



## Bevezetés

### Igazságtalanság, igazságtalanságérzés, rágódás az igazságtalanságon

Az igazságtalanság az „igazságosság hiánya”. Történik velünk valami, ami nem illeszkedik a dolgok rendjébe, a világ nem a megszokott módon működik, előáll valami, aminek nem kellett volna megtörténnie. Vagyis az igazságos és kiszámítható ellentétéről beszélünk. Egy „normális”, „erkölcsös”, „etikus” világban nem szabadna ilyesminek előfordulnia. Inkoherens, elfogadhatatlan, ellentmond a világ hallgatólagos beleegyezéssel működésének. Számunkra igenis létezik az alapvetően jó és rossz, normális és nem normális, tiszta és tisztátalan dolgok eszménye.

Az igazságtalanságot és jogtalanságot elkövetheti valaki egy másik személlyel vagy rendszerrel (vállalattal, országgal stb.) szemben, egy vagy több személlyel szemben, de gondolhatunk egyetlen ember vagy egy egész nép sorsára is. Lelkünk legmélyén érezzük, hogy valami nagyon nem stimmel, nem úgy állnak a dolgok az Univerzumban, ahogyan elképzeltük (vagy ahogyan tanították). A történetek erodálják a „jóság”-ról alkotott elképzelésünket. Úgy érezzük, hiába voltunk „tiszta lelkűek”, „lelkiismeretesek”, „egyenesek”, „becsületesek”, ez a valami mégis melegebb éghajlatra küld bennünket, csak mert neki úgy tetszik. Semmi rosszat nem csináltunk, az orvos mégis közli velünk, hogy súlyos betegek vagyunk. Terveket kovácsolunk, de minden húzódik-halasztódik, vagy éppen füstbe megy. Megbízunk valakiben, és hát-

ba szúr. Mindegyik esetben az jut először eszünkbe: „Mi rosszat csináltam, hogy ezt érdemlem? Miért történik ez velem?”

Az igazságtalanság számtalan helyzetben megmutatkozhat, mindannyiunk életének része. Elkerülhetetlen, hiszen a többi emberrel való kapcsolatunk, szakmai életünk, és úgy általában az élet központi része. Gyerekkorban ez az az érzés, amikor valaki más helyett minket büntetnek meg, vagy ha a legjobb barátunk szóba sem áll velünk, elveszítünk egy meccset, noha a másik csapat csalt. Kamaszkorban akkor érezhetjük, amikor az általunk szeretett személy megvetően viselkedik velünk vagy elhagy, miután közölte, hogy már nem szeret (vagy faképnél hagy egyetlen árva szó nélkül), esetleg éppen akkor, amikor zaklatók céltáblájává válunk, mert mások vagyunk, gyengébbek, kövérebbek stb. Felnőttkorban mindehhez hozzájön a mérgező munkahelyi környezet, a rossz kollégák, az általános munkanélküliség és az adózás. Megtapasztalhatjuk, milyen nehéz beiskolázni egy pszichésen vagy fizikailag hátrányos helyzetű gyereket. Megtudjuk, hogy a családtagunk vagy barátunk rákos, „pedig még olyan fiatal!”. Tudomásunkra jut, hogy X öngyilkos lett, Y húszévesen autóbalesetben meghalt. Mindez derékba törheti az „alapvetően jó vagy legalábbis semleges” világról alkotott koncepciókat. „A dolgoknak nagyon nem így kellene menniük.” Mintha csak elvetemült démonok vagy istenségek mozgatnák a szálakat a háttérben, és örömeiket lelnék abban, hogy mindent tönkretesznek, megbüntetik a tisztességesen és derekasan viselkedőket. Mindez régóta foglalkoztatja az embereket, például Platónt<sup>1</sup> is a Krisztus előtti IV. században.

De ezt érezzük lelkünk legmélyén akkor is, amikor valamilyen formában visszaélés történik. Ilyenkor szomorúság és düh kavarg bennünk. Szomorúak vagyunk, hiszen a legtöbb esetben mintha kiszakítottak volna belőlünk egy részt, megcsaltak, elveszítettünk valakit (meghalt vagy cserbenhagyott egy barátunk), elveszítettünk egy ideált (testvériesség, becsületesség mun-

kában vagy sportban). És persze dühöseket is vagyunk, mert hülyének néztek bennünket, manipuláltak. Úgy érezzük, a többi ember vagy a sors hátba támadott, pedig mi minden erőnkkel azon voltunk, hogy tisztességesen viselkedjünk. Mindezt egyfajta agresszióként éljük meg. Gyakran a szó szoros értelmében erről van szó: fizikai vagy verbális agresszió ér bennünket. Vagy ha nincs is fizikai vagy verbális agresszió, de gondolkodásmódunkat, a többi ember jószágába és becsületességébe vetett hitünket, identitásunkat, feddhetetlenségünket, szándékainkat erőszakolják meg, tiporják sárba. Legbelül úgy érezzük, hogy alantasság, erkölcstelenség, romlottság, áruulás, illojalitás, csalás, rászedés, képmutatás, aljasság, hitszegés, becsapás és erőszak jutott osztályrészünkül. Hosszú a lista, hiszen a szenvedés is valós. És az ember elvárná, hogy megbüntessék, akit kell, hogy legyen reparáció, hogy az élet visszatérjen a rendes kerékvágásba, amikor még minden igazságos volt. Platón így beszél erről a *Gorgiaszban*: „A legrosszabb tehát annak, aki [...] a legnagyobb jogtalankodásai közepette eléri, hogy főbenjáró gonoszságaiért rendre sem utasítják, meg sem fenítik, meg sem büntetik.”<sup>2</sup> Az igazságtalanság évezredek óta izgatja a filozófusokat, ahogyan a reparáció szükségessége is. Az érzéshez szorosan hozzátartozik a neheztelés, harag, megaláztatottság és kisebbségi érzés. Az igazságtalanság reparáció és beismerés után kiált.<sup>3</sup> Ilyenkor nemcsak dühöt érzünk, de egyfajta gyűlöletet és bosszúvágyat is.

