

■ ÖSSZEGEZÉS HELYETT ■■■

Hipotézis – Örömszerzés és veszélyérzet – Az igazságosság elve – Igazságosság helyett esélyegyenlőség – Vérlázító igazságtalanságok – Várható fejlemények – Zsarnokság vagy hatalommegosztás – Az életminőséget rontó problémák – A legfontosabb boldogságtényezők – Kognitív tréning – Az élettörténet koherenciája – Az értelmiség feladata – Az önreflexió szükségessége – Egy emberibb világ reményében – Nyílt rendszerben való gondolkodás – A modernizmus és az önmegvalósítás – Módszertani felvetések – Nem csak szavakban gondolkodunk – Stratégiai irányelvek – A Hódi-féle tézisek

*Kicsit több békesség, jóság, szelídség,
Kevesebb erőszak, gyűlölet, irigység,
Kicsit több igazság úton, útfélen,
Kicsit több segítség bajban, veszélyben.
Kicsit több „mi” és kevesebb „én”,
Kicsit több erő, szeretet, remény.
És sokkal több virág az élet útjára,
Mert a sírokra már úgyis hiába.*

(Kiss Benedek: *Bethlehem örök feltámadása*)

HIPOTÉZIS

A szerző, amikor ennek a könyvnek a megírásához fogott, abból a feltevésből (hipotézisből) indult ki, hogy az emberek szeretnék minél tovább élni, és életük során minél boldogabbak lenni. Nem sok olyan elméleti fejtegetéssel találkoztam eddig, amely ennek a feltételezésnek ellene szólt volna. A gyakorlati élet azonban mintha megkérdőjelezné ennek a feltevésnek a jogosságát. Amint a korábbi fejezetekben tárgyaltuk, a modern társadalmak nincsenek összhangban az emberek biztonságigényével, a hosszabb, szebb és boldogabb életre való törekvésével. Pontosabban ezek a törekvések összeütközésbe kerülnek más fontosnak tartott célokkal. Az anyagi javak, a pénz, a hatalom, a státusszimbólumok például olyan értéket képviselnek a mai ember számára, hogy nemcsak az egészségét, életminőségét hajlandó érték kockáztatni, hanem olykor az életét is képes feláldozni értük. Ennek alapján az a benyomásunk támadhat, hogy az ember



tulajdonképpen maga sem tudja, hogy mit akar, nem képes eldönteni, hogy mi is az, ami igazán fontos számára. Ez a felemás helyzet nemcsak az elsődleges szükségletekkel kapcsolatos eddigi ismereteinket, hanem az embernek tulajdonított racionális gondolkodást is merőben más megvilágításba helyezi. Főként azonban a társadalomszervezés szempontjából vet fel fogas kérdéseket.

ÖRÖMSZERZÉS ÉS VESZÉLYÉRZET

Azt hinnénk, hogy racionális lényekként az emberek a lehető legkevesebb kockázatot vállalják, és hogy akkor kockáztatnak a legkevésbé, ha egészségükről, testi épségükről van szó, ezért körültekintően étkeznek, kerülnek a káros szenvedélyeket, óvják egészségüket, gondosan ápolják emberi kapcsolataikat. Nos, látjuk, hogy ez nem így van, pedig idegrendszeri alapjait tekintve minden cselekvés az örömszerzésre és a ránk leselkedő veszély (fájdalom) elkerülésére irányul. Ebből a szempontból elvileg a különböző emberi cselekedeteket, de akár a gondolkodást is, össze lehet mérni, össze lehet hasonlítani, hogy ténylegesen mekkora örömet szereznek, illetve mekkora kockázattal járnak együtt. Vonatkozik ez a kockázatvállalásra is.

A gyakorlatban körülményes az „örömmennyiségéről”, illetve a veszélyeztetettség mértékéről pontos kimutatást készíteni. De nem lehetetlen. Történtek is erre irányuló próbálkozások. A bölcselők régen felismerték, hogy a társadalmi együttműködés sikerességét annak alapján lehet megítélni, hogy a társadalom tagjai körében milyen „együttműködési rend” érvényesül. Milyen társadalmi együttélési viszonyok vezetnek nagyobb „örömmennyiséghez”, és csökkentik jelentősebb mértékben az emberek testi és lelki veszélyeztetettségének a mértékét? A társadalmi fejlődésnek, amennyiben egyáltalán fejlődésről beszélhetünk, az öröm mennyiségének a maximalálására, illetve az ember életét fenyegető veszély (kockázati tényezők) minimalizálására kell törekednie. Nos, ha ilyen szempontból tesszük mérlegre az emberiség múltját és jelenét, kiderül, hogy sem az örömelv (az ésszerűsége, hasznosságra, boldogságra) való törekvés, sem a veszélykerülés nem, vagy alig érzékelhetően érvényesült a történelemben. Ennek alapján két lehetőségre gondolhatunk. Az egyik lehetőség az, hogy az emberek nem tudják, hogy mitől boldogok, és mitől kell félniük, a másik meg az, hogy a társadalom más elvek alapján szerveződik.

Mindenesetre a XX. században az örömelv háttérbe szorult, mondhatnánk, megújult, amennyiben mindinkább az emberek más

...idegrendszeri alapjait tekintve minden cselekvés az örömszerzésre és a ránk leselkedő veszély (fájdalom) elkerülésére irányul.



irányú szükségleteire, vágyaira helyeződött át a hangsúly. A hasznosság, a vágyak, a hatalmi ambíció kielégítése válik a cselekvés legfőbb mozgatórugójává. Ez az elgondolás, amely a század második felére mindinkább morális alapelvvé válik, közel áll a hétköznapi emberek morál- és életfelfogásához.

Ezzel a felfogással (észjárással) kapcsolatban ismét két probléma merül fel. Az egyik az, hogy a jogokat hogyan lehetne a haszonelv alapján kezelni. A másik meg az, hogy az úgynevezett boldogságot milyen elv szerint kellene elosztani. Jogn Rawls például azt ajánlja, hogy „Minden társadalmi jót – szabadságot és lehetőséget, jövedelmet és gazdagságot, valamint az önbecsülés alapjait – egyenlően kell elosztani, ha csak e javak egyenlőtlen elosztása nem előnyös a legkevésbé szerencsések számára.”²¹⁵

AZ IGAZSÁGOSSÁG ELVE

A modern társadalmak belevesztek az igazságosság értelmezésébe, és nehezen boldogulnak annak a gyakorlatba való átültetésével.

