

Lelkes Orsolya

Fenntartható hedonizmus: gyarapodó élet, mely nem árt a Földnek

Báló András könyvkritikája*

Lelkes Orsolya *Fenntartható hedonizmus* című könyve, melyet a Bristol University Press 2021-ben adott ki, iskolateremtő jelentőségű munka. Jóllehet a fenntartható hedonizmus nem teljesen újkeletű fogalom, hiszen a „hedonista fenntarthatóság” már 2009-ben, Bjarke Ingels dán építész TED előadásában is megjelent, illetve a témát „alternatív hedonizmusként” Kate Soper 2008-as cikke is tárgyalja [*Alternative Hedonism, cultural theory and the role of aesthetic revisioning*; Cultural Studies 22 (5); magyarul in. Scheiring G., Jávorski B. (szerk.): *Oikosz és Polisz*; L’Harmattan, Budapest, 450–472. o.]. A fogalmat tágabb, környezetfilozófiai megközelítésben azonban elsőként Lelkes tárgyalja. A könyv összekapcsolja a kutató két fő vizsgálódási területét: a fenntarthatóság problematikáját és a pszichodrámat. E két távolinak tűnő tématerület Lelkes munkájában egységet alkot. Az írás interdiszciplináris remekmű, mely miközben épít a fenntarthatósággal kapcsolatos filozófiai iskolákra, kutatási hagyományokra, meglehetősen újszerű szemléletével, egyedülálló módszertanával mégiscsak szakít azokkal.

A szerző már a bevezetés kezdetén definiálja a könyv célját: rátalálni egy olyan életstratégiára, melynek révén úgy elégíthetjük ki legmélyebb szükségleteinket, hogy közben organikusan kapcsolódunk a világhoz, melyet folyamatosan regenerálunk, újratermelünk, így az fenntartja és formálja is életmódunkat. E szimbiózist Lelkes „virágzó életnek” (flourishing life) nevezi. Ezen életforma eléréséhez átfogó, strukturális megoldásokat nem kínál művében, jóllehet a közösség szemszögéből, de mindvégig az egyénre fókuszál. Álláspontja szerint a világ mostani fejlődési iránya nem tartható, az erőforrások felhasználása és az „élettel való elégedettség” (life satisfaction) kapcsolatának felülvizsgálatára van szükség. Erre jó alkalom a COVID-19 járvány, mely felhívja a figyelmet jelenlegi világszemléletünk, világrendünk sebezhetőségére. Lelkes szerint a növekedés kétféle módon érhető el: egyfelől a pénzügyi siker, külső megjelenés, népszerűség,

* Báló András a Budapesti Corvinus Egyetem Nemzetközi Kapcsolatok és Politikatudományi Doktori Iskola doktorandusz kutatója. Az írás a BCE EFOP-3.6.3-VEKOP-16-2017-00007 pályázat keretében készült. (A kézirat beérkezett: 2021.08.31. Elfogadva: 2021.09.20. Megjelent: 2021.09.27.)

hírnév („külső motiváció” – extrinsic motivation), másfelől szoros kapcsolatok, közösség, önkifejezés, személyiségfejlődés („belső motiváció” – intrinsic motivation) révén (3–4. o.). Az előbbi motivációt a szerző „materialista motivációnak” (materialist motivation) titulálja, mely véleménye szerint alapvetően hibás. Sajnos jelenünk kapitalista világ gazdasága a szuggesztív, túláradó marketingüzeneteivel tovább erősíti ezt az irányt, mely szerint a fogyasztás a gazdasági növekedés előfeltétele, a felelősségteljes állampolgároknak pedig bőségesen kell fogyasztaniuk. A természeti erőforrások elsődleges feladata a gazdasági növekedés elősegítése; minden más másodlagos. Különösen problematikus, ha e növekedési mintát a fejlődő országok is követik, ha a szupergazdagok túlzó fogyasztási szokásai, a „radikális hedonizmus” a társadalom alsóbb rétegeiben is megjelennek, hiszen ez mérhetetlen környezeti romboláshoz vezet. A „radikális hedonisták” nem foglalkoznak azzal, hogy cselekedeteik hogyan hatnak másokra, hanem elsősorban saját örömeiket keresik, mely gyakran önzéssel, mások kizsákmányolásával, materializmussal és túlzott fogyasztással párosul. Egyértelmű globális igazságtalanság, hogy a fejlődő országok nem követhetik a ma prosperáló országok fejlődési pályáját, hiszen az olyan mennyiségű szén-dioxid-kibocsátással járna, melynek következményei beláthatatlanok lennének.

