

# Egzisztencia és politika

Ullmann Tamás   
DSc, egyetemi tanár (ELTE BTK),  
ullmann.tamas@btk.elte.hu

DOI: <https://doi.org/10.54310/Elpis.2024.1.4>

Az egzisztencialista filozófia háttérbe szorulása után napjainkban az egzisztencia újrafelfedezésének lehetünk tanúi. Ezt a megújuló érdeklődést a jelen tanulmány három aspektussal szeretné kiegészíteni. A tanulmány első részében az egzisztencia és a történetiség problémáját mutatom be és az egzisztenciális problémák egy új tipologizálására teszek javaslatot. A második részben az egzisztencia és a hatalmi hatások viszonyáról lesz szó, elsősorban a társadalmi elvárások és az implicit kulturális logika elemzése révén. A harmadik részben pedig az egzisztencia és a politika kapcsolatát igyekszem megvilágítani egyrészt a pszichopolitika általános fogalma, másrészt a pozitív pszichológia által propagált modern boldogságfogalom kritikája felől.

Kulcsszavak: egzisztencia, történetiség, hatalom, politika, szubjektum, pszichopolitika, pozitív pszichológia, boldogság, individualizmus, neoliberális kapitalizmus

---

## *Existence and Politics*

After the eclipse of existentialist philosophy, today we are witnessing a rediscovery of the existential. This renewed interest is complemented in this paper by three aspects. In the first part of the paper, I introduce the problem of existentialism and historicity and propose a new typology of existential problems. In the second part, I will discuss the relationship between existentialism and power relations, mainly through an analysis of implicit social expectations and implicit cultural logic. In the third part, I will try to shed light on the relationship between existentialism and politics, both from the point of view of the general concept of psychopolitics and from the critique of the modern concept of happiness as propagated by positive psychology.

Keywords: Existentialism, Historicity, Power, Politics, Subject, Psychopolitics, Positive Psychology, Happiness, Individualism, Neoliberal Capitalism

Az elmúlt évtizedekben annak lehetünk a tanúi, hogy megnövekedett az érdeklődés az egzisztenciális témák és az egzisztenciával kapcsolatos problémák iránt.<sup>1</sup> Komoly kutatásokat szenteltek az egzisztenciális érzéseknek,<sup>2</sup> az egzisztencializmus és a pszichoterápia viszonyának,<sup>3</sup> az elmefilozófia és az autentikus élet kapcsolatának,<sup>4</sup> valamint annak a kérdésnek, hogy az egzisztenciális és pszichológiai problémák miként függnek össze a kortárs társadalom kulturális logikájával.<sup>5</sup> Ezt a megújuló érdeklődést most három aspektussal szeretném kiegészíteni. A tanulmány első részében az egzisztencia és a történetiség problémáját mutatom be, a második részben az egzisztencia és a hatalmi hatások viszonyáról lesz szó, a harmadik részben pedig az egzisztencia és a politika kapcsolatát igyekszem megvilágítani.

### **Egzisztencia és történetiség**

Létezésünk végessége, sérülékenysége és fenyegetettsége állandóan előidéz olyan helyzeteket, amelyek az egzisztenciális kérdésekkel való szembenézésre sarkallnak. Ez a majdnem tautologikus kijelentés azonban rögtön izgalmassá válik, amint történeti dimenzióban vizsgáljuk. A klasszikus egzisztencializmus ugyanis az egzisztenciális problémákat változatlanok, bizonyos értelemben időtlennek fogta fel, más szóval az egzisztencialista hagyományt egyfajta naiv történetietlenség jellemezte. Heideggernél például rendkívül nagy szerepet játszik az emberi egzisztencia megértése szempontjából az időbeliség és a történetiség problémája, viszont még csak fel sem veti azt a kérdést, hogy a szorongás, ami szerinte feltárja a világban való benne-létünk szerkezetét, ugyanolyan-e az antikvitásban és a modern korban.

Az egzisztenciális kérdésfeltevést ezen a ponton radikalizálni szeretném és a következő két sarkalatos állítást fogalmaznám meg:

1. Egzisztenciális problémák ugyan állandóan vannak, amióta emberi kultúráról beszélhetünk, ebből azonban nem következik, hogy ugyanolyanok. Nagyon úgy tűnik, hogy csak látszólag ugyanolyanok a kérdéseink, valójában a problémák egészen mások a konkrét kulturális és történeti környezet által adott értelmezési lehetőségek következtében.
2. Sőt, egy ennél radikálisabb gondolat is védhetőnek tűnik: nem csak az egzisztenciális problémáink változnak korról korra, de még az emberi szubjektum is, aki személyes érintettségében átéli és megoldani próbálja ezeket a problémákat.

---

1 A tanulmány megírását az NKFIH 129261, 132911 és 138745 számú pályázatai támogatták.

2 Ratcliff 2012, Fuchs 2013.

3 Yalom 2019, Kőváry 2019.

4 Nagel 1986, Wolf 2010.

5 Ehrenberg 1998, Jappe 2017, Han 2017.

Az adott kor által lehetővé tett szubjektumformától nagyon is erőteljesen függ az, hogy milyen egzisztenciális problémáink lehetnek, tehát a szubjektum nem tekinthető történeti értelemben változatlanak.

Talán nem meglepő, hogy az egyik legfontosabb és legjobban kidolgozott kortárs egzisztencialista megközelítés egy gyakorló pszichoterapeutától származik. Irvine D. Yalom az egzisztenciális problémák egy bizonyos tipológiájából indul ki klasszikus könyvének, az *Egzisztenciális pszichoterápia* című műnek az elemzéseiben. Úgy gondolja, hogy van egy olyan alapkonfliktus, ami az egyén egész magatartását és világhoz való viszonyát meghatározza. „Az egzisztenciális hozzáállás egy más típusú alapkonfliktusra fekteti a hangsúlyt: nem az elfojtott ösztönökkel [Freud], és nem is a belsővé tett fontos személyek környezetével [neofreudizmus, interperszonális dinamika] szembeni küzdelemre, hanem az abból fakadó konfliktusra, hogy az *egyén szembesül létének adottságaival*. A lét »adottságain« bizonyos végső, megoldandó problémákat értek, olyan sajátosságokat, amelyek elválaszthatatlan velejárói az emberi létezésnek.”<sup>6</sup> A könyv négy ilyen végső témát mutat be: a halál, a szabadság, az elszigeteltség és az értelmetlenség problémáit. Yalom úgy véli, hogy ezek mind döntő hatással vannak arra, ahogy önmagunkat látjuk és megéljük, és mindegyik „elválaszthatatlan velejárója” minden emberi egzisztenciának. „Ha »zárójelbe« tudjuk tenni a hétköznapi világot, [...] rátalálunk a lét tényeire, arra a mélystruktúrára, amit a továbbiakban »végső problémákként« említék.”<sup>7</sup> Egyfelől érdekes a megközelítés fenomenológiai jellege (zárójelbe tétel, a hétköznapi tapasztalatok és érdekeltségek felfüggesztése), másrészt szembeüölő a fogalmak „statikussága”: *végső* problémák, az emberi létezés *elengedhetetlen* velejárói, *végső* tények, *mély*struktúra. A halál nyilvánvalóan és egyértelmű módon érint minden emberi életet és a végesség szorongató problémája végigkíséri az emberi kultúra történetét a legkorábbi időktől fogva. A szabadság mint az életlehetőségek kiteljesítésének általános feltétele ugyancsak ilyen, noha a szabadság konkrét feltételei történeti értelemben sokféleképpen változnak. Ugyanakkor a magány és az értelmetlenség nem tűnik időtlen és örök emberi problémának. Egzisztenciális problémaként inkább egy olyan kulturális korszak termékei, amelyet a szélsőséges individualizáció jellemez. Semmiképpen sem szeretném Yalom egyszerű és megvilágító elemzéseit felülbírálni, inkább csak arra tennék kísérletet, hogy a történetiség dimenziójával egészítsem ki az egzisztencia modern fogalmát.<sup>8</sup>

