéke az időnek van, azt próbálnak egymástól óriási elszántsággal vásárolni vagy akár rabolni. Ha belegondolunk, nem is olyan vad ötlet ez, egyszerűen csak megfoghatóbbá tesz egy egyetemes realitást. Hiszen mindenéit, amit megvásárolunk (átlagos esetben) dolgoznunk kell, tehát valóban az életidőnkért adjuk érte - annyi órát, amennyit az adott dolog áráért munkával töltöttünk. Mivel azonban az árat pénzben mérjük, hajlamosak vagyunk megfeledkezni arról, hogy a különböző dolgok *igazából* mennyibe kerülnek nekünk. Ha a mi csuklónkon is lenne egy digitális kijelző, amely a haszontalan, felesleges beszerzéseinkért látványosan levon az életünkből több percet vagy órát, minden bizonnyal alaposabban meggondolnánk, tényleg kell-e nekünk az a valami. Ha pedig kell, valószínűleg jobban értékelnénk, hiszen benne van egy darab az életünkből...

Azzal, hogy megértjük a saját irigységünk okát és természetét, azokhoz is közelebb kerülhetünk, akik minket irigyelnek. Noha az emberek a saját irigyeiket zsigerből csak még lejjebb nyomnák, és általában felháborodnak azon az ötleten, hogy jobb elfogadni őket, mégis ezt tartom előrevivőnek. Ha képesek vagyunk egy pillanatra a másik cipőjébe lépni, egészen másként reagálunk egy ilyen helyzetre, mert eszünkbe juttatja, hogy mi is éltünk át hasonlót, és az mennyire nehéz volt. Adott esetben még arra is juthatunk, hogy vannak közös pontjaink.

Ebben a helyzetben az egyik legnagyobb nehézség az, hogy mindketten félünk: a minket irigylő illető attól, hogy kevés, mi pedig attól, hogy nem vagyunk szerethetők a főlányunk miatt.

A 2008-as hitelválság idején volt egy visszatérő jelenség a hozzám fordulók körében. Sokan mesélték, hogy amikor valaki a szorult helyzetbe került barátaik/rokonaik közül tőlük kért kölcsön, végül azért haragudott meg rájuk, mert rászorult a segítségükre. Többen már akkor érezték, hogy ebből még baj lehet, amikor az addig velük egyenrangú illető hozzájuk fordult, de úgy

éreztek, nem mondhatnak nemet, mert aki kért, kvázi megalázkodott előttük ezzel. Tanulságként azonban azt mondták, két esetben veszítettek el egy barátot: ha kölcsönadtak neki és ha nem. Ha nem adtak, akkor azért gyűlölték meg őket, mert lett volna miből, mégsem segítettek. Ha adtak, akkor pedig azért, mert az összeget egy idő után visszakérték („pedig nekik nem hiányozna”, „ők anélkül is baromi jól élnek”, „mi megfeszülünk, hogy vissza tudjuk adni, ami nekik aprópénz”). Éppen ezért fontos tanulsága van ezeknek a tapasztalatoknak: tudni kell, hogy ha valakinek segítünk, akkor a hierarchiában fölé helyezkedünk (még akkor is, ha a segítséget kifejezetten ő kéri). Ha az illető ezt kiegyenlítheti - akár egy másik területen tett szívességgel -, akkor nincs gond. Ha azonban mindig csak az egyik ad, idővel „elnyomóvá” válik a másik szemében, aki hozzá képest mindig alulmarad, rászorul, mint egy életképtelen gyerek a szüleire. A jóindulat mellett tehát ezt is érdemes mérlegelni, ha életvitelszerűen akarunk segíteni a szeretteinknek, mert könnyen azzal szembesülhetünk, amit olyan sokan említettek: a megsegített illető sokkal jobban kötődik valaki máshoz (testvérhez/baráthoz stb.), aki pedig soha semmit nem ad, mint öhozzájuk, mert őket csak akkor hívja, ha kell neki valami. Jó tudni: ha lekötelezünk másokat vagy csupa jó szándékkal segítjük őket, akkor nem biztos, hogy a végén szeretni fognak minket érte, mert ez a felállás hamar kényelmetlenné válhat annak, aki ilyen módon óhatatlanul alárendelt helyzetbe kerül.

Érdemes végiggondolni, ha zavar minket, hogy valaki irigy ránk, hogy vajon provokáltuk-e az illetőt valamivel. Hivalkodtunk-e, dicsekedtünk-e a kedvező helyzetünkkel, nem figyelve arra, hogy ezt neki milyen lehet végignézni, végighallgatni? Van ugyanis, aki kifejezetten igyekszik a saját fölényét demonstrálni a másiknak, mert úgy gondolja, hogy szenvedjen csak, ha már irigy és rosszindulatú. Ám a jelenség dinamikájából adódóan ez csupán elmélyíti az ellentétet és fokozza a felesleges feszültséget, hiszen eleve az okozott problémát, hogy az illető úgy érezte, alulmaradt valamiben velünk szemben. Egyértelműen előrevivőbb - és valljuk be, humánusabb is -, ha egy pillanatra inkább átlépünk az ő helyébe, és feltesszük magunknak a kérdést: neki vajon mi lehet nehéz velünk kapcsolatban? Amennyiben erre tudjuk a választ, akkor dönthetünk úgy is, hogy egy adott területen, ahol valóban értékeljük az illetőt, ezt visszajelezzük neki, hogy megbecsültnek és egyenrangúnak élhesse meg magát a társaságunkban.

