

## ■■■ AKIK MÉGIS BOLDOGOK ■

*A biztonságos és boldog élet általános feltételei – A szabad akarat – Utkeresés és örömigény – Mindenki ott a teremtés lehetősége – Ne fessd az ördögöt a falra... – Mindenki büszke a saját eszére – A cselekvés morális határai – A boldogság fogalma – Arisztotelész a boldogságról – Mai értelmezések – A boldogság fiziológiai alapjai – Tudjuk-e, hogy mit érzünk? – A boldogságérzet pontozása – A hívők boldogabbak – A boldogság kóros állapot? – Az eszmék és az emberek boldogságigénye – Növekvő életszínvonal – rosszabbadó közérzet – Az elégedettségérzés összetevői – Szegény gazdagok – Új kormánypolitikát és életfilozófiát – Mélyülő társadalmi konfliktusok – Viszonyítási alapok*

### A BIZTONSÁGOS ÉS BOLDOG ÉLET ÁLTALÁNOS FELTÉTELEI

A modern társadalmak elvileg kiemelt fontosságot tulajdonítanak az emberi élet védelmének, más kérdés, hogy az adott körülmények között annak intézményesített formái mennyire felelnek meg a kívánalmaknak. Többé-kevésbé körvonalazott, hogy a biztonságos élet érdekében milyen tennivalókra lenne szükség. Ebből a szempontból az elsődleges megelőzés alábbi fajtái érdemelnek kiemelt figyelmet:

- támogatni a családot, házasságra, együttélésre készíteni az embereket;
- nagyobb gondot fordítani az étel-miszer-biztonság fejlesztésére és az egészséges táplálkozásra;
- korrekt eszközökkel visszaszorítani a dohányzást és egyéb káros szenvedélyeket;
- törekedni az egészséges környezet kialakítására és a lelki egészségvédelemre.

A kockázati tényezők ismeretében ebben a szellemben kellene eljárjunk, ám az efféle javaslatoknak a pusztá felvetése is heves tiltakozást vált ki bizonyos körökben, akik fenyegetve éreznék magukat szabadságjogaikban.

## A SZABAD AKARAT

Az akarat szabadság az egyik legfogasabb pszichológiai kérdés, amely szorosan összefügg életminőségünkkel. A kérdés úgy merül fel, hogy beleszólhat-e az ember sorsának alakulásába, vagy csak a véletlenek játéka az egész élete? Sokszor halljuk, ahogyan az emberek kommentárt fűznek az eseményekhez: „Így volt megírva a sors könyvében!” „Isten akaratába bele kell nyugodnunk!” Az ateisták a sors helyett az „objektív körülményekkel” magyarázzák gyengeségüket.

Seneca írja egyik levelében, hogy „vezérli a sors az akarót és vonsozolja a nem akarót”. Platón hasonlóképpen gondolkodott: „nem a géniusz, a sors fog benneteket az élet útjain megnyerni, hanem ti fogjátok a mellétek rendelt sorsot megvalósítani.” Ezek a bölcselők előrevetítették a későbbi determinista felfogást, amely sokak meggyőződése ma is.

Vajon csakugyan nélkülünk és helyettünk írná meg valaki életünk forgatókönyvét? A szenvedélybetegeknek, bűnözőknek, neurotikusoknak, öngyilkosoknak ne lenne módjuk másként szervezni életüket? Ne tudnának más döntéseket hozni, mint ahogyan döntenek? Ne lennének képesek másként cselekedni, mint ahogyan cselekszenek?

Amióta az önmagát kereső ember megjelent a Földön, egyfolytában azon fáradozik, hogy minden körülmények között megpróbálja szervezni, irányítani az életét. Régen kihalt volna az emberiség, ha rábízza magát a sorsra, az égiekre vagy a körülményekre. A népi bölcsesség aktív szerepvállalásra sarkall: ki-ki a maga szerencséjének kovácsa; segíts magadon, az isten is megsegít.

Szabad akarral rendelkezünk, de nem biztos, hogy elképzeléseinket maradéktalanul meg tudjuk valósítani. Az élelem, ruházat, lakás, üdülés, szórakozás, az egészség megőrzése stb. iránt mutatókövető szükségleteink kielégítése társadalmi, gazdasági, politikai feltételekhez kötött. Ugyanakkor gondolkodásunkra, szokásainkra, céljainkra erősen rányomja bélyegét az a kultúra, amelybe beleszületünk, az az életforma, amelyben nevelkedünk. Az egészséges lelkületű egyén mindig szabadon választhat két vagy több alternatíva közül, az életkörülményeink azonban meghatározzák szükségleteink körét és azok kielégítésének társadalmi-politikai feltételeit. Ezekkel a sorsunk alakulását befolyásoló, egyben a közérzetünket, boldogságunkat meghatározó belső és külső tényezőkkel foglalkozunk az alábbi fejezetben.

Elmondható tehát, hogy az anyagi javak gyarapodásával, a szellemi élet színvonalának emelkedésével, a társadalom demokratizálódásával

*...az anyagi javak gyarapodásával, a szellemi élet színvonalának emelkedésével, a társadalom demokrati-zálódásával az élet egyre nagyobb mozgásteret tesz számunkra lehetővé.*



az élet egyre nagyobb mozgásteret tesz számunkra lehetővé. Holmi „önmegvalósításról” azonban, a szónak abban a parttalan jelentésében, ahogyan azt ma sokan használják, nevezetesen, hogy mindenhez jogunk van, amit szabad akaratumknak köszönhetően kieszelünk magunkban, csak az ábrándok birodalmában beszélhetünk.

## ÚTKERESÉS ÉS ÖRÖMIGÉNY

Cél nélkül nincs elégedettségérzés, ha nem törekedne soha senki semmire, nem lenne a világon egyetlen boldog ember sem. Mindannyian hosszabb-rövidebb távú célokat tűzünk magunk elé, amelyek nemcsak akkor töltenek el boldogsággal bennünket, ha sikerül megvalósítanunk őket, hanem már a megvalósításuk folyamata is örömforrást jelent. Napról napra, lépésről lépésre növelik elégedettségérzésünket, nemcsak azáltal, hogy mind közelebb kerülünk a cél eléréséhez, hanem maga az elfoglaltság is egyre jobb érzéssel tölt el bennünket. Feltéve, ha elérhető, megvalósítható, értelmes célokat tűzünk magunk elé. Nincs értelme olyan célokért küzdeni, amelyek megvalósításában nem találjuk örömünket, hiszen ez azt jelenti, hogy a ráfordított idő, energia felesleges. Sohasem szabad feláldozni az eszközt, a munkálkodást a cél érdekében, mert az végső soron az élet elfecsérlését jelenti.

Vajon kapunk-e ma megfelelő társadalmi útmutatást arra vonatkozóan, hogyan használjuk fel az időnket, mire fordítsuk a képességeinket, mihez kezdjünk az életünkkel? Saját boldogulásunk mellett törődünk-e azzal, hogy mivel, hogyan tudnánk mások javát szolgálni? Kell-e a magunkon kívül másokkal törődnünk? Mi tartozik ránk, és mi nem? Elvárhatjuk-e, hogy mások önzetlenül viselkedjenek velünk szemben, szeressenek, értékeljenek bennünket, miközben mi magunk önzőek vagyunk, másokkal nem törődünk?

Érvényes-e még az Újtestamentum aranyszabálya, mely szerint: Szeresd felebarátodat, mint önmagad, és úgy cselekedj másokkal, ahogyan szeretnéd, hogy veled mások cselekedjenek! És viszonzák-e jóságunkat, ha így cselekszünk? Figyelembe veszik-e mások a mi szükségleteinket, csalódottságunkat, örömünket? Nem inkább egymás ellen, a túlélésért harcolnak az emberek? Beszélhetünk-e a sorsunkat érintő döntési szituációkban (iskolai felvételi vizsgák, munkahelykeresés, pályázatok, bírósági eljárások stb.) esetén a pártatlanság elvéről? Tudunk-e örülni mások sikereinek, szépségének, jólétének? Nem rágták-e már át az irigység rákos sejtjei az egész

*...ha nem törekedne  
soha senki semmire,  
nem lenne a világon  
egyetlen boldog  
ember sem.*



társadalmat? Hosszan sorolhatnánk a kérdéseket, amelyekre vonatkozóan, valljuk be, a hagyományos társadalmi ismereteink kevés útmutatással szolgálnak.

A „szocializmus építésének” hosszú évtizedei alatt a marxi idea az emberek közvetlen életérzéséről, örömiényéről nem is akart tudomást venni. A boldogság kérdését, ezt a burzsoá hamis tudati csökevényt, fel sem lehetett vetni. A hivatalos ideológia az egyéni életet maradéktalanul alá kívánta rendelni a nembeli ember céljainak. Marx és követői istent akartak játszani. Ők akarták megmondani, hogy mi a jó az embereknek. Ennek a gondolkodásnak a szellemi öröksége ma is jelen van politikusok, jogászok, közgazdászok gondolkodásában. Egy szereptévesztés foglyai, amennyiben a konkrét emberek élethelyzetét és személyiségét megkerülve, azok feje fölött hoznak döntéseket arról, hogy mit tartanak ők maguk jónak és rossznak mások számára.

## MINDENKIBEN OTT A TEREMTÉS LEHETŐSÉGE

*Aki kedvetlen,  
azt kerülük a jó  
gondolatok.*

Aki kedvetlen, azt kerülük a jó gondolatok. Az új ötletek, építő gondolatok bizakodó, derűs lelkiállapotodban teremnek meg az ember fejében. Az emberi gondolkodásban rejlő erő elképzelhetetlen teljesítményekre képes. Végső soron minden találmány, újítás, a technikai fejlődés, az atomenergia felfedezése és hasznosítása is ennek az erőnek köszönhető. A gondolkodás ereje azonban nemcsak a zseniális tudósokra, kiemelkedő tehetségekre jellemző, hanem minden emberre érvényes. Mindenki ott van a teremtés lehetősége, az akadályt az a gondolattörmelék jelenti, amely lefogja, mint a hamu a parazsat, elfojtja szellemi erőinket.<sup>177</sup> Az élet számtalanszor bizonyította, hogy olykor a legegyszerűbb emberek is a teremtő gondolatok hordozói. Meg kell megszabadítani elménket a hamis gondolkodástól, a mások által ránk oktrojált rossz hangulattól és hamis látószögtől.

Erre annál is inkább nagy szükség lenne, mert ha körülnézünk, megannyi elégedetlen, boldogtalan embert látunk magunk körül. A gyermekek még vidámak, nyitottak, tele vannak életörömmel, de mire felnőtté válnak, a környezeti hatások eredményeként – jobbra a reklámok által népszerűsített – természetellenes dolgokban vélik megtalálni azokat a célokat, örömforrásokat, amelyekből a boldogságot remélik. Legtöbbször csupa mesterkelt, kiagyalt, érdektelen dolog iránt mutatnak érdeklődést, mi több, az életükre kifejezetten ártalmas dolgokban lelik örömiüket.

<sup>177</sup> Vö. Hódi Sándor: *A tehetség kérdőjelei.*



Mire felnötté válunk, eltűnik a vitalitás, a nyitottság, a közvetlenség, természetesség belőlünk. Nemcsak azért, mert céljainkat illetően falakba ütközünk, hanem mi magunk is hátat fordítunk azoknak az örömforrásoknak, amelyek rendelkezésünkre állnak. Ahelyett, hogy sétálnánk a természetben, színházba járnánk, társaságba mennénk, csoportos kirándulásokon vennénk részt, négy fal között a tévé képernyőjét bámuljuk hipnotizált emberként.

