

MI IS AZ A FÉLELEM?¹

AKLAN LARION

1. BEVEZETÉS

A mindennapjainkban megannyi kis apróságtól félünk. A filmipar horror-filmeket gyárt, krimiket olvasunk, és még számtalan ijesztő dologgal találkozunk nap mint nap. Tisztában vagyunk vele, hogy miben merül ki a félelmünk? A félelem érzése igen sokszor, sok helyen felmerülhet, azonban nem feltétlenül tudjuk, mi az, és mit kezdjünk vele. Az interneten nagyon sok definíciót találhatunk rá és pszichológiai kutatást, azonban én a filozófia eszköztárával kísérem meg a félelem jelenségének elemzését. Esszémben a jelenség különböző terminológiáinak az elemzése után megpróbálom megvilágítani a félelem fenomenológiáját, majd az individuum számára történő megjelenését és tulajdonságait, valamint az emberiség számára betöltött szerepét fejtem ki, végül pedig Seneca gondolatain keresztül reflektálok a sztoikus véleményre a félelemről, és hogy egyénként hogyan és miért kerüljük mindezt el.

2.1. TERMINOLÓGIAI DISKURZUS

A félelem fogalma széles, többdimenziós spektrumon mozog: változó lehet a mértéke, lecsengésének az ideje, észlelésének frekvenciája, és egyéb paraméterei is. Ebben a térben elhelyezkedő fogalmakat hívjuk összefoglaló néven félelemnek. Mielőtt az írás jelentős részébe belekezdenék, szükségesnek tartom megvilágítani a terminológiai eltéréseket a különböző, félelemmel kapcsolatos fogalmaink között. Jó pár kifejezésünk van, amelyek általában a félelem különböző aspektusait ragadják meg. A félelemmel rokon kifejezés a szorongás érzése. Félelemtől hosszú időbeli kiterjedésében különbözik. Azt szoktuk mondani, félünk a pókoktól, a szomszéd nénitől, a világvégétől, míg a szorongás esetén markánsan megkülönböztető az időbeliség. A szorongás objektuma nem feltétlenül létezik a világban, gyakran pusztán spekuláció eredménye, a miszticitása is elválasztja a félelemtől, de mindenképpen a jelenben fellépő, hosszabb idejű, intenzív, gyakori érzésről van szó. Gyakran használjuk még a rettegés és az ijedtség szavakat a félelemhez hasonló érzelmek leírására.

¹ Az itt közölt dolgozat a középiskolás diákok számára 'A félelem' címen az MFT által 2024-ben kiírt esszépályázat díjnyertes pályaműve.

A rettegés, úgy vélem, ha nem is intenzitásban vagy nagyságban tér el a félelemtől, nagyobb időskálán húzódik el, és gyakori, folytonos félelem érzésére utal. Ilyen tekintetben, hacsak nem akarjuk kihangsúlyozni az erősségét, akkor egyszerűen a félelem hosszú távú érzéseként ragadhatjuk meg. A szorongástól viszont az erőssége és az objektumainak halmaza választja el. Az időbeliség spektrumának másik végén található az ijedtség. Az ijedtség érzése egy hirtelen, időben gyorsan felfutó és lecsengő félelem érzése. Később az ijedtségnek, pontosabban a sokknak a félelem létrejöttében lesz kulcsszerepe. Hasonló kontextusban szokás emlegetni a rémületet, ami az etimológiája alapján is egy specifikus létezőtől, egy „rémről” keletkezett ijedtségérzet. Ezek a fogalmak tehát előfeltételeznek, kifeszítenek egy síkot a félelem érzésének, amelynek a félelem, mint hangoltság az origója vagy összefoglaló neve. Van, amikor csak éppen megijedünk a fák zörgésétől, van, amikor rettegünk az iskolai feleleltől, és megrémíthet minket egy lidérces álom. Ezek tehát a félelem változatai.