Lelkes állítása szerint valamennyien „mesélők” (storytellers) vagyunk, és meggyőződéseink befolyásolják, hogy milyen történetek révén formáljuk világunkat, gyermekeink jövőjét (5. o.). Történeteinkben értelmezzük az életünket irányító komplex folyamatokat, ez pedig ahhoz vezethet, hogy nem egy igazságos, ökológiailag is fenntartható humán fejlődési modell szerint élünk. Az egyik ilyen domináns narratíva a neoliberais piacgazdaság felsőbbrendűsége, mely alapján a gazdasági megfontolások a környezeti szempontokat rendre felülírják. E szempontok gyakran még az olyan anyagi igényeket nem szolgáló, azonban az élet fenntartásához, élvezetéhez nélkülözhetetlen tevékenységek értékét is lealacsonyítják, mint a gyermeknevelés, ápolás, saját élelem előállítás és elkészítése, önkéntes munka, kreatív hobbik, családdal és barátokkal töltött idő. Sokan a munka és a magánélet egyensúlyáról is úgy beszélnek, mintha a munka nem képezné az élet részét.

Ha tehát a fent említett, gazdasági kihívásokra keresünk választ, fontos, hogy előbb tisztázzuk a közgazdaságtan szerepét. E diszciplínát napjainkban a neoklasszikus irányzat uralja, mely a közgazdaságtanra értékmentes, az etikai kérdések megválaszolását filozófusokra és politikusokra bízó tudományként tekint. A közgazdaságtan nem vizsgálja sem az egyén, sem a közösség belső világát,

miközben azok az általa teremtett valóságához szorosan kapcsolódnak. Ez egy alapvetően téves elgondolás, hiszen a tudomány azon túlmenően, hogy vizsgálja a világ működését, folyamatosan formálja is azt, így a közgazdaságtan nem választható el az etikától, ami alapvetően morális tudomány. A közgazdászok felelőssége kiemelkedő, hiszen ők azok, akik meghatározzák a különböző intézmények felépítését, működését. Lelkes szerint mára nyilvánvalóvá vált, hogy a *Homo oeconomicus* (a könyvben: economic man) mintája, a GDP-növelés előnyben részesítése más célokkal szemben nem vezet boldog vagy gyarapodó élethez (thriving life) (22. o.). A GDP-növekedés ily módon nem alkalmas mutató a boldogság méréséhez, hiszen az számos igencsak lényeges tényezőt egész egyszerűen figyelmen kívül hagy. A boldogság hajszolása ráadásul nem is optimális életstratégia, hiszen a jóllét nem egy konstans eufórikus állapot. A túlzott boldogság akadályt is jelenthet az életben, vegyes érzésekre, olykor-olykor negatív érzelmekre is szükségünk van. Az olyan érzések, mint a harag, a szégyen, a szomorúság, a szorongás, a bűntudat, a nyugtalan-ság, az undor, hozzátartoznak az élethez, és gyakran olyan figyelmeztető jelzések, melyek elindítják a szükséges változást, cselekvésre ösztönöznek. Az elégedetlenség például akár politikai aktivitást vagy társadalmi elkötelezettséget is inspirálhat. Kutatások is alátámasztották [lásd például Hershfield, H. E.–Scheibe, S.–Sims, T. L.–Carstensen, L. L. (2013): *When Feeling Bad Can Be Good: Mixed Emotions Benefit Physical Health Across Adulthood*; *Social Psychological and Personality Science* 4 (1), 54–61. o.], hogy a maximalista viselkedés alacsonyabb boldogságszinttel, optimizmussal és önbecsüléssel, valamint a depresszió és a lelkiismeret-furdalás gyakoribb előfordulásával jár, a vegyes érzések azonban hosszú távon jóval kevésbé vezetnek egészségromláshoz. A maximalisták nagy valószínűséggel folyamatosan összehasonlítják magukat másokkal, ami sebezhetőbbé teszi őket. A kutató könyvében a pszichológiában gyakran használt „affektusmutatókat” (affect indicators) alkalmazza, melyek a „pozitív” és „negatív” érzések összegét írják le. Az affektusmutatók pillanatnyi érzelmi állapotot vagy hangulatot rögzítenek, ezért idővel változnak. A pénz ugyan javíthatja az étellel való elégedettséget, ha általa olyan alapvető, egyetemes szükségletek elégíthetők ki, mint az „egyéni szabadság” (autonomy), a „hozzáértés” (competence), a „szeretettség” (relatedness) (114. o.), hatása azonban ezeken túlmenően egyre csökken. A végcél (legyen az boldogság, szabadság vagy bölcs élet) összekeverése az ahhoz vezető anyagi eszközökkel (pénz) mindannyiunk számára káros. Ha a pénzügyi célokat a jó és egészséges társadalom és világ előfeltételeként

