

Zsolnai László (szerk.): **Boldogság és gazdaság. A Buddhista közgazdaságtan eszméi.**
Budapest, 2010. Typotex Kiadó.

Colin Ash

Boldogság és közgazdaságtan*

A sokáig csak "lehangoló tudomány"-ként jellemzett közgazdaságtanba betört a boldogság témája. A közgazdászok régóta foglalkoznak a hasznosság, a jólét és az életszínvonal meghatározásával és mérésével, ezért nem véletlen az érdeklődésük a pszichológia és az agykutatás legújabb fejleményei iránt, amelyek a szubjektív jólét objektív mérésével foglalkoznak. Van abban némi irónia, ahogy a közgazdászok felismerik, hogy a jövedelemnövekedés és a megtapasztalt boldogság közötti empirikus összefüggés legalább is kétséges. A boldogság - a jövedelemnél fontosabb - meghatározói a személyiség alapjellemei, amelyek részben genetikai adottságok, részben pedig a korai pszicho-szociális fejlődés eredményei. Az emberek értékválasztásai és életfelfogása szintén számítanak, éppúgy mint az érzelemváltozások kezelésének a képessége és a boldogsággal kapcsolatos elvárásaik. A boldogságot elősegítő technikák megtalálhatók a kognitív terápiákban, a pozitív pszichológiában és a nagy vallások misztikus tradícióiban.

Az angol közgazdász, Richard Layard például melegen ajánlja a meditáció buddhista gyakorlatát. (Layard, R. 2003, 2005) A boldogság problémája a közgazdaságtan, az agykutatás, a pszichológia és a vallási tradíciók metszéspontjában helyezhető el.

* A tanulmányt fordította Zsolnai László.

A közgazdaságtan és különösen a gazdaságpolitika gyakran és sokszor szinte kizárólagosan a jövedelem-növekedésre és a gazdagság előmozdítására koncentrál. A fogyasztói vásárlás, a közjavak biztosítása, a beruházások és a nemzetközi kereskedelem kétségkívül hozzájárul a jóléthez. Például a gazdag emberek általában iskolázottabbak, jobb egészségi állapotnak örvendenek és hosszabb ideig élnek. Nehéz elképzelni, hogy a nyomorban tengődő emberek boldogok lennének. Ami igaz az egyes emberre, igaz a társadalom egészére is: miután az alapvető szükségletek kielégítésre kerültek, a nemzeti jövedelem növekedése megnyitja a lehetőséget a tágabb választási lehetőségek számára. A gazdasági növekedés - nagyobb anyagi gazdagság formájában - valóban jó dolog. Azonban a közgazdászok által használt Nemzeti Jövedelem ("Gross National Product", rövidítve "GNP") a jólét nagyon tökéletlen mérőszáma. A boldogság mérése is fontossá válik. 2004-ben Bután - ez a Himalájában elterülő kis buddhista királyság - bevezette a Nemzeti Boldogság ("Gross National Happiness", rövidítve "GNH") mérőszámot a GNP helyett.

A továbbiakban összefoglaljuk azokat a kutatási eredményeket, amelyek a boldogsággal kapcsolatos hangsúlyeltolódást eredményezték a közgazdaságtanban. A következő fontos összefoglaló tanulmányokra támaszkodunk Bruni & Porta (2005), Frey & Stutzer (2002) és Layard (2005). Azok, akik a pszichológiai vonatkozások iránt érdeklődnek, értékes összefoglalókat találhatnak a következő munkákban: Kahneman et al. (1999), Nettle (2005), New Scientist (2003), és Schwartz (2001).

A legfontosabb kutatási eredmények ismertetése után buddhista nézőpontból vizsgáljuk meg a boldogság és a közgazdaságtan kapcsolatát. Számos jelenkori tudományos eredmény konzisztens a buddhista elemzéssel, különösen a boldogtalanság feltételeit illetően. Megmutatjuk továbbá, hogy a buddhista gyakorlás az elme számára nagyon kifinomult eszközöket nyújt ahhoz, hogy kontrollálhassuk a boldogság-szintünket. Végezetül azt vizsgáljuk meg, hogy a lehető legnagyobb boldogság elérése buddhista nézőpontból értelmes célnak tekinthető-e.

Mi a gazdasági tevékenység célja? A válasz erre az, hogy a gazdasági tevékenység célja az emberi jólét elősegítése, fenntartása és növelése. Ennek a folyamatnak a vizsgálata a közgazdaságtan tárgya. Az emberi jólét fogalma azonban elég nehezen megragadható. 150 éve a közgazdászok alapvetően utilitaristák. *Jeremy Betham* filozófiáját fogadják el, amely szerint a legjobb társadalom az, amelyikben az emberek a legboldogabbak, ezért a politikáknak a feladata a lehető legtöbb ember boldogságának az előmozdítása. (Bentham, J. 1789) A probléma ezzel a javaslattal az, hogyan mérjük a boldogságot. Az egyik lehetőség, hogy megkérdezzük az embereket, mennyire érzik magukat boldognak. Számos empirikus felmérés ezt teszi, az emberek megtapasztalt jólétére kérdez rá.

Egy tipikus kutatói kérdés így hangzik: "Hol helyezné el magát egy olyan skálán, ahol a "0" azt jelenti, hogy teljesen boldogtalan és a "10" azt jelenti, hogy teljesen boldog, azaz teljesen elégedett az életével?" Van egy nyilvánvaló probléma ezzel a megközelítéssel. Tegyük fel, hogy az elmúlt tíz évben a társadalom 3/4-e azt mondja, hogy boldogabbnak érzi magát, míg a maradék 1/4-e reménytelenül boldogtalannak érzi magát. Mit mondjunk erről a társadalomról? Anélkül, hogy személyközi összehasonításokat tudnánk tenni, kevés haszonnal szolgálnak az ilyen eredmények a politikai döntéshozatal számára. Nem véletlen, hogy az 1930-as évektől kezdve a figyelem egy jobban kvantifikálható, bár a tökéletlen mérőszámra terelődött át, nevezetesen a Nemzeti Jövedelemre, amely a társadalmi jólét általános jelzésére szolgált.

