

Tim Kasser: Az anyagiasság súlyos ára

A könyvismertetést írta: V. Komlósi Annamária

Témák: aspiráció, boldogság, életminőség, elosztás, empiria, fogyasztás, gazdagság, gazdaság, jólét, kutatás, marketing, materializmus, média, mérés, pszichológia, szegénység

A magyar kiadás Tim Kasser *The High Price of Materialism* című (MIT Press, Cambridge, MA, 2002) könyvének bővített változata. Az eredeti mű, amely igen széles körből merített kutatási anyagok összegzése számos tudományos utalással és illusztrációval, az első részben kapott helyet, a második részbe három szakmai tanulmány került, amelyek gazdagítják és finomítják, egyben nyomatékosítják is a kötet üzenetét.

Nem könnyű kutatási eredményekről alapos, mély tudományos értekezést írni úgy, hogy az érthető és érdekes legyen a laikus számára is. Kasser sikerrel oldotta meg ezt a feladatot. Könyve, miközben tényszerű és szakszerű, nem válik sem tudományoskodóvá, sem felületessé, hanem világos és érdekfeszítő marad mindvégig.

A kötet gazdag képet ad arról, hogy milyen következményekkel jár, ha az emberek a valódi belső szükségleteiktől idegen célokat/értékeket választanak maguknak. Kutatási eredmények tucatjait sorakoztatja fel, amelyek azt sugallják, hogy amikor a társadalmi/gazdasági folyamatok hatására az anyagi értékek eluralkodnak a világban, akkor azoknál, akik valóban az anyagiakat tartják a legfontosabbnak, *ördögi kör* indul be. Minél nagyobb szerepet játszanak életükben az efféle értékek, annál kevésbé lesznek elégedettek az életükkel, és annál inkább elhatalmasodnak rajtuk a lelki betegségek legkülönbözőbb formái. És minél elégedetlenebbekké és lelkileg zavarodottabbakká válnak, annál erősebben kapaszkodnak az anyagiakba. A jelenség ráadásul túllép a személyiség határain, társadalmi szinten is egyensúlyvesztéshez, negatív folyamatok beindulásához vezethet.

Mivel az emberi magatartás és a lelki folyamatok összefüggésében gyakran használjuk az „ördögi kör” kifejezést, érdemes jobban megvizsgálni, mit is takar. A képies kifejezés nem egyszerűen nyomatékosít valamely negatív dolgot, hanem egy nagyon is jellegzetes humán szabályozófolyamat, a *negatív feedback* hiányára utal. Bár a visszacsatolós szabályozó elv eléggé általános élő szervezeteknél is, leginkább az automatikus fűtésszabályozás példjaként közismert. Ha a fűtőtest kellően felmelegszik, akkor az automata kikapcsolja a fűtést, majd újra beindítja, ha a fűtőtest bizonyos hőfok alá hűlt – s ez gyakorta előfordul testi-lelki folyamatok esetében is. Vegyük például az evés és az éhség összefüggését! Ha éhesek vagyunk, addig eszünk, amíg jól nem lakunk, és akkor megszűnik az éhségérzet. Ha ez nem történik meg, bár már eleget ettünk, tömjük magunkat továbbra is, s ennek egészségünk látja kárát. Ez történik bizonyos evészavaroknál (lásd obesitás, azaz kóros elhízás), melyek rendellenességét jelzi a mértéktelen súlygyarapodás és az ezzel járó testi megbetegedések. Vagyis ha az egészséges működésre „kalibrált” szervezetben nincs vagy elromlik a belső „kapcsoló”, akkor a szervezet valamilyen testi/lelki tünettel jelez.

Kasser könyve ezt a folyamatot mutatja be az anyagi célok esetében. Amikor valaki számára az anyagi javak válnak elsődlegessé, akkor annál több kell neki, minél többet szerzett belőlük korábban. Hiányzik a belső kapcsoló, amely az optimális állapotot fenntartaná. Az automata kapcsoló valóban hiányzik. Van azonban helyette egy kitűnő „jelzőszerkezet”. Kasser éppen azt mutatja be, hogy – számos vizsgálat tanúsága szerint – nagyon erőteljes jelzések érkeznek olyankor, amikor beindul az anyagi értékek hajszolásának ördögi köre: rossz lesz a közérzet, elégedetlenség és boldogtalanság-érzés lép fel, lelki zavarok keletkeznek. Ha tudatosak lennénk, akkor értenénk e jelzéseket, tudnánk, mit tegyünk, hiszen a „kapcsoló” a mi kezünkben van. De mintha nem vennénk észre, vagy nem tudnánk dekódolni ezeknek a jelzéseknek az üzenetét. A könyv rávilágít arra is, hogy miért nem. Hogy miért nem? Egyszerű a válasz: ahelyett, hogy belső folyamataink hangjára figyelnénk, átengedjük az irányítást a külső erőnek. Kasser bemutatja, hogyan kapcsolja össze a média az emberi személyiséget a hírnév és imázs jelenségeiben az anyagi javak vonzerejével. Láthatóvá teszi, hogyan tárgyiasulhat és hogyan válhat külsődleges jutalmaktól, mások értékítéletétől függővé a személyiségünk.

