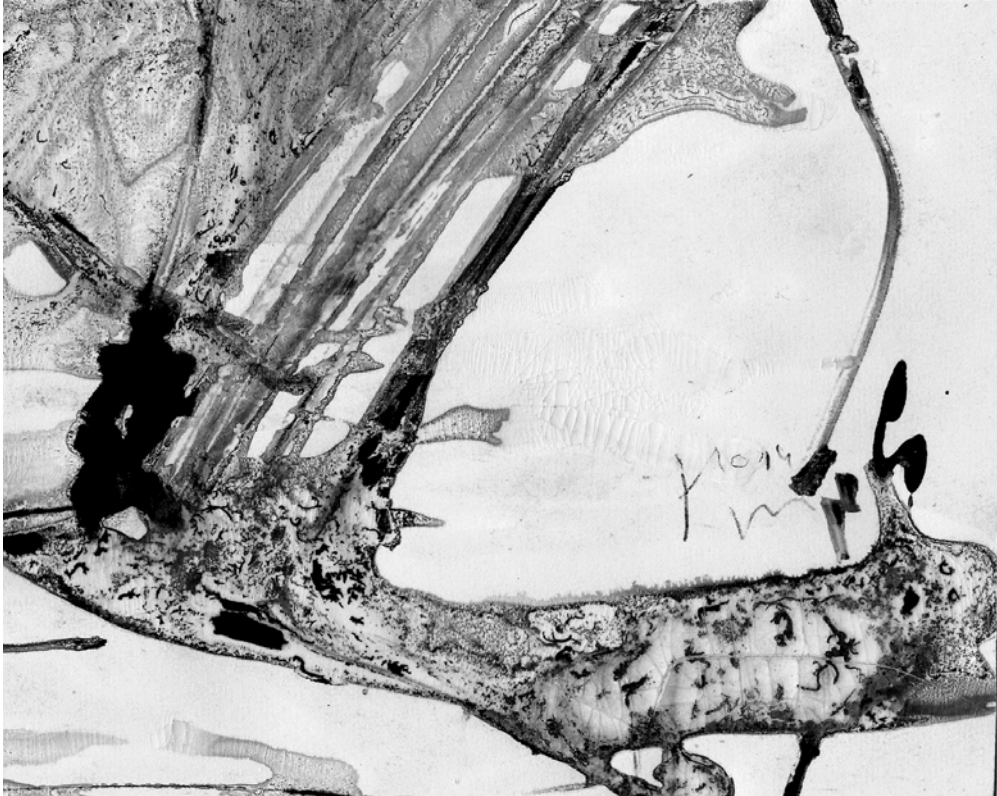


Dr. Sági Zoltán

Értelemkeresés

Az élet értelme



Miért van szükségünk az élet értelmére

A mai embernek nem a számos nehézség és baj okozza a legtöbb gondot, nem is a sokféle kisebb-nagyobb probléma nyomasztja, nem csupán a betegség, a szenvedés és a fájdalmas veszteségek miatt esik kétségbe, hanem azért keríti hatalmába a félelem és a kétségbeejtő szorongás, mert elhalványult vagy elveszett életének értelme. Bármilyen célirányosnak és sikeresnek tűnik is az élet, elviselhetetlen, ha az ember nem látja értelmét, hát még, ha teljesen értelmetlennek tartja. Az ember képtelen élni, ha életének nincs értelme.

Mindezek arra is utalnak, hogy az élet értelme és az élet célja nem ugyanaz, bár legtöbbször ugyanabban az értelemben használjuk ezeket a fogalmakat. Célon értjük az embernek azon elgondolásait, amelyeknek megvalósításáért adott helyen és időben, meghatározott élethelyzetben, saját egyéni tervei és indítékai alapján fáradozik. A célszerű gondolkodás, tervezés és cselekvés tehát térben és időben közelebb, a világban lévő értékek alkotására irányul.

