



# A boldogság gyakorlás kérdése

Interjú a boldogságkutató, orvos és kabarémművész  
Eckart von Hirschhausennel

*Hirschhausen úr, miről ismer fel Ön egy boldog embert?*

Lehet-e mérni a boldogságot? Először is azt mondanám: Nemrég megjelent könyvemben van egy heliométer is, azaz egy szögmérő, amellyel meg tudom mérni a szájszögletemet, hogy lássam, ténylegesen milyen magasra vonta azt a mosolyom. Komolyra fordítva a szót, a boldogságkutatásban léteznek bizonyos arckifejezések, amelyeknek bizonyos érzelmek felelnek meg. Kész bolondság, de ez az egész világon egyformán van. Más az ember tekintete, ha undort érez, ha dühöt vagy szomorúságot, és megint más, ha boldog. És ezért félig-meddig kívülről fel tudjuk becsülni mások esetében is, hogy tulajdonképpen boldog emberről van-e szó, vagy sem.

A második módszer az, hogy megkérdezzük magukat az embereket: Mennyire vagy boldog? Erre nézve létezik nemzetközi összehasonlítás, egy 0-tól 10-ig terjedő skálán szokták mérni. És akkor észrevehetjük, hogy például a németek önértékelése azt mutatja: ostoba módon nem különösebben elégedettek; a gazdagságot illetően a negyedik helyen vagyunk, az elégedettséget illetően a 35. helyen.

A boldogság mérésének harmadik útja: egy speciális röntgengéppel meg lehet nézni, hogy az agy bizonyos központjai aktívak-e. Például meg lehet mutatni, hogy aki éppen igen nagyon szorong, az természetesen kevésbé boldog, vagy ha valaki hosszabb időn át meditál, akkor is változások láthatók az agyban. Azt látjuk például, hogy a homloklebeny, tehát az a rész, amelyik beleszól a vágyainkba, az akarásunkba, a tervezésünkbe – edzhető. A jó hír tehát így hangzik: A boldogság gyakorlás kérdése.

*Hamar kikötöttünk az agynál. Mi a helyzet a „siránkozás lebennyel”?*

Kabarémművészként természetesen mindig az a feladatom, hogy a tudományos dolgokat is úgy fejezzem ki, hogy az emberek ne csak tanuljanak valamit, hanem közben szórakozzanak is. Ezért mondtam: Nekünk, németeknek van egy járulékos agyrészünk. A homloklebeny tervez, a halántéklebeny kapcsolatokat hoz létre, s a németeknek van siránkozási lebenyünk is, amely akadályoz. Ellát minket negatív feltételezésekkel, például: „Ez nem az én napom! Mindig mások! Mindig én! A szüleim a hibásak!” És ez a gondolat, vagyis hogy a siránkozás értékes a megismerés szempontjából, megint jellemzően német dolog. Tudniillik az a gondolat, hogy a tépelődés révén az ember előbb-utóbb megokosodik. Ezzel szemben bizonyítható, hogy a tépelődés csak még több tépelődéshez vezet. Ma már tudjuk a kutatásokból, hogyan keletkezik a depresszió, nevezetesen: negatív gondolatok, azaz komor gondolatok merülnek föl láncszerűen. És hogy ebben az esetben az ember jól teszi, ha a lehető leghamarabb megszakítja ezeket a gondolatokat, mert a buta gondolatoknak az a természetük, hogy rögtön kiváltják a következő buta

gondolatot. Marcus Aurelius római filozófus nagyon költőien tudta ezt kifejezni. Azt mondta: „A lélek hosszú távon a gondolatok színét veszi fel.” Ez azt jelenti, hogy nekem magamnak kell fényt engednem a gondolataim közé, nehogy azok komorrá váljanak. Tehát nem szabad sokáig vájkálnunk a sebekben, nem szabad sokáig időznünk a negatív gondolatoknál.

További nagy tévedés például az, hogy a düh kiengedése csökkenti a dühöt. Ennek az ellenkezője igaz. Valányszor felindulok és bosszankodom, egész sor stresszhormont bocsát ki a testem. Ezután rövid távon valóban megkönnyebbültnek érzem magam, de valójában azt tanultam meg, hogy legközelebb még könnyebben és még jobban felinduljak – vagyis a düh szabadjára engedése ténylegesen csak afféle lélektani tévedés.