Természetesen számolni kell azzal, hogy a különböző javak körül, melyeket igazságosan kellene elosztani, ellentétbe kerülhetnek egymással az emberek, konfliktusok alakulhatnak ki köztük. Például megnövelhetjük valakinek a jövedelmét oly módon, hogy megfosztjuk őt valamelyik alapszabadságától, mondjuk reggeltől estig dolgoznia kell, távol kell élnie a családjától, veszélyes munkát kell végeznie stb. A szabadság elve így ütközik a jövedelemelosztás elvével. Hogy elejét vegyük ezeknek a konfliktusoknak, prioritási sorrendet kell felállítani, mondja Rawls, aki történetesen a szabadságnak prioritást biztosítana a jóléttel szemben. „Az egyenlő szabadságnak prioritása van az esélyegyenlőséggel szemben, míg az esélyegyenlőség elsőbbséget élvez az anyagi erőforrások egyenlőségével szemben.”²¹⁶

A modern társadalmak belevesztek az igazságosság értelmezésébe, és nehezen boldogulnak annak a gyakorlatba való átültetésével. Először is nehéz lenne ma kétségbe vonni azt az alapelvet, hogy az alapszabadságok tekintetében mindenkit egyenlő jogok illetnek meg. A formális szabadság igazi megéléséhez – az egyenlő jogok és egyenlő bánásmód mellett – megfelelő anyagi erőforrások szükségesek. Ebből a szempontból az emberek teljes szabadságáról sehol a világon nem beszélhetünk. Ennek megvalósítását sem az egyes államokra jellemző politikai gyakorlat, sem azok anyagi helyzete nem teszi lehetővé.

Az igazságosság második elve szerint a gazdasági és társadalmi egyenlőtlenségeket úgy kellene elrendezni, hogy a jövedelemforrások-

²¹⁵ Bujalajos István: i. m.

²¹⁶ Uo.



hoz, hivatalokhoz és a pozíciókhoz – a pártatlan esélyegyenlőségnek megfelelően – mindenki egyaránt hozzáférhessen, illetve hogy az egyenlőtlenségek a leghátrányosabb helyzetűek javát szolgálják. Nos, elvileg minden modern állam erre törekszik, szavakból nincs is hiány, ezek azonban a gyakorlatban üres ígéretek maradnak. Nem véletlenül, hiszen a gazdasági erőforrások, hivatalok, pozíciók elosztása körül a mindennapi életben késhegyre menő harc – és gyakran vér – folyik.

IGAZSÁGOSSÁG HELYETT ESÉLYEGYENLŐSÉG

A fejlett nyugati demokráciákban uralkodó ideológia szerint szó sem lehet az anyagi erőforrások egyenlő elosztásáról, mert az épp az igazságosság elvét sértené. Elég az esélyegyenlőséget biztosítani, a többi már a tehetségen, tudáson, kitartáson és valamelyest a szerencsén múlik. Az „elosztási igazságosság” emlegetése ma vörös posztónak, felforgató eszmének számít, egyébként is a kommunizmus, amely kísérletet tett ennek megvalósítására, a gyakorlatban kudarcot vallott. A keserves tapasztalatokkal járó politikai kitérő után az egykori szocialista államok visszatértek az „esélyegyenlőség” eszményéhez, amellyel a nyugati alkotmányos demokráciák a maguk gazdasági elosztását még úgy-ahogy igazolni próbálják. Közép- és Kelet-Európában azonban ezt az elvet már a rendszerváltás elején sikerült végképp és visszavonhatatlanul lejáratni és hiteltelenné tenni. Senki sem hisz abban, hogy a négyévente sorra kerülő választásokkal az emberek maguk határozzák meg a sorsukat, hiszen napnál világosabb számukra, hogy helyzetüket – kilátástalannak tartott sorsukat – társadalmi körülményeik döntenek el, illetve a fennálló gazdasági-politikai viszonyok, amelyek az esélyegyenlőségnek még a látszatára sem adnak.

Az „elosztási igazságosság” emlegetése ma vörös posztónak, felforgató eszmének számít...

VÉRLÁZÍTÓ IGAZSÁGTALANSÁGOK

Az esélyegyenlőség elve a nyugati demokráciákban is csak a társadalmi körülmények különbözőségét ismeri el, de nem veszi figyelembe az emberek származásából és természeti adottságaiból adódó behozhatatlan különbségeket. Az esélyegyenlőség ideológiája úgy kezeli a származást és a természeti különbségeket, mintha a szüleinket, azok társadalmi kapcsolatait, tudástőkéjét, anyagi háttérét, valamint saját testi-lelki adottságainkat mi maguk választanánk meg. Mintha



milliárdossá a jó, szerencsétlen hajléktalanokká meg rossz döntéseik következtében válnának az emberek.

A társadalmi egyenlőség elve megköveteli, hogy legalább részben kárpótoljuk azokat az egyéneket, akik szüleiktől és a természettől kevesebbet kaptak. Az igazságosság elve pedig megköveteli, hogy társadalmilag kezeljük és kompenzáljuk a tehetségekben és adottságokban megmutatkozó egyenlőtlenségeket.²¹⁷ Amíg a fejlett nyugati demokráciákban legalább eszmei szinten megfogalmazódik annak igénye, hogy a társadalmi egyenlőtlenségeket meg kell próbálnunk megszüntetni, de legalábbis csökkenteni kell őket. A volt szocialista országokban a pártok és különböző politikai érdekcsoportok részéről a társadalmi javak soha nem látott kisajátítása, a vérlázító társadalmi igazságtalanság gazdasági, politikai és ideológiai bebetonozása folyik.

...a volt szocialista országokban a pártok és különböző politikai érdekcsoportok részéről a társadalmi javak soha nem látott kisajátítása, a vérlázító igazságtalanság gazdasági, politikai és ideológiai bebetonozása folyik.

