



▲ Oláh Rita

A boldogság nyomában

„A lehetetlen nem tény, hanem vélemény.”
(Muhammad Ali)

▲ A pszichológust, pszichoterapeutát sokféle névvel illeti a laikus világ, lehet agyturkász, dilidoki, Presser Gábor dalában „Dr. Bánat”. Talán nem véletlen, hogy mindegyik elnevezés valamifajta kórosra, negatívra, kellemetlenre utal, mintha a pszichoterápiák célja nem is a kiegyensúlyozottabb élet lenne. Az amerikai pszichológusok által útjára indított pozitív pszichológia, a „boldogság tudománya”, emberi erények és erősségek kutatását tűzte zászlajára.

Az alapító, Martin Seligman a pennsylvaniai egyetem pszichológus professzora, saját elmondása szerint élete első 40 évében „elégé zsémbes és depresszív” ember, profi bridge-játékos volt, mielőtt Oxfordban analitikus pszichológiai tanulmányokba kezdett. Miközben azt tanulmányozta, hogyan sajátítják el az emberek és az állatok a küzdés képességét, feltűnt neki, hogy egyesek a legreménytelenebbnek látszó helyzetekben sem adják fel, szemben azokkal, akik a legkisebb akadályt is



legyűrhetetlennek érzik. Innen jött a kérdés, hogyan lehet erősíteni az optimizmust, a kitartást, a lelki edzettséget. Amikor 1998-ban az Amerikai Pszichológiai Szövetség elnökévé választották, úgy döntött: elnökségét a boldogság, a jó közérzet kutatásának szenteli. Maga köré gyűjtött néhány, a téma iránt érdeklődő szakembert (köztük a magyar származású Csíkszentmihályi Mihályt), hogy megfejtsék a boldog élet titkát. Nem arra voltak kíváncsiak, mitől válik valaki beteggé, hanem arra, hogy melyek azok a karakterjegyek és környezeti tényezők, amelyek hozzásegítenek a mentális egészség és egyensúly fenntartásához és ahhoz, hogy harmóniában éljünk önmagunkkal és a környezetünkkel.

A boldog emberek egészségesebbek és tovább élnek, mint a boldogtalanok, jobban viselik a fájdalmakat, kevesebbszer keresik fel az orvost, ritkábban hiányoznak a munkahelyükről, kevesebb gyógyszert szednek. Gondolkodásuk nyitottabb és rugalmasabb, érdeklődőbbek és kreatívabbak, mint a negatív érzelmekkel jellemezhető emberek. Amerikai kutatók számos vizsgálatra hivatkozva azt is leírták, hogy a boldogság és sikeresség kéz a kézben jár, a kettő egymást erősíti. A siker boldoggá tehet, a boldogság sikeressé nemcsak a munkában, hanem a házasságban, baráti kapcsolatokban, az élet egyéb területein is.

Pillanatok illúziója?

Már csak az a kérdés, mi is a boldogság? Nemcsak az jelent nehézséget, hogy ahányan vagyunk, annyifélt értünk alatta, hanem az is, hogy nyilvánvalóan nem egy statikus állapotról van szó. A legboldogabb, legkedélyesebb emberek is élnek át időnként szomorúságot és a legboldogtalanabbaknak is vannak örömteli pillanataik. Seligman és munkatársai szerint a boldogság három dolgot biztosan feltételez: pozitív érzelmeket, elkötelezettséget a munkában, kapcsolatokban, érdeklődésben, és azt a meggyőződést, hogy az életünknek értelme van. Ed Diener, aki mérésére tesztet is kifejlesztett, a boldogságot az étellel való elégedettséggel azonosította.

A pozitív pszichológia szándéka szerint azzal járul hozzá az egészség megőrzéséhez és a betegséggel való megküzdéshez, hogy felhívja a figyelmet azokra pozitív emberi jellemvonásokra, amelyek a személyiség

erőforrásaiként funkcionálhatnak. Ilyen tulajdonság a bölcsesség, tudás és kreativitás, bátorság, hitelesség, kitartás, kedvesség, hűség, mértékletesség, megbocsátás, érzelmi önszabályozás, megbecsülés, hála, humor, remény és hit.

