

Nagy Henriett

LEHETNÉNK-E BOLDOGABBAK?



Nagy Henriett

# LEHETNÉNK-E BOLDOGABBAK?

*Tények és történetek a pozitív pszichológia világából*

Nagy Henriett: *Lehetnének-e boldogabbak? – Tények és történetek a pozitív pszichológia világából*

© Nagy Henriett, 2020

Szerkesztő: Sebes Katalin

Borító: Grosan Cristina

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-010-1

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

*Bendének, Sebestyénnek és Vencel Márknak*



# Tartalom

Előszó	9
Kell-e egy pszichológusnak a boldogsággal foglalkoznia?	13
I. MIÉRT FÉLÜNK A BOLDOGSÁGTÓL?	17
II. MIT HISZÜNK, MITŐL LEHETNÉNK BOLDOGABBAK?	29
1. Ilyen az élet: az egyiknek mennyország, a másiknak ítélet	31
2. Boldogságot nem lehet pénzen venni	34
3. Első boldogság a jó ész	42
4. Vajon a férfiak vagy a nők boldogabbak?	49
5. Nagy boldogság a jó házasság	53
6. A gyermek a legnagyobb boldogság	60
7. Ha utazni tudnék...	66
8. A lottónyertesek öröme	69

III. MIN MŰLIK A BOLDOGSÁG?	75
1. Öröklődik-e a boldogság?	79
2. A boldog személyiség	83
IV. MIT TEHETÜNK A BOLDOGSÁGUNKÉRT?	121
1. Célok	127
2. Időperspektíva	135
3. Flow	139
4. Optimizmus	150
5. Pozitív érzelmek	158
6. Teljes élet	195
Utószó	201
Útra való történet	203
Köszönetnyilvánítás	205
Jegyzetek	207
Név- és tárgymutató	225



## Előszó

Megfordult már a fejünkben a gondolat, hogy ha jól érezzük magunkat, azzal biztosan megbántunk másokat? Előfordult, hogy nem mertük átadni magunkat az öröm érzésének, attól tartva, hogy a felhőtlen boldogságnak ára van? Lehet, hogy van, akinek mindez meglepő első hallásra, ám a boldogsághoz sokan társítanak negatív, nemkívánatos érzéseket és következményeket – szégyent, büntudatot, tragédia bekövetkeztét. Így néhányan tudatosan, de inkább tudattalanul arra törekszenek, hogy elkerüljék a boldogság átélését vagy kimutatását.

Mások túl nagy jelentőséget tulajdonítanak a boldogságnak, és olyan magas elvárásokat kapcsolnak hozzá – gazdagságot, sikert, tökéletes külsőt –, amelyeket egyúttal elérhetetlennek is tartanak. Félnek, hogy nem lehetnek boldogok, mert elvesztették a szüleit; mert szegény családból származnak, és egész életükben dolgozniuk kell; vagy amíg meg nem találják a nagy Őt; vagy éppen, mert hiába szeretnék, nem születhet gyerekük; és így tovább.

A boldog emberek ezzel szemben nem félnek sem a boldogságtól, sem a boldogtalanságtól. Valódi önbecsüléssel rendelkeznek, amely nem függ a külső körülményektől vagy mások értékelésétől, bizakodva tekintenek a jövőbe, és őszintén, szabadon élik meg az érzéseiket.

Klinikai szakpszichológusként és egyetemi oktatóként több mint egy évtizede tanítom és tanulom a pozitív pszichológiát, foglalkozom a boldogságtól és a boldogtalanságtól való félelmekkel, illetve azzal, hogy mi jellemzi a boldog embereket, és hogy mit is tanulhatunk tőlük. A témában számos szakcikket, tankönyvfejezetet írtam, valamint egy pszichológushallgatók képzésében használt tankönyvet.<sup>1</sup> Fontosnak tartom azonban, hogy a pozitív pszichológiával kapcsolatos ismeretek ne csak a szakmai közönséghez jussanak el. Ebben a könyvben arra törekszem, hogy a pozitív pszichológia boldogsággal kapcsolatos legérdekesebb tapasztalatait könnyen érthető formában, mégis túlzott leegyszerűsítések nélkül, tárgyilagosan foglaljam össze. Célom, hogy az olvasó megismerje az életükkel elégedett embereket jellemző világlátást és viselkedésmódokat, amelyek bizonyítottan utánozhatók és elsajátíthatók.

