

Könyvszemle

SIPOS JÚLIA GONDOZÁSÁBAN

IRIGYSÉG, KIBESZÉLÉS, ROSSZINDULAT

Almási Kitti klinikai szakpszichológus monográfiájában biztos kézzel nyúl egyik legrégebbi tabunkhoz, az irigység sokoldalú, ám mindenekelőtt ellentmondásos, gyakran meg is tagadott érzéséhez. A szerző bevallott célja, hogy az olvasó fogadja el: időnként minden emberben megjelenik ez az érzés. Ezen túl azonban részletesen bemutatja annak a lehetőségét is, hogyan lehet konstruktívan gazdálkodni ezzel a helyzettel, milyen forrásokat találhat benne az egyén a személyes fejlődéshez, és leír olyan megoldásokat, melyek ismeretében jobban megóvhatjuk magunkat mások irigységétől is. Annak meglétét és intenzitását nem tagadva, hanem megértve – hogy kezdhessünk valamit vele.

A szerző monográfiájában az egyéni aspektusok és a személyközi viszonyok felől is közelít tárgyahoz: a téma meghatározása, evolúciós vonatkozású elhelyezése és működésmódjának leírása után külön fejezetet szentel *Az irigy gyerek és Az irigy szülő* bemutatásának is. Könyvéből megértjük, hogy az irigység mennyiben irracionális: nem azért kívánjuk a tárgyát, mert szükségünk van rá, hanem mert a másik rendelkezik vele. Ahogy a szerző fogalmaz: „...ha hasonló körülmények közül indulunk, és a másik így köröz 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 szerző a mindennapok egyik legambivalensebb jelenségének feltárására vállalkozott: az irigységgel mindenki találkozik, ám önnön irigységét kevés ember vallja be magának, legtöbbször a rájuk irányuló támadásra panaszkodik. Interkulturálisan is értelmezhető: mivel mi, magyarok történelmileg ambivalensen viszonyulunk mások sikeréhez (ha a recenzió terjedelme megengedné, a panaszkulturától a sarckommunikációig számos releváns fogalom lenne ide beemelhető), ezért az irigységnek is kitüntetett szerepe van a társas kapcsolatainkban. Az egyéni és az interperszonális megközelítés után *Az irigység mint teher* és *Az irigység provokálása* című fejezetek a társadalmi reflexiókat mutatják be és értelmezik.

Ám az irigység nemcsak bennünk, hanem közöttünk is lakozik. Személyes interakció eredménye, a társas *network*be ágyazva jelenik meg. Nem annyira annak alapján ítéljük meg anyagi helyzetünket, hogy mennyit keresünk és fogyasztunk, hanem hogy mennyit keresünk és fogyasztunk a networkön belül a többiekhez képest. Az irigység tehát hálózati alapokról is induló társas szenvedély. Szent Tamás szerint saját lényünk megfogyatkozása, miközben a másik nem lesz több. Kapcsolati mechanizmus – hálózatban zajlik az irigykedés, s mivel kapcsolati és viszonyító jellegű, feltételezi az összehasonlítást. Ha ő gazdagabb nálam, akkor szegény vagyok? Az ember a saját értékeit a másiktól kiindulva értékeli, vagyis ritkán tudja élvezni, amije van, és gyakran szenved attól, ha társa – testvére, barátja, munkatársa – tehetősebb vagy sikeresebb. Az összehasonlítás természetes hajlama a társas lét meghatározó struktúrája – egyúttal az irigység gyökere. Amikor az egyén veszteség gyanánt éli meg a másik javait, eredményeit, és ezt a narcisztikus sérülést a tehetetlenség érzése is kíséri, amiből az irigység ered.

Az irigység evolúciósan kódolt érzélem. Túlélésünket szolgáló ösztönként arra irányult, hogy a javakat, melyekkel az egyed nem rendelkezik, meg kell szereznie a fajtársától, ha erős akar lenni. Ahogy szocializálódunk, változnak attitűdjeink is, de csak lassan múlik – és sosem teljesen – a magunkra irányuló negatív érzés, mely felveti a kérdést: nekünk miért nem sikerült ugyanazt elérni, mint a másoknak. Agresszív versengés is fakadhat belőle, pozitív készítés is, mely önmagunk meghaladására sarkall. S itt érkezünk el a konstruktív fejlődés lehetőségéhez, hiszen negatív aspektusai mellett az irigység azt is megmutatja, miben fejlődhet, juthat előbbre az ember.

Az irigység egyetemes és komplex, ám rejtőzködő érzélem. A szerző szellemes példájával élve: az igazi barát nem annyira a bajban, mint inkább a pozitív fordulatok megélésében mutatkozik meg. Nehéz helyzetekben sokan színlelik az elvárt empátiát, akár valós segítségnyújtás nélkül, az igazán szerencsés helyzetekben azonban roppant árulkodó, hogy milyen érzés kerekedik felül az érintettekben: mennyire őszintén örül mások sikerének? Aki az irigységtől szenved, érveket konstruál a másikkal kapcsolatban, hiszen ha a hozzá hasonló elismertebb vagy boldogabb nála, az azt jelentheti, hogy vele van a baj. „Jól helyezkedik, de alapvetően csak egy felszínes ember.” „Nem is akkora dolog megírni egy ilyen tanulmányt.” Megkezdődik a vágyott tárgy értékeinek tagadása, és így az irigykedő egyén megszabadítja magát a tehetetlenség szinte elviselhetetlen frusztrációjától. Így válik az irigység az önigazolás mechanizmusává, és az önbecsapás termékeny forrásává. Játzsmává, ahol a résztvevők csak egymás kárára nyerhetnek, így magában hordozza saját büntetését is.

A jól megválasztott eseteleírásokkal illusztrált mű egyik kulcsfejezete *Az illúziók világa*. A közösségi médiában ma jóval több szereplő kommunikál, mint évtizedekkel ezelőtt, és egyre több új technológiai lehetőség támogatja az észlelés

és a torzítás folyamatait. Almási Kitti számos példával érzékelteti, hogyan vált a Facebook másfél évtized alatt az irigység megszaladásának terepévé, egyidejűleg a depressziót és a boldogtalanság érzését is jelentősen fokozva.

Az irigység evolúciós és morális értelemben is kultúránk centrális jelensége. A fősvény a birtoklást, a rest a semmittevést, a torkos, a buja ember a test gyönyöreit élvezzi, a gőgös önnön kiválóságát, a haragos pedig az agressziót – az irigy ember viszont soha nem lesz elégedett. A hét főbűn közül ez az egyetlen élvezet nélküli.

(Almási Kitti: Irigység, kibeszélés, rosszindulat. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018, 213 o.)

Szvetelszky Zsuzsanna

szociálpszichológus