

A boldogság keresésének útjai és útvesztői

A boldogság fogalma legalább annyira összetett, mint az ember maga. Valamiképpen magát az embert jelenti, nem a kijelentő állítások, hanem a „kell” típusú megfogalmazások értelmében. A „boldogság” jelenti azt a kimondott, vagy rejtett célt, ideált, amely irányába az ember törekszik, vágyakozik, amely többnyire kisiklik a markunkból. A „boldogság” kifejezés ezért alapvetően etikai természetű, a szónak metaetikai értelmében (Moore, Frankena).

A „boldogság” kifejezés egyszóval az ember önértelmezésének etikai dimenziójával kapcsolatos kijelentések foglalta. Amikor tehát a boldogságkeresés útjait és tévútjait vesszük szemügyre, az ember önértelmezéséből indulhatunk ki.

Sorra kívánom venni az ember biológiai, idegéletani mivoltából fakadó önértelmezési lehetőségeit. Ezt követően lélektani és szociálpszichológiai vonatkozásokra térek ki. Az egyes értelmezési síkok egyoldalú, kizárólagos használata egyben a hamis boldogságkeresés útjait is meghatározza. Ezen értem például azt, hogy a kémiai szerekkel előidézett „boldogság”-állapot végső soron olyan zsákutcája az önértelmezésnek, amelyben az ember kizárólag biológiai lényként jelenik meg. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy az alkoholistának nem lehetnek elképzelései a transzcendenciáról, azonban önmaga ontológiai totalitását (azaz transzcendenciáját) érdemben átfogni mégsem képes.

A „boldogság” fogalomról egyébként elmondhatjuk, hogy negatív terminusokkal könnyebben definiálható. Világosabb számunkra, mi nem boldogság, mint hogy mi is az valójában. A „van” könnyebben megragadható, mint a „kell”. Munkatársam, Zöld Bálint kimutatta, hogy az emberek önmagukról alkotott képe sokrétű, árnyalt, saját ideáljuk azonban sablonos, egyedi vonásokat nélkülöz, elnagyolt. Átvitt értelemben nyugodtan állíthatjuk, hogy az ember boldogságfogalma általában leegyszerűsített, elnagyolt sémák együttese. Az élet nehézségeit, a szenvedést ezernyi egyéni árnyalatban éljük át, a szenvedés a sajátunk. A szenvedés, vagy ennek lelki változata a szorongás, a semmi üzenete (Heidegger). Ontológiai szempontból meghatározza helyünket a Lét (Sein) és a Semmi között. „Patior ergo sum” ahogy egy korábbi tanulmányom címében megfogalmaztam.

A boldogság ritka pillanatairól kevés élményünk van, fantáziánk elakad, ha a boldogság egyéni megvalósulását próbáljuk elképzelni. Mennyivel színesebben ábrázolja a művészet a poklot, mint a mennyországot, mennyivel olvasmányosabb Dante *Infernója*, mint a *Paradiso*. A boldogságkeresés egyben a boldogság definíciójának keresése is. A boldogság fogalma az ember létének egészére vonatkozik, s alapvetően a szubjektumhoz kapcsolható. Ezért egy mindenkire érvényes boldogságfogalom csak bölcseleti és teológiai természetű lehet.

A diffúz boldogságvágy konkrét egyéni fogalmakkal írható le, konkrét megvalósultságban ölt testet.

Lehetséges, hogy boldognak az az ember nevezhető, aki önmaga számára elfogadható és megvalósítható boldogság-definíciót tud alkotni.

Biológiai definíciók

Az élet önmaga számára optimális feltételeket keres, szükségleteit optimális mértékben igyekszik kielégíteni. A táplálkozás, a víz, a levegő, a környezet kémiai összetétele iránti igény nem csupán a faj, de az egyed mértéke szerint is különböző. A „boldogság” biológiai szinten az egyed biológiai szükségleteinek optimális biztosítása. Úgy vélem, ez a mozzanat még a legmagasabb szinten értelmezett boldogságfogalomnak is része. „Conditio sine qua non” amely nélkül nem képzelhető el bármilyen más boldogságfogalom. Bizonyára egyikünk sem várja el az éhező afrikaiak millióitól, hogy egy kiadós étkezés utáni vágyukat modern antropológiai eszmékre váltsák. A felszabadulás-teológiájának is ez az alap gondolata: a hit szabad akarati döntést tételez fel. Az éhező ember azonban nem szabad.

