

Dr. HÓDI Sándor

## A TUDAT ÉS LELKIÁLLAPOT NYELVI VETÜLETÉRŐL

### A probléma fölvetése

A nyelv és a tudat problémája régebbi keletű, mint maga a pszichológia tudománya. A pszichológia megjelenése sem vezetett ezen a téren gyors és látványos eredményekhez. Olyannyira nem, hogy a gondolkodás és a beszéd, a tudat és a lelkiállapot viszonya ma is az egyik legkevésbé kidolgozott, legtalányosabb kérdése a lélektanak. De tudomásom szerint más tudományágak sem jutottak ezen a téren sokkal messzebbre.

A hagyományos lélektanra alapozó beszéd- és gondolkodás-elméletek jószerével az alapkérdésekben sem tudnak meg-egyezni. Nem sikerült például megnyugtató módon tisztázni a gondolat és a szó viszonyát, e jelenségek mibenlétét. Nevezetesen, hogy a gondolkodás és a beszéd azonos jelenségeknek tekinthetők-e, vagy sem. Egyes értelmezések szerint a gondolat és a szó voltaképpen egy és ugyanazt jelentik: a gondolkodás -



*Hódi Sándor előadás közben.*

mondják - nem más mint belső "néma beszéd". Mások viszont úgy vélik, hogy a gondolat és a szó a beszéd egymástól jól elkülönülő alkotóelemei. Megint mások azon az állásponton vannak, hogy eleve rossz a kérdésfeltevés: a gondolat és a szó nem vizsgálható sem együtt, sem külön-külön azok jelentéstartalma nélkül. Ugyanis az, ami bennük közös, ami összeköti őket, ami értelmet ad mindkettőnek, az a jelentés. A beszéd- és a gondolkodás összefüggéseinek a vizsgálatában tehát nem az önmagában vett gondolatra vagy szóra, hanem a jelentésre kell helyezni a hangsúlyt.

A korszerű lélektan állítása szerint mind ez vonatkozik a beszéd legkisebb alkotóelemeire, a hangokra is. A hagyományos lélektan, akár csak a nyelvtudomány, a beszéd hangalakjait sokáig teljesen önálló, a beszéd jelentéstartalmától független elemként kezelte. A kutatásokban a beszéd alapegységéül a jelentéstől elkülönült hangot választották. Csakhogy a korszerű lélektan álláspontja szerint a gondolati tartalmaktól elszakított hang az emberi beszéd szempontjából nem jelent semmit. Az ami a hangot emberi beszédhanggá teszi, az a hang jelentése. A beszédhang mindig meghatározott funkciót tölt be, értelmi tartalommal rendelkezik. Ha a hang nem jelöl semmit, nem lehet beszédhangnak tekinteni. És mivel a beszédhangok a gondolattól nem elszakítható, a beszéd jelentéstartalmától nem elkülöníthető hangok, elsődlegesen nem is a fonetika, az akusztika, a fiziológia, vagy a fizika jelenségvilágába tartoznak, ahogyan ezt sokáig gondolták, hanem a lélektanéba.

Nem kívánjuk az idevonatkozó nyelvészeti, illetve pszichológiai kutatások eredményeit tovább boncolgatni, hiszen ez a kérdés nem képezi vizsgálódásunk közvetlen tárgyát. Itt csak azt szándékoztam érzékeltetni, hogy a gondolkodás és a beszéd, a nyelv és a tudat viszonyának vizsgálata meglehetősen bonyolult kérdéskör, amely minden bizonnyal még hosszas elemzésre és ellenőrzésre szorul mind a nyelvészet, mind a pszichológia részéről.

## Nyelv és lélek

Bennünket itt közvetlenül a gondolkodás és a beszéd, a nyelv és a tudat kérdéskörének egy másik aspektusa, a tudat és a lelkiállapot viszonyának a kérdése foglalkoztat. A hagyományos pszichológia - hasonlóan a gondolat és a szó szétválasztá-

sához -, sokáig a tudat intellektuális és affektív részét is ketté választotta, azokat egymástól különálló entitásnak tartotta. Ezzel az alapvető hibával el is zárta az útját minden lehetséges további vizsgálódásnak. A korszerű pszichológia feltárta, hogy a beszéd során az intellektuális és az affektív folyamatok egységes rendszert képeznek, nem választhatók el egymástól. Minden gondolat, minden szó, minden fogalom jelentése mellett magában foglalja az ember affektív viszonyát is a gondolat, a szó, a fogalom valóság tartalmához.

