

HOL A BOLDOGSÁG MOSTANÁBAN?

LESZKOVSZKI ZSÓFIA ÉS BERCZI ZSÓFIA
KONZULENS: BACH PÉTER

“Hol a boldogság mostanában?
Barátságos, meleg szobában.”

(Petőfi Sándor: Téli világ)

Azt nem tudom, hogy mi a boldogság, de azt tudom, hogy mi az, ami biztosan nem az. Például amikor apukám a földhöz vágja a papucsát. Meg az, amikor a szomszéd néni átdörömböl, hogy hangosak vagyunk. És a bácsi sem volt boldog akkor, amikor tegnap az utcán lefröcskölte egy autó.

A boldogságnak ezer arca van, mint mondják. Ez feltételezi a tényt, hogy egy boldogság sok helyen és formában felütheti a fejét. Van-e lényegi különbség ezek között? Érdemes-e – és egyáltalán – szabad-e nekünk ezeket összehasonlítani, még ha ezt pusztán a különbségek felismeréséért tesszük is?

- *Mama, nézd a nénit! Ott áll a ház előtt és fogja a virágcsokrot.*
- *Milyen virág van a néni kezében?*
- *Tulipánvirág. Ott van a hosszú szirma, látod? Olyan tulipán, mint a nagyinál. Meg be van fonva a haja, mint a királylányoknak.*
- *Nagyon szép lett. Tegyük ki az Anna rajza mellé?*
- *Tegyük. – mosolyogva szemlélte remekművét, majd elkomorodott*
- *Anna napocskája miért lett szebb? Sokkal szebben süt, mint az enyém. Ha a néni a képen meglátja, hogy az Annánál szebben süt, szomorú lesz, és a másik képen akar majd lenni.*
- *Nem szebb az Annáé. Ő teljesen más napot rajzolt, látod?*
- *Nem mást, hanem szebbet. A sugarai is szebbek. A néni szomorú lesz.*

Fogalma relatív, nem fekete-fehér. Boldogságok között önkényes határvonal nem húzható.

A közgazdaságtanban általánosan elterjedt gyakorlat a GDP és a GNP használata a kormányzati intézkedések sikerességének mérésére. Azoknál a nemzeteknél, ahol magasabb az egy főre jutó GDP, nagyobb a jólét, mint a szegényebb országokban. Ez azt jelentené, hogy az előbbiek boldogabbak? Kimutatták, hogy a gazdagság növekedésével nem nő egyenes arányban a boldogság.

“Nevezetesen, hogy egy bizonyos alapszint fölött – ami mindössze pár ezer dollárral van a szegénységi küszöb fölött – az anyagi javak növekedése nem befolyásolja az emberek boldogságának fokát. Valójában az alap erőforrások és anyagi javak hiánya hozzájárul a boldogtalanság érzetéhez, ám az anyagi javak növekedésével nem növekszik a boldogság érzete.” (Csíkszentmihályi Mihály *A Flow-ról*)

Ennek ellenére egyes vélemények szerint a boldogságot be kellene építeni a hagyományos közgazdasági mérőszámok közé.

A pszichológusa meglepően kényelmes pamlagjára rogyott. Vajon a szakmában ez valami befektetés? Végülis, ki megy olyan pszichológushoz, ahol nem ül maradéktalanul kényelmesen?

- *Meséljen, hogy ment a beszélgetés?*
- *Jobban, mint vártam.*
- *Tehát ezúttal nem szakította Önt félbe...*
- *Egyáltalán nem, eléggé nyugodtak voltunk, senki nem kapta fel a vizet és nem nagyon volt szócséplés. A végére persze már nem volt túl türelmes, de magához képest szuperül bírta.*
- *Úgy érzi, most jó irányba halad a kapcsolatuk?*
- *Azt hiszem. Igen, remélem. Egy ilyen beszélgetés sok mindent rendbe hozhat...*
- *Gondolja, hogy ez az egy alkalom ekkora eredményt hozhat?*
- *Önmagában nyilván nem. Mindkettőnknek sok munkája lesz még ebben, de kezdetnek remek..*
- *Mégis mennyire elégedett a helyzetével? Egytől tízes skálán?*