*El tudom képzelni, hogy azok az emberek, akik szűrés nélkül kiengedik negatív érzelmeiket – bár én szívesebben beszélek lelkiállapotokról –, huzamosan negatívan élnek meg önmagukat. Ez hosszú távon inkább boldogtalanra teszi őket.*

Igen, mindenképpen. A boldogság ritkán jár egyedül című könyvemben valóban alaposan, több mint öt éven át alaposan kerestem, hogy melyik pszichológiai kutatás valóban a legaktuálisabb. S a „pozitív pszichológia” nagy értékének – így nevezik ezt a kutatási irányzatot – semmi köze sincs a „pozitív gondolkodáshoz”; még egyszer hangsúlyozom, hogy ez valóban tudományosan megalapozott; szóval, a pozitív pszichológia értéke abban áll, hogy – többek között – felismerte: sok embert nem törnek meg a sorscsapások, hanem növekedésüket eredményezik.

És ha az ember körülnéz saját ismeretségi körében, újból és újból csodálkozva és valóban meghatottan láthatja, milyen csodálatos módon boldogulnak az emberek egészen hihetetlen szerencsétlenségekkel, sőt sorscsapásokkal – veszteségekkel, gyásszal, betegséggel, balesettel, mindazzal, ami tragikusnak csak nyújt az emberi élet. Van valamiféle lelki immunrendszerünk. És örületes, hogy minél nagyobb a csapás, annál erősebb az ellenhatás. Vagyis nem azok a nagy dolgok zökkentenek ki a kerékvágásból, amelyekről annyira félünk, hanem a sok kis negatív és stresszes mozzanat összessége, sokkal inkább ezek sorvasztanak el és örölnek fel minket.

*Én még mindig – talán jellemzően német módon – a boldogtalanságon csüngök. Most az jut eszembe: A boldogtalanságnak nem kell feltétlenül a boldogság ellentétének lennie.*

Ez nagyon fontos pont. Nagyon támogatom. A boldogság szó („Glück”) a németben eredetileg nem csupán a pozitívum kifejezője, hanem a sors forgandóságáé is. Boldogság, ha valakinek van tehetsége a sorshoz. Ez szép meghatározás. És filozófiailag is mély tartalmú: „Elkerül-

hetetlenül boldoggá akkor válik az ember, ha megbarátkozik az elkerülhetetlennel”, mondta Karl Jaspers. És éppen itt van a „pozitív gondolkodásúak” alaptévedése, azoké, akik valamiképp mindent rózsaszín szemüvegen keresztül akarnak látni. Ez nem működik. Pongyolán kifejezve: mádrpizok hullik az égből – egyszer a galamb vagy, máskor az emlékmű. A rossz létezik a világban. Hogy miért kell léteznie, Isten tudja, vagy az ördög tudja, és állhatatosan remélem, hogy ez két különböző fórum. De valóban boldog csak utólag lehet az ember, amikor azt érzi, hogy dűlőre jutott egy nehéz helyzettel is. Ez azt jelenti, hogy azok az emberek, akik életük során gyakorlatilag sosem ütköztek ellenállásba, nem különösebben boldogok, mivel olyan érzésük sincs, hogy valóban hozzájárultak valamivel a boldogságukhoz. Szintén fontos, hogy néha törést szenvedjünk az életben, mert akkor érzékenyebbeké válunk – mások bajai iránt is. Kevésbé fogunk ítélkezni, önmagunkkal kapcsolatban is, és jobban különbséget tudunk majd tenni azon barátaink között, akik valóban jót akarnak nekünk, és azok között, akik csak a felhőtlen időszakokban barátaink. Ezért értékes a válság. Ezért értékes a jelenlegi gazdasági válság is, mert az emberek hirtelen ismét rájönnek: boldogságstratégiai szempontból semmiképp sem értelmes eljárás ennyire függővé tenni az életünket az anyagi dolgoktól, a munkahelytől és külső tényezőktől. Ha erősen a külső teljesítmények vagy a pénz alapján határozzuk meg magunkat, akkor ez magányossá tesz minket. Könyvemnek azért adtam A boldogság ritkán jár egyedül címet, mert a boldogság legfontosabb, legmegbízhatóbb tényezői a környezetemben élő emberek. Nagyszüleim minden vagyonukat elveszítették a világháborúban, de az életüket nem, és ezért hálásak voltak. Tudták, hogy megéri két dologba befektetni: a szívbe és az agyba. Tanulj meg valamilyen tisztességes mesterséget, a tudást senki sem veheti el tőled! Másfelől pedig: Tölts sok időt a családdal, a barátaiddal, olyan emberekkel, akik fontosak számodra, mert ez marad meg!

