



A boldogság kulcsa az aktív életvitel

2010. július 1., csütörtök, 13:40

Az ezoterikus, önsegítő könyvek száza után hiánypótló ismeretterjesztő könyv jelent meg a közelmúltban Szondy Máté tollából. A fiatal pszichológus összegyűjtötte mindazt, amit a pszichológia tudománya tud a boldogságról, hogy melyek azok a tevékenységek, viselkedési formák, amelyek nagy valószínűséggel boldogabbá teszik életünket.

Könyvedben három útvált különbözteted meg a boldogságnak: a kellemes, pozitív élményekkel, érzésekkel teli életet, az elkötelezett, aktív életvitelt illetve az értelmes, jelentéssel bíró életet. Ez azt jelenti, hogy tulajdonképpen egy borongós alaptermészetű ember is élhet akár folyamatosan boldog életet?

A boldogsághoz vezető három utat Martin Seligman, a pozitív pszichológia legfontosabb alakja vázolta fel. Az első út a kellemes, a hedonista élet: ez az, amit a legtöbb ember azonosít a boldogsággal. Intenzív, pozitív érzelmeket élünk át, sokat nevetünk, jól érezzük magunkat a bőrünkben - tulajdonképpen az a boldogságkép, amit a hollywoodi filmek sugároznak.

A második út a boldogsághoz az elkötelezett élet. Ez azt jelenti, hogy olyan tevékenységekben vetjük bele magunkat, amelyekbe teljesen bevonódunk, tökéletes részt veszünk bennük. Hasonló ez az élmény a Csíkszentmihályi Mihály által leírt flow vagy áramlatélményhez. Nagyjából bármilyen aktív tevékenység közepette megélhető: a futástól a táncon át a könyvírásig vagy a munkáig - mert nagyon sokan a munkában élik meg, de nem is tudatosul bennük, mert a munkát "divat" nem szeretni.

A harmadik út pedig a jelentésteli élet: amikor az ember azt érzi, hogy van értelme az életének, mindennapjainak van jelentésteli célja. Sokszor ez egy vallásos, spirituális keretben jelenik meg, de ateistaként, hit nélkül is megélhetjük azt, hogy életünknek, mindennapi tevékenységeinknek van értelme.

Na most, az első, a kellemes élet, azaz, hogy milyen gyakran és mennyire intenzíven élünk át pozitív érzelmeket, az genetikailag erősen meghatározott. Vannak emberek, akik a szüleiktől olyan géneket örököltek, hogy a pozitív érzelmek átélésére kevésbé hajlamosak. Konkrétan Seligman is leírja, hogy ő nem az a nagyon röhögős, vidám figura, tehát vannak olyanok, akik számára a kellemes élet nehezebben élhető meg.

De ettől még lehetnek boldogok, ha értelmes életet élnek, vagy gyakran van részük áramlatélményekben. Ez az, ami baromi izgalmas Seligman elképzelésében: még ha genetikusan nem is vagy hajlamos sok pozitív érzélem átélésére, ez nem predesztinál téged boldogtalanságra. Azt mondja, hogy az a teljes élet, amiben mindhárom összetevő megjelenik valamilyen szinten. Ezzel szemben van üres élet, amikor egyik típusú boldogság sem jelenik meg az ember életében: ők a leghajlamosabbak a depresszióra, szorongásra, mindenféle mentális problémákra.

Körülbelül hány százalékban befolyásolják génjeink, hogy mennyire van hajlamunk pozitív érzelmek átélésére?

Körülbelül 50 százalék a genetikai meghatározottság, 10 százalék írható a körülmények számlájára, 40 százalék pedig a szándékos viselkedésünk és cselekedeteink eredménye. A genetikai meghatározottságot egyébként ikervizsgálatokkal mutatták ki.