Banálisan hangzik, de az élet a maga teljességében csodálatos és örömteli, feltéve ha kellőképpen nyitottak vagyunk, elegendő életerővel rendelkezünk, és képesek vagyunk örömet érezni. A rossz hangulat, amelyhez rendre szorongás és félelemérzet társul, átragad egyik emberről a másikra. A levertség, a rosszkedv, a gyászos gondolatok bénítóan hatnak másokra is, nyugtalanságot, aggodalmat váltanak ki. Egy rossz hangulatú ember megfertőzi a családot, tönkretesz egy jókedvű társaságot. Néhány rossz hangulatú ember egy egész iskolát, munkaközösséget, néhány száz egy egész várost, néhány ezer pedig egy egész országot képes tönkretenni.

## NE FESD AZ ÖRDÖGÖT A FALRA...

Korunk embere tele van aggodalommal. A pszichológusok ezt azal magyarázzák, hogy az ember idealizálja önmagát, szebbnek és jobbnak látja, mint amilyen valójában. Az én idealizálását egyfajta védekezésnek kell tekintenünk az értékvesztés veszélyével szemben. Az éniidealizálás ilyen szempontból nem teljesen értelmetlen, mert az önmagunkban való hitet, az önbizalmunkat erősíti. Ezt a hitet azonban önáltatás helyett nem árt valós tartalommal telíteni.

Ha félünk valamitől, és állandóan arra gondolunk, gondolatainkban szinte megteremtjük a lehetőségét annak, hogy félelemérzetünk beteljesüljön. Beállítódásunk következményeként szükségszerűen előáll az a helyzet, az a légkör, az a lelkiállapot, amelyben a gond kezd gyökeret eresztetni és nőni, megvalósulni az, amit képzeletben folyton magunk elé idézünk. Annak a közmondásnak, hogy ne fessd az ördögöt a falra, mert megjelenik, sok igazságtartalma van.

Ahhoz, hogy lelki egyensúlyunkat megőrizzük, naponta el kell távolítani az agyunkból a nyugtalanító gondolatokat. Értelmünk minden behatásra fogékony, saját képzelgésünkre is. Azáltal, hogy kiszorítjuk a tudatunkból nyugtalanító gondolatainkat, a valóság is megváltozik valamelyest. A veszélyforrás nem szűnik meg, de azáltal, hogy gyötrő gondolataink nem szívják el cselekvő energiánkat,

*Egy rossz hangulatú ember megfertőzi a családot, tönkretesz egy jókedvű társaságot. Néhány rossz hangulatú ember egy egész iskolát, munkaközösséget, néhány száz egy egész várost, néhány ezer pedig egy egész országot képes tönkretenni.*



hatékonyabbak lehetünk a problémák megoldásának a keresésében. Ami fordítva is érvényes: a bizonytalanságérzet, a kimerültség alkalmatlanná tesz bennünket a hatékony cselekvésre.

Az aggodalmaskodás többnyire egy rossz szokás, beidegződés következménye. Attól válunk aggodalmaskodóvá, hogy folyton ezt gyakoroljuk, ahelyett hogy figyelmünket és szellemi energiánkat valamilyen értelmes cél megvalósítására összpontosítanánk. Ha mindig egy soron következő problémára koncentrálnunk, amelynek a megoldásában sikerrel járunk, kellő kitartásra teszünk szert, elfelejtkezünk korábbi nyugtalanító gondolatainkról. A magunkban levő szellemi energiát célszerű mozgósítanunk valamilyen megoldható célok irányába, ami által önbizalomra teszünk szert. Az, aki sohasem biztos cselekedetei helyességében, nem képes ezt az energiát valamely feladat megoldására irányítani...

Vannak emberek, akik vonzzák magukhoz a balszerencsét. Ennek az a magyarázata, hogy gondolkodásukat eluralja az aggodalom. Folyton azon képzelegnek, milyen balszerencse érheti őket. Aztán az, amit annyiszor elképzelnék, maguk elé idéznek, egyszer csak megjelenik, feltéve, ha hisznek abban, hogy félelemérzetük valós. Ezzel kapcsolatban érdemes fontolóra vennünk Norman Vincent Peale javaslatát, mely szerint nem mindegy, hogy reggel hogy kelünk fel, és milyen üzenetet fogalmazunk meg magunknak: „Ma borzasztó napom lesz.” vagy „Ma csodálatos nap vár rám.” Beállítódásunktól függően egész más élményben lesz részünk az előttünk álló nap folyamán.<sup>178</sup> Más értelmet nyer a nap 24 órája az egész életünkben. És nemcsak a mi személyes életünkben, hanem a körülöttünk élő emberek életében is.

## MINDENKI BÜSZKE A SAJÁT ESZÉRE

A modern felfogású ember szívesen ámítja magát azzal, hogy józan eszére hallgatva mindig a legjobb belátása szerint cselekszik. Hisz abban, hogy racionálisan gondolkodik, képes érzelmeit, hangulatait, viselkedését kontrollálni, terveit és döntéseit az alkalomnak megfelelően hozza meg. Pszichológusként soha senkivel sem találkoztam még, aki kételkedett volna saját észjárásának helyességében. Legkevésbé azok kételkedtek benne, akiknél a gondolkodás ellentmondásossága és következetlensége életszervezési hibák sorozatában, súlyos testi és lelki tünetekben öltött testet.

A tudatosság és a racionális gondolkodás a modern ember egyik legfontosabb ismérve, ugyanakkor tudomásul kell venni, hogy az

*Az én idealizálását  
egyfajta  
védekezésnek  
kell tekintenünk  
az értékvesztés  
veszélyével  
szemben.*

<sup>178</sup> Norman Vincent Peale:  
i. m. 140.



ember lelki működésében a tudatos megfontolások mellett tudattalan tényezők is szerepet játszanak. Az állatvilágra jellemző „öszönök” például nem tűntek el teljes mértékben, csak a tudatunkból szorultak ki, indirekt módon azonban befolyásolják késztetéseinket, döntéseinket, viselkedésünket. Más szóval az emberről semmi esetre sem mondható, hogy mindenkor ura lenne saját lelkének, bár igyekszik érzelmeit, belső késztetéseit, hangulatait, gondolatait kontrollálni.

Ezzel a kérdéssel legmélyebben a pszichoanalízis foglalkozott, bár korántsem megnyugtató eredménnyel. A pszichoanalízis a személyiség felépítésére és működésére vonatkozóan sajátos rendszert dolgozott ki, külön rekeszekbe helyezve az ember viselkedését befolyásoló tényezőket. A tudattalan tényezőkről beszél, amelyeket a lélek különböző bugyraiba helyez el, jól elzárva egymástól a különböző problémákat.<sup>179</sup>

Freud személyiség- és kultúraelmélete tulajdonképpen a tudattalan vágyak szublimációjának a gondolatára épül. A személyiség fejlődését, a művészi alkotások keletkezését, az emberi kultúra megteremtését az örömeire való törekvés és a társadalmi kontroll közötti harcra fogja fel.

## A CSELEKVÉS MORÁLIS HATÁRAI

Az emberi egyed, ha a közösségen kívül találja magát, halálra van ítélve, mert az állatokhoz képest eszköztelen és védtelen a természet erőivel szemben. Az emberiség fennmaradása szempontjából az egyik legfontosabb társadalmi követelmény a másik ember emberként való elismerése, ami a jogok, javak, életesélyek valamilyen elfogadható szinten történő megosztását jelenti a gyakorlatban. Az elvet ritkán vitatják, a gyakorlat azonban állandó viták és konfliktusok forrása. A civilizáció során minden társadalom igyekezett kijelölni a másik emberrel morálisan megtehető cselekvések határait. Ezeket a határokat a legelvetemültebb embereket is ismerik, mint ahogyan ember voltuk alapján bizonyos fokú védelem és megbecsülés őket is megilleti.

A genetikai kódoknak, a környezetnek és a neveletésünknek, a múlt- és jövőtudatunknak egyaránt szerepe van abban, hogy mit valósítunk meg önmagunkból, mivé leszünk, miként reagálunk egyes élethelyzetekre. Ezeknek a tényezőknek az egymáshoz viszonyított aránya azonban továbbra is a hit, a kultúra és a morál kérdése. A természeti kényszer, például az éhség, nagyon erős cselekvési motívum lehet az ember számára, mégis megfontolás tárgyát képezi, hogy éhségérzetét

*Értelmünk  
minden behatásra  
fogékony, saját  
képzeltésünkre is.*

<sup>179</sup> Freud, a pszichoanalízis kidolgozója a személyiség három rétegét különbözteti el: ösztönén, én (ego) és felettes én (super ego). Az én (elvileg) kiszűri és kontroll alatt tartja a tudattalan erőket, a felettes én teljesen szemben áll az ösztönénnel, amennyiben azokat a morális, etikai normákat tartalmazza, melyeket a társadalmi együttélés elengedhetetlen feltételként támaszt az egyénnel szemben.



hogyan elégíti ki. Az ember a szabad, racionális és morális döntéseiben mindig valamilyen elvárásokhoz, szabályokhoz, törvényekhez viszonyul. Tisztán racionális választás, olyan, amelyben a morális állásfoglalás nem játszik szerepet, tulajdonképpen nem létezik.

Fontos tisztán látnunk, hogy az ember mindig viszonyul valamire: a természethez, másokhoz és önmagához. Nemcsak alkalmazkodik, hanem mérlegel, az állatokkal ellentétben mindent megfontolás tárgyává tehet. Mivel van haláltudata, a mérlegelésben ez játssza a főszerepet. A másik vezérlőelve az örömszerzés: minél elégedettebb, boldogabb szeretne lenni. Ezeknek a viszonyulásoknak az összetettsége és bonyolultsága a maga teljességében átláthatatlan, és ez az átláthatatlanság jelenti a titkot az emberben, amit kutathatunk, de talán soha meg nem fejtünk teljes mélységében.

## ÉRDEM VAGY SZERENCSE?

*Az ember a szabad, racionális és morális döntéseiben mindig valamilyen elvárásokhoz, szabályokhoz, törvényekhez viszonyul.*

Az egyenlőség eszméjének hívei gyakran kétségbe vonják, hogy a siker az egyén érdeme lenne. A sikeres emberek nem megérdemlik a dolgot, mondják, hanem egyszerűen szerencsések. Nem az egyén érdeme, hogy milyen képességekkel születik, hogy milyen ösztönző családi környezetben nő fel. Még a szorgalom és a törekvés sem az egyén érdeme, mert ezeket a lelki adottságait is másoknak köszönheti.

Michael Walzer, aki igen elmélyülten kutatta az igazságosság kérdését, ezt különös érvelésnek tekinti.<sup>180</sup> Okkal és joggal. Hiszen milyennek kell elgondolnunk az egyént, ha minden adottságát és eredményét ugyanolyan véletlen tartozékának tartjuk, mint a kalapját vagy a kabátját? Ha a személyt elvonatkoztatjuk a tulajdonságaitól, a javakat elvonatkoztatjuk a jelentéseiktől, a tulajdonságok és a javak megoszlása az igazságosság absztrakt elveivel összhangba kerül. Csakhogy létezik érdem, és az érdemek tekintetében az egyének különböznek egymástól, de – Walzer szerint – csak a demokráciában osztják politikailag semlegesen a megbecsülést. Más szóval, érdemes emberek elismerése csak demokráciában lehetséges.

## A BOLDOGSÁG FOGALMA

A boldogság meghatározását, mibenlétét illetően sok a találgatás, a bántó leegyszerűsítés. Vannak, akik a boldogságot gyönyörnek, gazdagságnak, kitüntetésnek tartják, mások mást értenek rajta, sőt némelykor ugyanaz az ember hol ezt, hol azt tartja boldogságnak. A

<sup>180</sup> Bujalajos István: i. m.





pszichológiai magyarázata egyszerű a dolognak: boldog ember az, aki jól érzi magát, örül annak, hogy él. A boldogtalan ember ennek a fordítottja: rossz a közérzete, elégedetlen magával és másokkal, az életet szenvedésnek éli meg.

