

**Az 5. szint patológiája és a gyógyulás lehetőségei,
avagy miért vezetett a fogyasztói társadalom működése ökológiai
válsághoz?**



Néhány gondolat az integrál ökológia témához

Összeállította: Danka Miklós, az Ursus Libris kiadó vezetője

Budapest, 2010. június

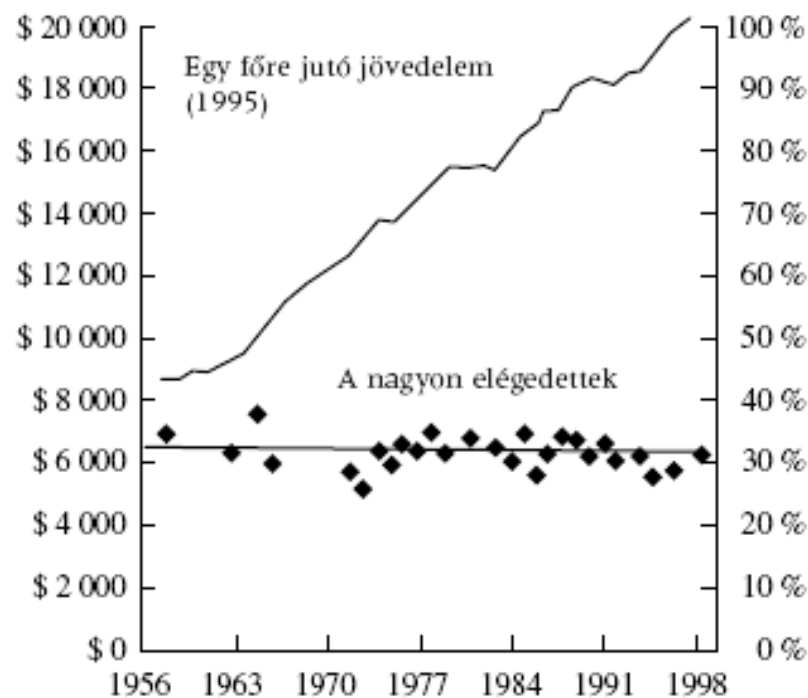
Karen Horney: A neurotikus személyiség napjainkban című könyvében – integrál kifejezéssel élve – az 5., narancssárga szint patológiáját térképezi fel a bal oldali kvadránsokban. A fő tünetek és az általuk eredményezett magatartásformák röviden összefoglalva a következők:

Alapszorongás, főleg a 4. szint nyújtotta biztonságérzet megszűnése miatt → biztonsági felhalmozás.

Neurotikus szeretetéttség → vásárlási és szórakozási kényszer.

Neurotikus hatalomvágy → birtoklási és nagyzóvási kényszer, státusszimbólumok kialakulása.

A könyv 1937-ben íródott, de mondanivalója napjainkban is megdöbbentően aktuális. Ezt támasztja alá az alábbi ábra, amely Tim Kasser: Az anyagiasság súlyos ára című könyvéből való.



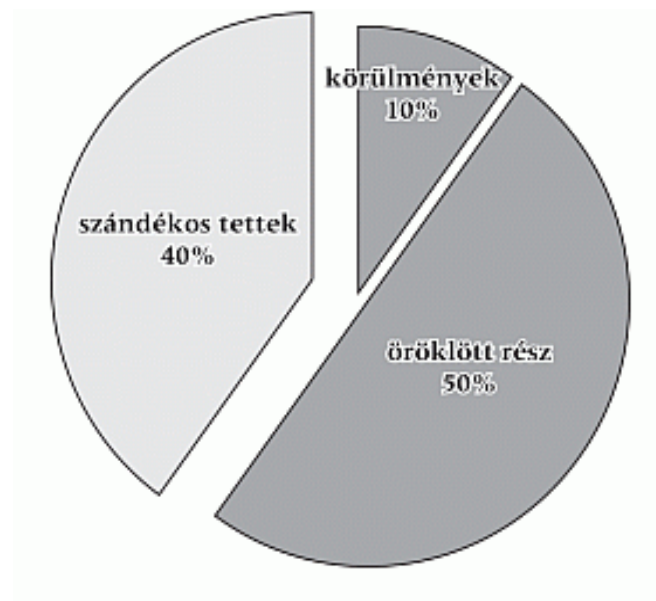
1. Ábra: Az egy főre jutó GDP (felső vonal, bal oldali skála) és az élettel való megelégedettség (fekete négyzetek, jobb oldali skála, átlaguk vízszintes vonal) alakulása az Egyesült Államokban.