Úgy tűnik, nem csupán az egyed, de a faj is a maga boldogulására törekszik. Az „önző gén”, génkészletünk (gene pool) optimális feltételeket követel önmaga továbbörökítése érdekében. Ennek a célnak még az egyén életét is alárendeli. Számos faj egyedei elpusztulnak a megtermékenyítés után. A szociobiológusok úgy vélik, hogy az emberi történelem, társadalom eseményei, eszmék, vallások is az emberi génkészlet (gene pool) fennmaradásának céljait szolgálják. „Kihalnak” azok az eszközök, gépek, államok, eszmék, sőt vallások, amelyek az alapvető feladat értelmében kevésbé hatékonyak, mint mások. E gondolatok szellemi elődje Nietzsche, aki az etikát biológiai törvényekre vezette vissza.

A „biológiai” boldogságkeresés hamis útjai

Mégegyszer leszögezzük, hogy „boldogság” nem definiálható biológiai jóllét nélkül (kivételes szellemekről, tudatosan vállalt lemondásról, betegségről most ne beszéljünk). Ugyanakkor azt látjuk, hogy számos embertársunk számára a táplálkozás, az ivás, a szexuális örömeik jelentik a dionüszoszi boldogság kizárólagos kritériumait. A freudi pszichoanalízis emberképe lényegében nem más, mint a libido önmegvalósítása. Saját szűkebb szakterületemen az utóbbi évtizedben gyakorivá váló étkezési zavarok kerültek a figyelem előterébe. Akár a táplálkozási ösztön túlburjánzása (bulímia), akár ennek teljes elutasítása (anorexia) az egyén életét elsődlegesen meghatározó problémává válik. A jóléti társadalmak a biológiai örömszerzés számtalan változatát kínálják. A kommunizmus romjaiból felemelkedő országok a fogyasztói ideál vonzaskörébe kerülnek, míg a harmadik világ számára ez a „boldogság” továbbra is elérhetetlennek tűnik. A jóléti államok biológiai életfeltételeit a környezeti katasztrófa fenyegeti. Nincs kizárva, hogy a közeljövőben a boldogság biológiai feltételei közé az „élhető környezet” fogalmát is be kell vonnunk.

Úgy vélem, hogy a „boldogság” fogalmának biológiai redukciója az, ha a környezeti veszély miatt minden civilizációs fejlődést elutasítunk. A boldogságkeresés tévútja az is, ha a „vissza a természethez” jelszó újkeletű formáit helyezzük előtérbe Rousseau késői tanítványaként.

A boldogságkeresés idegéletti szempontjai

Agyunk, amely a lelki működések alapja, optimális tevékenységét bizonyos belső feltételek fennállása esetén tudja biztosítani. E feltételek részben idegélettiak: az ún. belső aktiváció bizonyos szintjét tételezik fel. Másrészt biokémiai feltételekről van szó. Ilyenek az idegsejtek közti kapcsolatokat lehetővé tevő és szabályozó anyagok (pl. a neurotranszmitterek, vagy az endogén opiátok). Az agy belső állapota bizonyos határok között ingadozhat, s e határokat meghaladva az agyműködés lehetetlenné válik (például tudatvesztés esetén). Ennél még fontosabb, hogy e belső állapotnak van egy optimális szintje, amely mellett agyunk működése is optimális. Másrészt e belső állapot a szubjektív közérzetet jelentősen meghatározza. A jóllét érzése mindenkinél az agyi izgalom egy meghatározott szintjéhez kapcsolódik. 1978-79-ben végzett vizsgálataim is arra utalnak, hogy a neurotikus személyek jelentős része belső optimumát nem tudja kellően szabályozni. Ezért könnyen külső kémiai vagy szociális hatások áldozatává válik.