Az értelem ennél többet jelent. Mélyebb jelentése már abból is kiderül, hogy az értelmet „éreznek” tartjuk: értelmén értjük, hogy egy adott helyzetben föl tudjuk ismerni, mi a helyes, és mit kell tennünk. A dolog mélyére nézve azonban értelmén azokat a célokat, feladatokat, szándékokat értjük, amelyek szorosan hozzátartoznak a világhoz.

Szervezetünk felfogó rendszere olyan, hogy a beérkező véletlenszerű ingereket azonnal mintába foglalja. Ha ezek az ingerek nem rendeződnek egy számunkra ismerős mintába, feszültnek, bosszúsnak, elégedetlennek érezzük magunkat. Ez a rossz érzésünk addig tart, amíg egy teljesebb megértés lehetővé nem teszi, hogy a helyzetet valamilyen tágabb, felismerhetőbb mintába foglaljuk.

Ha nem találunk összerendezett mintázatot, nem csupán dühöt és elégedetlenséget élünk át, de tehetetlenséget is. Az a hit, hogy valaminek megfejtettük az értelmét, mindig az uralás érzetét adja. Még ha a felfedezett értelemséma arra is döbönt rá bennünket, hogy gyengék kiszolgáltatottak vagyunk, az is megnyugtatóbb, mint a tudatlanság.

Nyilvánvaló tehát, hogy sóvárgunk az értelemre, és hiánya esetén kényelmetlenül érezzük magunkat. Az ember talál egy célt és foggal-körömmel ragaszkodik hozzá. Az élet értelmének értelme az, hogy enyhíti a szorongást: azt a szorongást, amit a világ és a mindennapi élet megnyugtató struktúrájának hiány kelt. De van egy másik nagyon fontos ok is, amiért szükségünk van rá. Az értelem érzésének kifejlődése ugyanis lehetőséget ad az értékek megjelenésére – amelyek visszahatva, erősítik az élet értelmességének érzését. Ami érték, annak értelme van. Azt vállaljuk fel életünk értelmének, ami számunkra érték.

Az értelem szempontjai döntő fontosságúak. Mindenekelőtt arról van szó, hogy az embernek célirányos, konkrét cselekvése feleljen meg élete értelmének. Ha az ember célirányos, konkrét cselekvése – vagy nem cselekvése – nem felel meg élete értelmének, nagyon könnyen megjelenhetnek tünetek, amelyek azt jelzik, hogy neurotikus lesz, megbetegszik, a szenvedély rabjává válik, hogy csak néhány következményt említsünk. Ugyanis minden embernek szüksége van arra, hogy megtapasztalja a dolgok értelmét és értékét, mert csak így tud helytállni mind önmaga, mind pedig embertársai előtt.

A tünetek jelek, ezeket meg kell érteni. A jelek azt mutatják, hogy az ember a „még nem” állapotában van, sok minden erősen gátolja, és visszatartja attól, hogy észrevegye és fölfogja életének az ő számára adott értelmét. Az értelem hiánya – amely egyúttal az érettség hiánya is – közvetve kérdést és fölszólítást rejt magában: ilyenkor az ember emberi találkozásokban és kapcsolatokban akarja megtalálni élete értelmét.

Az értelem hiányának jelzései

Az élet értelmének kérdése ma azért olyan fontos, mert nem kevés ember élete van veszélyben azért, mert nem látja vagy elveszítette életének értelmét. Vannak olyanok, akik életüket nem találják elég értelmeknek, és küzdenek az értelem elvesztésének fenyegető veszélye ellen. Másokban már teljesen tudatosodott, hogy valami lényeges dolog hiányzik belőlük, és az állandó tevékenységben keresik azt, amit még nem találtak meg. Végül

azonban be kell látniuk, hogy a folytonos cselekvés nem adja meg az élet értelmét.