Az, hogy az emberek nem közvetlenül érintkeznek egymással, hanem a nyelv segítségével, a szavak közvetítésével, közhely, amely mindenki számára ismeretes. Az a felismerés azonban, hogy a beszéd gondolati tartalmát és affektív vonatkozását nem lehet egymástól elválasztani korántsem ilyen köztudott, holott rendkívüli fontos továbblépés a nyelv és lélek összefüggéseinek a megértése szempontjából. A beszéd nem csak kommunikációt jelent. A szavaknak nem pusztán intellektuális jelentésük van, hanem affektív töltésük is. Ha úgy tetszik sajátos energiájuk. Nem csak az előző nemzedékek által felhalmozott tapasztalatokat közvetítik számunkra, hanem a hozzájuk tapadó életérzést is megszólaltatják. Így nem csak tudati (intellektuális), hanem közérzeti szempontból sem mindegy, hogy miről beszélünk, mit olvasunk, mire gondolunk magunkban, milyen szavak és képzetek töltik ki az agyunkat.

Éppen affektív tartalmuk miatt a szavak és a gondolatok szinte mágikus erővel hatnak ránk; ellenállhatatlanul magukkal sodornak, befolyásolják akaratunkat, életérzésünket, világlátásunkat, magatartásunkat. Nos, azt gondolom, hogy a gondolkodás és a beszéd, a nyelv és a tudat vonatkozásában erről a kérdésről viszonylag kevés szó esik. Mindenképpen sokkal kevesebb, mint amilyen meghatározó szerepet játszik a nyelv lelkületünkben és életünkben.

## **A tudatosság fokozatai**

A lélekformálódás folyamata a tudatosság különböző fokozatain halad keresztül, ami szorosan kötődik a nyelv elsajátításához és a fogalomvilág kialakulásához. A nyelvben - az "emberiség csoportlelkében" - hallatlanul gazdag élettapasztalat és ismeretanyag halmozódik fel. Hogy ebből a gazdag élettapasztalattól és ismeretanyagból - az "emberiség csoportlelkéből"- az

egyéni lélek mit és hogyan jelenít meg, az attól függ, hogy milyenek a nyelvi ismeretei, milyen fogalmakkal és szókészlettel rendelkezik. Az emberek a mindennapi beszédben nem élnek a nyelv gazdag lehetőségeivel. Általában kisszámú mondatképpel helyettesítik be szegényes szókincsüknek azokat az elemeket, amelyekkel teletömik a fejüket. Mondataik jó része előre gyártott, szájukba rágott szöveg, következésképp olyan gondolatok foglalkoztatják őket, s olyan érzésvilággal rendelkeznek, amilyenre beprogramozzák őket.

Összegezve a fentieket: a beszédben tehát nem csak ismereteink és mondanivalónk ölt testet, hanem belső rejtett indítékaink, érdeklődésünk, vágyaink, stb.; a nyelv egyaránt jeleníti meg tudatunkat és közérzetünket, tulajdonképpen az egész lelketünket. Csak olvasni kell tudni a beszédből.

### Hangszín és közérzet

A hangok, a hanglejtés, a szórend, a szavak ismétlődése az élet múltó jelenségeit próbálják megragadni és megjeleníteni: a szorongást, a félelmet, a haragot, a rémületet, a hiányérzetet, a szeretetet, a sötétséget, az elmúlástól való rettegést. A beszéd nem csak a mondanivalót közvetíti felénk, hanem emlékezik és emlékeztet arra, amit megpróbálunk elfojtani, tudatunk alá süllyeszteni. Erre legtöbbször a hangszínből lehet következtetni.