VÁRHATÓ FEJLEMÉNYEK

Felmerül a kérdés, hogy a társadalom alapstruktúrájába beépülő egyenlőtlenségeket – ha egyáltalán lehetséges – miként lehet orvosolni. A történelem során az emberek sokszor megmozdultak az egyenlőség érdekében, így nem zárható ki annak lehetősége, hogy ilyen megmozdulásokra ezután is sor kerül. Az unióhoz újonnan csatlakozott országokban szinte tapintható ennek a veszélye. Strauss-Kahn – a Nemzetközi Valutaalap (IMF) vezérigazgatója – nemrégiben kijelentette: Kelet-Európát különösen súlyosan érinti a válság. Az IMF vezetője szerint ennek a térségnek az országaiiban a negatív növekedés „társadalmi problémákat, sőt társadalmi nyugtalanságot okozhat [...], amit meg is értek”²¹⁸

Megmozdulásaik során az emberek nem a teljes egyenlőség elvét hirdették meg, ezt legfeljebb az ideológusok tették, hanem azt akarták elérni, hogy a számukra éppen sérelmes különbség szűnjön meg vagy csökkenjen. Más szóval a mozgalmak mindig csak bizonyos különbségek megszüntetését célozzák meg, így például a nemesi kiváltság eltörlését, a túlzott bürokratikus hatalom csökkentését, a tőkés gazdagság igazságtalanságainak a mérsékelését, vagy a faji és nemi megkülönböztetés eltörlését. (A kisebbségek hátrányos helyzetének a megszüntetése is ideillik ebbe a sorrendbe, sajnos egyelőre nem képesek érdekeiket hatékonyan érvényesíteni.) Ahogyan Michael Walzer írja,²¹⁹ az emberek mindig valaminek a dominanciája ellen léptek fel, mert az alávetettségüket nem tudták elviselni. Ilyen értelemben válhat a helyzet a posztkommunista államokban robbanásveszélyessé,

²¹⁷ Uo.

²¹⁸ Világgazdaság Online. Online. <http://vg.hu/index.php?p?apps=cikk&cikk=257039&fr=rss>

²¹⁹ Bujalajos István: i. m.



attól függően, hogy a politikai hatalom mennyire lesz képes ezt az alávetettségérzést csökkenteni az érintettekben.

ZSARNOKSÁG VAGY HATALOMMEGOSZTÁS

Régebben a születés révén szerzett kiváltságok háborították fel az embereket, később a földbirtoktól, a tőkétől, napjainkban inkább a politika és az államhatalom összefonódásától nyílik ki a bicska az emberek zsebében. Magyarán szólva ma a hatalom a dominancia legsérelmesebb eszköze. A parlamentarizmus és a többpártrendszer tulajdonképpen a hatalom demokratizálását lenne hivatott szolgálni, ami azonban a gyakorlatban nemcsak felemás módon valósul meg, hanem sokszor a visszájára fordul. Önmagában véve például a demokrácia „bevezetése”, a választásokra, többpártrendszerre, piacra stb. való hivatkozás nem jelent semmit. A demokrácia a valóságban a politikai hatalom széles körű megosztását jelenti. Ezért a valóságban egyedül az számít, hogy az adott politikai berendezés hogyan szabályozza a hatalom és a javak (például az élelem, a szállás, a ruha, a közlekedés, az egészségügyi ellátás, az iskoláztatás, a társadalmi szolgáltatások és a különféle áruk) elosztását, és milyen ideológiával próbálja meg igazolni azt.

A társadalmi javak elosztásának nem egyetlen kritériuma van, hanem kortól, gazdasági helyzettől, kultúrától függően más-más kritériumok léteznek minden partikuláris társadalomban, minden egyes társadalmi jószág elosztására vonatkozóan. Továbbá maguknak a társadalmi javaknak is más-más az értelmük, fontosságuk, jelentőségük az emberek szemében, attól függően, hogy a történelmi és kulturális sajátosságok milyen jelentést adnak nekik. Ez azt jelenti, hogy félrevezetésre adhat okot például a gazdasági mutatók alapján egyes országok rangsorolása, a GDP összehasonlítása, hiszen ez semmit sem árul el az adott társadalmon belüli valós állapotokról, az emberek boldogságáról vagy boldogtalanságáról, a társadalmi bizalomról vagy annak hiányáról, az egyenlőség elvének érvényesüléséről vagy a hatalom arroganciájáról.

Minden társadalmi konfliktus végső soron az „igazságosságról”, vagyis az elosztásról szól. A javakat bizonyos idő után újra kell osztani oly módon, hogy az emberek egyenlően részesedjenek belőle, vagy legalább többen részesedjenek belőle, mint azelőtt. Ilyen esetben a dominancia ellen irányul a mozgalom. Ez az, ami várható. Van azonban olyan társadalmi helyzet is, amelyben egy politikai mozgalom

A demokrácia a valóságban a politikai hatalom széles körű megosztását jelenti.



arra irányul, hogy a társadalmi javak és a hatalom egy új csoport tulajdonába kerüljön. Ez történt a „rendszerváltás” során, amelyhez a mindennapi embereknek semmi közük sem volt.

AZ ÉLETMINŐSÉGET RONTÓ PROBLÉMÁK

Az életminőséget befolyásoló társadalmi problémák közül kétségtelenül a háború a legsúlyosabb. A háború által okozott veszteség, annak tükrében, hogy az ember Homo sapiensnek nevezi magát, és legfőbb célja a boldogság, minden képzeletet felülmúl. Az elmúlt évszázadban több mint 100 millió ember vesztette életét háborúk következtében, amelyek folyamánként – az emberiség egészére nézve is – felbecsülhetetlen az életminőség romlása.

De ahogyan a könyvünkben elemeztük, békeidőben is sok minden csökkenti az emberek életminőségét és boldogság szintjét.²²⁰ Ha végezetül összegezni kellene az életminőséget (közvetve magát az életünket) veszélyeztető problémák sorát, a következő listát kapnánk:

Minden társadalmi konfliktus végső soron az „igazságosságról”, vagyis az elosztásról szól.

- válások gyakorisága,
- munkanélküliségi ráta,
- a bizalmatlanság szintje,
- civil szféra hiánya,
- kormányzat minősége,
- a hívők aránya.

Az egész világra kiterjedő kutatás alapján, amellyel az értékválasztást vizsgálták, 46 ország 90 000 lakosát kérdezték meg saját boldogság szintjükre vonatkozóan. A kérdőív kitöltése során 1-10-ig terjedő skálán kellett életük fontos jellemzőiről beszámolniuk. Az adatok alapos elemzése után John Helliwell, a British Columbia Egyetem professzora megpróbálta pontokban kimutatni, hogy az étellel való elégedettséget (boldogság szintet) különböző tényezők milyen mértékben csökkentik.²²¹ Ennek alapján a következő rangsort kapta:

²²⁰ Richard Layard: i. m. 78.