*Léteznek valóban boldogtalan emberek. Léteznek szegény emberek, akik nem engedhetik meg maguknak a tanultságot, akik nem tudnak részt venni a közéletben, mivel az túl drága, nem tudnak barátságokat ápolni, mivel nincs pénzük arra, hogy olykor meghívják egy sörre a barátaikat. Léteznek olyan emberek, akiket betegség sújtott, gyász visel meg, vagy akiknek zátonyra futott a házasságuk. Valóban léteznek boldogtalan emberek.*

Léteznek. S egyáltalán nem akarom ezt kicsinyíteni. Tiszteletben tartom. Tudom, hogy fontos látni és elismerni a szenvedést. De a következő lépés aztán az, hogy megváljunk attól az elképzeléstől, hogy emiatt nem lehetek boldog. Hiszen a munkanélküliség előny is, nevezetesen: Hirtelen van időm! Az emberek szívesen megmutatják, mi rejtezik bennük. Ez azt jelenti, hogy aki munkanélkülivé válik, elveszíti életének struktúráját, elveszíti azt az érzést, hogy szükség van rá. Ez azonban lényegesen függ attól, hogy túl szűken határozzuk meg a munkát, tudniillik fizetett munkaként. Szociális államban élünk,

amely alacsony szinten, de mégiscsak biztosítja életben maradásunkat; ha munkanélküli lennék, utánanéznék, hogy szükség van-e rám más síkon, a szomszédságban vagy bárhol másutt. Hasznosítanám valahol a képességeimet, amelyekkel bírok, amelyekkel minden ember bír, függetlenül attól, megfizetik-e vagy sem. Mert annál, hogy időm legyen, sokkal fontosabb az az érzés, hogy van értelme az életemnek, hogy van miért fölkelnem. És ebben az esetben az ember elviseli a dolgok alakulásának mi-kéntjét, bármilyen legyen is az.

A betegek pedig gyakran meghökkentően higgadtak, mert tudják: Már csak korlátozott ideig élhetek, de ezt az időt intenzíven kihasználom. Orvosként sűrűn megtapasztaltam, hogy a betegség által sarkallt embereknek hogyan nyílt meg a szemük, s ilyeneket mondtak: „Ez fontos számomra, ezt még meg akarom élni. Ezt meg akarom tenni. Szeretnék közel lenni ezekhez az emberekhez. Ezekhez már nem akarom, hogy közöm legyen.” Ezt az intenzitást, amelyet ily módon hirtelen el lehet érni, sok egészséges ember, aki többé-kevésbé figyelmen kívül botorkál végig az életén, soha nem éri el. Azaz végső soron nagyon nehezen tudjuk megítélni, mi jó nekünk, és mi rossz. Ehhez Istennek kellene lennünk, de nem vagyunk. Úgyszólván fölülről kellene szemlélnünk saját sorsunkat. S mivel erre nem vagyunk képesek, nem is kell örökké ezen törnünk a fejünket. A vallás, a spiritualitás vagy a hit által nyújtott nagy megkönnyebbülés abból fakad, hogy tudjuk: Végső soron korlátozott a világlátásunk, és nem tudhatjuk, mi mire jó.

*Az Ön könyvének egyik üzenete így hangzik: Az emberek nem azért vannak, hogy engem boldoggá tegyenek. A saját boldogságunk dolgában mi magunk vagyunk illetékesek.*

Igen. A romantikus szerelem képzele mérheterlenül túlterheli az embereket. Nem régiben beszéltem Richard David Prechtrel, aki könyvet írt a szerelemről. Nagyon





egyértéktettünk abban, hogy a romantikus ideálok, ahogyan a filmek és regények közvetítik, igen macacsul belénk fészkeltek magukat. Hiszen minden slágerben az áll, hogy ha az ember megtalálta az igazit, akkor egész hátralévő életében boldog lesz. És mindenki azt gondolja, én vagyok az egyetlen tökfilkó, aki ebben csődöt mondott, mindenki más eléri ezt. Nem így van. Ez mértéktelen túlterhelés.