Vannak mély, középtónusú és magas hangok, és korántsem mindegy, hogy a beszédben milyen hangszín dominál. Más érzülettel jár az *i*, az *ü*, az *ő*, az *á* változatlan ismétlődése, mint az *u*, vagy az *ö* gyakori szereplése. A hangok tónusa is különféle lehet. Van modulálatlan, támadó, durva, mély hang, van tompa, fénytelen, fáradt mély hang, és van melodikusan csengő, érzelmektől izzó mély hang. Ugyanígy más hangok is lehetnek agresszívek, fásultak, monotonok, unalmasak, panaszosan csüggetegek, vagy nyugalmat árasztóak, szárnyalóak. A felcsendülő hangok értelmének kulcsát mindannyian ott hordjuk magunkban. Álmunkban sem tévesztjük össze például a kellemetlenül rikácsoló éles hangot egy kellemes dallammal.

A törzsi társadalmak szertartásénekeiben a dallam és a hangfestés képes hipnotikus révületbe ejteni a szeánsz résztvevőit. De a költészetben is másként, szabályosabban oszlanak el a beszédhangok mint a mindennapi beszédben, többek között ennek tulajdonítható a versek eufóniája, széphangzása és varázsa.

Bizonyos megfigyelések szerint megfelelően hangolt állapotban agyunk és tudatunk képes arra, hogy kommunikáljon az emberi élet és a természeti világ szinte bármelyik aspektusával.

A hangszín, a stiláris jegyek, a mondat széttöredezettsége, a kényszerű ismétlés afféle belső kényszereselekmények, amelyek szoros összefüggésben állnak a beszélő személyiségével. A beszédmód szavakkal sokszor ki sem fejezhető lelkiállapotot, gyakran valamilyen pszichológiai köresetet tolmácsol a szakember részére. Tüzetes elemzéssel feltárható például, hogy milyen hangokat, szószerveket használ gyakrabban az átlagnál egy depresszióban szenvedő ember, egy mániás, vagy egy kényszerneurotikus. Ugyanígy mérhető és rögzíthető minden embernek a jellegzetes - másokétól eltérő - hangszíne, hanglejtése és kiejtése.

Azt, hogy a beszédelemek egybefűzése, a szavak sora mennyire más hangulatot áraszt magából, más, közismert példákkal is illusztrálhatjuk. Más a hangulata a röpiratnak, a paragrafusnak, a dolgozatnak, vagy az esszének, tanulmánynak, egy szerelmes levélnek, vagy egy költeménynek, más az eposznak, a drámának, a himnusznak. A különböző szövegek egymástól eltérő módon engednek teret a társadalmi viszonyok kifejeződésének és a valóság érzelmi megjelenítésének.

A stílus maga az ember - szoktuk mondani. Az új pszichológiai felismerések meggyőzően igazolják ennek az állításnak a helyességét. Sőt, tekintettel arra, hogy a forma mindig lelkiállapot és belső tudattartalmak kifejeződése, a stílus sokszor fontosabb üzenetet tartalmaz, mint maga a mondanivaló.

## **A szó ereje**

A lelkiállapot szempontjából a hangoknál sokkal meghatározóbb szerepet játszanak maguk a szavak. A szavak szimbolikája, hangzása, gyakorisága oldó érzéseket kelthet bennünk, vagy nyugtalanító félelmet. Örömet szerez, vagy gyászos, komor hangulatot eredményez. A szavak elbágyasztanak, kimerítenek, vagy tűzbe hozzák, felvillanyozzák lelkünket. Szavakkal az embereket rá lehet venni arra, hogy mit tegyenek és mit ne tegyenek. Nem csak a jóra, a rosszra is. Rávehetők például arra, hogy dohányozzanak, szeszt fogyasszanak vagy öngyilkosságot kövessenek el, kevesebb sikerrel, de le is beszélhetjük őket erről. A dolog sikere a szavak helyes megválasztásán múl-

lik. Attól függően, hogy milyen szavakat hallunk, milyen gondolatok járnak az eszünkben, olyan élettérzés kerít hatalmába bennünket.

A szó jelentéséhez társulhat a pszichikus élet bármilyen tartalma, minden, amit az ember átél vagy elképzél. És a szó képes továbbítani, átadni ezt a tartalmat, élményt vagy képzetet más embereknek. A beszéd során az emberek így nem csak gondolatokat cserélnek, hanem érzelmileg is hatnak egymásra. Ez a magyarázata annak, hogy a hangulat ragályos. A rossz közérzet könnyen elronthatja mások jó kedvét, olyannyira, hogy valóságos mentális járványokat képes előidézni. A magyar társadalom hangulata például sokkal nyomottabb, rosszabb, mint amit a gazdasági vagy politikai helyzet indokolna. Felmérések tanúsítják, hogy a magyaroknál nehezebb gazdasági, politikai és kulturális helyzetben levő népek sok esetben derűsebbek, bizakodóbbak, mint a magyarok.