²²¹ A táblázatot Richard Layard adatai alapján állítottam össze.
Richard Layard: i. m. 71.



Boldogságszint csökkenése pontokban

Sorszám	Különböző tényezők boldogságra gyakorolt hatása	A boldogságszint csökkenése
1.	Különélés (a házassággal szemben)	8
2.	Az egészségi állapot romlása ²²²	6
3.	Munkanélküliség	6
4.	Elvált a családi státusz (a házassággal szemben)	5
5.	Egyedülálló (a házassággal szemben)	4,5
6.	Özvegy (a házassággal szemben)	4
7.	Az állásvesztés fenyegető veszélye	3
8.	A családi jövedelem egyharmadával való csökkenése	2
9.	Együttélés (a házassággal szemben)	2
10.	A baráti kapcsolatok felére csökkenése	1,5

...mindenekelőtt a családdellenes politika és a családdellenes társadalmi hangulat az, ami az emberek életminőségét a legjobban veszélyezteti.

Egy-egy tényező negatív hatását úgy kell értelmeznünk, hogy az összes többi változatlanul tekintjük. Az életben természetesen különböző tényezők együttes előfordulásával is számolnunk kell, ennek megfelelően csökken a boldogságszint is. Elég egy pillantást vetni a táblázatra ahhoz, hogy megállapíthassuk: mindenekelőtt a családdellenes politika és a családdellenes társadalmi hangulat az, ami az emberek életminőségét a legjobban veszélyezteti.

A LEGFONTOSABB BOLDOGSÁGTÉNYEZŐK

Most lássuk ennek a fordítottját. Vegyük sorra azokat a tényezőket, amelyek viszont jó hatással vannak életminőségünkre és boldogságunkra. Ezek

- a család,
- az anyagi helyzet,
- a munka,
- a baráti (közösségi) kapcsolatok és
- az egészség.

Ez a sorrend az amerikai populációra vonatkozik.²²³ De ha a világ különböző pontjain megkérdezzük az embereket, hogy mi az, ami boldoggá teszi őket, nagyjából ugyanezeket a tényezőket említik

²²² A szubjektív egészségérzet csökkenése 1 ponttal egy 5 pontos skálán.

²²³ Richard Layard ide sorolja még a személyes szabadságot és a személyes értékeket is, ezek azonban más jellegű tényezők, célszerű őket külön tárgyalni.



mindenütt. A fontossági sorrend talán változik, nálunk például az egészségnek tulajdonítanak legnagyobb fontosságot az emberek, aztán a családnak, míg az anyagi helyzet a 7., a munka meg a 10. helyen áll az értékrangsorban.²²⁴

KOGNITÍV TRÉNING

Minden egyes embernek élete során magának kell kipróbálnia a kínáló lehetőségeket, és kitapasztalnia döntéseinek a következményeit. Nem program szerint cselekszünk. A tapasztalatszerzés próba szerencse alapon kezdődik, az egyes helyzeteket megszondázzuk, majd felállítunk magunkban egy hipotézist az összefüggésekre vonatkozóan. Ezt követően ellenőrizzük a hipotézisünket, hogy alkalmas-e adott helyzetekben a probléma megoldására.

A másik tanulási forma a rendszerezőkéesség elsajátítása: rövid távú célok kitűzése, ezek sorrendbe rakása, távolabbi célok meghatározása, életcél kimunkálása, „önmagunk megvalósítása”. Önmagunk megvalósításának a programja nincs génjeinkbe kódolva, nincs benne a világban, nem adott születésünknél fogva, hanem mi építjük fel magunkban az egymást követő, egymáshoz többé-kevésbé illeszkedő célokon keresztül, pontosabban utólag konstruáljuk meg magunkat körülményeinkkel összhangban.

Mindkét tanulási forma kognitív erőfeszítést kíván tőlünk, hiszen az életben minden több szálon bonyolódik. Nem egy élettörténetünk van, ami lineárisan halad előre egyik döntéstől a másikig, hanem több szálon fut. A több szál azt jelenti, hogy nem mindig ugyanannak a problémának a megoldásán fáradozunk, hanem a különböző élethelyzeteknek megfelelően számos párhuzamos szálon futó cselekmény szereplői vagyunk, amelyekből igen bonyolult történetfűzéssel, több-kevesebb önkényességgel lehet csak valamilyen egységes törekvést kihámozni. Mindig másra fókuszálunk, és élettörténetünk úgy halad a végkifejlet felé, hogy magunk sem tudjuk mi vár ránk.

AZ ÉLETTÖRTÉNET KOHERENCIÁJA

Minden élettörténet roppant bonyolult, mivel a cselekmények néha párhuzamos szálakon futnak, néha átvívnak egymáson, rengeteg eseményben van részünk, amiben csak statisztaszerepet játszunk, sok mindent kell végighallgatnunk, elszenvednünk, látnunk, és ebből általában nehéz kiszűrni a ránk vonatkozó tartalmakat. A

...a különböző élethelyzeteknek megfelelően számos párhuzamos szálon futó cselekmény szereplői vagyunk, amelyekből igen bonyolult történetfűzéssel, több-kevesebb önkényességgel lehet csak valamilyen egységes törekvést kihámozni.

²²⁴ Hódi Sándor: *Nemzeti önkép. Régiónkutatás.* Tóthfalu, 2003, Logos, 215.



hasznosítható információk kiszűrését nevezzük tanulási folyamatnak, amely hozzásegít bennünket a szociális helyzetek felismeréséhez, az emberek motivációinak az azonosításához, a különböző szituációk értelmezéséhez. Mindez hasznos lehet a későbbiekben a bonyolult társadalmi hálózatok feltérképezésében, és segít eligazodni azokban a helyzetekben, amelyekben kezdeményező szerepet vállalunk, vagy amelyeket aktív résztvevőként élünk át.

Banálisan hangzik, de az élet állandó tanulási és alkalmazkodási folyamat, ami azt jelenti, hogy jobbik esetben állandó kognitív tréningen vagyunk, rosszabb esetben egyre-másra kapjuk a pofonokat. Végül is a túléléshez mindannyian bizonyos fokú tudásra, bölcseségre, (élet)művészetre teszünk szert.