Az agyunk egy része, az úgynevezett elülső lebeny feladata többek között a tapasztalat-szimuláció. Ez képes - eddigi tapasztalataink alapján - a jövő tényleges átélése nélkül elképzelni, hogy egy adott szituációban mennyire lehetnénk boldogok. Mi pedig azt hisszük, hogy csak az elképzelt pozitív végkimenetel hozhat boldogságot.

De az agyunk képes rá, hogy számunkra boldogságot teremtsen. Boldogságot érzünk, ha megkapjuk, amit akarunk és boldogságot érezhetünk akkor is, ha nem pont azt kapjuk, amire vágytunk. Ez utóbbi eset pedig társadalmunk álláspontja szerint alsóbbrendű.

Miért? Mert gazdaságunk motorja nem működhetne tovább, ha tudatában lennénk, hogy ugyanolyan boldogok lehetünk akkor, ha megkapjuk, amit akarunk, mint akkor, ha nem. Pedig az úgynevezett mesterséges boldogság ugyanannyira valós és maradandó lehet, mint az a fajta, amire akkor bukkanunk rá, amikor minden terv szerint halad.

Azt hisszük, a boldogságot keresni kell, Mind vágyaink, mind aggodalmaink a témában eltűzöttak, ám megvan a képességünk arra, hogy minden helyzetben boldoggá tegyük magunkat.

Van-e racionalitás a boldogságfogalmunkban?

Mégis, található-e benne logika?

Ha igen, milyen jellegű?

Csoportosítható?

Vannak fajtái?

Általában két féle embert különböztetünk meg.

Vannak azok, akik a boldogságot a megelégedésben látják,

és vannak azok, akik szerint a küzdelem, az akarás jelenti az életünk értelmét.

De minden esetben elégedettnek kell lennünk a jelenlegi helyzetünkkel?

Vagy a boldogság kulcsa a jobbra törekvésben van?

Vezethet boldogságra a célkitűzések nélküli élet?

Vajon a boldogság felé csak egy út vezet?

Vagy esetleg a kettő ötvözete?

*Siránkoszol? - csupán a gyávaság
Fogadja el harc nélkül a csapást,
Mint elkerülni még hatalma van.*

*De a végzetnek örökös betűit
Nyugodtan nézi, és nem zúgolódik
Miattuk az erős, azt nézve csak,
Hogy állhatand meg még alattuk is.*

Madách Imre: Az ember tragédiája

Kitörő örömkben, pillanatnyi mosolyunkban ott van minden csalódásunk és kétségbeesésünk. Az érzelmek szélsőségeinek megéléséhez kell a másik pólus megélése is. Hiszen a boldogságunkat pont a szomorú percek teszik azzá, ami. Csak negatív tapasztalataink tükrében válik értelmezhetővé.

*Amikor a zongorájához ült, minden mást elfelejtett és akár a virágok egy forró nyári nap után a vizet, csak úgy szívta magába a zenét.
Ilyenkor tudta, hogy nem értheti senki. Egyszerre érzett hatalmas gyönyörűséget és hihetetlen fájdalmat.
És egy pillanatra az egész világ ott volt a szobájában.*

Amennyiben megéléséhez negatív élmények megszerzésére is szükség van, megéri a küzdelmet?

Egy fikció, amire mindenki vágyik. De valójában vágyunk tárgya elérhetetlen. Ahogy a tökéletesség is az. A boldogságba vetett hitünk túl erős ahhoz, hogy képesek legyünk lemondani a hajszolásáról. Pedig könnyen lehet, hogy ez lenne az egyetlen módja.