A következőkben persze nem csak az derül ki a boldogságról, amit hallani akarunk róla. Sőt nem is mindenki ért majd egyet a könyvben foglaltakkal, mivel a tudományos kutatások számos hétköznapi vélekedésünket megcáfolják. A kutatási eredmények mellett gyakran idézek majd történeteket, amelyeket részben a kurzusaimra járó hallgatók osztottak meg velem, de a saját és a kollégáim klinikai megfigyeléseiből is hozok példákat, abban a reményben, hogy ezek a tapasztalatok bemutatják, hogy az eredetileg nagyrészt az Egyesült Államokban kidolgozott módszerek hogyan működnek Magyarországon.<sup>2</sup> A kultúra ugyanis befolyásolhatja viszonyunkat a boldogsághoz. Gondoljunk csak néhány magyar szólásra, közmondásra: „Sok nevetésnek sírás lesz a vége!”, „Ne igyunk előre a medve bőrére!”, „Majd meglesz a böjtje!”. Hogyan lehetne megtanulni mégis a jót látni? Milyen különleges képességekkel rendelkezünk, amelyeket felszínre hozhatunk, és amelyektől értékesnek érezhetjük magunkat? Hogyan mélyíthetjük el a közeli emberi kapcsolatainkat?

Önismereti utazásra hívom az olvasót, melynek során megismerheti a pozitív pszichológia boldogsággal kapcsolatos legérdekesebb tapasztalatait, miközben, ha szükséges, szembenézhet a saját boldogsággal-boldogtalansággal kapcsolatos félelmeivel is. Izgalmas felfedezéseket kívánok!



## Kell-e egy pszichológusnak a boldogsággal foglalkoznia?

Néhány évtizeddel korábban erre a kérdésre minden bizonnyal nemmel válaszoltunk volna. A boldogság túl összetett és szubjektív jelenség ahhoz, hogy a tudományos pszichológia módszereivel megbízhatóan vizsgálhassuk. A pozitív pszichológia megszületése – vagyis 2000 – előtt a pszichológiai kutatások döntően az emberi természet negatív aspektusaira, a problémákra, tünetekre, gyengeségekre és a negatív érzelmekre irányultak: a pszichológusok ezeket próbálták megérteni és kezelni, remélve, hogy ez elvezet az étellel való nagyobb elégedettséghez és akár a boldogsághoz is. Az azonban, hogy nem érezzük rosszul magunkat, még nem jelenti azt, hogy jól vagyunk, ezért fontos, hogy minél többet megtudjunk az emberi természet pozitív oldaláról is, amelyet eddig oly méltatlanul elhanyagolt a pszichológia.

A boldogság témájával a pozitív pszichológia irányzata kezdett el célzottan foglalkozni, amelynek alapjait Martin Seligman, a Pennsylvanai Egyetem professzora és a magyar származású Csíkszentmihályi Mihály, a Claremont Graduate Egyetem professzora fektette le a múlt évezred végén. A tudományterület megszületését egy 2000-ben megjelent kiadványhoz kötjük,<sup>1</sup> amelyben a többek között a tanult tehetetlenséget, a depressziót és az optimizmust kutató Seligman, illetve a *flow*-t (áramlatélmény) kutató Csíkszentmihályi

az „új évezred pszichológiájának” nevezte el az új irányzatot. Felhívták a figyelmet arra, hogy a II. világháborút követően a legtöbb pszichológus kizárólag a mentális betegségek gyógyításával foglalkozott, és a legtöbb kutatás is a patológiára irányult. Habár ennek hatására a mentális betegségek megértésében és gyógyításában nagyot léptünk előre, közben a pszichológia az egészségügyi foglalkozások egyik ágazatává redukálódott. A szükséges fordulat többek között azok a megfigyelések indították el, amelyek azokra az úgynevezett *reziliens* emberekre irányultak, akik életük minden viszontagsága és az átélt szörnyűségek ellenére is lelkiileg egészségesek maradtak. Felvetődött a kérdés, hogy vajon milyen jellegzetességek és erőforrások védik meg őket a károsodásoktól.

