



A mindennapi élet lélektana.

A mindennapi élet egyhangúságába elmerülő életet már sokféle szempontból vizsgálatták és írták le hol világos, hol sötét színekkel írók, szónokok, tudósok és mindent jobban tudó zszurnaliszták. De nem tartották érdemesnek, vagy ajánlatosnak felvetni azt a kérdést, hogy vajjon melyek lelkünknek azok a tevékenységei, amelyek egyáltalában lehetővé teszik részünkre a mindennapi életet. Kiséreljük hát meg erre a kérdésre némi feleletet adni, s ez által bizonyos szempontokat nyújtani, amelyek az ember ismeretére való törekvésünket irányíthatják s mintegy szilárd pontul szolgálnak arra, hogy megfigyeléseinket hozzájuk köthessük. Nem akarunk itt tudományos lélektani fejtegetésekbe boesájtkozni és többé-kevésbbé vitás fogalmakat újból vitatás tárgyává tenni. Csak arra igyekezünk, hogy egy-egy pillantást vessünk a mindennapi élet lelki szövedékébe és ennek a bámulatra méltó, bonyolult szövedéknek egy-egy erőteljesebb, vagy csillogóbb szálát felfejtsük. Hiszen a mindennapi élet lelki világa is oly végtelenül gazdag és kimeríthetetlen, hogy örvendünk kell, ha abból sikerült egy-egy részletecskét világosan felszínre hoznunk s a részecskek összefüggését megértenünk.

A mindennapi élet lelki tevékenységei automatikus kényszerűséggel folynak le nagyobbrészt és a mi öntudatunkba csak akkor jutnak világosan, hogyha az élet valamely eseménye megállásra és az elmúltak felett való töprengésre, vagy a jövő felől való gondolkozásra kényszerít. És ez így is van jól; másképpen nem is lehet, mert önfenntartásunk érdeke követeli ezt. Elképzelni is nehéz lenne, hogy mily kínos lassúsággal folynának óráink, sőt percünk, ha minden lépésünk, cselekedetünk, elhatározásunk mindannyiszor újból és újból az öntudat komoly döntésétől függene! Aki a csesemő kibontakozó lelki világába szeretettel elmerülni képes, könnyen megfigyelheti, hogy az életre nyiladozó kised minden ösztönös tevékenységének egyetlen célja azoknak a mozdulatoknak megszerzése, amelyeknek segítségével saját magának és a körülötte lévő, kicsiny, végtelenül korlátolt világnak létezéséről tudomást szerez. Micsoda felséges pillanat lehet az, amikor rendre-rendre tétova mozdulatokkal kezeiről, lábairól, arcáról, testrészeiről tudomást szerezve, végül arra a felfedezésre jut, hogy mindez *hozzá* tartozik. Ez a pillanat az *Én* felfedezésének sorsdöntő, ünnepélyes

pillanata. E pillanattól kezdve válik a kis emberke élete tudatos emberi életté. Ettől kezdve minden tevékenységének célja annak a lelki és testi automatizmusnak megszerzése, amely nélkül élet lehetetlen. Az első tapogatózó mozdulatoknak bizonytalansága s végül e mozdulatok sikere felett való ujjongó öröm kölesönöz oly végtelen bájt és kellemet a fejlődő gondtalan csecsemőnek. Minden sikerült mozdulat lassanként automatikussá válik s a fejlődő lelki-világ gazdagodását jelenti. Milyen végtelen öröm és megelégedett nyugalom ömlik el annak a kisdednek az arcán, akinek sok sikertelen próbálkozás után végre sikerült lábaeszkáját birtokba keríteni. Ettől kezdve se vége, se hossza a két lábaeszkával való szüntelen játszadozásnak, amelyhez előbb-utóbb esatlakozik egy pár félénk, tagolatlan s a teljes megelégedést kifejező hangoeska. Így azután rendre-rendre minden erőfelesleg felhasználásával sikerül kapcsolatot teremteni a világgal, kifejező mozdulatokat végezni, — szóval, megszerezni mindazt a testi és lelki feltételt, amely nélkül élet lehetetlen. Minden látszólag játékos és értelmetlen tevékenység, amelyet a kis gyermek végez, komoly készülődés az életre. A gyermeki fejlődésnek végső célja annak a formális testi és lelki automatizmusnak lehetőleg tökéletes megszerzése, amelyet a következő évek végtelen gazdagsággal, változatos tartalommal fognak megtölteni, aki ezt az automatizmust bármiféle hiba folytán csak fogyatékosan tudja megszerezni annak az élete is mindvégig fogyatékos marad.