Richard Layard meghatározása szerint valamely személy boldogságszintje azonos az ő saját maga által érzékelt életminőségével.<sup>181</sup> A boldogság szó helyett csakugyan használhatjuk az életminőség kifejezést is, ami tudományosabban hangzik, ugyanakkor többletinformációt is tartalmaz, amennyiben nemcsak az életézés szubjektív minősítését foglalja magában, hanem közvetve azokat a társadalmi viszonyokat (külső faktorokat) is, amelyek a minősítés alapjául szolgálnak. Ugyanakkor az életminőség vizsgálata – ellentétben a boldogsággal – egzakt módon mérhető, vizsgálható. Jól ellenőrizhető például, hogy milyen társadalmi körülmények járulnak hozzá az életézés általános javulásához, és melyek eredményeznek boldogtalanságot.

A boldogság az élethez, az emberekhez, önmagunkhoz, egyszóval a világhoz való viszonyunknak és az általunk érzékelt pillanatnyi szubjektív valóságnak a függvénye. Minél nagyobb összhangban vannak vágyaink valóságérzékelésünkkel, annál boldogabbnak érezzük magunkat. És fordítva, a valóságtól túlságosan elrugaskodott céljaink, vágyaink óhatatlanul elégedetlenné, boldogtalanná tesznek bennünket.

Az örökké boldogtalan emberek kicsit olyanok, mint az akaratos gyerekek. Azt akarják, hogy a világon minden úgy legyen, ahogyan ők szeretnék. Mindig minden az ő akaratuk szerint történjen. Ők legyenek a világ közepe. A boldogtalanság oka gyakran az, hogy az emberek a mindenható isten szerepét szeretnék átvenni. Szükségletekből, igényekből, követelésekből állnak, eszükbe sem jut, másoknak is vannak igényeik, hogy harmonikus kapcsolatra kellene törekedniük a világgal. A dolgok igen sokféle mederben folynak, és ahhoz, hogy jól érezzék magukat, alkalmazkodniuk kell másokhoz.

A boldogság legfőbb akadályát az önző magatartás mellett a rögeszmék jelentik. Azok a gondolatok és viselkedéssorok, amelyek érzéketlenné tesznek bennünket a valós helyzettel szemben. Az akarat fontos szerepet játszik az ember életében, a boldogsághoz szükség van arra, hogy céljaink, vágyaink, aspirációink legyenek, nagyon fontos azonban a mérték, a rugalmasság, a kompromisszumos készség. Ha túlságosan elrugaskodunk a valóságtól, óhatatlanul szerencsétlenné tesszük magunkat, boldogtalanok, depressziósok leszünk. A lelki

*...boldog ember az,  
aki jól érzi magát,  
örül annak, hogy  
él.*

<sup>181</sup> Richard Layard: i. m. 16.



béke érdekében le kell mondanunk arról, hogy megváltoztassuk a világ rendjét, hogy rá tudunk venni másokat arra, hogy kedvünkért másként éljenek, másként gondolkodjanak, hogy cserélődjenek ki, változtassák meg személyiségüket. Fel kell ismernünk, hogy mi az, amit tudomásul kell vennünk, amin változtatni nem tudunk, ami rajtunk kívül áll, ami irreális, amire felesleges érzelmeket, energiát pazarolnunk.

## ARISZTOTELÉSZ A BOLDOGSÁGRÓL

A boldogság nem az istenek ajándéka, mondja Arisztotelész, hanem mindig tetteink következménye.<sup>182</sup> Az a boldog ember, aki megfelelően tud élni a lehetőségekkel. A bölcs ember igyekszik kihasználni a kínálókozó lehetőségeket. Hangsúlyozza azt is, hogy nem lehetünk boldogok önmagunkon túlmutató cél nélkül. A létezésnek – mai divatos szóhasználatlal élve – nem az „önmegvalósítás” a célja, hanem a közösség túlélési esélyeinek a biztosítása.

Arisztotelész szerint minden megismerés és elhatározás valami jóra irányul. A legfőbb jó az, amire minden irányul, ez pedig a boldogság. A cselekvés által elérhető javak közt a legfőbb cél a jó és a kellemes élet, ami azonos a boldogsággal. Ennél pontosabb meghatározás azóta sem született a boldogságra. Szem előtt kell azonban tartanunk, hogy Arisztotelész a régi görög politikai rendszer széthullásának idején élt, az ókori demokrácia „fénykorában”, és a magánszférába visszahúzódtott ember boldogságának lehetőségeit kereste, de hitt az ember szabad választásaiban.

A ókori görög filozófusok tisztában voltak vele, hogy gyakorlással az ember magas szintre fejlesztheti önuralmát, képes uralkodni érzésein, gondolatain és magatartásán. Az önfegyelmest aszkézisnek nevezték, de nem önsanyargatást értettek alatta, ahogyan mi manapság véljük, hanem ellenkezőleg, azt az életbölcseiséget, életművészetet jelentette, ami feltétele a sikeres életszervezésnek és boldogságnak.

Életpszichológusként gondolkodtak, amennyiben filozófiai tanításaikban együtt volt a művészet, a tudomány és a pragmatizmus. Azt tartották ugyanis, hogy a gondolat, az ismeret akkor ér valamit, ha a gyakorlati életben használ valamit. Csak az a tudás releváns, amelynek az alkalmazását gyakorolják.<sup>183</sup>

Ma az elmélet és a gyakorlat között szinte áthidalhatatlan szakadék van. Nemcsak abban az értelemben, hogy az emberiség számára

*Az örökké boldogtalan emberek kicsit olyanok, mint az akaratos gyerekek. Azt akarják, hogy a világon minden úgy legyen, ahogyan ők szeretnék.*

<sup>182</sup> Arisztotelész: *Nikomakhoszi etika*. Budapest, 1997, Európa Kiadó.

<sup>183</sup> Stefan Klein: i. m. 69.



rendelkezésre álló tudás és annak a tudásmennyiségnek az egyéni életben való hasznosulása beszélő viszonyban sincsenek egymással, hanem éles választóvonal húzódik az egyes tudatformák – művészetek, tudomány, filozófia, vallás, politika, gazdaság – között is.

Az ókori filozófusok nem elméleti spekulációkkal, hanem életbölcsessel foglalkoztak. Az emberekkel – elsősorban tanítványaikkal – megosztották a boldogság szabályait. Megtanították őket arra, hogyan szabaduljanak meg azoktól a negatív, romboló érzéseiktől, amelyek jellemüket eltorzíthatják, zsákutcába terelik gondolkodásukat. Ilyen például a dühkitörés, a kapzsiság, a féltékenység, de a halálfélelem is. Ugyanakkor tágitották követőik tudatát a pozitív érzések iránt. Tanítványaiknak esténként vissza kellett tekinteniük az elmúlt napra afféle számvetést tartva, hogy lehetőleg minél kevesebb örömet halasszanak holnapra vagy egy későbbi időpontra.

Az életbölcseleti gyakorlatok közé tartozott az is, hogy a tanítványok megtanuljanak szempontot váltani. Képzelőerejükkel újra és újra el kellett gondolniuk mások szemszögéből saját életüket, személyiségüket, helyzetüket. Felismerték, hogy mások gondoljához képest saját helyzetük korántsem olyan kilátástalan, mint amilyenek előtte érezték. Ezek a mentálhigiénés tréningek ma felettébb hiányoznak a modern ember életéből. Pedig az egyik legnagyobb problémánk éppen az, hogy érzéseink fölött elvesztettük a kontrollt.

*Az ókori  
filozófusok  
nem elméleti  
spekulációkkal,  
hanem  
életbölcsessel  
foglalkoztak.*

## MAI ÉRTELMEZÉSEK

Mai legjobb ismereteink szerint a boldogság a személyiség belső harmóniájának a függvénye, ami elsősorban a társas kapcsolatok intimitásában jut kifejezésre. A boldogságérzés szinte azonnal megszűnik, amint az egyén kilép (kiszorul) ebből az intim közegeből. A társadalom ugyanis kiszámíthatatlan veszélyeket rejt magában: az emberek irigyek, erőszakosak, önzőek, néha aljasak, nem nagyon lehet másokban bízni. Ebben a közegben nagyon nehezen tudja boldognak érezni magát valaki.

Ebből a szempontból (is) igen figyelemreméltóak Kopp Mária kutatási eredményei. A mai magyar társadalomban az emberek 85 százaléka úgy érzi, hogy mások a sorsára hagynák az utcán, bármi történjék vele. 70 százalék fölött van azoknak az aránya, akik szerint a magyar társadalomban nincsenek közös érdekek, közös célok, másokkal nem lehet tervezni semmit. Svédországban fordított a helyzet: az emberek 30 százaléka szerint nem lehet másokban megbízni, 70



százalékuk szerint vannak közös célok, meg lehet bízni másokban, meg lehet tervezni másokkal a jövőt.<sup>184</sup>

A boldogsághoz az is hozzátartozik, hogy az emberek úgy érezzék, az életüknek van célja, értelme. Ez az érzés erősebb bennük, ha már el is értek, meg is valósítottak valamit. Az elégedettségérzés fokozott nyitottsággal jár együtt. Az emberek boldogok, ha családot alapítanak, ha gyermekeik születnek, ha munkába állnak, ha önálló lakást szereznek. Boldogok, ha együtt lehetnek azokkal, akiket szeretnek.

Persze nem vagyunk egyformák, ami az egyik embernek jó, az a másiknak rossz. Aminek az egyik örül, attól a másik fél. Mindenki a maga sorsáért felel. Az emberek ma irigyek a boldog emberekre, a szerencse kegyeltjeinek tekintik őket. Ezzel a hozzáállással próbálják felmenteni magukat a boldogságra irányuló céltudatos cselekvés hiánya és emberi kapcsolataikban vallott kudarcaik miatt. Voltaképpen a szabad választás lehetősége elől menekülnek.

## A BOLDOGSÁG FIZIOLÓGIAI ALAPJAI

Az agyfiziológiai kutatások alapján ma már jól nyomon követhető, hogy mi történik akkor, amikor valaki boldognak érzi magát, vagy éppen ellenkezőleg, nyomott érzésekről számol be.

A pozitív érzések esetén az agy bal elülső részén, negatív érzések átélésekor viszont az agy jobb elülső részén érzékelhető erősebb elektromos aktivitás. Ez természetesen csak arra utal, hogy közvetlen kapcsolat van bizonyos agykérgi régiók aktivitása és az ember hangulata között. Ha a megfelelő helyre elektródákat építünk be, ingerléssel – tehát fizikai úton – kellemes és kellemetlen érzéseket tudunk kiváltani. Az idevonatkozó állatkísérletek – ahogyan erről már szóltunk – arról tanúskodnak, hogy ha az állatok egyszer megtanulták, hogy az agy megfelelő régióinak ingerlésével pozitív érzéseket tudnak magukban kiváltani, a pedál nyomkodásán kívül semmi mással nem törődnek.

A kutatók azt is megfigyelték, hogy az emberek egy részénél a bal, más részüknél a jobb agyfélteke aktivitása nagyobb. Ezzel összefüggésben az előbbieket (a bal oldalasok) általában véve elégedettebbek, többet mosolyognak, boldogabbak, mint a jobb oldalasok, akiket inkább negatív gondolatok foglalkoztatnak, kevesebbet mosolyognak, többet problémáznak, boldogtalanabbak.<sup>185</sup>

Az a körülmény, hogy a jobb és bal előagy aktivitásának különbsége szerepet játszik a hangulatváltozások irányultságában, legfeljebb

*A mai magyar társadalomban az emberek 85 százaléka úgy érzi, hogy mások a sorsára hagynák az utcán, bármi történjék vele.*

<sup>184</sup> A boldogság nem állapot, hanem törekvés. Apáti Miklós interjúja Kopp Máriával. *Magyar Hírlap, Hétvégi melléklet*, 2009. január 10.