Süket duma, hogy a szerelemben egyetlen emberrel egyszerre kielégíthetjük minden igényünket. Ez a túlterhelés, hogy valakit felelőssé teszünk ezért – „Tégy boldoggá engem! S ha nem vagy képes rá, akkor nem te vagy az igazi!” –, a legbiztosabb út a boldogtalanságba.

Egyszer megkérdeztem egy házaspárt: „Hogyan bírtatok ki, hogy harminc éve házások vagytok?” Az asszony így felelt: „Apró rituálékkal ápoljuk a kapcsolatunkat. Például rendszeresen elmegyünk abba az étterembe, ahol megismerkedtünk. Ott gyertyafény van, zongoramuzsika, jó ételek. Én mindig kedden megyek, ő csütörtökön...” – Ebben a boldogság egyik receptje rejlik.

*Egy filozófus azt mondta egyszer: „A boldog ember képe megbocsátani. Önmagának is, másoknak is.”*

Ez nagyon igaz és nagyon mély gondolat, azt hiszem. Aki folyvást ítélkezik, önmaga és mások fölött, az állandó szakításban él. Hiszen a boldogság az együttesség, az eggyé válás érzése is, annak az érzése, hogy a test, a lélek és a szellem síkja összhangban van, nem pedig szakadásban, ítélkezésben. Az egyetlen pillanat, amikor tudom, hogyan érzem magam, éppen az „itt és most”. A legtöbb ember úgy tölti az időt, hogy fejében olyan dolgok miatt aggodalmaskodik, amelyek sosem fognak bekövetkezni – vagyis szorong. A szorongási zavar eltolódás az időtengelyen a jövő felé. A depresszió viszont eltolódás a múlt felé, tehát azt jelenti, hogy olyan dolgok miatt háborgok, amelyek már nem tudok változtatni, és szellemem örökké a múlthoz tapad. Ez is eltávolít az egyetlen olyan pillanattól, amikor boldog lehetek, tudniillik a mostanítól.

*Őn azt állítja, hogy könyve mindennapos kudarcainak az eredménye. Ez azt jelenti, hogy a kudarc is hozzátartozik a boldogsághoz?*

Igen. Ha szemügyre vesszük, hogy kik hoztak létre maradandó értékű művészi alkotásokat, akkor megállapíthatjuk, hogy ezek a legritkább esetben voltak különösen boldog emberek. Ellenkezőleg. Például a századokat túlélő zene igen jelentős személyes szenvedésből keletkezett. Ha manapság mégé vigasztalást nyújt Bach Máté-passiója vagy valamelyik kantátája, akkor ez attól van, hogy maga Bach szélsőséges sorscsapásokat dolgozott fel: gyerekei halálát, felesége halálát, nagyon sok és nagyon súlyos személyes veszteséget kellett elfogadnia, de a zenében megbirkózott ezekkel, és legyőzte őket. És ezt hallani lehet. Ez mindmáig vigasztaló.

Azaz: a boldogság semmiképp sem viselhető el tartós állapotként, és ilyenként nem is kívánatos. Ahogyan az örökös földi élet is furamód halálosan unalmas lenne, a szó legigazibb értelmében. És ezáltal, vagyis hogy éppen a pillanat válik értékessé, ezáltal vagyunk egyáltalán képesek dönteni boldogságról és boldogtalanságról.

