

## Boldogságkeresés

### A tapasztalati boldogságkutatás

Az empirikus boldogságkutatás olyan tudományág, amely a közgazdaságtan, a pszichológia, az agykutatás, a filozófia, a politológia, valamint a szociológia legújabb eredményeit felhasználva kísérli meg megfogalmazni az egyéni és a társadalmi boldogság megvalósításának módjait.

Vannak nézetek, amelyek a jóllét elérését nemcsak az anyagi javak felhalmozásában látják, hanem tágabb értelemben az étellel való elégedettséget növelő tényezőket is idesorolják. Abból indulnak ki, hogy az egyén élete során folyamatosan választásra kényszerül a különböző boldogságszintet jelentő tényezők közül, és a számára legnagyobb elégedettséget jelentő lehetőséget fogja választani. A szubjektív jóllét növelésében az anyagi javak is fontosak, de számos egyéb tényező is szerepet játszik. Hét boldogságtényezőt sorolnak fel, ezek sorrendben a következők: a családi kapcsolatok, az anyagi helyzet, a munka, a társas kapcsolatok, az egészség, a személyes szabadság és a személyes értékek.

Egyesek úgy tartják, hogy a boldogság erény, mások, hogy okosság vagy valamiféle bölcsesség, némelyek szerint pedig ezek, vagy ezek közül valamelyik, a gyönyörrel együtt alkotják a boldogságot, sőt vannak olyanok is, akik még a külső javak bőségét is beleértik meghatározásukba.

A boldogság fogalmának kétféle megközelítésével találkozhatunk a történelem során: a „hedonia” szerint a boldogság egy érzés, amely egy elért állapotra utal, az „eudaimonia” pedig cselekvésként, egy folyamatként közelíti meg a kérdést. Érzésként tekintve a boldogságra a boldogság alatt azt értjük, hogy az ember jól érzi magát, és azt szeretné, hogy ez az érzés minél tovább fennmaradjon. Cselekvésként tekintve rá viszont azt mondhatjuk, hogy a cselekvés ugyan nem mindig hozza meg a boldogságot, tettek nélkül viszont senki nem lehet boldog.

Sokak felfogásában nem különül el élesen a két nézőpont, és a boldogság fogalmában mindkettő megjelenik. Számos kutatás kereste annak az okát, hogy a fejlett nyugat-európai államokban a II. világháború után tapasztalható jelentős vagyongyarapodás mellett miért nem emelkedik a társadalmak elégedettségi szintje. Kimutatták, hogy a jóléti államokban a gazdasági növekedés sokféle negatív anomáliával is együtt járt, amely csökkentette az emberek boldogságérzetét: például megnőtt a válások száma, széthullottak a családok, emelkedett a munkanélküliség, fokozódott a bűnözés, a mentálhigiéna romlott, a közösségi kapcsolatok megszűntek. Néhány megröszérlő adat: a jóléti országokban az elmúlt ötven évben a depressziós betegek száma a tízszeresére nőtt. De az alkoholizmus is jelentősen növekedett a fejlett országokban. Különösen szomorú, hogy a fiatalok körében jelentősen nőtt az öngyilkosságot megkísérlők száma. A jövedelem és a boldogság közti kapcsolatot vizsgálva arra figyeltek fel, hogy egy bizonyos küszöbérték felett a boldogság növekedési trendje megtörik. Vagyis hiába lettek egyre gazdagabbak az emberek, a társadalmak „boldogságérzete” nem nőtt tovább. A boldogság forrása tehát nem csak a felhalmozott vagyonban keresendő. A boldog emberek tovább élnek, sokkal egészségesebbek, és több élvezetet találnak életükben. A boldogság talán az egyetlen olyan dolog az életben, amelyet mindenki egyformán el szeretne érni. De vajon mitől függ, hogy kiből lesz elégedett, illetve elégedetlen személy? Kutatások bebizonyították, hogy a külső körülmények fontosak a boldogságérzetünk tekintetében, de sokkal rövidebb ideig és kevésbé intenzíven befolyásolják érzelmeinket, mint ahogy azt sokan gondolják. A vizsgálatok azt bizonyították, hogy a pozitív érzelmek átélésének gyakorisága kb. 40%-ban meghatározott génjeink által, míg ez 55%-ra emelkedik a negatív érzelmeinknél. Génjeink ha-

tással vannak idegrendszerünkre, érzelmeinkre és viselkedésünkre is. Akik génjeikben a befelé fordulást örökölték szüleiktől, kevésbé lesznek boldogok, mint a kifelé forduló, nyílt, barátságos személyiséggel rendelkezők. De még az örökölt géneket sem kezelhetjük megváltoztathatatlan adottságként, mivel a külső környezeti hatások és mentális folyamataink képesek a génjeink ki- és bekapcsolására is. Ezek a tudományos eredmények jóllétünk növelésének kérdését még inkább mindenkinek a saját kezébe adják.