<sup>185</sup> Richard Layard: i. m. 29.



azt jelenti, hogy egyes emberek boldogságszintje azonos körülmények között – örökletes adottságaiktól függően – különböző mértékben emelkedik. Más szóval vannak, akik eredendően, születésüknél fogva boldogabbak egy kicsit, könnyebben le tudják gyűrni kellemetlenségérzetüket, míg másoknak – akiknél a jobb agyfélteke dominál – nagyobb erőfeszítésre van szükség.

A boldogság nemcsak szubjektív életérzés, a kedélyállapot messzemenően befolyásolja az immunrendszer működését is. Az agyi aktivitás alapján így előre jelezhető, ki miképpen fog reagálni azonos ingerekre, és hasonló életkörülmények között kinek kell az örömháztartására és ezzel együtt egészségének a megőrzésére jobban ügyelnie.

A boldogságérzéssel kapcsolatos agykutatások más felismeréssel is szolgálnak. Egy kísérlet során forró párnát erősítettek az emberek lábára, mindenkinek egyforma hőmérsékletűt. Ezután a kísérletben résztvevők külön-külön beszámoltak róla, hogy mekkora fájdalmat éreztek. A fentiek ismeretében talán mondanunk sem kell, hogy eltérő fájdalomérzésekről számoltak be. A kísérletvezetők közben az agyi aktivitást ellenőrizték, és megállapították, hogy a szubjektív fájdalomérzet és az agyi aktivitás között szoros kapcsolat állt fenn. Más szóval bizonyítani tudták, hogy az, amit az emberek éreznek, amit természettudományos alapon szubjektívnek minősítettek, az megfelel a fájdalomérzet valós fiziológiás kísérőjelenségeinek. Más szóval a szubjektív és objektív valóságot, az örömet és fájdalmat illetően, a tudományos vélekedéssel ellentétben, nincs különbség.

Ez bizony új meglátás a javából. Vajon mindez túlságos leegyszerűsítése lenne a valóságnak? – teszi fel a kérdést Richard Layard. A jó és rossz érzések pszichológiája roppant bonyolult folyamat, aligha lehet őket a kellemes és kellemetlen fiziológiás ingerek szintjére redukálni. Több házaspár közreműködésével újabb, igen tanulságos kísérletet végeztek. Egy brit kutatócsoport a kísérlet során véletlenszerűen elektromos áramütésben részesítette a házások egyikét, vagy férfit, vagy a nőt. Ha a férfi áramütést kapott, ezt a nőnek szóban jelezték. Kiderült, hogy a nőnél – a szóbeli közlés alapján – ugyanolyan agyi intenzitást észleltek, mint akkor, amikor ő kapott áramütést. Ez fordítva is így történt. A közvetlen fizikai fájdalomra és a lelki fájdalomra való reakció mindkét nem esetében hasonló volt.

Meglátásom szerint ez rendkívül fontos felismerés, hiszen azt jelenti, hogy az embereket ért lelki fájdalomnak sokkal nagyobb fontosságot kell tulajdonítanunk, mint ahogyan eddig gondoltuk. Szeretteink fájdalma hasonló fiziológiás reakciókat vált ki bennünk,

*A boldogság nemcsak szubjektív életérzés, a kedélyállapot messzemenően befolyásolja az immunrendszer működését is.*



mint saját testünk fizikai bántalmazása. Az embereket így végletes szenvedésnek lehet kitenni, anélkül hogy őket közvetlen fizikai veszély fenyegetné. A társadalomban eluralkodó extrém negatív érzések arról tanúskodnak, hogy az emberek széles tömegei lelki fájdalomnak vannak kitéve, azok is, akiket látszólag nem ér közvetlen bántódás.

## TUDJUK-E, HOGY MIT ÉRZÜNK?

Annak, hogy valaki boldognak vagy boldogtalannak érzi magát, a társadalmi viszonyokra vonatkozóan objektív tartalma van. Nemcsak szubjektív érzésről van szó, ami kinek-kinek a saját magányügye, hanem valami a közös dolgokkal sincs rendben.

Ezekről a társadalmi tartalmakról később majd szólunk, itt most magával a szubjektív érzéssel kapcsolatban merül fel néhány kérdés. Vajon pontosan meg tudják-e mondani az emberek, hogy mit éreznek? Szavakba tudják-e foglalni életerzéseiteket?

*...az embereket ért lelki fájdalomnak sokkal nagyobb fontosságot kell tulajdonítanunk, mint ahogyan eddig gondoltuk.*

Abban a tudatban élünk, hogy ébrenlétünk minden egyes pillanatában pontosan tudjuk, hogyan érezzük magunkat. Nagy vonalakban arról is számot tudunk adni, hogy mit akarunk, mi bánt bennünket. Érzéseink azonban sokszor összemosódnak, és hosszabb töprengés után sem tudunk számot adni arról, hogy minek mi volt az oka. A jókedv belőlünk fakad, vagy csakugyan ránk ragyogott ma szerencse csillaga? Minthogy folyamatosan számtalan impulzus ér bennünket, mennyiben tudunk ezektől elvonatkoztatni, ha saját boldogságérzetünkről kívánunk számot adni? Mit tudunk mondani saját érzéseinkre vonatkozóan, anélkül hogy ne mások érzéseire reagálnánk? Megtudható-e egyáltalán, hogy egy adott pillanatban mi az, ami egyszer szárnyakat ad, máskor meg a kellemetlen érzések riasztó mélységeibe ránt?

Napi boldogságérzésünket „átlagolhatjuk”, és ezt tesszük, amikor arra a kérdésre, hogy hogy vagy, azt mondjuk, hogy köszönjük, jól. Valójában azonban minden érzelmi állapot csak egy múló pillanatig tart. Néha elég, hogy átsuhanjon a fejünkben egy gondolat, és érzéseink megváltoznak. Alapbeállítódásunk, vérmérsékletünk, biztonságérzetünk, egészségünk, társas kapcsolataink alapján életerzésünkre jellemző bizonyos fokú állandóság, egyéni sajátosság, ez azonban csak gondolati síkon megjelenő általánosítás. A konkrét helyzetekkel, a feladatokkal, az emlékekkel, a jövőre vonatkozó elvárásainkkal kapcsolatban felvillanó érzések mérlegelése szüntelenül tart, amíg éber állapotban vagyunk. Sőt álmunkban is folytatódik.

## A BOLDOGSÁGÉRZET PONTOZÁSA

A kutatók kísérletet tettek annak meghatározására, hogy az egyes napszakokban és különböző tevékenységek során az érzelmek milyen hullámzása figyelhető meg, magyarul szólva, hogyan változik a boldogságérzetünk.<sup>186</sup> Ami a napszakokat illeti, a mélypontot a legtöbb ember számára a reggeli órák jelentik. Déli 12 órák körül jobb érzelmi állapotban vagyunk, aztán délután kettő és négy óra között ismét érzelmi hullámvölgybe kerülünk, majd folyamatosan javul a közérzetünk egészen a késő esti órákig.

Az érzelmek napszakok szerinti hullámzását azonban csak annak ismeretében tudjuk értékelni, ha tisztában vagyunk vele, hogy az adott napszakokban mivel töltik az idejüket az emberek, mi történik velük. Nyilvánvaló, hogy a felkelés és a munkába menés nem épp az emberek kedve szerint való dolog, az idő előrehaladtával egyre jobban érzik magukat, és az esti családi és/vagy baráti együttlét, szórakozás, kikapcsolódás jelenti a nap fénypontját.

Mellesleg, az sem mindegy, hogy kivel töltjük el az időt. Ha az átlagos boldogságszintet egy képzeletbeli 1-től 10-ig terjedő skálán próbáljuk elhelyezni, a beszámolók alapján az alábbi értékrangsorot kapjuk.<sup>187</sup> Az emberek a barátaik körében érzik legjobban magukat (3,7), aztán következnek a rokonok (3,4), majd a családtagok (3,3), az ügyfelek, vevők, munkatársak (2,8), és végül a főnökkel való együttlét (2,4). Ez utóbbit az emberek nehezebben viselik el az egyedüllétnél is, melyet a képzeletbeli boldogságskálán 2,7 pontra helyeznek.

Ugyanilyen szórás figyelhető meg különböző tevékenységi formákkal kapcsolatban is. Az említett képzeletbeli 10-es skálán a vizsgálatban részt vevők (történetesen texasi dolgozó nők) többsége a szexnek tulajdonít legnagyobb élvezetet (4,7), de csaknem ugyanolyan örömet jelent számukra társaságban lenni (4), vagy relaxációval ütni el az időt (3,9). Hasonlóképpen érzik magukat imádkozás, meditálás, étkezés vagy sportolás közben (3,8). Közvetlen utána jön a tévénézés (3,6), a vásárlás és főzés (3,2), a telefonálás (3,1). Azonos örömforrást jelent számukra a gyermekekkel való foglalkozás és az internetezés vagy e-mailezés (3), de ebbe az értékkategóriába esik a házimunka is (3). A kötelező munka az utolsó előtti helyre kerül (2,7), a közlekedést szívelik a legkevésbé (2,6). A texasi dolgozó nők boldogságérezéséből természetesen nem lehet messzemenő következtetéseket levonni, a példa csak annak illusztrálására szolgált, hogy érzéseinket mennyi minden befolyásolja.

*Az élet célja és értelme a személyiség közösségbe ágyazott autonómiájának és a lélek harmóniájának a megtalálása.*

<sup>186</sup> Az objektív boldogság koncepciójáról és annak méréséről kiváló áttekintést ad Kahneman. Vö. Daniel Kahneman: Objective Happiness. [S. l.], 1999, [s. n.].

<sup>187</sup> Richard Layard: i. m.

Figyelmet érdemlő körülmény, hogy az egyes tevékenységi formákra vonatkozó szubjektív értékek milyen kis eltérést mutatnak egymástól. Kivételet nélkül minden tevékenységi forma az igen alacsonyrendű élvezetek sorába tartozik. Felmerül a kérdés: vajon mi lehet a texasi dolgozó nők életcélja, ha sem a családjuk, sem a baráti társaságuk, sem a szórakozásuk, de még a vásárlás sem nyújt különösebb örömet számukra? Vajon helyes volt-e a mérlegelésük, vagy a kérdések voltak rosszul megfogalmazva, amiket feltettek számukra?

John Stuart Mill szerint többféle boldogság létezik, amelyeket sem mennyiségükben, sem minőségükben nem lehet egymással összehasonlítani.<sup>188</sup> Az üres időtöltésből vagy szórakozásból származó elégedettségérzés például nem lehet olyan értékes, mint a művészetből származó ugyanolyan mértékű megelégedettség. Azóta is sokan megkérdőjelezik, hogy a két elégedettségérzést össze lehetne hasonlítani.

Nyilvánvaló, hogy az emberek leginkább azzal alapozzák meg boldogságukat, ha érdeklődésüknek és személyi adottságaiknak megfelelően megtalálják valamiben életük célját és értelmét. Az élet célja és értelme aligha a különleges érzelmi és intellektuális állapotok hajszolása, hanem inkább a személyiség közösségbe ágyazott autonómiájának és a lélek harmóniájának a megtalálása. A költők pusztán tevékenységükből kifolyólag semmivel sem boldogabbak, mint akik gyermekneveléssel vagy szokványos tevékenységgel foglalkoznak.

