

SZUJÓ ALEXANDRA

Út a SOLE-hoz: halálfélelem designer szemmel - Digitális közösségi platform a halálfélelem oldására

Összefoglalás ♦ *A halálfélelem mint érzés szerepét kutattam a modernkori társadalomban. Célom annak megértése volt, hogy a halálfélelem milyen formában tud lecsapódni az emberek életében, és mik azok a közvetett vagy közvetlen következmények, amik a halálszorongás érzésével járnak az emberek hétköznapjaiban. Mélyinterjúk és gazdag szakirodalom segítségével próbáltam megfejtetni, hogy mi a valódi kapcsolódásunk a halállal, és az évszázadok alatt hogyan módosult az emberek egyéni életében a halál mint tény. Ezzel párhuzamosan megpróbáltam megoldást találni arra, hogyan lehet csökkenteni a negatív érzéseinket halandóságunk tényével szemben, ezzel segítve az élet teljesebb megélésének lehetőségét. Ez az elméleti kutatás az alapja annak az online közösségi felületnek, aminek a létrehozása segítheti az emberek kapcsolódását a halandóságuk megélésén keresztül, az animációs szakmában tanult történetmesélési eszközök segítségével.*

Kulcsszavak: halálfélelem, online közösségi platform, designer, animáció

The way to SOLE: death anxiety from a designer's point of view - A digital community platform to reduce death anxiety

Summary ♦ *I chose researching death anxiety as an emotion in modern society. My goal was to understand how death anxiety can make an impact in people's lives and what the direct or indirect consequences of this emotion are in our daily life. I was working with in-depth interviews and some immensely rich background literature helped me solve the puzzles: what our true connection with death is and how death as a fact has changed in the last centuries in people's lives. Simultaneously, I tried to find a solution to decrease negative emotions towards the fact of our own mortality, so as to live life as complete as we can. The theoretical research serves also as a basis for an online community platform where people can easily connect*

through experiencing their mortality, with the help of the tools of storytelling, acquired in my motion design studies.

Keywords: death anxiety, online community platform, designer, animation

A SOLE projekt keretében designerként szerettem volna létrehozni egy olyan megoldást – akármilyen megoldást -, ami mindenki számára elérhető tesz egy strukturált, de szabad belső utazást egy olyan ösztönös érzés feloldásához, mint a halálfélelem. Jelenleg a projekt közepén járok, még én is csak felfedezem, hogy mik működnek igazán, és mik azok, amik csak nekem segítenek, de remélhetőleg a közeljövőben létre tud jönni egy olyan formája a projektnek, amellyel segíteni tudom az embereket a félelmeikkel szemben.

Előzmények

Hadd beszéljek egy keveset a SOLE¹ születésének körülményeiről.

Hatéves koromban sírva rohantam le a lépcsőn, miután rádöbbsentem, hogy egyszer meghalok. Tizenkét éves koromtól követtem a rokonok és családi barátok koporsóit, miközben rádöbbsentem, hogy nemcsak én halok meg, hanem mindenki más is, sőt azok is, akiket szeretek.

Huszonhét évesen pedig szembe akartam nézni e rádöbbsenést követő rettegéssel, de érdekes helyzet állt elő: mások halálfélelme nem engedte meg, hogy feloldjam magamat a sajátom alól. Mintha társadalmilag magunkba kellene kódolni egyfajta távolságot a saját halandóságunkkal szemben. Ugyanis a távolság lehetővé teszi, hogy ne érzékeljük a saját időnkét, idegenné váljon a halál, amit érzékelünk a világban, ezáltal magunkat valami örökéletű, valódi kontrollal bíró lényként tudjuk érzékelni.

Huszonnyolc éves koromra pedig biztos lettem abban, hogy a modern kor embere eldöntötte: egyszerűen elfelejt meghalni, és mindent megtesz annak érdekében, hogy aki a halandóságára emlékeztetné egy kicsit is, azt nemes egyszerűséggel eltávolítja a horizontjáról.

Így történt, hogy tavaly a saját gyászomat feldolgozó filmtervemmel kapcsolatban (egy ember kivételével) nem tudtunk közös nevezőre jutni egy teljes tanári karral. Úgy döntöttek,

¹ A SOLE-t az olasz jelentése miatt választottam, a Napot jelenti. "A halál olyan, mint a Nap: nem tudunk szembenézni vele" (La Rochefoucauld)

Yalom: Szemben a Nappal c. könyvére is utalok ezzel, meg összességében szerintem ez nagyon szép szimbólum, és grafikailag is nagyon jól néz ki maga a szó.

nem akarnak a halállal foglalkozni, így végül én sem tettem meg. Legalábbis nem abban a formában.

A visszautasítást követő nyarat ezután arra szántam, hogy megpróbáltam megérteni a helyzetet: mi volt pontosan ez az ellenséges reakció a halál témájával szemben? Mindig is tudtam, hogy nem én vagyok az egyetlen, aki retteg szembenézni a halandóságával, de sosem tettem fel magamnak azt a kérdést, hogy kollektíven hogyan jutottunk el ide: mindig személyes problémaként kezeltem a témakört. Tavalý merült fel először, hogy talán pont ez a társadalmi tabusítás az, ami bennem is ezt a szürreális félelmet okozza. Így elhatároztam, hogy újrakezdem a folyamatot de most már szociális designerként, akinek vannak konkrét eszközei, hogy felkutassa a valódi problémát, és lehetséges megoldást találjon rá.

Innentől kezdve már nem csak rólam volt szó: a hipochonder barátaimról is, a tanárimról is, de mint utóbb kiderült, a főnökeimről is, az ismerősök ismerőseiről is, tulajdonképpen mindenkiről. És ez tette csak igazán nehézé a kutatást.

Út a SOLE-hoz

Első lépésként elmentem a volt terapeutámhoz. Több éve nem találkoztunk már, korábban végigkísért egy hosszú gyászfolyamaton és segített útbaigazítani, amikor szükségem volt rá: most csak egy gyors beköszönésre volt szükségem, hogy megbizonyosodjak afelől, valóban készen állok egy ilyen mértékű félelemmel szembenézni.

A találkozónk végén voltunk már, bőven körbejártuk a halállal kapcsolatos gondolataimat, mikor a szemembe nézett, és annyit kérdezett: „Alexandra, maga biztosan a haláltól fél? Nem lehet, hogy inkább az élet az oka ennek?”

Ekkor még csak pislogtam kettőt, mert arra ugyan készen álltam, hogy a saját, begyakorolt, állandóan ismétlődő, zsákutcás gondolatfolyamaimban elveszek, arra viszont nem, hogy beengedjek más perspektívákat a témával kapcsolatban. A két pislogással realizálódott bennem, hogy görcsösen ragaszkodom a saját halálfélelemhez, annak ellenére is (vagy éppen pont amiatt), hogy nagyon sok dolog megélését gátolja bennem.

Miután egy szakember is biztosított afelől, hogy meg tudok küzdeni ezzel a projekttel, nekikezdtem a kutatás első részének. Mint említettem már, designerként indultam újból a témának, így számomra a „kutatás” szó az emberközpontú design módszertanát jelenti.

