

HORVÁTH BALÁZS

**A fenntarthatóság pszichológiája**



HORVÁTH BALÁZS

# A fenntarthatóság pszichológiája

A környezeti problémák emberi oldala



**TYPOTEX**

A könyv kiadását a Magyar Tudományos Akadémia és a könyvkiadói program keretében a Nemzeti Kulturális Alap támogatta.

**nka**  
Nemzeti Kulturális Alap



© Horváth Balázs, Typotex, Budapest, 2020  
Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

ISBN 978 963 493 109 6

Kedves Olvasó!  
Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!  
Újabb kiadványainkról, akcióinkról a [www.typotex.hu](http://www.typotex.hu)  
és a [facebook.com/typotexkiado](https://facebook.com/typotexkiado) oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó  
Alapította Votisky Zsuzsa, 1989  
A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók  
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Németh Kinga  
Főszerkesztő: Horváth Balázs  
A kötetet gondozta: Jutai Péter  
Borítóterv: három.studio – marci borbas  
Nyomta és kötötte: Generál Nyomda Kft., Szeged  
Felelős vezető: Hunya Ágnes

# Tartalom

<b>AJÁNLÁS</b> ( <i>Beer Miklós, Bagdy Emőke</i> )	11
<b>ELŐSZÓ</b>	17
<b>1. RÉSZ</b>	
<b>A BOLDOGTALAN MAJOM</b>	21
<b>1. FEJEZET</b>	
<b>A BOLDOGSÁG TERMÉSZETE</b>	23
Furcsaságok a boldogság eloszlásában	23
Miért nem boldogabbak a civilizált emberek?	25
További akadályok a civilizált boldogság útjában	32
Az anyagi környezetszennyezés	38
A föl-földobott kő	40
<b>2. FEJEZET</b>	
<b>A DEPRESSZIÓTÓL AZ ÁRAMLATIG</b>	42
A legfőbb rossz: a depresszió	42
A depresszió okai	50
A legfőbb jó: a boldogság	57
Boldogság áramlatban	59
A kellemes élet nem feltétlenül jó	65
<b>3. FEJEZET</b>	
<b>KULTÚRA ÉS BOLDOGSÁG</b>	72
A gyűjtögető-vadászó boldogság	72
A flow-val rokon jelenségek	75

A civilizáció perifériáján	80
Munka és boldogság	85

#### **4. FEJEZET**

##### **BOLDOGABBAK LETTÜNK?** 89

Civilizált próbálkozások a boldogság helyreállítására	89
Az „önzetlen” boldogság	96
Civilizáció tévúton	104
Mi tesz boldogabbá? A gyűjtögető-vadászó boldogság forrásai	108
A civilizáció állítólagos boldogsága	113

## **2. RÉSZ**

### **MEDITÁCIÓ ÉS MISZTIKA** 123

#### **5. FEJEZET**

##### **MEDITÁCIÓ ÉS EGÉSZSÉG** 125

A figyelem és a meditáció	125
A meditálás előnyei	130
Élettani és terápiás hatások	139
A meditáció és a boldogság	152
Csodás képességek	155

#### **6. FEJEZET**

##### **A MISZTIKA ÚTJA** 159

A misztikus tapasztalat	159
Vallás és meditáció	163
Boldogságkerülő iskola	166
Tágabb összefüggések	168
Vallási megközelítés, egyházi reakciók, teológiai megfontolások	169
Tudatállapot-változás	172

**7. FEJEZET**

<b>TOVÁBBI AGGÁLYOK</b>	175
„Démoni” nehézségek az úton	175
Az ellentétek feloldódása, minden egy, panteizmus	178
Értelemellenesség	187
Eltávolodás a dolgoktól, közömbösség	190
Ürességben boldogság	197
Minden jó	202
Saját akarat	203
Intuíció és belső átalakulás	205
Az én feladása	208
Üresség	210
Áttörés	212
Az eredmény	214
Az empátia növekedése	217
Tett nélküli tett	219
Jelenlét	222
Istenről semmit sem lehet mondani	224

**3. RÉSZ**

<b>MISZTIKAFÓBIA</b>	225
----------------------	-----

**8. FEJEZET**

<b>MÁRTÁK KORA</b>	227
Nyüzsgedelmes Egyház	227
Párhuzamok	246
A technika	249

**9. FEJEZET**

<b>KINEK VAN IGAZA?</b>	265
A megigazulás útja	265
Vita egy „hitvédővel”	269
Néhány jó tanács	278

## 4. RÉSZ

### A VALÓSÁG MAJOMAGGYAL FELFOGHATATLAN TERMÉSZETE 283

#### 10. FEJEZET

##### FURCSASÁGOK A FIZIKÁBAN 285

A fizika forradalma 285

Schrödinger macskája 293

Einstein fotonjai 294

Univerzumsokadalom: Az önző fizikai törvény 305

Az anyag végső szerkezete 310

Paranormális jelenségek 312

## 5. RÉSZ

### A TUDOMÁNY „ÁLDÁSAI” 321

#### 11. FEJEZET

##### TALÁLmányOK HÁTULÜTŐKKEL 323

Tévedni emberi dolog 323

Ózonlyuk tanulságokkal 324

Kopogó motorok és újabb tanulságok 329

Veszélyes csodaszerek 331

Egy találmány, amelyért még ma is indokolatlanul rajongunk 332

Egy másik, amelyért szintén 335

#### 12. FEJEZET

##### MÉMEK FOGSÁGÁBAN 336

A találmányok generációkon átívelő hatása 336

Majd megoldjuk! Vagy mégsem? 339

Mémek rabságában 345

Legszentebb mémjeink: a művészetek és a tudomány 348



Paleolit vagy vegán? A táplálkozás pszichológiája	357
Intézmények a modern szociológiai problémák kezelésére	367