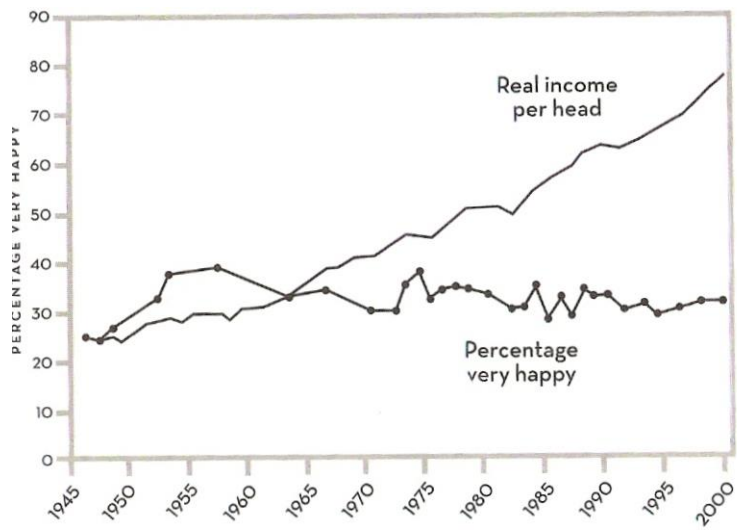
Szerencsére a boldogsággal kapcsolatos kutatás sokat fejlődött az 1980-as évek óta. Egzakt kapcsolatokat tudtak kimutatni az agytevékenység és a megtapasztalt érzelmi állapotok között. (Davidson 2004, Urry 2004). A közgazdászok kezdték újra komolyan venni a boldogság kérdését, mivel a megtapasztalt jólétnek objektív érvényességet tudott adni a modern agykutatás. (Coghill et al. 2003, Davidson 1992, 2000, Davidson et al. (2000), Layard 2005).

A gazdasági növekedés és az emberek megtapasztalt boldogsága között három fontos összefüggés körvonalazódik.

(A) *Az elmúlt 50 évben a gazdag országok (például az USA, Anglia és Japán) sokkal gazdagabbak lettek, de az emberek ezekben az országokban átlagosan nem lettek boldogabbak.* Ezt a jelenséget a közgazdasági szakirodalomban - a neves amerikai

kutatóról elnevezve - "Easterlin paradoxon"-nak hívják. (Easterlin 1974, 1995). Pszichológusok és politikatudósok hasonló eredményekre jutottak. (Diener et al. 1995, Inglehart, 1990) Az *7.1. ábra* illusztrálja a jövedelem növekedése és a boldogság közötti összefüggést.

7.1 ábra *Jövedelem és boldogság az USA-ban*



Forrás: Layard 2005, p.30

(B) *A gazdag országok átlagosan boldogabbak mint a szegény országok.* Biztosan állítható, hogy - más tényezők mellett - a jövedelem befolyásolja a boldogságot. Ezt az összefüggést mutatja a 7.2. ábra.

(C) *A gazdag országokban a gazdagok jóval boldogabbak, mint a szegények.* Jóllehet, a jövedelem növekedése egyik csoport boldogság-szintjét sem növelte. (7.1. táblázat)

Az összes kutatási eredmény azt mutatja, hogy a jövedelem növekedés csak egy bizonyos jövedelemszintig növeli a boldogságot. Egy nélkülöző ember vagy társadalom számára néhány dolláros jövedelem-többlet növelheti a jólétet. Ha azonban az egy főre eső jövedelem eléri a 20000 USD-t (2005-ös árakon számolva), akkor a jövedelmi növekménynek már meglehetősen kicsi hatása van az emberek boldogságára. Minden megszerzett további jövedelemnek csökkenő hozzájárulása van a jóléthez. Ennek okai az adaptációban és a társadalmi összehasonlítás jelenségében keresendők.