Az emberközpontú design-nak négy alapelve van:

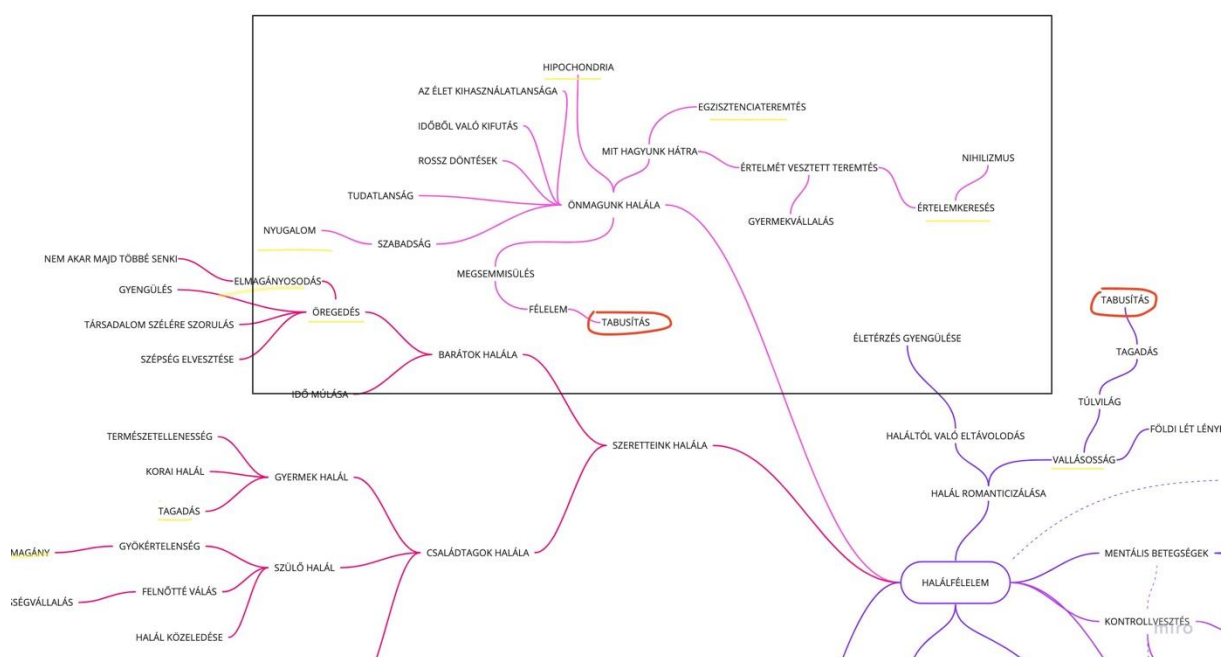
1. **Emberközpontú:** az ember van a fókuszban: az ő igényét kell kielégítenie a produktumnak és az ő tapasztalásaiban rejlik a megoldás, de sok esetben maga a probléma is.

2. **Problémamegoldó:** meg kell találni a valódi problémát és az azt kiváltó okokat. A folyamat során prioritást élvez a probléma, nem is érdemes eleinte a megoldáson elmélkedni, csak és kizárólag a problémára fókuszálni.
3. **Minden egy rendszer:** úgy kell gondolni az egész folyamatra, mint egy strukturált rendszerre, amelynek az elemei több szinten is kapcsolódnak. Ez a rendszer könnyen járható, sőt a módszer sajátja, hogy a designer visszatér az első lépéshez és újra definiálja az ott kapott eredményeket egy későbbi tudás segítségével.
4. **Kis és egyszerű lépések:** fontos, hogy ne a megoldásra fókuszáljunk! A legfontosabb, hogy megértsük a rendszert és a benne lévő elemeket, hogy releváns megoldást tudjunk majd a későbbiekben találni, ehhez pedig lassan, nyugodtan kell kutatni, majd tesztelni kell, és észben tartani, hogy kiknek hozzuk létre a terméket.

Első rész: Keretezés

Ugyan azt már tudtam, hogy a halállal akarok foglalkozni, de nem voltam biztos abban, hogy ennek melyik aspektusa érdekel igazán engem. Ezért készítettem egy mindmapet (gondolattérképet), amelynek a segítségével rátaláltam a szűkített témámra: a saját halandóságunkkal való kapcsolatra. Mivel alapvetően ezzel a belső szorongással küzdök évek óta, nem volt meglepetés, de ez a módszer segített abban, hogy még biztosabb legyek abban, hogy efelé szeretném szűkíteni a témát.

1. ábra: Mindnap a halál témakörében



Nem szabad elfelejteni, hogy ezen a ponton még csak a személyes tapasztalataimat ismertem, önmagam halandóságával kapcsolatban. Megértettem, hogy ezek az érzések mind belőlem fakadnak, elég intenzíven ahhoz, hogy foglalkoztasson a kérdés: vajon mindenki így érez vagy csak én? Ha igen, vajon ugyanaz-e a belső, ösztönös gondolat a szorongás körül? Ha pedig nem éreznek egyáltalán így, vajon tudnak-e abban segíteni, hogy az én szorongásom elmúljon?

A téma megfogalmazása után meg kellett találnom a célközönségemet is. Úgy döntöttem, hogy a 25–30 év körüli fiatal felnőtteket célozom meg. Azért is választottam, hogy velük fogok interjúkat készíteni és kizárólag az ő halálképüket fogom vizsgálni, mert a készülő digitális termék felhasználói többnyire ebben a korcsoportban mozognak. Ezen kívül érdekesnek tartom ennek a korosztálynak a diverzitását: van olyan, akinek volt már kapcsolata a halállal (közvetlen vagy közvetett), de olyan is, akinek egyáltalán nem. Továbbá izgalmas jelenség, hogy ugyan még sokan ragaszkodnak a tinédzserkori vagy kora húszas éveikben kialakított értékrendszereikhez, világképeikhez, lényegében bármihez, mégis az élettapasztalás miatt már kezdik elhagyni ezeket, és saját univerzumot teremtenek, amelyben még autentikusabban tud működni a saját személyiségük.