A pozitív pszichológia az emberi természet „jó oldalát”, az erényeket, erősségeket, pozitív érzelmeket – például szeretet, hála, öröm, megbocsátás, áhítat, csodálat, magasztosságérzés, jókedv – emeli a középpontba, és ezek megértésére, előmozdítására törekszik. Abból indul ki, hogy még a mentális betegségek – például a depresszió, a szorongás – is hatékonyan kezelhetők, ha közvetlenül és elsődlegesen a pozitív hangulatokra és érzésekre, valamint az erőforrásokra figyelünk, ezeket fejlesztjük, erősítjük. A boldogság nem a szomorúság, félelem, harag és agresszió hiányát, hanem a negatív és a pozitív érzelmek optimális arányát jelenti. Mivel ezek átélése független egymástól, nem törekedhetünk kizárólag a negatív érzelmek megértésére és megfelelő kezelésére, mert ettől még az öröm, az elégedettség és a szubjektív boldogságérzet nem jelenik meg automatikusan. Másképp fogalmazva, az, hogy valaki kevesebb negatív érzést él át a mindennapok során, még nem jelenti azt, hogy boldog és jól érzi magát. Sőt, úgy is lehetünk boldogok, hogy közben komoly nehézségekkel küzdünk.

Kutatások igazolják, hogy a gyakran átélt, apró pozitív érzéseknek sokkal nagyobb a jelentőségük a testi-lelki egészség szempontjából, mint hittük.<sup>2</sup> Korábban azt gondoltuk, hogy a pozitív érzelmek a jóllét markerei – azaz csupán jelzik, hogy jól vagyunk –, ma pedig

az a tudomány álláspontja, hogy a jóllétnek éppen ezek a megteremtői. A pozitív pszichológia módszerei azért különlegesek, mert a segítségükkel fejleszthető a pozitív érzelmi önszabályozás, vagyis az a készség, hogy gyakrabban tudjunk átélni apró örömeket, a körülményeinktől függetlenül, a szürke hétköznapiak során.<sup>3</sup>



A könyv első részében a boldogságtól való félelem jelenségét vesszük górcső alá, körbejárjuk azt a kérdést, vajon mi állhat annak hátterében, hogy vannak, akik el akarják kerülni az öröm hosszan tartó és intenzív átélését. Ha az olvasó magára ismer a következő oldalakon, érdemes lesz továbbolvasnia a könyvet. A félelmek kezelésére általánosságban ugyanis jó módszer, ha minél jobban megismerjük a veszélyforrást, illetve ha megtanuljuk, milyen eszközökkel védekezhetünk. Ezt a logikát követve a második rész a boldogsággal kapcsolatos hétköznapi vélekedéseket ismerteti – vagyis, hogy általában mit hiszünk, mi tehetne bennünket elégedetté. A hiedelmeink kapcsán egy-egy tudományos kutatás eredményét is idézem, amely esetenként cáfolja a boldogságról kialakított mítoszokat. A kötet harmadik része a boldogság különböző pszichológiai magyarázatait mutatja be – azaz, hogy valójában min múlik a jóllét. Az utolsó rész pedig rávilágít, mi mindent tehetünk mi magunk azért, hogy boldogabban éljünk.

Mindezen ismeretek birtokában az olvasó felfedezheti és újra-gondolhatja, hogyan viszonyul a boldogsághoz. Hasonló célt szolgálnak a fejezetek végén megfogalmazott kérdések, illetve a kötet boldogságnövelő feladatai. Tudományos vizsgálatok igazolják, hogy ezek a gyakorlatok boldogabbá tehetnek, mert segítségükkel javul az önértékelésünk, mélyebbé válnak közeli kapcsolataink, valamint optimistábban gondolkodunk, és könnyebben megbirkózunk a problémákkal és a nehézségekkel.





|

MIÉRT FÉLÜNK  
A BOLDOGSÁGTÓL?

Ha csak boldogok akarnánk lenni, az könnyű dolog volna, ámde boldogabbak akarunk lenni a többieknél, s ez bizony csaknem mindig nehéz, mert a többieket boldogabbnak véljük annál, amilyenek valójában.<sup>1</sup>

MONTESQUIEU

Ha fellapozzuk a *Magyar szólások és közmondások* könyvét, megfigyelhetjük, hogy kultúránk mennyi ünneprontó stratégiát hagyományoz ránk. Csak néhány példa: „Sok nevetésnek sírás a vége”, „Ne igyunk előre a medve bőrére”, „Majd meglesz a böjtje”, „Pénteki nevetés, vasárnapi sírás”, „Örömnök szomorúság a vége”, „Édest keserűvel elegyít a világ”. Ezek a szólások mind arra figyelmeztetnek, hogy csak óvatosan a boldogsággal, mert „jön még kutyára dér”. Kétségtelen, hogy kulturális örökségünkben a negatív tartalmú szólások és közmondások túlsúlyban vannak, de azért akadnak pozitív megfogalmazások is, amelyek a boldog, örömteli élet értékét és jelentőségét hirdetik: „Annyit él az ember, amennyit örömmel él”, „Jótett helyébe jót várj”, „Aki élni tud, tud az valamit”.