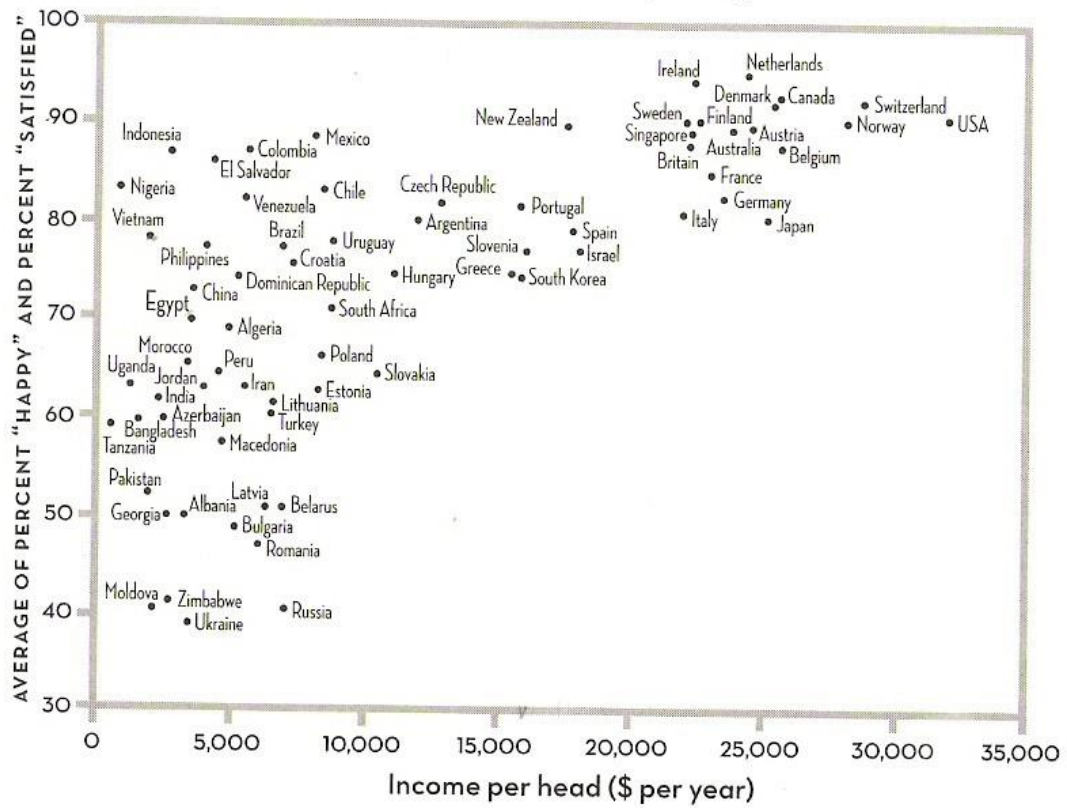
Az *adaptáció* alapvető emberi sajátosság. Az állatokhoz hasonlóan, az ember is egyre kevésbé reagál az ingerek meglevő szintjére, azaz alkalmazkodik az adott körülményekhez. Egy hirtelen jövedelem-növekmény vagy egy váratlan lottó nyeremény azonnali hatásként megnöveli az egyén boldogságát. Azonban egy idő múlva a magasabb életszínvonalat immár megszokjuk és adottnak vesszük. A boldogságunk visszatér arra a szintre, ami korábban volt ránk jellemző. Emelkedő életszínvonal mellett általában növeljük elvárásainkat és céljainkat is. A boldogságunk azon múlik, hogy mekkora a különbség az elérni vágyott és a ténylegesen elért jövedelmünk között, ezért egyfajta taposómalomban találjuk magunkat állandóan növekvő elvárásainkkal és ebből fakadó kielégületlenségünkkel. Bármi legyen is az oka az adaptációnak, a kutatások azt mutatják, hogy a *jövedelem változása* nagyobb hatást gyakorol a boldogságra, mint a jövedelem nagysága. Bármilyen sok jövedelemmel rendelkeznek is egyesek, mindig többre vágnak.

A *társadalmi összehasonlítás* jelensége újabb csapdát állít a boldogság útjába. Ami igazán számít az egyén megelégedettsége szempontjából, az nem az önmagában vett jövedelem vagy fogyasztás, hanem annak nagysága a többiek jövedelméhez vagy fogyasztásához viszonyítva. (Clark et al. 2008)

A fogyasztás alapvetően rivalizáló és gyakran kifejezetten fennhéjázó jellegű. Lépést akarunk tartani a számunkra fontos emberekkel, és ha lehet, meg akarjuk őket előzni gazdagságban. Amerikai adatok azt mutatják, hogy ha valakinek a jövedelme emelkedik, akkor ettől a referencia-csoportba tartozók boldogság-szintje csökken. (Blanchflower & Oswald, 2004). Ha mindenki jövedelme ugyanolyan mértékben növekszik, akkor senki sem lesz boldogabb. A társadalmi összehasonlítás jelensége segít megérteni, hogy egyrészt miért boldogabbak a gazdag amerikaiak, mint a szegények, másrészt viszont miért nem boldogabb egyik társadalmi csoport sem manapság Amerikában, mint amilyen volt az 1950-es években. A rivalizálásból eredő "jövedelmi fegyverkezési hajszá" nem vezet eredményre. Az emberek túlságosan sok időt fecsérelnek extra jövedelmek megszerzésére, ami csak időleges előnyöket biztosít számukra társadalmi versenytársaikhoz képest. Mindenki boldogabb lehetne, ha a túlságosan sok munkát csökkentenénk. Mind amerikai, mind pedig brit közgazdászok javasolják a jövedelmek, illetve a fogyasztás progresszív adóztatását, hogy az emberek csökkentsék a munkára fordított idejüket. (Frank 1985, 1999, 2005, Layard 2005, 2006) A több szabadidőt az emberek a személyközi - családi, baráti és közösségi - kapcsolataik fejlesztésére

2. ábra Jövedelem és boldogság különböző országokban

Income and happiness: Comparing countries



Forrás: Layard 2005, p.32

7.1. táblázat A boldogság megoszlása az USA-ban

	A legfelső jövedelmi negyedbe tartozó emberek		A legalsó jövedelmi negyedbe tartozó emberek	
	1975	1998	1975	1998
Nagyon boldog	39 %	37 %	19 %	16 %
Meglehetősen boldog	53 %	57 %	51 %	53 %
Nem nagyon boldog	8 %	6 %	30 %	31 %
	100 %	100 %	100 %	100 %

Forrás: Layard (2003)

fordíthatják. A kutatások egyértelműen kimutatták, hogy - egy alapvető jövedelmi szint elérése után - a személyközi kapcsolatok minősége és gazdagsága sokkal nagyobb mértékben járul hozzá a személy boldogságához, mint a növekvő jövedelem vagy fogyasztás.

Az adaptációhoz hasonlóan, a társadalmi összehasonlítás is az ember alapvető jellemzője. A rivalizálásnak fontos szerepe lehetett az ősi társadalmakban a túlélésért folytatott küzdelemben, mára azonban elvesztette ezt a szerepét.

Az intuíciónkat alátámasztják a kutatási eredmények. Mihelyt az alapvető szükségleteinket kielégítettük, a boldogsághoz több kell, mint a jövedelem, a gazdagság és a fogyasztás. Genetikai örökségünk és családi neveltetésünk jelentős hatással van arra, hogy mennyire vagyunk képesek boldogok lenni. Layard öt fontos tényezőt említ, ami nem vagy alig befolyásolja az emberek boldogságát. Ezek az életkor, a nemi szerep, a szépség, az IQ és az iskolai végzettség. (Layard 2005) A következő tényezők viszont alapvetően meghatározzák a boldogságunkat: a családi kapcsolatok, a pénzügyi helyzet, a munka, a közösségi kapcsolatok és barátok, az egészség, a személyes szabadság, és a saját életfilozófia.

