

Hogyan adunk az életnek értelmet? – Interjú dr. Martos Tamással

Írta: Lévai Tünde - 2018-04-25

Az élet értelme, az értelmesség tapasztalata egy jelentős filozófiai kérdés, mellyel az elmúlt években a pszichológia tudománya is egyre mélyrehatóbban foglalkozik. Az értelemkeresés elválaszthatatlan emberi létünkől. Mit jelent számunkra az élet értelmességének a megélése? Milyen pozitív lehetőségeket rejtenek életünk krízisei? Hogyan tudjuk formálni saját belső világunkat? Dr. Martos Tamással, a SZTE Pszichológiai Intézetének egyetemi docensével ezekre a kérdésekre kerestük a választ. Interjúnk.

Mi, emberek miért próbálunk értelmet találni életünkben?

Az értelemben gazdag élet megélése alapvető emberi motivációnk. Egyszerűen azért, mert szeretnénk eligazodni saját világunkban és azt minél jobban átlátni. Az élet értelmességének a tapasztalata azáltal jöhet létre, hogy tudjuk, jó helyen vagyunk a világban: tisztában vagyunk vele, hogy miért vagyunk ott, ahol jelenleg tartózkodunk életünkben, honnan jöttünk, hová tartunk, mi a célja „ennek az egésznek”. Szükségünk van arra, hogy el tudjuk magunkat helyezni térben, időben és kapcsolatokban. Ha azt érezzük, a világunkat átlátjuk, akkor ennek a tapasztalatnak az eredménye, hogy értelmesnek látjuk a saját életünket. Ez pedig nagy belső biztonságot jelent. Ezért nagyon motiváltak vagyunk arra, hogy átlássuk magunk körül a valóságot, megtaláljuk benne a helyünket és szerepünket; motiváltak vagyunk az értelmesség kidolgozására, megalkotására.

És mi történik, ha ez valamiért nem sikerül?

Az értelemnélküliség ugyanúgy mély emberi tapasztalat, mint az értelmesség. Ha életünkben megjelenik ez az állapot, azt egyfajta „talajnélküliségnek”, orientációvesztettség állapotának tekinthetjük. Irvin D. Yalom, az egzisztenciális pszichoterápia egyik nagy alakja úgy véli, hogy az értelemnélküliség az egyik alapvető egzisztenciális alapszorongás: nehéz, tulajdonképpen szinte lehetetlen kikerülni, hozzátartozik emberi létünkhöz.

HA EMBEREK VAGYUNK, AKKOR IDŐNKÉNT SZEMBE KELL NÉZNÜNK AZ ÉRTELEMNÉLKÜLISÉGGEL.

Életünkben mindvégig arra törekszünk, hogy egészként szemléljük a körülöttünk lévő világot, az új tapasztalatokat hozzáillesszük a meglévő tapasztalatainkhoz, azaz értelmet adjunk azoknak. Így építjük fel belül a világunkat, de közben szerzünk olyan tapasztalatokat is, amelyek nehezen férnek el a képben: például veszteségek, kudarcok, kapcsolati bántások érnek. Ezek a tapasztalatok nemcsak önmagukban kellemetlenek, hanem az értelmesség élményét is fenyegetik. Azt jelzik, hogy az elménkben felépített világgép széteshet, és éppen ez az értelemnélküliségtől való szorongás. Ez a szorongás azt mondja bennünk, hogy valójában az életnek nincs is összerakható értelme, kaotikus, bejósolhatatlan és céltalan. A hétköznapiakban persze többnyire sikeresen megküzdünk az elkedvetlenítő eseményekkel, helyet találunk nekik az életünkben. De ha ez nem sikerül, akkor ez a szorongás erősödhet, és súlyos esetben elvezethet egy értelemvesztett állapothoz.

Mi lehet ennek a következménye?

Ha az élet értelmessége iránti vágy hosszú időn keresztül kielégületlen marad, az elidegenedettséget okoz az életben, ami komoly mentálhigiénés kockázatot jelent. Az értelmesség alapvető élménye nélkül is vihetjük egy ideig életünket,

ÁTMENETI „ÉRTELEMPROTÉZISKÉNT” ALKALMAZHATUNK ÖRÖMFORRÁSOKAT ÉLETÜNKBEN:

munkamánia, szexfüggőség, drogfogyasztás, vallási fundamentalizmus, hogy néhány lehetséges „klasszikust” említsünk. Nem az élményekkel önmagukban van elsősorban a gond, hanem azzal, ha az értelemnélküliség fenyegetését akarjuk ezáltal rövid úton kikerülni. Azonban ekkor a felszabadultság érzése elkerülhet minket, ugyanúgy, mint a kreativitás. Elidegenedhetünk magunktól, másoktól és az egész világtól. Ha pedig ez

hosszan fennáll, az akár meg is betegíthet. Jó vagy sem, de az mindenkire érvényes, hogy az értelmesség krízise időnként kikerülhetetlen. A bejósolhatatlan események bekövetkezése összezavarhatja, felboríthatja az értelmesség élményét, ezáltal krízisbe kerülhetünk.

Ez tényleg elég nyugtalanítóan hangzik. Vannak a krízisekben lehetőségeink is?

