

A pozitív pszichológiai hagyományok Európában

Dolgozatom célja annak bemutatása, hogy a huszadik századi európai pszichológiában milyen törekvések tekinthetők a mai pozitív pszichológiai áramlatok előfutárainak. E hagyomány előtörténetében alapvetően négy mozzanatot állítok előtérbe: az önmagát jutalmazó motivációs rendszerek szemben az utilitarianizmussal; J. S. Mill elmélete a tudás és szeretet kitüntetett jelentőségéről; W. Stern perszonalizmusa és a személyiség integratív értéke; a korai etológia vizsgálódásai a cselekvésszerveződés komplexitásáról. Mondandómat konkrét hősökhöz, J. S. Mill, W. Stern és Karl Bühler munkásságához kapcsolom. Ők azonban mint reprezentatív szereplők értendőek, akiknek munkássága egy teljes irányzatot képvisel.

A pozitív pszichológiának a hosszú előkészítést tekintve számos, újra és újra felmerülő aspektusa volt. A mai pozitív pszichológiai hagyományt úgy is tekinthetjük, mint amely csirájában egy passzív, hedonisztikus és ugyanakkor kiszolgáltatott emberképpel szembeállítva fogalmazódik meg, s e tekintetben van tiszteletre méltó múltja. A bevett, uralkodó és a passzivitást megkérdőjelező szemlélet szembeállítását mutatja az 1. táblázat.

1. táblázat. A pozitív pszichológia vezető gondolatai szembeállítva az uralkodó pszichológiai áramlatokkal

Pozitív pszichológiai gondolatmenet	Hagyományos gondolatmenet
A nem haszonelvű motivációk központi szerepe	Minden motiváció homeosztatisz jellegű
A tudás pozitív visszahatást gyakorol	A tudás pusztán a haszon szempontjából értékelendő
Önkezdeményezte aktivitások	Reaktív szervezetek
A kíváncsiság és az analóm központi szereplő az emberi életben	Az alapvető emberi motívumok a félelem és a szorongás

John Stuart Mill két csillagzat vezérlete alatt: Bentham és Coleridge

John Stuart Mill eredendően az empirizmus és a teljes haszonelvűség világgépével indult el az emberi természet megismerésének útján. Kiindulópontja az utilitáriánus felfogás volt az emberi elméről. Ennek a *Jeremy Bentham* (1789/1977) által kanonizált felfogásnak a lényege, hogy egy önző, racionális „gazdasági ember” képéből indul ki. Az emberi természetet minél kevesebb paraméterrel szeretné jellemezni; ideák vannak a fejünkben, melyek kisszámú asszociatív törvénynek megfelelően kombinálódnak egymással. Mill apja, James Mill egyenesen azt hangsúlyozza, hogy ennek az összekapcsolódási mechanikának egyetlen törvénye van, az érintkezés. Az utilitáriánus felfogás szerint az ember mozgatóerőit is igen kis számú tendencia: a boldogság keresése és a fájdalom kerülése irányítja. Az értékek úgy keletkeznének, hogy ideáink, képzeink asszociálódnak ezzel a kis számú alapvető tendenciával. Ennek megfelelően az ember társas élete és a bonyolult társadalmi építmény is ezeknek a tendenciáknak és a képzeteknek a kontingens

összekapcsolódásából fakad, miként a pénz is úgy nyeri el értékét, hogy végső soron az egyetemes alapvető törekvések kielégítéséhez vezet. Az egész társadalmi építmény is ennek megfelelő asszociatív konstruktum lesz.

„A természet az embert két szuverén úr: a fájdalom és az öröm uralma alá helyezte. Csupán ezek mutathatják meg számunkra, mit tegyünk s irányítják is azt, amit teszünk. A hasznosság elve elismeri ezt az alávetettségünket s feltételezi, hogy kiépítsen egy olyan rendszert, melynek igazi célja, hogy a boldogulást az értelem és a törvény kezébe helyezze. Az ezt megkérdőjelező rendszerek pusztá hangzatokkal operálnak az értelem helyett, szeszélyekkel az ész helyett s a sötétségben botorkálnak a fény helyett.” (Jeremy

Bentham: „Bevezetés az erkölcsök és a törvényhozás alapelveibe”)