2.2 FENOMÉNJÉNEK MEGHATÁROZÁSA

Amikor felmerül az a kérdés, hogy mi a félelem, mint a legtöbb jelenséget, ezt is több szinten analizálhatjuk. A legkézenfekvőbb természettudományos szempontból nézni, és hormonokról, kémiai reakciókról beszélni: elemezni, hogy mi történik a szubjektum agyában, szervezetében, amikor átéli ezt az érzelmet. A természettudományos pszichológia igen sok kutatást folytatott, hogy ezen folyamatokat feltérképezze, és külső leírást adhasson róluk. Ez a naturalizmus adekvát leírást ad: konzisztens nyelvi rendszeren belül fogalmakkal leírtuk a jelenséget, összevethetjük más természetes jelenségekkel, és interszubjektív képet kaptunk róla. Empirikus alapon vizsgáltuk a természetet, és így *kívülről*, külső szemlélőként kutattuk az individuumot. Az emberi megismerőképesség azonban ezzel nem elégszik meg, hiszen nem érezzük megválaszolva a *‘Miért félek?’* kérdést egy pár sor egyenlettel és bonyolult teóriával. Az elmét azonban nem csak ezen irányból lehet megközelíteni és kívülről vizsgálni. Ez a fajta önreflexió sokkal inkább egy kifelé mutató vizsgálódás, ekképpen a szubjektumról tulajdonképpen nem tudunk meg semmit. Más esetekben is gyakran tapasztaljuk, hogy elménk szerkezete emergensen többé válik egy puszta materiális gépezettől: az érzést észlelni nem azonos a tudományos leírással. Az *átélést* tehát máshogy kell leírnunk, hogy ezzel teljessé tegyük a félelemről alkotott koncepciónkot.

Mi tehát a félelem? Igen sok helyzetben kiválthat belőlünk ez az érzelem, és éppen emiatt igen nehéz megfogni. Kétféleképpen találkozunk a félelemmel: a) pillanatszerű észleléssel, b) lassú realizációval. Az első esetben fizikailag változó mértékben, de hasonló hatás váltódik ki belőlünk: valamilyen

korlátozódás lép fel. Amikor megijedünk, akár egy valós fizikai objektumtól, akár egy valótlan képzettől, hirtelen sokkhatás ér, „megáll a szívünk”. Ez a pillanatnyi lefagyás azért történik, mert a szervezetünk képtelen reagálni a hirtelen észlelt potenciális veszélyforrásra, hiszen véges sebességgel történik benne az információáramlás, nem képes kategorizálni a félelem objektumát – itt kategorizálás alatt azt értem, hogy potenciális veszélyforrásnak címkézi fel, viszont a későbbiekben alkalmazott kategorizálás fogalommal is mutat rokonságot. A félelem klasszikus érzése ezután szabadul fel bennünk, amennyiben a kategória ezt indokoltta teszi. Amikor egy oroszlán ugrik elém a szavannán, az elmém a legelső néhány másodpercben nem képes kategorizálni a veszélyforrást, és ezalatt az időtartam alatt nem reagálhatok. A kategorizálás után látom, hogy ez valóban egy veszélyforrás az életemre nézve, és ebben a pillanatban szabadul fel a félelem érzése, amelyet valamilyen védekező mechanizmus követ: elfutok. Abban az esetben is felléphet ez a sokk, amikor egy barátunk a sötétben megijeszt. Ekkor a sokk utáni kategorizálást nem követi a félelem érzése, jót nevetünk a tréfán. A másik eset, amikor a félelem lassan kerül észleleteink közé. Ez szinte kizárólagosan valóságosan egyáltalán vagy még nem létező objektumok esetén történhet meg. Ha egyáltalán fellép, a sokk hatása itt jóval csekélyebb. Itt egy lassú, kígyózó diszkomfort érzés jelenik meg, amely apránként nő bennünk, akár tudatunkon kívül: egy szorongás, egy fojtogató érzés. Ezt az érzést megragadva és kontemplálva leszünk tudatában a félelemnek, és innen már megegyező az út az előző pontban leírtakkal.

