

# A boldogság meghódítása?

---

Jelige: OTN981

Bertrand Russell (1872–1970) munkássága szerteágazó és nagyszabású. *Filozófiai fejlődésem*<sup>1</sup> című művében pontról pontra mutatja be a filozófiai nézeteiben bekövetkezett változásokat. Önálló munkásságának első szakaszában igazán jelentős mértékben a matematika és a logika területén alkotott, azonban a későbbi szakaszokban az idealizmustól elfordulva kortárs társadalmi problémákkal és az emberrel kezdett foglalkozni, politikai aktivista lett, a háború ellenzője. Ő maga azt mondja, hogy munkáit ennél több szakaszba lehet besorolni aszerint, hogy milyen problémák foglalkoztatták a fentiekben belül részletesebben. Munkáiban az egyedüli változatlan dolog műveinek célja volt, az, hogy az ember számára elérhető biztos tudást felkutassa, és meghatározza annak mértékét. A kezdeti „abszolút idealizmus” vezérelte matematikai-logikai elméleteket felváltotta az úgynevezett „neorealista” irányzat nézőpontja, melynek egyik megalapítója lett. Ez a szemlélet lényegében az első világháború végéig tart, innentől datálható a következő szakasz, mely nemcsak matematikai, hanem filozófiai szemléletében is jelentős változást jelent. A filozófia feladatának a tudomány alapjait képező feltételezések igazolását tartotta, mely nézet a logikai pozitivizmus és az analitikus iskola kialakulásához vezet. Ezen a korszakon belül is jelentős tartalmi változások mennek végbe. Az 1910-es évek közepétől kezdve egyfajta szubjektív idealista jellegű empirizmus veszi át az addigi racionalizmus helyét. Ezen kívül ifjúságától kezdve jelen van egy jellemző tendencia műveiben, melynek célja a polgári felvilágosodás racionalista hagyományainak pártolása, népszerűsítése. Kései munkáiban a korábbi ismeretelméleti és észleléseleméleti nézeteit elvetve a tudat jelenségeit az emberi természetben belül szélesebb összefüggéseiben vizsgálja, azonban ez kudarcba fullad, és ennek következtében alakul ki Russellben a racionalista szkepszis, mely élete hátralévő idejében munkáit jellemzi. A megismerés bizonyosságának lehetőségét a szubjektív élményeken túl kétségbe vonja, ezáltal az ember számára az objektív külvilág elérhetetlenné válik. Az ember és a világ viszonyának ilyen felfogásából kiindulva számos művet írt az emberi morál és a gondolkodás irracionálisát kritizálандó, és ezeket a problémákat tárgyalva több munkája is javaslatokat tartalmaz a megoldásra.<sup>2</sup> Bár a tudományos közösség részéről nagyobb elismerést a matematikafilozófia és a logika területén elért sikerei váltottak ki, mégis a morális fejlődés elősegítésére írt filozófiai munkáiért kapott 1950-ben irodalmi Nobel-díjat. Ebből a kései korszakból származik a jelen dolgozatban tárgyalt *The Conquest of Happiness* (1930) című munkája is.

---

<sup>1</sup> Bertrand Russell, *Filozófiai fejlődésem*. Budapest, Gondolat, 1968.

<sup>2</sup> Ld. *Marriage and Morals* (1929); *Dreams and Facts, The harm that good man do in Sceptical Essays*. London, New York, Routhledge Classics, 2004.

## 1. 'A boldogság meghódítása'

Bertrand Russell munkája a *The Conquest of Happiness* nem túl közismert, mivel az életének egy viszonylag késői, a filozófiai gondolatokat a politikával és pszichológiával vegyítő szemléletmódot képviselő szakaszában keletkezett. Korai munkái, melyek révén híressé vált, sokak számára ismertek, azonban az első világháború után a gondolkodásmódja megváltozott, jelentős mértékben a világ, a társadalom és a politika felé fordult. Ray Monk a róla írott munkájában<sup>3</sup> a kortársak szemében már-már az örülettől vezérelt műveket sorakoztató korszakot elemzi életrajza és levelei segítségével. A kortárs filozófustársadalom nem értékelte pozitívan a meghökkentő elméleteket, melyek a társadalom egészét érintő erkölcsi és politikai kérdéseket újszerű, meglehetősen merész szempontból közelítik meg.

Egy harcoktól és politikai változásoktól zűrzavaros időszakban egy tengerentúli előadássorozatot követően írja meg a *The Conquest of Happiness*-t, amelynek elkészülésére hatással lehetett akkori felesége, Dora Black, *The Right to be Happy* (1927) című műve is, amely a boldogságot az aktuális politikai változásoktól teszi függővé, azonban hasonlóan a *The Conquest of Happiness*-hez, az egyéni emberi jellem hibáit hangsúlyozva tárgyalja az egész világot érintő háborús lépések hátterét. Russell szemléletét erősen áthatja a pszichoanalitikus gondolkodásmód, melynek módszereiben látja az emberiség alapvető gondjainak megoldását. Emellett egy erőteljes társadalom- és morálkritika is megjelenik a műben, bár ezekre az egész társadalmat érintő problémákra a tárgyalt műben nem ad megoldást. „A boldogság meghódítása” csupán az eme problémák eredményeként megjelenő lelki, szellemi nehézségek feltárását és felszámolását tűzte ki célul. Russell ebben a műben az egyedi ember mindennapjait átható állandó boldogtalanságot vizsgálja, és ennek a rezignált állapotnak a megszüntetésére ad tanácsokat, mivel a boldogság elérését az egyénben végbemenő változásoktól teszi függővé. Nem kevesebbre vállalkozik, mint hogy rávilágítson az ember vakságára és elkorcsosultságára, és kiutat mutasson a boldogtalanságból. Alapvető gondolata, hogy a szenvedést, amelyben megrekedt az ember önmagának okozza, így a megoldást is önmagunkban kell keresnünk, mégpedig a világhoz és az élethez való hozzáállásunk felülvizsgálásában, megváltoztatásában. Noha majd száz esztendő telt el a könyv megjelenése óta, a könyv teljesen aktuális témát dolgoz fel, mert hiába keressük a boldogságot évezredek óta, hiába van száz meg száz recept az elérésére, valamiért mégsem sikerül elérnünk. Vagy csak nem akarunk tudni róla?

---

<sup>3</sup> Ray Monk, *Bertrand Russell 1921-70: The Ghost of Madness*. London, Jonathan Cape, 2000.

