A **Pszichológia dióhéjban – 50 pszichológiai alapmű** izgalmas szellemi utazás: a közelmúlt meghatározó lélektani munkáinak rövid ismertetője. E tömör szellemtörténeti áttekintés bemutatja a tudományág úttörőit – Freudot, Adlert, Jungot, Kinseyt, Skinnert, Piaget-t és Pavlovot – de foglalkozik a mai sikerszerzőkkel is, mint amilyen Gladwell, Goleman, Schwartz vagy Seligman. A hangsúly az olyan műveken van, amelyek – bár egyes megközelítésben némelyiket még csak nem is tekintik a pszichológiai szakirodalom részének – valamely alapvető elmélettel, megállapítással vagy elemzéssel hozzátettek a szakma fontos irodalmához. A szerzők névsorában a pszichológusok mellett neurológusokat, pszichiátereket, biológusokat, kommunikációs szakértőket és újságírókat is találunk, sőt: kriminológus és regényíró is akad köztük. Kötetünk kalauz kíván lenni a további elmélyedéshez: az olvasó benyomást szerezhet a művekről, ami majd elvezetheti az érdeklődésének leginkább megfelelő teljes műhöz. Az újabb, gyakorlatiasabb munkák ismertetése pedig segíti, hogy a mai fejlődési irányokról tájékozódhasson.

TOM BUTLER-BOWDON
Pszichológia dióhéjban
50 pszichológiai alapmű

Fordította: Garai Attila, Bozai Ágota
Fordítás © Garai Attila, 2007
Bozai Ágota, 2007
Szerkesztette: Szabados Tamás
Szaklektor: Dr. Kő Natasa
ISBN 978-963-9686-21-2

Bevezetés

A *Pszichológia dióhéjban – 50 pszichológiai alapmű* félszáz könyvet, sok száz izgalmas tudományos kérdést érintő, több mint száz évet felölelő utazásra hívja az olvasót. Áttekinti az emberi érzéseket, cselekedeteket és azok mozgatórugóit, az agy működését, az „énélmény" mibenlétét. Mindezzel az emberi természet árnyaltabb megértéséhez, önismeretének, emberi kapcsolatainak és munkateljesítményének javításához igyekszik hozzásegíteni az Olvasót, abban a meggyőződésben, hogy a lélekismeret, a lélektan életünk jobbá tételének fontos eszköze.

A *Pszichológia dióhéjban – 50 pszichológiai alapmű* bemutatja a lélek tudományának halhatatlan klasszikusait – köztük olyan nagyságokat, mint Freud, Adler, Jung, Skinner, James, Piaget vagy Pavlov -, de bő terjedelemben foglalkozik kortársainkkal is, például Gardnerrel, Gilberttel, Golemannel és Seligmannel. Minden kiválasztott könyvet külön kommentárban ismertetünk, főbb téziseiket megkíséreljük elhelyezni a gondolatok, személyek és mozgalmak összefüggésrendszerében. Szeretnénk, ha az Olvasó akkor is kapna egy általános benyomást ezekről a könyvekről, ha nem olvassa őket végig, és az újabb, gyakorlatiasabb munkákból megismerhesse a mai fejlődési irányokat.

Elsősorban a „hétköznapi pszichológia" típusú könyvekre összpontosítottunk, amelyeket mindenki megérthet, vagy amelyeket szerzőik eleve a laikus olvasónak szántak. A szerzők között a pszichológusok mellett neurológusokat pszichiátereket, biológusokat, kommunikációs szakértőket és újságírókat is találunk, sőt még dokkmunkás, kriminológus és regényíró is akad köztük. Az emberi viselkedés túlságosan fontos terület ahhoz, hogy megelégedhettünk volna egyetlen szakterület, egyetlen irányzat képviselőinek véleményével.

A könyv elsődlegesen nem pszichiátriai szemléletű, bár helyet kaptak benne számos elmeorvos – Olivar Sacks, Erik Erikson, R. D. Laing, Viktor Franki – munkái, és olyan nagynevű terapeuták írásai is, mint Carl Rogers, Fritz Perls vagy Milton Erickson. A *Pszichológia dióhéjban - 50 pszichológiai alapmű* kevesebbet mond a problémák kiküszöböléséről, és többet arról, hogy általánosságban miért gondolkodunk és viselkedünk úgy, ahogy.

A tudattalannal is több könyv kapcsán foglalkozunk, de a mélylélektan vagy a psziché és a lélek taglalása sem tartozik válogatásunk kiemelt témái közé. Néhány ilyen tárgyú, népszerű munkát, köztük James Hillman, Thomas Moore, Carol Pearson és Joseph Campbell könyvét e sorozat más köteteiből *(50 „segíts magadon" alapmű* és *50 spirituális alapmű)* ismerhet meg az Olvasó, amelyek jobban kidomborítják a pszichológia transzformációs és spirituális vonulatait.

A *Pszichológia dióhéjban – 50 pszichológiai alapmű* nem támadhatatlan értékrendet tükröző válogatás, csupán tallózás a nagy pszichológusok nagy munkái között. Egy efféle gyűjtemény a válogató ízlését is tükrözi, és nem törekedhet a pszichológia részterületeinek teljes körű bemutatására. Csupán néhány kiemelkedően izgalmas lélektani kérdést és fogalmat, a rájuk vonatkozó alapvető felismeréseket szeretnénk felvillantani, amelyek az emberi természetről szerzett tudásunkat is gazdagították.

Egy tudomány születése

„A pszichológia a mentális élet tudománya."
William James

Egy korai emlékezéskutató, Hermann Ebbinghaus (1850-1909) mondta, hogy „a pszichológiának hosszú a múltja, de rövid a története" Arra célzott ezzel, hogy az emberek évezredek óta gondolkodnak az emberi gondolkodásról, érzelmekről, intelligenciáról és viselkedésről, de a tényeken, nem pedig spekulációkon alapuló lélektan mint tudomány még gyerekcipőben jár. Bár ez a kijelentés száz éve került papírra, a pszichológia még ma is fiatal diszciplína.

A pszichológia részben az élettan, részben a filozófia tudományából származik. Atyjának a német Wilhelm Wundtot (1832-1920) tekintik, mert ő akarta először különválasztani a kevésbé empirikus filozófiától és az elme működésén kívül sok egyébbel is foglalkozó élettantól. Ő hozta létre az 1870-es években az első kísérleti pszichológiai laboratóriumot, és vaskos könyvet írt *Grundzüge der physiologischen Psychologie (Az élettani pszichológia alapelvei)* címen.

Wundtot nem válogattuk be kötetünkbe, minthogy írásait ma már csak tudománytörténeti jelentőségük miatt olvassák. Szerepeltetjük viszont az amerikai filozófust, William Jamest (1842-1910), Henry James fivérét, akit szintén a modern pszichológia alapítói között tartanak számon, és ma is sokan olvassák írásait. Orvosnak tanult, majd a filozófia felé fordult, de Wundthoz hasonlóan ő is úgy látta, hogy az elme működését különálló kutatási területnek kellene tekinteni. A német neuroanatómus Franz Gall elméletére építve James úgy vélte, hogy minden gondolat és mentális folyamat biológiai természetű, s ő maga is ezt a figyelemre méltó nézetet képviselte és terjesztette, miszerint az én – összes reményével, érzésével, vágyával és félelmével – a koponya falai között, az agy lágy szürkeállományában foglal helyet. A gondolatok mélyebb erőket – például a lelket – segítségül hívó magyarázatait a metafizika birodalmába utalta.

Bármilyen érdemeket szerzett is James a pszichológia paramétereinek meghatározásában, Sigmund Freud írásai tették ezt a tárgyat igazán érdekessé a nagyközönség számára. Freud 1856-ban született. Szülei tudták róla, hogy okos, de nem sejthették, hogy gondolatai megrázzák majd a világot. Freud középiskolai tanulmányai után jogi pályára készült, de az utolsó pillanatban meggondolta magát, és az orvostudományi karra iratkozott be. Az agy anatómiájával, majd „hisztériás" betegekkel foglalkozott, mígnem a tudattalan és az álmok beható tanulmányozásába kezdett.

Szinte mindenki ismeri az olyan lélektani alapfogalmakat, mint az ego vagy a tudattalan, és nem is mindig jut eszünkbe, hogy ezeket – sok más (hasznos vagy kevésbé hasznos) alapfogalommal együtt – Freudnak köszönhetjük. A válogatásunkba felvett könyvek nagyobbik fele freudista vagy posztfreudista, esetleg „antifreudista" munka. Manapság divat úgy nyilatkozni Freudról, hogy írásai tudománytalanok, s értékük inkább irodalmi, mint pszichológiai. Akár így van, akár nem, Freud hírneve változatlanul páratlan, s bár mostanában a pszichoanalízis – a tudattalanba való bepillantás beszélgetéseken alapuló terápiája – sokkal kevésbé népszerű, sokunknak ma is a díványon fekvő páciensének legbelső gondolatait felszínre hozó bécsi doktor képe jut eszébe először, ha a pszichológiára gondolunk.

Az újabb idegkutatások alapján elképzelhető, hogy Freud árfolyama a jövőben ismét emelkedni fog. Az agyon végzett képalkotó és egyéb vizsgálatok eredményei

összeegyeztethetőnek látszanak a tudattalannak a viselkedés alakításában betöltött fontos szerepével, és más freudi elméletek is igazolódhatnak még. De ha nem így lesz is, a legeredetibb gondolkodású pszichológus rangját Freud aligha veszti el.

A freudizmussal való szembenállás legnyilvánvalóbban a behaviorizmusban öltött testet. B. F. Skinner, az irányzat vezető képviselője számára Ivan Pavlov híres kutyakísérleteiből az derült ki, hogy az állat nem más, mint a környezeti ingerekre adott feltételes válaszok összessége. A belső indítékaitól vezérelt autonóm személyiség eszméjét Skinner mint romantikus mítoszt elvetette. Nem foglalkozott azzal, hogy mi történik az ember fejében („mentalizmus"), és azt hirdette, hogy az ember cselekedeteinek okait tisztázni annyi, mint felderíteni, milyen körülmények késztették erre vagy arra a cselekedetre. A környezet tesz minket azzá, ami vagyunk, és cselekedeteinket úgy alakítjuk, ahogy az tapasztalataink szerint a túlélésünket szolgálja. Azzal tudunk javítani a világ során, ha olyan környezetet teremtünk, amely morálisabb és produktívabb cselekvésre készteti az embereket. Skinner ezt egyfajta viselkedési technológiaként képzelte el, amely bizonyos cselekedeteket jutalmaz, másokat pedig nem.

Az 1960-as években jelentkező kognitív pszichológia ugyanolyan szigorúan tudományos elvek mentén haladt, mint a behaviorizmus, de újra föltette azt a kérdést, hogy miként áll elő a fejünkben a viselkedés. A környezeti inger és a válasz között az agyunkban végbe kell menniük bizonyos folyamatoknak, és a kognitív pszichológia felderítette, hogy az emberi elme nagyszerű értelmező masina, amely mintákat alkot és értelmezi a külvilágot: térképeket alkot a valóságról.

E szemlélet jegyében a kognitív terapeuták – Aaron Beck, David D. Burns, Albert Ellis – arra alapozták terápiás eljárásaikat, hogy a gondolatainkból fakadnak az érzelmeink, nem pedig fordítva. Ha meg tudjuk változtatni a gondolkodásunkat, enyhülni fog a depressziónk is, vagy egyszerűen jobban kézben tudjuk tartani viselkedésünket. Az ilyenfajta pszichoterápia napjainkra jórészt kiszorította a mentális bajok kezeléséből a freudi pszichoanalízist.

A pszichológia kognitív ágának legújabb fejleménye ezen a területen a „pozitív pszichológia", amely a mentális problémák helyett inkább azt vizsgálja, mitől lesznek boldogabbak, derűlátóbbak és produktívabbak az emberek. Abraham Maslow a humanisztikus pszichológia úttörője, aki az önmegvalósító vagy önaktualizáló emberről értekezett, bizonyos fokig ennek az irányzatnak az előhírnöke volt, mint ahogy Carl Rogers is, aki azt mondta, borúlátó, ha a világra gondol, de az embert illetően optimista.

Az elmúlt 30 évben mind a behaviorizmust, mind a kognitív pszichológiát egyre jobban átitatták az agykutatás új eredményei. A behavioristák még azt hitték, nincs értelme azon spekulálni, mi történik az agy belsejében, ám ma már az új vizsgálati technikák jóvoltából belelátunk az agyba, és feltérképezhetjük a cselekvésekért felelős idegpályákat, szinapszisokat. Ezek a kutatások végeredményben gyökeresen megújíthatják azt, hogy hogyan tekintünk önmagunkra, s szinte bizonyosan pozitív irányú lesz a változás: egyesek attól tartanak, hogy ha az emberi jelenségeket sikerül az emberi agy huzalozására visszavezetni, az dehumanizálja majd az embert, de valójában az agy jobb megismerése csak még nagyobb csodálatot ébreszt bennünk az agyműködés iránt.

A mai agykutatás lehetővé teszi, hogy visszatérjünk a pszichológia William James által adott definíciójához, miszerint a „mentális élet tudományáról" van szó, azzal a különbséggel, hogy most már képesek vagyunk molekuláris szinten is elmélyíteni tudásunkat. A részben a fiziológiából kifejlődött pszichológia talán visszakanyarodik fizikai gyökereihez. Különös

módon az apró fizikai részletek új megvilágításba helyeznek olyan mélyenszántó filozófiai problémákat, mint a tudat természete, a szabad akarat, az emlékezet kialakulása vagy az érzelmek átélése és ellenőrzése. Még az is kiderülhet, hogy az „elme” és az „én” az agy rendkívül bonyolult huzalozásából és kémiai reakcióiból adódó puszta illúziók.

Merre vezet a pszichológia útja? Erről biztosan csak annyit tudhatunk, hogy további fejlődésében egyre inkább hasznosítja majd az agyról szerzett ismereteket.

A kötet rövid áttekintése

A pszichológia részben azért válhatott oly népszerűvé, mert korai titánjainak, így Jamesnek, Freudnak, Jungnak és Adlernek az írásai a laikus számára is jól követhetők voltak. Ha kézbe vesszük valamelyik könyvüket, még ma is magával ragad minket. Bár a fogalmak némelyikét nem könnyű megérteni, az utca embere csillapíthatatlan tudásszomjjal fordul az elme működése, az emberi indítékok vagy a viselkedés titkai felé. Az elmúlt 15 év a pszichológiai ismeretterjesztés újabb aranykora volt, melyet Daniel Goleman, Steven Pinker, Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály neve fémjelez.

A továbbiakban röviden áttekintjük válogatásunk tartalmát. A könyveket hét csoportba osztottuk, és bár ezt nem a szokványos módon tettük, a csoportosítás megkönnyíti az olvasó számára, hogy tematikusán tallózzon közöttük. A könyv végén egy másik lista is található, benne további 50 alapművel. Ez sem kőbe vésett összeállítás, de reméljük, megkönnyíti a további olvasmányokat kereső olvasó dolgát.

Viselkedés, biológia, gének: az agy tudománya

Louann Brizendine: A *női agy*1
William James: A *pszichológia alapelvei*
Alfred Kinsey: *A nő szexuális viselkedése*
Anne Moir & David Jessel: *Agyszex*
Jean Piaget: A *gyermek nyelve és gondolkodása*
Steven Pinker: *Tiszta lap*
V. S. Ramachandran: *Az elme fantomjai*
Olivar Sacks: A *férfi, aki kalapnak nézte a feleségét*

1 A Bevezetésben található könyvek adatait lásd az egyes fejezeteknél.

William James úgy vélte, a pszichológia az agy működésén alapuló természettudomány, de az ő idejében még nem születtek meg a legtitokzatosabb és legemberibb szerv tanulmányozására szolgáló eszközök. Manapság, a technológiai fejlődésnek köszönhetően, a pszichológia már sok mindent tud magáról az agyról is, és nem csupán az általa kialakított viselkedéssel foglalkozik.

Az agykutatás előtérbe kerülése kellemetlen kérdéseket vet föl a viselkedés biológiai és genetikai alapjait illetően. Vajon lényegében megváltoztathatatlanok vagyunk születésünk pillanatától, avagy „tiszta lappal” születünk, és a környezetünk hatása alatt szocializálódunk? A régi „Nature or nurture” (természet vagy nevelés) vita újra fellángolt. A genetika és az evolúciós pszichológia kimutatta, hogy sok minden abból, amit sajátosan emberinek érzünk, így az intelligencia és a személyiség is már az anyaméhben „belénk huzalozódik”, vagy legalábbis hormonális befolyás alatt áll. Steven Pinker a *Tiszta lapban* megjegyzi, hogy kulturális vagy politikai okokból egyesek tagadják, milyen nagy szerepet játszik a biológia

az emberi viselkedésben, ezt az elutasító álláspontot azonban tudásunk bővülésével egyre nehezebb lesz fenntartani. Louann Brizendine könyve például, amely a női agyra gyakorolt hormonhatások sok éves tanulmányozásán alapul, nagyszerűen mutatja be, hogy különböző életszakaszaikban mennyire befolyásolja a nőket biológiai állapotuk.

Moir és Jessel könyve, az *Agyszex* meggyőzően fejti ki, hogy számos viselkedési hajlamunk agyunk szexuálbiológiájából vezethető le, vagyis egy olyan tényezőből, amely az embrionális élet első 8 hetében nagyrészt kialakul. Még az énnel kapcsolatos dédelgetett elképzeléseink is mikroszkópos vizsgálatok tárgyaivá válhatnak. Az idegtudomány mai állása szerint az én legjobban egyfajta, az agy által létrehozott illúzióként értelmezhető. Olivar Sacks izgalmas írásai azt mutatják, hogy az agy folyamatos munkával hozza létre és tartja fenn az ellenőrzést magáénak tudó „én" érzetét, még ha nincs is olyan agyi terület, amelyet az „énélmény" helyének tekinthetnénk. V. S. Ramachandran idegkutató fantomvégtag-tanulmányai megerősíteni látszanak, hogy az agy figyelemreméltóan alkalmas a kognitív egység élményének kialakítására, még akkor is, ha a valóság (a számos én és a számos tudatréteg valósága) összetettebb.

Jean Piaget sohasem tanulmányozta az agyat laboratóriumi körülmények között, annál inkább a csigákat a svájci hegyekben, ahol nevelkedett. A tudományos megfigyelések terén korán megnyilatkozó tehetségét a gyermekek tanulmányozásában hasznosította, s megállapította, hogy a gyermek fejlődése meghatározott, korfüggő stádiumokon halad keresztül, feltéve, hogy megfelelő környezeti ingerek érik őt. A szexuális élet kutatója, Alfred Kinsey eredetileg szintén biológus volt. Ő a férfi és női szexualitást övező tabukat szerette volna megtörni, kimutatva, hogyan vezérlik az emlősök biológiájának törvényszerűségei az ember szexuális magatartását.

Piaget és Kinsey munkássága egyaránt azt a felfogást támogatja, hogy a viselkedést elsősorban biológiai tényezők írják elő, de e tényezők kifejeződésében a környezetnek is döntő szerepe van. Még a viselkedés genetikai vagy biológiai alapjaira vonatkozó legújabb felismerések fényében sem mondhatjuk, hogy az emberi lényt a DNS-állománya, a hormonjai vagy az agyának a szerkezete határozná meg. A többi állattal ellentétben mi tudatában vagyunk az ösztöneinknek, és így megpróbálhatjuk alakítani vagy ellenőrzés alá vonni ezeket az ösztönöket. Az emberi lény nem csak természet, de nem is csak a nevelés produktuma, hanem a kettő izgalmas elegye.

A tudattalan feltárása: egy másfajta bölcsesség

Gavin de Becker: A *félelem adománya*
Milton Erickson (Sidney Rosen): A *hangom veletek lesz*
Sigmund Freud: *Álomfejtés*
Malcolm Gladwell: *Ösztönösen*
Carl Jung: *Az archetípusok és a kollektív tudattalan*

A pszichológia nem csak az ésszerű, a tudatos jelenségekkel foglalkozik, a tudattalan felderítése rendkívül értékes tudás forrása. Freud megkísérelte kimutatni, hogy az álmok nem értelmetlen hallucinációk: ablakot nyitnak a tudattalanra, és feltárhatják az elnyomott vágyakat. Számára a tudatosság csupán a jéghegy csúcsa volt, s a jéghegy víz alatti része a gravitációs központ, ahonnan az indítékok származnak. Jung még tovább ment, egy egész szubracionális építményt vázolt fel (a „kollektív tudattalant"), amely az egyénektől függetlenül létezik, s folyamatosan generálja a kultúrát: szokásokat, művészetet, mitológiát,

irodalmat. Mind Jung, mind pedig Freud úgy gondolta, hogy ha az ember jobban tudatosítja magában a felszín alatti réteget, kevésbé fog elbukni az életben. A tudattalan az intelligencia és tudás kincsesbányája, amelyhez hozzáférhetünk, ha megtaláljuk a kulcsát. Kettejük küldetése volt, hogy megismertessenek minket a mélyben rejlő énünkkel.

A „mélylélektan" mint terápiás módszer csupán mérsékelt sikereket tudott felmutatni, és hatékonysága attól függ, hogy milyenek az egyes terapeuták felismerései és technikái. A híres hipnoterapeuta, Milton Erickson jelmondata például így hangzott: „Igazán bámulatos, mire képesek az emberek. Épp csak nem tudják, hogy mire képesek." A tudattalanban Erickson is a bölcsesség forrását látta: pácienseit képessé tette arra, hogy leássanak tudattalanjukba, és visszanyerjék elvesztett személyes erejüket.

A tudat és a tudattalan között mintegy hidat alkotó intuíció is a bölcsesség olyan forrása, amelyet továbbfejleszthetünk. Gavin de Becker könyve, *A félelem adománya* számos példáját mutatja be annak a természetes képességünknek, hogy ösztönösen tudjuk, mit kell tennünk válságos helyzetekben. Malcolm Gladwell könyve, az *Ösztönösen,* a „gondolkodás nélküli gondolkodás" erejére hívja fel a figyelmet, és kimutatja, hogy egy helyzet vagy egy személy gyors felmérése gyakran éppoly pontos ítéletet eredményez, mint a hosszas, alapos értékelés. A logika és a racionalitás nyilvánvalóan fontos dolog, de az intelligens emberek állandó kapcsolatot tartanak elméjük minden szintjével, és bíznak titokzatos megérzéseikben.

Jobb érzés, jobb gondolkodás: boldogság és mentális egészség

Nathaniel Branden: *Az önbecsülés pszichológiája*
David D. Burns: *Jókedvűen*
Albert Ellis & Robert Harper: *Útmutató az ésszerű élethez*
Daniel Gilbert: A *meglelt boldogság*
Fritz Perls: A *Gestalt-terápia*
Barry Schwartz: A *választás paradoxona*
Martin Seligman: *Hiteles boldogság*
William Styron: *Látható sötétség*
Robert E. Tayer: *A mindennapi hangulatok eredete*

A pszichológia sok éven át meglepően elhanyagolta a boldogság kutatását. Martin Seligman szerzett nagy érdemeket abban, hogy ez a téma komoly vizsgálódás és megfigyelések tárgyává válhatott, „pozitív pszichológiája" tudományos eszközökkel tárja fel a mentális jó lét nemegyszer meglepő receptjeit. Barry Schwartz különbséget tesz a „maximalizálás" és az „igénykielégítés" stratégiája között, s arra a váratlan következtetésre jut, hogy ha korlátozzuk magunkat választásainkban, több boldogsághoz és kielégüléshez juthatunk. Daniel Gilbert könyve azt hangsúlyozza, hogy bár az ember az egyetlen olyan állatfaj, amelyik a jövőbe lát, mi, emberek gyakorta tévesen ítéljük meg, hogy mitől lehetünk boldogok. Robert Thayer a nagy egész helyett a mikro jelenségeket vizsgálja, aki a mindennapi hangulatok élettani okainak felfejtésével sok ezer embernek segített abban, hogy óráról órára jobban irányíthassa a közérzetét. Izgalmas eszmefuttatásaikkal mindezek a könyvek azt igazolják, hogy a boldogság megvalósítása sohasem olyan egyszerű, mint szeretnénk.

A kognitív pszichológia forradalma látványos hatást gyakorolt az emberek mentális egészségére, nem utolsósorban David D. Burns és Albert Ellis jóvoltából. Mantrájuk,

miszerint a gondolatok hozzák létre az érzéseket, és nem fordítva, sok embernek segített abban, hogy újra kezébe vehesse az életét: a logikát és az érvelést állították szembe az érzelmek ködös-homályos világával. Munkáikból sokat tanulhatunk a boldogság megvalósításáról is; hiszen legtöbbször módunkban áll a boldogság mellett „dönteni", ha megértjük a gondolkodás és az érzelmek belső viszonyrendszerét.

Az önbecsülés fogalmát az utóbbi években sokan kritizálták, de Nathaniel Branden gondolatébresztő könyve a mai olvasót is meggyőzi arról, hogy személyes önbecsülésünk személyes értékrendünkből és az annak megfelelő cselekedeteinkből fakad. Ha ez hibádzik, könnyen hatalmába keríthet minket az öngyűlölet és a depresszió. Ugyanakkor William Styronnak a depresszióval vívott saját küzdelmeiről szóló klaszszikus beszámolója azt jelzi, hogy ez az állapot gyakran rejtélyes okokból alakul ki, és bárkire lecsaphat. Styron szerint a depresszió egyfajta mentális rákbetegség. Közel járunk már ahhoz, hogy hatásos gyógymódunk legyen ellene, de a gyógyszerekre vagy a pszichoterápiára azonnal nem reagáló betegek szempontjából még nem elég közel.

Kik vagyunk és miért: a személyiség és az én tanulmányozása

Isabel Briggs Myers: *Különféle adottságok*
Erik Erikson: *A fiatal Luther*
Hans Eysenck: A *személyiség dimenziói*
Anna Freud: *Az én és az elhárító mechanizmusok*
Karen Horney: *Belső konfliktusaink*
Melanie Klein: *Irigység és hála*
R. D. Laing: A *megosztott én*
Gail Sheehy: *Átmenetek*

A régiek parancsa így szólt: „ismerd meg magad", a pszichológiában azonban ez a törekvés sokféle formát ölthet. Eysenck munkája a személyiség extravertált és neurotikus dimenzióiról sok más modell kidolgozása felé egyengette az utat. A mai pszichológusok az embereket gyakran az „öt nagy" személyiségjegy: az extraverzió, a kellemesség, a lelkiismeretesség, a neuroticizmus és a tapasztalatokra való nyitottság alapján értékelik. Manapság számtalan személyiségtesztet végezhetünk „személyiségtípusunk" meghatározására, s bár nem árt bizonyos fenntartással kezelni ezeket, némelyikük értékes felismerésekkel szolgálhat. A modern értékelési rendszerek közül az eredetileg Isabel Briggs Myers által összeállított leltár a legismertebb.

Az, hogy kik vagyunk, természetesen változhat életünk során. Erik Erikson alkotta meg az identitási válság fogalmát, és Luther Mártonról szóló lenyűgöző „pszichobiográfiájában" éppoly jól érzékelteti a bizonytalan identitás kínjait, mint azt az erőt, ami a végre magára találó embert tölti el. Mint Gail Sheehy mondja az 1970-es években megjelent sikerkönyvében, számos válságon megyünk át felnőtt életünk folyamán, s nem csupán számítanunk kell rájuk, hanem még örülnünk is kell nekik, mert alkalmat kínálnak arra, hogy túllépjünk addigi önmagunkon.

Az emberi lény olykor egymással látszólag versengő énekkel kerül szembe. Anna Freud, apja nyomdokaiba lépve, az én (ego) pszichológiáját kutatta. Úgy látta, az ember szinte mindent megtenne a lelki fájdalom elkerüléséért és az én érzetének fenntartásáért, s ez a késztetés gyakorta pszichológiai elhárító mechanizmusokban jelentkezik. A neofreudista Karen Horney szerint „másokhoz közeledő" vagy „másoktól távolodó" énünk gyermekkori

tapasztalatainkból ered. Ezek a hajlamaink egyfajta álarc szerepét töltik be, s neurózisba torkollhatnak, ha nem tudunk túllépni rajtuk. Az álarc mögött rejtőzik a valódi, „odaadó” személyiség.

Melanie Klein azt kutatta, hogyan válhat „szkizoiddá” az élményvilág a csecsemő és az anya közt az első életévben kialakuló viszony miatt. Hozzáteszi azonban, hogy ezt a legtöbben kinövik, és egészséges kapcsolatot tudnak kialakítani a külvilággal. Legtöbbünknek stabil az énélményünk, de némelyekből – mint R. D. Laing a szkizofréniáról szóló alapművében kimutatja – hiányzik ez az ősbizalom, és ők a vákuumot hamis énekkel igyekeznek kitölteni. Legtöbbször természetesnek vesszük, és csak amikor elveszítjük, akkor tudjuk értékelni agyunknak azt a képességét, hogy megteremti az én érzését vagy hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben.

Miért cselekszünk így vagy úgy:
nagy gondolkodók az emberi indítékokról

Alfred Adler: *Emberismeret*
Viktor Franki: *Az értelem akarása*
Eric Hoffer: *A fanatizmus természetrajza*
Abraham Maslow: *Az emberi természet kiterjedése*
Stanley Milgram: A *tekintélynek való engedelmeskedés*
Ivan Pavlov: *Feltételes reflexek*
B. F. Skinner: *Szabadon fogva*

Alfred Adler eredetileg Freud szűkebb köréhez tartozott, de szakítottak, mert Adler nem fogadta el, hogy a szexualitás lenne az emberi viselkedés elsődleges hajtóereje. Jobban foglalkoztatta, hogyan hat ránk a kora gyermekkori környezet. Adler nevezetes kompenzációs elmélete szerint mindannyian igyekszünk kiterjeszteni hatalmunkat azzal, hogy pótoljuk azt, aminek gyermekkorunkban hiányát éreztük.

Adler tehát a hatalommal kapcsolta össze az emberi viselkedést. A koncentrációs táborból élve hazakerült Viktor Franki egzisztenciális pszichológiája, „logoterápiája” viszont mint az egyetlen értelmet kereső lényt vizsgálja az emberi fajt. Felelősek vagyunk azért, hogy mindig, a legnehezebb időkben is keressük az élet értelmét, és minden körülmények között meg kell őriznünk szabad akaratunk nyomait.

Egy műkedvelő pszichológus, Eric Hoffer ismerte föl, hogy az emberek azért sorakoznak fel nagy közös ügyek mellett, hogy megszabaduljanak saját életük felelősségétől, s kilépjenek a banális jelen nyomorúságából. Stanley Milgram híres kísérletei rávilágítottak, hogy adott feltételek mellett az embereket hátborzongatóan könnyű rávenni arra, hogy másoknak fájdalmat okozzanak, ha azzal a felettük állók kedvében járhatnak.
A humanisztikus pszichológus, Abraham Maslow az önmegvalósításra törekvő egyének kisebbségével foglalkozott, akiket nem a társadalmi igényekhez való alkalmazkodás, a szociális konformitás vezérel, hanem a maguk útját járják, és lehetőségeik kiteljesítésére törekszenek: ez a törekvés Maslow szerint éppúgy hozzátartozik az emberi természethez, mint a konformizmus.

Jóllehet az írók, költők és filozófusok már régóta hangsúlyozták az autonóm emberi viselkedés belső motívumait, B. F. Skinner az én fogalmát egyszerűen úgy határozta meg, mint „az eshetőségek adott halmazának megfelelő viselkedési repertoárt”. Emberi természet ebben a megfogalmazásban nem létezik, és a lelkiismeret és a moralitás egyszerűen olyan

környezetet jelent, amely kiváltja a morális viselkedést. Skinner gondolatai Pavlov munkásságán alapultak, akinek a kutyák viselkedésének kondicionálásával kapcsolatos kísérletei szintén megkérdőjelezték az emberi viselkedés szabadságát.

Az indítékok értelmezésének hatalmas különbségei ellenére ezek a könyvek jól érzékeltetik, hogy mit miért teszünk, vagy legalábbis azt, hogy mire – mi jóra és mi rosszra – vagyunk képesek.

Kit miért szeretünk: a kapcsolatok dinamikája

Eric Berne: *Emberi játszmák*
Susan Forward: *Érzelmi zsarolás*
John M. Gottman: A *boldog házasság hét titka*
Harry Harlow: A *szeretet természete*
Thomas A. Harris: *Oké vagyok, oké vagy*
Carl Rogers: *Valakivé válni*

A szeretet és a szerelem hagyományosan a költők, festők és filozófusok felségterülete, de az elmúlt 50 évben pszichológusok is egyre gyakrabban próbálkoztak a kapcsolatok sokaságának feltérképezésével. A főemlőskutató Harry Harlow legendás kísérleteiben az 1950-es években újszülött majmokat nevelt föl úgy, hogy anyjukat „textil-anyával" helyettesítette. Bebizonyosodott, hogy a kismajmoknak szeretetre és gondoskodásra van szükségük ahhoz, hogy egészséges felnőtt legyen belőlük, s mindenekelőtt fizikai érintésre, amely egyébként nem illett bele a kor nevelési elveibe.

Később a házasságkutató John M. Gottman a kapcsolatok dinamikájának egy másik kérdését vizsgálta, és megállapította, hogy a hagyományos felfogás alapján gyakran téves következtetésre jutunk a tekintetben, hogy mitől lesz jó egy hosszú távú szerelmi viszony. A kapcsolatok fennmaradására vagy megmentésére vonatkozó legértékesebb információk a párok tudományos megfigyeléséből származnak, többek közt a mindennapi beszélgetéseik közben tett apró mozdulatokból és semmitmondó megjegyzésekből. Az olyan személyes témákhoz, mint az érzelmi zsarolás, régebben csak a szépirodalomban találtunk kulcsot, mígnem Susan Forward és más pszichológusok tanulmányozni kezdték, hogyan védekezhetünk a kapcsolatok eróziójának e fontos eleme ellen.

A „pop-pszichológia" úttörői, Eric Berne és Thomas Harris a szoros személyes kontaktusokat tranzakciókként értelmezték, amelyek az én három szintje, a Felnőtt, a Gyermek és a Szülő keretei között elemezhetők. Berne megfigyelése, hogy játszmákban érintkezünk egymással, talán kissé cinikus emberfelfogásra vall, de ha tudatában vagyunk játszmáinknak, könnyebben túlléphetünk rajtuk.

A humanisztikus pszichológiának a kapcsolatok javításában betöltött szerepét szeretnénk hangsúlyozni Carl Rogers nagy hatású könyvének ismertetésével, amely arra emlékeztet minket, hogy egy kapcsolat csakis a meghallgatás és az ítélkezéstől mentes elfogadás légkörében bontakozhat ki, s hogy az empátiáról ismerszik meg a hiteles személyiség.

A munkateljesítmény növelése: kreativitás és kommunikációs készség

Robert Bolton: A *kommunikáció művészete*
Edward de Bono: *Laterális gondolkodás*
Robert Cialdini: A *befolyásolás lélektana*
Csíkszentmihályi Mihály: *Kreativitás*
Howard Gardner: *Az értelem keretei*

Daniel Goleman: *Érzelmi intelligencia a munkahelyen*
Douglas Stone, Bruce Patton és Sheila Heen: *Nehéz beszélgetések*

Tudományos körökben élénken vitatják az intelligencia mibenlétét, de a munkahelyen az alkalmazása az elsődleges. A kérdés irodalmának két kiváló képviselője Daniel Goleman és Howard Gardner könyve; mindkettőből az derül ki, hogy az intelligencia többet foglal magában, mint az egyszerű intelligenciahányados vagy IQ. Valójában sokféle intelligencia van, különféle érzelmi és szociális „intelligenciák", amelyek együttese meghatározó tényezője az életben való boldogulásnak.

Az IQ-tól eltérően a kommunikációs képesség viszonylag könnyen fejleszthető, amint az Robert Bolton töretlen népszerűségnek örvendő könyvéből kiderül. A Harvard Egyetemen folytatott kutatásokra épülő *Nehéz beszélgetésekben* Douglas Stone és munkatársai a kihívást jelentő munkahelyi találkozások lebonyolításában remekül hasznosítható tanácsokkal látják el az olvasót. Mivel gyakran az életünk legfontosabbnak látszó dolgai dőlnek el ezeken a megbeszéléseken, nem árt szánni egy kis időt annak megértésére, hogy mi van az elhangzó szavak mögött, és miként őrizhetik meg méltóságukat a résztvevők a megbeszélés során.

Az üzleti siker egyik meghatározó tényezője, hogy mennyire tudunk meggyőzni másokat. Robert Cialdini könyve új korszakot nyitott a meggyőzés lélektanában, így kötelező olvasmány mindenkinek, aki marketinggel foglalkozik, de ezen túl számot tarthat mindazok érdeklődésére, akik kíváncsiak rá, hogyan lehet rávenni az embert olyan döntésekre, amelyeket egyébként nem hozna meg.

A munkahelyi siker további tényezője a kreativitás. Edward de Bono szakkifejezése, a „laterális gondolkodás" megszületésekor, az 1960-as években egészen újszerűnek tetszett, de ma, a vállalkozások világában senki sem elégedhet meg a sémákban való gondolkodással. Csíkszentmihályi Mihály könyve, a *Kreativitás* szélesebb perspektívába ágyazza a kérdést, rendszerezett vizsgálatok alapján. Bemutatja, a kreativitás miért a gazdag, értelmes élet központi eleme és sokan miért csak idősebb korukra jutnak el alkotóerejük csúcsára. Mindenekelőtt pedig megtudhatjuk a könyvből, milyen a kreatív személyiség, e vonások közül számosat akár magunkévá is tehetünk.

Pszichológia és emberi természet

„Az emberi természet tudománya olyan helyzetben van manapság, mint amilyenben a kémia volt az alkímia korában."
Alfred Adler

„Mindenkinek van valamilyen elmélete az emberi természetről. Mindenkinek fontos, hogy előrejelezhesse mások viselkedését, ez pedig azt jelenti, hogy elméletekre van szükségünk, amelyek megmondják, hogy mi mozgatja az embereket."
Steven Pinker

William James a mentális élet tudományaként határozta meg a pszichológiát, de az emberi természet tudományaként is definiálhatta volna. Körülbelül 80 évvel azután, hogy Alfred Adler a fenti megállapítást tette, még mindig hosszú út áll előttünk, ha azt akarjuk, hogy a pszichológia olyan sziklaszilárd alapokon álló tudomány legyen, mint mondjuk

a fizika vagy a biológia.

Ugyanakkor mindannyiunknak szüksége van valamilyen elméletre, amely elárulja nekünk, mi mozgatja az embereket. Az életben maradáshoz és a boldoguláshoz tudnunk kell, kik és mik vagyunk, s nem árt, ha éles szemmel felismerjük mások indítékait. E tudás megszerzésének közös útja az élettapasztalat, de olvasással is előrébb juthatunk. Egyesek az irodalmat, mások inkább a filozófiát hívják ehhez segítségül, de a pszichológia az egyetlen olyan tudomány, amely kizárólag az emberi természettel foglalkozik, s a népszerű lélektani irodalom, amelyről kötetünk körképet ad, épp ezt a létfontosságú tudást hivatott eljuttatni mindenkihez.

Köszönetnyilvánítás

A *Pszichológia dióhéjban – 50 alapmű…* sorozat valamennyi kötete több ezer órányi kutatás, olvasás és írói munka eredménye. Mindemellett nélkülözhetetlenek voltak a sikerhez a kiadó – a Nicholas Brealey Publishing – munkatársainak erőfeszítései is.

Különösen hálás vagyok a Kiadó londoni irodájában dolgozó Nicholas Brealey és Sally Lansdell szerkesztői közreműködéséért, amely emelte a *Pszichológia dióhéjban – 50 pszichológiai alapmű* színvonalát. Köszönettel tartozom a szerzői jogokkal foglalkozó munkatársaknak is, akik sokat tettek azért, hogy szerte a világon minél többen vehessék kezükbe könyvemet.

Köszönöm Patrícia O'Hare-nek és Chuck Dresnernek, a bostoni iroda munkatársainak, hogy szívükön viselték a könyv sorsát, és javították az egyesült államokbeli megjelenés feltételeit.

Végül, talán mondanom sem kell, hogy könyvem nem készülhetett volna el a benne tárgyalt alapművek eredeti és lényeglátó gondolatai nélkül. Köszönet értük valamennyi élő szerzőnek.

1927
Emberismeret[2]

2 Alfred Adler: Emberismeret. Gyakorlati individuálpszichológia. Ford.: Kulcsár István Bp., Göncöl, 1990

„A fogyatékosság, bizonytalanság, elégtelenség érzése az, mely az életben a célkitűzést kikényszeríti és kialakítani segíti.“[3]

3 Dr. Kulcsár István fordítása

„Van egy motívum, amely a hiúság m inden formájában közös. A hiú egyén olyan célt tűz maga elé, amely ebben az életben nem elérhető. Fontosabb és sikeresebb akar lenni mindenkinél, és ez a cél az elégtelenség érzésének közvetlen következménye.”

„Minden gyerm ek maga értékeli saját tapasztalatait, és az osztálytermen kívül maga gondoskodik személyes fejlődéséről. Az em beri psziché igazi megismerésének nincsenek hagyományai. Az emberi természet tudománya olyan helyzetben van manapság, mint am ilyenben a kémia volt az alkímia korában.”

Dióhéjban
Amit hiányolunk magunkból, az határozza meg,hogy mi lesz belőlünk az életben.

Érintkezési pontok
Erik Erikson: A fiatal Luther (153. oldal)
Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok (189. oldal)
Sigmund Freud: Álomfejtés (199. oldal)
Karen Horney: Belső konfliktusaink (279. oldal)

1. fejezet
Alfred Adler

Egy többségükben orvos, zsidó származású tudós férfiak kis csoportja 1902-ben elhatározta, hogy szerdánként rendszeresen találkoznak egyikük bécsi lakásán. Ez a Sigmund Freud köré szerveződő „szerdai társaság" volt a Bécsi Pszichoanalitikai Egyesület (Wiener Psychoanalytische Vereinigung) magva, amelynek első elnökévé Alfred Adlert választották.

Adler, aki a bécsi kör második legjelentősebb alakja és az individuálpszichológia irányzatának megalapítója volt, sohasem tartotta magát Freud tanítványának. Szemben a tekintélyt sugárzó, arisztokratikus megjelenésű Freuddal, aki Bécs egyik elegáns kerületében élt, a jelentéktelen külsejű Adler egy gabonakereskedő fiaként, külvárosi környezetben nőtt fel. Míg Freud – természetesen alapvető szakmai úttörő szerepén túl – klasszikus műveltségével és régiséggyűjteményével tűnt ki, Adler arról híresült el, hogy a munkások jobb egészségéért és képzéséért, illetve a nők jogaiért küzdött.

Kettejük már-már legendaként emlegetett szakítása 1911-ben történt, mégpedig azért, mert Adler egyre kevésbé tudta elfogadni a freudi szemlélet gerincét, miszerint minden lélektani jelenség az elfojtott szexuális vágyakra vezethető vissza. Adler néhány évvel korábban megjelent könyvében *(Studie über Minderwertigkeit dér Organen,* azaz *Tanulmány a szervi kisebbrendűségről)* azt fejtegette, hogy az emberekben a saját testükről és annak elégtelenségeiről kialakult kép fontos szerephez jut az életcélok alakításában. Freud úgy hitte, az embert a lázongó tudattalan vezérli, Adler szerint azonban az ember társadalmi lény, s életstílusát aszerint alakítja, hogy milyen környezetben él és miben szenved hiányt. Az egyén természeténél fogva törekszik a személyes hatalomra és identitásának megteremtésére, de ha egészséges, akkor mindemellett be akar illeszkedni a társadalomba és tenni akar a közjó érdekében.

A gyengeség ellensúlyozása

Freudhoz hasonlóan Adler is azon az álláspontón volt, hogy az emberi psziché a korai gyermekkorban alakul ki, s hogy viselkedési mintáink életünk hátralevő részében figyelemreméltóan állandók. Freud azonban a kisgyermek szexualitására összpontosította figyelmét, Adlert pedig inkább az érdekelte, miként igyekszik a gyermek nagyobb hatalomra szert tenni a világban. A gyermekek környezetükben mindent maguknál nagyobbnak és erősebbnek éreznek, s ki-ki a számára legkönnyebb módon próbálja megszerezni, amire szüksége van.

Adler köztudottan nagy hangsúlyt helyezett a „születési sorrendre", vagyis az embernek a családján belül elfoglalt helyére. A legkisebb gyermekek például, a leggyengébbek lévén a családban, „gyakorta túlszárnyalják a többi családtagot, és tehetségesebbnek bizonyulnak mindegyiküknél". Van egy útelágazás a gyermekek fejlődésében, amelyen túl a gyermek vagy a felnőtteket akarja utánozni, minél erősebb és magabiztosabb akar lenni, vagy pedig tudatosan kimutatja gyengeségeit, hogy ezzel kivívja a felnőttek támogatását és figyelmét.

Egyszóval minden gyermek azt a fejlődési utat járja be, amelyik a legjobb lehetőséget kínálja gyengeségeinek ellensúlyozására; „ezerféle tehetség és adottság származhat saját elégtelenségünk érzéséből", írja Adler. A kisebbrendűségi érzéssel együtt jelenik meg az elismerés utáni vágy. A nevelés szerencsés esetben képes arra, hogy eloszlassa ezt a kisebbrendűségi érzést, és a gyermek fejlődése során ne jusson túlsúlyra a többiek

legyőzésének lelki szükséglete. Gondolhatjuk azt, hogy valamely gyermekkori mentális, fizikai vagy környezeti hátrányból gondjaink származtak, de hogy mit könyvelünk el tartozásnak és mit követelésnek, az mindig az adott körülményektől függ. Elsősorban az számít, hogy valaminek a hiányát hiányként *éljük-e meg*.

A psziché törekvése, hogy legyőzze a kisebbrendűségi érzést, az egyén egész életére rányomhatja a bélyegét; az egyén olykor szélsőséges módon próbálja kompenzálni azt. Ezt fejezi ki Adler híres fogalma, a „kisebbrendűségi komplexus". Az ilyen komplexusok az egyik embert félénkké és visszahúzódóvá teszik, a másikat túlteljesítésre sarkallják. Ez a kóros mértékű hatalomvágy, amelyet az egyén más emberek és az egész társadalom rovására igyekszik érvényesíteni. Adler a kis termetű világhódítót, Napóleont tartotta a kisebbrendűségi komplexus klasszikus példájának.

A jellem formálódása

Adlernek alapelve volt, hogy a pszichét nem örökletes tényezők, hanem a társadalmi hatások formálják. A „jellem" két ellentétes erő egyedi összjátéka: az egyik hatalmunknak, saját személyünknek az előtérbe helyezése, a másik a „szociális érzés", az összetartozás érzése (németül: Gemeinschaftsgefühl).

Ezek az erők ellentétesek egymással, és személyiségünk egyedisége abból fakad, hogy más-más módon fogadjuk el, illetve vetjük el ezeket az erőket. így például a dominanciára törekvést rendes körülmények között csillapítja a közösség elvárásainak figyelembevétele, ily módon a hiúság vagy önteltség korlátok között marad; ha azonban a becsvágy, a hiúság felszínre tör, megtörik a személyiség lélektani fejlődése. Adler drámai megfogalmazása szerint „a hataloméhes egyén az önpusztítás útján halad".

Ha az egyik erőt, a szociális érzést és a közösségi elvárásokat az egyén semmibe veszi vagy megsérti, bizonyos agresszív személyiségjegyek kerülnek felszínre: hiúság, becsvágy, irigység, féltékenység, a mindenhatóság érzése, kapzsiság; vagy éppen olyan nem agresszív jegyek, mint a visszahúzódás, a szorongás, a félénkség vagy az illemtudás hiánya. Ha bármelyik erő felülkerekedik, az rendszerint az elégtelenség mélyen gyökeredző érzésének következménye. Ám ezek az erők egyszersmind olyan intenzitást érnek el, feszültséget teremtenek, amely hatalmas energiák forrása. Az ilyen emberek a „sikerek bűvöletében" élnek, ily módon kompenzálva az elégtelenség érzését, de mivel énjüket túlértékelik, bizonyos fokig elvesztik a realitásérzéküket. Arról szól az életük, hogy milyen jelet hagynak maguk után a világban, és hogy mások mit gondolnak róluk. Miközben bizonyos értelemben hősnek érzik magukat, mások úgy látják, énközpontúságuk miatt nem tudják élvezni az élet adta lehetőségeket. Megfeledkeznek arról, hogy ők is emberi lények, és kötődnek más emberekhez.

A társadalom ellenségei

Adler úgy vélekedett, hogy a hiú, öntelt emberek általában igyekeznek elrejteni külsejüket, s egyszerűen „becsvágyónak" vagy éppen csak „energikusnak" látszani. Valódi érzéseiket sokszor igen találékonyan palástolják. Hiúságukat leplezve, olykor szándékosan igénytelenül öltözködnek, vagy szerénységüket hangsúlyozzák. Adler azt az éles megfigyelést tette a hiú emberekről, hogy mindig azt kérdezik maguktól: „Mit fogok ebből kihozni?"

Föltette a kérdést: vajon a nagy teljesítmények mind az emberiség szolgálatába állított hiúság művei? Szükségképpen fel kell-e nagyítanunk magunkat ahhoz, hogy ösztönzést érezzünk változtatni a világon és jobbnak látszani? Tagadólag válaszolt erre a kérdésre.

A hiúságnak nincs sok köze az igazi géniuszhoz, inkább csökkenti a teljesítmények értékét. Az emberiséget szolgáló valóban nagy értékek nem a hiúságnak, hanem az ellentétének, a szociális érzésnek köszönhetők. Bizonyos fokig mindannyian hiúk vagyunk, de az egészséges ember képes hiúságába beoltani a másokkal való együttműködés szellemét.

A hiú ember természeténél fogva nem engedi meg magának, hogy „behódoljon" a társadalom igényeinek. Amidőn megcéloz egy bizonyos rangot, pozíciót vagy objektumot, úgy érzi, kivonhatja magát a mások számára megkérdőjelezhetetlen közösségi vagy családi kötelezettségek alól. Emiatt azután általában elszigetelődik, kapcsolatai kiürülnek. Mivel mindig magát állítja a középpontba, nagy gyakorlata van abban, hogy másokat vádoljon.

A közösségi életnek vannak olyan törvényei és elvei, amelyeket az egyén nem kerülhet meg. A mentális és a fizikai túléléshez mindannyiunknak szüksége van a közösség többi tagjára. Már Darwin megmondta, hogy a gyenge állatok nem élhetnek társak nélkül. Adler ezzel összhangban jelentette ki: „a közösséghez való alkalmazkodás a legfontosabb pszichés funkció", amire az egyénnek képesnek kell lennie. Lehet, hogy valaki látszólag sokra jut, de e nélkül a létfontosságú alkalmazkodási képesség nélkül mégsem tartja magát semmire, és a hozzá nem közelállók sem tartják őt semmire. Az ilyen emberek Adler szerint a társadalom ellenségei.

A célkövető egyén

Az adleri lélektan központi eleme, hogy az egyén mindig valamilyen cél felé törekszik. Freud úgy vélte, a múltunkból származnak a késztetéseink, Adler viszont teleologikus nézetet vallott: szerinte mindig a céljainkat követjük - tudatosan vagy tudattalanul. A psziché nem statikus, a céloknak kell életet lehelniük belé – önző vagy közösségi céloknak és folyamatosan e célok megvalósítása felé törekszik. Életünket végigkísérik „fikcióink" arról, hogy miféle emberek vagyunk és milyenekké válhatunk. Ezek, természetüknél fogva, tényszerűen nem mindig felelnek meg a valóságnak, de energiát adnak az élethez, ahhoz, hogy valami felé haladjunk.

Maga a célkövetés az, ami szinte elpusztíthatatlanná és a változásokkal szemben oly ellenállóvá teszi a pszichét. Adler így fogalmaz: „Az emberi lény számára önmaga megismerése és önmaga megváltoztatása a legnehezebb." Ez talán újabb ok arra, hogy a közösség magasabb rendű kollektív intelligenciája egyensúlyt tartson az egyéni vágyakkal.

Záró megjegyzések

Adler azzal a szándékkal emelte ki az embert formáló páros erőt, a személyes hatalomvágyat és a szociális érzést, hogy jobban megértsük őket, s ne hagyjuk magunkat öntudatlanul alakítani általuk. A könyvében leírt konkrét személyekben saját vonásainkat ismerhetjük fel. Lehet, hogy túlságosan begubóztunk a családi vagy más, szűkebb közösségünkbe, és megfeledkeztünk egykori hivatásbeli céljainkról. Ugyanígy elképzelhető, hogy az élet császárának érezzük magunkat, aki kénye-kedve szerint veheti semmibe a társadalmi szokásokat. Mindkét esetben felborult az egyensúly, ami korlátozza lehetőségeinket.

