

Simon M. Laham

MIÉRT JÓ, HA
NÉHA ROSSZAK
VAGYUNK?

Simon M. Laham

MIÉRT JÓ, HA NÉHA ROSSZAK VAGYUNK?

A 7 főbűn pszichológiája

hvg  könyvek

A fordítás alapja:

Simon M. Laham: *The Science of Sin: The Psychology of the Seven Deadly (and Why They Are So Good For You)*
Three Rivers Press, New York, 2012.

Copyright © Simon M. Laham, 2012

Fordította © Laik Eszter, 2014

Szerkesztette: Hungler Tímea

Lektorálta: Bányász Réka

Borítóterv: Juhász Gábor Tamás

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-160-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2014
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu



Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]

Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

Tartalom

Bevezetés	7
1. Bujaság <i>A mellbőségtől a bőkezűségig</i>	14
2. Torkosság <i>Egyél-igyál, és élj boldogan!</i>	41
3. Fösvénység <i>Hogyan vásároljunk magunknak boldogságot?</i>	66
4. Jóra való restség <i>A lusta előbb célba ér</i>	91
5. Harag <i>A pozitív negatív érzelem</i>	121
6. Irigység <i>A bűn, amely kreatívóá tesz</i>	147
7. Kevélység <i>A bűnök királynője</i>	168

Tanulság	196
<i>Ha a hét főbűn nem lenne elég</i>	
Köszönetnyilvánítás	201
Jegyzetek	203
Név- és tárgymutató	231

BEVEZETÉS

Bevallom, vétkeztem. Legtöbb napom bujasággal vegyes lustasággal indul (valahogy mindig így is végződik), aztán egy kis falánkságba torkollik a reggelinél. Mire 9-et üt az óra, és észbe kapok, már réges-rég a pokolra jutottam. Kevélység, fösvénység, jóra való restség, torkosság, bujaság, irigység és harag – a hét főbűn – mind társam a hétköznapokban.

Mindnyájan vétkezünk. El tudnánk képzelni akár csak egyetlen napot az életünkből, amikor nem vergődünk valamelyik bűn hálójában? Fogadok, hogy nem.

A helyzet az, hogy mindnyájan „bűnözünk”, ráadásul szünet nélkül. Hazudunk, csalunk, és mindenfélét megkívánunk felebarátunktól, a hálószobabútorától a feleségéig. De semmi pánik: a hét főbűn egyáltalán nem olyan veszedelmes, mint amilyennek gondolnánk.

A torkosságtól kezdve a fösvénységig, az irigységtől egészen a bujaságig még a leghalálosabb bűnök is hozzájárulhatnak, hogy okosabban, sikeresebben, kiegyensúlyozottabban

Miért jó, ha néha rosszak vagyunk?

és boldogabban éljük az életünket. Legalábbis ezt próbálom bizonyítani ebben a könyvben.

A hét főbűn mindenütt jelen van. A földrajztudós Thomas Vought, a Kansasi Állami Egyetem kutatója a közelmúltban elkészítette Amerika bűntérképét – feltárta a vétkes városok, bűnökkel sújtott hegyek és völgyek elhelyezkedését Egyesült Államok-szerte.¹ Vought és munkatársai különféle statisztikákat használtak fel a bűnmutatók kiszámításához: a haragéhoz az erőszakos bűncselekményekről szóló jelentéseket, a bujaságéhoz a szexuális úton terjedő fertőzések gyakoriságát; a torkosságindexet pedig az egy főre jutó gyorsétteremláncok számaránya alapján számították ki. Vought térképének tanulsága, hogy a hét főbűn mindenütt virágzik. Lássuk a győztes területeket!

legkevélyebb: Shreveport, Louisiana államban

legfösvényebb: Las Vegas, Nevada államban

legrestebb: Atlantic City, New Jerseyben

legtorkosabb: a Tunica megyei Lula, Mississippi államban

legbujább: a mississippibeli Lula – ismételten

legirigyebb: Biloxi, szintén Mississippi államban

legharagosabb: a kevélységéről már híres Shreveport, Louisiana államban

Nos, ha mindenki nyakig elmerül ezekben a bűnökben, miért ilyen rossz a hírük? Ezt elsősorban Nagy Szent Gergelynek, vagyis I. Gergely pápának köszönhetjük. A Kr. u. 590-ben keletkezett *Magna Moralia* című művében, amelyet Jób könyve

értelmezéséről írt, készített egy felsorolást a főbenjáró bűnökről.² A lista nem az ő találmánya, Gergely pápa csupán tovább finomította két szerzetes, Johannes Cassianus és Evagrius Ponticus alapvetéseit.