Russell számára a boldogság nem valamiféle idea, vagy egy konkrét állapot, melyet meghatározott módszerek révén elérhetünk, hanem egy a tudat által irányított ismeret. A műben nem jelenik meg a boldogság konkrét definíciója, azonban az egyes befolyásoló tényezők révén kirajzolódnak a lényegi tulajdonságai. A műben központi szerepe van a tudásnak és a tudatnak, mivel érzelmi állapotunkat meghatározzák az ismereteink.

Russell elsősorban a boldogtalanság okait veszi sorra, mivel ezek egy alapvetően természetes állapotot rontanak meg, majd néhány fejezeten keresztül a boldogság okairól értekezik, hogy hogyan és mi által jön létre a teljes *boldogság*. Az előszóból az is kiderül, hogy nem egy mély filozófiai vagy tudományos munkáról van szó, és nem is egyszerűen egy gyakorlati problémaként tekint a boldogság keresésére, hanem csupán logikus érveléssel fejt ki a gondolatait, melyeket az emberiséget figyelve a józanész diktál.<sup>4</sup> Nem egy biztos tudást ad a boldogság megszerzésének módjáról, mivel mindenki számára más okokból kifolyólag áll fenn a boldogtalanság, hanem egy, a saját életére is alkalmazott módszert ajánl, amelyet logikus, helyenként nagyon is filozófiai és tudományos módszerekkel bizonyít.

A boldogtalanság mindenhol ott van, minden arcon, noha jegyei máshogy jelennek meg, más formában, különböző okokból kifolyólag, mégis mind boldogtalanságra utalnak. Russell itt a boldogtalanságról hétköznapi értelemben beszél, arról a boldogtalanságról, amelyet magunknak okozunk, vagy úgy, hogy a nehéz helyzetünket még butasággal is tetézzük, vagy úgy, hogy a természetes jó állapotot leromboljuk a hibás értékrend kialakításával, a rossz neveléssel, a félelmekkel vagy a racionalitás és a tudatosság mellőzésével. Russell a mottójának választott Whitman verssel<sup>5</sup> és kiinduló álláspontjával a boldogság sokféleségét, ugyanakkor lényegi egyszerűségét hangsúlyozza, miszerint az állatoknak ahhoz, hogy boldogok legyenek elég, hogyha van élelmük és helyük pihenni. Ugyanakkor az embernek ez már nem elegendő a boldogsághoz, mert az évszázadok során kialakult, fejlődésként azonosított konvencionális szokások ebben megakadályozzák. A boldogságunk nyilvánvalóan függ külső és belső körülményektől is, azonban ha a minimálisan szükséges szociális háttér biztosított, a belső körülmények léte csak rajtunk múlik.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness*, London, George Allen & Unwin Ltd., 1932. 9.

<sup>5</sup> Walt Whitman, *I think I could turn and live with animals* kezdő versszaka.

<sup>6</sup> Russell jelen művében nem foglalkozik olyan helyzetekkel, ahol az anyagi nélkülözéstől vagy valamilyen váratlan szerencsétlenségtől válik boldogtalanná az ember. A könyv kifejezetten azokat az eseteket vizsgálja, amikor az ember önmagának árt saját tudatlansága, figyelmetlensége révén, és nem képes kilépni az önmaga által létrehozott helyzetből. A mű ezekre a helyzetekre próbál megoldást nyújtani. Bár a szerző tisztában van vele, hogy a társadalmi és politikai problémák sok helyzetben eredményeznek boldogtalanságot, azonban

### 1.1. A boldogtalanság okai

A boldogtalanság első oka Russell szerint az úgynevezett „byroni” boldogtalanság. Ez az a fajta boldogtalanságnak, melyben noha a logikus az lenne, hogy boldogok legyünk, mégsem vagyunk azok. Ilyen esetben minden körülmény adott a boldogsághoz – anyagi javak, hatalom, beteljesült vágyak –, de nem vagyunk képesek tudatosítani, hogy ez a boldogság. Az ilyen boldogtalanságot sok ember azért érzi, mert azt gondolja, hogy a világ rossz, szomorú, és az egyetlen racionális dolog, amit az ember tehet, az, hogy boldogtalanul él, mert ebben a világban máshogy lehetetlen. Valójában azonban ezek az emberek a saját bánatukat vetítik ki a világra, ezért nem képesek meglátni a pozitív dolgokat, és fókuszálnak csak a negatívumra. Russell példának hoz erre a pesszimista gondolkodásmódra három személyt, akik a történelem során eltérő módon, de ugyanazt a nézetet vallották. A Bibliában a Prédikátor könyvének szerzője, Byron és J. W. Krutch (*Modern temper* című művében) azt hangsúlyozzák, hogy boldogabbak, akik halottak, vagy akik meg sem születtek, mert a világ szörnyű, nincsenek valódi örömök benne és így felesleges élni. Ezt a szemléletet egyfajta apátia okozza, amiből nehéz kiszabadulni, mivel az ember azt érzi, hogy hiábavaló minden. Russell szerint csak úgy léphetünk túl ezen az ördögi körön, hogyha a cselekvés szükségességére valami felhívja a figyelmünket. Egy ilyen ember sem fogja például azt érezni, hogy hiábavaló a beteg gyermekét orvoshoz vinni, és gyógyszert szerezni neki. A gondolat, hogy segítenie kell a beteg gyermeknek, anélkül fog megjelenni, hogy a szülő elmerengene azon, hogy van-e valami értelme vagy jelentősége a segítségnek az univerzumot tekintve vagy nincs. Ez a fajta boldogtalanság talán a gazdagokra jellemző igazán, akik mindenről azt érzik, hogy értelmetlen, mivel minden könnyen elérhető, így olyan érzése van az illetőnek minden egyes pillanatban, mintha már meg is szerezte volna, amire vágyott. A vágy és a birtoklás egyenlővé válik, mivel nincsen közöttük különbség, hiszen ha az ilyen ember meg akar valamit szerezni, az egy pillanat alatt az övé lehet. Azonban az ilyen ember sem érezne mindent hiábavalónak, ha az összes pénze elveszne, és az lenne a legnagyobb gondja, hogy mit egyen másnap. A létfenntartási ösztön ugyanúgy működik az emberben is, mint az állatokban, azonban ha a küzdelem a jólét és a gazdagság miatt eltűnik, akkor a boldogság egy lényeges elemét veszítjük el. Az ember, ha a leglényegtelenebb dolgokat is könnyen megszerzi, nemcsak azokat, amelyekre nagyon vágyik, akkor arra következtethet, hogy az élet üres és nyomorult, így az, akinek gyakorlatilag mindene megvan, ugyanolyan