Énünk elválaszthatatlan saját élettörténetünk és belső állapotunk folyamatos értékelésétől, finomításától, magyarázgatásától, külső és belső interpretálásától, önmagunk és mások győzködésétől. Nem vitás, hogy az én önmagával való azonoságát, egyszersmind a másokkal való azonosulás, illetve a változás és újjáalakulás lehetőségét a folyamatos önértékelés, az a belső hang teszi lehetővé, amit mi léleknek nevezünk. A pszichoterápia hatásmechanizmusa abban rejlik, hogy a terapeuta – bonyolult helyzetek, lelki zavarok esetén – segít a páciensnek az élettörténet dialogikus kimunkálásában. A beteg panaszainak, tüneteinek, szavainak, viselkedésének, különféle megnyilatkozásainak, vagy éppen elzárkózásának és elutasító magatartásának az (át)értelmezése révén segít helyreállítani a beteg élettörténetének (identitásának) sérült koherenciáját.

AZ ÉRTELMISSÉG FELADATA

A modern pszichológiában igen lehangoló kép él az emberekről. E szerint egyszerű ösztönlények, akiket alapvető szükségleteiken kívül más nem nagyon érdekel, legfeljebb gyerekes élvezeteknek örülnek. Ennek épp az ellenkezője az igaz. Az emberi agynak és a kultúrának köszönhetően az ember, mire felnő, olyan tudásra tesz szert, amely alkalmas a kihívásokkal való szembenézésre, a körülményekhez való alkalmazkodásra, az újabb és újabb problémák megoldására. Ha nem lenne képes megfelelni a kognitív kihívásoknak, ha nem tudná megoldani a felmerülő problémákat, az emberi faj már régen kihalt volna. Az átlagember is nagyfokú pszichológiai komplexitással rendelkezik, amelyen ugyan az önművelés sokat finomíthat, amire szükség is van, de ha ez elmarad, akkor sincs tragédia.

*Énünk
elválaszthatatlan
saját
élettörténetünk és
belső állapotunk
folyamatos
értékelésétől,
finomításától,
magyarázgatásától,
külső és belső
interpretálásától,
önmagunk és mások
győzködésétől.*



Tegyük hozzá, az intézményesített tudáshoz célszerű is kritikával viszonyulni, nemcsak a szórakoztatóipar, de a populáris kultúra is olyan tartalmakat közvetít felénk, amelyek az élet szempontjából igénytelenek és haszontalanok, rosszabb esetben elidegenítenek a valóságtól, elbutítanak, sőt erőszakosságra, szívtelenségre tanítanak.

Azt az értelmiségi magatartást, amely enyhe lenézésben nyilvánul meg az átlagemberek irányában, fel kellene váltania a rossz, igénytelen és ártalmas szellemi termékekkel szembeni hatékony kiállásnak, ha úgy tetszik, a szellemi környezetszennyezés elleni harcnak. Ma ez lenne az értelmiség egyik legfontosabb feladata.

AZ ÖNREFLEXIÓ SZÜKSÉGESSÉGE

Azt az értelmiségi magatartást, amely enyhe lenézésben nyilvánul meg az átlagemberek irányában, fel kellene váltania a rossz, igénytelen és ártalmas szellemi termékekkel szembeni hatékony kiállásnak.

A világ megismerése a fizikai, kémiai, biológiai, orvosi tudományok mentén haladva csak fokozatosan lépi át a természettudományok és bölcsészet tradicionális határait. Ebben a folyamatban külön nyomon követhető a bizonyosság-bizonytalanság egymást követő hulláma. A darwini elképzelést például szigorú értelemben véve még mindig csak a hiedelmek világába sorolhatjuk, bár hozzátehetjük, hogy nagy bizonyossággal úgy történt, ahogyan Darwin leírta.

Az emberi életre vonatkozóan sok mindent még nem tudunk, sok mindenre rámondhatjuk, hogy „bizonyosan tudjuk”, teljes bizonyossággal azonban nagyon kevés dolgot tudunk. Magára az élet keletkezésére és mibenlétére vonatkozóan még meglehetősen bizonytalanságban vagyunk, a feltevések dominálnak, analógiákban gondolkodunk. Azt gondoljuk, hogy a kozmosz a káoszból emelkedett ki, ezért vélhetően így valahogy jött létre az élet is. Gács Péter erre vonatkozóan egy érdekes ezoterikus matematikai konstrukcióval állt elő. Nincs kizárva, hogy az élet keletkezésének rég keresett kulcsát adja a kezünkbe. Meglátása szerint a világ egymásba skatulyázott önálló egységek végtelen láncolata, amelyek kialakulásuk során egy darabig egymástól függetlenül élnek saját életüket, aztán egymás vonzásába kerülve kölcsönösen rabul ejtik egymást, újabb egységekké szerveződnek. Bozonok, kvarkok, atomok, vegyületek, nukleotidok, fehérjék, élő sejtek, többsejtű élőlények, fajok, emberek és ezek csoportulásain át ma még nem látjuk, hova fut tovább a láncolat, ha egyáltalán van tovább út, és ha van, hogyan lehet azt megtalálni.²²⁵

Az élő rendszerek hierarchikus egymásra épülése miatt nemcsak az élet eredetének megértéséhez kellene tisztán látnunk ezeket a

²²⁵ Magyar Tudomány, 1999. január. Online. www.epa.oszk.hu/00700/00775/00-001/1999_01_12.html



kérdéseket, hanem az élő szervezetek megértéséhez, megvédéséhez, gyógyításához is.

A világ végtelen nagy épületének a rejtélyeit kutató emberi gondolat legtöbbször az élet alapvető kérdéseire irányul, azon belül is szükségképpen önmagára, önnön lelkére, pszichikumára, amely – ez aligha kétséges – egyben valamiféle válasz az objektív valóságra, mintha a világ általunk és rajtunk keresztül folytatna dialógust önmagával. Pszichikumunk, tudatunk, lelkünk nemcsak válasz, hanem szerves összefüggés, eleven kapcsolat is a világgal. Ha van valami, amire igazán érdemes odafigyelnünk, akkor ez az: mit mond a világról az agyunk, amelyben feltárul a léthez való viszonyunk? Mindennemű konkrét lelki megnyilvánulásunkban intellektuális üzenet rejlik, ott van benne a világ megismerésének az eleme, amit a maga plasztikusságában életként tudatosul bennünk.