Külső ingerléssel, alkohollal, kábító- és más szerekkel ez a belső állapot módosítható. Ezek a szerek alkalmasak arra, hogy az egyén belső állapotát az általa kívánt irányba módosítsák. Alkohollal, kábítószerekkel agyunkat hamis boldogságélménybe korbácsolhatjuk. Az alkoholizmus és a kábítószer-élvezet korunk egyik legsúlyosabb közegészségügyi-szociális problémája. Összefoglalóan önpusztító viselkedésről beszélünk. Egy kábítószeres csoportban egy betegem a következőt mondta: „önök, orvosok azt hiszik, ha betartjuk utasításait, meggyógyulunk. Pedig számunkra ez az alternatíva: meggyógyulni vagy nem, nem létezik többé. A mi alternatívánk: pusztulni egyszerre vagy lassacskán.”

Ezt az önpusztító folyamatot, amely napi boldogság-morzskára váltható, lélektanilag is nyomon követhetjük. Az alkoholista énjének egyre nagyobb részét választja le önmagáról. Ez az inkommunikábilis, közölhetetlen én-rész „elpusztul” már az egyén halála előtt. A kérdést a Morenon házaspár tanulmányozta részletesen.

A boldogságkeresés szociális útjai

Társas közegben minden motivált viselkedés magasabb intenzitással folyik le, mint ezt Lippit 1898-ban már megállapította. Ezt a többletet, amelyet tehát a társas közeg biztosít, szociális facilitációnak nevezzük. Az étvágytalan egyén vidám társaságban jóízűen eszik, társaságban jobban izlik a sör, erotikus közegben a nemi vágy felkorbácsolható. Nem csupán a biológiai, de a szociális motívumok is erősebbek: közösségben könnyebb a fáradságos munka, könnyebb nemek célokért küzdeni, szeretet-műveket megvalósítani.

Az ember alapvető motivációi szociális természetűek. Ezeket sokféleképp csoportosíthatjuk. Legáttekinthetőbb Atkinson rendszere, aki hatalom-, teljesítmény- és szeretet (affiliációs) motívumcsoportokat különít el. E motívumok határozzák meg az egyén szociális viselkedésének irányait. Egyben alkalmasak arra, hogy a személy önértelmezésének alapját képezzék. Figyeljük meg, ha valakivel megismerkedünk, elsősorban társadalmi helyzetét (hatalom), munkásságának eredményeit (teljesítmény, anyagi prosperitás), s esetleg családi viszonyait (szeretet) tárja fel előttünk. Sokak önértelmezése ebben ki is merül. A

pszichoterápiás gyakorlatban nem ritka, amikor a páciens a fentiekén túlmenően szinte semmit nem képes beszélni önmagáról. Mintha ezen adatokon túlmenően nem is ismerné magát. A WHO egészség-meghatározása a szociális jóllétet is magába foglalja (egészség = testi, lelki és szociális jóllét).

Hamis boldogságminták a szociális motívumok mentén

A három fő szociális motívum egyensúlya esetén valószínű, hogy az egyén nyitott marad olyan önértelmezés irányában is, amely a mai ember boldogság-fogalmának megfelelő. Az egyes motívumnyalábok egyoldalú eluralkodása hamis, kockázatos boldogságutakra csábít.

Nem ritka, hogy a hatalom válik az egyén boldogulásának egyetlen lehetséges útjává. A történelem számtalan példáját szolgáltatja a hatalom megszállottjainak, tragikus bukásaiknak. Elég, ha csak a nagy francia forradalom, vagy a bolsevik forradalom vezéralakjaira gondolunk. A volt keleti blokk országainak földcsuszamlásszerű átalakulása a „hatalom = boldogság” kudarcának mindennapos példáit szolgáltatja. A korábbi hatalmi struktúrát kiszolgáló és hasznát élvező személyek nagy száma marad napjainkban talaj nélkül. Nem egyszer kezelésre szoruló boldogtalan, neurotikus állapot lép fel, amelyet korábban peresztrojka-neurózisnak neveztem. A hatalmi motívum ellentettje, a szubmisszív viselkedés szélsőséges formái is hamis boldogságutak lehetnek. A szubmisszív egyén egy hatalmat képviselő személy vagy társadalmi struktúra kiszolgálójává válik. „Boldogsága” már nem az övé, hanem előírják neki. Az előírások, struktúrák azonban változnak, mint manapság látjuk. A személy magára marad, újabb hatalom felé orientálódik (damaszkuszi út megoldása), vagy végképp kicsúszik a társadalom peremére, boldogtalanságba süllyed (Durkheim-Merton-féle anómia).