Az életnek vannak nem zéró összegű aspektusai, fogalmazhatnánk át mai döntéselméleti terminológiába Mill felfogását. A hiányökonómia körülményei között ugyanis az aktorok zéró összegű játszmában vesznek részt. Ha A személynek valamiből többje van, ezzel B-nek kevesebbje lesz. A tudás és a szeretet azonban kivételek ez alól a hiányökonómiai szerveződés alól – hirdeti Humboldt nyomán Mill. Ha ugyanis én többet tudok, ezzel semmit sem veszek el mások tudásából. (Ez persze korántsem triviális, „a tudás hatalom”-elképzelések Bacontól Leninig nem így gondolták. Bizonyos értelemben igazuk is volt, a valóságos társadalmi kontextusok a tudást is ökonómiai és hatalmi tényezővé teszik. Mill számára azonban nem ez a fontos, hanem az, hogy a tudás használatlól függetlenül is gazdagabbá teszi a személyiséget.)

John Stuart Mill elismerte, hogy a spekulatív belső erőknél és morális érzékenységnél egyéb, megfoghatatlan dolgon alapuló korabeli rendszerekkel szemben az embert néhány tendenciára visszavezető utilitáriánus felfogásnak igaza van ellenfeleivel szemben; ugyanakkor észrevette, hogy az emberi lelki életnek vannak olyan aspektusai, melyek nem megosztott disztributív módon működnek. Ebben a szemléleti átalakulásban kétségtelenül személyes ihletései voltak. Mint önéletrírásában oly érzékletesen bemutatja (Mill, 1908), megérintette őt a romantikus személyes szerelem, de emellett általa felismert új intellektuális erők, a romantikus költészet és a német humanisztikus filozófia szemlélete is. Mill rendszerének lényege négy mozzanatban foglalható össze:

– A tudás nem megosztott tulajdon. A tudás növekedésével mástól nem veszünk el tudást. Azt is mondhatnánk mai szemmel, hogy számára a tudás nem gazdasági tulajdon.

– Nem haszonelvű a szeretet sem. A szeretet sem megosztott; ha több embert szeretek, ettől még nem vonom el másoktól a szeretetemet – hangzik a kissé romantikus tézis.

– Az élet céljai közé az öntökéletesítés is felveendő. Az ember nem pusztán az öröm szerzésére és a fájdalom kerülésére törekszik, hanem saját magát is szeretné javítani.

– Az emberi életnek ennek megfelelően

van egy sajátos, nem haszonelvű, romantikus távlata is.

Az utilitáriánus elv megkérdőjelezésében Mill számára fontos vonzerő volt a 19. századi német életfilozófia, elsősorban *Wilhelm von Humboldt* (1767–1837) felfogása. Humboldt (1985) közismerten nevelési rendszereket is átalakító és szervező koncepciója szerint az egyéniség kultivációja, a személyiség kimunkálása mint önmagában, önmagát magyarázó cél jelenik meg. Az egyéniség kultusza – hangzik majd Millnél – kiegyensúlyozó tényező az asszociatív mechanika leegyszerűsítő vonásaival szemben. Mill (1962, 1980) fontos eszméletörténeti konklúziója az is, hogy a szabadság kultusza, a szabadság legfontosabb értékeként való előtérbe állítása azt a célt szolgálja, hogy megsza-

baduljunk azoktól a korlátoktól, amelyek a személyiség sokoldalú kultivációját mint aféle öncélt akadályozzák.

Az életnek vannak nem zéró összegű aspektusai, fogalmazhatnánk át mai döntéseméleti terminológiába Mill felfogását. A hiányökonómia körülményei között ugyanis az aktorok zéróösszegű játszmában vesznek részt. Ha A személynek valamiből többje van, ezzel B-nek kevesebbje lesz. A tudás és a szeretet azonban kivételek ez alól a hiányökonómiai szerveződés alól – hirdeti Humboldt nyomán Mill. Ha ugyanis én többet tudok, ezzel semmit sem veszek el mások tudásából. (Ez persze korántsem triviális, „a tudás hatalom”-elképzelések *Bacon*tól *Lenin*ig nem így gondolták. Bizonyos értelemben igazuk is volt, a valóságos társadalmi kontextusok a tudást is ökonómiai és hatalmi tényezővé teszik. Mill számára azonban nem ez a fontos, hanem az, hogy a tudás használatától függetlenül is gazdagabbá teszi a személyiséget.) Érdekes módon – s itt kapcsolódik ez össze a személyiség kultivációjával – a tudás és a szeretet az a két mozzanat, amelyek leginkább egyénhez kötődtek. Hiszen másért, más helyett nem tudunk szeretni, s más helyett nem vagyunk képesek tudni sem, illetve más sem tudhat helyettünk.