kezeljük, akkor tulajdonképpen lemondunk ez utóbbiról. Sokkal pontosabb becslést tesz lehetővé a „Valódi Fejlődés Mutatója” (Genuine Progress Indicator – GPI), mely a GDP-vel ellentétben az önkéntességet és a háztartási munkát, a jövedelmi egyenlőtlenségeket és olyan kedvezőtlen tevékenységeket is figyelembe vesz, mint például a bűnözés és a környezetszennyezés.

Nem véletlen tehát, hogy a régi idők hedonizmusa igencsak különbözik annak túlbujánzó, jelenkori alakjától. Sem Arisztipposz, sem Epikurosz nem vetették meg a ma élvezeteit, mindketten óva intettek azonban attól, hogy az ember saját vágyainak szolgájává váljon. Arisztotelész pedig egyenesen az átlagos állapot elérése mellett kardoskodott, mely az aszketizmus és az élvezetek között helyezkedik el. A filozófus szerint különbséget kell tennünk a szükséges és az opcionális között, és az előbbi célok elérésére kell inkább törekednünk. Lelkes szerint a hedonizmus e görög gondolkodók által képviselt tiszta formáját, melynek gyakorlása sem másokra, sem bolygónk jövőjére, sem saját életünkre nézve nem káros, nevezhetjük a 21. században „fenntartható hedonizmusnak” (8. o.). Valójában inkább több, mint kevesebb boldogság származik a vágyakkal kapcsolatos tudatos, figyelmes hozzáállásból, az önuralomból és a vágyak csökkentéséből. A boldogság Arisztotelész szerint nem az istenek ajándéka vagy a szerencse műve, hanem a közösségben végzett, morális (moral virtues) és intellektuális (intellectual virtues) erényalapú cselekedetek eredménye. Ehhez a mennyei szférák, a kozmosz szolgálnak például, ahol tökéletes rend uralkodik; ennek elérésére, az „arany középút” (golden mean) megtalálására kell törekednünk saját, belső világunkban is. Az erények, a barátság és a közösség kulcsszerepet játszanak ennek elérésében. Lelkes e boldogság definícióból, az eudaimonia fogalmából vezeti le saját boldogságmeghatározását, a korábban említett „virágzó életet” (9. o.). A „virágzó élet” egyik legfőbb ismérve, hogy az nem megy mások rovására, az ilyen életet élő emberek nagyobb valószínűséggel törődnek másokkal, és általában bőkezűbbek, figyelmesebbek. A szerző szerint a boldog élet és a környezettudatos életmód nem állnak ellentmondásban, az önkéntesen vállalt puritánság nem veszteség, sokkal inkább örömforrás, az összhang megteremtéséhez pedig a fenntartható hedonizmus reális stratégiaként szolgálhat.

