

MOHÁS LÍVIA

A boldogság paradoxona

Meglepő eredményre jutottak a pszichológia új kutatásai — közli a *Psychology Today* 1989. augusztusi száma —, feltételezik, hogy a boldogtalanság hajlamát a génjeinkben hordozzuk, míg a boldogságot mi magunk hozzuk létre. A józan ész szerint annál boldogabbak vagyunk, minél kevesebb boldogtalan élményben van részünk. Ez ügyes megállapítás, csak épp nem igaz. Ugyanis a boldogság illetve a boldogtalanság korántsem ugyanannak az érzésnek két ellentétes oldala. Mindkettő önállóan létező, különböző érzés. Együtt vagy egymástól függetlenül is előfordulhatnak, fokozódhatnak vagy csökkenhetnek. Ha megváltoztatjuk azokat a dolgokat, amelyek boldogtalanságot okoznak, akkor kevésbé érezzük magunkat nyomorultul, de nem biztos, hogy boldogabbak leszünk. Igen sok tanulmány hangsúlyozza, hogy bizonyos családokon végigvezethető a boldogtalanság hajlama, genetikus predispozíciója. De azzal a jelenséggel nem találkoztak a kutatók, hogy a boldogságra való hajlam is ehhez hasonlóan örökölheto lenne. Úgy vélik, a boldogság olyan készség, amit mi magunk fejleszthetünk ki magunkban.

William James azt mondta, hogy a boldogság vágya mint motiváció kivétel nélkül valamennyiünkben munkálkodik. Nos, ehhez mérten igazán meglepő, hogy a pszichológusok hosszú ideig nem foglalkoztak a boldogság-boldogtalanság tanulmányozásával. A *Psychological Abstracts International* például 1973-ig nem is jegyezte ezt mint vizsgálati témát, és még ma is van e tárgyban valami, amely az ortodox pszichológiának ellentmond. Míg a *Psychology Today* 1975-től publikálni kezdte az első boldogságvizsgálatokat. Azóta a pszichológusok pótolják a hiányt. Kidolgozták ennek az érzésnek a definícióját, mely szerint a *boldogság a szubjektív jólét érzékelése*. Kezdték körülhatárolni, hogy a különböző emberek miért és mitől boldogok vagy boldogtalanok, s miképp élik meg ezeket az érzéseket. A vizsgálatok természetesen nem találtak, nem is kerestek egyetlen receptet, amely boldoggá tehetne, de rögzítettek számos cselekvést és beállítási módot, amelyekről úgy tűnt, közelebb vihetik az embert a vágyott érzéshez.

Szomorúságra születni? Számos tanulmány foglalkozik egy- és kétpetéjű ikrekkel, s a kutatók azt is megnézték, hogy a géneknek mi a szerepe e két érzést tekintve. Laura Baker (Dél-karolinai Egyetem) és munkatársai 899 egyént hasonlítottak össze tesztek segítségével. A férfiak és nők között volt 105 egy- és kétpetéjű ikerpár- s vizsgáltak oly csoportot, amelyben a nagyszülők, szülők, valamint ifjú leszármazottaik szerepeltek.

A családtagok (mondja Baker) jobban hasonlítottak egymáshoz a boldogtalanság skáláján, mint a boldogság skáláján és az egypetéjű ikrek jóval közelebb álltak egymáshoz, mint a kétpetéjűek. Ez a felfedezés genetikus komponensre utal.

A Minnesota Egyetem ikerkutatásaiban mélyrehatóan és széleskörűen alkalmaztak személyiségteszteket. (Ez esetben a boldogságdefiníció ez volt: *készség az életörömrre*.) A vizsgált ikrek egy része együtt nőtt fel, más részük külön-külön. Azok az egypetéjű ikrek, akiket születésük óta külön neveltek, a boldogságskálán kevésbé hasonlítottak egymáshoz,

mint azok, akiket együtt neveltek. De a boldogtalanságkálát nézve a külön nevelt ikrek (noha az elmúlt 64 esztendő alatt nem is találkoztak) annyira hasonlítottak egymáshoz, mint azok, akik együtt nőttek fel.

Miért hat kevésbé a környezet a boldogtalanságra? Van egy igen mély és bensőséges kapcsolat a boldogság és a szociális interakciók között. Jó vagy boldog hangulatban könnyebben kapcsolódunk az emberekhez, érzékenyebbek, válaszképesebbek vagyunk mások iránt, a szociális klímánk emocionálisan meleg és hatásos. Míg a boldogtalanság idején inkább elzárkózunk, szociális klímánk hűvös. Mindez nem kedvez a boldogtalanság befolyásolásnak, de nem azt jelenti, hogy vannak, akik végzetesen boldogtalanságra születtek. A gének csak prediszpozíciók, de a valóság helyzeteit az ember választásai hozzák létre. Az ember növelheti a személyes boldogságát cselekvéseiben, tetteiben — függetlenül az örökletességtől.

Tervezd a boldogságot! A mi fülünknek kicsit naivnak hat ez a tanács. De Michael Fordyce, a floridai pszichológus nem tartja annak. Úgy gondolja, az a hiba, hogy bár az emberek nagy része életcélként a boldogságot jelöli meg, voltaképp nem tudja, hogy *számára* mit jelent ez a fogalom. Sikert? Ezt sokan mondják! S gyakran kiderül: a sikerhajszja miatt már nem jut idő magára a boldogságra.