Ilyen kiegyenlítő gesztus az is, amikor valaki például megkap egy fontos díjat, őt ünnepli mindenki, ám ő a köszönőbeszédében más emberekre fordítja a reflektorfényt. Az elmúlt időszakban erre az egyik leglátványosabb példa Adele volt, aki a Grammy-díjátadón könnyek között kettétörte a díját, mert úgy érezte, nem fogadhatja el az elismerést, ami inkább Beyoncénak jár. Ezzel a gesztussal csillapította riválisa rosszérzését, aki bár így sem lehetett igazi nyertes, legalább Adele-ra jószívvel emlékezhet. Ilyenkor lényegében az történik, hogy egy csapatba helyezkedünk az alulmaradó másikkal, és ezzel csökkentjük a frusztrációját, hogy rosszul járt hozzánk képest. Aki lent van, azt nem még lejjebb kell nyomni, hanem segíteni abban, hogy újra küzdeni tudjon.

A tapasztalat azt mutatja, hogy az ilyen gesztusok a feszültséget jelentősen mérsékelhetik. Amennyiben családtagunkról, barátunkról vagy életünk más fontos szereplőjéről van szó, az átgondolás és az ez irányú erőfeszítés különösen javasolt, hogy megelőzzünk vagy megszüntessünk egy akár tartósan fennálló kellemetlen helyzetet.

Az azonban semmiképp sem előrevivő, ha alapvetően fontos területeken csak azért kezdjük el korlátozni önmagunkat, azért mondunk le az álmainkról és a céljainkról, mert valaki nehezen viseli, hogy nekünk valami jól megy. Óriási hiba, ha hagyjuk magunkat megbénítani, megfutamítani mások irigységétől, rosszindulatától és pletykájától! Ilyenkor érdemes magunkban tudatosítani: azért alakult ki ez a helyzet, mert van valamink, amit a másik is szeretne, és fáj neki, hogy ő nem rendelkezik vele. Azért haragszik ránk, mert ezt mi jutattuk az eszébe, mi szembesítettük ezzel. Valójában tehát csak egy epizódszereplő vagyunk ebben a folyamatban, más is lehetne a helyünkben, a főszerep és a felelősség is az illetőé. Ez az ő élete, az ő hiánya, az ő feladata - nem oldhatjuk meg helyette. Legfeljebb annyit tehetünk érte, hogy tudatosan nem bántjuk, nem provokáljuk őt, és drukkolunk neki, hogy - akár éppen a mi inspirációnkra - képes elindulni a maga útján. Ha nem engedünk a nyomásnak, hanem kitartunk, azzal adott esetben még neki is erőt adhatunk.

Szeretném az olvasót arra bátorítani: merjen szembenézni a saját maga és mások irigységével is. Ez ugyan eleinte fájdalmas és megterhelő lehet, de ha képesek vagyunk több oldalról is ránézni ugyanarra a helyzetre, és változtatunk a gondolkodásmódunkon, akkor máris kevésbé ijesztőnek látjuk

majd, amivel szemben állunk. Ha tudatosan kézbe vesszük azokat a folyamatokat, amelyek egyébként öntörvényűen mennének végbe bennünk és körülöttünk, akkor romboló reakciók helyett a feszültséget csillapító és a fejlődésünket segítő lépéseket tehetünk.

Érdemes tehát önreflektíven belevágni ebben a munkába. A „Miért pont ő?” az első kérdés, amit nem dühösen, hanem őszinte kíváncsisággal fel kell tennünk, de nem másoknak, hanem saját magunknak. Álljunk a tükör elé, és nézzünk mélyen magunkba: az irigyelt másik mit tett meg, amit mi nem? Mit nem tett meg, amit mi igen? Miért fontos ez ennyire? Megéri-e a ráfordított időt, azt a bizonyos darabkát az életünkből? Ha igen, akkor miért a másik ember dolgaira pazaroljuk az energiánkat ahelyett, hogy azzal foglalkoznánk, azért küzdenénk, ami nekünk tényleg fontos?

Van egy nagyon kedves ismerősöm, akinek nem sok jót jósoltak az orvosok, akinek a betegsége miatt alapvető dolgok sem adatnak meg, mégsem azzal gyötri magát, hogy másoknak miért igen és neki miért nem, hanem egyetlen dologra figyel: a saját lehetőségeire. A jelen örömére. Nem azt nézi, miből marad ki, hanem azt, hogy mit élhet meg. Soha nem adja fel. Az ő egyik kedvenc idézetével búcsúzom:

Árulónk a kétség:

Attól foszt meg, mit könnyedén elérnénk,

Ha volna merszünk.

(William Shakespeare)