



Mi az élet értelme?

Interjú Tatjana Schnell pszichológussal

Schnell asszony, mi az élet értelme?

(Nevet) Senki sem adhat értelmet a másik ember életének, a pszichológiai értelemkutatás sem. De rendelkezésre bocsáthatunk olyan felismeréseket, amelyek segítenek az embereknek megtalálni életük értelmét.

Végül is hol találják meg az emberek életük értelmét?

Mindenekelőtt ott, ahol maradandó értékű dolgokat tesznek vagy hoznak létre. Ezt „generativitásnak” hívjuk. Tapasztalatokra épülő tanulmányokban 26 olyan életterületet találtunk, amelyet értelemadóknak élnek meg az emberek. Ezek közé olyan eltérő dolgok tartoznak, mint a természetközelség, a teljesítmény vagy a wellness. Az élet értelmének legerőteljesebb forrásai azonban ott törnek föl, ahol az emberek olyasmiről élnek, ami meghaladja magánügyeiket. Amikor túllépnek saját szükségleteiken és érdekeiken, és valami nagyobb egészért vetik be magukat, akkor átélik az élet értelmét. „Öntranszcendenciának” nevezzük ezt a dimenziót.

Társadalmunk azonban kevésbé irányul a kötődésekre, mint inkább az egyéni szabadságra és önmegvalósításra. Tehát helytelenül élünk?

Legalábbis elgondolkodtató, hogy vizsgálataink szerint a németeknek csak 60%-a érzi értelmesnek az életét. Ez nem sok – abban az országban, amelynek mindene megvan. Bulgáriában, Európa egyik legszegényebb országában, ahol szintén végeztünk kutatásokat, lényegesen magasabb ez az arány. Úgy tűnik, mintha nehezebb lenne értelmet találni, ha valaki emberi összetartás nélkül is életben tud maradni.

Tehát vissza kell térnünk a faluközösségekhez, a nagycsaládokhoz vagy a kommunákhoz?

Abban a világban, amelyben már nem létezik természetes közösségi élmény, az embernek magának kell közösséget keresnie. Sok kicsi, a felszín alatti kezdeményezés teszi világossá, hogy az emberek nálunk is a közösségen törnek a fejüket. Jól látni ezt például a cserepiacok növekvő kedveltségén vagy a többgenerációs házakon. Az internet virtuális közösségei is arra a szükségletre utalnak, hogy hozzátartozzunk egy nagyobb egészhez.

Mit ért Ön ezen a „nagyobb egészen”?

Mindent, ami túl van a közvetlen horizontomon, mindazt, amiben már nem csupán rólam van szó. Ha anyaként a gyerekeimért élek, vagy tanárként a jövő nemzedékért, vagy építészként házakat építünk a köz számára, akkor már átlépek saját énem határait. Ezért beszélünk a pszichológiai értelemkutatásban az öntranszcendencia dimenziójáról: a transzcendencia szó a latin *transcendere* = *átlép* igéből származik. Az emberek minden munkavégzéssel túllépnek önmagukon, különösen a politikai, egyházi vagy szociális programokban végzett, fizetés nélküli önkéntes munkával. Ilyenkor a nagyobb egészről gondoskodnak – és ebben értelmet találnak.

Vagyis az önkéntes munka és a társadalmi elkötelezettség boldogá tesz?

Az önkéntes tevékenység értelmet ad, de ez nem jelenti azt, hogy mindig boldogá is tesz. Az ilyen feladatok gyakran megerőltetőek, és sok kudarcélménnyel járnak együtt. De az értelem megtapasztalása független ettől.

Ön különbséget tesz értelem és boldogság között?

Igen, mert a boldogság ködös fogalom, amely mindenekelőtt a kellemes érzéseket, a pozitív érzelmeket és a fájdalom vagy bánat távollétét jelöli. Aki csak a boldogságot keresi, az gyakran a könnyebb úton jár, és csak arra törekszik, ami szép érzéseket biztosít számára. Az élet értelme viszont akkor születik meg, ha valaki latba veti erejét a sikeres életért, a jóért, amely kellemes érzések nélkül, önmagában is fontos számára. Persze végső soron az értelmes cselekvés is jó érzésekhez vezet, de ezek úgyszólván melléktermékként keletkeznek – és végül is még tartósabbak is.