## **6. RÉSZ**

### **A HIPERAKTÍV MAJOM** 371

<b>13. FEJEZET</b>	
<b>ÖNCÉLÚ INGERKERESÉS</b>	373
Majom a piramison	373
Az individualista majom	378
Az extrovertált majom	383
Az élménykereső majom	404
A hiperaktív majom	405

<b>14. FEJEZET</b>	
<b>ELTÉRÍTETT CIVILIZÁCIÓ</b>	412
Legfőbb büszkeségünk: az emberi agy	412
A modern ember tragédiája	419
Introvertált utak	427
A vallások evolúciója	429
A szemléletek evolúciója	432
A kereszténység szerepe a civilizáció fejlődésében	436

<b>15. FEJEZET</b>	
<b>A HIÁNYZÓ TERMÉSZET</b>	443
A vallás? Igen, de másképpen	443
Tanulságok	462
Egyik csapdából a másikba	468
Magabiztosan a fenntarthatatlanságba	472
Modern próbálkozások a gyűjtögető-vadászó lét pozitívumainak visszaszerzésére	475

## 16. FEJEZET

### **REMÉNNYEL A JÖVŐBE** 480

Jövőlatolgtatás 480

Egy felszabadító felismerés 491

A két út 496

*Irodalomjegyzék* 507

*Internetes hivatkozások* 524

*Név- és tárgymutató* 529

# Ajánlás

---

Vannak könyvek, amelyeket ha az ember könnyelműen elkezd olvasni, nem tud letenni. Valahogy így vagyok a *Fenntarthatóság pszichológiájával* is.

Boldogság? Számomra ez az élet értelmének szinonimája. Ha valamiről valóban érdemes gondolkodni, róla eszmét cserélni, akkor ez az. Ferenc pápa nemrégiben egy távol-keleti útján mondta: „A jóléti társadalom elfelejt feltenni egy kérdést, és ez az élet értelme”.

Horváth Balázs professzor úr ezt a legfontosabb kérdést járja körül nagy körültekintéssel és szakmai hozzáértéssel. Sziporkázó idézetek, nagyszerű megállapítások, elgondolkodtató összefüggések teszik izgalmassá ezt az eszmefuttatást, jelzik a szellemtörténet és a kultúrtörténet próbálkozásait.

A civilizáció elbűvölő eredményei, a tudományos kutatás vívmányai, a vallási megközelítés által felkínált „pályamódosítások” mind-mind bonyolítják, színesítik a boldogságkeresés útját. A kudarcok, csapdák, úttévesztések minden nemzedék számára feladják a leckét: merre tovább?

Jó szívvel ajánlom mindazoknak ezt az újabb kötetet, akik veszik a bátorságot és mernek elgondolkodni az emberiség nagy-közös kérdésén, és vállalják az együttgondolkodás felelősségét és kockázatát.

*Beer Miklós*

# Ajánlás

---

Ez a könyv egy trilógia harmadik tagja, az előzőekkel szerves összefüggést alkotó mű. Elődjei, *A beteg bolygó* és *az Erkölc és civilizáció az élettartamnak és egészségnek az elmúlt tízezer év alatt végbemenő változásaival, valamint a környezeti problémákhoz csatlakozó erkölcsi kérdésekkel, ezek elemző megvitatásával foglalkozik. A harmadik – jelen – kötet központi témája az emberi boldogság. Vajon az elmúlt évezredek során felhalmozott hatalmas tudás boldogabbá tett-e minket, a hozam pozitív-e? Arányban áll-e az egyidejűleg létrejövő károkkal és veszedelmekkel? – kérdi a szerző.*

Korunkra kétségkívül kialakult egy „legversengőbb, legpénzéhesebb, legmagabiztosabb, legöntetszelgőbb és legindividualistább nemzedék” – idézhetjük Datton szavait. Az ember, akit Szentgyörgyi Albert „őrült majom”-nak nevezett, vajon korunkban miért viselkedik úgy, mint egy őrült? – veti fel a kérdést Horváth Balázs, aki az „őrült majom”-ról bebizonyítja, hogy valójában „boldogtalan majom”. Boldogság helyett a depresszió, boldogtalanság, stresszbetegségek, önpusztító autoimmun bajok hatalmasodtak el rajta. Vajon miért van ez így, miért nem járhat együtt az anyagi-gazdasági jólét az életminőségi jólléttel, boldogsággal, megelégedettséggel és örömteli étellel? A könyv rendkívül gazdag ismeretanyaggal válaszol a kérdésre, rendre megvizsgálva a pozitívumok mögött húzódó akadályokat, destrukciókat.

A könyv hat fő része és tizenhat fejezete izgalmas olvasmány, amelyből személyes érdeklődésemnek megfelelően emelek ki megdöbbentő és új összefüggésekre rávilágító részleteket. A szerző nem fukarkodik a kritikus megfogalmazásokkal sem, pl. a „boldogságkerülő iskola” telitalálatosan jellemzi oktatásgyakorlatunkat, a „spirituális élmény nélküli teológia” az extrovertálódó egyház igyekezetét a lelkek bevonására. A fizika forradalmáról adott képet a „valóság majomaggal felfoghatatlan természeteként” fogalmazza meg. A fizika az elmúlt száz évben tényleg sok olyan jelenséget fedezett fel, amelyekről a természettudományosan művelt emberek többsége sem tud. A kvantummechanika sem anyaga a középiskolai oktatásnak, noha nagy jelentősége lehetne. Fény derülhetne a misztika és a kvantummechanika bizonyos összefüggéseire. Az emberi tudás megáll a XIX. század végének fizikai világmésképeénél, ezért már nincs nyitott befogadó-képesség az újabb, olykor paranormálisnak ható ismeretek iránt. Az előítéletes-