Az *Emberismeret* fejtegetéseiben sok helyütt több a filozófia, mint a lélektan, és hemzsegnek benne az emberi jellemmel kapcsolatos, inkább eseti megfigyeléseken alapuló, semmint empirikus általánosítások. Adler munkáit leginkább a tudományos háttér hiánya miatt támadják. Ennek ellenére az olyan fogalmak, mint a kisebbrendűségi komplexus, a mindennapi szóhasználat részévé lettek.

Jóllehet Freud és Adler egyaránt komoly intellektuális programot tűztek maguk elé,

a szocializmussal rokonszenvező Adler céljai szerényebbek voltak. Ő gyakorlati alapon akarta megérteni, hogyan alakítja a gyermekkor a felnőtt ember életét, s miként szolgálhatja a társadalom egészének javát. Adler nem osztotta Freud kulturális elitizmusát: hitt abban, hogy az emberi természet megértése nem a pszichológusok előjoga, hanem létfontosságú feladat mndenki számára, hiszen e tudás hiánya súlyos következményekkel jár. Akkoriban ez a fajta lélektani gondolkodás szokatlanul demokratikus volt, és érthető, hogy a könyv alapjául szolgáló előadások a Wiener Volksinstitutban hangzottak el egy éven át. Adlernek ezt a könyvét bárki elolvashatja és megértheti.

Alfred Adler

Bécsben született 1879-ben. Heten voltak testvérek, ő másodikként jött a világra. Ötévesen súlyos tüdőgyulladáson esett át. Ez, valamint egyik öccsének halála arra késztette, hogy az orvosi pályát válassza.

A Bécsi Egyetemen szerzett orvosi diplomát 1895-ben. Három évvel később a szabók egészségi állapotáról és munkakörülményeiről írt értekezést. 1899-ben találkozott Sigmund Freuddal. 1911-ig vett részt a Bécsi Pszichoanalitikai Egyesület munkájában, majd innen kiválva nyolc társával Individuálpszichológiai Egyesület néven új társaságot alapított. Ekkor jelent meg nagy hatású munkája Über den nervösen Charakter (Az ideges alkatról) címen. Tudományos pályája megtorpant az I. világháború éveiben, amikor – háborúellenes felfogásával összhangban - katonai kórházakban teljesített szolgálatot.

A háború után alapította meg Bécsben első gyermekvédelmi klinikáját, amelyet Bécs környékén több mint húsz hasonló, úttörő szerepet játszó intézmény (gyermekpszichiátriai klinika) követett. Miután a klinikákat 1932-ben (zsidó származása miatt) hatóságilag bezárták, Adler az Egyesült Államokba emigrált, és a Long Island-i Orvosegyetemen kapott professzori kinevezést. Emellett 1927 óta a Columbia Egyetem vendégprofesszora volt, s nyilvános előadásai Európa- és Amerika-szerte ismertté tették a nevét.

Feleségével, Raiszával 1897-ben kötött házasságot, négy gyermekük született. Adler váratlanul, szívroham következtében halt meg 1937-ben, európai előadókörútjának egyik állomásán, a skóciai Aberdeenben. További munkái: Életismeret (Lebenskenntnis,)[4], Praxis und Theorie dér Individualpsychologie (Az individuálpszichológia gyakorlata és elmélete, 1920) és a népszerű Életünk jelentése (Wozu leben wir?)[5].

4 Alfred Adler: Életismeret, ford. S. Nyirő József, Kossuth, 1998, Budapest

5 Alfred Adler: Életünk jelentése, ford. S. Nyirő József, Kossuth, 1997, Budapest

1997
A félelem adománya

„Mint minden állat, az ember is felismeri a veszélyt. Itt lakik bennünk az a nagyszerű testőr, aki mindig kész figyelmeztetni minket a veszélyre, és kockázatos helyzetekben megmutatja a követendő utat.“

„Bár szeretnénk azt hinni, hogy az erőszak kimerül az okban és a következményben, valójában folyamatról van szó, láncolatról, amelynek az erőszakos cselekmény csupán az egyik láncszeme.“

„Az ilyen férfiak szemében a visszautasítás az identitást, a personát, az én egészét fenyegeti, és ebben az értelemben bűntettük az én védelmében elkövetett gyilkosságnak mondható.”

Dióhéjban
Az erőszak elleni védekezésben az intuíció többet ér, mint a technika.

Érintkezési pontok
Malcolm Gladwell: Ösztönösen (225. oldal)

2. fejezet
Gavin de Becker

„Valószínű, hogy a férfi egy ideje figyelte már a nőt. Nem tudjuk biztosan, de azt tudjuk, hogy nem ő volt az első áldozata." Ezekkel a hátborzongató sorokkal kezdődik *A félelem adománya.* A könyv megtörtént eseteket mond el olyan emberekről, akik erőszakos cselekménynek estek áldozatul, vagy kis híján áldozat lett belőlük. Mindegyik eset azt példázza, hogy a fenyegetett személy hallgatott a megérzéseire, és megmenekült, vagy nem hallgatott rájuk, és ráfizetett.

A félelmet általában rossz dolognak gondoljuk, de Becker azonban azt bizonygatja, hogy jótétemény az inkább, védelem a baj ellen. A könyv (teljes címén: *The Gift o f Fear: Survival Signals That Protect Us from Violence,* azaz *„A félelem adománya: életmentő jelek az erőszak ellen")* bepillantást nyújt az elkövetők gondolkodásába, hogy a támadások ne érjenek minket teljesen váratlanul. Nem éppen megnyugtató olvasmány, különösen, ha egy potenciális gyilkosról van szó, de még mindig jobb, mint a közvetlen tapasztalat.

Gavin de Becker 13 éves koráig több erőszakkal találkozott otthon, mint mások egész életükben. Ha életben akart maradni, tudnia kellett kiszámítani, hogy a kritikus helyzetekben mi fog történni a következő pillanatban. Egész életét az erőszakhoz vezető gondolkodási sémák szabályokba foglalásának szentelte, amelyek segítségével mások is észrevehetik a figyelmeztető jeleket. De Becker az erőszakos bűncselekmények kockázatfelmérésének szaktekintélye lett, hírességek, kormányzati és üzleti ügyfelek őrzésével bízták meg, és a családon belüli erőszak elleni küzdelem egyik fő szószólójaként ismerik.

De Becker nem pszichológus, ám könyve mégis többet mond a megérzések, a félelem és az erőszakos lelki alkat természetéről, mint a szaktudományos magyarázatok. *A félelem adománya* letehetetlen könyv, akár egy jó krimi, és nem csupán életünk megváltoztatásában, hanem megmentésében is segítséget nyújthat.

Intuitív biztonság

De Becker szerint modern világunkban leszoktunk arról, hogy az ösztöneinkre hallgatva vigyázzunk magunkra. Az erőszak problémáját legtöbben a rendőrség és a büntetőjog hatáskörébe utaljuk, és azt hiszszük, azok megvédenek minket. Mire a hatóságokhoz fordulunk, már megtörtént a baj. Sokan a fejlettebb technikai megoldásokban keresnek védelmet a veszélyekkel szemben. Minél több riasztóberendezésünk van és minél magasabb a kerítés, annál nagyobb biztonságban érezzük magunkat.

Van azonban egy megbízhatóbb védelmi eszköz a kezünkben: az ösztönös veszélyérzetünk. Általában minden információ rendelkezésünkre áll, amire szükségünk van ahhoz, hogy bizonyos emberek vagy helyzetek fenyegető voltát megérezzük. A többi állathoz hasonlóan az embernek is van beépített vészjelző rendszere. Sokan dicsérik a kutyák megérzéseit, de Becker azonban úgy véli, az ember intuíciója jobb a kutyákénál, csak az a baj, hogy kevésbé bízunk benne.

De Becker leírja, hogy nők, akiket megtámadtak, így beszélnek: „Tudtam, hogy amit teszek az esemény bekövetkeztéig, nem egészen helyes, mégsem vontam ki magam belőle." A támadó, aki segített cipelni az áldozat csomagját, vagy együtt szállt be vele a liftbe, valamiképpen elérte, hogy a nő az ő akarata szerint cselekedjék. De Becker szerint a legtöbben automatikusan megérezzük az erőszak általános jeleit, csak a modern élet gyakran elaltatja az éberségünket. Vagy nem vesszük észre azokat, vagy nem ismerjük be

magunknak, ha észrevettük.

De Becker paradox módon azt állítja, hogy „az, hogy bízunk a megérzéseinkben, egyáltalán nem azt jelenti, hogy rettegésben éljünk: éppen ellenkezőleg”. A valódi félelem nem bénít, hanem energiával tölt fel, erőt ad olyan cselekedetekhez, amelyekre egyébként nem lennénk képesek. Az elsőként bemutatott történet egy nőről szól, akit a saját lakásában megerőszakoltak. Amikor a támadó azt mondta, kimegy a konyhába, a nő belső sugallatra lábujjhegyen követte, és látta, hogy a fiókokban valami nagy kést keres, amivel elvághatja a torkát. Sikerült betörnie a bejárati ajtót, és megszökött. Visszaemlékezésében az a legkülönösebb, hogy nem érzett rettegést. A megérzéssel párosuló valódi félelem, pozitív érzés, ami adott helyzetben életmentő lehet.

Az erőszak szikrája mindannyiunkban

De Becker lerántja a leplet arról az elképzelésről, miszerint az úgynevezett „született bűnözők” alapvetően különböznek a többi embertől. Legtöbbünk ki merné jelenteni, hogy sohasem ölne meg egy másik embert, azonban többnyire hozzátesszük: „hacsak nem azért, hogy megvédjem a szeretteimet”. Mindannyian képesek vagyunk bűnös gondolatokra, sőt akár bűnös cselekedetekre is. Sok gyilkosról mondják, hogy „nem is ember”, de Becker azonban azt feleli erre, hogy *csakis* ember lehet. Ha van olyan ember, aki képes végrehajtani egy bizonyos bűntettet, bizonyos körülmények között bármelyikünk képes lehet rá. Munkáiban de Becker nem engedi meg magának azt a luxust, hogy különbséget tegyen „emberek” és „szörnyetegek” között. Ehelyett azt vizsgálja: szándékában áll-e és módjában áll-e az illetőnek, hogy ártson. Következtetése pedig ez: „az erőszak forrásai mindannyiunkban megvannak; csupán az változó, mennyire érezzük igazolhatónak, hogy szabad folyást engedjünk nekik”

Nem elszigetelt esemény: események láncolata

Miért követnek el az emberek erőszakos cselekményeket? De Becker négy pontba sűríti a lehetséges tényezőket.

- Önigazolás – az illető úgy ítéli meg, hogy szándékosan tettek ellene valamit.
- Egyéb lehetőségek hiánya – az erőszak látszik az egyetlen lehetőségnek a sérelmek orvoslására, az igazság érvényesítésére.
- Következmények – egy túszejtő például nem foglalkozik a börtönbüntetés gondolatával, amíg fogva tartja áldozatát.
- Képesség – az illető bízik abban, hogy testi erejével, revolverével vagy egy robbanószerkezettel el tudja érni céljait.

De Becker csapata ezeket a „cselekmény előtti indikátorokat” tekinti át, hogy megbecsülje, milyen mértékben fenyegeti ügyfelüket erőszak valaki részéről. Ha nyitva tartjuk a szemünket, mondják, azt látjuk, hogy az erőszak „sohasem a semmiből bukkan elő”. Nem túl gyakori, hogy valaki „pillanatnyi felindulásból” gyilkoljon. De Becker szerint általában véve az erőszakos cselekmény éppúgy megjósolható, mint az, hogy „a tűzhelyen felforr a víz”.

Ugyancsak segít az erőszak előrejelzésében, ha megértjük, *hogy folyamatról* van szó, „amelynek maga a végső cselekmény csupán egy láncszeme” Míg a rendőrség az indítékokat keresi, addig de Becker és munkatársai egy szinttel mélyebbre ásnak: az erőszaknak vagy erőszakos szándéknak a cselekményt megelőző történetét próbálják

meg földeríteni.

A félelem adománya egyik fejezete a házastársak közti erőszakról szól, és arra a megállapításra jut, hogy a házastársgyilkosságok legtöbbje nem a pillanat hevében következik be. Általában előre átgondolt tett, melyet megelőzően a férj követi a feleségét, és ha a nő visszautasítja, kirobban belőle az erőszak. Az ilyen férfiak énje számára a visszautasítás oly fenyegető, hogy esetleg a partner meggyilkolását látják az egyedüli lehetőségnek identitásuk helyreállítására. De Becker hangsúlyozza a riasztó tényt, hogy a házastársak közti gyilkosságok háromnegyede a feleség házasságtörése *után* következik be.

Hogyan lehet kiszűrni a pszichopatákat?

Az áldozatot kereső bűnözők egyebek mellett a következőkkel jellemezhetők:

• nyughatatlanság, vakmerőség;

• céltudatosság;

• hidegen hagyják őket olyan események, amelyek másokat megrémítenek;

• konfliktushelyzetekben szokatlanul nyugodtan viselkednek;

• kontrollt akarnak gyakorolni.

Vajon melyik az erőszakos bűncselekményekre való hajlam legbiztosabb előjele? De Becker tapasztalatai szerint a nehéz gyerekkor, a gyerekkori bántalmazás fontos tényező. Egy felmérésben sorozatgyilkosokat tanulmányoztak, és megállapították, hogy kivétel nélkül mind maguk is elszenvedtek erőszakot vagy megaláztatást, vagy elhanyagolták őket gyerekkorukban. Robert Bardót, aki fegyverrel megölte Rebecca Shaeffer színésznőt, gyerekkorában szobafogságban tartották, és úgy etették, mint a kutyát vagy a macskát. Soha senki nem tanította meg a társadalmi együttélés szabályaira. Az ilyen emberekben torz kép alakul ki a külvilágról, aminek környezetük fizeti meg az árát.

Másfelől az is igaz, hogy az erőszakra hajlamos emberek sokszor nagyon ügyesen palástolják pszichopátiájuk jeleit. Sokszor teljesen kifogástalanul viselkednek, mert első ránézésre hétköznapi embernek akarnak mutatkozni. Ennek jelei:

• *túlságosan* is kedvesek;

• túl sokat beszélnek, figyelmünk elterelésére szükségtelen részletekkel hozakodnak elő;

• mindig ők kezdeményeznek, sohasem fordítva;

• enyhén inzultálnak minket, hogy reagáljunk rájuk, foglalkozzunk velük;

• a „kényszerszövetség” technikáját alkalmazzák, többes szám első személyben beszélnek magukról és az áldozatról, hogy az úgy érezze, ők ketten egy csónakban eveznek;

• megtalálják a módját, hogy éreztessék velünk: tartozunk nekik („uzsorát szednek”);

• ha nemet mondunk, nem veszik figyelembe, vagy engedményeket tesznek; a visszautasítástól sose hagyják magukat eltéríteni, mert a másik fél tudja: törlesztenivalója van.

Nem kell rettegésben élnünk. Félelmeink legtöbbje sohasem válik valósággá, mégis ostobaság lenne tökéletesen megbízni az otthoni vagy

a hivatali biztonsági berendezésekben, a rendőrség nyújtotta védelemben. Mivel *emberek* okozzák a bajt, mondja de Becker, a megelőzéshez az embereket kell megértenünk.

A fanatikus rajongók belső világa

A *félelem adománya* különösen izgalmasan ír olyan közszereplőkről, akik de Becker ügyfelei, s akikhez rajongóik megpróbálnak közel férkőzni. Egy híres énekest vagy színészt mindig legalább hármannégyen próbálnak becserkészni egyszerre, százával küldik nekik a leveleket, igyekeznek kijátszani a testőröket. Ezek közül a fanatikus rajongók közül csak nagyon kevesen akarják megölni a célszemélyt (a többiek úgy érzik, valamiféle „kapcsolatuk" van a hírességgel), de bármi is a szándékuk, közös bennük, hogy mohón vágynak a sztár figyelmére.

Bizonyos fokig mindannyian vágyunk az elismerésre, a sikerre, szeretnénk fontosnak érezni magunkat, és egy híres ember megölésével maga a rajongó is híressé válhat. Mark Chapman és az ifjabb John Hinckley neve például örökre egybeforrt az általuk megtámadott John Lennonéval és Ronald Reaganével. Az ilyen emberek számára a gyilkosság tökéletesen értelmes cselekedet, a sikerhez vezető legrövidebb út. A pszichopaták nem nagyon törődnek azzal, hogy pozitív-e vagy negatív módon ítélik-e meg őket, ha egyszer tettükkel a figyelem középpontjába kerülhetnek.

Ha egy elmebeteg örökösen zaklatja valamelyik filmsztárt vagy elnököt, az fölkelti a közérdeklődést. Becker azonban nehezen tér napirendre a fölött, hogy a híresség nyomában járó fanatikus rajongóknak oly nagy figyelem jut, miközben fásult közönnyel vesszük tudomásul, hogy csak az Egyesült Államokban kétóránként megöl egy nőt a férje vagy a barátja. A rendszabályok szigorításában azonban kevéssé bízik, szerinte az csak elmérgesíti a helyzetet. Az erőszakra hajlamos emberek jól érzik magukat a konfliktushelyzetekben, és ha nincsenek egyensúlyban, akkor a rendszabályok szigorítása nem javítja a biztonságot.

Záró megjegyzések

A félelem adománya nagyon amerikai könyv. Olyan kulturális közeget mutat be, ahol lépten-nyomon használnak lőfegyvereket, és olyan társadalmat, amelyben viszonylag gyenge az összetartás. Ha az olvasó egy angliai falu vagy egy japán város lakója, vagy akár az Egyesült Államok valamelyik nyugodtabb vidékén él, Becker könyvét kissé paranoidnak érezheti. Ennek ellenére Becker mégis azt panaszolja, hogy a média esti híradásai sokkal veszélyesebbnek láttatják az országot, mint amilyen valójában; hangsúlyozza: sokkal többen halnak meg rákban vagy autóbalesetben, mint idegenek által elkövetett erőszakos cselekmények következtében.

A New York-i Világkereskedelmi Központ ellen 2001-ben elkövetett merénylet óta az emberek kényszeresen foglalkoznak a véletlenszerűen elszenvedett erőszak lehetőségével, ám a legtöbb támadás és emberölés továbbra is az otthonukban éri az embereket, és ha ismerjük az erőszakra figyelmeztető jeleket, elkerülhetjük a bajt. Ami a személyes biztonságot illeti, de Becker szerint a férfiak és a nők külön világban élnek. Oprah Winfrey a televízióban úgy nyilatkozott, hogy A *félelem adományát* Amerikában minden nőnek el kellene olvasnia.

De Becker három másik könyv hatása alatt írta A *félelem adományát. Az* FBI magatartás-kutatójának, Robert Resslernek a *Whoever Fights Monsters (Ki küzd meg a szörnyekkel)* című könyve volt az egyik, a pszichológus John Monahantól a *Predicting Violent Behavior*

(Az erőszakos viselkedés előrejelzése) a másik, és Robert D. Hare-től a *Kímélet nélkül (Without Conscience)*[6] a harmadik, amely a pszichopaták lelki életébe avatja be az olvasót. Az erőszak lélektanának ma már terjedelmes szakirodalma van, de Becker könyve azonban változatlanul az egyik legjobb alapmű ebben a témában.

6 Hare, Robert D.: Kímélet nélkül a köztünk élő pszichopaták sokkoló világa, ford. Kövi György, a jegyzeteket ford. Berghammer Rita, Háttér, 2004, Budapest

Gavin de Becker

De Becker a fenyegetettség meghatározása, az erőszak előrejelzése és kezelése területén úttörőnek számít. Cége szervezeteknek, kormányzati hivataloknak és magánszemélyeknek szaktanácsokat ad és védelmi szolgáltatást nyújt. Ő vezette a Reagan elnök külföldi vendégeinek biztonságáért felelős csoportot, és a külföldi vezetők hivatalos látogatásai alkalmával az USA Külügyminisztériumának is dolgozott. Az Egyesült Államok Legfelsőbb Bíróságának bíráit, a szenátorokat és kongresszusi képviselőket fenyegető veszélyek kezelésére létrehozta a MOSAIC rendszert. Szakvéleményét számos peres ügyben kikérték, így többek között az O. J. Simpson elleni büntetőjogi és polgári perekben is.

De Becker a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem (UCLA) főmunkatársa, és az otthoni erőszakkal foglalkozó tanács tanácsadó bizottságának társelnöke.

További munkái: Protecting the Gift (Gyermekeink védelmében) és Fear Less: Reál Truth About Risk, Safety and Security in a Time of Terrorism (Kevesebb félelmet: valós tények kockázatról, biztonságról a terrorizmus korában).

1964
Emberi játszmák

„Az »Uzsonnazacskó« nevű házassági játszma… A férj, aki megengedhetném agának, hogy délben egy jó vendéglőben étkezzék, reggelente néhány szendvicset készít magának, amit egy papírzacskóban elvisz a hivatalába. Felhasznál kenyérdarabokat és vacsoramaradványokat, a papírzacskókat pedig a felesége rakja el neki. A férfi így teljes ellenőrzést gyakorolhat a család pénzügyei fölött, mert ennyi önfeláldozás láttán ugyan melyik feleség merészelne műszőrme gallért vásárolni magának?“[7]

„Az apa hazajön a munkából, valami miatt beleköt a lányba, az pimaszul válaszol A kezdeményező lépést teheti a lány is azzal, hogy szemtelen, erre az apa beleköt valamibe. Egyre jobban megemelik a hangjukat, és az összecsapás mind hevesebb. A kimenetel attól függ, hogy ki a kezdeményező. A dolog három féleképpen végződhet:

a) az apa visszavonul a hálószobájába, és bevágja az ajtót;
b) a lány visszavonul a hálószobájába, és bevágja az ajtót;
c) mindketten visszavonulnak a hálószobájukba, és bevágják az ajtót.
A »Perpatvar« játszma végét mindegyik esetben a bevágott ajtó jelzi.“[8]

7 Hankiss Ágnes fordítása

8 Hankiss Ágnes fordítása

Dióhéjban

Az emberek játszmákkal pótolják a valódi intimitást, és minden játszma, még a leggyötrelmesebb is, kifizetődik az egyik vagy mindkét fél számára*

Érintkezési pontok

Thomas A. Harris: Oké vagyok, oké vagy (265. oldal)
Karen Horney: Belső konfliktusaink (279. oldal)
Fritz Perls: A Gestalt-terápia (385. oldal)

3. fejezet
Eric Berne

A pszichiáter Eric Beme meglehetősen unalmas című, *Transactional Analysis in Psychotherapy (Tranzakcionális elemzés a pszichoterápiában)* könyve 1961-ben jelent meg. A szakterület alapműve lett belőle, rengetegen hivatkoztak rá, és elég szépen fogyott.

Ezt három évvel később egy újabb kötet követte, amely könnyed társalgási nyelven mutatta be ugyanazokat a fogalmakat. Remek címével és az emberi motivációk elmés, szórakoztató kategorizálásával ez a könyv, az *Emberi játszmák (Games People Play)*[9] érthető módon nagyobb figyelmet keltett. Az első 3000 példány lassan fogyott, de két éven belül, hála a szóbeszédnek és egy kevés reklámnak, 300 000 példányt adtak el belőle kemény kötésben. A könyv két évig tanyázott a *New York Times* bestseller listáján (ami a nonfiction kategóriában ritkaság), és mintául szolgált mindazoknak a szakíróknak, akik később egy pop-pszichológiai bestsellerrel egy csapásra meggazdagodtak. Az ötven-egynéhány éves Berne új házat és Maseratit vásárolt, s újra megházasodott.

9 Eric Berne: Emberi játszmák, ford Hankiss Ágnes, Háttér, 2002, Budapest

Bár Berne akkor ezt még nem láthatta világosan, az *Emberi játszmák: az emberi kapcsolatok pszichológiájának* megjelenése a lélektani önsegítő könyvek és az elméleti pszichológiai szakirodalom határmezsgyéjén kialakult népszerű pszichológia fellendülésének nyitánya volt. A pszichológia fő irányának képviselői Berne könyvét felszínesnek, közönségcsalogatónak minősítették, pedig az első 50-60 oldal meglehetősen komoly, tudományos stílusban íródott. Csak a második részben válik oldottabbá a stílus, és ez az a rész, amiért a könyvet a legtöbben megvették.

Az *Emberi játszmákból* eddig több mint 5 millió példányt adtak el, és címe bevonult az angol nyelv idiómái közé.

Simogatások és tranzakciók

Gondolatmenetének elején Berne említést tesz azokról a kutatásokról, amelyek szerint a fizikai kontaktustól megfosztott csecsemők szellemileg és fizikailag gyakran visszafordíthatatlan károsodásokat szenvednek. Más vizsgálatokból arra következtet, hogy az érzékszervi ingerektől való megfosztás felnőttkorban átmeneti pszichózist okozhat. A felnőttek éppúgy igénylik a fizikai kontaktust, mint a gyermekek, de mivel az nem mindig elérhető, megelégszünk jelképes, emocionális „simogatásokkal". A filmszínész a hódolók heti több száz leveléből meríthet „simogatást", a tudós azonban valamely nagyra becsült mester egyetlen „simogatásával" is beéri.

Berne definíciója szerint a simogatás „a társas érintkezés alapegység e". A simogatások cseréje pedig tranzakció, s ebből alkotta Berne a „Tranzakcióanalízis" (TA) kifejezést a társas interakciók dinamikájának leírására.

Miért folyamodunk játszmákhoz?

Berne azt állítja, hogy mivel szükségünk van simogatásokra, így akármilyen is legyen a társas érintkezés, biológiailag mindenképpen előnyösebb, mint az érintkezés hiánya. Az intimitás igénye miatt bocsátkoznak játszmákba az emberek, ezek ugyanis pótolhatják a valódi kontaktust.

A játszma Berne szóhasználatában „kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad. “Azért játszunk egy játszmát, hogy kielégítsük valamely rejtett késztetésünket. Minden játszma valamilyen nyereségért folyik.

Az emberek többnyire nincsenek tudatában annak, hogy éppen játszmákat játszanak; hiszen azok a szociális interakciók megszokott részei. Nagyon hasonlítanak a pókerhez, amelyben a nyereség (a pénz) megszerzésére irányuló stratégiába tényleges motivációink elrejtése is beletartozik. A munkahelyi környezetben a nyereség az üzlet megszerzése lehet. Ha valaki ingatlanban vagy biztosításban „utazik”, vagy éppen tőzsdézik, azt angolul a „játszma” vagy „játszik” szóval (game, play) is ki lehet fejezni, ami jelzi, hogy ezekben a munkákban komoly stratégiai-taktikai manőverek eredménye a nyereség. És mi a helyzet a párkapcsolatokkal? Ott a nyereség rendszerint valamilyen érzelmi kielégülés vagy az ellenőrzés fokozása.

Az én három szintje

A tranzakcióanalízis a freudi pszichoanalízisből fejlődött ki, ugyanis Berne képzett pszichoanalitikusként kezdte pályáját. Egyszer egy felnőtt férfi páciense úgy nyilatkozott magáról, hogy ő „valójában kisfiú felnőttre szabott ruhában”. A következő üléseken Berne rákérdezett, hogy most éppen a kisfiúi vagy a felnőtti énjét hallja-e. Ebből és más tapasztalataiból Beme arra következtetett, hogy minden embernek három énje vagy „én-állapota” van, amelyek gyakran ellentmondásban állnak egymással.

Jellemzőik a következők:

• szülőhöz illő attitűd és gondolkodásmód (Szülő);

• a felnőttre jellemző racionalitás, objektivitás, az igazság elfogadása (Felnőtt);

• gyerekhez illő alapállás, gyermekkorban rögzült viselkedésformák (Gyermek).

Az énnek ez a három szintje nagyjából megfelel a freudi felettes énnek (Szülő), énnek (Felnőtt) és ösztön énnek (Gyermek).

Minden konkrét társas interakciónkban, mondja Beme, az ilyen alapvető én-állapotok, a Szülő, a Felnőtt és a Gyermek valamelyike nyilatkozik meg, és ezek könnyen átválthatnak egymásba. Gyermekként lehetünk kreatívak, kíváncsiak vagy aranyosak, de lehetünk hisztériásak vagy hajlíthatatlanok is. Mindegyik alapállás lehet produktív és improduktív.

Amikor játszmába kezdünk valakivel, a háromfajta én egyikének valamelyik aspektusát öltjük magunkra. Úgy érezzük, ahhoz, hogy elérjük, amit akarunk, a semlegesség, a hitelesség vagy az intimitás megőrzése helyett fel kell vennünk a parancsoló szülő, a kihívóan viselkedő gyerek vagy a racionális felnőtt szerepét.

Játszmatár

A könyv legterjedelmesebb része a mindennapi életben előforduló sokféle emberi játszma bemutatása. Szerepelnek köztük a következők.

„Ha te nem lennél”

Ez a leggyakoribb házassági játszma. Az egyik fél panaszkodik amiatt, hogy a másik korlátozza őt a tevékenységében. Berne szerint a legtöbben azért választanak egy bizonyos házastársat, mert tudattalanul bizonyos korlátokra vágynak. Példaként egy olyan nőről ír, aki mindenáron meg akart tanulni táncolni. Csakhogy a férje utált elmenni otthonról, ami

korlátozta a feleség társadalmi életét. Végül beiratkozott egy tánctanfolyamra, és ekkor, legnagyobb kétségbeesésére, rá kellett jönnie, hogy betegesen fél a táncparkettől: fel kellett hagynia tervével. Berne arra akart rámutatni ezzel, hogy amikor a másik felet vádoljuk, többnyire magunkban kéne keresnünk a hibát. A „Ha te nem lennél" játszma arra szolgál, hogy megszabaduljunk a félelmeinkkel és hibáinkkal való szembenézés felelőssége alól.

„És miért nem… – Hát igen, de…"

Ez a játszma úgy kezdődik, hogy valaki fölvet egy problémát a maga életéből, mire egy másik személy konstruktív javaslatot tesz a probléma megoldására. Erre az illető azt mondja: „Hát igen, de…", és minden megoldási javaslatban talál valami hibát. Felnőttként szemügyre vennénk a javaslatokat, és feltehetően letennénk a garast valamelyik megoldás mellett, ám ennek az eszmecserének nem ez a célja. Arra való, hogy az illető – Gyermekként – együttérzést csikarjon ki a többiekből, miután képtelenek megoldani a helyzetet. A megoldásokat javasló társak felhasználják az alkalmat a bölcs Szülő szerepének eljátszására.

Faláb

Aki ezt a játszmát játssza, védekező magatartást vesz fel: „Mit vár egy olyan embertől, akinek falába van, nehéz gyerekkora volt, aki neurotikus, aki alkoholista?" Vagyis mentségül hoz fel valamit arra, hogy nem képes vagy nincs benne késztetés valamire, hogy ne kelljen viselnie a teljes felelősséget életének alakulásáért.

Néhány további játszma Berne könyvéből:

• Életjátszmák – „Most rajtacsíptelek, te gazember!", „Ennek is te vagy az oka!"

• Házassági játszmák – „Frigid nő", „Láthatod, hogy mindent megpróbáltam"

• Jó játszmák – „Házibölcs", „Örülnek majd, hogy ismertek"

Minden játszmában van egy tézis (az alaptétel és ahogy azt eljátszszák) meg egy antitézis (az a mód, ahogy a játszma eljut a végkifejletéhez, miközben az egyik játékos olyan lépést tesz, amely mindkettejük szemében „nyertessé" teszi őt).

Az emberi játszmákat Berne régi, gyerekkorunkból megmaradt magnószalagokhoz hasonlítja, amelyeket újra meg újra leforgatunk. Ez önkorlátozó és önpusztító dolog, mégis valamiféle megnyugvást találunk benne, mert fölment bennünket annak kényszere alól, hogy szembenéz56 zünk megoldatlan pszichés problémákkal. A játszmák némely ember személyiségének alapvető részét jelentik. Sokan érzik úgy, hogy harcba kell bocsátkozniuk a hozzájuk legközelebb állókkal, vagy fondorkodniuk barátaikkal, hogy ne veszítsék el érdeklődésüket. Berne azonban arra figyelmeztet, hogy a túl hosszú ideig, túl gyakran játszott „rossz" játszmák önpusztító hatásúak. Minél gyakrabban folyamodunk játszmákhoz, annál inkább erre számítunk másoktól is; a kíméletlen játékos végül pszichotikussá válhat, aki túlságosan belevetíti saját motivációit és előítéleteit mások viselkedésébe.

Záró megjegyzések

Az *Emberi játszmákat* sok gyakorló pszichiáter lekicsinylő jelzőkkel illette, olcsónak vagy semmitmondónak minősítette, ám a tranzakcióanalízis változatlanul nagy befolyással bír, és része lett a nehéz esetekkel vagy köntörfalazó páciensekkel foglalkozó pszichoterapeuták és tanácsadók fegyvertárának. Azért tűnt fel úgy, hogy áttörést hozott ez a könyv, mert a pszichológia precízebb eszközeivel közelített olyan kérdésekhez, amelyek addig a regény-

és színműirodalom felségterületéhez tartoztak. Kurt Vonnegut, a neves amerikai író nevezetes recenziójában hangsúlyozta, hogy Berne sok évre ellátta témával a szépírókat.

Tartsuk szem előtt, hogy az *Emberi játszmák* lényegében freudi alapokon áll. Számos, Berne által bemutatott játszma Freudnak a gátlásokkal, a szexuális feszültséggel és a tudattalan impulzusokkal kapcsolatos gondolatain alapul, a könyv nyelve és szociális attitűdjei félreismerhetetlenül az 1960-as éveket idézik.

Ezzel együtt Beme könyve a mai olvasó számára is gondolatébresztő. Az az egyszerű felismerés tette klasszikussá, hogy mindig voltak és valószínűleg mindig is lesznek emberi játszmák. Amint Berne megjegyzi, gyermekeinket megtanítjuk mindazokra az időtöltésekre, szertartásokra és eljárásokra, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy kultúránkhoz alkalmazkodhassanak, és boldogulhassanak az életben, rengeteg időt fordítunk arra, hogy megfelelő iskolákat és tevékenységeket válasszunk számukra, de nem tanítjuk meg őket a játszmákra, amelyek – akár tetszik, akár nem – minden család és intézmény dinamikájának valós elemei.

Az *Emberi játszmák* látszólag talán túl sötét képet fest az emberi természetről. Berne azonban nem ezért írta könyvét. Hangsúlyozta: mindenki képes lemondani a játszmákról, ha tudja, hogy van más lehetőség. Gyermekkori tapasztalataink eredményeként levetkőzzük természetes gyerekkori bizalmunkat, spontaneitásunkat és kíváncsiságunkat, s helyettük elsajátítjuk a Szülő elképzeléseit arról, mit szabad és mit nem szabad tenni. Ha jobban tudatosul bennünk az én három szintje, viszszakerülhetünk egy olyan állapotba, amelyben jobban érezzük magunkat a bőrünkben. Ekkor már nem igényeljük mások engedélyét ahhoz, hogy sikerrel járjunk, és nem lesz kedvünk ahhoz, hogy játszmákkal pótoljuk a valódi intimitást.

Eric Berne

Eric Bernstein néven született, a kanadai Montrealban nőtt fel, apja orvos, anyja író volt. A McGill Egyetemen szerzett orvosi képesítést 1935-ben, majd a Yale-en képezte pszichoanalitikussá magát. Már az Egyesült Államok polgáraként a New York-i Mt. Zion Kórházban dolgozott, és 1943-ban Eric Berne-re változtatta a nevét.

A II. világháború alatt az Egyesült Államok hadseregének pszichiátereként dolgozott, majd a San Franciscó-i Pszichoanalitikai Intézetben folytatta tanulmányait Erik Erikson (lásd 153. oldal) mellett. Az 1940-es évek végén Kaliforniában telepedett le, kiábrándult a pszichoanalízisből, és a következő évtizedben az én-állapotokkal kapcsolatos kutatásaiból kifejlesztette a tranzakcióanalízist. Megalapította a Nemzetközi Tranzakcióanalitikus Társaságot (International Transactional Analysis Association), s magánpraxisa mellett szaktanácsadóként működött és kórházi állásokat is vállalt. Berne sok mindenről írt.

Másik sikerkönyvében a Sorskönyvben (What Do You Say After You Say Hello, 1975)[10] *az „élet-forgatókönyvek" témájával foglalkozott További könyvei: Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis (Pszichiátria és pszichoanalízis laikusoknak, 1957), Structure and Dynamics of Organizations and Groups (Szervezetek és csoportok szerkezete és dinamikája, 1963), Szex és szerelem (Sex in Human Loving, 1970)*[11] *és Beyond Games and Scripts (A játszmákon és forgatókönyveken túl, 1976). Lásd még Elizabeth Watkins Jorgensen életrajzát: Eric Berne: Master Gamesman (Eric Berne, a játszmamester, 1984).*

Berne nem titkolta, hogy jól fejlett gyermeki énje van. Egyszer „56 éves tinédzserként" jellemezte magát. Szenvedélyes pókerjátékos volt, háromszor házasodott, és 1970-ben halt meg.

10 Eric Berne: Sorskönyv [az Emberi játszmák folytatása], ford. Ehmann Bea, az ábrákat készitette: Mirnics Zsuzsa, Háttér, 2003, Budapest

11 Eric Berne: Szex a szerelemben, ford. Boross Ottília, Osiris, 2002, Budapest

1979
A kommunikáció művészete

„Bár az emberek közötti kommunikáció az emberiség legnagyobb vívmánya, a legtöbb ember nem jól kommunikál. Az alacsony szintű kommunikáció magányossá teszi az embert, eltávolítja barátaitól, szerelmétől, házastársától, gyermekeitől, és ráadásul gátja a hatékony munkának is.”

„A kommunikációs készségek, bármilyen finoman strukturáltak legyenek is, nem pótolhatják a hitelességet, a gondoskodást és a megértést. Segíthetnek azonban abban, hogy hatékonyabban fejezzük ki ezeket a minőségeket, mint ahogy arra a múltban sokan közülünk képesek voltak.“

Dióhéjban

A jó kapcsolatteremtési készség nemcsak minket tesz olyanná, amilyenek lenni akarunk, hanem kapcsolatainkból is a lehető legtöbbet hozza ki.

Érintkezési pontok

Daniel Goleman: Érzelmi intelligencia a munkahelyen (235. oldal)
Carl Rogers: Valakivé válni (425. oldal)
Douglas Stone, Bmce Patton és Sheila Heen: Nehéz beszélgetések (485. oldal)

4. fejezet
Robert Bolton

Sokszor azok a könyvek sikerülnek a legjobban, amelyeket szerzőik saját használatra írnak. A *kommunikáció művészete: hogyan érvényesítsük magunkat, hogyan figyeljünk másokra és hogyan oldjunk meg konfliktusokat (People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts)*[12] előszavában Robert Bolton megjegyzi, hogy sohasem kezdett volna bele a kommunikáció tanulmányozásába, ha saját kapcsolatteremtési készsége nem lett volna olyan csapnivaló. A könyv írásának hat éve alatt Bolton egy tanácsadó céget vezetett, és anyagát sok ezer olyan emberen tesztelte, aki részt vett a cég kommunikációs készséget fejlesztő workshopjain. A résztvevők között voltak vezérigazgatók, kórházi dolgozók, kisvállalkozók, papok és apácák.

12 Robert Bolton: A kommunikáció művészete: hogyan érvényesítsük magunkat, hogyan figyeljünk másokra és hogyan oldjunk meg konfliktusokat, ford. Bárkányi István, Cascade, 1995, Budapest

Gyakorlatilag nincs olyan állás, ahol a jó kommunikációs készség ne lenne fontos a siker szempontjából. Sokan tapasztalhatják, különösen a műszaki területeken, hogy a tulajdonképpeni munka elvégzése csupán az egyik része az állással járó kötelezettségeknek, a fennmaradó rész az emberekkel való foglalkozás. Ha tehát jól kommunikálunk, az már legalább fél siker.

Az úttorlaszok eltávolítása

Az emberek vágynak arra, hogy szorosabb kapcsolatot teremthessenek egymással. Nem feltétlenül azért magányosak, mert nincs körülöttük senki, talán csak azért vannak egyedül, mert nem tudnak jól kommunikálni. De ha képesek vagyunk embert küldeni a Holdra és meggyógyítani számos veszedelmes fertőző betegséget, vajon miért nem vagyunk a kommunikáció mesterei? Részben azért, mert kommunikációs készségünket jórészt a családunkban sajátítjuk el, s könynyen lehet, hogy már a szüléink, meg az ő szüleik sem kommunikáltak tökéletesen.

Majdnem mindenki szeretne jobb kapcsolatteremtési készségre szert tenni, de csak kevesen tudják, milyen sok úttorlasz nehezíti meg a másokkal való igazi kommunikációt. A legfontosabbak közé tartozik az ítélkezés és a megoldások továbbítása.

Amikor beszélgetünk valakivel, nehéz úgy meghallgatni, amit az illető mond, hogy ne mondjunk róla véleményt. Ez az ítélkezés szebbik oldala; a másik oldal a bírálat és a címkézés. Úgy érezzük, a hozzánk közel állókkal szemben kritikát kell gyakorolnunk, hiszen különben mitől is változnának meg. Másokat pedig, úgy gondoljuk, címkéznünk kell – „intellektuális", „kölyök", „balfácán", „házsártos" de ettől kezdve nem magát az illető személyt látjuk magunk előtt, hanem egy típust. A „jó tanács" ritkán konstruktív, mert intellektuális vonatkozásban sérti a másik felet.

Annyira hozzászoktunk az úttorlaszokhoz, hogy el sem tudjuk képzelni, mi maradna, ha kiiktatnánk őket a beszélgetéseinkből. Megmaradna az a képességünk, hogy megértsük a másik embert, együttérzést tanúsítsunk, és világosan tudassuk: törődünk vele.

Mások meghallgatásának képessége

Vajon nem úgy beszélgetünk-e, mintha versengenénk egymással: „amelyikőnk először vesz levegőt, annak kell hallgatnia a másikat"? Kevesen tudnak odafigyelni embertársaikra. A kutatások szerint „a szóban elhangzott információk 75%-át a másik fél vagy elereszti a füle

mellett, vagy félreérti, vagy egykettőre elfelejti."

Hatalmas különbség van a „meghallás" és a „meghallgatás" között, hangsúlyozza Bolton. Az angol „listening" (meghallgatás) két angolszász szóból ered: az egyik a *hlystan* (hallás), a másik a *hlosnian* (izgatott várakozás). A másik meghallgatása nem egyszerűen azt jelenti, hogy ott vagyunk vele, hanem pszichológiai elköteleződés a másik személy iránt.

A meghallgatás összetett készség: ha helyesen gyakorolják, a készségek számos területére kiterjed. Ezeket a területeket ismertetjük a következőkben.

Jelenlét

A tudományos közleményekben gyakran olvasható becslés szerint kommunikációnk 85%-a nem verbális természetű. A jelenlét készsége, vagyis hogy mennyire vagyunk jelen az illető számára, amikor beszél, a jó kommunikáció nélkülözhetetlen része. Nem bámulhatjuk a falat vagy a mennyezetet, a testtartásnak, a szemkontaktusnak, a mozgásnak azt kell sugároznia a másik fél felé, hogy ő áll figyelmünk gyújtópontjában, hogy „egész testünkkel hallgatjuk őt"

Bolton leírja, hogyan festett arcképet Norman Rockwell Eisenhower elnökről. Jóllehet az elnököt hivatali gondok gyötörték, a választási kampány küszöbén állt, a másfél óra alatt, amíg modellt ült Rockwellnek, teljes mértékben a festőre figyelt. Gondolhat az olvasó bárki másra is, akit kiváló kommunikátornak tart, ugyanezt a következtetést vonhatja le: testben és lélekben mindig ott vannak velünk.

Követés

Követési készségen azt értjük, hogy hogyan követjük, amit mondanak nekünk. Többnyire tanácsot adunk vagy megerősítjük, amit a másik fél mond, de jobb, ha a szavainkkal „ajtót nyitunk". Például:

- a másik fél testbeszédére vonatkozó megjegyzést teszünk („Sugárzik ma az arcod.");
- arra ösztönözzük a másik személyt, hogy mondjon többet („Fejtsd ezt ki részletesebben.", „Beszélgessünk erről?", „Mi nyomja a lelked?");
- csendben maradunk: lehetőséget adunk a másik félnek arra, hogy mondjon még valamit;
- testbeszéddel közöljük, hogy figyelünk a másik személyre.

A felsorolt lehetőségek bármelyikét választjuk is, a másik fél szabadon dönthet, hogy beszél-e vagy sem. Nem nehezedik rá nyomás. Bolton megjegyzi, hogy a csendtől kezdetben sokan zavarba jönnek, de némi gyakorlattal könnyű meghosszabbítani a komfortzónát.

Követési készségünket fejlesztve jobban megérthetjük, hogyan értékeli a beszélő a helyzetét, és szabad utat engedünk annak, vagy kimondatjuk vele, ami kimondásra vár. Ez mindkét fél számára érték.

Körülírás

Bolton meghatározása szerint a körülírás *„tömör válasz* a beszélőnek, amelyben a hallgató saját szavaival fogalmazza meg a hallottak tartalmának *lényegét".* Ha például valaki a problémáiról beszél, saját szavainkkal adjuk vissza egy mondatban, amit hallottunk. Ebből a beszélő tudhatja, hogy figyelünk rá, megértettük és elfogadtuk, amit mondott. Megeshet, hogy ezt kezdetben furcsának érezzük, és azt gondoljuk, a másik fél

elcsodálkozik majd, mi a fenét művelünk, de valójában a legtöbben örömmel fogadják, ha tudomásul veszik érzéseiket.

Reflektív válaszok

Az ilyenfajta figyelemmel egyfajta tükröt tartunk a beszélő elé, hogy felismerje, milyen érzelmi állapotban van. Képzeljünk magunk elé egy fiatal anyukát és egy olyan reggelt, amikor semmi sem sikerül. A kicsi üvölt, csörög a telefon, a pirítós odaég. Ha ekkor a férj megjegyzi: „Te jó ég, egy vacak kenyeret se tudsz megpirítani?", a feleségből valószínűleg kitör a düh.

Nézzünk meg egy másik lehetőséget. Ugyanaz történt, mint az előbb, de a férj így szól: „Drágám, ez nem a te reggeled – először a kicsi, aztán a telefon, most meg ez a pirítós…" Ezzel a reflektív válasszal ítélet és bírálat nélkül nyugtázza, amit a feleség átélt. Nem nehéz elképzelni, hogy az aszszony mennyivel jobban fogja érezni magát.

A reflektív válaszok azért hatásosak, mert az emberek nem mindig akarják nyíltan kimondani, amit éreznek, sokszor köntörfalaznak. Ilyenkor csak reflektív, és nem reaktív válaszokkal tudjuk kihámozni szavaikból a valódi üzenetet. A pszichológusok azt mondják erről, hogy van a „feltárt probléma" meg az „alapprobléma". Amit a páciens feltár, azaz mond, az az ügy, és abban rejlik a probléma magva. Ezért kell beszélgetés közben a *hangulatra* figyelni. így megtalálhatjuk a helyes irányt, de sokan elkövetik azt a hibát, hogy megelégszenek a szavak jelentésével.

Hallhatjuk olykor azt a panaszt, hogy a reflektív figyelem több időt és erőfeszítést igényel. Rövid távon ez tényleg így van, de segít elkerülni a rossz kommunikáció miatt később jelentkező nagyobb bajokat.

Magabiztosság

Bolton szívesen használja azt a kifejezést, hogy a meghallgatás a kommunikációban a jin (a befogadó oldal), a magabiztos önkifejezés (asszertivitás) pedig a jang (az aktív oldal). Legtöbbünket nem tanítottak meg jól kommunikálni, ezért ha el akarunk érni valamit, vagy nyaggatjuk a másikat, vagy agresszívak vagyunk, vagy egyszerűen megkerüljük a problémát. Ezek a reakciók az állatvilágból örökölt alapvető „harc vagy menekülés" (fight or flight) reakciótípusokra vezethetők vissza. Nekünk, embereknek azonban van egy harmadik lehetőségünk is: a határozott szóbeli akaratérvényesítés. Agresszió nélkül is ragaszkodhatunk a véleményünkhöz. Valószínűleg ez a leghatékonyabb kommunikációs eszköz a legtöbb helyzetben, mégis a legtöbben vagy megfeledkezünk az asszertivitás lehetőségéről, vagy nem tudunk élni vele.

Az asszertív kijelentések lényege, hogy a másik fél személyes terébe való behatolás nélkül érjünk el változást. Erőt vagy kényszert nem alkalmazunk, az eredményen van a hangsúly. A harag megmaradhat bennünk, és ezt a másik fél tudja is abból, amit mondunk, de nem lehetünk ellenségesek vagy agresszívek. A másik fél szabadon dönthet, mit válaszol az üzenetre, amely lehetővé teszi számára, hogy megőrizze a méltóságát, mi pedig érvényesíthetjük akaratunkat.

A konfliktusok megelőzése és kezelése

Tulajdonképpen olyan élethelyzetekre vágyunk, amelyekben minden résztvevő nyertes lehet. Bolton azt az ösztönös sejtésünknek ellentmondó gondolatot veti föl, hogy ha a megoldás szempontjából fogalmazzuk meg a problémát, akkor az egyik fél nyerni fog, a másik veszíteni. Ahhoz, hogy a végeredmény mindkét fél számára kedvező legyen,

a megoldás helyett a felek igényeit kell a középpontba állítanunk.

Egy ízben egy apácarend tagjaival dolgozott, akiknek csak egy autójuk volt, amelyet egyszerre többen is szerettek volna használni látogatásokhoz és összejöveteleken való részvételhez, így az összeütközések elkerülhetetlenek voltak. Egyiküknek volt autója, a többinek nem. Bolton arról kérdezte őket, mit szeretnének. Erre azt felelték, hogy *közlekedési lehetőséget,* és ennek a problémának a csoport autója csak az egyik lehetséges megoldása volt. Amikor a szükségletek felől közelítették meg a kérdést, sok más megoldási lehetőség is fölmerült.

Régi bölcsesség, hogy a jól föltett kérdésben már a válasz fele is benne van. Bolton lépésenként haladva azonosítja a szükségleteket, ami azután elvezet a megoldáshoz. Ezzel a módszerrel meglepően elegáns válaszokat kaphatunk korábban megoldhatatlannak hitt kérdésekre, de csak akkor, ha valóban odafigyelünk, mi kell ahhoz, hogy a felek elégedettek legyenek.

Záró megjegyzések

A kommunikáció művészete negyed századdal ezelőtt jelent meg először, és még mindig sokan olvassák. Vajon mi a tartós siker titka? Először is a szilárd intellektuális alapozás: Carl Rogers, Sigmund Freud, Karen Horney és mások gondolatainak felhasználása. Másodszor az, hogy megmarad az alapozásnál, nem próbálja feldolgozni az emberek közötti kapcsolatok minden vonatkozását. Csupán három létfontosságú, megtanulható készséggel foglalkozik: a meghallgatással, az akaratérvényesítéssel és a konfliktusmegoldással. Bár a könyv kissé terjengősnek látszik, és elég sok benne az ismétlés, néhány rendkívül hasznos ötletét és technikáját közvetlenül át lehet ültetni a gyakorlatba.

Bolton nem várja el olvasójától, hogy változtassa meg személyiségét, és meleg szívű, simulékony „közösségi ember” legyen. Olyan gondosan elemzett technikákat mutat be, amelyek látványosan javíthatják a viselkedés hatékonyságát. A könyv segítségével megérthetjük, valójában mit is akarnak mondani az emberek, és megtanulhatjuk, hogyan mondjuk azt, amit tényleg akarunk.

Ha netán hajlamosak lennénk azt gondolni, hogy a jó kapcsolatteremtési készség azt a képességet jelenti, hogy manipuláljunk másokat és saját céljainknak megfelelő kijelentésekre vagy cselekedetekre sarkalljuk őket, Bolton könyve figyelmeztet: a valóban jó kapcsolatok a másik fél tiszteletben tartásának három pillérén – az empátián, a birtoklási vágy nélküli szereteten és a hitelességen – nyugszanak.

Robert Bolton

A Ridge Associates nevű, 1972-ben alapított tanfolyamszervező és tanácsadó céget vezeti, amely a munkahelyi kommunikációval és az interperszonális készségekkel foglalkozik. Korábban képzési programokat szervezett New York állam Mentálhigiénés Hivatalának égisze alatt, és pszichiátriai klinikát is alapított.

További munkája (melyet feleségével, Dorothy Grover Boltonnal együtt írt): People Styles at Work: Making Bad Relationships Good and Good Relationships Better (Kommunikáció a gyakorlatban: hogyan lesz a rossz kapcsolatból jó, a jóból még jobb?, 1996).

