

HORVÁTH BALÁZS

A fenntarthatóság pszichológiája

HORVÁTH BALÁZS

A fenntarthatóság pszichológiája

A környezeti problémák emberi oldala



TYPOTEX

A könyv kiadását a Magyar Tudományos Akadémia és
a könyvkiadói program keretében a Nemzeti Kulturális Alap támogatta.

nka
Nemzeti Kulturális Alap



Hungarian edition © Horváth Balázs, Typotex, Budapest, 2020
Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

ISBN 978 963 493 109 6

Kedves Olvasó!
Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!
Újabb kiadványainkról, akcióinkról a www.typotex.hu
és a facebook.com/typotexkiado oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó
Alapította Votisky Zsuzsa, 1989
A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Németh Kinga
Főszerkesztő: Horváth Balázs
A kötetet gondozta: Jutai Péter
Borítóterv: három.studio – Borbás Marci
Készült a Multiszolg Bt. nyomdájában
Felelős vezető: Kajtor Bálint

Tartalom

AJÁNLÁS (<i>Beer Miklós, Bagdy Emőke</i>)	11
ELŐSZÓ	17
1. RÉSZ	
A BOLDOGTALAN MAJOM	21
1. FEJEZET	
A BOLDOGSÁG TERMÉSZETE	23
Furcsaságok a boldogság eloszlásában	23
Miért nem boldogabbak a civilizált emberek?	25
További akadályok a civilizált boldogság útjában	32
Az anyagi környezetszennyezés	38
A föl-földobott kő	40
2. FEJEZET	
A DEPRESSZIÓTÓL AZ ÁRAMLATIG	42
A legfőbb rossz: a depresszió	42
A depresszió okai	50
A legfőbb jó: a boldogság	57
Boldogság áramlatban	59
A kellemes élet nem feltétlenül jó	65
3. FEJEZET	
KULTÚRA ÉS BOLDOGSÁG	71
A gyűjtögető-vadászó boldogság	71
A flow-val rokon jelenségek	75

A civilizáció perifériáján	75
Munka és boldogság	85

4. FEJEZET

BOLDOGABBAK LETTÜNK? 89

Civilizált próbálkozások a boldogság helyreállítására	89
Az „önzetlen” boldogság	96
Civilizáció tévúton	104
Mi tesz boldogabbá? A gyűjtögető-vadászó boldogság forrásai	108
A civilizáció állítólagos boldogsága	113

2. RÉSZ

MEDITÁCIÓ ÉS MISZTIKA 123

5. FEJEZET

MEDITÁCIÓ ÉS EGÉSZSÉG 125

A figyelem és a meditáció	125
A meditálás előnyei	130
Élettani és terápiás hatások	139
A meditáció és a boldogság	152
Csodás képességek	155

6. FEJEZET

A MISZTIKA ÚTJA 159

A misztikus tapasztalat	159
Vallás és meditáció	163
Boldogságkerülő iskola	166
Tágabb összefüggések	168
Vallási megközelítés, egyházi reakciók, teológiai megfontolások	169
Tudatállapot-változás	172

7. FEJEZET

TOVÁBBI AGGÁLYOK	175
„Démoni” nehézségek az úton	175
Az ellentétek feloldódása, minden egy, panteizmus	178
Értelemellenesség	187
Eltávolodás a dolgoktól, közömbösség	190
Ürességben boldogság	197
Minden jó	202
Saját akarat	203
Intuíció és belső átalakulás	205
Az én feladása	208
Üresség	210
Áttörés	212
Az eredmény	214
Az empátia növekedése	217
Tett nélküli tett	219
Jelenlét	222
Istenről semmit sem lehet mondani	224