A boldogság keresése olyan mély emberi törekvés, amely feltehetőleg egyidős az emberiséggel. Arisztotelész a *Nikomakhoszi etikában*<sup>2</sup> az emberiség legkiemelkedőbb tapasztalatának és egyetlen igaz szenvedélyének tekintette a boldogság elérését. Sokan azonban tudatosan vagy tudattalanul elkerülik a boldogságot. Vajon miért?

A következőkben bemutatom, hogy mit értünk a boldogságtól való félelmen – a jelenségre Paul Gilbert angol pszichológus, az Edinburghi Egyetem professzora hívta fel a figyelmet<sup>3</sup> –, és részlete-

zem, milyen különböző okok magyarázhatják. Egy olyan átfogó hiedelemről van szó, amely arra vonatkozik, hogy milyen mértékben tartjuk észszerűnek keresni, illetve elkerülni a boldogságot. Ez a félelem többféle formában és intenzitással megjelenhet. A legtöbben csupán a túlzott boldogságtól félnek, de előfordulhat, hogy a félelem olyan kiterjedt és erős, hogy valaki már mindenféle pozitív érzelemtől távol tartja magát – sokszor anélkül, hogy ezt ő maga felismerné. Különbséget kell tenni aközött, hogy valaki magától a boldogság átélésétől fél, vagy csupán a kifejezésétől, a megmutatásától. Az előző mélyebb probléma, amelynek megértése az illető életútjában keresendő, ahogy erre még majd visszatérünk. Az utóbbi háttérben nemritkán csupán az a vélekedés áll, hogy a boldogság vagy a siker irigységet, neheztelést vált ki, tehát az így viselkedő emberek azért nem mutatják ki az örömeiket, hogy mások ne ítéljék el őket ezért. Általában azok viselkednek így, akik túl nagy jelentőséget tulajdonítanak mások elvárásainak.

Miért alakulhat ki a félelem a boldogság átélésétől? Ennek számos oka lehet. Esetleg valakit a múltban átélt tragédiák gátolnak meg abban, hogy elfogadja a pozitív érzelmeket és a boldogságot. Egy húszas éveiben járó fiatal nő, akit a problémáiról kérdeztem, így válaszolt: „Hogyan örülhetnék bárminek, amikor fiatalon elveszítettem az édesapámat, aki a legfontosabb volt számomra?” Egy másik feltételezés szerint a kora gyermekkori tapasztalatok játszanak jelentős szerepet a boldogságtól való félelem kialakulásában. Ha valaki gyermekként többször is azt tapasztalta, hogy a kellemes élményeket negatívak követik, például megbüntették, amiért kimutatta, hogy jól érzi magát vagy örül valaminek, előbb-utóbb azt fogja hinni: rossz dolog ér, ha jól érzed magad. Van, akit gyermekkorában megverték a szülei, ha a rábízott feladatokat „elhülyéskedte”, és játékként próbálta felfogni a munkát. Innen már csak egy lépés, hogy levonja azt a – téves – következtetést: ha elkerülöm, hogy jól érezzem magam, a rossz dolgokat is elkerülhetem. Ez a vé-

lekedés tartósan fennmaradhat, mert bizonyos értelemben bizton-  
ságot ad, a kontroll illúzióját nyújtja.