### Boldogság és közösség

A boldogság – örömezés – valamilyen viszonyulási tengely mentén képződik az emberi kapcsolatok talaján, egyéni szinten, de nem a közösségen kívüli térben. A közösség képezi a viszonyulási keretet, mivel az értékek közösségi aspirációkat fejeznek ki. Az egyes közösségek által megfogalmazott érdekek további viszonyulási tengelyekbe helyeződnek a közvetlenül érintkezésbe kerülő többi közösségben, mivel ezek kölcsönösen észlelik egymást. A társadalom az, amely a benne kialakuló közösségek kölcsönös észlelésének keretet biztosít, törvényekkel, intézkedésekkel, és nyílt vagy rejtett médiakommunikációval irányítja, kontrollálja, befolyásolja vagy manipulálja a közösségeket. Ez a társadalmi hatás többnyire a tömeghangulatban testesül meg, de az interperszonális kapcsolatokban, interakcióban és kommunikációban jut kifejezésre. Rányomja bélyegét a közérzetre.

A kölcsönös tisztelet a másik céljainak figyelembevételét jelenti. A társadalmiság aktivizmus és érdekérvényesítés is, vagyis jog az önmeghatározásra. Amikor a társadalom valamely társadalmi csoporttól megvonja az önmeghatározás jogát, az illető csoport a társadalomba helyezettség körülményei közé kerül. Mások döntenek róla, fölötte, és ez rontja a társadalmi közérzetet, mindkét – akik megvonják, és akiktől megvonják – irányban. Az etikus ember, mint olyan, az élet értelmére irányultan él, aktívan viszonyul, és figyel a másokra. Az én boldogságom a másik boldogságának feltétele, és viszont.

A társadalomba helyezettség valójában a kiszolgáltatottság élményét hordozza, mivel a

többség formálja a demokratikus eszközöket, így lebénul az önmeghatározás lehetősége. A demokrácia intézménye formalizáltan működik, kiüresedik, nem jut el a valódi lényegig. Az önmeghatározás lehetősége nem a mások privilégiuma, hanem azé, aki ezt igényli, ezért eszközöket kell teremteni erre. Különben a demokrácia intézménye csalódás tárgyává válik, és megnő ellenzőinek száma.

A negatív attitűd idővel romboló hatást fejthet ki. A demokrácia, mint a többség uralma, úgy tűnik, nem akarja a közjót, mint általános elégedettséget szolgálni. Az ember egyre nehezebben tudja megtapasztalni a lokális közösségi többség érdekeinek, szándékainak és akaratának érvényesülését, pedig szükség van rá, hiszen a problémák mindenhol lokálisak, sajátosak. Minduntalan az az érzésünk támad, hogy a közösség akaratát nem sokat számít, sőt, hogy a közösségi aktivizmust valóságosan nem is kell erősíteni.

Ekkor azonban a boldogságkeresés az individuális élményre redukálódhat: minél teljesebben elmélyülni a cselekvésben, mert az sikert és elismerést hoz(hat), jó érzést ébreszt(het), növel(het)i az önértékelést, ezáltal elégedettséggel tölt el, boldoggá tesz.

Az egyén elégedettsége azonban nem lehet független a közösség elégedettségétől, hiszen a boldogságnak nem elégséges feltétele az önelégedettség. Az ember elégedettsége a másokkal megosztható elégedettségben, „az egyértelmű visszacsatolásban” teljeseedik ki.

### Pozitív pszichológia, pozitív pedagógia

Martin Seligman pszichológus nevéhez kapcsolható a pozitív pszichológia megalapítása, amely szemléletváltást hozott ebben a tudományban: innentől kezdve a pszichológia már nemcsak a mentális zavarokkal foglalkozott, hanem az emberi erősségek, erények és elégedettség tudománya lett. A szubjektív jellege miatt a *boldogság* tudományos megnevezése *szubjektív jóllét* lett, a pozitív pszichológia pedig ennek a növelését tűzte ki célul.

A pozitív pszichológia szerint a jóllétet a következő elemekre lehet bontani: pozitív érzelem, elmélyülés, kapcsolatok, értelem és teljesítmény.