Az életeszközök és a lélek munkájának ezt az öntudatlan formába-öntését nyomon kell követnie a lélek *öntudatos* kialakításának. E tekintetben az *emlékezetet* illeti a főszerep. Az életnek ugyanis folytonosságot csak az emlékezet által tudunk biztosítani. Amire nem emlékezünk, az kiesett az életünkéből s ha egyszer valami nagy katasztrófa folytán emlékezetünk munkája megszűnnék, újból kellene kezdenünk az életet: ismét gyermekké kellene lennünk, hogy most már végtelen kinnal s el sem képzelhető türelemmel szerezzük meg azt, amit a gyermek játszva, gondtalanul, észrevétlenül tett birtokává. Ha nem állana rendelkezésünkre az emlékezet esodás ereje, minden napunkat az újból kezdés gyötrő terhe tenné átkozottá és végül is az életet pusztá tengődéssé, amelynek tartalma az állatiság szintjén is alól süllyedne.

Az emlékezés nemcsak a jelent teszi édessé az által, hogy az elmúlt időknak kellemes pillanatait ismét felidézi lelkünkbe és új színeket kölesönöz hangulatunknak, hanem szándékaink végrehajtását is lehetővé teszi. Az előrelátó gondoskodás az élet művészetének legfőbb eszköze. Terveket szövünk, kigondolt terveket ejtünk el, majd ismét félretett tervek megvalósításán töprengünk, — szóval, napról-napra jövendő életünk feladataival foglalkozunk miundantalan. Elmondhatjuk: inkább élünk lelkünkkel a múltban és a jövőben, mint a jelenben. És bizony, jövőnk szabályozásánál nem csupán a jelennek sokfelé ágazó és szövevényes körülményei bírnak

dőntő fontossággal, hanem elmúlt életünk folyása is gazdagítja vagy szegényíti, segíti vagy akadályozza jövő életünk bizonytalan folyamát. Jelenünk múltunkon keresztül rohan a jövőbe és elmúlt életünk csak annyit ér, amennyit belőle jövőnk számára megmenteni tudtunk. Csak annak az egyes embernek, csak annak a családnak, csak annak a népnek van története, amelyiknek életében a múlt élő és éltető hatalom. A parvenük történelem nélkül szükölködnek és gyökértelen életük talajtalanul teng. Csak annak az életnek jövője bizonyos, amelyiknek végtelenül finom gyökérszálacskái a múlt termékeny talajába nyulanak alá és onnan szívják fel az erőt, hogy a vadul támadó viharok ostromában megállani képesek legyünk. A gyökerét vesztett fa elpusztul, bármi erős lombozattal tárja ki magát az ég áldásai előtt. Elpusztul a gyökerét vesztett ember is, ha múltjától elszakadva, új életlehetőségek megragadására képtelen.

Bizonyos, hogy ninesen *történet* emlékezés nélkül. Ezért a magyar pillanat tragikus súlyát csak az képes megérteni, aki ezer esztendő bánatának és örömének, reménységének és könnyelmű lemondásának emlékét hordozza lelkében. De a mindennapi élet cselekedeteinek és gondolkodásának, érzéseinek és szenvedélyeinek, vágyainak és akaratának is szilárd alapja az emlékezés. Hiszen, ha emlékezni nem tudnánk, megszűnnék gondolkodásunk folytonossága, megbénulna akaratunk ereje, elszegényednék érzésünk világa, mert hiányoznék az a bűvös fonál, amely elszakíthatatlanul fűz hozzá elmúlt életünkhöz.