Mivel társadalmi lények vagyunk, ezért tartoznunk kell valahová. A személyes kapcsolatok tesznek bennünket boldoggá - a család, a barátok, a munkatársak, a lakóhelyi közösség, a választott önkéntes vagy vallási szervezetek tagjai. Mivel a szeretetet, a támogatást és az anyagi biztonságot tőlük kapjuk, ezek a kapcsolatok határozzák meg identitásunkat - azt, hogy kik vagyunk. Itt magas szintű bizalmi kapcsolatokról van szó, amelyek a személy boldogságának fontos meghatározói. A válás, a házastárs halála, a munkahely elvesztése súlyos és tartósan negatív hatással vannak a jól-létünkre. A munkanélküliség nem csak a jövedelem elvesztése miatt veszélyes, hanem azért is, mert az a társadalmi kapcsolatok megroppanásával jár. A növekvő munkanélküliség még azok körében is a biztonság-érzet és a boldogság csökkenését váltja ki, akiknek van munkájuk.

A társas kapcsolatok jellege és minősége sokkal maradandóbb hatással van a boldogságra, mint a jövedelem. Ez azért van így, mert ezen a téren az adaptáció nem teljesen működik. Az emberek sohasem térnek vissza a megelőző boldogság-szintjükre, miután megházasodtak vagy elvesztették az állásukat. Az elvárások és a célok nem

követik olyan mértékben a legfontosabb élet-események változásait, mint az anyagi feltételek esetében. Társas kapcsolataink megváltozásának a hatása - mivel az identitásunkat érinti - sokkal alapvetőbb, mint az egyszerű élvezeti stimulusok változása.

Meg kell jegyeznünk, hogy a személyes szabadság és a saját életfilozófia is fontos szerepet játszik a boldogság alakulásában. A kormányzás minősége is számít! A közigazgatás hatékonysága és eredményessége, a stabilitás, az elszámoltathatóság és a demokrácia a helyi és az országos politikában - ezek mind előmozdítják az emberek jólétét. A közgazdász Richard Layard arra a következtetésre jutott, hogy "Végülis és döntően, a boldogságunk belső énünkön és saját életfilozófiánkon múlik. Az emberek boldogabbak, ha van önbecsülésük és nem hasonlítgatják magukat állandóan másokhoz, valamint ha képesek kontrollálni az érzelmi állapotaikat." (Layard 2005, pp. 71-73)

2 *Buddhista diagnózis*

A buddhizmusban különbséget tesznek az érzéki dolgokból származó boldogság és a spirituális úton elért boldogság között. Páli nyelven az előzőre a *kámaszukha* és a *számiszaszukha*, míg az utóbbira a *nirámiszaszukha* és a *vimuttiszukha* kifejezéseket használják. Jóllehet a spirituális boldogság magasabb rendű¹, a buddhizmus elismeri a jogtisztelő, kemény munkával megszerzett gazdagság értékét is. A gazdagság a buddhista felfogás szerint négyféle "áldást" hozhat a birtokosának: (i) anyagi létbiztonságot, (ii) a lehetőséget, hogy nagylelkűen költhessen önmagára és másokra, (iii) az adósságoktól mentes lét nyugalmát, és (iv) annak a megnyugtató tudatát, hogy etikailag nem kifogásolható módon szerezte a vagyonát.² Ezt a fajta evilági boldogságot fegyelmezettséggel, gondos megtakarításokkal, megbízható társak segítségével érhetjük el úgy, hogy mindig az anyagi lehetőségeink határán belül maradunk.³

Ahogy korábban megmutattuk, a gazdag országokban a boldogság nem növekszik a jelentős jövedelem-növekedés ellenére sem. Ennek részben az az oka, hogy a depresszió, a bűnözés, a bizalmatlanság és a családi kapcsolatok romlása ellentételezi a jóléti növekményt. Vannak, aki úgy vélik, hogy a tévénézéssel eltöltött idő szintén negatív

¹ PTS Dh. V. 204.

² PTS A. II. 62.

³ PTS A. IV. 281, 285.

hatással van a jólétre, mert az eltorzítja a közösségi kapcsolatokat és - a reklámok által - az emberekben mesterséges vágyakat ébreszt. Mások az individualizmus növekedése és a vallásos hit csökkenése következtében előálló morális erózióval magyarázzák a bajokat.

A materialista érték-orientáció kielégületlenséghez vezet. Nickerson és munkatársai kimutatták, hogy minél inkább hajszolják az emberek a pénzügyi sikereket, annál inkább elégedetlenek a munkájukkal és a családi életükkel. (Nettle 2005, p. 152) Más kutatók bizonyították, hogy a vallásos hit pozitív hatással van az élettel való általános elégedettségre. (Clark & Lelkes 2005, 2007, Helliwell 2003) A vallás nem csupán a túlvilági élet reményét adja az embereknek, de segíti őket abban is, hogy sikeresen megküzdjenek az élet olyan stressz-helyzeteivel, mint például a munkanélküliség vagy a válás. A vallási közösségek a társadalmi tőke fontos forrásai. Azt is kimutatták egy 20 európai országra kiterjedő vizsgálatban, hogy a vallásos viselkedés elterjedtségének jelentős pozitív mellékhatásai vannak az adott régióban élő vallásos és nem vallásos emberekre egyaránt. (Clark & Lelkes 2007)

Megmutattuk, hogy a gazdasági növekedés paradox jóléti hatásának pszichológiai okai is vannak. A jövedelem és a fogyasztás hajszolása az adaptáció és a társadalmi összehasonlítás jelenségei miatt sem hoz kielégülést az emberek számára. A pénzszerzés és a fogyasztás taposómalomban vergődve túl sok időt pazarolnak a fizetett munkára és a munkahelyre történő ingázásra, miközben egyre kevesebbet törődnek a családi, baráti és közösségi kapcsolatok építésével és fenntartásával. Számos, az életformánkkal kapcsolatos döntésünk nem visz közelebb a boldogsághoz, hanem távolít attól.