Ha nem az alapvető pszichés konfliktus fogalmából indulunk ki (ahogy Yalom tette), hanem az egzisztenciális elbizonytalanodás különféle formáiból, akkor egy némiképp eltérő tipológiát állíthatunk fel. Azok az egzisztenciális problémák, amelyek a bizonytalansággal függnek össze, a következő módon csoportosíthatóak: külső, belső és strukturális

6 Yalom 2019. 18. (Kiemelés az eredetiben.)

7 Yalom 2019. 18.

8 Az egzisztenciális pszichoterápia történetébe és elméletébe magyar nyelven kiváló betekintést ad Kőváry 2019.

problémák. Nem gondolom azt, hogy ezek valamilyen egyértelmű és lineáris módon kirajzolnának egy kronológiai sorrendet, ennek ellenére egyfajta párhuzam rajzolódik ki az archaikus, a premodern és a modern korszakolással. Úgy tűnik, hogy az archaikus társadalmakban a külsőnek nevezhető, egzisztenciális problémák állnak az előtérben, a premodern kultúrákban már megjelennek a belső egzisztenciális problémák, a modernitásban pedig a strukturális egzisztenciális érzések és problémák válnak meghatározóvá.

1. A külső egzisztenciális problémák azok, amelyek az emberi létet *kívülről* fenyegetik: halál, öregség, nyomorúság, betegség, járvány, háború. Ezek olyan örök témái az emberi lét sérülékenységének, amelyek már a legkorábbi kultúrákban megjelennek: gondoljunk Gilgames kutatására a halál elkerülésének lehetőségére vonatkozóan, vagy Buddha szembesülésére a betegséggel, öregséggel, halállal, amelyek felébresztik és a lét értelmére irányítják az elmélkedését, vagy Odüsszeusz alvilági utazására. A betegség, az öregség, a járványok, a háború az élet külső fel-tételeiből erednek, vagyis „kívülről” fenyegetik az embert. A külső fenyegetettség egzisztenciális élménye nem tűnik el a késő modernitásban sem, hiszen a betegség és a halál természetes fenyegetése mellett a klímakatasztrófa, egy pusztító járvány vagy a harmadik világháború lehetősége a modern szorongás legfőbb forrása.
2. Az egzisztenciális problémák második csoportja olyan tényezőkből ered, amelyek már nem *kívülről*, hanem úgyszólván az emberi életen *belül* jelennek meg: ilyen az élet értelmére irányuló kérdés, a szerelem, a magány, a gyász problémája, az otthonosság elvesztése. A belső egzisztenciális kérdések valamiképpen mind az élet teljességével, értelmével, egész voltával, kiteljesíthetőségével kapcsolatosak. Ezek a kérdések már a modernitást jóval megelőzően is megjelentek, elsősorban olyan gondolkodóknál és művészeknél, akik az individuális élet kérdéseivel viaskodtak. Meglehetősen egyértelműnek tűnik például, hogy a sztoikusoknál már efféle egzisztenciális kérdések körvonalazódnak. A korai reneszánszban sokféle egzisztenciális kétely felbukkan és a korabeli művészet, például Dante vagy Petrarca költeményei éppen attól tűnnek olyan modernnek, hogy megszólaltatják az élet teljességével küszködő lélek hangjait, amelyben a szerelem, az otthon elvesztése és a költői egzisztencia értelme egyszerre jelenik meg témaként.
3. Végül tipikusan modern jelenségeknek tűnik az, ahogy a *létalapokat* érintő egzisztenciális elbizonytalanodás felbukkan. Itt már nem a szubjektum külső sérülékenysége, nem is a szubjektum életének belső teljessége a téma, hanem a szubjektumnak mint szubjektumnak egyáltalán a léte és pozíciója. A szubjektum létezésének alapjai válnak kérdéssé. A modernitás korszakának egyik alapvető érzése az, hogy minden, ami stabil, meginoghat, és bárminek az értelme megkérdőjeleződhet. A problémák harmadik csoportjába ezért az alapokat érintő elbizonytalanodás egzisztenciális élményeit (deperszonalizáció, világvésztes, realitás elvesztése, értelem elvesztése)

és egzisztenciális érzéseit (üresség, magány, szorongás, unalom, undor, idegenség, abszurditás) sorolnám. A történelmi változások tehát igenis hatnak az egzisztenciális problémákra és nincsenek változatlan és örök egzisztenciális tapasztalatok. Például a szorongás, az undor és az unalom tipikusan modern egzisztenciális élmények, miközben a külső egzisztenciális problémák (klímaváltozás, háború, járványok) és a belső egzisztenciális problémák (magány, az élet értelmének kérdése) sem tűnnek el. Archaikus és premodern társadalmakban ellenben aligha beszélhetünk olyan strukturális egzisztenciális problémákról, amelyek a szubjektum alapzatát érintenék és mondjuk az undor vagy az abszurd életterzéséhez vezetnének.

Most váltsunk léptéket és vizsgáljuk meg ezt a történelmi dimenziót egy rövidebb időszaka-  
szon belül, az elmúlt 200–250 év távlatában. Úgy tűnik, hogy a modernitás időszaka sem  
homogén az egzisztenciális problémák tekintetében. Legalább három jól elkülöníthető  
kulturális időszakról beszélhetünk az elmúlt két és fél évszázadban.<sup>9</sup>

Az első a klasszikus polgári kultúra időszaka a XIX. századtól kezdődően. Valójában  
a legtöbb klasszikus egzisztencialista szerző *ennek* az időszaknak a problémáiról beszél.  
A polgárság alapvető tapasztalata magának a modernitásnak az alapvető tapasztalata:  
minden stabilnak hitt világnak, érték, vallás elvesztette a meghatározó jellegét. „Isten  
meghalt” és az emberi lét szellemi, egzisztenciális stabilitása megrendült. Azok a fogalmak,  
amelyeket például Kierkegaard kidolgoz az emberi egzisztencia értelmezésére, mind  
ennek az életterzésnek a termékei: szorongás, kétségbeesés, rezignáció, választás, bűn,  
ártatlanság, hit stb.