ség uralkodik. Való igaz, hogy a tudományos haladás vívmányai gyakorta felfoghatatlannak tűnnek, és nem csupán áldást hordoznak, amint azt az ötödik rész bemutatja, hanem az is mélyen igaz, hogy az a helyzet, amelybe az emberiség a szellemi teljesítménye révén önmagát hozta, kétségbeejtőnek mondható. Ezt Konrad Lorenz is állítja az *Embervoltunk hanyatlása* című könyvében. Számomra kifejezetten izgalmasak a könyv második részének a meditációról és misztikáról írt fejezetei, illetve a misztikafóbia megvilágítása – olyannyira, hogy legszívesebben minden olvasni tudó emberhez eljuttatnám, hadd szülessen végre előítéletmentes konszenzus ezekben a kérdésekben. A 14. fejezetet is ki kell emelnem. Címe: „Eltérített civilizáció – Legfőbb büszkeségünk: az emberi agy”, amelynek csodáira ámulhatunk rá, és úgy olvashatjuk, mintha egy ismeretterjesztő előadást hallgatnánk. Sokat tanulhatunk belőle.

Ez a könyv az emberi jóllét és boldogság mibenlétét, akadályait és sebzettségét a legkülönbözőbb optikákból világítja meg, és a filozófia, vallások, a természeti, kapcsolati, lelki-szellemi, spirituális vonatkozások szempontjából láttatja számunkra, kibővítve tudásunkat és növelve műveltségünket önmagunkra, a világra és e kettő kapcsolatára vonatkozóan.

A szerző nyíltan bevallja, hogy könyvének nem a megoldások keresése az elsődleges célja, inkább a diagnózis felállítására vállalkozik. Lelki érzékenységeket tár fel bizonyos területeken (például a vallási elfogultságok a meditációval, kontemplációval szemben; a jógára vonatkozó előítéletesség; a spiritualitás elutasítása a rá vonatkozó ismeretek nélkül, s így tovább) és rávilágít a konszenzus, egymás megértésének szükségességére.

Jelen kötet fontos és jó könyv mindnyájunk számára, mert mintegy felsőfokú továbbképzést ad olyan ismeretekre vonatkozóan, amelyekhez életvitelünk intenzitása miatt nem férhetünk hozzá. Noha nem szolgál megoldással, mert arra nehéz volna bárkinek is vállalkozni, mégis kinyitja a szemünket a jelen valóságra, és felhívja a figyelmünket közös felelősségünkre egész világunkért, teremtett környezetünkért, a létfeltételként adott Univerzumért, a külső világon túl pedig belvilágunkért, a megőrzendő és fenntartható fejlődés érdekében.

Budapest, 2020. március 18.

*Prof. Dr. Bagdy Emőke*



*Ezt a könyvet szeretettel ajánlom Édesanyámnak*





# Előszó

---

„Miért viselkedik úgy az ember, mint egy őrült? Ezzel a kérdéssel szeretnék foglalkozni.”

*(Szent-Györgyi Albert: Az őrült majom)*

Nem olyan rég egy környezetvédelmi konferencián, amelyen magam is részt vettem, a rendezvény elnöke – mintegy hangosan gondolkodva – a következő kérdést tette fel: „Addig rendben van, hogy az elmúlt évezredek során ekkora tudást felhalmoztunk, és ennyire megváltoztattuk az életünket. De vajon boldogabbak lettünk ettől?” A költői kérdésre nem érkezett válasz, de valószínűleg nem is érezte úgy senki, hogy a felvetés választ igényelne. Én viszont határozottan úgy gondoltam, hogy erre a kérdésre nagyon megérvé választ találni. Sőt, ennél fontosabb kérdés talán nincs is.

Arisztotelésztől a mai pszichológusokig mindenki egyetért abban, hogy a boldogság a legfőbb jó, és úgy tűnik, elérésének vágya minden cselekedetünk végső mozgatórugója. A boldogság érkezhethet a cselekedet pillanatában vagy többéves késleltetéssel, esetleg már az életünk után vagy a következő életünkben, de a cél mindig ez. Akár szorgalmasan dolgozik valaki, akár ügyeskedésből próbál megélni, akár idegen országban telepedik le, akár itthon marad, mindenképpen a boldoggá válás vágya vezérli. A boldogság az egyetlen, amit önmagáért kívánunk – minden mást csak azért, hogy általa boldogabbak legyünk.

Ha a boldogság ennyire központi eleme életünknek, kézenfekvő megvizsgálni, hogy az elmúlt tíz-tizenkétezer évben, mióta a világot kimozdítottuk a sarkai-ból, közelebb jutottunk-e hozzá. Ha igen, akkor valószínűleg jó úton vagyunk. Ha nem, akkor valamit elrontottunk – sőt, minden valószínűség szerint teljesen rossz irányba megyünk. Ha történelmünk során egyre boldogabbak lettünk, akkor minden okunk megvan azt feltételezni, hogy ez a jövőben is így lesz, és egyszerű elérjük, amire vágyunk. Ha viszont inkább a boldogtalanság nőtt, akkor nagyon komolyan el kell gondolkodnunk, jó-e az az irány, amelyet a mezőgazdaság fel-találása óta követünk.

Vannak, akik szerint ezen töprengeni már csak azért is felesleges, mert úgysem tudunk változtatni az egész emberiség történelmének menetén. Még

ha ki is derülne, hogy a természeti népek boldogabbak voltak nálunk, hogy mehetnének vissza majdnem nyolcmilliárdan a gyűjtögető-vadászó életmódba? A könyv végén még egyszer megvizsgáljuk ezt a problémát, de már most érdemes végiggondolnunk valamit. Tízezer éve haladunk a környező világ megváltoztatásának útján, és vitathatatlan, hogy ennek során sokat elértünk. De közben az új életmód sok hátrányát is megtapasztaltuk. Léghajlatváltozást, légkondicionálhatjuk lakóházainkat, gyors és kényelmes közlekedési eszközökön utazhatunk, fejlett orvostudomány gyógyít bennünket stb. – ugyanakkor még sosem éheztek ennyien, még sosem volt ennyi alultáplált, már bőrünkön érezzük az éghajlatváltozás hatásait (Magyarországon évente átlagosan 780 áldozata van a hőhullámoknak<sup>1</sup>), miközben óránként másfél tucatnyi faj pusztul ki Földünkön. Vajon jobb vagy rosszabb lett a világ?