A boldogság-problematika buddhista elemzésekor a Buddha tanításaiból indulunk ki. A buddhista tanítás röviden összefoglalva a következő: az élet szenvedés, a szenvedés pedig abból a tudatlanságból származik, hogy azonosítjuk az én-ünket a pillanatnyilag megtapasztalt mentális és fizikai állapotainkkal. A folyamat, amely által ez bekövetkezik a "függő keletkezés".

A tudatlanság - ez a súlyos és alapvető kognitív hiányosság - kifejeződik abban a működési módban, szokásokban és irányultságokban, amely életünket jellemzi. (Collins 1982, p.202)

Az érzéki stimulusok kellemes vagy éppen kellemetlen érzelmeket váltanak ki belőlünk. Az így keletkezett érzelmek aztán vágyakat generálnak, amelyek lekötik a figyelmünket. A probléma lényege az, amit a pszichológusok "pozicionálás"-nak hívnak. Valamely egyedi vágyra és a hozzá kötődő érzésre fókuszálva megteremtjük annak égető szükségességét és sürgősségét. (Layard 2005, p.189) Azonosulunk a vágyunkkal, elérése személyes célunkká és sürgető késztetéssé válik. (Sucitto, 1991, p.10) Míg a vágyat eredetileg kiváltó stimulus és a hozzá tapadó érzelem kialszik, addig az énünket mozgató motivációs energia megmarad. Az így keletkezett döntések elkerülhetetlenül csalódáshoz, depresszióhoz és kielégületlenséghez vezetnek. Ez a folyamat újra és újra lejátszódik, amíg csak a tudatlanság megmarad, azaz az egyén nem ismeri fel saját kognitív hibáit és az önmagát becsapó viselkedését.

Jelentős hasonlóságot találunk a "függő keletkezés" Buddhista tana és a boldogság-kutató kortárs pszichológusok eredményei között. Az emberek hosszú távú megtapasztalt boldogsága 50-80%-ban öröklött tényezőktől, a személyiség típusától és a problémákra adott válaszképességektől függ. (Lyubormirsky et al. 2004, Lykken and Tellegen, 1996) Akárcsak a személyiség jellemzői, úgy a megtapasztalt boldogság is meglehetősen időbeli stabilitást mutat. (Costa and McCrae, 1980, Costa et al. 1987, Magnus et al. 1993).

Alapvető, öröklött programunk van az öröm keresésére és a fájdalom elkerülésére. De az öröm nem azonos a boldogsággal. Az agyban más és más vegyi anyagok felelősek az öröm és a vágy, valamint a boldogság előidézéséért. A dopamine és az ópiátok okozzák az örömet és a vágyat, de a serotinin hozza létre a boldogságot.

Nettle szerint az evolúció megtanította bennünket arra, hogy olyan dolgok után vágyódjunk, amelyek a túlélésünket szolgálják, mint például a közösségen belüli státusz és az anyagi javak birtoklása. Ezek a dolgok aztán vagy boldoggá tesznek bennünket vagy nem! Az evolúció a boldogság egyfajta implicit elméletével ajándékozott meg bennünket. "Azt hisszük, hogy a boldogság elérhető, kívánatos és fontos, és azok a dolgok, amelyeket elérni vágyunk, meg hozzák majd a boldogságot számunkra. Nem biztos, hogy ezeknek a hiteknek egyike is megállja a helyét. A boldogság eszméje addig működik, amíg megpróbáljuk megvalósítani azt. Másképp fogalmazva, az evolúció nem a boldogság elérésének a képességével ruházott fel bennünket, hanem csak a boldogság

keresésével." (Nettle, 2005, p.168). Még ha a vágyak beteljesülése boldogságot hozna is, a várt öröm és az elérés izgalma eltűnik.

Nem tudjuk előre jelezni az adaptációból és a társadalmi összehasonlításból eredő problémákat. (Nickerson et al., 2003). Amikor a jelenlegi állapotunkat értékeljük, szükségtelen és hibás összehasonlításokat teszünk a múltbeli állapotainkkal, a jövőbeli céljainkkal és várakozásainkkal, valamint a mások által élvezett boldogsággal. Saját múltbeli élet-eseményeink értékelése gyakran torzított, mert a megtapasztalt csúcseményekre koncentrálunk és túlságosan nagy jelentőséget biztosítunk a közelmúlt eseményeinek. Mindezek a hibák oda vezetnek, hogy túl-súlyozzuk azoknak a dolgoknak a boldogság-vonzatát, amelyeket el kívánunk érni. Sokszor elszalasztunk boldogság-lehetőségeket, mert görcsösen ragaszkodunk a dolgok jelen állásához. A végső kognitív hiba, amit elkövetünk, az abban az önbecsapásban áll, hogy identitásunkat az általunk megkeresett pénzzel és elfogyasztott dolgokkal, illetve a másokkal elért kapcsolatainkkal határozzuk meg. Így társadalmi énünk konstrukciója mélyen fekvő kognitív hibák eredménye. Ez egyrészt a társadalmi összehasonlításból származó frusztrációhoz vezet. Másrészt viszont komoly szenvedést zúdít ránk, ha fontos személyes kapcsolataink összeomlanak.