A második egzisztenciális korszak nagyjából a XX. század kezdetétől a 68-as lázadásokig  
tart. Ezt a korszakot szokás a fordista kapitalizmus, vagyis a racionalizált tömegtermelés  
korszakaként megnevezni, amikor megjelent az uniformizált és tömeges fogyasztás,  
a tömegkultúra, stb. Az erre a korszakra jellemző társadalmi viszonyrendszer és kulturális  
logika uniformizált és konformizált, fogyasztásra épülő létformákat hoz létre (például  
az 50-es és 60-as évek Amerikájának elővárosi középosztálybeli kultúrája). Polányi Károly  
1955-ben született helyzetértékelése szerint a társadalmi sztenderdizáció mögött a kapita-  
lista tömegtermelés mechanizmusa és a technikai fejlődés áll. Polányi a következő kérdést  
teszi fel: „vajon nem a túlságosan gyorsan fejlődő technológiai civilizáció számlájára  
írhatók-e a ránk nehezedő bénító konformizmus zavaró tünetei?”<sup>10</sup> A szabadságot Polányi  
szerint nem külső feltételek veszélyeztetik (legalábbis az USA-ban vagy a nyugat-európai  
országokban), hanem a szabadságot belülről fenyegeti veszély, mivel a szabadság egyik  
legfőbb ellensége a kulturális konformizmus. Elemzése szerint a korabeli amerikai tár-

9 Ezt a hármas felosztást, ami bevett megkülönböztetés a kritikai társadalomfilozófiában, általában a kapita-  
lizmus három, egymást követő korszakával szokták összekötni (Fraser – Jaeggi 2018). A három korszak  
sajátosságait részletesebben tárgyalom máshol (Ullmann 2023).

10 Polányi 1986, 259.

sadalom (és általában a nyugati társadalmak) a szélsőségesen racionalizált, szervezett és részekre bontott, vagyis „fordista” tömegtermelés kényszere miatt a nem termelő szférában is sztenderdizált és konformista viszonyokat hoznak létre. A konformizmus a társadalmi elvárások soha nem látott érvényesülését jelenti a hétköznapiakban is. Olyan elvárásokról van szó, amelyek nem külső hatalmi kényszer formájában jelennek meg, hanem az egyén interiorizált önképében. „A közvélemény parancsai ugyanannyira belső parancsokká váltak, mint az egyház és az állam által hirdetett értékek és normák. A szomszédok és a közvélemény nyomása igenis hatalom.”<sup>11</sup> A konformizmus a hasonlóságra törekvő vágy és a különbözőségtől való félelem kettős hatása révén jön létre: „az ember lelkét szorongás keríti hatalmába attól, hogy netán különbözik a másik embertől”.<sup>12</sup>

Ennek az uniformizált és konformizált életmódnak az az alapvető egzisztenciális kérdése, hogy miként tudjuk a saját életünket élni, miközben a társadalom azt várja el tőlünk, hogy ugyanúgy éljünk, gondolkodjunk és szórakozzunk, ahogy a többiek. Hogyan leszünk individuumok? Mit jelent önállónak lenni? A 60-as évek hippijei nem a kizsákmányolás ellen lázadtak, hanem szüleik konformista életfelfogása ellen. Nem a javakat akarták igazságosabban elosztani, hanem a tömegkultúra termékeinek fogyasztásától elszakadva próbálták megtalálni az értelmet a létezésben. A valóságtól való elidegenedés (undor, abszurd, unalom) ennek az időszaknak a központi érzése (gondoljunk például Antonioni filmjeinek szenvedő, töprengő, szorongó hőseire vagy az egzisztencialista regények normális élettől elidegenedő hőseire). Az elérendő ideál, vagyis az autentikus élet egy ilyen környezetben nem a morális tisztesség vagy a politikai igazságért való küzdelem, hanem a sztenderdektől független, individuális, önmagát szabadon megalkotó lét: az esztétikai önteremtés nietzschei (és foucault-i) ideálja.<sup>13</sup>

A 80-as évektől kezdődő posztmodern korszak újabb váltást jelent. A korábban keresett autentikus szabadság, individualitás és önállóság immár nem pusztá vágykép, hanem az élet társadalmi feltétele, sőt kulturális követelmény. Amit a szociológusok és társadalomfilozófusok a neoliberális kapitalizmus korszakának neveznek, az ebből a szempontból nem más, mint egy olyan kulturális logika megjelenése, amely szerint nem ugyanolyannak kell lenni, mint a többiek, és nem a fegyelmezetten végzett munkában szükséges megtalálni az értelmet, hanem élvezni kell az életet. E korszak jelszava az önmegvalósítás, az individualitás kiteljesítése. Amíg a korábbi korszak normális dolgozókat és fogyasztókat kívánt meg, addig a jelenlegi korszak azzal növeli a fogyasztást,

11 Polányi 1986. 267.

12 Polányi 1986. 260.

13 Annyiban tekinthető újdonságnak ez az elképzelés például Heidegger autentikus életre vonatkozó felfogásától, hogy az autentikus létre való hivatkozás implicit módon egy eredendő, de elfedett szelfet feltételez. Az egzisztencialista hagyomány szerint ezt a bennünk rejlő, autentikus szelfet kell felszabadítanunk az inautentikus lét kötöttségeiből. Az esztétikai önteremtés ideálja ezzel szemben nem egy eredendően már adott, de elveszett autentikus szelfből indul ki, hanem azt állítja, hogy ezt a szelfet gondolkodói munka és az élet egészének átalakítása révén kell teremteni.

hogy individuális, önmegvalósító szubjektumokat hoz létre. A probléma abból fakad, hogy minden adott a szubjektum számára ahhoz, hogy saját maga legyen, hogy megvalósítsa önmagát, és hogy élvezetet találjon az életben, mégsem sikerül neki. Minden adott, amire korábban csak vágyhattak az emberek (szabadság, jólét, biztonság, utazás), mégis kudarcot lehet vallani. Ez a kudarc depressziót és kiégést eredményez. Az előző „egzisztenciális korszakban” az emberek az autentikus önállóságért és a szabad önmegvalósítás lehetőségéért küzdöttek, most viszont mindez adott, sőt követelmény. A kérdés: hogyan legyek ilyen körülmények között önmagam? Az önmegvalósítás vágyának belőlem kellene fakadnia, ha azonban kívülről érkező nyomás formájában jelenik meg, akkor nagyon nehéz megfelelni ennek a követelménynek.

### Egzisztencia és hatalom

Az egzisztencia problémájának történeti dimenzióba állítása elvezet ahhoz a kérdéshez, hogy az egzisztenciális problémák miként függnek össze egy korszak kulturális logikájával és hatalmi hatásaival. A kortárs kritikai társadalomfilozófia elsősorban nem a gazdasági elnyomással, a társadalom politikai átalakításával vagy az ideológiai alakzatok bírálatával foglalkozik, hanem – főleg a tömegfogyasztás és tömegkultúra jelenségeit összekapcsoló Frankfurti iskola, és a szubjektíváció folyamatát anonim hatalmi hatásokhoz kötő Foucault vizsgálata nyomán – sokkal inkább azokkal a tényezőkkel, amelyek a kortárs kultúrában a szubjektum helyzetét meghatározzák. Minden társadalomnak van egyfajta kulturális logikája,<sup>14</sup> vagyis egy olyan közös mélyszerkezete, amely különféle felszíni megnyilvánulásokban fejeződik ki (szubjektívációs folyamatokban, ideológiákban, politikai tendenciákban, fogyasztási szokásokban, pszichés betegségekben, a hatalom működésében). Egy adott kor különféle felszíni megnyilvánulásainak strukturális rokonságát ez a rejtetten működő kulturális logika teszi érthetővé.