A főbűnöket a kora középkor kolostori életében vették lajstromba, hogy megóvják a szerzeteseket az eltévelyedéstől. Egyfajta működési szabályzatként szolgáltak az aszketikus közösségek rendjének fenntartásához. A kolostorok vezetői érthetően nem akartak egy csapat falánk szerzetes fölött őrködni (nem mintha túl sok ételen kaphattak volna össze). Hasonlóképpen sok bajjal járt volna a lusta, kevély vagy irigy barátok felügyelete is, akik otthagynak csapat-papot, amint a lemondással járó élet próbára teszi őket.³

Bár a főbűnöket még a szerzetesek foglalták törvénybe, az idők során a világi kultúrának is részeivé váltak. I. Gergely listájának tételei nem éppen gyerekes csínytevésekként gyökereztek meg a nyugati civilizációban. A főbűnök súlyos kihágásnak számítottak, pokolra juttathatták elkövetőiket. (És ezt a nyugati világ nagy része a mai napig is így gondolja.) Ezek a bűnök évszázadokon át hatalmas befolyással voltak az emberek képzeletére. Elsősorban a gyerekeket lehetett halálra rémisztetni velük, de a felnőttek sem képeztek kivételt. A kultúra minden szegletét átítatták, Chaucer, Dante, Milton írásaitól kezdve David Fincher filmművészetéig.

A pszichológiában és a társadalomtudományokban a bűn és az erkölcs egészen más múltra tekint vissza. A filozófusok és a tudósok lassanként megtisztították e fogalmakat a magasztos képzetektől, és megpróbálták minél természetesebb jelenségként kezelni őket. Az erkölcsöket ma olyan folyamatok eredményének tekintjük, amelyek hasznos

Miért jó, ha néha rosszak vagyunk?

evolúciós célokat szolgáltak.⁴ Hasonló a helyzet a „bűnök” esetében is.

A pszichológiában a kevélység, a bujaság, a torkosság, a fősvénység, az irigység, a jóra való restség és a harag nem tekinthetők bűnnek. Inkább olyan komplex lélektani állapotokként tekintünk rájuk, amelyek emberi létünk szerves részét képezik.

Természetesen minden bűnnek megvan a maga árnyoldala, de a pozitív, jótékony hatása is. A harag kitartást szül, a restség segítőkészséget, a fősvénység boldogságot, az irigység pedig növeli az önbecsülést. Vagyis, a hét főbűn mindegyike igen összetett jelenség.

A következő fejezetekben e komplexitást szeretném megvizsgálni. A bűn egyszerűsítő címke, amely csupán a „véteksek” megbélyegzését szolgálja, és mint ilyen, ellehetetleníti az értelmes párbeszédet. Ez a könyv viszont szeretne szembe szállni a leegyszerűsítésekkel.

Még egy vallomással tartozom. Kísérleti szociálpszichológiával foglalkozom. Vagyis az emberek szociális viselkedését tanulmányozom, különös tekintettel az erkölcsi magatartásukra. A laboratóriumban sokféleképpen befolyásolom a kísérleti alanyok gondolkodását vagy tetteit, azután megfigyelem, mi történik.

Ez a módszer gyümölcsözőnek bizonyult a mozgatórugóink megismeréséhez, és ez adja a könyv gerincét is – minden fejezetben felsorakoztatam azokat a pszichológiai vizsgálatokat, amelyek megvilágítják a hét főbűn sokszínű természetét.

Azt hihetnénk, az emberek többsége már rég nem tekinti olyan nagy véteknek a főbűnöket. De lassan a testtel! A vallásos

doktrínákat még mindig nagyon sokan szó szerinti útmutatónak veszik. Még akkor is, ha az emberiség másik fele nem tartja közvetlen belépőnek a pokolba, hogy szeret jókat enni vagy lustálkodni.

Az igazság az, hogy a hét főbűnt hosszas kultúrtörténete során olyan sokáig tekintették *bűnnek*, hogy mára már nehéz levakarni róla a tisztátalanság bélyegét.

Nézzük meg, mire jutottak a tudósok!⁵ William Hoverd, a wellingtoni Victoria Egyetem kutatója és Chris Sibley, az Aucklandi Egyetem pszichológusa arra voltak kíváncsiak, vajon bűnnek tartják-e az emberek a lustaságot. Az Implicit Asszociációs Teszt (Implicit Association Test) során azt mérték, mennyire egyértelmű egy-egy fogalmi asszociáció az elménkben.