Buddhista nézőpontból a mindig a "legjobb"-ra törekvés egyszerűen értelmetlen. Jobb arra törekedni, ami "elég jó". A kortárs pszichológia alátámasztja ennek a bölcsességnek az igazságát. Schwartz tanulmányozta a maximalisták és a megelégedésre törekvők által elért boldogságot. Azt találta, hogy a legjobbra törekvés nagy csalódások forrása. A maximalistákat állandóan veszélyezteti az elszalasztott még jobb alternatívák miatti sajnálkozás. Minél több az alternatíva, annál nehezebb és költségesebb a választás. (Schwartz 2004) A gazdasági növekedés pedig egyre több és több alternatív lehetőséget kínál a számunkra, növelve ezzel az elrontott választás, a sajnálkozás és a frusztráció esélyét.

3 *A buddhista gyógy mód*

Nincs hiány a boldogságról szóló buddhista könyvekben. (H.H. Dalai Lama & Cutler 1998, Ricard 2003).

A boldogság buddhista megközelítése egyetlen rövid mondatban összefoglalható: a *szenvedés megszüntetése*. Mivel a szenvedés belső és kondicionált jelenség, ezért a meditációnak központi jelentősége van a szenvedés leküzdésében. A tudatosság-alapú meditáció értékes gyakorlat, "legyünk tudatosak" - ahelyett, hogy automatikusan azonosulnánk az érzéseinkkel és hangulatainkkal. Egyszerű meditációs technikák segítségével lecsendesíthetjük az elménket és megélesíthetjük a figyelmünket. Így a függő keletkezés folyamata objektíven megfigyelhetővé válik. Az érzések és érzelmek, a vágyak és averziók, a kötődés, a pozicionálás és a ragaszkodás egyszerű önmegfigyelése csökkenti ezek állandóságát és folytonosságát. A tudatosság-alapú meditáció gyakorlásával fokozatosan elengedjük a dolgokat, és megszabadulunk a múltbeli és a jövőbeni dolgokkal való káros összehasonlítástól. Még fontosabb, hogy a meditáció során megtapasztaljuk, hogy minden élményünk átmeneti, nem-kielégítő és én-nélküli. Ezek a tapasztalatok mintegy újraírják életünk "operációs rendszerét", megtisztítják világlátásunkat a súlyos kognitív hibáktól, és végül elvezetnek a szenvedés megszüntetéséhez.

Pszichiáterek és mentálhigiénés szakemberek egyre többet alkalmaznak a meditációs technikákat a klinikai gyakorlatban. Megtanítják a pácienseket arra, hogy a meditáció gyakorlásával legyőzzék depressziójukat, kóros félelmeinket, és csökkentsék fájdalmaikat. (Gemer et al. 2005, Segal et al. 2002). A meditáció gyakorlásának számos pozitív mellékhatása is van, kedvező például az immunrendszerre. (Davidson et al. 2003)

A cél azonban nem a boldogság vagy a relaxált állapot elérése. "A lényeg a tudatossá válás, a dolgok elengedése. Hogy megszabaduljunk a kötődés és az averzió gondolkodási mintázataitól, hogy kikerüljünk a boldogtalanság öröklődéséből. (...) A cél a *szabadság* elérése. A boldogság, a relaxáltság és egyéb pozitív folyamatok csak üdvös melléktermékei a folyamatnak." (Segal et al. 2002, p.91).

A buddhista meditáció négy feltétel nélküli és korlátlan elme-állapot (*brahma-vihára*) elérését szolgálja. Ezek a *szeretetteljes kedvesség, az együttérzés, a mások sikerén érzett öröm, és a rendíthetetlen nyugalom*. Ezek együtt biztosítják az egyetemes jól-lét iránti elkötelezettséget, az irigység teljes hiányát, a rosszérzés és birtokvágy kioltását, a saját magunk és mások iránti objektivitást, és a tetteinkért való felelősségvállalást. A *brahma-vihárák* gyógyító hatása elősegíti a jól-lét kibontakozását. Egy mélyebb megértést adva

feloldja a - körülhatároltnak, függetlennek és állandónak vélt - "én" rigiditását. Felismerjük, hogy a mindig a legjobbra törekvés céltalan és frusztráló stratégia egy alapvetően tökéletlen világban. Érdemesebb az "elég jó"-ra berendezkedni, és a szenvedések csökkentésén munkálkodni.

A genetikai meghatározottság ténye és az adaptáció jelensége azt sugallja, hogy a boldogság terén mutatkozó nyereség általában rövid életű, mivel az egyén boldogságszintje többé-kevésbé adott. Ennek ellene mond azonban az agy plaszticitása, vagyis az a képessége, hogy tréningek hatására változni képes. Így lehetséges tartós pozitív változást elérni a megtapasztalt boldogság terén. (Eriksson et al. 1998, Goleman 2003, Lyubormirsky et al. 2004, Rilling et al. 2002). A buddhista meditációs gyakorlatok kimutathatóan eredményeznek ilyen hatásokat. (Davidson et al. 2003, Lutz et al. 2004).

Jóllehet még nincs agykutatási bizonyítéka, de az altruizmus és a boldogság közötti pozitív kapcsolat jól dokumentált. (Diener & Seligman 2002, Layard 2005, Seligman 2002, Sheldon & Lyubormirsky 2006). A buddhizmus is előtérbe állítja az etikus viselkedést. A buddhista követők számára előírt morális előírások - mint az ártás, a lopás és a helytelen beszéd tilalma, és a szexuális kicsapongásoktól, valamint a tudatmódosító szerek fogyasztástól való tartózkodás - elősegítik a bizalom kiépülését az emberek között. A bizalom az, ami a kapcsolatokat összetartja és a jól-létet növeli.