Ezt a szerzteázgató problémát most csak abban az aspektusában vizsgálom, hogy a biohatalomból a pszichohatalomba való átmenet milyen új kulturális logikát hozott létre és az miként befolyásolja a szubjektum egzisztenciális helyzetét. A biohatalom fogalmát Foucault vezette be és elsősorban egy olyan megváltozott hatalmi hatást értett alatta, ami már nem a törvényen és tiltások keresztül hat az egyénre, hanem a test fegyelmezésén és a populáció kontrollján keresztül.<sup>15</sup> Byung Chul Han azonban úgy véli, hogy Foucault elméletének van egy nyilvánvaló vakfoltja: az általa kidolgozott fogalmi rendszerrel nem lehet leírni a kortárs társadalmi viszonyokat és gondolkodási formákat. Han az új társa-

14 A kifejezést Fredric Jameson 1991-ben megjelent nagyszerű könyvének címéből veszem: *A posztmodern, avagy a kései kapitalizmus kulturális logikája*.

15 A biohatalom fogalmához lásd Foucault 2018. Biohatalom, fegyelmező hatalom és szubjektíváció problémájához lásd: Takács 2018, Ullmann 2024.

dalmi és hatalmi viszonyok leírására bevezeti a pszichohatalom, illetve a pszichopolitika kifejezést. Ez a fogalom hivatott egybegyűjteni azokat a fogalmi eltolódásokat, amelyek külön-külön bizonyos megváltozott állapotokat jelenítenek meg.

Foucault szegényházakból, bolondok házából, börtönökből, kaszárnyákból és gyárakból álló fegyelmező társadalma már nem a ma társadalma. Helyébe egy egészen más társadalom lépett, mely fitnessszalonokból, irodaházakból, bankokból, repülőterekből, bevásárlóközpontokból és genetikai laborokból áll. A 21. század társadalma többé nem fegyelmező, hanem teljesítményelvű. És immár tagjai sem „engedelmes”, hanem „teljesítő alanyok”. Saját jogú vállalkozások. [...] A tiltás, a parancs vagy a törvény helyébe a tervezet, a kezdeményezés és a motiváció lépnek.<sup>16</sup>

„Foucault dilemmája” című cikkében abból indul ki, hogy a biopolitika a test politikája, a neoliberális kapitalizmus azonban felfedezi a pszichét, vagyis azt, hogy a megváltozott körülmények között immár nem a test, hanem a psziché a középponti erőforrás.<sup>17</sup> Az újfajta hatalmi viszony célja ezért nem a fizikai ellenállás legyőzése, hanem a pszichikai és mentális folyamatok optimalizálása. Mivel a termelés egyre inkább eltolódik az immateriális javak termelése felé (gondolatok, ötletek, technológiák, érzések, élmények), ezért már nem az engedelmes test által termelt erőre van szükség, hanem a lélek megfelelő működésére. Amikor Foucault leírja az önmagaság technikáit, akkor ezeket alapvetően úgy jellemzi, mint amelyek révén képesek vagyunk ellenszegülni a fegyelmező és normalizáló hatalom működésének. Han szerint viszont a neoliberális kapitalizmus a saját céljaira tökéletesíti az önmagaság technikáit, vagyis nem az ellenállás és az autonómia új „helyét” hozza létre, hanem újfajta engedelmességet. Az önmaga mint műalkotás illúzióvá válik, amit a neoliberális mechanizmus fenntart, hogy minél hatékonyabban aknázza ki az emberben rejlő erőforrásokat. Foucault elképzelése tehát épp az ellenkezőjébe fordul. A szubjektumok önmagukon dolgoznak, vagyis a hatalmi viszonyok interiorizálódnak, majd szabadságként interpretáljuk őket. Önmagunk optimalizálása és alávetése egy és ugyanazon folyamat két oldala.

A fegyelmező hatalom elfojtó és engedelmes szubjektumokat szül, a megengedő hatalom önmagukat megvalósító, teljesítménykényszeres szubjektumokat. Az új hatalmi forma pedig már nem a testünkre hat, nem a testünket fegyelmezi, hanem a pszichénkre hat, a tudattalan vágyaink kódolása révén stimulál.

A neoliberalizmus mint a kapitalizmus újja alakult formája [...] elsődlegesen nem a biológiaival, a szomatikussal, a testivel foglalkozik. Sokkal inkább fölfedezi a pszichét mint

---

<sup>16</sup> Han 2019, 21–22.

<sup>17</sup> Han 2020. 34–41.



termelőerőt. Ez a fordulat a psziché, és ezzel a pszichopolitika felé ugyancsak a mai kapitalizmus termelési formájával függ össze, mert immateriális és nem testi termelési formák határozzák meg. [...] A termelékenység növeléséhez nem testi ellenállást kell *legyőzni*, hanem pszichés vagy mentális folyamatokat *optimalizálni*. A testi fegyelmezés átadja a helyét a mentális optimalizálásnak.<sup>18</sup>

A kiindulópont tehát az, hogy a pszichopolitika fogalma hatékonyabban írja le azt, ami ténylegesen zajlik a világban, mint a biopolitika fogalma. A külső limitációt felváltja egy nagyon hatékony belső limitáció. A diszciplináris „kell” helyett megjelenik a „lehet” szabadsága, aminek viszont nincs határa. A szubjektum szabadnak hiszi magát, miközben valójában önként zsákmányolja ki önmagát: elnyomó és elnyomott, kizsákmányoló és kizsákmányolt így egybe esik. Ez az újfajta szubjektum két dolgot abszolutizál: egyrészt a pusztá életet (az egészség, a fittség, az esztétikai átformálás és optimalizálás értelmében), másrészt a munkát (vagyis önmaga vállalkozójává válik). Az ipari kapitalizmus mások kizsákmányolására épült, ez azonban már nem bizonyul elég hatékony módszernek. Az újfajta, neoliberális kapitalizmus – állítja Han – annyiban hatékonyabb, hogy létrehozza azokat a szubjektumokat, akik önmagukat zsákmányolják ki, miközben állandóan önmaguk optimalizálásán dolgoznak.