Erre a kérdésre mindenki másképp felel. A progresszivisták szerint – akik közé az emberek túlnyomó többsége sorolható – a világgazdaság növekedése, a tudomány és a technika fejlődése, a rendelkezésünkre álló energia, teljesítmény és információ mennyisége alapján egyértelmű, hogy az emberi élet sokkal gazdagabb és kellemesebb lett. Pár dolgot még ki kell javítanunk, de a tendencia tökéletes. A szkeptikusok szerint viszont – akik közé magam is tartozom, és akiket gyakran pesszimistáknak is neveznek – a pozitív következmények eltörpülnek a negatívak mellett. Kinek van igaza? Érzéskérdés volna, ki, melyik táborhoz csatlakozik?

Úgy gondolom, erre a kérdésre nemcsak lehetséges egzakt és egyértelmű választ találni, de érdemes is, hiszen az emberiség egyik legalapvetőbb dilemmájáról van szó. Képzeljük el, hogy az eszkimók egy hosszú tanácskozás végén arra jutnak, egyszer és mindenkorra elégük van a hidegből és a fagyból. Induljunk el déli irányba, ahol sokkal kellemesebb az éghajlat – mondják. El is indulnak. Már vagy tízezer év óta mennek, minden évben csak pár kilométert haladva előre, mire valamelyikük egyszer csak felveti: mérjük meg a hőmérsékletet, hogy lássuk, jó irányba haladunk-e. Vezessük az adatokat egy naplóba, hogy egyértelműen kiderüljön, tényleg enyhébb-e itt már az éghajlat. Mire a többiek lehurrogják: ugyan, ez hőmérő nélkül is nyilvánvaló, másrészt már nyilván elfoglalták a régi helyünket, így oda úgysem tudnánk visszamenni. Mondják ezt úgy, hogy közben süvít a jeges szél, és aznap éjjel megint többen megfagytak.

A mesebeli eszkimókhoz hasonlóan mi is tízezer éve járjuk a mezőgazdaság, tágabb értelemben a környező világ jelentős megváltoztatásának útját. Azóta szinte minden megváltozott, és mielőtt evidenciaként könyvelnénk el, hogy jó irányba, érdemes lenne ezt megfelelő érvanyaggal is alátámasztanunk. Erre tesz kísérletet ez a könyv, valamint két társa, amelyek korábban jelentek meg: *A beteg bolygó* és az *Erkölc és civilizáció*. Az előbbi a környezeti problémák rövid bemutatása után mai világunk és civilizációnk kialakulásával, az emberi élettartam és egészség elmúlt tízezer év során bekövetkezett változásaival fog-

lalkozik. Utóbbi pedig a környezeti problémákkal együtt járó erkölcsi kérdéseket teszi vizsgálata tárgyává. Mindhárom könyv generalista megközelítésű, azaz a tudományok legszélesebb köréből merítve igyekeznek a kérdéseire választ találni.



# 1. RÉSZ

---

## A BOLDOGTALAN MAJOM\*

„Az elme fájdalma rosszabb a test fájdalmánál”  
(*Publilius Syrus római szerző, i. e. I. sz.*)

\* A könyvben, főleg a címekben, többször nevezem az embert majomnak. Ennek egyszerűen az az oka, hogy azok vagyunk. Ez körülbelül olyan, mintha a katicabogarat ízeltlábúnak vagy a macskát emlősnek neveznénk. De míg ezeken senki nem kapja fel a fejét, vannak, akik az ember „lemajmozásán” megsértődnek. Nem a bántás a célom, és remélem, hogy Kedves Olvasómnak nem esik rosszul ez a minősítés. Inkább csak azt szeretném, ha leszállnánk a magas lóról, ahonnan a többi természeti létezőre tekintünk. Az az érzésem ugyanis, hogy enélkül nem sok esélyünk van megoldani a civilizációnk előtt álló problémákat. E problémák megoldása végtére is azzal kezdődne, hogy szembenézünk a valósággal, és amíg magunkat felsőbbrendű fajnak hisszük, ezzel adósak maradunk. Jobb, ha időről időre tudatosítjuk magunkban, kik vagyunk valójában. Jézus egyszer azt kérte tanítványaitól, hogy aki a legnagyobb akar lenni közülük, legyen a legkisebb és a többiek szolgája. Nekünk is szükségünk lenne egy jó adag alázatra, amikor a helyünket keressük a bioszférában!



*A beteg bolygó* című könyvem elsősorban a testi egészségről szól, most pedig a lelkiről ejtünk szót. Nincs lelki egészség boldogság nélkül, ha viszont boldogok vagyunk, akkor a lelki egészségünk teljesnek vehető. *A beteg bolygóban* és az *Erkölc és civilizációban* a természeti népek egészségéről, élettartamáról és életük sok más vonatkozásáról sikerült kiderítenünk, hogy egyáltalán nem marad el a miénk mögött. De vajon hogyan állnak boldogság dolgában? Szerencsére a kérdésre létezik tudományos igényű válasz, köszönhetően annak, hogy a boldogságról hozzávetőleg 4000 tudományos közleményt írtak a XXI. század első évtizedében (Buettner 2011). Ezeknek csupán vázlatos áttekintése is érdekes és sok szempontból meglepő világot nyit meg előttünk.