Olyan ikerpárokat vettek, akik különböző családokban nőttek fel, teljesen eltérő körülmények

között. Amikor harmincévesen megvizsgálják az ikerpár két tagját, az tapasztalható, hogy annak ellenére, hogy az egyik iker bányász családban nőtt fel, a másik meg értelmiségi, polgári közegben, egészen más anyagi körülmények között, mégis nagyjából ugyanolyan gyakran élnek át pozitív illetve negatív élményeket - aminek csak genetikai okai lehetnek. Ilyen vizsgálatokkal és nagyon bonyolult statisztikai számításokkal határozták meg, hogy körülbelül 50 százalékban génjeink határozzák meg érzelmeink intenzitását, illetve gyakoriságát, valamint azt is, hogy mire vagyunk fogékonyabbak: a negatív vagy a pozitív érzésekre.

Adott tehát a genetikai örökség, a pozitív pszichológusok szerint mennyire meghatározóak az első életévek?

Genetikailag meghatározott agyi struktúrával születünk, de még néhány életév, mire agyunk neurális kapcsolatai megszilárdulnak. Ezeket a neurális kapcsolatokat pedig az első pár életév történései befolyásolják, tehát ebből a szempontból Freudnak igaza volt, aki az első pár életév fontosságát hangsúlyozta.

De ma már tudományosan igazolt az is, hogy bizonyos neurális kapcsolataink újradrótírozhatóak.

Igen, és ami különösen izgalmas, hogy ma már azt is tudjuk, hogy pszichoterápiával, azaz mindenféle gyógyszeres terápia nélkül, beszélgetős és egyéb módszerekkel, ha nem is újrarahuzalozhatjuk, de mindenképpen alakíthatjuk az agyunk működését.

Melyek azok a cselekedetek, amelyekkel igazoltan boldogítjuk magunkat?

Egy-két izgalmasabb dolgot emelnék most csak ki. Először is a testmozgás, ami tényleg mindenki számára elérhető, hiszen sétálni, kocogni ingyen van. Tudományos tény, hogy már a félintenzív testmozgás is pozitívan hat érzelmeinkre és kognitív, gondolkodási képességünkre.

Ténylegesen elégedettebbé teszi az embert az önkéntes, segítő magatartás is. Erre is bárki képes, csak akarni kell.

Általában igaz, hogy az aktív és társas tevékenységek, elégedettebbé tesznek, mint a passzív és magányos tevékenységek. Egy átlag magyar 3-4 órát tévézik egy nap, ami tipikusan passzív, sokszor magányos időtöltés.

Mi az oka annak, hogy passzív tevékenység közben nem tudunk igazán boldogok lenni?

Az ember evolúciósan úgy van kitalálva, hogy aktív és társas életet éljen. Amikor körülbelül 200-300 ezer évvel ezelőtt megjelent a Homo sapiens aktív, társas lények voltunk. Kis közösségekben, folyamatos aktivitásban éltünk a természetben, genetikai állományunk pedig ilyen körülmények közt alakult ki. Ehhez képest, milyen ma egy tipikus munka? Nyolc órát ülünk a számítógép előtt, nagyon sokszor vagyunk magányosak, és többnyire alig van zöld körülöttünk. Minél hasonlóbbra alakítjuk a környezetünket az evolúciós alkalmazkodás környezetéhez, annál nagyobb lesz az esélyünk a boldogságra. Tehát a természetközelség, mások társaságának keresése, illetve az aktív tevékenységek növelik a boldogságunknak. Ehhez képest hányan ülnek magányosan a tévé előtt, és rágódnak arról, hogy miért boldogtalanok! Pedig kikapcsolnák a tévét, és elmennének tömegsportolni, vagy tánciskolába, már sokkal jobban éreznék magukat.

Azt írod, ha valaki boldog akar lenni, jobban teszi, ha anyagi javak helyett élményekre költi a pénzét. Miért vagyunk boldogabbak az élményektől, mi ennek a pszichológiai magyarázata?