Második szakasz: Kutatás

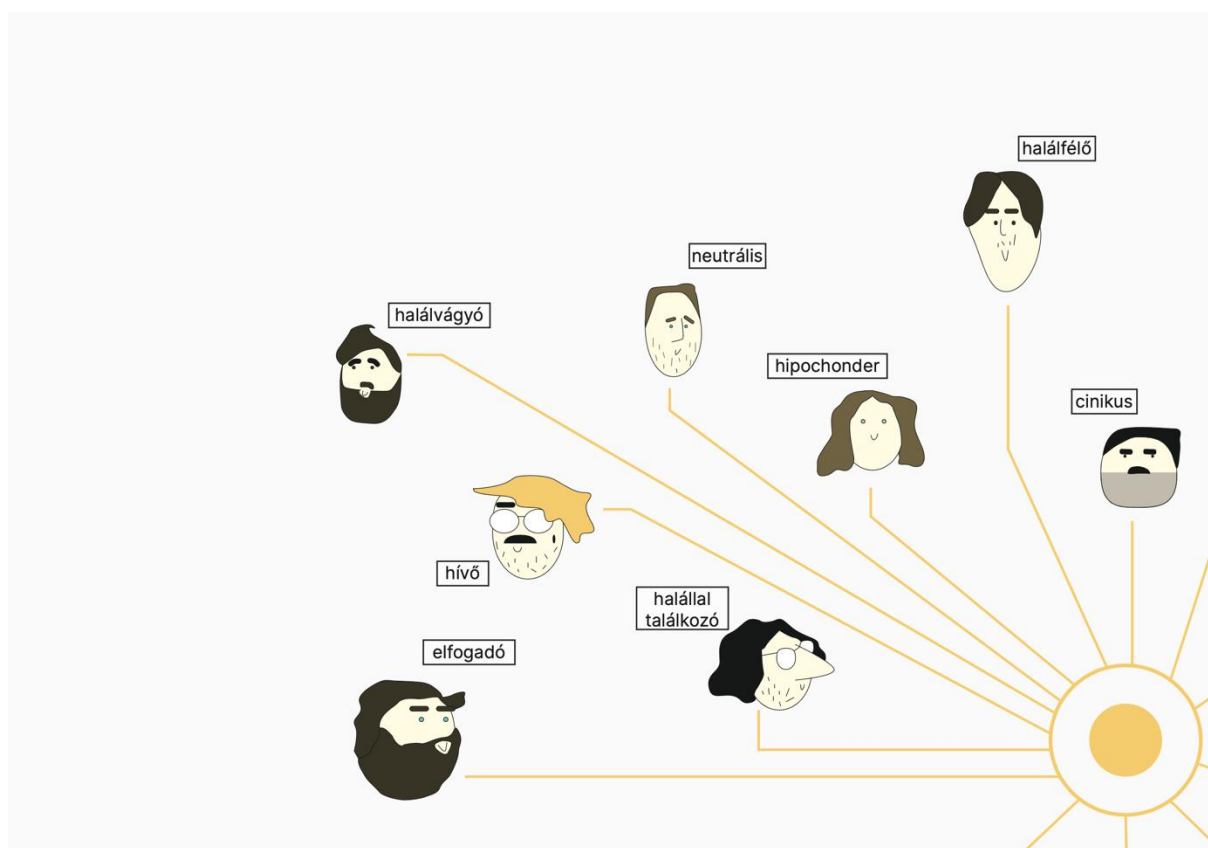
Miután definiáltam a célcsoportomat, és a témámat, nekiálltam magának a kutatásnak. Mivel meg akartam tudni, hogy a saját halálszorongásomban mi az, ami kifejezetten az enyém, az élettapasztalásomból fakadó szorongás, és honnan indul valami kollektív félelemszerű érzés, úgy döntöttem, hogy a kvalitatív kutatást választom, és mélyinterjúkat készítek a célközönségem tagjaival.

A közvetlen környezetemből szereztem alanyokat az interjúkhoz. Szem előtt tartottam a diverzitást, próbáltam úgy összeválogatni őket, hogy legyen bennük vallásos családból származó és teljesen ateista; olyan, aki még nem vesztett el senkit életében vagy csupán néhány távolabbi hozzátartozót, de olyan is kerestem, akinek saját halállal is volt már tapasztalata.

A kérdések megírása nehéz feladat volt: meg kellett találnom azt a hat-hét kérdést, amellyel képes voltam feltárni a többiekben nyugvó érzelmeket és gondolatokat, viszont ügyelnem kellett arra, hogy ne projektáljam saját negatív gondolataimat rájuk. Először is el kellett fogadnom, hogy a félelmem csak az enyém, aztán visszább kellett lépnem egygyel, és meg kellett néznem, hogy mik azok a konkrét témakörök, amik körül a bizonytalan és szorongó gondolataim vannak.

Az interjúk előtt készültem általános kérdésekkel az élet-halál témakörén belül, de a valóságban a kérdések 80%-át fel sem kellett tennem, mert maguktól megválaszták őket az interjúalanyok, esetleg módosultak a különböző szemléletek alapján. A kezdő kérdés mindig az volt, hogy az illetőnek milyen érzései vannak a saját halandóságával kapcsolatban. Ezen kívül pedig, ha valaki magától nem tért ki rá, megkértem őket külön, hogy írják körbe nekem, mit látnak maguk előtt, ha a halálra gondolnak.

2. ábra: Illusztrációk az interjúk alanyairól



Röviden összefoglalnám az interjúkat:

B/24: B családja mélyen katolikus, aktívan hívő. Nyíltan beszélt végig a vallásosságáról, de kiemelte, hogy a katolikus vallás csupán egy alap, az évek alatt ő személyre szabta azt, habár ettől függetlenül még mindig katolikusnak gondolja magát.

O/29: O családja is vallásos, bár nem annyira aktívan, mint B családja – viszont az ő történetében az az érdekes, hogy húszévesen egy teljesen átlagos estén, miközben a barátnőjével és a haverjával a villamosra vártak, egyszer csak a semmiből megjelent valaki, és

többször hátba szúrta O-t. Időben kórházba került, és semmiféle testi következménye nem lett a történeteknek.

An/26: An gyermekkorában kruppos lett, és ebbe majdnem belehalt, felnőttként pedig a pánikrohamai mellett erős hipochondria is kiütkezött rajta szorongó időszakában, amit egy tompa, hosszú ideig tartó halálfélelem követett, és a mai napig harcol ezekkel az érzésekkel.

R/29: R néhány éve, hosszú betegség után vesztette el édesapját. Ez egyébként nem jött fel az interjú során, pontosabban nem volt olyan gondolat, amellyel konkrétan erre utalt volna, viszont volt egy hosszabb rész, ahol azt fejtegette, hogy az ember mulandóságában az a legrosszabb, hogy egyszer csak elfelejti őt a világ – ezt feloldotta egy szép gondolattal, miszerint „hogya gondolsz rá, az életet teremt neki.”

A/32: A halálhoz és az élethez való viszonya nagyon érdekes: ő a halált egy kész helyzetnek látja, ami miatt érdektelen a számára, inkább megnyugtatja, hogy egyszer majd ennek az életnek vége lesz, ahol viszont rengeteg felelősség és feladat van, ami számára szorongást okoz. Szerinte az életben azt kellene megtanulnunk, hogy lehetetlen teljessé tenni, és ha ezt a céltalan próbálkozást elfogadjuk, akkor talán közel kerülhetünk ehhez a teljességérzethez – de azt is beismerte ezután, hogy ettől függetlenül ő is ambiciózus, és folyamatosan próbál létrehozni és haladni, maga sem érti, miért.

P/26: Szerinte „a halál opcionális, mint a fürdés” – ez a neutrális hozzáállás az, ami az egész interjú alatt érezhető volt. Nem volt már vágy a halál felé benne, de ezt el is mondta, sokkal inkább ez a mindent átható, neutrális szűrkeség volt. A halál számára természetes, és azért nem fél tőle, mert azok a lehetőségek, amiket az emberiség az elmúlt évezredekben kitalált magának, nem tűnnek rossznak.