3. RÉSZ

MISZTIKAFÓBIA	225
----------------------	-----

8. FEJEZET

MÁRTÁK KORA	227
Nyüzsgedelmes Egyház	227
Párhuzamok	246
A technika	249

9. FEJEZET

KINEK VAN IGAZA?	265
A megigazulás útja	265
Vita egy „hitvédővel”	269

Néhány jó tanács	278
------------------	-----

4. RÉSZ

A VALÓSÁG MAJOMAGGYAL FELFOGHATATLAN TERMÉSZETE	283
--	-----

10. FEJEZET

FURCSASÁGOK A FIZIKÁBAN	285
--------------------------------	-----

A fizika forradalma	285
---------------------	-----

Schrödinger macskája	293
----------------------	-----

Einstein fotonjai	294
-------------------	-----

Univerzumsokadalom: Az önző fizikai törvény	305
---	-----

Az anyag végső szerkezete	310
---------------------------	-----

Paranormális jelenségek	312
-------------------------	-----

5. RÉSZ

A TUDOMÁNY „ÁLDÁSAI”	321
-----------------------------	-----

11. FEJEZET

TALÁLmányOK HÁTULÜTŐKKEL	323
---------------------------------	-----

Tévedni emberi dolog	323
----------------------	-----

Ózonlyuk tanulságokkal	324
------------------------	-----

Kopogó motorok és újabb tanulságok	329
------------------------------------	-----

Veszélyes csodaszerek	331
-----------------------	-----

Egy találmány, amelyért még ma is indokolatlanul rajongunk	332
--	-----

Egy másik, amelyért szintén	335
-----------------------------	-----

12. FEJEZET

MÉMEK FOGSÁGÁBAN	336
-------------------------	-----

A találmányok generációkon átívelő hatása	336
---	-----

Majd megoldjuk! Vagy mégsem?	339
Mémek rabságában	345
Legszentebb mémjeink: a művészetek és a tudomány	348
Paleolit vagy vegán? Még egyszer a táplálkozásról	357
Intézmények a modern szociológiai problémák kezelésére	367

6. RÉSZ

A HIPERAKTÍV MAJOM 371

13. FEJEZET: ÖNCÉLÚ INGERKERESÉS 373

Majom a piramison	373
Az individualista majom	378
Az extrovertált majom	383
Az élménykereső majom	404
A hiperaktív majom	405

14. FEJEZET: ELTÉRÍTETT CIVILIZÁCIÓ 412

Legfőbb büszkeségünk: az emberi agy	412
A modern ember tragédiája	419
Introvertált utak	427
A vallások evolúciója	429
A szemléletek evolúciója	432
A kereszténység szerepe a civilizáció fejlődésében	436

15. FEJEZET: A HIÁNYZÓ TERMÉSZET 443

A vallás? Igen, de másképpen	443
Tanulságok	462
Egyik csapdából a másikba	468
Magabiztosan a fenntarthatatlanságba	472
Modern próbálkozások a gyűjtögető-vadászó lét pozitívumainak visszaszerzésére	475

16. FEJEZET: REMÉNNYEL A JÖVŐBE	480
Jövőlatolgatás	480
Egy felszabadító felismerés	491
A két út	496
<i>Irodalomjegyzék</i>	507
<i>Internetes hivatkozások</i>	524
<i>Név- és tárgymutató</i>	529

Ajánlás

Vannak könyvek, amelyeket ha az ember könnyelműen elkezd olvasni, nem tud letenni. Valahogy így vagyok a *Fenntarthatóság pszichológiájával* is.

Boldogság? Számomra ez az élet értelmének szinonimája. Ha valamiről valóban érdemes gondolkodni, róla eszmét cserélni, akkor ez az. Ferenc pápa nemrégiben egy távol-keleti útján mondta: „A jóléti társadalom elfelejt feltenni egy kérdést, és ez az élet értelme”.

Horváth Balázs professzor úr ezt a legfontosabb kérdést járja körül nagy körültekintéssel és szakmai hozzáértéssel. Szípközvetítő idézetek, nagyszerű megállapítások, elgondolkodtató összefüggések teszik izgalmassá ezt az eszmevuttatást, jelzik a szellemtörténet és a kultúrtörténet próbálkozásait.

A civilizáció elbűvölő eredményei, a tudományos kutatás vívmányai, a vallási megközelítés által felkínált „pályamódosítások” mind-mind bonyolítják, színesítik a boldogságkeresés útját. A kudarcok, csapdák, úttévesztések minden nemzedék számára feladják a leckét: merre tovább?