Mill számára az élet öncélú – ha úgy tetszik, játékosabb – mozzanatai, a tudás és a szeretet vezetnek el a személyiség kultivációjához. Az elme a kíváncsiság révén tekinthető egy önmagáért való tudást generáló rendszernek, személyisége pedig szintén mintegy öncélúan bontakozik ki. A Mill nagy korszaka után néhány évtizeddel elinduló darwinianus eszmerendszerben ez majd úgy értelmeződik, hogy a nagyobb viselkedési, reagálási potenciál nagyobb evolúciós lehetőséget rejt magában. Ezek a 19. századi gondolatok azután a 20. századi szaktudományos pszichológia kibontakozásának átfordító mechanizmusai révén válnak egy kibontottabb hagyomány részévé. Az egyik ilyen mozzanat a „személyiség” kultusza, a másik pedig az önmegvalósítási motivációs rendszerek előtérbe állítása. Ennek két jellegzetes, talán kevésbé ismert képviselőjét szeretném kiemelni mint akik ezt az európai hagyományt évtizedekkel a pozitív pszichológia programmá válása előtt képviselik. Az egyik a személyiség kultivációjának és kutatásának előtérbe állítója, a másik pedig a korai etológia sajátos értelmezése Karl Bühler munkáiban.

William Stern: Az integráció és a belső jelentés a személyiségben

Stern, aki – joggal szoktuk mondani – kissé több, mint az „IQ feltalálója”, a múlt század tízes éveitől rendkívül intenzív programban próbálta több formában kifejtetni azt a gondolatot, hogy a személyiség kell a modern pszichológia legfontosabb integráló mozzanata legyen. Első szintézise, az 1911-ben írt *„Az egyéni különbségek pszichológiája”* már kifejtette, hogy igazából két attitűd lehetséges a személyiség-lélektanhoz. Az egyik a vonásokból indul ki. Alapvető darwini gondolata a személyiségvonásokban rejlő egyéni változatosság, ennek megfelelően a változatosság tanulmányozása után korrelációkat keres, és profilokat szeretne kialakítani, ami azután egy más hagyomány szerint elvezet a tipológiához. Egy másik kevésbé nomotetikus, hanem inkább a kor *Dilthey*- (1894, 1975) követőinek értelmében ideografikus megközelítésnek viszont a személyiség megértéséhez az egyéniséget, az individualitást kell előtérbe állítania. Ennek két legfontosabb módszere a pszichográfia, az egyéni személyiségprofilok írása, amelyben az életművet és az élettörténetet egymáshoz viszonyítják (gondoljunk csak a mai pszichohistóriai megközelítésre) és az összehasonlító kutatás, ahol különböző jellegzetes, egészként szemlélt individuumokat vizsgálunk.

Már ebben a korai, a méréselméleti személyiségtan szempontjából is kulcsfontosságú munkában is megjelent a második póluson, az ideografikus póluson az az igény, hogy a személyiségnek valamiféle önálló jelentésegység-szerű globalitást tulajdonítsunk, s így állítsuk azt előtérbe. Stern későbbi, fejlődéslélektani központú munkásságában azután az egyén alakulásának meghatározóit tekintve fogalmazott meg egy nagyon jellegzetes el-