1970
Laterális gondolkodás

„A laterális gondolkodás valami olyasmi, mint az autóvezetésben a hátramenet. Senkinek nem jutna eszébe, hogy folyamatosan tolasson, de a manőverezéshez vagy a zsákutcákból való kijutáshoz szükség van a hátramenetre és arra, hogy élni tudjunk vele.”

„A gondolkodás célja nem a helyes következtetés, hanem a hatékonyság.”

Dióhéjban

A hatékonyabb gondolkodást nem nehéz elsajátítani, és problémamegoldó képességünket látványosan javíthatjuk általa.

Érintkezési pontok

Csíkszentmihályi Mihály: Kreativitás (125, oldal)

5. fejezet
Edward de Bono

Edward de Bono neve elválaszthatatlanul összeforrt a gondolkodás fogalmával, és ő a legismertebb szaktekintély a gondolkodási minták és a gondolkodásbeli hatékonyság fejlesztése terén.

De Bono első könyvei a lélektani ismeretterjesztő művek korai képviselői közé tartoznak. Stílusuk nem igazán lebilincselő, gondolatgazdagságuk miatt mégis sikerkönyv lett belőlük. De Bonótól származik a „laterális gondolkodás" fogalma, amely ma már az Oxford English Dictionaryben is szerepel. Ezt a fogalmat de Bono a *The Use ofLateral Thinking (A laterális gondolkodás használata)* című könyvében vezette be, de szélesebb körben vált ismertté a ma is kapható *Lateral Thinking (Laterális gondolkodás),* az USA-ban *Creativity Step by Step (Kreativitás lépésről lépésre),* Nagy-Britanniában A *Textbook of Creativity (A kreativitás kézikönyve)* alcímmel.

Mi a laterális gondolkodás?

Amikor de Bono az 1960-as években írni kezdett, még nem voltak gyakorlatias, standardizált módszerek arra, hogyan lehet új felismerésekre jutni. Egyes embereket kreatívnak tekintettek, a többiek pedig fáradságosan araszoltak előre a mások által kitaposott mentális ösvényeken. A laterális gondolkodást de Bono olyan gondolkodási segédeszközként vezette be, amelyet bárki felhasználhat a problémamegoldásban.

A laterális gondolkodás fogalma de Bonónak az elme működésére irányuló tanulmányaiban gyökeredzett. Arra a következtetésre jutott, hogy az agyat nem annyira számítógépként érdemes elképzelnünk, mint inkább „olyan speciális környezetként, amely lehetővé teszi, hogy az információk mintákba rendeződjenek" Az elme folyamatosan mintákat keres, mintákban gondolkodik, és önszervező módon a korábbi ismereteknek megfelelően építi be az új információkat. E tényekből kiindulva de Bono úgy vélte, az új gondolatoknak rendszerint meg kell küzdeniük a régiekkel ahhoz, hogy rögzülhessenek. Azt kutatta, hogyan születhetnek új gondolatok ilyenfajta konfliktus nélkül, spontán felismerés útján.

A laterális gondolkodás folyamata lehetővé teszi számunkra, hogy átstrukturáljuk gondolkodási mintáinkat és kiiktassuk gondolkodásunkból a rögzített, sztereotip útvonalakat. Tulajdonképpen a kreativitásról van itt szó, de misztikus felhangok nélkül. Ez valójában olyanfajta információfeldolgozás, amely kreatívabb eredményt hoz. Mi más a humor, kérdezi de Bono, mint a meglevő minták hirtelen, váratlan átstrukturálása? Ha képesek vagyunk belevinni a váratlanságot a mintáinkba, nem leszünk azok rabjai.

A laterális gondolkodás ellentéte a vertikális gondolkodás. Egész kultúránk, de különösen az oktatási rendszerünk azokra a logikai összefüggésekre helyezi a hangsúlyt, amelyekben az egyik helyes állításból következik a másik, amíg csak el nem jutunk a „helyes" megoldáshoz. Ez a fajta vertikális gondolkodás legtöbbször jó szolgálatot tesz, de a különösen nehéz helyzetekben nem mindig ad módot a probléma átugrására – ehhez olykor ki kell lépnünk gondolkodásunk addigi kereteiközül. De Bono szavaival, „a vertikális gondolkodás arra való, hogy mélyítsük a gödröt, a laterális meg arra, hogy ássunk egy másikat".

A laterális gondolkodás nem érvényteleníti a vertikális gondolkodást, hanem kiegészíti azt: akkor van szükségünk rá, ha kimerültek a megszokott gondolkodási minták lehetőségei.

A kreatív gondolkodás technikái

Nem elég tudatában lennünk a laterális gondolkodás létezésének, állítja de Bono, hanem gyakorolnunk is kell azt. Könyve nagyrészt olyan technikák leírásából áll, amelyek a laterális gondolkodás mikéntjével ismertetik meg az olvasót. Ilyenek például a következők.

- Választási lehetőségek kidolgozása – jobb megoldáshoz jutunk, ha több lehetőség közül választhatunk.
- Kételkedés az előfeltevésekben – sok mindent adottnak kell tekintenünk ahhoz, hogy elláthassuk feladatainkat, de ha soha semmilyen előfeltevést nem kérdőjelezünk meg, gondolkodásunk sematikus marad.
- Kvóták – egy-egy probléma megoldására dolgozzunk ki meghatározott számú javaslatot. Sokszor épp a legutolsó bizonyul a leghasznosabbnak.
- Analógiák – próbáljuk meg felderíteni, miben hasonlít egy bizonyos helyzet egy látszólag másmilyen helyzethez: ez a gondolkodás fejlesztésének jól bevált útja.
- Fordított gondolkodás – fordítsunk a dolgon, nézzük meg a másik oldaláról. Ha végiggondoljuk az ellentétét, meglepő gondolatok kerülhetnek felszínre.
- A domináns gondolat megkeresése – nem könnyű szert tenni erre a készségre, de rendkívül nagy hasznát vehetjük, ha tudni akarjuk, mi a veleje egy könyvnek, egy előadásnak vagy egy megbeszélésnek.
- Ötletbörze (brainstorming) – nem a laterális gondolkodás része, de kereteket ad annak érvényesüléséhez.
- Felfüggesztett ítélkezés – hajlandóság arra, hogy belemegyünk egy azonnal nem átlátható gondolatmenet részleteibe, még akkor is, ha az felületes megítélés alapján nem látszik ígéretesnek.

De Bono egyik fő tézise az, hogy a laterális gondolkodásban a hatékonyságot tartjuk szem előtt, nem pedig azt, hogy mindig igazunk legyen. Tudatában vagyunk annak, hogy a helyes gondolkodás kényszere gátolja az új gondolatok fölvetését, mert egy új gondolatmenetben nagy valószínűséggel hibák is lesznek, de ettől még a végeredmény lehet nagyszerű. A legfontosabb, hogy elég sok ötletünk legyen; ha némelyik hibás is, mások helyesnek bizonyulnak majd.

Az evidencia dicsérete

De Bono kijelenti: „Jellemző a belátáson alapuló megoldásokra és az új ideákra, hogy miután rájuk találtunk, nyilvánvalónak látszanak.”

Ragyogó, mégis nyilvánvaló ötletek rejtőznek elménkben, és arra várnak, hogy kihalásszuk őket a mélyből. Sémákba szorított gondolkodásunk az, ami megnehezíti az előhívásukat, mert ragaszkodunk a megszokott címkékhez, osztályozásokhoz, skatulyákhoz – ezt a jelenséget nevezi de Bono a „bejáratott minták arroganciájának”.

Hogy más eredményre jussunk, másképp kell összeraknunk a rendelkezésünkre álló információkat. Egy gondolatot nem feltétlenül maga a koncepció tesz eredetivé, hanem az a tény, hogy a legtöbben azok közül, akik a szokásos gondolatmenetet követték, nem jutottak el hozzá.

Csakis azért van zsenikultusz, azért övezi dicsfény az olyan híresség eket, mint Einstein, mert a legtöbb embert nem tanítják meg jobban gondolkodni. Aki folyamatosan gyakorolja

a laterális gondolkodást, sohasem fogy ki az eredeti gondolatokból.

Záró megjegyzések

Jóllehet de Bono könyvei számos olyan mű elődei voltak, amely manapság az „elme hatalma” tárgyában szenzációk tömkelegével bombázza az olvasót, a *Laterális gondolkodás* száraz stílusú könyv. Ellentétben a nyomdokaiba lépő szemináriumi guruk jó részével, de Bono tudományos fokozattal rendelkező pszichológus és orvos lévén szigorúbban vett tudományos módszereket alkalmaz.

Ha valaki eddig nem sok hasznát vette de Bono tanainak, akkor valószínű, hogy az illető eleve hajlamos a laterális gondolkodásra. De mindenki fejlesztheti gondolkodási képességét, és de Bono könyvei bevezetésnek kiválóan megfelelnek ehhez.

Sokan gúnyt űznek de Bono némely sajátos kifejezéséből (mint a „po”), amelyekkel egyszerűbben akarta kifejezni mondandóját. Mégis, valószínűleg ő tette a legtöbbet azért, hogy többet gondolkodjunk magáról a gondolkodásról. Ezzel fontos küldetést teljesített, hiszen mindennek, amitől a világ előrébb halad, az újabb és jobb gondolatok alkotják a magvát.

Edward de Bono

Máltán született 1933-ban, orvos-újságíró házaspár gyermekeként. A St. Edward College-ban tanult, és 21 éves korában kapott orvosi diplomát a Máltai Királyi Egyetemen. Rhodes-ösztöndíjjal Oxfordba ment (Christ Church), ahol pszichológiából és élettanból diplomát, orvosként PhD-fokozatot szerzett Miután Cambridge-ben is doktorált, Oxfordban, Cambridge-ben, Londonban és a Harvard Egyetemen dolgozott. 1976 óta főállású szakíróként tevékenykedik.

*De Bono számos fontos cégtől és kormányzati szervtől kapott megbízásokat, dolgozott tanárokkal és diákokkal, népszerű előadó. Több mint 60 könyvet írt, közülük fontosabbak a The Mechanism o f Mind (Az elme mechanizmusa, 1969), a Po: Beyond Yes and No (Po: az igenen és a nemen túl, 1973), a The Greatest Thinkers (A legnagyobb gondolkodók, 1976), a Six Thinking Hats (Hat gondolkodó, 1986), az I Am Right, You Are Wrong (Tévedsz, nekem van igazam, 1990), a How to Be More Interesting (Hogyan legyünk érdekesebbek, 1997) és A csodálatos elme (How to Have a Beautiful Mind, 2004*J[13].

13 Edward de Bono: A csodálatos elme – útmutató a szellemi vonzerő fokozásához, ford. Bozai Ágota, HVG Kv., 2006 , Budapest

1969
Az önbecsülés pszichológiája

„Az ember számára nincs fontosabb értékítélet – a lelki fejlődése és motivációja szempontjából döntőbb tényező mint az, hogy mennyire becsüli magát. “

„A boldogság vagy az öröm az az érzelmi állapot, amely az értékeink érvényesüléséből ered. A szenvedés az az érzelmi állapot, amely az értékeink tagadásából vagy lerombolásából ered .”

„Az önérzet összeomlása nem egy nap, egy hét vagy egy hónap műve. Mulasztások, kifogások és irracionális dolgok hosszú sorának összegződése vezet ide – vagyis az, hogy sok egymást követő lépésben rosszul használjuk az elménket. “

Dióhéjban

Az önbecsülés természetes következménye annak, ha úgy döntünk, hogy a Józan ész és saját elveink parancsa szerint élünk.

Érintkezési pontok

Albert Ellis és Robert A. Harper: Útmutató az ésszerű élethez (135. oldal)
Susan Forward: Érzelmi zsarolás (171. oldal)

6. fejezet
Nathaniel Branden

Ez a könyv terjesztette el a köztudatban az önbecsülés fogalmát. A pszichológusok már korábban felismerték: fontos, hogy milyennek látjuk magunkat, mert ez a legkülönbözőbb területeken befolyásolja a viselkedésünket, például a munkában vagy a szerelemben de csak kevesen nézték meg közelebbről, miért is van ez így. A *The Psychology of Self-Esteem (Az önbecsülés pszichológiája)* megkísérli feltárni az önérzet gyökereit – hogy mitől javul és mitől romlik az önértékelésünk.

Nathaniel Branden a híres orosz-amerikai filozófus, Ayn Rand – az *Atlas Shrugged (Atlasz vállat von)* és *Az ősforrás (The Fountainhead)*[14] című regények szerzőjének – tanítványa és szeretője volt. Nem véletlen tehát a lélektani szakirodalomban szokatlan filozofikus hangvétel, s hogy a könyvet áthatják Randnek a mindenekfölött álló racionalizmusról és individualizmusról vallott nézetei.

14 Ayn Rand: Az ősforrás, ford. Takácsy Enikő, Path K., 2002. Budapest

Az önbecsülés pszichológiája abból a feltevésből indul ki, hogy racionális lények vagyunk, és teljes ellenőrzést gyakorlunk a sorsunk fölött. Ha elfogadjuk ezt az igazságot és vállaljuk ezt a felelősséget, akkor természetszerűleg kedvező megvilágításban látjuk magunkat. Ha pedig nem tudunk felelősséget vállalni életünkért és cselekedeteinkért, önbecsülésünk veszélybe kerül.

Bár sokan nyögvenyelős olvasmánynak tartják – különösen a könyv első fele nehézkes -, ez a népszerű pszichológiai irodalom egyik első klasszikus műve, és még ma is képes befolyásolni a közgondolkozást.

Konceptuális lények

Branden hosszasan fejtegeti, miben különbözik az ember a többi állattól. Mondandójának az a veleje, hogy bár az állatok is rendelkeznek valamiféle tudattal, csak az ember igényli azt, hogy egyfajta konceptuális keretben elhelyezze magát. A többi állat is érzékel zöld színű tárgyakat, de csak mi ismerjük a „zöld" fogalmát. A kutyák is érzékelik az egyes embereket, azonban csak mi ismerjük az „emberiség" fogalmát. Csak az ember tesz föl kérdéseket az élet értelméről. Ez a fogalomalkotás a legkevésbé sem automatikus; mi tehát tudatosan választjuk a gondolkodást.

Branden elutasítja a könyve írásakor uralkodónak számító két nagy pszichológiai iskolát. A freudi pszichoanalízisben az ember „ösztönök által manipulált báb", a behavioristák pedig „inger-válasz gépnek" tekintenek minket. Egyik irányzat sem számol az elme fogalomalkotási képességével, amelyből öntudatunk és gondolkodásra való képességünk fakad. Branden idézi Ayn Rand megjegyzését: „A gyomor, a tüdő vagy a szív automatikusan működik, az elme azonban nem." Hatalmunkban áll, hogy céljaink elérése érdekében szabályozzuk és alakítsuk saját tudatosságunkat (consciousness).

Arra születtünk, hogy gondolkodjunk, és ezért gondolkodnunk kell, ha azt akarjuk, hogy önbecsülésünk a helyén legyen. Ha elhomályosít80 juk a tudatunkat (awareness), ha passzívak vagy bátortalanok vagyunk, fokról fokra kiöljük magunkból legnagyobb kincsünket, és gyűlölni fogjuk magunkat emiatt. Hogy szerethessük magunkat, táplálnunk kell gondolkodási képességünket.

Érzelmek és önbecsülés

Volt-e már az Olvasó olyan helyzetben, amikor az eszével tudta, hogy el kellene végeznie valamit, de érzelmileg nem tudta rávenni magát? Branden szerint a lélektani értelemben vett érettség azt jelenti, hogy elvek és nem érzelmek mentén gondolkodunk. A pszichológiai éretlenség annyit tesz, hogy sodródunk a pillanattal, az érzelmeinkkel, miközben szem elől veszítjük a tágabb perspektívát. Ha feláldozzuk a gondolatokat és a tudást a racionálisan nem igazolható érzelmek oltárán, mondja Branden, aláaknázzuk önbecsülésünket.

Csakis az érzelmek racionális kezelésével kerülhetjük el a bénító önbizalomhiányt, depressziót, félelmeket. Nem kell hideg, érzelemmentes robotokká válnunk, egyszerűen elég, ha tudatosítjuk magunkban, hogy érzelmeinknek meg kell maradniuk személyes életfilozófiánk tágabb keretei között. Neurózisról akkor beszélhetünk, ha hagyjuk, hogy érzelmeink irányítsák gondolatainkat és cselekedeteinket. Nem lehetünk egyszerre boldogok *és* irracionálisak, állítja Branden; ha közelebbről megnézzük, mindenki, aki kézben tudja tartani az életét, ésszerűen él.

A boldogságot érzelemnek szokás tekinteni, de valójában a tudatosan választott és fejlesztett *értékekből* ered – akkor vagyunk boldogok, ha elérjük, beteljesítjük azt, ami számunkra a legfontosabb. Ha pedig tagadjuk vagy erodáljuk ezeket az értékeket, akkor szenvedünk. Branden szerint szorongás jobbára csak akkor támad bennünk, ha nem gondolunk át valamit úgy, ahogyan kellene. Aki nem gondolkodik, „alkalmatlanná válik a való életre”

A fizikai fájdalomról tudjuk, hogy a túlélés szolgálatában áll. Branden szerint azonban a lelki fájdalomnak is van biológiai értelme. A szorongás, a bűntudat vagy a depresszió arról tudósít minket, hogy tudatosságunk nincs rendben. Hogy meggyógyuljon, meg kell erősítenünk magunkat mint individuumot, meghatároznunk értékeinket, esetleg új értékeket kialakítanunk. Ha azonban a racionalitást alárendeljük az érzelmeknek, elveszítjük saját ítélőképességünkbe vetett bizalmunkat.

Nem áldozati állatok

Az önbecsülésében erős embert az objektív tények irányítják. Jó viszonyban van a valósággal, és mindig hű akar maradni magához.

Ennek ellentéte az olyan ember, aki nem igazán a maga életét éli, aki a körülményeknek, mások elvárásainak és értékeinek akar megfelelni; mindenáron normálisnak akar látszani, és gyötrelmes számára az elutasítás. Branden „szociális metafizikusnak” mondja az ilyen embert, mert az életfilozófiája nem saját maga, hanem mások körül forog. Természetesen az ilyen ember „célirányosnak” tartja az életformáját, mintha a világ legésszerűbb dolga lenne az önfeláldozás. Minden lépéssel, amit ezen az úton megtesz, távolabb kerül a valóságtól és közeledik valódi énjének elvesztéséhez.

Záró megjegyzések

Branden leszoktatja az olvasót arról a gondolatról, hogy az önbecsülés „jól érzem magam” dolog. Mélyen gyökeredző szükségletről van szó, amelyet nem lehet sekélyes eszközökkel kielégíteni. Belülről kell jönnie, és minél jobban fejlesztjük, annál jobban megerősödik – ahogyan az izmaink is. Minél több döntést hozunk saját legfőbb értékeink szerint, annál jobb lesz a közérzetünk. Minél több az életünkben a „kellene” (ezt vagy azt kellene tennem, mert…), annál több mentséget találhatunk magunknak. Mentségek köntösébe burkolódzunk, s közben lassan elszivárog az önbizalmunk.

A nagyon magabiztos személyiségnek, aki éli világát, *Az önbecsülés pszichológiája* nem feltétlenül mond sokat, de azt az olvasót, akinek nehéz döntéseket kell meghoznia az életében, képes magával ragadni ez a könyv. Gyakorlatiasabban, kevesebb filozófiába ágyazva tárgyalják az önbecsülést Branden későbbi munkái: *The Six Pillars of Self-Esteem (Az önbecsülés hat alappillére)* és *The Art of Living Consciously (A tudatos életvezetés művészete).*

Nathaniel Branden

Nathan Blumenthal néven született a kanadai Ontarióban 1930-ban. Pszichológusként végzett a Kaliforniai Egyetemen (Los Angeles), majd a New York Egyetemen doktorált.

Ayn Randdel 1950-ben találkozott először, és később a filozófusnő „kollektívájának" – hívei szűkebb körének - vezetője lett. Ebbe a körbe tartozott felesége, Barbara **83** *Branden és Alán Greenspan, az Egyesült Államok Szövetségi Tartalék Bankjai kormányzótanácsának későbbi elnöke. Branden az 1950-es évek végén megalapította a Nathaniel Branden Intézetet az objektivizmus terjesztésére, és a mozgalom második legbefolyásosabb szószólójának számított. Hosszú szerelmi viszonyba kezdett a nála több mint 20 évvel idősebb Randdel, miután ehhez mindkettejük házastársa hozzájárult. A magánéleti és szakmai kapcsolat 1968-ig tartott, amikor Rand megtudta, hogy Brandennek viszonya van Patrecia Scott színésznővel. A My Years with Ayn Rand (Éveim Ayn Randdel) című könyve jó képet ad arról a korról, s bár Branden később szóvá tette a Rand körül kialakult személyi kultuszt, a filozófusnő gondolatai későbbi írásaiban is tükröződnek.*

Branden és Rand több könyvet is írt együtt, többek között a The Virtue of Selfishness (Az önzés mint erény, 1964) és a Capitalism: The Unknown Ideál (Kapitalizmus: az ismeretlen ideál, 1966) címűeket. Branden ma is gyakorló pszichoterapeuta Los Angelesben, és szemináriumokat tart az önbecsülésről.

További munkái: The Psychology of Romantic Love (A szerelem pszichológiája, 1980), Honoring the Self (A megbecsült én, 1983) és Taking Responsibility (Felelősségvállalás, 1996).

1980
Különféle adottságok

„Nem tudhatjuk biztosan, hogy mások lelki működései ugyanazokon az alapelveken nyugszanak, mint a mieink. Nagyon is gyakori, hogy a másik ember, akivel épp kontaktusba kerülünk, nem úgy érvel, ahogyan mi, nem a mi értékeinket tartja sokra, vagy nem érdeklődik a minket érdeklő dolgok iránt.”

„A jól fejlett introvertált személyiség jól elboldogul a külvilág dolgaival, ha szükséges, de a belső világában van igazán otthon, erőssége a reflexió. Hasonlóképpen a jól fejlett extravertált személyiség képes ugyan hatékonyan gondolkodni, de kifelé, a cselekedeteiben nyújtja a legjobb teljesítményt. A természetes preferencia mindkét esetben állandó, akárcsak a jobb- vagy balkezesség.”

Dióhéjban
A személyiségtípus ismeretében értelmet nyernek a másik ember cselekedetei.

Érintkezési pontok
Hans Eysenck: A személyiség dimenziói (163. oldal)
Carl Jung: Az archetípusok és a kollektív tudattalan (301. oldal)

7. fejezet
Isabel Briggs Myers

A Myers-Briggs-féle Típusjelző (Myers-Briggs Type Indicator, MBTI) az 1940-es évek óta forgalomban levő, a személyiségtípus meghatározását szolgáló teszt, amely segített megalapozni a munkaadók által manapság használt pszichometriai módszereket.

A teszt születése nem mindennapi történet. Úgy mondják, hogy Isabel Briggs egyszer egy barátjával, Clarence Myersszel érkezett haza a szülői házba karácsonyi vakációra. Isabel szüleinek tetszett a fiú, de az édesanya, Katherine felfigyelt rá, hogy mennyire más, mint ők. Katherine-t foglalkoztatni kezdte a kérdés, hogyan lehetne személyiségtípusok szerint csoportosítani az embereket, és számos önéletrajz tanulmányozása alapján kidolgozott egy alaptipológiát, amelyben „meditatív", „spontán", „végrehajtó" és „társaságkedvelő" típusokat különböztetett meg. Rábukkant Carl Jung könyvére, a *Lélektani típusokra (Psychological Types)*[15], ez szolgáltatta az elméleti hátteret munkájához, amelyet egész életében folytatott lányával, Isabel Briggs Myersszel.

15 C. G. Jung: A lélektani típusok általános leírása, ford., az utószót és a jegyzeteket írta Bodrog Miklós, Európa, 2006 , Budapest

Isabel nem szerzett pszichológus diplomát, de az egyik helybeli bank vezetője segítségével megismerkedett a statisztikával és a személyiségtesztekkel. 1944-ben alkotta meg a Típus-indikátor első változatait. Pennsylvania államban iskolaigazgatókat sikerült rábeszélnie arra, hogy több ezer diákkal töltessék ki a tesztet, s ezenkívül orvostanhallgatókon és leendő ápolókon is felvették a teszteket. Egy oktatási tesztekkel foglalkozó magáncég, tudomást szerezvén az Indikátorról, 1957-ben kiadta Briggs Myers munkáját, de az csak az 1970-es években terjedt el széles körben. Azóta az MBTI-t sok millió emberen vették fel, főleg a munkaalkalmasság megítélése végett, de esetenként oktatási, házassági tanácsadási vagy személyiségfejlesztési célból is. A teszt az évtizedek során sokat finomodott, de mindvégig megmaradt Katherine Briggs eredeti szándéka: hogy fölfedezhessük általa, „miért olyanok az emberek, amilyenek".

A *Gifts Differing: Understanding Personality Type (Különféle adottságok: a személyiségtípusok megértése)* lapjain Isabel Briggs Myers személyes magyarázatot fűz munkájához. A nem sokkal halála előtt befejezett könyv társszerzője fia, Peter Briggs Myers volt. Ez a könyv alapmű mindazok számára, akik a személyiségtipológia elméleti hátterével foglalkoznak.

Az eldöntendő kérdésekből álló MBTI teszt végeredményül egy négybetűs kódot ad, amely a vizsgált személyiség preferenciáit fejezi ki, például így: ISTJ vagy ESFP.
A továbbiakban bemutatjuk a fő különbségeket a 16 típus között, s hogy ezt az eredményt a gyakorlatban miként lehet hasznosítani.

Az észlelés módjai: érzékelés vagy intuíció?

Jung a *Lélektani típusokban* a külvilág észlelésének két formáját állította szembe egymással. Vannak olyan emberek, akik csak az öt érzékük segít88 ségével fogják fel a valóságot („érzékelő" típusok), és vannak olyanok, akik tudattalanjuktól várnak belső megerősítést arról, hogy mi igaz, mi valódi („intuitív" típusok).

Az érzékelő módszert alkalmazó személyiséget az köti le, amit maga körül tapasztal, csak a tényekkel törődik, eszmék és absztrakciók kevéssé foglalkoztatják. Ezzel szemben

az intuitív emberek szívesen időznek ideák és lehetőségek láthatatlan világában, bizalmatlanok a fizikai valósággal szemben. Bármelyik módszert használjuk szívesebben és bármelyikben bízunk jobban, rendszerint már életünk korai szakaszában ahhoz vonzódunk, s azt finomítjuk egész életünkben.

Döntéshozatal: gondolkodás vagy érzés?

Jung és Briggs Myers felfogása szerint az emberek kétféleképpen következtetnek, hoznak döntéseket: (1) gondolkodás útján, a logika személytelen folyamata segítségével; és (2) érzések alapján, aszerint, hogy a kérdéses dolog számukra mit jelent.

Mindenki az általa jobbnak tartott döntéshozatali módhoz ragaszkodik. A gondolkodó, a maga módszerében bízva, az érző embert irracionálisnak és szubjektívnek tartja, az érző pedig nem érti, hogyan maradhat közömbös a számára fontos dolgok iránt a gondolkodó - hogyan lehet olyan hideg és személytelen.

Általában az a gyermek, aki az érzést részesíti előnyben, a személyközi kapcsolatok alakításában, a gondolkodásra hajló pedig a tények és gondolatok egybevetésében, felhasználásában és rendezésében nyújt jobb teljesítményt.

A négy preferencia

A felsorolt orientációkból – az érzékelésből (S), az intuícióból (N), a gondolkodásból (T) és az érzésből (F) – adódik a négy alapvető preferencia, amelyek bizonyos értékeket, szükségleteket, szokásokat és jellegeket határoznak meg. Ezek a következők:

ST – érzékelés és gondolkodás,

SF – érzékelés és érzés,

NF – intuíció és érzés,

NT – intuíció és gondolkodás.

Az ST típusú ember, ha csak lehet, az érzékekkel igazolható tények alapján áll. Az ilyen ember gyakorlatias, és főleg a személytelen elemzést követelő munkakörök felelnek meg neki (pl. sebész, jogász, könyvelő, gépkezelő).

Az SF típus is az érzékeire hagyatkozik, de következtetéseit nem annyira a tények tárgyilagos elemzésére, mint inkább a tényekkel kapcsolatos érzéseire alapozza.
Az emberekhez kapcsolódó személy, és jobbára olyan területen helyezkedik el, ahol szívélyes viszonyban lehet az emberekkel (pl. ápoló, tanító, szociális munkás, eladó, „mosolygós szolgáltatói” területek).

Az NF típusú emberek is többnyire szívélyesek, barátságosak, de nem az adott helyzetre vagy az aktuális tényekre összpontosítanak, mert jobban érdekli őket, min lehetne változtatni, milyen lehetőségeket kínál a jövő. Az olyan munkát szeretik, amelyben kommunikációs tehetségük mellett a dolgok jobbá tétele iránti igényüket is kiélhetik (pl. tanár felsőbb iskolában, lelkész, reklámszakember, pszichológus tanácsadó, író, kutató).

Az NT típus szintén a lehetőségekre összpontosít, de a racionális elemzésre való képességét használja fel a célok elérésére. Többnyire olyan (sokszor műszaki jellegű) szakmát művel, ahol a problémák megoldásához találékonyság kell (pl. tudományos kutató, matematikus, számítástechnikai vagy pénzügyi szakember).

Extravertált és introvertált emberek

Az extraverzió (a külvilágon keresztül szemlélni az életet), illetve az introverzió (amikor az embert inkább a gondolatok belső világa köti le) független az érzékeléssel, intuícióval, gondolkodással és érzéssel kapcsolatos preferenciáktól. Vannak például extravertált NT típusú emberek, ahogy vannak introvertált, érzékelő és érző típusúak is (ÉNT, illetve ISF). A négybetűs kód első betűje (E vagy I) az extraverzió, illetve introverzió iránti preferenciát jelöli.

Az extravertált emberek általában gyorsan mozdulnak, a helyzetek közvetlen befolyásolására törekszenek, az introvertáltak viszont időt hagynak maguknak az összefüggések felismerésére, s csak azután állnak elő a véleményükkel. Az extravertáltak szívesen döntenek az események sűrűjében, az introvertáltak cselekvés előtt átgondolják döntéseiket. Egyik preferencia sem vezet feltétlenül jobb döntésekhez, mint a másik, egyszerűen azt fejezik ki, hogy kinek melyik felel meg jobban.

Domináns és kiegészítő folyamatok

Bár mindannyian előnyben részesítünk bizonyos létezési módokat, az egyik mindig uralkodik a többi fölött. Nézzük az NT típust. Mind az intuíció, mind a gondolkodás preferenciája jellemző rá, de ha a gondolkodás a vonzóbb számára, akkor ez lesz a domináns folyamat. Lehet, hogy intuíciójával helyesnek ítél valamit, ezt azonban tárgyilagos gondolkodással is meg kell erősítenie. Mivel a gondolkodás döntéshozatali folyamat, esetünkben a személyiség fő eleme az ítélkezés vagy döntéshozatal (judgment). A személyiség kódja: ENTJ. Más esetekben az utolsó betű P (perception, azaz észlelés), ami a nyitottságot, a jobb megértés vágyát fejezi ki.

Teljesen érthető, hogy az én kohéziója érdekében valamelyik folyamatnak dominánsnak kell lennie. Jung azonban továbbment, és azt állította, hogy egy „kiegészítő" folyamatra is szüksége van mindenkinek. Egy introvertált ember számára a kifelé fordulás lehet a kiegészítő folyamat, amely képessé teszi arra, hogy nyilvánosság előtt is megjelenjen, ha kell. Az extravertált emberek számára a befelé fordulás a kiegészítő folyamat, amellyel egyensúlyban tartják belső világukat. A kiegészítő folyamat elhanyagolása mindkét esetben erős egyoldalúsághoz vezet, és az egyén megsínyli ezt. Briggs Myers szerint az extraverziónak kedvező társadalmunkban rosszabbul jár az az introvertált személyiség, akiben nem fejlődik ki a kiegészítő extraverzió, mint az az extravertált személyiség, aki nem törődik a belső világával.

A személyiségtípusok megkülönböztetésének célja az észlelés és a döntéshozatal megerősítése, és a kiegészítő folyamat mindkettőt segítheti. Briggs Myers szerint „Az ítélkezés nélküli észlelés nem ad tartást, az észlelés nélküli ítélkezés vak. A teljesen egyoldalú introverzió a gyakorlatban mond csődöt, a kizárólagos extraverzió pedig felszínes."

A kapcsolatok javítása a személyiségtípus tudatosításával

A tény, hogy az emberek nem mindig jönnek ki egymással, azt sugallja: nem értjük vagy nem értékeljük embertársaink világlátását. A gondolkodó típus például alábecsüli az érző ítéletét – nem érti, hogyan dönthet he92 lyesen az érző típus a logika igénybevétele nélkül -, mégpedig azért, mert saját érzései bizonytalanok és megbízhatatlanok. Az érző típus azonban olyan fokra fejlesztette a maga domináns folyamatát, hogy az akkor is helyes észlelésre és ítélkezésre vezeti, amikor a gondolkodó típust nem.

Ugyanígy az is igaz, hogy mivel az érzékelő típus a látási, hallási, szaglási és tapintási

érzékletei alapján észlel és ítélkezik, számára felfoghatatlannak látszanak az intuitív típus nézetei és következtetései, aki egyszerűen csak „tudja”, mi jó és mi rossz. Az intuitív ember viszont földhözragadtnak érzi az érzékelő típust, mondván: hiányzik belőle „az élet lehelete”, az inspiráció. Vegyünk egy másik példát. A gondolkodók szerint az érző típusú emberek túl sokat beszélnek. Ha egy gondolkodó beszélget valakivel, információhoz akar jutni, ezért az érző típusú embernek, ha el akar érni valamit egy gondolkodónál, igyekeznie kell, hogy minél tömörebben fejezze ki magát.

A felsorolt esetekben mindegyik embertípus képtelen elfogadni azt, hogy a másik személy domináns folyamata működik, és jól működik. Meggyőzni őt arról, hogy észlelése vagy ítélete helytelen, éppoly reménytelen, mint a füvet meggyőzni arról, hogy ne legyen zöld.

Embertípusok a munkahelyen

Munkahelyi körülmények között könnyebben elfogadtathatjuk gondolatainkat és csökkenthetjük a súrlódásokat, ha van némi elképzelésünk munkatársaink gondolkodásmódjáról. Lássunk néhány ezzel kapcsolatos tudnivalót.

- Az érzékelő típusú kollégának nagyon gyorsan kell bemutatnunk a problémát, ha megoldást várunk tőle.
- Az intuitív munkatárs csak akkor kész segíteni, ha felcsillantunk előtte valamilyen számára vonzó lehetőséget.
- A gondolkodó tudni akarja, milyen típusú eredményt várunk tőle, és a helyzetet logikai lépésekben kell elmagyaráznunk neki.
- Az érző típusú kolléga számára az érintett személyek szempontjai szerint kell bemutatnunk az adott helyzetet.

Bármelyik típusról legyen is szó, mindig ügyelnünk kell arra, hogy ne a résztvevőkre, hanem a problémára összpontosítsunk. Ha tisztában vagyunk azzal, milyen típusú emberekkel van dolgunk, kevesebb lesz a konfliktus, kisebb a tekintélyvesztés kockázata, nagyobb az esély arra, hogy tökéletes megoldás születik.

Záró megjegyzések

Isabel Briggs Myers nem volt okleveles pszichológus, ezért a pszichológusi társadalom sohasem fogadta be őt teljesen. Többen is megkérdőjelezték, hogy helyesen értelmezte-e Jung tanait, s nem elhibázott-e a személyiségtípusok azonosítására általa kidolgozott egész metodológia. Maga Jung óvakodott attól, hogy egyes emberekre alkalmazza általános elveit, és a szkeptikusok azt is szóvá tették, hogy a típusok leírása nem elég pontos, bárkire vonatkoztatható. Döntse el ki-ki maga, így van-e. Ha az olvasó elvégzi magán az eredeti tesztet vagy annak valamelyik módosított változatát, elképzelhető, hogy figyelemreméltóan pontos leírást kap magáról.

Saját skálája szerint Briggs Myers INFP-nek (introvertált-intuitívérző-észlelő) típusúnak bizonyult. Úgy vélte, a teszt elvégzése az introvertált emberek számára lehet a leghasznosabb. Minthogy négy ember közül három extravertált, és minden intuitív típusú emberre három érzékelő típusú jut, környezetünk extravertáltnak mondható. így aztán nem meglepő, hogy a kisebbségben levő introvertált emberek úgy érzik, nyomás nehezedik rájuk az ügyben, hogy megtagadják magukat. Talán az MBTI-ből meríthettek először bátorítást ahhoz, hogy ne akarjanak mások lenni, mint akik.

A *Különféle adottságok* egyik izgalmas felismerése, hogy személyiségtípusunk megismerése és fejlesztése a jó IQ-nál is fontosabb feltétele lehet az életben való boldogulásnak. Isabel Briggs Myers úgy vélte, a személyiségtípus éppúgy veleszületett adottság, mint a jobb- vagy balkezesség; ha egy balkezes mindenáron jobbkezessé akar válni, örökös stresszre és kínlódásra ítéli magát; ha bátran élünk meglevő adottságainkkal, sokszorosan nagyobb esélyünk lesz a teljes, boldog és sikeres életre.

Isabel Briggs Myers

Isabel Briggs néven született 1897-ben. Édesanyja tanította otthonukban, Washingtonban (D. C.). Apja, Lynam Briggs fizikus több mint tíz éven át az USA Országos Szabványügyi Hivatalának igazgatója volt. Isabel 1918-ban összeházasodott Clarence Myersszel, és egy évvel később, a Swarthmore College-ban kapott politológusi diplomát.

Tesztjét a George Washington Orvosegyetemen több mint 5000 orvostanhallgatón végezték el. Követéses vizsgálatából 12 évvel később kiderült, hogy az egykori medikusok többsége a típusa alapján várható pályára (kutató, háziorvos, sebész, hivatali munkakör) került. Az ápolókon végzett vizsgálatban több mint 10 000 fő vett részt. Az MBTI-t első ízben az Educational Testing Service adta ki 1957-ben.

Isabel Briggs Myers 1980-ban halt meg. Munkáját a Myers and Briggs Alapítvány folytatja.

Petet Briggs Myers

1926-ban született, és a Rhodes Schoolban fizikát tanult. A National Academy of Science hivatalának igazgatója volt. Tizenéves kora óta részt vett az MBTI kidolgozásában, jelenleg a Myers and Briggs Alapítvány elnöke és a Myers-Briggs Vagyonkezelő Alapítvány kurátora.

2006
A női agy

„Míg a női agyban az érzelmek feldolgozása nyolcsávos szupersztrádákon halad, addig a férfiaknak csak egy keskeny bekötőútjuk van erre a célra. De ha a férfi agy szexuális gondolatokat feldolgozó központját a chicagói O'Hare légikikötőhöz hasonlítjuk, akkor a női agyban ugyanez a központ csupán akkora, mint az onnan nem messze levő leszállópálya, amely csak sport- és magángépeket fogad. Valószínűleg ez magyarázza, hogy a 20 – 30 éves férfiak 85 %-a körülbelül 50 másodpercenként gondol a szexre, a nők viszont csak naponta egyszer, de még a legtermékenyebb napjaikon is legföljebb 3-4 óránként. Ez érdekes nemek közti kölcsönhatásokra ad alkalmat. "

„A férfiak és a nők genetikai anyaga több m int 99 %-ban tökéletesen egyforma. Az emberi genom 30 000 génje közül csak nagyon kevésben van eltérés a nemek között. Ez a csekély különbség azonban testünk minden egyes sejtjében érezteti hatását – az öröm- és a fájdalom érzésért felelős idegekben éppúgy, mint az észleléseket, gondolatokat, érzéseket és érzelmeket közvetítő neuronokban."

Dióhéjban

A férfiak és a nők a nemi hormonok szintjének hatalmas különbségei miatt eltérő tapasztalatokat szereznek a világról.

Érintkezési pontok

Alfred Kinsey: A nő szexuális viselkedése (311. oldal)
Anne Moir és David Jessel: Agyszex (365 oldal)*
Steven Pinker: Tiszta lap (405. oldal)
Gail Sheehy: Átmenetek (463. oldal)
Robert E. Thayer: Mindennapi hangulataink eredete (507. oldal)

8. fejezet
Louann Brizendine

Louann Brizendine már orvostanhallgatóként megismerkedett azokkal a vizsgálatokkal, amelyekből egyértelműen kiderült, hogy szerte a világon kétszer annyi depressziós nő van, mint depressziós férfi. Egyetemi évei alatt volt tetőpontján a feminista mozgalom, ezért akkor ő is – mint sokan mások - „a nők patriarchális elnyomásának" tudta be ezt a tényt. Csakhogy később kiderült az is: a serdülőkorig a fiúk és a leányok egyformán hajlamosak a depresszióra. Fölvetődött benne a kérdés, hogy nem a korai serdülőkor hormonális változásai teszik-e hajlamosabbá a lányokat a depresszióra.

Később, már pszichiáterként Brizendine a premenstruációs szindróma igen súlyos formájában szenvedő nőkkel foglalkozott, és megdöbbenve tapasztalta, milyen nagy mértékben alakítják a női agyat – irányítják a viselkedést, formálják a belső valóságot – a hormonkémia drámai változásai. Ő alapította meg 1994-ben a Nők Hangulat- és Hormonklinikáját San Franciscóban, amely az egyik első ilyen intézmény volt a világon. A *The Female brain (A női agy)* című művében, amely húszéves neuropszichiátriai munkásságának gyümölcse, saját kutatásait és számos más szakterület eredményeit foglalja össze. Szembeállítja a férfiak agyi hormonális állapotainak viszonylagos stabilitását a nők különféle kémiai anyagok koktélja által meghatározott agyi állapotaival, amelyek drámai változásokon mennek át, miközben a kislány felserdül, felnő, anyává lesz, majd a változókorba lép. A könyv ragyogóan világít rá, miért igényelnek a női agyi állapotok és a női hormonkémia változásai külön kutatásokat, és hogy az emberi viselkedésre vonatkozó általános megállapítások miért jobbára a *férfiak* viselkedését tükrözik.

A *női agy* izgalmas fejezetekben tárgyalja a szerelmes nő agyműködését, a szexualitás neurobiológiáját, „anyu agyát" (hogyan befolyásolják a gondolkodást az agyban a terhesség alatt bekövetkező kémiai változások) és a változókoron túllépett, idősödő nők agyműködését. A továbbiakban Brizendine-nek a leánycsecsemők és a serdülő leányok agyműködésével kapcsolatos gondolatait mutatjuk be.

Alapvető különbségek

Még ha figyelembe vesszük is a testméretbeli különbségeket, mondja Brizendine, a férfiak agya mintegy 9%-kal nagyobb, mint a nőké. Ebből régebben arra következtettek, hogy a férfiak okosabbak, mint a nők. Valójában a férfiak és a nők agysejtjeinek számában nincs különbség, csak a nők agysejtjei szorosabban vannak „összecsomagolva".

A nyelvhasználatért és a hallásért felelős agyterületeken nem kevesebb mint 11%-kal több neuron van a nők agyában, mint a férfiakéban, és a memóriáért felelős hippocampus is a női agyban nagyobb. A mások arcán kifejeződő érzelmek felismerésében szerepet játszó idegi hálózatok szintén fejlettebbek a nők agyában. Eszerint a beszéd, az érzelmi intelligencia és az emlékek tárolása terén a nők természetes előnyt élveznek a férfiakkal szemben.

A férfiaknak viszont több processzorúk van a félelmet és az agressziót szabályozó amygdalában. Talán ezzel magyarázható, hogy a férfiak könnyebben jönnek dühbe és követnek el erőszakos cselekményeket, ha közvetlen fizikai veszélybe kerülnek. A női agy is alkalmazkodott az életveszélyes helyzetekhez, de másképpen. A nő agya nagyobb stresszt él át egy adott esemény következtében, mint a férfié, mert számol a gyermekre vagy a családra leselkedő veszéllyel is. Brizendine szerint egy mai nő azért élhet meg

katasztrófaként egy kifizetetlen számlát, mivel az a család fennmaradására jelent veszélyt.

A modem képalkotó eljárásokat alkalmazó vizsgálatok ma már lehetővé teszik az agyműködés azonosidejű (online) vizsgálatát. Kiderült, hogy az agy más-más pontjai aktiválódnak attól függően, hogy szerelmesek vagyunk, egy arcot szemlélünk, problémát oldunk meg, beszélünk, avagy szorongunk, és ezek a „forró pontok" a férfi és a nő agyában különbözőek. A nők agyuk más részeit, más áramköreit használják ugyanazoknak a feladatoknak az elvégzésére – például problémák megoldására, a beszéd megértésére vagy általában a külvilág megtapasztalására -, mint a férfiak.

Említést érdemel még egy alapvető különbség. Kutatások bizonyították, hogy a férfiak átlagosan 52 másodpercenként gondolnak a szexre, a nők viszont csak naponta egyszer. Ha figyelembe vesszük, hogy a szexuális gondolatokat és viselkedést szabályozó agyterület a férfiak agyában két és félszer akkora, mint a női agyban, akkor ez nem is olyan meglepő.

A leánycsecsemők agya

A terhesség nyolcadik hetéig egyforma a leány- és fiúembriók agya. Brizendine szerint a női jelleg az alapértelmezett opció. Nagyjából a terhesség nyolcadik hetében a fiúembriók agyát elárasztja a tesztoszteron, megtizedelve a kommunikációban résztvevő sejteket, és segítve a szexualitásért és agresszióért felelős sejtek növekedését. Ezután már jelentős biokémiai különbség van a leány- és a fiúmagzat agya között, és a terhesség közepére javarészt kialakulnak az agy nemek közti eltérései.

A leánycsecsemő olyan huzalozású aggyal születik, amely alkalmasabb az arcok felismerésére és a hangszínek elkülönítésére. Életének első három hónapjában az „egymás szemébe nézésben" és a szemkontaktusban 400%-kal javul, miközben a fiúcsecsemők e képességei egyáltalán nem fejlődnek ebben az időszakban.

Mint jól tudjuk, a leánygyermekek valamivel hamarabb kezdenek beszélni, mint a fiúk, mert agyuk nyelvhasználatért felelős áramkörei fejlettebbek. így marad ez később is, hiszen a felnőtt nők ajkát átlagosan napi 20 000 szó hagyja el, a férfiakét pedig csak 7000. (Brizendine megjegyzi, hogy a nők ebbéli fölényét nem mindig méltányolták, nem egy kultúrában szokás volt bezárni a nőket vagy kapoccsal rögzíteni a nyelvüket, hogy ne locsogjanak olyan sokat.)

További fontos csecsemőkori különbség, hogy a leánycsecsemők érzékenyebbek anyjuk idegrendszerének állapotaira. A stressztől kimerült anyák leánygyermekei, ha felnőnek és nekik is gyermekeik lesznek, kevésbé tudnak szoptatni. Ennek ismeretében azonban meg lehet törni az anya-csecsemő stressz ciklusát.

A tizenéves lányok agya

A leányok gondolkodásának és viselkedésének serdülőkori változásai követik az ösztrogén (az egyik „közérzetjavító" hormon), a progeszteron („az agy Seduxenje") és a kortizol (a stresszhormon) szintjének agyi ingadozásait. Ugyancsak fontos hormon az oxitocin (amely a kötődésre, szerelemre, kapcsolatteremtésre való hajlandóságot erősíti) és a dopamin (amely az agy örömérző központjainak működését serkenti).

E hormonok hatására a tizenéves lányokban erős az igény a traccsolás, a vásárlás, a titkok megbeszélése, a ruházattal és a hajviselettel való 102 kísérletezés, vagyis általában a társasági, kommunikatív magatartásformák iránt, s mindebben nagy örömüket lelik. Sok tinédzser lány folyton a telefonon lóg, mert a stressz csökkentése érdekében *szüksége van* a kommunikációra. Ezeknek a változásoknak a barátok láttán hallatott örömkitörés és az elutasítás kiváltotta pánik is része. Brizendine szerint a leányok „dopamin-oxitocin viharai"

az orgazmust leszámítva „a legnagyobb és legteljesebb neurológiai kielégülést nyújtják”

De pontosan miért is érzi akkora katasztrófának egy tizenéves lány egy barát elvesztését, és miért oly fontosak számára a baráti társaságok? Élettanilag ekkor lép a gyermekszülés szempontjából optimális korba, és evolúciós értelemben „tudja”, hogy a szoros csoportkötelék védelmet jelent a kisgyermekes anya számára, aki nem tud úgy támadni vagy menekülni, ahogy egy férfi. (A veszélyhelyzetre adott „harc vagy menekülés” reakciót nem nők, hanem férfiak írták le.) A szoros társas kapcsolatok rendkívül pozitívan hatnak a női agyra, és egy-egy kapcsolat elvesztése olyan hormonális változást idéz elő, amely erősíti az elhagyatottság, a veszteség érzését. Eszerint biokémiai alapja van annak, hogy a serdülő lányok oly intenzíven barátkoznak egymással.

A tizenéves lányok önbizalma és stressztűrő képessége a havi ciklustól is függ, és Brizendine sok olyan „problémás” lányt kezelt, aki az átlagosnál nagyobb hormonális változásokat élt át. A legrámenősebb, legagresszívabb lányoknak gyakran magas az androgénszintjük – az androgéneket az agresszióval hozzák összefüggésbe. Az androgénszint normális mértékű ingadozásai miatt a lányok olykor jobban törekszenek arra, hogy hatalmat szerezzenek egymás vagy a fiúk fölött.

És miért oly gyakori a tizenéves fiúk között a mogorva, szófukar viselkedés? A tesztoszteronban fürdő agysejtek nemcsak kényszeres maszturbációkat váltanak ki, hanem a beszélgetési és társas hajlamot is csökkentik, hacsak nem sportról vagy lányokról van szó. Végeredményben tehát tizenéves korukban a fiúk és a lányok – az eltérő hormonális hatások miatt – más-más irányba fordulnak: a fiúk a másoktól való függetlenség, a lányok viszont erős szociális kötődésük révén fokozzák önbecsülésüket.

Záró megjegyzések

Brizendine pszichiáterként kezdte pályáját, de később a neurológiára tért át, és nem törődött az olyan pszichológiai és szociológiai eszmefuttatásokkal, amelyeknek nincs sok közük a tulajdonképpeni agyműködéshez. Feminista létére hangsúlyozza, hogy a politikai korrektség nem játszik szerepet a viselkedés megértésében. Igen, képesek lehetünk arra, hogy kulturális attitűdjeink vagy politikánk megváltoztatásával javítsunk a világon, de ehhez előbb meg kell értenünk, hogy az agy – nemenként igencsak eltérő – biológiája miként alakítja a viselkedést.

Brizendine is beszállt abba a vitába, amelyet a Harvard Egyetem elnöke, Lawrence Summers indított el azzal az állításával, hogy a férfiak és a nők matematikai és természettudományos teljesítményében megfigyelhető eltérések a két nem agyának természetes különbségeire vezethetők viszsza. Brizendine szerint serdülőkorig a fiúk és a leányok teljesen egyforma teljesítményt nyújtanak a matematikában és a természettudományokban. Azonban, a serdülő fiúk agyát elárasztó tesztoszteron versengőbbé teszi őket, és hajlamosabbá válnak rá, hogy hosszú órákon át egyedül tanuljanak vagy dolgozzanak a számítógépen. Ezzel szemben a lányok agya a társas kapcsolatokat és az érzelmi életet erősítő ösztrogénben fürdik, ezért ők nem szívesen törik a fejüket órákon át matematikai feladatokon, és osztályelsők sem akarnak lenni. Agyuk kémiai működése felnőttkorban is kommunikációra és kapcsolatteremtésre ösztönzi a nőket, így kevésbé alkalmasak arra a magányos munkára, amit egy matematikusnak, egy kutatónak vagy egy mérnöknek gyakorta végeznie kell.

Brizendine elméletének lényege: nem a rátermettség hiányzik a nőkből az ilyen munkához, hanem az agy által meghatározott beállítottság. Brizendine mégis úgy véli: „A

biológia erőteljesen befolyásolja, de nem zárja körül valóságunkat/' Más szóval, ha ismerjük a minket alakító élettani vagy genetikai erőket, akkor számolni is tudunk velük. Az ösztrogén ma már gyógyszerként is szedhető, és a hormonpótlás lehetősége (A *női agy* terjedelmes függelékben foglalkozik a hormonpótló kezeléssel) azt jelenti: a nők ma már erősebb ellenőrzést gyakorolhatnak a valóságról szerzett tapasztalataik fölött. Elképzelhető, hogy ezek a kezelések ugyanolyan nagy változást hoznak majd a nők életébe, mint annak idején a fogamzásgátló tabletták.

