

Tartalom

Hogyan alakul a viselkedésünk, hogy boldogabbak legyünk? A kondicionálás, az imitáció és a racionalitás. Amikor választani kell, hogy az egyik vagy a másik módon legyünk boldogak, illetve, hogy az egyikünk vagy a másikunk legyen az. A boldogtalanság kezelése. Boldogabb-e az, aki okos?

Megjegyzés

Hosszú és meglehetősen elméleti téma. Gyakorlati szempontból 'A boldogtalanság kezelése' és az 'Értelem és boldogság' pontok az érdekesebbek. Az előbbi egyelőre csak bemutatja, hogy az emberek általában hogyan kezelik a boldogtalanságot: gyakran nem a legokosabban. Lásd a 'Problémák' és a 'A problémák kezelése és elviselése' témákat az élet problémáinak természetéről, és hogy mit ajánlatos tenni velük kapcsolatban.

A boldogság keresése és korlátai

(Azonosító: 047; Változat: 01)

Pozíció a műben

Előszó

A világ működése

Bevezetés

Elvek

Alapok

Élet

Elme

Az elme jelenségei

Forma

Boldogság

A szabadság motívuma

A siker motívuma

A boldogság keresése és korlátai

Értékek

Ember

Társadalom

Egység

Program

Az ember élete

1. A boldogság keresésének mechanizmusai	2	—
1.1. Kondicionálás	2	
1.2. Imitáció	3	1
1.3. Racionalitás	3	
2. A boldogság határai	4	—
2.1. Egyénen belüli választás	4	
2.2. Egyének közötti választás	5	2
3. A boldogtalanság kezelése	6	—
3.1. Általános megállapítások	6	
3.2. Bevett, intézményesült eszközök	8	
3.3. A boldogtalanság kezelésének egyéb jelenségei	9	
4. Értelem és boldogság	12	3

1. A boldogság keresésének mechanizmusai

Az ember gyakran egyszerűen csak **engedelmeskedik a motivációinak**, például, ha éhes eszik. Ezen kívül azonban **összetettebb mechanizmusok is** alakítják a viselkedésünket, terelgetik azt a boldogságunkhoz megfelelő irányba.

1.1. Kondicionálás

Melynek folytán a kellemes következményekkel járó cselekvéseket hajlamosak leszünk megismételni, gyakrabban végezni, a kellemetlenségekhez vezetőket pedig elkerülni. A kondicionálás tehát **hátra tekint**: a korábbi tapasztalatok befolyásolják az aktuális viselkedést.

Ilyen, amikor egy gyerek egyre kevésbé lesz hajlamos rosszkodni, ha következetesen megbüntetik érte, illetve megjutalmazzák, ha nem teszi. Ezzel a módszerrel tehát, egy visszacsatolás révén, egy kezdetben véletlenszerű vagy hátrányos viselkedés is képes úgy alakulni, hogy egyre inkább kellemes következményeket váltson ki. A kondicionálás általában **tudattalanul** érvényesül, és a boldogság keresésének három felsorolt módja közül ehhez kell a legkevesebb értelem: sok, viszonylag egyszerű állatnál is működik. (@@Igaz? Mennyire egyszerű állatoknál? Pl. gerincteleneknél is?) (A **próbálgatás** (trial and error) hasonló a kondicionáláshoz, csak ebben az esetben a tapasztalatok tudatos összegyűjtése és felhasználása történik a viselkedés korrigálása érdekében.)

A kondicionálást, ahogyan azt az imént bemutattam, pontosabban **operáns kondicionálásnak** nevezik. Vele szemben létezik az úgynevezett **klasszikus kondicionálás**, amikor egy eredeti, már működő ingerhez (például az ételhez) kapcsolódik

hozza egy másik inger (egy csengő hangja), ami később ugyanúgy képes lesz kiváltani a reakciót (nyáladzást), mint az eredeti inger. (Ahogyan itt is, az eredeti inger-reakció kapcsolat gyakran természettől adott.) A klasszikus kondicionálás kevésbé lényeges a boldogság keresésének szempontjából, de érdemes tudni róla.

A kondicionálással, annak mindkét fajtájával kapcsolatban még azt érdemes megjegyezni, hogy **irracionális félelmeket, viselkedést is kiválthatnak**. Például, ha egy nőt megerőszakoltak, a férfiak közelsége neki később is ezt juttathatja eszébe, ezért lehet, hogy képtelen lesz a normális kapcsolatra.