Mit nevezünk tehát pszichopolitikának? A fogalomnak legalább három különböző jelentése vagy három különböző aspektusa van. (1) A pszichopolitika a vágyak feltérképezése a fogyasztási szokásokon, a kulturális érdeklődésen és a kommunikációs viszonyokon keresztül. Ebben a tekintetben már a legegyszerűbb okoseszközök kiválóan működnek, hiszen ha bármilyen árucikkre rákeresünk, azt a kereső programok nem csak újra felkínálják, hanem e keresések alapján megalkotják a „profilunkat”, vagyis térképet rajzolnak vágyaink szerkezetéről és utána célzottan próbálnak a vágykielégítésre ösztönözni. (2) A pszichopolitika ezen kívül a vágyak állandó kódolását is jelenti, mégpedig a spektakuláris eszközök állandó alkalmazása révén. Szakadatlanul körül vagyunk véve a boldogság képeivel, amelyek fogva tartják a fantáziánkat és elhitetik velünk, hogy egy újabb fűnyíró boldogabbá tesz, egy tágasabb nappaliban jobb lesz a családi életünk, egy nagyobb autó intenzívebb élményeket biztosít. (3) A pszichopolitika azonban a szubjektum vágyainak feltérképezésén és kódolásán kívül még valami radikálisabbat is jelent: a pszichopolitika a szubjektum újfajta megalkotási módja, mégpedig a megengedés, az éniideal, az önmegvalósítás és a boldogságfantáziák révén. A fegyelmező hatalom engedelmes testet és normalizált szubjektumot hozott létre, a megengedő hatalom ezzel szemben a szubjektum egy olyan formáját propagálja, akinek a legfőbb célja az önmegvalósítás.

A megengedő társadalomnak kétségtelenül van előnye: szabadabb, teljesebb, érdekesebb életet tesz lehetővé, mint a korábbi korok társadalmi. Minden optimista megköze-

<sup>18</sup> Han 2020, 36–37. (Kiemelés az eredetiben.)

lítés azt hangsúlyozza nagy nyomatékkal, hogy ne legyünk vakok a pozitív változásokkal szemben: egyértelműen jobban élünk, mint elődeink, nagyobb anyagi biztonságban és nagyobb szabadságban. A megengedő társadalom negatív oldala azonban szintén könnyen láthatóvá válik: a pszichés betegségek járványszerű terjedése, a kiégés, a kényszeres látszani akarás, a menőség vágya, az állandó bizonytalanság, az üresség, az unalom, az abszurditás érzése, a digitális ingereltség állapotába való menekülés, a valóság elvesztése mind olyan jelenségek, amelyek azt jelzik, hogy ez az emberi kiteljesedést hirdető kulturális bizonyos vonásaiban éppen a kiteljesedés ellen hat.

Ezt az implicit kulturális logikát most az egyik jelenség elemzése révén szeretném láthatóvá tenni. Ez a jelenség a kortárs pszichopolitika néhány megnyilvánulása közötti szoros összefüggésből adódik. Úgy tűnik ugyanis, hogy kapcsolat áll fenn a pozitív pszichológia sikere, a boldogság- és érzelmekutatás akadémiai szférába való betörése és a boldogságipar megjelenése között. Mindhárom aspektusban a szubjektum pszichés optimalizálásának lehetősége a tét.

A boldogság jelenségének teoretikus vizsgálata és empirikus kutatása a pozitív pszichológia egyik legfontosabb hozadéka. A kutatás mindenekelőtt a boldogság fogalmát igyekszik rögzíteni. A boldogság rendkívül kiterjedt szakirodalmából most Carol Ryff, az egyik legismertebb boldogságkutató leírására hivatkozom, amely talán a legegyszerűbben azonosítja a boldog egyén pszichikai jellemzőit az optimális lelki funkcionálással.<sup>19</sup> Vagyis nem azt állítja, hogy akkor vagyunk boldogok, ha mentesek vagyunk a szenvedélyektől (sztoicizmus), vagy ha átjár a kegyelem, esetleg kiválaszt a gondviselés (kereszténység), vagy ha rendkívül intenzív érzelmi és szellemi élményeket élünk át (romantika), hanem akkor, ha a lelki funkcióink optimálisan működnek. Az optimális lelki funkcionálás pszichikai jellemzői a következők Ryff szerint:<sup>20</sup>

1. önfelfogadás, vagyis az egyén pozitív viszonya önmagához,<sup>21</sup>
2. pozitív viszony másokhoz,
3. autonómia (függetlenség és ellenállás a szociális nyomásnak, vagyis az egyén azon képessége, hogy a saját személyes sztenderdjei alapján ítélje meg önmagát),
4. a környezet „legyűrése” (a környezetében mutatkozó esélyek kihasználása),
5. életcél (az egyénnek vannak céljai és tudja, hogyan érje el őket),
6. személyes növekedés (a folyamatos fejlődés érzése, az egyén átéli és tapasztalja énjének növekedését).

---

19 Ryff 1989.

20 Ryff 1989, 1072.

21 A „pozitív” jelző a boldogságkutatás és a pozitív pszichológia egyik definiáltalan alapfogalma, amiről – miként a boldogságról és autentikus élményekről is – úgy vélik, hogy ezek a fogalmak „természetesek”, vagyis eleve tudjuk, hogy mit jelentenek.

Három mozzanat azonnal szembe ötlik ebben a leírásban: egy olyan boldogságfogalomról van szó, ami nem esik egybe a korábbi boldogságfogalmakkal, viszont önmagát a legtermészetesebbnek állítja be. Másrészt az is látszik, hogy az optimális lelki funkcionálás értelmében vett „boldogság” *individualisztikus* ügy, vagyis az egyén saját ügye, függetlenül az etikai, politikai és szociális vonatkozásoktól. Ebből következően az is látszik, hogy ez egy teljesen *apolitikus* felfogása a boldogságnak, hiszen azt sugallja, hogy a boldogság elérése nem társadalmi, etikai, politikai tényezőkön múlik, hanem csakis az egyén belső eltökéltségén, energiáinak megfelelő mozgósításán, képességeinek optimalizálásán.

A pozitív pszichológia a tradicionális pszichoterápia alternatívájaként jelent meg a 80-as években. Legfőbb teoretikusai Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály. A pozitív pszichológia sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy Seligmant 1998-ban az Amerikai Pszichológiai Társaság elnökévé választották és rendkívüli szakmai és anyagi befolyással rendelkezett. Az irányzat átütő sikere egyszerűségében és látszólagos természetességében rejlik. Módszertani értelemben mindenekelőtt egy teoretikus beállítódásváltást jelent: nem a lélek sötét mélységeivel kell foglalkozni és nem a lélek negatív működésmódjaiból kell kiindulni, hanem a bennünk rejlő lehetőségek kibontakozását kell elősegíteni. Szakítani kell a patológikus paradigmával és a pozitív oldalt kell előtérbe helyezni.<sup>22</sup>

A pozitív pszichológia önmagát a boldogság és az emberi kiteljesedés tudományos kutatásának tekinti. A legfőbb jellemzőit a következőképpen adhatjuk meg. A pozitív pszichológia:

1. szemben a tudattalanra és a patológiás állapotokra alapuló korábbi pszichológiai elméletekkel abból indul ki, hogy a lélek hozzáférhető, befolyásolható és nem a patológikus állapotok révén tárul fel a legjobban, hanem a pozitív érzelmek mentén;
2. a pszichével kapcsolatos hétköznapi nyelvezetet alkalmazza: optimizmus, hála, elégedettség, remény, stb. – szemben a pszichoanalízis és a pszichiátria erősen technikai nyelvezetével;
3. azt sugallja, hogy nem csak egy beavatott szakember, hanem mi magunk is lehetünk önmagunk terapeutái;
4. nem egy belső idegennel folytatott drámai harc képzetéből indul ki, hanem abból az egyszerű, szinte népi bölcsességből, hogy a negatív érzéseket, emlékeket és önértékeléseket kerülni kell, a pozitív érzéseket viszont érvényre kell juttatni, a pozitív teljesítményt és a pozitív képességeket pedig erősen hangsúlyozni kell.