# 1. fejezet

---

## A boldogság természete

### Furcsaságok a boldogság eloszlásában

Seligman azt állítja, hogy depresszió korántsem olyan gyakori a szegény országokban, mint a fejlettekben (Lane 2000). Sőt, valamiért éppen a technológiailag legfejlettebb, leggazdagabb országok vezetik a szomorúsági listát (Wells 2010). Az utazók és a pszichológusok által sokat emlegetett tény, hogy az igazán szegény országokban, amelyeknek lakosai elmaradott körülmények között élnek, feltűnően sok boldog arcot látni; a külső hiány nyilvánvalóan arra készíti őket, hogy belül keressék a boldogságot, s ezek szerint meg is találják (Almási 2010, Griffith 1982, Liedloff 1977). Kolben azt állapította meg a dél-afrikai hottentotákról, hogy a legbarátságosabb és legjóindulatúbb emberek, akik valaha éltek a Földön; Christopher McDougallt a mexikói tarahumarák nyűgözték le boldogságukkal és kedvességükkel; Daniel Everett pedig az amazóniai pirahákról szerzett ezzel teljesen megegyező tapasztalatokat. A pirahák nevetnek, ha jó sok halat fognak, nevetnek, ha nem fognak semmit, nevetnek, ha degeszre ették magukat, és nevetnek, ha éhesek. Soha nem aggodalmaskodnak. Társadalmukban nyoma sincs depressziónak, krónikus fáradtságnak, pánikrohamoknak és egyéb olyan

pszichológiai betegségeknek, amelyek civilizált társadalmakban mindennaposak (Pryce 2012). Az eszkimókról azt jegyezték fel, hogy életük számos nehézségét és megpróbáltatásait – bármilyen furcsán hangzik – nem vették különösebben komolyan, életben maradásuk záloga épp a töretlen jókedv volt. Akit boldogtalanság kerített hatalmába, azt alkalmatlannak, megbízhatatlannak tekintették, olyasvalakinek, akiből valami fontos hiányzik (Burch–Forman 1990).

Freud talán hasonló tapasztalatokra alapozva állította fel hipotézisét, mely szerint maga a civilizáció teszi az embereket mentálisan beteggé és depresszióssá: „A civilizáció fejlődésének árát a boldogságunk elvesztésében fizetjük meg.” És mivel nem a boldogság, hanem épp az elégedetlenség tesz minket produktívvá (Lane 2000), ezt mintha szívesen vállalnánk is.

De vajon mennyire támasztja alá ezeket a megfigyeléseket a modern tudomány?

Biswas-Diener és szerzőtársai 2003-ban jelentették meg első olyan tanulmányukat, amelyben a globális civilizációba még be nem tagozódott társadalmak boldogságát vizsgálták. Meglátogattak két, Illinois-ban élő amish közösséget, akik, elkerülendő a „világiasság veszélyeit”, a külvilággal alig tartanak kapcsolatot; nincs autójuk, nem használnak telefont, házaikba nincs bevezetve az áram, szigorú morális kódexük van, és keresztény szellemű iskoláikban legfeljebb nyolc osztályt járnak. Felkeresték az Észak-Tanzániában és Dél-Kenyában élő maszájokat, akik elrendezett és gyerekházasságokat kötnek, hajlamosak a poligámiára, a fiatal felnőtteken körülmetélést végeznek, a férfiakat kőkorszaki fegyvereket jól forgató harcosnak képezik ki, és tradicionális pásztorkodásból tartják fenn magukat. Végül elzarándokoltak három grönlandi faluba is, hogy az eszkimók inuit (inughuit) csoportjába tartozó halászokkal találkozzanak. Régebben az inuitok teljes elszigeteltségben éltek, de ma már sok házba bevezették a vizet és az áramot (és otthonaikat központi fűtéssel tartják melegen), de még mindig kevés helyen van vízöblítéses WC. Nos, a megkérdezett amishok élettel való elégedettsége egy 1-től 7-ig tartó skálán 4,4-nek, az inuitoké 5-nek,\* a maszájoké 5,4-nek bizonyult (Biswas-Diener 2009).

Ezeket az eredményeket akkor tudjuk helyesen értékelni, ha összehasonlítjuk a civilizált amerikaiak (5,8) vagy a britek (5,7) értékeivel (Layard 2005). Ami pedig Magyarországot illeti, mi egy 0-tól 10-ig terjedő skálán 5,5 pontot érünk el,<sup>2</sup> ami az 1-től 7-ig tartó (Biswas-Diener et al. 2009) skálán 3,85-nak felelne meg ( $7 \times 5,5/10 = 3,85$ ). Ez alatta marad az amishok értékének, nem is beszélve az eszkimókéről. A World Database of Happiness 162 ország értékeit felsoroló 2018. évi listáján<sup>3</sup> hazánk a 79. – nem túl kedvező helyezés. A listából kiderül, hogy a vizsgált országok közül majdnem százban boldogtalanabbak az emberek, mint az amishok. Sőt, 132 ország (köztük Japán, Csehország, Görögország, Lengyelország, Dél-Korea

\* Egy 1989–1990-ben ugyanott végzett vizsgálatban, amikor az inuitoknak még sem televíziójuk, sem áramuk nem volt, pontosan ugyanekkora boldogságszintet mértek (Diener et al 2009).



stb.) lakói kevésbé elégedettek az életükkel, mint azok az inuitok, akik a tradicionális kultúrák közül a legészakibb szélességen, a legmostohább körülmények között élnek (Biswas-Diener 2009).