---

ezekkel a vizsgált műben nem foglalkozik, mivel már korábbi írásaiban részletesen elemezte őket. Ld. *Why Men Fight* (1917), *Political Ideals* (1917)

boldogtalan lesz, mint akinek nélkülöznie kell. A *Prédikátor* könyvéből ismert, szállóigévé vált, majdnem közhelyes racionális érvek csak egy naiv, érzelmileg motivált szempontból fogadhatók el a kérdést illetően. Egy negatív hangulat szülte érv pedig egy másik hangulatban nem érvényes. „*Minden folyó a tengerbe ömlik, és a tenger mégsem telik meg; Nincs semmi új a nap alatt; Nem emlékszünk az elmúltakra; Meggyűlöltem mindazt, amit fáradsággal szereztem, míg fáradoztam a nap alatt, mert más emberekre kell hagynom, aki utánam következik.*” – idézi Russell a *Prédikátor* könyvét.<sup>7</sup> Manapság ezek a gondolatok teljesen értelmetlennek tűnnek, mivel a fejlődés úgy felgyorsult, hogy mindennap találkozhatunk valami újjal. Russell szerint erre példa Krutch műve is, amiben a szerző arról panaszkodik lépten-nyomon, hogy a fejlődés rossz, és milyen jó is volt régen, amikor minden biztonságos és változatlan volt. A folyók, ha beszélni tudnának, lehet, hogy arról számolnának be, mennyire nagyon élvezetesnek tartják ezt az állandó utazást. A szerelem, a család, az élet munkája ugyancsak lényegesek és igazán nem mondhatjuk, hogy feleslegesek, hiszen élvezetek, ha csupán rövid ideig is, és a munkánk sem hiábavaló, mivel a gyermekeink, az unokáink fogják tovább vinni azt, amit mi felépítettünk. Ha a régiek hiábavalóságnak tartották volna a templomépítést, akkor ma nem léteznének gyönyörű épületeink. Az emberiség nagyon is az utókor számára alkot és gyűjt. Az ember ösztönösen fontosnak tartja az utódait, és ezen egy ilyen gondolkodásmód sem változtathat. Russell e boldogtalanság-forrás megszüntetésére azt javasolja, hogy olyan életet éljünk, ahol az alapvető szükségletek megszerzése majdnem minden energiánkat felemészti. Olyan tapasztalatokat szerezzünk, amelyekre mindig is vágytunk, amik az átlagosnak nevezhető életnek nem részei, mint a kalózkodás, vagy a királyság Borneón. Ha megtapasztaltuk ezeket az élményeket, minden mást is egészen optimistán fogunk szemlélni.<sup>8</sup>

A boldogtalanság második oka a versengés, ami a gazdasági fejlődés és átalakulás nyomán egyre inkább része minden ember életének. A probléma csak az, hogy az emberek a létért való küzdelemmel azonosítják a sikerért folytatott küzdelmet. Egy alapjában véve triviális dolgot egy pontatlan kifejezéssel neveznek meg, hogy ezáltal fennkölt tartalmat nyerjen. Hiszen az életért való küzdelem az, amikor az ember egy lakatlan szigeten össze van zárva egy másik emberrel minden élelem nélkül, és azon múlik, ki marad életben, hogy ki nyúl előbb

---

<sup>7</sup> *Prédikátor* könyve, részletek 1,7-2,18.

<sup>8</sup> Russell, *The Conquest of Happiness*, 44.

fegyverhez, és eszi meg a másikat.<sup>9</sup> A mű keletkezésének idejében a versengés problémája leginkább az üzletembereket, bankárokat érintette, manapság azonban a dolgozó emberek legnagyobb hányadánál probléma az említett jelenség. A munkahelyek szűkös volta és a fizetések mértéke nagy befolyással van a versengésre. Az emberek a saját előnyüket nézik, és a legtöbb munkahelynek nincsen – még a banki vagy irodai munkahelyeknek sem – etikai kódexe, ami a dolgozók viselkedési normáit szabályozná. A versengés negatív hatásai könnyen megérződnek a magánéletben, és ennek a családtagok látják kárát, de akár a házasság felbomlásához is vezethet. Ha lehet, még ennél is nagyobb probléma, hogy az emberek ezt a viselkedésformát nem tudják kordában tartani, és így a versengés egyre inkább kiterjed az ember személyiségére is. Az élet olyan, amilyen az ember. Ha valaki korán berohan a munkahelyére, egész nap görcsösen igyekszik megfelelni az elvárásoknak, majd fáradtan hazaesik, és nem képes semmire és senkire sem odafigyelni, majd lefekszik aludni, és másnap az egész kezdődik előlről, az az ember nem lesz boldog az életében. Ha az ilyen ember boldog akar lenni, akkor először is a szemléletmódján kell változtatnia. Amíg úgy gondolja, hogy az élet célja a sikerek hajszolása, addig az élete egyoldalú lesz, és mivel másra nem marad energiája és ideje, a sikerek révén csak a boldogság egy részét tudhatja magáénak. Ahogy a befektetésekben, az életben is tudnunk kell ésszerűnek lenni. Hiába nyerhetek 6%-ot egy kockázatos üzleten, ha 3%-ot nyerhetek egy biztos befektetésen, akkor inkább a biztos nyereséget választom, mintsem a kockázatot, hogy vesztsek és aggódjak a pénzem miatt – egy ilyen veszteséges esetben – gyakorlatilag feleslegesen. A pénz sajnos már nem csak egy szükséges eszköz, hanem a siker, az ész mértéke is lett. Miután senki nem akar butának látszani, ezért mindenki gyorsan akar meggazdagodni. A helyzet azonban az, hogy lehetetlen annyi pénzt felhalmozni, hogy az ember ne aggódalmaskodjon amiatt, hogy hirtelen minden vagyona elvész. Sőt, valójában minél több pénze van valakinek, ez a veszély annál inkább fennáll.<sup>10</sup> A pénz nélkülözhetetlen eszköz a boldogsághoz, de csak egy bizonyos pontig. A probléma igazából az, hogy túlságosan nagy hangsúlyt fektetünk erre az egyetlen elemre, és ez a fajta túlzás olyan területekre is betör, ahol alapjában véve nem lenne helye. Például könyvet általában azért olvasunk, hogy kikapcsolódjunk, élvezzük a történetet. Azonban

---

<sup>9</sup> Természetesen Russell is elismeri, hogy vannak olyan alsóbb társadalmi rétegekhez tartozó emberek, akiknek minden nap meg kell küzdeniük az élelemért és a meleg szállásért, de ahogy már említettem, az ilyen szélsőséges társadalmi problémákon alapuló helyzetekre nem tér ki jelen művében.