„Előbb az evés, aztán a morál”, mondja Bertolt Brecht, a költő. Bevezetheti-e magát valaki a nagyobb egészért még azelőtt, hogy biztosítva lenne saját egzisztenciája?

Nemcsak Brecht, hanem a pszichológia is sokáig abból indult ki, hogy előbb az olyan alapszükségleteknek kell kielégülniük, mint a táplálék, a ruházat, a lakás, és csak utána játszhatnak szerepet a magasabb értékek. Ezt lehet látni például Abraham Maslow értékpiramisán, amelyen a morális és spirituális szükségletek csak egészen fönt bukkannak föl, miután minden más szükséglet kielégült. Ezeket a téziseket azonban időközben tanulmányok cáfolták: bajban és bizonytalan élethelyzetekben is határozottan lehetséges megélni az élet értelmét és a belső méltóságot. Szélsőséges példája ennek Viktor Frankl, a logoterápia megalapítója, aki a koncentrációs táborban tett bizonyosságot a lélek ellenállóerejéről. Ő azt mondta: „A fájdalmat teljesítménnyé lehet változtatni, és ezáltal értelmet lehet találni az életben.”

Ön Frankl követője?

Nem. A logoterápia bevezette ugyan a terápiába az élet értelmének fontos dimenzióját, de empirikus tanulmányokkal még nem igazolta elégségesen. Pedig minden terápiás irányzatnak rendszeresen ki kell tennie magát a tudományos igazolás követelményének, különben az a veszély fenyegeti, hogy ideologikusan jár el. Frankl terápiáinak dokumentációi például azt mutatják, hogy ő nagyon gyakran alkalmazott utasításokat.

Hogyan lehet tudományosan kutatni az élet értelmét?

Manapság kérdőívekkel is, de elsődlegesen személyes interjúkkal. Az élet értelmének legfontosabb dimenzióira vonatkozó tanulmányunkhoz heterogén szűrőpróbákat végeztünk különböző életkori csoportokban, társadalmi rétegekben, és különböző vallási háttérrel bíró nők és férfiak körében. 74 vizsgálati személlyel folytattunk 2-8 órás, igen részletes egyéni beszélgetést. Érdeklődtünk a résztvevők ideáljai és személyes mítoszai, rituáléi és transzcendenciaélményei iránt. És „vezéreltük” a beszélgetéseket.

Vezérelték? Mit jelent ez?

A vezérlés azt jelenti, hogy nem elégszünk meg a gyors válasszal, és nem pipáljuk ki rögtön a kérdést, hanem minden válasz után tovább kérdezzük. Ha például egy férfi azt mondja, hogy számára fontos a család, akkor tovább firtatjuk: „Mit jelent ez?” Talán azt feleli: „A családom harmóniát ad nekem.” De azt is mondhatja: „Szeretem a feleségemmel folytatott vitákat, mert ezek elevenen tartanak.”

Akkor ismét megkérdezzük: „Mit jelent az ön számára a harmónia, mit jelent az elevenesség?” És így egyre mélyebbre szállunk le az élet értelmének forrásaihoz. Sok vizsgálati személy nagyon meghatódott, egyesek sírtak.

És mit találtak?

Az élet értelme megtapasztalásának négy alapismérve van: tájékozódás, jelentőség, odatarozás és koherencia. A tájékozódás azt jelenti, ami szerint irányítjuk cselekvésünket; ez lehet például a keresztény tanítás. A plurális társadalmakban a tájékozódás valódi munkát kíván, mert meggyőződések sokasága közepette nekünk magunknak kell megtalálnunk a magunkét. É tekintetben úgyszólván „eretnek imperatívuszról” beszélhetünk: Tégy különbséget, és dönts! Ez sok ember számára túlzott követelés.

Ez a növekvő vallási fundamentalizmus egyik oka?

Igen, ez a lehetséges következmények egyike. A fundamentalisták számára fölöslegessé válik a saját tájékozódás megválasztásának kínja, ezért rendszerint pszichikailag egészségesek, és nem szenvednek depressziótól vagy hiányos önbecsüléstől. Fundamentalista csoportokban az „odatartozás” és a „jelentőség” ismerve is teljes mértékben érvényesül.

Hogyan tapasztalhatja meg az ember a jelentőséget és az odatarozást?

