

Bevezetés

Túlteng a bölcsesség

Mit tegyek, hogyan éljek, kivé legyek? Sokan teszünk fel ilyen kérdéseket, és a mai világban nem kell messzire mennünk a válaszokért. A bölcsesség olyan olcsóvá és bőségesé vált, hogy valósággal árad felénk naptárcsodákra, teafilterekre, üdítőskupakokról és jó szándékú barátaink által továbbított lánc-e-mailekből. Valahol olyanok vagyunk, mint Jorge Luis Borges *Bábeli könyvtár* című novellájának lakói – egy végtelen nagy könyvtárról van szó, amelynek könyvei minden lehetséges betűfüzért tartalmaznak; ebből az következik, hogy valahol van benne egy magyarázat a könyvtár létezésére és egy útmutató használatának a módjára. De Borges könyvtárosai gyanítják, hogy soha nem fognak rábukanni erre a könyvre a sok halandzsa között.

Nekünk jobbák a kilátásaink. Lehetséges bölcsességforrásaink között kevés az értelmetlen, és sokuk teljes mértékben igaz. Ugyanakkor, mivel a mi könyvtárunk is lényegében végtelen – egyetlen ember sem tud egy apró törtrészénél többet elolvasni –, a bőség paradoxonjával kell szembenéznünk: a mennyiség aláássa erőfeszítésünk minőségét. Mivel egy ilyen hatalmas és csodálatos könyvtár kerül el előttünk, sokszor csak átfutjuk a könyveket, vagy csak a recenziókat olvassuk el. Lehet, hogy már össze is futottunk a legnagyobb gondolatokkal, a felismeréssel, amitől újjászülethettünk volna, ha megízleljük, megszívleljük, és beleépítjük az életünkbe.

Ez a könyv tíz nagyszerű gondolatról szól. Minden fejezetben megpróbálunk megízlelni egy, a világ számos civilizációja által már felfedezett gondolatot, megkérdőjelezni mindannak a fényé-

ben, amit immár a tudományos kutatásoknak köszönhetően tudunk, és leszűrni a modern korban is érvényes tanulságokat.

Szociálpszichológus vagyok. Kísérleteket végzek, hogy felderítsem az emberi társas élet egyik szegletét, méghozzá azt, ahol az erkölcs és az erkölcsi érzelmek laknak. Tanár is vagyok. A Virgíniai Egyetemen *Bevezetés a pszichológiába* címmel tartok órákat. Ennek során 24 előadásban megpróbálom ától cettig elmagyarázni a pszichológiatudományt. Be kell mutatnom ezernyi kutatási eredményt mindenféle témában, a retina szerkezetétől a szeretet működéséig, remélve, hogy a hallgatóim mindent megértenek és megjegyeznek. Ahogy tanításom első évében ezzel a kihívással birkóztam, rájöttem, hogy számos gondolat újra és újra felbukkan az előadások során, és ezeket a gondolatokat múltbeli gondolkodók sokszor ékesszólóan megfogalmazták. Ha össze akarom foglalni azt a gondolatot, mely szerint az érzéseinket, az eseményekre adott reakcióinkat és egyes pszichés betegségeinket szellemi szűrők okozzák, és ezeken keresztül a világot szemléljük, nem tudom tömörebben megfogalmazni, mint Shakespeare teszi a *Hamlet*-ben: „Végül is semmi se jó vagy rossz, csak a véleményünk teszi azzá.”* Elkézdtem ehhez hasonló idézeteket használni, hogy a hallgatóimban jobban megragadjanak a pszichológia központi gondolatai, és tűnődni kezdtem, vajon hány ilyen gondolat létezik.

Ezt kiderítendő, ősi bölcsességek könyveinek tucatjait olvastam el, főleg a klasszikus filozófia három nagy földrajzi területről, amelyek: India (például az *Upanisadok*, a *Bhagavad-gíta*, *Buddha mondásai*), Kína (a Konfuciusz bölcseleteit tartalmazó *Beszélgetések és mondások*, a *Tao Te King*, továbbá Menciusz és más filozófusok írásai), valamint a Földközi-tenger körüli kultúrák (az *Ó- és Újszövetség*, a görög-római filozófusok, a *Korán*). Emellett tanulmányoztam egyéb, az elmúlt ötszáz évben íródott filozófiai és irodalmi munkákat is. Valahányszor találtam egy pszichológiai állítást – egy megállapítást az emberi természetről vagy az elme és a szív működéséről –, leírtam. Ha egy-egy megállapítást

* Nádasy Ádám fordítása.

különböző korokban és más-más helyen tettek, felmerült, hogy ez akár nagyszerű gondolat is lehet. De ahelyett, hogy gépiesen felsoroltam volna az emberiség tíz, legjobban elterjedt pszichológiai megállapítását, úgy döntöttem, a gyakoriságnál fontosabb a koherencia. Egy olyan gondolathalmazról akartam írni, ami egységet alkot, ahol az egyik megállapítás a másikra épül, és képes megértetni, hogyan tudnak az emberek rátalálni a boldogságra és az élet értelmére.