A tárgyainkat hajlamosabbak vagyunk összehasonlítani mások tárgyaival, és mivel mindig tudunk találni valakit, akinek jobb autója, szebb háza, nagyobb tévéje, márkásabb ruhája van, ez nem tesz jót a hangulatunknak. Az élményeinket viszont nem hasonlítgatjuk össze, egy kenutúra a Rábán szubjektív belső élmény, én élem meg, nem összevethető mások élményeivel.

Ráadásul az élményekhez hozzászokni is nehezebb. A nagy tévé megvásárlása lehet, hogy kellemes élmény, de egy hét múlva nincsenek pozitív érzéseid miatta. És itt van a csapda: megveszed a nagyobbat, de hamar hozzászoksz. Akkor arra gondolsz, hogy de ez csak egy tévé, bezzeg, ha házimozi lenne....és belekerülsz egy ördögi körbe, amikor egyre nagyobb tárgytól reméled, hogy végre tényleg elégedett leszel.

A könyv számos kísérletet felsorol, amelyek azt támasztják alá, hogy a pénz nem boldogít, és a lottóötös maga a sorscsapás. Nehéz erről az átlagembert meggyőzni.

Önmagában a pénz nem boldogtalanít. De kell egy stabil személyiség ahhoz, hogy ne váljunk boldogtalanná a nagyon sok pénztől. Maga a pénz jelenléte hajlamosítja az embert az önzőségre. Kísérletek bizonyították, hogy már maga a pénz képe önzővé tesz: olyan helyiségben ahol a falon volt pénzt ábrázoló kép, ami lehet, hogy a résztvevőkben nem is tudatosult, az emberek kevésbé segítették egymást.

Kell egy stabil identitás ahhoz, hogy ne ártsen a sok pénz. És persze baromi fontos, hogy mire költjük: ha másokra és élményekre, akkor javíthatja az elégedettségünket. Ha önmagunkra és anyagi dolgokra, akkor nem fogja növelni a boldogságunkat.

Bár egyre több helyről érkeznek olyan üzenetek, amelyeket a könyved tényként közöl, hogy például boldogabb vagyunk, ha mozgunk, ha természetben vagyunk, mégse megyünk ki, nem kezdünk el jógázni, kocogni, úszni. Mi ez a tehetetlenség, valami belénk kódolt önsorsrontás?

Nagy a kísértés a mai világunkban arra, hogy a hosszú távú elégedettségünket feláldozzuk rövidtávú kellemes élményekre. Rengeteg a rövidtávú kísértés. Mennyivel kényelmesebb a tévé előtt csokit eszegetni, mint mondjuk megizzadva kocogni. Ezt abszolút tudom a saját életemből is: az embernek rá kell szánnia magát, szükség van hozzá tudatosságra.

És boldog-e a boldogságkutató?

Igen, én annak érzem magam. Nagyon sok áramlatélményt élek meg: sokat sportolok, kung-fuzom, ma reggel is futottam a Gellért-hegyen, és ez nekem a tökéletes flow élmény. Vagy áramlatélmény tud lenni egy jó egyetemi óra megtartása is. Írni is nagyon szeretek, de ott mégis ritkábban jön a flow. A kellemes élet terén is tudom, hogy mi az, ami nálam pozitív érzést vált ki, és próbálok ezért tenni. A jelentésteli élet területén is kezd már életcél kikristályosodni előttem, bár még elég fiatal vagyok. De az egyik ilyen célom az ismeretterjesztés a boldogsággal kapcsolatban, amit én egy nagyon komoly feladatommak gondolok.

Az interjú második, jövő héten megjelenő része az "egyénen túli" boldogságról szól: a családi boldogságról, hogy miért vagyunk mi magyarok olyan elégedetlenek, és hogy miért boldogtalan a rasszista.

A cikket az alábbi címen találja az [origo]-ban:

<http://origo.hu/lifenetwork/pszichologia/20100701-pozitiv-pszichologia-a-boldogsag-tudomanya.html>