

„Hogyan kerültem a világba,
miért nem kérdeztek meg előbb,
miért nem tudatták velem korábban
az erkölcsöket és a szokásokat?
Egyszerűen belöktek a sorba...
Hogyan lettem részese a valóság nevű
nagy vállalkozásnak? Miért kell részt
vennem benne? Miért nem dönthetek
szabadon? S ha már így történt, hol
van a vezető, akinél panaszt tehetek?
Hát nincs ilyen? Panaszommal kihez
fordulhatok?”

– SØREN KIERKEGAARD, *Az ismétlés* (Jelenkor Kiadó,
Pécs, 2014, fordította Soós Anita és Gyenge Zoltán).

Bevezető

Épp hol voltál, amikor az élet értelmetlenségének érzése lecsapott rád? A mikróban melegített vacsora előtt ültél, a héten már harmadszor, és a ketchup ízén és az egészségre gyakorolt hatásán töprengtél? Vagy amikor hajnali kettőkor, egy sürgős munka befejezése után megnyomtad a küldés gombot, és rögtön utána rájöttél, hogy a világ ettől valószínűleg hajszálnyit sem javult? Esetleg egy szörnyű tragédia ébresztett rá, hogy sosem gondolkodtál el azon, mit is akarsz az élettől. Vagy egyszerűen felébredtél egy reggel, és a fürdőszobatükörbe nézve jutott eszedbe, van-e bármi értelme ennek a zavaros, kisszerű dolognak, amit életnek neveznek.

Ne aggódj – nem vagy egyedül. Ebben a könyvben sok komoly gondolkodó és filozófus társaságába kerülsz, akik mind szembesültek a lét jelentéktelenségével, mégis eljutottak valahogy a teljesség megújult, életigenlő érzéséig.

Mi, emberek, mind tartalmas, értelmes, értékes életre vágyunk. „A teljesség keresésére születünk” – fogalmazta meg Roy Baumeister, a pszichológia professzora.¹ A hiánya súlyos lelki zavart okoz, amely depresszióhoz, sőt akár öngyilkossághoz is vezethet.² A teljesség érzése nagyon fontos szerepet játszik az emberi motivációban, a jólétben, általánosabban szólva abban, hogy úgy érezzük, van értelme az életünknek.³ Valóban, számos tanulmány bizonyítja, hogy azok, akiknek határozott életcéljaik van-

nak, hosszabb ideig élnek.⁴ Viktor Frankl neves pszichiáter, holokauszt túlélő ezt először a koncentrációs táborban figyelte meg. Csak azoknak volt esélyük a túlélésre, akik az elviselhetetlen körülmények közepette is meg tudták őrizni céltudatosságukat. Szerette Nietzsche mondását idézni a *Bálványok alkonyából*: „Akinek van miért élnie, szinte minden hogyan ki tud bírni.”⁵

Sajnos a nyugati kultúra egyre kevésbé képes hiteles, kielégítő választ adni a megkerülhetetlen „miért” kérdésre. A történelem során a legtöbb civilizáció stabil kulturális eszmerendszer felállításával válaszolt a magyarázatra vágyóknak, s ebben benne foglaltattak az élet nagy kérdéseire adott válaszok. Amikor őseink azt tudakolták: „Hogyan éljem az életem?”, kultúrájukhoz – a társadalom szilárd és megingathatatlan hagyományaihoz, hitéhez és intézményeihez – fordultak iránymutatásért. Napjaink kulturális korszaka viszont aláásta a régi alapot. Bár a modern tudomány elképesztő mértékben javította életünk tárgyi körülményeit, lerázta magáról az óvilági értékrendeket és magyarázatok, nem sikerült új, szilárd alapokat adni az emberi értékeknek és fogalmaknak. A neves skót erkölcsfilozófus, Alasdair MacIntyre szerint a modern nyugati értékek egy mára értelmetlenné vált régi világszemlélet törmelékein nyugszanak.⁶ A nyugati társadalmak megörökölték bizonyos értékeket, de elveszítették kapcsolatukat azzal az átfogóbb világszemlélettel, amely valaha megalapozta és igazolta őket. Ennek a mindinkább világias, individualista világszemléletnek a befolyása manapság egyre erősödik világszerte.⁷