4 Figyelmeztető végkövetkeztetés

Buddhista nézőpontból nincs semmi probléma a gazdasági fejlődéssel, feltéve, hogy az nem stimulálja a javakhoz való ragaszkodást és a kapzsiságot. Ha a szenvedés csökkentését szolgálja, akkor pedig egyenesen üdvözlendő. Harvey kiváló összegzését adja a buddhista gazdasági etikának. Azt hangsúlyozza, hogy semmi dícsérendő nincs a szegénységben. Ellenkezőleg a szegénység sokszor a bűnözés és egyéb becstelenségek elkövetésének a melegágya. A gazdagság a múltbeli nagylelkűség eredménye is lehet. Az a fontos, hogy a gazdagság hogyan jött létre, hogyan kerül felhasználásra, és a birtokosa hogyan viszonyul hozzá. (Harvey 2005)

A függő keletkezés magyarázatot ad arra, hogy mi a szenvedés oka. Megmagyarázza, hogy a jövedelem és a vagyon miért okoz csupán időleges kielégülést, és miért fordítunk

olyan sok időt és erőt további jövedelmek szerzésére és a vagyon-gyarápításra. A buddhista meditáció gyakorlása segítséget nyújt abban, hogy túllépjünk ezeken az önpusztító stratégiákon, és növeljük a megtapasztalt boldogság szintjét.

A buddhizmus azonban nem csak egyszerű terápia. A Buddha tanítása kidolgozott módszereket ad arra, hogy megvalósítsuk azt, ami nem más dolgoktól függő, hanem feltétel nélküli. Layard jól írja: a boldogság a "jól érzem magam" állapota, ami kellemes, de átmeneti élmény, amihez botorság volna ragaszkodni. (Layard 2005, p.12) A kortárs pszichológia jól ismert fogalma, a "flow" - vagyis amikor elveszünk egy cselekvés áramában - szintén mély örömet okoz. (Csikszentmihalyi, 1990) Az összes érző lény jól-léte iránt érzett elkötelezettség - amit a *brahma-vihárák* követelnek meg a buddhistáktól - azonban ennél komolyabb dolog. A buddhizmusban nem a boldogság, hanem a szenvedés megszüntetése a végső cél. A buddhista törekvő, a *bóddhisattva* célja az, hogy az összes érző lényt megszabadítsa a szenvedéstől, nem pedig az, hogy boldoggá tegye őket. Ezért úgy is fogalmazhatunk, hogy a buddhizmus egyfajta *negatív utilitarizmust* képvisel. (Keown 1992)

A szenvedéstől való végső megszabadulás csak a *Nirvána*⁴ teljes megvalósításával lehetséges, amely megállítja az újraszületések sorozatát. A *Nirvánát* néha úgy írják le, mint a legmagasabb szintű boldogság állapotát, de itt nincs szó semmiféle érzéki örömről. Inkább egy olyan állapotról van szó, ahol a kogníció intuitív és holisztikus, és a mindent eltöltő érzés valamiféle meleg, semleges, zavartalan kielégültség. (Johansson, 1969, p.26). A *Nirvána* állapota a feltétel nélküli teljesség, ami a helyes buddhista élet eredményeként jöhet létre, hasonló módon, mint ahogy az "eudaimonia" megvalósul Arisztotelész-nél a személy képességeinek erényes használata által. (Keown, 1992, p.199).

5 *Utóirat*

Tegyük fel még egyszer a kérdést: tényleg a boldogság a végső cél?

⁴ A *Nirvána* szanszkrit szó, amely a nyugati országokban elterjedtebb, mint a *Nibbána*, amely annak páli megfelelője.

A Nóbel-díjas közgazdász, Amartya Sen megállapítja, hogy az életminőségnek számos formája lehetséges.

A jól-lét megvalósulhat anélkül, hogy valaki jól érezné magát.

Jól lehet valaki anélkül, hogy képes lenne azt az életet élni, amire vágyik.

Elérheti valaki azt az életet, amire vágyik, anélkül, hogy boldog lenne.

Boldog lehet valaki, anélkül, hogy különösebben szabad lenne.

Szabad lehet valaki anélkül, hogy túl sokat tudna a szabadságából megvalósítani. (Sen 1987, p.1)

Aldous Huxley "Szép új világ" című regényében az emberek a "szóma" nevű kábítószerrel használják, hogy boldogabbak legyenek. Tegyük fel, hogy a depresszió elleni szer, a Prozac-ról bebizonyosodik, hogy nincs káros mellékhatása. Ebben az esetben bele kellene keverni a Prozac-ot a csapvízbe, hogy az emberek boldogabbak legyenek?

Hivatkozások

J. Bentham (1789), *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 1996 edition, edited by J.H. Burns and H.L.A. Hart, Oxford: Clarendon Press.

D. Blanchflower and A. Oswald (2004), Well-Being Over Time in Britain and the US, *Journal of Public Economics*, Vol. 88, pp. 1359-1386.

L. Bruni and P.L. Porta, (eds) (2005), *Economics and Happiness: Framing the Analysis*, Oxford: Oxford University Press.

A.E. Clark, P. Frijters and M.A. Shields (2008), Relative Income, Happiness and Utility: An Explanation for the Easterlin Paradox and Other Puzzles, *Journal of Economic Literature*, forthcoming.

A. Clark and O. Lelkes (2005), *Deliver Us From Evil: Religion as Insurance*, PSE Working Paper, Paris.

A. Clark and O. Lelkes (2007), *Let Us Pray: Religious Interactions and Life Satisfaction*, PSE Working Paper, Paris.

R. Coghill, J. McHaffie and Y-F. Yen (2003), Neural Correlates of Interindividual Differences in the Subject Experience of Pain, *PNAS*, 100, pp. 8538-42.