A téma legbuzgóbb kutatója, Edward Diener, alias „Dr. Boldogság” több mint két évtizeden át azt vizsgálta, mit csinálnak, illetve mit nem csinálnak az életükkel elégedett emberek, mi kell a boldogsághoz. Diener kutatásai azt mutatták, hogy a pénz – ha az alapvető szükségletek kielégültek – alig emeli az elégedettség szintjét. Ha van mit enni, van hol lakni, és telik ruhára, a pénz jelentősége csökken. Csak akkor boldogít – állítják a kutatók – ha több van belőle, mint a barátoknak, kollégáknak, szomszédoknak, ha a pénz a társadalmi rang megszerzésének eszköze.

A szépség és fiatalság kultuszát éljük, Diener ezeknek a jelentőségét is vizsgálta. Az egyértelműen kiderült, hogy a „belső értékek fontosak, nem a külső” gyakran hangoztatott jelszava jól cseng ugyan, de nem igaz. A vonzó külső igenis előnyökhöz juttatja gazdáját, van némi pozitív hatása a szubjektív jó közérzetre, de hogy valaki az ebből fakadó előnyöket mire használja, az már a személyiségén múlik.

Sajnos a fiatalság sem garancia a boldogságra. Ha ez így lenne, akkor nem szembesülnénk a nyomasztó statisztikai adatokkal, melyek szerint bár az öngyilkosságok száma csökken Magyarországon, a kamasz öngyilkosok aránya aggasztóan nő.

Az idő, mint tényező

Az idősek általában elégedettebbek az életükkel, mint a fiatalok, ráadásul kevésbé hajlamosak a sötét hangulatokra. Egy kutatás szerint a 20–24 évesek havi átlagban 3,4 napot szomorúak, a 65–74 évesek 2,3 napot. Egy kísérletben egy héten át naponta ötször személyhívón arra kértek száznolcvannégy 18 és 94 év közötti embert, hogy töltsék ki az érzelmi állapotukat rögzítő kérdőívet. Az idősek ugyanolyan gyakran számoltak be pozitív érzelmekről, mint a fiatalok, de ritkábban negatívokról. A kutatók szerint az idősebbek talán jobban számítanak a nehézségekre, megtanultak együtt élni velük, vagy realisabb célokat tűznek ki maguk elé, olyanokat, amelyek elérhetőek a számukra. Annak tudatá-

ban, hogy az idejük fogy, jobban tudnak összpontosítani a kellemesebb dolgokra.

Talán túlzás, hogy köszönő viszonyban sem állnak egymással, de az bizonyított tény, hogy sem a képzettségi szint, sem a magas intelligencia nem játszik jelentős szerepet a boldogságban. Egy kiválóan kitöltött intelligenciateszt nem garancia a sikeres társas kapcsolatokra. Egyes kutatók szerint az okosabb embereknek nagyobbak az elvárásaik, és ezért örökké elégedetlenek. Diener úgy véli, a szociális készségek a boldogság legfontosabb feltételei, ezeket pedig nem feltétlenül az iskola tanítja.

A hit Diener szerint növeli a boldogságot, a kérdés csak az, hogy a vallásos meggyőződés vagy a közösséghez tartozás élménye révén. Az önmegvalósítás terén elért sikerek is látványos eredményeket hozhatnak. Az 1980-as években a Northern British Columbia Egyetemen Alex Michalos politológus 39 ország 18 ezer főiskolai hallgatójának vizsgálata kapcsán azt állapította meg, hogy kiknek a vágyai – az anyagiak mellett a barátság, a család, a munka, az egészség terén – távol álltak attól, amit már elértek, általában kevésbé voltak boldogok, mint azok, akik kisebbnek érzékelték ezt a távolságot. E különbség mértéke ötször jobban meghatározta a boldogságot, mint a jövedelemé.