Amerikai kutatók harminc éven át reprezentatív felméréseket készítettek arról, hogy az USA polgárainak hány százaléka tartja magát életével elégedett, boldog embernek. Az eredményt a jobboldali skálához tartozó pontok mutatják: kis szórással mindig egyharmad körül mozgott ez az arány. Ez alatt a(z inflációval korrigált) reáljövedelem több mint kétszeresére nőtt, amint ez a bal oldali skálához tartozó görbén látszik. A trendek azóta sem változtak.

Sőt mi több, kijelenthetjük, hogy a „jóléti” társadalmakban éppen a fent említett neurotikus viselkedések a fő motorjai az egyre nagyobb volumenű és egyre inkább pazarló fogyasztásnak, ezen keresztül a GDP tartós növekedésének, amit még ma is a társadalom

„egészséges” fejlődési pályájának tekintenek a politikai és a gazdasági élet szereplőit. Csakhogy: a jövedelem és az anyagi jólét emelkedése kihatással volt/van az ökológiai lábnyomra is, amely 1961 és 2003 között világszinten több mint két és félszeresére nőtt és napjainkra a helyzet több területen vészjóslóvá és ökológiai katasztrófával fenyegetővé vált.

De miért nem tesz boldogabbá a magasabb életszínvonal? E kérdés megválaszolására az elmúlt évtizedben külön irányzat bontakozott ki, a pozitív pszichológia. A kutatások eredményeként kialakult képet a boldogságérzet összetevőiről az alábbi ábrán látható diagram összegzi.



2. Ábra: A boldogságérzet összetevői (Sonja Ljubomisky: Hogyan legyünk boldogok? című kötetéből).

Vegyük sorra a „torta” három szeletét!

Genetikai meghatározottság (öröklött rész)

A genetikusok kimutatták, hogy léteznek boldogság, illetve depresszió gének (vagyis kapcsolatot találtak a jobb és a bal felső kvadráns között). Például az 5-HTTLPR nevű gén „rövid” változata depresszióra hajlamosít, viszont akinek géntérképén a „hosszú” változat szerepel, az sosem mutat depressziós tüneteket, még nagyon rossz körülmények közé kerülve sem. Nem kevesebb, mint 50%-ban genetikai adottságaink határozzák meg, hogy mennyire érezzük magunkat boldognak. Ezt a boldogság alapszintjének nevezik. (Attól tartok, Magyarország lakosságának nagy hányada a „rövidet húzta” e boldogságérzetért felelős génekből.)

Körülmények

A közhiedelem szerint, ha valakinek az életkörülményei hirtelen megváltoznak, az nagy hatással van a boldogságszintjére. Például megvan a főnyeremény a lottón, és itt a kánaán! A szerencsétlenségek, például egy tartós, gyógyíthatatlan, fájdalmakkal és lassú, de biztos leépüléssel járó betegség pedig tartós boldogtalansághoz vezet. Nos, bármilyen hihetetlen is, de a vizsgálatok egyértelműen azt mutatják, hogy ez nem így van! A boldogságérzés csak néhány hónapra változik meg pozitív vagy negatív irányban, utána lassan visszaáll az előző bekezdésben említett alapszintre. A külső körülmények végső soron csak 10%-nyi hatást gyakorolnak a boldogságszintre. A lassú, fokozatos anyagi gyarapodás (egyre nagyobb lakás, egyre jobb autó, egyre igényesebb műszaki cikkek és háztartási gépek, egyre drágább holmik, stb.) szintén nem jár a boldogságszint növekedésével. Ezt a jelenséget hedonikus alkalmazkodásnak nevezték el.