Jó szívvel ajánlom mindazoknak ezt az újabb kötetet, akik veszik a bátorságot és mernek elgondolkodni az emberiség nagy-közös kérdésén, és vállalják az együttgondolkodás felelősségét és kockázatát.

Beer Miklós

Ajánlás

Ez a könyv egy trilógia harmadik tagja, az előzőekkel szerves összefüggést alkotó mű. Elődjei, *A beteg bolygó* és az *Erkölc és civilizáció* az élettartamnak és egészségnek az elmúlt tízezer év alatt végbemenő változásaival, valamint a környezeti problémákhoz csatlakozó erkölcsi kérdésekkel, ezek elemző megvitatásával foglalkozik. A harmadik – jelen – kötet központi témája az emberi boldogság. Vajon az elmúlt évezredek során felhalmozott hatalmas tudás boldogabbá tett-e minket, a hozam pozitív-e? Arányban áll-e az egyidejűleg létrejövő károkkal és veszedelmekkel? – kérdi a szerző.

Korunkra kétségkívül kialakult egy „legversengőbb, legpénzéhesebb, legmagabiztosabb, legöntetszelgőbb és legindividualistább nemzedék” – idézhetjük Datton szavait. Az ember, akit Szentgyörgyi Albert „őrült majom”-nak nevezett, vajon korunkban miért viselkedik úgy, mint egy őrült? – veti fel a kérdést Horváth Balázs, aki az „őrült majom”-ról bebizonyítja, hogy valójában „boldogtalan majom”. Boldogság helyett a depresszió, boldogtalanság, stresszbetegségek, önpusztító autoimmun bajok hatalmasodtak el rajta. Vajon miért van ez így, miért nem járhat együtt az anyagi-gazdasági jólét az életminőségi jólléttel, boldogsággal, megelégedettséggel és örömteli étellel? A könyv rendkívül gazdag ismeretanyaggal válaszol a kérdésre, rendre megvizsgálva a pozitívumok mögött húzódó akadályokat, destrukciókat.

A könyv hat fő része és tizenhat fejezete izgalmas olvasmány, amelyből személyes érdeklődésemnek megfelelően emelek ki megdöbbentő és új összefüggésekre rávilágító részleteket. A szerző nem fukarkodik a kritikus megfogalmazásokkal sem, pl. a „boldogságkerülő iskola” telitalálatosan jellemzi oktatásgyakorlatunkat, a „spirituális élmény nélküli teológia” az extrovertálódó egyház igyekezetét a lelkek bevonására. A fizika forradalmáról adott képet a „valóság majomaggal felfoghatatlan természeteként” fogalmazza meg. A fizika az elmúlt száz évben tényleg sok olyan jelenséget fedezett fel, amelyekről a természettudományosan művelt emberek többsége sem tud. A kvantummechanika sem anyaga a középiskolai oktatásnak, noha nagy jelentősége lehetne. Fény derülhetne a misztika és a kvantummechanika bizonyos összefüggéseire. Az emberi tudás megáll a XIX. század végének fizikai világgképénél, ezért már nincs nyitott befogadóképesség az újabb, olykor paranormálisnak ható ismeretek iránt. Az előítéletes-

ség uralkodik. Való igaz, hogy a tudományos haladás vívmányai gyakorta felfoghatatlannak tűnnek, és nem csupán áldást hordoznak, amint azt az ötödik rész bemutatja, hanem az is mélyen igaz, hogy az a helyzet, amelybe az emberiség a szellemi teljesítménye révén önmagát hozta, kétségbeejtőnek mondható. Ezt Konrad Lorenz is állítja az *Embervoltunk hanyatlása* című könyvében. Számomra kifejezetten izgalmasak a könyv második részének a meditációról és misztikáról írt fejezetei, illetve a misztikafóbia megvilágítása – olyannyira, hogy legszívesebben minden olvasni tudó emberhez eljuttatnám, hadd szülessen végre előítéletmentes konszenzus ezekben a kérdésekben. A 14. fejezetet is ki kell emelnem. Címe: „Eltérített civilizáció – Legfőbb büszkeségünk: az emberi agy”, amelynek csodáira ámulhatunk rá, és úgy olvashatjuk, mintha egy ismeretterjesztő előadást hallgatnánk. Sokat tanulhatunk belőle.