Valóban izgalmas kérdés, hogy ha valaki krízishelyzetbe kerül, például trauma történik az életében, akkor hogyan tud rátalálni az értelmesség felé vezető útra. A visszatalálás folyamata előre kevésbé bejósolható. Minél inkább érintődik valaki az adott krízisben, annál nagyobb kihívás, nagyobb munka helyreállítani az értelmesség tapasztalatát. Nagyon leegyszerűsítve alapvetően két lehetőségünk van. Egyik, hogy megpróbáljuk helyreállítani az eredeti elképzelésünket a világról, megmagyarázzuk, hogy miért is kellett úgy történnie, ahogy megtörtént. Ezekben az erőfeszítésekben, a helyreállítás folyamataiban mindenki a meglévő erőforrásait alkalmazza: a korábban „bevált” gondolkodásmódját, kapcsolatait, értékeit. Az igazán nagy krízis az, amikor ez már nem megy, nem sikerül helyreállítani az eddig jól kitalált rendszert.

EZ AZONBAN EGYÜTTAL A MEGÚJULÁS LEHETŐSÉGE IS.

A másik út ugyanis nem a megőrzésé és visszaállításé, hanem az átalakulásé: a régi értelmesség helyett egy új, mélyebb, a megszerzett tapasztalatokat jobban integráló értelmességet tudunk megalkotni a magunk számára.

Mennyire vagyunk ebben önmagunkra utalt, „magányos hősök”?

A lényegi belső munkát senki sem tudja helyettünk elvégezni, de az is igaz, hogy egyedül nem jutnánk messzire. Segítőkre szükség van: néha az is elég, ha egy régen élt embertársunk bölcs gondolatait olvassuk, de még jobb, ha van valaki, akinek kimondhatjuk a gondolatainkat, érzéseinket. A fontos kapcsolataink nagy támogatást jelentenek a krízis idején, és segíthetnek az értelmesség újraalkotásában is. Néha azonban szükség lehet valakire, aki „kívülálló”. Életünk kihívást jelentő időszakában ezért jelenthet esélyt a pszichológiai segítségnyújtás elfogadása. Bizonyos terápiás módszereknek, mint például a Viktor Frankl nevéhez fűződő logoterápiának tudatosan az a célja, hogy támogassa az értelmesség keresését, megtalálását. De tágabb értelemben minden terápiás folyamat abban

szakpszichológus, Magyar Pszichológiai
Társaság Pozitív Pszichológiai
Szekciójának elnöke, pszichodráma
vezető

szeretné támogatni a klienst, hogy új értelmet találjon az életének, újfajta módon tudja magát elhelyezni térben, időben, kapcsolatokban. A terápián belül a legfontosabb a kliens és terapeuta közötti személyes kapcsolat. Az alapvető elfogadás, az elvárásmentes légkör lehetőséget teremt mentális értelemben újra bejárni a világot. Segít, hogy az életünkről alkotott képet a szükséges mértékben „szét merjük szedni”. A belső szabadság növekszik és ebben a légkörben képessé válunk véghez vinni életünk újraépítésének folyamatát.

A pszichológus, a pszichológiai segítségnyújtás tehát olyan biztonságos teret biztosít az éppen krízisben lévő személynek, amelyben az értelmesség óhatatlan szétesésének és újjáépítésének folyamata meg tud valósulni. Egy ilyen helyzetben az emberek nagyon motiváltak. Mindannyiunknak nagy szüksége van arra, hogy életében jelen legyen az értelmesség élménye. A támogatást ahhoz kell megadni, hogy ez a spontán öngyógyító folyamat beinduljon és kiteljesedjen. Mindeközben pedig minél kevesebb kényszer és szorongás kísérje.

Az alkotás is felszabadíthat minket?

Az élet értelmességének a megéléséhez, az értelmesség tapasztalatához számos tényező együttes megléte szükséges. A pozitív érzelmi biztonság állapotát, a megtartó, bizalmon alapuló kapcsolatokat, a jövőhöz való pozitív viszonyt tekinthetjük e tapasztalás alappilléreinek. Eddig elsősorban azt emeltem ki, hogy mi, emberek törekszünk megérteni a világot magunk körül és elhelyezni magunkat benne. Emellett azonban mi magunk is képesek vagyunk hatni a világra, ez a folyamat pedig nem más, mint az alkotás. Nemcsak megérthetjük és befogadhatjuk a világot, hanem meg is alkothatjuk a világot magunk körül. Képessé válunk hatni a világra, képessé válunk dolgokat létrehozni benne. Ez is egy alapvető forrása az értelmesség élményének.

A hétköznapiakban sok kényszerben élünk, sok minden szabályoz minket abban, hogy mit lehet csinálni. Minél több a kívülről vezéreltség, a szerepelvárásoknak való megfelelés, annál inkább elveszik az az élmény az életünkből, hogy „igen, ez az, amit szeretnék”.

AZ ALKOTÁS EZZEL SZEMBEN AZT AZ ÉLMÉNYT ADJA, HOGY VALAMIT MI ADUNK HOZZÁ A VILÁGHOZ.

Ezért van nagy szükség arra, hogy képesek legyünk megtalálni a módját, hogy hogyan rakjuk bele magunkat aktívan a világba. A zenélés, a költészet, az írás beletartozik az alkotási élmény felfedezésének lehetőségeibe. A művészetek jó terepet adnak az alkotás

iránti váagnak. Hobbik, szabadidős sportok is ide tartozhatnak vagy akár az egyszerű barkácsolás is. Az alkotásba beletartoznak egyszerű, hétköznapi tetteink is, a hangsúly azon van, hogy azokat minél inkább belső meggyőződéssel és örömmel tegyük.

Lévai Tünde

A szerző viselkedéselemző, a Mindset Pszichológia szakújságírója, a Mindset Szeged tagja, a Szegedi Tudományegyetem mesterszakos pszichológus hallgatója klinikai- és egészségpszichológia szakirányon. Az Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ hallgatói érzékenyítő csoportjának tagja, a Szegedi Pszichológus Hallgatók Egyesülete által évente megrendezett konferenciák szervezője.