Megvizsgálták például a nagy nyeremények „boldog” tulajdonosait és azt találták, hogy fél év eltelte után nem érzik magukat alapvetően jobban, mint annak előtte, sőt sok esetben komoly lelki problémák is felléptek náluk. Egy másik vizsgálat a negatív oldalt vette célba: a dialízis kezelésre járó (heti kilenc óra, plusz szigorú diéta), veseelégtelenségben szenvedő, legfeljebb átlagos anyagi helyzetben lévő betegek boldogságszintjét vizsgálta, és itt sem mértek az átlagostól jelentősen eltérő értékeket. A leggazdagabb, évi több mint 10 millió dollárt kereső amerikaiak csak egy kevésbé érezték boldogabbnak magukat, mint a saját irodai alkalmazottaik vagy a gyáraikban dolgozó kétékezi munkások.

Szándékos tettek

Akkor mi az, amivel tartósan el lehet mozdulni a genetikailag determinált alapszintről? Mit takar a „szándékos tettek” címkével ellátott 40%? Nos, a kutatások szerint vannak olyan, tudatosan alkalmazható stratégiák és gyakorlatok, amelyek tartósan javíthatják a boldogságérzetet az alapszinthez képest. A *Hogyan legyünk boldogok?* c. könyv tizenkét ilyen gyakorlatot, vagy ha úgy tetszik stratégiát ír le, amelyek öt csoportba sorolhatók:

- Pozitív gondolkodás: a hála és a köszönet kinyilvánítása mindazért a jóért, amit kapunk; tudatos törekvés egy optimista jelen- és jövőkép kialakítására; a kényszeres gondolkodás (rágódás) és a másokhoz való méregetés (irigység) kerülése.
- Emberi kapcsolatok keresése és ápolása személyes szinten; jó cselekedetek végrehajtása önkéntes alapon.
- A nehézségek leküzdésére szolgáló stratégiák megtanulása, beleértve a harag és a neheztelés gyors elengedését is.
- Olyan tevékenységek keresése, amelyek igazi örömet és áramlat (flow) élményt okoznak; céltudatos munka ezek megvalósításában; ugyanakkor a mindennapi élet apró örömeinek élvezete.
- Rendszeres testedzés, meditáció, spirituális élet és vallásgyakorlás.

Ezek a gyakorlatok részben a magasabb szintek elérése felé visznek, részben viszont az 5. szinten való működésben hoznak javulást. Ez utóbbi különösen fontos, hiszen – mint azt Wilber sokszor hangsúlyozza az utóbbi időben – az emberiség nagyobbik fele még csak a 4. (vagy alacsonyabb) szinten van és ezután lép majd be az 5.-be, így – tekintettel az ökológiai válságra is – szinte élet-halál kérdése, hogy annak működése javuljon.

Wilber szerint a vallások nyújthatnák az egyik legfontosabb támaszt, segítséget ehhez. Ezzel kapcsolatban fejt ki érdekes gondolatokat a (magyarul ki nem adott) Integral Spirituality című könyvének 9., The Conveyor Belt (A szállítószalag) című fejezetében.

Eszmefuttatását azzal indítja, hogy a tradicionális vallások napjainkban egy fejlődési szint – fejlődésvonal összetévesztés csapdájában vergődnek: fejlődésük, mint spirituális fejlődésvonal megrekedt 200 évvel ezelőtt, a felvilágosodás után. A vallásokat még napjainkban is a 4. szinttel, azok mitikus formájával azonosítják. (Ami persze éppen megfelelő az ugyancsak ezen a szinten lévő hívők széles tömegei számára.) Ez azzal a következménnyel járt, hogy a (jobboldali kvadránsok által dominált) tudomány aránytalanul előretört, háttérbe szorítva nemcsak a vallásokat, hanem a művészeteket és az etikát is.

A megoldást a spirituális fejlődésvonal továbbvitelében látja az 5. és afölötti szintekre. Úgy működhetne ez, mint egy szállítószalag, amely áttöri a 4-5 szint között kialakult falat és létrejöhet a – vallások, művészetek, etika, tudomány szempontjából – kiegyensúlyozott állapot az 5-ös szinten is.

Irodalom

Karen Horney (2004): A neurotikus személyiség napjainkban. Ursus Libris, Budapest

Tim Kasser (2005): Az anyagiasság súlyos ára. Ursus Libris, Budapest

Sonja Lyubomirsky (2008): Hogyan legyünk boldogok? Ursus Libris, Budapest

Ken Wilber (2006): Integral Spirituality. Integral Books