Nem Kasser az első, aki rámutat erre a jelenségre. Erich *Fromm* már 1947-ben írt erről (magyarul lásd *Az önmagáért való ember*; Napvilág Kiadó, Budapest, 1998), de amit akkor megfogalmazott, mára világméretű jelenséggé vált, és – ahogy ezt Kasser is jelzi – ebben sajnálatos módon a médiának is igen nagy a felelőssége. Már *Fromm* is rámutatott, hogy a személyiségműködés és a társadalmi folyamatok kölcsönösen alakítják

egymást. Arra figyelt fel, hogy amikor a kapitalizmussal eluralkodik a piaci orientáció, akkor lassan az emberi személyiség is tárgyiasul (materializálódik), és maga is áruvá válik. Így fogalmaz: „A kétféle piac, az emberek és az áruk piacának alapelve ugyanaz: ott a személyeket kínálják fel, emitt az árukat.” (i. m., 66. o.) Márpedig „ha valaki úgy hiszi, hogy saját értéke nem saját emberi kvalitásaitól függ, hanem az állandóan változó piaci feltételek között elért sikertől, szükségszerűen bizonytalanná válik az önértékelése, és kialakul benne a folyamatos megerősítés iránti igény. [...] Ez az egész azonban mégsem pusztán az önértékelés és az önbecsülés dolga, hanem arról van itt szó, hogy vajon az ember önmagát független lényként éli-e meg – hogy vajon azonos-e önmagával” (i. m., 68–69. o.).

Kasser szerint céljainkban, szükségleteinkben, értékeinkben világosan kifejeződik az, ami belülről, az ember genuin természetéből fakad, és az is, ami – jöllehet erőteljesen jelen van a világunkban – az emberi alaptermészethez képest külsődleges. A belső, valódi emberi természetünk a növekedést (kiteljesedést), a pozitív emberi kapcsolatokat, a társas lény voltunkból fakadó társadalmi részvételt jelenti. Ehhez természetesen hozzátartozik, hogy legyenek olyan javaink, amelyek ezeket szolgálják, és hozzátartozik az is, hogy fontos, kimunkált, megkülönböztethető legyen a személyiségünk. Ebből következően céljaink között természetes módon szerepelhet a külső javak, anyagiak, hírnév vagy imázs megszerzése is. De abban a pillanatban, amikor ezek öncéllá válnak és irreális mértékben megnő a jelentőségük, kiesünk az eleven emberi fejlődés és természetes emberi kapcsolatok áramlatából. Lemondunk önmagunk irányításáról, és tárggyá (sőt ahogy erre Fromm rámutatott: áruvá) tesszük magunkat. Ha ezt végiggondoljuk, talán mélyebben értjük az „anyagelvűség”, az „anyagiaság” fogalmát, mint ahogy azt az első pillanatban tettük.

Fontos szem előtt tartanunk, hogy bár a könyv elsősorban amerikai vizsgálatokra épül, számos nemzetközi kutatás igazolta már a jelenség egyetemes voltát. Dániától Indiáig, Oroszországtól Románián és Németországon át Dél-Koreáig ugyanilyen eredmények születtek. A könyv első megjelenése óta pedig magyar adatokkal is szolgálhatunk. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszékének és a Budapesti Corvinus Egyetem Marketing Tanszékének munkatársai közös kutatásként az aspirációs index első változatával végeztek vizsgálatokat (V. Komlósi Annamária – Rózsa Sándor – Bérdy Márk – Móricz Éva – Horváth Dóra: *Az Aspirációs index hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok*; Magyar Pszichológiai Szemle, megjelenés alatt). A kutatás továbblépett Kasserék eredeti kérdésfeltevésén, s a célok/értékek és a személyiségvonások kapcsolatát is elemezte. E terület feltárása tovább erősítette Kasserék állításait. Bebizonyosodott, hogy azok, akik számára nagyon fontos a meggazdagodás, neurotikusabbak, érzelmileg bizonytalanabbak a többi embernél. Akiknél mindhárom anyagiás cél (gazdagság, hírnév, imázs) rendkívül fontossá válik, azoknál csökken az együttműködési készség, sőt csökkennek a saját élet irányításához szükséges készségek is. Az eredményekből jól érzékelhető, hogy akiknél a külsődleges értékek irányába billen a mérleg nyelve – vagyis akik kevésbé hallgatnak a belső, valódi emberi szükségletek hangjára –, azok kezéből kicsúszik az ellenőrzés, s ennek lelki életük és az életvezetésük egyaránt kárát látja. Mivel a célok és személyiségvonások közötti kapcsolat jellegzetességeit korrelációs vizsgálatok tárták föl, nem lehet megmondani, hogy vizsgált személyeinknél a külsődleges, anyagelvű célok okozták-e a személyiségproblémákat, vagy a személyiségproblémák következményeként lettek-e a külsődleges, anyagelvű célok olyan fontosak. Úgy véljük azonban, hogy mindegy, melyik az ok és melyik az okozat, az együtt járás önmagáért beszél.

