

1. AZ ÚJRA MEGTALÁLT BOLDOGSÁG

BEVEZETÉS

Kétezerháromszáz évvel ezelőtt Arisztotelész megállapította, hogy az emberek minden másnál jobban vágyanak a boldogságra. Míg a boldogságot önmagáért keressük, összes többi célunk – legyen az egészség, szépség, pénz vagy hatalom – csak azért fontos, mert feltételezzük, hogy majd boldoggá tesz minket. Arisztotelész óta sok minden megváltozott. Hihetetlenül megnőtt a csillagokról és atomokról összegyűjtött tudásunk mennyisége. A görög istenek tehetetlen kisgyerekek a mai, hatalmas erők felett rendelkező emberiséghez képest, boldogságról alkotott képünkkel kapcsolatban azonban nem sok változás történt az elmúlt századokban. Ma sem értjük jobban Arisztotelésznél, mi is az a boldogság; ami pedig annak megtanulását illeti, hogy miképpen érhetjük el ezt az áldott állapotot, bizony egy tapodtat sem haladtunk előre.

Noha egészségesebbek vagyunk és hosszabb kort élünk meg elődeinknél, és ma a legszegényebbek is olyan anyagi javak birtokában vannak, melyek még néhány évtizede luxusnak számítottak (hiszen a Napkirály palotájában alig volt néhány fürdőszoba, a leggazdagabb középkori házakban is ritkaságszámba mentek a székek, és egyetlen római császár sem kapcsolhatta be a tévét, ha unatkozott), mindezek ellenére, tekintet nélkül az azóta felhalmozott óriási mennyiségű tudományos ismeretre, számtalan ember érzi úgy, hogy elvesztegeti az életét, s hogy évei boldogság helyett aggodalomban és unalomban telnek.

Vajon azért van ez, mert az emberiség örökös elégedetlenségre kárkoztatott, arra, hogy mindig többre vágyjon, mint amit elérhet? Vagy azért keseríti meg valami legféltebb perceinket is, mert rossz helyen keressük a boldogságot? E könyv célja az, hogy a modern pszichológia eszközeivel újra megvizsgálja azt a régi-régi kérdést, hogy mikor érzik magukat az emberek a legboldogabbnak. Ha megtaláljuk a választ, akkor talán képesek leszünk úgy alakítani az életünket, hogy a boldogságnak nagyobb szerep jusson benne.

Huszonöt évvel e könyv írása előtt hatalmas felfedezést tettem, ám akkor még nem ébredtem rá a jelentőségére. Talán félrevezető lehet a "felfedezés" szó használata, hiszen az emberek már az idők kezdete óta tudomással bírnak az általam fölismert dologról, mindazonáltal nagyon találó, mert noha a gondolat általánosan ismert, a rá vonatkozó tudományág – esetünkben a pszichológia – még nem írta le és nem adott rá elméleti magyarázatot. Így hát a rákövetkező huszonöt évet azzal töltöttem, hogy ezt az illékony jelenséget próbáltam körüljárni.

"Fölfedezésem" az volt, hogy a boldogság nem olyasmi, ami csak úgy megtörténik velünk, és nem kapcsolatos a szerencsével vagy a véletlennel sem. Nem vásárolható meg pénzzel, nem szereshető meg hatalommal. Nem a külső eseményektől függ, inkább attól, hogyan értelmezzük azokat mi magunk. A boldogság valójában olyan állapot, amelyre fel kell készülni, és mindenkinek magának kell ápolnia és óvnia. Azok az emberek, akik megtanulják, hogyan kell irányításuk alatt tartani belső élményeiket, képesek arra, hogy életük minőségét is meghatározzák – ennél közelebb egyikünk sem igen kerülhet a boldogsághoz.

A boldogságot azonban nem érhetjük el oly módon, hogy tudatosan törekszünk rá. "Tedd fel magadnak a kérdést, boldog vagy-e, és már nem leszel az" – mondta J. S. Mill. A boldogságra úgy lelhetünk rá, ha életünk minden egyes részletét teljességgel átéljük – legyen az jó vagy rossz -, nem pedig úgy, hogy közvetlenül próbáljuk megtalálni. Viktor Frankl osztrák pszichológus gyönyörűen foglalta össze "Man's Search for Meaning" (Az emberi élet értelmének keresése) című könyve előszavában: "Ne akarj sikeres lenni – minél inkább célul tűzöd ki a sikert, annál biztosabban elkerül. A sikert nem lehet üldözőbe venni, ahogy a boldogságot sem: a sikernek magának mintegy mellékhatásként, önkéntelenül kell jelentkeznie, mikor az ember valamely önmagánál nagyobb ügynek szenteli magát."

Hogyan érhetjük hát el ezt a ködbe vesző célt, amelyhez nem juthatunk el közvetlenül? Negyedszázados kutatásaim és tanulmányaim meggyőztek arról, hogy van rá mód. Tekervényes ösvény vezet hozzá, mely a tudatunk tartalma fölötti uralom elérésével kezdődik.

Életünkéről alkotott képzeink az élményeinket meghatározó erők szülöttei. Ezen erők mindegyike hatást gyakorol arra, hogy jól vagy rosszul érezzük-e magunkat, és legtöbbjüket nem vagyunk képesek befolyásolni. Nem sokat tehetünk azzal kapcsolatban, milyen arccal születünk, milyen a vérmelegletünk

vagy a test alkatunk, nem választhatjuk meg – legalábbis egyelőre –, hogy milyen magasak vagy milyen okosak legyünk. Nem választhatjuk meg szüleinket és születésünk időpontját, - és legtöbbünknek nem áll módjában dönteni arról, legyen-e háború vagy gazdasági válság. Génjeink, a gravitáció ereje, a levegőben úszó pollen és a kor, melybe születünk, határozzák meg számtalan egyéb feltétellel együtt azt, amit látunk, amit érzünk és amit teszünk. Ezek után nem meglepő, hogy hiszünk abban, hogy sorsunkat elsősorban rajtunk kívül álló erők vagy felsőbb hatalmak irányítják.

Mindezek ellenére mindannyian átéltünk már olyan pillanatokot, amikor azt éreztük, hogy nem ismeretlen erők taszigálnak ide-oda, hanem mi magunk irányítjuk cselekedeteinket, saját sorsunk urai vagyunk. Az ilyen ritka alkalmakkor szinte átszellemülünk, olyan gyönyörűséget érzünk, mely mérföldkő lesz majd emlékeinkben és azt súgja, mindig ilyennek kellene lennie az életnek.

Ez az érzés az, amit *tökéletes élménynek* hívunk. Ezt érzi a tengerész, ha – miközben a hajó jó csikó módjára engedelmesen szeli a hullámokat, hajába kap a szél – a vitorlák, a szél, a tenger és a hajó teste együtt dalolnak, és énekük harmóniája ott vibrál a hajós ereiben. Ezt érzi a festő, amikor a színek a vásznon mágnesként kezdik vonzani és taszítani egymást, s szeme láttára formálódik ki és kel életre valami új, *valami*, ami eddig még nem volt a világon. Ezt érzi az apa, mikor gyermeke először mosolyog vissza rá. Az ilyen események azonban nemcsak kedvező körülmények között következhetnek be. Azok az emberek, akik túléltek a koncentrációs táborokat vagy halálos veszedelemből menekültek meg, gyakran számolnak be arról, hogy megpróbáltatásaik közepette milyen különleges boldogságot és hálát éreztek, ha mondjuk madárdalt hallottak az erdőben, túljutottak valamilyen nehéz feladaton, vagy megosztottak a barátjukkal egy darab kenyéren.

Ellentétben az általános hiedelemmel az ehhez hasonló pillanatok, életünk legszebb élményei nem passzív, befogadó, ellazult állapotban érnek bennünket – noha az ilyenek is lehetnek élvezetesebbek, ha keményen megdolgoztunk értük. A legszebb pillanatok általában akkor következnek be, amikor valaki testi vagy szellemi teljesítményét megfeszített akaráttal a végletekig fokozza, hogy véghez vigyen valamilyen nehéz, de fontos feladatot. A tökéletes élmény tehát olyasvalami, ami nem csak úgy megtörténik velünk, hanem inkább mi hozzuk szándékosan létre. Egy kisgyerek számára ilyen lehet az, mikor a nagy gonddal épített torony tetejére, amilyen magasat eddig még sosem sikerült építenie, remegő ujjakkal felteszi az utolsó kockát; vagy egy úszónak az, mikor megpróbálja megjavítani saját rekordját, egy hegedűsnek, amikor hibátlanul játszik le egy nagy technikai tudást igénylő darabot. Minden ember előtt ezerszámra állnak ilyen lehetőségek – kihívások arra, hogy meghaladja önmagát.

Az ilyen élmények nem feltétlenül kellemesek abban a pillanatban, mikor átéljük őket. Lehet, hogy az úszó izmai fájtak legemlékezetesebb versenye közben, úgy érezte, szétrobban a tüdeje és szédült a fáradtságtól – ám mégis ezek voltak élete legszebb percei. Soha nem könnyű úrrá lenni életünk felett, néha pedig határozottan fájdalmas is lehet. Hosszú távon azonban a tökéletes élmények összeadódnak, és egyre inkább az lesz az érzésünk, hogy teljesen uraljuk életünket, sőt tevékenyen részt veszünk irányításában is. Ez az érzés pedig olyan közel áll ahhoz, amit az emberek általában boldogságnak neveznek, hogy jobban talán nem is tudjuk szavakba önteni.