Meglepően hangzik, de igaz: a szorongó kedélyállapot és a kedvetlenség elsősorban saját képzeletünk terméke. A rossz kedélyállapotú ember feje olyan gondolatokkal, képzetekkel van tele, amelyek nem csak lehangolttá teszik és beszűkítik szellemiségét, hanem csökkentik életerejét és megbénítják cselekvőképességét. A tragikus múlt fölötti kesergés, az ijesztőnek ábrázolt és kiúttalannak látszó jövő valóban súlyos szorongást és mély depressziót vált ki az emberek tömegeiben. De vajon okkal-e? Csakugyan okot szolgáltat-e a múlt vagy a jövő erre a kesergésre? Semmiképpen, hiszen pusztán szemlélet kérdése, hogy a múltat tragikusnak fogjuk fel, vagy éppen dicsőnek. És vajon mért lenne ijesztő és kiúttalan a jövő? Netán azért, mert a köztudatot megfertőző vékony értelmiségi réteg a társadalmi átalakulásban nem találja helyét és szerepét?

Hadd ne folytassam tovább itt ezt a kitérőt. A mondottakkal kapcsolatban annyit szükséges megjegyezni, hogy a szorongó kedélyállapot és a kedvetlenség tulajdonképpen hiszékeny képzeletünk terméke. Azért a sok elégedetlen, önbizalmát veszített ember, mert másodkézből való életet élnek. Azok, akik nem a saját fejükkel gondolkodnak, hanem azt várják, hogy jön majd valaki, aki megmondja nekik, miként vélekedjenek a dolgokról, miben higgyenek, hogyan járjanak el saját ügyeikben, ellenállás nélkül válnak mások manipulációs áldozataivá.

Nem valami szokatlan, rendkívüli dologról van itt szó. A manipuláció az emberi együttélés természetes velejárója, ezért fel

kell készülnünk arra, hogy minden kimondott szó kelepcét rejt-  
het magában. A nyelv segítségével születésünknel kezdve mani-  
pulálnak bennünket. De mi magunk is arra törekszünk, hogy  
megnyerjünk másokat elképzeléseinknek, saját előnyünkre befo-  
lyásoljuk embertársainkat. A kérdés tehát - ahogyan ezt a mani-  
pulációs technikák egyik szakértője megfogalmazta -, nem az,  
hogy részt veszünk-e benne, vagy sem, hanem az, hogy a mani-  
puláció passzív áldozatait, vagy aktív haszonélvezői vagyunk-e.

## Nyelvi manipuláció

A nyelvi befolyásolás eszközei sajnos nem egyforma mérték-  
ben állnak rendelkezésünkre. Ma a zszurnaliszták kezében van  
a világ. Ember legyen a talpán, aki az írott sajtó és a televízió  
szózuhatagában és képsoraiban feltalálja magát. Ha pontos  
elemzés tárgyává tennénk a szavak szimbolikáját és érzelmi töl-  
tését könnyen kimutathatnánk, hogy az újságcikkek túlnyomó  
többsége negatív, élettágadó gondolatokat tartalmaz. A szóra-  
koztatóipar pedig szinte kizárólag erőszakot, defetizmust, ká-  
oszt és kilátástalanságot propagál.

Ezek a negatív, élettágadó gondolatok, a pusztulás rémké-  
pei és képzetei elborítják az emberek elméjét, rátelepszenek lel-  
kükre, megbénítják szellemüket és jelentősen csökkentik élet-  
erejüket. Ezért, amikor kezünkbe veszünk egy újságot, vagy le-  
ülünk a tévé elé, voltaképpen felmérhetetlen károkat okozunk  
magunknak. Olyasmit teszünk lelkünkkel, mintha a testi fel-  
üdülés érdekében tea vagy kávé helyett maró savas folyadékot,  
mondjuk lúgkövet szürcsölnénk.

