

„Nyereség” és öröm

Hogyhogy elillan az öröm?

Az elképesztő mohóság, hogy egyre többet akarunk birtokolni és többnek akarunk látszani, azon negatív tulajdonságok egyike, amely (szintén) „sajátosan emberi”. Ehhez képest az állatok, „vadságuk” dacára is, rendkívül szerény és elégedett lények.

A létfenntartásra való törekvés természetesen összeköt minket velük. E tekintetben gyakorlatilag nem vetődik fel a „mi célból?” kérdése; ha valaki élni akar, ennie kell. Bonyolódik a helyzet, ha a létfenntartásnál *többre* való törekvésről van szó, ami számunkra magától értetődő. Mi célból törekszünk tehát *többre*, mint táplálékra, ruhára, lakásra? Nos, jórészt ezek is ugyanazt az életcélt szolgálják, hiszen mintegy tartaléknak tekinthetők szűkösebb időkre. A bankbetét kivethető, az értéktárgyak eladhatók. Itt is egyértelmű válasz adható tehát a „mi célból?” kérdésre.

Menjünk azonban kicsit tovább a tartaléknál. Veszünk egy házat, gazdagon bebútorozzuk, beszerzünk egy autót, esetleg kettőt, majd luxuscikkek kerülnek a lakásba. Milyen célt szolgál mindez? Nos, hogy „szép életet” biztosítson, miért is ne? A „szép élet” szép cél! Furcsamód azonban akadnak gondok vele. A dolgokat beszerzi ugyan az ember, de az élet mégsem lesz felhőtlenül szép. A dolgok szaporodnak, az élet pedig veszít szépségéből. A házban sok a tennivaló. A törlesztőrészletek visszafizetésére rámeleg az egészségünk. A bútorok megtelnek fölösleges kacatokkal, s már azt sem tudja az ember, mi mindene van valójában. Az autók gyakran dugóba kerülnek, s karban is kell tartani őket. A luxuscikkek élvezetére pedig nem jut idő, mert hullafáradtan

kerül haza az ember, s alig tudja összeszedni a maradék erejét, hogy családi kötelezettségeinek eleget tegyen. Minél magasabb a társadalmi pozíció, annál nehezebb kiteljesedni a házasságban. A jólét ára igen magas; minél tehetősebb valaki anyagilag, annál többet kell ezért „más pénznemben” fizetnie.

Kár, mert kultúrkörünkben, megfelelő adagolás mellett, minden további nélkül megengedhetnénk magunknak, hogy „szépen” éljünk. Ehhez persze az kellene, hogy egyáltalán képesek legyünk érzékelni és értékelni az ilyen élet szépségét. Az örvendezés képessége igazi csúcstehetség, ami sajnos – a *megszokás*nak nevezett pszichikai jelenség miatt – túl könnyen ellaposodik.

Tegyük a szívünkre a kezünket: meddig lehet örülni egy mosogatógépnak? Két hétig, egy hónapig? Melyik háziasszony gondolja két évvel a vásárlás után: „Nagyszerű, hogy nem kell kézzel mosogatnom!”? Esténként a villanyt felkapcsolva ki gondol rá, milyen jó, hogy nem kell gyertyafény mellett vakoskodni? Amikor pedig kinyitja a csapot, ki gondol rá, micsoda ajándék, hogy nem a kútból kell vizet húzni és hazahordani? Sőt, kinek jut eszébe hozzátenni: „Hála Istennek, van elég vizünk, s nem kell szomjaznunk”?

Túloznék talán, s mindez nevetséges? Nem mi vagyunk inkább nevetségesek, vajon a szokás hatalma nem csinál bolondot belőlünk, amikor nem vesszük észre, hogy ezernyi dolog van körülöttünk, ami valóban elégedettséggel tölthetne el minket, de a figyelmünket mégis minduntalan arra az egyre irányítjuk, amivel aktuálisan épp elégedetlenek vagyunk? Ha „nyereségnek” nevezük mindazt, ami túlmegy a létfenntartáshoz szükségesen, vagyis több szükségletnél és tartaléknál, akkor közelebről megvizsgálva a dolgot meglepődve tapasztaljuk, milyen kevésbé korrelál a „nyereség” az „örömmel”, sőt, a „nyereség” alig tudatosodik a „nyertesekben”. Ha egyáltalán megjelenik valamiképp, akkor veszteségként. Sopánkodunk, ha sztrájkol a mosogatógép. Elégedetlenkedünk, ha áramszünet vagy vízkorlátozás van érvény-

ben. Egy végigsöprő orkán vagy fagyos tél hirtelen – de csak átmenetileg – ráébresztheti az embert, hogy az áram és a folyóvíz milyen nagymértékben járul hozzá az élet kényelméhez. Az ilyen felkavaró események felidézhetik annak halvány emlékét, hogy semmi nem magától értetődő, Földünk sok szegletén nagy a szegénység, az emberek még a legszükségesebbekkel sem rendelkeznek, sokan nélkülözni kénytelenek. Felbukkan-e legalább akkor az öröm, amint „rendeződik” a helyzet, és a megszokott luxus újra elérhető? Nos, igen, de az első megkönnyebbülés hamar elhalványul, s vele együtt a fakó emlék is. „Jóléti balesetek” után a dolgok hosszú távú újragondolása eddig még nem volt megfigyelhető.

Hogyhogy elmarad a lemondás?