Louann Brizendine

Először neurobiológiát tanult a Kaliforniai Egyetemen (Berkeley) 1972 és 1976 között. Ezután orvostudományi stúdiumokat folytatott a Yale Egyetemen, majd pszichiáter képesítést szerzett a Harvard Egyetem Orvoskarán (1982- 1985). Miután rövid ideig a Harvardon oktatott, 1988-ban elfogadta a Kaliforniai Egyetem (San Francisco) Langley Porter Pszichiátriai Intézetének állásajánlatát. Itt alapította meg 1994-ben a Nők Hangulatjavító és Hormonklinikáját (Women's Mood and Hormoné Clinic). Kutatásai és oktatómunkája mellett klinikai praxist is folytat, fő érdeklődési területe a hangulat, az energia és a szexuális működések összefüggései és a hormonoknak az agyra gyakorolt hatásai.

1980
Jókedvűen

„Ha valaki szán egy kis időt magára, éppúgy megtanulhat jobban uralkodni a hangulatain, ahogy a sportoló állóképessége és testi ereje is növekszik a mindennapos edzés hatására.”

„Vajon mi az a kulcs, amellyel kiszabadulhatunk érzelmeink börtönéből? Egyszerűen a következő. Az érzelmeinket a gondolataink szülik; következésképpen az érzelmek nem igazolhatják a gondolatokat. A rossz érzések egyszerűen csak azt jelzik, hogy valami negatív dologra gondolunk, és hiszünk is benne. Az érzelmeink éppoly biztos érzékkel követik gondolatainkat, mint ahogy a kiskacsák a tojót.”

Dióhéjban

Az érzések nem tények; érzéseink is megváltoznak, ha gondolkodásunkon változtatni tudunk.

Érintkezési pontok

Nathaniel Branden: Az önbecsülés pszichológiája (79. oldal)
Albert Ellis és Robert A. Harper: Útmutató az ésszerű élethez (135. oldal)
Martin Seligman: Hiteles boldogság (453. oldal)
William Styron: Látható sötétség (497. oldal)
Robert E. Thayer: Mindennapi hangulataink eredete (507. oldal)

9. fejezet
David D. Burns

Nézzünk néhány statisztikai adatot. Egy adott pillanatban az Egyesült Államok lakosságának 5,3%-a depressziós, és a felnőtteknek 7-8% esélyük van rá (de a nőknek ennél is nagyobb), hogy valamikor életük folyamán utoléri őket a melankólia. Negyven évvel ezelőtt ez a betegség átlagosan 29,5 éves korban jelentkezett, de mára ez az életkor megfeleződött: 14,5 évnél tartunk. Bár a különböző fejlett országok adatai között jelentős különbségek vannak, a depressziós jellegű megbetegedések száma 1900 óta drámaian nőtt.

Az 1980-as évek előtt, írja David Burns, az volt a depresszió a pszichológusnak, ami az orvosnak a rák: gyakori, de nehezen kezelhető kór, amelyhez ráadásul tabuk tapadtak, tovább súlyosbítva a legtöbb beteg helyzetét. Gyógymódja, akárcsak a ráké, felért a szent Grállal, a freudi pszichoanalízistől a sokkterápiáig minden elképzelhetőt kipróbáltak ellene, nem túl jó eredményekkel.

Burns közreműködött egy új kezelési mód, a kognitív terápia megalapozásában, s a *Feeling Good: The New Mood Therapy (Jókedvűen: az új hangulatterápia)* című könyvében igyekezett megmagyarázni, hogyan hat ez a módszer, és miben különbözik a többitől. A könyv azért arathatott közönségsikert, mert először foglalta össze laikusok számára a kognitív terápia lényegét, de azért is, mert meglepően élvezetes és hasznos olvasmány a nem depressziós olvasó számára is. Bármely olvasó életére kiható felismeréseket kínál a gondolatok és érzelmek kölcsönhatásáról.

A kognitív módszer

A Pennsylvaniai Egyetem pszichiáter rezidenseként Burns együtt dolgozott a kognitív pszichológia egyik úttörőjével, Aaron T. Beckkel, aki azt vallotta, hogy a depresszió és a szorongás legtöbbször egyszerűen a logikátlan vagy negatív gondolkodás következménye. Felhívta a figyelmet á depressziós betegek érzései és tényleges életkörülményei között megfigyelhető feltűnő kontrasztra – ezek a „szerencsétlen flótások”, akiknek „csődtömeg az életük”, nemegyszer komoly sikereket mutathatnak föl. Beck ebből arra következtetett, hogy a depresszió csakis a *gondolkodás* zavarával magyarázható. Kusza gondolataink kiegyengetésével rendbe jöhetünk.

Beck szerint a kognitív terápia három alapelve a következő.

- Valamennyi érzelmünk a „kogníciónkból”, azaz a gondolatainkból fakad. Hogy az adott pillanatban hogy érezzük magunkat, az attól függ, hogy éppen mire gondolunk.
- A depresszió abban áll, hogy szüntelenül negatív gondolatok foglalkoztatnak minket.
- Az érzelmeinket felkavaró negatív gondolatok többsége egyszerűen hibás, vagy a valóság torzképe, mégis kételkedés nélkül elfogadjuk ezeket.

Burns számára mindez egy kissé túl triviálisnak és túl egyszerűnek tűnt, de amikor kipróbálta Beck új beszélgetős antidepresszív módszerét, a kognitív terápiát, ámulva látta, hogy krónikus betegei közül milyen sokan szabadultak meg destruktív érzéseiktől. Olyan betegek, akik pár héttel korábban még az öngyilkosság gondolatával foglalkoztak, új életet akartak kezdeni.

A fekete mágia megértése

A kognitív terápia forradalmi alapgondolata az, hogy a depresszió nem az érzelmek

zavara. A depresszió idején átélt rossz érzések mind a negatív gondolatokból fakadnak, tehát a kezelés célja is ezeknek a gondolatoknak az elutasítása, megváltoztatása.

Burns tíz kognitív torzulást sorol fel; olyanokat, mint a „minden vagy semmi" típusú gondolkodás, a túlzott általánosítás, a pozitívumok diszkvalifikálása, az elhamarkodott következtetések és önmagunk címkézése. Ha megértjük ezeket a torzításokat, tudatosíthatjuk magunkban, hogy „az érzések nem tények", hanem csupán gondolataink tükrei.

De ha ez így van, akkor bízhatunk-e az érzéseinkben? Hiteleseknek látszanak, olyanok, mintha „igazak" lennének, de valójában csak úgy tükrözik énünket, mondja Burns, mint a vidámparkban az elvarázsolt kastély tükrei. „A kellemetlen érzések csupán azt jelzik, hogy negatív dolgokra gondolunk, és hiszünk bennük." Burns úgy véli, ezért „oly nehezen legyőzhető formája a fekete mágiának a depresszió".

Minthogy a gondolatok megelőzik az érzelmeket, érzelmeink semmit se mondanak arról, mennyire pontosak a gondolataink. Az érzésekben nincs semmi rendkívüli, kiváltképp ha torzításokon alapulnak. Burns fölteszi a kérdést: amikor feldobottak vagyunk, jókedvünk azt fejezi-e ki: értékesek vagyunk? Ha nem, akkor miből gondoljuk, hogy rossz hangulatunkban az érzéseink szabják meg az értékünket?

Burns nem állítja azt, hogy minden érzelem torzulás. Ha például igazi szomorúságot vagy örömöt élünk át, ezek egészséges és normális reakciók. Az igazi szomorúság – például az, amit egy rokonunk elvesztésekor érzünk – mindig a „létekből" fakad, a depresszió pedig mindig az értelemből. A depresszió rossz válasz az élet által föltett kérdésekre; olyan betegség, amely a hibás, cirkuláris gondolkodásból ered.

Új énkép kialakítása

Burns a 22-es csapdájához hasonlítja a depressziót. Minél rosszabbul érezzük magunkat, annál inkább eltorzulnak a gondolataink, és emiatt még mélyebben belemerülünk önmagunkra vonatkozó sötét érzéseinkbe. Majdnem az összes betege reménytelennek látta helyzetét. Valóban rossz embernek hitték magukat, és magukkal folytatott párbeszédeikben úgy ismétlődött az önbecsmérlés és az önvád, mintha egy lemezen megakadt volna a tű. A depressziósok akkor is nyomorultul érzik magukat, ha szeretet árad feléjük, családjuk van, állásuk van és így tovább. Ha megvan „mindenünk", de nem tudjuk szeretni és becsülni magunkat, úgy érezzük, megsemmisültünk.

A kognitív terapeuták gyakran huzakodnak a betegeikkel, igyekezvén rámutatni állításaik értelmetlenségére vagy buktatóira. Végül a beteg megtanulja önállóan kétségbe vonni a rossz gondolatait, ami az első lépés az önmagával való kibékülés felé.

Záró megjegyzések

Működnek-e a gyakorlatban a *Jókedvűen* gondolatai? Kutatók összehasonlítottak egymással két hasonló betegcsoportot: az egyik csoport minden tagja megkapta Burns könyvét azzal a felszólítással, hogy egy hónap alatt olvassa el. A másik csoport nem kapott ilyen feladatot. A könyvet olvasó betegek csoportjában nem csupán enyhültek a depressziós tünetek a másik csoporttal összehasonlítva, hanem el is maradtak. A könyv hatásának titka talán az lehet, hogy a beteg nem a kezelés passzív tárgyának, hanem aktív résztvevőnek érzi magát, aki eszközt kap a kezébe a maga megváltoztatásához.

Biblioterápiának nevezik azt a módszert, amikor terápiás célból olyan könyveket olvastatnak a lelki betegekkel, mint amilyen a *Jókedvűen.* Ebből a szempontból Burns komoly szakmai megbecsülésnek örvend. Vajon lehet-e egy könyvnek olyan, vagy akár

nagyobb depreszszióellenes hatása, mint a gyógyszereknek vagy a pszichoterápiának? Mindenképpen érdemes kipróbálni. Mint az átdolgozott 1999-es kiadás bevezetőjében maga Burns megjegyzi, könyve nem kerül többe, mint 2 Prozac tabletta, és nincsenek mellékhatásai.

A kognitív terápia nagy előnye, hogy gyógyszerek nélkül is alkalmazható. Könyvének utolsó fejezetében azonban Burns azt fejtegeti, hogy az igazán súlyos depressziók leghatásosabb gyógymódja a gyógyszerekkel kombinált kognitív terápia: míg az utóbbi a gondolkodást tereli más mederbe, addig a gyógyszerek javítják az alaphangulatot.

Burns rámutat, hogy a kognitív terápia alapgondolata – miszerint a gondolatok hatnak az érzelmekre és a hangulatra, nem pedig fordítva - hosszú múltra tekint vissza. Az ókori filozófus, Epiktétosz pályájának meghatározó eszméje volt, hogy nem az események határozzák meg a lelki állapotot, hanem az, hogy hogyan döntünk arról, milyen *érzéseket* tápláljunk az események iránt. Minden boldog ember ismeri ezt a titkot, de a készség mások számára is elsajátítható.

David D. Burns

Burns az Amherst College-ban tanult, majd a Stanford Egyetemen szerzett orvosi diplomát. Pszichiátriai tanulmányait a Pennsylvaniai Egyetemen folytatta, ahol a Belgyógyászati Központ megbízott vezető pszichiátere lett. A Society fór Biological Psychiatry 1975-ben A. E. Bennett-díjban részesítette az agy kémiájával kapcsolatos kutatásaiért.

Meghívott előadó volt a Harvard Egyetem Orvoskarán, jelenleg a pszichiátria és a magatartás-tudományok docense a Stanford Egyetem Orvoskarán.

A Jókedvűen több mint 4 millió példányban kelt el. „Melléktermeke", a Feeling Good Handbook (Jókedvűen, kézikönyv) is sikert aratott.

További munkái a Love is Never Enough (A szeretetből sosem elég) a Ten Days o f Self-Esteem (Önbecsülés tíz nap alatt) és a When Panic Attacks (Amikor jön a pánik).

1984
A befolyásolás lélektana[16]

„Vajon milyen tényezők miatt mondunk igent egy másik embernek ? Milyen technikákkal lehet ezeket a tényezőket a leghatásosabban felhasználni a beleegyezés megszerzéséhez? Arra voltam kíváncsi, miért van az, hogy egy bizonyos módon előadott kérést biztos elutasítás követ, míg az ugyanarra a szívességre vonatkozó kérés, ha kissé más modorban terjesztik elő, meghallgatásra talál."[17]

„Ilyen megvilágításban a szörnyű rend, a pánik hiánya, az a nyugalom, amivel az emberek a méreggel töltött hordóhoz járultak, majd a halálba mentek, érthetőbbnek látszik. Jones nem hipnotizálta őket, hanem meggyőzték őket, részben Jones, de ami nála fontosabb, a társadalmi bizonyosság győzte meg őket, hogy az öngyilkosság a helyes cselekedet."[18]

Dióhéjban

Ismerjük meg a pszichológiai befolyásolás technikáit, nehogy áldozatul essünk neki.

Érintkezési pontok

Gavin de Becker: A félelem adománya (41. oldal)
Malcolm Gladweil: Ösztönösen (225, oldal)
Eric Hoffer: A fanatizmus természetrajza (271. oldal)
Stanley Milgram: A tekintélynek való engedelmeskedés (353 oldal)*
Barry Schwartz: A választás paradoxom (443. oldal)

16 Robert B. Cialdini: A befolyásolás lélektana a meggyőzés pszichológiája, ford. Széchenyi Kinga, Corvinus, 1999, Budapest

17 Széchenyi Kinga fordítása

18 Széchenyi Kinga fordítása

10. fejezet
Robert Cialdini

A *befolyásolás lélektana: a meggyőzés pszichológiája (Influence: The Psychology o f Persuasion)* című könyv több mint egymillió példányban kelt el, és húsz nyelvre fordították le. Bevezetőjében Robert Cialdini beismeri, hogy amikor kereskedők, házalók vagy adománygyűjtők ostromolták, mindig könnyen lépre ment. Nehezen tudott nemet mondani, bármire kértek is tőle pénzt. Kísérleti szociálpszichológusként érdeklődni kezdett az iránt, hogy milyen technikákkal lehet együttműködésre hangolni az olyan embert, aki egyébként közömbös lenne a kérdéses ügy iránt. Kutatásai során különféle üzletkötői tanfolyamok újsághirdetéseire is válaszolt, hogy első kézből tájékozódhasson a meggyőzési és eladási technikákról. Beférkőzött mindenféle reklám-, PR- és alapítványi ügynökségekhez, hogy az „együttműködés elnyerésének pszichológiáját" annak szakavatott művelőitől lesse el.

A könyv végül mind a marketingnek, mind a pszichológiának alapműve lett. Rávilágít arra, miért vagyunk védtelenek a meggyőzéssel szemben, miközben sokat mond általában az emberi természetről is.

A magnószalag elindítása

Cialdini a pulykák anyai ösztönével foglalkozik a könyv elején. A tojó harciasan védi fiókáit, jó anya, de anyai ösztöneit egyetlen dolog képes működésre bírni: a fiókák csip-csip hangjai. A görény a pulyka természetes ellensége. Ha a tojó meglát egy görényt, azonnal támadó állásba helyezkedik, még akkor is, ha nem élő, hanem kitömött görény van a láthatáron. Ha azonban ez a kitömött ragadozó csipog, akkor furcsa dolog történik: a pulyka a görény áldozatkész védelmezője lesz!

Milyen együgyűek az állatok, gondolhatnánk. Gombnyomásra ezt vagy azt teszik, legyen az bármilyen nevetséges. De Cialdini csak azért mesél a pulykákról, hogy felkészítsen minket az ember automatikus reakcióival kapcsolatos kényelmetlen igazságra. Nekünk is megvannak az „előre gyártott lyukszalagjaink", amelyek általában hasznunkra vannak - például segítenek abban, hogy vészhelyzetben ne kelljen túl sokat gondolkodnunk az életben maradás mikéntjén -, de ártalmasak is lehetnek, ha nem vagyunk tisztában azzal, mi váltja ki ezeket.

Cialdini fél tucat „befolyásolási fegyvert" különböztet meg: fél tucat olyan automatikus cselekvési módot, amely megkerüli a szokványos racionális döntéshozatali folyamatokat. A pszichológusok ezeket a könnyen kioldható viselkedésformákat „rögzített cselekvési mintáknak" nevezik. Ha ismerjük egy ilyen cselekvési minta kiváltó okát, nagy valószínűséggel meg tudjuk jósolni, hogyan reagál majd rá az illető.

A *befolyásolás lélektanának* pontosabb címe ez lehetne: „Hogyan váltsunk ki automatikus reakciókat az emberekből, még mielőtt racionálisan átgondolnák a javaslatunkat?" Cialdini fő fegyverei, amellyel a meggyőzés szakemberei igenlő válaszra bírják rá ügyfeleiket, a következők: kölcsönösség, elkötelezettség és következetesség, társadalmi bizonyosság, vonzalom, tekintély, ritkaság.

Viszonzandó szívességek

A kölcsönösség szabálya minden kultúrában megfigyelhető, és azt jelenti, hogy amit csak kapunk, fizetnünk kell érte, legyen az ajándék, meghívás, bók vagy bármi más.

Vajon inkább teszünk-e szívességet annak, akit kedvelünk? Erre a legtöbben azt válaszolnánk, igen, de a lélektani vizsgálatok tanúsága szerint nem függ a vonzalom

mértékétől, hogy mennyire érezzük kötelességünknek a szívesség viszonzását. Ha egyénektől vagy szervezetektől kapunk valamit, bármilyen apróságot, akkor is lekötelezve érezzük magunkat, ha semmi hasznát se vesszük. Cialdini példaként a Hare Krishna mozgalom taktikáját hozza fel: utcákon, repülőtereken virággal, könyvecskékkel ajándékozzák meg az embereket. A legtöbb embernek nincs szüksége a virágra, sokan vissza is akarják adni, de ha már a kezükben van, kötelességüknek érzik, hogy adakozzanak. A jótékonysági szervezetek közvetlen postai úton 20%-osnál kisebb válaszarányt tudnak csak elérni, azonban ha ajándék is van a küldeményben – például egy felragasztható címke a címzett nevével és címével -, akkor sokkal nagyobb a válaszarány.

Nemcsak a visszafizetés kényszerének nehéz ellenállni, hanem az elfogadás kényszerének is. Ha nem tudunk nemet mondani, és azt sem szeretnénk, hogy hálátlannak tartsanak minket, könnyen beleesünk a dörzsölt marketingesek csapdájába. Ha az olvasó legközelebb kéretlen „ajándékot" kap, figyelmeztet Cialdini, tudnia kell, hogy azt nem jó szándékból adták, s akkor képes lesz viszonzás nélkül, mégis jó lelkiismerettel elfogadni azt.

Itt a könyv a hírhedt Watergate betörésre utal, amely véget vetett Nixon elnökségének. Visszatekintve, az akció ostoba, kockázatos, szükségtelen (Nixon biztos befutónak látszott a következő választásokon) és ráadásul drága volt. A republikánusok újraválasztási bizottsága kizárólag azért fogadta el a javaslatot, hogy kiengesztelje a bizottság egyik szélsőséges tagját. G. Gordon Liddy korábban két, ennél sokkal extravagánsabb és drágább javaslattal is előállt már, amelyekben rablótámadás és emberrablás is szerepelt, s most, amikor egy olyan ötlettel jött, amelyhez csak egy közönséges kis betörést kellett a demokraták főhadiszállásán végrehajtani, a bizottság tagjai kötelességüknek érezték, hogy igent mondjanak. Ahogy Jeb Magruder, a bizottság egyik tagja fogalmazott: „Nem akartuk üres kézzel elküldeni". Óvakodjunk tehát a viszonzás impulzusaitól.

Következetesség

Az ember szeret következetes lenni. Jobb érzésekkel gondolunk az olyan dologra, ami iránt elköteleztük magunkat, és ha ez megtörtént, a továbbiakban igyekszünk igazolni magunk előtt a döntésünket. Vajon miért? Részben a társadalmi nyomás miatt. Senki sem szereti a gondolkodásukban vagy lelki állapotukban ingatag embereket, szeretünk olyannak látszani, aki tudja, mit akar. Ez sajnos aranybánya a marketingesek számára, akik tökéletesen tudatában vannak a véleményváltoztatás ellen ható belső nyomásnak, és ki is használják azt. Amikor jótékonysági alapítványok megbízottjai telefonon azt kérdezik, „Hogy van ma este, … asszony?", tízből kilencen pozitív választ adnak. Amikor ezután a telefonáló valamilyen katasztrófa vagy betegség szerencsétlen áldozatai számára adományt kér, hirtelenjében nehezen tudnak kicsinyes és barátságtalan hangot megütni, és megtagadni a támogatást a bajban levőktől. Úgy érzik, adakozniuk kell ahhoz, hogy következetesek maradhassanak.[118]

A marketingesek jól tudják, hogy ha némi kis elköteleződést kicsikartak valakiből, azzal az illető énképét is a kezükbe kaparintották. Ezért hirdetik meg a gátlástalanabb autókereskedők igen alacsony alapáron a modelljeiket. Később, az autószalonban azután kiderül, hogy az extrákkal együtt már nem is olyan kedvező az ár, de addigra a vevő már elkötelezte magát a típus mellett. A másik eladói trükk, hogy magával a vevővel töltetik ki a megrendelést vagy az adásvételi szerződést, meredeken csökkentve ezzel annak valószínűségét, hogy a vevő meggondolja magát. A nyilvános elköteleződés nagy erő.

Cialdini idézi Emerson nevezetes kijelentését: „A következetesség a kicsinyes elmék

rossz szelleme”[19]. Különösen ha adásvételről van szó, mindig jusson eszünkbe, hogy a következetességre törekvésünk természetes emberi tulajdonság, mert így könnyebben ki tudunk majd hátrálni a közelebbről megnézve nem is olyan kedvező üzletekből. Hallgassunk a hatodik érzékünkre, mielőtt következetességre törekednénk – és mielőtt csak egy kicsit is elköteleznénk magunkat.

19 Széchenyi Kinga fordítása

Társadalmi bizonyosság

Vajon miért vágnak be előre felvett nevetést a televíziós szórakoztató műsorokba, annak ellenére, hogy a szereplőket zavarja, és a nézők többsége is azt mondja, nem szereti? Azért, mert a kutatások azt bizonyítják, hogy a nézők mulatságosabbnak találják a poénokat, ha másokat nevetni hallanak, még akkor is, ha nem valódi a nevetés.

Az embernek szüksége van szociális visszaigazolásra: könnyebben szánjuk rá magunkat valamire mások példája nyomán. Cialdini nagyon szomorú példát hoz erre: a híres Catherine Genovese-ügyet. Az asszonyt New York Queens negyedében, az utcán gyilkolták meg 1964-ben. Annak ellenére, hogy a támadó fél órán át összesen háromszor támadta meg áldozatát, aki sikoltozott és dulakodott vele, elképesztő módon egyetlen lélek sem állt meg, hogy közbelépjen, noha 38 járókelő látta, mi történik. Vajon az eset New York lakóinak lelketlenségét bizonyítaná? Lehetséges, ámbár úgy tűnt, maguk a szemtanúk sem tudnak napirendre térni saját tétlenségük fölött. Végül az a válasz fogalmazódott meg, hogy mindenki azt hitte, valaki más lép majd közbe, ezért nem lépett közbe senki. Ha az ember szorongatott helyzetben van, mondja Cialdini, nagyobb eséllyel kaphat segítséget, ha csak egy ember van a közelben, mint ha sok a szemtanú. Tömegben vagy városi utcán, ha azt látjuk, hogy senki sem segít, hajlamosak vagyunk tétlenek maradni. A cselekvéshez társadalmi bizonyosságot várunk.

Cialdini már a fogalom közismertté válása előtt foglalkozott a tömeges öngyilkosságok kérdésével. Az öngyilkosságokkal kapcsolatban a társadalmi visszaigazolás legismertebb példája a hátborzongató jonestowni (Guayana) tragédia 1978-ban, amikor Jim Jones Népek Temploma elnevezésű szektájának 910 tagja vesztette életét több kádnyi mérgezett üdítőital elfogyasztásával. Hogyan történhetett meg, hogy ilyen sokan ennyire elszánták magukat a halálra? A szekta tagjainak nagy részét San Franciscóban toborozták, és Cialdini úgy véli, az idegen ország, az elszigeteltség erősíthette fel azt a természetes emberi hajlamot, hogy „igyekszünk úgy cselekedni, ahogyan azt elvárják tőlünk”.

Különféle hétköznapibb jelenségek, köztük a reklám és a marketing is sok esetben a társadalmi bizonyosság iránti igényünkön alapul. Az a szokásunk, hogy nem szívesen használunk egy új terméket addig, amíg sokan mások ki nem próbálták, hasznos módja a termék értékelésének, de a marketingesek könnyen túljárnak az eszünkön. Gondoljunk az elégedett vásárlók szájába adott, fizetett hirdetésként sugárzott nyilatkozatokra, amelyek, még ha színészektől halljuk is, jócskán befolyásolhatnak minket vásárlási döntéseinkben.

„Nem szabad kihagyni”

G. K. Chesterton mondta: „Akkor tudunk szeretni valamit, ha tudjuk, hogy elveszíthetjük.” Általános emberi tulajdonság, hogy jobban értékeljük azt, amiből kevés van. Erősebb ösztönzést jelent számunkra az a gondolat, hogy elveszíthetünk valamit, mint az, hogy

hasonló értékűt kaphatunk helyette. A kereskedők jól tudják ezt. „Csak a készlet erejéig” - halljuk mindig, mert azt szeretnék, ha megijednénk, hogy nem szerezhetjük meg azt, amit nem is biztos, hogy meg akartunk szerezni.

Ha egy filmet vagy könyvet cenzúráznak, vagy betiltanak, mondja Cialdini, rendszerint megugrik a nézők, illetve az eladott példányok száma. Bármit hallottunk is, ne vegyünk mérget rá. „Rómeó és Júlia effektuson” Cialdini azt érti, hogy ha két tinédzser szereti egymást, általában erősíti az egymáshoz való kötődésüket, ha mindkettejük szülei tilalmakat állítanak, és akadályokat gördítenek a találkozásaik elé.

Tisztában kell lennünk azzal, hogyan reagálunk a ritkaságértékre, mert ez gátolhat minket a logikus gondolkodásban. Például meggondolatlanul belevágunk egy licitálásba, és olyasmire adunk ki pénzt, amire eszünk ágában sem volt. Könnyen áldozatul eshetünk annak az eladónak, aki az „utolsó darabot” hozza ki a raktárból, vagy annak az ingatlanügynöknek, akitől azt halljuk, hogy „egy orvos és a felesége a szomszéd városból szintén érdeklődik a ház iránt” Mindig józanul mérlegeljük az áru értékét, és ne hagyjuk magunkat azzal zsarolni, hogy a végén lemaradunk róla.

Záró megjegyzések

A befolyásolás további két kategóriájának, a vonzalomnak és a tekintélynek a megértéséhez az olvasónak Cialdini könyvét kell fellapoznia. Ami az utóbbit illeti, Cialdini Stanley Milgram híres kísérletére (lásd 353. oldal) hivatkozik, amely szerint az ember akkor is tiszteli a tekintélyt, ha az azt megtestesítő személy tiszteletre méltó volta erősen megkérdőjelezhető.

Bár Cialdini sok hasznos és nemegyszer rémisztő leckét ad az olvasónak abból, hogy mennyire védtelenek vagyunk a lélektani technikákkal szemben, e technikák ismeretében nem biztos, hogy rosszabb véleménnyel leszünk az emberi természetről. Ellenkezőleg: ha tekintetbe vesszük automatikus viselkedési mintáinkat, jobb esélyünk lesz az önálló gondolkodásra. A legjobb módszer arra, hogy a bemutatott meggyőzési taktikák kevésbé befolyásolhassák a gyanútlan embereket, az, ha minél többen megismerkednek velük, és ebből a szempontból Cialdini könyve nagy szolgálatot tett a társadalomnak.

A könyv átdolgozott kiadásának érdekes tartozékai azoknak az olvasóknak a levelei, akik a könyvben tárgyalt technikák tanúi vagy áldozatai voltak, és meg akarták osztani másokkal tapasztalataikat. A *befolyásolás lélektana* nagyszerű bevezetés a sikeres marketingmódszerek lélektanába, de végső soron döntéseink meghozatalának módjáról szól. Azon az alapon döntünk-e, hogy milyen mentális vagy érzelmi húrt pendít meg bennünk valaki, avagy racionálisan gondolkodunk?

Robert Cialdini

Pszichológiából doktorált az Észak-carolinai Egyetemen, majd ösztöndíjasként a Columbia Egyetemen dolgozott. Később vendégelőadó volt az Ohio Állami Egyetemen és a Stanford Egyetemen.

A befolyásolás és meggyőzés lélektanának elsőszámú szaktekintélyeként tartják számon. Jelenleg a pszichológia Regents professzora az Arizonai Állami Egyetemen, és az Influence at Work nevű, vállalati megbízásokat teljesítő tanácsadó cég elnöke.

1996
Kreativitás

„A kreativitás nehezebb és különösebb ügy, mint amilyennek sok túlzottan derűlátó beszámoló alapján gondolnánk. Egyrészt, mint majd megpróbálom bebizonyítani, az olyan gondolatok vagy termékek, amelyek kiérdemlik a »kreatív« jelzőt, sok forrásból táplálkoznak, és nem egyetlen ember elméjéből pattannak elő… És a valóban kreatív teljesítmények szinte sohasem hirtelen felismerés eredményei, nem hirtelen felizzó lámpák a sötétben, hanem évek kemény munkájának gyümölcsei."

„A kreativitás több okból is életünk értelmének egyik fő forrása… Először is azért, mert a legtöbb olyan dolog, ami érdekes, fontos és emberi, a kreativitás eredménye. Az ember genetikai anyaga 98 %-ban megegyezik a csimpánzéval… Ha az ember nem lenne kreatív, igencsak nehezen tudnánk elkülöníteni az emberszabású majmoktól."

Dióhéjban

A valódi kreativitás csak akkor léphet működésbe, ha teljes mértékben birtokoljuk munkánk médiumát vagy ismeretanyagát.

Érintkezési pontok

Edward de Bono: Laterális gondolkodás (71. oldal)
Martin Seligman: Hiteles boldogság (453. oldal)

11. fejezet
Csíkszentmihályi Mihály

Mielőtt érdeklődése a kreativitás felé fordult, a pszichológus Mihály Csíkszentmihályi írt egy nagy sikerű könyvet *Flow* (Áramlat) címen. Ennek fő felismerése az, hogy hibát követünk el, amikor a boldogságot hajszoljuk. Ehelyett arra kellene törekednünk, hogy felismerjük, amikor valóban boldogok vagyunk – azaz tudjuk, mit kell tennünk ahhoz, hogy erősnek és „igaznak" érezzük magunkat -, és gyakrabban csináljunk ilyen dolgokat. Az „áramlattal" járó tevékenységeket magáért a tevékenységgel járó örömért vagy intellektuális kielégülésért végezzük, nem pedig azért, hogy valamilyen külső jutalomban részesüljünk értük. Lehet, hogy meg akarjuk nyerni a sakkpartit, de azért sakkozunk, mert a játék teljesen leköti a figyelmünket. Lehet, hogy szeretnénk jó táncosok lenni, de az elsőszámú jutalom a tanulás és a tánc maga.

Csíkszentmihályi ezeket a gondolatokat hívta segítségül annak a kérdésnek a megválaszolásához, hogy hogyan lesznek valóban kreatívak némelyek. Nem a „kisbetűs" kreativitás foglalkoztatta, amely egy sütemény elkészítésében, a függöny kiválasztásában vagy egy csapongó szülő-gyerek párbeszédben megnyilatkozik, hanem az a fajta kreativitás, amely új alapokra helyezi az emberi erőfeszítések valamely területét. Az igazán kreatív emberek képesek változtatni azon a módon, ahogy látjuk, felfogjuk, értékeljük, vagy tesszük a dolgokat, akár egy új gépről, akár dalokról van szó, és Csíkszentmihályi arra volt kíváncsi, miben különböznek a többiektől ezek az emberek.

A *Creativity: Flow and the Psychology ofDiscovery and Invention (Kreativitás: áramlat, avagy a felfedezés és feltalálás pszichológiája)* Csíkszentmihályi kreativitásra irányuló 30 éves kutatásainak csúcspontja. A kreativitást fejlesztő, nemritkán sekélyes könyvekre és szemináriumokra valóságos iparág épült, ez a könyv azonban egyike a kérdést tárgyaló kisszámú komoly munkának, amely képet ad a kreatív személy és a kreatív folyamat komplexitásáról.

A kreativitás tanulmányozása

A *Kreativitás* elején Csíkszentmihályi beszámol arról a vizsgálatról, amely szerinte elsőként tűzte ki céljául ma élő kreatív emberek szisztematikus tanulmányozását. A vizsgálatban 91 olyan személyiséggel készült interjú, aki a maga szakterületén kimagasló teljesítményt mutatott fel: voltak köztük művészek, üzletemberek, jogászok, kormánytisztviselők, orvosok, kutatók egyaránt (nem kevesebb mint 14 Nobel-díjas volt a megkérdezettek között). Szerepelt a listán többek között Mortimer J. Adler filozófus, John Bardeen fizikus, Kenneth Boulding közgazdász, Margaret Butler matematikus, Subrahmanyan Chandrasekhar asztrofizikus, Barry Commoner biológus, Natalie Davis történész, Faludy György költő, Nadine Gordimer író, Stephen Jay Gould paleontológus, Hazel Henderson közgazdász, Ellen Lányon képzőművész, Ernst Mayr zoológus, Brenda Milner pszichológus, Ilya Prigogine vegyész, John Reed bankár, Jonas Salk biológus, Ravi Shankar zenész, Benjamin Spock gyermekorvos és Eva Zeisel kerámiatervező.

Már csak azért is érdemes beszerezni a *Kreativitást,* hogy olvashassunk ezekről a széles körben ismert vagy a saját szakterületükön kimagasló tekintélyű alkotókról. Majdnem az összes interjúalany elmúlt már 60 éves a vizsgálat idején, így Csíkszentmihályi teljes pályaívüket áttekinthette, és bepillantást nyerhetett az érett kori kreatív sikerek titkaiba.

A kreativitás összefüggésrendszere

Csíkszentmihályi szerint téves az a közkeletű elképzelés, mely szerint a kreatív emberek nagy felismerései, fölfedezései, munkái, találmányai elszigetelt környezetben születnek. A kreativitás az egyén és a környezet vagy a kultúra közti összetett kölcsönhatás eredménye, és az időzítéstől is függ.

Ha a reneszánsz nagy művészei, például Ghiberti vagy Michelangelo csak 50 évvel előbb születtek volna, a művészet patronálásának kultúrája még nem lett volna képes finanszírozni és formálni nagyszerű alkotásaikat. Vagy nézzük a csillagászokat. Fölfedezéseik nem születhettek volna meg, ha előzőleg nem fejlődik a távcsőkészítés technikája századokon át, és nem gazdagodnak az univerzumról szerzett ismereteink.

Csíkszentmihályi hangsúlyozza, hogy ugyanolyan nagy figyelmet kell szentelnünk az adott szakterület fejlődésének, mint a szakterület egyes művelőinek, mert csak így érthetjük meg igazán az előrelépések mibenlétét. Az egyes személyek csupán „láncszemek, az egész folyamat egyes fázisai", mondja. Hiszen Einstein „találta-e fel" a relativitás elméletét; Edison „találta-e fel" az elektromosságot? Ezzel az erővel azt is mondhatnánk, hogy a szikra a felelős a tüzért, holott a tűz fellángolásának, mint tudjuk, számos feltétele van.

A kreativitás eredményeinek értékeléséhez fogadókész közönség is kell. Az alkotás semmivé válhat, ha észrevétlen marad. A „mérnek" a gének kulturális megfelelői: mémnek tekinthetünk egy-egy nyelvet, szokást, törvényt, dalt, elméletet vagy értéket. Az erős mérnek fennmaradnak, a gyengék kipusztulnak. A kreatív emberek olyan mérnek létrehozásán fáradoznak, amelyek hatással vannak az adott kultúrára. Minél nagyobb az alkotó, annál tartósabb és mélyebb a mérnek hatása.

Szeressük a munkánkat

A nagy áttöréseknek mindig van előzménye. Ezek csaknem mindig több éves kemény munka és célirányos figyelemösszpontosítás eredményei. Sok felfedezéshez szerencse is kellett, főként a tudományos kutatásban, de a szerencsés fordulat általában a sokéves alapos munkát koronázza meg. Csíkszentmihályi Vera Rubin csillagász példáját említi, aki fölfedezte, hogy bizonyos galaxisokban a csillagok nem egy irányban forognak: egy részük az óramutató járása szerinti, másik részük az ezzel ellentétes irányban forog. Nem juthatott volna el ehhez a fölfedezéshez, ha nem áll rendelkezésére egy újfajta, tisztább képet adó színképelemző berendezés, de a berendezéshez azért juthatott hozzá, mert korábbi jelentős eredményeivel tekintélyt szerzett ezen a szakterületen. Rubin nem világraszóló fölfedezést akart tenni; sikere a csillagok alapos megfigyeléséből és munkaszeretetéből fakadt. Egyszerűen adatokat akart gyűjteni, a meglepő eredmény az odaadó figyelem jutalma volt. Az igazán kreatív emberek magáért a munkáért dolgoznak, s ha netán közérdeklődést keltő fölfedezésre jutnak, vagy hírnevet szereznek, számukra az csak ráadás. Minden más jutalomnál jobban vágynak arra, hogy a rendetlenségben megtalálják, vagy megteremtsék a rendet.

Előbb a mesterség, azután az alkotás

Közkeletű elképzelés, hogy az alkotó személyiség fölrúg minden normát, dogmát és szokást, de félreértésre adhat okot, mivel mindenkinek, aki valódi változást akar létrehozni, először a maga mesterségét kell birtokba vennie, vagyis magába kell szívnia, és ki kell fejlesztenie az ahhoz szükséges készségeket és tudást. Csak később, a mesterség birtokában hagyhatunk igazán kreatív jeleket, mert be kell épülnie gondolkodásunkba

a szakterület „szabályainak” ahhoz, hogy rugalmasan kezelhessük, vagy megszeghessük ezeket a szabályokat, s valami újjal helyettesíthessük őket. Röviden tehát, ahhoz, hogy valami újat tegyünk le az asztalra, a réginek a kisujjunkban kell lennie.

A kreatív emberek gyakori jellemzői

Csíkszentmihályi további felismerései a következők.

- Az önmagát sanyargató zseniről a köztudatban élő elképzelés nagyrészt csak mítosz. A kreatív emberek legtöbbje nagyon is elégedett az életével és kreatív teljesítményével.
- A sikeres kreatív emberek két alapvető jellemvonással bírnak: az egyik a kíváncsiság, a másik a lendület. Tárgyuk magával ragadja őket, s még ha akadnak is náluk okosabbak, őket hajtja jobban a teljesítmény utáni vágy, és ez a meghatározó.
- A kreatív emberek komolyan veszik a megérzéseiket; érdeklődést tanúsítanak a mások számára zűrzavarosnak tetsző minták iránt, és képesek kapcsolatot teremteni különálló ismerethalmazok között.
- A kreatív emberek gyakorta arrogánsnak mutatkoznak, de általában csak azért, mert figyelmüket a munkájukra szeretnék összpontosítani.
- A kreatív emberek kreativitása bármiben megmutatkozhat, mégis bizonyos csomópontok felé gravitálnak, ahol érdeklődésüket könnyebben ki tudják elégíteni, ahol magukhoz hasonló emberekkel találkozhatnak, és ahol munkájukat elismerik.
- A kreativitás fejlesztése szempontjából a szép, ösztönző környezet többet ér, mint egy szeminárium a kreativitásról.
- Sok híres kreatív elméről elmondható, hogy valószínűleg nem sokat kaptak az iskoláiktól, és még az egyetemen sem tartoztak az évfolyamelsők közé. Sok későbbi géniusz gyermekkorában nem különösebben hívta föl magára a figyelmet. Egy valamiben azonban mindig is élen jártak, ez pedig a kíváncsiság.
- Sok kreatív alkotó vagy árvaságra jutott, vagy az apjával nem volt szoros kapcsolata. Sokan közülük igen sok törődést, szeretetet kaptak viszont az édesanyjuktól, aki sokat is várt tőlük.
- Családi háttere szerint a legtöbb kreatív személyiség két kategória valamelyikébe osztható. Vagy szegények és hátrányos helyzetűek voltak, szüleik mégis taníttatták őket és egyengették a pályájukat; vagy pedig kutatók, írók, zenészek, intellektuelek gyermekeként nevelkedtek. Mindössze 10%-uk származik középosztálybeli családból. A tanulság: az igazán kreatív felnőttéválást az olyan család segíti, amelyben az intellektuális teljesítménynek nagyobb a becsülete, mint a polgári kényelemnek.
- A kreatív személyiség alázatos és büszke egyszerre. Önzetlen odaadást tanúsít a munkaterülete és az elérhető eredmények iránt, ugyanakkor bízik saját elhivatottságában és abban, hogy maradandó eredményeket érhet el.
- Mítosz csupán, hogy egyfajta kreatív személyiség létezik. Úgy tűnik azonban, hogy egy dolog minden kreatív emberre jellemző, ez pedig a komplexitás – „többé-kevésbé magukban hordozzák az emberi lehetőségek teljes skáláját”.

Záró megjegyzések

Csíkszentmihályi úgy véli, túl könnyű lenne előjogokkal felruházott elitnek tekinteni a kreatív embereket. Sokkal inkább mondhatjuk, hogy életük üzenetet hordoz. Azt üzenik, tudnunk kell olyan munkát találni, ami kielégít minket, és amit szeretünk. A vizsgálat résztvevőinek nagy része nem kivételezett helyzetű családból jött; hanem pénzügyi nehézségek közepette vagy a család nyomása ellenében kellett megvalósítania céljait. A válaszadók némelyike azt tartotta saját legnagyobb teljesítményének, hogy a társadalmi elvárásoktól függetlenedve építette föl életét, pályáját.

Vajon miért kell foglalkozni a kreativitással? Csíkszentmihályi kimutatta, hogy az áramlatot leginkább olyankor tapasztaljuk meg, amikor „valami újnak a megtervezésével vagy felismerésével vagyunk elfoglalva". Azért olyan páratlanul jó érzés kreatívnak lenni, mert olyankor érzékeink számára megszűnik az „én", s egy nagyobb egység részének érezzük magunkat. Valójában arra vagyunk programozva, hogy a fölfedezésekből, a kreativitásból nyerjünk örömet és kielégülést, hiszen az így elért eredmények hozzájárulnak fajunk fennmaradásához. Ma pedig bolygónk fennmaradása érdekében nagyobb szükségünk van új gondolatokra, mint valaha, és az új gondolatok javát alighanem az igazán kreatív elméktől várhatjuk.

Csíkszentmihályi Mihály

Az Adriai-tenger partján fekvő Fiúmében (ma Rijeka) született 1934-ben. Az akkor Olaszországhoz tartozó városban apja volt a magyar konzul. Fiatalságát Rómában töltötte, ahol a család vendéglőjében dolgozott, miközben klasszikus képzésben részesült. Az egyetem elvégzése után fényképészként és utazási ügynökként dolgozott. A Chicagói Egyetemre 1958-ban iratkozott be, itt diplomát, majd PhD-fokozatot szerzett. Noha Carl Jung gondolatai jobban foglalkoztatták, a behaviorista pszichológiát kellett tanulmányoznia, és csak később, amikor már professzor volt Chicagóban, dolgozta ki az áramlattal, a kreativitással és az énnel kapcsolatos elméleteit.

Csíkszentmihályi 1999 óta Kaliforniában a Claremont Továbbképző Egyetem professzora. Az ő vezetésével itt működik a pozitív pszichológia különféle aspektusaival foglalkozó Életminőség-kutatási Központ.

További munkái: Beyond Boredom and Anxiety (Az unalmon és a szorongáson túl, 1975), The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium (A fejlődő én: a harmadik évezred pszichológiája, 1993) és Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life (A megtalált áramlat: a mindennapi életbe való bekapcsolódás lélektana).

1961
Útmutató az ésszerű élethez

„Senki sem számíthat arra, hogy mámoros boldogságban fog telni az egész élete. Nem valószínű, hogy a fizikai fájdalmak egész életünkben elkerülnek majd minket. A mentális és emocionális fájdalmaktól azonban megszabadulhatunk – ha hiszünk abban, hogy ez lehetséges, és teszünk is azért, amiben hiszünk.”

„Az ember – mint az egyetlen nyelveket alkotó állat – már korai gyermekkorától elkezdi tanulni, hogyan öntheti szavakba, kifejezésekbe és mondatokba a gondolatait, észleléseit és érzéseit.“

Dióhéjban

Ha tudjuk, hogyan alakítunk ki bizonyos – elsősorban irracionális – gondolatok révén negatív érzelmeket, kezünkben van az a titok, amellyel elkerülhetjük, hogy még egyszer az életben reménytelenül boldogtalanok legyünk.

Érintkezési pontok

Nathaniel Branden: Az önbecsülés pszichológiája (79. oldal)
David D. Burns: Jókedvűen (107. oldal)
Martin Seligman: Hiteles boldogság (453. oldal)

12. fejezet
Albert Ellis és Robert A. Harper

A *Guide to Rational Living (Útmutató az ésszerű élethez)* elnyűhetetlen portéka a lélektani népszerűsítő irodalom piacán. Negyven évvel ezelőtt megjelent első kiadása óta „ihletett" művek ezreit ismertük meg és felejtettük el, de ez a könyv változatlanul képes megváltoztatni emberek életét.

Ellis és Harper vitte be a köztudatba a racionális emotív terápia (RET) néven ismert irányzatot, amely az ortodox freudi pszichoanalízis évtizedei után forradalmasította a pszichológiát. A RÉT – Freud állításával ellentétben – azt tanítja, hogy az érzelmek nem az elfojtott vágyakból és szükségletekből, hanem közvetlenül a gondolatainkból, eszméinkből, attitűdjeinkből és hiedelmeinkből erednek. Lelki egészségünket nem a rejtélyes tudattalan, hanem a magunknak nap mint nap eldarált, egyhangúan ismétlődő kijelentések befolyásolják a legjobban. Ezek együtt alkotják az életfilozófiánkat, amelyen azonban könnyen változtathatunk, ha készek vagyunk átalakítani ezeket a magunknak címzett kijelentéseket.

Első pillantásra kétes vállalkozásnak tűnik, hogy valaki bármilyen érzelmi útvesztőből észérvek segítségével próbáljon kikeveredni, de Ellis úttörő gondolatai és a kognitív pszichológia négy évtizedes tapasztalatai arról tanúskodnak, hogy az elmélet a gyakorlatban is működik.

Figyeljünk belső mondatainkra!

Ellis és Harper szerint az ember nyelveket alkotó állat. Hajiunk arra, hogy szavakban és mondatokban fejezzük ki érzelmeinket és gondolatainkat. Ha pedig emiatt alapvetően azzá válunk, amit magunkról mondunk magunknak, akkor a személyünket érintő bármilyen változtatást a belső beszélgetéseinknél kell kezdenünk. A javunkat szolgálják-e ezek a belső beszélgetések, vagy aláássák személyiségünket?

A beszélgetésterápia azoknak a „logikai hibáknak" a feltárására irányul, amelyeket az emberek nem szoktak észrevenni. Ha például rettenetes szorongás vagy félelem gyötör valakit, felszólítják az illetőt, menjen vissza a mostani szorongást előidéző gondolatsor legelső gondolatához. Az ilyen esetekben mindig az az első gondolat, hogy „Jaj de borzasztó lenne, ha…" vagy „Jaj de rémes, hogy én…" Ezen a ponton kell beavatkozni, és föltenni a kérdést: pontosan *miért* is lenne olyan szörnyű, ha ez és ez történne; *tényleg* olyan rossz a mostani helyzet, mint amilyennek mondjuk? És ha igen, vajon örökké fog tartani?

Ez a fajta önvallatás naivnak tűnhet, de ha belekezdünk, látni fogjuk, milyen nagymértékben alakítják az életünket a belső mondataink. Ha valamilyen eseményt katasztrófának tekintünk, akkor biztosan az is lesz. Csak a belső állításainkhoz tudunk igazodni, akár jónak, akár rossznak, akár semlegesnek ítélünk valamit.

Sose essünk többé kétségbe!

Hogyan lehetséges az, hogy az ember meghódította az űrt és az atomot, s a legtöbben mégis képtelenek vagyunk kivergődni a rosszkedvűnkből. Úgy tűnik, az anyagi haladás közepette a társadalomban egyre magasabb a neurózis és a pszichózis szintje. A mai ember számára az a legnehezebb, hogy ellenőrzés alá vonja érzelmi életét.

A „Hogyan ne essünk teljesen kétségbe?" című fejezetben Ellis és Harper azt fejtegeti, hogy a gyötrődés, a depresszió mindig csak elmeállapot, lévén önfenntartó. Ha egy

kapcsolat megszűnése vagy egy állás elvesztése után levertek vagyunk, az érthető, de ha ez az érzés tartósan megmarad, akkor tovább erősödik, guruló hólabda gyanánt egyre duzzad, és belesüppedünk „saját gyötrődésünk gyötrelmeibe", ahelyett hogy megpróbálnánk racionálisan megoldani a helyzetet. Az *Útmutató* szerint „gyakorlatilag lehetetlen fenntartani egy érzelmi kitörést anélkül, hogy visszatérő gondolatokkal tápot ne adnánk neki". Elménk számára csak addig „rossz" valami, amíg azt rossznak mondjuk magunk előtt. Ha felhagyunk a rossz érzés gerjesztésével, ugyan mitől maradna fenn? Persze ha fizikai fájdalmat érzünk, arról nem lehet nem tudomást venni, de ha elmúlt, nincs többé automatikus kapcsolat az inger és az érzés között.

Ellis már 1960-ban azon a véleményen volt, hogy a depresszió gyógyszeres kezelése nem jó megoldás, mert ha az illető elhagyja a gyógyszert, újra depressziós lesz. Csak akkor következik be tartós változás, ha a beteg megváltoztatja gondolkodását, és „lebeszéli magát" a tartóssá vált negatív érzésekről, amikor azok megjelennek. A szerző ráérez, hogy egyesek titokban élvezik a depressziójukat, mert az fölmenti őket az alól, hogy tegyenek valamit a változásért. Vannak esetek, amikor egyszerűen el kell határoznunk, hogy nem engedünk a depressziónak, és az érzéseink ennek megfelelően változnak majd.

Záró megjegyzések

Racionális vagy irracionális lény az ember? Mindkettő, állítja Ellis és Harper. Bármilyen eszesek vagyunk is, sokszor gyerekesen, ostobán, előítéletes vagy önző módon viselkedünk. Ha jobban akarunk élni, a rációt kell érvényesítenünk életünk legirracionálisabb szférájában, az érzelmek területén.

Annak hangsúlyozásában, hogy fegyelmeznünk kell gondolkodásunkat és meg kell találnunk a középutat a szélsőséges érzelmek között, a racionális emotív módszer egyértelműen a buddhizmussal tart rokonságot. Abból indul ki, hogy bármi történt is a múltban, a jelen számít, és az, hogy mit tehetünk most a gondok enyhítésére. Erre Ellis már gyerekkorában rájött. Anyja bipoláris betegségben szenvedett, apja gyakran volt üzleti úton, s ilyenkor neki kellett gondoskodnia a kisebb testvéreiről, hogy minden reggel felöltözzenek és elmenjenek az iskolába. Amikor vesepanaszokkal kórházba került, szülei alig látogatták. Ellis megértette, hogy az ember csak akkor izgatja fel magát az adott helyzet miatt, ha ezt megengedi magának, és hogy mindig módunkban áll kontrollálni a reakcióinkat. Talán vaskalaposnak látszik ez a terápiás felfogás, de tulajdonképpen nagyon optimista emberkép áll mögötte.

Az *Útmutató az ésszerű élethez* segítségével jobban megérthetjük érzelmeink születését, és ami a lényeg, boldogabb és termékenyebb életet élhetünk azáltal, hogy odafigyelünk a gondolkodásunkra és fegyelmezzük azt. A könyv témái között szerepel még a jóváhagyás iránti igény csökkentése, a szorongás és a kudarctól való félelem legyőzése, s hogy miként legyünk frusztráltan is boldogok. A könyv stílusa, tartalmával összhangban, bámulatosan világos és egyszerű. A felújított és átdolgozott harmadik kiadásban van egy új fejezet a RÉT alapelveit alátámasztó kutatásokról és a RET-technikákról.