A boldogság és kiteljesedés különféle meghatározásaiból is jól látszik, hogy a pozitív pszichológia által célként és teoretikus alapként tételezett boldogság csakis az egyén kognitív és emocionális faktorain múlik, nem pedig etikai, politikai vagy szociális tényezőkön. Seligman híres boldogságformulája azt mondja ki, hogy a boldogság 50%-ban

---

22 Seligman – Csíkszentmihályi 2000.

a genetikán, 10%-ban az egyéni életkörülményeken (jövedelem, képzettség, státusz, nem, faj), 40%-ban viszont a pszichológiai faktoron múlik.<sup>23</sup> A boldogságformulában szembeötlő a pszichológiai faktor kiemelése és a szociális és politikai vonatkozások teljes háttérbe szorítása.

A pozitív pszichológia boldogságfogalma megfelel a józan ész elvárásainak, kifejezi a modern szubjektum önmegalkotásának vágyát, megfelel a modern, jóléti társadalom meggyőződéseinek és egyáltalán az emberi élet kiteljesítésének valamiféle természetes és univerzális lehetőségét vázolja fel. Mi ezzel a baj? – kérdezhetnénk. Sokkal jobb jól élni, mint rosszul, sokkal jobb megvalósítani a lehetőségeinket, mint elszalasztani őket, sokkal jobb pozitív érzelmeket átélni, mint belebonyolodni negatív érzelmek zűrzavarába. Ez kétségtelenül így van. A reflexió első szintjén minden további nélkül elfogadható, sőt kívánatos a pozitív pszichológia boldogságról alkotott képe. A reflexió második szintjén azonban bonyolultabbá válik a kép. Ezen a második szinten a pszichológia területéről átlépünk a filozófiai kritika területére, és kiderül, hogy a látszólag semleges és ártalmatlan boldogságfogalom nagyon is a átnyúlik a politikum dimenziójába.

### **Egzisztencia és politika**

A tanulmány záró fejezetében két kérdést szeretnék körbe járni. Az egyik az, hogy mi köze a pozitív pszichológia sikerének bármiféle politikához? A másik kérdés pedig az, hogy mi köze a boldogságkutatás terjedésének az egzisztenciális problémák megoldéséhez? Mindenekelőtt azt gondolom, hogy ez a három probléma (a boldogságkutatás középpontba kerülése, a késő modern szubjektum egzisztenciális problémái és a politikum) szorosan összefügg egymással. Minden bizonnyal azért, mert egy közös kulturális logikára vezethetőek vissza. A három téma összefüggése persze messze nem magától értetődő. Legfőképpen az nem magától értetődő, hogy az egzisztenciális problémáknak és a boldogságkutatás sikerének „politikai” jellege van. Ezt próbálom a következőkben alátámasztani.

*A pozitív pszichológia emberképe és neoliberais igények.* Nem kell különösebben gyanakvónak lenni ahhoz, hogy összefüggést véljünk felfedezni a pozitív pszichológia által propagált emberkép és a neoliberais gazdasági világkép között. A nyilvánvaló közös nevező a szélsőséges individualizmus: minden az egyénen és csak az egyénen múlik, mind a pszichés jóllét elérése, mind az életben való érvényesülés, mind a munkahelyi sikeresség. Gondoljunk bele, hogy bármely cégnek kapóra jön a pozitív pszichológia önmaga felé forduló szubjektuma, hiszen a cég belső szervezetének feszültségeit vagy a külső környezettel való eredménytelen küzdelmét problémamentesen át tudja hárítani az alkalmazottak belső lelki életének tökéletlenségére. Az alkalmazott pedig a pozitív

---

23 Seligman 2002, 55–58.

pszichológia eredményei alapján elhiszi, hogy nem a céggel van a baj, hanem avval, hogy ő maga nem tudta még kiteljesíteni magát és nem tudott eléggé pozitívvá válni. Ám nem csak arról van szó, hogy tág értelemben van egy közös nevezője a neoliberális ideológiának és a boldogságkutatásnak (az individualizálódás), hanem sokkal inkább egy strukturális párhuzamról. Ez a párhuzam abban áll, hogy a neoliberális embereszmény jellemzői (rugalmas, önálló, kezdeményező, önmaga vállalkozója, csak önmagára támaszkodik, apolitikus, mindent a gazdasági sikerekkel mér, kitartó, nem támaszkodik másokra, nem törődik másokkal, célorientált, gyors, stb.) szigorú párhuzamot mutatnak a pozitív pszichológia boldog emberének jellemzőivel (pozitivitás, reziliencia, önállóság, magas teljesítmény, *flourishing*, önoptimalizálás, stb.). Ez a párhuzam nem véletlen egybeesés. A pozitív pszichológia valójában a neoliberális ideológia szerves része. Nem véletlen, hogy az első olyan pszichológiai irányzat, ami igazán sikeres tudott lenni a gazdasági életben is.<sup>24</sup>

*Tudomány és élményipar párhuzama.* A pozitív pszichológia elméleti alapvetése az, hogy a boldogság mérhető és kutatható, az emberi lélek pedig hozzáférhető és állapota befolyásolható. Az élményipar és a boldogságipar pedig ugyanezen előfeltevések alapján számtalan árucikket fejleszt és termel, amelyek mind azt állítják magukról, hogy képesek hozzájárulni az egyén pszichológiai állapotának javításához. A boldogság tudományos megközelítése azt eredményezi, hogy a belső világunk egy kutatható területté válik, az érzelmeink pedig sajátos „tárgyakká”, amelyeket megfelelő technikával befolyásolhatunk. A mérési technikák sokasága tehát hozzájárul ahhoz, hogy a belső életünk eldologiasodjon, az érzelmi gazdagság technikai lépésekké különüljön el, a boldogság pedig egyfajta fogyasztási cikké váljon. A boldogság tudományos kutathatósága (a feltevés, hogy a boldogság mérhető, az érzelmek tárgyiasíthatóak és léteznek technikák a psziché állapotának optimalizálására) párhuzamot mutat avval a tendenciával, hogy egyre több érzelmi árucikk vásárolható terápiák, technikák, útmutatók és élmények formájában. A kapitalizmus új formáját ezért Eva Illouz emocionális kapitalizmusnak nevezi.<sup>25</sup> Ez egyrészt azt jelenti, hogy a saját emocionális életünket bizonyos értelemben kizsákmányoljuk (saját magunk

24 A háború utáni nyugati társadalmak egyre inkább „pszichológiai társadalmak” (Cabanas – Illouz 2019, 87), vagyis a pszichológiai gondolkodás, a pszichologizáló beszéd és a pszichológia tudományos térnyerése egyre meghatározóbb. Ám ebben is megfigyelhető változás: míg a humanisztikus pszichológiának a kulturális befolyása volt jelentős és a terápiás gyakorlatra, valamint a pedagógiára volt nagy hatása, addig például a pozitív pszichológiának már az akadémiai szférában és a céges kultúrában is egyértelmű a befolyása. A gazdasági életben Sir Richard Layard volt a legbefolyásosabb támogatója a pozitív pszichológiának. Richard Layard Tony Blair kormányának tanácsadója volt 1997-től 2001-ig, a felsőház tagja 2000-től, a London School of Economics professzora és a Center for Economic Performance igazgatója, valamint a Wellbeing Programme alapító igazgatója ugyanitt.