Az is lehetséges, hogy az ember reményvesztett lesz, mert nem találta meg élete értelmét. Nem ritkán ezzel függ össze az a törekvése, hogy igyekszik magát elszigetelni. Ez pedig teljesen meg tudja akadályozni másokkal való egészséges találkozását és kapcsolatát. Ma nagyon gyakran megfigyelhető, hogy nem látjuk vagy elveszítettük életünk valódi értelmét, de ez nem tudatosodik bennünk. Nyugtalan-ságot, elégedetlenséget, örömtelenséget tapasztalunk, arra azonban nem kapunk választ, hogy mitől szenvedünk. Ilyen mindennapi életünket általában aggodalmak és félelmek nyugtalanítják.

Az értelem hiányának és elvesztésének megjelenési formái fajtájuk és mértékük szerint annyifélék, ahány ember ezt megtapasztalja. A fő tünetek közé tartoznak a ma fenyegető mértékű szenvedélyek. Egyre erősebb kábítószeret használnak, és az elfogulatlan szemlélő ebben fölismeri a kábítószer-fogyasztók belső baját, hiányát.

Ezzel kapcsolatban hasznos megjegyezni, hogy a tüneti kezelés nagyon is nem személyre szabott és hatástalan, nem is beszélve a költséges üresjáratról, amely az ilyenfajta gyógyítási tevékenység folyamán előfordul. Ma a korábbinál határozottabban keresik a megjelenési formák mélyebb okát, hogy tartós segítséget tudjanak nyújtani. A tüneteket jelzésnek kell tekinteni. Azt mutatják, hogy a szóban forgó személy – a legtöbb esetben nem tudatosan – közölni szeretne valamit másokkal, és közlése közvetve erős igényt tartalmaz.

Minden segítő törekvésnek első feladata, hogy a megjelenési formában rejlő kérdést és igényt felismerje. Ha ezt a feladatot a jövőben komolyan fogják venni, akkor az eddiginél jobban sikerül majd válaszolnia azokra a mélyen fekvő kérdésekre, amelyeket a tünetek elfednek. A szenvedélyes vágyak, valamint az élet értelmének elvesztésére utaló más tünetek központjában végső soron az a tudat alatti várakozás és kívánság van, hogy az élet értelmének hiánya megszűnjék.

A szenvedélyt és a szenvedélytől való veszélyeztetettséget nem lehet – látókörünk beszűkítésével – csupán a kábítószerre és a pszichére ható gyógyszerekre korlátozni. A szenvedélyes vágy tárgya lehet minden, ami valamiképpen szolgálja az emberré levés és érés folyamatát: birtoklás és szerzés, érvényesülés és hatalom, élvezet és boldogság. Az egyes részszempontok abszolutizálása azonban az ember létének beszűkülését és szabadságának elvesztését okozza, ugyanígy az is, ha valaminek a megszállottja lesz.

Az élet értelmének hiányára, és az értelem erőteljes keresésére mutató tünetek közé tartozik még az egyoldalú fogyasztói irányultság, amelynek számos mai ember életében alibi szerepe van. Ha az élet értelme adta perspektíva elvész, akkor a gondolat, az akarat és az érzelem erői, de az érzékelés és az ösztönök is a birtoklási vágy szolgálatába állnak, és az anyagi célszerűség lesz úrrá.

Az értelmetlen birtoklási vágy azonban akadályt jelent, ugyanis a személyiség emocionális és intellektuális erői egyoldalúan vannak lekötve, arra használják őket, hogy csupán anyagi dolgokkal foglalkozzanak. Ilyenkor

az értelmes életvezetés nagyon könnyen elsatnyul. Ez a világos oka annak, hogy a fogyasztói társadalom bőségi társadalommá fejlődik.