EGY EMBERIBB VILÁG REMÉNYÉBEN

Az életkörülmények és a lélektani folyamatok egymásra hatásának kibogozhatatlan szövevényében ingatag talajon áll minden társadalmi tudatforma, amely a személyes élet összefüggésrendszerén kívül helyezkedve próbálja az ember életét vagy annak egyes szegmentumait értelmezni. Az életpszichológia újszerűsége abban rejlik, hogy az egyént visszahelyezi abba a pozícióba, amely megilleti.

A mai specializálódás olyan sokrétű, hogy nincs az a tudomány, amely az életet a maga bonyolult összefüggésrendszerében képes lenne átlátni, és minden területen képes lenne szakszerű munkát végezni. Következésképp elvész a tudományos tevékenység fő célja, hogy egy emberibb világ alakuljon ki. Ezzel szemben az agynak és a kultúrának köszönhetően, az ember személyes életével képes mindazt a jót és rosszat egyesíteni, mindazt megélni és megjeleníteni, ami az emberibb világ útjában áll, vagy ami adott körülmények között az adott egyén, csoport, nemzet vagy az emberiség nagy családjának az életminőségét, fennmaradását veszélyezteti. Az a tudatforma, amely a létet az élet konkrét személyes sajátosságai nélkül próbálja elgondolni, következményeit tekintve előbb-utóbb aggasztó problémákat vet fel az emberi együttlésre nézve.

Végezetül: Tisztában vagyok azzal, hogy mint mindent, ami újszerű, az életpszichológiával kapcsolatos gondolatfelvetés is kétségeket, ellenvetéseket válthat ki. Ez a dolgok természetes rendje: párbeszéd, eszmecsere, közös kutatás és együttműködés nélkül aligha

Az életpszichológia újszerűsége abban rejlik, hogy az egyént visszahelyezi abba a pozícióba, amely megilleti.



van előrelépés. A szerzőt a múlt merev gondolkodási formáihoz vagy a divatos irányzatokhoz való ragaszkodás, amely az általa művelt tudományára jellemző, nem rettentette el attól, hogy a XXI. század emberének a társadalmi helyzetére és annak pszichés sajátosságaira vonatkozó meglátásait kifejtse. Tisztában vagyok vele, hogy mindenkit meggyőzni reménytelen és értelmetlen lenne, mint ahogyan afelől sincs kétségem, hogy sem az élet, sem a tudomány nem a könyv meglátásai alapján fog a jövőben szerveződni. Ennek ellenére igyekeztem mindent megtenni annak érdekében, hogy olvasóim, ki-ki a maga módján, vegye kellőképpen komolyan az életét, mert minden személyes életben a tudomány, a művészet, a bölcelet és a hit ötvöződik a maga megismételhetetlen egyediségében.

NYÍLT RENDSZERBEN VALÓ GONDOLKODÁS

Az életpszichológia kimunkálását, akár a szoftverfejlesztésben a Linux-rendszert, nyitottnak, folyamatosnak, befejezetlennek, a közjó által vezérelve mindenki által továbbgondolhatónak, bővíthetőnek képzelem el. Pekka Himanen a Linux-rendszerről és alapítójáról, Linus Torvaldról szóló könyvében²²⁶ linusi törvénynek nevezi azt a tézist, mely szerint korunk (mármint a digitális kor) hőse a hacker, akit a szoftverfejlesztés terén a túlélésért való küzdelem, a közösségi életben való részvétel és a szórakozás iránti vágy vezérel. Ezt az életfilozófiát kiterjeszthetjük korunk azon elméire, akik a szellemi kihívások terepét járva, a közjó által vezérelve szabadidejükben (bár nem programokat írnak, mint a hackerek, hanem elemeznek) igyekeznek gondolataikat megosztani másokkal, és ezzel formálják, alakítják valamelyest a világot. Ezen gondolkodó és alkotó emberek érdeklődésének középpontjában a munka, a megismerés és nem a pénzkereset áll, kérdésfeltevéseikben nem egy megkövült tudatforma kánonjának kívánnak eleget tenni, hanem egy emberibb élet kialakítását kívánják szolgálni. Ezt az életfilozófiát csak úgy lehet felvállalni, ha a kutató (a hackerhez hasonlóan), megszállottan érdeklődik a tárgya, az élet kérdései iránt, amely egyben a legnagyobb örömforrást is jelenti számára. A szerző meglátása szerint ez a típusú boldogság az, amely a lehető legteljesebb. Természetesen ez a hozzáállás nemcsak a tudósokra, művészekre, filozófusokra, netán az életpszichológia művelőire vonatkozik, hanem mindenkire, akit nemcsak érdekel az, amivel foglalkozik, hanem tevékenysége szinte nélkülözhetetlen, az örömforrást és a boldogságot is jelenti számára.

Minden személyes életben a tudomány, a művészet, a bölcelet és a hit ötvöződik a maga megismételhetetlen egyediségében.

²²⁶ Pekka Himanen: *The Hacker Ethic*. [S. l.], 2001, Random House.



Akik viszont így élnek és így tesznek, azok a tudomány, a bölcsészet és a művészet legmagasabb fokán helyezkednek el akkor is, ha nem tudják, hogy azok között van a helyük.

A MODERNIZMUS ÉS AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS

A linusi nyílt rendszerben való gondolkodással szemben áll az az életfilozófia, ami modernizmusként vált ismeretessé. A modernizmus azzal vált csábító erővé, hogy a korlátlan önmegvalósítás elvét hirdeti, megszabadítja az egyént tradicionális kötelékeiktől, amelyek eredményeként jelentőségét veszti a nemzet, a család, a származás, mindenki azt hoz ki magából, amit akar. A modernizmus állította fel az emberekkel szemben az „autentikus önmegismerés” követelményét, amely nehezen egyeztethető össze valamely hivatáshoz kötött élet fegyelmével, a közjóért való fáradozással, általában a közösség szempontjából célszerű és racionális életvitellel. Csökken a konvenciók szerepe, lazul az erkölcs, előtérbe kerül a pénzszerzés, a hedonizmus és a szubjektivizmus. A munkamorál helyett az új szükségletek mohó kielégítésének igénye, a kíméletlen szerzésvágy tör előre. A modern társadalom a határtalan fejlődés lehetőségét ígéri az embereknek, amely serkenti a technikai és tudományos előretörést, ugyanakkor semmilyen korlátot sem ismer. A klasszikus kapitalizmus által megkövetelt munkamorált, az önfegyelmet, a szolidaritást az uralom és szerzésvágy váltja fel. A modern ember személyisége, lelkülete leképezi ezeket a társadalmi fejleményeket. Ennek folyamányaként többé nem az alkalmazkodás, a beilleszkedés, a közjó gyarapítása lesz az értelmes cselekvés alapja, ellenkezőleg, ezek a belső fejlődés akadályaként jelennek meg az emberek tudatában.