Tanulmányaim folyamán megpróbáltam a lehető legpontosabban megérteni, mit éreznek az emberek legörömtelibe pillanataikban – és miért. Első kutatásaim több száz "szakértőre" terjedtek ki – művészekre, sportolókra, zenészekre, sakkozókra, sebészekre vagyis olyan emberekre, akik azzal foglalkozhattak, amit a legjobban szerettek. Az o beszámolójuk alapján, melyben elmondták, milyen érzés azt tenni, amit tesznek, fejlesztettem ki a tökéletes élmény elméletét. A tökéletes élmény alapja a "flow", vagyis az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörlődik mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért.

Ennek az elméleti modellnek az alapján a Chicagói Egyetemen működő kutatócsoportom és több kollégám a világ különböző pontjain interjút készített sok ezer, egymástól igen különböző emberrel. Kutatásaink szerint a tökéletes élményt a kulturális háttértől függetlenül ugyanúgy írják le férfiak és nők, idősek és fiatalok. A "flow" élménye nemcsak az iparosodott nemzetek jómódban élő tagjainak tapasztalata. Lényegében ugyanazokkal a szavakkal számoltak be róla idős koreai asszonyok, thaiföldi és indiai felnőttek, tokiói tizenévesek, navahó pásztorok, az Olasz Alpok parasztagzdái és a futószalagnál dolgozó chicagói munkások.

Adatgyűjtésünk kezdetben interjúkra és kérdőívekre támaszkodott. A nagyobb pontosság érdekében idővel kifejlesztettünk egy új módszert a szubjektív tapasztalatok minőségének mérésére. Ezt Élményértékelő Mintavételi Eljárásnak (angolul: Experience Sampling Methodnak, rövidítve: ESM-nek)

neveztük el, és az a lényege, hogy megkérjük a vizsgált személyt arra, hogy egy hétig viseljen magán egy elektronikus jelzőkészüléket, és mikor a készülék megszólal, jegyezze le, mire gondol éppen és hogy érzi magát. A készüléket rádióadó hozza működésbe naponta körülbelül nyolc alkalommal, találmomra megválasztott időközönként. Az egy hét leteltével minden vizsgált személy rendelkezik egy folyamatosan rögzített "élménynaplóval", élete filmszalagjának egy picit, írott részletével, amely élete pillanatainak reprezentatív mintája. Mos tanra több mint százezer ilyen élmény-keresztmetszetet gyűjtöttünk össze a világ különböző részeiből. Ezekből az adatokból vezettem le ennek a könyvnek a következtetéseit.

A "flow" tanulmányozása, melyet a Chicagói Egyetemen kezdtem el, mára már világszerte elterjedt. Tanulmányozni kezdtek Kanadában, Németországban, Olaszországban, Japánban és Ausztráliában is. Pillanatnyilag Chicagón kívül a Milánói Egyetem Pszichológiai Intézetének van a legrészletesebb adatgyűjteménye ebben a témában. A "flow", magyarul az áramlat fogalmát hasznosnak találják mind a pszichológusok, akik a boldogság, az élet-kielégülés és a belső motiváció tanulmányozásával foglalkoznak, mind a szociológusok, akik az elidegenedésnek és az értékek válságának ellentétét látják benne, valamint az antropológusok, akiket érdekelnek a közösségi tevékenységek és szertartások. Vannak, akik kiterjesztették az áramlat elméletének értelmezését, és az emberi faj evolúcióját vagy pedig a vallásos élményeket szerették volna megvilágítani a segítségével.

Az áramlat azonban nem csupán elméleti jelenség. Alig telt el néhány év az elmélet első publikálása után, elkezdtek alkalmazni gyakorlati célokra is. Ha az a cél, hogy javítsunk az élet minőségén, az áramlat-elmélet kijelölheti ennek irányát. Hatására új kísérleti tantervek jöttek létre, átalakult a hivatali alkalmazottak képzése, megváltoztak a szabadidőtermékek és -szolgáltatások. Az áramlat-elmélet forradalmasította a klinikai pszichoterápia elméletét és gyakorlatát, a fiatalok bűnözők rehabilitálását, a nyugdíjas-otthonok lakóinak programszervezését, a múzeumi kiállítások megtervezését és a mozgáskorlátozottak foglalkoztatás-terápiáját is. Mindez az első szakcikkek megjelenését követő alig egy évtizeden belül történt, és minden jel arra mutat, hogy az elmélet hatása az elkövetkező években csak erősödni fog.

ÁTTEKINTÉS

Noha a "flow" elméletéről már sok szakcikket és szakkönyvet írtak, ez az első alkalom, hogy a tökéletes élménnyel kapcsolatos kutatásokat bemutatjuk a nagyközönségnek és beszélünk az egyes emberek életére gyakorolt hatásáról. Mindazonáltal ez nem amolyan "csináld magad" jellegű tanácsadó könyv, amilyenek ezrével jelennek meg és porosodnak a könyvesboltok polcain, s arra okítanak bennünket, hogy hogyan legyünk gazdagabbak, hatalmasabbak, népszerűbbek vagy karcsúbbak. Az ilyen könyv szakács könyvhöz hasonlóan megmondja, mit kell tenned, hogy egy bizonyos meghatározott célt elérj, amit persze kevesen fognak végigcsinálni. Ha ezek a tanácsok véletlenül használnának is, mi történne abban a valószínűtlen esetben, ha valakiből hirtelen karcsú, közkedvelt, nagy hatalommal bíró milliomos lenne? Általában az, hogy az illető megint a kiindulási pontnál találja magát, felszerelve egy új kívánságlistával és éppoly elégedetlenül, mint annak előtte. Az embereket valójában nem az elégítené ki, ha karcsúbbak vagy gazdagabbak lennének, hanem ha jól éreznék magukat a saját bőrükben. A boldogság keresésében a rész megoldásoknak nincs helyük.

Bármilyen jó szándékkal íródtak is az ilyen könyvek, mégsem adhatnak receptet a boldogságra. A tökéletes élmény attól függ, hogy mennyire vagyunk képesek pillanatról pillanatra ellenőrizni, mi történik a tudatunkban, és mindannyiunknak a saját egyéni erőfeszítéseinkre és kreativitásunkra támaszkodva kell ezt a képességet megszereznünk. Egy könyv annyit tehet – és ezt én is meg próbálom –, hogy megmutatja, hogyan tehetjük élvezetesebbé az életet, és ezt egy olyan elmélet keretébe foglalja, melyen aztán elgondolkozhatnak az olvasók és levonhatják a saját következtetéseiket.

Ez a könyv ahelyett, hogy listába szedné, mit szabad és mit nem, inkább egy szellemi utazás eszköze szeretne lenni, mely a tudomány segítségével a lélek és az elme különböző tájaira kalauzolja el olvasóját. Mint minden igazi kaland, ez sem lesz könnyű vállalkozás. Intellektuális erőfeszítés és a tapasztalatok elemzése, feldolgozása nélkül az olvasó nem sok hasznát látja a leírtaknak.

A *flow* azt a folyamatot fogja vizsgálni, hogy miképpen érhetjük el a boldogságot a saját belső életünk feletti uralom segítségével. Ezt annak áttekintésével kezdjük, *hogyan működik és milyen eszközökkel kontrollálható a tudat* (2. fejezet), mert csak akkor tudunk uralkodni a lelkiállapotunkon, ha már ismerjük a szubjektív lelkiállapot jellemző tulajdonságait. Minden, amit tapasztalunk – legyen az öröm vagy

fájdalom, érdeklődés vagy unalom –, információként jelenik meg az agyban. Ha képesek vagyunk irányításunk alá vonni és kontrollálni ezt az információt, eldönthetjük, milyen legyen az életünk.

A belső tapasztalás optimális állapota az, mikor a *tudatban rend uralkodik*. Ez akkor jön létre, mikor a pszichikai energia avagy a figyelem reális célok felé fordul, és a készségek arányban állnak a lehetőségekkel ahhoz, hogy cselekedni lehessen. Egy kitűzött cél követése magával hozza a rendet a tudatban, mert az illetőnek az előtte tornyosuló feladatra kell összpontosítania teljes figyelmét és el kell feledkeznie minden egyébről. Az emberek olyankor a legboldogabbak, amikor azért küszködnek, hogy kihasználják lehetőségeiket (3. fejezet). Az, aki megszerezte az irányítást a tudatosan megválasztott célok érdekében saját lelki és szellemi energiája fölött, óhatatlanul is teljesebb ember lesz. Készségeinek fejlesztésével és az egyre magasabb rendű célok kitűzésével egyre különlegesebb személyiséggé válik.

Hogy megértsük, miért élvezünk jobban bizonyos tevékenységeket a többinél, áttekintjük a *flow élményének feltételeit* (4. fejezet). "Flow" (áramlat) az a jelenség, amikor tudatunk harmonikusan rendezett, és magának a tevékenységnek a kedvéért szeretnénk folytatni, amit éppen csinálunk. Néhány olyan tevékenységi formára gondolva, melyekben az áramlat-élmény gyakorta jelentkezik – ilyen például a sport, a játék, a művészet és a különböző hobbik gyakorlása –, könnyebben megértjük, mi teszi boldoggá az embereket.