Az értelemnélküliség következményei

Az ember az értelmes életmód elmaradása következtében létrejött légüres teret általában megpróbálja betölteni, például a munkának, az érvényesülésnek, a teljesítménynek, a fogyasztásnak megszállottjává válik. Ugyanakkor beszűkülés, gátlásosság, szorongás is kialakulhat. Mihelyt azonban érdeklődni kezd az élet célja iránt, már készen áll arra, hogy a maga készítette ketrecet elhagyja. Az értelem keresése keltette aggodalmak elviselhetőbbé válnak, és az értelem megtalálása úrrá lesz rajtuk. A munka, az érvényesülés, a teljesítmény és az élvezet megszállottjának sok az aggodalma, ez zavarja a másokkal való találkozását és kapcsolatát, az aggodalmat okozó üresség pedig újra és újra érvényesülni próbál.

Ezt az ürességet csak az élet értelmének keresése töltheti be. Az értelem ugyanis alapvető eleme a teremtett világnak. Az értelem keresése az emberi léthez tartozik. Ez a folyamat nem korlátozódik csak bizonyos élethelyzetekre, hanem a születéstől az életünk végéig tart. Az értelem keresésének egész életen át tartó folyamata szempontjából döntő az értelem közvetítése életünk korai szakaszában. Hangsúlyozni kell, hogy a közvetítés nem csak intellektuális tevékenység, mert a gyermek – különösen életének kezdetén – még nem tudja fölfogni a kimondott szavak értelmét, a szavak jelentése nem tartalmaz számára értelmet és értéket.

Az ember mégis már nagyon korán tudat alatt befogadja mindazt, ami az életet a családban értelemmel tölti meg, vagy értelmetlenné teszi. Ha a család életében hiányzik vagy elvész az élet értelme, akkor ez a gyermek felnőtt korában menekül saját magától, menekül a másik embertől. Ezzel kapcsolatos a dolgok józan megfontolásától és a belső összeszedettségétől való menekülése is a kísérő jelenségekkel és tünetekkel együtt: szórakozottság, figyelmetlenség, szenzációéhség, a szórakozás habzsolása. Nem marad el a birtoklás, az érvényesülés, a hatalom és az élvezet hajszolása sem. Más szóval ez azt jelenti, hogy az ember a birtoklás, az érvényesülés, a hatalom és az élvezet infantilis kívánásának uralma alatt áll, ez pedig akadályozza abban, hogy megértse és helyeselje az értékeket és az értelmi összefüggéseket. Az élet értelmét nem ismerő ember mindig menekül. Ebben a felfogásban a neurotikus jelenségek összes megjelenési formáiban a létértelem hiánya mutatkozik meg.

Életértelem az, ami túlmutat önmagán

Az emberi létnek önmagán túlmutató feltétlen értelme van. Cselekedeteink által, ténylegesen állást foglalunk az élet értelmes volta mellett. Tevékenység, döntés, tervezés teljesen lehetetlen lenne, ha ennek nem látnánk valamiféle értelmét. Minden, amit teszünk, vagy elkerülünk, csak azért történik, mert számunkra értelme van: kielégíti testi vagy szellemi szükségleteinket. Ez nem azt jelenti, hogy mindig számot tudnánk adni arról, mit miért teszünk.

Tetteink motívumai sokszor magunk számára sem tudatosak, mégis ahhoz, hogy cselekedni tudjunk, a cselekvés pillanatában látnunk kell az értelmét. Ha még pontosabban elemezzük, hogy mi az, ami cselekedeteinket mozgatja, az az, hogy értelmét tulajdonképpen csak annak látjuk, ami túlmutat önmagán. Nyilvánvaló, hogy vannak események, állapotok, melyeket önmagukban kielégítőnek, értékesnek, boldogítóknak él meg az ember. A szerelmi egyesülés extázisa, egy vidám közösségi együttlét, vagy például egy megrázó hangverseny és más hasonló élmények tartoznak ide. De az önmagukban kielégítő voltuk mellett túl is mutatnak önmagukon, amennyiben ezeket az általában túl rövidnek megélt pillanatokot meg szeretnénk örökíteni, ki szeretnénk terjeszteni egész életünkre. Hozzájön ehhez - és ez nagyon fontos -, hogy az ilyen esetek azért töltenek el örömmel, mivel kiemelnek bennünk lévő bezártságunkból.