Albert Ellis

Pittsburghben (Pennsylvania) született 1913-ban, és New York városában nőtt fel. Közgazdászként végzett New York Város Egyetemén, és üzletemberként kezdte pályáját, de nem járt sikerrel. Regényírással is próbálkozott, szintén sikertelenül.

Miután írt néhány cikket az emberi szexualitásról, 1942- ben a Columbia Egyetem klinikai pszichológiai programjához csatlakozott. Diplomáját 1943-ban kapta meg, majd részmunkaidőben családterápiás és szexuálpszichológiai magánpraxist nyitott. Doktori címet 1947-ben szerzett. A Rutgers és a New York Egyetemen, illetve vezető klinikai pszichológusként a Northern New Jersey Mentálhigiénés Klinikán tevékenykedett.

Ellis gondolatait lassan fogadta be az amerikai pszichológustársadalom, de ma már Aaron Beck mellett őt tekintik a kognitív viselkedésterápia atyjának. Tanait jelenleg az 1959-ben alapított Racionális-Emotív Terápiás Intézet terjeszti. Lásd még Emmet Velten életrajzát: The Lives of Albert Ellis (Albert Ellis életei).

Ellis több mint 600 szakcikk és több mint 50 könyv szerzője. Utóbbiak közül a legsikeresebbek: How to Live with a Neurotic (Hogyan éljünk együtt egy neurotikussal), The Art and Science of Love (A szeretet művészete és tudománya), Sex without Guilt (Szex bűntudat nélkül), The Art and Science of Rational Eating (A racionális evés művészete és tudománya) és How to Make Yourself Stubbornly Refuse to Be Miserable About Anything – Yes, Anything (Hogyan állhatunk ellen a kétségbeesésnek bármikor - igen, bármikor).

Robert A. Harper

korábban a Házassági Tanácsadók Amerikai Szövetségének és a Pszichoterapeuták Amerikai Akadémiájának elnöke volt. Az Ohio Állami Egyetemen szerzett PhD-fokozatot, és 1953 óta magánrendelése van Washingtonban (D. C).

További munkái: Creative Kíarriage (Kreatív házasság; Albert EUisszel) és 45 Levels o f Sexual ünderstanding and Enjoyment (A szexuális megértés és öröm 45 szintje; Walter Stokesszal).

1982
A hangom veletek lesz:
Milton Erickson tanulságos meséi

„Ha valaki, úgymond, éber állapotban olvassa ezeket a történeteket, azt mondhatja rájuk, hogy »közhelyesek«, »banálisak« vagy »érdekesek ugyan, de nem megvilágító erejűek«. Ám abban a hipnotikus állapotban, amelyben a terapeuta minden mondata magasabb értelmet nyer, egy ilyen történet vagy akár annak egyetlen szava mini-satorit indíthat el – így nevezik a zen hívei a megvilágosodást. “

(Sidney Rosen)

„Igazán bámulatra méltó, hogy mire képesek az emberek. Csak az a baj, hogy nem tudják, mire képesek. “

(Milton Erickson)

Érintkezési pontok

Robert Cialdini: A befolyásolás lélektana (115. oldal)
Sigmund Freud: Álomfejtés (199. oldal)
Carl Jung: Az archetípusok és a kollektív tudattalan (301. oldal)
Fritz Perls: A Gestalt-terápia (385. oldal)
Carl Rogers: Valakivé válni (425. oldal)

Dióhéjban

A tudattalan elme a bölcs megoldások és az elfelejtett személyes erő egyik forrása.

13. fejezet
Milton Erickson
(társszerző: Sidney Rosen)

Sigmund Freud kísérletezett a hipnózissal, de sohasem tudta könnyen transzba ejteni a pácienseit, vagy rávenni őket arra, hogy elfogadják, amit mond nekik. A 45 évvel Freud után született Milton Erickson sok tekintetben kiteljesítette a hipnózis adta lehetőségeket, és *bonafide* pszichológiai eszközzé avatta ezt a módszert, amely gyakran azonnal segít évek óta komplexusokkal és fóbiákkal küszködő embereken. Valószínűleg a pszichoterápiás kapcsolat dinamikájában kell keresnünk a választ arra a kérdésre, hogy Freud miért vallott kudarcot és Erickson miért érhetett el olyan látványos sikereket ezen a területen. Hagyományosan az orvosok birtokolják a tudást, tehát ők a gyógyítók, a páciensek pedig a maguk tudatlanságában gyógyításra szorulnak. Kezdő elmegyógyintézeti orvos korában Erickson is ezt a szemléletet örökölte, de később úgy kezdte értelmezni a pszichoterápiás kapcsolatot, hogy két ember együttműködve megnyitja a tudattalanját, és *együtt* keresik a megoldásokat. Hipnózis közben maga Erickson is transzba esett, és hangja a páciens hangjává „vált" (az én hangom kíséri Önt, mondta ilyenkor), nagy szuggesztív erőt teremtve.

Az Erickson-módszer

Erickson módszerének titka a „tanmese" Ne a régi tündérmesékre gondoljunk: saját családja életéből vagy korábbi pácienseinek eseteiből merített történeteket, amelyek az illető személy problémájával összefüggésben sajátos jelentést nyertek. Ezekben a történetekben általában volt valami megrázó vagy meglepő, és alkalmasak voltak arra, hogy „aha" élményt váltsanak ki, s ez által a páciens kilépjen körben forgó gondolataiból. Erickson nem azt mondta: „látom, hol a hiba, ezt és ezt kell tennie", hanem hagyta, hogy a páciens hámozza ki a tanmeséből az üzenetet, mintha csak maga jött volna rá.

Egyszer egy alkoholista kereste föl Ericksont. Reménytelennek látszott az eset. A szülők is alkoholisták voltak, mindkét ágon mindkét nagyszülő, de még a feleség és a fivére is ivott. Erickson elküldhette volna a Névtelen Alkoholistákhoz, de tekintettel a férfi környezetére – egy újságnál dolgozott, amely szerinte pártolta a nagyivó életmódot – úgy döntött, mással próbálkozik. Megkérte a férfit, menjen el a helyi botanikuskertbe, üljön le, és gondolkodjék el a kaktuszokról, amelyek „három évet is kibírnak víz nélkül". Sok évvel később a beteg lánya fölhívta Ericksont, és elmondta neki, hogy a „kaktuszkúra" után az apja és az anyja nem ittak többé. A kaktusz példája, amely alig iszik, mégis él és virul, nyilvánvalóan hatott.

Erickson elismerte, hogy ezt a terápiát kézikönyvekből nem lehetett volna kikeresni. Módszerének éppen az volt a lényege, hogy minden ember más, és mindenki arra a kezelésre reagál a legjobban, amelyik személy szerint neki a legtöbbet jelenti. Némelyik története inkább a zen „koan"-jaihoz, talányaihoz hasonlítható, nem teljesen értelmezhető. Normális állapotunkban banálisnak érezhetjük őket, azt gondolván: „És akkor mi van?" Transzban azonban a talányos szavak, a jelentőségteljes szünetek és a meglepetés eleme egy csapásra utat találhatnak a tudattalan elméhez, ami azután változást idéz elő.

Erickson felhatalmazta a pszichiáter Sidney Rosent, hogy a történeteit kommentárral lássa el, és könyvet állítson össze belőlük. Ez a kötet *(A hangom veletek lesz)* több mint 20 éve jelent meg, és a lehető legjobb bevezetés Erickson pszichológiájába, mert kiválóan ragadja meg annak varázsát és egyedülálló pszichológiai értékét. Vessünk most egy pillantást egy maroknyi tanmesére és értelmezésükre. A Rosen összeállította kötetből

érdemes megismerni a többit is.

Kapcsolatteremtés

Amikor a pácienseivel, és nem a háttértörténetek kitalálásával volt elfoglalva, Erickson fő szempontja a „kapcsolatteremtés” volt. Erősen tudatosította magában, hogyan reagál a páciens a történetre testbeszéddel, légzéssel, arcjátékkal.

Egy nyáron Erickson könyvekkel házalt, tanulmányainak folytatásához kellett a pénz. Amikor egy farmernél próbálkozott, az azt mondta, nem érdeklik a könyvek. Kizárólag a sertéstenyésztés izgatta. Erickson letett róla, hogy bármit is eladjon neki, és elkezdte vakargatni a disznók hátát. Ő is farmon nőtt fel, tudta, mennyire kedvelik ezt az állatok. A farmer arca felderült: „Azt az embert, aki szereti a disznókat, és tudja, hogyan kell vakargatni a hátukat, én is meg akarom ismerni.” Az lett a vége, hogy meghívta az ifjú Ericksont vacsorára, majd megvette a könyveit.

Ezzel a történettel Erickson azt mutatta be, hogy mindennek, ami csak körülvesz minket, van valami közlendője a számunkra. Nem tudjuk kivonni magunkat a kommunikációból. Amikor ítélkeznünk kell, mint a farmernek, ebből a tudattalanunkat sem hagyhatjuk ki. Érzéseink vagy sejtelmeink többnyire helyesek, és „egészében” kell befogadnunk az adott helyzetet.

Tükrözés

Egy másik, ezzel rokon módszer a tükrözés. Erickson miután figyelemmel kísérte a páciens szavait, el tudta érni, hogy objektívebben lássák saját cselekedeteiket.

Az egyik kórházban, ahol Erickson dolgozott, két beteg is Jézus Krisztusnak képzelte magát. Leültette őket egy padra egymás mellé, hogy beszélgessenek. Amint szembesültek beszélgetőpartnerük kijelentéseinek képtelenségével, mindketten belátták saját tévedésüket. Amikor az egyik kórházhoz új szárny épült, Erickson megkért egy harmadik „Jézust”, hogy segítsen az ácsoknak, mert az illető nem tagadhatja: Jézus tudvalevőleg ács volt, mielőtt Messiássá lett. Ez a szokatlan gyógymód elegendőnek bizonyult ahhoz, hogy a férfi visszataláljon a valósághoz és az emberekhez.

Ruth gyönyörűszép 12 éves leány volt, és nagy egyéniség. Lesték minden kívánságát, annyira szerették. Csakhogy Ruth néha megbokrosodott: sípcsonton rúgta a szembejövőt, letépte a ruháját, vagy rátaposott a lábára, de úgy, hogy lábujját törte. Egy napon Erickson meghallotta, hogy a kislány az egyik kórteremben őrjöng. Amikor odaért, éppen a vakolatot kaparta a falakról. Az orvos, ahelyett hogy megpróbálta volna lecsillapítani, maga is elkezdett tömi-zúzni: letépte a lepedőt az ágyakról, ablakokat tört be. „Most folytassuk másutt – mondta -, jó mulatság ez”, és kint termett a folyosón, ahol letépte a köpenyt az első szembejövő nővérről – ott állt bugyiban és melltartóban. Ruth ekkor megszólalt: „Dr. Erickson, ne tegyen ilyet”, és betakarta a nővért egy lepedővel. Miután szembesült saját viselkedésével, elmaradtak a dühkitörések. (Az „éppen arra járó” nővér előzőleg vállalta a szerepet.)

Közvetett logika

Amikor Erickson zavart önkontroll vagy függőség miatt kezelt valakit, sokszor nem arra kérte a pácienst, hogy hagyjon fel korábbi szokásaival, hanem épp ellenkezőleg, arra, hogy ne korlátozza magát. Egyszer egy férfinak, aki fogyni akart, és a dohányzásról meg az ivásról is le akart szokni, a táplálkozás, a dohányzás és az alkoholfogyasztás korlátozása helyett azt írta elő, hogy másfél kilométernél messzebbről szerezze be az élelmiszert,

a cigarettát és a szeszes italokat. A gyakori testmozgás jóvoltából a páciens elhagyta rossz szokásait.

Volt Ericksonnak egy nőbetege, aki le akart fogyni 82 kg-ról 60-ra. Korábbi fogyókúrái után mindig visszatértek a leadott kilók. Erickson azt mondta, segít neki, de ígérjen meg valamit. Az asszony beleegyezett. Az előírás úgy szólt, hogy először meg kell híznia 90 kg-ra. Nehezen szánta rá magát, de amikor végül elérte a 90 kilót, alig várta már, hogy fogyhasson, és gond nélkül leadta a 30 kiló felesleget.

Erickson „közvetett" logikájának e példái bepillantást engednek a módszer filozófiájába: Csak akkor tudunk rávenni valakit a változtatásra, ha az illető úgy érzi, „birtokolja" a változást. Az ilyen változás jelentősebb és maradandóbb, mint amit kényszerítéssel vagy utasításokkal érünk el.

Új keretek

Egy másik nőbeteg azt panaszolta Ericksonnak, hogy gyűlöli a lakóhelyét, az arizonai Phoenixet. A férje a szintén Arizonában levő Flagstaffben akarta tölteni a szabadságát, de az asszony jobban szerette volna Phoenixben *pocsékul* érezni magát, mint másutt kikapcsolódni. Erickson felkeltette a nő kíváncsiságát az iránt, hogy miért utálja Phoenixet annyira, és miért bünteti magát a gondolataival. Hipnózisban felszólította, hogy menjen el Flagstaffbe, és figyeljen, lát-e ott „színvillanást" Nem gondolt semmire, amit az asszonynak látnia kellene, de ezt nem árulta el. Az asszonyban felébredt a kíváncsiság, és amikor rátalált a „színvillanásra" (vörös madár zöld háttér előtt), el volt ragadtatva tőle.

Erickson meg akarta változtatni az asszony gondolkodási sémáját, hogy olyasmit lásson, amit rendes körülmények között nem – mélyebb értelemben kibővítve a fizikai látást. Végül a páciens egy teljes hónapot töltött Flagstaffben, majd újabb üdülések következtek Amerika különböző tájain, és az asszony mindenütt a „színvillanásokra" vadászott, azok adták az utazás értelmét. Az erős negatív érzést Erickson egy vagy két ülésben életigenlő kíváncsisággá változtatta.

A belső bölcsesség

Ha egy tanulságot akarunk levonni Erickson munkásságából, akkor ez így szól: mindannyiunkban van „valami, ami birtokolja a tudást" Hitt abban, hogy minden személynek van egy egészséges, erős belső magva, s hogy a hipnózis jóvoltából ismét ennek az énnek az irányítása alá kerülhetünk.

Saját gyermekkori emlékével illusztrálta ezt a tanítását. Egy napon egy idegen ló tűnt fel a család birtokán. Senki sem tudta, hogy kié, nem volt megjelölve. Milton úgy döntött, felül a lóra és visszavezeti az útra, de azután ahelyett, hogy jobbra-balra lovagolt volna, míg meg nem találja a tulajdonost, hagyta, hogy az állat vezesse őt. Amikor a ló visszatalált a tulajdonos birtokára, megkérdezték Miltont, honnan tudta, hogy az övék. „Én nem tudtam, de a *ló* tudta – hangzott a válasz. – Nekem csak annyi dolgom volt, hogy az úton tartsam."

A „ló" természetesen nem más, mint a tudattalan, amely, ha transz állapotban érintkezésbe kerülünk vele, bármilyen problémát képes megoldani, és visszavezet minket igazi, erős énünkhöz. Erickson hitt abban, hogy korlátaink többségét magunk állítjuk fel, de ezért elsősorban a tudatos elme a felelős. Ha sikerül elérnünk és átalakítanunk tudattalanunk tartalmát, átalakíthatjuk az életünket is. Csak tőlünk függ, hogy átprogramozzuk-e magunkat a valósághoz jobban közelítő és negatív vagy torzult gondolkodási mintákhoz nem tapadó információkkal.

Záró megjegyzések

Erickson képessége, hogy a legapróbb jelzéseket is észrevegye mások arcjátékában és testbeszédében, sokakban azt az érzést keltette, hogy médiummal van dolguk. Miután 17 évesen megkapta a járványos gyermekbénulást, nehezen tudott járni, és egyéb elfoglaltság híján figyelni és elemezni kezdte számos testvérének viselkedését. Feltűnt neki, hogy olykor nem azt mondják, amit gondolnak, és hogy a kommunikáció messze nem csak beszédből áll.

Lassanként kifejlődött nevezetes képessége, amellyel olvasni tudott az emberi lélekben.

Aki járt már hipnotizőrnél, mert le akart szokni a dohányzásról, fogyni akart, vagy gyógyírt keresett a fóbiájára, az tudja, hogy a hipnózis ma általánosan elfogadott gyógymód, és ez is Ericksonnak köszönhető. A „rövid terápia" gondolata – mely szerint egyik pillanatról a másikra bekövetkezhet a változás, nem kell hozzá évekig analízisbe járni – szintén a pszichoterápiás eszköztár része lett. Erickson követői, Richard Bandler és John Grinder megalkották Erickson technikáinak formalizáltabb változatát, a neurolingvisztikai programozást (NLP), amelyet vállalati és személyes tréningeken hasznosítanak a munka javítására.

Mint Rosen kimutatta, Erickson szemlélete nem technikai jellegű; ő mesélő, elbeszélő fajnak tekintette az embert. Egy mese, egy mítosz vagy egy történet mindig a leghatásosabb módszer arra, hogy kifejezzük az élettel, a személyes átalakulással kapcsolatos felismeréseinket.

Milton Erickson

Aurumban (Nevada) született 1901-ben. Színvak és diszlexiás volt, zenei hallással sem rendelkezett. Fiatalkorában a család társzekéren Wisconsinba vándorolt, ahol új farmot alapítottak.

Erickson pszichológiát tanult a Wisconsini Egyetemen, és itt sajátította el a hipnózis módszerét. A Coloradói Közkórházban orvosi diplomát szerzett, és kezdő pszichiáterként a Rhode Island-i Állami Kórházban dolgozott. Ezután, 1930 és 1934 között a Worcesteri Állami Kórház orvosa volt, itt vezető pszichiáterré nevezték ki, majd klinikai és oktatói megbízást kapott Eloise-ban (Michigan). Újra megnősült, előző házasságából három, második feleségétől, Elizabeth Ericksontól öt gyermeke született

Egészségügyi okokból 1948-ban Phoenixbe költözött; híre ment „csodás" kúráinak, és Amerika minden részéből sokan keresték föl. Hipnotizálta az író Aldous Huxleyt, és barátai közé tartozott Margaret Mead, a neves antropológus és Gregory Bateson, a filozófus is. Megalapította az Amerikai Klinikai Hipnózis Társaságot, az Amerikai Pszichológiai és Pszichiátriai Szövetségnek is tagja volt.

Erickson 1980-ban halt meg. Hamvait Phpénixben, azon a Squaw Peaken szórták szét, amelynek megmászását sok betegének javasolta terápiás célzattal.

Sidney Rosen

a New York Egyetem Orvostudományi Központjában a Pszichiátriai Tanszék klinikai adjunktusa. Workshopokat tartott Erickson technikáiról, és ő írta az előszót Erickson és Ernest L. Rossi közös könyvéhez, melynek címe: Hypnotherapy: An Exploratory Casebook (Hipnoterápia: feltáró esetgyűjtemény).

1958
A fiatal Luther és más írások[20]

„A serdülőkor nagy válságát identitásválságnak nevezem. Ez a válság az életciklusnak abban a szakaszában lép fel, amikor minden fiatalnak ki kell alakítania a maga számára valamilyen központi perspektívát és irányt, valamiyen működőképes egysége, gyermekkorának még mindig hatékony maradványaiból és anticipált felnőttkorában reményeiből.“[21]

„Nem kétséges, hogy amikor Márton szónokolni tanult, a sátánhoz intézett szavait jelentős részben az a forrongó dac táplálta, amiben benne volt minden, amit az apjának és a tanárainak nem mondhatott meg. Amikor eljött az ideje, mindezt rázúdította a pápára.”

20 Erik H. Erikson: A fiatal Luther és más írások, ford. Erős Ferenc, Pető Katalin, Gondolat, 1991, Budapest

21 Fordította: Erős Ferenc, Pető Katalin

Dióhéjban

Az identitáskrízisek fájdalmasak ugyan, de nélkülözhetetlenek az erős, tiszteletet parancsoló én kikovácsolásához*

Érintkezési pontok

Nathanel Branden: Az önbecsülés pszichológiája (79. oldal)
William James: A pszichológia alapelvei (291. oldal)
Gail Sheehy: Átmenetek (463. oldal)

14. fejezet
Erik Erikson

Amikor azt mondjuk, „identitásválságba” kerültünk, Erik Eriksonnak tartozunk köszönettel ezért a fogalomért. Eriksont saját családi háttere miatt is foglalkoztatta az identitás kérdése. Házasságban élő zsidó édesanya, Karla Abrahamsen és egy ismeretlen dán férfi rövid kapcsolatából született, és Németországban nevelkedett Erik Homberger néven, miután orvos mostohaapjának vezetéknevét vette föl. Az iskolában a zsidó származása miatt csúfolták, a zsinagógában pedig azért állították pellengérre, mert magas termetével, szőke hajával, kék szemével északi istenekre emlékeztetett. Három leány féltestvérének születése után még jobban megerősödött benne a kívülállás érzése, és harmincas évei végén, amikor USA-állampolgár lett, vezetéknevét Eriksonra („saját fia”) változtatta.

Erikson megkülönböztetett figyelmet fordított az identitás serdülőkori alakulására, de nagy felismerése az volt, hogy egy átlagember élete során sokszor vetődik fel a kérdés: „Ki vagyok én?” Freud a csecsemőkortól a tizenéves korig a lelki fejlődés öt szakaszát különböztette meg, Erikson azonban továbbment, és a teljes életciklusban, a születéstől az öregkorig nyolc „pszichoszociális stádiumot” különített el. Amikor egy ilyen stádium véget ér, válságot élünk át, identitásunk megkérdőjeleződik, s ezeken a pontokon választhatunk a növekedés és a stagnálás között. Bármelyik választás, mondta, újabb sarokkő a felnőtt személyiség építményében. Teljes mértékben felismerte ezeknek a fordulópontoknak az intenzitását, porrá zúzva a mítoszt, mely szerint 20 éves korunk után a stabilitás töretlen vonalán halad az életünk.

De Erikson másnak köszönheti hírnevét. Bár már Freud is írt egy nevezetes tanulmányt Leonardo da Vinciről, Erikson alapozta meg Gandhiról és Lutherről írt könyveivel a „pszichobiográfia” műfaját, vagyis a pszichoanalízis felhasználását híres emberek életének megértéséhez. Lutherben az identitáskrízis mintaszerű esetét fedezte föl, amint azt *Az ifjú Luther: pszichoanalitikus és történelmi tanulmány (Young Mán Luther: A Study in Psychoanalysis and History)* címen kifejti.

A Luther-történet röviden

Luther gyermekkora és fiatalsága idején a keresztény Európát az „utolsó ítélet” tartotta lázban, a végső elszámolás, amikor az egyén minden bűne és jó cselekedete mérlegre tétetik. Az emberek élete a pokolra jutástól való félelemben telt, és szüntelenül a halottak leikéért imádkoztak. Mindennapos volt a bűnözők nyilvános kínvallatása, a gyerekeket az iskolában nádpálcával vagy ostorral ütötték nap mint nap. Az életre a feltétel nélküli engedelmesség nyomta rá a bélyegét: engedelmesség az idősebbek, az egyház és Isten iránt.

Ebbe a „bűntudattal és szomorúsággal átitatott világhangulatba” született bele Luther Márton 1483-ban. Apja parasztsorból származott, de kemény munkával kistőkéssé küzdötte fel magát: tulajdonrészt szerzett egy bányában. Hans Luther félretett egy kis pénzt a fia taníttatására; azt akarta, hogy Márton ügyvéd legyen, és kiemelje az alacsony sorból a családot. Márton latin nyelvű iskolába járt, és jó előmenetele miatt 17 éves korában beiratkozhatott az egyetemre. 1505-ben kapta meg diplomáját, ezután a jogakadémiára jelentkezett. Amikor egyszer nyári szünetre hazament, egy zivatarban majdnem agyoncsapta a villám. Mivel a számára kijelölt életpályát illetően amúgy is balsejtelmek gyötörték, égi jelnek tekintette a villámcsapást, *&s* megfogadta, hogy szerzetesnek áll.

Szüleinek legnagyobb kétségbeesésére 1501-ben bevonult az erfurti Ágoston-rendi kolostorba.

Kezdetben jól ment minden, Luthernek tetszett a kolostor megszentelt légköre, de mint oly sok fiatalembert, a nemiség őt sem hagyta nyugodni, és bűntudat gyötörte emiatt. Amint azt számos Luther-életrajzban olvashatjuk, egyszer valamiféle pánikroham fogta el a kolostor templomának kórusán, és felkiáltott: *„Nem* én vagyok!" Ezt Erikson klasszikus identitásválság jeleként értelmezte. Luther letett a házasságról és a világi pályáról, amelyhez apja oly nagy reményeket fűzött, s most, a vallási pályán való ígéretes indulás után, úgy tűnt, megint rossz úton van, bármennyire is igyekezett betartani fogadalmait, Identitásában hontalanná vált. Bárminek gondolta is magát, fájóan világos volt, hogy ő nem az.

Luther mégis egyházi szolgálatban maradt, és gyorsan emelkedett fölfelé a ranglétrán. A teológia doktora lett, és 1515-ben 11 kolostor vikáriusává nevezték ki. Közben azonban egyre szélesedett a rés a valódi spirituális hitről vallott felfogása és az egyházhoz való viszonya között. A középkori katolikus tanítás szerint a bűnökért világi büntetés jár, ez azonban „jócselekedetekkel" enyhíthető. Még a jócselekedetek alól is volt kibúvó: „búcsúcédulákat" lehetett venni helyettük, amelyek kibocsátásával az egyház nagy bevételekre tett szert. Luther szemében ez is csupán a jéghegy csúcsa volt. Arra az igen radikális meggyőződésre jutott, hogy a Biblia (az írás) tekintélye messze előbbrevaló, mint egy intézményé.

1517 októberében jött el a döntő pillanat, amikor kiszögezte nevezetes 95 tézisét a wittenbergi templom falára (oda, ahol a közérdekű közleményeket szokták elhelyezni), s kinyilvánította bennük, hogy mely területeken kell az egyháznak megújulnia. A dokumentum bombaként hatott, de nem fejthetett volna ki akkora hatást, ha a nem sokkal korábban föltalált könyvnyomtatás révén a tézisek és Luther későbbi írásai nem terjedhetnek széltében-hosszában. A jobbágytól a hercegig mindenki, aki elégedetlen volt a status quóval, ezekhez a célokhoz csatlakozott. Luther híres ember lett, és lázadása felgyújtotta a reformáció lángját.

Erikson értelmezése

A lázadás a fiatalkor sajátossága, Luther azonban már 34 éves volt, amikor nyíltan állást foglalt az egyházzal szemben. Erikson azzal magyarázta ezt, hogy egy fiatalembernek először erősen hinnie kell valamiben, hogy azután ellene fordulhasson, és Luther valóban nagyon akart hinni az egyház istentől való hatalmában. Nem lehetett volna az egyház leghangosabb bírálója, ha előzőleg nem esett volna át a teljes odaadás és ragaszkodás élményén. Mint Erikson megjegyzi, a történelem nagy alakjai gyakran éveken át tétlenek. Fiatalon is érzik már, hogy nyomot fognak hagyni maguk után, de – tudtukon kívül – várják, hogy alakot öltsön fejükben a saját igazságuk, és a megfelelő időben a legnagyobb hatást fejtse ki. így történt ez Luther esetében is.

Erikson nagy teret szentelt a Luther és apja közötti viszony pszichoanalitikus elemzésének. Abból a feltevésből indult ki, hogy Luthernek a Szentszékkel szembeni bátor kiállása csakis az apjával szembeni kezdeti engedetlenségével összefüggésben értelmezhető. Erikson azt a talán meglepő tételt fogalmazta meg, hogy természeténél fogva Luther nem volt lázadó, de azzal, hogy egyszer szembeszállt életének meghatározó szereplőjével, egyszer s mindenkorra az engedetlenség útját választotta.

Erikson legizgalmasabb tétele az volt, hogy bár Luther a teológiai nézeteivel változtatta meg a világot, azok személyes démonjainak és identitási válságainak feldolgozásából

fakadtak. Vajon a jó szerzetesnek, vagy a jó fiúnak, avagy a nagy reformátornak érezte-e Luther önmagát?

A nagy identitásválságokat Erikson – William James nyomán – második születésnek tekintette. Míg az egyszer született emberek „eléggé fájdalommentesen illeszkednek és illesztődnek be koruk ideológiájába", addig a kétszer születettek sokszor gyötrődő lelkek, akik az életüknek új irányt szabó teljes konverzió élményében keresnek gyógyulást.
A kétszer születettek pozitív vonása, hogy ha sikeresen átalakítják magukat, akkor képesek magukkal ragadni az egész világot. Luthernek sok időbe telt, hogy felépítse magát, de amikor ez megtörtént, a pápa sem tudta megállítani.

Moratórium

Erikson rendkívül fontos kérdésnek tekintette, hogy a társadalom menynyire képes elsimítani a fiatalkori identitáskríziseket, válságokat. írt a „moratórium" fogalmáról, vagyis arról, hogy a kultúrák tudatosan időt, alkalmat teremtenek a fiataloknak arra, hogy „megtalálják magukat", mielőtt ténylegesen felnőtté válnának. Ma sok fiatal megteheti, hogy egy évet munka és tanulás nélkül tölt el a középiskola és az egyetem között. Luther idejében a kolostorok adtak alkalmat sok fiatalnak arra, hogy eldöntse, „minek érzi magát és mivé szeretne válni".

Vajon mi történt volna, ha Luther az apjának engedelmeskedve jogi pályára lép? Hagyományos értelemben jól végezhette volna a munkáját, de sohasem vihette volna végbe, amire hivatva volt.

Erikson szerint sok ember életében a húszas évek vége az igazi válság időszaka, mert akkor tudatosul bennük, hogy túlságosan is elkötelezték magukat egy olyan életút mellett, amellyel nem tudtak azonosulni, még akkor sem, ha kezdetben lelkesedtek iránta. Közülük sokan csak a legnagyobb pszichés erőfeszítések árán tudnak kikecmeregni a kezdeti sikerek csapdájából.

Tágabb nézőpontból Erikson arra a következtetésre jut, hogy a társadalom egészében rosszul jár, ha arra készteti tagjait, hogy életük fordulópontjain a fejlődés helyett a stagnálást válasszák. A bölcs kultúrák mind számolnak az ifjúkori identitási válsággal, s azt megkísérlik beilleszteni kereteik közé. A személyes életút e fordulópontjain felszínre törő új gondolatok és energiák, rövid távon zavart kelthetnek ugyan, de valójában a megújulást segítik: nemcsak az élményen áteső személy megújulását, hanem a tágabb közösségét is.

Luther utolsó válsága

Luther még hírnevének és befolyásának tetőpontján is igyekezett leveleiben védeni, igazolni cselekedeteit. Mire középkorú lett, apjához hasonlóan haladásellenes elveket vallott. Az egykori lázadó immár kényelemben élt, védelmezte a fejedelemségek rendszerét, a jobbágyokat társadalmi helyzetük elfogadására ösztökélte. Életfelfogásában és szokásaiban nem lett világias, inkább provinciális maradt. Pontosan az lett belőle, aminek az apja látni akarta: befolyásos, jómódú házasember.

Azt gondolhatnánk, hogy ez volt a legboldogabb időszak Luther életében, de valójában az Erikson által az alkotóképesség érett kori válságának nevezett életszakasz nyitánya, amikor az ember fölteszi magának a kérdést: „Megérte a fáradságot, amit létrehoztam? Újra végigcsinálnám, vagy elvesztegettem az éveimet?" Luther első válsága színtiszta identitásválság volt, ez a második azonban az integritás válsága. Hiába lett nagy ember, Luthernek – ahogy a legtöbb idősebb felnőttnek- is át kellett esnie ezen a fázison.

Erikson hangsúlyozza, hogy az identitás problémája sohasem oldódik meg teljesen.

Amikor énünk egyik oldala eljut a teljességhez, még mindig van egy nagyobb én, amely megpróbálja megérteni a tapasztalatunkat. Luther életét úgy jellemezhetjük, mint „mi *nem* vagyok?” típusú önvallomások sorozatát. Ez bizonyos értelemben az identitás kialakításának könnyebbik fele, hiszen a *„mi vagyok*?” kérdést nyitva hagyja.

Záró megjegyzések

A pszichológiában az az egyik legizgalmasabb kérdés, hogy hogyan változik önképünk az életünk során, mert az identitás – kinek vagy minek tudjuk magunkat, vagy legalább hogy kik vagy mik szeretnénk lenni - alapvető dolog.

Hajlamosak vagyunk alábecsülni, ha valaki identitásválságon esik át, mondván, hogy normális jelenségről van szó. Pedig Erikson Lutherre vonatkozó észrevétele mindenkire igaz, aki ilyen helyzetbe kerül: „Úgy cselekszik, mintha az ő egyéni életútján az egész emberiség indulna útnak megint… Számára vele zárul le és vele kezdődik a történelem.” Erről a serdülők maguk körül forgó gondolkodása juthat eszünkbe, de minden életkorban meg kell hoznunk bizonyos döntéseket a világhoz való viszonyunkat illetően. Ha a társadalom nem tesz meg minden tőle telhetőt azért, hogy sikeresen túljussunk az élet nagy fordulópontjain, annak mi, a társadalom tagjai elmebetegségekkel és lehetőségeink elvesztegetésével fizetjük meg az árát.

A pszichobiográfia nyilvánvaló veszélye, hogy túl sokat vélünk kiolvasni az életrajz tárgyának gyermekkorából és annak a későbbi életre gyakorolt hatásaiból. Mindamellett Erikson meggyőzően hozta összefüggésbe a szigorú neveltetést és a zsarnok apát Luther korának tendenciáival. Kimutatta, hogy Luther személyes válságai elválaszthatatlanok a körülötte zajló társadalmi változásoktól, és hogy a reformációt egészében véve Luther személyes problémáinak globális megoldásaként is szemlélhetjük. így például saját lelkiismerete késztette Luthert arra, hogy az egyház szerepét az egyén Istenhez fűződő személyes viszonya mellett másodlagosnak fogja fel. Igaz hívőként az egész kereszténységet át tudta formálni, mert a hitet a „jócselekedetek” fölé helyezte.

Azért is olyan fontos a pszichológia, vélte Erikson, mert a történelem lényegében nem más, mint az egyének lélektanának gyakorlati kifejeződése.

Erik Erikson

Frankfurtban született 1902-ben. Édesanyja egyedül nevelte, amíg hozzá nem ment a gyermekorvosához, Theodor Hombergerhez. Ezután a család a dél-németországi Karlsruhéba költözött, Erik három húga már ott született. Iskoláinak elvégzése után egy évig utazgatott Európában, majd képzőművészetet tanult. Bécsben tanított képzőművészetet egy ideig, itt ismerkedett meg Joan Sersonnal, aki felesége és állandó munkatársa lett. A bécsi Pszichoanalitikus Intézetben, 1927-ben kezdett pszichoanalízissel foglalkozni, Anna Freud (189. oldal) mellett, és gyermekpszichológiára szakosodott.

Erik 1933-ban áttelepült az Egyesült Államokba, és az Erikson nevet vette föl. Három évig a Harvard Egyetem Orvoskarán tanított, és Boston elsőszámú gyermekanalitikusa lett. A Harvardon barátságot kötött Ruth Benedict antropológussal, valamint Gregory Batesonnal és Margaret Meaddel, akik nagy hatást gyakoroltak rá. Később a Yale Egyetemen, a Menninger Alapítványnál, a Felsőfokú Magatartás- tudományi Tanulmányok Központjában (Palo Alto, Kalifornia) és a San Franciscó-i Mount Zion Kórházban dolgozott. A lakota és a yurok indiánokra vonatkozó közismert vizsgálatait a Kaliforniai Egyetem (Berkeley) munkatársaként folytatta. Berkeleyből távozva sok éven át magánpraxist folytatott, végül visszatért a Harvardra; 1994-ben halt meg.

Erikson nevét az egyének és kultúrák széles körét tárgyaló Gyermekkor és társadalom (Childhood and Society 1950)[22] című könyve tette ismertté, amelyért a Pulitzerdíjat és a könyvszakma országos kitüntetését (National Book Award) is megkapta. További munkái: Identity: Youth and Crisis (Identitás: fiatalság és válság, 1968), Gandhi's Truth (Gandhi igazsága, 1970) és The Life Cycle Completed (A teljes életciklus, 1985).

22 Erik H. Erikson: Gyermekkor és társadalom, ford. Helmich Katalin, Osiris, 2002, Budapest

1947
A személyiség dimenziói

„A személyiséget nagymértékben az egyén génjei határozzák meg; azok vagyunk, amivé szüleink génjeinek véletlenszerű kombinálódása tesz minket, s bár a környezet valamelyest javíthatja az egyensúlyt, befolyása erősen korlátozott. A személyiséggel ugyanúgy állunk, mint az intelligenciával. Mindkettő túlnyomóan a gének befolyása alatt áll, és a környezet szerepe legtöbbször csekély változásokban és talán egyfajta leplezésben merül ki.“

Dióhéjban

Minden személyiség két vagy három alapvető, biológiailag meghatározott dimenzióban mérhető.

Érintkezési pontok

Isabel Briggs Myers; Különféle adottságok (87. oldal)
Ivan Pavlov: Feltételes reflexek (375. oldal)
Steven Pinker: Tiszta lap (405. oldal)

15. fejezet
Hans Eysenck

Eysenck a 20. század egyik legvitatottabb és egyik legtermékenyebb pszichológusa volt. Öt évtizedet átívelő pályája során 50 könyve és több mint 900 cikke jelent meg, s számos területen ért el új eredményeket. Németországban született, de a nácikkal való szembenállása miatt az 1930-as években Nagy-Britanniába kellett menekülnie. Amikor 1997-ben meghalt, ő volt a legtöbbet idézett pszichológus.

A Dimensions of Personality (A személyiség dimenziói) Eysenck első könyve volt, stílusa száraz, elvont. Mivel azonban ez volt az introverzió és extraverzió fogalmának első tudományos kifejtése, fél évszázadra kijelölte a fejlődés útját a személyiségbeli különbségek kutatása területén.

A két dimenzió

Eysenck nem feledkezett meg az embertípusoknak a négy testnedvből kiinduló ókori görög felosztásáról – amely szerint szangvinikus, kolerikus, flegmatikus és melankolikus típus létezik -, és nyilvánvalóan felhasználta Carl Jung osztályozását, aki introvertált és extravertált típust különböztetett meg, de hajthatatlan volt abban, hogy a személyiségbeli különbségek tanulmányozásának objektívnek és statisztikailag megalapozottnak kell lennie. A személyiség dimenziói egy bizonyos kutatási módszerből, a faktoranalízisből táplálkozott, melynek segítségével Eysenck nagy mennyiségű kutatási adatból következtethetett a személyiség különbségeire. A háború alatt Londonban, a Mill Hill Sürgősségi Kórházban dolgozott, ahol alkalma nyílt tanulmányozni sok száz, a frontról visszatért katonát. Megkérte vizsgálatai alanyait, hogy válaszoljanak egy kérdéssorra, azaz pontozással értékeljék a bizonyos helyzetekben adott reakcióikat. Az összegyűjtött válaszok alapján Eysenck kijelölte a vizsgált személyek helyét két átfogó dimenzió vagy „szupervonás” – az extraverzió/introverzió és a neuroticizmus – mentén.

Eysenck meg volt győződve arról, hogy ezek a szupervonások genetikailag meghatározottak, és hogy élettani szinten is megnyilvánulnak az agy és az idegrendszer működésében. Ezen a téren Eysenck Pavlov követője volt. Az extraverzió, illetve introverzió forrását az agy eltérő ingerelhetőségében kereste, a neurotikus dimenzió meghatározóját pedig abban, ahogy az idegrendszer az eseményekre adott érzelmi reakciókat kezeli.

Később Eysenck hozzátett ezekhez egy harmadik dimenziót: a pszichoticizmust. Ez mentális labilitást is jelezhet, de többnyire azt fejezi ki, hogy mennyire lázad az illető egyén a helyzete ellen, vagy mennyire féktelen, vakmerő. Az extraverzió/introverzió dimenziótól eltérően, amely szociabilitást mér, a pszichoticizmus annak mértékéül szolgál, hogy a konvenciók szerint szocializálódott-e az illető, avagy (szélsőséges esetben) antiszociális pszichotikus, szociopata.

A háromdimenziós modellt (pszichoticizmus-extraverzióneuroticizmus) PEN modellnek nevezték el. Főbb jellegzetességei a következők.

Extraverzió

- Az extravertált ember agya – várakozásunkkal ellentétben – kevésbé ingerelhető, mint az introvertált emberé.
- A kevesebb belső történés miatt az extravertált embernek természeténél fogva külső ingerekre és másokkal való kontaktusra van szüksége ahhoz, hogy úgy érezze,

valóban él.

- Az extravertált ember elfogulatlanabbul szemléli az eseményeket, kevésbé aggodalmaskodik amiatt, hogy mások személyében hogyan értékelik őt.
- Az extravertált ember általában véve élénk és derűlátó, de olykor a nyughatatlanság, a kockázatvállalás és a megbízhatatlanság is jellemző rá.

Introverzió

- Az introvertált ember, mivel az agya könnyebben ingerelhető, jobban ki van szolgáltatva a hangulatainak, és intenzív belső életet él.
- A belső szenzoros túlterhelés miatt, önvédelmi reakcióként az introvertált ember természeténél fogva kerüli – mentálisan megterhelnek érzi – a túl sok társas interakciót, vagy gazdag belső élete miatt egyszerűen nincs szüksége több társas interakcióra.
- Mivel az introvertált ember a jelek szerint intenzívebben éli át a dolgokat, mélyebben érintik őt az élet eseményei, és többet aggodalmaskodik miattuk.
- Az introvertált ember többnyire tartózkodóbb, komolyabb, hajlamos a borúlátásra, esetleg önértékelési problémái vannak, vagy bűntudat gyötri.

Neuroticizmus

- A neuroticizmus azt mutatja meg, hogy mennyire vagyunk hajlamosak az izgatottságra, idegességre, aggodalmakra, szorongásra, stresszre.
- Az ebben a dimenzióban kapott magas pontszám nem jelenti azt, hogy az illető neurotikus, hanem csak azt, hogy olyan agya van, amely neurózisra hajlamosít. Az alacsonyabb pontszám viszont nagyobb érzelmi stabilitást jelent.
- A neurotikus hajlamú ember túlreagálja az ingereket; akiben nincs ilyen hajlam, az nyugodtabb, reálisabban tudja megítélni a dolgokat.
- A neurotikus hajlamú introvertált ember nagy erőfeszítéssel igyekszik ellenőrzést gyakorolni az őt érő ingerek fölött, ezért hajlamos a fóbiákra, pánikrohamokra. A neurotikus hajlamú extravertált ember jobbára alulértékeli az életesemények hatását, és tagadásos vagy elfojtásos neurózisban betegedhet meg.

Záró megjegyzések

Eysencknek a személyiség biológiai alapjaival foglalkozó munkáit sokan bírálták, de a kutatások egyre inkább megerősítették a megállapításait. Mint Steven Pinker írja a Tiszta lapban, a külön nevelkedett egypetéjű ikrekkel kapcsolatos vizsgálatok értelmében a személyiség csupán kis részben vezethető vissza a társadalmi környezetre; nagyrészt a gének formálják.

Ma már a személyiségtípusokról sok más modell is megpróbál számot adni – köztük a széles körben használatos ötfaktoros modell (extraver*zió, barátságosság, lelkiismeretesség, neuroticizmus és nyitottság)* -, de Eysenck volt az első, aki megpróbálta statisztikailag vizsgálni a kérdést. Nem valószínű, hogy a személyiség tanulmányozása valaha is egzakt tudománnyá válik, mégis Eysenck munkássága alapozta meg azt, hogy a lélektan az emberek megértésében túllépjen a puszta megfigyelésen és a népi

bölcsességeken.

Eysenck tudósként és népszerű lélektani könyvek szerzőjeként is nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a közvélemény jobban megértse a lélektan kérdéseit. A pszichoanalízis tudományos értékét az 1950-es években nagy feltűnést keltve kérdőjelezte meg. Azt állította, semmilyen bizonyíték nincs arra, hogy pszichoanalízissel gyógyítani lehetne a neurózisokat, s ezzel végső soron ahhoz is hozzájárult, hogy a pszichoterápia tudományosan megalapozottabbá, célzottabbá váljék. Eysenck az intelligenciát is kutatta, és a szociális kondicionálás etoszával szembeszegülve kitartott amellett, hogy az intelligencia nagyrészt genetikailag meghatározott, örökletes tulajdonság. *Race, Intelligence and Education (Rassz, intelligencia, oktatás)* című, 1971-ben megjelent könyvében bizonyítékokat hozott fel a rasszok közötti IQ-beli különbségek mellett. A könyv megjelenését demonstrációk követték, s ekkor történt az a nagy port felvert esemény, hogy egyetemi előadása közben Eysencket pofonütötték. Elmélyedt az asztrológiában is, állást foglalt a paranormális jelenségek létezése mellett; fölvetette, hogy a dohányzás okozta rákbetegség összefügg a személyiséggel, és megkísérelt bizonyítékot szolgáltatni arra, hogy egyesek biológiailag hajlamaik folytán könnyebben válhatnak bűnözővé, mint mások.

Vitatható megnyilatkozásai dacára az Amerikai Pszichológiai Társaságtól Eysenck élete vége felé William James-díjat kapott a pszichológia tudományában egész életében elért kimagasló eredményeiért.

Hans Eysenck

Hans Jürgen Eysenck Németországban született 1916-ban. Szülei elváltak, nagyanyja nevelte fel.

Fiatalon szembehelyezkedett a nácikkal, és örökre elhagyta Németországot. Angliában telepedett le, a Londoni Egyetemen szerzett pszichológiából PhD-fokozatot 1940-ben. AII. világháború alatt pszichiáterként a Mill Hill Sürgősségi Kórházban, 1945 és 1950 között pszichológusként a Maudsley Kórházban dolgozott. Megalapította és 1983-ig vezette a Londoni Egyetem Pszichiátriai Intézetének Pszichológiai Osztályát; 1997-ben halt meg.

1997
Érzelmi zsarolás[23]

„Hiába vagyunk talpraesettek és sikeresek életünk más területein, ezekkel az emberekkel szemben zavarba jövünk, tehetetlennek érezzük magunkat. Az ujjuk köré csavarnak minket.”

„Megnyugtató intimitással vesznek körül minket, amikor megkapják, amit akarnak, de gyakorta fenyegetéssel próbálják elérni, hogy engedjünk nekik, s ha mégsem tesszük, gondoskodnak róla, hogy maga alá temessen minket a bűntudat és az önvád.”

„Talán az a legrosszabb, hogy minden alkalommal, amikor engedünk az érzelmi zsarolásnak, elvesztjük a kontaktust saját integritásunkkal, azzal a belső iránytűvel, amely segít eldöntenünk, milyen értékeket kell fontosnak tartanunk, és hogyan kell viselkednünk.“

Dióhéjban

Csak úgy őrizhetjük meg integritásunkat, ha ellenállunk mások kontrolláló viselkedésének.

Érintkezési pontok

Nathaniel Branden: Az önbecsülés pszichológiája (79. oldal)
Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok (189. oldal)
John M. Gottman: A boldog házasság hét titka (245. oldal)
Karen Horney: Belső konfliktusaink (279. oldal)

23 Susan Forward: Érzelmi zsarolás. A félelem, a kötelességérzet és a bűntudat szorításában, ford. Béresi Csilla Édesvíz. 1998, Budapest

16. fejezet
Susan Forward

Ez a könyv azoknak szól, akikkel előfordult már, hogy akaratuk ellenére megtettek valamit, mert úgy érezték, hogy egy kapcsolat megőrzése érdekében meg kell tenniük. Aki elolvassa Susan Forward sikerkönyvét *Érzelmi zsarolás: a félelem, a kötelességérzet és a bűntudat szorításában (Emotional Blackmail: When the People in YourLife Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You),* megértheti, mennyire áthatja néha az egész életünket az érzelmi zsarolás.

Bár maga a zsarolás tárgya is adhat okot aggodalmakra, inkább csak jelzi a zsaroló és a megzsarolt személy közti mélyebb problémát. Miért érzi úgy az egyik fél, hogy csak fenyegetéssel vagy megfélemlítéssel érheti el, amit akar? És miért hagyja az áldozat, hogy zsarolják?

Mi az érzelmi zsarolás?

A legtöbbünk életében volt vagy van olyan ember – házastárs, gyermek, munkatárs -, akit szeretnénk mindig kiengesztelni, hogy zavartalan maradjon a kapcsolat. A másik lehetőség, hogy vállaljuk az illetővel az állandó nyílt konfliktust, mert neheztelünk rá azért, hogy olyan cselekedetre akar minket rábírni, amiről tudjuk, hogy nem jó nekünk.

Az érzelmi zsarolás lényege a következő fenyegetésben összegezhető: „Ha nem úgy cselekszel, ahogy én akarom, rosszul jársz.” Minthogy a zsaroló jól ismeri a megzsarolt személyt, tudja, melyek az érzékeny pontjai, és kihasználja ezt, amikor meg akarja szerezni az együttműködésünket. A normális kapcsolatokban egyensúlyban van az „adok” és a „kapok”. Olykor a mi akaratunk, máskor a másik fél akarata érvényesül. Az érzelmi zsarolót azonban nem igazán érdekli, hogy nekünk mi okozna örömet, feltéve, hogy ő megkapja, amit akar.

A zsarolók „ködösítenek” – három fontos fegyverük, a félelem (fear), a lekötelezés (obligation) és a bűntudat (guilt) angol nevének kezdőbetűi a „köd” jelentésű fog szót adják ki -, és a ködben olykor nem vesszük észre, hogyan bánnak velünk. A bűntudat és a félelem könnyen keltheti azt a látszatot, hogy bennünk van a hiba, és nem abban, aki zsarolni akar minket. Ha házastársunk, rokonunk, barátunk vagy munkatársunk a következők valamelyikét teszi, figyelmeztet Forward, lehetséges, hogy zsarolás célpontjai vagyunk.

- Azzal fenyeget, hogy megnehezíti a dolgunkat, ha nem engedünk, a fenyegetésbe beleértve a kapcsolat megszakítását.
- Célozgat arra, hogy szenved miattunk, mert nem működünk vele együtt, nem „engedelmeskedünk”.
- Nagy ígéreteket tesz arra az esetre, ha beleegyezünk valamibe, de ezeket sohasem váltja valóra.
- Nem vesz tudomást bizonyos gondolatainkról vagy érzéseinkről, illetve számításon kívül hagyja azokat.
- Hibaként állítja be, ha nem engedünk neki.
- Pénzzel vagy szeretettel jutalmaz, illetve ezek megvonásával büntet minket, attól függően, hogy megkapja-e tőlünk, amit akar.

Gyakran megesik, hogy minél inkább ellenállunk a zsaroló követeléseinek, ő annál több

„ködöt” (FOG) visz a kapcsolatba. Az események zavart és neheztelést váltanak ki belőlünk, mégsem érezzük képesnek magunkat a határozott lépésekre. Vajon nem minket hagyott-e cserben a józan ész?

Forward az érzelmi zsarolás hat lépését különbözteti meg.

• A zsaroló kér valamit.

• A célszemély ellenáll.

• A zsaroló nyomást gyakorol rá, pl. így: „Jót akarok mindkettőnknek.

“ „Már nem szeretsz?”

• A célszemély továbbra is ellenáll, a zsaroló fenyegeti: „Ha ezt nem fogadod el, legjobb lesz másik kapcsolat után néznünk.”

• Engedelmeskedés – a célszemély nem akarja veszélyeztetni a kapcsolatot, és teljesíti a kérést.

• Ismétlés – a zsaroló látja, hogy a módszer használható, elő van készítve a talaj a jövőbeli manipulációhoz.

Az utolsó lépés a legfontosabb: a zsaroló most már tudja, hogy célba talált, amivel kicsikarta a beleegyezésünket, bármi volt is az. Fölfedezett egy manipulációs technikát, az áldozata pedig mi vagyunk.

A zsarolók lelki világa

Miért olyan fontos a zsarolónak, hogy az ő akarata érvényesüljön, miért megy el akár addig is, hogy büntesse azt, aki nem engedelmeskedik neki? A zsarolók lelki világát tárgyaló fejezetben Forward leírja, hogy általában frusztrált emberekről van szó, akik úgy érzik, csak drasztikus cselekedetek árán juthatnak hozzá ahhoz, amit a maguk számára létfontosságúnak tartanak. A partnereik elképedve nézik, milyen hajlíthatatlan lett a párjuk hirtelen; az intim kapcsolatokban megszokott kompromisszumokat ellentmondást nem tűrő döntések váltják fel. Az olyan emberek, akik kapaszkodnak a másikba, dühösek rá vagy folytonosan próbára teszik, azért ilyenek, mert ezzel a módszerrel védekeznek az őket érő esetleges veszteséggel szemben. Bár minket hibáztatnak, valószínűbb, hogy az ő múltbeli problémáik kísértenek a jelenlegi kapcsolatban.