Az ember azonban nem támaszkodhat csak a sportra és a művészetre az élet minőségének javításában. Irányításunk alatt tartva az agyban zajló folyamatokat, az élvezeteknek szinte végtelen forrása nyílik meg előttünk. Ilyen például a testi és érzék szervi készségek használata az atlétikától kezdve a zenén át a jógaig (5. fejezet), vagy a szimbolikus készségek használata, mint például a költészet, a filozófia vagy a matematika (6. fejezet).

A legtöbb ember élete legnagyobb részét munkával és más emberekkel való érintkezéssel tölti (különös tekintettel a családjára). Épp ezért létkérdés, hogy megtanuljuk, hogyan kell munkánkat *áramlat-élmények sorozatává alakítani* (7. fejezet), *a szüleinkkel, a házastársunkkal, a gyerekeinkkel és a barátainkkal* való kapcsolatainkat pedig kellemesebbé tenni (8. fejezet).

Sok ember életét teszik tönkre tragikus események, és még a legszerencsésebbek is ki vannak téve különböző stresszhelyzeteknek, ám még az ilyen csapások sem rombolják össze szükségszerűen a boldogságot. Hogy az ember egy kellemetlen vagy szerencsétlen esemény hatására rosszul érzi-e magát, vagy pedig képes balsorsában is megtalálni a jót, azt nagyrészt az dönti el, hogyan reagál a stresszre. A 9. fejezet olyan módszereket ír le, melyek segítségével az *ember képes élvezni az életet a nehézségek ellenére* is.

Végül az utolsó lépés annak leírása lesz, *hogyan tudjuk élményeinket értelmes egészszé szervezni* (10. fejezet). Ha ez sikerül, és úgy érezzük, hogy urai vagyunk saját értelemmel megtöltött életünknek, akkor már nem vágyunk semmi másra. Az, hogy nem vagyunk karcsúak, gazdagok vagy hatalmasak, többé egy fikarcnyit sem számít. A remények és vágyak hullámozása lecsillapul, a kielégítetlen szükségletek többé nem zavarják a lélek békéjét; még a legegyszerűbb, legbanálisabb események is élvezetessé válnak.

A Flow tehát azt fogja körüljárni, mit jelent ezeknek a céloknak az elérése. Hogyan irányíthatjuk a tudatunkat? Hogyan szervezzük meg úgy, hogy élményeink örömteliek legyenek? Hogyan érjük el az élmények teljességét, és hogyan ruházzuk fel jelentéssel őket? Ezeknek a céloknak az elérése elméletben egyszerűnek tűnik, ám a gyakorlatban meglehetősen bonyolult. A szabályok világosak és mindenki számára hozzáférhetőek, de bizonyos külső és belső erők útját állják a megvalósításnak. Kicsit olyan ez, mint a fogyókúra: mindenki tudja, hogyan kellene csinálni, bele is vág, de a legtöbb ember számára reménytelen vállalkozás marad. Itt nagyobb a tét, mint a pár fölösleges kiló eltüntetése, annak az esélyéről van szó, hogy olyan legyen az életünk, amit érdemes élni.

Mielőtt leírnánk, hogyan élhetjük át a tökéletes áramlat-élményt, vegyük sorra, melyek azok a magában az emberi létben rejlő okok, melyek gátolják beteljesedését. A mesékben a hősnek előbb le kell győznie a tűzokádó sárkányokat és a gonosz varázslókat kalandozásai során, mielőtt boldogan élhetne (míg meg nem hal). Ez a metafora meglehetősen illik a lélek feltárására is. Állításom szerint annak, hogy olyan nehéz elérni a boldogságot, az a legfőbb oka, hogy mítoszainkkal ellentétben (melyeket saját meg nyugtatásunkra alkottunk) a világegyetemet nem arra teremtették, hogy a szükségleteinket kielégítse. A frusztráció szorosan össze fonódik az élettel, és még ha valamely szükségletünk ideiglenesen kielégül is, azonnal még többre vágyunk. Ez a krónikus elégedetlenség a második akadály, amely a boldogság útjában áll.

Idővel minden kultúra kifejleszt bizonyos védekező mechanizmusokat az említett akadályok ellen – vallást, filozófiát, művészetet és megnyugtatót –, melyek pajzsként szolgálnak a káosz ellen. Segítenek

elhitetni magunkkal, hogy mi irányítjuk az eseményeket, és lehetővé tesszük, hogy elégedettek legyünk azzal, ami osztály részül jutott nekünk. Ezek a pajzsok azonban csak egy ideig hatásosak; a vallás vagy a hit néhány évszázad, esetleg már néhány évtized után elkopik, és kiürül belőle a hajdani lelki támasz. Mikor az emberek saját erejükből, a hit támogatása nélkül próbálják elérni a boldogságot, általában azokat az örömforrásokat igyekeznek minél jobban kihasználni, amelyek vagy biológiailag a génjeikbe programozottak, vagy az a társadalom, melyben élnek, kívánatos célként jelöli meg őket. A gazdagság, a hatalom és a szex válik sóvárgásuk legfőbb tárgyává. Az élet minőségén azonban ilyen módon nem lehet javítani. Csak a tapasztalatok feletti közvetlen uralom győzheti le a beteljesülés útjában álló akadályokat – az a képesség, hogy percről percre élvezetet találjunk abban, amit éppen csinálunk.

AZ ELÉGEDETLENSÉG GYÖKEREI

Annak, hogy boldognak lenni olyan nehéz, az a legfőbb oka, hogy a világegyetemet nem az emberi lélek megnyugtatására tervezték, hiszen mérhetetlenül nagy, többnyire ellenségesen üres és hideg, olyan pusztító események színtere, mint egy-egy csillag felrobbanása, amely több milliárd mérföldön belül mindent hamuvá éget. Amelyik bolygó gravitációja nem olyan erős, hogy izzé-porrá zúzza a csontjainkat, az minden valószínűség szerint mérges gázokban úszik. Még Földünk sem kivétel, amely helyenként olyan idilli és festői szépségű. Hogy az emberiség életben maradjon, több millió évig kellett küzdenie jéggel, tűzzel, árvizekkel, vadállatokkal és különböző mikroorganizmusokkal, amelyek időnként előtűnnek a semmiből, hogy írmagot se hagyjanak belőlünk.

Valahányszor sikerül elkerülnünk valamilyen fenyegető veszélyt, azonnal feltűnik egy új és még körmönfontabb katasztrófa lehetősége a láthatáron. Még fel sem találjuk az új anyagot, a melléktermékei már elkezdik mérgezni környezetünket. A történelem folyamán minden egyes fegyver, melyet védekezésre terveztek, saját készítői ellen fordult és megsemmisüléssel fenyegette őket. Ahogy visszaszorítunk néhány betegséget, azonnal újak ütnek föl a fejüket, és ha egy időre sikerül lejjebb tornászni egy kicsit a halálozási arányt, azonnal fenyegetni kezd minket a túlnépesedés veszélye. Az Apokalipszis négy komor lovasa sohase távolodik tőlünk. Lehet, hogy a Föld az egyetlen otthonunk, de az is biztos, hogy ez az otthon tele van leleményes kis csapdákkal, melyek akármikor működésbe léphetnek.

Nem arról van szó, hogy a világegyetem elvont matematikai értelemben taláalomra épült volna fel. A csillagok mozgása és a bennük levő energia átalakulása előre megjósolhatóak és megmagyarázhatóak, de a természeti folyamatok nem veszik figyelembe az emberi vágyakat. Süketek és vakok a szükségleteinkkel szemben, és így véletlenszerűek, ellentétben azzal a renddel, amelyet a céljainkon át szeretnénk megvalósítani. Egy New York városa felé tartó meteorit engedelmeskedik ugyan a világegyetem törvényeinek, mégis átkozottul kellemetlen lehet. Az a vírus, amely egy Mozart sejtjeit támadja meg, csak a természet szavának engedelmeskedik, noha ezzel óriási csapást mér az emberiségre. Ahogy J. H. Holmes mondta: "A világegyetem nem ellenséges, de nem is barátságos. Egyszerűen csak közömbös."

A káosz a mítoszok és a vallások egyik legősibb fogalma. A természettudományok szemében bizonyára idegenszerűen hat, mert az ő törvényeik szerint a kozmoszban lezajló események tökéletesen ésszerűek. Az általuk felállított "káoszelmélet" például a véletlenszerűnek tűnő jelenségek szabályszerűségeivel foglalkozik. A pszichológiában és más humán tudományágakban teljesen más jelentése van a káosznak, hiszen ha az emberi vágyakat és célokat vesszük kiindulópontnak, akkor a kozmoszt a teljes összevisszaság uralja.

Egyénenként nem sokat tehetünk, hogy megváltoztassuk a világegyetem működésének menetét. Életünk során csak nagyon kis hatást gyakorolunk azokra az erőkre, melyek a jólétünket befolyásolják. Fontos, hogy mindent megtegyünk a nukleáris háború és a társadalmi igazságtalanságok ellen, hogy megpróbáljuk eltörölni a Föld színéről az éhséget és a betegségeket. Nem szabad azonban elvárni, hogy a külső körülmények megváltoztatására tett erőfeszítéseink azonnal jobbá tegyék az életünket. Ahogy J. S. Mill írta: "Az emberiség sorsában nem állhat be általános javulás, míg gondolkodásmódjának alapvető fölépítése nem változik meg gyökeresen."

