

Az élet értelmének keresése

Azt tapasztalni, hogy a mai embernek nem a számos nehézség 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 elvesztett 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 az 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 közeli, a világban lévő értékek alkotására irányul.

Az életértelem 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 életértelmen azokat a célokat, feladatokat, szándékokat értjük, amelyek szorosán hozzátartoznak a világhoz.

Szervezetünk felfogórendszere olyan, hogy a beérkező véletlenszerű ingereket azonnal mintába foglalja. Ha ezek az ingerek nem rendeződnek egy számunkra ismerős mintába, akkor feszültnek, bosszúsoknak, 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 érzését adja. Még ha a felfedezett értelemséma arra is döbrent rá bennünket, hogy gyengék, kiszolgáltatottak vagyunk, az is megnyugtatóbb, mint a tudatlanság.

Nyilvánvaló tehát, hogy sóvárgunk az élet értelmének megtalálására, és hiánya esetén kényelmentlenül érezzük magunkat. Az ember talál egy célt, és foggal-körömmel ragaszkodik hozzá. Az élet értelmének értelme az, hogy enyhíti a szorongást: azt a szorongást, amelyet a világ és a mindennapi élet megnyugtató struktúrájának hiánya 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 ember célirányos, konkrét cselekvése feleljen meg élete értelmének. Ugyanis minden embernek szüksége van arra, hogy megtapasztalja a dolgok értelmét és értékét, mert csak így tud helytállni mind önmaga, mind pedig embertársai előtt. 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 életértelem hiányának jelzései

Az élet értelmének kérdése ma azért olyan fontos, mert nem kevés ember élete van veszélyben azért, mert nem látja vagy elveszítette életé-

nek értelmét. Vannak olyanok, akik nem találják elég értelmesnek az életüket, 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 megakadályozhatja a másokkal való egészséges találkozását és kapcsolatát. Ma nagyon gyakran megfigyelhető, hogy nem látjuk vagy elvesztettük életünk valódi értelmét, de ez nem tudatosodik bennünk. Nyugtalanságot, elégedetlenséget, örömtelenséget tapasztalunk, arra azonban nem kapunk választ, hogy mitől szenvedünk. Ilyenkor mindennapi életünket általában aggodalmak és félelmek nyugtalanítják.

Az értelem hiányának és elvesztésének megjelenési formái fajtájuk és mértékük szerint annyifélék, ahány ember ezt megtapasztalja. A gyakori megnyilvánulási formák közé tartoznak a ma fenyegető mértékű szenvedélyek. 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 nyújthassanak. 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 az 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 válaszolni azokra a mélyen lappangó kérdésekre, amelyeket a tünetek elfednek. A szenvedélyes vágyak, valamint az élet értelmének elvesztésére utaló más tünetek középpontjában 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 kábítószerekre 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 jelek 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 érzélem 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 légtüres teret általában megpróbálja betölteni, például a munka, az érvényesülés, a teljesítmény, a fogyasztás 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 felszínre tör.

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 felnőttkorában 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, illetve az értelmi összefüggéseket. Az élet értelmét nem ismerő ember mindig menekül. Ebben a felfogásban a neurotikus jelenségek összes megjelenési formájában a létértelem hiánya mutatkozik meg.

Az önmagán túlmutató életértelem

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 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, akkor előtérbe kerül, 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 bennünket, mert kiemelnek a bezártságunkból.

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

Mivel igazán csak annak van értelme 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 valószínűleg olyasmiről van szó, ami nem szorul további megalapozásra, ami tehát valamiképpen feltétlen.

Minden ember ténylegesen feltétlen valóságként kezel valamit az életében, akkor is, ha ezt nem fogalmazza meg így. A vallásos ember számára ez a valóság a kifejezetten elismert Isten. De akinek az életében nem játszik szerepet a vallás, 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 alá mindent. 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 lennie 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 bennünket, ha megkülönböztetjük a jót és a rosszat mint egymást feltétlenül kizáró ellentéteket.

Mind a pozitív, mind a negatív élmények magukban foglalnak egy utalást arra, aminek feltétlen értelme van, és ami ezért minden emberi törekvés célja. A boldogságot nyújtó pillanatok rövidege ellenére bennünk él a tudat, hogy nem hiábavaló minden. Ez a meggyőződés természetesen túlmutat az emberi élet korlátain. Olyasmire utal, ami örök, ami el nem múló. Ez olyasvalami, ami nem utal másra, mint 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.

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 mértékű kifejlődése. 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. Egységes 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 képesek vagyunk a kihívások megoldására.