A zsaroló úgy érzi, hogy amikor bünteti a célszemélyt, voltaképp rendet tart vagy leckéztet, és merev hozzáállása jóvoltából jobban érzi magát a bőrében. Ám a kiszabott büntetés szükségképpen nem kívánt következményekkel jár, nem visz közelebb a célhoz. A célszemély, ahelyett hogy belátná, mi a dolga, haragszik amiatt, hogy ilyen helyzetbe került, és eltávolodik.

Az érzelmi zsarolás sokszor a nélkülözés vagy a kisajátítási vágy formáját ölti. Ha üzleti ügyeket kell intéznünk, vagy egy hétvégét kedvünk szerint akarunk eltölteni, otthon hagyott partnerünk mindent megtesz, hogy mindvégig szenvedjünk a bűntudattól. Tudatja velünk, mennyire magányos és levert, amikor nem vagyunk vele. Mi természetesen együttérzünk vele, de Forward szerint az együttérzés csak fokozza a manipulatív viselkedést. Józanságunk és egészségünk megőrzése érdekében rögzítenünk kell a határokat, tudatosítva magunkban, hogy amit tenni szeretnénk, az teljesen normális, a partner kérése pedig ésszerűtlen, még ha látszólag a szeretet diktálja is.

Az érzelmi zsarolásnak sok különböző formája van. Egyesek agreszszívan

fenyegetőznek; mások nyugodtan közlik, mi fog történni, ha nem engedünk nekik; megint mások szótlanul duzzognak, míg ki nem találjuk és a békesség kedvéért nem teljesítjük a kívánságukat.

Minél szorosabb a kapcsolat, írja Forward, annál védtelenebbek vagyunk a zsarolással szemben. Kevesen tudnak ellenállni, ha a másik fél pénzügyi retorziót vagy válást helyez kilátásba, ha dühében teljesen kivetkőzik magából, vagy ha a fizikai bántalmazástól sem riad vissza. De vannak a zsarolásnak finomabb eszközei is. Nem könnyű visszautasítani a kérést, ha előtte, utána ezt halljuk: „Hát már nem szeretsz?" Az a leány pedig, aki nemrég szokott le a kábítószerről, tudja, kapni fog kölcsönt az anyjától házvásárlásra, mert kijátszhatja a kártyát, hogy „ha nem adsz, azt fogom tenni, amit régen".

Forward lelkére köti az olvasónak, ne feledje: az érzelmi zsarolás „úgy hangzik, mintha rólunk szólna, olyan érzést kelt, mintha rólunk szólna, de javarészt egyáltalán nem rólunk szól Valójában a zsaroló személyiségének gyenge pontjaiból ered, és ezeket a gyenge pontokat lenne hivatva stabilizálni."

Az érzelmi zsarolás hatása

Különbséget kell tenni a legtöbb kapcsolatban előforduló szokványos konfliktusok vagy viták és a manipulatív viselkedés között. Míg az előbbiek, ha csatározásokkal járnak is, nem lazítják fel a kapcsolat alapjaiban szilárd érzelmi talaját, addig az utóbbi a másik ember énjének háttérbe szorítását jelenti, vagy legalábbis arra irányul – itt tehát az egyik személy a másik rovására próbál nagyobb hatalomra szert tenni. Forward megjegyzi: nagyon nagy véleménykülönbségek sem járnak feltétlenül azzal, hogy az egyik ember személyében sérti vagy rágalmazza a másikat; az egészséges konfliktusokban egyik fél sem akarja „felkorbácsolni a másik fél érzelmeit".

A zsaroló mindig azt próbálja éreztetni, hogy az ő indítékai magasabb rendűek a mieinknél, és minket hibáztat, például azért, hogy önzők vagy gondatlanok vagyunk. Gyakorlott „szóvivő" a legésszerűtlenebb kéréseit is képes úgy beállítani, mint ami mindenkinek jó. Aki pedig más véleményen van, az vagy bolond, vagy elvetemült gazember.

A valóság ilyetén kiforgatása erodálja a kapcsolatokat, kiszívja belőlük a kedvet, a jó szándékot, az intimitást. A kapcsolat kiürül, a bizalom és a gondoskodás semmivé lesz. Egyre kevesebb témáról lehet beszélni, a szakadék egyre szélesebb, állandóan kerülgetjük a lényeget, tojástáncot járunk. „Az egymással törődés, a bensőségesség egykori kecses táncát egyfajta álarcosbál váltja fel, amelyben a résztvevők egyre jobban elrejtik igazi énjüket" – mondja Forward poétikusan.

Valahányszor letesszük a fegyvert, lemondunk belső iránytűnkről, amely megsúghatná nekünk, mit kell tennünk integritásunk megőrzése érdekében. Minél inkább azzá válunk, aminek a zsaroló látni akar minket, annál inkább szem elől tévesztjük, kik is vagyunk.

Miért vagyunk zsarolhatók?

Sokan azok közül, akik zsarolóik ellenében segítségért folyamodtak Forwardhoz, beszámoltak az általa „fekete lyukként" jellemzett érzésről. Annyira kétségbeejtő számukra az elhagyatás gondolata, hogy viszszatérnek egy igen reaktív gondolkodási sémához, bármit megtennének a kapcsolat megőrzéséért. Forward szavaival: „Lehet, hogy magas szinten teljesítünk életünk minden más területén, de a vélt vagy valós visszautasítástól összeroppanunk."

Az elhagyatástól való félelem szüli az egyéb félelmek legtöbbjét, és ha a zsaroló mozgásba tudja hozni ezeket a félelmeket, már nyert ügye van. Integritásunk és lelki békénk

megőrzése attól függ, szembeszállunk-e az ilyen félelmekkel: ezzel a kérdéssel foglalkozik Forward az Érzelmi zsarolás második részében. Eszközöket és technikákat mutat be, amelyekkel földeríthetjük, mely pontokon vagyunk érzelmileg sebezhetők, s amelyek segítségével megelőzhetjük, hogy újra túszul ejtsen minket valaki. Megtanulhatunk ellenállni, szembenézni a valódi kérdésekkel, kijelölni a határokat, és képessé válhatunk arra, hogy megmondjuk a zsarolónak: elfogadhatatlan, amit csinál.

Záró megjegyzések

Mindez azonban ízelítő csupán az *Érzelmi zsarolás* tartalmából. Az első rész („A zsarolási tranzakció megértése") önmagában is megéri a könyv árát, de a második rész még értékesebb. Itt Forward nem csupán arról ír, hogy miben áll a zsarolás, hanem azt is felvázolja, hogy miként lehet szembeszállni vele és meghiúsítani.

A könyv egyik gyengéje, hogy nem tartalmaz hivatkozásokat, nincs hozzá bibliográfia. Érdekes lenne tudni, milyen hatások érték Forwardot, illetve hogy meglátásai mind saját terápiás tapasztalataiból táplálkoznak-e. A zsarolók érzelmi beállítottságával és élettörténetével kapcsolatos gondolatai Karen Horney munkáját idézik fel (lásd 279. oldal): ő írt a gyermekkorban kifejlődő, a biztonságérzetet erősítő neurotikus hajlamról, amely célt tévesztve felnőttkorban is megmarad.

Forward könyvei – köztük a remek címmel megjelent *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them (Férfiak, akik gyűlölik a nőket és a nők, akik szeretik őket)* – millióknak segítettek, és az Érzelmi zsarolás kitűnő példa arra, hogy egy önsegítő könyv a pszichológia tudományát is előreviheti. Amikor letesszük, úgy érezzük, jobban átlátjuk az egy-egy személyiségre jellemző viselkedésformák és érzelmek komplexitását.
A könyvben idézett személyek közül sokan mondják a párjukról, hogy „a legcsodálatosabb, legsegítőkészebb ember a világon", de egyszersmind hideg szívű zsaroló, aki csak magára gondol. Tény, hogy az emberi természetbe mindkettő belefér. Kapcsolatainkban mégsem fogadhatjuk el a zsarolást, mert kifacsarja belőlük az életet, még ha a kapcsolat nem roppan is bele. Ne hagyjuk kapcsolatainkat idáig fajulni.

Susan Forward

Pszichológusi pályafutása azzal kezdődött, hogy önkéntesként a Kaliforniai Egyetem (Los Angeles) Neuropszichiátriai Intézetében dolgozott. Pszichiátriai szociális gondozóként szerzett diplomát, majd PhD-fokozatot. Sok éven át magánpraxist folytatott, miközben számos dél-kaliforniai pszichiátriai és orvosi intézet munkatársa is volt. Első könyve, a Betrayal oflnnocence (Az ártatlanság elárulása, 1978) megjelenésétől a gyermekbántalmazás szaktekintélyének számít. Ezt követte a szintén sikeres Men Who Haté Women and the Women Who Love Them (Férfiak, akik gyűlölik a nőket és a nők, akik szeretik őket, 1986) és a Mérgező szülők (Toxic Parents 1989)[24]. Forward közismert médiaszemélyiség és előadó. Szakértőként hallgatták meg nagy port felvert büntetőügyekben; mint Nicole Simpson terapeutája az O. J. Simpson-ügyben is tanúskodott.

További munkái: Obsessive Love, Money Demons (Rögeszmés szeretet, a pénz démonai) és a When Your Lover Is a Liar (Hazudós szeretők). Az utóbbi könyvben és az Érzelmi zsarolásban társszerzőként Donna Frazier is közreműködött.

24 Susan Forward: Mérgező szülők – hogyan szabaduljunk meg fájdalmas örökségünktől és nyerjük vissza életünket? ford. és az utószót írta Kövi György Háttér, 2004, Budapest

1969
Az értelem akarása

„Amit én egzisztenciális vákuumnak nevezek, kihívást jelent a mai pszichiátria számára. Egyre többen panaszkodnak arról, hogy üresnek, értelmetlennek érzik az életet, ami a jelek szerint két okból fakad. A z állatokkal ellentétben az embernek nem mondják meg az ösztönei, hogy mit kell tennie. És a régi idők emberével szemben a mai embernek a hagyományok sem mondják meg, hogy mit tegyen. Gyakran nem is tudja, hogy alapjában véve mit is szeretne tenni. Ehelyett vagy arra törekszik, amit mások tesznek (konformizmus), vagy azt teszi, am it mások elvárnak tőle (totalitarianizmus).”

Dióhéjban

A szenvedés, a sors tudatos elfogadásából születhet az egyik legnagyobb dolog, amit elérhetünk.

Érintkezési pontok

Nathaniel Branden: Az önbecsülá pszichológiája (79. oldal)

17. fejezet
Viktor Franki

Franki legismertebb munkája a *Man's Search for Meaning {Az értelmet kereső ember,* lásd a kommentárt az 50 klasszikus önsegítő könyv című kiadványban). Megindítóan írja le benne azt az időszakot, amit egy náci koncentrációs táborban töltött, bemutatva rabtársait, akik vagy magukévá tették a túlélés gondolkodási sémáját, vagy lemondtak az életükről. Sok olvasója számára valóságos kincs ez a könyv: ellenméreg a mai élet unalmával és értelemnélküliségével szemben.

Ez a könyv is képet ad az értelem frankli pszichológiájáról – a logoterápiáról (a görög logosz szó értelmet jelent) -, de Franki tanainak és az azokat megalapozó filozófiának a teljes kifejtése a *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy (Az értelem akarása: a logoterápia alapjai és alkalmazása)* című munkájában található. Ez nehezebb olvasmány, de tartalma bőségesen kárpótolja az olvasót a nehézségekért.

Franki terápiás módszerét sokan a bécsi pszichoterápia harmadik iskolájának tekintik a freudi pszichoanalízis és az adleri individuálpszichológia mellett, és Az értelem akarása világosan megfogalmazza a Franki és honfitársai felfogása között lévő különbségeket. Franki a behaviorista pszichológiát is elutasítja és vele azt a szemléletet is, amely az emberi lényt környezetének komplex termékévé próbálja egyszerűsíteni.

A pszichológia vakfoltja

Franki úgy véli, a pszichológia korábban képtelen volt számot vetni az ember sokdimenziós természetével. Nem tagadja, hogy a biológiai adottságok vagy a kondicionálás alakítanak minket, de fontos szerepet tulajdonít a szabad akaratnak is – az értékválasztásban, az életút megválasztásában, vagy abban, hogy nehéz körülmények között is megőrizzük méltóságunkat.

Franki nem fogadta el, hogy például a szeretetet vagy a lelkiismeretet egyszerűen kondicionált válaszként vagy a biológiai programozás eredményeként értelmezhetnénk. Mint neurológus nem vitatta, hogy az emberi psziché tekintélyes részben komputerszerűen működik, de hangsúlyozta, hogy az ember nem pusztán számítógép. Bizonyos panaszaink talán abból fakadnak, hogy megbomlik testünk kémiai anyagainak egyensúlya, vagy olyan lelki bajokból, mint az agorafóbia, de van a panaszoknak egy másik csoportja is: a Franki által noogénnek mondott, morális vagy spirituális konfliktusokból fakadó panaszok tartoznak ide. Ez utóbbiakkal a hagyományos módszereket alkalmazó pszichiáter nem tud mit kezdeni, sokszor meg sem érti őket; az ilyen panaszoktól szenvedő páciensek jobban járnának, ha papot vagy rabbit keresnének fel. Vajon annak a szakmának a művelői, amelynek nevében Jeanne d'Arcot szkizofrénnek minősítették volna, teszi fel a kérdést Franki, ítélkezhetnek-e hitelt érdemlően a bűntudat, a lelkiismeret, a halál vagy a méltóság kérdéseiben?

A logoterápia válasza

Lélektani szemléletét Franki egzisztencialistának nevezte, de szemben Albert Camus vagy Jean-Paul Sartre egzisztencializmusával, amelyhez az élet értelmetlenségének érzését társítjuk: a logoterápia alapvetően optimista. Éppen arról igyekszik meggyőzni az embereket, hogy az életnek mindig van értelme, ha nem is tudjuk még pontosan, hogy ez miben áll. A nehéz, fájdalmas helyzetek értelmét nem mindig ismerjük fel, csak később,

amikor a történtek eredményeként megerősödtünk.

Franki szerint nem a siker a legtöbb, amit az életben elérhetünk, hanem az, ha képesek vagyunk bátran szembenézni a megváltoztathatatlan végzettel. Egy haldokló asszony, akit Franki látogatott a kórházban, és aki a halálfélelemtől szinte megbénult, rájött, hogy a halállal való bátor szembenézés megszépítheti utolsó óráját. Túllépett a korai halál „értelmetlenségén", és abban találta meg élete értelmét, hogy az általa választott módon haljon meg.

Franki amellett érvelt, hogy amikor az ember egzisztenciális vákuumot érez maga körül, az nem neurózis; ellenkezőleg: nagyon is emberi jelenség, amely azt jelzi, hogy elevenen él bennünk az értelem akarása. A regényíró Franz Werfelt idézi: „A víz létezésének legtámadhatatlanabb bizonyítéka a szomjúság."

Felelősség és bűntudat

Egyszer Franki a hírhedt San Quentin börtönben tartott előadást. A rabok szívesen hallgatták, mert nem azt mondta róluk, hogy ők mind csodálatos emberek, és nem is azt, hogy a társadalom vagy saját génjeik áldozatai. Szabad és felelős embereknek tekintette őket, akik saját döntéseik folytán kerültek mostani helyzetükbe. Tudomásul vette a bűnt mint realitást.

Franki előszeretettel hangoztatta, hogy valahol az Egyesült Államok nyugati partján fel kellene állítani a „Felelősség-szobrot", a keleti parti Szabadság-szobor ellentétpárjaként. A relativizmus korában élünk, amelyben a valódi értékek és értelmek felhígulnak, függetlenednek ítéletünktől. Ha azonban úgy döntünk, hogy megszabadulunk az ilyen univerzáliáktól, azzal paradox módon bezárkózunk tulajdon szabadságunkba.

Lelkiismeret

Az értelmet kereső ember olvasói bizonyára meglepődtek azon, hogy Franki elkerülhette volna a koncentrációs tábort. Amikor neurológusként Bécsben élt, felajánlották neki az amerikai vízumot – de csak neki a szüleinek nem. Tudván, hogy milyen sors vár a szülőkre, nem tudta rászánni magát a távozásra.

Minden ember, írja Franki, a lehetséges értelmek egyedi sorozatának beteljesítésére születik. Tőlünk függ, hogy megragadjuk-e ezeket az értelmeket, s hogy elfogadjuk, avagy igyekszünk elkerülni őket. Az életnek nincs végső értelme, csak az egyes emberek életének vannak egyedi értelmei. Értelmezhetetlen a kérdés, hogy „Mi az élet értelme?", ha nem saját életünkre, saját problémáinkra és feladatainkra vonatkoztatjuk. Az élet értelmének ilyenfajta egyediségét hívjuk úgy, hogy lelkiismeret.

Záró megjegyzések

Az értelem akarásának végén Franki fölteszi az önként adódó kérdést, hogy ha a logoterápia az élet értelmét állítja középpontba, akkor vajon mi különbözteti meg a vallástól. Válasza az, hogy míg a vallás természeténél fogva a megváltást állítja a középpontba, addig a logo terápia a mentális egészséget szolgálja.

E különbségtételtől függetlenül Franki pszichológiáját áthatja a végső értelembe vetett spirituális hit, ami sokak szemében gyanússá tette ezt a lélektani irányzatot. Mindamellett Franki a neurológia és a pszichiátria doktora volt, és túlélt két koncentrációs tábort. Nem gondolkodott misztikusan, és nem volt álmodozó. S hogy az ember meg akarja találni élete értelmét, nem tagadhatja az sem, aki kételkedik abban, hogy az életnek lenne végső értelme.

Ahogy Freud az örömöt vagy a szexualitást, Adler pedig a hatalmat tette meg az ösztönös késztetések fő célpontjának, Franki hitt abban, hogy az értelem akarása is legalább ilyen fontos szerepet játszik személyiségünk alakításában. Az ösztöneink hajtanak minket, de az értelem az, ami magával húz. Franki nem tagadta, hogy a biológiai tényezők, a kondicionálás is alakítják az embert, de számolt a szabad akarattal is – azzal, hogy módunkban áll eldönteni, milyen értékeket állítunk előtérbe, milyen életutat járunk be, és megőrizzük-e emberi méltóságunkat a nehéz helyzetekben. Franki számára a pszichológia csakis akkor töltheti be feladatát, ha éppúgy számításba veszi az értelem akarását, mint az örömre vagy a hatalomra törekvés ösztönét.

Viktor Franki

Bécsben született 1905-ben. A Bécsi Egyetemen szerzett orvosi diplomát és PhD-fokozatot. Az 1930-as években a Bécsi Közkórház öngyilkososztályán dolgozott, ***5*** *közben pszichiátriai magánpraxist épített ki. A Neurológiai Osztály vezetőjeként 1940 és 1942 között a Rothschild Kórházban dolgozott.*

Szüleivel és feleségével, Tillyvel együtt 1942-ben koncentrációs táborba – először Theresienstadtba – került. A családból csak ő maradt életben: 1945-ben szabadult Dachauból, az amerikai csapatok bevonulásakor. A háború után visszatért Bécsbe, ekkor írta Az értelmet kereső embert. A Bécsi Neurológiai Szakrendelő Intézet vezetőjévé nevezték ki, ezt az állást töltötte be egészen 1971-ig. Huszonkilenc egyetem választotta díszdoktorává, vendégprofesszor volt a Harvardon, más amerikai egyetemeken és a Bécsi Egyetem Orvoskarán. Franki 1997-ben halt meg, ugyanazon a héten, mint Teréz anya és Diana hercegnő.

További munkái: Ärztliche Seelsorge (Orvosi lélekápolás, 1965), The Unheard Cry fór Meaning: Psychotherapy and Humanism (Hangtalan kiáltás az értelemért: pszichoterápia és humanizmus, 1985), Dér unbewusste Gott (A tudattalan isten, 1948).

1936
Az én és az elhárító mechanizmusok[25]

„Ezekben a konfliktushelyzetekben a személy énje saját ösztön- énje egy részének visszaszorítására törekszik. Így, a védekezést létrehozó hatóság és az elhárított, betörni akaró erő mindig megegyezik; ami változik, az az a motívum, ami az ént védekező intézkedésekhez való folyamodásra ösztönzi.“[26]

„Noha páciensem igen szép, bájos leány volt és felkeltette társasága érdeklődését, ennek dacára heves féltékenység kínozta húgával szemben, aki pedig még gyereknek számított.Serdülőkorában a páciens minden addigi érdeklődésével felhagyott és csak egyetlen vágy hajtotta: hogy kivívja fiú- és férfibarátai csodálatát és szerelmét.“[27]

25 Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok, ford. Horgász Csaba, Párbeszéd, 1998, Budapest

26 Fordította Horgász Csaba

27 Fordította Horgász Csaba

Dióhéjban

Szinte bármit megteszünk azért, hogy elkerüljük a fájdalmat és összhangban maradjunk saját énünkkel, s ez a kényszer gyakran pszichés elhárító mechanizmusokat hív elő belőlünk.

Érintkezési pontok
Alfred Adler: Emberismeret (31 > oldal)
Eric Beme: Emberi játszmák (51. oldal)
Sigmund Freud: Álomfejtés (199, oldal)
Karen Horney: Belső konfliktusaink (279. oldal)
V. S. Ramachandran: Az elme fantomjai (413. oldal)

18. fejezet
Anna Freud

Anna Freud volt a legfiatalabb Sigmund Freud hat gyermeke közül, és az egyetlen, aki maga is neves pszichológus lett. Mire betöltötte 14. életévét, elolvasta apja valamennyi könyvét, és elhatározta, hogy ugyanarra a pályára lép. Óhatatlanul az apja lányát látták benne, pedig úttörő munkát végzett két fontos területen is: az én pszichológiája és a gyermek-pszichoanalízis területén.

Míg apja köztudottan az ösztön-énre (az id-re) összpontosította a figyelmét, addig Anna nagyobb szerepet tulajdonított az énnek (az egonak), különösen a terápia és a pszichoanalízis tekintetében. Azt vizsgálta, hogy pontosan milyen kölcsönhatás alakul ki az én, az ösztön-én és a felettes-én között, és ebből vezette le a pszichés elhárító mechanizmusok fogalmát. Gyermekekkel és serdülőkkel dolgozott, és meggyőzte apját, hogy ezeket a pácienseket egészen másként kell kezelni, mint a felnőtteket. *A The Ego and the Mechanism of Defence (Az én és az elhárító mechanizmusok)* Anna Freud legismertebb könyve. Olvasását megkönnyíti a pszichoanalízis alapfogalmainak ismerete, de a könyv laikusok számára is élvezhető, annál is inkább, mert az elméletet érdekes esetismertetések fűszerezik. Sok klasszikus freudi fogalommal találkozhatunk benne – olyanokkal, mint az anya iránti gyűlölet, a péniszirigység vagy a kasztrációs szorongás amelyeket a mai olvasó némi fenntartással fogad. E fogalmak kapcsán azonban lenyűgöző magyarázatokat olvashatunk az emberek viselkedésének okairól, és annak ellenére, hogy a freudi pszichológia tekintélyét az utóbbi években igencsak megtépázták, Anna Freud számunkra is meggyőzően magyarázza az elhárító mechanizmusok létrejöttét és funkcióját.

Mit értünk elhárító mechanizmuson?

Pszichológiai értelemben Sigmund Freud használta először az „elhárítás” kifejezést 1894-ben. Anna Freud megfogalmazása szerint azt a küzdelmet akarta kifejezni vele, amelyet az én a fájdalmas vagy elviselhetetlen gondolatok, hatások ellen folytat, s amely neurózist okozhat. Az én azért hoz működésbe elhárítást, hogy ne kerítsék hatalmukba a tudattalan késztetések, köztük a szexualitás vagy az agresszió. A pszichoanalitikusnak pedig az a dolga, hogy tudatosítsa az egyénben ösztönös vágyait, ami azzal a következménnyel járhat, hogy elszigetelődik bennünk a kielégítetlen impulzusok miatt eredetileg érzett fájdalom.

Az én mindig fel van készülve a veszélyre, hogy az ösztön-én felülkerekedik rajta. Olykor megpróbálja intellektualizálni, illetve gátlás alá helyezni, másokra vetíteni vagy tagadni a tudattalan késztetéseket. Anna Freud szerint ha valaki sikerrel alakít ki elhárító mechanizmusokat a szorongás és a fájdalom ellen, akkor az én nyerte a három instancia – az én, az ösztön-én és a felettes-én – csatáját. És az én szenved vereséget akkor, ha alulmaradunk a belső küzdelemben a tudattalan ösztönnel vagy a társadalmi kötelezettségekkel és elvárásokkal szemben. Az én folyamatosan harmóniát igyekszik teremteni önmaga, az ösztön-én és a külvilág között, de ez nem mindig vezet tökéletes mentális egészséghez. Előfordul, hogy bár az én diadalmaskodik, a személyiség egészében veszít, mert az én kénytelen valamilyen elhárító mechanizmushoz folyamodni annak érdekében, hogy összhangban maradjon önmagával.

A felettes én szolgálatában

Míg az én a józanul gondolkodó elme, az ösztön-én a tudattalan ösztönök tartománya, addig a felettes-én a freudi szóhasználat szerint a személyiségnek az a része, amely a társas együttélési vagy társadalmi szabályokra reagál.

Amikor egy természetes ösztön a felszínre tör, az én annak kielégítésére törekszik, de szembekerül a felettes-énnel. Az én aláveti magát a fölötte álló felettes-énnek, a konfliktus azonban ezzel még nem oldódik meg. Az én küzdelembe bocsátkozik az ösztönkésztetéssel, és hogy csökkentse a kielégítetlen impulzus okozta fájdalmat, elhárító mechanizmust konstruál, amelynek segítségével behódoló döntését értelemmel ruházhatja fel.

A felettes-én, írta Anna Freud, „a bajkeverő, amely megakadályozza, hogy az én békés megegyezésre jusson az ösztönökkel”[28]. Magasra teszi a mércét, a szexualitást elítélendőnek, az agressziót antiszociálisnak állítja be. Az ösztönök megtagadása azonban sokszor csak anynyit jelent, hogy ezeket a késztetéseket kizárjuk az én látóköréből, s mindaz, amit az én nem tud beépíteni az énélménybe, más módon, egészségtelen személyiségjegyek vagy neurózisok formájában jut kifejezésre.

28 Fordította Horgász Csaba

Ha valakinek az énje puszta eszköz a felettes-én kezében, akkor gátlásos, kimért, illedelmes személyiséggel van dolgunk, aki állandó félelemben él amiatt, hogy az ösztönei megtámadhatják és legyőzhetik.

Anna Freud beszámolt egy asszonyról, akinek az életét olyan mértékben meghatározta rendkívül erős felettes-énje, hogy természetes késztetéseit, amelyek kielégítését nem engedélyezte magának, kivetítette (projiciálta) életének más területeire. Gyermekkorában igazi akarnok volt, tárgyakat, ruhákat követelt azért, hogy olyan jó legyen, mint a többi gyerek, vagy még jobb. Saját vágyai mindennél fontosabbak voltak számára. Felnőtt korában azután nem ment férjhez, gyermeket sem szült, fantáziátlan, becsvágy nélküli, egyszerűen öltözködő nevelőnő lett belőle. Mi történhetett? Egy bizonyos ponton úgy érezte, összhangba kell kerülnie a társadalom értékeivel és szabályaival: elfojtotta természetes vágyait, és a másik szélsőséget tette magáévá. Nem törődött a maga bajával, inkább másokkal érzett együtt, másokról gondoskodott. Barátainak szerelmi élete rendkívüli módon foglalkoztatta, és a divatról is szívesen beszélt, de nem engedélyezett magának efféle örömöket. Elhárító mechanizmusa azzal a felismeréssel szemben, hogy túl erősek a vágyai, az volt, hogy a vágyait más embereken keresztül elégítette ki. Mivel énje és ösztön-énje megsemmisítő vereséget szenvedett a felettes-énjével szemben, ez volt az egyetlen mód arra, hogy kifejezésre jussanak.

Elfojtás

Az előbbi példában az egyén a külvilágra vetítette ki ösztöneit. Anna Freud szerint ez az elhárítás viszonylag egészséges formája. Erőteljesebb és gyakran károsabb elhárítási mód az elfojtás, amelynek fenntartásához különösen nagy energiára van szükség.

Olvashatunk a könyvben egy leányról, aki fivérek között nevelkedett, és neheztelése, amit anyja egymást követő terhességei miatt érzett, anyagyűlöletbe fordult át. A leány elfojtotta ezt a számára visszatetsző érzést, és énje az érzés visszatérése ellen az ellentétes reakcióval – túlzott gyengédséggel, aggodalmaskodással – próbált védekezni: A leány irigysége és féltékenysége önzetlenséggé és mások iránti figyelmességgé alakult át. Ez

egyfelől segítséget jelentett a családi környezetbe való beilleszkedésben, másfelől azonban természetes érzéseinek elfojtásával a leány megfosztotta magát a vele egykorú lányok normális reakcióitól és hangulataitól.

Egy másik esetben egy leány arról kezdett fantaziálni, hogy leharapja apja péniszét. Az érzés elkerülésére énjében idegenkedés ébredt a rágással szemben, ami az evés zavaraihoz vezetett. Mindkét esetben nyugvópontra került az én, abban az értelemben, hogy többé nem kellett belső konfliktusokat megoldania, a leányokat egy másik szinten mégis veszteség érte a konfliktus elfojtása miatt. Az elfojtás az elhárítás legveszedelmesebb formája, állapította meg Anna Freud, mert ösztönéletünknek egy egész területét fosztja meg a tudat jelenlététől, gyengítve ezzel a személyiséget.

Gyermekek elhárító mechanizmusai

Az elhárításnak nem minden formája rossz; olykor egyszerűen így védekezünk a valós külső veszéllyel szemben. Szemügyre véve a gyermekek elhárítási mechanizmusait, Anna Freud megállapította, hogy a kicsik gyengének érzik magukat az erős felnőttek és a veszélyek között, s gyengeségüket fantáziájukkal és szerepjátékokkal igyekeznek ellensúlyozni. Ha egy gyermek valamilyen képtől, például egy erőszakos férfi szellemétől fenyegetve érzi magát, magába építi ennek a külső objektumnak a jellegzetességeit, és maga is szellemként jelenik meg, vagy cowboynak, rablónak öltözik. A passzív szerepről aktívra vált, s ezzel erőt merít környezetéből.

Anna Freud olyan gyerektörténeteket elemzett, amelyekben egy fiú vagy egy lány megszelídít egy gazdag vagy erős vagy félelmetes öregembert, így többek között *A kis lordot (Little Lord Fauntleroy)*[29] Frances Hodgson Burnett gyerekkönyvét. A gyermek annyira meglágyítja az öreg szívét, mint még senki, és végül igazi emberi lény lesz belőle. Más történetek állatok megszelídítéséről vagy vadak emberré válásáról szólnak.

29 Frances Hodgson Burnett: A kis lord, ford. Cserna György, Alexandra, 2001, Pécs

Ami közös ezekben a fantáziaképekben, az a valóság visszájára fordítása. Segítségükkel a gyermekek napirendre térhetnek a valódi kapcsolataikban, például az apa-gyermek kapcsolatban megmutatkozó gyengeségük fölött, és megbékélhetnek a valósággal, paradox módon éppen azért, mert a történetek lehetőséget kínálnak a valóság tagadására.

A serdülő én

Anna Freud megfigyelte, hogy a tizenévesek könnyen antiszociálissá válhatnak, és igyekeznek elszigetelődni a többi családtagtól. Ugyancsak jellemző a tizenévesekre, hogy változékonyak. Nincs még egy olyan életszakasz, amikor olyan hirtelen és oly nagy odaadással választanánk új ruha- vagy hajviseletet, mint ekkor, de szívesen ápolunk szoros kapcsolatot politikai vagy vallási eszményképekkel is. Ugyanakkor a serdülők a világ közepébe helyezik magukat, szemléletük nárcisztikus. „Azonosulnak” a dolgokkal és emberekkel, ahelyett hogy annak látnák és azért szeretnék őket, amik valójában.

Anna Freud szerint minden olyan életszakaszban, amikor fokozódik a szexuális késztetés, fennáll a neurotikus vagy pszichotikus betegség veszélye, ha az én nem képes megfelelően feldolgozni az ösztönimpulzusokat. Az ösztönös belső késztetések veszélyt jelentenek az én számára, amely éppen ezért bármire hajlandó, hogy érvényt szerezhessen akaratának. Ez volt Anna Freud magyarázata a serdülők énközpontúságára - így tartják fenn identitásukat a látszólag a semmiből előbukkanó új, erőteljes érzések kereszttüzében.

Záró megjegyzések

Anna Freud elismerte, hogy a szorongásokra és félelmekre válaszként megjelenő különféle elhárító mechanizmusok leírása nem egzakt tudomány. Hogyan is lehetne az, ha az elme rejtett barlangjaival, az óhajokkal és vágyakkal, az embereknek a szociális nyomásra adott reakcióival foglalkozik? A freudi pszichológiát sokan vádolták azzal, hogy tudománytalan, és sok tekintetben valóban az. A pszichoanalitikusok helyébe pszichoterapeuták és kognitív terapeuták léptek, akik nem sokat törődnek páciensük múltjával és vágyaival. Azt tekintik feladatuknak, hogy kiigazítsák a hibás gondolkodási útvonalakat, amelyek nemkívánatos érzelmekhez vagy viselkedéshez vezettek.

Ily módon azonban szem elől téveszthetjük a freudi pszichológia egyes tanításait. Az emberi természet „szexualitás és agresszió" felfogását, az álmok és a mitológiai szimbólumok mély értelmű magyarázatát, valamint a személyiség három instanciája – az én, a felettes-én és az ösztön-én – közti versengés hangsúlyozását. Ezek a fogalmak ma is hasznosak, és ami az elhárító mechanizmusokat illeti, azok elég valóságosak ahhoz, hogy legtöbbünk könnyen hozhat példát legalább az egyikre saját életéből. Újabban az elhárító mechanizmusok neurológiai hátterére is felhívták a figyelmet (lásd V. S. Ramachandra, 413. oldal), így elképzelhető, hogy a pszichoanalízis bizonyos fokig természettudományosán is értelmezhető. Anna Freud fő érdeme, hogy apja elméleteit átültette a gyakorlatba, és ha a freudi pszichológia újra előtérbe kerül, az ő munkái is a mostaninál nagyobb hatást fognak kifejteni.

Anna Freud

Bécsben született 1895-ben, és kisgyermekkorától közel állt apjához. Az iskolában nyughatatlan volt, és falta a könyveket. A család vendégeinek jóvoltából több nyelv is ráragadt. Nővére, Sophie volt a család szépe, Anna pedig a család esze.

Anna 1912-ben érettségizett, majd olaszországi utazások után tanítói oklevelet szerzett. Miközben apja írásainak fordításán dolgozott, bizonyos értelemben Sigmund Freud tanítványává vált, de tanítónői állását sem adta fel. Apja 1918-ban pszichoanalízisnek vetette alá, és 1922-ben, a Nemzetközi Pszichoanalitikus Kongresszuson a Társaság tagjává választották. Egy évvel később Berlinben nyitott pszichoanalitikus magánpraxist, de amikor apja állkapocsrákban betegedett meg, visszatért Bécsbe, és Freud 1939-ben bekövetkezett haláláig főként ő ápolta apját.

Anna 1927 és 1934 között a Nemzetközi Pszichoanalitikus Társaság elnöke volt, közben bővítette gyermekanalitikai praxisát; 1935-ben a Bécsi Pszichoanalitikus Tovább- képző Intézet igazgatója lett, és 1937-től részt vett egy szegény családból származó gyermekeket felkaroló óvoda megalapításában. Ausztria náci megszállása után Anna szervezte meg a Freud család Angliába történő emigrálását. Egyedülálló anyák gyermekei részére megalapította a Hampstead Háborús Óvodát, majd 1947-ben a gyermeklélektan nemzetközi központjának számító Hampstead Gyermekterápiás Klinikát.

Anna nem ment férjhez, fő hivatásának az apai örökség ápolását tartotta. Számos amerikai egyetem hívta meg előadások és szemináriumok megtartására és választotta díszdoktorává. Londoni otthonában 1982-ben bekövetkezett halála után Freud Múzeum nyílt.

1900
Álomfejtés[30]

„Az álom sohasem bíbelődik csekélységekkel; lényegtelen dolgok miatt nem zavartatjuk alvásunkat. A látszólag ártatlan álmok sem éppen olyan ártatlanok, ha vesszük a fáradságot, hogy megfejtsük őket. Ha szabad e mondással élnem, az ilyen álomnak »vaj van a fején.“[31]

„Hogy miről álmodnak az állatok, azt nem tudom. Egy példabeszéd, amelynek közlését egy hallgatónak köszönhetem, tudni véli. Arra a kérdésre, hogy miről álmodik a liba, az a válasz, hogy a kukoricáról. Ez a két mondat magában foglalja az egész elméletet: az álom – vágyteljesülés.“[31]

„Ebben az esetben álomsorozatról van szó, amelynek alapja az a vágy, hogy Rómába utazzam… így hát egyszer azt álmodom, hogy a vasúti kocsi ablakából látom a Tiberist és az Angyalhidat. Azután megindul a vonat, és eszembe jut, hogy hiszen én be se mentem a városba. A kilátás, amely az álomban megjelent, egy ismert metszet mása volt, amelyet előző nap egy páciensem szalonjában futólag megpillantottam. Máskor valaki egy dombra vezet, és megmutatja a félig ködfátyolba burkolózott Rómát olyan távolságból, hogy csodálkozom, mennyire tiszta a kilátás… Könnyen felismerhető benne »az ígéret földjét távolról meglátni« motívuma.”[33]

30 Sigmund Freud: Álomfejtés, ford. Hollós István, az utószót írta Hermann István, a függeléket összeáll. Meller V. Ágnes, Helikon, 1993, Budapest

31 Hollós István fordítása

32 Hollós István fordítása

33 Hollós István fordítása

Dióhéjban

Az álmok fölfedik a tudattalan vágyait és fejlett intelligenciáját.

Érintkezési pontok

Alfred Adler: Emberismeret (31. oldal)

Anna Freud; Az én és az elhárító mechanizmusok (189. oldal)

Carl Jung: Az archetípusok és a kollektív tudattalan (301. oldal)

19. fejezet
Sigmund Freud

Kevesen tudják, hogy Freud elég későn indult el pályáján. Jóllehet iskolai évei alatt többnyire osztályelső volt, az egyetemen csak nyolc évi orvostudományi és más irányú tanulmányok után kapott diplomát. Neurológiai területen kezdett tevékenykedni, a beszédzavarokról, a kokain érzéstelenítő hatásáról és a gyermekek agyszélhűdéséről írt közleményeket, majd érdeklődése a pszichopatológia felé fordult. Az a terve, hogy neves orvoskutatóvá váljék, akadályozta volna abban, hogy feleségül vegye menyasszonyát, Martha Bernayst, és az otthonteremtés érdekében orvosi praxist kellett indítania.

Mindez oda vezetett, hogy már negyvenes évei közepén járt, amikor az *Álomfejtés (Traumdeutung)* című könyve, amelynek hírnevét köszönheti, megjelent, és még ezután is több mint egy évtizedre volt szükség ahhoz, hogy nevét megismerje a világ. Minden idők egyik legnagyobb hatású könyve először mindössze 600 példányban jelent meg, és ez a 600 példány 8 év alatt fogyott el. Az a kevés recenzió, amit írtak róla, inkább bírálta az Álomfejtést, mintsem dicsérte, az első angol fordítás (A. A. Brill munkája) 1913-ban látott napvilágot.

A könyv félig-meddig önéletrajzi nézőpontból mutatja be a késő 19. századi Bécs polgári világát, bepillantást enged a „nagy ember” mítosza mögé. Megismerhetjük belőle a gyermekeivel foglalkozó, az Alpokba kiránduló, a barátaival és kollégáival foglalkozó, a szakmai sikerekre törekvő Freudot. Az olvasó számára azonban maguknak az álmoknak az ismertetése és elemzése a legérdekesebb (többségük Freud pácienseitől, de némelyik magától Freudtól származik), egyenként jó tízoldalas terjedelemben. Az elemzések kimagasló mitológiai, művészeti és irodalmi műveltségről árulkodnak.

Az *Álomfejtés* orvosi és természettudományos szempontból vizsgált egy olyan témát, amely addig minden komoly elemzésnek ellenállt, és ezzel megalapozta a tudattalan tudományát. A könyv megírása után Freud így értékelte munkáját: „Az embernek egy életben egyszer támadnak ilyen meglátásai.” A korai ígéret beteljesedése több mint 40 évbe telt, ez a könyv azonban csupán pályájának első fontos állomása volt.

Az álmok okai

Meglepő, hogy már Freud előtt is milyen sokat írtak az álmokról. Freud könyve a szakirodalom terjedelmes áttekintésével kezdődik, melyben a szerző egészen Arisztotelészig tekint vissza, és megemlékezik olyan modernebb szerzőkről is, mint Louis Alfred Maury, Carl Friedrich Burdach, Yves Delage és Ludwig Strumpell. Az irodalmi áttekintést azzal summázza, hogy bár a téma sok ezer éve terítéken van, az álmok tudományos értelmezésében nem jutottunk túl messzire.

Az álmok isteni sugallatként történő értelmezésétől eljutottunk addig a természettudományos nézetig, amely szerint az álmok egyszerűen érzékszervi ingerlés eredményei. Amikor alvás közben például meghallunk valamilyen külső zajt, ez beleszövődik az álomba, és értelmezi azt. E magyarázat szerint a gyakori álmok mögött gyakori történések húzódnak meg; ha például álmunkban meztelennek érezzük magunkat, az azért van, mert leesik az ágyról a takaró; az álombéli repülés képzete a mellkas légzés közbeni emelkedéséből és süllyedéséből ered.

Freud azonban úgy érezte, az érzékszervi ingerek nem adnak magyarázatot valamennyi álmunkra. Kétségtelenül előfordul, hogy az elalvás közben minket érő fizikai ingerek

befolyásolják az álom tárgyát, de ugyanígy előfordul az is, hogy nem veszünk tudomást róluk, és nem épülnek be az álmainkba. A sok álomban kitapintható etikai vagy morális dimenzió is arra utal, hogy az okok nem pusztán fizikaiak.

Freud eredetileg a pszichózisokkal foglalkozva kezdett érdeklődni az álmok iránt. Ráébredt arra, hogy a betegek álmainak tartalma jól jelzi mentális egészségi állapotukat, s hogy más tünetekhez hasonlóan az álmok is értelmezhetők. Az Álomfejtés megírásáig Freud több mint ezer álom klinikai elemzését végezte el. íme néhány a következtetései közül.

- Az álmokban leggyakrabban az elmúlt napok benyomásai jelennek meg, de kora gyermekkori emlékek is felszínre bukkanhatnak bennük.
- Álmunkban másképp szelektálunk az emlékeink között, mint akkor, amikor ébren vagyunk. A tudattalan általában nem a jelentős eseményekre összpontosít, de sok minden megmarad benne, ami triviális, jelentéktelen.
- Jóllehet az álmok véletlenszerűnek vagy abszurdnak tűnhetnek, valójában olyan rendező elv érvényesül bennük, amelynek révén különálló személyek, érzések összefüggő „történetté" állnak össze.
- Az álmok mindig az énről szólnak.
- Az álmok jelentésének több rétege van, és számos gondolat sűrűsödhet egyetlen álomképbe. Ugyanígy a gondolatok másokkal helyettesíthetők (egy ismerős személy valaki mássá válhat, egy ház más funkcióra tehet szert és így tovább).
- Majdnem minden álom „vágyteljesülés", vagyis olyan, mélyen meghúzódó ösztönzést vagy vágyat hoz felszínre, amely beteljesedésre tör, s amely gyakran a korai gyerekkorban gyökeredzik.

Míg a múltban több szerző azon a véleményen volt, hogy a napi eseményekre való visszaemlékezés az álmok elsődleges oka, addig Freud azt a nézetet vallotta, hogy az alvás közbeni fizikai érzetek és a napi események emléke „mint megannyi olcsó alkatrész szükség esetén igénybe vehető". Röviden tehát ezek a motívumok nem az álmok okai, hanem csupán a psziché által az álom értelmének kialakításához felhasznált elemek.

Az álcázott üzenet

Miután arra következtetett, hogy az álmok alkotják a küzdőteret, ahol a tudattalan megnyilatkozhat, s hogy elsősorban vágyaink teljesülésének megjelenítésére kotyvasztjuk az álmokat, Freudot az a kérdés kezdte foglalkoztatni, miért oly rosszul artikulálva, különös szimbólumokba és képekbe csomagolva jelennek meg az álmokban a vágyaink. Miért van szükségünk arra, hogy megkerüljük, ami nyilvánvaló?

A válasz erre a kérdésre abban a tényben keresendő, hogy számos vágyunkat elfojtjuk, és ezek a vágyak csak némiképp álcázva léphetik át tudatosságunk küszöbét. Azért látszik sok álom ellentétesnek azzal, amire vágyunk, mert védekezünk a vágyainkkal szemben, el akarjuk rejteni azokat, s az álom tartalma csak úgy tudatosulhat bennünk, ha a vágyunk az ellenkezőjére fordul benne. Ezt az általa „álomtorzításnak" nevezett jelenséget Freud hasonlattal világította meg. Tegyük fel, hogy egy politikai elemző bírálni akarja az uralkodót, de ha megteszi, veszélybe sodorhatja magát. Az elemző tehát fél az uralkodó cenzúrájától, és „tompított, torzított formában fejezi ki a véleményét" Ami az álmokat illeti, ha a pszichénk üzen nekünk, az üzenet csak cenzúrázva, megszelídítve vagy valami másnak álcázva juthat el a tudatunkig. Freud szerint azért felejtjük el olyan könnyen az álmainkat, mert a tudatos

én csökkenteni igyekszik a tudattalan által az éber elmére gyakorolt befolyást.

Freud egyik fő tétele az volt, hogy az álmok mindig énközpontúak. Ha egy álomban másik személy bukkan fel, az gyakran az álmodót jelképezi, vagy azt, amit valaki más az álmodónafe jelent. Freud úgy vélte, hogy ha egy idegen alak álmának színterére lép, az illető minden kétséget kizáróan őt magát képviseli olyan mivoltában, amilyennek éber tudatállapotban nem mutatkozhat. Kíváncsian kutatta azokat a történelmi példákat, amikor valaki álmában kapott útmutatást - például utólag igazolódott bölcs figyelmeztetést – arra nézve, hogy mit kell tennie. Az álomban kényszerítő erővel fejeződhet ki valamely cselekvésre felhatalmazó üzenet, amelyet éber tudatállapotban hajlamosak lennénk elnyomni – és ez az üzenet mindig ránk vonatkozik, sohasem a családra, a társadalomra vagy bármi más szociális hatásra.

Középpontban a szexualitás

A betegek analizálása során szerzett tapasztalatai alapján Freud arra a meggyőződésre jutott, hogy a neurózisok az elfojtott szexuális vágyakban gyökereznek, és hogy az álmok is ezeknek az elfojtott érzéseknek a kifejeződései. Először az Álomfejtésben fogalmazta meg – Szophoklész *Oidipusz királyával* alátámasztva – azt a nézetét, hogy a gyermekek szexuálisan vonzódnak egyik szülőjükhöz, és le akarják győzni a másikat. Ezt az univerzális hajlamunkat nevezte el később Ödipusz-komplexusnak.

Freud leírt egy számára fontos eseményt a gyermekkorából. Egyik este, lefekvés előtt megszegte az egyik legfőbb szülői tilalmat: a hálószobában bepisilt. Az általános dorgálás közepette az apja ezt dünnyögte: „Semmi sem lesz ebből a fiúból!”. Freud szerint ez a megjegyzés nagyon érzékenyen érinthette őt, mert a jelenet még a felnőttkori álmaiban is rendszeresen felbukkant, többnyire az eredményeivel összefüggésben. Az egyik ilyen álomban például az apa volt az, aki Freud szeme láttára vizelt. Mintha csak azt akarta volna mondani az apjának, jegyzi meg Freud, hogy „Látod, lett belőlem valaki.” Ezzel helyre tette az apát – ellenfelét az anyja érzelmeiért folytatott vetélkedésben -, a tiltott vizelés szégyenletes emlékképével együtt.

A freudi kozmológiában a civilizáció épp csak takarja az ösztönöket, melyek közül a legerősebb a szexualitás. Nagy hiba tehát passzív éjszakai időtöltésnek tekinteni az álmokat, hiszen lehetőséget kínálnak a tudattalan motivációk feltárására, kulcsszerepet játszanak az emberi természet megértésében.

Záró megjegyzések

Gyakran idézik Freudnak az emberi nemet a történelem folyamán ért három nagy megaláztatásról szóló szavait: Galilei fölfedezéséről – hogy a Föld nem az univerzum középpontja -, Darwinéról – hogy az ember nem a teremtés középpontja -, és saját fölfedezéséről, miszerint nem vagyunk annyira a birtokában saját elménknek, mint hittük.

Ez az emberi szabad akarat elleni támadás óhatatlanul szitkot-átkot hozott Freud fejére, különösen Amerikában, ahol emiatt a pszichoanalízis tudománytalan irányzatként került be a köztudatba. Bár Freud ateista volt, gyakran hallani olyan véleményt, hogy a pszichoanalízist a vallás aurája lengi körül, hogy kialakult „a pszichiátriai dívány kultúrája”, amelyet Woody Allén oly jól figurázott ki jeleneteiben. Felhozták a freudi pszichoterápiával szemben, hogy túlságosan függ az analitikustól, s felrótták neki a standardizált eljárások és ellenőrizhető eredmények hiányát, meg azt is, hogy gyógyító hatására kevés a bizonyíték. A neurológiában egyáltalán nem számolnak azzal a lehetőséggel, hogy az álmok összefüggenének a vágyakkal vagy motivációkkal. Érthető ezek után, hogy Freud munkái

ma már nincsenek előkelő helyen az egyetemi pszichológiai kurzusok hallgatóinak olvasmányai között, és a pszichoanalitikusok száma is igencsak megcsappant. Az 1990-es évek elején a Time magazin időszerűnek érezte, hogy címlapján föltegye a kérdést: „Freud halott?”

Manapság, ha felkeresünk egy pszichológust vagy egy pszichiátert, nagy valószínűséggel nem fog minket az álmainkról és a múltunkról kérdezni, mert ezeket lényegtelennek tekintik a kognitív pszichológiának a mentális állapot megváltoztatására alkalmas pontosabb módszerei mellett. Ám a mai terapeuták túl könnyen megfeledkeznek arról, mivel tartoznak Freudnak az eredeti „gyógyító beszélgetésekért”, amelyekben meghallgatta és elemezte a páciensek tudattartalmait, s azért a felismerésért, hogy az emberben kárt tehet a benne lakozó irracionális lény. Ráadásul a Londoni Királyi Orvosi Egyetem újabb kutatásai bizonyos fokig alátámasztani látszanak Freudnak az álmokkal kapcsolatos nézeteit. Az agyról készült izotópos felvételekből arra lehet következtetni, hogy az álmok nem pusztán a véletlenszerű neuronkisülések melléktermékei; amikor mélyen alszunk, igen aktívak az agy érzelmeket, vágyakat és motivációkat ellenőrző, limbikus és paralimbikus területei. Eszerint az álmok a motivációkkal összefüggő magasabb rendű mentális működések, bár az még kérdéses, hogy ezt Freudnak az álmok vágyteljesítő szerepéről alkotott elmélete mellett szóló bizonyítéknak tekinthetjük-e.

Most, nem sokkal születésének 150. évfordulója után mondhatunk-e bármi biztosat Freud örökségéről? A tudattalan „fölfedezése” kétségkívül új távlatokat nyitott a gondolkodás és a képzelet számára, Freud legnagyobb vívmánya mégis az lehetett, hogy érdekessé tette a pszichológiát a laikusok számára. Gondolatai azért voltak olyan nagy hatásúak, mert lehetőséget adtak arra, hogy betekintést nyerjünk saját lelki működéseinkbe.

Sigmund Freud

Sigismund Freud néven született 1856-ban a morvaországi Freiburgban (ma: Pribor, Cseh Köztársaság). Az öt testvér közül ő volt a legidősebb. Szülei, Jacob és Amalia Nyugat-Ukrajnából érkeztek Morvaországba, és a család 1859-ben Lipcsébe, majd egy évvel később Bécsbe költözött.