Saját magunkkal való kapcsolatunk és az, hogy mennyi gyönyörűséget találunk az életben, végső soron attól függ, hogy az elménk hogyan szűri meg és értelmezi mindennapi élményeinket. Boldogságunk belső harmóniánkból ered, nem pedig abból, mennyire vagyunk képesek irányításunk alá vonni az univerzum hatalmas erőit. Természetesen nem szabad lemondanunk arról, hogy minél jobban tudjuk befolyásolni külső környezetünket, mert életben maradásunk függhet tőle, de bármilyen ügyesek vagyunk is, akkor

sem érezzük ettől egy cseppet sem jobban magunkat, és a világban tapasztalt káoszt sem tudjuk megváltoztatni. Ehhez magát a tudatunkat kell megtanulnunk befolyásolni és irányítani.

Mindegyikünknek van valamilyen elképzelése arról, hogy mit szeretnénk elérni az életben, mielőtt meghalunk. Életünknek az lesz a minőségi mutatója, hogy milyen közel jutunk kitűzött célunkhoz. Ha meg sem tudjuk közelíteni, bánatosak vagy közönyösek leszünk, ha viszont akár csak részben is elérjük, boldogság és megelégedettség tölt el bennünket.

Földünkön az emberek túlnyomó többségének nagyon egyszerű életcélja van: életben akarnak maradni, hogy aztán gyerekeket nemzzenek, akik majd szintén életben maradnak, és mindezt lehetőleg bizonyos méltósággal és nyugalommal szeretnék tenni. A dél-amerikai nagyvárosok körül terjedő favellákban, Afrika aszály sújtotta területein vagy a több millió ázsiai számára, akiknek minden nap az éhséggel kell szembenéznük, ennek a célnak az elérése a legtöbb, amit remélni lehet.

Ám mihelyst a túlélés elsőrendű problémái megoldódnak, nem teszi többé elégedetté az embereket, ha elegendő élelmük és kényelmes lakóhelyük van. Új szükségletek jelentkeznek, új vágyak törnek a felszínre. A jóléttel, gazdagsággal és hatalommal egyre növekednek az igények is, és ahogy egyre növekszik az anyagi jólét és az elérhető kényelem színvonala, úgy távolodik előlünk a jóllétnek az az *érzése*, amelyet el szerettünk volna érni. Amikor Nagy Kürosz perzsa uralkodó lakomáira tízezer szakács készített új meg új ételkülteményeket, alattvalóinak alig volt mit ennie. Napjainkban a "fejlett országok" bármelyik háztartásában hozzá juthatunk a legtávolabbi országok receptjeihez is, és bármikor megismételhetjük a letűnt uralkodók lakomáit, de vajon elégedettebbek leszünk-e ettől?

Az egyre növekvő elvárások paradoxona azt sugallja, hogy az élet minőségének javítása megoldhatatlan feladat. Tulajdonképp nincs semmi baj azzal a vággyal, hogy elérjük a céljainkat, ha élvezzük az értük való küzdelmet. Probléma akkor keletkezik, amikor valaki annyira csak arra összpontosít, amit el akar érni, hogy elfelejti örömeit lelteni a jelenben. Ezzel eljártssza az esélyt arra, hogy elégedetten éljen.

Noha a tények azt sugallják, hogy mindenki egyre többet és többet szeretne elérni, azért vannak olyanok is, akik kiutat találnak ebből a helyzetből. Ok azok, akik anyagi körülményeikre való tekintet nélkül képesek jobbra tenni életüket, elégedettek, és a körülöttük élőket is egy kicsit boldogabbá teszik.

Az ilyen emberek pezsgő életet élnek, mindenféle tapasztalattal szemben nyitottak, haláluk napjáig képesek új dolgokat tanulni, és erős kötelékek fűzik őket más emberekhez, valamint ahhoz a környezethez, amelyben élnek. Mindent élveznek, amit csinálnak, még ha az nehéz vagy fárasztó is, ritkán unatkoznak, és könnyedén, természetesen viselkednek minden helyzetben. Talán legnagyobb erejük abban rejlik, hogy *urai a saját életüknek*. Később majd látni fogjuk, hogyan sikerült elérniük ezt az állapotot, de mielőtt még erre rátérnénk, át kell tekintenünk néhány olyan módszert, melyet az idők során az emberek a káosz fenyegetése ellen kifejlesztettek, és meg kell vizsgálnunk, miért fordul elő oly gyakran, hogy ez a külső védelem nem működik.

A KULTÚRA PAJZSAI

Az emberi evolúció folyamán, mikor fokozatosan ráébredtünk arra, milyen elszigeteltek és magányosak vagyunk a kozmoszban, saját életünk pedig milyen törekeny, mítoszokat és hiedelmeket alkottak, hogy a világegyetem könyörtelen, kiszámíthatatlan erőit befolyásolható vagy legalábbis érthető rendszerré lényegítsék át. A kultúrák egyik legfontosabb szerepe az, hogy a benne élőket megoltalmazza a káosztól, és biztonságérzettel töltse el őket saját fontosságukat és végső sikereiket illetően. Az eszkimók, az Amazonas-medence vadászai, a kínaiak, a navahó indiánok, az ausztrál bennszülöttek és New York lakói mind magától értetődőnek tekintik, hogy a világmindenség közepében élnek, és kivételes helyzetük következtében ők a jövő. Az efféle előjogokba vetett hit nélkül nehéz lenne szembenézni a lét csapdáival.

Ennek általában így is kell lennie, azonban vannak olyan idő szakok, mikor veszélyessé válik az az érzés, hogy biztonságban vagyunk egy barátságos kozmosz kebelén. Az ésszerűtlenül erős hit és bizalom a pajzsokban – a kulturális mítoszokban – teljes ki ábránduláshoz vezethet, ha csalódunk bennük. Ez általában akkor következik be, mikor egy kultúra szerencsés időszakot él át, és úgy tűnik, egy időre valóban megtalálta a módját, hogy úrrá legyen a természet erői felett. Tagjai magától értetődően azt hiszik, hogy ok kiválasztott nép, és nem kell többé félniük semmilyen tragikus változástól. A rómaiak akkor jutottak el erre a pontra, mikor néhány évszázada uralmuk alatt tartották a Földközi-tenger medencéjét, a kínaiak egészen a mongolok betöréséig bíztak saját kétségtelen felsőbbrendűségükben, az aztékok pedig a spanyolok érkezése előtt élték át ugyanezt.

Ez a kulturális hübrisz, amely mindenféle képzeteket dédelget arról, hogy mi jár nekünk a világegyetemről (amely pedig általában érzéketlen az emberi szükségletekkel szemben), általában nagy bajokhoz vezet. Az illuzórikus biztonságérzet előbb vagy utóbb kellemetlen meglepetésekhez vezet. Ha az emberek abban a hitben ringatják magukat, hogy a fejlődés szükségszerű és az élet könnyű, gyorsan elvesztik bátorságukat és elszántságukat, ha nehézségekkel találják szembe magukat. Ha kiderül, hogy amiben úgy hittek, az nem teljesen igaz, elvesztik a hitüket minden másban is, amit megtanultak. Végül a kulturális értékek támaszától megfosztva vergődnek a szorongás és az apátia mocsarában.

Nem nehéz napjainkban fellelni magunk körül a kiábrándulás hasonló jeleit. A legszembetűnőbb az emberek közt eluralkodó fásultság és egykedvűség, ritkák a valóban boldogok és igen kevesen vannak. Hány olyan embert ismerünk, aki élvezzi, amit csinál, kellőképpen elégedett a körülményeivel, nem rágódik a múlton és valódi bizakodással tekint a jövőbe? Ha kétezerháromszáz éve Diogenész még lámpással is nehezen talált becsületes embert, ma talán még nehezebb dolga lenne, ha egy boldogra szeretne akadni.

Ez az általános rosszkedv nem kizárólag külső okoknak tulajdonítható. A világ oly sok országával ellentétben az észak-amerikaiak nem kárhoztathatják problémáikért a kedvezőtlen természeti adottságokat, a nagy szegénységet vagy egy idegen megszálló hadsereget. Az elégedetlenség bennünk gyökeredzik és a magunk erejéből kell megszabadulnunk tőle. A múltban működő pajzsok – a rend, amelyet a vallásosság, a hazaszeretet, az etnikai hagyományok és a társadalmi hovatartozás alkottak – már nem hatásosak többé, hiszen egyre nő azoknak az embereknek a száma, akiket megcsap a káosz könyörtelen szele.

A belső rend hiánya abban az érzésben mutatkozik meg, amit ontologikus szorongásnak, más szóval egzisztenciális félelemnek neveznek. Alapjában véve ez a létezésről való félelem, attól, hogy az élet értelmetlen és fenntartásának semmi értelme. Úgy tűnik, semmi nem áll össze értelmes egésszé. Az utóbbi néhány évtizedben újabb, addig példátlan fenyegetést jelentett az atomháború eshetősége. Az emberiségnek a történelem során folytatott harca elvesztette jelentőségét: sodródó faágak vagyunk egy hatalmas folyóban, amely ki tudja, hová rohan velünk. A tömegekben évről évre erősödik a világegyetem káoszának gondolata.