<sup>10</sup> „Arnold Bennett's Clayhanger, however rich he became, continued to be afraid of dying in the workhouse. I have no doubt that those who have suffered greatly through poverty in their childhood, are haunted by terrors lest their children should suffer similarly, and feel that it is hardly possible to build up enough millions as a bulwark against this disaster.” Russell, *The Conquest of Happiness*, 49.

egyesek csak azért olvasnak, hogy felvágjanak az olvasottságukkal.<sup>11</sup> Azonban ez a szemléletmód nem tartható huzamosabb ideig, egy vagy talán két generáció után – de már ma is egyre jellemzőbb – az általános fáradtság, a menekülési vágy lesz úrrá az emberen, és ez a teljes összeomláshoz vezethet. Erre a gyógymód abban rejlik, hogy az emberek elismerjék az értelem szerepét, és a vágyaik a szükséges, elégséges élvezeteket valamint egy kiegyensúlyozott életet tükrözzenek követendő mintaképpen. Fontos, hogy az élvezeteket racionálisan felülvizsgáljuk, és tudatosan irányítsuk a vágyainkat aszerint, hogy valójában mire és milyen mértékben van szükségünk.

A következő problematikus terület, ami boldogtalansághoz vezet, az unalom és az izgalom egyensúlyának felborulása. Az unalom teljes mértékben emberi tulajdonság, az emberi természet elfogadott tényezője. Az unalom lényegében egy – nem feltétlenül élvezetes – vágyott dolog sikertelen elérése utáni állapot, ezért az ellentéte az izgalom.<sup>12</sup> Az izgalom utáni vágy mélyen gyökerezik az emberi természetben. A vadászat, a háború, a nők megszerzése mind ezt az izgalmat keltették az emberben, és noha az unalom a világ fejlődésével folyamatosan csökkent, manapság mégis sokkal jobban félünk az unalomtól, mint valaha. Természetes, hogy amint lehetőségünk van rá, menekülünk előle, de nem természetes, hogy ebből kifolyólag az izgalmakat kezdjük hajszozni. Az unalomnak két fajtája van, a termékenyítő és az elgyengítő. Az elgyengítő egy olyan életet eredményez, ami túl fárasztó, ami túlzottan tele van izgalommal, amiben folyamatos erős ingerek kellenek ahhoz, hogy megadják az öröm egy bizonyos részét. Az az ember, aki hozzászokott a túl sok izgalomhoz, olyan, mint aki olthatatlan szükségét érzi, hogy rengeteg borsot egyen, és végül már képtelen megérezni egy olyan mennyiséget, amitől bárki más fulladozni kezdene. A termékenyítő unalom pedig valójában nem is nevezhető unalomnak. Inkább a szükséges üres idő, ami a teljességhez elengedhetetlen. Mint ahogyan a hosszú regényekben is vannak leíró részek, amelyek persze nem túl mozgalmasak, azonban például gyönyörű tájakat ír le, és a történet egészének értelmezéséhez fontos apró részleteket tartalmaznak. Ha ma valaki, mint friss kéziratot adná be valahová az Ószövetséget, akkor a szerkesztő valószínűleg a nagy részét átíratná vagy kihúzatná, felismerve a kor igényeit az akciójelenetek mennyiségére. Azonban a nagy gondolatok ebből a fajta unalomból születnek. Kant tíz kilométernél messzebb soha nem ment Königsbergtől, Darwin pedig – miután körbeutazta a Földet – élete hátra levő részében

---

<sup>11</sup> Russell itt az amerikai háziasszonyok könyvklubjait hozza fel példának, de ez ma is igaz, hiszen sokan csak a nagyon reklámozott, kortárs ponyvákat olvassák, és a valódi értékkel rendelkező könyveket már nem divat olvasni.

<sup>12</sup> Russell, *The Conquest of Happiness*, 58.

ki sem mozdult a házából. Ez a fajta visszahúzódó és izgalommentes élet a nagyot alkotó emberek sajátsága, egy jelentős mű megalkotásához kitartó munka szükséges, ami nem nélkülözi az unalmat. A képesség, hogy elviseljük az unalmat, a nevelésünk során vész ki belőlünk, amikor egészen kis korunktól fogva a folyamatos cselekvésnek és állandó, intenzív ingereknek vagyunk kitéve, amit a jelenlegi információ-központú, felgyorsult világban igen nehéz kivédeni.

„Bármennyire is szeretnénk másképpen gondolni, a Föld teremtményei vagyunk; az életünk a Föld életének része, és a számunkra nélkülözhetetlen dolgokat is belőle nyerjük, ahogyan a növények és az állatok is. A Föld életének ritmusa lassú, az őszi és a téli ugyanolyan lényeges benne, mint a tavasz és a nyár, a pihenés ugyanúgy, ahogyan a mozgás. A gyerekek számára sokkal lényegesebb, mint a felnőtteknek, hogy megőrizték a kapcsolatot a földi élet apály-dagály jelenségével. Az emberi test az évek során ehhez a ritmushoz alkalmazkodott, és a vallás például ebből őriz meg valamit a húsvétot ünnepeelve.”<sup>13</sup>

Ezzel Russell arra céloz, hogy biológiailag belénk van kódolva a termékeny unalom, és az hogy képesek legyünk nemcsak, hogy elviselni, hanem élvezni is. Azok az élvezetek, amik ilyen vagy olyan módon kapcsolatban vannak a Földdel és a természettel, valódi örömforrások, a többi viszont, amikor véget ér, üresen és kielégületlenül hagy minket. Az unalom, amitől a modern városi környezetben élő emberek félnek, szoros kapcsolatban áll a Földtől való elszakadással. Akinek van elég pénze, és megvásárolhatja, hogyan éljen, annak ebben az esetben paradox módon az unalomtól való félelem okozza az unalmat magát. A termékeny unalomtól menekülve egy rosszabb unalom csapdájába kerül, holott a valóban boldog élethez kell ez a fajta nyugalmas csönd, mert csak ilyen közegben képes létezni a boldogság.

