

## ■■■ ELŐSZÓ ■

Sartre írja egy helyen, hogy sok mindenre megtanítanak bennünket, de élni nem. Sok igazság van ebben. Az élet annyiféle érzés, gondolat, szükséglet, hatás, elvárás, késztetés, törekvés összefonódásából áll az ellentmondások olyan kibogazhatatlan szövevényét alkotva, hogy az szinte követhetetlen az ész számára. Soha nem lehetünk biztosak abban, hogy a sokféle motívum közül mikor, melyik, milyen szerepet játszik döntéseinkben, mint ahogyan abban sem, hogy döntéseinknek hosszabb távon mi lesz a várható következménye. Az élet nemcsak állandó küzdelem, ahogyan ez a közhely számtalanszor elhangzik, hanem minden nappal új csatátérre is érkezünk. Meg kell küzdenünk érdekeinkért, céljainkért, hitünk megőrzéséért, a létezés értelméért, miközben folyamatosan szembe kell néznünk a halál állandó fenyegetésével.

A pszichológia az életszerveződést az ésszerű viselkedésből, a racionális gondolkodásból kiindulva próbálja magyarázni. De vajon csakugyan ésszerűen élünk-e, tisztában vagyunk-e vele, hogy életünknek mely sajátosságai azok, amelyek felelősek jó közérzetünkért és boldogságunkért? Hiszen sokszor tanúsítunk olyan magatartást, amellyel bizonyítottan hozzájárulunk életminőségünk romlásához és korai halálunkhoz. Hogyan fér össze ez a magatartás a racionális gondolkodással? Milyen személyi tulajdonságok és környezeti hatások felelősek a gondolkodásunkban és magatartásunkban megnyilvánuló inkohereciáért?

A tudásszerzés legfontosabb motívuma az életünket fenyegető veszély korai felismerése és annak elhárítása. A racionális gondolkodás lényege (értelme) a lehetséges veszélyforrások ellenőrzésére való törekvés. Ezt szolgálja az életkörülmények folyamatos elemzése, értékelése. A veszélyek különböző természetűek lehetnek. Adódhatnak szükségleteink kielégítésének akadályaiból, testi és lelki működésünk zavaraiából, de származhatnak az emberekkel való kapcsolatainkból is. Sőt gondolkodásunkkal, magatartásunkkal olykor mi magunk jelentjük a legnagyobb veszélyforrást önmagunk számára!

A racionális gondolkodás kialakulása, helyzetünk állandó kontrollálásának képessége, amely cselekvésre – harcra vagy menekülésre – készítet bennünket, a személyiségfejlődés fontos ismérve. Maga az emberiség is hosszú évezredek során halmozta fel a veszélyhelyzetekre vonatkozó ismereteket, amelyek azonban ma sem nyújtanak kellő biztonságot. A természet

*A tudásszerzés legfontosabb motívuma az életünket fenyegető veszély korai felismerése és annak elhárítása.*



vonatkozásában többé-kevésbé képesek vagyunk egy adott szituáció reális veszélyszintjét megítélni, a társadalmi események vonatkozásában azonban nem nagyon tudjuk a kockázat nagyságát megítélni. A technika fejlődésével, a táplálkozási szokások és életkörülmények megváltozásával, a közösségi kapcsolatok fellazulásával stb. új bizonytalansági források jelentek meg, amelyek szorongást váltanak ki bennünk, a ránk leselkedő veszély mértékét azonban pontosan nem érzékeljük. Számos helyzetben úgy viselkedünk, mint mondjuk az úttesten tébláboló oktalan libák, amelyek az autókkal kapcsolatos adekvát viselkedésre vonatkozóan nem rendelkeznek genetikai programmal. De nemcsak a libákban nem alakult ki megfelelő veszélyérzet, a közlekedési balesetek méreteiből ítélve úgy tűnik, hogy az értelem kontrollja az embernél sem működik mindig hatékonyan. A száguldásnak a primer érzékelés szintjén megjelenő öröme például sok esetben háttérbe szorítja a cselekvés racionális ellenőrzésének fokozott szükségességét.