L/29: „Igazából nem a haláltól félek, hanem attól, hogy nem élek majd” – ez a gondolat végigkíséri az interjút, ahol kifejti, hogy szerinte a halálban az a legrosszabb, hogy mivel az ember alapvetően az idő által létező lény, és a halál az vagy semmi, vagy a téridőből való kivétel, már többé nem tud létezni benne (ilyen formában biztosan nem), így dolgok sem fognak vele történni, amik az esszenciáját adják neki. Szerinte az élet alapja, hogy az ember folyamatosan tapasztaljon, és a jó élethez pedig ezek a tapasztalások szükségesek. „Amikor éppen meghalsz, és elégedett vagy az életteddel: onnantól kezdve valahogy megérted az életet”

T/29: Számára a halál nem olyan téma, amellyel érdemes foglalkoznia: egyszer úgyis el fog jönni, és alapvetően jó dolog a kiszámíthatatlansága, mert így nem lehet vele tervezni, és emiatt az ember rá van kényszerítve arra, hogy a jelenben éljen. A halált megnyugvásnak látja, ahol majd az élet kötelességei végre leszakadnak róla. Viszont semmilyen más kapcsolatot nem lát élet és halál között. Spagetti-hasonlaltal élve, ha egy végtelen spagettit két helyen elvágunk, akkor az a kivágott darab nem lesz a másik kettő végtelennek a része.

Néhány kiemelt interjúidézet:

„Van egy ilyen élmény: hogy élni akar a világ”

„A halál nem agresszív, nem veszi el az életet”

„Aki él, abban ott van a halál is”

„Lehet, hogy a halál az élet. Az élet meg csak egy kötelező dolog, mint a kutyasétáltatás.”

„A halál opcionális, mint a fürdés.”

„Szerintem nem akar az ember élni egyébként. Csak vagyunk, vannak állapotok, ahol ez felmerül, de akkor is inkább nem a halált választjuk. Az élet nem választás kérdése. Ide csak születünk, senki sem kérdezte meg tőlem, hogy akarok-e.”

„Igazából nem a haláltól félek, hanem attól, hogy nem élek majd”

„Amikor éppen meghalsz, és elégedett vagy az életteddel: onnantól kezdve valahogy megérted az életet.”

„Az élet teljessége, mikor éppen azt érzed, hogy ezek a dolgok (halál, élet, létezés) természetesek, és közben meg ezt átgondolod, megnyugtató, pozitív érzéseid lesznek, és elfogadással, boldog megnyugvással tudod szemlélni, hogy ez tök jó, hogy így van.”

Harmadik szakasz: szintézis

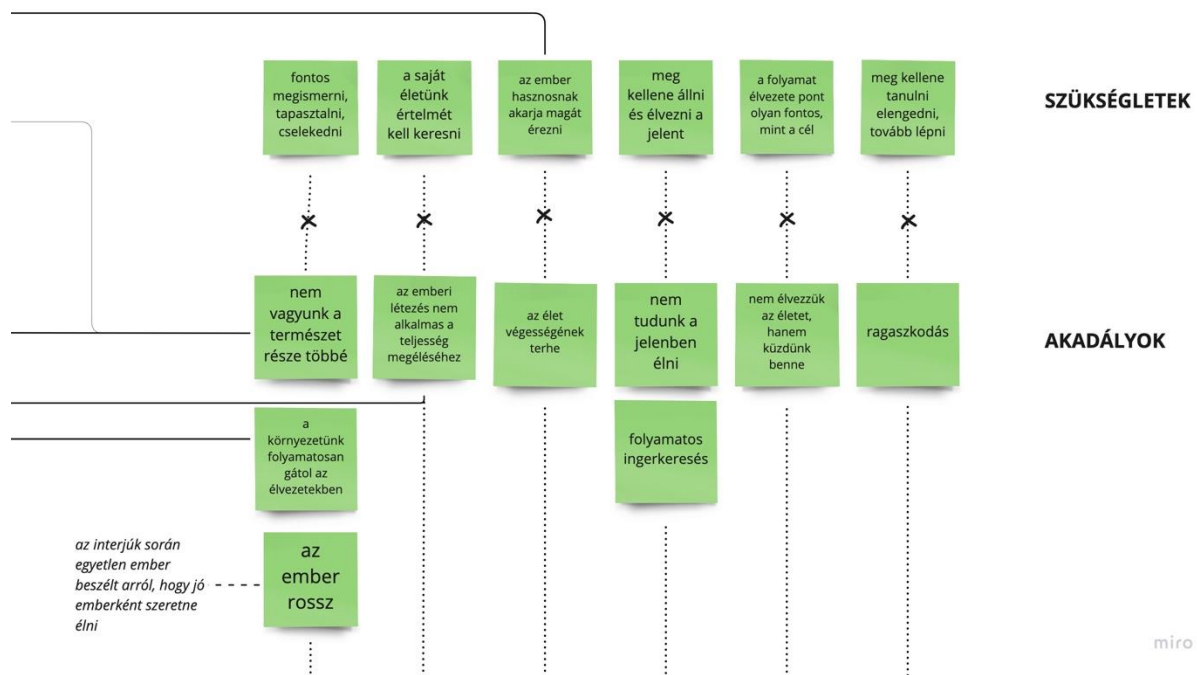
Rendszereztem a megszerzett információkat, közben folyamatosan kutattam az egyre kristályosodó alapproblémát. Kezembe vettem az interjúkat, és megpróbáltam különböző mintázatokat találni bennük. A téma elég absztrakt és összetett volt ahhoz, hogy ne tudjam kategorizálni a design thinking módszertanában gyakran alkalmazott empátiatérképpel: a módszer szerint olyan kérdésekre kellett volna válaszolnom az interjúk alapján, hogy az alany mit csinál, érez, gondol és mond. Mivel önmagában a téma elég absztrakt és megfoghatatlan, így az alanyok is főleg elméleti fejtegetésekkel tudták elmagyarázni azt, hogy mi a válaszuk a kapott kérdésekre. Ezért olyan témakörökre osztottam a kijegyzetelt gondolatokat, amik minden beszélgetésben feljöttek: halál, élet, lélek, nemlétezés és halálkép – ez az öt lett a

kiemelt témám, és így alakítottam ki egy működő csoportosítást, amit aztán az összes interjú kiértékelése után összevettem, hogy megtaláljam a mintázatokat.

Alapvetően nem volt meglepő az interjúk elemzésének és összevetésének eredménye. Amit érdekes volt megfigyelni: a halállal kapcsolatos szükségletekre kivétel nélkül jutott egy olyan akadály, ami a halálfélő ember ösztönös érzéséből fakad, ellenben szinte mindegyik akadályra jutott egy magyarázat olyan interjúalanytól, aki – állítása szerint – nem fél a haláltól. Tehát végeredményében azt az eredményt kaptam, hogy minden belső, általános halálszorongásra jut egy azt feloldó, megmagyarázó gondolat, és ugyanez van a létszorongással is. Egyszerűen csak nyitni kell, és elkezdni kommunikálni ezekről az érzésekről, mert szinte biztos, hogy a más háttérből érkező, más élettapasztalattal rendelkező embernek van valamilyen elmélete, ami segítheti az embert a saját szorongásának feloldásában.

A halállal kapcsolatban ezen kívül még érdemes kiemelni, hogy többen, akárcsak az élethez, a halálukhoz is jelentést társítottak. Hiszik, hogy akkor, ott és úgy halnak majd meg, ahogyan nekik kell, mert ezzel majd adnak valamit a világnak. Ez az értelemkeresés és igény a létrehozásra az, ami visszaköszönt az életben is: a megkérdezett emberek szinte kivétel nélkül (egyedül a depresszióval küzdő P ment ez ellen, aki az interjú után egyébként egyfajta páfördulásként a kezébe vette a sorsát, és jelenleg egy teljesebb élet reményében szakmát készülni akarnak adni, teremteni valamit, de legalábbis kapcsolódni akarnak a világgal tapasztalás, cselekvés, érzések szintjén. Itt akarnak lenni és valóban élni, viszont valami visszatartja őket. Nem lett egyértelmű ennek a törésnek az oka, valaki a társadalmunkat okolja, valaki pedig saját magát mint egyént.