A szülők hamar felismerték Sigismund kiváló szellemi képességeit, gondoskodtak róla, hogy klasszikus latingörög műveltséget szerezzen, és hogy külön szobában tanulhasson. Freud jogi tanulmányokra készült a Bécsi Egyetemen, de az utolsó pillanatban megváltoztatta elhatározását, és az orvoskarra iratkozott be 1873-ban. Miután diplomát szerzett, eljegyezte Martha Bernayst, és a Bécsi Közkórházban helyezkedett el, ahol az agy anatómiájával kezdett foglalkozni. Később a párizsi Salpetriére Kórházban J. M. Charcot mellett dolgozott, majd Josef Breuer osztrák pszichológus munkatársa lett, akivel a Tanulmányok a hisztériáról (Studien über Hysterie, 1895)[34] című munkájukat írták.

Apja 1896-ban bekövetkezett halála után Freud egy időre magába mélyedt, majd további tanulmányok és az önanalízis után kezdett bele az Álomfejtésbe. Néhány hónapon belül megjelent A mindennapi élet pszichopatológiája (Zűr Psychopathologie des Alltagslebens)[35] című munkája, amelyben bevezette a freudi elszólások fogalmát. A Három tanulmány a szexualitás elméletéről (Drei Abhandlungen zűr Sexualtheorie)[36] és A vicc és viszonya a tudattalanhoz (Dér Witz und seine Beziehung zum Unbewuflten)[37] című munkái 1905-ben jelentek meg. A pszichoanalízis nemzetközi mozgalommá vált, első nagy nemzetközi kongresszusát 1908-ban tartották.

Freud másodszülött leánya, a harmadik gyermekét váró Sophie 1920-ban spanyol náthában meghalt. Freud főbb művei ebből az évtizedből a Túl az örömelven (Jenseits dér Lustprinzips, 1920)[38], Az én és az ösztön-én (Das Ich und das Es, 1923)[39], egy önéletrajz (1925)[40] és a vallás leleplezésének szándékával írt Egy illúzió jövője (Die Zukunft einer Illusion, 1927)[41]. A Rossz közérzet a kultúrában (Das Unbehagen in derKultur, 1930)[42] című terjedelmes tanulmányában kristályosodtak ki az emberi agresszióval és a „halálösztönnel" kapcsolatos gondolatai. Háború, de miért? (Warum Krieg?)[43] címmel Albert Einsteinnel közösen írtak könyvet 1933-ban.

Ausztria annektálása után, amikor a pszichoanalízist betiltották, Freud családjával együtt Londonba települt át. Egész életében szenvedélyes dohányos volt, és rákban halt meg 1939-ben.

34 Sigmund Freud: Tanulmányok a hisztériáról (Josef Breuerrel közösen). [Josef Breuer – : Studien über Hysterie]. Magyarul megjelent részletei: Katharina… Ford. Bart István. In Sigmund Freud Művei VII. Cserépfalvi, 1993-1995; Budapest. Elisabeth von R. kisasszony. Ford. Schulcz Katalin In: Sigmund Freud: Válogatás az életműből. Vál. előszó, ismertetőszöveg, jegyzetek, bibliográfiai összeáll. Erős Ferenc. Európa, Bp., 2003.

35 Sigmund Freud: A mindennapi élet pszichopatológiája elfelejtésről, elszólásról, elvétésről, babonáról és tévedésekről, ford. … Gergely Erzsébet, … Lukács Katalin, Gabo, 2006 , Budapest

36 Három értekezés a szexualitás elméletéről. [Drei Abhandlungen zűr Sexualtheorie], ford. Ferenczi Sándor. In: Sigmund Freud Művei VII. Cserépfalvi, 1993-1995; Budapest.

37 A vicc és viszonya a tudattalanhoz. [Dér Witz und seine Beziehung zum llnbewussten]. Ford. Bárt István. In: SFE 3 3 -2 5 1 . Legújabban a VI. „A vicc viszonya az álom hoz és a tudattalanhoz" c. fejezete, in: SFV

38Túl az örömelven. (A halálösztön és az életösztönök). [Jenseitdes Lustprinzips], ford. Kovács Vilma

(1 9 2 3). Múzsák, 1991, Budapest

39 Az én és az ösztön-én. [Korábban Az ősvalami és az én címmel]. [Das Ich und das Es], ford. Hollós István. Hatágú Síp, 1991, Budapest

40 Sigmund Freud: Önéletrajzi írások, ford. Ignotus, Cserépfalvi, 1989. Budapest

41 Sigmund Freud: Egy illúzió jövője, ford. Schönberger (Székács) István, Párbeszéd, 1991, Budapest

42 Sigmund Freud: Rossz közérzet a kultúrában, ford. Linczényi Adorján, Kossuth, 1992, Budapest

43 Albert Einstein, Sigmund Freud: Háború, de miért? Iszak Aszimov esszéjével, ford. Bodnár György és Tóth Gergely, Glória, 1998, Budapest

1983
Az értelem keretei

„Ki kell terjesztenünk és át kell formálnunk az emberi intellektusról alkotott elképzelésünket, hogy jobb módszereket dolgozhassunk ki a mérésére, és hatékonyabb eszközeink legyenek a fejlesztésére.”

„Szerintem teljesen rendben van, ha a zenei érzéket vagy a térérzéket tehetségnek tekintjük, amennyiben a nyelvet és a logikát is tehetség címszó alatt tartjuk nyilván. Ellenzem azonban azt az alaptalan feltevést, mely szerint egyes, önkényesen kiválasztott képességeket az intelligencia részeként tarthatunk nyilván, másokat pedig nem.”

Dióhéjban
Az intelligenciának számos olyan formája van, amely IQ-tesztekkel nem mérhető.

Érintkezési pontok
Csíkszentmihályi Mihály: Kreativitás (125. oldal)
Daniel Goleman: Érzelmi intelligencia a munkahelyen (235. oldal)
Jean Piaget: A gyermek nyelve és gondolkodása (395. oldal)

20. fejezet
Howard Gardner

Több mint 20 évvel ezelőtt, amikor Howard Gardner, a Harvard pszichológus professzora megírta a Frames o f Mind: The Theory of Multiple Intelligences (Az értelem keretei: a többszörös intelligencia elmélete) című könyvét, a közvélemény már alapjában véve elfogadta, hogy az intelligencia az úgynevezett IQ-tesztekkel – az intelligenciahányados meghatározásával - egyszerűen mérhető. A magas IQ azt jelentette, hogy az illető okos, nyitva állnak előtte bizonyos lehetőségek az életben, míg azok, akiknek alacsonyabb az IQ-juk, egy kicsit lassúbb észjárásúak, és ennek megfelelően korlátozottabbak a lehetőségeik.

Gardner könyve terjesztette el azt a felfogást, hogy a matematikailogikai vagy általános intelligencia, amit az IQ-tesztek mérnek, nem feltétlenül ad pontos képet az egyén lehetőségeiről. Az IQ-tesztek alapján valószínűleg jól megjósolható, milyen lesz az előmenetelünk bizonyos tantárgyakban, de nem sokat tudunk meg belőlük arról, képesek leszünk-e szimfóniát komponálni, választási kampányt megnyerni, számítógépet programozni vagy egy nyelvet magas szinten elsajátítani. Azt a kérdést, hogy *„Mennyire vagy okos?" (How smart are you?),* Gardner egy másikkal – bölcsebbel, általánosabbal – helyettesítette: *„Miben vagy okos?" (How are you smart?).*

Ösztönösen tudjuk, hogy nem az iskolai bizonyítványunktól függ, menynyire leszünk sikeresek az életben, és mindenki ismer roppant eszes embereket, akik nem vitték sokra. Aligha jutna eszünkbe, hogy mondjuk egy Mozart, Henry Ford, Gandhi vagy Churchill a „magas IQ-jának" köszönhetné, amit elért. Az értelem keretei, bár nem osztja a hagyományos felfogást, olyan képet fest az intelligenciáról, amely eddigi tudásunkba beilleszthető. Azt állítja, hogy mindenki a maga módján intelligens, és a siker abból fakad, ha az ember a maga intelligenciáját finomítja és használja egy életen át.

Az intelligencia típusai

Gardner szerint minden ember „intelligenciája" hétféle intelligencia sajátos, egyedi keveréke. E hét intelligencia segítségével teremtünk kapcsolatot a világgal és próbáljuk beteljesíteni céljainkat. Ezek alkotják az „értelem kereteit". Közülük kettőt a hagyományos oktatás tipikusan előtérbe állít, hármat a művészetekkel szoktunk összefüggésbe hozni, a maradék kettőt pedig Gardner „személyes intelligenciának" nevezi.

NYELVI INTELLIGENCIA. A nyelvi közlések megértése tartozik ide, valamint az a képesség, hogy új nyelveket tanuljunk meg és a nyelvet felhasználjuk céljaink elérésére. Akinek magas szintű a nyelvi intelligenciája, általában jó vitakészséggel dicsekedhet, jó mesélő, humorát is jól kamatoztatja. Az írók, költők, újságírók, ügyvédek és politikusok között különösen gyakori a magas szintű nyelvi intelligencia.

LOGIKAI-MATEMATIKAI INTELLIGENCIA. A problémák elemzésének, matematikai műveletek elvégzésének, a kérdések tudományos vizsgálatának képessége. Gardner mindezt a mintázatok észlelése, a deduktív érvelés és a logikus gondolkodás képességével azonosítja. A nyelvi intelligencia mellett ez az intelligencia másik olyan formája, amely az IQ-tesztekben nagy hangsúlyt kap. A magas fokú logikai-matematikai intelligencia például tudományos kutatókra, matematikusokra, számítógép-programozókra, könyvelőkre és mérnökökre lehet jellemző.

ZENEI INTELLIGENCIA. A zeneileg intelligens emberek képesek hangokban, ritmusokban, zenei mintákban gondolkodni. Kiváló készséget árulnak el a zene előadásában, komponálásában vagy megértésében. Többnyire közülük kerülnek ki a zeneszerzők, a muzsikusok, a lemezlovasok, énekesek és zenekritikusok.

TESTI-KINESZTETIKUS INTELLIGENCIA. Összetett fizikai mozgások ellenőrzésének és koordinálásának, a mozgással való önkifejezésnek a képessége. Ide tartozik a testbeszéd, a némajáték, a színjátszás és a sporttevékenységek teljes skálája. Kiváló testi-kinesztetikus intelligenciát várnak el a sportolóktól, táncosoktól, színészektől, zsonglőröktől, tornászoktól és általában az olyan szakmák művelőitől, amelyekhez nélkülözhetetlen a biztos egyensúlyérzék és koordináció, így például a tűzoltóktól.

VIZUÁLIS-TÉRI INTELLIGENCIA. Az a képesség, hogy pontosan érzékeljük a tárgyakat a térben, s tudjuk, mi hova illeszkedik. Kimagasló téri intelligenciára van szükségük a szobrászoknak, építészeknek, navigátoroknak, képzőművészeknek, belsőépítészeknek és mérnököknek.

INTERPERSZONÁLIS INTELLIGENCIA. Ennek révén értjük meg mások céljait, indítékait, vágyait. Nagy része van a kapcsolatteremtésben. Oktatók, piackutatók, kereskedők, tanácsadók és közéleti szereplők tudják ezt az intelligenciát jól hasznosítani.

INTRAPERSZONÁLIS INTELLIGENCIA. Az a képességünk, hogy érzéseink és indítékaink magasabb szintű tudatosítása révén megértjük énünket. Ez az intelligencia segít abban, hogy hatékony munkamodellt alkossunk magunkról, és önmagunk megértése útján szabályozzuk életünket. Különösen az írók és a filozófusok bővelkednek az ilyen intelligenciában.

Következtetések a tanulás módjával kapcsolatban

Gardner elmélete óriási nehézségekkel szembesíti a bevett oktatási modelleket, hiszen ha elfogadjuk azt az alapgondolatot, hogy minden ember intellektusa a különféle intelligenciák sajátos elegye, az azt jelenti, hogy az egyéni képességek kibontakozását segítő, finoman hangolt oktatási rendszerre lenne szükségünk. Gardner beismeri: a pszichológia közvetlenül nem irányíthatja az oktatáspolitikát, s először is további vizsgálatokkal bizonyítani kellene, hogy az intelligenciának valóban sok összetevője van. Általános következtetése mégis az, hogy az olyan oktatási rendszer, amelyik figyelembe veszi minden gyermek egyediségét, nem lehet rossz dolog.

Záró megjegyzések

Vajon mindig az IQ-val fogjuk mérni szellemi képességeinket, vagy Gardner gondolatai fölébe kerekednek az intelligencia mérésére jelenleg elfogadott módszereknek, például az egyetemi felvételi rendszerben használatos SAT tesztnek? Kevesen tudják, hogy az intelligenciatesztek már több mint 100 éve forgalomban vannak, mivel Alfred Binet és Theodore Simon francia pszichológusok 1905-ben tették első próbálkozásaikat az intelligencia mérésére. A viszonylag egyszerű és olcsó módszer alkalmasnak látszott arra, hogy nagyszámú embert „érdemeik” szerint csoportokba soroljanak, s épp ezért széles körben terjedt. Mindamellett a többszörös intelligencia gondolata mindaddig élni fog, amíg emberek úgy érzik, hogy értékeiket nem ismerik el.

Végeredményben nem az számít, hogy rendelkezésünkre áll-e egy objektívnek mondott intelligenciateszt, hanem hogy hiszünk-e abban, hogy képesek vagyunk valamire, és fegyelmezetten kitartunk-e mellette. Ezt Gardner az adott környezeten belüli problémamegoldás képességének nevezi. Azok az emberek, akiket a legjobban csodálunk, meghatározott módon okosak, a maguk gondolkodási és cselekvési formáiban jutottak kivételesen magas szintre. Van bennük valami a nyers intelligencián túl: ítélőképesség.

Gardner könyvének tanulsága tehát az lehet, hogy nem azon kellene törnünk a fejünket, milyen önkényes rendszert dolgozzunk ki az agy teljesítőképességének mérésére; az igazán okos emberek tudják magukról, miben nyújthatnak kiemelkedőt, és eköré szervezik az életüket. Nagy különbség van a mentális, fizikai vagy szociális képességek puszta birtoklása és sikeres kibontakoztatásuk között.

Howard Gardner

Szülei a náci Németországból menekültek el, ő 1943-ban született. A Harvard Egyetemen először történelmet tanult. Miután egy évet a Londoni Közgazdasági Egyetemen (London School of Economics) töltött, 1966-ban a Harvardon doktori ösztöndíjjal fejlődéspszichológiai kultatásokba kezdett, és tagja lett a Project Zero elnevezésű kutatócsoportnak, amely az ember intellektuális és kreatív fejlődésének hosszú távú tanulmányozását tűzte ki céljául A kognitív folyamatok iránti érdeklődésében témavezetője, Erik Erikson (lásd 153. oldal) hatása is tetten érhető.

Gardner jelenleg a kogníció és az oktatás Hobbs professzszora a Harvard posztgraduális pedagógiai karán, valamint vendég neurológia professzor a Bostoni Egyetem Orvoskarán. Emellett a Project Zero társigazgatójaként tevékenykedik. Számos egyetem díszdoktora, kitüntetések birtokosa.

További munkái: The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach (Az iskolázatlan elme: hogyan gondolkoznak a gyermekek és hogyan kellene az iskolákban tanítani, 1991), Multiple Intelligences: The Theory in Practice (Sokrétű intelligencia: az elmélet a gyakorlatban, 1993), The Disciplined Mind: Beyond Facts and Standardized Tests (A fegyelmezett elme: a tényeken és a standardizált teszteken túl, 1999) és Changing Minds: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds (Változó értelem: saját és nem saját elmék megváltoztatása mint művészet és tudomány, 2004).

2006
A meglelt boldogság

„Mielőtt eldöntenénk, elfogadjuk-e, amit az emberek a saját boldogságukról mondanak, előbb azt kell megfontolnunk, hogy elvileg tévedhet-e valaki a tulajdon érzéseit illetően. Bármiről kiderülhet, hogy rosszul tudjuk – a szója áráról éppúgy, mint a poratkák élettartamáról vagy a flanel történetéről – , de vajon tévedhetünk-e abban, am it érzelm ileg átélünk?“

Dióhéjban

Agyunk úgy működik, hogy nem mindig tudjuk pontosan megjósolni, hogyan fogjuk érezni magunkat a jövőben, s így azt sem, hogy mitől lennénk boldogok.

Érintkezési pontok

Barry Schwartz: A választás paradoxom (443. oldal)
Martin Seligman: Hiteles boldogság (453. oldal)

21. fejezet
Daniel Gilbert

Gyerekkorában Daniel Gilbert gyakran merült bele egy olyan könyvbe, amely optikai csalódásokat mutatott be, köztük a Necker-kockát és a híres arc-serleg ábrát (amely a könyve borítóján is látható). Nem győzött csodálkozni azon, hogy milyen könnyen be lehet csapni az ember szemét és agyát.

Sok évvel később, amikor már pszichológus volt, érdeklődését azok a rendszeresen előforduló „kiegészítési" hibák és gyakorlatok keltették fel, amelyek révén agyunk gyorsabban alkothat képet a valóságról. Ahogy a látásunk hajlamos bizonyos előre megjósolható hibákra, úgy az előrelátásunk sem csalhatatlan. Időnk nagy részét olyan tevékenységgel töltjük, amely reményeink szerint a jövőben boldoggá tesz minket, de amit erről a jövőről és az akkori érzéseinkről tudunk, az távolról sem megbízható.

Bár az emberek már évezredek óta törik a fejüket az előrelátás kérdésén, Gilbert szerint *A Stumbling on Happiness (A meglelt boldogság)* az első könyv, amely pszichológiai, idegtudományi, filozófiai és viselkedésközgazdaságtani apparátus segítségével igyekszik megválaszolni azt. Ez a lélektan meglehetősen bonyolult területe, és a kiváló szerzőnek arra is gondja volt, hogy könyve izgalmas és gyakran mulatságos olvasmány legyen. Stílusa Bili Brysonéra emlékeztet, és az olvasó minden oldalon talál legalább egy vagy két nevetésre ingerlő poént.

Előrelátó gépek

Ritka az olyan lélektani munka, mondja Gilbert, amelyben ne fordulna elő valahol egy olyan mondat, hogy „Az ember az egyetlen olyan állat, aki… Ő azzal fejezi be ezt a mondatot, hogy „Az ember az egyetlen olyan állat, aki képes gondolkodni a jövőről." Látszólag a mókusok is képesek erre, hiszen makkot tesznek el télire, de csak azért, mert agyuk jelzi a napsütéses órák számának csökkenését. Ez nem tudatos előrelátás, csak biológiai ösztön. Az ember viszont nemcsak tudatában van a jövőnek, hanem valóságos anticipációs gépként funkcionál, majdnem ugyanúgy foglalkoztatják az eljövendő dolgok, mint a jelenlegiek. Hogyan váltunk képessé erre?

Évmilliókkal ezelőtt viszonylag rövid idő alatt nagymértékben megnőtt az emberi nem korai képviselőinek agya. Ám a növekedés nem terjedt ki az agy egészére. Elsősorban a frontális lebeny nőtt meg a szem fölötti részen, s főként ezzel magyarázható, hogy őseink erősen csapott homlokát mára majdnem függőleges homlok váltotta fel, amely mögött új agysejtek milliói kaptak helyet.

A fiziológusok sokáig azt hitték, hogy a frontális lebenynek nincs speciális feladata, ám a frontálislebeny-sérülést szenvedett betegek megfigyelése tervezési problémákra és – meglepő módon – a szorongás csökkenésére derített fényt. Mi az összekötő kapocs e két dolog között? Mind a tervezés, mind a szorongás feltételezi a jövőről való gondolkodást. Az a beteg, akinek a frontális lebenye károsodott, mindig csak a jelenben él, ezért nem sző terveket, következésképpen nem is szorong amiatt, hogy a tervei valóra válnak-e. A frontális lebeny rendkívüli megnövekedése tehát egyértelmű túlélési előnyt jelentett az ember számára, mivel képessé tette arra, hogy különféle jövőképeket alkosson, válasszon közülük, s ezzel ellenőrzést gyakoroljon a környezete fölött. Mi, emberek előrejelzéseket fogalmazhatunk meg arról, hogy mitől lehetünk boldogok a jövőben.

Az előrejelzés hibái

Az agy azért tudja magába szívni az egyén valamennyi tapasztalatát, emlékét és tudását, vélekedik Gilbert, mert nem teljes egészében raktározza el a dolgokat, a tapasztalatoknak csupán néhány szálát őrzi meg. Csak ezekre emlékszünk vissza, a „hiányokat az agy egészíti ki" úgy, hogy az emlékek hiánytalannak tűnjenek.

Az agy az észlelés területén is leleményes egyszerűsítésekre képes. A német filozófus, Immánuel Kant vetette fel, hogy az észleletek azokhoz az arcképekhez hasonlíthatók, amelyek a művész kezéről (az észlelőről) éppoly sokat mondanak, mint a tárgyukról. Az agy értelmezi a valóságot, de olyan jól, hogy nem vesszük észre: csupán értelmezésről van szó.

Ahogy az emlékezetünk és az észleleteink hiányosak lehetnek, úgy gyakran a jövőről sem kapunk teljes képet a várható események elképzelésekor. Elsősorban nem azokban a dolgokban tévedünk, amelyekről úgy képzeljük, hogy megtörténnek, hanem abban, hogy kihagyunk olyan dolgokat, amelyek bekövetkeznek. Amint azt számos pszichológiai kísérlet bebizonyította, az emberi elme nem olyan jó felépítésű, hogy észrevegye a hiányokat. Agyunk azonban olyan ragyogó trükkökkel állítja be az értelmezéseinket tényeknek, hogy kétkedés nélkül elfogadjuk, amit súg nekünk.

Valóban tudjuk-e, mitől lehetünk boldogok?

Gilbert mindenekelőtt azt állítja, hogy a boldogság szubjektív. Beszámol például két sziámi ikerről, Lóriról és Rebáról, akik a fejüknél összenőve születtek, ráadásul érhálózatuk és agyszövetük nem teljesen különült el. Ennek ellenére mindketten a maguk életét élik, és mindenkinek azt mondják, hogy nagyon boldogok. Ezt hallván a legtöbb ember arra gondol, hogy ez a két ikergyermek aligha tudja, mi a boldogság, mert azzal az előfeltevéssel élnek, hogy a boldogság csak „egyetlen" személytől eredhet. Hasonlóképpen azt is túlbecsüljük, hogy milyen rossz lenne, ha megvakulnánk; a vakok azonban élik a maguk életét, képesek a látók legtöbb tevékenységére, s éppoly boldogok és elégedettek lehetnek, mint bárki más.

Minden, ami boldoggá tesz minket, árnyalja a boldogságról alkotott elképzelésünket, s még a boldogság észlelésében is időről időre megváltozunk életünk folyamán.
A szerelmesek el sem tudnák képzelni, hogy tíz év múlva egészen másképp fognak érezni egymás iránt, és egy anya sohasem gondol arra, hogy valaha is visszamegy dolgozni, amikor épp az újszülöttjét dédelgeti. Az ilyen észlelési hibáknak neurológiai okuk van. Amikor jövőbeli eseményeket képzelünk magunk elé, ehhez agyunknak ugyanazokat a szenzoros részeit vesszük igénybe, amelyek révén a jelenben folyó valóságos dolgokról szerezzük tapasztalatainkat. A jövőbeli eseményeket általában nem racionálisan mérlegeljük, gondosan súlyozva az érveket és ellenérveket, hanem végigfuttatjuk őket elménken, hogy lássuk, milyen lesz az érzelmi reakciónk. Hogy milyen eseményeket képzelünk el, azt az szabja meg, hogy mit érzünk most. Honnan is tudhatnánk, mitől leszünk boldogok 20 év múlva?

Röviden összefoglalva, az emberi agy úgy van felépítve, hogy elég jól el tudja képzelni a jövőt, de nem tökéletesen, és ezért látunk szakadékot aközött, amiről úgy gondoljuk, hogy boldoggá tenne, és aközött, ami valóban boldoggá tesz minket. így eshet meg az, hogy egész életünket vagyonunk gyarapításával töltjük, és csak a végén jövünk rá, hogy nem érte meg, vagy hogy kellemesen csalódunk olyan emberekben, helyzetekben vagy eseményekben, akikről, vagy amelyekről biztosra vettük, hogy szerencsétlenséget hoznak ránk.

Záró megjegyzések

Gilbert szinte az egész könyvet annak a kérdésnek szenteli, hogyan lehet azonosítani jövőbeli érzelmi állapotaink pontos előrejelzésének nehézségeit. De vajon kínál-e olyan megoldást, amely biztosabbá teszi a boldogságot? Kissé lapos válasza erre a kérdésre az, hogy ha ki akarjuk találni, milyen érzelmeket kelt majd bennünk egy bizonyos cselekvési irány (pl. szakmai életút, másik városba költözés vagy gyermekvállalás), akkor legjobb, ha olyan embereket kérdezünk meg jövendő érzéseikről, akiknek vannak tapasztalataik a kérdéses dologról. Minthogy önmagunkat ellenőrzés alatt tartó lények vagyunk, és szilárdan hiszünk saját egyediségünkben, természetes módon berzenkedünk az ellen, hogy mások tapasztalataira hagyatkozzunk. Ez a nem különösebben érdekfeszítő stratégia azonban jó módszer arra, hogy jól érezzük magunkat és elégedettek legyünk az élettel, miközben rátalálhatunk a – kizárólag önmagunkra hagyatkozva megvalósítható – boldogságra is.

Daniel Gilbert

A Harvard College professzora, valamint a Hedonikus Pszichológiai Laboratórium vezetője a Harvard Egyetemen. Számos nagy hatású szociálpszichológiai tárgyú cikket jelentetett meg, s szerkesztője volt a Handbook of Social Psychology (A szociálpszichológia kézikönyve) című kiadványnak.

2005
Ösztönösen

„ Nem várták meg, míg aprólékos bizonyítékok állnak rendelkezésükre, nem ezeket mérlegelték, fontolgatták döntéshozataluk során. Csak azt vették figyelembe, amit egy pillantás alatt felmérhettek. Gondolkodásuk pontosan úgy működött, ahogy azt a kognitív pszichológiai iskola képviselője, Gerd Gigerenzer a „fast and frugal" (egyszerű, nagyszerű, gyors) kifejezéssel leírja. Egyszerűen ránéztek a szoborra, agyuk egy része azonnal kalkulációsorozatokat végzett, és még mielőtt bármely tudatos gondolkodási folyamat beindulhatott volna, már megéreztek valamit, ahogy a kísérletbeni szerencse játékosok tenyere is izzadni kezdett. … Tudták, miért tudják? Dehogy. De tudták." [44]

„Egy szempillantás alatt ugyanolyan értékes döntések hozhatók, mint hónapokig tartó racionális elemzéssel."[45]

44 Fordította Bozai Ágota

45 Fordította Bozai Ágota

Dióhéjban

Egy szempillantás alatt éppoly jól értékelhetünk valamit mint hosszas mérlegelés után*

Érintkezési pontok
Gavin de Becker: A félelem adománya (41. oldal)
Robert Cialdini: A befolyásolás lélektana (115. oldal)

22. fejezet
Malcolm Gladwell

Malcolm Gladwell híres ember a könyvszakmában. A The New Yorker magazin kolumnistájaként dolgozik 1996 óta, és a *Fordulópont (The Tipping Point)*[46] című kötetével keltett feltűnést, amelyben azt vizsgálta, miként kerülhetnek jelentéktelen gondolatok a kritikus tömeget elérve a gondolkodás főáramába.

Gladwell következő sikerkönyvében, amely *Ösztönösen – A döntésről másképp (Blink: The Power o f Thinking without Thinking)*[47] címen jelent meg, több a színtiszta pszichológia. A mű részben Timothy Wilsonnak, a Virginiai Egyetem „adaptív tudattalannal" – vagyis az elmének azzal a részével, amellyel jó döntéseket hozhatunk anélkül, hogy tudnánk, hogyan – foglalkozó professzorának kutatásaira támaszkodik, továbbá Gary Klein kognitív pszichológiai munkáira, aki főként azt vizsgálta, hogyan döntünk, ha nyomást gyakorolnak ránk.

Gladwell fő érdeme, hogy oldott stílusban szövi egymásba a legkülönbözőbb szakterületek – a szociológia, a pszichológia, a kriminológia, a marketing – kutatási eredményeit, s a nem szakmabeli olvasónak új nézőpontokat kínál. Az Ösztönösen arra tesz kísérletet, hogy a nagyközönség számára reflektorfénybe állítsa a pszichológia mostanában fejlődésnek indult területét, a gyors gondolkodást, amely eddig a szakmai berkeken túl kevés figyelemben részesült.

46 Malcolm Gladwell: Fordulópont, ahol a kis különbségekből nagy változás lesz, ford. Bozai Ágota, Budapest, HVG Kv., 2007.

47 Malcolm Gladwell: Ösztönösen a döntésről másképp ford. Bozai Ágota, Budapest, HVG Kv., 2005.

Első benyomások és rögtönzött ítéletek

Gladwell szerint az a képességünk, hogy villámgyors következtetésekre jutunk, a túlélés érdekében fejlődött ki. Életveszélyes helyzetekben ugyanis szükségünk van arra, hogy a rendelkezésünkre álló információ alapján késlekedés nélkül pontosan megítélhessük az adott helyzetet.

Működéseink jelentős része nem igényel tudatos gondolkodást, és gondolkodásunkban folyamatosan váltja egymást a tudatos és tudattalan működési mód. Mintha csak két agyuk lenne: az egyik mérlegeli a dolgokat, elemez és kategorizál, a másik pedig először képet alkot a dolgokról, s csak utána tesz föl kérdéseket.

A másokról alkotott rögtönzött ítéleteink gyakran éppoly pontosak, mint ha sokkal hosszabb időn át figyeltük volna meg az illetőt. A pszichológus Nalini Ambady vizsgálata például azt mutatta, hogy egyetemi hallgatók egy 2 másodperces videoklip megtekintése után ugyanúgy értékelték a professzor előadói teljesítményét, mint azok a társaik, akik egy egész szemeszteren át hallgatták ennek a professzornak az előadásait.

Gyerekkorunkban arra tanítanak minket, hogy ne bízzunk az első benyomásainkban, hanem „háromszor is gondoljuk meg a dolgokat", „fontoljuk meg minden lépésünket", és ne a külsőségekből ítéljünk. Bár vannak előnyei ennek a szemléletnek is, Gladwell azt hangsúlyozza, hogy nem mindig az a legjobb stratégia, ha cselekvés előtt begyűjtünk minden létező információt. A többletinformáció sokszor semmivel sem teszi megbízhatóbbá az ítéletet, és mégis mindig a racionális, tudatos megfontolást tüntetjük ki bizalmunkkal.

„Vékony metszetek”

Gladwell bevezeti a „vékony metszetek” (thin-slicing) fogalmát. Azt érti ezen, hogy „a tudattalan a tapasztalatok igen vékony metszetein is képes felismerni a helyzetek és viselkedésformák mintázatát”. Még a legbonyolultabb helyzetek is könnyen megfejthetők, ha észrevesszük az alapjukban meghúzódó alapmintát. Az Ösztönösen egyik fejezetét a szerző javarészt John M. Gottmann (lásd 245. oldal) munkásságának szenteli, aki párok viselkedésének sokéves tanulmányozása alapján néhány perces megfigyelés után 90%-os pontossággal meg tudja jósolni, hogy egy kapcsolat stabil marad-e, avagy válással végződik.

A műértők is nagyon gyorsan fel tudják mérni, hogy hiteles-e egy alkotás: ahogy egy szobor vagy festmény előtt állnak, valóságos fizikai megérzéseik támadnak. Valami megsúgja nekik, hogy eredeti-e az alkotás vagy hamisítvány. A kosárlabdázókról azt szokták mondani, hogy „pályaérzékük van”, ha képesek egy pillanat alatt felmérni a helyzetet, a nagy hadvezérek pedig ránézésre meg tudják ítélni a harctéri helyzetet (coup d’oeil). Gladwell egyik történetében a tűzoltóparancsnok az utolsó pillanatban adta ki embereinek a parancsot, hogy hagyják el az égő házat. A tűzoltók a konyhában dolgoztak, de a parancsnokot zavarta a helyzethez képest indokolatlanul nagy forróság. Csak később derült ki, hogy a tűz fő fészke az alagsorban volt, a hő onnan terjedt fölfelé a padlón át. Alig hagyta el a csapat a házat, a tűz az alagsorból átterjedt a földszintre, és ha ott maradnak, valószínűleg megölte volna a tűzoltókat is. A parancsnok nem tudta pontosan megmondani, miért fújt visszavonulót hirtelen; egyszerűen csak „tudta”, hogy így kell tennie.

Valószínűségi alapon a nyomás, kényszer hatása alatt hozott döntések legtöbbje hibás kellene hogy legyen, ám a pszichológusok tapasztalatai szerint az emberek még korlátozott mennyiségű információ birtokában is jobbára helyes döntéseket hoznak. Gladwell egyik meglepő észrevétele szerint tanulással is el lehet érni, hogy rögtönzött döntéseink jobbak legyenek, éppúgy, ahogy a logikus, mérlegelő gondolkodás fejleszthető. Ehhez azonban először el kell fogadnunk azt az alapelvet, hogy hosszas fejtöréssel nem feltétlenül jutunk jobb eredményre, s hogy az agyunk alapvetően úgy fejlődött, hogy a cselekvés hevében is tudjunk helyesen ítélni.

Vezetésre termett emberek?

A „vékony metszetek” módszerének pozitív oldala, hogy képesek vagyunk helyes döntések gyors meghozatalára. Van azonban a módszernek rossz oldala is, hiszen olykor elsietett, rossz döntésekhez vezet.

Warren Hardingot azért választották meg annak idején az Egyesült Államok elnökévé, vélekedik Gladwell, mert magas, sötét hajú, jó megjelenésű, mély hangú férfi volt. „Warren Harding-effektusról” akkor beszélünk, amikor a megjelenése alapján tulajdonítunk bátorságot, intelligenciát és tisztességet valakinek, még akkor is, ha a külső értékek nem párosulnak belső értékekkel, mint Warren Harding esetében, aki a rövid idő alatt, amit hivatalában töltött, Amerika egyik legrosszabb elnökének bizonyult.

Gladwell felmérést készített a nagy amerikai vállalatok vezérigazgatóinak testmagasságáról. Kiderült, hogy az igazgatók jobbára fehér bőrű férfiak, s hogy átlagos testmagasságuk megközelíti a 190 centimétert. Az első 500 cég ügyvezető igazgatóinak 58%-a volt 190 centiméternél magasabb, miközben az Egyesült Államok népességében csupán 14,5% ez az arány. Mindez arra utal, hogy nemcsak azt igényeljük, hogy legyenek vezetőink, hanem azt is, hogy ezek a vezetők meghatározott külleműek legyenek. Minél

magasabb valaki, annál inkább bízunk benne, ha van okunk rá, ha nincs.

Tragikus első benyomások

A téves első benyomásoknak tragikus következményeik is lehetnek. Gladwell hosszan elemzi azt az esetet, amikor New York Bronx kerületében lelőttek egy ártatlan guineai bevándorlót, Amadou Diallót. A férfi kiment a háza elé friss levegőt szívni, amikor egy autó jött arra, benne négy civil ruhás rendőrrel – mind a négyen fehér bőrű férfiak voltak. Tudni akarták, miben sántikál a színes bőrű férfi az út szélén, mert arra gyanakodtak, hogy vagy drogot árul, vagy rablóknak falaz. Amikor odaszóltak neki, a guineai félelmében bement a házába, ami a rendőrök szemében újabb bizonyíték volt a bűnösségére. Utánamentek, és több golyót eresztettek bele. Diallo a helyszínen meghalt.

Gladwell nem gondolja, hogy az Egyesült Államokban a rendőrség különösképpen rasszista lenne, de idézi a pszichológus Keith Payne megállapítását: „Ha a másodperc tört része alatt kell döntést hoznunk, nagy mértékben kitesszük magunkat annak a veszélynek, hogy bedőlünk olyan sztereotípiáknak és előítéleteknek, amiket normális körülmények között nem feltétlenül támogatunk vagy hiszünk.”[48]

48 Fordította Bozai Ágota

Amikor kényszer hatása alatt azonnal kell ítélkeznünk valamiről, nem tudjuk tudatosan kitörölni a fejünkből implicit asszociációinkat és előítéleteinket, mert az első benyomás a tudatosság szintje alól tör a felszínre.

Idősebb, tapasztaltabb rendőrök talán bölcsebben oldanak meg ilyen helyzeteket, mert döntéseikben nagyobb szerep jut az arra vonatkozó korábbi tapasztalataiknak, hogy a következő pillanatban mi várható, és kisebb a gyanúsított külső megjelenésének; esetleg kiválóan olvasnak az arcok apró rezdüléseiből, s azokból a másodperc tört része alatt következtetni tudnak a szándékokra is.

Túl sok információ

A chicagói Cook Megyei Kórházban – a „Vészhelyzet” című tévésorozat helyszínén – kimutatták, hogy a kórház forrásainak tetemes részét fordítja a potenciálisan szívrohamot szenvedett betegek ágyainak fenntartására. Nem létezett standardizált eljárás annak eldöntésére, hogy egy adott személy milyen mértékben veszélyeztetett, ezért a kórházban az óvatos döntések stratégiáját követték. Hogy pénzt takaríthassanak meg, elhatározták, hogy a szívmegállás veszélyének kitett betegek állapotának gyors értékelésére kipróbálják az úgynevezett Goldman-algoritmust. Más kórházak idegenkedtek a módszertől, mert nem hittek abban, hogy egy ilyen súlyos állapotot bármiféle gyorsított módszerrel megbízhatóan fel lehetne ismerni. Az orvosok ahhoz voltak hozzászokva, hogy a betegek kortörténetéből minél több adatot gyűjtsenek a döntés meghozatala előtt. Az algoritmus azonban nagyszerűen működött, s az orvosoknak időt, a kórháznak pénzt takarított meg.

Orvosi területen általános az a vélemény, hogy a gyakorló szakember annál jobb döntéseket hoz, minél több információnak van a birtokában. Valójában sokszor nem ez a helyzet. A további információk összezavarhatják az értékelést, és ugyanarra az állapotra sokféle egyéb kezelési lehetőséget kínálnak. Kimutatták, hogy minél több adatot gyűjt egy orvos a pácienséről, annál inkább meg van győződve a diagnózis helyességéről. Csakhogy a diagnózisok helyességének valószínűsége a rendelkezésre álló adatok mennyiségének növekedésével nem javul.

A tanulság a következő: úgy érezzük, sok információra van szükségünk ahhoz, hogy megbízhassunk ítéleteinkben, de a többletinformáció, bár a bizonyosság illúzióját nyújtja, növeli a tévedés veszélyét.

Záró megjegyzések

Itt épp csak egy pillantást vethettünk az *Ösztönösen* tartalmára. A könyv tele van érdekes esetekkel, anekdotákkal, intellektuális kitérőkkel – felhozza Tom Hanks vonzerejét és a gyorstalálkák módszerét éppúgy, mint a katonai stratégiákat, az ógörög szobrok hamisítványait vagy a zenekari meghallgatásokat, hogy illusztrálja Gladwellnek az első benyomások jelentőségéről vallott nézeteit.

Némelyek szerint Gladwell a *The New Yorker* számára írt cikkekből ollózta össze könyveit, de ahogy Gladwell ír és ahogy az egyik gondolatról vagy példáról a másikra vált, az az emberi motivációk és cselekedetek iránti szenvedélyes érdeklődésről tanúskodik, bármi legyen a szövegek forrása.

Az *Ösztönösen* rövidke könyv, repülőútra kitűnő olvasnivaló, de olvasmányossága mellett az is nagy érdeme, hogy egy igen összetett lélektani kérdéskört állított a közfigyelem gyújtópontjába, és ahhoz is hozzájárult, hogy jobb legyen az életünk.

Malcoím Gladwell

Nagy-Britanniában született 1963-ban, apja angol matematikaprofesszor, anyja jamaicai pszichoterapeuta. A kanadai Ontarióban nevelkedett, és a Torontói Egyetemre iratkozott be, ahol 1984-ben mint történész kapott diplomát Közel tíz évig a The Washington Postnál dolgozott, előbb mint tudományos szakíró, később mint a New York-i iroda vezetője; 1996-ban a The New Yorker munkatársa lett, a lapban rendszeresen jelentek meg nagy, riport jellegű cikkei. A Time magazin jelölte őt a 100 legbefolyásosabb ember közé. Előző könyve Fordulópont címen, 2000-ben jelent meg.

Az Ösztönösen eddig 1,5 millió példányban kelt el, és 25 nyelvre fordították le. Címét gyakran emlegetik elferdített formában, például: Blank: The Power of Nőt Actually Thinking at All (Nem nyert: a sehogyan sem gondolkodás ereje). Valószínűleg film is készül majd belőle, a színész Leonardo di Caprio 1 millió dollárért vásárolta meg a film elkészítésének jogát

1998
Érzelmi intelligencia a munkahelyen[49]

„A kimagasló teljesítmények szempontjából az érzelmi intelligencia kétszer annyit ér, mint a technikai és az analitikai készség együttvéve… És minél magasabb beosztásban dolgozunk, annál kevésbé nélkülözhető az érzelmi intelligencia.”

„Az emberek kezdik felismerni, hogy a sikerhez nem elég az intellektuális kiválóság és a technikai tudás, s hogy a jövőben az egyre változékonyabb munkaerőpiacon a fennmaradáshoz - no meg a boldoguláshoz – másfajta készségek is kellenek. Felértékelődnek az olyan belső tulajdonságok, mint a rugalmasság, a kezdeményezőkészség, a derűlátás és az alkalmazkodni tudás. “

49 Daniel Goleman: Érzelmi intelligencia a munkahelyen, ford. Nádas Rita, Kovács Kristóf. Ülkei Zoltán Edge 2000. 2004, Budapest

Dióhéjban

A kimagasló teljesítményekhez a legtöbb területen kivételes érzelmi intelligencia szükségeltetik.

Érintkezési pontok

Robert Bolton: A kommunikáció művészete (61. oldal)

Howard Gardner: Az értelem keretei (211. oldal)

23. fejezet
Daniel Goleman

Daniel Goleman 1995-ben megjelent munkája, az *Érzelmi intelligencia (Emotional Intelligence)*[50] váratlanul aratott óriási közönségsikert: világszerte több mint 5 millió példányban kelt el. Megírásához John Mayer és Peter Salovey néhány alig ismert, az érzelmek és az intelligencia között kapcsolatot kereső szakcikke adta az ötletet. Goleman, aki korábban a *The New York Times* szakírója volt, miután a Harvardon pszichológiából PhD-fokozatot szerzett, újságírói készségét szaktudásával párosítva rendkívül hatásos pszichológiai ismeretterjesztő könyvet írt.

Az *Érzelmi intelligencia* a laikus olvasókat célozta meg, de Goleman meglepetésére az üzleti életben is nagy visszhangot keltett. Sok olvasója kereste meg a szerzőt saját történetével, amely általában úgy kezdődött, hogy „az egyetemen nem tartoztam az évfolyamelsők közé, távolról sem, s most mégis egy nagy céget irányítok". A levélírók az érzelmi intelligenciában (EQ) vélték megtalálni annak magyarázatát, hogy többre vitték, mint intellektuálisan jobb képességű társaik.

50 Goleman, Daniel: Érzelmi intelligencia, ford. N. Kiss Zsuzsa, Budapest, Háttér, 2003

A sikerkönyvek folytatásai ritkán váltják be a hozzájuk fűzött reményeket, de a *Érzelmi intelligencia a munkahelyen (Working with Emotional Intelligence)*[51] éppoly lebilincselő olvasmány, mint amilyen Goleman első bestsellere volt. Öt részében a szerző 25 olyan érzelmi kompetenciát definiál, amelyek meghatározhatják, hogy előrehaladunk, avagy lemaradunk a pályánkon, és megmagyarázza, miért kell arra törekednünk, hogy érzelmileg intelligens szervezeteket teremtsünk.

Mire vágynak a munkaadók?

A könyv elején Goleman arról ír, mennyire megváltoztak a játékszabályok a munka világában. Biztos munkahely ma már nem létezik. Régebben az egyetemi előmeneteltől vagy a szakmai gyakorlattól függött, hogy ki milyen állásba kerül, manapság azonban a tudományos vagy szakmai képesítés csupán a belépő a pályán való elinduláshoz. Hogy kiből lesz „nagy ember", az inkább az olyan készségektől függ, mint a rugalmasság, a kezdeményezőkészség, a derűlátás, a változásokhoz való alkalmazkodás képessége és a mások iránti empátia. Amikor egy munkaadó fölvesz egy alkalmazottat, a legritkább esetben indokolja azzal a döntését, hogy „érzelmileg intelligens" az illető, mégis sokszor ez a döntő tényező. Többnyire erre gondolnak azok, akik az indoklásban a jellemre, személyiségre, érettségre, „alakítható adottságokra" vagy kiválóságra való törekvésre hivatkoznak.

Goleman megmagyarázza, miért fontos a vállalatoknak manapság az érzelmi intelligencia, és miért akarják megerősíteni ezen a téren al 51 Goleman, Daniel: Érzelmi intelligencia a munkahelyen, ford. Nádas Rita, Kovács Kristóf és Ülkei Zoltán, Budapest, Edge 2000, 2004. kalmazotti állományukat: azért, mert azokban az ágazatokban, ahol erős a versengés, az új termékek önmagukban csak csekély növekedést tesznek lehetővé. A cégek nemcsak a termékeikben, hanem a munkaerő minél jobb hasznosításában is versengenek egymással. A kihívásokkal teli üzleti környezetben az érzelmi intelligencia lehet a vállalatok továbblépésének záloga.

Goleman bemutatja annak a 120 vállalatnál készített felmérésnek az eredményeit,

amelyben a munkaadókat arra kérték, sorolják fel, milyen tulajdonságokban kell a legjobb alkalmazottaiknak kitűnniük. A felsorolt erények 67%-a az érzelmi kompetenciák körébe tartozott, más szóval háromból két adottság az IQ-tól és a szakmai gyakorlattól független, általános viselkedéses készség volt. Konkrétan a következők szerepeltek a munkaadói listák élén:

- meghallgatási és kommunikációs készség;
- a változásokhoz való alkalmazkodás és a nehézségeken való túllépés képessége;
- magabiztosság, motiváció, karrierépítési szándék;
- együttműködési és konfliktuskezelési képesség;
- részvételi vagy vezetői ambíciók.

Kompetensek vagyunk-e érzelmileg?

Goleman mentora, David McLelland 1973-ban nagy sikert aratott cikket közölt az American Psychologist hasábjain, amelyben azt fejtegette, hogy a hagyományos szakmai és intelligenciatesztek eredménye alapján nem lehet megjósolni, hogyan válik be egy állásban valaki, ezért a tesztekkel inkább az állás szempontjából fontos kompetenciákat kellene felmérni. Ekkor kezdtek elterjedni azok a kompetenciatesztek, amelyeket ma már széles körben vesznek igénybe a jelentkezők közti választásban és a teamek összeállításában az elméleti képzettség és a gyakorlat mellett. McLelland álláspontja napjainkban majdnem közhely, de a maga idejében úttörőnek számított. Goleman továbbfejlesztette McLelland gondolatait, és 25 érzelmi kompetenciát különböztetett meg, a következő öt központi kompetencia köré rendezve ezeket.

ÖNTUDAT, ÖNISMERET. Saját érzéseink tudatosítása és az a képesség, hogy felhasználjuk érzéseinket a jobb döntéshozatal érdekében. Saját értékeink és gyengeségeink ismerete. Az az érzés, hogy a legtöbb feladattal képesek vagyunk megbirkózni.

ÖNSZABÁLYOZÁS. Lelkiismeretesség, a kielégülés késleltetése a célok elérése érdekében. Érzelmi egyensúlyunk helyreállításának és fenntartásának képessége.

MOTIVÁCIÓ. Teljesítmény- vagy célorientáció kialakítása a frusztrációk és nehézségek helyes megítélése, más adottságok (pl. kezdeményezőkészség, kitartás) javítása érdekében.

EMPÁTIA. Tudatában vagyunk mások érzéseinek és gondolatainak; és az a képességünk, hogy befolyást gyakorolhatunk a legkülönbözőbb emberekre.

TÁRSAS KÉSZSÉGEK. Képesség a közeli személyes kapcsolatok ápolására, érzék a közösségi ügyek, politika iránt. Készség a más emberekkel való interakciókra és együttműködésre az eredmények érdekében.

Az érzelmi intelligencia segít, véli Goleman, hogy a lehető legjobban kamatoztassuk szakmai tudásunkat. A tudományos kutatók azt szeretnék, ha mindenki megismerné a kutatási eredményeiket, a programozók pedig azt, hogy ne csupán technikusoknak, hanem szolgáltatóknak tekintsük őket. A legtöbb műszaki cég jól fizetett munkatársakat alkalmaz, akiknek az a feladatuk, hogy kapcsolatot tartsanak az ügyfelekkel és megoldják

a problémákat. Ők is éppoly jól képzettek, gyakran éppoly ügyesek, mint a műszaki feladatokat ellátó kollégáik, de ezenfelül megvan bennük az a képesség, hogy meghallgassák, befolyásolják, motiválják és együttműködésre bírják az ügyfeleket.

Goleman hangsúlyozza: az érzelmi intelligencia nem azt jelenti, hogy kedvesek vagyunk másokhoz, és nem is azt, hogy kifejezzük az érzéseinket, hanem hogy megtanuljuk a megfelelő módon és a megfelelő időben kimutatni ezeket az érzéseket, képesek vagyunk empatizálni és jól együtt dolgozni másokkal.

Az IQ a munkateljesítmény 25%-áért felelős, érvel Goleman, vagyis nem kevesebb mint 75% jut az egyéb tényezőkre. A legtöbb munkaterületen szükség van egy bizonyos szintű kognitív teljesítményre, illetve IQ-ra, mint ahogy bizonyos alapfokú szakmai kompetenciára, tudásra, gyakorlatra is. Ha azonban mindezt adottnak vesszük, akkor az érzelmi és szociális kompetenciák döntik el, hogy ki alkalmas vezetőnek, és ki nem.

Miben tűnnek ki a legjobbak?

- Képesség a nagyobb léptékű gondolkodásra: arra, hogy a jelenlegi információk tömegéből meghatározzuk a jövőbeli irányokat.
- Politikai tudatosság, azaz elképzelés arról, hogy bizonyos emberek és embercsoportok milyen kölcsönhatásokba léphetnek egymással és hogyan befolyásolják egymást.
- Magabiztosság. A pszichológus Albert Bandura az „én-hatékonyság” fogalmát vezette be annak jellemzésére, hogy az illető – tényleges képességeitől függetlenül – mennyire bízik saját képességeiben. Ez a tényező önmagában is kitűnően jelzi, hogy ki hogyan halad majd előre a pályáján.
- Intuíció. Vállalkozókon és igazgatókon végzett vizsgálatok egyaránt azt az eredményt hozták, hogy az intuíció a döntéshozatali folyamat középpontjában áll. A vezetőknek szükségük van „bal féltekei” elemzésekre ahhoz, hogy meggyőzzenek másokat nézeteik helyességéről, de a helyes döntésekhez tudattalan elemzésekkel jutnak el.

Az igazgatói *kudarcok* elemzése is tanulságos lehet. Goleman könyve több olyan tanulmányt is említ, amelynek alanyai magas szinten teljesítő, de később leváltott vagy lefokozott igazgatók voltak. A közismert „Peter”-elv szerint az ilyen vezetők a kompetenciájukat meghaladó szintre emelkednek, és innen nem lépnek tovább. Goleman szerint az érzelmi intelligenciát alkotó fontos kompetenciákban nem elég jók ahhoz, hogy feljebb jussanak. Vagy túl merevek, és nem tudnak vagy nem akarnak változtatni, illetve a változásokhoz alkalmazkodni, vagy roszszak az emberi kapcsolataik a szervezeten belül, és elidegenítik maguktól a beosztottjaikat.

Egon Zehnder fejvadász cégének tapasztalatai szerint a később leváltott igazgatóknak általában megfelelő volt az IQ-juk és a szakmai gyakorlatuk, de sok esetben volt valami végzetes hibájuk, például arrogánsán viselkedtek, hiányzott belőlük az együttműködési szándék, képtelenek voltak számolni a változásokkal, vagy túl nagy jelentőséget tulajdonítottak a „szürkeállománynak” Ezzel szemben a sikeres igazgatók legtöbbje nyugodt tudott maradni válságos helyzetekben, jól tűrte a kritikát, el tudta engedni magát, és azt a benyomást keltette a beosztottjaiban, hogy szívén viseli a szükségleteiket.