Egy másik vizsgálatban Ed Diener és Martin Seligman (2004) tíz különböző embercsoport megkérdezésével megállapította, hogy a kalkuttai és kaliforniai hajléktalanok kifejezetten boldogtalanok (boldogságszintjük a hetes skálán 2,9), míg a 400 leggazdagabb amerikai – fejenként 125 millió dollárt meghaladó vagyonával (Seligman 2002) –, akiket évente a Forbes-listán gyűjtenek össze, meglehetősen boldognak számít (eredményük a hetes skálán 5,8), bár csak kevéssel vannak az átlag felett (Harung–Travis 2015). Ebben eddig semmi meglepő nincs. Ami talán intuíciónk sugalmaival ellentétes, megint csak a pennsylvaniai amishok és a grönlandi inuitok (eszkimók) helyezése. Előbbiek XVIII. századi technikai színvonalon élnek, mert száműzték életükből a modern világ szinte minden vívmányát; az utóbbiak a fagy birodalmának vadászai, akik a mezőgazdaságra sem hagyatkozhatnak. És mégis, az amishok, az inuitok (5,8) és a kettejüket szorosan követő afrikai maszajok (5,7) ebben a vizsgálatban pontosan ugyanolyan mértékben vallották magukat boldognak, mint azon amerikai dúsgazdagok, akik a magánrepülőgéptől az űrutazásig gyakorlatilag bármit megengedhetnek maguknak. Mi lehet e furcsaság hátterében? Mivel magyarázzuk, hogy a lovakkal szántó amishok és a hókunyhóban élő inuitok – ha kismértékben is, de – boldogságban lekörözik az Európai Unió kirakatnemzeteként szolgáló, a világranglista 7. helyén álló svédeket (5,6), nem is beszélve a 107. helyen szereplő Magyarországról (Szondy 2010)? És miért van az, hogy az amerikai ügyvédek közt 3,6-szer annyi a depressziós, mint az átlagos alkalmazottak közt, pedig a fizetésük a legmagasabb (Seligman 2002)? Talán nem a nyugati értelemben vett gazdagság számít?

## Miért nem boldogabbak a civilizált emberek?

A Diener–Seligman szerzőpáros eredményei a pszichológusokat 2004-ben már nem lepték meg annyira. Richard Easterlin „Ha mindenkinek megemeljük a jövedelmét, mindenki boldogabb lesz?” című munkájában már egy évtizeddel korábban megvizsgálta, milyen összefüggés van a keresetek és az emberek boldogságszintje között. Kiderült: ha az élethez szükséges *alapvető feltételek* adottak, a gazdasági helyzet további javulása már alig tesz hozzá az ember boldogságához (Szondy 2010). Ezért van az, hogy az évi tízmillió dollár feletti jövedelemmel rendelkező amerikai üzletemberek alig valamivel boldogabbak saját irodai vagy kétkézi alkalmazottaiknál (Lyubomirsky 2008). Sőt, akik különösen nagy hangsúlyt fektetnek a jó anyagi helyzet elérésére, azok a pszichológusok megfigyelései szerint még akkor is kevésbé boldogok, ha céljukat többé-kevésbé elérték (Szondy 2010). A jövedelem és a boldogság kapcsolata tehát telítődési függvényhez hasonlatos:

a finánciális háttér javulása kezdetben sokat növel a boldogságon, de a gazdag-ság növekedésével a pénz elégedettségnövelő hatása egyre gyengébb, míg végül jelentéktelenné válik. A helyzetet jól szemlélteti egy szegény és egy gazdag család összehasonlítása: egy 1000 dollár jövedelmű család boldogságszintjét 100 dollár jövedelemnövélés ugyanolyan mértékben emeli meg, mint egy 1 000 000 dollár jövedelműt 100 000 dollárnyi növelés. Amikor tehát a boldogság növelése a cél, nagyon nem érdemes anyagi javakban gondolkodni! (Helliwell et al. 2012).

Ha a XX. század léptékében vizsgáljuk meg a kérdést, hasonló összefüggésre lehetünk figyelmesek. Miközben az Egyesült Államokban 1950 és 2000 között a GDP folyamatosan nőtt, és az egy főre eső érték megháromszorozódott, az élettel való elégedettség jottányit sem mozdult felfelé. Sőt, a magukat nagyon boldognak vallók száma még csökkent is (Lane 2000). Egy vizsgálat azt találta, hogy ha a „nagyon boldog”, „meglehetősen boldog” és „nem túl boldog” válaszokhoz rendre 1-es, 2-es, ill. 3-as számokat rendelünk, akkor 1974-re 1,75-öt, 1994-re 1,82-öt kapunk átlagként. Ez úgyszintén a népesség átlagos boldogságszintjének stagnálására utal (Lynn 2001).

Miközben tehát sorra jelentek meg az újabbnál újabb technikai újdonságok, elérhetővé vált a légi közlekedés, a nők emancipálódtak, és az ember kitűzte a zászlót a Holdra és a Mariana-árokba, a fejlett világ embere nem lett elégedettebb életével (Szondy 2010, Diener–Seligman 2004). Az átlagember ma olyan színvonalon él, amely korábban csak egy szűk kisebbséget illetett meg (Ortega y Gasset 1966, Szent-Györgyi 2014), és olyan kényelmet élvez, amely száz évvel ezelőtt a felső 5% kiváltsága volt. Gondoljunk csak bele: 1940-ben az amerikai háztartások egyharmadában nem volt folyóvíz, több mint felében hiányzott a központi fűtés, a 25 év felettek 60%-ának nem volt meg a nyolc osztálya, 75%-ának nem volt érettségije, és 95%-a nem jutott el az egyetemig. És ma? Modern házaik átlagban kétszer akkorák, mint 1940-ben, háztartási gépekkel és szórakoztató elektronikával vannak telepakolva, az átlagjövedelem reálértéke több mint a duplája a korábnak – a tízes skálán mért boldogság mégis 7,5-ről 7,2-re eset vissza (Lyubomirsky 2008, Layard 2005). A reáljövedelem az 1970 és 2000 közötti harminc évben 16 százalékkal nőtt, a magukat nagyon boldognak kategorizálók részaránya mégis 36%-ról 29%-ra csökkent az USA-ban (Seligman 2002). De Nagy-Britanniára is igaz, hogy miközben 1963 óta meredeken és folyamatosan nő az egy főre jutó jövedelem, a nagyon boldog emberek száma a legjobb esetben is csak stagnál (Layard 2005). Japánban pedig, ahol a háború után az egy főre eső jövedelem az ötszörösére (!) nőtt, az élettel való elégedettség szintén jóformán egy helyben maradt (Lane 2000).