méletet: sokszor hírhedetten idézett konvergencia-elméletét. Az elmélet lényege nem pusztán az, hogy személyiségünket az öröklődés és a környezet egyaránt meghatározzák, hanem ezek állandó, kölcsönös feltételezettsége. A fejlődés Stern számára jóval több, mint pusztán egy genetikai tervrajz kibontakozása, megvalósítása. Epigenetikus törvényei vannak, mondanánk ma, ahogy például – Sternt idézve – *Oyama* (2000) is teszi. A környezet a belső programok kibontakozását formálja. Ennek megfelelően a személyiség egészét mindkét tényező alakítja; ezek nem pusztán additívak, hanem ugyanazokon a belső tényezőkön működnek. Nem véletlen, hogy a hatvanas években *David Krech* az állati tanulási képesség környezeti és genetikai meghatározóit együtt tekintve éppen Sternt fedezi fel újra. Számára a rágcslókkal folytatott szelektív tenyésztési és korai tapasztalási kutatások arra mutatnak, hogy a genetika és a korai tapasztalás ugyanazoknak az agykérgi, ma azt mondanánk, hálózatalakító tényezőknek a támadáspontja – nem kiegészítően hatnak, hanem mindkettő ugyanarra hat; a kérgi reaktibilitásra és anyagcserére.

Stern kései munkásságában számos, tisztán filozofikus megközelítés után, melyeket perszonalizmusként (*Stern*, 1936) emlegetünk, jut el oda, hogy magát az egész emberi pszichológiát a személyiség felől tekintse. (*Stern*, 1938) Számára a perszonalizmus a teljes emberi személy vizsgálata, amelynek a személyiséglélektan – és egyáltalán a lélektan – csak egy része. Az elme létmódja túlmegy a mentális és fizikai differenciációján és az emberi egyed eredeti egységét képviseli. Ez az egységes személyiség lesz az a szűrő tulajdonképpen, amely egyáltalán értelmessé és értelmezhetővé teszi bármilyen lelki jelenség vizsgálatát; vagyis a személyiség, mely Mill számára egy sajátos erkölcsi álláspontból kultiválandó mozzanat, Sternnél egy teljes értékű embertudománynak integratív tényezőjévé válik.

Karl Bühler és a korai etológia

A mai pozitív pszichológia harmadik forrása – a tudás és a személyiség kultuszának gondolata mellett – az európai pszichológia korai huszadik századi fejlődésében az etológia első lépéseiből származik. Ezek a korai etológusok – *Heinroth*, *Uexkühl* és azután *Konrad Lorenz* – világosan rámutattak három mozzanatra az állati viselkedés kibontakozásában. Az egyik, hogy vannak jellegzetes, fajspecifikus viselkedésformák. Ezek kibontakozása határozott, szintén a fajra jellemző, evolúciós értelemben környezetfüggő kritikus tapasztalatokat igényel. Végül, éppen a belső programok megléte miatt, az állat sosem passzív, pusztán reagáló lény, egész viselkedés-repertoárja sajátos belső programok kibontakoztatását szolgálja. Karl Bühler a húszas és harmincas években (*Bühler*, 1927, 1936) ezekre a mozzanatokra alapozva próbálta meg egységesíteni korának pszichológiáját. Az egységesítés kulcsmozzanata az, hogy minden viselkedés – a legegyszerűbb állati viselkedéstől a kultúráteremtő emberi viselkedésig – értelemtel. Az értelemteliség, szemben a Dilthey-követők szellemtudományos és természettudományos pszichológiára való szétszakítási igényeivel, minden viselkedésre jellemző. Ugyanakkor a viselkedés mindig saját kezdeményezésű tevékenység. Az állatok sem – az ember természetesen nem – pusztán reaktív lények. Mindig arra törekszenek, hogy sajátos modelleket alakítsanak ki a környezetről. Ebben a modellalakításban alapvető a darwini szelektív gondolat átfogó értelmezése Bühler (1936) számára. Ő volt az első, aki megfogalmazta azt a két elvet, amely a mai kognitív tudományban az elme filozófiát (*Dennett*, 1998) és a neurális folyamatok filozófiáját (*Edelman*, 1987; *Changeux*, 2000), a jelent irányítja: minden viselkedésszerveződést jellemez egy korai, sok elemet és kapcsolatot tartalmazó, gazdag redundáns repertoár kialakítása, majd az ebből való szelekció a környezetből érkezett visszajelzések hatására. Ennek a kétciklusú szelekciónak Bühler szerint három formája van; az első formát az ösztönök, a másodikat a szokások, a harmadikat pedig az értelem képviseli. A három viszonyának lényege az, hogy egyre kevésbé kockáztatjuk éle-

tünket, mint azt Bühler egyik tanítványa, *Karl Popper* fogalmazta meg igen határozottan. (*Popper*, 1974) A három szint hajlékonyságában is eltérő, de a szervező elv mindegyikénél ugyanaz. Először sokfélélt produkálnak az élőlények, majd ezt a visszajelentések hatására szűkítik le kevesebbre.