*...a száguldás öröme sok esetben háttérbe szorítja a cselekvés racionális ellenőrzésének fokozott szükségességét.*

Az életminőséggel kapcsolatos kutatások feltárták, hogy az életkor, a nem, a kinézet, az ész és az intelligencia, amelyeknek az emberek a mindennapi gondolkodásban felettébb nagy fontosságot tulajdonítanak, valójában csekély mértékben korrelálnak a boldogsággal. A bölcsesség és a gazdag élettapasztalat viszont hasznos eligazításul szolgál. Ellenben az a tudás és ismeretanyag, amellyel elménket pallérozják az iskolában, későbbi életminőségünk szempontjából csak kevésbé használható. Önmagában véve a képzettségnek is csekély hatása van életminőségünk alakulására. Ha a jövedelmi aránytalanságból és a társadalmi státusból fakadó befolyásoló tényezőket kiszűrjük, kitűnik, hogy a képzettség senkit sem tesz se boldogabbá, se boldogtalanabbá, sokkal inkább az számít, hogy milyen örömeinket leljünk abban a munkában, amit végzünk életünk során.

Gondolkodásunkban, magatartásunkban számos olyan elem van, amely kiszámíthatatlanná teszi viselkedésünket, torzítja a döntéseinket, veszélyezteti életminőségünket. Mi a magyarázata például annak, hogy a káros szenvedélyek rabjai nem képesek előre látni viselkedésük következményeit? Vajon a dohányzáshoz, a kábítószerhez, az alkoholhoz vagy a szerencsejátékhöz való viszony kialakulása egyszerűen a tájékozatlanságon múlik, ahogyan azt sokan gondolják, vagy más magyarázata van a dolognak?





Életünk szinte minden vonatkozásában tele van következtetlenséggel, ellentmondással, az életminőségünket fenyegető ésszerűtlen kockázatvállalással. A szerző munkájában széles körű áttekintést nyújt az életszerveződés pszichológiai és társadalmi összetevőiről, az ember társadalmi meghatározottságairól, tudatállapotairól, életesélyeiről és cselekvő magatartásának várt és nem várt következményeiről. A könyvön végigvonul az egyén és a társadalom (közösség) felszínes értelmezésének a kritikája, a társadalmi körülményeitől elvonatkoztatott ember koncepciójának a bírálata.

A pszichológiai szakirodalom régóta nélkülöz egy olyan átfogó jellegű, széles áttekintést nyújtó, elemző művet, amely az ember kockázatvállaló magatartását, és ezzel összefüggésben életminőségének alakulását helyezi górcső alá. A jellegükben látszólag eltérő, a mondanivaló szempontjából azonban szorosan összefüggő fejezetek (*Mi az életpszichológia? Társadalmi körülmények a XXI. század elején, A létezés tudatossága, A tudat manipulálása, Biztonság és kockázatok, Kockázatkezelés, Miért vagyunk boldogtalanok?*) több irányból, különböző nézőpontból közelítik meg ezt a kérdést. A sokféle megközelítési mód azt kívánja érzékeltetni, hogy a tudományos kutatás nemcsak az érvényes kánonon belüli aprólékos munkát (a tények kiegészítését, csoportosíthatóságát, újraértelmezését) jelenti, hanem kognitív nyitottságot is. Valamely módszer melletti elkötelezettség helyett különböző megközelítések, gondolkodói teljesítmények vállalását.

Az olvasó kezében levő könyv úttörő vállalkozás a maga nemében, amennyiben egy új szemléletmód (tudományág?) körvonalait vetíti előre. A kötet hasznos útmutatást nyújthat mindazok számára, akiket az életszervezés (életminőség, a biztonság, a XXI. század kihívásainak és kockázatainak) a kérdése foglalkoztat, valamint azoknak a gyakorló orvosoknak, pedagógusoknak, lelkészeknek, pszichológusoknak, jogászoknak, politikusoknak, közgazdászoknak, szociális munkásoknak, akiknek hivatásához tartozik az emberi életminőség javítása. Ezzel együtt az alábbi pszichológiai tanulmány további kutatómunka és termékeny disputa alapjául szolgálhat.

A Szerző

*Életünk szinte minden vonatkozásában tele van következtetlenséggel, ellentmondással, az életminőségünket fenyegető ésszerűtlen kockázatvállalással.*