Ha azonban e „balesetek” hosszabb ideig elhúzódna, minden bizonnyal megmozgatná valamilyen emberben. *Öröm ugyanis eredendően lemondásból fakad.* Abból, hogy megkaptuk, amit korábban nélkülöztünk. Valami szépnek, jólesőnek az érzékeléséből származik, amit szebbnek, jólesőbbnek tapasztal meg az ember, mint korábban. Az öröm valamilyen kellemes esemény megtapasztalása – ellentétben a múlttal, amikor ez az esemény még nem következett be. Egy fagyos téli éjszaka után az első meleg napsugár nagyobb öröm, mint milliányi nyári napsugár délidőben. A lábadozó beteget az első tétova lépések nagyobb örömmel töltik el, mint az egészséges embert siető léptei. Hosszú nélkülözés után az első vajás kenyér összehasonlíthatatlanul finomabb, mint a jóllakottak legdrágább menüje. A tinédzser jobban örül két-három ajándékba kapott ruhának, mint a gazdag úrihölgy a legdrágább ruhadaraboknak, amelyeket bármikor megvásárolhat magának. Az öröm lemondásból fakad; lényegtelen, hogy e lemondás önkéntes vagy kényszerű; csak az fontos, hogy *kontraszt-*

ban álljon a korábbi helyzettel: legyen új, szokatlan, olyasmi, amit még nem nyűtt el, vagy amivel még nem telt be az ember.

A „nyereség” tehát, amennyiben lemondás előzte meg, nagyon is lehet öröm tárgya – egyesek előtt ez ismerős lehet abból az időből, amikor a háború romjaiból megszületett az európai gazdasági csoda. Ha azonban a „nyereséget” ismét „nyereség” követi, a kontraszt hiánya miatt az öröm is fokozatosan alábbhagy. Az új elveszíti újszerűségét, a szokatlan szürke megszokássá lesz. S ha elillan az öröm, annak legalább két szomorú következménye lesz: *érzelmi elszegényedés és függőségi hajlam.*

Jóllehet e jelenség megnyilvánulási formája és intenzitása eltérő lehet, mégis kivétel nélkül minden túlfogyasztás esetén kimutatható. Figyeljük meg a vásárlási szükséglet alakulását korunk társadalmában. Hétfvégén és szabadnapokon tömegek tolonganak a bevásárlóközpontokban, lökdösődve és többnyire mogorva arccal igyekeznek megszerezni minden elérhető dolgot. Egyre több árucikkre van szükségük „szegényeknek”, hogy legalább a bevásárlás során leheletnyi örömet érezzenek, érzelmileg ugyanis annyira elfásultak, hogy valami csekélység nem képes már ünnepi hangulatot előidézni bennük. Vagy nézzük meg a férfiakat, akik órákon át szexfilmekkel ingerlik magukat, hogy elcsípjenek valamit az izgalmi állapot érzelmi rezonanciájából. Érzelmileg annyira elszegényedtek, hogy szexuális ingerek egyre nagyobb dózisára van szükségük, s teljesen függővé váltak a belsőjüket már alig megmozgató, az ösztönkésztetéseket felerősítő külső hatásoktól. Mi ez, ha nem a függőség következménye!

A „nyereséget” követő „nyereség” nem vált ki kontrasztot, ezért valahogy mindig fokozni kell, hogy legalább egy kicsit elüssön. Előbb-utóbb azonban pszichikai jóllakottság következik be, egy adott ponton pedig eléri az ember anyagi lehetőségei határát is, s ekkor – megfakul az öröm. Mi marad utána? Kilúgozott érzések és a külső segédeszközöktől való teljes függőség. Mindezt (eltekintve az adott szituációból fakadó nélkülözésektől, melye-

ket azonban előbb túl kell élni) egyvalami képes meggátolni: az *önkéntes lemondás*.

Nem újdonság, hogy a jólétbe belebetegedett és örömtelen embereken azzal próbálnak segíteni, hogy egy időre önmegegyeztetést javasolnak nekik. Ez azonban, sajnálatos módon, igen fárasztó vállalkozás. Csak egy megvető mosolyig jutunk, amikor a gazdag hölgyet megpróbáljuk rávenni ékszerei feléne elajándékozására, hogy néhány év múlva ismét örülni tudjon egy szerény kis arany karkötőnek. A korosodó férfiből csak dühöt vált ki, ha próbáljuk meggyőzni, hogy néhány hónapig éljen absztinensen, visszafogottan, akkor ismét esélye lesz magára találni. Ma már tudjuk, hogy a deprimált lehangoltság sok esetben néhány hetes böjtkúrával csökkenthető, a televízió pincébe száműzésével pedig jó néhány tönkrement párkapcsolat virágoztatható fel ismét; a gyakorlatban azonban nem örvendenek túl nagy népszerűségnek az ilyen és a hasonló javaslatok.

Gyerekek viselkedészavarát sok esetben egyszerűen azzal lehetne meggyógyítani, ha kiürítenék a telezsúfolt szobájukat, s vannak olyan problémás fiatakorúak, akik egy fejlődő országban végzett kemény munkával összehasonlíthatatlanul hamarabb meggyógyulnának, mint a pszichiáternél tett heti látogatásokkal. A pedagógia már régen bebizonyította, hogy azok a szülők, akik meg akarják óvni a gyerekeiket minden szenvedéstől, védtelenül kiszolgáltatják őket az élet kíméletlenségének; sok szülőt mégsem lehet meggyőzni kényeztetésre hajló viselkedésének helytelenségéről. Hérakleitosz, a görög filozófus már Kr. e. 400-ban versbe foglalta, hogy nem jó, ha az ember minden kívánsága teljesül, mert:

*betegségben ismered fel az egészség értékét,
a rossz ébreszt rá a jóra,
éhség után becsülöd a jóllakottságot,
erőfeszítés után a pihenést.*