Sajátságosan van elrendezve az emberi lélek: lelkünk, első-sorban emlékezetünk segítségével beékelődünk a nagy világegyetem végtelen életébe, úgy, hogy az egyes ember élete is az egyetemes élet idők és terek felett álló folyamába ömlik bele. *Az egyén élete táplálja az egyetemes életet és az egyéni élet az egyetemes életből táplálkozik.* Minden élet csupa lélek és minden lélek csupa élet. Az emlékezés szálai által az élő nemzedék éppen oly szorosan érintkezik évszázadok, sőt évezredek előtt elmúlt nemzedékek lelkével, mint ahogyan a küzdelmekben megedzett férfiú mai napja elválaszthatatlanul van hozzá fűzve elmúlt gyermekkorának játékos óráihoz és ifjú korának vágyakkal, reménységekkel, életet fakasztó örömeikkel teljes napjaihoz. Az emlékezés szünet nélkül és gyakran tudatunk alatt szövögeti a maga esodálatos gazdagságú, semmi kincsrel el nem cserélhető drága szövetét. Az emlékezés a léleknek, egyének és nemzetek lelkének, kiapadhatatlan kincses háza és a lélek fáradsággal megszerzett vagyonának hűséges őrizője. Megmenti számunkra mindazt, ami reánk nézve becses és nélkülözhetetlen. Ha egy ünnepélyes pillanatban betekintünk emlékezetünk kincses házába, mi mindent találunk abban gondosan elrejtve! Ott látjuk a házat, melyben napvilágra jöttünk, most is látjuk az édesanyának derűs, szerető arcát, reánk tekint az édesapa komoly, gondos szeme, reánk nevetnek gyermekkori pajtásaink, elvonul sze-

meink előtt gyermek- és ifjú éveink száz meg száz, hol borús, hol derős jelenete, felvonul rokonaink, barátaink, tanáraink és, valljuk csak be, ellenségeink, félreértőink hosszú serege, azután felbukkan itt is, ott is egy-egy arc, egy-egy csemény, egy-egy pillanat, amelyre már nem is emlékeztünk. Sok-sok örömet, de sok-sok fájdalmat is őriz meg emlékeztünk, mert a nemes fájdalom az életnek nagy formálója s ha fájdalmakat nem éreztünk volna, azt sem tudnók megmondani, hogy mi is az öröm.