Egy mélyen megélt szerelem vagy barátság, egy nagy művészi élmény kiszabadítja az embert szűk világából és nagyobb perspektívákat nyitnak meg előtte. Azt szokták mondani, hogy az emberi tevékenység célja, hogy kibontakoztassa, hogy megvalósítsa önmagát. Ez igaz, ha helyesen értjük. Mert a helyes önmegvalósítás mindenképpen túlmutat önmagunkon. Az emberi élet értelme nem merülhet ki abban, hogy csak a magunk boldogságát keressük. Azok, akik csak magukkal törődnek, szoktak leginkább arról panaszkodni, hogy életük értelmetlen.

Mivel igazán értelme csak annak van számunkra, ami túlmutat önmagán, ezért végeredményben csak annak van értelme, ami egész életünknek meg tudja adni az értelmét. Ahol pedig felmerül az élet egészének értelme, ott valójában olyasmiről van szó, ami nem szorul további megalapozásra, ami tehát valamiképpen feltétlen.

Minden ember ténylegesen feltétlen valóságként kezel valamit életében, akkor is, ha ezt nem fogalmazza meg így. A vallásos ember számára ez a valóság a kifejezetten elismert Isten. De, akinek életében a vallás nem játszik szerepet, az sem lehet meg valamilyen feltétlen valóság nélkül. Ebben az esetben ugyanis valamilyen, a valóságos világon belül fellelhető értéket abszolutizál, ezt teszi meg élete középpontjának. Ez lehet a tudományos kutatás, harc az igazságtalanság ellen, egy eszme szolgálata, az egyéni érvényesülés, hatalom, gazdagság vagy egyszerűen az élvezet. Vagyis az ember valamit életében feltétlenül mérvadónak tart, ennek rendel mindent alá. Ha pedig nem rendelkezik ilyen számára feltétlenül mérvadó értékkel, vagy ha a körülmények megfosztották ettől, akkor életét céltalannak, üresnek éli meg, és ezért csalódott, elkeseredett lesz, emberileg összetörik, neurotikussá válik.

Hogy az emberek életükben mindig is számolnak valamilyen feltétlen értékkel, az paradox módon éppen azokban a tapasztalatokban mutatkozik meg, melyekből látszólag az élet értelmének a tagadása következik. Ártatlanok szenvedése, jó szándékú törekvések csődje, szembeszökő igazságtalanságok felvetik a kérdést, hogy vajon nem csupán illúzió, ha értelmesnek tartjuk azt az életet, melyben az ilyesmi napról napra előfordul. Főképpen azonban a mulandóság ténye - illetve az, hogy mind a rossz, mind a jó látszólag minden megkülönböztetés nélkül egyformán eltűnik egyszer - veti fel a kérdést, nem abszurd dolog-e az emberi lét. - És mégis, pont az ilyen

tapasztalatokban mutatkozik meg, hogy alapjában véve tudjuk, milyennek kellene lenni az emberi létnek.

Életünk alapvetően tehát nem kérdőjelezhető meg és ezért elismerjük feltétlen értelmét. Elsősorban persze nem csak akkor, ha elkötelezzük magunkat, ha szeretünk valakit, ha megtapasztaljuk, hogy szeretnek minket, ha a jót és a rosszat, mint egymást feltétlenül kizáró ellentéteket megkülönböztetjük.