Képzeld el, hogy egy számítógép monitora előtt ülünk, és a képernyő bal oldalán két szó jelenik meg: „virág” és „kellemes”. A jobb oldalon ezzel szemben a „rovar” és a „kellemetlen” kifejezés olvasható. A feladat pedig az, hogy a középen megjelenő szavakat e két oszlop valamelyikébe kell sorolni úgy, hogy a „virág/kellemes” címke alá sorolható fogalmaknál bal kézzel nyomunk meg egy gombot, a „rovar/kellemetlen” kategória esetében jobb kézzel. Tehát felvillan, mondjuk, a „tulipán”, mire a kísérleti alany a bal oldali billentyűt nyomja, hiszen virágról van szó, azután felvillan a „csúnya” szó, mire a válaszadó a jobb gombot választja. Ezek elég egyértelmű döntések: a virágok és a kellemes fogalma szorosan összekapcsolódik az agyunkban – ugyebár mindnyájan szeretjük a virágokat? A rovarok és a kellemetlen közeli viszonyával is hasonlóképpen vagyunk. Minél szorosabban tartozik össze két fogalom, annál könnyebb a kísérletben a gombok közül

Miért jó, ha néha rosszak vagyunk?

választani, különösen, ha e két fogalom egységet alkot, vagyis egyazon gombhoz tartozik (mint a virág és a kellemes).

Most viszont képzeljük el, hogy a két kategóriapár egy-egy tagja helyet cserél. Itt abban az esetben kell a bal oldali gombot nyomni, ha a hívószó a „virág” *vagy* a „kellemetlen”, a jobb gombot pedig akkor, ha a hívószó a „rovar” *vagy* a „kellemes” kategóriába sorolható. Ez már jóval nehezebb feladat, mivel a párosított kategóriák nem szorosan összetartozó fogalmak.

Hoverd és Sibley ugyanezt a logikát alkalmazta, hogy kiderítse, mennyire kapcsolódnak össze az elménkben a „lustaság” és az „erkölcstelenség” fogalmak. Ha az emberek könnyen és gyorsan adnak válaszokat úgy, hogy e két fogalom azonos kategóriába esik (vagyis ugyanahhoz a gombhoz tartoznak), akkor a kettő között szoros a fogalmi összefüggés. Ha azonban nehezen döntenek, akkor távoli fogalmi kapcsolatról beszélünk. A kísérlet során a tudósok bizonyos esetekben azonos gombhoz sorolták a két fogalmat, máskor pedig a képernyő ellentétes oldalára helyezték. Elképzelésüknek megfelelően a „lustaság” és az „erkölcstelenség” közeli asszociációknak bizonyultak: amikor egy kategóriába estek, gyorsabb válaszok érkeztek a kísérleti alanyoktól.

Ebben a tesztben az a legnagyszerűbb, hogy a képzettársítások nem tudatosak a válaszadás során. Vagyis Hoverd és Sibley vizsgálata eredményesen bebizonyítja, milyen rendkívül erős befolyással van képzeletünkre a hét főbűnről kialakított hagyományos felfogás.

Ha nem is gondoljuk végig tudatosan, hogy erkölcstelennek tartjuk a „vétkeket”, a negatív értékítélet mégis mélyen bevésődött a tudattalanunkba.

Annak ellenére, milyen erős fogalmi asszociációval van dolgunk, a továbbiakban megpróbálom igazolni ennek az ellenkezőjét. A főbenjáró bűnök nem csupán bonyolult és izgalmas lélektani állapotok – ha okosan élünk velük, nagymértékben a hasznunkra is fordíthatók. Azt remélem, a következő oldalakon közzétett felfedezések segítségként szolgálhatnak majd egy olyan korban, amelyben még a hétköznapi dolgok (sóvár pillantás az utolsó sütire a tálcán, kis heverészás a tévé előtt) miatt is szemrehányó pillantások kereszttüzében kell szégyenkeznünk. Nem kiáltványt fogalmaztam meg, csupán arra szerettem volna felhívni a figyelmet, hogy a hét főbűn nem egyenlő a kénköves pokollal. És nem is a romlottság jele. Épp ellenkezőleg: a főbenjáró vétségek nagyon is jó szolgálatot tesznek. A következő fejezetekből kiderül, miért boldog, aki fősvény, miért okosak a lusták, miért tesz bennünket határozott tárgyalópartnerré a harag, és így tovább.

De melyikkel is kezdjük? A főbűnöknek nincs előírt sorrendjük, a témával foglalkozó kutatók a maguk szempontjai szerint szoktak rangsorolni. Én Gergely pápa listáját követem – ő súlyosságuk szerint állította sorrendbe a kihágásokat, a kevésbé alattomos, testi vétkektől a lelki bűnökig: bujaság, torkosság, fősvénység, jóra való restség, harag, irigység, kevélység.⁶ Haladjunk hát a testtől a lélek felé, és merüljünk el rögtön a bujaságban!