4. ábra: Interjúk adatainak kategorizálása, szintetizálása (részlet)



Negyedik szakasz: prototípus előkészítése

Ebben a szakaszban a kapott információkat a designer elkezdte beépíteni egy éppen alakuló megoldási lehetőségbe, de mint már említettem korábban, a megoldás nincs fókuszban, még mindig az a legfontosabb dolgunk, hogy a problémára fókuszáljunk, amellyel az emberek küzdenek.

Az interjúelemzést követően ezért belefogtam egy fókuszcsoporthoz megszervezésébe, amelynek keretében a közösségi halandóság-feldolgozás módszerét kutattam. Kíváncsi voltam, hogy egymásnak idegen emberek milyen gyorsan tudnak megnyílni, és milyen hatást ér el a csoport dinamikájában a téma közös feldolgozása. A kiválasztásban az egyedüli tudatosság az volt, hogy az emberek ne ismerjék igazán egymást: természetesen akadtak olyanok, akik közelebbi viszonyban voltak egymással, de nem ez volt a jellemző. 9 fő vett részt a fókuszcsoporthoz, valamint én a segítőmmel. A fókuszcsoporthoz elején minden résztvevőnek választania kellett egyet a rózsaszín és a piros szalagok közül, ezzel teszteltem, hogy a mikroközösségek hogyan hatnak az emberekre. Az utolsó ember érkezésével a választott szín hatással volt a már kialakult csapatokra, nagyon élvezték, hogyha új tag kerül be, és azonnal látszott, hogy ilyen kicsi csoportoknál ereje van a random kialakult közösségeknek.

A nap folyamán az emberek különbözőképpen reagáltak a témára, mégis érződött, hogy viszonylag hamar intimmé válik az emberek közti kapcsolat. A különböző érzékszervek integrálásával (egy adott ponton zenét kellett hallgatniuk) fokozódott az alapérzés, ezzel vált biztossá, hogy az offline tér adta lehetőségeket kell előtérbe helyezni még akkor is, hogyha ez egy digitális produktum lesz végül. A személyiségek közti különbségek pedig (például extrovertáltság-introvertáltság) különböző funkciók segítségével inkább előnnyé, mintsem hátránnyá válhatnak.

A fókuszcsoporthoz segítségével már nagyjából fel tudtam mérni, mely eszközöket kell majd mindenképpen felhasználnom a prototípus fejlesztésekor. Mivel elejétől fogva alapvetően online térben használható eszközben gondolkoztam, a digitális funkcióknak és lehetőségeknek adtam teret úgy, hogy maga a tartalom ne sérüljön közben.

A SOLE projekt legfontosabb egységei

Ezután következett a rész, amitől a legjobban félttem: mivel designerként álltam a problémához, ezért a szokásostól eltérő eszköztárral kellett dolgoznom, viszont mindenképpen meg akartam tartani a projekt morális értékét, egy percig sem akartam úgy tenni, mintha pszichológus vagy bármi más lennék. Designer vagyok, és ennek a szakmának a speciális eszközeivel szerettem volna mindenképpen dolgozni. Pontosan emiatt jogos az a kritika, hogy ez a projekt akár veszélyes is lehet, és mindenképpen szükség van szakember jelenlétére/közelségére, amit én elfogadok, sőt én is így kezdtem bele ebbe a belső munkába, a cikk elején is említett terapeutával való egyeztetéssel. Jelenleg olyan egyszerűbb ötleteim vannak, mint egy szakember bevonása, akit kontaktként meg fogok adni, ha esetleg valaki úgy érzi, szüksége van külső segítségre. Ezen kívül az elejétől fogva kommunikálnám, hogy ezen az úton nem szükséges egyedül végigmenni, sőt a támogatóknak és segítőknek nagyon fontos szerepe van ezen az úton. Mivel most kezdem csak el kitalálni, hogy pontosan hogyan tudom magát az ötletet tesztelni másokon, így ez is egy olyan része a projektnek, amit a közeljövőben más emberek konkrét élményei és visszajelzései segítségével fogok tudni megválaszolni pontosan. A projekt három sarokköve végül a történet, az élmény és a közösség lett: úgy éreztem, ez az a három dolog, amihez igazán tudok nyúlni, amiből aztán egy valódi megoldást formálhatok. Aki rendelkezett egy történettel – legyen az vallási alapú, egyéni tapasztalat útján felépített vagy csak szimplán egy érzet –, annak volt egy kapaszkodója, amelyet megragadhatott, amikor éppen megérezte a létezés múlandóságát. Én pedig, mint narratív alkotással foglalkozó szakember, tudom, hogy hogyan lehet a történettel dolgozni. Így lett a projekt legfontosabb egysége a **SOLE-történet**.

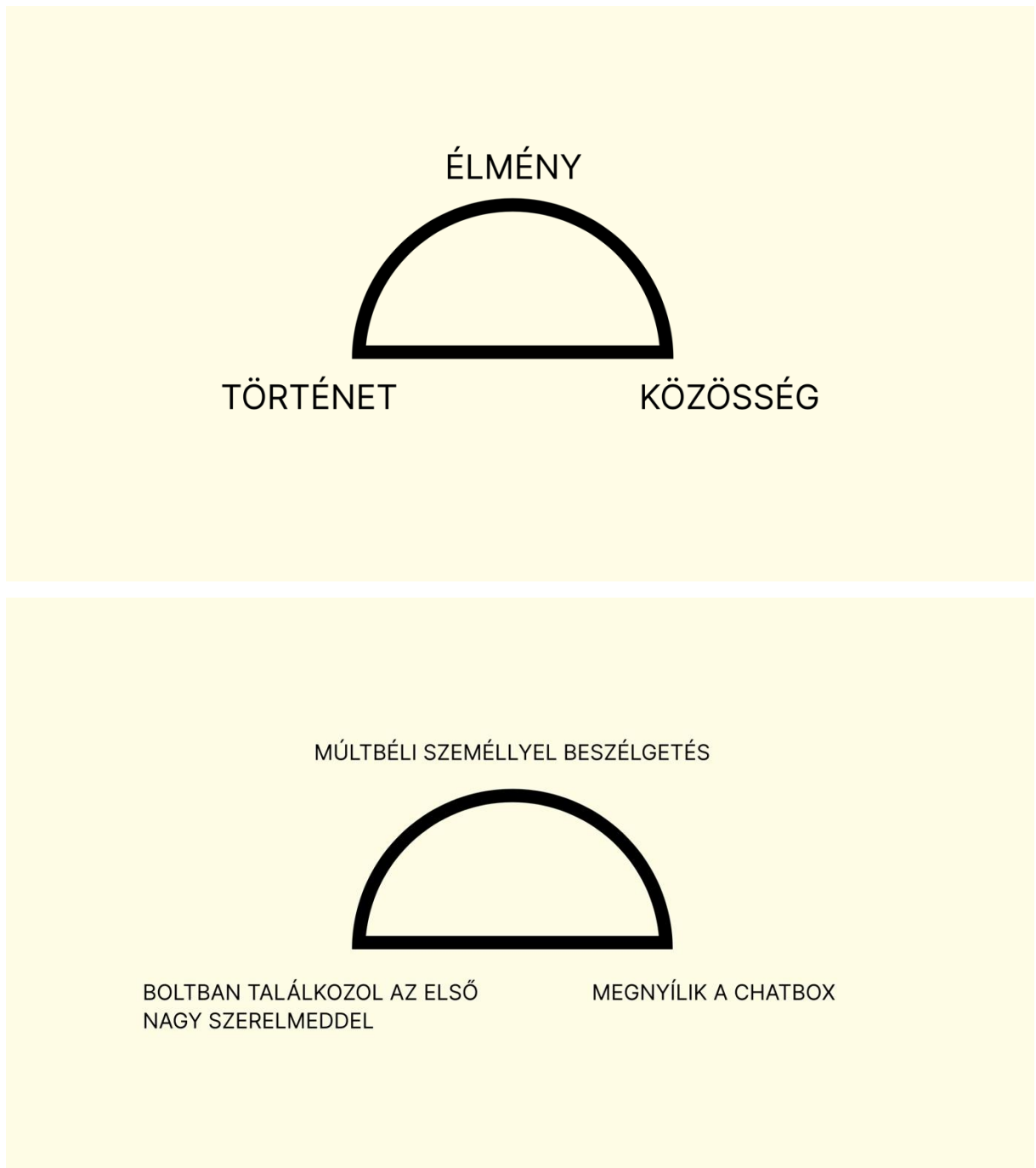
A történetek lényege a hétköznapiság, és annak szépsége. Ezekkel az egyszerű történetekkel az olvasó képes lehet a saját életére reflektálni, és közelebb kerülni az éntudatához.