Ez a könyv az emberi jóllét és boldogság mibenlétét, akadályait és sebzettségét a legkülönbözőbb optikákból világítja meg, és a filozófia, vallások, a természeti, kapcsolati, lelki-szellemi, spirituális vonatkozások szempontjából láttatja számunkra, kibővítve tudásunkat és növelve műveltségünket önmagunkra, a világra és e kettő kapcsolatára vonatkozóan.

A szerző nyíltan bevallja, hogy könyvének nem a megoldások keresése az elsődleges célja, inkább a diagnózis felállítására vállalkozik. Lelki érzékenységeket tár fel bizonyos területeken (például a vallási elfogultságok a meditációval, kontemplációval szemben; a jógára vonatkozó előítéletesség; a spiritualitás elutasítása a rá vonatkozó ismeretek nélkül, s így tovább) és rávilágít a konszenzus, egymás megértésének szükségességére.

Jelen kötet fontos és jó könyv mindnyájunk számára, mert mintegy felsőfokú továbbképzést ad olyan ismeretekre vonatkozóan, amelyekhez életvitelünk intenzitása miatt nem férhetünk hozzá. Noha nem szolgál megoldással, mert arra nehéz volna bárkinek is vállalkozni, mégis kinyitja a szemünket a jelen valóságra, és felhívja a figyelmünket közös felelősségünkre egész világunkért, teremtett környezetünkért, a létfeltételként adott Univerzumért, a külső világon túl pedig belvilágunkért, a megőrzendő és fenntartható fejlődés érdekében.

Budapest, 2020. március 18.

Prof. Dr. Bagdy Emőke

Ezt a könyvet szeretettel ajánlom Édesanyámnak

Előszó

„Miért viselkedik úgy az ember, mint egy őrült? Ezzel a kérdéssel szeretnék foglalkozni.”

(Szent-Györgyi Albert: Az őrült majom)

Nem olyan rég egy környezetvédelmi konferencián, amelyen magam is részt vettem, a rendezvény elnöke – mintegy hangosan gondolkodva – a következő kérdést tette fel: „Addig rendben van, hogy az elmúlt évezredek során ekkora tudást felhalmoztunk, és ennyire megváltoztattuk az életünket. De vajon boldogabbak lettünk ettől?” A költői kérdésre nem érkezett válasz, de valószínűleg nem is érezte úgy senki, hogy a felvetés választ igényelne. Én viszont határozottan úgy gondoltam, hogy erre a kérdésre nagyon megérné választ találni. Sőt, ennél fontosabb kérdés talán nincs is.

Arisztotelésztől a mai pszichológusokig mindenki egyetért abban, hogy a boldogság a legfőbb jó, és úgy tűnik, elérésének vágya minden cselekedetünk végső mozgatórugója. A boldogság érkezhethet a cselekedet pillanatában vagy többéves késleltetéssel, esetleg már az életünk után vagy a következő életünkben, de a cél mindig ez. Akár szorgalmasan dolgozik valaki, akár ügyeskedésből próbál megélni, akár idegen országban telepedik le, akár itthon marad, mindenképpen a boldoggá válás vágya vezérli. A boldogság az egyetlen, amit önmagáért kívánunk – minden mást csak azért, hogy általa boldogabbak legyünk.

Ha a boldogság ennyire központi eleme életünknek, kézenfekvő megvizsgálni, hogy az elmúlt tíz-tizenkétezer évben, mióta a világot kimozdítottuk a sarkai-ból, közelebb jutottunk-e hozzá. Ha igen, akkor valószínűleg jó úton vagyunk. Ha nem, akkor valamit elrontottunk – sőt, minden valószínűség szerint teljesen rossz irányba megyünk. Ha történelmünk során egyre boldogabbak lettünk, akkor minden okunk megvan azt feltételezni, hogy ez a jövőben is így lesz, és egyszer elérjük, amire vágyunk. Ha viszont inkább a boldogtalanság nőtt, akkor nagyon komolyan el kell gondolkodnunk, jó-e az az irány, amelyet a mezőgazdaság fel-találása óta követünk.