Amikor tehát belekerültünk a félelem hangoltságába, akkor több dolog történhet: a) a szubjektum az objektum elhárítására törekedve cselekszik, b) a félelem elhatalmasodik rajta, és ez cselekvésképtelenséghez fog vezetni. Mindenekelőtt azonban a félelemmel kapcsolatban ezt a tételt kell belátnunk: A félelem olyan rendszerben áll fent, ahol a cél-okság definiálható, mint a cél veszélyeztetésére irányuló intenció. Kezdjük a cél-okságnál. A cél az univerzum, világunk nagyobb skáláin vagy az emberen kívül nem igazán definiálható. Rég meghaladta az emberiség azt a teleologikus felfogást, hogy „az alma azért esik le, mert az a célja, hogy minél közelebb kerüljön a földhöz”. Pontosabban jelen vizsgálódásainkhoz nem is lényeges, hogy definiálható-e az emberen kívül, a lényeg, hogy az életnek eredendő tulajdonsága, hogy definiálhatunk benne célt. A cselekvéseink nagy részének tehát célja van. Fontos kiemelni, hogy a célnak sem ismertnek, sem körülhatárolhatónak, sem pedig unikálisnak nem kell lennie, az egyetlen kritérium az, hogy léteznie kell legalább egynek.² A félelem tehát egy ilyen rendszerben léphet fel, mintegy a cél veszélyeztetésére irányulva. Így például a halálfélelem egy célunkat veszélyeztető objektumra, azaz a halálra irányul. Ezt egy sokkal kevésbé radikális

² Gazdag Ferenc, szóbeli közlés, 2024.

példán keresztül is megvilágíthatjuk: amikor attól félünk, hogy a dolgozat rosszul fog sikerülni, akkor a jól sikerült dolgozatnak akár a teljesítés vágya, akár az egyetemi felvételi, akár a szüleink haragjának elkerülése legyen a célja, a rosszul sikerülés veszélyeztetési mindegyik cél elérését. Ezek után még mindig nem szükségszerű az, hogy elkezdünk tanulni, és aktívan teszünk a veszély elhárításáért. Ez a veszélyeztetettség okozta szorongás, aminek racionális szempontból a cselekvés irányába kéne elmozdítania, cselekvésképtelenséghez is vezethet. Ez két okból történhet így, először is azért, mert a félelem elhatalmasodik a szubjektumon, azaz a veszélyeztetettség érzése olyan nagy, hogy a szubjektum úgy véli, hogy nem létezik olyan cselekvéssor, amivel a veszély forrását meg lehetne szüntetni vagy el lehetne hárítani, illetve másodszor pedig azért, mert az félelem tárgyának objektuma irracionális vagy nem létező volta miatt nincs olyan cselekvéssor, amivel el lehetne azt hárítani.