## A HÍVŐK BOLDOGABBAK

A boldogsággal kapcsolatos kutatások egyik legfontosabb felismerése az, hogy akik hisznek istenben, boldogabbak, mint a hitetlenek. Nem tudjuk pontosan, hogy a hit okozza az emberek nagyobb boldogságérzetét, vagy a boldogabb emberek hajlamosabbak hinni.<sup>189</sup> Durkheim óta ismeretes, hogy a hívő emberek között kevesebb az öngyilkos, mint bármely más populációban. Továbbá a vallásos emberek jobban bíznak egymásban, bizalmi indexük magasabb, mint az ateistáké, ez pedig megemeli boldogság szintjüket. Akik jobban bíznak és többet törődnek másokkal, általában is boldogabbak azoknál, mint akik csak önmagukkal vannak elfoglalva. A szolidaritásérzés minden vallás egyik fő sajátossága, ez is hozzájárul ahhoz, hogy az istenhívők más halandóknál boldogabbak.

<sup>188</sup> Richard Layard: i. m. 32.

<sup>189</sup> I. m. 79.



## A BOLDOGSÁG KÓROS LELKIÁLLAPOT?

Az ember ellentmondásos érzések, gondolatok, cselekvések és életstratégiák halmaza. Egyszerre férnek meg benne különféle érzések, egymásnak ellentmondó törekvések. A lelki élet sokfélesége miatt az aktuális élmény (életerzés) egyediségét semmilyen elmélet nem tudja megragadni.

Azt hogy a boldogtalanság súlyos betegség formáját öltheti, eléggé közismert gondolat. Magyarországon körülbelül 300-400 000 ember szed egy adott időpontban antidepresszánt. Aligha jutna eszünkbe, hogy a szélsőséges esetben a boldogság is pszichiátriai kezelésre szoruló lelki betegség formáját öltheti.<sup>190</sup>

Szendi Gábor ismerteti ezt a kórképet. E szerint a boldogság egy olyan kontrollálhatatlan, intenzív emóciókkal kísért állapot, amely jelentős kihatással van a „beteg” életvezetésére, kapcsolataira, munkájára. A boldogságot intenzív testi tünetek kísérik, például heves szívdobogás, gyors légzés, nehezen kontrollálható mozgások, esetleg szédülés, látászavar, gyengeségérzés, szélső esetben tudatzavar, ájulásérzés, önkontrollvesztés vagy a megőrülés élménye.

Ez a kórkép, amit Szendi Gábor egyszerűen csak boldogságnak nevez, gyakran minden különösebb ok nélkül, váratlanul alakul ki, bár egyes kutatások szoros kapcsolatot mutattak ki az euforikus hangulat és az életesemények között. A „beteg” minden apró örömet, szerencsés véletlent túlértékel, ettől növekszik boldogságszintje. Egyre fogékonyabbá válik minden újabb boldogságot növelő ingerre, eseményre, végül létrejön egy ördögi kör, amely igen gyorsan heves intenzitású kontrollálhatatlan boldogságrohammá fokozódik.

Ez a kontrollálatlan euforikus állapot a későbbiekben fokozza az újabb rohamra való hajlamot, mert jelentősen lecsökken az ingerküszöb minden boldogságot keltő ingerrel szemben. A „beteg” hajlamos a legártatlanabb eseményeknek is nagy jelentőséget tulajdonítani, ugyanakkor más téren gyakran nemtörődöm, impulzív, viselkedése kiszámíthatatlan, a realitásérzéke beszűkül, a negatív életeseményeket, az előtte tornyosuló akadályokat lebecsüli. Az ilyen típusú „boldog” emberek képességeiket és lehetőségeiket túlértékelik, könnyen alakulnak ki bennük olyan téveszmék, hogy nekik „minden sikerül”, ha éppen nem, akkor azzal vigasztalják magukat, hogy „majd lesz jobb is”, „nem kell törődni a kudarccal”.

Bizonyára mindannyian találkoztunk már ilyen valóságtól elrugaszkodott emberekkel, akik dicsekvők, indokolatlanul elégedettek

*A boldogság az endorfin- és dopaminszint emelkedésével jár együtt, illetve ennek a következménye.*

<sup>190</sup> Szendi Gábor: A boldogság mint pszichiátriai betegség. Online. <http://szendigabor.freeblog.hu/archives/2009/02/01/>

helyzetükkel, fokozott étvágy és beszédesség, szünni nem akaró tréfálkozási kedv jellemzi őket, miközben feladataikat elhanyagolják. Ez a hamis boldogságérzés jelentős hatást gyakorol az életvitelükre, negatívan hat az emberi kapcsolatokra, feltűnő barátságossággal jár, a kapcsolatok azonban felszínesek. Az egészséges lelkiületű emberek többnyire kerülnek őket szokatlan viselkedésük és reakcióik miatt.

A heves elragadtatás okát még pontosan nem ismerjük, de bizonyos vizsgálatokkal agyi elváltozások mutathatók ki. A boldogság az endorfin- és dopaminszint emelkedésével jár együtt, illetve ennek a következménye, ami felveti a fokozott dopamintermelődés szerepét a boldogság kialakulásában és fennmaradásában. Mások erős genetikai hatásról számolnak be, családi halmozódást mutatnak ki. Ikervizsgálatokban, vagy elsőfokú rokonok viszonylatában igen erős hasonlóság mutatható ki a rokonok boldogság szintje között.

A túlfokozott boldogság egyelőre nem túl elterjedt kórkép, de a kedvezőtlen társadalmi változások – a depresszió mellett – befolyással vannak ennek a pszichiátriai kórképnek a terjedésére is. A „betegség” kezelése egyelőre nem megoldott, de a szerző szerint biztató eredmények várhatók a modern antidepresszánsoktól. A gyógyszeres kezelést azonban célszerű viselkedésterápiával kombinálni, amelynek során az orvos megpróbál rámutatni a beteg hiedelmeire.

A betegség leírása és annak gyógyítása elég különösen hangzik, annál is inkább, mivel a jó közérzet, a jókedv, a tréfálkozás, a derűs hangulat napjainkban meglehetősen ritka vendég, ha az emberek egyszer-mászor boldognak érzik magukat, vétek lenne őket ebből kigyógyítani. Maga a szerző is óva int az elsietett diagnózistól, amely csak akkor állítható fel megnyugtató módon, ha a boldogságroham ismétlődően előfordul. Helyénvalóan hívja fel a figyelmet arra is, hogy a boldogságroham nem azonos a köznapi értelemben vett boldogsággal!

## AZ ESZMÉK ÉS AZ EMBEREK BOLDOGSÁGIGÉNYE

A társadalom megreformálására irányuló nemes eszmények tulajdonképpen mind az emberek boldogságigényének a jegyében születtek. Más kérdés, hogy az ideológusok és politikusok később rendre megfeleltek az emberek boldogságigényéről, aminek rengeteg szenvedés lett a következménye. Sok mindent neveztek már társadalmi fejlődésnek, de ami nem vette tekintetbe az emberek boldogságigényét, az menthetetlenül boldogtalanná tette őket. Lehetséges, hogy az



emberek boldogságigényét figyelmen kívül hagyó eszmékben való sorozatos csalódás vezetett ahhoz a zabolázatlan individualizmushoz, ami ma tapasztalható.

Ez az individualizmus a társadalmi együttélés javítását szolgáló közösségi eszmék helyett az egyén önmegvalósítását állítja az életfilozófia középpontjába, kifejezetten a közös célok rovására. Az élet célja immár nem az, hogy a közösség javát szolgálva valamennyi ember élete szebb és boldogabb legyen, hanem a javak egyéni felhalmozása, az önző birtoklási vágy, akár mások tudatos megkárosításával.

Ennek a folyamatnak a fejleményeként napjainkban kezd nyilvánvalóvá válni, hogy a javak önmagukban véve senkit sem tesznek boldoggá. Ellenkezőleg, közös célok nélkül kiüresedik és értelmetlenné válik az életünk. A boldogság tulajdonképpen az összetartozásból fakadó kisebb-nagyobb sikerélmények sorozatát jelenti. Ha nem törődünk másokkal, mások sem törődnek velünk, következésképpen boldogtalanná válunk valamennyien. Az önző magatartás következtében végül mindenki feleslegessé, értéktelenné válik a többiek szemében.

## NÖVEKVŐ ÉLETSZÍNVONAL – ROSSZABBODÓ KÖZÉRZET

A politikusok, társadalomtudósok, közgazdászok szótárából hiányzik a boldogság fogalma. Beszélnek az emberek elégedettségéről vagy elégedetlenségéről, jó vagy rossz közérzetéről, egészségről és betegségről, gazdagokról és szegényekről, lecsúszókról és felemelkedőkről, sikerről és sikertelenségről, boldog és boldogtalan emberekről azonban nem. Már az öröm és bánat fogalom pár sem eléggé szalonképes, de azt, hogy az emberek boldogok szeretnének lenni, valamiért természetellenes dolognak tekintik. Ezzel szemben, ha megkérdezzük az egyszerű embereket, hogy miben látják életük legfőbb célját és értelmét, 100-ból 99 a boldogságot nevezi meg. A boldogság értelmezésükben együtt jár a szeretettel, családdal, barátsággal, egészséggel, békességgel. A szabadság, a szakmai siker, a gazdagság nem múlhatatlanul szükséges ahhoz, hogy boldognak érezzék magukat.

Az utóbbi évtizedekben azonban megváltozott a társadalomkutatók szemlélete. Tudomásul kellett venniük, hogy hiába tesznek úgy, mintha a boldogság utáni vágy nem létezne, ez a vágy olyan erős az emberekben, hogy a jóléti társadalmakban hovatovább az élet értelmének a színönimájává kezd válni. Felmérések szerint tíz német közül hét így gondolkodik, de csak három tartja magát boldognak.

*Ha nem törődünk  
másokkal,  
mások sem  
törődnek velünk,  
következésképpen  
boldogtalanná  
válunk  
valamennyien. Az  
önző magatartás  
következtében  
végül mindenki  
feleslegessé,  
értéktelenné válik a  
többiek szemében.*



Ahogy Stefan Klein fogalmaz, az emberek keresik a boldogságot, de nem találják. Nyugaton a jövedelem sokszorosa az ötven évvel ezelőtti kereseteknek, a boldog emberek száma azonban semmivel sem magasabb, mint akkor volt. Ellenkezőleg, miközben Európa gazdag társadalmaiban a jólét és a kellemes élet teljesen normális jelenség, az emberek kedélyállapota egyre rosszabb.

Az a felismerés, hogy a GDP és a jó közérzet között nem áll fenn szinte semmilyen összefüggés, „kiverte biztosítékot” a közgazdászoknál. Érthetően, hiszen sok évtizeden keresztül abban a szent meggyőződésben éltek, hogy a termelés és az anyagi javak mindenhatóak, ezek jelentik az étellel való megelégedettség megbízható mutatóit. Erre a filozófiára alapozódott az elmúlt évtizedek nyugati politikája, amely most szintén csődöt mondott. A politikusok és közgazdászok nem tudnak mit kezdeni azzal a felismeréssel, hogy a gazdasági teljesítmény növekedése és az életszínvonal jelentős javulása ellenére az emberek közérzete nemhogy javult volna, hanem egyre boldogtalanabbak, tonnaszámba szedik a nyugtatókat és hangulatjavítókat.

Ez nem azt jelenti, hogy az anyagi javak az életminőség szempontjából nem fontosak. Ellenkezőleg, az emberek anyagi helyzete – tőkije, bevétele, jövedelme – alapvetően meghatározza társadalmi közérzetüket. Az anyagi javak alapvető szükségleteink kielégítése mellett biztosítani tudják azokat az életkörülményeket is, amelyeknek társadalmi presztízisünk szempontjából fontosságot tulajdonítunk. Tulajdonképpen ezeknek az életkörülményeknek a megvalósítása jelenti a mindennapi élet értelmét és célját. Minél közelebb áll valaki ennek megvalósításához, annál sikeresebbnek és boldogabbnak érzi magát. Ami fordítva is áll: minél távolabb vagyunk a vágyott státusz és életforma elérésétől, annál elégedetlenebbek vagyunk sorsunkkal. Ez az összefüggés elég világos, aligha igényel bővebb magyarázatot. Ami azonban a jó közérzetet, életérzést és boldogságot illeti, a helyzet ennél jóval bonyolultabb. Először is, ahogyan azt számos kutatás igazolja – nem a javak arányában nő az emberek boldogsága.