1.2. Imitáció

Azaz mások viselkedésének másolása. Részint ez is a **múltba, de leginkább a jelenbe tekint**: hogyan viselkedtek, viselkednek mások az adott helyzetben?

Például ha egy új dolgozó a munkahelyén azt látja, hogy mindenki mindennap egy órával tovább marad bent, jó eséllyel maga is így fog tenni.

Az imitáció **gyakran hasznos**. Egyrészt sokak hasonló viselkedése gyakran **jó megoldás** az adott körülmények között. Így könnyen lehet, hogy a munkatársaink azért túlóráznak, mert egyébként kirúgnák őket. Másrészt sok társaságban **elvárják a konformációt**, hogy a tagok hasonuljanak egymáshoz.

Több minden vihet rá az imitációra.

- **Motivációk, ösztönös hajlam**: hasznossága révén az imitáció az evolúciós sikerhez is hozzájárulhatott, ezáltal pedig a hajlam a génjeinkbe is beépülhetett.
- **Kondicionálás**: amikor azt tapasztaljuk, hogy a legjobb imitálni. (Például mert a közösség büntetésekkel és jutalmakkal ösztönöz rá, vagy, mert egyéb okból így járunk a legjobban.)
- **Racionalitás**: ha felfogjuk az imitáció hasznosságát, akkor ösztönös hajlam és ez irányú külső ösztönzés hiányában is úgy találhatjuk, hogy a legjobb példát venni.

(Ezek gyakorlatilag a boldogság keresésének itt leírt egyéb módjai. Mint látható, az imitáció inkább egy, a viselkedésben megmutatókozó eredmény, míg a többi módok mögöttes, elméleti mechanizmusok.)

Lásd még ennek kapcsán a 'Konformitás' témát. A **konformitás** magában foglalja az imitációt, de általánosabb nála, nemcsak a viselkedés, hanem egyéb dolgok másolását is tartalmazza.

1.3. Racionalitás

Mely azt jelenti, hogy megpróbáljuk tudatosan és minél objektívebben kiszámítani, hogy milyen viselkedés lesz a legjobb. Ez tehát egy **jövőbe tekintő** módszer.

Így tesszük például, amikor összevetjük a különböző bankok ajánlatait, hogy hol kapunk hitelt a legjobb feltételekkel. Ehhez a módszerhez már fejlett értelem kell, vélhetőleg öntudat B is.

Megjegyzendő, hogy **a legjobb viselkedést nemcsak a racionalitás révén lehet elérni.** Egyrészt a hasznos viselkedések a kiválogatódás révén ösztönössé válhatnak, másrészt a kondicionálás illetve az imitáció is hozzásegíthet.

A racionalitásról bővebben **lásd** a 'Racionalitás és önzés' témát.

2. A boldogság határai

'A szabadság motívuma' témában volt szó a korlátainkról, arról, hogy gyakran nem tehetjük meg, amit szeretnénk. Ezzel szemben itt arról szólok, hogy **sokszor választanunk kell a különféle jó dolgok között**, nem kaphatjuk meg egyszerre valamennyit. Ez a választás vagy egy egyén különböző kívánságai vagy különböző egyének boldogsága között történik.

Például, hogy vagy rendszeresen sokat eszem, vagy sovány maradok; illetve hogy állami megszorítások alkalmával a segélyeket csökkentjük, vagy inkább az adókat növeljük, azaz a szegényektől vagy a gazdagoktól vegyünk-e el inkább.

2.1. Egyénen belüli választás

1) Gyakran *különféle* motivációk **kielégítése között kell választani.**

Például amikor döntenünk kell, hogy...

- **Mennyit vagyunk hajlandóak engedni etikai elveinkből...**
 - A **sikerért**, így lépdelhetünk-e felfelé másokon taposva;
 - A **szexuális vágyainkért**, például, hogy megengedjük-e magunknak, hogy megcsaljuk a párunkat;
 - Vagy a **humorért**, azaz, meddig lehet elmenni a tréfában.
- **A karriert (sikert) választjuk-e vagy a családot.**
- **Ér-e nekünk annyit a szabadság, hogy elviseljük a hátrányait**, például a kapaszkodóink elvesztését? A szabadság hátrányait lásd 'A szabadság motívuma' témában.
- **Ér-e nekünk annyit az igazság, hogy elviseljük a hátrányait**; például, hogy mégsem vagyunk annyira szépek, okosak, stb..., mint képzeltük. Az igazság hátrányairól (a hazugság hasznairól) lásd a 'Hazugság' témát.
- **A pénzünknek örülünk, vagy inkább vegyünk rajta valamit.**

2) Olyan is van, hogy *adott* motiváción belül **kell választanunk, hogy milyen tekintetben kívánjuk azt kielégíteni.**

Például, hogy szabadságunkat inkább a szabadidőnk vagy a rendelkezésünkre álló pénz segítségével bővítsük-e, azaz kevesebbet vagy többet dolgozzunk-e.