Az igazságtalanság érzése univerzális.<sup>4</sup> Minden emberi lény érezte már. Ennek a heves érzésnek köszönhetően vágyunk évszázadok óta több jogszerűsége és elismerésre fizikai, pszichés, valamint társadalmi elfogadás és egyenlőség terén. A cél mindig az, hogy igazságot szolgáltatassanak nekünk, és hogy olyan világ épüljön, amely jobban figyelembe veszi elképzeléseinket. A világ, amelyben egyre több és több demokratikus ország található, arra vágyik, hogy a hóhérokat ítéljék el, az áldozatoknak pedig szolgáltatassanak igazságot. Mindez legitim, normális és elvárható.

Persze az is előfordul némelyeknél, hogy szinte belefulladás a saját igazságtalanságérzésükbe. Mintha csapdába estek volna attól, ami történt velük, és az életük működésképtelenné vált. Vajon ez szoros következménye annak, ami hirtelen villámcsapásként tört az életükbe? Vagy vannak az állapotukat súlyosbító mechanizmusok is?

Komoly pszichés betegségekben szenvedőket kezelő pszichológusként mindig meglepődve állapítom meg, hogy betegeim első gondolatai nem feltétlenül betegségükhöz kötődnek. OCD-s (obszesszív-kompulzív zavar, másnéven kényszerbetegség) pácienseimet, természetesen, nagyon is visszavetik tüneteik, nevezetesen kényszerességük, hiszen folyamatosan ugyanazon jár az eszük. Ritka nyugodt pillanataikban viszont sokkal szívesebben foglalkoztatja őket a tévéműsor, a családjuk, a zene, vagy éppen az eltervezett nyaralás. Ugyanez a helyzet a bipoláris betegekkel is. A depresszív és mániás szakaszokon kívül ugyanazokkal a dolgokkal vannak elfoglalva, mint a többi halandó: családi és baráti összejövetelekre járnak, szórakoznak, moziba mennek, rendet raknak, vagy éppen meghallgatják Lady Gaga legújabb albumát.

De miért is ne viselkednének így? „Hát azért, mert súlyos betegségben szenvednek. Ez pedig felzabálja az életük legjavát. Mert nem lehet kiteljesedett szakmai és magánéletük. Hiszen szenvednek!”, mondhatnánk. Valójában nem így van. A többségnek nem dől romokba az élete, egzisztenciája.

De említhetném rákos betegeimet is. Nem azért járnak hozzám, mert rákosok. Már a betegségük előtt is kezeltem őket. Egyéb problémák miatt, csak aztán, mint derült égből a villámcsapás, kiderült, hogy rákjuk van, akár kétféle is. És egyikőjüket sem döntötte romba a rák. Inkább az borította ki őket, hogy a kezelésektől állandó hasmenésük van, vagy – teljesen jogosan – szorongtak egy röntgentől vagy egy vizsgálat eredményétől, esetleg deprimáltak voltak néhány napig, mert a röntgen állapotrosszabbodást mutatott. Könnyű volna a „Persze, mert tagadásban van-

nak!” kezdetű érvvel előhozakodni. Nem, nincsenek tagadásban. Egyszerűen arról van szó, hogy az agyuk nem akarja tönkretenni egészségüket.

Azt jelentené-e mindez, hogy a súlyos betegek nem is gondolnak a betegségeikre? A tanulmányok nagyon szórt eredményt mutatnak: a rákos betegek körülbelül 40%-a szorong, 20%-uknak pedig depresszív zavarai<sup>5</sup> vannak. Az előrehaladott stádiumban lévő rákos betegek 50%-a szorong a haláltól, ehhez vegyük még hozzá a testi elváltozásokat és a fájdalmat.<sup>6</sup>

Egy 516, előrehaladott stádiumban lévő rákos beteg adatain alapuló tanulmány szerint 57%-uk komoly emocionális szenvedést él át, 24%-uk depresszív zavarral küzd, 11%-uk pedig igen súlyosan szorong.<sup>7</sup> Ezek az emberek rongálják testi és lelki egészségüket, mert azon aggódnak, mi fog velük történni, és talán (vagy biztosan) meg fognak halni. Így aztán pszichológiai kutatások egész sora foglalkozik azzal, hogyan kellene kezelni az onkológiai osztályok betegeinek szorongását. Mindenféle foglalkozásokat találtak ki, amelyek során igyekeztek megtanítani a betegeket, hogyan kezeljék megfelelően stresszes gondolataikat, hogyan álljanak hozzá depressziójukhoz, szorongásukhoz és attól való félelmükhöz, hogy nem fognak meggyógyulni vagy visszaesnek. A számok mindezek ellenére azt mutatják, hogy a páciensek nagy százaléka betegsége miatt nem szorong és nem is depressziós. Kijelenthetjük tehát, hogy a rák önmagában nem jelenti feltétlenül, hogy valaki a halálon rágódik, vagy azon, mennyire igazságtalan dolog a betegsége.