Mellesleg a híradások, filmek, tévéműsorok tartalma gyak-  
ran szövegszerűen, intellektuálisan is azt sulykolja belénk,  
hogy az életért folyó idegtépő küzdelemben magunkra va-  
gyunk hagyva, sehonnan sem számíthatunk segítségre, senki-  
ben sem bízhatunk, mindenki ellenségünk. Ne ámítsuk ma-  
gunkat tisztességgel, igazsággal, emberi jósággal, nemes helyt-  
állással és hasonlókkal. Fogjuk fel, hogy a valóság kegyetlen  
hozzánk, az élet a hétköznapiok kemény küzdelméből áll,  
amely minden pillanatban eltáposhat, meggyalázhat, maga alá  
temethet bennünket.

Ennek a félenk áradó, ránk szakadó szó- és képszuhatagnak  
persze semmi köze a valósághoz. Vajon ne volna ez emberi élet-  
nek olyan tapasztalata, a szavaknak olyan üzenete számunkra,



ami az emberi szellem alakító, teremtő erejének sikereit példázná? Már hogyné volna. Mai világunk titka azonban éppen abban rejlik, hogy az emberek ezt a másféle tapasztalatot ne tudják felismerni és alkalmazni önnön sorsuk irányításában. Az élet drámai jellegének kidomborítása, a rossz hírek túlsúlya, az erőszakot, defetizmust, káoszt, rettegés és kilátástalanságot propagáló szavak azt a célt szolgálják, hogy az egyszerű ember ne tudjon szabadon rendelkezni értelmével, érzelmeivel, tudatával. Fogadja el annak a mindent irányítani próbáló szellemi hatalomnak a sugallatát, amely kíméletlenül besorol bennünket az egymás ellenében folytatott idegtépő harcba.

Ez a folyamat nem magyar sajátosság. A destruktív szavak áradata jelzi azt a bomlási folyamatot, ami az európai kultúra sajátja. Pontosabban, jelzi annak a kultúrának a bomlási folyamatát, amelyben az ember kezdi mindjobban talajtalannak és gyökértelennek érezni magát.

Nem kívánok itt részletesebben foglalkozni a tudatzüllesztés jelenségével, csak utalni szerettem volna rá, hogyan és miként vesztetik el a szavak eredeti jelentésüket, mitől és hogyan válhat a nyelv, az emberi beszéd a pszichés fertőzés forrásává.

Látnunk kell, hogy a szavak olykor megmutatják a valót, máskor inkább eltakarják. Olykor elkápráztatnak bennünket, másszor lehangolnak. Néha rombolnak, másszor pusztítanak. Néha örömet szereznek, másszor fájdalmat okoznak. Káprázat és valóság, megbízható képzetek és fantáziaképek, igaz és hamis között nem könnyű különbséget tenni. Víziókat, látomásokat, ábrándképeket kergethetünk, miközben azt gondoljuk, hogy a valóságot elemezzük.

A világ a mi képzetünk, mondták a régi filozófusok. Amiben, ha a nyelv és az életérzés viszonyáról beszélünk, sok igazság rejlik. A szavak olyasféle káprázatot kelthetnek bennünk, mint a mozivászon, vagy a televízió. A színesen nyüzsgő, eleven képsorok, a mozgó figurák mint valamiféle megelevenedett élet magukkal ragadnak bennünket. Együtt szorongunk, aggódunk, sírunk, vagy nevetünk a hősökkel, akik tulajdonképpen nem léteznek, csak a képmásuk kápráztat el bennünket. A csalóka képsoroknál is hatásosabbak azok a káprázatok, amelyeket a szavak idéznek elő bennünk. A vizuális élmény is szolgálhat viselkedési modellként számunkra, az embereket azonban mindig szavakkal terelik politikai és ideológiai csapdába, anyagi csődbe, vagy lelki összeomlásba.



## Konstruktív és destruktív gondolatok

A lélektan feltárta, hogy a legtöbb lelki betegség oka a képzeletben gyökerezik. Sőt, azt is tisztázta, hogy a lelki betegségek mellett az ártalmas képzetek szervi elváltozáshoz vezethetnek, úgynevezett pszichoszomatikus megbetegedést eredményezhetnek. Amikor a tudat és a lelkiállapot nyelvi vetületeiről beszélünk, nem csak a gondolatok és szavak által kiváltott rossz közérzetre, hanem erre: lelki-egyensúlyunk elvesztésére gondolunk elsődlegesen.