3) Gyakran a jelenbeli és jövőbeli boldogságunk között kell választanunk.

Ilyen **például** az, hogy ha most eladósodunk és jól élünk belőle, annak később kell megfizetni az árát; vagy az, hogy ha most sokat eszünk illetve dohányzunk, az később várhatóan egészségügyi problémákat okoz majd.

Az emberek gyakran nem törődnek eleget a jövővel.

Ez **leginkább** azért van így, mert a jelen most van, és amit most kaphatnak, az jobban motiválja őket, mint amit majd: ha választhatok, hogy ma kapjak egy fagyit, vagy holnap, általában a mai fagyit választom. Lásd a ‘Preferenciák és hasznosság’ témában az **időpreferenciát**.

Másrészt, mivel a jövő mindig bizonytalan, az ilyen esetekben általában **együttal** egy **biztos** (a jelenbeli) és egy **bizonytalan** (a jövőbeli) **boldogság** között is választunk. Például bizonytalan, hogy megkapom-e majd a nyugdíjamat, többek között, mert lehet, hogy meg se érem – a járulékként befizetett pénzről viszont biztosan le kell mondanom ma. Lásd a ‘Véletlenszerűség’ témában, hogy az emberek általában kockázatkerülők. Ezért egy bizonytalan boldogság általában kevesebbet ér; továbbá fizetni is hajlandóak vagyunk érte, hogy csökkentsük a bizonytalanságot, például biztosítást kötünk.

Nem elhanyagolható továbbá, hogy gyakran **sok kicsi jóról** kellene lemondanunk azért, hogy majd **egy nagy rosszat** elkerülhessünk, úgy, hogy a kis jók egyenként alig növelik a nagy rosszat, illetve a bekövetkezésének valószínűségét – összességében viszont lényegesen. Érthetőbben fogalmazva ilyen, amikor sokszor kellene megállnunk, hogy rágyújtsunk, azért, hogy ne kapjunk tüdőrákot. Ez azért fontos, mert lényegesen megnehezíti, hogy elkerüljük a végső nagy rosszat.

Lásd a ‘Versengés és együttműködés’ témában, ahogyan a jelenbeli énünk gyakran potyautasként viselkedik a jövőbeli énünk terhére. Lásd továbbá a ‘Forma, öntudat, motivációk és érzelmek’ témában, hogy az öntudattal megjelenő akarat az, ami lehetővé teszi a motivációk tudatos kezelését, a kielégítésükkel kapcsolatos tudatos választást.

2.2. Egyének közötti választás

Mely először is elméleti kérdéseket vet föl, konkrétan azt, hogy **melyik elme, melyik ember boldogsága a fontosabb**.

Vagyis egyrészt **tágabban, mennyit ér a különböző** érző, lélekkel rendelkező **lények boldogsága?** Például van-e „jogunk” állatokat ölni azért, hogy jóllakjunk? Bár a hasonló kérdéseket objektív módon jó részt nem lehet megválaszolni, ‘Az állati elmék és hatalmunk az állatok fölött’ téma ‘Mennyit ér az öntudattal bírók és nem bírók boldogsága?’ pontjában megpróbálom összeszedni, amit mégis el lehet mondani ez ügyben.

Másrészt hasonlóan bonyolult kérdés, hogy **melyik ember boldogsága mennyit ér**. Csábító lenne ezt azzal elintézni, hogy mindenkié egyformán fontos, de gondoljunk csak

bele: valóban egyformán fontos egy bűnöző boldogsága, mint egy ártatlané? A gyerekéké, mint a felnőtteké? Különösen: mennyire lehet önmagunknak fontosabb a saját boldogságunk, mint másoké? Továbbmenve, hogyan mérhetnénk a csoportok boldogságát? Az utóbbival kapcsolatban lásd a 'Preferenciák és hasznosság' téma 'Preferenciák és hasznosság több dimenzióban' pontját, a saját és mások boldogságának fontosságával kapcsolatban pedig 'A jóság elvárható mértéke' témát.

Sok esetben aztán nagyon is **gyakorlati válaszokat** kell adnunk arra, hogy kinek a boldogságát mennyire fontosnak tekintjük.