A boldogtalanság következő forrása a fáradtság, ami nemcsak forrása, de eredménye is lehet a boldogtalanságnak. Itt nem a fizikai fáradtságról van szó, mivel az inkább oka a boldogságnak – feltéve, ha nem eltúlzott –, hanem a mentális fáradtságról. A túlzott fizikai fáradtság a technikai fejlődésnek köszönhetően a világ nagy részén minimalizálódott, azonban ezzel párhuzamosan megjelent a mentális fáradtság. Az ember ösztönösen figyel, vizsgálja a környezetét, és a sok zaj, a folyamatos fényhatások, a túlságosan nagy mennyiségű inger, az állandó aggodalmaskodás hatására az ember szellemileg elfárad. Nem tudjuk irányítani a

---

<sup>13</sup> Russell, *Uo.* 66.

gondolatainkat, amikor pihennünk kéne, akkor is a problémáinkkal vagyunk elfoglalva, és így a fáradtság csak halmozódik, míg végül végzetes nem lesz. Az effajta fáradtsággal az a probléma, hogy nehezen egyeztethető össze a pihenéssel, mivel minél fáradtabbak vagyunk, annál nehezebben kezdünk bele valamibe, ami megnyugtathatná a lelkünket, és kellő mennyiségű kikapcsolódást nyújtana. Hogy a fáradtságtól megszabadulhassunk, csak akkor szabad gondolnunk a problémákra, ha tenni is akarunk a megoldásukért valamit. Nem szabad folyamatosan rágódni egy gondunkon, amikor nem tudunk rajta változtatni semmit. Még ennél is jobb, hogyha tudatosítjuk magunkban, hogy mennyire apró és jelentéktelen is az adott gondunk a világegyetem jelentőségéhez képest. Ezáltal a mindennapos idegeskedéseink helyett nyugalomra találhatunk. Természetesen itt nem arról van szó, hogy semmivel se foglalkozzunk, csupán arról, hogy a megfelelő időben, a megfelelő mértékű figyelemmel forduljunk a problémáink felé.

Az irigység a boldogtalanság egyik legrégebbi oka. Ösztönösen ott gyökerezik az emberben, és komoly károkat tud okozni. Már a kisgyermekeken is megfigyelhető, mennyire érzékenyek a figyelem és szeretet egyenetlen eloszlására. Ha egy másik gyereknek több figyelem jut, mint önének, azt rögtön rossz néven veszi. Valójában az irigység a demokrácia alapja is – mondja Russell.<sup>14</sup> Az irigység a legnagyobb elmék közt is jelen van, senki sem marad ki, férfiak és nők állandóan egymást lesik, nehogy bármiben több vagy jobb legyen a másik náluk. Az irigy ember ahelyett, hogy azt élvezné, amije van, folytonosan másokat figyel, és azon sajnálkozik, hogy neki rosszabb. De ez a jobbik eset, mert az irigy ember, ha megteheti büntetlenül, el is veszi mások előnyeit. Erre a megoldás a csodálat, ami ellensúlyozza az irigységet.

„Amikor valami kellemes dolog történik, akkor örülni kellene neki, anélkül, hogy arra gondolnánk, hogy nem olyan kellemes, mint valami más, ami talán valaki mással megeshet. *’Igen’* gondolja az irigy ember, *’szép tavaszi napunk van, süt a nap, a madarak dalolnak, és nyílnak a virágok, de tudom, hogy Szicíliában a tavasz ezerszer szebb, hogy a madarak éneke sokkal élvezetesebb Helicon völgyében, és hogy a Sharon rózsza sokkal pompásabb, mint bármelyik az én kertemben.’* És ahogy ezekre gondol, a nap elhalványul, a madarak dala jelentéktelen csiviteléssé válik, és úgy tűnik a virágok egy csepp figyelmet sem érdemelnek. Az ilyen ember az élet minden más örömét is hasonlóképpen rontja

---

<sup>14</sup> „Hérakleitosz azt mondja, hogy Epheszosz minden polgárát fel kellene akasztani, mert azt mondták „senki se legyen első közöttünk”. A demokratikus mozgalom a görög városállamokban szinte mindenhol ebből az érzületből kellett, hogy kialakuljon. És ugyanez igaz a modern demokráciára. Bár igaz, hogy van egy idealista elképzelés, ami szerint a demokrácia a legjobb kormányzati forma.” Russell, *The Conquest of Happiness*. 83-84.

el. 'Igen' gondolja magában 'a kedvesem gyönyörű, szeretem őt és ő is szeret engem, de mennyivel tökéletesebb lehetett Sába királynő!'"<sup>15</sup>

Az ilyen típusú összehasonlításnak nincsen értelme, és a legtöbb esetben ez okozza a boldogtalanságot. Az irigység szoros kapcsolatban áll a versengéssel és a fáradtsággal is, és ha az egyik jelen van, akkor az szükségszerűen magával vonzza a többit is. Ha például valaki fáradt, általában elégedetlen a munkájával, és irigykedni fog másokra, akiknek a munkája nem ilyen fárasztó, nehéz, és nem ilyen keveset fizet. Azt azonban nem gondoljuk végig, hány ember van, akinek a miénknél rosszabb helyzete van, akik valószínűleg nem irigykednek ránk, hanem örülnek minden apróságnak, amit kapnak a sorstól, vagy amit sikerül nagy nehezen megszerezniük. Az irigység a tudatossá fejlődés egyik mellékterméke, amin minél hamarabb túl kellene jutnunk, mert az akaraterőnket és a szívünket teljesen tönkreteszi. Ahogyan a fejlődés során kitágítottuk az elménket, úgy ki kellene tágítani a szívünket is, és meg kellene tanulnunk túllépni önmagunkon, hogy a szabadságban megláthassuk, mennyivel többünk van másoknál.