25 A kapitalizmus modern formáját sokféleképpen jellemzik, rendszerint abból az előfeltevésekből kiindulva, hogy a termelésnek és a fogyasztásnak mi a motorja. A termelésről a szolgáltatásokra átváltó fogyasztói kapitalizmus után olyan elnevezések jelentek meg, amelyek a termelés új hajtóerejét próbálják megragadni: a „kognitív kapitalizmus” és az „esztétikai kapitalizmus” mellett az „emocionális kapitalizmus” az egyik fő jelölt (Illouz 2017).

vagyunk a termeléshez felhasznált energia forrása és a saját pszichikai képességeink jelentik a termelő eszközöket). Másrészt azt jelenti, hogy az érzelmi életünkhöz kapcsolódóan árucikkek és termékek sokasága jelenik meg. Illouz az érzelmi árucikkek megnevezésére bevezeti az *emodities* fogalmát (az *emotion* és a *commodities* összevonásából). Az emocionális árucikkek piaca a kínálati és a keresleti oldalon is óriási iramban bővül. A boldogság keresése már nem a gondolkodó és öneszmélő ember ügye, hanem a megvásárolható szolgáltatások egyik leggyorsabban növekvő szegmense. Evvel a tendenciával szemben Eva Illouz legfőbb kritikája abban áll, hogy a kortárs kulturális logikában már az igazi érzelmeket és a boldogságot is árucikkek közvetítik a szubjektumok felé: a boldogság utópiája és a fogyasztás utópiája így kezd egybeesni.<sup>26</sup>

*Pszichohatalom.* A modern társadalom rejtélyes hatalmi működése új formát ölt, amit nem túlzás pszichohatalomnak nevezni, hiszen elsősorban nem a testünkre, hanem a pszichés állapotunkra, a kognitív és emocionális képességeinkre hat. A hatalom már nem engedelmes testeket hoz létre, hanem önmagukat kényszeresen optimalizáló lelkeket. A társadalmi elvárások által kialakított szubjektumforma egy olyan pszichopolgár<sup>27</sup> figurája, akinek az életét már nem morális szabályok, nem jogi felelőség és nem is politikai elköteleződések, hanem az önmagával való törődés irányítja. Nem az a jó ember, aki morálisan jó, vagy politikai értelemben az igazságért harcol, hanem az, aki boldog, kiegyensúlyozott és jól teljesít, vagyis sikeres. Aki sikertelen, az valójában rossz, mert nem tett meg mindent a saját kiteljesedéséért.<sup>28</sup> A pszichopolgár önmaga optimalizálásával van elfoglalva, a nyilvánosság szférájából legfeljebb a szenzációk érdeklik, a politikában is celebek küzdelmét látja, a „közös ügyekről” pedig nem tud és alapvetően tagadja is, hogy lennének ilyenek.

*Apolitikusság.* A boldogság kutatása és legfőbb elérendő célként való kijelölése egyrészt a természetesség látszatát kelti (hiszen mi lenne természetesebb annál, hogy boldogok akarunk lenni?), másrészt apolitikus vállalkozásként mutatja be önmagát, hiszen nem a társadalom megváltoztatása célja, hanem az egyén belső állapotának javítása. Ám a természetesség és az apolitikusság a boldogságkutatás és boldogságipar legfőbb – persze rejtett – *politikai* hajtóereje, hiszen egy olyan ideológiát állít pályára, ami éppen a társadalmi viszonyokkal való törődés feleslegességét sugallja. Politikai jellege abban az implicit impe-

26 Illouz 2007.

27 A pszichopolgár fogalmát Edgar Cabanas vezeti be (Cabanas 2018).

28 Alenka Zupančič radikális kritikája szerint az érzések és emóciók modern kutatása implicit moralitással rendelkezik. „Egyfajta bio-moralitás [bio-morality] (az érzések és emóciók moralitása) látványos felemelkedésének vagyunk tanúi, ami a következő alapvető axiómán nyugszik: az a személy, aki jól érzi magát és boldog, az jó ember, aki viszont rosszul érzi magát, az rossz ember. [...] A bio-moralitás a felelőség klasszikus fogalmát felváltja az elrontott, romlott lét fogalmával: a boldogtalan és sikertelen emberek valamiként már eleve romlottak pusztán létezésüknél fogva [...]. A probléma az, hogy a siker [nem csak a legfőbb értéként működik], hanem csaknem biológiai fogalomná válik, és a sikeresség sajátos rasszizmusát hozza létre.” (Zupančič 2008, 5–6.) A szegényeket és a legelesettebbeket külön rassznak és sajátos életformának látó „bio-moralitás” nem tévesztendő össze a bioetikával.

ratívusban áll, hogy „ne a külső viszonyokkal törődj, hanem a belső állapotodat javítsd”. Az egyének apolitikussá tétele és a belső világ felé fordítása kiváló eszköze a neoliberais hatalmi működésnek és kulturális logikának arra, hogy még a társadalmi viszonyokról való gondolkodást is feleslegesnek tartsuk, a megváltoztatásukról már nem is beszélve.

*Az egyéné a felelősség.* A boldogságról való pozitív pszichológiai beszéd legfőbb politikai implikációja az, hogy mindig az egyéné a felelősség. Neoliberais értelemben az egyén önmaga vállalkozója, egy projekt keretében időleges szerződésben áll egy céggel, magáévá teszi a cég céljait és szakadatlanul dolgozik azon, hogy boldog munkavállalóként jól teljesítsen. A pozitív pszichológia pedig elhitei vele, hogy minden külső siker az ő belső fejlődésén múlik. Abban az értelemben is az egyéné a felelősség, hogy önmagunkat kiteljesítő alanyként nem kell másokkal törődnünk, hiszen egy rosszul teljesítő ember csakis önmagának köszönheti a sikertelenségét. Nincs szükség szolidaritásra, ami spontán összefogást tenne lehetővé az igazságért vívott politikai harcban, a jó, autentikus, teljes élet ugyanis nem a külső körülményeken múlik, hanem a belső „igazság”, a kiteljesedett élet elérésén.