Így:

- **Az egyéni életünkben**, például, amikor eldöntjük, hogy mekkora ajándékot adjunk valakinek.
- **A politikában**, amikor meghatározzuk, hogy a társadalmi csoportok közül kik járjanak jól és rosszul; illetve, hogy mekkora egyenlőtlenséget vagyunk hajlandók tolerálni.
- Bizonyos **szakmai kérdésekben**, így az egészségügyben, mondjuk, amikor nincs arra pénz, hogy mindenkinek a legjobb kezelést nyújtsuk, vagy amikor egy baleset alkalmával nincs lehetőség mindenkit ellátni.

A gyakorlatban tapasztaltak pedig nem mindig felelnek meg annak, amit a fenti kérdésekre elméletben válaszolnánk. Lásd a 'Jó és rossz, jó vagy rossz' témában, hogy néha nehéz döntéseket kell hoznunk, és hogy milyen elvek segíthetik ezt.

3. A boldogtalanság kezelése

3.1. Általános megállapítások

1) Az emberek többféle tipikus módon állnak hozzá a problémáikhoz:

- **Tagadás és menekülés**

„Nincs is baj, de legalábbis nem figyelek rá.” – Például amikor valaki folyamatosan elhessegeti a gondolatot, hogy le kellene szoknia a dohányzásról, nem hajlandó tudomást venni a súlyos betegségéről, az alkoholba vagy a munkába menekül a problémái elől, ne adj isten öngyilkos lesz. Lásd a 'Hazugság' témában, hogy milyen változatos eszközei vannak az igazságtól való menekülésnek. Lásd továbbá az 'Az emberek gondolkozása' témában, hogy az emberek szeretnék jónak látni a helyzetüket, illetve a vágyakozó gondolkozásról írtakat, amikor nemcsak *szeretnék* jónak látni a dolgokat, hanem emiatt *valóban* annak is látják.

- **Remény**

„Van baj, de elmúlhat.” – Például amikor valaki az utolsó pillanatig reménykedik, hogy meggyógyul a halálos betegségéből. A reményről bővebben lásd a 'Problémák' témában.

- Magyarázat keresése

„**Baj van, de legalább tudom az okát.**” – Ahogyan, ha betegségbe esünk, tudni szeretnénk az okát. Lásd ‘Az emberek gondolkozása’ témában az ember vágyát a dolgok megértésére, a bajok okának ismeretére.

1

- Vigasz keresése

„**Baj van, de van, ami kárpótol.**” – Például, hogy majd a mennyországban jobb lesz nekem. A vigasz lehet valódi, de gyakran csak egy illúzió, akárcsak a remény és a magyarázat.

2

- A probléma tudatos kezelése

„**Baj van, megpróbálom kitalálni, mihez kezdjek vele.**” – Ez nem szükségszerűen a probléma megoldását jelenti, helyette esetenként praktikusabbak lehetnek például a következők:

3

- **Átértelmezés: „Ez a baj nem is akkora baj.”** – Mondjuk, ha valakit elbocsátanak, de ő igyekszik a dolog jó oldalát nézni, például, hogy megszabadult az idegesítő kollégától.
- **Segítségkérés: „Baj van, segíts nekem.”** – Ha nem egyedül akarjuk megoldani a problémánkat.
- **Kilépés: „Ezt a bajt sem megoldani, sem elviselni nem tudom – de ott hagyni igen.”** – Mint amikor valaki kilép egy rossz házasságból. Fontos, hogy ez nem ugyanaz, mint a fent említett menekülés, ott ugyanis csak lélekben próbálunk elfordulni a problémától, mely ettől még megmarad.
- **A probléma elviselése: „Baj van: ha elmúlik, kivárom, de ha nem, akkor alkalmazkodom és együtt élek vele.”** – Mondjuk, ahogyan sokan idővel belenyugszanak a fogyatékoságukba.

4

A problémák természetéről és arról, hogy mihez kezdjünk velük a gyakorlatban, lásd a ‘Problémák’ és ‘A problémák kezelése és elviselése’ témákat.

5

2) A boldogság kulcsára, a megváltásra, a vigaszra mindig van igény.

Különösen, amikor – egyénileg vagy társadalmi szinten – rosszul mennek a dolgok, de egyébként is mindig mindenkinek van valami baja.

6

Lásd a ‘Felvilágosulás és szabadság’ témában, ahogyan a modern világ kapaszkodóitól megfosztott, bizonytalanságok között és nyomás alatt élő, problémákkal terhelt népe igényli az említetteket, és ahogyan ez kedvez a hamis prófétáknak. Lásd még alább a messiásvárást.