Az állandó büntudat a következő forrása a boldogtalanságnak. Ezt elsősorban nem mi gerjesztjük magunkban, hanem a neveltetés következményeképpen alakul ki. Büntudat alatt itt nem a valódi bűn elkövetése után érzett büntudatot kell érteni, hanem azt, hogy olyan dolgokat képzelünk bűnnek, amelyek valójában nem azok, csak belénk nevelték, hogy az. Mivel vágyunk rájuk, újra és újra el fogjuk követni és így az állandó bűnösség érzésével kell együtt élnünk. A hagyományos bűnkoncepciók – főleg a hagyományos vallásos felfogás – téves büntudatot keltenek az emberben mindennel kapcsolatban, ami élvezetes. Ezek a szabályok elvileg a társadalomban való könnyebb együttélést kellene szolgálniuk, mivel az ember hajlamos elfelejteni a bűneit, ha tudja, hogy nem fenyeget a lelepleződés veszélye, azonban ha a lebukás közeleg, akkor rögtön megbánja őket. Ez kapcsolatban van azzal a félelemmel, hogy nem akarunk a társadalmon kívül kerülni. A büntudat, amivel most foglalkozunk, a tudatosnál mélyebbre megy, a tudatalattiból fakad, és a tudat számára látszólag ok nélkül bélyegez valamit bűnnek. A kisgyermek erkölcsi nevelése nagyon fontos dolog, és ha hibákat vétünk benne, az az egész életüket meghatározza. A régi konzervatív nevelés a szexualitást tabuként kezeli, és irreális elvárásokat támaszt a kisgyermekekkel szemben azzal, hogy túlzott önmehtagadást vár el tőlük. Ezeknek ésszerű alapja nincsen, hacsak nem az, hogy majd felnőtt korában ne egy trágár módon beszélő,

---

<sup>15</sup> Russell, Uo. 88.

alkoholista munkanélküli legyen a gyermek, de ezt a szándékot nem biztos, hogy megfelelő módon észleli egy kisgyerek, aki még nincs tisztában az alkohol vagy a szexualitás lényegével. A manapság egyre inkább jellemző torzult szexuális viselkedések is ennek a nevelésnek az okai. A gyermekek szülei vagy nevelői a bűn képzetét társítják a testiséghez, és a gyerek egész életében nem tud ettől a gondolattól szabadulni. Ami talán még ennél is nagyobb probléma, az ennek a jelenségnek a hatása. A férfiak az édesanyjuk képéhez kötik ezeket az erkölcsi elveket, és az a nő, akivel szexuális kapcsolatba kerülnek, számukra elveszti a méltóságát, mivel a nőideál az édesanya képével azonos, és az anyai erkölcsi elvei ütköznek a szexualitás mint élvezet elvével. Russell számára ez nagyon kiemelten kezelt probléma, bár én úgy gondolom, hogy az elmúlt közel száz évben a nevelés a szexualitást már nem kezeli ennyire tabutémaként, jóllehet ma is vannak hiányosságok. Mindenesetre ma talán már nem ilyen komoly a nők szexuális életének figyelmen kívül hagyása, hála a tudományos nézetek fejlődésének és a feminista mozgalmak tevékenységének, melyekben Russell is komoly részt vállalt. Russell szerint a jó szabály az, hogy amíg a gyermek nem éri el a pubertást, addig ne neveljünk bele szexuális erényeket, és kerüljük azt a gondolatot, hogy a testi funkciók bármelyike gusztustalan, aztán mikor elérkezik az idő, mindig legyünk ésszerűek, és csak olyan dolgokat szabályozzunk, amelyekre okunk van. Ez a büntudat nem, hogy egy jobb életet eredményez, inkább egy rosszabbhoz vezet. Boldogtalanná válunk, és alsóbbrendűnek érezzük magunkat tőle. Nehezebb helyzetbe kerülünk minden szinten: kevésbé fogunk megbecsülést érezni, nem fogjuk tudni kezelni mások szeretetét, irigyek leszünk másokra. Megkeseredünk és eltávolodunk az emberektől. Ezért nagyon fontos, hogy valóságosan lássuk a bűnöket, és ne az önbecsülésünk lássa kárát az irracionális neveltetésnek. Attól, hogy az érzéseinket és a vágyainkat racionálisan átvizsgáljuk, még nem leszünk kevésbé érzékenyek, nem tompulnak az érzelmeink. Ennek a problémának a megoldása felnőttkorban szintén a tudatosításon alapul. A tudattalanunkat kényszeríteniünk kell, hogy észrevegye értelmetlen, amit szeretne. Meg kell vizsgálni a büntudat okait, és ha nem ésszerűek, meg kell győznünk magunkat az abszurditásukról.

A mások véleményétől való félelem jelentős mértékben hozzájárul az ember boldogtalanságához. Az ember természetéhez tartozik, hogy vágyakozik mások elismerésére, jóváhagyására, de legfőképpen a gyerekeket és a kamaszokat érinti ez a probléma, akik a legnagyobb mértékben függenek a külső megerősítéstől. Ez a félelem elnyomja a fejlődést, és lehetetlenné teszi a szabadságot. Ha ez egy felnőttél jelentkezik, akkor fél, hogy a szemlélete miatt kiközösítik, és inkább hazudik, és elnyomja a vágyait és a személyiségét. De egy

kamasznál súlyosabb a helyzet. Egy kamasz olyan erőteljesen érzi ezt a félelmet, hogy képes önmaga ellen fordulni. Szerencsére a világ fejlődésének hatására mára kevés olyan civilizált hely van a világon, ahol elzártan élnének az emberek és nem tudnának olyan dolgokról informálódni, mint hogy létezik a buddhizmus, hogy a világegyetemnek nem a Föld a középpontja, vagy, hogy a válási szándék már nem számít halálos bűnnek. Így a másféle gondolkodás könnyebben elfogadhatóvá válik, könnyebben találhatunk egy másik olyan embert, aki úgy gondolkodik, mint mi. Mások véleményét nem szabad túlértékelni, és ezzel a boldogságot befolyásoló tényezővel sajnos az ember csak annyit tud kezdeni, hogy tudatosítja magában, hogy nincs egyedül a nézeteivel, és nem beteges, amit gondol – feltéve persze, hogy valóban nem beteges.