Ahogy az ember egyre idősebb lesz és a fiatalság reményteljes tudatlanságából eljut a kijózanító felnőttkorig, növekvő erővel kezd benne zakatolni egy kérdés: "ennyi az egész?" A fájdalmas gyermekkor, a zűrzavaros kamaszkor után a legtöbb ember számára ott van a remény, hogy ha felnőtt lesz, minden jóra fordul. A kora felnőttkorban a jövő még mindig ígéretesnek tűnik, él a remény, hogy elérhetjük céljainkat. De végül a fürdőszobában lógó tiükörben elkerülhetetlenül felfedezzük első ősz hajszálainkat, és a bizonyosságot, hogy azt a néhány fölösleges kilót már nem fogjuk leadni; látásunk romlani kezd, és rejtélyes kis fájdalmak nyilallnak testünkbe. Mint ahogy a pincérek már akkor kezdik reggelihez megteríteni a távolabbi, használatlan asztalokat, mikor a teremben még folyik a vacsora, úgy adja át testünk ezeket a kis üzeneteket a saját halandóságunkról. "Lejárt az idő, ideje készülődni." Kevesen tudunk szembenézni ezzel. "Várjunk csak egy percet, ez nem történhet meg velem! Még el sem kezdtem igazán élni. Hol van az a sok pénz, amit meg kellett volna keresnem? Hol az a sok kellemes óra, amit át kellett volna élnem?"

Magától értetődő az érzés, hogy az orrunknál fogva vezettek, hogy becsaptak bennünket. Gyermekkorunktól fogva arra tanítottak minket, hogy szerencsés csillagzat alatt születünk. Végül is mi, amerikaiak, a világ leggazdagabb országában élünk, az emberiség történelmének legtudományosabban megtervezett időszakában, ahol a legmodernebb csúcstechnika vesz körül minket és a világ legbölcsebb alkotmánya védelmez. Volt okunk hát, hogy azt higgyük, a mi életünk majd gazdagabb és értelmesebb lesz, mint az emberi faj bármely korábbi tagjáé. Ha a nagyszüleink abban a nevetségesen primitív múltban is egész jól elváltak, képzeljük csak el, mi milyen boldogok lehetünk! Ezt mondták tudósok, ezt prédikálták a papok a szószékről és ezt erősítette több ezer az élet szépségét ünneplő tévéreklám is. Mégis, mindezen bizonykodások ellenére előbb vagy utóbb magányosan ébredünk fel, és rájövünk, hogy ez a gazdag, tudományosan fejlett és kiművelt világ sem fog boldoggá tenni bennünket.

Ahogy ez a felismerés rátelepszik az emberekre, mindenki különbözőképpen reagál. Néhányan megpróbálják semmibe venni, és újult erőfeszítéssel látnak neki, hogy még többet szerezzenek azokból a dolgokból, amelyek állítólag szebbé teszik az életet – nagyobb házakat és kocsikat, több hatalmat a munkahelyükön, fényűzőbb életstílust. Újult erővel és mélységes eltökéltséggel próbálják megkaparintani a kezük közül mindig kicsúszó elégedettséget. Néha még be is válik ez a megoldás, egyszerűen azért,

mert az illetőt annyira lefoglalja, hogy a többiekkel versenyezve magasabbra törjön, hogy nincs ideje ráébredni arra, semmivel sem került közelebb a céljához. De ha valaki elgondolkozik egy kicsit, a kiábrándultság visszatér: minden egyes siker után egyre világosabb, hogy a pénz, a hatalom, a társadalmi pozíció és a vagyontárgyak önmagukban fabatkát sem érnek.

Mások úgy döntenek, hogy közvetlenül a fenyegető tünetek ellen intéznek támadást. Ha a megereszkedő test adja az első vészjelzéseket, diétázni és aerobikozni kezdenek, fitness-klubokba lépnek be vagy plasztikai műtétet csináltatnak. Ha az a baj, hogy senki sem figyel rájuk, könyveket vásárolnak arról, hogyan lehet hatalomra vagy népszerűsége szert tenni, önbizalom-fejlesztő tanfolyamokra járnak és nagy ebédeknek adnak. Egy idő után azonban nyilvánvalóvá válik, hogy ezek a rész megoldások nem sokat érnek. Nem számít, mennyi időt és energiát szentelünk a karbantartására, a test végül mégis felmondja a szolgálatot. Ha arra koncentrálnak, hogy magabiztosabbak legyenek, esetleg elidegenítjük magunktól a barátainkat, és ha túl sok időt szentelünk annak, hogy új barátokat szerezzünk, veszélyeztetjük a házastársunkkal és családunkkal való kapcsolatunkat. Túl sok akadály áll előttünk, és túl kevés az idő, hogy mindet leküzdjük.

Vannak, akiket olyannyira elkésérít a fennmaradásért való reménytelen küzdelem, hogy inkább feladják, és jótékony feledésbe burkolóznak. Candide tanácsát követve elvonulnak a világtól és művelik kertjüket. Az is lehet, hogy a menekülés finomabb formáját választva, beletemetkeznek valami ártalmatlan hobbiba, porcelánfigurákat vagy absztrakt festményeket gyűjtve. Előfordulhat, hogy az alkoholba vagy a kábítószeres álomvilágába menekülnek. Ami az egzotikus gyönyöröket és a drága nyaralásokat illeti, ezek egy időre elterelik a figyelmet az "Ennyi az egész?" alap kérdéséről, de nem sokan dicsekedhetnek azzal, hogy ilyen módon magára a kérdésre választ találtak volna.

A lét problémáját hagyományosan a vallás közelítette meg a legközvetlenebbül, és a kiábrándultak egyre növekvő számban térnek vissza hozzá, akár a hagyományos hiteket, akár valamilyen ezoterikusabb keleti változatát választva. Ám a vallás csak időleges sikereket könyvelhet el az élet értelmetlenségével való harcban; nem ad végleges választ. A történelem bizonyos pillanataiban a vallás képviselői meggyőzően magyarázták el az emberi lét problémáit, és hihető válaszokat adtak. Kr. e. a IV. századtól Kr. u. a VIII. századig a kereszténység Európában terjedt el, az iszlám a Közel-Keleten lett népszerű és a buddhizmus Ázsiát hódította meg. Ezeknek a vallásoknak több száz évig sikerült olyan kielégítő célokat tűzni az emberek elé, melyeknek életüket szentelheték, ma azonban egyre nehezebb elfogadni világnézetüket. A forma, melyben igazságait közlik – mítoszok, kinyilatkoztatások, szent iratok – többé már nem ébreszt hitet a tudományok és a racionális gondolkodás korában, még akkor sem, ha igazságtartalmuk változatlan maradt. Lehetséges, hogy egy nap majd fölemelkedik egy erőteljes új vallás, de addig is azok, akik a jelen vallásokban keresnek vigasztalást, gyakorta azzal fizetnek lelki békéjükért, hogy hallgatólagosan nem vesznek tudomást arról, amit a világ működéséről tudunk.

Nyilvánvaló bizonyítékaik vannak annak, hogy az előbb felsorolt megoldások egyike sem képes már megfelelni feladatának. Az anyagi bőség és jólét csúcspontján az amerikai társadalom különös bajokban szenved. Az illegális drogkereskedelem óriási profitja gyilkosok és terroristák zsebébe vándorol. Lehetséges, hogy a közeljövőben az Egyesült Államokat volt kábítószer-kereskedők oligarchiája fogja irányítani, akik óriási hatalomra és vagyonra tesznek szert a törvényeknek engedelmeskedő állampolgárok kontójára. Szexuális életünk pedig, amelyet megszabadítottunk a hipokrita erkölcsiség béklyójától, halálos vírusfertőzések eszközévé lett.

Oly veszélyes útra tévedtünk, hogy valahányszor szembesülnünk kell statisztikai adatokkal, közönyösen félrenézünk. Ám a struccpolitika ritkán kifizetődő, jobb tudomásul venni a tényeket és vigyázni arra, nehogy belőlünk is statisztikai adat váljunk. Vannak olyan számok, amelyek akár biztatólag is hathatnak egyesekre – például hogy az elmúlt harminc évben fejenként megdupláztuk az energiafogyasztást, ami nagyrészt annak köszönhető, hogy az elektromos háztartási készülékek száma ötszörösére nőtt. Más folyamatok azonban közel sem ilyen biztatóak. 1984-ben az Egyesült Államokban még mindig harmincnégy millió olyan ember volt, aki a szegénységi határ (évente 10 609 dollár vagy kevesebb egy négyfős családra számítva) alatt élt, s ez a szám lényegében generációk óta változatlan.

Az Egyesült Államokban az egy főre jutó erőszakos bűncselekmények – gyilkosság, nemi erőszak, rablás, testi sértés – száma 1%0 és 1986 között több mint háromszáz százalékkal nőtt. 1978-ban még "csak" 1 085 500 ilyen bűncselekményt jelentettek be, 1986-ra ez a szám 1 488 140-re növekedett. A gyilkossági arány változatlanul ezerszerese annak, amit más iparosodott társadalmakban (Kanada, Norvégia, Franciaország) mérnek. Körülbelül ugyan ebben az időszakban a válások száma 400 százalékkal

emelkedett (1950-ben 1000 házaspárra 31 válás jut, 1984-ben 121). Ez alatt a huszonöt év alatt a nemi betegségek száma több mint háromszorosára nőtt; 1960-ban 259 ezer vérbajos beteget kezeltek, 1984-ben már csaknem 900 ezret. Még mindig nem látjuk világosan, hogy a legutolsó járvány, az AIDS hány emberéletet fog követelni, mielőtt megfékezik valahogy.