Vannak, akik szerint ezen töprengeni már csak azért is felesleges, mert úgysem tudunk változtatni az egész emberiség történelmének menetén. Még

ha ki is derülne, hogy a természeti népek boldogabbak voltak nálunk, hogy mehetnénk vissza majdnem nyolcmilliárdan a gyűjtögető-vadászó életmódba? A könyv végén még egyszer megvizsgáljuk ezt a problémát, de már most érdemes végiggondolnunk valamit. Tízezer éve haladunk a környező világ megváltoztatásának útján, és vitathatatlan, hogy ennek során sokat elértünk. De közben az új életmód sok hátrányát is megtapasztaltuk. Léghatékonyabbá tettük lakóházainkat, gyors és kényelmes közlekedési eszközökön utazhatunk, fejlett orvostudomány gyógyít bennünket stb. – ugyanakkor még sosem éheztek ennyien, még sosem volt ennyi alultáplált, már bőrünkön érezzük az éghajlatváltozás hatásait (Magyarországon évente átlagosan 780 áldozata van a hőhullámoknak¹), miközben óránként másfél tucatnyi faj pusztul ki Földünkön. Vajon jobb vagy rosszabb lett a világ?

Erre a kérdésre mindenki másképp felel. A progresszivisták szerint – akik közé az emberek túlnyomó többsége sorolható – a világgazdaság növekedése, a tudomány és a technika fejlődése, a rendelkezésünkre álló energia, teljesítmény és információ mennyisége alapján egyértelmű, hogy az emberi élet sokkal gazdagabb és kellemesebb lett. Pár dolgot még ki kell javítanunk, de a tendencia tökéletes. A szkeptikusok szerint viszont – akik közé magam is tartozom, és akiket gyakran pesszimistáknak is neveznek – a pozitív következmények eltörpülnek a negatívak mellett. Kinek van igaza? Ízlésbeli kérdés volna, ki, melyik táborhoz csatlakozik?

Úgy gondolom, erre a kérdésre nemcsak lehetséges egzakt és egyértelmű választ találni, de érdemes is, hiszen az emberiség egyik legalapvetőbb dilemmájáról van szó. Képzeljük el, hogy az eszkimók egy hosszú tanácskozás végén arra jutnak, egyszer és mindenkorra elégük van a hidegből és a fagyból. Induljunk el déli irányba, ahol sokkal kellemesebb az éghajlat – mondják. El is indulnak. Már vagy tízezer év óta mennek, minden évben csak pár kilométert haladva előre, mire valamelyikük egyszer csak felveti: mérjük meg a hőmérsékletet, hogy lásuk, jó irányba haladunk-e. Vezessük az adatokat egy naplóba, hogy egyértelműen kiderüljön, tényleg enyhébb-e itt már az éghajlat. Mire a többiek lehurrogják: ugyan, ez hőmérő nélkül is nyilvánvaló, másrészt már nyilván elfoglalták a régi helyünket, így oda úgyszem tudnánk visszamenni. Mondják ezt úgy, hogy közben süvít a jeges szél, és aznap éjjel megint többen megfagytak.

A mesebeli eszkimókhöz hasonlóan mi is tízezer éve járjuk a mezőgazdaság, tágabb értelemben a környező világ jelentős megváltoztatásának útját. Azóta szinte minden megváltozott, és mielőtt evidenciaként könyvelnénk el, hogy jó irányba, érdemes lenne ezt megfelelő érvanyaggal is alátámasztanunk. Erre tesz kísérletet ez a könyv, valamint két társa, amelyek korábban jelentek meg: *A beteg bolygó* és az *Erkölc és civilizáció*. Az előbbi a környezeti problémák rövid bemutatása után mai világunk és civilizációnk kialakulásával, az emberi élettartam és egészség elmúlt tízezer év során bekövetkezett változásaival fog-

lalkozik. Utóbbi pedig a környezeti problémákkal együtt járó erkölcsi kérdéseket teszi vizsgálatá tárgyává. Mindhárom könyv generalista megközelítésű, azaz a tudományok legszélesebb köréből merítve igyekeznek a kérdéseire választ találni.