A civilizált világ polgárainak jelentős része az egyéni teljesítmény, a siker, a szakmai hírnév, az anyagi prosperitás vonalán keresi boldogulását. A teljesítmény-elv a világ eme részén látványos anyagi sikereket mutathat fel. Ugyanakkor nem állíthatjuk, hogy a fejlett világban az emberek feltétlenül boldogabbak lennének. Mindez nem csupán társadalmi méretekben igaz. Az egyoldalú teljesítményhajszolás többnyire csak átmeneti boldogság-morzskákkal szolgál, nem egyszer lelki, vagy akár testi betegség az eredménye. Közismert a mindent akcióban levezető személyiségtípus (ún. behavior „A”) és a szívinfarktus kapcsolata.

A teljesítmény motívum követelését teljesen elutasító személyek nem ritkán a hatalmi, vagy még inkább a „szeretet”-motívum hamis pályáin sodródnak. A 60-as évektől egyre erőteljesebbé váló csoportmozgalmak háttérben a szociális facilitáció többletenergijának, a csoport dinamikai légköre által biztosított érzelmi hatásoknak a keresése áll. E csoporttörekvések sokszor vallásos színezetet öltenek, vagy kifejezetten vallásos indíttatásúak. Számos pozitív vonásuk mellett e csoportok sokak számára a boldogságkeresés tévútjaiává válnak. Nem egy manipulatív vezető ügyesen használja fel a csoport erőit a saját presztízsének, hatalmának, vagy jövedelmének növelésére.

A boldogság személyiséglélektani definíciója

A személy belső békéjét, harmóniáját az énstruktúra két elemének a viszonyával jellemezhetjük. Az önkép (Selbstbild) és az énídeál (Idealselbstbild) egymástól való mérsékelt távolsága jó szociális beilleszkedéssel jár együtt. Az egyén önmagával való viszonyát pozitív önértékelés, ugyanakkor — ideáljai értelmében — többre, jobbra törekvés jellemzi. Lelkiismereti funkciói figyelmeztetik, ha észlelt viselkedése eltér az ideáltól, ugyanakkor nem támasztanak megvalósíthatatlan követelményeket (mint az aggályos-skrupulózus-lelkiismeretűeknél).

Harmonikus én-struktúra a boldogság sine qua non feltétele. Ahogy az éhezőtől sem várjuk el, hogy boldog legyen, a neurotikusoktól, depressziósoktól sem, akikre az jellemző, hogy ez a belső struktúra megbomlik.

A boldogságkeresés lélektani torzulásainak két formáját ismerjük.

1. Az énídeál túlzott uralma esetén az egyén extrém törekvéseket és célokat tűz maga elé. Mivel a többre és jobbra törekszik, boldogságát úgy véli elérni, hogy ideáljait igen magas szinten fogalmazza meg. A keresztény ember különösen könnyen esik ebbe a csapdába, hiszen végső törekvése Isten. A hagyományos nevelés is az ideális értékeket hangsúlyozza.

Az én-ideál extrém követeléseivel szemben az én alulmarad, negatív értékelést kap. Lélektani értelemben azt mondjuk, nagy az önkép-énídeál távolság, az önkép negatív. Nyelvileg az önképre „van” típusú, az énídeálra „kell” típusú állítások jellemzőek. A negatív önkép esetén a „kell” típusú kijelentések uralják a nyelvet. Az egyén saját személyét mintegy „átemeli” az énídeálba. A boldogságkeresésnek ez kudarcos útja: a negatív önkép neuroziszok, depressziók csírája.