A modernizmus azzal vált csábító erővé, hogy a korlátlan önmegvalósítás elvét hirdeti, megszabadítja az egyént tradicionális kötelékeiktől.

MÓDSZERTANI FELVETÉSEK

A szerző tartózkodott attól, hogy könyvében minden egyes passzust, minden fejezetet ráhúzzon egy elmélet kaptafájára. Ez ellenkező társadalom- és személyiségfelfogásával, amelynek lényege épp abban áll, hogy minden ember joga és kötelessége, hogy helyzetének és élettörténetének megfelelően értelmezze a valóságot. A szigorúan egymásra épülő gondolati sémák, a merev szövegstruktúra csökkenteni az olvasó esélyeit arra, hogy az olvasottakat megpróbálja a maga szempontjából átgondolni és hasznosítani, ami egyaránt vonatkozik a felsorakoztatott példákra, megfigyelésekre, kísérletekre, észrevéte-



lekre, feltevésekre, következtetésekre. Mindezen információk között ugyanis többféle összefüggés lehetséges, ezért nem lett volna szerencsés valamely preferált logikai rend kiemelésével, mintegy kézen fogva végigvezetni az olvasót minden egyes passzuson. A könyv laza szövete tudatosan üt el a tudományos okfejtések szigorú szerkesztési elvétől, különösen a tankönyvekétől, de a reményeim szerint éppen ennek köszönhetően maximális lehetőséget biztosít az írottak intuitív megközelítésére, a taglalt problémák továbbgondolására és új megoldási lehetőségek keresésére.

Az életpszichológiával kapcsolatos kitekintésünk nem azzal a szándékkal íródott, hogy kimunkált, komplett rendszerrel álljon elő, és kész receptet kínáljon a különböző élethelyzetekre. Még csak arra sem vállalkozott, hogy a pszichikus folyamatok és tulajdonságok által megnyilvánuló élet személyi és társadalmi összefüggésrendszeréből kihámozza a legalapvetőbbeket. A személyes életnek a lélektan hatáskörébe tartozó fontosabb kérdései kifejtéséhez a könyvek százai sem lennének elégségesek.

A szerző ebben a munkájában csak részproblémákat érintetett, hogy ezeken a részproblémákon keresztül világítson rá egy filozófiai kérdésre. Nevezetesen arra, hogy a személyes élet, amely szervesen illeszkedik az anyagi világ jelenségeinek egyetemes összefüggésrendszerébe, nemcsak trágya lehet az emberi megismerésnek (elsősorban a pszichológiának), hanem az egyén és a környező világ szüntelen kölcsönhatásának folyamatában nélkülözhetetlen információkkal is szolgál számunkra mind a tudomány, mind társadalomszervezés, mind a gazdaság és a politika vonatkozásában. Mivel minden egyes cselekvést, gondolatot, életérzést azok a belső feltételek határoznak meg, amelyek az adott egyénnél az élettörténetét meghatározó külső behatásoktól függően alakulnak ki, az életpszichológia legfőbb feladata, hogy rámutasson a lelki jelenségek társadalmi összefüggéseire és ontológiai tartalmára.

NEM CSAK SZAVAKBAN GONDOLKODUNK

Egyelőre alig van megbízható tudásunk arra vonatkozóan, hogy az adott társadalmi körülmények között hogyan lehetünk elégedettek, boldogok, sikeresek. Az élet művészetéről a gondolkodó emberek már szinte mindent elmondtak. Sajnos mégis bajban vagyunk, ha ezekre a meglátásokra akarunk támaszkodni, mert amit az egyik bölcs ember állított, azt a másik megcáfolta.

*...az
életpszichológia
legfőbb feladata,
hogy rámutasson
a lelki jelenségek
társadalmi
összefüggéseire
és ontológiai
tartalmára.*



Minden embernek be kell érnie a rendelkezésére álló információkkal és a kognitív jelenségvilág nyelvi értelmezésével, miközben az egyik is és a másik is esetleges. A racionális döntéshozatal szempontjából nincs zavaróbb körülmény, mint ha bődületesen sok információ áll rendelkezésünkre. Az információk jó része ugyanis kizárja egymást, ezért a természet bölcsen úgy oldotta meg ezt a dilemmát, hogy az esetek többségében spontán módon hagyatkozhatunk kulturális beállítódásunkra. Az alapos logikai elemzés különben is csak hosszú távon segíti elő a jó döntéseket, éles helyzetben viszont többnyire ösztönösen cselekszünk.

Ami pedig a kognitív jelenségvilág nyelvi értelmezését illeti, tudnunk kell, hogy az adott nyelvi rendszer nem magának a világnak, a dolgoknak mint olyanoknak a foglalata, visszatükrözése, hanem értelmileg konstruált szubjektív világkép. Virtuális valóság, amelynek az alapja a hit és a tapasztalat.

Emellett figyelembe kell vennünk az is, hogy az élet számos vonatkozásában nem szavakban gondolkodunk, és cselekvésünk sem mondható minden esetben tudatosnak. Mint ahogyan erre már többször utaltunk, a tudatalattink kiszámíthatatlan módon avatkozik bele gondolkodásunkba és döntéseinkbe. Talán nem is lenne szerencsés kizárólag a tudatunkra hagyatkozni, mert a tudat lényegéből fakadóan megpróbál minden információt elérni és mérlegelni, azt a milliárd irreleváns, jelentéktelen információit is, amelyeket életünk során felszedünk valahol, így nagyon sok időt igényelne, amíg eljutunk valamilyen döntésig. Tudatalattink mindezek fölött egy pillanat alatt átsiklik, és az első benyomás révén többnyire optimális megoldást kínál, amelynél jobbat a dolgok hosszadalmas elemzése után sem találunk. Racionális gondolkodásunk miatt azonban képtelenek vagyunk az első benyomást elfogadni, megpróbáljuk átlátni az okokat, fáradozásunk azonban hiábavaló, mert ha napestig elemezzük a pro és kontra érveket, akkor sem tudjuk átlátni és megindokolni, hogy valamiről miért pont az jutott az eszünkbe, ami épp eszünkbe jutott. Vagy elfogadjuk azt, amit az agyunk sugall, vagy nem. Ha nem fogadjuk el, ugyanilyen alapon kétségessé tehető az is, hogy igazán tetszik-e nekünk az, aki tetszik, vagy milyen ízű lekvárt szeretünk.