Segíteni másoknak megtalálni a boldogságot és az értelmet – pontosan ez a célja a pozitív pszichológia új területének, ahol én is tevékenykedem. Így ez a könyv bizonyos értelemben a pozitív pszichológia gyökereit keresi az ősi bölcsesletekben, és e tudományág mai alkalmazásával foglalkozik. Az ismertetett kutatások zömét olyan tudósok végezték, akik nem tartanak magukat pozitív pszichológusnak. Ettől függetlenül, tíz ősi gondolatra és modern kutatási eredmények garmadája alapozva elmondom – amennyire tőlem telik –, hogy mi okoz boldogságot, és jólétünk miféle akadályait gördítjük a saját utunkba.

A történet az emberi elme működésének mikéntjével kezdődik. Persze ezt nem mondom el töviről hegyire, csak két ősi igazság megértésére lesz szükség ahhoz, hogy a modern pszichológiát életünk jobbításának a szolgálatába állíthassuk. Az első igazság ennek a könyvnek az alapgondolata: Az elme részekre osztható, és ezek néha ütköznek egymással. Az elefántot megülő ember csak korlátozott mértékben tudja irányítani, mit tegyen az elefánt, és így van ez elménk tudatos, racionális részével is. Ma már tudjuk, mi okozza ezt a megosztottságot, és van néhány módszerünk, amellyel elősegíthetjük, hogy az elefánt és a hajtója jobban dolgozzanak csapatként. A másik gondolat az, amit Shakespeare is megfogalmaz: „Végül is semmi se jó vagy rossz, csak a véleményünk teszi azzá.” (Vagy ahogy Buddha mondta: „Életünk az elménk teremtménye.”) De ezen az ősi gondolaton ma tovább javíthatunk, mert meg tudjuk magyarázni, miért hajlamos a legtöbb ember oly sok fenyegetést észlelni, és miért tölt el annyi időt felesleges aggodalmakkal. És tehetünk is valamit, hogy változtassunk

ezen a torz képen, mégpedig három boldogságnövelő technikával, amelyek közül egy ősi, kettő meg nagyon is új.

A következő lépés, hogy beszéljünk az emberről mint társas lényről – megint a teljesség igénye nélkül, csak két, széles körben ismert, ám nem kellően méltányolt igazságon keresztül. Az egyik igazság: „Ne tedd másokkal azt, amit nem kívánsz, hogy veled cselekedjenek!” A kölcsönösség a társas lét legfontosabb eszköze, és megmutatom, hogyan használható problémák megoldására az életünkben, és miként tudjuk elkerülni, hogy kihasználjanak olyanok, akik a kölcsönösséget fegyverként vetik be ellenünk. Ugyanakkor a kölcsönösség több pusztán eszköznél. Segít megértenünk, hogy kik vagyunk mi, emberek, és mire van szükségünk, és ez fontos lesz, ha meg akarjuk érteni a nagyobb történet végét. A második igazság történetünknek ebben a szakaszában, hogy természetünknel fogva mind képmutatók vagyunk, és ezért esik annyira nehezünkre hűen betartani az arany szabályt. A közelmúlt pszichológiai kutatásai rávilágítottak azokra a mentális folyamatokra, amelyek miatt olyan ügyesen észrevesszük a legkisebb szálkát is felebarátunk szemében, míg a gerenda a sajátunkban elkerüli a figyelmünket. Ha az ember tudja, miben mesterkedik az elméje, és miért látja oly buzgón a világot a jó és rossz torzító lencséjén át, lépéseket tud tenni saját farizeussága csökkentése érdekében. Ezáltal mérsékelheti a konfliktusok gyakoriságát olyan emberekkel, akik éppúgy meg vannak győződve saját igazukról.