Minden történet egy adott létérzést szimbolizál, ehhez társul egy vizuális asszociáció, ami a szövegben is megjelenik. Minden SOLE-történet egy interjúkból kiragadott létérzést dolgoz fel, és a hosszúságuk körülbelül egy pár oldalas novellával egyenlő. Ez a történet lesz az alapja mindennek, amit a résztvevők tíz héten át megélnék egyéni vagy akár közösségi szinten, mivel a SOLE program keretében maximum tíz ember ugyanazt a történetet fogja olvasni, és ugyanazokat az élményfeladatokat kapja majd a fejezetek olvasása után. A résztvevők egyéni választás alapján kerülnek bele ezekbe a tízfős csoportokba, de erről részletesebben is fogok majd írni.

A következő egység pedig a **SOLE-élmény**. A történet követésével hétköznapi élményekben vehet részt az ember: ezek főleg ahhoz szükségesek, hogy az ember amellett, hogy azonosul a történetben olvasott érzéssel, tudatosíthatja magában azt is, hogy ez nemcsak a történetben létezik és az események nem csak a papíron történnek meg, hanem a saját életében is. Ez segítheti a résztvevőt abban, hogy közelebb kerüljön a saját történetéhez, és integrálni tudja a tudatába azt a fajta hétköznapi szépséget, amiket a SOLE-történet hordoz. Ilyen élmény lehet például egy parkban leülni és nézni az embereket vagy akár az, hogy egy rövidke dallamrészletre dalszöveget kell írnia, és a mikroközösség tagjaival közösen létrejön egy egész dalszöveg. Egy SOLE-élmény legfontosabb jellemzője, hogy nem akar többet annál, mint ami lenni tud. Nem kell világot járni vagy minden nap valami nagyon különleges dolgot átélni ahhoz, hogy az ember azt érezze: valóban él.

A harmadik és utolsó egység pedig a **SOLE-közösség**. Ehhez teszteltem a fókuszcsoportban a szalagokkal a mikroközösségek erejét: rádöbentem, hogyha egy nagyobb közösségen belül egy kisebb egységbe kerül az ember, gyorsabban ki tud alakulni az intimitás, és egyszerűbbé válik az egymáshoz való közeledés, pusztán amiatt, mert egy aprócska dolog összeköti őket, jelen esetben a választott szalag színe.

5. és 6. ábra: A SOLE hármass felosztása



Maga a SOLE

Most nézzük meg az alkalmazás működését egy hipotetikus felhasználó saját történetén, megélésén keresztül.

Emese huszonnyolc éves, még gyerekkorában elvesztette az édesanyját egy hosszú betegséget követően. Éveken át járt terápiára, az édesapja és anyai nagyanyja pedig mindent megtettek azért, hogy az édesanya hiányát pótolni tudják. Emesének csodálatos tinédzserkora

volt, sokszor hiányzott az édesanyja neki, de mint mindenhez, ehhez is idővel hozzászokott – tulajdonképpen az vált a „normálissá”, hogy ő anya nélkül nőtt fel.

Így teltek el az évek, majd egyszer csak, olyan huszonöt éves kora környékén, elkezdett szorongani. Egyre több ismerőse házasodott meg, sőt többen már családalapításban voltak, és bár neki is van párkapcsolata, sőt nagyon szereti a párját, valahogyan kényelmetlenül érezte magát a saját szerepében, és egyszerűen eluralkodott rajta valami kényelmetlen érzés. Most, huszonnyolc éves korában, gyakran kapja magát azon, hogy a saját halálára gondol, főleg akkor, mikor elképzeli, hogy egyszer majd ő is anya lesz. Egyre több pszichoszomatikus tünete van, elkezdett magán különböző betegségeket diagnosztizálni, és ezek gyakran váltottak ki nála pánikrohamot. A pszichológusa tanácsára, egyfajta kreatív terápia-kiegészítésként, beregisztrált egy induló, tízhetes programba, aminek az a neve, hogy SOLE.

Miután a honlapon kitöltötte a szükséges adatokat (profilnevet és avatárt választott, a konkrét személyes adatok megadása nem volt kötelező), a honlap feldobott neki négy formát: egy sárga négyzetet, egy kék kört, egy fehérrel csíkozott, zöld sokszöget és egy sokszínű, amorf vonalat. Ezekből kellett választania, bár a sárga négyzet már át volt húzva, és az volt írva alá, hogy „sajnos ez a közösség már betelt, de ennek talán pont így kellett lennie”. Emese végül rákattintott az amorf vonalra, és ez elvitte egy felületre, ahol látta, hogy rajta kívül még kilenc résztvevő volt, és az oldal szerint vele együtt megtelt a közösség. A résztvevők avatárjain kívül egy történet rövid leírása volt megadva, aminek az volt a címe, hogy „Kéz a vállon”. A jobb felső sarokba pedig egy visszaszámláló jelezte, hogy az első fejezetig még másfél nap van hátra.

Másfél nap múlva valóban megérkezett az első email, amiben egy rövid bevezető volt egy férfiről, akinek a vállára a negyvenedik születésnapján rátette a tenyerét a halott édesapja. Emese nem teljesen értette még, az egész néhány rövid bekezdés volt, de azt a feladatot kapta, hogy a következő történet érkezéséig merengjen azon, vajon kinek a tenyere van az ő vállán, ha egyáltalán van rajta, és ha úgy érzi, ossza meg a közösségének tagjaival a honlapon található felületen, hogy ez a kéz hogyan néz ki, mit képzelsz el.