Ezzel kapcsolatban igen gondolatébresztő összeállítást készített Óvári Bálint,<sup>191</sup> aki a jövedelem és a boldogság összefüggéseit vizsgálta az idevonatkozó amerikai cikkek alapján. Az alábbiakban erre az összeállításra támaszkodunk, valamennyi hivatkozás az eredeti cikkből származik.

A jövedelem, a javak, a jólét relatív fogalmak. Tulajdonképpen a „nélkülözés” is az, hiszen nincs ember a világon, aki ne szenvedne hiány valamiben. Mindig egy általunk elképzelt, ideálisnak tartott

*Nyugaton a jövedelem sokszorosa az ötven évvel ezelőtti kereseteknek, a boldog emberek száma azonban semmivel sem magasabb, mint akkor volt. Ellenkezőleg, az emberek kedélyállapota egyre rosszabb.*

<sup>191</sup> Óvári Bálint. Jövedelem és boldogság tendenciái 1973–2004 (USA). *SzócHáló*, 2008. november 10.

<sup>192</sup> Richard A. Easterlin: Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 1995. 27. 35–47.



standardhoz képest keresünk jól vagy rosszul, s érezzük magunkat elégedettnek vagy elégedetlennek.

A standardtól függetlenül is az ember mindig úgy érzi, hogy egy kicsivel kevesebbje van, mint szeretné. Ez az érzés természetes, megvan a pszichológiai magyarázata, ami abban rejlik, hogy „a kívánt javak mennyisége párhuzamosan növekszik a már birtokolt javaink számával”.<sup>192</sup> A fogyasztói társadalom folyamatos vásárlásra, a luxuscikkek hajhászására ösztönzi az embereket, ami az önbecsülés szerves részét alkotja.<sup>193</sup> Ezzel lépést kell tartani. Ha nem megy, az a „lemaradás” érzését vonja magával. A „boldogság stagnálásával”, illetve a rossz közérzet elharapózásával kapcsolatosan sokan a média és a kultúra felelősségét hangsúlyozzák mondván, hogy az embereket nem lehet a nap 24 órájában következmények nélkül elárasztani vásárlásra sarkalló reklámokkal.

Az elégedettség- és elégedetlenségérzés szempontjából azonban az ideálisnak tartott standardnál is fontosabb, hogy saját jövedelmünk csökkenő vagy növekvő irányt mutat-e másokéhoz képest. Az emberek elégedettségérzését az is táplálhatja, ha mások jövedelme csökken, de az is, ha a relatív nélkülözők tábora nő. „Boldogságunk egyenesen arányos jövedelmünkkel, de fordítottan arányos mások jövedelmével.”<sup>194</sup>

A jövedelemegyenlőtlenség önmagában véve is örök elégedetlenség forrása. Ezt tartják az emberek szerte a világon a legsérelmesebbnek. Ennek ellenére a jövedelemegyenlőtlenségek világszerte növekszenek, és emiatt az emberek a valóságosnál sokkal rosszabbnak ítélik (élik) meg pénzügyi helyzetüket.<sup>195</sup>

De mindez együttvéve sem elegendő magyarázat arra, hogy Amerikában és általában a fejlett országokban miért érzik magukat egyre többen boldogtalannak, miközben az életszínvonaluk növekszik.

A *Forbes Magazin* felmérést készített Amerika leggazdagabbjairól. A felmérésből az derült ki, hogy a legnagyobb jólétben élők nem sokkal boldogabbak, mint az átlagemberek. Sőt sok esetben boldogtalanabbak.<sup>196</sup> Más példák is óvatosságra intenek a boldogság leegyszerűsített, az anyagiakra szűkített magyarázatával kapcsolatosan. Amerikában, és általában Nyugaton az elmúlt évtizedekben a reálbérek jelentősen emelkedtek, ezzel együtt az életszínvonal is megnőtt, a „boldogsági mutatók” azonban nem javultak. Ellenkezőleg, az emberek közérzete nemhogy javult volna, hanem inkább rosszabbodott.<sup>197</sup> Ezt a különös ellentmondás Easterlin-paradoxon néven vált ismerté a szakirodalomban,<sup>198</sup> melynek megmagyarázá-

<sup>193</sup> Robert H. Frank: *Luxury Fever: Why Money Fails to Satisfy in an Era of Excess*. New York, 1999, Free Press.

<sup>194</sup> Jason Schnittker: Diagnosing our national disease: Trends in income and happiness, 1973–2004. *Social Psychology Quarterly*, Volume 71. 2008. szeptember 3. 257–280.

<sup>195</sup> Richard G. Wilkinson: *Unhealthy Societies: The Afflictions of Inequality*. London, 1996, Routledge.

<sup>196</sup> Ed Diener – Jeff Horwitz – Robert A. Emmons: Happiness of the Very Wealthy. *Social Indicators Research*, 1985. 16. 263–74.

<sup>197</sup> John Marks Templeton: A Worldwide Rise in Living Standards. *The Futurist*, 1999. 33. 17–22.

<sup>198</sup> David G. Blanchflower – Andrew J. Oswald: Well-Being Over Time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 2004. 88. 1359–1386; Richard A. Easterlin: i. m. 35–47.



sára számos kísérletet történt, anélkül hogy kielégítő magyarázat született volna.

## AZ ELÉGEDETTSÉGÉRZÉS ÖSSZETEVŐI

Kitűnt, hogy a jó közérzet kialakításában és fenntartásában közrejátszik a társadalmi státus is, amely legalább olyan fontos az elégedettségérzésünk szempontjából, mint a pénz. Társadalmi státust nemcsak a pénz biztosíthat számunkra, ennél fogva nem elegendő csak a jövedelemre hagyatkozni. A hiába van elég pénzük az újjgazdagoknak, tolvajoknak, maffiózóknak a jólét eléréséhez, ha hiányzik hozzá a társadalmi megbecsülés.

Habár az emberek sehol sem vallják be szívesen, hogy mennyit keresnek, az ahogyan élnek, elárul róluk mindent. A pénzt ugyanis rendszerint az ablakba teszik, más szóval saját társadalmi presztízsük látványos szimbólumaiba fektetik. Azok, akik korábban egy Trabanttal is beérték, azt anyagi helyzetük javulásával, amint lehetett, egy használt nyugati márkájú kocsira cserélték. Jól is érezték magukat addig, amíg mindenki be nem szerzett egy nyugati kocsit. Akik elismerésre vágytak, mit tehettek volna mást, hitelre egy új BMW-t vettek. Amíg kevesen jártak új BMW-vel vagy más méregdrága kocsival, ismét boldognak érezték magukat. Természetesen mások is igyekeztek hitelre méregdrága kocsit vásárolni. A verseny a kocsi és a ház mellett természetesen kiterjed mindenféle más fogyasztási cikkre, technikai újdonságra is, így aztán mindannyian pontosan tudjuk (látjuk), hogyan élnek mások, mennyi jövedelemre van szükségük ahhoz, illetve milyen menni hitelt vehettek fel, hogy mások irigykedését látva boldognak érezzék magukat.

Az emberek a saját anyagi helyzetüket általában a hasonszorúkéhez viszonyítják, és nem a filmsztárokéhoz vagy a hajléktalankéhoz. Igazságérzetüket irritálják a milliárdosok is, de minthogy a társadalmi különbségek túl nagyok, elégedetlenségérzetüket a saját referenciacsoportjukon belül tapasztalható sérelmek borzolják leginkább. A legélesebb rivalizálás a munkahelyeken belül zajlik,<sup>199</sup> amit sok helyen a jövedelmek titokban tartásával próbálnak csillapítani. Ezt teszi az állam is nagyban, amikor titkosítja a privatizációra vonatkozó adatokat.

A rivalizáláshoz érdekes adalékkal szolgál Richard Layard, aki ezt írja: „Az emberek nem akarnak lemaradni a többiekhez képest, sőt ha lehet, szeretnének túltenni rajtuk.”<sup>200</sup> Azok a nők, akiknek a

*A hiába van elég pénzük az újjgazdagoknak, tolvajoknak, maffiózóknak a jólét eléréséhez, ha hiányzik hozzá a társadalmi megbecsülés.*

<sup>199</sup> Richard Layard: i. m. 52.

<sup>200</sup> I. m. 53.



sógora többet keres, mint a saját uruk, hajlamosabbak elmenni maguk is dolgozni, csak hogy alul ne maradjanak.

Vannak szerzők, akik a boldogság csökkenésének okát a munkaórák emelkedésével és a szabadidő folyamatos csökkenésével, pontosabban leértékelődésével magyarázzák. Ott, ahol „az idő pénz”, a szabadidő nyugtalansággal tölti el az embereket, hiszen nem más szükségletek kielégítésének a lehetőségét jelenti, hanem az ablakon kidobott pénz. Az elmúlt évtizedekben az amerikaiak egyre több órát töltöttek munkával, lényegében külső igényeik (a státusszimbólumok) kielégítésének szentelve, közben elhanyagolták belső szükségleteiket (emberi kapcsolataik ápolását), ami boldogtalanná válásukhoz vezetett.<sup>201</sup> Ez így van más országokban is. Ráadásul a munkáltatók is megkövetelik az alkalmazottaiktól, hogy egyre többet és többet dolgozzanak. Így azok mind kevesebb időt fordíthatnak családjukra, társas kapcsolataik ápolására és fenntartására.

A kapcsolatok elsorvadását és a személyiség kiegészését azonban nem lehet csak a munkaadók nyakába varrni. A társadalomkutatók kimutatták, hogy míg például az amerikaiak sokkal fontosabbnak tartják a jövedelmet a boldogság többi feltételénél,<sup>202</sup> ez más országokban nem így van. Azt is kimutatták, hogy pénzorientált emberek konfliktusosabb és kevésbé kielégítő kapcsolatot tartanak fenn baráti körükkel és családjukkal. Az 1970-es évektől az 1980-as évek közepéig tartó időszakban az anyagiasság nőtt az amerikaiak között, míg az önmegvalósítás fontossága csökkent.<sup>203</sup>

Ám hiába a hajtás, a túlórázás, a jövedelem növekedése egy ideig elégedettségérzéssel jár, ám egy ponton túl egyre kisebb mértékben nő a boldogság. Bizonyos jövedelem felett igen nagy jövedelemtöbblet sem teszi boldogabbá az embereket. Ezzel szemben az elmagányosodás, a társadalmi izoláció drasztikusan megnő, romlik az egészségi állapot és rámeleg a házastársi boldogság. A mérleg nyelve tehát a társadalom egészét illetően a jövedelem növekedése ellenére a negatív oldalra billen.

A kutatási eredmények összehasonlítása alapján kiderült az is, hogy a házastársi elégedettség és a házasság stabilitása nagymértékben független a jövedelemtől és a reálbérek változásától, ugyanakkor a házastársi-házassági változók erőteljesen kihatnak a boldogságra. Miközben 1973 és 1994 között évről évre egyre több amerikai érezte magát az átlagnál jobb anyagi helyzetűnek, ez a házastársi elégedettség zuhanásával járt együtt, és talán ez lehet a csökkenő boldogság egyik magyarázata.