Kik a boldogabbak?

Amerikai kutatók 42 országból származó adatok alapján megállapították, hogy a házasságban élők általában boldogabbak az egyedülállóknál. Nem derül ki az elemzésből, hogy a házasság tesz-e boldoggá, vagy a boldog emberek nagyobb valószínűséggel házasodnak. Diener és kollégái 15 éven át kísérték figyelemmel 30 ezer német férfit és nőt, és azt állapították meg, hogy a boldog emberek közül többen kötnek házasságot, és kevesebben válnak el. A felmérés szerint az együttélés nem ennyire kedvező hatású, mert a kutatók szerint minden adat azt igazolja, hogy a bizonytalanság árt az embereknek.

„...csak egyetlen igazi fényűzés van: az emberi kapcsolatoké. Ha csupán anyagi javakért dolgozunk: magunk építjük magunk köré börtönünket. Bezárjuk magunkat, magányosan, hamunál hitványabb pénzünkkel, amely semmi olyat nem nyújt, amiért érdemes élni.”

(Antoine de Saint-Exupéry)



Diener és Seligman egyetemi hallgatók vizsgálata során azt találták, hogy azok a legegészségesebb személyiségű, legboldogabb, depresszióra legkevésbé hajlamos fiatalok, akik erősen kötődnek a barátaikhoz, a családjukhoz, és elkötelezettek a velük töltött idő tekintetében. „A szavak igénylik a terjesztést” – mondja Diener. A boldogsághoz elengedhetetlen a szociális képességek fejlesztése, a kötődések és a szociális támogatottság.

Hogy az emberi kapcsolatok milyen jelentőséggel bírnak akár kifejezetten nehéz körülmények között is, arra Diener calcuttai vizsgálatai mutattak rá. Összehasonlította a Calcutta utcáin élő szegényeket, a város nyomornegyedeiben élőket és a helyi prostituáltak középosztálybeli diákokkal. Az életükkel kapcsolatos elégedettségüket vizsgálva azt találta, hogy a nyomornegyedekben élő szegények elégedettsége nem különbözik számottevően a középosztálybeli diákokétól. Ez Diener szerint részben annak köszönhető, hogy a nyomornegyedeket a szegénység mellett a kiterjedt szociális kapcsolatrendszer is jellemzi, amely növeli a benne élők biztonságérzetét.

A boldogságkutatások egyik legnagyobb kérdése, mennyire áll a boldogságunk saját kontrollunk alatt, tudunk-e tenni valamit elérése érdekében? Sonja Lyubomirsky a kaliforniai egyetem kutatója „receptkönyvet” állított össze a boldogságnöve-

lő tényezőkről, amelyben többek között kiemeli az önzetlen cselekedeteket, a megbocsátást, a kapcsolatok ápolását, a testmozgásnak és a lazításnak a je-

lentségét. Felhívja a figyelmet annak fontosságára, hogy az ember észrevegye az örömteli, akár apró pozitív eseményeket, amelyek megesnek vele, és meglássa bennük a saját szerepét, képes legyen megélni és kifejezni háláját mindazoknak, akik mellette álltak, amikor arra szüksége volt. Seligman és kutatócsoportja ez utóbbi kettő hatását kontrollált internetes kísérletben tesztelte. Arra kérték a résztvevőket, hogy írjanak le mindennap 3 pozitív dolgot, ami történt velük, és azt is, hogy azt milyen okoknak tulajdonítják. A másik feladat az volt, hogy a résztvevők a rendelkezésükre álló egy hét alatt írjanak egy köszönőlevelet valakinek, aki különösen kedves a számukra, akinek hálásak, majd egy „hálavizit” keretében olvassák fel neki. A kutatók szerint mindkét feladat végrehajtása „boldogabbá” tette a résztvevőket, a hálavizit egy hónapig, a pozitív lista fél éven át fejtette ki áldásos hatását.