Ezt követően két napra rá érkezett a következő fejezet, ugyanúgy egy kis feladattal, amit egyénileg is meg tudott oldani, de ha akarta, megoszthatta a közösség tagjaival, az adott fejezet oldalán.

A fejezetek hetente érkeztek, köztük egy-egy rövid email arról, hogy Emese nincsen egyedül, ha bármi nehezére esik a programban, nem kell erőltetnie, semmi sem kötelező, mindenki a maga tempójában, erejével vesz részt ebben. Végig azt érezte, hogy támogatva van, a terapeutájával konzultált erről, és a program hatodik hetében, egy ún. élménymentes fejezet

következtében a program utolsó heteit is pontosan annyi mentális energiával tudta végigcsinálni, ahogyan az elejét.

Mivel a program közepe táján a honlapon megjelent a chat funkció is, lassacskán elkezdett kommunikálni a résztvevőkkel, akikről nem tudott igazából semmit, csak annyit, amennyit meg akartak osztani magukról. Meglepetésére néha a program összekötötte őt valakivel, és privát beszélgetésben kaptak kérdéseket, amikről beszélgethettek, ha volt idejük és kedvük hozzá. Ezekről mind emailben kapott értesítést, de nem érezte úgy, hogy sok lenne.

Ezzel párhuzamosan pedig a fejezetek által kirajzolódott a történet egy férfiről, akinek a negyvenötödik születésnapján felmászik a vállára halott édesapja keze, és onnantól kezdve élete végéig kísérni fogja. A történet egészen a férfi haláláig követi az eseményeket, amik végtelen egyszerű élethelyzetekben mutatják be a férfit, akinek az életeseményeire folyamatosan reagál valahogyan édesapja szellemének keze. A történet a férfi haláláig tart, ami békés körülmények között, kórházban történik, egyszerűen csak elalszik, az unokája születése után egy nappal.

Emese értelmezése szerint a férfi létszorongásáról szól a történet: éli az életét, mintha ez egy időtlen, örökké tartó folyam lenne, miközben folyamatosan érzi a halál szagát az elvesztett édesapjának emlékének keresztül. A történet segítségével tudatosítja magában a saját létszorongását, és az élmények segítik abban, hogy ezt a tudatosságot lassan, de biztosan beépítse a hétköznapijaiba. A tíz hét alatt gyakran tapasztalta, hogy egy-egy szituáció a saját életében emlékezteti a férfi történetére, és azon kapta magát, hogy ezekben a teljesen hétköznapi szituációkban, mint mondjuk a szupermarketben álldogálás, elmosolyodik, és hirtelen, egy rövidke pillanatra, olyan szépnek látta ezt a teljesen semleges pillanatot, mint a férfi történetében két héttel ezelőtt.

A tizedik hét végére Emese gazdagodik egy történettel és megtudta, hogy sokan nem is férfiként képzelték el a főszereplőt. Egy résztvevővel egészen sokat beszélgetett arról, hogy vajon miért van az, hogy ami neki teljesen egyértelműen a létszorongásról szólt, az a másoknak a gyászfolyamatról, annak ellenére, hogy ő még nem vesztett el senkit. Esetleg pont emiatt. A SOLE-élményfeladatok miatt elment a közeli erdőbe sétálni egyet, és végre kipróbálta azt a fagyit, amit ezer éve figyelt a mélyhűtőben. Nem ízlett neki. A zebránál várakozva pedig néha elröhögi magát, mert eszébe jut egy történet, amit az egyik résztvevő mesélt el pár hete.

Az utolsó emailben kap egy linket, és egy rövid leírást arról, hogy a linken keresztül letöltheti egy kis füzetke formátumban az elmúlt tíz hétben honlapra felkerült emlékeket. Az emailben arról is írnak, hogy ez nem része a programnak, hanem Emese saját döntése, mert másnapra minden adat, ami felkerült arra a honlapra, törlődni fog, és sehol sem lesz meg, „egyszerűen elmúlik, pont úgy, mint az élet”. Emesének hirtelen eszébe jut az a sok régi

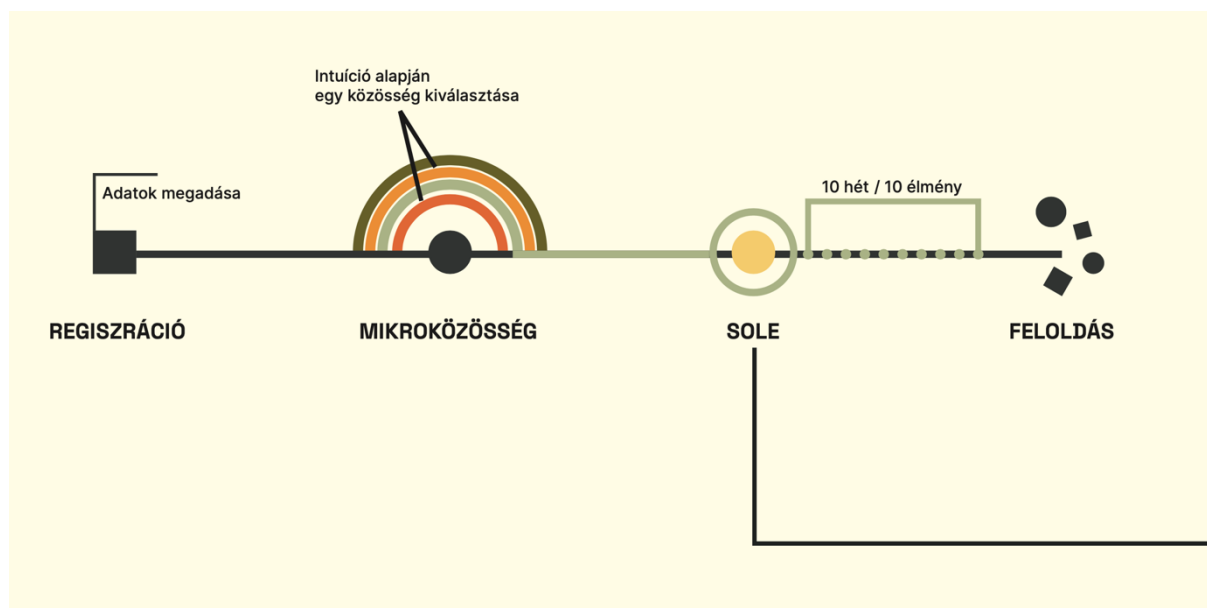
fénykép, amit az édesanyjáról látott, és az érzés, hogy mennyire idegen neki így húsz év elteltével. Végül úgy dönt, hogy nem tölti le a PDF-et, hanem meghagyja ezt emlékként a fejében.

Két nap múlva, szimpla kíváncsiságból, felmegy a SOLE honlapjára, hogy megnézze, valóban letörölték-e. Nem tud bejelentkezni a szokásos adatokkal, és középen már nem a sárga négyzet, a kék kör, a fehérrel csíkozott, zöld sokszög és a sokszínű, amorf vonal van, hanem négy új forma. Alatta egy szöveg, amit észre sem vett először, vagy csak szimplán átnézett rajta: „Az egész csak tíz hét, aztán vége. Pontosán ilyen egyszerűen.”

