



Tudat, lelkiállapot és nyelv

Az adai nyelvművelő napok szombati szakmai ülészakának anyagából

Sorsunk alakulása nem kis mértékben attól függ, hogy képzeletünk síkján milyen pszichikai és szellemi energiákat tudunk mozgósítani a vágyott célok elérése végett. Ami persze nem független a nyelvi kultúra állapotától és a közélettől. Mai közéletünk, nyelvi kultúránkra a destruktív szemléletmód jellemző. A féktelen agresszió, a határtalan gyűlölet és düh naponta olyan mennyiségű mérget termel, ami sötét, szorongó érzéseket és céltalan, önpusztító gondolatokat támaszt bennünk. Az ilyen érzések és gondolatok méregként rombolnak, bomlasztóan hatnak lelkünkre, testünkre egyaránt.

Minél féltékenyebb, megalkuvóbb, kényelmesebb valaki, annál befolyásolhatóbb, annál inkább tűri, sőt igényli, hogy szellemi táplálékát mások rágiák elő neki. Aki eltűri, hogy lelkét, szellemét mások irányítsák, fejét mások tömjék tele, az túl azon, hogy elégedetlen, szerencsétlen lesz mindig, kitéve betegségeknek: élete értékes hajtőerőit hagyja veszni.

„Ahol a méreg, ott a gyógyszer is”

Hippokratész, az orvostudomány atyja szerint „ahol a méreg, ott a gyógyszer is”. Ahogy testünket megmossuk, felfrissítjük naponta, úgy kell lelkünket, szellemünket is felüdüléshez juttatni: a szavak friss, új közegeiben megfürösztetni. Rossz közérzetünkön leginkább úgy tudunk úrrá lenni, hogy előveszünk egy jó könyvet, megnézünk egy színelőadást, meghallgatunk néhány költeményt. A műalkotások megmozgatják fantáziánkat, amire nagy szükség van, mert elsősorban saját teremtő képzeletünktől függ, hogy milyen gondolatok járnak az eszünkben, s azok mit hordoznak: életörömet, fájdalmat vagy halálos mérget.

A mai ember közérzeti problémáit tekintve úgy tűnik, hogy a szavak veszélyes érzelmi kisugárzásával szemben még az ólomköpeny sem nyújt kellő védelmet. Ez azonban nem így van. A sok hazugság és téves képzet, amely lehúzza az ösztönök alvilági mélyvizébe, abba az érzelemingoványba, amely nemcsak csüggedt, szorongóvá és elégedetlenné tesz bennünket, hanem kiszolgáltatottá is a lelkünket mérgező indulatokkal szemben, börtönfalként vesz bennünket körül. Ezeket a falakat azonban könnyedén le tudjuk rombolni, hisz tkp. magunk építjük őket eltévelyedett képzeletünkkel.

A csüggedt, szorongó érzéseket, az örökös elégedetlenséget, az irigységet, az ellenséges indulatokat egyszerűen ki kell szorítani agyunkból, és örömet sugárzó képzetekkel, kreatív gondolatokkal, oldó, erősítő érzésekkel kell felcserélni őket. Ehhez persze egy kis segítségre, szellemi örömforrásokra van szükség: tiszta, gyógyító forrást jelentő szavakra, gondolatokra. A pszichológusok így gyógyítják a lelki betegségeket. „Meggyóntatják” és „feloldozzák” a szenvedőket, megszabadítják őket téves képzeleteiktől és félelmeiktől, kiszabadítják őket tévhitük börtönéből. S mindez kizárólag szavak útján történik.

Ahhoz, hogy sötét, szorongó, indulatoktól terhes érzéseinktől megszabaduljunk, nincs szükség feltétlenül pszichológusra. Minél magasabb szellemi szintre jut valaki, minél eredetibb és intenzívebb a képzelőereje és gondolkodása, annál nagyobb az esélye, hogy szenvedő lélek helyett teremtő lélekke váljék. Olyan lélekke, aki a nyelv segítségével megtermékenyítheti a többi ember gondolkodását is, öröme kisugárzásával rokon rezgéseket keltve másokban.

A modern kor embere kizárólag az anyagiakban keresi örömét, és a nyelv többnyire csak eszköz számára mások befolyásolásához. Ebben a vonatkozásban valóban rideg, kíméletlen a világ. Pedig nincs a hétköznapiaknak olyan szürke pillanata, amelyet ne aranyozhatna be a szellem ragyogása, amelyben az ember intellektuális tevékenysége révén nem csilánhatna föl a létezés kimeríthetetlen szépsége, gazdagsága. Nincs olyan ember, akinek ne kína minden órája alkalmat ilyen öröm fellobbantására önmaga és környezete számára. Sőt: az igazi megvilágosodás gyakran akkor érkezik el valakihez, amikor a legsűrűbb sötétségben érzi magát.

