

2023. május 26. - **Egy több mint 50 ezer felnőtt részvételével Spanyolországban, Mexikóban, Indiában, Kínában, Oroszországban, Ghánában, Dél-Afrikában, Finnországban és Lengyelországban végzett felmérés azt vizsgálta, hogy az emberek mennyire aggodalmaskodóak, ingerültek, dühösek, stresszesek, kedvetlenek, nyugodtak vagy boldogok.**
A finnek tarolnak, de ahány ház, annyi szokás.

Azt, hogy az emberek nem ugyanolyan boldogok a világ országaiban az évente megszavazásra kerülő „legboldogabb ország” cím is bizonyítja. Ezt a rangsort már évek óta Finnország vezeti, utána pedig tradicionálisan skandináv országok következnek és Svájc, Luxemburg, Izrael, Hollandia. Mi sajnos általában az első 50-ben sem vagyunk benne.

Emóció-expresszió

Az érzelmek kifejezése más és más kultúrától függően. A tudósok közel 2500 nyelven kutattak szemantikai mintázatokat a világ minden tájáról, így derült ki, hogy az érzelmekre utaló kifejezések (például a szorongás, a bánat, a boldogság) nagyon eltérő jelentéssel bírhatnak attól függően, hogy melyik nyelvcsaládból származnak.

A Conversationben ismertetett új tanulmány szerint a lassan már örök boldognak is titulálható Finnországban, ahogy Kínában is, a lakosok kevesebb negatív emóciót fejeznek ki. Az érzelmeket öt afrikai nemzet (Ghána, Nigéria, Dél-Afrika, Tanzánia és Zimbabwe) 1056 résztvevőjénél is elemezték, az eredmények szerint a szokásokban különbségek vannak a nemzeteken belül és közöttük is. A kollektivistább afrikai országok kíváncsabbnak találták a bűntudatot, mint a büszkeséget, és az afrikai országok általában erősebben fejezték ki a pozitív emóciókat, mint a többi nácio.

A kultúra befolyásolja, hogy fejezik ki érzelmeiket az emberek, a kínaiak például leginkább sehogy, de ha mégis, kevésbé intenzíven és rövidebben, mint más kultúrák szülöttei.

Ez azért lehet, mert Kínában az érzelmeket évszázadok óta kórosnak tekintik, amik megzavarják a szervezet normális működését, vagyis nem szerencsés a kifejezésük.

De a boldog finnek sem sűrűn adnak hangot annak, mit éreznek, sőt, kifejezetten visszafogottak, ha örömről vagy haragról van szó. Elégedettségük oka nem más, mint a sisu, ami szívósságot, akaraterőt, elszántságot jelent, nem engedi, hogy a finnek feladják, hogy a könnyebbik utat válasszák – hogy mennyire kemények tudnak lenni, arról egy, az Index által is bemutatott film is tanúskodik.

A sisu az erő, a sztoicizmus és a rugalmasság sűrítőménye, ami formálja szemléletüket is, gondolkodásukat, talán ez segíti hozzá őket ahhoz, hogy évek óta a legboldogabbnak érezzék magukat. Lehet, hogy nekünk is szükségünk lenne egy kis sisura?

Száz év magány

Van, azonban, ami univerzális, például a magány semelyik régióban nem pozitív, az érzelmi jólét egyik legnagyobb ellensége, bárhol is élünk. Az elmagányosodás előbb-utóbb a depresszió érzéséhez vezet, a pozitív érzelmek alacsonyabb szintjéhez, de a lehangolt, deprimált érzés nem egyenlő a depresszióval.

Ahogy a kolumbiai író, Gabriel García Márquez 1967-es regényében a Száz év magányban már figyelmeztet, az elmagányosodás az egyik legnagyobb veszély az életben. Ez jellemezte már a 20. századot is, de telefonra révedő jelenünket még inkább. A Nobel-díjas író válasza a problémára az egymáshoz való közeledés.

Különös, de van egy ország, Mexikó, ahol a felmérések szerint a magányhoz semmilyen negatív érzelm nem társult, valószínűleg mert a magány negatív következményeit társadalmilag és családtámogatásokkal is igyekeznek enyhíteni. Az országban a családi kötelékek erősek és megtartóak, kevés a magányos ember.

Ha a társadalomban szorosabbak a kapcsolatok, és nagyobb a szociális bizalom, akkor több a pozitív érzelm is.

A magány lehangoltságához vezet és kiszorít minden más érzelmet. Talán szubjektív élménye az, ami a legnagyobb hatással van az emberek napi érzelmeire, mert az emberi természet mindenkinek felett vágyik a társas kapcsolatokra. Králl Bernarda