A szavak és a gondolatok jelentésük és érzelmi töltésük alapján lehetnek konstruktívak és destruktívak. A konstruktív gondolatok lelki erőt generálnak bennünk és erősítik a lélek immunrendszerét. A destruktív gondolatok viszont lekötik, elszívják életerőnket, gyengítik az ember immunitását, lelki ellenálló képességét, mely immunitás nélkül ki vagyunk szolgáltatva különféle lelki és fizikai betegségeknek.

Sorsunk alakulása nem kis mértékben attól függ, hogy képzeletünk síkján milyen pszichikai és szellemi energiákat tudunk mozgósítani a vágyott célok megvalósítása érdekében. Ami persze, mint mondtuk, nem függetleníthető a nyelvi kultúra állapotától és a közélettől. Mai közéletünkre, 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 generál bennünk. Az ilyen érzések és gondolatok mérgező toxinjaikkal rombolnak, pusztítanak, bomlasztóan hatnak mind a lelkünkre, mind a testünkre.

Minél féltékenyebb, megalkuvóbb, kényelmesebb valaki, annál inkább befolyásolható, annál inkább tűri és igényli, hogy szellemi táplálékát mások rágják elő neki. Aki így eltűri, hogy lelkét, szellemét mások irányítsák, fejét mások tömjék tele, az túl azon, hogy elégedetlen és szerencsétlen lesz mindig, s ki van téve különféle betegségeknek, életének értékes hajtóerőit hagyja veszni.

### "Ahol a méreg, ott a gyógyszer is"

Hippokratész, az orvostudomány atyja szerint, "ahol a méreg, ott a gyógyszer is". Ahogyan testünket megmossuk, felfrisítjük naponta, úgy kell lelkünket, szellemünket is felüdüléshez juttatni: - a szavak friss, új közegében megfürösztetni. Apátiánkon, rossz közérzetünkön legegyszerűbben úgy tudunk úrrá

lenni, ha elveszünk egy jó könyvet, elmegyünk egy színházi előadásra, meghallgatunk néhány költeményt. A művészi alkotások megmozgatják fantáziánkat. Amire általában nagy szükség van, mert elsősorban saját teremtő képzeletünktől függ, hogy milyen gondolatok járnak az eszünkbe, azok mit hordoznak magunkban: életörömet, fájdalmat, vagy halálos mérget.

A mai ember közérzeti problémáit tekintve úgy tűnik, hogy a szavak veszélyes érzelmi kisugárzásával szemben talán még az ólomköpeny sem nyújthat elegendő védelmet. Ez azonban nem így van. A sok hazugság és téves képzet, amely lehúzza az ösztönök alvilági mélyvizébe, abba az érzelem-ingoványba, amely nem csak csüggedtté, szorongóvá, és elégedetlenné tesz bennünket, hanem kiszolgáltatottá is a lelkünket mérgező, elfekélyesítő indulatokkal szemben, börtönfalként vesz bennünket körül. Ezeket a falakat azonban könnyedén le tudjuk rombolni, hiszen tulajdonképpen magunk építjük őket eltévelyedett képzeletünk erejével.

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 és gondolatokra. A pszichológusok így gyógyítják a lelki-beteg embereket. "Meggyónztatják" és "feloldozzák" a szenvedőket, megszabadítják őket téves képzeleteiktől és félelmeiktől, kiszabadítják őket önnön képzeletük börtönéből. És mind ez kizárólag szavak útján történik.

Ahhoz, hogy a sötét, szorongó, indulatoktól terhes érzéseinktől megszabaduljunk, nincs szükségünk feltétlenül pszichológusra. Minél magasabb szellemi szintre jut valaki, minél eredetibb és intenzívebb a képzeletereje és gondolkodása, annál nagyobb az esélye arra, hogy szenvedő lélek helyett teremtő lélekké váljék. Olyan lélekké, amely a nyelv segítségével megtermékenyítheti a többi ember gondolkodását is, öröme kisugárzásával rokonrezgéseket keltve másokban.