Az Egyesült Államok még szerencsésnek mondhatja magát, hogy jövedelme növekedésével a népesség boldogságszintje gyakorlatilag nem változott. Nem így Észak-Koreában, ahol ugyanabban a 12 évben, amikor a nemzeti jövedelem töretlenül emelkedett, az interperszonális jóllét mutatói 20%-kal hanyatlottak. Az ázsiai országban tehát a jövedelem nemcsak nem járult hozzá a nagyobb jólléthez, de

még csökkentette is azt (Lane 2000). Vagy legalábbis többet vesztek a vámon, mint amennyit megnyertek a réven.

Miért hajtunk mégis a magasabb jövedelemre? Úgy tűnik, mindnyájunkkal elhitették, hogy ha megvásárolunk egy bizonyos autót, nyaralót, joghurtot, ha magunkhoz láncoljuk az ilyen vagy olyan partnert, ha megnyerjük ezt vagy azt a zenei vetélkedőt, ha ennyi vagy annyi pénzünk lesz, akkor boldogok leszünk. S ha mégsem, akkor azt hisszük, egy másik autót, egy másik partnert, egy másik vetélkedőt kellett volna megnyernünk, vagy még mindig kevés a pénzünk. A legritkább esetben fordul elő, hogy rájövünk: boldogságunk nagymértékben független ezektől a tényezőktől – írja Szondy (2010).

Miközben tehát anyagi téren mindemből egyre több áll rendelkezésünkre, mégsem élünk egyre nagyobb szubjektív jólétben. Hiszen ahogy a dolgok életünk természetes részeivé válnak, beleolvadnak a háttérbe, és már észre sem vesszük őket („hedonista alkalmazkodás”). Egy tikkasztó kirándulás után végre meginni egy pohár hideg vizet igazán nagy öröm. De a második pohár már kisebb élvezetet okoz, a harmadik pedig már talán semennyit. Ugyanígy lecseng a nagyobb ház, a gyorsabb autó, a magasabb beosztás, az új házastárs hatása is (Lyubomirsky 2008). Érdekes módon azonban, ha elveszítenénk bármit azok közül a kényelemnövelő technikai vívmányok közül, amelyek *már* nem tesznek boldoggá, boldogtalanabbak lennénk. A pszichológiai kísérletek tanúsága szerint ugyanis valamit elveszíteni nagyjából kétszer olyan fájdalmas, mint amekkora öröm megnyerni ugyanazt. Akár úgy is fogalmazhatunk, hogy technikafüggőkké váltunk. Az életkörülmények javulása olyan, mint a kábítószer: hamar hozzászokunk, és utána egyre több kell belőle ahhoz, hogy a kezdeti boldogságfokozódás fennmaradjon. Más szavakkal: egyre gyorsabban kell hajtanunk a hedonikus taposómalmot. Civilizált emberként Odüsszeusz társaihoz hasonlítunk, akik egyszer megízlelték a lótvuszvirágot, és utána már semmi egyéb nem érdekelte őket (Layard 2005).

Talán meglepő képzettársítás a civilizáció modern vívmányait a kábítószerrekhez hasonlítani, pedig pszichológiai értelemben hasonlóképpen működnek. És legalább olyan régi múltra tekintenek vissza, mint például a kokain. Ezt a serkentőszert pszichológiai problémákra először Freud alkalmazta, saját magán. Azonban olyan sikerrel, hogy a szer hamarosan rendkívül népszerű lett, és az orvosok minden depressziós és szorongásos tünetre ezt írták fel, sőt, 1886-tól még a Coca-Colának is alkotórésze lett. Csak később derült ki, hogy használata addikciót eredményez, és végül több problémát okoz, mint amennyit megold (Layard 2005). Valószínűleg a civilizáció vívmányaival is épp ez a helyzet, és a modern élet áldásai és kényelme tipikusan olyan örömforrások, amelyekkel szemben a leggyorsabban kialakul a függőség (Layard 2005). A jelenséget Easterlin-paradoxonnak, vagy Popper Péter kifejezésével „nagy szociális paradoxonnak” nevezzük. Popper úgy látja, hogy valósággal belebetegszünk a jólétbe és a szabadságba, aminek a magyarázata szerinte talán az, hogy egyre kevésbé hibáztathatunk másokat

a boldogtalanságunkért. Saját sorsunk irányításának felelőssége egyre inkább a mi kezünkbe kerül, amit érdekes módon nem áldásként, hanem óriási teherként élünk meg (Révai 2003, Hari 2018). Valóban, amikor az autonómia és a választás szabadsága olyan mértéket ölt, hogy már-már elviselhetetlenné válik, az emberek menekülni kezdenek előle – írja Erich Fromm. A felvilágosodásnak egyfelől nagy eredménye volt, hogy az emberek a saját kezükbe vehették az életük irányítását (Lane 2000), másfelől azonban hatalmas teherrel is járt számukra. Az ipari forradalom és a kapitalizmus ráadásul olyan mértékben megnövelte a választható áruk számát, hogy az mára paradox módon boldogságunk csökkenéséhez vezetett. Erich Fromm már a múlt században észrevette, hogy a modern demokráciában nem a lehetőségek hiánya, hanem a túl sok lehetőség okoz gondot az embereknek (Idézi Ariely 2008). Popper Péter (2006) szerint a kellékek kultúrájában élünk, ahelyett hogy a szellem kultúrájában élnénk. A jelenségnek nemrégiben Barry Schwartz külön kötetet szentelt *A választás paradoxona (The Paradox of Choice, 2005)* címmel.

