

# Mit tesz boldoggá egy nemzetet? És egy embert?

Szerző: Vad Ágnes, Business és Life Coach, az International Coach Federation tagja / [www.vadagnes.coach](http://www.vadagnes.coach)

Vajon mi a boldogság és hogyan mérhető? Mitől olyan boldogok a skandináv országok lakosai és mit tehetünk mi magyarok, a saját boldogságunkért, jóllétünkért? Hogyan segít a coaching az általános jóllétünkben?

A boldogságot nem keresni és nem kutatni kell, hanem rálelni és megélni: magadban. Szól a bölcs tapasztalás azoktól, akik már rátaláltak a saját boldogságukra. Ám, ha ez ilyen egyszerű lenne, akkor mindenki mindig boldog lenne.

De mi is a boldogság valójában? Az emberiség talán egyik legősibb kérdése, hogy mi teszi az embert elégedetté, az életet értelmessé és boldoggá, illetve mi a teljes és jó élet titka. Az emberi létezés alapvető célja az ember funkcióinak lehető legteljesebb gyakorlása. Az emberiség életfeltételei az elmúlt kétszáz évben nagymértékben megváltoztak, de a végső cél ugyanaz maradt: a boldogság és teljesség elérése. Amit azóta is szüntelenül kutatunk...

A legismertebb boldogságkutatás, a World Happiness Report (<https://worldhappiness.report/>), az ENSZ kezdeményezésére jött létre 2012-ben, azóta minden évben megvizsgálják, hogy milyen a különböző nemzetek boldogság-indexe. A felmérés során több feltételt is vizsgálnak és kutatják azt, hogy a résztvevő országokban élő emberek mennyire elégedettek például a *jövedelmükkel, a politikai szabadsággal, a szociális hálával, milyen erős az ország vezetése iránti bizalom, mekkora a várható élettartam.*

2018-ban a világ legboldogabb országa 156 ország közül Finnország lett, a második helyen Dánia, a harmadikon pedig Norvégia végzett. Ezek a skandináv országok már több éve mindig az élmezőnyben végeznek. Ez érdekes, hiszen a hosszú, hideg, esős hónapok után [ami ezekre az országokra jellemző] az emberek többsége általában lehangolt, fáradt, depresszív tüneteket mutat és elégedetlen mindennel. Már a kutatók is vizsgálják az időjárás emberi szervezetre gyakorolt hatásait és úgy tűnik, hogy közvetlen szerepe van a depresszió kialakulásában is. Így azt kell feltételeznünk, hogy a skandináv országokban bizonyára van valami más tényező is, amittől az emberek mégis boldogok, hiszen a jó időből pont kevés van arrafelé. Mi lehet a titkuk?



Boldogság térkép Forrás: wikimedia

A finneknek például ott van a *sisu* [sziszu], melynek szó szerinti jelentése: belső. A sisu fejezi ki a finn nemzeti felfogást, a bátorságot, elszántságot, a sikertelenség ellenére is kitartó ösztönt [Lahti, Emilia. (2019); Aalto University, *Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of sisu*]. A finn életérzés [ami leginkább a magyar 'kurázi' szóval azonosítható] egy érdekes keveréke a makacsságnak, a kitartásnak, a lelki erőnek, a határozottságnak. A sisu akkor lép életbe, amikor az ember olyan nehézséggel áll szemben, ami látszólag meghaladja a képességeit és már-már feladnánk, de aztán meg mégsem, hanem kitartunk és győzünk. Ez nem összetévesztendő az öncélú hősködéssel vagy a bátorságunkkal való kérdéssel. A sisu bennünk van, és a tetteinken keresztül válik láthatóvá: éljük a magunk választotta életet és hisszük, hogy a *bátorság annyi, mint félni és mégis tovább menni* [Jesse Karjalainen - *Sisu: Resilience Belonging Purpose - The Secrets of Finland's can-do mindset*].