*A boldogság ritkán jár egyedül. A boldogság az elengedéssel jár együtt, az elengedés révén jön el. Azt jelenti ez, hogy egyáltalán ne fussunk a boldogság után, egyszerűen ne tegyünk semmit? Őn a nagy költőnőt, Hilde Domint emlegeti, aki azt írta: „Tartsd oda kezed a csodának!”*

Hilde Domin azt mondja: „Ne fáradj el, ne fáradj bele, hanem mint egy kismadárnak, csendben tartsd oda kezed a csodának!” Nagyon szépnek találom ezt a képet: megnyithatom a kezemet, odaadhatom a kezemet, de hogy jön-e a

madár, jön-e a csoda, ez már nincs a hatalmamban. És ezért nem is kell törnöm a fejemet rajta. Az én dolgom az, hogy kinyújtsam a kezemet, és megtegyem a dolognak azt a részét, amelyikre képes vagyok. Ez azt jelenti: amit aktívan teszünk, az mértékadóan meghatározza azt is, ami történik velünk, azt, amit úgyszólván a világ kínál nekünk. És gondolati játékként a következőt is elképzelhetjük: Ha én magam lennék a boldogság, szívesen betérnék-e magamhoz? Azaz: ha egyszer lélekben katapultálok a saját életemből, az érintettségemből, és egyszer kívülről tekintek magamra, akkor rögtön egészen világossá válik: Ó, ember, ebből a távlatból szemlélve azt, amit művelsz, tulajdonképpen meglehetősen értelmetlen. És eltüntethetnéd egyik vagy másik akadályt, akkor könnyebbé válna a boldogság számára, hogy megtaláljon téged.

*Az Ön üzenete így hangzik: Nyissuk meg a szemünket az élet kis dolgaira, a komikusakra is! Fordítsuk el a tekintetünket önmagunkról, ne tépelődjünk örökösen, hanem nézzük meg, mit kínál az élet! Ehhez hozzátartozik az öntudat. Nekem is jól kell éreznem magam, vagy jól ki kell jönnöm magammal. Önmagam számára is értékesnek kell lennem. Akkor indulok útnak.*

Igen. Ez a fogalom, az „önmagam”, valószínűleg a boldogtalanság egyik forrása, nevezetesen az az elképzelés, hogy „légy egyszerűen önmagad, és akkor boldog leszel”. Tehát: Légy egyszerűen önmagad! Ezt nem kívánhatjuk mindenkinek. Magamról tudom, hiszen igen különböző vagyok a nap folyamán, különböző emberekkel vagyok együtt. Délelőtt, délután és este – idézőjelesen szólva – más és más ember vagyok. Vagyis egyáltalán nem létezik az igazi önmagunk, hanem különféle mozzanatok vannak, különféle állapotok, különféle összefüggések, amelyekben mozgunk. Sok gondolatunk van, sok lehetőségünk van. Irigykedve elsápadhatunk a szomszéd zöld fűvét látva, és azt gondolhatjuk: Húha, az ő oldalán mindig zölddebb a fű, mint az enyémen. És ez így is lesz, mert ha az ember csak irigységgel nézi a szomszédot és annak gyepét, akkor a sajátja kiég, mert hiszen – az irigykedés helyett – locsolni kellene. A boldogság tippje valóban ez: Ne hasonlítgassuk magunkat túlságosan! Ne gondoljuk: Óh, ő jobban ért hozzá, neki hosszabb a lába, jobb az állása és így tovább. Hanem azt nézzük, mit tehetnénk annak érdekében, hogy a saját fűünk viruljon. Jó dolog, ha az ember kissé függetlenedik ettől az örökös hasonlítgatástól. Ez már a testtel kezdődik. Olyan sok nő van, aki kikészül attól, hogy nincs tökéletes teste.

*Mivel öregszenek, mivel túl kövérek, túl soványak és így tovább...*

Igen, igen. A pszichoterápia világos különbséget tesz egyrészt azon dolgok között, amelyeket problémáknak nevez, másrészt a korlátozottságok között. Az öregedés nem lehet változtatni. Az örök fiatalság és a megöregedés-ellenesség – totális esztelenesség. Üzleti masinéria az egész, semmiféle orvosi alapja nincs. Kedves Hölgyeim, akik ezt a beszélgetést olvassák: A lábak éppen megfelelő hosszúságúak, ha mind a kettő a földet éri. Vagyis badarság olyan nékhöz hasonlítaniuk magukat, akik a reklámplakátokon láthatóak. A férfiak nem teszik ezt ugyanolyan mértékben. Inkább elmennek a szaunába, körülnéznek, és azt mondják: „Na menjünk, nem is áll olyan rosszul a szénánk!” Mivel a szaunában smink nélkül lehet látni az embereket, olyannak, amilyenek Isten teremtette őket – és amilyené a McDonald's alakította...

Doris Weber