7

Az alábbiakban először gondjaink kezelésének bevett, intézményesült eszközeit mutatom be, utána pedig néhány egyéb jellemző jelenségét.

A kínálat, mint látható lesz, meglehetősen széles. Az alábbi eszközök és jelenségek egyébként nagyrészt összeköthetők a problémákhoz való hozzáállás fenti, általános módjaival, attól függően, hogy melyik eszköztől mit kapunk: a sors és a vallás például reményt, magyarazatot és vigaszt is kínál, a művészet és a humor segíthet a menekülésben,

8

a problémák elhessegetése szintén a menekülés egy módja, reményeinket a messiásokba vethetjük, és így tovább.

1

3.2. Bevett, intézményesült eszközök

1) Sors

Az emberek szeretnék abban a tudatban élni, hogy van sors, **van oka, értelme, célja az életüknek, küzdelmüknek, szenvedésüknek.** (Továbbá, hogy van igazság a világban, nincsenek magukra hagyva, és hogy nem kell meghalniuk. Lásd alább a vallásnál írtakat.) Másfelől esetleg azzal bízathatjuk magunkat, hogy ha most nem sikerülne valami, akkor semmi értelme nem lett volna az eddigieknek; például, ha most nem sikerülne letennem az államvizsgát, akkor minek segített volna keresztül az élet az eddigi nehézségeken? **Az életnek logikusnak kell lennie** – gondolhatjuk.

2

Bár időnként tűnhet úgy, hogy valóban, valami nagyobb tervszerűen, logikusan alakítja az életünket, ez valószínűleg csak illúzió:

3

Az embernek nincs sorsa, és az élet nem is logikus.

Az erre utaló „jelek” pedig többnyire csak véletlen egybeesések.

4

Mint amikor véletlenül kétszer egymás után egy metró kocsiban utazom a lánnyal, aki tetszik nekem, mintha azt a sors rendezte volna így. Lásd ‘Az emberek gondolkozása’ témában, hogy az ember szeret jeleket látni ott is, ahol nincsenek; továbbá az ‘Igazságosság’ témában, hogy a világ közönyös.

5

A jó hír az, hogy **rossz sors sincs**, az embernek többnyire megvan a lehetősége, hogy változtasson a dolgokon.

Azért csak többnyire, mert egyesek tényleg súlyos csapdában vannak – megírva azonban ez sincs. Így, ha nem is mindent, azért **sok mindent magunknak köszönhetünk.** Lásd ‘A problémák kezelése és elviselése’ témában, hogy jó, ha megtapasztaljuk, hogy hatással tudunk lenni az életünkre.

6

2) Vallás

Az ember imént felsorolt vágyait (van értelme az életnek, van igazság, stb...) **a vallás is segít kielégíteni.** Lásd a ‘Vallás’ témában a vallás egyéni funkcióit, hogy hogyan biztosít bennünket arról, hogy nem vagyunk magunkra hagyva, hogyan adja meg nekünk az utat, az igazságot és az életet. Különösen: a vallás úgy mutatja be a világot, mint ami úgy jó, ahogy van, mivel valaki bölcsen úgy rendezte el, hogy az valami nagyobb, számunkra felfoghatatlan jót szolgáljon, esetleg eleve rend van benne. A létünk és szenvedésünk ezáltal nyer értelemet.

7

A különböző vallások különböző megoldásokat kínálnak. Az egyik szembevető különbség a nyugati és keleti vallások között tapasztalható. **A nyugati vallások**, a zsidó vallás, a kereszténység és az iszlám **emberközpontúbbak**, a világ és a teremtés központjában számukra az ember áll. Esetükben az ígélet is „emberi”, az emberi vágyak, az örök élet, a lelki béke és szeretet, a testi vágyak kielégítését célozza. Velük szemben a **keleti**

8

vallásokban **az ember szerepe kevésbé központi**, és az ígéret is sokkal inkább az emberi (illetve mindennemű) formától és annak nyúgaitól való megszabadulásról szól. β

Ami a kereszténységet illeti, ez is egy vonzó képpel, a mindenható és jóságos Isten képével szolgál. Ugyanakkor a világon végignézve, a sok, nehezen indokolható szenvedésen, valószínű, hogy ez nincs így. Pontosabban az **Isten vagy nem tud** (ha **nem mindenható**), **vagy** nem akar segíteni rajtunk (ha **nem jó**) – **vagy egyáltalán nincs** is. A világban tapasztalt szenvedés tehát Isten létét és a világ teremtettségét azért nem zárja ki, ám a vallások világképe valószínűleg csak álmovilág. Lásd a ‘Hit, ateizmus, agnoszticizmus’ témát arról, hogy a legbiztosabb nem mondani biztosat ez ügyben.