A civilizációnk által képviselt értékek folyamatosan változnak, a stratégia megvalósítása tehát korántsem lehetetlen vállalkozás. Ehhez Shalom Schwartz szociálpszichológus által azonosított három fő érték, a jóakarát (igaz barátság, érett szeretet – benevolence), az univerzalizmus (tolerancia, szolidaritás, béke, a természet szeretete) és az önirányítás (szabadság, kreativitás – self-direction) elsajátítására

van szükség. A könyv fenntarthatósággal kapcsolatos környezetfilozófiai vizsgálódásai itt némileg véget érnek, és egy már-már 180 fokok fordulattal a szerző a pszichológia világába kalauzol minket. Lelkes szerint ugyanis a fenti értékek a pszichodráma segítségével válhatnak a legkönnyebben saját értékekké, ehhez pedig be is mutatja a Jacob Levy Moreno pszichiáter, szociológus által kidolgozott, „Lélek Színháza” névre keresztelt módszertant (138–141. o.).

A „Lélek Színháza” kreatív és játékos önkifejezési formát kínál mindenkinek, biztonságos tereppel szolgál a felfedezéshez, amelyet a nyitottság, az elfogadás és a kíváncsiság alapértékei vezérelnek. A módszertan azon alapul, hogy egy csoporttapasztalat erőteljesen megváltoztathatja a normákat és a viselkedést. A csoportmunka és a speciális eszközök (mint a szerepváltás) fokozhatják az empátiát és a szociális kompetenciát, és növelhetik a másokkal való együttműködési és bizalmi képességet. A kutató szerint a pozitív közösségi tapasztalatok kulcsszerepet játszanak a globális válság megoldásában. A szerepelmélet híd a személy és a közösség között, mivel magában foglalja a személyes psziché jelenségeit, valamint az emberek közötti interakciókat. A könyvben olyan archetipikus szerepek jelennek meg, amelyek elősegíthetik és gátolhatják egy ember „virágzó életét”. Ilyen szereptípusok például a Túlteljesítő, az Árva, a Zsarnok, a Bolond, a Lázadó, a Barát, a Felfedező, a Művész és a Bölcs. Ahhoz, hogy megértsük a „virágzó életet” és átalakíthassuk saját mentalitásunkat, végső soron kultúránkat, tudásra és sok kreatív energiára van szükségünk. A szerző ugyan leszögezi, hogy nem célja a tapasztalati tanulási formák, a tudatos jelenlét (mindfulness), a különböző pszichodráma-technikák és -elméletek részletes bemutatása, azokkal véleményem szerint mégiscsak indokolatlanul hosszan foglalkozik. Az alkalmazott módszertan gyengeségeit, korlátait általánosan és nem a fenntartható hedonizmus kontextusában tárgyalja. Pozitívum azonban, hogy módszertanát teljeskörűen, szinte egy kézikönyv részletességével, pontról pontra leírja, így az olvasóban ezzel kapcsolatban nem támad hiányérzet. Írását anekdotákkal, esettanulmányokkal színesíti, mely tovább erősíti a megértést, a könyv gyakorlati használhatóságát. Különösen élvezetes a nyolcadik fejezet, mely a fent felsorolt „progresszív” (progressive roles) és „szabotőr” (saboteur roles) szereptípusok és az alapvető, egyetemes szükségletek, a „virágzó élet” elérése közötti összefüggéseket tárgyalja. Lelkes célja, hogy e változás végbemehessen, és könyve ne pusztán elmélet maradjon, hanem az abban foglaltak a gyakorlatban is megvalósulhassanak (13. o.). Érvelése logikus, víziója nagyratörő, környezetfilozófiai érvekkel, módszertanilag jól alátámasztott. Ahogy az író saját honlapján is írja, „jó lelkesen élni” (<https://lelkes.at/hu/rolam>; 2021.09.23-i

állapot szerint). Ha kritikusan felülvizsgáljuk saját személyes meggyőződésünket a „sikerről” és a jó életről, akkor nemcsak a saját jólétünket fogjuk javítani, hanem az ökológiai és társadalmi válság megoldásához is hozzájárulhatunk. A könyv ehhez ad számunkra lelki erőt, így azt mindenkinek őszintén ajánlom, aki a fenntartható fejlődés mellett elkötelezett, azért tenni kíván. *„Alkossuk meg együtt a virágzó élet élő történetét ezen a földön!”* (*Sustainable Hedonism: A Thriving Life That Does Not Cost the Earth*; Bristol University Press, Bristol, UK, 2021, 212 oldal)