A félelem objektumát eddig még nem vizsgáltuk meg. Egy bizonyos, hogy a félelem iránya kizárólagosan a jövő felé irányulhat. Amikor a jelenben félek, akkor sem egy jelenben lévő tárgytól, vagy eseménytől félek, hanem az objektuma mindig jövő idejű. Itt szükséges egy distinkciót megtenni: A félelem objektuma nem feltétlenül szubsztancia, sőt szinte kizárólagosan esemény vagy történés. A szomszéd nénitől való félelem a tárgya lehet a jelenben létező szomszéd néni, de objektuma az a jövőbeli interakció a szomszéd nénival, ami miatt félek. A félelemnek mindig az ismeretlen az objektuma, a kategorizálhatatlan események, és a bizonytalanságból ered: ez lehet a) potenciális vagy b) irreális. Az első esetben valami olyan ismeretlentől rettegünk, aminek van racionális valószínűsége bekövetkezni, míg a második esetben az elme azon racionális tulajdonságából származik a félelem, hogy megpróbál spekulatíván a jövőre reflektálni a célja elérése érdekében, és ennek következtében irreális veszélyeket feltételez a jövőben. Ezek a félelmek azért lépnek fel egy ilyen eseménnyel kapcsolatban, mert az individuum nem rendelkezik megfelelő tapasztalattal a múltból, vagy épphogy egy múltbeli ok miatt fél a jövőbeli objektumtól, esetleges megismétlődés miatt, és mindkét esetben képtelen kategorizálni a félelem objektumát. Amennyiben elegendő információnk van a múltból, az első esetben megszűnik a félelem objektuma, hiszen a veszély elhárítására irányuló cselekvésekhez fel tudunk állítani egy "haditervet" az elmúlt tapasztalatokból, megtanultuk, hogyan kell eljárni a veszély elhárításához, és ugyanígy a második esetben realizáljuk, hogy képtelenségtől rettegünk. Az elsőre jó példa az iskolai számonkérés, amikor a hosszas tanulás után már nem félünk tőle, míg a másodikra az olyan irreális félelmeink, mint például a fogorvos, akitől még gyerekként rettegünk, felnőtt fejjel már nem félünk. Azonban a második kategória az objektumoknak a dominánsabb fajtája, ahogyan Seneca is mondja, hogy „Több dologtól rettegünk, Lucilius, mint amennyi valóban sújt bennünket s gyakrabban szenvedünk a képzelődés folytán, mint valódi ok

miatt”³. A ráció folyamatosan bizonyosságra törekvő tulajdonsága miatt rengeteg képtelenséget tart veszélyforrásnak, és ezzel tulajdonképpen kontra-produktív lesz, hiszen az effajta félelmek nem vonzanak maguk után pozitív cselekvéseket (Amennyiben vonzanak, azok is irreálisak lesznek, például hipochondria esetén).

Miért lehet mégis a félelem? Eddigi vizsgálódásaink alatt nyilvánvalóvá vált, hogy a félelem valamilyen cél elérését *segítheti* elő. Tekintve, hogy az élet öncélú, végső soron minden élőlénynek, így az embernek is önmaga a célja, a túléléséért küzd, de persze a mindennapokban nem tartjuk ezt tudatosan a szemünk előtt. Ez csak annyit jelent, hogy minden kisebb célunk visszavezethető erre a célra, azaz létezik olyan kauzalitási lánc, amely minden célunkat a végső célunkkal köti össze. Van, hogy ez irracionális a szubjektum szempontjából, hiszen az élet öncéljának negációjaként lép fel, de ekkor az szintén fennáll, hogy az emberiség egészéért, tehát az élet nagyobb struktúrájáért cselekedett, például az önfeláldozás során. Ekképpen a félelmet evolúciónálisan egyfajta *’élan vital’*-ként, az élet, a fejlődés mozgatórugójaként értelmezhetjük. Amikor nem cselekszünk a célunk elérése érdekében, akkor fellép ez a negatív érzés, ami arra sarkall minket, hogy cselekedjünk. Ebben az esetben az elhatalmasodás és a cselekvésképtelenség láthatóan paradox, így az nem tud fellépni. Nagyon extrém esetekben mondhatjuk azt, hogy ez a cselekvésképtelenség, a félelem elhatalmasodása vezethet öngyilkossághoz. Viszont jelenti-e ez azt, hogy a fejlődés akkor lenne maximális, ha a félelem is maximális? Senecának és a sztoikus filozófiának van egy zseniális érvrendszere, hogy miért nem érdemes félni, és egy arany középutat követni, ezen felül egy másik utat is mutatnak ennek kikerülésére.

