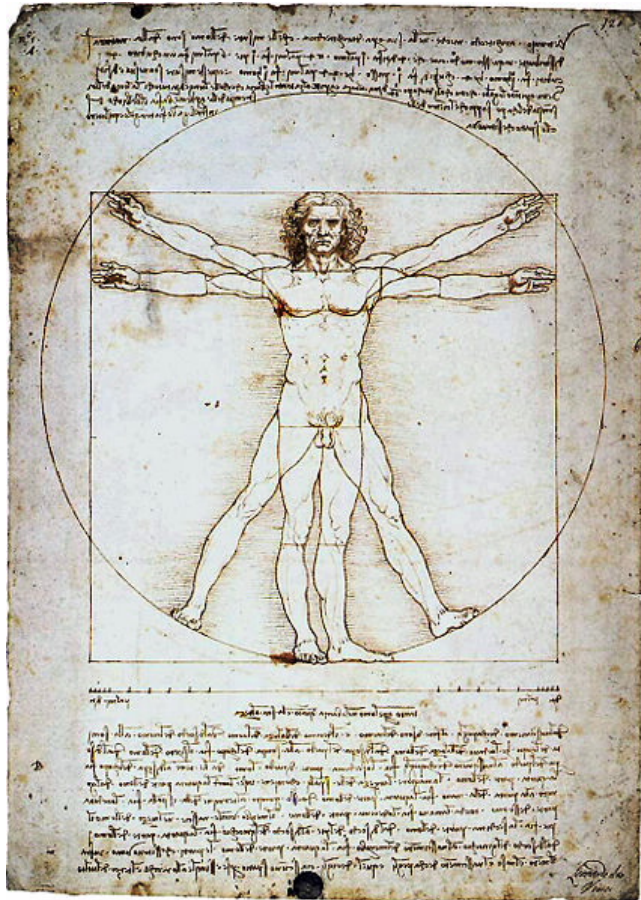




Richard Layard: Boldogság - Fejezetek egy új tudományból

Recenzió: Varga Bernadett

A közgazdász végzettségű Richard Layard 2005-ben eredeti nyelven megjelent, majd 2007-ben Takács Dávid munkája nyomán magyarra fordított könyvével új tudományágat ismert meg az olvasóval. A szerző a közgazdaságtan, a pszichológia, az agykutatás, a filozófia, a politológia, valamint a szociológia legújabb eredményeit felhasználva hatol az eddig emberi kéz által nem érintett, mérések általi bizonyítékokkal alátámasztott boldogságkutatás területére. A "manapság sokkal gazdagabbak vagyunk mint a korábbi generációk, sokkal több a jövedelmünk, vizsgálatok mégis azt mutatják, nem vagyunk boldogabbak" alapgondolatra épül a könyv. Felütésként Layard a központi gondolat mellett a boldogság definícióját határozza meg. Boldog az, aki jól érzi magát, és ezen állapotát a későbbiekben is szeretné fenntartani. A boldogságszint kérdőívekkel és megfigyeléssel mérhető. Robinson és Downhill 1995-ös vizsgálatait tudományosan alátámasztották a jobb agyfélteke sérülése esetén bekövetkező eufóriát, míg a bal félteke sérülésekor jelentkező depressziót. Ez jó kiindulási alapnak bizonyult

további vizsgálatokra, melyek azt mérték, mi történik az agyban, ha az ember pozitív vagy negatív érzéseket él át. A mérések módszere a különböző agyterületek aktivitási szintjeinek agyhullámokkal leírható vizsgálata volt. Mondandójának bizonyítására Layard a könyv egészen rengeteg egymásra épülő vizsgálatot és elemző táblázatot, grafikont, hivatkozó-tudományos lábjegyzetet sorakoztat fel. A boldogságot evolúciós kontextusba helyezi: ami jó nekünk, az túlélésünk szempontjából hasznos. A boldogság az emberi faj megsokszorozójaként jelenik meg. Eredeti gondolatához visszatérve egyes országok évenkénti jövedelemhányadosát, s ezzel összefüggésben boldogságszintjének alakulását hasonlítja össze. Ebből megállapíthatjuk, az emberek akkor érzik magukat gazdagnak, ha másokhoz képest (referenciacsoportjukhoz képest) gazdagabbak. A hasonlítóztatás azonban torzított valóságérzékeléshez, majd addikcióhoz vezet. Egyre több jövedelem szükségeltetik az ugyanolyan jó érzés fenntartásához. Medvec 1995-ös olimpiai sportolókon végzett vizsgálatát idézi, tudniillik, a harmadik helyezettek az érmet nem nyerőkhöz viszonyítják magukat, így boldogabbak az ezüstérmeseknél, akik viszont úgy gondolkodnak, megnyerhették volna az aranyat.