A családi légkörnek is nagy szerepe lehet abban, hogyan viszonyulunk az örömhöz, az elégedettséghez, az élvezethez és általában a boldogsághoz. Egyes családok a boldogságot veszélyesnek, hamisnak, félrevezetőnek és rombolónak tartják, a siker és az öröm megélését, kifejezését tilalmazzák. Egy húsz év körüli férfi, aki egy családi húsvéti ünnepről mesélt, némi büntudattal említette, hogy szereti a családját, mégis nagyon kényelmetlenül érzi magát a körükben: állandóan figyelnie kell, hogy mit oszt meg a szüleivel és a testvéreivel. Mivel csak a kemény munka, a sok lemondás és az izzadsággal elért teljesítmények keltik fel a többiek figyelmét, nem mer felszabadultan viselkedni előttük. Nem mesél nekik az örömteli eseményekről, kellemes élményeiről, mert úgy gondolja, csalódást okozna, és megbántaná a családtagjait. Az ehhez hasonló élettapasztalatok könnyen kialakíthatják azt a hiedelmet, hogy ha jól érzem magam, megbántok vele másokat, s emiatt nem fognak szeretni. Azok, akik ilyen családokban nevelkednek, akár egy életet is leélhetnek egyfajta „krónikus boldogtalanságban”. Egy fiatal nő így beszélt erről:

A szüleim rendkívül pesszimista emberek, és csak mostanában döbbenek rá, hogy észrevétlenül milyen sok negatív gondolatot és vélekedést tanultam el tőlük, például, hogy az „emberiség és az élet reménytelen”. Hosszú éveken keresztül éreztem magam bánatosnak és magányosnak, miközben nem tudtam volna megfogalmazni ennek a mély szomorúságnak az okát. Végül a testvérem és a barátaim segítettek kitörni a reménytelenségérzésből. Amikor elkezdtem nagyra becsülni azt, hogy ők vannak nekem, és felfigyeltem a tőlük kapott szeretetre, kinyílt a világ, elkezdtem örülni minden apróságnak, és ettől egyre vidámabb lettem.

A családi légkörön túl a szülő-gyermek kapcsolat is jelentős mértékben alakíthatja a boldogságról alkotott elképzeléseket. Az, hogy mennyire tapasztalja biztonságot nyújtónak a szülővel fennálló kapcsolatát a gyermek, alakítja ki a kötődési stílust, amelyet később, felnőve is automatikusan működtetni fog. Egy bizonytalanul, szorongva kötődő gyermek felnőttként is nehezebben építhet ki intimitást és melegséget nyújtó, kölcsönös bizalomra épülő kötődéseket. Mivel nehezen bíz meg másokban, inkább felszínes kapcsolatokat épít ki, miközben pedig ő is vágya a melegségre és a meghittsége. Mások közelsége vegyes érzelmeket kelt benne, mert nemigen hiszi el, hogy őszintén szeretik, és kitartanak mellette, nem hagyják el a természetete vagy a viselkedése miatt. Ha valaki nem tekinti önmagát értékes, szerethető embernek, könnyen gondolhatja, hogy nem érdemli meg a jó dolgokat, így a boldog házasságot vagy általában a boldogságot sem. Az alacsony önbecsülés nagyon gyakran jár együtt boldogtalansággal, ahogy erről a harmadik részben bővebben lesz szó.

Egy harmincas éveiben járó nő párkapcsolati problémái miatt kért pszichológusi segítséget. A férfiak hosszabb-rövidebb idő után mindig szakítottak vele, úgy érezték, a nő túlságosan rájuk akaszkodik, minden idejét velük szeretné tölteni, miközben nem bíz meg bennük igazán. Elegük lett az alaptalan veszekedésekből, az igazságtalan számonkérésekből. Zsuzsa maga is úgy érezte, hogy néha „túlreagált dolgokat”. Ennek hátterében negatív önértékelése állt, egy pillanatra sem hitte el, hogy igazán szeretik. A megismerkedéstől kezdve rettegett, hogy a férfiak előbb-utóbb rájönnek az értéktelenségére, és elhagyják. Túlzott kapaszkodásával ezt igyekezett kivédeni.

A boldogsággal kapcsolatos félelmek hátterében további indokok is felmerülhetnek. A nyugati kultúrákban például sokan úgy vélik, az öröm, a boldogság megélése és kifejezése felszínes és naiv dolog, általában inkább a negatív érzésekhez társítunk komolyságot és mélységet. Emellett a boldogságtól való félelemre ösztönözhet az

a kulturális mítosz is, hogy a boldogtalan emberek kreatívabbak. Barbara Fredrickson amerikai pszichológus megfigyelése szerint sok alkotóművész kifejezetten kerüli a pozitív érzéseket, mert úgy hiszi, a szomorúság, a félelem vagy a düh inspirálja az alkotásban.<sup>4</sup> A komoly teljesítmények hátterében legtöbbször szenvedést képzelünk el. A „teher alatt nő a pálma” mondás is azt sugallja, hogy az érett személyiségű embereknek a sok nehézség és megpróbáltatás miatt különleges a világlátásuk, és a szenvedés tette őket azzá, akik lettek.