A jelentőséget ott élem meg, ahol következményei vannak annak, amit teszek, ahol nem mindegy, mit művelek, hanem az hatással van a környezetemre. Ez a tapasztalat közvetlenül hozza létre az élet értelmét. Az odatarozás azt a helyet jelenti, amelyet valamely rendszer egészében elfoglalok, azt a helyet, ahol szükség van rám.

És mi a koherencia?

A koherencia azt jelenti, hogy mindaz, amit különböző életterületeimen teszek, összeillik. Hogy például a foglalkozásomban, a családomban, a hobbimban és szabadságom idején is ugyanazokat az értékeket vagy célokat követem. Ez a koherencia manapság szélsőségesen nehezzé vált, mivel nem léteznek az egész társadalmat átfogó célok, és minden alrendszernek saját törvényszerűségei vannak. Az a veszély fenyeget, hogy az élet szétesik, illetve az élet sok olyan ellentmondást rejt, amely az értelmetlenség érzéséhez vezethet.

Közvetíthetik-e az egyházak az élet értelmét?

Az egyházaknak nagy tartalékaik vannak értelemdó tartalmakból és magatartásokból, amelyek oly mértékben teljesítik a tájékozódás, az odatarozás és a jelentőség alapismérvét, mint egyetlen más társadalmi szervezet kínálata sem. Csak a koherencia ismérével kapcsolatban válik rendkívül nehezzé a dolog. Az egyházi nyelv, az énekek és a dogmák sokak számára érthetlenné váltak. Az emberek nem tudnak személyes kapcsolatot teremteni ezekkel, s ezek nem illenek más életterületeikhez. Ez a koherenciahiány azt is megakadályozza, hogy az egyházak nagyobb mértékben értelemdókká váljanak.

Ön mégis az ún. értelemdimenziók közé sorolja a spiritualitást és a személyes istenkapcsolatot.

Igen. Kutatóintézetünkben megkülönböztetjük a vízszintes öntranszcendenciát (ez a világon belül történő erőbevetés, például a társadalom vagy a természet érdekében) és a függőleges öntranszcendenciát (amikor valaki egy túlvilági hatalom szerint tájékozódik). Ez utóbbihoz tartozik a spiritualitás minden formája, a kifejezetten személyes istenkapcsolatig terjedően. Akik megélik ezt, azok számára ez a dimenzió erős forrása az élet értelmének – az üres templomok ellenére.

Ön az Innsbrucki Egyetem Pszichológia Intézetének professzora. Egyáltalán feladata-e ott, hogy az élet értelmét keresse?

Ezt a kérdést a kollégáim is fölítették, amikor az ezredfordulón elkezdtem a pszichológiai értelemkutatást. Akkoriban még a trieri egyetem tudományos munkatársa voltam. Akkor a szakterületen dolgozó pszichológusok azt mondták: „Ha feltétlenül be akarsz mocskolni a karrieredet, akkor csak csináld ezt!” És: „Menj inkább a teológiára!”

Miért ez a hártás?

A pszichológiában kényes ügy minden, amit nem lehet racionálisan és tudományosan bizonyítani. Bizonyos tanulmányok szerint a pszichológusok a legvallástalanabb értelmiségiek. Aki az élet értelmének spirituális kérdéseivel és transzcendenciaélményekkel foglalkozik, azt könnyen ezoterikusként könyvelik el. És persze azok az emóciók, amelyeket a pszichológia kutat, nem racionálisak.

Ön mégis ezt tette?

Igen, mert az élet értelmének kérdése végső soron minden ember életében és minden terápiában fölvetődik valamikor. Akik pszichológiát tanulnak, azok is tájékoztatást kérnek arról, hogyan támogathatják klienseiket az élet értelmének megtalálásában, és el vannak ragadtatva a pszichológiai értelemkutatás eredményeitől. Számomra minden a mellett szólt, hogy ehhez a kérdéshez közeledjem. És természetesen engem is hajtott a tudományos kíváncsiság: Tudni akartam, mi mozgatja az emberek életét.

Doktori disszertációját a „bennfoglalt vallásosságról” írta. Mi ez?

A „bennfoglalt vallásosság” fogalma Edward Bailey-től származik, aki az 1960-as években profán életterületeken megjelenő vallásos funkciókat írt le. A szent és a profán kettőssége megszűnik, ha világi dolgokat – például a művészetet vagy egy futballklubot – szentként ünnepelnek. Itt azonban nem működik minden esetben a vallás közösségteremtő és értelemdó funkciója. Továbbá fennáll a fanatizmus veszélye. Bizonyára Hitlernek is megvolt a maga bennfoglalt vallásossága.