Útját kell állni a mérgező, sötét, halálos gondolatoknak. Ki kell reszkeszteni agyunkból minden olyan képzetet, amely szorongást kelt. A ki-

úttalan bonyodalmak, tragédiák, betegségek ugyanis előbb mind a képzelet síkján fogannak meg. A sötétség csak akkor ér el hozzánk, ha képzeletben szállást készítünk elő neki. Ne váljunk hát nyomorúságunk szálláscsinálói.

Mentális optimizmus

Mindannyian mindig úton vagyunk valamilyen átmeneti cél felé, amely mögött kimondva-kimondatlanul a boldogság s a halhatatlanság igénye munkál. A tiszta beszédnek, az őszinte szavaknak az volna az elsődleges funkciójuk, hogy segítsenek a válaszadásban: mi végre született az ember a világra? Hogyan tehet szert a teljesség és a boldogság érzésére? Hogyan kerülje el az életszervezés és az önérvényesítés zsákutcáit? Ezzel szemben a tömegtájékoztató eszközökből ránk zúduló destruktív szavak áradata, irányultsága nem hogy nem segíti a tájékozódást, az életben való eligazodást, hanem reménytelenül szétzilál minden értékrendet, minden szálát, amely által az ember valamilyen közösség részének érezhetné magát, valamely nyelvi kultúrában megtalálhatná ön magát, nyugalmát, magabiztosságát.

A mai ember vilásképe s értékrendje romokban hever, nem alkot összefüggő világértelmezési rendszert, hanem hordalékanyagot képez. Különböző ígéretdölg, politikuskok szólamaikkal, üzeneteikkel, prédikáci-

ókkal naponta megkísérlik befolyásolni az emberek életét. Fölvetődik hát a kérdés: kell-e az embereket lelki-szellemi módon vezetni, irányítani? A történelmi tapasztalatok azt bizonyítják, hogy bizonyos lelki gondozásra – a lelkiismereti szabadság tiszteletben tartása mellett – föltétlenül szükség van. A helyes út és a jó válaszokat azonban mindenkinek magának kell megtalálnia. A független gondolkodás, persze, erőfeszítést kíván és nagyfokú nyelvi tudatosságot. Erőfeszítést, mert arra kényszerít, hogy árral szemben ússzunk. S nyelvi tudatosságot, mert a nyelvtudás szintje szoros összefüggésben van a gondolkodás szintjével, az önálló gondolatok kifejezésére irányuló törekvással és készséggel.

A pszichikai erők mozgósítása egy kis fáradozással realitás lehet minden ember számára. Az örömszegény ember szellemileg és lelkileg szegény. Elégedetlensége a kreatív gondolatok, az alkotó öröm híján felépő pszichikai elégedetlenség következménye. Az a panaszáradat, amely közéletünket jellemzi, és amely szinte rákérgeződött az emberek jellemére: a lélek keserű jelbeszéde, a belső homály és üresség kivetülése. Az emberek képzeletvilágából hiányzanak a friss, tápláló, éltető, lelket gyönyörködtető szavak, gondolatok és képzetek. Hiányzik az önálló gondolkodásra jellemző alkotó öröm és szellemi kielégülés.

Vigyáznunk kell, hogy ne sodródjunk szakadékba vezető gondolatpályák áramába, amelyek gyűlöletet gerjesztenek lelkünkben, reménytelenséghez és meghasonláshoz vezetnek. Pszichológiai kísérletek bizonyítják, hogy a destruktív gondolatok, a szavakkal való mérgező „oltások” döntő befolyással bírnak az ember szellemi fejlődésére, átalakíthatják magatartását és meghatározhatják egész későbbi életét.

A hamis pályán futó gondolatsorokat, képzeletvilágunk manipulált kényszerpályáit, beidegzett rossz reflexeinket föl kell oldanunk, hiszen ezek nem egyebek, mint rossz szokások. A rossz szokások helyett jó szokásokat kell akarati-érzelmi életünkbe beépíteni. Meg kell szakítanunk rossz kontaktusainkat, meg kell szüntetnünk téves képzeleteinket, s a mérgező gondolatok passzív befogadását át kell formálnunk kreatív szellemi munkává. A szellemi optimizmus, a bizakodó, örömet idéző magatartás új képességeket hoz felszínre bennünk, amelyek egészségtelen, elmérgesedett emberi viszonyulásainkat átalakíthatják egészséges kapcsolatokká.

Az életben lehetnek nehéz pillanataink, bőven van okunk bánatra, gyászra, keserűségekre, de minden nehézség, csüggedés, átmeneti visszaesés ellenére a lélek könnyen visszanyeri derűs, egészséges egyensúlyát, ha szabaddá tudjuk tenni szellemünket.

Dr. HÓDI Sándor