*A kritika negatív hozzáállásként való elutasítása.* A kritikai társadalomfilozófia elsősorban is a kritikai gondolkodásra épül és ez alapján detektál és bírál bizonyos társadalmi, politikai és kulturális jelenségeket. Állandó célpontja a jogi, politikai, gazdasági igazságtalanság sokféle formája, az ideologikus gondolkodás, az alacsony színvonalú kulturális fogyasztás, stb. A pozitív pszichológiával és a boldogságkutatással szembeni legfőbb kritika a rejtett politikai hatásmechanizmusok megmutatásában áll. Erre a pozitív pszichológia – a saját logikáján belül maradvá és önnön természetességének és magától értetődőségének talaján – többnyire úgy válaszol, hogy a kritikus hangokat megpróbálja hiteltelenné tenni. Általában két fő érve van a kritikai gondolkodással szemben: (1) a világ egyértelműen jobb, mint korábban, az emberek szabadabbak, teljesebb életet élhetnek és könnyebben megvalósíthatják önmagukat mint bármikor korábban a történelem folyamán; (2) a kritikai gondolkodás negatív attitűdökre (gyanakvás, elutasítás, kétely) épít és negatív érzelmekből táplálkozik (felháborodás, harag, bizonytalanság). Ezek az attitűdök és érzelmek pedig elutasítandóak. A pozitív attitűdök (hála, nyugalom, teljesség) és pozitív érzelmek (öröm, boldogság, elégedettség) előnyben részesítendőek a problémák értelmezése során is. A kritikai gondolkodás tehát rossz irány, sőt bizonyos értelemben tisztességtelen is.<sup>29</sup>

Nem több kritikára, hanem több pozitív érzelemre van szükség – állítja a pozitív pszichológia –, és akkor javulni fog az emberek életminősége, jobbak lesznek az életkilátásaik, valójában maga a világ lesz jobb. Egy ilyen ideológiai és kulturális közegben az autentikus élmények státusza és értelme is kérdésessé válik. Vajon akkor teszünk-e egy lépést önnön autentikus lehetőségeink felé, ha rálépünk a pozitív pszichológia útjára és pszichés képességeink fejlesztésével képessé válunk sikereket elérni a munkánkban és

---

29 Veenhoven 2010.

a személyes életünkben, vagy ha konfrontálódunk avval, hogy az igazi élet keresése megehezíti az elfogadott sztenderdekhez való igazodást és esetleg magányossá tesz? Mikor válnak igazán önmagunkká: ha elfogadjuk a pozitív pszichológia autenticitásideálját és önmagunk optimalizását tűzzük ki célul, vagy ha kritikai attitűdöt veszünk fel és vállaljuk a negatív hozzáállás vádját? Mikor vagyunk autentikusak: ha szorongunk és szembenézünk egzisztenciánk alapkérdéseivel (és elfogadjuk a negatív hangoltságainkat), vagy ha legyűrjük önmagunkban a negatív érzelmeket és optimalizáljuk a pszichés működésünket?

Nem szeretném azt állítani, hogy ezekre a kérdésekre van egyértelmű válasz. Azt viszont talán nem túlzás kijelenteni, hogy az egzisztenciának van történeti, társadalmi és politikai dimenziója is és a kortárs kulturális logika implicit előfeltevéseit érdemes ezekből az aspektusokból is kritikai módon átgondolni.

## Bibliográfia

- Cabanas, Edgar. 2018. „Pszichobürger«. Oder: Wie man glückliche Individuen in neoliberalen Gesellschaften macht.” In *Wa(h)re Gefühle. Authentizität in Konsumkapitalismus*, szerk. Eva Illouz, 237–267. Berlin: Suhrkamp.
- Cabanas, Edgar – Eva Illouz. 2019. *Manufacturing Happy Citizens. How the Science and Industry of Happiness Control our Lives*. Madford, MA: Polity Press.
- Ehrenberg, Alain. 1998. *La fatigue d'être soi. Dépression et société*. Paris: Odile Jacob.
- Foucault, Michel. 2008. *The Birth of Biopolitics. Lectures at the Collège de France 1978–79*. New York: Palgrave Macmillan.
- Fraser, Nancy – Rahel Jaeggi. 2018. *Capitalism: A Conversation in Critical Theory*. London: Verso.
- Fuchs, Thomas. 2013. „The Phenomenology of Affectivity.” In *The Oxford Handbook of Philosophy and Psychiatry*, szerk. K. W. M. Fulford et al., 612–631. Oxford: Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199579563.013.0038>
- Han, Byung Chul. 2019. *A kiégés társadalma*. Ford. Miklódy Dóra. Budapest: Typotex.
- Han, Byung Chul. 2020. *Pszichopolitika. A neoliberalizmus és az új hatalomtechnikák*. Ford. Csordás Gábor. Budapest: Typotex.
- Illouz, Eva. 2007. *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. London: Polity Press.
- Jameson, Fredric. 2010. *A posztmodern, avagy a kései kapitalizmus kulturális logikája*. Ford. Dudik Annamásia Éva. Budapest: Noran Libro.
- Jappe, Anselm. 2017. *La société autophage. Capitalisme, démesure et autodestruction*. Paris: La découverte. DOI: <https://doi.org/10.3917/dec.jappe.2017.01>
- Kőváry Zoltán. 2022. *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába*. Budapest: Eötvös Kiadó.
- Nagel, Thomas. 1986. *The view from nowhere*. Oxford: Oxford University Press.



- Peterson, Christopher – Martin Seligman. 2004. *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Polányi Károly. 1986. *Fasizmus, demokrácia, ipari társadalom*. Ford. N. Tóth Zsuzsa. Budapest: Gondolat.
- Ratcliff, Matthew. 2012. „The Phenomenology of Existential Feeling.” In *Feelings of Being Alive*, szerk. S. Marienberg – J. Fingerhut, 23–54. Berlin: de Gruyter. DOI: <https://doi.org/10.1515/9783110246599.23>
- Ryff, Carol. 1989. „Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.” *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6: 1069–81. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, Martin. 2002. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential to lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, Martin. 2011. *Flourish – élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése*. Ford. Bozai Ágnes. Budapest: Akadémiai.
- Seligman, Martin – Csikszentmihalyi Mihaly. 2000. „Positive Psychology. An Introduction.” *American Psychologist* 55/1: 5–14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Takács Ádám. 2018. *Az idő nyomai. Michel Foucault és a történelem problémája*. Budapest: Kijárat.
- Ullmann Tamás. 2023. „Egzisztencia és társadalomkritika.” In *Klasszikus egzisztencializmus*, szerk. Olay Csaba, 77–101. Budapest: L'Harmattan.
- Ullmann Tamás. 2024. „Test, tudattalan, normalitás.” *Nagyerdei Almanach* 14/1: 38–69.
- Veenhoven, Ruut. 2010. „Life is getting better? Societal evolution and fit with human nature.” *Social Indicators Research* 97: 105–122. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9556-0>
- Yalom, Irvine D. 2019. *Egzisztenciális pszichoterápia*. Ford. Adorján Zsolt. Budapest: Park.
- Wolf, Susan. 2010. *Meaning in life and why it matters*. Princeton: Princeton University Press. DOI: <https://doi.org/10.1515/9781400834594>
- Zupančič, Alenka. 2008. *The odd one in: on comedy*. Cambridge MA: MIT Press.