A szociálpatológiai esetek számának három-négyszeres növekedése egyetlen nemzedék alatt más területeken is érvényes. Így például 1955-ben 1 700 000 esetben szorultak elmebetegek ideg gyógyintézeti kezelésre, 1975-re ez a szám elérte a 6 400 000-et. Talán nem véletlenül ugyanezek az arányok jellemzik az amerikaiak nemzeti paranoiáját is: az 1975–1985 közti évtizedben a Védelmi Minisztérium költségvetése az évi 87,9 milliárd dollárról 284,7 milliárdra – vagyis több mint háromszorosára nőtt. Igaz, hogy ez idő alatt az oktatásügy költségvetése is megháromszorozódott, csak hogy ez 1985-re "csak" a 17,4 milliárdot érte el. A források elosztása szerint tehát a kard mintegy tizenhatszor hatalmasabb a tollnál.

A jövő sem tűnik rózsásabbnak. A mai tizenéveseknél – néha még erősebben – megjelenik minden tünete azoknak a bajoknak, melyek az idősebbeket gyötrik. Egyre kevesebb gyerek nő fel olyan családban, ahol mindkét szülő jelen van, hogy osztozzon abban a felelősségben, amit egy gyermek felnevelése jelent. 1960-ban tíz kamasz közül csak egy élt egyszülős családban, 1980-ra a szám megduplázódott, 1990-re pedig minden valószínűség szerint háromszorosára nő. 1982-ben 80 ezer fiatalok bűnözőt ítétek börtönbüntetésre különböző intézményekben (átlag életkor: 15 év). A kábítószer-élvezet, a nemi betegségek, az otthonról való elszökések és a házasságon kívüli terhességek statisztikai adatai is félelmetesek, de valószínűleg meg sem közelítik a valóságot. 1950 és 1980 között a tizenéves korosztályban történő öngyilkosságok száma 300 százalékkal növekedett; ez elsősorban a tehetősebb családokból származó fehér fiatalembereket érinti. Az 1985-ben bejelentett 29 253 öngyilkosságból 1339 volt 15–19 év közötti fehér fiúké; négyszer kevesebb ugyanilyen korú fehér lány és tízszer kevesebb fekete fiú ölte meg magát (a fiatal fekete férfiak esetében azonban majdnem ugyanezt a számot éri el az emberölések áldozatainak száma). Utoljára, de nem utolsósorban pedig a népesség tudásszintje folyamatos csökkenést mutat. A SAT-felmérések (Scholastic Aptitude Test: Iskolai képességvizsgálat) adatai szerint az átlagos matematika-pontszám 1967-ben 466 pont volt, míg 1984-ben 426. Ugyanilyen csökkenést regisztráltak a verbális feladatok pontszámainál, és a statisztikai rémregényt még hosszan folytathatnánk.

Miért van az, hogy tehetlenebbül állunk szemben az étellel, mint kevésbé elkényeztetett őseink, pedig olyan lehetőségek állnak előttünk, melyekről ok nem is álmodhattak? A válasz világos: miközben az emberiség közös erőfeszítéssel ezerszeresére emelte anyagi jólétét, élményeinek tartalma nem sokat változott.

FEDEZZÜK FEL ÚJRA ÉLMÉNYEINKET!

Ebből a siralmas helyzetből nincs kiút, hacsak a saját kezünkbe nem vesszük a dolgokat. Ha az értékek és intézmények rendszere már nem adja meg azt a támogatást, amit egykor képes volt nyújtani, minden embernek magának kell megtalálnia saját eszközeit, melyek segítségével életét értelmessé és kellemessé teheti. Ezeknek az eszközöknek egyik legfontosabbika a pszichológia. Eddig főként arra használták ezt a szárnyait bontogató tudomány ágat, hogy a múltbeli események segítségével rávilágítsanak az egyén aktuális viselkedésére. Felhívta a figyelmüket arra, hogy a felnőttek irracionális magatartása gyakran gyermekkori traumák eredménye. Most azonban más módon használhatjuk fel a pszichológia tudományát, mégpedig úgy, hogy segítsen nekünk választ adni a kérdésre: olyanok vagyunk, amilyenek, összes halogatásainkkal, elfojtásainkkal együtt – hogyan tegyük jobbá jövőnket?

Az egyénnek, hogy képes legyen felülemelkedni hétköznapi aggodalmain és félelmein, függetlenné kell válnia társadalmi környezetétől legalább olyan mértékig, hogy ne kizárólag ennek a környezetnek a jutalmai és büntetései irányítsák az életét. Hogy ilyen autonómiára tehessen szert, meg kell tanulnia, hogyan jutalmazza meg saját magát; ki kell fejlesztenie magában azt a képességet, hogy a külső körülményektől függetlenül élvezetet találjon valamiben és célokat tűzzön ki maga elé. Ez a feladat könnyebb is, nehezebb is, mint amilyennek első hallásra gondolnánk. Könnyebb, mert ez a képesség mindenkiben benne rejlik, és nehezebb, mert olyan önfegyelmet és kitartást igényel, amelyben egyetlen kor sem bővelkedett, különösen nem ez a mai. Ahhoz, hogy kontrollálni tudjuk tapasztalásainkat, drasztikusan változtatnunk kell gondolkodásunkon azzal kapcsolatban, hogy mit tekintünk fontosnak és mit nem.

Abban a hitben nőttünk fel, hogy a jövőbeni eseményeknek van a legnagyobb jelentősége az életben. A szülők arra tanítják gyerekeiket, hogy ha most rászoktatják magukat arra, ami helyes, felnőttként nagyobb sikereket érnek majd el, a tanárok pedig arról biztosítják a diákokat, hogy az unalmas órák majd akkor válnak hasznukra, mikor állás után kell nézniük. A társaság alelnöke azzal biztatja a fiatal alkalmazottakat, hogy csak dolgozzanak szorgalmasan és legyenek türelemmel, mert nemsokára előléptetik őket. Az érvényesülésért folytatott kimerítő harc végén pedig már ott a nyugdíj és az áldott pihenés ígérete. Ahogy R. W. Emerson mondotta: "Mindig csak készülődünk arra, hogy élni fogunk, de sohasem élünk igazán." Vagy ahogyan az angol gyerekmesében van: a kis Frances megtanulta, hogy mindig holnap van lekváros kenyér, sose ma.

A jutalmazás elodázása természetesen bizonyos mértékig el kerülhetetlen. Ahogy Freud és előtte meg utána sokan mások is megjegyezték, a civilizáció az egyéni vágyak elnyomásán alapszik. Képtelenség lenne bármiféle társadalmi rendet vagy átfogó munkamegosztást fönntartani, ha a társadalom tagjai nem kényszerülnének arra, hogy elsajátítsák azokat a szokásokat és képességeket, melyeket az adott kultúra megkíván – akár tetszik, akár nem. Mindenképpen elkerülhetetlen a szocializáció, vagyis az emberi lény átforgalmazása olyan személlyé, aki sikeresen funkcionál egy adott társadalmi rendszerben. A szocializáció lényege az, hogy az emberek a társadalmi kontroll irányítása alá kerüljenek, hogy megjósolható legyen a jutalmakra és a büntetésekre való reagálásuk. A szocializáció akkor a legeredményesebb, ha az emberek annyira azonosulnak az adott társadalmi renddel, hogy többé el sem tudják képzelni, hogy bármelyik szabályát megszegjék.

A társadalmat erős szövetségesek – biológiai szükségleteink és genetikai programozottságunk – támogatják abban, hogy saját céljai elérésének érdekében dolgoztatni tudjon minket. Példának okáért a társadalmi kontroll minden formája végső soron a túlélés ösztönét használja ki. Egy elnyomott ország polgárai azért engedelmeskednek legyőzőiknek, mert élni szeretnének. Nem is olyan rég még a legcivilizáltabb országok (például Nagy-Britannia) törvényei is éltek a korbácsolás, botozás, csonkítás avagy a halálbüntetés eszközeivel.

Amikor a társadalmi rendszerek nem a fájdalomra támaszkodnak, akkor az örömet használják fel csalétekként, hogy az egyén elfogadja a társadalom normáit. A „jó élet” ígérete, amelyet jutalomként tűznek ki cserébe egy élet munkájáért és a törvényeknek való engedelmeskedésért, egy olyan vágyakozásra épít, amely bele van kódolva genetikai programunkba. Gyakorlatilag minden vágyat, amely részévé vált az emberi természetnek – a szexualitástól az agresszióig, a biztonság vágyától a változás iránti fogékonyságig – a politikusok, az egyházak, a cégek és a reklámok a társadalmi kontroll szolgálatába állítanak. A tizenhatodik században a szultán azzal az ígérettel csábította az embereket a hadseregébe, hogy a legyőzött területeken szabadon erőszakoskodhatnak a nőekkel; ma az amerikai katonaság falragaszai azt ígéri a fiatal embereknek, hogy "világot láthatnak", ha katonának állnak.

Fontos tudatosítanunk magunkban azt, hogy az öröm keresésének reflexe azért épült bele a génjeinkbe, hogy a faj fenn maradását elősegítse, nem pedig azért, hogy személyes előnyünkre szolgáljon. Az az öröm, amit evéskor érzünk, hatékonyan biztosítja, hogy a test megkapja a szükséges tápanyagokat. A szexuális aktus gyönyöre ugyanilyen praktikus eszközzül szolgál a géneknek arra, hogy reprodukcióra programozzák a testet, biztosítva folytonosságukat. Amikor egy férfi testileg vonzódik egy nőhöz (vagy fordítva), általában azt gondolja – ha gondol egyáltalán valamit -, hogy vágya saját egyéni érdeklődésének kifejeződése, saját szándékainak eredménye. A valóságban érdeklődését többnyire egy saját útját járó láthatatlan genetikai kód szabályozza. Amíg a vonzódás tiszta testi reakciókon alapuló reflex marad, addig az ember saját, tudatos tervei és elképzelései csak minimális szerepet játszhatnak. Nincs semmi rossz abban, ha követve ezt a genetikai programot élvezzük az általa felkínált örömeiket, feltéve, ha tudjuk, miről is van szó, és hosszabb távú céljaink elérésének érdekében képesek vagyunk uralkodni rajta.