Ezen a ponton már feltehetjük a kérdést: „Honnan ered a boldogság?” Több eltérő „boldogság-hipotézis” is létezik. Az egyik szerint a boldogság abból ered, ha megkapjuk, amire vágyunk, de mind tudjuk (és ezt a kutatások is alátámasztják), az efféle boldogság kérészeletű. Egy ígéretesebb hipotézis szerint a boldogság belülről ered, és nem érhető el azáltal, hogy a világot idomítjuk a vágyainkhoz. Ez az elgondolás elterjedt volt az ókorban: Buddha Indiában és a sztoikus filozófusok az ókori Görögországban és Rómában mind azt javasolták az embereknek, hogy szüntessék meg az érzelmi kötődést másokhoz és eseményekhez, hiszen ezek mindig kiszámíthatatlanok, nincs felette uralmuk, és inkább

az elfogadás mentalitását kultiválják magukban. Ez az ősi gondolat tiszteletet érdemel, és kétségtelen, hogy a frusztrációra általában hatékonyabb válasz az elmeállapotunkat megváltoztatni, mint a világot. Ugyanakkor igazolni fogom, hogy a boldogság-hipotézisnek ez a második változata téves. Friss kutatások kimutatták, hogy van, amiért érdemes küzdeni; léteznek az életnek olyan külső körülményei, amelyek tartósabb boldogságot eredményeznek. Az egyik ilyen körülmény az emberi kapcsolatok – a kapcsolatok, amelyeket másokkal ki kell alakítanunk. Ismertetek kutatásokat, amelyek választ adnak arra, honnan származik a szeretet, miért hűl ki szükségszerűen a szenvedély, és milyen az „igaz” szerelem. Felvetésem szerint a Buddha és a sztoikusok által kínált boldogság-hipotézis kiegészítésre szorul: a boldogság belülről és kívülről ered. A megfelelő egyensúly eléréséhez szükségünk van mind az ősi bölcsességre, mind a modern tudományra.

A következő lépés, hogy megvizsgáljuk az emberi növekedés és fejlődés feltételeit. Mind hallottuk már, hogy ami nem öl meg, megerősít, de ez veszélyes túlegyszerűsítése a dolgoknak. Sok minden van, ami nem öl meg, de életre szóló kárt tesz bennünk. Új kutatások a „poszttraumás növekedésről” felfedik, mikor és miért fejlődnek emberek viszontagságok hatására, és miképpen tudunk felkészülni a traumára, vagy hogyan kezelhetjük, ha már bekövetkezett. Arra is lépten-nyomon buzdítanak bennünket, hogy ápoljuk erényeinket, mert az erény önmaga jutalma, de ez is túl leegyszerűsített megállapítás. Megmutatom, hogyan változott, szűkült az erény és erkölcs fogalma az évszázadok alatt, és hogy milyen ígéretet hordozhatnak ma az ősi gondolatok erényről és erkölcsi fejlődésről. Azt is megrajzolom, hogy miként kezdi valóra váltani a pozitív pszichológia ezt az ígéretet, módot kínálva, hogy „diagnosztizáljuk” és fejlesszük saját erősségeinket és erényeinket.

A történetet az értelem kérdésével zárjuk: Miért találják meg egyesek életük értelmét, célját, beteljesülését, míg mások nem? Kezdem a kulturálisan elterjedt gondolattal, miszerint az emberi létezésnek van egy vertikális, szellemi dimenziója. Hívhatják nemességnek, erénynek, isteniségnek, és akár létezik Isten, akár

nem, az emberek tényleg érzékelik a szentséget és a kimondhatatlan jószágot másokban és a természetben. Ismertetem a saját kutatásomat olyan erkölcsi érzésekről, mint undor, emelkedettség, áhítat, hogy elmagyarázzam ennek a vertikális dimenzióknak a működését, és hogy miért olyan fontos ez a dimenzió, ha meg akarjuk érteni a vallási fundamentalizmust, a politikai kultúrharcot és az élet értelmének kutatását. Körüljáróm azt is, mire gondolnak az egyének, amikor az élet értelmét firtatják, és meg is válaszolom a kérdést. A válasz az életcélról szóló, ősi gondolatokból merít, de egészen friss kutatások segítségével nyúl ezen ősi gondolatokon túl, illetve bármilyen gondolaton, amellyel az olvasó valószínűleg már találkozott. Eközben még egyszer újrágondolom a boldogság-hipotézist. Leírhatnám itt is a végső változatot néhány szóban, de nem tudnám itt, a bevezetőben kellő mélységben elmagyarázni. A bölcs szavak, az élet értelme vagy a Borges könyvtárosai által keresett válasz – mindez talán eláraszt bennünket nap mint nap, de nem sok hasznunk van belőlük, ha nem ízlelgetjük, nem foglalkozunk velük, nem tesszük őket górcső alá, nem javítunk rajtuk, és nem alkalmazzuk az életünkben. Könyvemmel ez a célom.