- P.T. Costa and R.R. McRae (1980), Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy People, *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, pp. 668-78.
- P.T. Costa, R.R. McRae and A. Zonderman (1987), Environmental and Dispositional Influences on Well-being: Longitudinal Follow-up of an American National Sample, *British Journal of Psychology*, 78, pp. 299-306.
- S. Collins (1982), *Selfless Persons*, Cambridge: Cambridge University Press.
- M. Csikszentmihalyi (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper and Row.
- R. Davidson (1992), Emotion and Affective Style: Hemispheric Substrates, *Psychological Science*, 3, pp. 39-43.
- R. Davidson (2000), Affective Style, Psychopathology and Resilience: Brain Mechanisms and Plasticity, *American Psychologist*, 55, pp. 1196-1214.
- R. Davidson (2004), Well-being and Affective Style: Neural Substrates and Biobehavioural Correlates, *Philosophical Transactions of the Royal Society (London)*, 359, pp. 1395-411.
- R. Davidson, D. Jackson and N. Kalin (2000), Emotion, Plasticity, Context and Regulation: Perspectives from Affective Neuroscience, *Psychological Bulletin*, 126, pp. 890-906.
- R. Davidson, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkrantz, D. Muller, S. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus and J. Sheridan (2003), Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation, *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 564-70.
- Dalai Lama and H. Cutler (1998), *The Art of Happiness: A Handbook for Living*, London: Hodder and Stoughton.
- E. Diener, M. Diener and C. Diener (1995), Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, pp. 851-864.
- E. Diener and M.E.P. Seligman (2002), Very Happy People, *Psychological Science*, 13, pp. 434-52.

- R.A. Easterlin (1974), Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. In R. David and R. Reder (eds.) *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, New York: Academic Press.
- R.A. Easterlin (1995), Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All? *Journal of Economic Behaviour and Organisation*, 27, pp. 35-47.
- P.S. Eriksson et al. (1998), Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus, *Nature Medicine*, 4:11, pp. 1313-17.
- B.S. Frey and A. Stutzer (2002), *Happiness and Economics*, Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- R.H. Frank (1985), *Choosing the Right Pond: Human Behaviour and the Quest for Status*, Oxford: Oxford University Press.
- R.H. Frank (1999), *Luxury Fever: Money and Happiness in an Era of Excess*, Princeton: Princeton University Press.
- R.H. Frank (2005), Positional Externalities Cause Large and Preventative Welfare Distortions, *The American Economic Review*, 95(2), pp. 137-141.
- C.K. Germer, R.D. Siegel and P.R. Fulton (eds.) (2005), *Mindfulness and Psychotherapy*, New York: Guildford.
- D. Goleman (2003), *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, New York: Bantam Books.
- P. Harvey (1995), *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in early Buddhism*, London: Curzon Press.
- P. Harvey (2005), *An Introduction to Buddhist Ethics*, Cambridge: Cambridge University Press.
- J. Helliwell (2003), How's Life? Combining Individual and National Variables to Explain Subjective Well-being, *Economic Modelling*, 20, pp. 331-60.
- R. Inglehart (1990), *Cultural Shift in Advanced Industrial Society*, Princeton University Press.
- R. Johansson (1969), *The Psychology of Nirvana*, London: Allen and Unwin.

- D. Kahneman, E. Diener and N. Schwartz, (eds) (1999), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- D. Keown (1992), *The Nature of Buddhist Ethics*, Basingstoke: Macmillan
- R. Layard (2003), *Happiness: Has Social Science a Clue?*, The Robbins Lectures available at <http://cep.lse.ac.uk/layard>.
- R. Layard (2005), *Happiness: Lessons from a New Science*, London: Allen Lane.
- R. Layard (2006), *Happiness and Public Policy; a challenge to the profession*, The Economic Journal, 116 (March) pp. C24-C23
- A. Lutz, L.L. Greischar, N.B. Rawlings, M. Ricard, and R.J. Davidson (2004), Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice, *PNAS*, 101:46.
- D. Lykken and A. Tellegen (1996), Happiness is a Stochastic Phenomenon, *Psychological Science*, 7, pp. 186-9.
- S. Lyubormirsky, L. King and E. Diener (2003), *Happiness as a Strength: A Theory of the Benefits of Positive Affect*, University of California, Riverside, mimeo.
- S. Lyubormirsky, K. Sheldon and D. Schkade (2004), Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change, *Review of General Psychology*.
- K. Magnus, E. Diener, F. Fujita and W. Pavot (1993), Extraversion and Neuroticism as Predictors of Objective Life Events: A Longitudinal Analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, pp. 1046-53.
- D. Nettle (2005), *Happiness: The Science Behind Your Smile*, Oxford, Oxford University Press.
- New Scientist, *Science of Happiness*, 4 October 2003, pp. 40-47, and 11 October 2003, pp. 36-43
- C. Niskerson, N. Schwartz, E. Diener and D. Kahneman (2003), Zeroing in on the Dark Side of the American Dream: A Closer Look at the Negative Consequences of the Goal for Financial Success, *Psychological Science*, 14, pp. 531-36.
- M. Ricard (2003), *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*, New York: Little Brown.

- J. Rilling, D. Gutman, T. Zeh, G. Pagnoni, G. Berns and C. Kitts (2002), A Neural Basis for Social Cooperation, *Neuron*, 35, pp. 395-405.
- S. Hamilton (1996), *Identity and Experience*, London: Luzac
- B. Schwartz (2004), *The Paradox of Choice: Why More is Less*, New York: Harper Collins.
- Z.V. Segal, J.M.G. Williams and J.D. Teasdale (2002), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, New York: Guildford.
- M. Seligman (2002), *Authentic Happiness*, New York: Free Press.
- A. Sen (1987), *The Standard of Living*, Cambridge: Cambridge University Press.
- K.M. Sheldon and S. Lyubomirsky (2006), How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves, *Journal of Positive Psychology*, 1, pp. 73-82.
- B. Suciito (1991), Introduction, in A. Sumedho (1991), *The Way It Is*, Hemel Hempstead: Amaravati Publications.
- H.L. Urry, J.B. Nitschke, I. Dolski, D.C. Jackson, K.M. Dalton, C.J. Mueller, M.A. Rosenkranz, C.D. Ryff, B.H. Singer and R.J. Davidson (2004), "Making a Life Worth Living: Neural Correlates of Well-being" *Psychological Science*, 15, pp. 367-372.