3) Művészet

Mely mind az alkotót, mind a befogadót képes lélekben segíteni. A happy end-et is azért szeretjük, mert szeretnénk, ha a világ igazságos lenne.

4) Humor

Nagyban segítheti a gondok elviselését, ha megőrizzük a humorérzékünket, ahogyan ‘A problémák kezelése és elviselése’ témában írom.

5) Tudomány

Mely egyrészt valóban **közelebb vihet a problémák megoldásához**, például a segítségével megtalálhatjuk a gyógyszert a betegségeinkre. Másrészt, ahogyan a modern korban a vallások visszaszorultak, a tudomány új kapaszkodót kínált a **reményvesztetteknek**. Lásd a ‘Tudomány’ témában annak vallásos jellegét, hogy sokan ahhoz hasonlóan bíznak a hatalmában, ahogyan a vallások csodáiban tették – **reményt kapnak** tehát **tőle**.

A tudomány azonban nem mindenható. Egyrészt eleve, a felfedezett igazság gyakran nem túl szívderítő, mondjuk az, hogy mennyország helyett csak az ég van felettünk; másrészt sok olyan probléma van, melyet a tudomány nem tud megoldani egyelőre vagy egyáltalán. (Lásd az ‘Elvarratlan szálak’ témában.) Bár a tudományba vetett vallásos hit nem indokolt, amennyit valóban tud segíteni, az mindenképpen megbecsülést érdemel.

6) Jog

Mely ismét csak egy hasznos gyakorlati eszköz lehet, ezúttal **az igazságosság elősegítéséhez**. (Bár nem csak azt szolgálja, lásd az ‘Elvek, szabályok, normák’ témában.)

3.3. A boldogtalanság kezelésének egyéb jelenségei

1) A távoli problémák elhessegetése

Akár a potenciálisan súlyos problémáké is. Ez a tagadás és menekülés egyik, igen jellemző formája, ahogyan fentebb már utaltam rá, a dohányzásról való leszokás ötletének elhessegetését idézve. Lásd a ‘Problémák’ témában.

2) Messiásvárás

Azaz, hogy majd jön **valami vagy valaki, aki egy csapásra megoldja a problémát**. Ez megint csak nagyon jellemző az emberekre, és a problémák széles körénél előfordul. A „messiás” is **sok minden lehet**, például egy isteni személy;

vezér; különböző társadalmi megoldások (mint a kommunizmus, a demokrácia vagy a piac); technikai megoldások (mint a németek csodafegyvere a második világháborúban vagy a fúziós energia β napjainkban); illetve a különféle csodadoktorok és csodaszerek, ami a betegségeinket illeti.

Lásd fentebb, hogy minél nagyobb a baj, annál nagyobb az igény a megváltásra, illetve, hogy a világ bizonytalansága és lakóinak problémái kedveznek a hamis profétáknak.

3) Bűnbakok

Amikor az emberek a bajok okát keresik, **a valódi ok helyett** gyakran valami mást neveznek ki annak, **vagy eltúlozzák egyes tényezők jelentőségét**: bűnbakot állítanak. Bűnbak szintén **sok minden lehet**: emberek és népcsoportok; a videojátékok; a szénhidrát, a zsír, a koleszterin; és így tovább.

Mintegy **divathullámok** figyelhetők meg abban, hogy hol éppen mi a legközkedveltebb bűnbak – amiből az is látszik, hogy ezek valószínűleg tényleg nincsenek akkora bűnösök, mint amekkorának beállítják őket.

A bűnbakokra több mindenkinek van igénye:

- **A kívülállóknak:** Először is azért, mert mint említettem, az emberek szeretik tudni a bajok okát; másodsor pedig, mert a bűnbak megbüntetésével, kiiktatásával módjukban áll helyreállítani a világ rendjét.
- **A valódi bűnösöknek:** Azért, hogy eltereljék magukról mások haragját; illetve, hogy a saját gondjaikért ne magukat kelljen hibáztatniuk.
- **Azoknak, akik valamiképp közösségben állnak a valódi bűnösökkel:** hogy felmenthessék az utóbbiakat, illetve hogy megvédjék a saját magukról kialakult kedvező képüket. Ilyen például, ahogyan a „normális” ember szeretné úgy látni a háborúk (különösen a II. világháború) rémtetteit, hogy azokat csakis valamiféle ördögi figurák követhették el, nem pedig hozzá nagyban hasonló emberek.