A modern kor embere kizárólag az anyagiakban keresi örömet, és a nyelv többnyire csak eszköz számára mások befolyásolásában. Ebben a vonatkozásban valóban rideg és kíméletlen a világ. Pedig nincs a hétköznapoknak olyan szürke pillanata, amelyet ne aranyozhatna be a szellem ragyogása, amelyben az ember intellektuális tevékenysége révén nem csillanhatna fel a

létezés kimeríthetetlen szépsége és gazdagsága. Nincsen olyan ember, akinek minden órája ne kínálna alkalmat ilyen öröm fellobbantására önmaga és környezete számára. Sőt az igazi megvilágosodás gyakran akkor érkezik el valakihez, amikor a legsűrűbb sötétségben és a legmélyebb gödörben érzi magát.

Útját kell állni a mérgező, sötét, halálos gondolatoknak. Ki kell rekeszteni agyunkból minden olyan képzetet, amely szorongást sugall. A kiúttalan bonyodalmak, tragédiák, betegségek ugyanis előbb mind a képzelet síkján fogannak meg. A sötétség csak akkor ér el hozzánk, ha képzeletben a szállást előkészítjük neki. Ne váljunk hát nyomorúságunk szálláscsinálói.

## **Mentális optimizmus**

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

A ma emberének világképe és értékrendje romokban hever, nem alkot összefüggő világértelmezési rendszert, hanem hordalékanyagot képez. Különböző igehirdetők, politikusok szóla-  
maikkal, üzeneteikkel, prédikációkkal naponta megpróbálják befolyásolni az emberek életét. Ennek kapcsán felvetődik a kérdés: egyáltalán kell-e az embereket lelki-szellemi módon vezetni, irányítani? A történelmi tapasztalatok azt bizonyítják, hogy bizonyos lelki gondozásra - a lelkiismeret szabadság tisztelbentartása mellett - feltétlenül szükség van. Az egyházak lelki-egészségügyi szerepének csökkenésével például az emberek fejében nőtt a káosz. A helyes utat és a jó válaszokat azonban mindenkinek magának kell megtalálnia. A független gondolkodás

persze erőfeszítést kíván és nagy fokú nyelvi tudatosságot. Erőfeszítést, mert arra kényszerít, hogy az árral szemben haladjunk. És nyelvi tudatosságot, mert a nyelvtudás szintje szoros összefüggésben van a gondolkodás szintjével, az önálló gondolatok kifejezésére irányuló törekvéssel és készséggel.

A pszichikai energiák mozgósítása nem a mentális alkímia tárgykörébe tartozik, hanem egy kis fáradozással realitás lehet minden ember számára. Az örömszegény ember szellemileg és lelkileg szegény. Elégedetlensége a kreatív gondolatok, az alkotó öröm híján fellépő pszichikai elégedetlenség következménye. Az a kesergő panaszáradat, ami jellemzi közéletünket, és ami szinte rákérgesedett 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.

Óvakodnunk kell attól, hogy ne sodródjunk a szakadékba vezető gondolatpályák áramába, amelyek gyűlöletet gerjesztenek lelkünkben, reménytelenséghez és meghasonlottsághoz vezetnek. Pszichológiai kísérletek bizonyítják, hogy a destruktív gondolatok, a szavakkal való mérgező "oltások" döntő befolyást gyakorolnak az ember szellemi fejlődésére, átalakíthatják magatartását és meghatározhatják egész későbbi életét.

A hamis pályán futó gondolatsorokat, képzeletvilágunk manipulált kényszerpályáit, a beidegzett rossz reflexeinket fel kell oldanunk, hiszen ezek nem egyebek, mint rossz szokások. A rossz szokások helyett jó szokásokat kell akarati-érzelmi életünkbe beépíteni. Meg kell szakítani rossz kontaktusainkat, meg kell szüntetni téves képzeleteinket, s a mérgező gondolatok passzív befogadását át kell formálni kreatív szellemi munkává. A szellemi optimizmus, a bizakodó, örömet idéző magatartás új képességeket hoz felszínre bennünk, amelyek az egészségtelen, elmérgeződett emberi kapcsolatainkat átalakíthatják egészséges viszonyokká.

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

„