## 1.2. A boldogság okai

A boldogságot Russell alapvetően kétfélének látja, mégpedig érzékinek és intellektuálisnak. Ez utóbbi valójában olyan „magasabb rendű” boldogságot jelöl, amely az alacsony képzettségű emberek számára nem feltétlenül elérhető, de nem is szükséges. Ez a „magasabb rendű” boldogság az esztétikum felismerésével azonos, amikor Mozartot hallgatjuk, vagy Vico értekezését olvassuk az *Új tudományról*. Az effajta boldogság forrása azonban egyéntől függően bármi lehet. Az alapvető boldogság azonban – amivel maga a mű is foglalkozik – független minden ilyesmitől, egyszerűen egy belső állapot. Ennek a boldogságnak az oka elsősorban a lelkesedés, amely az élethez való hozzáállásunkat mutatja meg. Nem mindegy, hogy hogyan állunk bizonyos dolgokhoz. Ha mondjuk azzal a mentalitással kelünk fel, hogy semmi értelme élni, az az egész napunkat, de nyilvánvalóan hosszútávon az életmódunkat és életminőségünket is meghatározza. A lelkesedésünk sokféle lehet, és sok minden befolyásolja, amelyek nagy része a civilizáció és a társadalmi-gazdasági fejlődés eredménye, ezeken nyilvánvalóan nehéz változtatni, de ebben az írásban csupán az egyén változtatási lehetőségeit vesszük számba Russellt követve. Az embernek a lelkesedését olyan dolgokkal kell elősegítenie, amiket szeret, mert a társadalom nagymértékben korlátozza az embert az együttélés és együttműködés érdekében. Például, ha boldog vagyok, és énekelni vagy táncolni van kedvem az utcán, akkor valószínűleg a mások rosszallásától való félelemből nem fogom megtenni, ami a lelkesedés csökkenéséhez vezet. Ha az ember az élete során sok helyen botlik ilyen akadályokba, akkor az nagy károkat okozhat, de ennek hátrányairól és megoldásáról már a fáradtság fejezetében beszéltünk.

„Hol volt, hol nem volt, volt egyszer két kolbázkészítő gép, tökéletesen megépítve arra, hogy a malacot a legfinomabb kolbásszá alakítsák. Egyikük megtartva a lelkesedését a malac iránt megszámlálhatatlan kolbászt készített, míg a másik azt mondta: *„Mit nekem a malac? Az én munkám sokkal érdekesebb és csodálatra méltóbb, mint bármelyik malac.”* Ezért elutasította a malacokat, és önmaga tanulmányozásához fogott. A természetes „táplálékát” elveszítve a belseje megszűnt működni, és minél inkább tanulmányozta, annál üresebbnek és értelmetlennek tűnt számára. Láta a tökéletes apparátust, amely a finom átalítást végezte, az eszköz még megvolt, de már nem tudta mire való. Ez a második kolbázkészítő gép olyan, mint az ember, aki elvesztette a lelkesedését, míg az első olyan, aki megőrizte azt”<sup>16</sup>

Ha a lelkesedésünket elveszítjük, akkor nem lesz elég „nyersanyag” az elménk számára, hogy megfelelő módon működjön. Az az ember, aki önmagába fordul és a külvilág nem érdekli, az nem fogja meglátni a létezés gyönyörűségét. Ha valaki sok dolog iránt lelkesedik, az előnyösebb helyzetben lesz annál, aki nem lelkesedik semmi iránt. Például az, aki szereti az epret, az örömét fogja lelteni az eperevésben, aki nem, annak egyel kevesebb örömforrása van az életben. Azonban ha a lelkesedés mértéke eltúlzott, akkor már mániáról van szó, ami boldogtalansághoz vezet. Szeretheti valaki a szép ruhákat, de ha minden héten csináltat egy drága ruhát, az nem csak felesleges pénzkidobás, de az oka valószínűleg egy pszichés probléma. Van azonban olyan túlzott lelkesedés is, amit nem ítélnék el, mert nemes szándéktól vezérelt, például ha valaki feláldozza az életét a hazájáért. Azonban ennek az önfeláldozásnak is sokféle oka lehet, amik által válhat elítélendővé a cselekedet. Ezért fontos kiemelni, hogy a lelkesedés nem válhat a nehézségek elől való meneküléssé.

A boldogság legfontosabb forrása a vonzalom. Például a lelkesedés hiányának oka lehet, hogy azt érezzük, nem szeretnek minket. Az ember számára elengedhetetlen, hogy szeressék, és hogy szerethessen. Ezek csak együttesen elégítik ki a szeretetét, ami ezáltal a boldogság leglényegesebb elemét adja számunkra. A kapott szeretet egy életen át elkíséri az embert és a hiánya mérhetetlen károkat okoz egy ember életében. A szeretet az, amitől biztonságban érezzük magunkat, amitől magabiztosak leszünk, és az önbecsülésünket, önmagunk szeretetét is befolyásolja. A gyermekek fejlődésében is nagy szerepet játszik, mivel ha a gyermek azt érzi, hogy nem szeretik, hogy nincsen biztonságban, nem lesz képes megfelelő módon

---

<sup>16</sup> Russell, *The Conquest of Happiness*. 169-170.

megismerni a világot, mert túlságosan félénk lesz. A vonzalmunk, ha túl erős, ugyanúgy félénkséghez vezethet, mert a szeretettel együtt jár a féltés is.

„Ha egy gyönyörű part mentén hajózol egy szép napon, megcsodálsz a tengerpartot és örömed leled benne. Ez az öröm teljes mértékben a külvilág szemléléséből fakad és nincs köze semmilyen szükségletedhez. Azonban ha a hajód zátonyra futott és a part felé úszol, akkor egy másfajta szeretetet fogsz érezni iránta, mivel a hullámok fenyegetésétől óv meg, és a szépsége vagy rútsága lényegtelen dologgá válik.”<sup>17</sup>

A fentiek szerint a szeretet kétféle lehet: az első, mely feltétlen, és teljes mértékben a másik ember szeretete, a második, amely a biztonságot jelenti, csak a saját szükségleteket elégíti ki, a másik ember lényegtelen. A félelemből, bizonytalanságból fakadó szeretet nem olyan értékes, mint amely egy másik ember lényének hatására jön létre. Az önző szeretet manapság nagy probléma, melynek hatására a szexualitás lényege is erőteljes torzuláson megy keresztül. A testi vonzalom szerelem nélkül értéktelen.<sup>18</sup> Ez így volt kétszáz éve és van ma is. Akit nem szeretnek, az követelni erőszakkal fogja másoktól a szeretet, de ezáltal csak még mélyebbre kerül, és ezen a lejtőn nehéz megállni.

Az ember életében fontos boldogságforrás a munka is. Az elért sikerek, de jó esetben már maga munkavégzés is élvezetes, hiszen képzeljünk el egy geológust, aki minden idejét a kövek vizsgálatával tölti: ha ezt a munkát szereti, akkor hatalmas élvezettel képes végezni a munkáját. A munka nem csupán ezért lehet a boldogság oka, hanem mert kíváncsi, mivel megelőzi az unalmat, és az elért és vágyott sikerek révén biztosítja az állandó fejlődést. A boldogságot elősegítik továbbá az olyan érdeklődési körök, amelyek révén pihentetően ki tudunk kapcsolódni. Ezeknek olyan tevékenységeknek kell lenniük, amelyek nem dolgoztatják meg az agyat, amelyekhez nem fűződnek érdekeink. Például ha egy tudósak ilyen érdeklődése az olvasás, akkor nem olvashat olyan könyvet, ami a kutatási területéhez fűződik, mivel akkor a munkájától nem tudna elszabadulni. Russell megfigyelései szerint sok nő például nem tud ily módon elvonatkoztatva érdeklődni dolgok iránt, mert mindig, mindent valamilyen céllal tesznek.