Mindemellett a nyugati társadalmak általában megengedőbbek az egyéni boldogság megélésével és kifejezésével kapcsolatban, mint a keletiek, amelyekben a közösség jólléte nagyobb érték az egyéni boldogságnál. A nyugati, észak-amerikai és nyugat-európai, úgynevezett individualista kultúrákban az emberek gyakran túl nagy jelentőséget tulajdonítanak az egyéni boldogságnak, és ezzel párhuzamosan tartanak a boldogtalanságtól. Szinte már elvárás, hogy boldogok legyünk – amellet persze, hogy sikeresek, fitteek és vonzók is –, ez pedig nyomasztóvá, szorongáskeltővé válhat.

Az egyedülállók például sokszor azért találnak nehezen párt, mert rettegnek a kudarctól, és úgy hiszik, aki párkapcsolatban él, az boldog, aki egyedül, az boldogtalan. Nemegyszer úgy gondolják, rajtuk kívül már mindenki talált társat, velük pedig biztos valami gond lehet, hogy nem sikerül. Görcsös igyekezetük azután egyfajta önbeteljesítő jóslatként valóban nehezítheti az ismerkedést.

Egy húszas évei végén járó nő nagyon el volt keseredve amiatt, hogy ennyi idősen még soha nem volt barátja. Önmagát hibáztatta, amiért „nem kell senkinek”, s csak a saját értéktelenségével tudta magyarázni a helyzetét. Szégyellte, titkolta elkeseredését, és sértésnek vette, ha ismerősei össze akarták boronálni valakivel. Mások attól félnek, hogy ha nem születik gyermekük, nem lehet teljes az életük, mert úgy vélik, a gyermek nevelése a boldogság záloga. Megint mások attól tartanak, hogy nem lehetnek boldogok, ha nem sikerül diplomát szerezniük, ha nem sikerül vállalkozást indíta-



niuk, és sorolhatnánk tovább a hiedelmeket. Ismertem jó néhány hallgatót, akik háromszor, négyszer is kibuktak az egyetemről, és mindig újrakezdték, mert reménytelennek érezték az életük alakulását a megcélzott diploma nélkül. Közben talán fel sem tették maguknak a nyilvánvaló kérdéseket, hogy vajon igazán közel áll-e az érdeklődésükhöz az a szak, vagy hogy el tudják-e képzelni, hogy a jövőben azon a területen dolgozzanak, igazán erre vágnak-e.

A *társas összehasonlítás*nak, azaz annak, hogy hajlamosak vagyunk magunkat másokhoz hasonlítani, a nyugati társadalmakban nagy szerepe van abban, hogyan értékeljük önmagunkat és az életünket. Egy bizonyos mértékig ez nem okoz problémát, sőt előnyös is lehet. Például, ha olyasvalakihez hasonlítjuk magunkat – felfelé –, aki nálunk jobb helyzetben van, az arra sarkallhat, hogy mi magunk is jobbá váljunk, így jelentős motivációs forrás lehet; ha pedig olyan emberrel vetjük össze magunkat – lefelé –, aki nálunk rosszabb helyzetben van, az vigaszt nyújthat számunkra. Ám ha túlzásba esünk, az már káros lehet, mert kisebbségi érzésekhez, alacsonyabb önbecsüléshez, valamint a boldogtalanságtól való félelmek kialakulásához vezethet.

A közösségi média túlzó használata például bizonyítottan összefüggésben áll a negatív testkép kialakulásával és az önértékelés fokozatos romlásával.<sup>5</sup> A közösségimédia-használat akkor válik problémássá, ha valaki amellet, hogy sok időt tölt vele, elsősorban azért látogatja ezeket az oldalakat, hogy ne érezze magát magányosnak, vagy hogy ott vezesse le a stresszt. Mivel a közösségi média tömördek információval áraszt el bennünket mások sikereiről, véleményéről, személyiségéről, életstílusáról, kapcsolatairól, rengeteg könnyen elérhető és megkerülhetetlen összehasonlítási lehetőséget kínál. Ha úgy érezzük, hogy mások okosabbak, gazdagabbak, egészségesebbek, szellemesebbek vagy vonzóbbak nálunk, az kisebbségi érzésekhez és alacsonyabb önbecsüléshez vezethet. Sajnos ez a folyamat tudattalanul akkor is beindul, ha tisztában