A nagy anyagi jólét tehát nemcsak hogy nem boldogít, hanem épp az ellenkező irányba mozdít el bennünket – a megszerzésére irányuló törekvés pedig még annál is károsabb hatással van a jóllétünkre. Egy tizenkétezer egyetemi hallgatót érintő vizsgálatból kiderült, hogy akik 18 évesen elsősorban anyagi dolgokra vágytak, 37 évesen kevésbé voltak elégedettek az életükkel, és több lelki zavartól szenvedtek, mint kevésbé anyagi társaik. Hiszen miközben erejükét céljaik elérésére vetették latba, kénytelenek voltak lemondani azokról a dolgokról, amelyek tényleg boldoggá tehetnék volna őket (Lyubomirsky 2008).

A materializmus mértéke – amelyen itt anyagiasságot értünk, az anyagiak előnyben részesítését a lelki értékekkel szemben – fordítottan arányos az élet bármely területén mért elégedettséggel. Mi több, kiderült, hogy a materializmus nem a boldogtalanság következménye, hanem oka annak. Minél központibb helyet foglal el életünkben a pénz, annál több szorongást és depressziót mutattak ki a vizsgálatok. A materialisták énközpontúbbak is: ha nyernének 20 000 dollárt, abból háromszor többet fordítanának magukra, kevesebbet adományoznának karitatív szervezeteknek, és feleannyit adnának a családjuknak és barátaiknak, mint a nem materialisták. A materialisták a környezetvédelmi szervezetek támogatására is kevesebbet fordítanak, és ugyanabban a tévedésben élnek, mint a közgazdászok: a birtoklásban látják a jóllét zálogát (Lane 2000). Ám mivel olyan célokat próbálnak maguk elé tűzni, amelyeknek alig van boldogságnövelő hatásuk, ez a jóllétükre nézve nem marad következmények nélkül.

A materialisták szüleiről kimutatták, hogy kevésbé demokratikusak és melegek, viszont erősebb kontrollt gyakorolnak a gyermekeik felett, mint a kevésbé anyagiak. Úgy tűnik, a materializmusnak olyan környezet kedvez, ahol erős a dominancia és a kontroll. A pénzért való munkavégzés terjedése és az a tény, hogy egyre több nő áll munkába, a múlt században valószínűleg hozzájárult egy

materialistább nemzedék kinevelődéséhez. A materializmus térhódítását szokták a vallás háttérbe szorulásával is magyarázni, pedig ez a fejlett országok közül épp az Egyesült Államokra a legkevésbé jellemző, amely ma is egyszerre nagyon vallásos és nagyon anyagi (Lane 2000).

Az egyszerűbb társadalmakban alacsonyabb fokú materializmust találtak az antropológusok, mint a mai fejlett országokban. Amelyek viszont elindulnak a civilizációvá válás útján (például Afrikában), az első, amit elsajátítanak, a materiális dolgok iránti vágy. A folyamat azzal szokott kezdődni, hogy a fejlett társadalomba ékelődött gyűjtögető-vadászó társadalom (mint pl. az indiánoké Amerikában) marginalizálódik, amiről tudjuk, hogy mindig a materializmus növekedésével jár. A materializmus mértéke a továbbiakban – a társadalom „fejlődésével” – egy darabig növekszik, majd újra csökkenés figyelhető meg. A kutatók a következő sémát találták érvényesnek: a primitív társadalmak a legkevésbé materialisták, őket követik a posztindusztriális társadalmak (a mai Nyugat), majd a tradicionális mezőgazdálkodók; végül az iparosodó társadalmak következnek, amelyek lakói csak nemrégiben fedezték fel a gazdagság jelentőségét és lehetőségét (Lane 2000). Úgy tűnik tehát, hogy az anyagi dolgok azokra gyakorolnak hatalmas vonzerőt, akik látásból már ismerik, de még nem birtokolják azokat. Mihelyst nagy mennyiségben a rendelkezésére állnak valakinek, kiszeret belőlük – de nem annyira, amennyire a természeti népek, akiket még nem rontott el és eleve hidegen hagy a gazdagság.

Sajnos egy vizsgálatból úgy tűnik, a közeljövőben sem számíthatunk a fejlett országokban élő fiatalok beállítottságának javulására (és persze az idősekére sem, akiké később válnak). 1967-ben és 2005-ben több százezer elsőéves hallgató anyagiakkal kapcsolatos attitűdjét térképezték fel. 1967-ben 86% számára volt fontos, hogy értelmes életfilozófiát alakítson ki, míg 2005-ben már csak 52% nyilatkozott így. Viszont utóbbiak közül 71% gondolja, hogy fontos az anyagi jólét, míg 1967-ben csak 42% vallott így (Lyubomirsky 2008). A diákok önértékelése szerint növekedett a narcizmusuk mértéke is. Ugyanakkor egy 14 000 egyetemistán végzett kutatás a hallgatók empátiaszintjének folyamatos csökkenését állapította meg az elmúlt harminc évben – az elmúlt tíz évben egyre gyorsuló sebességgel. A különbség 40%-os. Az elmondottakat röviden úgy foglalhatjuk össze, hogy kialakult a legversengőbb, legpénzesebb, legöntetszelgőbb, legmagabiztosabb és legindividualistább nemzedék, amely valaha is létezett (Dutton 2012). A nemkívánatos változásért a kutatók szerint a közösségi média és a túlzott versengés tehető felelőssé (Cain 2012), amelyekből kétségtelen, hogy egyre több éri a magyar gyerekeket is. A hírközvegekből rájuk ömlő információáradatért általában másokat okolunk. De miért nem szabunk gátat akkor legalább a versengésörületnek, amelynek szándékosan kiteszük őket? Valóban azt szeretnénk, hogy a következő nemzedék pénzéhes és öntetszelgő legyen?

Az előbb megállapítottuk, hogy ha az alapvető szükségletek rendelkezésre állnak, az anyagi jólét további emelkedése már nem növeli tovább a boldogságot.