A baj csak az, hogy újabban divat lett belső érzéseinket azonosítani a természet szavával. Manapság sok ember számára saját ösztönei jelentik az egyedüli támpontot. Ha valami jólesik, természetes és spontán, akkor az mindjárt helyes is. Ám ha gondolkodás nélkül engedelmeskedünk a genetikai és a társadalmi utasításoknak, akkor lemondva a tudat irányításának lehetőségéről személytelen erők játékszerévé válunk. Az az ember, aki képtelen ellenállni az ételnek vagy az alkoholnak, és rabja a szexnek, az nem rendelkezik szabadon pszichikus energiájával.

Az emberi természet "felszabadult" nézőpontja, amely minden ösztönös késztetésünket és megnyilvánulásunkat elfogadja és dédelgeti pusztán azért, mert bennünk van, következményeit tekintve

inkább visszavet bennünket. Korunk "realizmusának" nagyobbik részéről kiderül, hogy nem más, mint a jó öreg fatalista magatartás új köntösben: az emberek a természetre hivatkozva elhárítják maguktól a felelősséget. Hadd jegyezzem meg, hogy a természet tudatlannak alkotott bennünket. Meg se próbáljunk hát tanulni? Némelyik ember szervezete a kelletténél több férfi hormont termel, ezért az átlagosnál jóval agresszívebbé válik. Nyugodtan kövessen el tehát erőszakos cselekményeket? Nem tagadhatjuk meg a természetet, de talán javíthatunk rajta egy keveset.

Veszélyes dolog teljességgel alávetni magunkat a génjeinkbe programozott utasításkészletnek, mert tehetetlenek leszünk. Az az ember, aki szükség esetén nem tudja felülbírálni a természet parancsait, sebezhetővé válik. Ahelyett, hogy saját személyes célkitűzéseit tartaná szem előtt, behódol teste kívánságainak, mindannak, ami (sokszor hibásan) genetikailag bele van programozva. Éppen ezért *különösképpen* vigyáznunk kell arra, hogy ösztönös késztetéseink fölött uralkodni tudjunk, mert csak így érhetünk el egy bizonyos fokú egészséges függetlenséget a társadalommal szemben. Amíg előre kiszámítható módon viselkedünk bizonyos negatív vagy pozitív ingerekkel szemben, addig mások könnyen kihasználhatják ellenszenvünket vagy vágyunkat saját céljaik elérésére.

A teljes mértékben szocializált ember olyan lény, aki csak olyan jutalmakra vágyakozik, melyek iránt a körülötte élők szerint vágyakoznia kell, s mely jutalomrendszer általában a genetikusan beprogramozott vágyak rendszerére épül rá. Hiába találkozik több ezer potenciálisan kielégítő élménnyel, nem veszi észre őket, mert ezek mások, mint amikre vágyik. Nem az számít, hogy most mi van a birtokában, hanem az, hogy mit érhet el, ha úgy viselkedik, ahogy mások akarják. Az ilyen ember a társadalmi elvárások taposómalmában izzad, és folyamatosan olyanjutalom felé kapkod,

mely aztán a keze közt semmivé válik. Egy komplex társadalomban több hatalommal bíró csoport is részt vesz a szocializációban, időnként szemmel láthatóan ellentétes célok érdekében. Egyfelől az olyan hivatalos intézmények, mint az iskolák, egyházak és bankok megpróbálnak olyan felelősségteljes állampolgárokká formálni minket, akik aztán hajlandóak lesznek keményen dolgozni és takarékoskodni, másfelől a kereskedők, a gyártók és a reklámszakemberek folyton arra csalogatnak, hogy keresetünket olyan termékekre költjük el, melyek a legtöbb hasznot hozzák nekik. Végül pedig ott van a tiltott gyönyörök illegális birodalma, amelyet szerencsejátékosok, stricik és kábítószer-kereskedők irányítanak; s mely dialektikusan kapcsolódva a hivatalos intézményekhez a könnyű kicsapongás lehetőségeivel kecsegtet minket – feltéve, hogy hajlandóak vagyunk megfizetni. Az üzenetek különbözőek ugyan, de végkicsengésük ugyanaz: egy olyan társadalmi rendszertől való függőségünket erősítik, amely energiánkat saját céljaira használja fel.

Nem kérdéses, hogy – különösen a szervezett társadalmakban – feltétlenül szükségünk van az életben maradáshoz arra, hogy külső célokért dolgozzunk és ne ragaszkodjunk vágyaink azonnali kielégítéséhez. De ez nem jelenti azt, hogy az embernek marionett bábuvá kell változnia, melyet ide-oda rángatnak a társadalmi elvárások. A megoldás az, hogy fokozatosan függetlenítsük magunkat a társadalom jutalmaitól, és tanuljuk meg, hogyan kell ezeket behelyettesíteni általunk kiszabott jutalmakkal. Nem kell minden olyan célt elvetnünk, melyet a társadalom tűzött ki számunkra; inkább csak arról van szó, hogy azok helyett a célok helyett (vagy még inkább mellett), melyekkel meg akarnak vesztegetni bennünket, kitűzünk néhány olyat is, ami csak a sajátunk.

A legfontosabb lépés a társadalmi ellenőrzésről való leválásban az, hogy képesek legyünk megtalálni minden egyes perc jutalmát. Ha megtanuljuk élvezni az élmények folyamatos áramlását, meg találni a létezés értelmét, akkor automatikusan megszabadulhatunk a társadalmi elvárások terhetétől. Amikor a jutalmazás lehetőségét már nem pusztán külső erők birtokolják, akkor a hatalom megint magának az embernek a kezébe kerül. Nem kell többé jövőbe vezető célokért küszködni, s nem kell minden unalmas napot abban reménykedve befejezni, hogy talán holnap történik majd valami jó. Ahelyett, hogy tantaluszi kínokat szenvedve próbálnánk elérni szertefoszló jutalmunkat, végre learathatjuk az élet valódi örömeit. A társadalom irányításától való megszabadulásnak nem az a módja, hogy teljesen átadjuk magunkat az ösztönös vágyaknak. A test parancsainak rabságától meg kell szabadulunk és meg kell tanulnunk uralni az elmében zajló folyamatokat. A fájdalom és a gyönyör a tudatban keletkezik, és csakis ott létezik. Amíg engedelmeskedünk a biológiai hajlamainkra épülő, a társadalom által belénk kondicionált inger-reakció mintáknak, addig kívülről irányíthatóak vagyunk. Amíg egy színpompás reklám hatására kicsordul a nyálunk a reklámozott holmi után vagy a főnök zord arckifejezése képes tönkretenni a napunkat, addig nem vagyunk képesek meghatározni élményeink tartalmát. Mivel amit megtapasztalunk, az számunkra *maga* a valóság, ezért képesek vagyunk olyan mértékben átalakítani a valóságot, hogy befolyásolni tudjuk,

ami a tudatunkban történik. Ezáltal megszabadulhatunk a külső világ fenyegetéseitől és hízelgéseitől. "Az emberek nem a dolgoktól félnek, hanem attól, ahogy látják őket" – mondotta Epiktétosz meglehetősen hosszú idővel ezelőtt. Marcus Aurelius császár pedig azt írta: "Ha rajtad kívül álló dolgok bántanak, nem ők zavarnak téged, hanem a saját, róluk alkotott ítéleted. És neked hatalmadban áll, hogy akár most rögtön kitöröld ezt az ítéletet."

A FELSZABADULÁS ÚTJA

Ez az egyszerű igazság, hogy a tudat irányítása szabja meg az élet minőségét, már régóta ismeretes; tulajdonképp éppen annyi ideje, amióta az emberi életet megörökítik a források. A delfi jósva felirata, az "Ismerd meg önmagad" egyértelműen erre céloz. Világosan felismerte ezt Arisztotelész is, akinek gondolatai "a lélek erényes tevékenységéről" sok tekintetben előlegezik ennek a könyvnek a gondolatmenetét, és továbbfejlesztették a gondolatot az ókor sztoikus filozófusai is. A keresztény szerzetesrendek többféle módszert is kialakítottak annak megtanulására, hogyan tereljék bizonyos mederbe vágyaikat és gondolataikat. Loyolai Szent Ignác szedte csokorba és használta fel őket híres lelkigyakorlataiban. A pszichoanalízis volt az utolsó nagy kísérlet, amely meg akarta szabadítani a tudatot az ösztönök és a társadalmi befolyás uralmától; ahogy Freud rámutatott, a két zsarnok, amely az elme feletti uralomért harcol, az id és a fölöttes én, az egyik a gének rabszolgája, a másik a társadalom lakója – mindkettő a "másikat" képviseli. Szemben velük ott áll az Én, amely a valódi, az adott körülményekhez kapcsolódó szükségletek képviselője.