*A pénzorientált emberek konfliktusosabb és kevésbé kielégítő kapcsolatot tartanak fenn baráti körükkel és családjukkal.*

<sup>201</sup> Tim Kasser: Two Versions of the American Dream: Which Goals and Values Make for a High Quality of Life? *Quality of Life Theory and Research*, 2000, Vol. 4.

<sup>202</sup> Ken M. Sheldon – Tim Kasser: Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. 68. 531–543.

<sup>203</sup> Richard A. Easterlin – Eileen M. Crimmins: Private Materialism, Personal Self-Fulfillments, Family Life, and Public Interest: The Nature, Effects and Causes of Recent Changes in the Values of American Youth. *Public Opinion Quarterly*, 1991. 55. 499–533.



Az amerikai kutatások eredményei figyelemre méltóak, de nem lehet belőlük általánosítani. Más országokban – például Olaszországban, Portugáliában, Görögországban és Dániában – más a helyzet, a növekvő gazdaság mellett, bár kis mértékben, de fokozatosan növekvő boldogságot figyeltek meg.<sup>204</sup>

Összegezőként elmondhatjuk, hogy a pénz Amerikában (és talán máshol is a nyugati világban) fontos (talán a legfontosabbnak tartott) kelléke a jólétnek és a boldog életnek, ám a jó közérzetet, a megelégedettséget más társadalmi tényezők is hasonló mértékben befolyásolják, amelyeknek az emberek nincsenek mindig tudatában.

## SZEGÉNY GAZDAGOK

A társadalomkutatók több száz kutatást végeztek annak felderítése érdekében, hogy mennyire teszi boldoggá az embereket a pénz. Elsősorban a jóléti államok polgárainak véleményére voltak kíváncsiak. Arra az egybehangzó megállapításra jutottak, hogy a pénz az emberek elégedettségére szolgál, a jólétet nagyon fontosnak tartják, de a boldogsághoz nem elég.

A részletek azok, amelyek újdonsággal szolgáltak. Az átlagember úgy gondolkodik, hogy minél több pénze van valakinek, az annál boldogabb, a világ legvagyonosabb emberei tehát a világon legboldogabbak. Nos, egy bizonyos Diener nevű pszichológus felkereste az Egyesült Amerikai Államok leggazdagabb embereit, kereken ötvenet, akik mindannyian több mint százmillió dolláros vagyonnal rendelkeztek. Alapos utánajárással megállapította, hogy a gazdagok csakugyan boldogabbak az átlagnál, de korántsem annyival, amennyivel gazdagabbak. Minél több pénz üti valakinek a markát, annál kevésbé boldogítja. A dúsgazdagoknál már nincs mérhető hatása néhány milliónak. Úgy látszik, ehhez is hozzá lehet szokni, mint mindenhez a világon.

Diener azt is megállapította, hogy néhány dúsgazdagot kifejezetten boldogtalanná tett a vagyona. Aligha szorulnak együttérzésünkre ezek a szegény gazdagok, kétségtelen azonban, hogy nemcsak a multimilliomosok családi körében vált ki feszültséget (intrikákat) az öröklésre váró vagyon, de a viszonylagos gazdagság is káros hatással lehet az újjazdagok gyermekeinek nevelésére. Sajnos igen gyakori, hogy a szülők kivagyisága miatt a gyerekek összeütközésbe kerülnek a törvénnyel, bűnözővé válnak, szenvedélybetegek lesznek.

A szűkös körülmények ritkán járnak együtt jó közérzettel. A szegénységi küszöb alatt élők elsődleges szükségleteiket sem képesek

*Minél több pénz üti valaki markát, annál kevésbé boldogítja. A dúsgazdagoknál már nincs mérhető hatása néhány milliónak.*

<sup>204</sup> Ed Diener – Shigehiro Oishi: *Money and Happiness: Income and Subjective Well-Being Across Nations. Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge, 2000, MIT Press, 185–218.





gond nélkül kielégíteni, emiatt nemcsak lelkiismeretük kínozza őket, hanem egészségük is megszenvedt ezt. Ezen a szinten a pénz kifejezetten boldogít. Már a kis pluszpénz is. A jobb állás, a fizetésemelés kifejezetten a legnagyobb öröm a család részére.

A náluk magasabb életszínvonalon élők esetében hasonló összegű fizetésemelés már kevésbé járul hozzá a jó közérzethez. Több mindent megengedhetnek maguknak, a fogyasztói társadalomra azonban az a jellemző, hogy se vége, se hossza az újabbnál újabb márkáknak, élvezeti cikkeknek, ami a pénz utáni folyamatos hajsza miatt rontja az életminőséget. Az örökös versenyfutás a magasabb társadalmi státus megszerzéséért, vagy a társadalmi státust jelző szimbólumok megvásárlásáért, felemésztja a többletjövedelmet, anélkül hogy javítaná az életminőséget. A becsvágyó, törtető emberek végül is saját magukat fogják egy olyan szekér elé, amire másokat büntetéssel sem lehet nagyon rávenni. Azok, akik jó emberi kapcsolatokra vágnak, valamilyen hobbival rendelkeznek, örömeiket lelik valamilyen foglalatosságban, társadalmi aktivitásra törekcszenek, nem túlóráznak a még több pénz reményében, hanem örülnek, ha szabadidőre tesznek szert.

A volt szocialista országokban mindenki az újjgazdagokat irigyli, ők maguk azonban többségükben nem érzik sokkal jobban magukat, mint akkor, amikor még az egyszerű, hétköznapi emberek körébe tartoztak. Ha korábban szorongó, akadékoskodó, kuporgató, műveletlen, összeférhetetlen emberek voltak, most is azok. Az életkörülményeik jobbák, ők maguk azonban a régiek maradtak, életük ugyanabban az érzelmi és gondolati kerékvágásban halad tovább, mint korábban. Társadalmi rétegváltás szellemi és kulturális értelemben nem történt, személyi kapcsolatrendszerük miatt életminőségükben sem következett be ugrásszerű változás.

## ÚJ KORMÁNYPOLITIKÁT ÉS ÉLETFILOZÓFIÁT

Richard Layard a már többször idézett könyvében felteszi a kérdést, melyek azok a fejlemények, amelyek az utóbbi 50 évben az életminőség javulása irányában mutatnak, és melyek azok, amelyek rossz hatással vannak életminőségünk alakulására. Megállapítja, hogy néhány tekintetben – egészség, jövedelem és a munkakörülmények – jobb lett az élet, más tényezők – a családi kapcsolatok, a közösség ereje és épsége, az önzetlen értékek befolyása – viszont romlottak.<sup>205</sup> Richard Layard megállapításai a gazdag országokra vonatkoznak. Közép- és Kelet-Európában más a helyzet. Magyarországon például

*Az örökös versenyfutás a magasabb társadalmi státus megszerzéséért felemésztja a többletjövedelmet, anélkül hogy javítaná az életminőséget.*

<sup>205</sup> Richard Layard: i. m. 84.



a néhány évtizeddel korábbi helyzethez viszonyítva valamennyi boldogságtényező esetében rosszabbak a mutatók. A nagy visszaesés – a rendszerváltás negatív hatásaként – éppen az egészségvédelem, a jövedelem és a munkakörülmények esetében tapasztalható. De hasonló a helyzet a környező országokban is. Az emberek életminősége tehát ebben a kifosztott, elszegényített, különböző megpróbáltatásoknak kitett térségben sokkal rosszabb, mint Nyugaton.

Richard Layard végül oda lyukad ki, hogy újra kell gondolni mind a kormányzati politikát, mind a személyes életfilozófiát. Továbbá kísérletet kell tenni egy új tudományág létrehozására, vagy a pszichológián belül egy új irányzat kialakítására, amit a maga részéről szívesen nevezne boldogságkutatásnak. Nos, ez a javaslat valamelyest összecseng azzal, amit mi könyvünkben az életpszichológia tárgykörébe sorolunk. Ami a kormányzati politika és a személyes életfilozófia újragondolásának szükségességét illeti, ez Európa keleti térfelén sokkal sürgetőbb feladat, mint a gazdag országokban.

*Az olló a rendszerváltás nyertesei és vesztesei között egyre nagyobbra nyílik, így fokozódó társadalmi nyugtalansággal kell számolni.*

## MÉLYÜLŐ TÁRSADALMI KONFLIKTUSOK

Játsszunk el egy gondolattal! Ön, kedves olvasó, hogyan döntene, ha választania lehetne az alábbi két lehetőség közül?

- a) 50 000 eurót kereshetne évente, míg mások (átlagosan) 25 000-et.
- b) 100 000 eurót keresne évente, a többiek meg 250 000-et. Az árak egyformák lennének mindkét esetben.

A provokatív kérdést Richard Layard veti fel könyvének 4. (*Miért nem boldogít a pénz?*) című fejezetében.<sup>206</sup> Habozás nélkül feltettem én is a feleségemnek. Az a) lehetőséget választotta. Amerikában a Harvardon tanuló egyetemisták is az a) válasz mellett döntöttek. Hasonlóképpen vélekedtek a diákjaim és a pácienseim is. De ismeretési körömben sem akadt senki, aki ne az első lehetőséget választotta volna. Számos kutatást végeztek világszerte, mind ugyanerre az eredményre vezetett.<sup>207</sup> Mi tagadás, én is így döntenék. A kevesebb pénz mellett. A több pénz ugyanis ebben az esetben jövedelmi pozíció jelentős csökkenése miatt megalázó helyzetet jelentene.

Jövedelmi pozíciónk tehát többet nyom a latban, mint maga a pénz. Nos, ezért érezték magukat jobban az emberek a szocializmusban, mint ebben a kialakulatlan vadkapitalizmusban. A jelenlegi

<sup>206</sup> l. m. 49.

<sup>207</sup> Online. <http://cep.lse.ac.uk/layard/annex.pdf>



jövedelmi különbségeket, mivel nemcsak relatív jövedelmi pozíciójuk, hanem szociális helyzetük a korábbiakhoz viszonyítva reális értékben is romlott, felháborítóan és elfogadhatatlannak tartják. Nem nehéz megjósolnunk, hogy nincs az a földi hatalom és sajtómágia, amely a csalódott milliókat hosszabb távon megbékítené sorsukkal.

Az emberek az életszínvonal romlását ideiglenesen hajlandóak elviselni, ha ezáltal később feljebb kerülnek a jövedelmi ranglétrán. Két évtized elég hosszú idő volt ahhoz, hogy a várt javulás megmutatkozzék, helyette újabb és újabb megszorító intézkedések jönnek. Az olló a rendszerváltás nyertesei és vesztesei között egyre nagyobbra nyílik, így fokozódó társadalmi nyugtalansággal kell számolni.

A mélyülő társadalmi konfliktusnak további okai is vannak. Az emberek korábban hozzászoktak az anyagi biztonsághoz. A biztonságérzet igénye és az igazságosnak vélt jövedelemelosztás, amely mindig a kiegyenlítődsé irányába mutat, rendkívül mélyen gyökerezik az emberi természetben. Soha nem került volna sor a kommunista államok létrejöttére, ha ez nem így lenne. A rendszerváltás nemcsak az életszínvonal visszaesésével és az irreális jövedelmi különbségek megjelenésével járt együtt, hanem a társadalmi biztonságérzés drasztikus csökkenésével is, következésképp paradox módon ma az emberek többségükben boldogtalanabbak, mint a diktatúra idején voltak.

Ráadásul a gazdasági növekedés, más jellegű társadalmi problémák miatt, immár Nyugaton sem jár együtt az emberek boldogságérzetének a növekedésével. Ma az elégedettséghez sokkal nagyobb egy főre eső reáljövedelemre van szükség, mint húsz évvel ezelőtt.