Mind a pozitív, mind a negatív élmények magukba foglalnak egy utalást arra, aminek feltétlen értelme van, és ami ezért minden emberi törekvés célja. A boldogságot nyújtó pillanatok rövideje ellenére bennünk él a tudat, hogy nem minden hiábavaló. Ez a meggyőződés természetszerűleg túlmutat az emberi élet korlátain. Olyasmire utal, ami örök, ami el nem múló. Ez olyasvalami, ami nem utal másra, ami végső és feltétlen alapja lehet mindennek, ami csak van. Vagyis az ember életének végeredményben csak valamilyen el nem múló és valamiképpen személyes jellegű valóság adhat értelmet.

Az élet értelmébe vetett bizalom

Létezik tehát az életnek egyetemes, azaz mindenkire vonatkozó értelme. Emellett persze életünk egyéni célját nekünk kell felismernünk, és ez minden egyes ember esetében más lehet. De ha létezik az életnek természet adta, egyetemes értelme, akkor ez alapot adhat egyéni életutunk megválasztásához is! Az élet egyetemes, természet adta értelme a fizikai, a biológiai és a pszichológiai síkon található meg. Az élet értelme a testi, érzelmi és értelmi kiteljesedés. Életünk egyetemes értelme összeköt bennünket minden emberrel, hiszen az élet egyetemes értelme minden emberre vonatkozik.

Az ember sajátága a létértelem, az előrelátó, körültekintő gondolkodás, a tudás elsajátítása, a kultúra legmagasabb, legnagyobb kifejtése. Amíg az egyes ember a többi nélkül nem lenne képes megtanulni beszélni, együttműködve másokkal a lehető legcsodálatosabb kultúrát és társadalmat képes megteremteni. Életünk közösségi távlatai képesek meghatározni életünk értelmét. Közösségi távlataink az emberiség közösségén túl minden földi élet természet adta együttműködésének kibontakoztatására sarkallnak bennünket.

Nem kevés azoknak a bizonyítékoknak a száma, amelyek azt támasztják alá, hogy azoknál, akik érzik, hogy értelmes életet élnek, az egészségi állapot mintegy tízszer, a munkaképesség nyolcszor jobb, a depresszió valószínűsége hétszer alacsonyabb. Életünk egészsége, minősége számára az ember és a világ közötti összhang, jó kapcsolat élménye az alapvető. Ez az, ami folyamatosan biztosítja a kisebb-nagyobb kihívások között is az eredményességet, a megfelelő célok kitűzésének és céljaink valóra váltásának képességét. Egészes és értelmes életet élünk, ha érezzük és átéljük, hogy megtaláltuk a helyünket a világban és a társadalomban, ha átéljük, hogy a velünk történő események értelemteliek, és a kihívások megoldására képesek vagyunk.

Életminőségünk, egészségünk és jóllétünk alapja az élet értelmébe vetett bizalom. Ennek alapján találjuk meg valódi lényünknek megfelelő helyünket a világban és a társadalomban. Az élet értelmébe vetett bizalom fontosabb, mint az iskolázottság, az életkor, a nem, mert ez a személyiség fejlettségének, önazonosságának, céljai valóra váltása képességének az alapja. Az élet értelmének mutató igen szoros kapcsolatban áll cselekvőképességünkkel és hatékonyságunkkal, a feladatok felismerésével, megoldásuk képességével és társaink támogatásának mértékével. Ha úgy érezzük, hogy megtaláltuk a helyünket az életben, a világban, és ha magunk mögött érezzük családunk, barátaink támogatását, ha érezzük a kölcsönösség erejét, ez megerősíti az élet értelmébe vetett bizalmunkat. Azoknál, akik átlag felett bíznak az élet értelmében, a nehéz helyzetekkel való eredményes megbirkózás képessége többszörösen magasabb. Az élet értelmébe vetett bizalom a személyiség fejlettségének, valódi önazonosságának, cselekvőképességének és emberi kapcsolatainak minőségének is jó jellemzője.

* MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: ***Közelségben levés – távolságtartás***

Hozzájárulás a személyes növekedéshez

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2018-ban a VMPE kiadásában. A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.