A keleti kultúrákban a tudat fölötti uralom megszerzésére irányuló technikákat már hosszú ideje gyakorolják az emberek, ezért azok bámulatosan kifinomultak. Noha sok tekintetben kifejezett különbséget mutat az indiai jóga, a kínai, taoista életfelfogás és a zen-buddhista gondolkodásmód, mindegyik a külső erők meg határozó befolyása alól szeretné felszabadítani a tudatot – legyenek azok akár biológiai, akár társadalmi természetűek. Így például a jógik arra edzik elméjüket, hogy olyan fájdalmat is képesek legyenek kirekeszteni tudatukból, amilyent egy hétköznapi ember kénytelen lenne tudomásul venni; ugyanígy semmibe veszik legtöbb ember számára ellenállhatatlan éhséget vagy a szexuális izgalmat is. Ugyanazt a hatást különböző módokon lehet elérni, vagy úgy, hogy az ember egyre jobban tökéletesíti gondolkodásának szigorú fegyelmét, vagy pedig úgy, hogy a folyamatos spontaneitásra koncentrál, mint a zenben. A várt eredmény ugyanaz: megszabadítani a belső életet a káosz fenyegetésétől egyfelől, a biológiai szükségletek merev beidegzettségétől másfelől, és így függetleníteni magunkat a mindkettőt kihasználó társadalom manipulációjától.

Ha igaz, hogy az emberiség már több ezer éve tudatában van annak, mi kell ahhoz, hogy az ember szabad lehessen és irányít hassa saját életét, miért nem történt nagyobb haladás ebben az irányban? Miért vagyunk épp olyan tehetetlenek a boldogságunkat megzavaró káosszal szemben, mint őseink voltak – vagy még tehetetlenebbek? A kudarcnak legalább két magyarázata van. Először is, az a fajta tudás – vagy bölcsesség –, amelyre az embernek szüksége van a tudata feletti uralomhoz, nem kumulatív típusú, nem felhalmozható. Nem foglalható össze egy képletben, nem lehet megjegyezni és aztán rutinszerűen alkalmazni. Mint a szakértelem más összetett formái – például érett politikai ítélet alkotás vagy kifinomult esztétikai érzék – esetében, úgy ezzel is az a helyzet, hogy nemzedékről nemzedékre egyénenként kell meg tanulni a próba-szerencse módszerével. A tudat fölötti uralom nem egyszerűen kognitív készség, legalább ugyanolyan mértékben igényel érzelmi elkötelezettséget és akaraterőt, mint intelligenciát. Nem elég *tudni*, hogyan kell csinálni, hanem *valóban csinálni* kell nap mint nap, rendszeresen, ugyanúgy, ahogy a sportolók vagy a zenészek gyakorolják folyton, amit elméletben már tudnak, ez pedig nem könnyű. Viszonylag gyorsan mérhető a haladás ott, ahol a tudást az anyagi világra alkalmazzák, például a fizika vagy a genetika területén. Fájdalmasan lassú azonban, amikor a tudást saját szokásaink és vágyaink módosítására próbáljuk alkalmazni.

Másodszor pedig: a tudat kontrollálásának képességét minden egyes alkalommal át kell fogalmazni, mikor a kulturális háttér megváltozik. A misztikusok, a szúfik, a nagy jógik és a zen-mesterek bölcsessége valószínűleg utolérhetetlen volt saját korukban – és talán még most is az lenne, ha abban a korban és abban a kulturális környezetben élnénk. A mai Kaliforniába átültetve azonban igen sokat veszítenek eredeti erejükből. Olyan részleteket és elemeket tartalmaznak, melyek csak saját eredeti környezetükben értelmezhetők, és amikor ezeket az esetleges alkotórészeket nem tudjuk elkülöníteni attól, ami fontos, a szabadsághoz vezető ösvényt benővi az értelmetlen halandzsza szövedéke. A rituális forma győzedelmeskedik a lényeg felett, és az igazság keresője ismét ott van, ahonnan elindult.

A tudat fölötti hatalmat nem lehet intézményesíteni. Mihelyt részévé válik a társadalmi szabályoknak és normáknak, megszűnik az eredeti módon hatni. Sajnos a rutinszerűvé válás nagyon gyorsan bekövetkezik. Freud még élt, mikor az ego felszabadítására tett próbálkozásai komoly elméletté és szigorúan szabályozott szakmává merevedtek. Marx még szerencsétlenebbül járt: elképzeléseiből, melyek fel akarták szabadítani a tudatot a gazdasági kizsákmányolás zsarnoksága alól, hamarosan olyan elnyomó rendszert kovácsoltak, hogy szerencsétlen alkotója beleőrült volna, ha meg látja. És ahogy többek között Dosztojevszkij mondotta, ha Krisztus visszatért volna a középkorban, hogy felszabadító evangéliumát hirdesse, újra megfeszítették volna épp annak az egyháznak a vezetői, melynek világi hatalmát az ő nevére építették.

Minden új korszakban – vagy ha a világ ilyen gyorsan változik, nemzedékenként, esetleg néhány évenként – újra át kell gondolni és új formába önteni azt, hogy mit jelent a tudat autonómiája. A korai kereszténység segített a tömegeknek felszabadítani magukat a megkövesedett császári fennhatóság és egy olyan ideológia alól, amely csak a gazdagok és hatalmasok életének tudott értelmet adni, a reformáció pedig a katolikus egyház politikai és ideológiai kizsákmányolása ellen jött létre. Azok a filozófusok és később államférfiak, akik létrehozták az amerikai alkotmányt, ellenezték a királyok, a pápák és az arisztokrácia jogát a hatalom gyakorlására. Amikor egyértelműen a gyári munka embertelen körülményei akadályozták, hogy a munkások rendelkezzenek saját tapasztalataikkal (mint ahogy ez a XIX. század iparosodó Európájában történt), Marx tanai tettek különleges fontosságra szert. A polgári Bécs sokkal kifinomultabb, de ugyanolyan hatásos eszközökkel irányított társadalmi kontrollja nyitott utat Freud felszabadító gondolatai számára azok felé, akiknek lelkét megnyomorították ezek a körülmények. Az Evangélium, Luther Márton, az amerikai alkotmány, Marx és Freud gondolatai – hogy csak néhányat említsünk a Nyugat azon kísérletei közül, melyek a szabadság megteremtésével próbálták boldogabbá tenni az embereket – még akkor is mindig érvényesek és hasznosak maradnak, ha némelyikük eltorzul az alkalmazás során. Mindazonáltal nem csökkentik a problémákat és a lehetséges megoldások számát sem. Mivel újra és újra szükségessé válik, hogy az ember feltegye magának a kérdést, milyen eszközökkel lehet ura a saját életének, azt is meg kell kérdeznünk, vajon korunk hozzá tud-e tenni ehhez valamit. Hogyan segíthet hozzá mai tudásunk valakit ahhoz, hogy megszabaduljon félelmeitől, szorongásaitól és ezzel a társadalom befolyásától, amelynek jutalmait most már szabad akaratából fogadhatja el vagy utasíthatja vissza? Ahogy már céloztam erre, ennek módja a tudat feletti uralom megszerzése, amely aztán magával hozza az élmények megfelelő értelmezését is. Minden apró lépés ebben az irányban gazdagabbá, kellemesebbé és értelmesebbé teszi az életet. Mielőtt boncolgatni kezdenénk az élmények minőségét javító módszereket, hasznos lenne röviden áttekinteni, hogyan működik a tudat és mit is jelent az "élmény". Ezzel a tudással felszerelve talán könnyebben elérhetjük személyes szabadságunkat.

2. A TUDAT ANATÓMIÁJA

Voltak korok és kultúrák, amikor egy adott személyt nem tekintettek teljes embernek, ha nem tanulta meg, hogyan kell uralkodnia érzése és gondolatai felett. A konfucianus Kínában, az ókori Spártában, a köztársaságkori Rómában, az első zarándokok új angliai településein és a viktoriánus brit felső osztályban az embereknek kötelességük volt uralkodniuk saját érzéseiken. Az, aki belemerült az önsajnálta, vagy hagyta, hogy ösztönei irányítsák cselekedeteit a józan megfontolás helyett, kitette magát annak, hogy a társadalom kiveti magából. Más korokban, mint amilyenben például mi is élünk, az önuralom képességét nem sokra becsülik. Azokat, akik mégis megpróbálkoznak vele, a többiek "merevnek" és "ódivatúnak" tartják, esetleg kissé nevetségesnek is. Bármit is diktáljon a divat, úgy tűnik, hogy akik elsajátítják a tudatukban zajló folyamatok felülbírálásának képességét, azok kétségtelenül boldogabb életet élnek.

Hogy ezt a készséget megszerezzük, tudnunk kell, hogyan működik a tudat. Ebben a fejezetben erről lesz szó, s el kell fogadnunk, hogy a tudat működése – akárcsak az emberi viselkedés más elemei – biológiai folyamatok eredménye. Létezése hihetetlenül összetett szerkezetű idegrendszerünknek köszönhető, mely azoknak az instrukcióknak megfelelően épült fel, melyek kromoszómáink fehérjemolekuláiban találhatóak. Ugyanakkor azt is fel kell ismernünk, hogy a tudat működését nem lehet teljes mértékben a biológiai programozottságnak tulajdonítani – ahogy az alábbiakban látni fogjuk, sok tekintetben inkább önmagát irányítja. Más szavakkal a tudatban kifejlődött a genetikai parancsok felülbírálásának és az önálló cselekvés megszervezésének képessége.

A tudatnak az a feladata, hogy olyan módon jelenítse meg az információt arról, ami odakint a világban és az organizmuson belül történik, hogy azt a test értékelni tudja és annak alapján cselekedhessen. Ilyen