vagyunk azzal, hogy a közösségi oldalakon az emberek gyakran torzított és nem valós képet mutatnak magukról. A túlzásba vitt társas összehasonlítás sérülékennyé és bizonytalaná tehet. A legsúlyosabb következményekkel a korai kamaszkorban lévő lányoknál jár.<sup>6</sup> A közösségi médiát gyakran használó lányok jóval későbbi életéveikben is sokkal boldogtalanabbak, mint azok, akik nem vagy ritkábban használták kamaszkorukban ezeket a felületeket.

A felfelé történő hasonlítás azért kártékony, mert iriggyé tehet, az irigység pedig a boldogság ellen dolgozik; de a túlzásba vitt lefelé hasonlítás is romboló lehet. Ha azzal akarok vigasztalódni, hogy egy ismerősömet kirúgták a munkahelyéről, de nekem legalább van munkám, valójában ártok magamnak, mert a gondolataim közé észrevétlenül is befészkei magát a félelem, hogy ez velem is bármikor megtörténhet. Sonja Lyubomirsky orosz születésű amerikai pszichológus, a Kaliforniai Egyetem Riverside Tagozatának professzora kutatásaival igazolta, hogy a legboldogabb embereknek örömet okoz mások sikere, és aggódnak, ha mások kudarcot vallanak. A legboldogtalanabbakat pedig lelombozza, nem pedig fel-emeli mások sikere, így ők inkább megkönnyebbülnek, mintsem együttéreznek, amikor mások kudarcot vallanak.<sup>7</sup>

Hazánkban, úgy tűnik, a pozitív érzelmek kimutatásával kapcsolatban különösen nagy ellenérzés és szkepszis figyelhető meg. Mintha nem vennénk jó néven, ha valaki láthatóan boldog, és furadolognak tartjuk, ha valaki különösebb ok nélkül örül az életnek. Sonja Lyubomirsky nagy sikerű *Hogyan legyünk boldogok? – Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben* (*The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*) című könyvében arról számol be, hogy az amerikai kultúrkörben a „ha mosolyogsz, a világ visszamosolyog rád” elv jól működik,<sup>8</sup> vagyis a mosolygó arcra válaszul az emberek visszamosolyognak, majd a mosoly hatására előzékenyebbek, kedvesebbek lesznek. A módszer hazánkban kipróbáló egyetemisták ellenben többnyire azt

tapasztalták, hogy idehaza alig mosolyog vissza idegen az utcán, sőt előfordul, hogy a látható jó hangulatra mogorván reagálnak. Egy egyetemista a következő történetet mesélte:

A múltkor egy koncert után vezettem hazafelé, amikor megállított egy rendőr. Jó kedvem volt, mosolyogtam, mire a rendőr megszondáztatott, és azt mondta, biztosan ittam, különben minek örülnék. Az eredmény természetesen negatív lett. Úgy búcsúztam tőle, hogy tanuljon meg örülni annak, ha valaki jól érzi magát.

Megfigyelhető továbbá, hogy gyakran alkalmazunk ünneprontó, „élvezetgyilkos” stratégiákat, amelyek lefokozzák az örömünket, ki-mozdítanak a boldog állapotból. Ilyen például, amikor egy örömteli esemény kellős közepén arra gondolunk, miért nem érdemeljük meg a sikert, vagy mi alakulhatott volna még jobban. A siker megünneplésekor gyakran ahelyett, hogy tényleg ünnepeznénk, a feladatainkra, problémáinkra gondolunk, vagy azon rágódunk, milyen múltbeli történések miatt érezhetünk büntudatot.

Az egyetemi óráimon a hallgatók gyakran számolnak be arról, hogy milyen nehéz megünnepelni a sikereiket. Egyrészt azért, mert úgy érzik, a látványos öröm tiszteletlenség másokkal szemben, másrészt félnek attól, hogy a sikereik miatt mások kiközösítik őket, hiszen „senki sem szereti a dicsekvőket”. Volt, aki azt mesélte, hogy bár valamennyire tud örülni, ha valamit elér, egyszerűen képtelen elbüszkélkedni vele. Észrevette, hogy igyekszik úgy beállítani, mintha csupán a szerencsének köszönhetné a sikereit. Azt gondolja, ez kevésbé vált ki rossz érzést másokból, hiszen a szerencse forgandó.

