

Lehet-e értéksemleges világban boldogan élni?*

Németh Viktória

Jonathan Haidt:

The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom

Basic Books, 2006, p. 320

ISBN: 978-0-46-502802-3

Jonathan Haidt szociálpszichológus a New York Sern School of Business professzora. Fiatal kora óta nem kisebb kérdésre keresi a választ, mint hogy: Mi az élet értelme? és Hogyan éljünk boldogan? Ennek a témának szentelte első könyvét is, amelynek címe *The Happiness Hypothesis*. A könyvet életfilozófiája is áthatja: nem lehet értéksemleges világban boldogan élni.

A könyv új megvilágításba helyezi a pozitív pszichológia eredményeit. Az antik filozófia, teológia, a vallások évszázados bölcsességei és a tudományos eredmények között képez hidat. Kiemelten figyel arra, hogy mely régi elméleteket támasztja alá a modern pszichológia, illetve tudomány, és melyeket nem.

Haidt elmélete szerint a boldog élet részben külső tényezőkön múlik, ellentétben Buddha vagy a sztoikus filozófusok állításaival. Ugyanakkor igazat is ad a buddhista szemléletnek abban, hogy a belső harmónia megtalálása kulcsfontosságú. A külső tényezők azok, amelyek tartóssá teszik boldogságunkat.

A szerzőt nem csak az egyéni boldogság kérdése foglalkoztatja, hanem az egész nyugati társadalomra jellemző anómia és atomizáltság. Az anómiás állapotban az elfogadott normák és a társadalmi valóság közötti konfliktus áll fenn. Gyakoriak a deviáns viselkedési formák, például magas az öngyilkosságok száma. A szerző szerint a nyugati ember nem veszi észre, hogy normákról és moralitásról alkotott képe elég különös más kultúrák szemszögéből, emellett azt sem veszi észre, hogy olyan pszichológiai megközelítéseken alapul, amelyek hibásak.

Az európai morális gondolkozás Haidt szerint szép rajtot vett az ókorban, gondoljunk akár a Bibliára, Homérosz eposzaira, vagy Aiszóposz meséire, Platón *Államára*

* Jelen cikk a szerző nézeteit tartalmazza, és nem feltétlenül tükrözi a Magyar Nemzeti Bank hivatalos álláspontját.

Németh Viktória a Magyar Nemzeti Bank kommunikációs szakértője. E-mail: nemethv@mnbb.hu.

vagy Arisztotelész *Nikomakhoszi etikájára*. A görög filozófiában már megvoltak az alapok, amelyek a későbbi bukás lehetőségét hordozták magukban, megteremtve ugyanakkor a morális és tudományos kíváncsiság alapjait. Az okkereső gondolkozásmód nehezen találja a logika helyét az erényes viselkedésben és érzelmekben.

A felvilágosodás során kialakult elvek olyan társadalmakat termeltek ki, amelyek tisztelik az egyén jogait, miközben hatékonyan dolgoznak az emberek javaiért. Ez a gondolkozásmód azonban együtt járt néhány nem szándékolt következménnyel. Ha a moralitás kérdéskörét figyelmen kívül hagyjuk: gyengíti az erkölcsöt, szűkíti a látókört, másrészt morális racionalizáláshoz vezet, ami pszichés szempontból káros. A gyökértelenség és kétségbeesés érzése amorális és antiszociális viselkedéshez vezet.

A harmónia megtalálása az egyénen belülről indul, és igen nehéz feladat, mivel az emberi elme megosztott, részekre tagolódik (jobb és bal agyfélteke, ösztönös és akaratlagos, vagy a tudatos és tudattalan részek), amelyek sokszor konfliktusba kerülnek egymással. A könyvben a szerző gyakran él azzal a hasonlattal, hogy az emberi elme olyan, mint egy elefánthajcsár, aki a tudatos részt képviseli, és az elefánt, aki a tudattalant. Az elefánt utasának részleges befolyása van arra, hogy az elefánt mit tesz. A könyv több módszert mutat be, amelyek a két oldal könnyebb együttműködéséhez vezetnek.

Az ember társas viselkedése ún. „Aranyszabályon” alapul, a kölcsönösség elvén, amely sokkal jelentősebb szerepet játszik életünkben, mint gondolnánk. (*Jó tett helyébe jót várj; vagy szemet szemért elvek.*) A másik igazság, amely a kölcsönösség elvét közvetlenül befolyásolja: a képmutatás, miszerint a világot a jó és rossz torzító lencséjén keresztül vizsgáljuk, és ami eltérít minket az Aranyszabály követésétől. Vagyis „*míg mások szemében meglátjuk a szálkát, addig a sajátunkban a gerendát sem vesszük észre*”.

Az emberi boldogság megértéséhez elengedhetetlen annak vizsgálata, hogy honnan jön a boldogság. Ha azt értjük boldogság alatt, hogy megszerezzük, amit szeretnénk, és a kívánságaink szerint alakíthatjuk a világot, akkor rövid életű jókedvre számíthatunk. Ha azt feltételezzük, hogy a boldogság belülről fakad, akkor Buddha és a sztoikus filozófusok bölcsességeit érdemes megvizsgálunk. A modern kutatások is sok tekintetben visszaigazolják az ókori bölcsességeket. A hozzáállásunk megváltoztatása sokszor segít a belső feszültségek csökkentésében. Ugyanakkor a kutatások arra is rámutatnak, hogy vannak olyan célok, amelyek irányába tett erőfeszítéseink hozzájárulhatnak boldogságunkhoz, emellett egyes környezeti tényezők tartósabbá tehetik boldogságunkat.

A kutatások igazolják azt is, hogy „*ami nem öl meg, az megerősít*”. Ez az ún. „poszt-traumatikus növekedés”, ami az események olvasatával, illetve nézőpontunkkal függ össze.

Nézőpontunk pedig annak függvényében változhat, hogy mennyire foglalkozunk az erényeinkkel. Az ókori bölcsességekben sok ma is hasznosítható tanácsot találunk az erényekre és erényes életre vonatkozóan. A pozitív pszichológia például nagy segítségünkre lehet erősségeink és erényeink fejlesztésében és kibontakoztatásában.

Az élet értelmével és kiteljesedésével kapcsolatban Haidt a világvallások tanulmányozására hívja fel a figyelmet. A szerző vizsgálatainak eredményei vallásos és nem vallásos ember számára is értelmezhető keretbe helyezik a spirituális dimenzió által kiváltott érzeteket és ehhez kapcsolódó erényeket, amelyek a mindennapi életünket és életmódunkat is befolyásolják. Elmélete ezen pontján egészen egyedülálló kutatásokat mutat be, például hogy hogyan hatott a vallások kialakulására az undor érzése, vagy hogy hol van a helye az emberi érzések között az emelkedettség érzetének vagy az áhítattal vegyes félelemnek. A magasabb dimenzióhoz kapcsolódó érzelmek, gondolatok a mindennapi életre visszahatva olyan jelenségeket is magyaráznak, mint a vallási fundamentalizmus, a politikai kultúrharc és az emberi élet értelmének megélése.