Az emlékezés gazdag virányait azonban szüntelenül mossák a *felejtés* könyörtelen hullámai. A mindennapi élet lelki tényezői között a felejtés nem utolsó szerepet játszik. Hányszor tudnánk felkiáltani Ádámmal: „Csak az a vég, csak azt tudnám feledni.“ Ha beletekintünk az élet végtelen művébe, reá kell jönnünk arra, hogy a felejtés az életfenntartás szükséges eszköze. Mindenekelőtt a felejtés szabályozza az emlékezés szapora munkáját. Mert az emlékezés sok mindent megőriz, aminek továbbhurcolása vagy feleslegesen terheli a lélek erejét, vagy esetleg meg is bénítja azt. Apró-cseprő események, az élet művére nézve jelentéktelen holmik azonnal eltűnnek a feledés tengerébe, hogy szabaddá tegyék a lelket olyan dolgok megőrzésére, amelyek az élet továbbfolyására értékesek. De a feledés árjai borítják el lassan, idő múltával azokat a csalódásokat, fájdalmakat, veszteségeket is, amelyek megbénítanák lelkünk erejét, ha élességüket a felejtés le nem tompítaná. Nemcsak az emlékezés, hanem a felejtés is táplálja a lélek erőinek. Amit az emlékezet feleslegesen megőriz, azt a felejtés kérlelhetetlenül elnyeli magába. Jaj annak, aki mindent elfelejt, de gyászos sors osztályrésze az is, aki semmit elfelejteni nem tud. Ha emlékeztünk mindent válogatás nélkül megőrizne számunkra, az ezernyi jelentéktelen emlék mindennapi életünket, nemesak az egyes ember, de a nemzetek mindennapi életét is, megbénítaná. Az életnek és a léleknek csak arra van szüksége, ami reá nézve értékes és becses. Az emlékezés is elsősorban csak értékeket őriz meg, amelyek az életet gazdagabbá teszik, vagy értéktelenségeket, amelyek tilalomfa gyanánt merednek a lélek elé. Ami értéktelen és semmit érő az a felejtés martaléka lesz. Ami az életet a maga hatásai által formálja, — fájdalmak, csapások, veszteségek, — de a maga élességével egyszersmind gátolja is, arra a felejtés jótékony fátylat borít, amelyen keresztül az emlékezés szeme szelíden megtörve hatolhat keresztül. Ha valaki képes lenne ismét felidézni emlékezetébe mindazt, amit életén keresztül elfelejtett, elsodálkozna a léleknek finom berendezésén és alázatos lélekkel vallaná be, hogy valóban, a *lélek mysterium*.

Az emlékezés és a felejtés, ez a két elválhatatlan ikertestvér, karöltve végzik a lélek reájuk szabott munkáját. A lélek, mint szabadon rendelkező király, megfellebbezhetetlen hatalommal osztja parancsait, s a két ikertestvér engedelmesen hajtja azokat végre. Itt nincsen késlekedés és nincsen vita. Az élet rohanó árja nem tűri

azt, hogy sok habozás között eltűnjék a kellő pillanat, amely ha elrepül, többé vissza nem hozható.

Mindennapi életünk automatikus lefolyását legtöbbször éppen az szakítja meg, hogy vagy emlékezetünk hagy eserben, illetve értesíti helytelenül s így vagy elszalasztjuk azt a bizonyos pillanatot, amelyben elhatározásunknak meg kellene születnie, vagy rosszul emlékezvén, illetve a dolgok összefüggéséről megfélekedzvé, helytelenül *cselekedünk*. A mindennapi élet lepergésében kinek is jutna eszébe fontolóra venni, hogy a lelki életnek micsoda szövevényes mechanizmusát kellene áttekinteni, valahányszor fontos elhatározások küszöbén állunk. Pedig ha erős lélekkel meg tudnánk rövid időre szilárdan állani az élet sodrában, sokszor megkímélnők magunkat az utólagos szemrehányástól, amely e szavakban szokott kirobanni: „ha én ezt tudtam volna.“