A küzdelem és a lemondás közti arany középút megtelelése segít minket a boldogság elérésében. A boldogság nem olyan valami, ami az önkbe esik, eltekintve talán néhány

---

<sup>17</sup> Russell, *Uo.* 181.

<sup>18</sup> Russell, *The Conquest of Happiness.* 184-185.

szerencsés esettől. A mai világban tudnunk kell kezelni a minket érő csapásokat, tudnunk kell kitartóan küzdeni a céljainkért. A lemondásnak azonban ugyanilyen fontos szerepe van a boldogság elérésében. Nem szabad olyan dolgokért harcolnunk, amelyek elérhetetlenek, és nem szabad olyan dolgokon idegeskednünk, amelyek elkerülhetetlenek. Racionálisan végig kell gondolnunk, melyek azok a célok, amelyeket el akarunk érni, melyek azok a dolgok, amelyek ehhez szükségesek, és az eddigi fejezetekben adott tanácsokat megfogadva tudatosítanunk kell magunkban a lényeges és a lényegtelen dolgokat. Ha kell, egy teljesen új értékrendet kialakítva kell meghatároznunk, hogy melyek a fontos dolgok az életünkben, és megfelelő stratégiákat kell kialakítani annak érdekében, hogy a számunkra hasznos tulajdonságokat és gondolkodásmódot fenn tudjuk tartani.

## 2. Russell boldogság felfogása

Russell hosszasan elemzi a boldogság és a boldogtalanság befolyásoló tényezőit, de nem mondja ki határozottan, hogy mi is a boldogság valójában. A műből arra következtethetünk, hogy a boldogság egy természetes és minden ember számára kíváncsi érzelmi állapot, amelyet elronthatunk vagy fokozhatunk az eddigiekben felsorolt módokon. Ezt igazolja, hogy ha a boldogtalanságot okozó tényezőket a megadott módszerekkel – vagy esetleg másképpen – megszüntetjük, akkor azt a boldogságot fogjuk érezni, amelyet a hétköznapiakban általában szeretnénk érezni. Az is egyértelmű, hogy a boldogság függ mind a külső, mind a belső körülményektől. Russell véleménye szerint a boldogság sok tényezőből áll, amelyek az egészséges és integrált tudatra épülnek. Ezek a tényezők a lényeglátás, a valóság helyes észlelése, a racionalitás, az egészséges személyiség, a megfelelő társas kapcsolatok, a pozitív életszemlélet, a megfelelő munkahely és a szükséges-elégséges anyagi javak. Ha valami ezek közül nincsen jelen, attól még érezheti magát boldognak valaki, de a valódi értelemben véve nem lesz boldog. Ha például valaki a problémái elől az alkoholba menekül ahelyett, hogy megoldaná őket, az ideiglenesen megelégedik a gondjairól, azonban a gondok valójában nem szűnnek meg. Az illető nem fogja elérni a boldogságot, ennek ellenére a kevésbé negatív helyzetet pozitívként fogja megélni. A boldogság szorosan összefügg az elmével. Erre bizonyíték az imént említett példa, valamint az is, hogy alvás közben nem tudjuk megállapítani boldogok vagyunk-e valójában, mivel ilyenkor a tudatos folyamatok nem működnek. A boldogság az ismeretek, észlelteket megfelelő értelmezésén múlik. Ezért a boldogságunk nagymértékben függ attól, hogy mit tudunk, vagy mit gondolunk, mert ez fogja meghatározni az érzelmeinket, az állapotunkat. Ha azt hiszem, hogy kitört a háború a lakóhelyemtől húsz kilométerre, még ha ez nem is igaz, akkor is boldogtalan leszek.

Ellenkező esetben, ha nyerek a lottón, és nem tudok róla, akkor nem leszek boldog. A boldogság tehát nem minden esetben függ a valós tényektől. Azonban a tények által kiváltott reakció minden esetben befolyásolja, és az csakis tőlünk függ. Russell fejtegetései alapján a boldogság kulcsa a valós események értelmezése, adaptálása olyan módon, hogy az megfeleljen a saját fejlődésünkhöz és kiegyensúlyozottságunkhoz szükséges tényállásnak. Azonban fontos hangsúlyoznunk, hogy ez a folyamat nem távolodhat el a valóságtól és a racionális gondolkodásmódtól. A boldogság állapota minden embernél más okokból és máshogyan jön létre. A boldogság lényege a beteljesülés állapota, amelyet csakis mértékletességgel, valamint a többi ember és az univerzum tiszteletben tartásával érhetünk el. Mivel a boldogság valaminek a tudásával függ össze, érdekes viszonyba került a felejtéssel, amelyet manapság egyre inkább azért keresünk, hogy boldogok legyünk. Az alkohol, a drogok, a virtuális játékok és az interneten élt élet mind ezt a felejtést és a valóságból való kilépést segítik elő, amelynek során olyan világot hozunk magunknak létre, amiben a boldogság a mesterséges manipuláció révén jön létre. Ez a russelli koncepció inverze, amelyben mindennemű megerőltetés nélkül érheti el az ember ugyanazt az állapotot. Azonban ez a boldogság hazugság, így ez az állapot csak időlegesen, és csak nehezen tartható fenn. A valódi boldogság a világról alkotott elképzeléseink és a vágyak kapcsolatából jön létre. A boldogság a beteljesülése annak a váagnak, hogy arra vágyjak, amilyen vágyaim vannak, és úgy vágyjam rájuk, ahogyan ténylegesen vágyom.

### 3. Bibliográfia

Bertrand Russell, *Filozófiai fejlődésem*. Budapest, Gondolat, 1968

Bertrand Russell, *Marriage and Morals*. London, George Allen & Unwin Ltd., 1970.

Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness*. London, George Allen & Unwin Ltd., 1932.

Ray Monk, *Bertrand Russell 1921–70: The Ghost of Madness*. London, Jonathan Cape, 2000.

Ronald Clark, *Bertrand Russell and his world*. London, Thames and Hudson, 1981.

*Sceptical Essays*. London, Routledge Classics, 2004.