A teológia is ismeri a bennfoglalt vallásosság jelenségét. Az ismert teológus, Karl Rahner az 1970-es években alkotta meg az „anonim keresztények” fogalmát. Ezen olyan ateistákat értett, akik tudattalanul keresztény ideálok szerint élnek, és gyakorolják a felebaráti szeretetet.

Igen... Csodálatos... Hiszen sokáig élt az az előítélet, hogy az ateisták teljesen önközpontúak, hogy az élet értelme, morál, tisztelet vagy hála nélkül élnek. Kutatásaink ennek az ellenkezőjét mutatják: ateisták is nagy mértékben képesek megélni az élet értelmét vagy az öntranszcendenciát. Transzcendenciájuk persze vízszintes, a társadalomra vagy a természetre irányul – nem pedig függőlegesen egy magasabb hatalomra.

Eszerint egyáltalán nem létezik olyan ember, aki önelégülten és az élet értelmének kérdéséről függetlenül, csak úgy éldegél egyik napról a másikra?

De igen, sőt sok ilyen van. Tanulmányaink során egy eddig figyelmen kívül hagyott, meglehetősen nagy népességcsoportot találtunk, amelyet „egzisztenciálisan közömbösnek” nevezünk. Ezek az emberek semmiért sem vetik be magukat szenvedélyesen, nem generatívok és csekély az önismeretük. Ennek ellenére nem szenvednek attól, hogy nem látják életük értelmét. A németek kb. 35%-a ebbe a csoportba tartozik, és a fiatalabbak részaránya még nagyobb.

Kik ezek az „egzisztenciálisan közömbösök”? Hogyan élnek?

Közülük sokan szingliként vagy kötetlen párkapcsolatban élnek. Pszichikai szempontból középszerű a helyzetük: ténylegesen nem szenvednek, hanem eléldegélnek valahogy, inkább passzívan, a fogyasztásra irányulva és lelkesedés nélkül. Nagyon kicsi a „belső kontrollmeggyőződésük”; ez azt jelenti: azt hiszik, hogy kevés befolyásuk van

saját életükre és környezetükre; inkább abból indulnak ki, hogy sok minden a véletlentől függ, vagy mások határozzák meg, akik hatalommal bírnak.

Ez nyugtalanítja Önt?

Igen, nagyon is! Ha a népesség ilyen nagy csoportjai, főként fiatal emberek visszahúzódnak a közösségből, nem találnak maguknak feladatot és elidegenedve élnek, akkor ez súlyos következményekkel jár a társadalomra nézve.

Vajon a kapitalizmusból következik-e ez az úr az élet értelmét illetően?

Ezt csak találgatni lehet. De kézenfekvő magyarázatnak találok. Az állandó felszólítás a „Mindig többet!”-re azt eredményezi, hogy a birtoklás kiszorítja a létezést. A minőség helyett a mennyiségről van szó: több személyes tapasztalat, több barát, több öröm, több szabadidős tevékenység, több munka... A politika, a gazdaság és az egyházak feladata is lesz úgy alakítani a társadalmi struktúrákat, hogy az emberek ismét úgy érezzék: meghívásuk van a társadalomba, és odatartoznak; hogy helyük van a nagyobb egészben, és észrevegységük, hogy szükség van rájuk.

Az Ön életének mi ad értelmet? Ön hívő ember?

Fiatalként nagyon vallásos voltam, sőt előzetes teológiai tanulmányokat is végeztem. Különböző tapasztalatok után azonban mégis egyre kritikusabbá váltam a vallási közösségekkel szemben. Majd pszichológiát és evangélikus teológiát hallgattam Göttingenben, és Rudolf Bultmannért lelkesedtem. Követtem az ő tanácsát: „Vesd tűzbe minden meggyőződésedet, tedd ki őket a tűznek, és nézd meg, mi bizonyul igaznak!”

És?

Még mindig vallásosnak nevezném magam, de nem egyházi közvetítéssel, és nincs is kapcsolatom egyetlen gyülekezettel sem. Életemnek a családomhoz, a férjemhez és a fiamhoz kötődése ad mély értelmet. Az öntranszcendencia lehetőségét mindenekelőtt a művészetben találok meg – de a személyes imádságban is.

Eva Baumann-Lerch

Forrás: Publik-Forum, 2014/10