A dán életérzés, a *hygge* [hüge], ismerősen csenghet, hiszen már Magyarországon is jelent meg könyv róla [Meik Wiking: *Hygge - A dán életérzés, amely boldoggá tesz*]. Az eredetileg finn származású hygge szót a dánok szerint érezni kell. A hygge-érzet spontán nem

történi, tenni kell az élményért és hangulatért, ami a barátságosság, az otthonosság, a meghittség érzeteit kelti életre. A hyggét megélik nagyon figyelnek a környezetre: imádják a gyertyát, a fények játékát, a tüzet, mert hisznek a fények, lángok lélekre való jótékony hatásában. Persze a külsőségek mellett a másik fontos elem az emberek tudatos jelenléte, vagyis nincs pötyögés az okostelón, ellenben van például közös éneklés, sütés-főzés, csokievés, zenehallgatás, társasjáték. A test és a lélek kényeztetése egyszerre zajlik. A svédeknek pedig ott van a *lagom* és a *fika*. A lagom kiegyensúlyozottá tesz és olyasmit jelent, hogy 'nem túl kevés, nem túl sok - éppen elég'. 'Lagom az, amikor ott alszunk a barátunknál, de ágy neműt viszünk magunkkal; ha praktikus autót veszünk, nem pedig a legmenőbbet; ha a maradékokból újtjuk össze a vacsorát, mivel a pazarlás bűn. Lagom a jog, hogy otthon maradjunk a beteg gyerekünkkel - fizetett szabadságon -, de soha nem élünk vissza e jogunkkal' [Linnea Dunne: *Lagom - A svéd életstílus, amely kiegyensúlyozottá tesz*]. A *fika* pedig egy svéd szó a munkahelyi kávészünetekre [<https://sweden.se/culture-traditions/fika>]. A svédnek napi két kávészünetet tartanak, közben pedig bekapnak egy süteményt is. A dolog titka az, hogy a szü-



netek tényleg szünetek, ilyenkor nem foglalkoznak munkával, még csak nem is arról beszélgetnek. Mostanra már a munkaadók is rájöttek, hogy ez jó dolog és a felmérések is bizonyítják, hogy napi két fika hatékonyabbá teszi a munkával töltött időt. Svédországban sok cég bevezette már a hatórás munkanapot és a kötelező fikát, és azt tapasztalták, hogy nem csökkent a produktivitás [Anna Brones, Johanna Kindwall: *Fika - The Art of the Swedish Coffee Break*]. Talán már a fentiekből is érződik, hogy a boldogság és jóllét érzete meglehetősen szubjektív, hiszen az emberek és a különböző nemzetek sok mindenben eltérnek egymástól. A boldogság lényegében az életminőséggel azonos, azonban a mai napig nincsen általánosan elfogadott definíciója. Az életminőséget/boldogságot szinte lehetetlen egy meghatározott módszerrel mérni, a kutatások során is két nagy modellt különböztetnek meg: a skandináv életszínvonal, életkörülmény-megközelítést és az amerikai életminőség-modellt.

A *skandináv modell* az életfeltételek életminőséget alakító szerepét hangsúlyozza. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy minden skandináv állampolgár jogosult az ellátásokra, függetlenül a munkaugyi vagy családi állapótól. Ezekben az országokban az állam jóval nagyobb szerepet vállal a polgárok számára elérhető jóléti ellátások finanszírozásában és megszervezésében, mint más európai országokban. Ezt viszont csak magas adókkal tudják elérni.

Az *amerikai modell* ezzel szemben elsősorban a szubjektív érzékelés és értékelés folyamatainak jelentőségét hangsúlyozza, és az emberek szubjektív közérzete alapján méri a társadalom fejlődését és az életminőség mértékét.