Emese ezután elég sokáig nem foglalkozik a SOLE-val, a terápián sem beszél róla. Pár hónap elteltével egyre többször jut eszébe a férfi története, meg az a pár kedves tanács, amit teljesen idegenek adtak neki – néha azon kapja magát, hogy pontosan azt a tanácsot adja egy barátjának, amit neki online felületen adott egy zöld gömb formájú avatar. Egyetlen résztvevő van, akivel valódi ismerősök lettek, de nem igazán beszélnek, valahogy mégis azt érzi, hogy tudja, írhat neki, ha baj van. A múltkor álmában az a dal szólt, amire a nyolcadik héten kellett dalszöveget írnia az amorf vonal közösségnek.

Édesanyja halála évfordulóján elővett egy képet, amin ő még csak csecsemő volt, az anyukája pedig fáradtan, de boldogan mosolyog a kamerába. A korábban érzett idegenéretet valahol még megvan benne, de elkezdti úgy nézni a képet, mint egy történet pillanatát, még azt is látja, ahogyan a fotó megmozdul, és az anyja ringatja őt a karjaiban. Egy picit jobban közelebb került a megoldáshoz, mikor rátör a szorongás, arra koncentrál, hogy megértse a saját történetét, hogy észrevegye: ez nem egyedi történet, hogy a halál el fog jönni, de nem érte személyesen, hanem majd egyszer, érte is, ahogyan mindenki másért. És pontosan emiatt kell most élnie, itt lennie, nem csak saját magáért, hanem mindenki másért is. Mert ez az egész csak pár hét, aztán vége. Ilyen egyszerűen.

7. ábra: A SOLE projekt folyamatábrája az elejétől a végéig



A SOLE jövője

Az Emese példájában szereplő Kéz a vállon című SOLE-történetet valóban megírtam, egyfajta teszt történetként, és megosztottam néhány ismerősömmel. Mióta elolvasták, eltelt egy kis idő, valójában én is elengedtem, mert bizonyos értelemben az elmúlt egy évben egy meghosszabbított SOLE-programban vettem részt, és éreztem, hogy szükségem van a pihenőre.

Az egyik lány, akit megkértem, hogy olvassa el a történetet, így reagált az elolvasás után több hónappal arra a kérdésre, mire emlékszik, mit érzett a történet olvasása közben:

„Nagyon éreztem a párhuzamot a nő élete és az én életem között, pedig igazából nem is volt sok köze a kettőnek egymáshoz. Aztán valahogy mégis volt, és ettől olyan rettentően megnyugtató lett az egész. Tudtam vele azonosulni, olyan volt, mintha az én életem lenne egy másik életben, de miközben olvastam, azzal az élettel voltam elfoglalva, és a két élet párhuzamaival, nem csak a saját életemmel. Izgatottan vártam a következő fejezetet, és nagyon élveztem, hogy tulajdonképpen nem történik a nő életében semmi, pontosan úgy, ahogyan az enyémben sem, és mégis azt érzem, hogy halad valamerre. Telt az élet, és nem elmúlt benne. A legvégén pedig egyszerűen megkönnyebbültem, ott jött is a sírás, valahogy megértettem mindent.”

Ha a legtöbb tesztolvasó is hasonlóan reagál rá, akkor azt már elfogadhatom, hogy a SOLE-történetek működnek, és használhatók lesznek a programban. A jövőre nézve azt kell

még kitalálnom, hogy a történetek köré milyen élményeket érdemes kitalálni, és hogyan lehet úgy online közösséget létrehozni, hogy az emberek ne függjenek igazán egymástól, mégis érezzék, hogy nincsenek egyedül ebben a tíz hétben.

Valószínűleg ehhez az első lépés az, hogy kitalálok egy olyan tesztprogramot, amely három-négy hétig tartana csupán, és kisebb csoportokban (két-három fő) megpróbálnám analóg, offline formában felépíteni azt a struktúrát, amit aztán később egy digitális felületbe építenék bele. Az ugyanis biztos, hogy amíg a program nem működik digitális termék nélkül, addig nincs értelme ezt beágyazni online formába, mert az elsősorban az optimalizálásban segít: könnyebb elérni vele az embereket, gyorsabban létrejöhetnek a közösségek, könnyebb a logisztikai része, mert adott egy felület, ami az én menedzsment feladataimat fogja kiváltani a jövőben.

Ezen kívül a távolabbi jövőben, angol nyelven természetesen, nagyon érdekes kísérlet lenne, hogy a különböző kultúrából származó emberek milyen dinamikával tudnak működni ilyen online közösségben, illetve megfigyelni azt, hogy mik az előnyei és a hátrányai egy ilyen nemzetközi közösségnek. Ehhez pedig a legoptimálisabb egy online felület létrehozása.

Azért nem applikációról beszélek, mert a fókuszcsoport alatt egyértelművé vált, hogy az én célcsoportom nem tartja kényelmesnek ezt a platformot. Nem szeretnek letölteni applikációkat, már így is túl sokat használnak, ellenben az e-mailjüket napi szinten nézik, és egy weboldalt akármilyen eszközön meg tudnak nyitni, nem kell hozzá semmilyen plusz lépés, ami túl sok energiába kerülne. Ugyanezen a fókuszcsoporton lett elfogadva a heti egy fejezet is, ennél többre nincs energiájuk vagy idejük.

Tehát a SOLE még bőven alakul és izgalmas szakaszba lépett, mert innentől kezdve az általam kitalált alapon elkezd kialakulni egy világ, amit már mások találnak ki – az én segítségemmel. A jövőben remélem, hogy a SOLE segíteni fog azoknak, akik nem érzik igazán magukénak a saját életüket. Azt is remélem, hogy élet és halál egyensúlyba hozásával és az elmúlás tudatosításával az emberek jobban megértik, miért is vannak ezen a bolygón erre a kis időre, és azzal, hogy a maguk helyét és szerepét meglelik, már lesz idejük és energiájuk arra, hogy kapcsolódjanak egymással. A kapcsolódásnak, valahova tartozásnak pedig nagyon sok olyan mellékhatása van, amire nagy szüksége lenne az emberiségnek: elfogadás, elengedés, megbékélés és nyugalom. Vagy csak egy pillanatnyi, őszinte mosoly a szupermarketben.

IRODALOM

ARIÉS, PH.: Gyermek, család, halál, tanulmányok, Budapest: Gondolat, 1987.

CZÓKOS G.: Istenek ánuossal (Becker és A halál tagadása). Hévíz folyóirat 2019/1.

FREUD, S.: A halálösztön és az életösztönök, Budapest. Múzsák Közművelődési kiadó 1991.

LYKE, JENNIFER, Associations among aspects of meaning in life and death anxiety in young adults *Death Studies*, 37: 471-482, 2013.

NABOKOV V.: Szólj, emlékezet! Budapest: Európa kiadó, 2006.

NÁDAS P.: Saját halál, Budapest: Jelenkor kiadó, 2004.

PILLING J. (szerk.): A halál, a haldoklás és a gyász kultúrantropológiája és pszichológiája, szöveggyűjtemény. Semmelweis kiadó, 2010.

POLCZ A.: Ideje a meghalásnak, Budapest: Pont kiadó, 1998.

VÉGH K.: A modern ember viszonya a halálhoz, *Esély* folyóirat, 1994/6.

YALOM, I.: Szemben a Nappal. Budapest: Park Könyvkiadó, 2018.

Szujó Alexandra

designer

CEU EMBA koordinátor

szujo.alexandra@gmail.com