Ezeknek az egyszerű gyakorlatoknak a pozitív hatása a fókuszváltás provokálásában rejlik. Arra ösztönzi a résztvevőket, hogy a negatív, kellemetlen dolgok helyett próbálják észrevenni a pozitívumokat. Márpedig ha valaki ezen fáradozik, sikerrel fog járni, mert az ingerküszöbe ezekkel kapcsolatban csökken.

A pozitív pszichológia érdeme, hogy az érdeklődést a lelki traumákkal szemben védelmet nyújtó tényezőkre, a lelki edzettség fejlesztésére irányította. Számos kritika illeti például azért, mert a fogalmak (például boldogság, sikeresség), amelyekkel operál, tudományosan nehezen leírhatók. Olyan kérdések is felvetődtek, hogy vajon van-e annak reális esélye, hogy egy pesszimista ember optimistává, egy magának való társaságkedvelővé váljon. Ezeknél súlyosabb dilemma, hogy nem túlozza-e el a pozitív gondolkodás és viszonyulásmód jelentőségét mindenfajta problémamegoldásban olyankor is, amikor kevés az esély a személyes beavatkozásra.

Hogy működnek-e az általuk javasolt gyakorlatok a jó közérzet növelésére, azt bárki kipróbálhatja. Egy olyan kultúrában, amilyen a miénk, amelyben a másik iránti – egyébként jogos és megalapozott – elismerés, hála, és általában a pozitív érzelmek kifejezése „szembe dicsérésnek” számít és kerülendő, érdemes megfontolni az ilyen gyakorlatok alkalmazását.

Ráadás képpen a már idézett Antoine de Saint-Exupéry, aki a megküzdés néhány fontos eszközét az irodalom nyelvén tárja elénk.

Antoine de Saint-Exupéry: Fohász

*Uram, nem csodákért és látomásokért fohászokodom,
csak erőt kérek a hétköznapiakhoz.*

Taníts meg a kis lépések művészetére!

*Tégy leleményessé és ötletessé, hogy a napok
sokféleségében és forgatagában idejében
rögzítsem a számomra fontos felismeréseket
és tapasztalatokat!*

Segíts engem a helyes időbeosztásban!

*Ajándékozz biztos érzéket a dolgok fontossági
sorrendjében, elsőrangú vagy csak másodrangú
fontosságának megítéléséhez!*

*Erőt kérek a fegyelmezettséghez és mértéktartáshoz,
hogy ne csak átfussak az életen, de értelmesen
összam be napjaimat, észleljem a váratlan
örömeiket és magaslatoikat!*

*Őrizz meg attól a naiv hittől, hogy az életben
mindennek simán kell mennie!*

*Ajándékozz meg azzal a józan felismeréssel, hogy
a nehézségek, kudarok, sikertelenségek, vissza-
esések az élet magától adódó ráadásai, amelyek
révén növekedünk és érlelődünk!*

*Küldd el hozzám a kellő pillanatban azt, akinek
van elegendő bátorsága és szeretete az igazság
kimondásához!*

*Az igazságot az ember nem magának mondja meg,
azt mások mondják meg nekünk.*

*Tudom, hogy sok probléma éppen úgy oldódik meg,
hogy nem teszünk semmit.*

Kérlek, segíts, hogy tudjak várni!

*Te tudod, hogy milyen nagy szükségünk van
a bátorságra.*

*Add, hogy az élet legszebb, legnehezebb,
legkockázatosabb és legtörékenyebb ajándékára
méltók lehessünk!*

*Ajándékozz elegendő fantáziát ahhoz, hogy
a kellő pillanatban és a megfelelő helyen
– szavakkal vagy szavak nélkül – egy kis jóságot
közvetíthessek!*

Őrizz meg az élet elszalasztásának félelmétől!

*Ne azt add nekem, amit kívánok, hanem azt,
amire szükségem van!*

Taníts meg a kis lépések művészetére!