A könyv egyfelől azt hangsúlyozza, hogy az anyagiás célok túlsúlyba kerülése komoly problémákat okoz az egyén szintjén éppúgy, mint a társadalomén. Másfelől azt nyomatékosítja, mi is az, amit az anyagelvű célok miatt egyre többen elhanyagolnak. Melyek azok az értékek, amelyek manapság nem az őket megillető helyen állnak az emberek értékrendjében? Kasserék azt mutatták ki, hogy amikor a külsődleges értékek kerülnek túlsúlyba, akkor a belülről fakadó emberi szükségletek, a bensőséges emberi kapcsolatok, a közösség iránti elköteleződés és a személyes fejlődés szükségletei elcsökevényesednek. A jelenségért tehát nem önmagában az anyagiás értékek túlsúlya a felelős, hanem e belülről fakadó szükségletek elcsökevényesedése és kielégíthetlensége is hozzájárul, hogy lelki problémák és életvezetési hibák jelentkeznek.

Azok a nemzetközi vizsgálatok – köztük a fenti magyar vizsgálat is –, amelyek megismételték vagy kiterjesztették Kasserék kutatásait, sorra megerősítették az eredeti eredményeket. Most megemlítünk egy olyan további bizonyítékot is, amely ezektől teljesen független és egészen más tudományterület vizsgálataiból származik.

Az orvosi járványtani (epidemiológiai) vizsgálatok többek között azt térképezik fel, hogy van-e összefüggés az élettartam, bizonyos betegségtípusok és bizonyos társadalmi/gazdasági jellemzők között. Régóta kimutatott tény, hogy az alacsony szocioökonómiai státus (alacsony jövedelem, rossz lakás- és életkörülmények, alacsony társadalmi pozíció) és a magasabb halálozási arány (valamint a mortalitás mögött álló rossz fizikai és pszichés állapot) együtt járnak. Ha csak ennyit tudnánk, azt mondhatnánk, hogy ennek az összefüggésnek a fényében nincs igaza Kassernek, vagyis az emberek indokoltan vágnak jobb anyagi körülményekre és magasabb társadalmi pozícióra. Kasser azonban maga is azt írja, hogy amikor valaki valóban „szegény” és valóban súlyosan kiszolgáltatott másoknak, akkor teljesen természetes és „egészséges”, ha anyagi javakra és több

hatalomra vágyik. A kérdés tehát az, hogy járványtani nézőpontból mi a helyzet azokban az országokban, ahol az emberek nem élnek nyomorban és társadalmilag nem kiszolgáltatottak.

Az utóbbi években számos nagyszabású járványtani vizsgálat kereste a választ erre a kérdésre. Az eredmény pedig rendkívül tanulságos. Az derült ki ugyanis, hogy nem az abszolút értelemben vett anyagi körülmények és nem az abszolút értelemben vett társas pozíció van hatással az egészségi állapotra (és a halálozás alakulására), hanem a *relatív* anyagi helyzet és a *relatív* társas pozíció. Meglepő módon nem feltétlenül azokban az államokban voltak rövidebb életűek vagy betegebbek az emberek, ahol alacsonyabb volt a nemzeti összjövedelem, és nem is feltétlenül az alacsonyabb társadalmi pozíciónak volt ilyen kedvezőtlen hatása. Sokkal inkább számított az, hogy az adott államon belül mekkorák a gazdasági/társadalmi különbségek. *Vagyis nem magában a rosszabb anyagi helyzet és nem is a hatalmi pozíció hiánya hat megbetegítően az emberekre, hanem annak megélése, hogy a környezetükben élőkhez képest sokkal szegényebbek és sokkal kisebb a társas befolyásuk.* Fogalmazhatnánk úgy is, hogy az a leginkább megbetegítő, ha az emberek nem látnak reményt arra, hogy a helyzetük az ideálisként feltüntetett irányba változzon, mert áthidalhatatlannak látják a saját személyiségük és az ideálnak beállított személyiség, illetve a saját életük és az ideálisnak beállított élet közötti szakadékot.