*

Három kiemelkedő szereplőre összpontosítok itt; mind a három abból a szempontból is a mai pozitív pszichológia előfutára, hogy a tudás örömét hangsúlyozzák. Jellemzőjük, hogy a tudás önmaga jutalmaként jelenik meg számukra – Milltől kezdve. Másrészt az integratív és jelalapú tudásfelfogás révén mintegy előrevetítik a kognitív, megismerési motiváció alapvető szerepét hangsúlyozó huszadik századi elméleteket. A fejlődést is sajátosan fogják fel; számukra a fejlődés – és ez Sterntől *Jean Piaget*-ig így van – alapvetően a belső tudásfajták és tudáskezelési módok alakulása és alakítása. Mindegyik szerző számára és mindegyik mozgalom számára – a tudást előtérbe állító, a személyiséget kultiváló és a kezdeményezést és önállóságot előtérbe helyező felfogások számára egyaránt – a fejlődés maga intrinzikus belső elvek által irányított tudásformálás. Így gondolta ezt Stern is, de majd egy következő korszakban Piaget (1988) is. Ami a motivációs mozzanatot illeti, ezek a szerzők mindannyian tudták, hogy egy sajátos paradoxont hirdetnek emberképükben: azt, hogy az embernek a haszontalan tevékenységek igen hasznosak, ezek biztosítják az unalom kerülését és az értelemtelni fennmaradást.

Irodalom

- Bentham, J. (1789/1977): Bevezetés az erkölcsök és a törvényhozás alapelveibe. In: *Brit moralisták a XVIII. Században*. Gondolat, Budapest. 677–744.
- Bühler, K. (1927): *Die Krise der Psychologie*. Fischer, Jéna.
- Bühler, K. (1936): *Die Zukunft der Psychologie und die Schule*. Fischer, Bécs – Lipse.
- Changeux, J.-P. (2000): *Agyunk által világgosan: A neuronális ember*. Typotex, Budapest.
- Dennett, D. (1998): *Darwin veszélyes gondolata*. Typotex, Budapest.
- Dilthey, W. (1894): Ideen über eine beschreibende und zergliedernde Psychologie. *Sitzungsberichte der Akademie der Wissenschaften zu Berlin*, 2, 1309–1407.
- Dilthey, W. (1975): *A történelmi világ felépítése a szellemtudományokban*. Gondolat, Budapest.
- Edelman, G. M. (1987): *Neural Darwinism: The theory of neural group selection*. Basic Books, New York.
- Humboldt, W. von (1985): *Válogatott tanulmányai*. Európa, Budapest.
- Mill, J. S. (1843): *The System of Logic*. Trübner, London.
- Mill, J. S. (1908): *Autobiography*. Longmans, London.
- Mill, J. S. (1962): *Essays on Politics and Culture*. Doubleday, New York.
- Mill, J. S. (1980): *A szabadságról. – Haszonelvűség*. Magyar Helikon, Budapest.
- Oyama, S. (2000): *The ontogeny of information*. 2. kiadás. Duke University Press, Durham, NC.
- Piaget, J. (1988): *A viselkedés, mint a fejlődés hajtóereje*. Akadémiai, Budapest.
- Popper, K. (1974): *Objective knowledge: An evolutionary approach*. Célarendő Press, Oxford.
- Stern, W. (1911): *Die differenzielle Psychologie in ihren methodischen Grundlagen*. Fischer, Jéna.
- Stern, W. (1936): *Autobiography*. In: Murchison (szerk.): *A history of psychology in autobiography*. III. Clark University Press, Worcester.
- Stern, W. (1938): *General psychology from a personalistic standpoint*. Philosophical Library, New York.

Előadás az I. Nemzetközi Pozitív Pszichológiai Kongresszuson, Washington D.C., 2003. október. Ezúton is köszönöm Csikszentmihályi Mihály, Oláh Attila és Manchin Róbert meghívását s a Gallup Institute támogatását.