Amikor ítéletet alkotunk, nem árt törekedni az objektivitásra, körültekintőnek és megfontoltnak maradni. Lásd az ‘Ítéletalkotás’ témát. Ami a bűnbakként állított dolgokat illeti, azt érdemes kiemelni, hogy...

**Minden eszközt lehet jól és rosszul is használni.
Ha valamit rosszul használnak, az az emberek hibája, nem az eszközé.**

Mint ahogyan egy késsel is egyaránt lehet ölni és reggelit készíteni.

4) Vigasz a halállal szemben

Az ember fél a haláltól, és egyelőre legalábbis nem kerülheti el. (Lásd a 'Forma, öntudat, motivációk és érzelmek' témában a túlélés vágyát.) Ezt a helyzetet többféle módon kezeljük:

- **Nem figyelünk rá.** Ahhoz képest legalábbis kevésbé, hogy mekkora jelentősége van az egyéni létünk szempontjából. Lásd a 'Felvilágosulás és szabadság' témában a halállal szemben tapasztalható furcsa közönyt.
- **Beletörődés.** Lásd alább, hogy az elkerülhetetlen dolgok gyakran jobb színben tűnnek fel.
- **Élet a halál után.** Melyet a különböző vallások előszeretettel ígérnek meg híveiknek. Ami azt illeti, bár eléggé valószínűtlennek tűnik, teljesen kizárni nem lehet, hogy mégis van ilyen. Lásd például 'Az elme minősége' témában, hogy az elme lehet, hogy egy, az anyagi világon túli, transzcendens jelenség; valamint a 'Testi praktikák' témában a halál közeli élmények különösségéről írtakat.
(Egy megjegyzés a reinkarnációval, a **lélekvándorlással** kapcsolatban: sokan ezzel vigasztalják magukat, pedig gyakorlatilag **mindegy, hogy létezik-e**. Ha voltak, ugyanis, akkor sem emlékszünk az előző életeinkre, valamint jelen személyiségünk is nagyrészt a születésünk után alakult ki. Lényegében tehát olyan, mintha meghaltunk volna, és született volna helyettünk valaki más. \$β)
- **Frázisok**, mint az, hogy „A halál természetes, a halál az élet része”; „A semmiből jöttünk és a semmibe megyünk: semmit sem veszítünk tehát”, vagy, hogy „Majd emlékeznek rám”. Az ilyen mondások sajnos eléggé üresek – amitől hasznosak még lehetnek, ha valaki mégis képes vigaszt találni bennük.

Azért van egy-két gondolat, melybe viszonylag jobban lehet kapaszkodni:

- **Az, hogy többé-kevésbé már átéltük a halált.**

Így halottak voltunk, mielőtt megfogantunk, de hasonló az ájulás és az álomtalan alvás is. Bizonyos értelemben mindennap meghalunk.

- **Ha teljes életet éltünk, mindent megtettünk, amit szerettünk volna.**

Amire tehát érdemes törekedni, amíg lehet.

Továbbá esetleg a **halál közeli élmények** kellemessége, egyöntetűsége is enyhülést, talán némi reményt is nyújthat.

(@@Volna még ötlet ide?)

Hogy kit mennyire izgat a halál, az változó. Általában azok félnek kevésbé tőle, akik szenvednek, és akiknek nincsenek céljaik – azért is, mert már teljesültek. Nem meglepő hát, hogy minél öregebb valaki, annál inkább hajlamos megbarátkozni a múlandóság gondolatával β (@@Igaz?). Továbbá a lelkiállapotunkkal, hangulatunkkal is változhat, hogy mennyire félünk: például sokan lehangoltságukban, felindultságukban lesznek öngyilkosok β (@@Igaz?). Végül, olyan is van, hogy az ember az egyik szempontból jobban, a másiktól kevésbé bánja, hogy jön a kaszás; például, ha szenved, de még volna tennivalója az életben.

5) A természetesség hangoztatása

Sokak szerint, ha valami természetes, akkor jó.

Az, hogy természetes, itt azt jelenti, hogy a természetből való, megfelel a természet rendjének. Ilyen, amikor a halált vagy az állatok megölését azzal mentik, hogy az természetes, az élet része; amikor a társadalmi versengést és egyenlőtlenséget a természetben tapasztalható versengéshez hasonlítják; amikor a homoszexualitást azzal utasítják el, hogy az természetellenes; de az is, ahogyan a természetes (eredetű) anyagokat, táplálékot eleve jobbnak tartják a mesterségesnél.