A koncepció szerint maga az átlagember tudja leginkább megélni saját életminőségét, amit egyre inkább az immateriális tényezők határoznak meg. Magyarországon Kopp Mária, orvos és pszichológus, szervezett számos országos reprezentatív felmérést az életminőség és az egészségi állapot között lévő összefüggésről [Kopp-Martos: *A magyarországi gazdasági növekedés és a társadalmi jóllét, életminőség viszonya*, 2011]. Tanulmányaiában a Seligman [Authentic happiness, 2002] féle 3-szintű boldogságszinteket vizsgálja:

### 1. Fogyasztói boldogság ideál [minél több élvezet keresése]

Ez a „pleasure” [gyönyör, élvezet] szintje, a hedonikus boldogság elképzelés célkitűzése. Bár ez a szint is igen fontos a testi-lelki egyensúly fenntartásához, de ez önmagában még csupán az ösztönös késztetések szintjének felel meg. A modern társadalom igen gyakran egyedül ennek a szintnek az elérését tekintti boldogságnak, ez magyarázza a drog, alkohol járványszerű terjedését a modern társadalmakban. Ez a boldogság azonban nem felel meg az ember valódi lényének, hanem regressziójának az állapota.

### 2. Bevonódás, flow állapot [Csikszentmihályi Mihály]

A boldogság második szintje a bevonódás, elkötelezettség, amikor az ember teljesen feloldódik, a legmagasabb szintű élményt éli át egy feladat teljesítése közben. Ezt az optimális élményt nevezi Csikszentmihályi flow élménynek, áramlatnak, és kimutatta, hogy ez a titka az *eredményes tanulásnak, hatékony teljesítménynek*.

### 3. Az élet értelmének keresése [Arisztotelész-féle boldogság meghatározás]

A boldogság harmadik szintje az értelmes élet, az élet értelmének keresése, ez felel meg az Arisztotelész féle eudemionnak, valódi boldogságnak, ami nem élmény, nem állapot, hanem aktivitás. A boldogságnak ezt a szintjét az *önelfogadás, életcélok, a személyes növekedés, a másokkal való pozitív kapcsolatok és az autonómia* jellemzik. Míg a hedonista boldogságélmény nem áll kimutatható kapcsolatban az egészségi állapottal, addig az élet értelmével jellemezhető boldogság nemtől, életkortól és szociális helyzettől függetlenül lényegesen jobb egészségi mutatókkal jár együtt [Ryff és mtsai, 2004].

A Gallup által végzett felmérés szerint a világ 120 országa közül Zimbabwe, Haiti és Burundi után Magyarországon volt a legmagasabb azoknak az aránya [34%], akik az életminőségüket rossznak minősítették és azt gondolták, hogy a következő 5 évben is ilyen marad [Gallup World Poll, 2009]. Úgy tűnik, hogy ránk különösen igaz az, hogy a fogyasztás bővületében élünk, és azt hisszük, hogy a jobb életminőséget a fogyasztás útján lehet megszerezni. A tartalmas életre való törekvés helyett a 'megszerzés' ideig-óráig tartó öröme elfedi előttünk az élet valódi célját és értelmét, ám a szorongásos, depressziós tünetek terjedése jelzi, hogy a fogyasztás hajszolása erre semmiképpen nem jelent megoldást.

Erre a kihívásra minden országnak, köztük Magyarországnak is, újszerű válaszokat kell adnia. Ilyen válasz lehet például a coaching. A *coaching* olyan fejlesztő, támogató folyamat, ami *támogatja az embert az előrelépésben, a változásban, hogy elérhesse és megélhesse a számára legjobb utat, hogy megtalálja saját boldogságát és boldogulását, hogy teljes életet élhessen*. A coaching folyamatok során lehetőség van a velünk születt és/vagy berögzült viselkedésmechanizmusaink megismerésére és feltárására [pl. tanult tehetetlenség, 'segítségnélküliség', stresszkezelés], majd azok felülírására olyan képességekkel, mint a tanult leleményesség, lelki ellenállóképesség [reziliencia], pozitív gondolkodás és a tudatos életmód. Ezek a *megbirkózási képességek*, amik a pozitív életminőség alapfeltételeivé válnak és egyben jelentős egészségvédő tényezők is. A coaching fejleszti a rezilienciánkat, formálja gondolkodásunkat és az élethez való hozzáállásunkat, így járul hozzá az általános jóllét, a teljesség és boldogság megéléséhez [Dr. Rose Aghdami, Coaching Psychologist, Resilience Specialist].