*Kilépett a az ódon kertkapun, még sosem járt ilyen messze a birtoktól.
Rohanni kezdett. Egyszerre félt, és akart minél többet látni. A táj összemosódott a szemei előtt, semmit nem látott az eddig ismeretlen vidékből. Levegőért kapkodott, tüdeje szűrni kezdett. Megállt. Minek futni?
Nincs itt semmi túlvilági. Körülnézett, majd hangosan felnevetett.*

Tekintetünk mereven a célra szegezve nem vesszük észre azokat az apró - vagy nagyobbacska – örömeket, amik miatt pedig érdemes lenne elidőzni itt-ott. Nem is beszélve arról, hogy talán a kitűzött cél nem is az, amit igazán akarunk. Talán nem jó helyen keresünk...

*Az igazi okát nem tudnám megmondani, hogy miért nem lettem végül boldog.
Másokat nem hibáztathatok érte, pedig sokkal könnyebb lenne, ha ráfoghatnám egy évek múltán semmiségnek tűnő mozzanatra, hogy igen, ez volt az.*

Platón szerint a távolság úgy viszonyul a mérethez, mint az idő az értékhez.

Egy - az életük során nagyobb traumákat átélt embereket vizsgáló – tanulmány szerint, a tragédia után három hónappal, a megrázkódtatás már nem befolyásolta az emberek boldogságát.

Csak ment és ment. Elsétált a hegyorom lábánál, ami eddig szabályos gömbformának hatott, most viszont, közelről - és ezáltal más szögből - kifejezetten szögletes idomokat mutatott. Érdekes. Meg mert volna esküdni, hogy idáig sosem ér el... De nézd csak, milyen gyönyörű az a csillogó folyó a láthatáron...

A tudat, hogy boldogságunkkal esetleg tartozunk valakinek, még több felelősséget helyez a vállunkra, hiszen ezzel vagy egy eleve boldogtalan szituációt kell kiterjesztenünk még valakire, vagy boldogságunk más boldogságát fokozza.
Így ez csak növeli a súlyát.

*Már fél órája várt. Idegességtől nyirkos kezében egy összegyűrt papírzsebkendőt szorongatott. Végre megmozdult a kilincs. Tíz kíváncsi szempár figyelte a kilépő férfi minden mozdulatát. Vajon merre fog elindulni? A léptei egyre közeledtek. El sem akarta hinni. A férfi megállt előtte.
- Gratulálunk! Felvettük. – ő pedig a csüggedt tekintetek kereszttüzében megszólalni sem tudott. Egy félszeg mosoly és semmi több.*

Lehet –e elérhetetlen az, ami létezik?

Ha a boldogság kötelesség lenne, vajon kinek tartoznánk vele?

És ha nem teszünk eleget neki, akkor ki büntet meg érte?

Ítélezhet-e saját cselekedeteink felett rajtunk kívül más?

Tartozunk-e saját boldogságunkkal a környezetünkben élőknek?

Befolyásolja-e a boldogságunk más boldogságát?

Akadályozza-e a boldogságunk más boldogságát?

Kinek a boldogsága az előbbre való, ha létezik egyáltalán ilyen?

- Anyu, miért vagy mérges rám?
- Nem vagyok, kicsim, fáradt vagyok.
- De nem nevet a szemed. Rám mindig szokott. Haragszol a bögre miatt?
Nem direkt volt, többet nem teszem az asztal szélére.
- Nem, szivem, nem haragszom – a nagy kérdő szempár láttán folytatta –
Tudod, ha anyu fáradt, akkor kevesebbet nevet a szeme, az is elfárad.
- Nem szeretem, ha fáradt a szemed. Szomorú leszek tőle. Sokkal szebb
vagy, mama, ha nevelsz a szemeddel is – összevonta a szemöldökét – Ha
ma időben lefekszem és megyek fürödni rögtön ahogy mondod, akkor
holnap nem leszel többet mérges, ugye?
- Igyekszem, drága.
- De mesét és puszit kapok, ugye?
- Persze – nevetett.