2. A boldogságkeresés másik lélektani torzulása ellenkező irányú. Az önkép-énídeál távolság eltűnik, az én e két mozzanata egybeesik. Vagyis az én egyben ideális. Minden, ami az egyénnek része, egyben ideál, minta, mások részére. A „van” típusú kijelentések egyben rejtett „kell” állítások, de mások számára. Az „én” a boldogság forrása, ezért mindennek az ént kell szolgálnia. A pszichopatológia nárcizmusnak nevezi ezt az állapotot.

A modern kor emberére különösen jellemző ez az állapot. A társadalom számos intézménye áll az egyén szolgálatára. Szakértők hada gondoskodik arról, hogy az egyén biológiai, lélektani és szociális szükségletei kielégüljenek. A saját személyével kapcsolatos kötelezettségeket is szakértők, gépek veszik le a válláról. Ezért is beszélhet Ch. Lasch a nárcizmus koráról napjainkban. A boldogság fogalmát a jóllét, az egészség fogalma váltja fel. Az egészség-kultusz, amely napjainkban annyira előtérben van, e modern nárcizmus egyik formája. A napi boldogság a napi koleszterinszinttel válik azonossá, nem az élet, hanem a hosszú „minőségi” élet válik legfőbb értéké. Hatalmas fogyasztói ipar áll ezen cél szolgálatában.

Az öntömjenezés boldogsága ingatag: állandó apparátust igényel, amely a tömjénfüst áramlásáról gondoskodik. Az embertársak többnyire elfordulnak a nárcisztikus személytől, aki magára maradván, kétségbeesésbe zuhan. Az eredmény többnyire ugyancsak depresszió, vagy akár öngyilkosság.

A boldogság fogalma a mai ember önértelmezésében

A boldogság — modern antropológiai értelemben — mégsem redukálható lélektani fogalmakra. Az ember összehasonlíthatatlanul több, mint saját lélektani (vagy élettani) apparátusa.

A bevezetőben a boldogságra való törekvést etikai kérdésként fogalmazzuk meg. E fogalomban ugyanis az embernek az a törekvése ölt testet, amely önmegvalósításának végső irányát megszabja. Nem annyira a „van”, mint inkább a „kell” világába tartozik.

Amikor a modern embert etikai lényként jellemezzük, meg kell határoznunk az etikai reflexió végső irányát. Ez az irány az ember transzcendenciájának felismerése, helyesebben újraértelmezése. Platón számára a látható világ az ideák halovány visszfénye. A mai ember úgy értelmezi önmagát, mint a végtelen lét egy-egy megvalósításra váró tervét. Az egyén tehát nem lesz, történik, hanem megvalósul. Az önmagára eszmélésben, a szubjektumban a lét totalitása tárulkozik fel, az egyén a transzcendenciára reflektál. A „kell” parancsa nem külső előírás, hanem szabad döntés és felelős tett.

A keresztény ember számára a transzcendencia megragadása egyben Istenre való hagyatkozás. Az ember önmagát, mint Isten teremtményét értelmezi, s etikai kijelentéseiben végső soron a tőle kapott szabadságra hivatkozik. A biológiai, pszichológiai vagy szociális erők által determinált cselekvés mint szabad tett jelenik meg a szubjektumban, az ember Istenre hivatkozó önértelmezésének fényében. A boldogság tehát nem az etikai redukcionizmus valamely változatának derivátuma, nem valamely biológiai, érzelmi, szociális jóllét állapota. Nem egyenlő a modern egészségfogalommal sem. A boldogságot inkább úgy fogjuk fel, mint az ember önértelmezésének végső horizontját. E horizont nem valami-féle passzív keresés és megtalálás, hanem inkább alkotó munka eredménye, amelyben a hívő ember az önmagát közlő Istenre ismer.

Számunk szerzői:

Joachim Wanke erfurti püspök

Tomka Miklós szociológus, Országos Lelkipásztori Intézet

Dobai Péter író, költő

Vasadi Péter író, költő

Lábass Endre író

Tringer László orvos, egyetemi tanár

Borbély Szilárd író