*...paradox módon  
ma az emberek  
többségükben  
boldogtalanabbak,  
mint a diktatúra  
idején voltak.*

## VISZONYÍTÁSI ALAPOK

Előfordul, hogy valaki anyagilag jobb helyzetbe kerül, mint volt, ám szubjektíve mégis rosszabbul érzi magát. A berlini fal lerombolása után az egységes Németországban az egykori keletnémetek életszínvonala jelentősen megugrott, ám mivel a nyugatnémetekhez kezdték hasonlítani magukat, és nem a keleti blokk többi lecsúszott országához, boldogtalanabbá váltak, mint korábban voltak, amikor a keleti blokkon belül vitathatatlanul náluk volt a legmagasabb az életszínvonal. Ebből azonban egyáltalán nem az következik, hogy az emberek kizárólag a relatív jövedelemszinttel törődnének, és a megélhetési lehetőség nem érdekli őket. Nagyon is érdekli, hiszen jövedelmi aspirációjuk annak az országnak az átlagos jövedelmétől (életszínvonalától) függ, amelyben élnek. Ebből kifolyólag várható,



hogy az Európai Unióhoz újonnan csatlakozott államokban hasonló jelenségnek lehetünk tanúi, mint ami Németországban bekövetkezett a berlini fal leomlásával. Uniós tagállamként az emberek jövedelmi aspirációja a nyugati életszínvonalhoz fog igazodni, ami alaposan próbára teszi boldogságukat.

Az unióhoz való csatlakozásnak egyelőre nincs, és sokáig nem is lesz boldogságnövelő hatása, bármilyen keményen dolgozzanak is az emberek, bármilyen áldozatokat hozzanak is, a jövedelmi különbségek tartósan boldogtalanná teszik őket. Ezt azért fontos hangsúlyoznunk, mert az újonnan csatlakozott államok polgáira a teljesítményorientáltság jellemző, szabadidejük és egészségük terhére hajlamosak voltak az ésszerűnél több munkát magukra vállalni. Az elmúlt évtizedekben tanúi lehetünk a rivalizálás önpusztító hatásának, nagyon sokan szinte mindent (egészségüket, családjukat) feláldoztak a jövedelemszerzés oltárán.

Richard Layard a *Boldogság* című könyvében azt javasolja olvasóinak, hogy ne a nálunk gazdagabbakkal, sikeresebbekkel hasonlítsák össze magukat, hanem lefelé viszonyítsanak. Merítsenek hitet abból, hogy náluk sokkal nehezebb helyzetben levő emberek is vannak.<sup>208</sup> Javaslata megfontolandó, ám a probléma megoldása szempontjából aligha ez a járható út.

Egy Joyti De-Laurey nevű titkárnő, aki egy londoni befektetési bankban dolgozott, mintegy 4,5 millió fontot sikkasztott el főnökei számláiról, akik egy éven keresztül semmit sem vettek észre a dologból.<sup>209</sup> A szemfüles hölgy állítólag teljes egészében magára költötte a pénzt. Nos, annyi bizonyos, hogy az a néhány millió font a két megrövidített úriember életében se nem osztott, se nem szorzott, ezzel szemben a világon közel hárommilliárd ember él napi 2 dollárnál kevesebből.<sup>210</sup>

A történet azt illusztrálja – mondja Layard –, hogy a pénz kisebb hatással van ránk, ha gazdagok vagyunk, mintha szegénységben élünk. A társadalmi jövedelemelosztás mégsem ezt a logikát követi. Miközben egyesek elképesztő extrajövedelemre tesznek szert, az emberek milliárdjainak annyi jövedelmük sincs, hogy elfogadható életet biztosítsanak családjuknak. Ebből józan ésszel az következik, hogy ha annak a pénznek egy része, amely a gazdagok számára boldogságuk szempontjából gyakorlatilag semmit sem számít, a szegény emberekhez kerülne, milliókat lehetne mennyei boldogságban részesíteni. Layard megfogalmazásában: a szegények sokkal több boldogságot nyernének vele, mint amennyit a gazdagok elveszítenének, vagyis az átlagos boldogságszint nőne.<sup>211</sup>

*Uniós tagállamként az emberek jövedelmi aspirációja a nyugati életszínvonalhoz fog igazodni, ami alaposan próbára teszi boldogságukat.*

<sup>208</sup> Richard Layard: i. m. 55.

<sup>209</sup> *The Economist*, 2004. április 24. 30.

<sup>210</sup> Richard Layard: i. m. 59.

<sup>211</sup> Uo.



A jövedelemelosztásról többféleképpen vélekedhetünk, de pszichológiai tény, hogy egy társadalom átlagos boldogságszintje annál magasabb, minél inkább egyenlően osztják el a jövedelmeket. Svédország konkrét példa rá, hogy a dolog megoldható.

## A BOLDOG TÁRSADALOM TITKA

Az anyagi biztonság, a közösségi érzés, a társadalmi egyenlőség, az egyéni kezdeményezőkézség mind meghatározó szerepet játszanak az életminőség alakulásában. Minél inkább jelen vannak ezek a tényezők az emberek életében, annál elégedettebbnek érzik magukat. Ezek ugyanis csökkentik a stresszt, fokozzák a jó közérzetet, ugyanakkor a társadalmat is demokratikusabbá, élhetőbbé teszik. Valójában minden társadalmi fejlődésnek ez lenne az értelme: lehetővé tenni az egyéneknek, hogy választási lehetőségeik bővüljenek, közösségi érdekeiknek megfelelően dönthessenek.

Mindennek alapja a bizalom, a közösségi tudat és közösségi érzés, mondja Stefan Klein.<sup>212</sup> Alapvetően egyet lehet érteni megállapításával. A közösségi érzés jó hatást gyakorol az emberek személyiségére, amennyiben tevékenységre sarkallja őket, hogy vegyék ki részüket lakóhelyük arculatának kialakításában, munkahelyi körülményeik javításában, az óvodák és iskolák hatékonyságának biztosításában, a civil társadalom szervezésében, és nem utolsósorban a mindenkori hatalom ellenőrzésében.

A nemzetközi vizsgálatok szerint a lakosság számarányához viszonyítva Svájcban él a legtöbb boldog ember. Ebben a vonatkozásban sem a kantonok, sem a nemzeti hovatartozás nem játszik meghatározó szerepet. A svájci olaszok, németek, franciák elégedettebbek, mint az olasz, német vagy francia szomszédai.<sup>213</sup> Az elégedettség forrása abban rejlik, hogy a svájciak jobban beleszólhatnak saját életükbe, mint más országok állampolgárai. Az életüket érintő fontos döntéseket nem Bernben, a fővárosban hozzák meg, ahogyan ez másutt történik, hanem 26 kantonban. Emellett az egyes kantonokban a közvetlen demokrácia érvényesül, a polgárok referendum és népszavazás útján döntenek az őket érintő kérdésekben: ellenőrizhetik az államháztartást, megváltoztathatják az alkotmányt, új törvényeket hozhatnak, hatályon kívül helyezhetnek korábbiakat.

Az egyes kantonok között jelentős eltérések vannak, egyes kantonokban több, más kantonokban kevesebb kezdeményezőre van szükség egy-egy referendum kiírásához. Minél több beleszólásuk

*A közösségi érzés  
jó hatást gyakorol  
az emberek  
személyiségére,  
amennyiben  
tevékenységre  
sarkallja őket.*

<sup>212</sup> Stefan Klein: i. m. 276.

<sup>213</sup> I. m. 272.



van a polgároknak a közéletbe és a politikába, annál elégedettebbnek érzik magukat. Azokban a kantonokban, amelyekben erősebb az állampolgári kontroll, jobban működik a demokrácia, az emberek boldogabbak.

Ennek a fordítottja jellemző a centralista államokra, ahol a demokrácia formális, a közéleti szerepvállalás csaknem kizárólag a négyévenként ismétlődő választásokra korlátozódik. Ennek a politikai helyzetnek a folyománya a bezárkózás, a bizalmatlanság, a tehetetlenségérzés és az emberek mindent beárnyékoló boldogtalansága.

A politikai viszonyok jelentős mértékben befolyásolják az emberek közérzetét, boldogságszintjét. Az idevonatkozó kutatások hat különböző tényezőt vizsgáltak: a jogkövető magatartást, a jogszabályok betartását, a társadalmi stabilitást, az erőszakmentességet, a közügyekben való beleszólás lehetőségét, a felelős pozícióban levő személyeknek az elszámoltathatóságát, a véleménynyilvánítás szabadságát, az állami szolgáltatások hatékonyságát, a korrupció mértékét és a rendvédelmi szervek hatékonyságát. Ezeknek a tényezőknek a függvényében a boldogság országonként változó. A World Value Survey segítségével ötven országban négy különböző évben végeztek felmérést. Meg erősítést nyert, hogy ezek a tényezők, bár befolyásuk csak közvetett módon (statisztikailag) mutatható ki, jelentős befolyással vannak az emberek boldogságszintjére, beleértve az öngyilkosságok számának alakulását, sőt még az országúti balesetek gyakoriságát is.

Azok az emberek, akiknek több lehetőségük van beavatkozni sorsuk alakulásába – könnyebben kezdeményezhetnek népszavazást, ellenőrizhetik a kormány munkáját, lehetőségük van a közélet formálására (mint például Svájcban) – boldogabbak. Egyébként éppen a svájci demokráciát vizsgáló felmérés mutatta ki, hogy ha összehasonlítjuk azokat a kantonokat, amelyekben ezek a jogok a legkiterjedtebbek, és azokat, amelyekben ezek a jogok a legkorlátozottabbak, a boldogságszintben mutatkozó különbség akkora, mintha a jövedelemben kétszeres különbség lenne köztük.<sup>214</sup>

## A JÓ KÖZÉRZET ALAPJA A TEVÉKENYSÉG

Az érzéseink, gondolataink, egészségi állapotunk, hangulatunk szorosan összefügg elfoglaltságunkkal, tevékenységünkkel. Nem mindig a pihenés, a meditáció jelenti a nyomasztó gondoktól való szabadulás útját. Ellenkezőleg, a testmozgás, a cselekvés, a tevékenység

*A politikai viszonyok jelentős mértékben befolyásolják az emberek közérzetét, boldogságszintjét.*

<sup>214</sup> Richard Layard: i. m. 77.



hatásosabb gyóymód mindennél, annál inkább, minél közvetlenebb hatással van mások életének alakulására. A munka önmagában véve is leköti figyelmüket, csökkenti a tétlenséggel járó szorongást, elégedettséget, örömet vált ki.

A jó értelemben vett figyelemelterelést, és ezzel együtt a közérzet javítását szolgálhatja az is, ha valamilyen előttünk álló feladatra koncentrálnunk. Ezzel tulajdonképpen gondolatainkat és érzéseinket kontrolláljuk. Minél jobban lekötjük magunkat valamivel, annál jobban csökken a szorongás, az aggodalom, a nyugtalanság bennünk.

A közösségi élmény hiányaért nem kárpótolhat bennünket semmi. Sok mindenben lelhetjük örömünket, az emberek azonban akkor a legboldogabbak, ha együttérzéssel viseltetnek egymás iránt. A magányos és tétlen ember kiszolgáltatottnak érezi magát, ami a legelviselhetlenebb érzések egyike. A tevékenység, a mozgás, a másokkal való együttlét javítja a közérzetet. Ennél azonban többre van szükség. Új kapcsolatok kiépítésével, vagy régi kapcsolatok javításával meg kell erősítenünk társadalmi beágyazottságunkat, ha úgy tetszik, identitásunkat.

Meg kell tanulnunk a dolgokat, egyáltalán magát az életet, folyamatosan új nézőpontból szemlélni és értékelni. Nem szabad beleragadni egyetlen nézőpontba, mert ez azt jelenti, hogy elvesztjük saját sorsunk felett a kontrollt, és kényszerképzetek rabjává válunk. Ez egyben szempontváltást is jelent, amellyel visszanyerhetjük lelkünk szabadságát.