Megfigyelhető továbbá, hogy a boldogság tudatos fokozását hazánkban sokan természetellenesnek érzik, vagy feleslegesnek tartják az ilyen jellegű próbálkozásokat. Idegenkednek az ötlettől, neveltetésüktől függően akár kicsit „erkölcstelennek” is tarthatják,

hogy a boldogságuk érdekében tegyenek valamit. Úgy tűnik azonban, hogy csak a kezdeti idegenségérzet legyőzése igényel némi erőfeszítést: miután valaki gyakorolni kezdi bármelyik neki tetsző jóllétnövelő módszert, lassanként azt tapasztalja, hogy javul a hangulata, nyitottabbá válik, és a boldogsággal szemben is egyre kevésbé lesz kritikus, elutasító. Egy hallgató így foglalta össze a tapasztalatait:

Régen szerettem kivesézni a nehéz élményeket. Talán féltem attól, hogy ha nem figyelem meg eléggé őket, vagy nem foglalkozom velük eleget, az később problémát fog okozni. Ragaszkodtam a kritikus cinizmusomhoz, a jó érzésektől pedig tartottam, úgy éreztem, hogy felszínessé válok a hatásukra. Most azonban, hogy megismerkedtem a pozitív pszichológiával, és magam is kipróbáltam néhány jóllétnövelő módszert, rájöttem, hogy az örömteli élmények nemhogy „elejtenek”, hanem éppen „megtartanak”, bizalmat és energiát adnak az élethez. Kezdtém azt érezni, hogy minden olyan ragyogó körülöttem, és az élet magától, az én kontrollom nélkül is csodálatosan működik.

Mi minden szükséges ahhoz, hogy le tudjuk vetkőzni a boldogságtól való félelmünket? Elképzelhető, hogy elegendő felismerni azokat a hiedelmeket, amelyek eddig hátráltattak abban, hogy egészséges viszonyulást alakítsunk ki a boldogsággal kapcsolatban – vagyis hogy ne próbáljuk elkerülni, de túl nagy jelentőséget se tulajdonítunk neki –, valamint kialakítani néhány olyan szokást, amely segíti, hogy a hétköznapiak során minél gyakrabban éljünk át apró pozitív érzéseket. Az is előfordul azonban, hogy ennél mélyebben gyökerezik a probléma, ami távol tart bennünket a boldogságtól. Lehet, hogy a múltban átélt történések feldolgozása, vagy az önértékelés javulása eredményezi majd, hogy boldogabbnak érezzük magunkat. Ehhez szükségünk lehet mások segítségére, például egy testvérre, jóbarátra vagy egy szakemberre, hogy a velük kialakított őszinte

és empatis kapcsolatban megtapasztaljuk, hogy mások feltétel nélkül elfogadnak bennünket, és értékes emberek vagyunk. Ha megszületik ez az érzés, automatikusan megnyílunk az apró pozitív érzések felé, és elégedettebb életet kezdünk el élni, úgyis, hogy közben esetleg az életkörülményeink semmit nem változnak. Pedig, ahogy a következőkben látjuk, általában éppen az életkörülményeink megváltozásától várjuk a boldogságot. A következő részben azt a kérdést járjuk körül, milyen külső dolgokról hisszük, hogy elégedettebbé tehetnek bennünket. Mivel mindannyian szeretnénk tudni, mitől lehetnénk boldogabbak, megfigyeljük, mások mivel próbálkoznak. Ahogy azonban látni fogjuk, a tudományos kutatások számos elképzelésünket megcáfolják.



- Amikor jól érzi magát, mennyire jellemző, hogy fél valami rossz bekövetkezésétől?
- Amikor jó érzés tölti el, szokta-e kényelmetlenül érezni magát?
- Milyen gyakran foglalkoztatja a boldogság kérdése?
- Gondol-e rá olykor, hogy a boldogság törékeny?
- Érezte-e már, hogy nem érdemli meg a boldogságot?
- Szokott-e félni attól, hogy a jövőben boldogtalan lesz? Ha igen, miért?
- Milyen üzeneteket, útravalót hoz a családjából az öröm, a boldogság megélésével és kifejezésével kapcsolatban?