...az élet számos vonatkozásában nem szavakban gondolkodunk, és cselekvésünk sem mondható minden esetben tudatosnak.



STRATÉGIAI IRÁNYELVEK

A szerző tisztában van azzal, hogy szinte képtelenek vagyunk megszabadulni alapvető életelveinktől. Ha mások kedvéért megpróbálunk mások lenni, mint amilyenek vagyunk, ugyanazok az emberek maradunk, mint akik „megváltozásunk” előtt voltunk. Ne tulajdonítsunk tehát túlzott jelentőséget egy vagy két könyv elolvasásának, még kevésbé a jó tanácsoknak!

No de ki tudna ellen állni a jó tanácsok osztogatásának? Agyműködésének természetes velejárójaként a szerző sem kivétel ez alól. Hiába próbált hosszú oldalakon keresztül tartózkodni az olvasó erőteljes befolyásolásától, saját ösztönös érzelmi reakcióinak engedve a végén, lám, mégis előáll néhány jó tanáccsal. Persze meg kell tanítani önmagunkat az információszelektálására, a valóság önálló értékelésére, tények vizsgálatára, de miért hallgatnánk el egymás elől, hogy mennyi szép és csodálatos dolog van a világon. A könyv záradékként afféle útmutatót készítettem, hogy segítségével könnyebben felismerhetővé váljanak a ránk leselkedő veszélyek, s hogy a kedves olvasóm a jövőben élete minden egyes napját ne csak racionálisabb módon élhesse, de éberrel ügyeljen azokra a helyzetekre is, melyek biztonságát és lelki békéjét leginkább veszélyeztetik.

Íme, néhány tézis, afféle stratégiai irányelvek, amelyek iránytűként szolgálhatnak azok számára is, akiknek első nekifutásra nincs türelmük végigolvasni a könyvet. Mi tagadás, a szerző egyúttal abban is reménykedik, hogy ezek a tézisek találják meg a legrövidebb utat az olvasó szívéhez, hogy később elolvassák a könyvet, és az érdekesnek talált gondolatokat alkalmazzák saját életvitelükre.

A HÓDI-FÉLE TÉZISEK

1. A természet saját érzéseinken keresztül nevel bennünket. A rizikófaktorok a személyiség érzelmi éretlenségével arányosan növekszenek.
2. A természet az értelem vonatkozásában is arra készlet bennünket, hogy azt tegyük, ami életminőségünk javítása szempontjából a legkedvezőbb, ám gyakran mégsem így történik.



3. Az 1. és 2. pontban foglaltak folyamánként minden ember bizonyos számú problémával küszködik. Ha ezekből ő maga vagy az idő megold néhányat, akkor új problémák után néz, így élete végéig ugyanannyi problémán fog rágódni.
4. Az ember büszke a józan eszére, holott nem az esze, hanem érzelmei vezérlik. A logikus gondolkodás (a józan ész) azt a célt szolgálja, hogy képesek legyünk megmagyarázni magunknak, miért cselekszünk így vagy úgy, függetlenül attól, hogy az ésszerű vagy ésszerűtlen.
5. Minden ember szorong, fél valamitől, sajnos többnyire nem attól, ami rá nézve veszélyt jelent, hanem ami saját gondolatvilágában nyugtalanító veszélyforrásként van jelen.
6. Az emberek sokkal nagyobb hányada szenved zavaros érzéseitől és beteg gondolataitól, illetve ezek következményeitől, mint a fertőzésektől, balesetektől, fejlődési rendellenességektől együtt.
7. Az étellel való elégedettségérzésünket elsősorban a másokkal való kapcsolataink minősége határozza meg. Azok az emberek boldogabbak, akik együttérzéssel viseltetnek egymás iránt.
8. A családi körülmények fontos szerepet játszanak a személyiségzavarok kialakulásában, de ez csak az érem egyik oldala. A másik, hogy a gyűlölet, a rosszindulat szinte elválaszthatatlan járuléka a lelki betegségeknek.
9. Az egyén életmódja, emberi kapcsolatai és felfogása sokkal inkább meghatározója a várható életkornak, mint a genetikai tényezők, a környezet vagy az orvosi ellátás színvonala.
10. A modern társadalom az ember életörömét tekintve semmiel sem „fejlettebb” a korábbi civilizációknál, az életszínvonal jelentősen növekedett ugyan, de önmagában véve ettől az emberek nem sokkal boldogabbak.
11. Nem elég, ha egyik-másik ember sikeres életművész lesz, arra kell törekednünk, hogy minden ember boldogságszintje növekedjék, és ebben a társadalmi igazságosság kérdése kulcsszerepet játszik.
12. Nincs az a törvény, amely helyettesíthetné az erkölcsi nevelést, amit csak közösségben lehet elsajátítani.
13. Erkölcsi értelemben van jó és rossz, és az emberek józan eszük segítségével képesek ezeket megkülönböztetni egymástól, sajnos sokszor mégsem erkölcsös módon cselekszenek.



14. Mindenütt, ahol a társadalmi morállal bajok vannak, alapvetően a politikai rendszer romlottságával van baj, a többi csak következmény.
15. Korunkban az igazságszolgáltatás meghökkenítő engedékenységgel pátyolgatja a bűnösöket és próbálja mentegeni bűneiket.
16. A XXI. század a multinacionális vállalatok hatalmának túlzott növekedése elleni küzdelemről fog szólni, amely alapjaiban veszélyezteti a társadalom demokratikus értékrendjét.
17. Az az ember, aki a múlton rágódva keres magának életcél – méltóságot, önbecsülést, megerősítést –, és nem a jövőben szándékozik bizonyítani, fordítva ül a lovon.
18. Ne feledjük: azokban a korproblémákban szenvedünk, amelyek megoldására születtünk.
19. Minden ma elszalasztott lehetőség holnap többszörösen üt vissza.
20. Az életpszichológia célja: táplálni az emberekben az életszeretetet, s ugyanakkor önismeretüket és társadalmi körülményeiket illetően nagyobb fokú tudatosságra nevelni őket.