FORRÁSOK

Dan Gilbert: The surprising science of happiness – 2004. februárjában és

Why we make bad decisions? – 2005. júliusában tartott előadásai

Csikszentmihályi Mihály: Flow, the secret to happiness – 2004. február

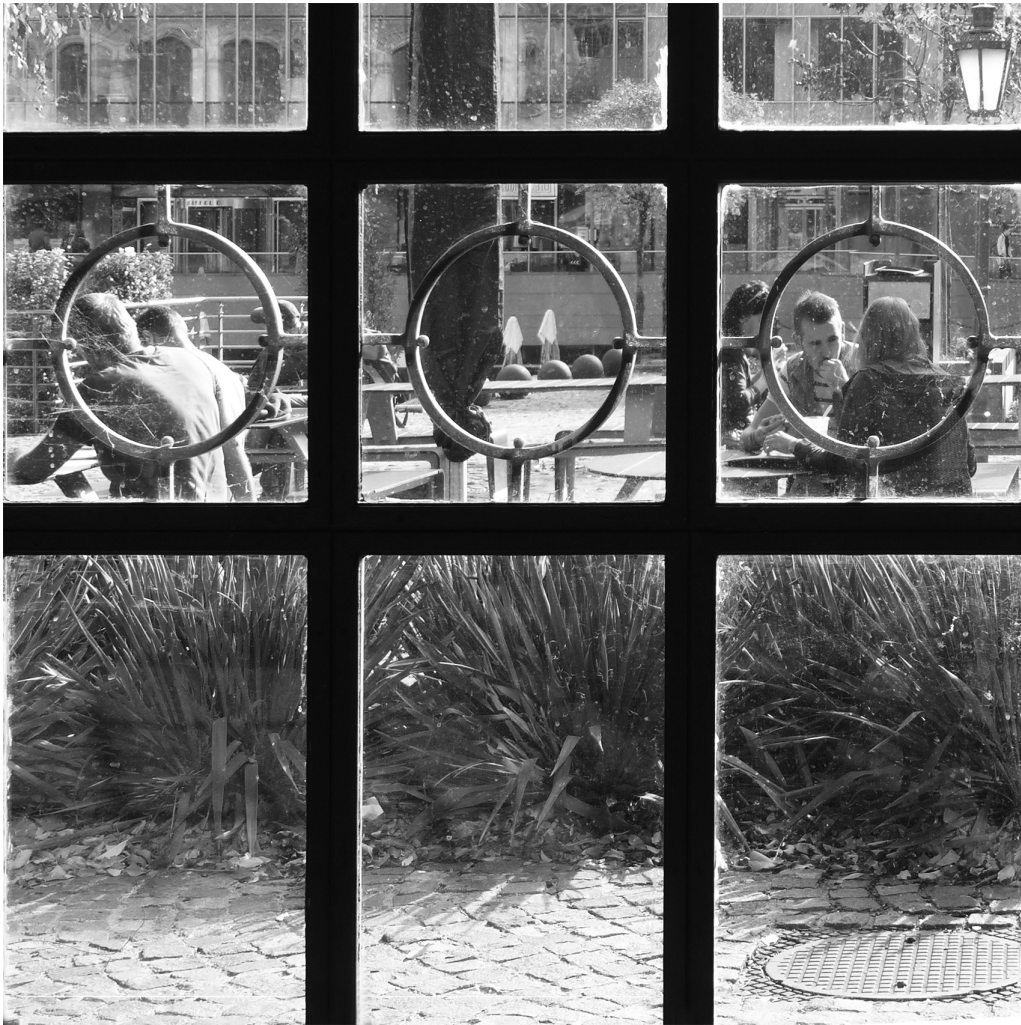
Madách Imre: Az ember tragédiája - Tizenötödik szí



B A C K L I G H T 0 1



B A C K L I G H T 0 2



B A C K L I G H T 0 3



B A C K L I G H T 0 4



B A C K L I G H T 0 5



B A C K L I G H T 0 6



B A C K L I G H T 0 7



B A C K L I G H T 0 8



B A C K L I G H T 0 9