Egyik tanulmányban a vizsgálati személyeknek a *kedvenc cselekvéseiket és kellemes élményeket* kellett az előre elkészített listából kiválasztaniok. Felszólították őket, hogy szaporíthatják és árnyalhatják az általuk kiválasztott és felsorolt boldogságforrásokat. Amikor összehasonlították a választásokat a tesztek által jelzett „készség az életörömré”, a „szubjektív jólét érzékelése” mutatókkal, akkor a mérések és összehasonlítások is a józan ész által gyanítható eredményt mutatták. Vagyis azt, hogy azok, akik több, és többféle kedvenc cselekvést soroltak fel, a tesztek alapján is boldognak tündek, míg azok, akik csak cammogva, szegényes válaszokat adtak, a boldogság egyéb mutatószámaiban is ilyeneknek bizonyultak.

Nem az az egyedüli boldogság-faktor, hogy *mi* a kedvenc cselekvés és *mi* a kellemes élmény, hanem az is, hogy a személy érezze: ő is hatott az élményekre, a cselekvésekre. Ha csakis a jószerencsének köszönhető a boldogság, úgy érezhetjük, hogy a sors játékszerei vagyunk. Sok ember inkább szereti, ha ellenőrzése alatt tarthatja sorsát, és maga szerzi meg a vágyott dolgokat, mintha a véletlentől kapja azokat.

Ki a boldogabb? Az anyagi jólét és a boldogság kapcsolatáról ma már árnyaltabb képet mutatnak be a pszichológusok. Az igaz, hogy a nyomor nyomorulttá tehet, mégis a vizsgálatok rendre és következetesen kimutatják: ha az alapszükséglet adott, akkor az ennél több pénz egyáltalán nem biztosítéka a boldogságnak. Észak-Amerika lakosainak 70—80%-a boldog embernek nyilvánítja magát (ami jóval magasabb százalékarány, mint a föld egyéb területein), ugyanakkor a pénz nem játszik domináns szerepet az érzéseikben. 1946—1978 között például a reáljövedelem nagymértékben növekedett, ennek ellenére egyáltalán nem növekedett a lakosság boldogságszintje. Ami a boldogsághoz nélkülözhetetlen, az a bensőségesség és a szeretet. Esztendőök óta a házasságban élők következetesen azt jelentik, hogy boldogabbak, mint az özvegyek, az elváltak vagy egyéb okból egyedül élők. Ma az egyedül élők azt írják magukról, hogy boldogabbnak tartják magukat, mint a múlt évek egyedül élői. Az lehet ennek az oka, hogy a társadalom ma sokkal jobban elfogadja és méltányolja a „single” életformát, mint régen?

Vannak visszatérő elemek, amelyekkel a vizsgálódók rendre találkoznak. Egyik az *általános attitűd*: az optimisták boldogabbak a pesszimistáknál tekintet nélkül az objektív életkörülményekre.

Másik visszatérő elem a *változatosság*, amely szemben a monotóniával, sok ember számára boldogságforrás. Egy harmadik elem az *érzelmi intenzitás*, de ennek csak

bizonyos kiegyensúlyozott mértéke. A túl intenzív érzelmek (a „túl” személyiség-specifikus!) ellene hatnak a hosszú terminusoknak. A kutatók fontos tanácsként megjegyzik: jó az, ha intenzív örömekre, és pozitív érzelmekre törekszik valaki, de ha életének ezek a fő céljai, akkor valószínűleg rosszul jár.

A különféle boldogság- és közérzetkutató vizsgálódásokból levonnak 7 „szabályt”, amelyeket (ha naivnak is tartjuk a Tervezd a boldogságot! felszólítást!) érdemes meggondolni:

1. Akik úgy nyilatkoztak magukról, hogy boldog emberek, valamiben megegyeztek. Valamennyiüknek voltak szeretetteljes kapcsolataik. Amikor valaki összeállítja életviteli tervét, érdemes prioritást adnia annak az időnek, amit a szeretett személyekkel s az ő kedvükért fog eltölteni.

2. Ha a szeretet ennyire fontos a boldogsághoz, akkor az is fontos, hogy szeretni tudjuk a munkát, amit naponta végzünk. Ha nem ilyen a munkánk, akkor az eddigieknél jóval elszántabban kell kutatni, érdeklődni, gondolkodni s megkeresni azt a munkát, ami fontos számunkra.

3. Az altruizmusnak, a segítőkészségnek kétféle jótékony visszahatása van. Egyik az, hogy az altruista ember cselekvése növeli az illető önbecsülését, s az önbecsülés fontos eleme az egészséges léleknek. Másik az, hogy az altruizmusnak stressz-csökkentő, s így védő hatása lehet testre és lélekre.

4. Azt a cselekvést végezd el előbb, ami boldogít!

5. A kutatók megegyeznek abban, hogy a jól funkcionáló test egyik alappillére a boldogságnak. Ebből a köznapi igazságból számos egyéni „boldogság-terv” következhet!

6. Az élet olyan szervezettségét javasolják a közérzetkutatók, amely bár körülhatárolt célt és tevékenységeket, de elég laza ahhoz, hogy egy-egy boldogító esemény kedvéért eltérjünk tőle.

7. Ki-ki valamiben „magasröptű”, másban nem az. Perspektívában kellene nézni magunkat. Rátalálva saját magasságainkra és mélységeinkre.

JEAN COCTEAU

Mintha mennél...

*Mintha mennél de itt maradnál
egy láthatatlan ég alatt
egy más helyen hol basztalan már
nem látható a mozdulat.*

*Nagyon különböző lakásunk
kettőnket egy börtönbe zár.
Vak a szemed hogy meg ne lásson
fülem süket hangodra már.*

Szegzárdy-Csengery József fordítása