Layard a boldogság külső és belső tényezőit választja szét egymástól. A többletjövedelem csak a tényleges fizikai szegénység esetén értékelhető igazán. A jövedelmek növekedésével nőtt a stressz, a bűnözés, az alkoholizmus, a depresszió száma. Génjeink külső tényezők, de nem mint eleve elrendelt, megváltoztathatatlan vonások játszanak szerepet boldogságunk alakulásában. Érdekes eredményeket közöl a gének megváltoztathatóságára is. A szerző fontossági sorrendben felállított hét boldogságtényezőt említ (családi kapcsolatok, anyagi helyzet, munka, közösségi és baráti kapcsolatok, egészség, személyes szabadság, személyes értékek), majd ezeket elemzi. Leírja, nem túl megerőltető, de eddigi képességeinket megugró célokat kell kitűznünk elégedettség-érzésünk fenntartásához. A legnagyobb boldogság, ha feloldódunk egy rajtunk kívül álló célban. A nemi szerepeken, a technika által alakított szabadidős tevékenységeink változásán, a bizalom megcsorbulásán, a családok tönkremenetelén, a társadalmi jogok és kötelességek elmaradásán keresztül vezeti le a boldogság hiányát. Layard boldogság-érvelésében nagy hangsúlyt kapnak a törvények és az alkotmány, a másokon való önkéntes segítség, a szabályok betartása, a kérdéskörbe tartozó nyílt viták, az esetlegesen összeütközésbe kerülő szabályok felülvizsgálatai. A boldogságot mellékterméknek, az örömet okozó tevékenységek melléktermékének tekinti. A könyv további részében a közgazdaságtan eszközével ad választ a boldogságkutatásra. Elemzi például, milyen esetekben releváns a teljesítmény alapú bérezés, valamint ez miként függ össze a ranggal és a munkaösztönzőkkel. Közgazdász szemmel, mégis az átlagolvasó számára is közhírré, fogyasztható módon beszél a munkaerő-piaci fluktuációról illetve az idős kor eljövételéről mint a stabil jövedelemszintre gyakorolt két, legnagyobb veszélyt hozó jelenségről. Az adókat a munka-szabadidő egyensúly fenntartásaként értelmezi. Országok összehasonlításával vizsgálja a munkanélküliségi rátát. Fontosnak tartja az oktatás megújulását; egyrészt az örökbefogadáshoz hasonlóan a leendő szülők számára a gyermekvállalásról szóló felkészítő kurzusokat, másrészt a diákoknak erkölcsi órák keretében tartott, stabil értékrendek hiteles megalapozását. Hangsúlyozza a közösségi tevékenységek támogatását és előtérbe szorítását. A boldogság színteréhez sorolja mentális jóllétünket, hangulatunk irányítását. Érzéseink kontrollálása gyakorolható - mint írja is. A buddhizmus során megélhető érzések feletti kontrollt szoros összefüggésbe hozza a negatív önértékelésünk megszabadulását célzó pozitív pszichológiával. A pozitív és negatív gondolatok hangulatunkra gyakorolt hatásán és a gondolati korrekción keresztül eljut a kognitív pszichoterápiáig. Életünket erősségeinkre kell összpontosítanunk, és ezeket kiteljesítenünk. A boldogságot elfedő tényezők

kapcsán említi Freud morfiumterápiájához hasonlatos modern antidepresszáns kezeléseket. Részletesen ír a drogok hatásmechanizmusairól, a Prozac nemzetről. Úgy gondolja, az orvostudománynak fontos és kiemelt tudományos ágnak kellene lennie, és a fizikai betegségeket gyógyítani, ellenben a lelki bajokat hagyják a pszichológiára és a vallásra. Boldogságunk érdekében önmagunk harcától sem kell félnünk. Layard egyik végső konklúziója szerint a boldogság előmozdítása társadalmi cél kell legyen. Az utolsó fejezetben alapgondolatát messzemenőig szem előtt tartva összegzi, pontokba foglalja a könyv során elmondottakat.

A könyvet ajánlom úgy laikusoknak, mint szakembereknek, akik szeretnék átlátni társadalmi életünk egyéni boldogságra gyakorolt hatását. Ajánlom továbbá annak, aki új szemléletben fogant logikusan végigvezetett gondolkodásmód segítségével önmagát, embertársait, korát, történetét és utódait szeretné megérteni. Úgy érzem, ez mindannyiunk érdeke és felelőssége.

Tartalom

Első rész: Boldogságtényezők

1. A boldogság mint probléma
2. Mi a boldogság?
3. Boldogságmérlegünk
4. Miért nem boldogít a pénz?
5. Mi tesz minket boldoggá?
6. Mit csinálunk rosszul?
7. A lehetséges közös cél

Második rész: A boldogsághoz vezető út

8. A legnagyobb boldogság elve
9. A megoldás kulcsa a közgazdaságtan kezében van?
10. Van-e kiút a mókuserékből?
11. Megengedhetjük magunknak a biztonságot?
12. Képes a tudatunk irányítani a hangulatunkat?
13. Drogok, gyógyszerek és a boldogság
14. Következtetések a másnak