Sokszor azonban éppen az emlékek súlya nyomja el cselekvésünk *öntudatos szabadságát*. Szeretjük az életet megszokott schémákba szorítani, pedig az élet még a maga mindennapi folyásában is mindig az újra tör, mindig teremteni és alkotni akar. Azok az élet igazi művészei, akik megérik az életnek ezt az egyetemes törekvését és a maguk életének formálásával mozdítják azt elő. Aki az életet maga formálni nem tudja, azt az élet fogja a maga kénye és kedve szerint formálni. Az ilyenek az élet igazi rabjai: gyenge az akaratuk és restek a megfontolásra. Az élet alakításának művét ugyanis az *akarat* tartja kezében. Gondolatok, emlékek, benyomások felett övé a *döntés*. Gyenge akaratot elseper az emlékek, futólagos hangulatok, röpké impressziók fürge árja, s mielőtt a gondolkozás fontoló munkája kezdetét venné, megszületik az idétlen cselekedet. Hogy mennyire fontos és életbe vágó az akarat szerepe a mindennapi életben is, rendszeren csak akkor vesszük észre, ha életünk útja fordulóponthoz jutott. És be kell vallanunk, hogy legtöbbször akaratunk gyengeségén múlik életünk helyes berendezése. Tennők a jót, de eserben hagy akaratunk. A magyar lélek legnagyobb fogyatkozása éppen az akarat gyengesége. Szeretünk és tudunk is terveket kovácsolni, de végrehajtás közben akaratunk megtörik és kedvünket veszítve, szótlánul hagyjuk a dolgokat a maguk menetére. Nem lehet csodálkozni rajta, hogy ilyen lelki alkat mellett a nemtörődomség réme kísért szüntelen, s hajlandók vagyunk életbölességünk alapjává tenni a hajdani magyar polgármester kormányzási elvét: „a dolgok egyrésze elintéződik magától, a másik részével pedig nem érdemes törődni.“ Nagy veszedelmek idején kétségbeesve keressük a férfiút, aki vasakaratával feltartóztassa a fenyegető katasztrófát. Magunk azonban együgyű sopánkodásnál többre képesek nem vagyunk. Ezt a jelenséget kell tapasztalnunk lépten-nyomon nemesak a magyar nemzét, de a magyar családok életében is. Ritka az a magyar család, amely erőteljes akarral tudná tovább folytatni a család hagyományait, amint ezt az angol családok életében látjuk. Ma már odajutottunk,

hogy a család mindennapi életében a *szülői akarat* is teljesen eltűnőben van, aminek szükségképpen következménye a családi kötelek meglazulása és végül a családi élet széttörlése. A családi élet hova-tovább nem lesz egyéb, mint ideig-óráig tartó együttlakás. Magyarán szólva: a családból kihal a lélek s a mi még marad belőle, már csak hitvány álpótlék. Akaratra kell hát nevelnünk elsősorban önmagunkat, azután gyermekeinket. Az életnek erőt csak az akarat ad, amely nélkül minden pusztá ábrándozás és álomlátás marad. Egy ember, aki akarni tud, többet ér ezer tervekóvácsolónál.

Az akarat feladata a mindennapi életben, hogy böles megfontolással korlátot vessünk a *szokás* túltengő hatalmának. A mindennapi élet lefolyásában a szokás szerepe is eltagadhatatlan. Az emlékezés és gyakorlás útján szokássá kell válnia minden magatartásnak, amely az élet fenntartására nélkülözhetetlen. Nemesak testrészeink és érzékszerveink használatában teszünk szert idők folyamán bizonyos jó és rossz szokásokra, hanem lelki tevékenységünk körében is képződnek ki bizonyos szokások, amelyek a lélek műve szempontjából lehetnek hasznosak s tehát ajánlatosak, de lehetnek károsak s tehát kerülendők. Az akaratnak kell közbe lépnie, hogy minél több jó szokás gyökeresedjék meg, s minél több rossz szokás irtassék ki. A pedantéria, amely szokások felesleges halmozásában nyilvánkozik meg, lehet sokszor terhes, s másokra nézve olykor kellemetlen, de kedvesebb nekünk egy pedáns gyermek, mint az olyan, amelyik minden szoktatásnak fittyet hány. A nevelői munkának egyik legfontosabb teendője, éppen az, hogy a gyermek magatartását jó szokások által helyes irányba terelje és megerősítse. De szoktatni csak ott lehet, ahol az arra való akarat megvan. Demosthenés nagy akarattal lett dadogóból a világ egyik leghíresebb szónoka. A *testi szokásoknál* mérhetetlenül fontosabbak a *lelki szokások*. Helyes lelki szokások mellett a mindennapi élet könnyebbé, tartalmasabbá, gazdagabbá válik. A szokás hatalmát gyakran emlegetjük, de nem vagyunk hajlandók mégsem komolyan venni. Pedig az életnek úgynevezett boldogsága attól függ, hogy vajjon megszoktuk-e az *igazat* gondolni, mondani, megszoktuk-e a *jót* cselekedni, megszoktuk-e a *szépet* élvezni és életünkben kialakítani, megszoktuk-e az előtti, ami *szent*, alázattal leborulni? Vajjon hány embernek jutna eszébe a mindennapi élet szürkésege közepette arra gondolni, hogy milyen áldás magára és másokra nézve, olyan érintkezési modort megszokni, amely által embertársaival való élése simává, kellemessé, könnyűvé válik? Hány embernek jut eszébe az, hogy ha gondolkozását az igazságra szoktatta, ez által nemesak a maga életét teszi sziklaszilárddá, hanem az igazság szolgálata által ennek a világegyetemnek céljait mozdítja elő. Hány ember gondol arra, hogy meg kell szoknia a jót cselekedni, mert csak az az ember igazi ember, aki szántsándékkal mást nem cselekszik, csak ami a jó? És hány ember próbálta meg elmélkedni azon, hogy meg kell