Az újabb járványtani kutatások során még egy fontos jelenségre figyeltek fel. Kiderült, hogy az emberek közötti anyagi és társadalmi egyenlőtlenség mértéke mellett az *emberi kapcsolatok minősége* befolyásolja leginkább az egészségi állapotot. Ahol szorosabbak, közvetlenebbek, biztosabbak az emberi kapcsolatok, ott egészségesebbek az emberek. (Amit olyan nagyszerű egészség-segítő lehetőségnek találtak az epidemiológusok, hogy egyenesen „kapcsolati tőkének” – angolul *social capital*-nek – nevezték el.)

Az eredményekből ne azt olvassuk ki, hogy teljes „egyenlőségre” volna szükség, inkább arról van szó, hogy a *túlságosan nagy* gazdasági és társadalmi *különbségek* károsak a testi-lelki egészségre. Ez a gondolat megjelenik Kassernél is, amikor arról ír, hogy ha mindig másokhoz hasonlítgatjuk magunkat – főként, ha mindig olyanokhoz, akiknek sokkal többjük van, mint nekünk, vagy sokkal többre vitték, mint mi (márpedig a média örökké ilyen ideálokat állít eléink) –, akkor garantáltan boldogtalanok leszünk, reménytelen, eleve kudarcra ítélt versengésbe kezdünk, és abba garantáltan bele is betegsünk.

A humanisztikus pszichológus Carl Rogers már jó ötven éve kimutatta, milyen nagy hatással van közérzetünkre és életvezetésünkre, ha túl nagy a távolság ténylegesnek elfogadott énképünk és ideáljaink között. Gondoljunk csak végig (ahogy Kasser is végiggondolhatja velünk), milyen következményekkel járhat, ha túl nagy a szakadék! Az egyik esetben az ember nem is próbálkozik célja elérésével, nem tesz érte semmit, közérzete pedig egyre romlik, mondjuk depressziós lesz. A másik esetben próbálkozik ugyan valamivel, de valószínűleg nem a legmegfelelőbb megoldást fogja választani (például szerencsejáték a hirtelen meggazdagodás reményében; devianciák: bűnözés, társadalomellenes magatartás; önpusztítás: alkoholizmus, drog stb.). De az is megtörténhet, hogy átvéve az „ideális” életforma külsőségeit, utánozva a gazdagok vagy a hatalmi pozícióban lévők öltözködését, szokásait, modorát, azzal csapja be magát, hogy ő is elérte vagy elérheti azt, amit azok elértek.

Ha viszont nincsenek mesterségesen létrehozott és mesterségesen fenntartott szakadékok, vagyis az ideálokat nem kívülről kapjuk, hanem magunk teremtjük valódi, belülről fakadó szükségleteink hangjára hallgatva, akkor érdemes küzdenünk. Az ilyen ideálok valószínűleg olyan teljesítményre ösztönöznek, mellyel mi magunk is fejlődünk, és magát a teljesítést fogjuk élvezni, nem pedig az érte kapható külső jutalmat vagy mások „legyőzését”. Ha a „verseny” önmagunk és a dolgok javításáért folyik, akkor a kapcsolataink sem torzulnak el. A jutalom pedig – mindannyiunk számára – az egészségesebb és elégedettebb élet. De honnan tudhatjuk, hogy jók az ideálok, jók a célok, amelyeket magunk elé tűztünk? Egyszerűen onnan, hogy az ilyen értékek követése nem egészségellenes és nem életellenes.

Kasser könyve szelíden és mégis nagyon határozottan vezet el bennünket a felismeréshez, hogy az anyagelvű célok – ha önmagukért valók – kivehetik a kezünkől személyes sorsunk, sőt, közös emberi sorsunk felelős irányítását. A saját érdekünk, hogy mindezt a saját életünkre vonatkozóan mi is átgondoljuk.

Zárszóként néhány megjegyzés a szerzőről. Tim Kasser fiatal amerikai pszichológus, aki tudományos fokozatát (PhD) a Rochestery Egyetemen (University of Rochester) szerezte 1994-ben. 1995 óta az amerikai Knox College tanára és kutatója. A Knox College olyan, 1837-ben alapított felsőfokú oktatási intézmény, amely ma is vállalja – és honlapján büszkén közzé is teszi – az alapítók három alapelvét: egyenlőség, tolerancia és önkifejezés.

Kasser szakmai kapcsolatban áll a neves magyar származású amerikai pszichológiai professzorral, Csikszentmihályi Mihállyal, aki tudományt szerezve e könyv magyar kiadásáról, előszót írt hozzá.

Csikszentmihályi egy jelentős tudományos szemléletváltásra utaló új pszichológiai irányzat, a „pozitív pszichológia” vezető egyénisége. A pozitív pszichológia képviselői nem a lelki „problémák” okaira összpontosítanak, hanem azokra a körülményekre, feltételekre, amelyek között „egészségesek” maradunk.

Kasser könyvét már ez a szellemiség hatja át. (Ursus Libris, h. n., 2005)