Valójában, ami természetes, az nem feltétlenül jó.

A természet ugyanis közönyös, nincs tekintettel a benne élők boldogságára. Lásd erről az 'Igazságosság' témában. (Ami a természetes anyagokat, és hasonlókat illeti, lehet a dologban valami, amennyiben az ember (még) nem képes hasonlóan jó minőséget alkotni.)

6) Az elkerülhetetlen dolgok jobb színben tűnnek fel.

Magyarán, ha már kénytelenek vagyunk valamit elviselni, akkor próbáljuk meg kevésbé utálni. Erre már utaltam fentebb a halál kapcsán, de sok minden mással kapcsolatban is alkalmazzuk. Lásd az 'Önigazolás' témában, a belső igazoláson belül.

Végül, **ez a mű** is megpróbál hozzájárulni ahhoz, hogy jobban megértsük, okosabban kezeljük, könnyebben viseljük a problémáinkat. Lásd különösen a 'Problémák' és 'A problémák kezelése és elviselése' témákat.

4. Értelme és boldogság

Először is, az elme fejlődése jelentősen érintette a boldogságra való képességet.

Különösen az öntudat megjelenése volt rá nagy hatással, mely többek között új, univerzális motivációkat hozott magával; elvontabb és távolabbi dolgok is érinteni kezdték a lelket – a boldogság és a félelmek új forrásai jelentek meg tehát; megjelent továbbá az akarat; és az elme elkezdett kibújni a forma hatalma alól. Ezekről részletesebben a 'Forma, öntudat, motivációk és érzelmek' és a 'A boldogság eredete és a forma hatalma' témákban lehet olvasni.

Másodszor, hogyan érinti az értelmesség a boldogságot? Boldogabb az, aki okos?

Nem feltétlenül. Sőt, az értelem könnyen boldogtalanná tehet.

Többféleképpen is: Az értelmes ember ugyanis...

- **Jobban felismeri, ahogyan a biológiai és társadalmi forma korlátozza, irányítja őt;** például megérti, hogy a forma motivációi, így az éhség és a szerelem, arra való, hogy ő a forma érdekeinek megfelelően viselkedjen, illetve látja, hogy a társadalom hogyan törekszik arra, hogy betagolja őt a fennálló rendbe.

- **Több mindenről tud, távolabbi összefüggéseket is meglát, elvontabb dolgokat is felfog. Ez kitágítja azon dolgok körét, melyektől félhet,** különösen, ha egyébként is hajlamos a szorongásra. Például, ha tudja, hogy az AIDS első tünetei gyakran hasonlítanak az influenzához, minden tüsszentéstől megijedhet, vagy elkezdhet azon spekulálni, hogy annak, akivel összehozta a sors, adott helyen és életvitel mellett mekkora esélye volt megfertőződni. 1
- **Sok kellemetlen dolgról is értesül.**
- **Elbizonytalanodik, mivel azt is tudja, hogy mennyi mindent nem tud.** Lásd a 'Hiúság' témában, hogy a butaság ellenben magabiztossá tesz. 2
- **Kevésbé tudja becsapni magát.** Tudja például, hogy az ember hajlamos az öngazolásra, így arra, hogy elhibázott tetteit, döntéseit megmagyarázza magának – éppen ezért azonban ő maga kevésbé képes élni a hasonló technikákkal. (Öngazolás például, ha megbántottam valakit, és hogy ez alól felmenthessem magam, elkezdek kutatni az emlékeimben, hogy miért is érdemelte meg a másik, amit tőlem kapott. Lásd az 'Öngazolás' témát.)
- A fentiek miatt is, **nehezen kezelhetőbb lehet,** ami megterhelheti a kapcsolatait a többi emberrel. 3

Másfelől viszont jobban is ért önmagához, másokhoz, a különféle problémákhoz és a világhoz, ami ellensúlyozhatja a felsoroltakat. Az értelmességből leginkább a bölcsesség támogatja a boldogságot: általa érthetjük meg ugyanis a dolgok értékét, az embereket, az életet, egyúttal pedig rugalmasságra és türelemre nevel. 4

Lásd az 'Értelem elemei' témában, hogy ki a böles; továbbá a 'Hiúság' és a 'Jó cselekedetek' témákban ezek viszonyát az értelemmel. 5