szoknia szent dolgok létezését, mert aki előtt semmi sem szent, az csak értéktelen és semmit érő életnek szerencsétlen részese?

Aki a mindennapi élet lélektana felett eredményesen akar elmélkedni, annak a már említett tényezőkön kívül nagy figyelmet kell fordítania az *utánzás fontos* tényére is. Az utánzás, sociologiai fontossága *Tarde* kutatásai óta nyilvánvaló. E cikk keretében elég lesz reámutatnunk arra, hogy az utánzás kora-gyermekségünktől kezdve végig kísér egész életünkön. Némely emberben az utánzás ösztöne oly erősen gyökerezik meg, hogy gondolkozásában és cselekedeteiben mindvégig az utánzás rabja marad. Az utánzás erejének köszönhetjük minden tevékenységünk, de különösen a *beszéd* keletkezését, illetve megszilárdulását. Az utánzás kiterjed a lelki élet egész területére s a mindennapi életben annyira ösztönössé válhat, hogy gyakran nemcsak szüleink, hanem tanítóink, barátaink szokásait, sőt taglejtéseit is öntudatlan utánzás által elsajátítjuk. Ezért kell mindenkinek, akire nevelői munka bízott, állandó fegyelmet gyakorolnia nem csupán beszéde, hanem egész lelkében gyökerező magatartása felett is. Savanyú kedélyű és kelleetlen emberek sokkal több utánzóra találnak éppen a nevelői pályán, mintsem azt gondolnók. Pedig milyen boldog lenne életünk és milyen szerencsésen alakulna lelki szervezetünk, hogyha csak a jót tudnók utánozni, ha csak a jónak és szépnek utánzására adnának alkalmat nekünk azok, akik mindennapi életünknek osztályostársai.

E rövid fejtegetésekben csak indítást akartunk adni a mindennapi élet lelkeségének megfigyelésére. Csak fel akartuk hívni a figyelmet a mindennapi élet lélektanának fontosságára. Nem arra van elsősorban szükségünk, hogy tudományos lélektanok eredményeit sajátítsuk el, ha életünk formáján munkálni akarunk. A saját lelkünket kell szeretetteljesen, de kritikával megfigyelnünk, hogy azután azt vezetni is tudjuk. Csak az tud más lelkeket vezetni, aki saját lelkét formálni tudja; saját lelkét formálni és vezetni pedig csak az képes, aki a mindennapi élet lelki mechanizmusát ismeri, hogy azután a lélek mélységeire is alá szállani tudjon. Aki ezen mechanizmus felett uralkodni tud, aki a lélek alakításának művésze, az olyan ember gazdag tartalommal tölti meg e földi életet s nemcsak maga tesz szert meglelégedésre, hanem embertársainak is jótévője lesz. Egy szépen formált emberi lélek a legszebb műremek, amely példát ad és gyönyörűséget szerez.

Bartók György.