2.3. A SZTOIKUS SZEMLÉLET

Seneca az erkölcsi leveleiben így fogalmaz barátjának, Luciliusnak: “Nulla autem causa vitae est, nullus miseriarum modus, si timetur quantum potest.”⁴ Ezzel azt mondja, hogyha annyit félünk, amennyit csak lehet, azaz mindentől félünk, ami csak körülvesz bennünket, akkor ismét kontraproduktív lesz a félelem, minden dolog, félelmet, és ezután szenvedést vált ki belőlünk, és a gyöt-rődéseinknek ekképpen nem lesz határa, és így oka sem lesz az életünknek. Ennek egy parafrázisa, amellyel ez világossá válik, felhasználva a fentebb leírtakat, hogy minden cél-orientált cselekvésünkben veszélyt fedezünk fel. Ha

³ Epistulae Morales ad Lucilium Liber II. XIII. Ford. Sárosi Gyula.

⁴ Ha mindentől félnénk, amittől csak lehet, semmi okunk nem volna rá, hogy éljünk. (Ford. Sárosi Gyula)

pedig csak veszélyek vesznek körül minket, legalábbis a szubjektum szemszögéből, akkor valóban határtalan a szenvedésünk, és egy ilyen veszélyes világban nincs oka az életnek. Ezzel szemben szükséges megemlíteni a spektrum másik végét, amikor semmitől sem félünk. Mi állítana meg a peronon állva, hogy ne ugorjak ki a vonat elé, ha nem a félelem? A kérdés feltevése után úgy érezhetjük, hogy ez valóban egyértelmű, és egy kevés félelem mindig szükséges, azonban erre a kérdésre van egy másik válasz: a boldogság. Schopenhauer az *Életbölcsségekben* így fogalmaz: „olyan élet... mely hideg és érett megfontolás mellett is kíváncsabb a nemlétnél, amelyhez önmagáért, nem csupán a haláltól való féltünkben ragaszkodunk”. Így tehát az *eudaimonia*, az életen át tartó boldogság, a lét vágyása önmagáért, szintén lehet *élan vital*, az élet mozgatórugója, a fejlődés serkentője, és így valóban a félelmeinktől tiszta belátással meg tudunk szabadulni. Ha belátjuk, hogy nem szükséges a jövőtől sem a potenciális veszélyek miatt, sem az irreális gyötrelmek miatt a jelenben rettegünk, mivel a) amikor bekövetkeznek, úgyis szenvedni fogunk, vagy b) be sem következnek, akkor pedig feleslegesen rettegtünk volna. Ekképpen a félelem nem szükségzerű mozgatórugója a túlélésnek, ha a szubjektum racionálisan képes mérlegelni a helyzetet, és boldog életre rendezkedik be.

3. ÖSSZEGZÉS

Ekképpen végére értünk tehát a félelemmel kapcsolatos vizsgálódásainknak. A félelemmel egy fogalomkörbe tartozó szavakat a „félelem koordinárendszerében” elhelyezni, és meghatározni a félelmet, mint objektummal rendelkező negatív érzést nagyon fontos, hiszen a mindennapjainkban sokszor nem is gondolunk bele ezen kifejezések súlyába, és valódi mélységükbe. Ezt persze nehezíti az is, hogy a félelem átélése merőben eltér attól, amit természettudományos úton fel lehet térképezni, tehát ezek után szükséges volt felderíteni a félelem fenomenjét, amely sokkhatással vagy lassú kígyózással kerülhet észleletünkbe. Ezt úgy ragadhatjuk meg időbelisége és objektuma függvényében, hogy a félelem intenciója egy céllal szembeni jövőbeli veszély ellen irányul, legyen ez az objektum valós vagy valótlan. A félelem elhatalmasodása vezethet cselekvésképtelenséghez, avagy éppen elhárító cselekvéshez, és ekképp ez lehet az élet és a fejlődés mozgatórugója. A nap végén azonban azt kell észrevennünk, hogy a sztoikus filozófiának azon tana, miszerint a félelmeink számát minimalizálnunk kell fenttarthatónak bizonyul, sőt követendő egy boldog élet fenntartása mellett. A diskurzus zárásaként pedig remélem, hogy az olvasó közelebb került mind a félelemhez, mind pedig annak legyőzéséhez.