Ezen elemek elérése háromféleképpen történhet: a kellemes élet, az aktív élet és az értelemkereső élet megvalósításával. A „kellemes élet” a pozitív élmények átélését (pl. öröm, gyönyör, kacagás) tartalmazza, míg az „aktív élet” a tevékenységünkkel való azonosulást jelenti. Az „értelemkereső élet” során pedig mindenki az életének a célját keresi, vagyis mit hagyunk magunk után ezen a világon. A pozitív pszichológia szerint mindhárom megvan mindenki, csak a köztük lévő arányok különböznek.

A boldogsággal kapcsolatos kutatások megállapították, hogy a szubjektív jóllét sokkal szorosabb kapcsolatban áll a gyermekkori elégedettségérzettel, mint a kisgyermek viselkedésével vagy szellemi teljesítményével. Tehát ha növelni akarjuk a társadalom boldogságszintjét, akkor azt már a kisgyermeknél kell elkezdni. Boldogságunkat elsősorban attitűdjeink határozzák meg, amelyek hatékonyan tanulhatók és továbbfejleszthetők. Ha valaki még kiskorában nem tesz szert a boldogságérzetet növelő képességekre, akkor később már sokkal nagyobb nehézséget okoz ezek megszerzése.

A pozitív pedagógia hatására növekszik az optimizmusszint, javulnak a tanulmányi eredmények, kevesebb betegség jelenik meg. Kutatások kimutatták, hogy a pesszimista stílussal megáldott személyek tanulással változtatni tudnak ezen a tulajdonságukon. Az iskola feladata, hogy megtanítsa a diákoknak, hogyan alakítsanak ki magukban egy pozitív életszemléletet azáltal, hogy megszabadulnak negatív önértékelésüktől és hamis céljaiktól. A valóságtól elrugaszkodott, teljesíthetetlen célok csak rombolják a diákok önbecsülését. A pozitív pedagógia sokkal jobban szolgálja a fiatalok személyiségének fejlődését, mint a gyengeségeikkel való küzdelem. Egy felmérés szerint a megdicsért diákok csaknem háromnegyede jobb iskolai eredményt ért el, mint akiket bíráltak, vagy egyáltalán nem kaptak visszajelzést.

A pozitív visszajelzés tehát sokkal hatékonyabban segíti a fejlődés folyamatát. A mai fogyasztói társadalmakban a jóllétoktatás segítségével fiataljaink megtanulhatják csökkenteni a fogyasztás iránti vágyaikat, növelni elégedettségérzésüket, illetve öntudatosabbá válhatnak

fogyasztói döntéseik meghozatala során. Meg kell tanulniuk a reklámokkal kapcsolatos tudatosságot, hogy ellenállhassanak a túlfogyasztás jelenségének. Nem akkor lesznek boldogabbak, ha a legújabb iPhone készüléket használják.

A pozitív oktatás céljai között szerepel, hogy a diákok azonosíthassák és a napi életvitelük során használják is jellemerőségeiket, valamint így növeljék szubjektív jóllétüket. A pozitív pszichológia eszközeivel igyekeznek csökkenteni a diákok iskolai szorongását, növelni önbizalmukat, és segíteni a hatékonyabb tanulásukat. Az iskolában foglalkoznak a diákok stresszkezelésével, illetve karaktererőségeik kiépítésével, igyekeznek megtanítani a gyerekeknek az emberi értékeket, valamint a természet és embertársaik iránti tiszteletet. A pozitív oktatás alapvető célja, hogy segítségével olyan változások történjenek az egyén és a társadalom életében, amelyek nagyobb boldogságérzetet eredményeznek.

### **Belső énünk határozza meg boldogságérzetünket**

A boldogságtudomány megszületésével egyre többet tudunk meg arról, hogy milyen tényezőktől függ a boldogság, milyen kapcsolat van a vagyoni helyzet, az egészségi állapot és az elégedettség érzése között. A téma szakemberei rávilágítottak arra is, hogy az anyagi javak felhalmozásával nem nő lineárisan az egyén elégedettségérzete, illetve hogy az egyéni jólét elérése helyett sokkal célravezetőbb a társadalom jóllétérzésének növelése. A pozitív pszichológia segítségével azt is megismerhetjük, hogy az ember pozitív tulajdonságainak erősítésével hogyan növelhető megelégedettségérzése is. Elsősorban belső énünk és nem a külső körülmények határozzák meg a boldogságérzetünket. Mindenkit érnek negatív hatások, de hogy erre hogyan reagálunk, az már személyiségünk kérdése. Ha magunkat okoljuk a rossz dolgokért, és félünk attól, hogy ezek máskor is előfordulnak, ha befelé fordulók vagyunk, nincsenek társas kapcsolataink, ha nagyon fontosnak tartjuk az anyagi javak felhalmozását, akkor sokkal kevésbé leszünk boldogok.