Az idealista modern világnézet szerint szabadságunkban áll a teljesség érzésének forrásait megválogatni, és

a magunk útját járhatjuk saját szabadon választott értékeink alapján. Sajnos azonban felszabadultság helyett többnyire ürességet érzünk. Keményebben, elmélyültebben, hatékonyabban dolgozunk, mint a korábbi nemzedékek, de egyre kevésbé tudjuk megmagyarázni, miért is hajtunk ennyire. Milyen célt szolgál fáradságos munkánk? Simán besétáltunk a buzgóság csapdájába, melyet Tim Kreiner szemléletesen ír le cikkében: „A buzgóság amolyan egzisztenciális megnyugvás, az ürességtől elválasztó sövény; nem lehetséges, hogy az életünk hiábavaló, kisszerű, értelmetlen, ha ennyire elfoglaltak vagyunk, a naptárunk tele van, és a nap minden órájában akad valami fontos dolgunk.”⁸ Bármit megteszünk, hogy megőrizzük az elfoglaltság és sürgető fontosság érzését azért, hogy elúzzuk az unalmat és a gondolatainkkal való magunkra maradás félelmét. Az emberek szívesen megtesznek mindent olyan célok megvalósítása érdekében, amelyeket tekintélyszemélyek tűznek ki számukra, hogy ne kelljen azon töprengeniük, mihez is kezdenének leginkább az életükkel. Ez meg is magyarázza a modern lét furcsaságát, amely Iddo Landau filozófusnak is feltűnt: „Sokan több gondolatot szentelnek egy este annak, melyik étterembe vagy moziba menjenek, mint annak, hogy mi tenné az életüket tartalmasabbá.”⁹

Életünk kézben tartásához világos gondolatokra van szükségünk, tudnunk kell, milyen irányba akarunk haladni. Ehhez pedig alapvető értékek szükségesek, amelyek eligazítanak az élet megpróbáltatásai közepette. Idő kell, hogy megvizsgáljuk és mérlegre tegyük döntéseinket, és szembenézzünk az életünk felszíne alatt lappangó egzisztenciális kétellyel. Lev Tolsztojtól Thomas Carlyle-on, Simone de Beauvoir-n és Søren Kierkegaard-on át Alan

W. Wattsig hosszú és változatos azon gondolkodóknak a sora, akik arra jutottak, hogy csak az élet abszurditásának és a lét jelentéktelenségének elfogadásával szabadíthatjuk fel magunkat, és találhatjuk meg életünk teljességét.

Ez a könyv újfajta gondolkodásmódot kínál a teljesség értelmezéséről, közös emberi mivoltunkhoz szól, s így vezet egy tartalmasabb, teljesebb élethez, tekintet nélkül arra, milyen kulturális, vallási vagy egyéb környezetből származunk.

Szeretném olvasóimat közelebb juttatni a teljesebb élethez. Több mint egy évtizeden át kutattam az élet értelmének filozófiáját, pszichológiáját és történetét, s arra jutottam, hogy az élet teljességét felismerni könnyebb, mint gondolnánk. Sőt, valószínűleg épp eléggé teljes az életünk, ha hajlandóak vagyunk felnyitni rá a szemünket, és meglátni. Az élet értelme azért olyan megoldhatatlan és kínzó rejtély, mert a mi kultúránk továbbra is elavult, értelmetlen, régi modellek szerint gondolkodik. Gondolkodásmódunk megváltoztatásával ráébredünk, hogy a válaszok mindennapi életünkben rejlenek. Ez a könyv magyarázatot nyújt arra, miért törekszik az emberiség mindenek felett a teljességre, megvizsgálja azt a történelmi tévedést, amelyből a modern egzisztenciális szorongás született, majd olyan utakat kínál, amelyek a teljesebb élet felé vezetnek. Egyes megállapítások furcsának tűnhetnek majd, mások nyilvánvalónak, megint másokat talán örömmel elfogadnak olvasóim. E gondolatok összessége szilárd, erős alapot kínál, amelyre bárki tartalmas, derűs és teljes életet építhet.

Nem te döntöttél a születésedről. Senki nem kért engedélyt tőled a részvételeddhez. Senki nem látott el útmutató-

val, mégis itt vagy, belevetve a világba, ahol cselekedned kell, tenned kell valami tartalmasat a rendelkezésedre bocsátott rövid idő alatt.¹⁰ És minél hamarabb rájössz, mit, annál jobb, különben késő lesz. Mint ahogy Edward Norton, a *Harcosok klubja* narrátora mondja: „Olyan élet ez, ami percről percre véget ér.”