Záró megjegyzések

Goleman felhívja a figyelmet az IQ és az érzelmi intelligencia közti talán legfontosabb különbségre: míg az intelligencia velünk születik és tizenéves kor után nem sokat változik,

addig az érzelmi intelligencia alapvetően tanult tulajdonság. Módunkban áll, hogy az évek során továbbfejlődjünk késztetéseink és érzelmeink kezelésében, motiváltságban, a társas folyamatok tudatosításában. A régimódi kifejezések erre a folyamatra a „jellem” és az „érettség”, a veleszületett intelligenciával szemben ezeknek a tulajdonságoknak a továbbfejlesztése rajtunk múlik.

Az érzelmi intelligencia fogalma elég sok vitát kavart. John Mayer és Peter Salovey – az a két pszichológus, akiktől az alapgondolat származik - kijelentették, hogy a Goleman által körvonalazott érzelmi intelligencia (amibe ő beleérti a buzgalmat, a kitartást, az érettséget és a karaktert) messze túlmegy az eredeti definíción, és eltorzítja azt. Golemannek azt a tételét sem írják alá, hogy az érzelmi intelligencia mértéke (EQ) alkalmas lehet az életben elérhető sikerek előrejelzésére. Goleman ezzel szemben az érzelmi kompetenciákkal kapcsolatban már 30 éve folyó kutatásokra és a több mint 500 szervezetnél elvégzett felmérésekre hivatkozik. Mindezek azt támasztják alá, hogy az érzelmi intelligencia alkalmasabb az IQ-nál annak előrejelzésére, hogy egy bizonyos munkaterületen beválik-e majd valaki, vagy sem.

Továbbra is sokan vitatják, hogy egyáltalán létezik-e az érzelmi intelligencia. Egyesek szerint az EQ számos sajátossága egyszerűen a személyiség valamely aspektusa, míg más pszichológusok azt hangsúlyozzák, hogy a várható munkahelyi eredményességnek változatlanul az IQ a legmegbízhatóbb indikátora. Bírálói azonban eltorzították Goleman mondanivalóját. Goleman sohasem állította, hogy az IQ mellékes lenne. Azt mondja csupán, hogy ha az egyéb tényezők (intelligenciaszint, gyakorlat, képzettség) azonosak, akkor azok az emberek, akik jól működnek együtt másokkal, előrelátók, empatikusak és tudatában vannak saját érzelmeiknek, jóval sikeresebbek lesznek a pályájukon. Ennek a tételnek az igazságát pedig könnyen beláthatja bárki, aki munkába állása után tapasztalta, hogy előrejutásában az iskolában vagy az egyetemen tanultak csekély szerepet játszanak.

Az *Érzelmi intelligencia a munkahelyen* második kétharmada csupán kiegészíti, vállalatok életéből vett érdekes példákkal gazdagítja a könyv első harmadában mondottakat. Bár az egyes hivatkozások, amelyek az 1990-es évek végének vállalataira vonatkoznak, óhatatlanul elavulnak, a könyv mintát ad az érzelmileg intelligens szervezeti működésre, és könnyen megváltoztathatja az olvasó nézeteit arról, hogy hogyan kellene a munkahelyen intézni a dolgokat.

Daniel Goleman

A kaliforniai Stocktonban nevelkedett, és az Amherst Collegeban tanult. Pszichológusként a Harvard Egyetemen doktorált, témavezetője David McClelland volt.

Ezután 12 éven át a The New York Timesnak írt viselkedéstudományi és agykutatási cikkeket, és a Psychology Today főmunkatársaként dolgozott. Megkapta az Amerikai Pszichiátriai Társaság újságírói díját. Az 1994-ben létrehozott Iskolai, Szociális és Emocionális Tanítási Munkaközösség (Collaborative fór Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) egyik alapítója volt; a szervezet célja, hogy elősegítse a szociális, emocionális és iskolai képességek fejlődését a gyermekek iskolai és iskolán kívüli sikereinek előmozdítása érdekében. Goleman jelenleg a Rutgers Egyetemen működő, az érzelmi intelligencia szervezeteken belüli hasznosításának kutatásával foglalkozó konzorcium (Consortium fór Research on Emotional Intelligence in Organizations) társelnöke.

További munkái: The Meditative Mind (A meditatív elme, 1996), Prímái Leadership (Elsőszámú vezetők; Richard Boyatsisszal és Annié McKee-vel, 2002), és Romboló érzelmek, hogyan legyünk űrrá rajtuk ? tudományos beszélgetések a dalai lámával (Destructive Emotions: A Scientific\ue Dialogue with the Dalai Lama, 2003).52

52 Daniel Goleman Richard J. Davidson: Romboló érzelmek, hogyan legyünk úrrá rajtuk? tudományos beszélgetések a dalai lámával, ford. Tótisz András, Trivium, 20 0 5 , Budapest

1999
A boldog házasság hét titka[53]

„A házasságot egy meglepően egyszerű dolog teheti működőképessé. A boldog házasságban élők sem nem kedvesebbek, sem nem gazdagabbak vagy pszichológiailag képzettebbek, mint mások. Mindössze arról van szó, megtalálták a módját, hogyan akadályozzák meg

azt, hogy az egymással kapcsolatos (minden pár életének részét képező) negatív gondolataik és érzéseik felülkerekedjenek a pozitív érzéseken. Ezt nevezem én érzelmileg intelligens házasságnak.“[54]

„Programom arra az egyszerű igazságra épül, hogy a boldog házasságok mély barátságon alapulnak. Ez azt jelenti, hogy a két ember tiszteli egymást és élvezi egymás társaságát.”[55]

53 John M. Gottman: A boldog házasság hét titka. Gyakorlati útmutató, ford. Angster Mária, Vince, 2000, Budapest

54 Fordította: Angster Mária

55 Fordította: Angster Mária

Dióhéjban

Nem is olyan rejtélyes dolog, hogy mitől lesz erős egy házasság vagy egy párkapcsolat – a lélektani kutatások választ adnak a kérdésre, ha az ember veszi a fáradságot, és utánanéz.

Érintkezési pontok
Louann Brizendine: A női agy (99. oldal) i
Susan Forward: Érzelmi zsarolás (171. oldal) j
Douglas Stone, Bruce Patton és Sheila Heen: Nehéz beszélgetések (485. oldal)

24. fejezet
John M. Gottman

Amikor dr. John Gottman az 1970-es évek elején megkezdte kutatásait ezen a területen, alig voltak megbízható tudományos adatok a házasságról és azokról a tényezőkről, amelyektől egy házasság jól vagy rosszul működik. A házassági tanácsadók hagyományos tapasztalatok, magánvélemények, intuíció, vallásos hiedelmek vagy a pszichoterapeuták elképzelései alapján látták el takácsokkal a hozzájuk forduló párokat, s ez persze azzal járt, hogy közreműködésük nem volt különösebben eredményes.

Gottman, a seattle-i Washington Egyetem pszichológus professzora, aki korábban matematikát tanult a Massachusettsi Műegyetemen, 1986-ban hozta létre *„Love Lab" (Szeretetlabor)* néven elhíresült Családkutatási Laboratóriumát. Itt – egy tóra néző, bútorozott lakásban - szorgosan filmezték, rögzítették együtt élő párok beszélgetéseit, szóváltásait és testbeszédét.

Meglepő módon ez volt az első olyan kutatási program, amelynek keretében tudományos igénnyel figyelték valódi házastársak egymással szembeni viselkedését. Mire Gottman (és Nan Silver) könyve *A boldog házasság hét titka (The Seven Principles of Making Marriage Work)* címen megjelent, a kutatócsoport több mint 650 párt figyelt meg 14 éven át. A Gottmannál megforduló párok legtöbbje a válás küszöbén állt, de miután elsajátították Gottman alapelveit, még feleannyi házasság sem került újból válságba, mint amennyi a házassági tanácsadás után átlagosan szokott. Százával jelentek meg akkoriban a párkapcsolatok javításával foglalkozó könyvek. Gottman munkája azzal válik ki közülük, hogy tanácsai valós adatokon és nem jó szándékú általánosságokon nyugszanak. Ebből következően e könyv számos válasza ellentétes a várakozásunkkal, és Gottman érezhető élvezettel zúz porrá néhány mítoszt azzal kapcsolatban, hogy mitől lesz egy romantikus kapcsolat boldog és stabil.

A legnagyobb rejtély

Gottman workshopjainak résztvevői mindig megkönnyebbülnek, amikor azt hallják, hogy még a legboldogabb és legstabilabb párok is megvívják a maguk harcait. Hogy mitől lesz jó egy házasság, azt nem pusztán a „kémia" dönti el: attól függ, hogy a pár tagjai hogyan kezelik a konfliktusokat.

„Miért vall rendszerint kudarcot a házasságterápia?" címen Gottman eloszlatja a professzionális tanácsadás nagy mítoszát: azt, hogy a partnerek közti kommunikáció a boldog és tartós házasság kulcsa. A tanácsadók azt szokták mondani, hogy a problémák a rossz kommunikációból erednek, s hogy a másik fél álláspontjának nyugodt és szeretetteljes meghallgatása átalakíthatja a házasságot. Ha a szópárbaj helyett megismételjük és hitelesítjük, amit a párunk mond, majd nyugodtan kinyilvánítjuk saját akaratunkat, az áttörést hozhat az egymás közti megértésben. Ez a gondolat a pszichológus Carl Rogerstől származik (lásd 425. oldal), aki azt tanította, hogy az ítélkezés nélküli meghallgatás és a másik ember érzéseinek elfogadása összhangot teremt.

A házasságokra alkalmazva azonban ez a módszer Gottman szerint nem működik. A legtöbb párt, amely megpróbálkozik vele, kimeríti, azok pedig, amelyekre látszólag kedvezően hat, rendszerint egy éven belül visszasülylyednek korábbi konfliktusaikba. Bármilyen jól tudja mindkét fél tálalni a sérelmeit, mégiscsak arról van szó, hogy az egyik személy pocskondiázza a másikat, és nagyon kevesen képesek arra – Gottman úgy véli,

talán csak a dalai láma -, hogy a bírálatok közepette megőrizzék nagylelkűségüket.

További mítoszok

A NAGY VÉLEMÉNYKÜLÖNBSÉGEK MEGMÉRGEZIK A HÁZASSÁGOT? Gottman mellbevágó igazságot közöl a házasságon belüli konfliktusokkal kapcsolatban: „A házas felek közti viták nagy része megoldhatatlan." Kutatásai szerint az ilyen konfliktusok 69%-a állandósult vagy megoldhatatlan problémák miatt alakul ki. Például Meg akar gyermeket, Donald nem. Walternek több szexre van szüksége, mint Danának. Chris mindig flörtöl az összejöveteleken, és ezzel idegesíti Susant. John katolikusnak, Linda zsidó vallásúnak akarja nevelni a gyerekeket. A házas felek hosszú éveket és rengeteg energiát fordítanak arra, hogy megváltoztassák egymást, de a jelentős nézeteltérések az értékek és a világlátás különbözőségéből fakadnak, ez pedig nem változik. A sikeres párok tudják ezt jól, és elfogadják egymást mindenestül.

A BOLDOG HÁZASSÁGOK SZOKATLANUL NYÍLTAK ÉS ŐSZINTÉK? Az igazság az, hogy nagyon sok jó házasságban egy csomó problémát a szőnyeg alá söpörnek. Olyan helyzetekben, amikor más párok egymásnak esnének, a férfi például beviharzik a tévé elé, az asszony némi vásárlással kúrálja magát, és pár óra múlva már örülnek, ha meglátják egymást. Sok párkapcsolat stabil marad és jól működik anélkül, hogy a felek hangot adnának mélyen rejlő érzéseiknek.

A NEMI KÜLÖNBSÉGEKBŐL SÚLYOS PROBLÉMÁK FAKADNAK? Az a tény, hogy a férfiak Mars, a nők pedig Vénusz természetét örökölték, szerepet játszhat a házasságon belüli problémákban, mondja Gottman, de a kiváltó ok nem ez. A párok 70%-a szerint a boldog párkapcsolat elsősorban attól függ, elég szoros-e a barátság a két fél között, s nem a férfias vagy nőies viselkedéstől vagy bármi mástól.

A válás előrejelzése

Gottman nem kevesebbet állít, mint hogy sokéves kutatásai alapján 91%-os pontossággal meg tudja jósolni, együtt marad-e egy pár vagy elválik, s ehhez elég 5 percen át figyelnie kettejük viselkedését.

A válások nem azért következnek be, írja Gottman, mert viták támadnak a két fél között; ahogyan vitatkoznak egymással, az jelzi igen nagy biztonsággal, hogy elválnak-e majd. Gottman megszámlálhatatlan órán át figyelte párok videomagnóra rögzített interakcióit, és több olyan jelet azonosított, amely arra utal, hogy a házaspár el fog válni – ámbár lehet, hogy nem egy éven belül, hanem csak később. Ilyen jelek a következők.

DURVA NYITÁS. Az olyan beszélgetés, amely bíráló, gunyoros vagy megvető megjegyzésekkel kezdődik, Goleman „durva nyitásnak" nevezi. És ami rosszul kezdődik, az ritkán végződik jól.

BÍRÁLAT. Különbséget kell tenni a házastárs egy bizonyos cselekedetére vonatkozó és az őt személyében érintő bírálat között.

LENÉZÉS. Ide tartozhat egy csúfondáros mosoly vagy pillantás, egy gúnyos mozdulat vagy olyan megszólítás, amellyel az a célunk, hogy a má sik félnek kellemetlen legyen. A lenézés súlyosabb formája ellenséges is, amit gyakran így fejeznek ki: „Mit óhajtasz kezdeni vele?"

DEFENZÍV VISELKEDÉS. Úgy viselkedünk, mintha kizárólag a másik félben lenne a hiba, nekünk semmi részünk nem lenne a probléma kialakulásában.

OBSTRUKCIÓ. Az egyik fél „kikapcsol", hogy hárítsa a folyamatos bírálatot, lekicsinylést, defenzív viselkedést. Kitér a vágások elől, így kevésbé van kitéve a sérülés veszélyének. Gottman szerint a házasságok 85%-ában a férfi obstruál, mert a férfiak szív-ér rendszerének működése lassabban áll vissza a nyugalmi szintre stresszhatás után. A férfi inkább méltatlankodással reagál a konfliktusra, szeretné elsimítani vagy észre se venni. A nő könnyebben megnyugszik a stresszhelyzet elmúltával, s ezért a párkapcsolatban a konfliktusokat általában ő kezdeményezi, a férfi pedig igyekszik elkerülni.

ELÁRASZTÁS. A rendszeres, érzelmi „elárasztás" az egyik fél megsemmisítő erejű verbális kirohanásai a másik ellen. Akit ilyen támadás ér, annak gyorsul a szívverése, emelkedik a vérnyomása, belső elválasztású mirigyeiből adrenalin és más hormonok szabadulnak fel. Élettani értelemben az ilyen verbális támadások az élet ellen irányulnak. Gottman szavaival „a kardfogú tigris látványa sem félelmetesebb", mint amikor a házastársunk az iránt tudakozódik, miért is nem vagyunk képesek soha lehajtani a vécé ülőkéjét. Fia gyakori az elárasztás, és mindkét fél szeretné elkerülni az ilyen élményeket, érzelmileg elhidegülnek egymástól.

A KORREKCIÓS PRÓBÁLKOZÁSOK KUDARCA. A rossz házasságokban a felek nem képesek a veszekedés hevében azt mondani: „várj csak, hadd higgadjak le egy kicsit", vagy valami tréfával megelőzni a konfliktus eszkalálódását. A jó kapcsolatban élők mind rendelkeznek ezzel a létfontosságú képességgel.

A felsorolt jelek külön-külön nem feltétlenül jelzik előre a válást, de ha tartósan és halmozottan vannak jelen, nagy biztonsággal következtethetünk belőlük arra, hogy nem fog sokáig tartani a kapcsolat. Gottman a defenzívviselkedést, az obstrukciót, a bírálatot és a megvetést „az apokalipszis négy lovasának" nevezi. A negatív érzelmek szintje lassanként meghaladja a pozitív érzelmekét, és a kapcsolat „boldogságfoka" fájdalmas mértékben csökken. A két fél érzelmileg elhidegül egymástól, nem foglalkoznak már azzal, hogyan hozhatnák rendbe a dolgokat, és megpróbálnak arra berendezkedni, hogy egymás mellett, de egymástól függetlenül éljék az életüket. Ilyenkor a legvalószínűbb a házasságtörés, mert a pár egyik vagy mindkét tagja magányosnak érzi magát, és másutt keresi a támaszt, figyelmet és gyengédséget, amit házastársától nem kap meg. A házasságtörés Gottman szerint általában nem oka, hanem tünete a házasság megromlásának.

Mitől lehet jó egy házasság?

A tartós és boldog házasság Gottman által összeállított feltételeinek központi eleme a barátság. Döntő ugyanis, hogy a két fél kölcsönös megbecsülést érezzen egymás iránt, és szívesen legyenek egymás társaságában. A barátság felgyújthatja a szerelmet, de védelmet nyújt a kapcsolat ellenségessé válása ellen is. Ameddig képesek vagyunk gyengédséget és csodálatot érezni a párunk iránt, addig van remény a kapcsolat megmentésére. Ha ez hiányzik, akkor a vitákban teret kaphat a kapcsolatot végleg megmérgező gyűlölködés.

Gottman szerint a házasság célját a közös törekvések adják, vagyis hogy a pár két tagja ossza egymás reményeit és álmait. A házasság rossz irányba halad, ha az egyik félnek fel kell áldoznia a céljait a másiknak a boldogságáért. Minden igazi barátság egyenrangú felek barátsága. Ugyancsak a barátsággal függenek össze a jó házasság következő feltételei.

JÁRTASSÁG HÁZASTÁRSUNK VILÁGÁBAN, ÉRDEKLŐDÉS IRÁNTA. A szilárd kapcsolatokban a két félnek jó „szeretettérképe” van egymásról. Számon tartják párjuk érzéseit és akaratát, s tudnak egymásról alapvető dolgokat, például hogy a másiknak kik a barátai. Ennek hiányában egy jelentősebb esemény, mint az első gyermek megszületése, nem erősíteni, hanem inkább lazítani fogja kettejük kapcsolatát.

ODAFORDULÁS A PÁRUNK FELÉ. A legfantáziátlanabb társalgások is segíthetnek életben tartani a gyengéd érzéseket, állapítja meg Gottman. A kapcsolat végét az jelzi, amikor már nem is veszünk tudomást egymásról (elfordulás). Sokan hiszik azt, hogy a házasságot a romantikus vacsorák vagy utazások teszik boldoggá, pedig valójában a hétköznapi dolgokban egymás iránt tanúsított figyelem (az odafordulás) számít.

NE LEGYÜNK HAJTHATATLANOK. A nők természetüknél fogva nyitottak a párjuk által rájuk gyakorolt befolyás iránt, a férfiak jobban ellenállnak a befolyásolásnak. A jó házasságokban azonban általában a férj is hallgat a feleségre, figyelembe veszi nézeteit, érzéseit. A hatalommegosztás jobbá, tartósabbá teszi a házasságokat.

Záró megjegyzések

Ha sikerül tudományos szinten megértenünk, mitől működik egy házasság, jobb esélyünk lesz arra, hogy javítsuk a párkapcsolatunkat, s megelőzzük a későbbi kudarcot. Ez természetesen minden hosszú távú kapcsolatra érvényes. Homoszexuális férfiakon és nőkön folytatott 12 éves vizsgálatai nyomán Gottman megállapította, hogy interakcióik nem sokban tértek el a heteroszexuális párokéitól. A homoszexuális férfiak egy kicsivel kevésbé személyesen élik meg a dolgokat, kevésbé folyamodnak ellenséges vagy ellenőrző taktikákhoz, s általában több érzelemmel és több humorral vetik fel a problémáikat, de a konfliktusok dinamikája és megoldásuk módja lényegében ugyanaz.

Ha ötven év múlva visszatekintünk napjainkra, alighanem csodálkozni fogunk azon, hogy az átlagember milyen keveset tudott a konfliktusok kiváltotta élettani és pszichés reakciókról, s általában véve a kapcsolatok kezelésének mikéntjéről. Paradox módon az egzakt tudománynak sok mondanivalója van számunkra azokról a dolgokról – szeretetről, szerelemről, barátságról -, amelyekért élni érdemes.

John M. Gottman

Nyugalmazott professzor a Washingtoni Egyetemen, ahol először 1986-ban kapott professzori kinevezést. Több mint száz tudományos cikke jelent meg, valamint számos könyve, köztük az A Couple's Guide to Communication (Kommunikációs útmutató pároknak, 1979), a What Predicts Divorce (Miből jósolható meg a válás, 1993), a Raising an Emotionally Intelligent Child (Érzelmi intelligenciára nevelés, 1996), a The Relationship Cure (Kapcsolatgyógyítás, 2001) és a The Mathematics o f Marriage (A házasság matematikája, 2003).

A Gottman Intézet, amelyet névadója feleségével, Julié Schwartz Gottmannal együtt alapított, képzési programokat kínál szakembereknek és családoknak. Gottman Családkutatási Laboratóriuma, amely az USA Országos Mentálhigiénés Intézetének égisze alatt jött létre 15 évvel ezelőtt, jelenleg a független Kapcsolatkutatási Intézet része.

A könyv társszerzője, Man Silver a Parents magazin szerkesztője.

1958
A szeretet természete

„Az a kevés, amit a szeretetről tudunk, nem megy túl az egyszerű megfigyelésen azt a keveset, amit írunk róla, a költők és regényírók jobban megírták már. De aggasztó az a tény, hogy a pszichológusok egyre kevesebb figyelmet szentelnek ennek az egeket átható mozgatóerőnek. A pszichológusok – vagy legalábbis a pszichológiai munkák szerzői – nem csupán a szeretet és az érzelmek eredete és fejlődése iránt közömbösek, de a jelek szerint az ilyen dolgok létezéséről sem vesznek tudomást.”

Dióhéjban

A csecsemőkori bensőséges testi kapcsolat nélkülözhetetlen ahhoz, hogy egészséges felnőtt váljék belőlün

Érintkezési pontok

Stanley Milgram: A tekintélynek való engedelmeskedés (353. oldal
Jean Piaget: A gyermek nyelve és gondolkodása (395. oldal)
Steven Pinker: Tiszta lap (405. oldal)
B. F. Skinner: Szabadon fogva (473. oldal)

25. fejezet
Harry Harlow

Harry Harlow főemlőskutatót 1958-ban az Amerikai Pszichológiai Társaság elnökévé választották. Ugyanebben az évben Harlow Washingtonba utazott, hogy részt vegyen a Társaság éves kongresszusán, és beszámoljon rézusz majmokon végzett újabb kísérleteiről.

Az amerikai pszichológiát az 1950-es években a behaviorizmus uralta, amelynek vég nélküli patkánykísérletei azt voltak hivatva bizonyítani, hogy milyen könnyen befolyásolhatja az emlősök agyát a környezet. Harlow és felesége, Margaret az ár ellen úszott: majmokat tanulmányoztak, gondolván, hogy így sokkal jobb betekintést nyerhetnek az emberi viselkedésbe. Az egyenes beszédű Harlow azt a játékszabályt sem tartotta be, hogy „közelség"-et mondjon vagy más hasonló kifejezést használjon, amikor a szeretetre gondolt. Egyik előadásában a következőképpen fogalmazott:

> *„A szeretet csodálatos állapot: mély, gyengéd és jutalmazó. Intim és személyes természete miatt azonban sokan nem tartják alkalmasnak arra, hogy kísérleti kutatások tárgya legyen. Mégis, nekünk, pszichológusoknak, személyes érzéseinktől függetlenül, az a küldetésünk, hogy elemezzük, elemi változóira bontsuk az emberi és állati viselkedés minden oldalát. Ami a szeretetet vagy az érzelmeket illeti, a pszichológusok nem teljesítették ezt a küldetésüket."*

A behaviorista doktrína úgy szólt, hogy az embert cselekedeteiben az elemi ösztönök – éhség, szomjúság, kiválasztás, fájdalom, szex – vezérlik. Az egyéb indítékokat ezekből levezethetőknek tekintették. A gyermeknevelésben elhanyagolták az érzelmeket a „tanítással" szemben, s nagyon keveset lehetett tudni arról, hogy mennyire fontos a csecsemők fejlődésében a fizikai kontaktus.

Harlow cikke *„The Nature of love" (A szeretet természete)* egyszerre mindent a feje tetejére állított. Harlow nem volt hajlandó a szeretetet és pusztán „másodlagos hajtóerőkként" kezelni az érzelmeket, s az írás minden idők egyik legsikeresebb tudományos közleménye lett.

Élelem, víz és szeretet

Harlow azért a kis rézusz majmokat választotta vizsgálatainak tárgyául, mert érettebbek, mint a csecsemők, de egyébként nem nagyon különböznek a csecsemőktől abban, ahogy szopnak, anyjukba kapaszkodnak, ahogy a szeretetre reagálnak, de még abban sem, ahogy látnak vagy hallanak. A tanulásban, sőt a félelem és a frusztráció átélésében és kifejezésében sincs nagy különbség a rézuszmajom- és az embercsecsemők között.

Harlow felfigyelt arra, hogy a laboratóriumban nevelkedett majmok, ha nem kerülhettek fizikai kontaktusba az anyjukkal, nagyon erősen kötődtek a ketrecük alját borító vászondarabokhoz (pelenkákhoz). Valahányszor ezeket a pelenkákat újakra cserélték, a majomkölyköknek rettenetes dühkitöréseik támadtak. Harlow figyelmét nem kerülte el, hogy pontosan olyan volt ez a reakció, mint a csecsemőkben egy bizonyos párna, takaró vagy plüssjáték iránt kialakuló kötődés. A vászondarabokkal ki nem bélelt dróthálós ketrecben neveit kismajmok megdöbbentő módon csak nagyon ritkán éltek 5 napnál tovább. Úgy tűnt tehát, hogy a simogatnivaló puha dolgok nem pusztán kényelmi eszközök, hanem

az anya távollétében az életben maradás elsődleges kellékei.

A behaviorista nézet e tekintetben az volt, hogy a csecsemők – a majom- és az embercsecsemők egyaránt – azért szeretik az anyjukat, mert tejet kapnak tőle, hiszen számukra a tej létszükséglet. Amit azonban Harlow a rongyokkal tapasztalt, arra vallott, hogy a kicsik nemcsak tejre, hanem melegségre és érzelmekre is vágynak. Eszerint a szeretet ugyanolyan alapvető szükséglet lehet, mint az élelem vagy az ivóvíz.

Pótanya rongyból és drótból

Elképzeléseik kísérleti ellenőrzése céljából Harlow és csoportja különböző „anyapótlékokat" készített. Az egyik „anya" ronggyal bevont fából készült, és izzót is helyeztek a belsejébe, hogy meleg legyen; a másik „anyát" közönséges dróthálóból hajtogatták. Négy újszülött majom csak a „puha anyától" kapott tejet, a drótból készült figurától nem; másik négy kismajom viszont csak a drótfigurától számíthatott tejre. Az eredmények szerint függetlenül attól, hogy kitől kapták a tejet, a kismajmok sokkal, de sokkal szívesebben voltak a „puha anya" mellett, és sokkal inkább keresték vele a fizikai kontaktust.

Ez a megfigyelés megdöntötte a hagyományos felfogást, miszerint a kicsik azért tanulják meg szeretni az anyjukat, mert tőle kapják a túlélés biztosítékát, a tejet. Egyértelműen kiderült, hogy a majmok számára nem a szoptatási képesség volt a fő tényező: a testi kontaktus, az „anyai szeretet" számított. Harlow ennél is tovább ment: fölvetette, hogy a szoptatás fő funkciója, hogy lehetővé tegye az anya és a csecsemő gyakori fizikai érintkezését, minthogy a szeretet köteléke nélkülözhetetlen a túléléshez. Ez a kötelék, mondja Harlow, akkor is megvan, amikor az utód táplálására már rég nincs szükség.

A szeretet vak

A valódi csecsemők anyjukhoz menekülnek minden veszély elől, vagy ha bármilyen félelmük támad. Harlow arra volt kíváncsi, így tesznek-e a kismajmok is – s a puha és a drótból készült pótanya jelenlétében is így tesznek-e. Megállapította, hogy a kismajmok nyomban odaszaladnak a puha anyaggal bevont „anyához", akár kaptak tőle tejet azelőtt, akár nem. Ez történt akkor is, amikor a majmokat számukra idegen helyiségbe vitték, ahol új vizuális ingerek érték őket, s ahonnan visszatérhettek a „puha anyához".

Harlow azt is megfigyelte, hogy a bábutól hosszú időre (5 hónapra) elválasztott majmok azonnal reagáltak a pótanyára, amikor visszakapták. A kötelék, ha egyszer kialakult, ellenállt a felejtésnek. Még az anya és pótanya nélkül fölnevelt majmok is képesek voltak bensőséges kapcsolatot kialakítani a ruhaanyaggal bevont figurával, bár az első egykét napban megzavarodtak és megrémültek tőle. Egy idő után ezek a majmok is hasonlóan viselkedtek, mint a kezdettől fogva az anyafigura mellett nevelkedett társaik.

Harlow és munkatársai többféleképpen módosították kísérleteiket, például úgy, hogy a pótanya ringató mozgást is végzett és meleg tapintású is volt. A kismajmok az ilyen anyához még erősebben kötődtek, nemegyszer napi 18 órán át kapaszkodtak belé.

Fölmerül a kérdés, hogy a pótanya arca – nagy, festett szeme és szája – váltotta-e ki a kismajmokból a szeretetet? Harlow első pótanya mellett nevelt majma arc nélküli „anyát" kapott, amelynek egy sima fagolyó volt a feje. Ehhez a figurához kötődött a majom 6 hónapon át. Amikor később két olyan, ronggyal bevont anyafigurát kapott, amelyeknek arcuk is volt, megfordította a fejüket, hogy ne láthassa az arcukat, hiszen az ő „anyjának" nem volt arca. Halow kísérlete ismét csak azt mutatta meg, hogy az anyával kialakított szoros kapcsolat a fontos, és nem az, hogy néz ki az anya, vagy hogy nem közömbös-e irántunk.

Harlow nem viccből írta, hogy „a szeretet vak”. Azt a következtetést vonta le, hogy a pótanya majdnem ugyanúgy betölti szerepét, mint az igazi – a kismajomnak szemlátomást egy egészen kezdetleges anyafigura is elég volt ahhoz, hogy egészséges és boldog legyen.

A teljesebb igazság

Ez az értékelés azonban elhamarkodottnak bizonyult. Kiderült, hogy amikor a pótanya mellett nevelkedett kismajmok felnőttek, sok baj volt velük. Normális reakciók helyett a kapaszkodás és a destruktív agresszió végletei között hányódtak. Gyakran tépték magukat, ruhákat vagy papírokat szaggattak darabokra. Felnőttkorukban is szükségük volt rá, hogy puha, szőrös dolgokba kapaszkodjanak, láthatólag nem tudtak különbséget tenni élőlények és élettelen tárgyak között. Bár képesek voltak szeretetet kifejezni más majmok iránt, csak kevesen találtak közülük párt maguknak, s ha kicsinyeik lettek, nem tudták megfelelően gondozni őket. Szociális fejlődésük nyilvánvalóan zavart szenvedett, mert a pótanyától nem láthattak normális reakciókat, és el voltak szigetelve társaiktól. Elképzelésük sem lehetett arról, hogyan kellene viselkedniük, és a normális kapcsolatokban megszokott „adok és kapok” is felfoghatatlan volt számukra.

Amit a Harlow házaspár felismert, azt már egy magyar pszichológus, Spitz René is megfigyelte az 1940-es években. Közismert vizsgálatában Spitz két különböző intézetben nevelkedett gyermekeket hasonlított összse. Az egyik egy nagyon tiszta és rendes, de eléggé rideg gyerekmenhely volt, a másik meg egy börtön bölcsődéje, ahol minden a feje tetején állt, de a gyerekeknek sok fizikai kontaktusra nyílt alkalmuk. A következő két évben a menhelyen élő gyermekek több mint harmada meghalt, a börtön bölcsődéjében viszont öt év múlva is élt az összes gyermek. A menhelyen nevelkedett és életben maradt gyermekek közül sokakból zavart viselkedésű felnőtt lett, húszán közülük továbbra is intézeti ápolásra szorultak. Az eltérés abból adódott, hogy a bölcsődében anyjuk gondozhatta a gyermekeket, míg a menhelyen hivatásos gondozók voltak a meghatározott napirend szerint nevelt kicsik mellett. Akár fizikailag, akár lélektanilag definiáljuk a halált, annak oka a fizikai érintkezés és a szeretet hiánya volt.

Záró megjegyzések

Bírálói szerint Harlow nem tett mást, mint tudományosan bizonyította azt, amit amúgy is mindenki tudott: hogy a csecsemőknek és kisgyermekeknek érzelmileg és fizikailag szorosan kötődniük kell valakihez, s hogy ez éppoly fontos nekik, mint egy falat kenyér. Úgy tűnik azonban, hogy a kísérleti pszichológiának éppen az volt a küldetése, hogy minden kétséget kizáróan bizonyítsa, amit mindenki tud, mert Harlow kísérletei nélkül nem történt volna változás a gyermekotthonok és a szociális szolgáltató intézmények működésében. A gyermeknevelés egykor uralkodó módszerei elleni lázadás létjogosultságát ma már senki sem vitatja. Azt a jó tanácsot például, amit manapság lelkére kötnek minden kismamának, hogy újszülöttjüket mindjárt a szülés után szorítsák magukhoz, az ilyen testi kontaktus hiányának Harlow által felismert súlyos következményei indokolják.

Jórészt Harlow majmokkal végzett kutatásaiból táplálkozik az is, amit ma az állatok értelmi és érzelmi képességeiről gondolunk. B. F. Skinner (lásd 743. oldal) még azt tanította, hogy az állatoknak nincsenek érzéseik, ám Harlow majmainak viselkedése kíváncsiságról, tudásvágyról és mély érzelmi szükségletekről árulkodott.

Ennek a tudásnak azonban ára volt. Fonák módon a kísérleti majmok sokat szenvedtek annak a kutatónak a laboratóriumában, aki a „szeretet természetének” meghatározásán fáradozott. Ahogy Harlow öregedett, egyre kegyetlenebb kísérleteket eszelt ki, és

az állatfelszabadító mozgalom egyik fő célpontja lett, nem is ok nélkül. E kései kísérletek résztvevői közül sokan kiábrándító tapasztalatokról számoltak be.

Aki Harlow-t, az embert – válását, második feleségének halálát, újabb házasságkötését, alkoholproblémáit, szülői működését – szeretné jobban megismerni, olvassa el Deborah Blum könyvét, melynek címe: *Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science o f Affection (Szeretet a „Goon Park”-ban: Harry Harlow és az érzelem tudománya, 2003).* A címben a „Goon Park” Harlow Wisconsin Egyetemen levő laboratóriumának beceneve.
A laboratórium postacíme 600 N Park volt, amit könnyen Goon Parknak lehetett olvasni. Goon angolul „fafejű”-t vagy „verőemberét jelent. Sokak szerint találóan fejezte ki ez a név azt, hogy az antifeminista, hírhedetten nyers modorú és kísérleteiben oly kíméletlen Harlow rettegett figura volt.

Harry Harlow

Harry Israel néven született az iowai Fairfieldben, 1905- ben. Törekvő diák volt, és elég intelligens is ahhoz, hogy bekerüljön a Stanford Egyetemre. Miután diplomát és PhD-fokozatot szerzett, 25 éves korában állást kapott a Wisconsini Egyetemen. Ekkortájt változtatta Harlowra az Israel nevet, mert meggyőzték arról, hogy bár episzkopális vallás híve, az antiszemitizmus megnehezítheti szakmai előrejutását. Nem sokkal később létrehozta főemlős-pszichológiai laboratóriumát, s többek között az IQ-kutató Lewis Termannel, valamint Abraham Maslowval dolgozott együtt.

Csaknem az egész kutatói pályáját a Wisconsini Egyetemen töltötte, ahol 1974-ig a pszichológiai George Cary Comstock Kutatások professzora volt. Emllett vezette az Egyesült Államok Hadseregének humánerőforrás-kutatásával foglalkozó részlegét, s előadásokat tartott többek között a Cornell és a Northwestern Egyetemen. Az Amerikai Pszichológiai Társaság 1972-ben aranyéremmel tüntette ki, majd 1974-ben Tucsonba költözött, az Arizonai Egyetem címzetes professzora lett.

Első felesége, Clara Mears részt vett Harlow főemlőskutatásaiban, de 1946-ban elváltak. Második felesége Margaret Kuenne (Harlow) lett, akinek 1970-ben bekövetkezett halála után Harlow újra feleségül vette Clara Mearst. Három fiuk és egy leányuk született. Harlow 1981-ben hunyt el.

1967
Oké vagyok, oké vagy[56]

„Könyvemnek nem csupán az a célja, hogy új adatokat és tényeket közöljek, hanem felelni akarok arra a kérdésre is, hogy miért élünk a jelenlegi tudásunkhoz képest is »ölég pocsékul«.Tudjuk, hogy a szakembereknek bőven van mit mondaniok az emberi viselkedésről, de ez a legkevésbé sem hat jobbítólag búskomorságunkra, megromló házasságunkra, lehetetlen kölykeinkre.“[57]

„Mihelyt megszerezte ismereteit a léthelyzetekről és az emberi játszmákról, a választás szabadságavalós lehetőséggé válik számára.“[58]

56 Thomas A. Harcis: Oké vagyok, oké vagy - módszer az önismerethez, ford. Falvai Mihály, Édesvíz, 2000,Budapest

57 Falvai Mihály fordítása

58 Falvai Mihály fordítása

Dióhéjban

Ha jobban tudatosítjuk magunkban a belénk rögződött reakciókat és magatartásmintákat, elindulhatunk a valóban szabad élet felé.

Érintkezési pontok

Eric Beme: Emberi játszmák (51. oldal)
Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok (189. oldal)
Karen Horney: Belső konfliktusaink (279. oldal)

26. fejezet
Thomas A. Harris

Abból tudhatjuk, hogy egy könyv klasszikussá vált, ha elkezdik emlegetni a tévésorozatokban. A *Seinfeld* című komikus szappanopera egyik epizódjában Jerry Seinfeld belép az ajtón, és azt látja, hogy George Costanza, a gyógyíthatatlan balfácán a díványon elterülve az *Oké vagyok, oké vagy-ot (I'm OK – You're OK)* olvassa. Jerry számára a süket című önsegítő könyv újabb bizonyíték arra, hogy barátja megint a rövidebbet húzta.

Az *Oké vagyok, oké vagy* a pop-pszichológia 1960-as és 1970-es évekbeli felvirágzásának egyik jelképe. Mérhetetlenül nagy volt a kereslet a könyv iránt, amelynek ma biztos helye van a 10 milliónál több példányban elkelt könyvek panteonjában. De mit jeleznek az eladási adatok? Abban az időben egymást érték az egyszer használatos kiadványok, és úgy vitték őket, mint a cukrot. Harris könyve abban különbözik ezektől, hogy ma is sokan olvassák, sokan veszik hasznát.

A mentális család: Szülő, Felnőtt, Gyerek

Hogy megértsük Harris könyvének sikerét, fel kell idéznünk, mekkora feltűnést keltett Harris mentora, Eric Berne az *Emberi játszmákkal* (a kommentárt lásd a 51. oldalon). Harris erre a könyvre alapozta a magáét, de nem magukat a játszmákat elemezte benne, hanem a Berne-féle „három belső hangra" összpontosított, amelyek archetípusos figurákként örökké beszélnek hozzánk: a Szülőre, a Felnőttre és a Gyermekre. Gondolataink irányításában és döntéseink meghozatalában szóhoz jutnak mind a Szülő, mind a Felnőtt, mind pedig a Gyermek „adatai", és Harris úgy vélte, hogy a tranzakcióanalízis a Felnőttet, az ésszerű érvelés hangját szabadítja fel.

A Felnőtt akadályozza meg, hogy ész nélkül engedelmeskedve (Gyermek) mások csapdájába essünk, vagy hogy megrögzött szokásaink, előítéleteink (Szülő) rabjai legyünk; meghagyva szabad akaratunk maradványait. A Felnőtt képviseli az objektivitást, amelynek szellemében Szókratész kijelentette: „a vizsgálódás nélküli élet nem embernek való élet"[59]. Az érvelés, a morál hangja tesz minket Felnőtté, ellenőrzi a Gyei mek és a Szülő adatait, hogy megfelelnek-e az adott helyzetnek. Legszívesebben dühkitöréssel reagálnánk, amikor kiderül, hogy a hotelportás eltévesztette az előjegyzéseket, de az adott pillanatban mégis elfogadjuk a helyzetet, mert tudjuk, hogy a pozitív megoldás érdekében jobb megőriznünk nyugalmunkat.

Harris példákkal illusztrálja mondanivalóját: beszélgetésrészleteket idéz olyan szereplőkkel, akik szülői vagy gyermeki énjük fogságába estek, és rámutat, milyen nehéz megszabadulni a rasszizmustól vagy bármilyen más előítélettől, amíg nem tudatosítjuk magunkban a cselekedeteinket megszabó mintákat.

59 Fordította: Devecseri Gábor

Mibe kerül az embernek, hogy oké legyen

Mit is jelent pontosan Harris könyvének címe? Harris megfigyelte, hogy a gyermekek, lévén ők a gyengébbek a felnőttek világában, megtanulják: „Én nem vagyok oké, de te, a felnőtt, oké vagy." Ezt mindenki megtanulja, bármilyen boldog egyébként a gyermekkora. Sok felnőtt – miután a saját lábára állt – egyszerűen csak a visszájára fordítja a tételt, és még a saját gyermekeivel szemben is fenntartja ezt a helyzetet. De Harrisnek van egy jó

híre: ha tudjuk, hogy saját döntésünkről van szó, választhatunk helyette egy lazább, számunkra kedvező életmódot is.

Az „Oké vagyok, oké vagy” helyzetbe nem magunktól sodródunk bele. Alkalmanként átéljük ezt a helyzetet, de ahhoz, hogy többé-kevésbé belénk ivódjék, tudatos döntést (és nem pusztán érzést) kíván, amely általánosságban az emberekbe vetett hitre épül. Kicsit hasonlít ez az állapot a kegyelem keresztény fogalmához, vagyis a magunk és a mások teljes elfogadását jelenti. Ebből a helyzetből már könnyebben átláthatunk a másik ember szülői vagy gyermeki viselkedésén, még akkor is, ha ez a viselkedés egyébként sértő lenne ránk nézve. Olyan szintre jutunk, ahol nem várunk minden tranzakciótól kielégülést, tudva azt, hogy az „Oké vagyok, oké vagy” akkor is igaz, ha nincs rá szemmel látható bizonyíték.

Függetlenül attól, hogy felettes-énről, felnőttről, avagy – a New Age szóhasználatának megfelelően – felsőbb énről (higher self) beszélünk, az a hajlandóság, hogy a felnőttkori belső hangot engedjük jobban érvényesülni, része minden emberi lény fejlődésének. Harris könyve kulcsot ad ahhoz, hogy kiléphessünk a mentális börtönből, ahol anélkül raboskodtunk, hogy tudtunk volna róla. Gyakran kielégítőbb és nyilvánvalóan könnyebb is játszmákhoz folyamodni vagy defenzíven viselkedni vagy előítéletekre hagyatkozni. Társadalmunkban előfordulhat, hogy valaki sikeres ember lesz, holott egész életében Gyermek maradt - mindenkit tárgynak tekint, amely vagy kell neki, vagy az útjában áll. A valóban sikeres emberek ezzel szemben pontosan tudják, hogy a többi ember mind egyenrangú velük, és nagyon is fontos dolgokat lehet tanulni tőlük.

Záró megjegyzések

Könnyen lehet, hogy a két könyv közül Berne-nek a tranzakcióanalízist bemutató munkája a jobb, mégis az Oké vagyok, oké vagy aratott óriási közönségsikert – talán azért, mert a könnyen érthető Felnőtt-Szülő-Gyerek keretbe helyezkedett bele. Ezek a fogalmak kissé talán komolytalannak látszanak, pedig párhuzamba állíthatók a freudi felettes-én, én és ösztön-én szentháromságával: azokkal az alapelemekkel, amelyeket Freud az emberi viselkedés magyarázatára alkotott. Bár Harris ismeretterjesztő könyvet írt, nem akarta annyira lebutítani, hogy mindenkinek tetsszen. Bátran idéz Emersontól, Whitmantől, Platóntól, Freudtól és másoktól, mert úgy gondolja, hogy olvasói vagy tudják, kikről van szó, vagy legalábbis tudniuk kellene.

A tranzakcióanalízis sohasem lesz közkézen forgó fogalom, de valódi értéket képvisel a tekintetben, hogy tudatosíthatja bennünk negatív és rendszerint nem tudatos viselkedési mintáinkat. A „csináld magad” jellege miatt a pszichiátria nem sokat vett át Harris látásmódjából, de annál szívesebben élnek vele a gyakorlatban hasznosítható módszereket igénylő pszichológusok és tanácsadók.

A tranzakcióanalízis irodalmi témaként is bevonult a köztudatba: James Redfield Harrist és Berne-t nevezte meg az 1990-es évek egyik kirobbanó könyvsikere, *A mennyei prófécia (The Celestine Prophecy)*[60] fő ihlető forrásaiként. A „kontroli-drámák”, amelyekben a könyv hősei részt vesznek, s ahonnan szabadulni akarnak, nagyjában-egészében a tranzakcióanalízis játszmáit és pozícióit tükrözik. A könyvben a hősök életben maradása – és az emberi nem evolúciója – annak függvénye, hogy képesek-e túllépni automatikus reakcióikon.

60 James Redfield: A mennyei prófécia, ford. Révbíró Tamás, Alexandra, 2005, Pécs

Thomas A. Hanris

Texasban született, a philadelphiai Temple Egyetemen kapott orvosi diplomát, pszichiáterként 1942-től Washingtonban (D. C.), a St. Elizabeth Kórházban szerzett szakmai gyakorlatot. Sok éven át az USA Haditengerészetének pszichiátere volt, ő maga is Pearl Harborban tartózkodott, amikor a támaszpontot a II. világháború idején támadás érte. A Haditengerészet pszichiátriai szolgálatának vezetőjévé nevezték ki.

A háború után az Arkansasi Egyetemen adott elő, és egy ideig mentálhigiénés főhivatalnokként is tevékenykedett. A kaliforniai Sacramentóban 1956-ban magánpraxist indított, és a Nemzetközi Tranzakcióanalitikus Társaság igazgatója volt.

1951
A fanatizmus természetrajza.
Gondolatok a tömegmozgalmakról[61]

„Egy felemelkedő tömegmozgalom nem az ígéreteivel és az eszméivel vonz és tart meg követőket, hanem azzal, hogy lehetőséget nyújt nekik, hogy elfeledkezzenek a szorongásaikról, egyéni életük értelmetlenségéről, ürességéről.“[62]

„A tömegmozgalmakat általában azzal vádolják, hogy tagjaikat jövőre vonatkozó ígéretekkel kábítják, így megfosztva őket annak lehetőségétől, hogy élvezzék a jelent. Ám a frusztráltak számára a jelen gyógyíthatatlanul rossz. A kényelem és az örömök nem orvosolhatják a bajt. Lélekben sosem lesznek elégedettek, csak ha lehetőséget kapnak, hogy reménykedjenek valamiben.”[63]

61 Eric Hoffer: A fanatizmus természetrajza – Gondolatok a tömegmozgalmakról, ford. Doubravszky Sándor, Bagolyvár, 1999, Budapest

62 Fordította Doubravszky Sándor

63 Fordította Doubravszky Sándor

Dióhéjban

Az embereket azért olyan könnyű eszmék mögé felsorakoztatni, mert ezzel megszabadulhatnak saját életük felelősségétől és megmenekülhetnek a jelen banalitásától és nyomorúságától.

Érintkezési pontok
Nathaniel Branden: A z önbecsülés pszichológiája (79. oldal)
Viktor Franki: A z értelem akarása (181. oldal)

27. fejezet
Eric Hoffer

Akinek van más vallásra áttért, valamilyen kultuszhoz vagy politikai mozgalomhoz csatlakozott ismerőse, aki látszólag elveszítette korábbi identitását, annak ez a könyv segít megérteni, hogyan eshet meg ez. A fanatizmus természetrajza. *Gondolatok a tömegmozgalmakról (The True Believer: Thoughts on the Nature ofMass Movements),* amelyet nem pszichológus írt – Hoffer a könyv írása idején rakodómunkásként dolgozott a San Franciscó-i kikötőben - lebilincselően mutatja be a tömegmozgalmakat és az egyén gondolkodására gyakorolt hatásukat. Leírja azt is, miként készteti a spirituális szomjúság az embereket arra, hogy egy nagynak és dicsőségesnek tetsző ügyhöz csatlakozva elvessék régi énjüket.

Megjelenésekor, a II. világháború után, a könyvnek különleges jelentést kölcsönzött a nácizmus okozta pusztítás, de a csoportokkal való azonosulás lélektanát tekintve Hoffer munkája időtlen, hiszen örökérvényű magyarázatot keres a kérdésre: miért hajlandók emberek eszmékért meghalni. Hoffer szinte valamennyi megállapítása érvényes napjaink terroristáira és öngyilkos merénylőire is. A könyv több mint fél évszázada jelent meg először, de soha nem volt aktuálisabb.

Az átalakulás vágya

Miért olyan nagy hatásúak a tömegmozgalmak? Azért, mert szenvedélyt szítanak, véli Hoffer. A nagy hatású politikai mozgalmak mindig vallásos érzületet ébresztenek híveikben. A francia forradalom tulajdonképpen új vallást teremtett, az egyházi dogmákat és szertartásokat hasonló, csak éppen nem egyházi, hanem állami dogmákkal és szertartásokkal helyettesítette. Ugyanezt mondhatjuk a bolsevik és a náci forradalomról is: „A sarló-kalapács és a horogkereszt szerepe – jegyzi meg Hoffer - azonos a keresztével."[64]

64 Fordította Doubravszky Sándor

A forradalmi mozgalmak korai szakaszainak résztvevői arra várnak, hogy valami nagy és mindenre kiterjedő változás történjen az életükben. A tömegmozgalmak vezetői tisztában vannak ezzel, és minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy felgyújtsák és szítsák az emberek reményeit. Nem fokozatos változást ígérnek, hanem már a hívek életében bekövetkező totális átalakulást.

Az emberek rendes körülmények között önérdekből csatlakoznak különféle szervezetekhez – azért, hogy előrelépjenek vagy javakhoz jussanak. Ezzel szemben a forradalmi tömegmozgalmak követői azért döntenek a csatlakozás mellett, hogy „megszabaduljanak nemkívánatos énjüktől". Egy tömegmozgalomban mit sem számít, hogy elégedetlenek vagyunk saját énünkkel, hiszen ott a „nagy és szent ügy" mellett az én irreleváns. Ha korábbi életünket megkeserítette a frusztráció és értelmetlennek láttuk mindennapjainkat, most büszkeséget és önbizalmat érezhetünk, reménykedhetünk, célt láthatunk magunk előtt. „A szent eszmékbe vetett hit jelentős mértékben magunkba vetett egykori hitünk pótléka", írja Hoffer. Mégis, paradox módon az individuális lét feladásának vágya rendkívüli mértékben növeli az önbecsülést, erősíti az önbizalmat.

Kik csatlakoznak még?

Kik hajlamosak még arra, hogy tömegmozgalmakhoz csatlakozzanak? Az áttérőkről

szóló fejezetben Hoffer megjegyzi, hogy a nagyon szegény sorban élők nem igazán. Nekik túlságosan is sokat jelent a puszta életben maradás ahhoz, hogy magukkal ragadják őket a látomások. Sokkal fogékonyabbak rájuk azok, akiknek egy kicsivel több van, akiknek már rálátásuk van a nagyobb dolgokra, akiket könnyebb feltüzelni. Hoffer szerint „frusztráltabbnak érzi magát az, akinek sok van és még többet akar, mint az, akinek nincs semmije és akar valamit. Kevésbé vagyunk elégedettek, ha sok mindent hiányolunk, mint ha látszólag csak egy valamire van szükségünk."

Az emberek azért csatlakoznak tömegmozgalmakhoz, hogy átélhessék a valahová tartozás, a bajtársiasság érzését, amely a szabadversenyre épülő társadalmakban hiányzik az életükből. Tálán egyszerűen csak azért, mert nagyon unatkoznak. Hoffer megemlíti, hogy Hitlert német iparmágnás-feleségek pénzelték, akik már nem találtak örömet abban, ami korábban szórakoztatta, lelkesítette őket. Ellenállhatatlan volt számukra a lehetőség, hogy teljes odaadással egy ügy, egy vezető mellé álljanak. Gyakran éppen azokat vonzzák a legjobban a tömegmozgalmak, akiknek korlátlanok a lehetőségeik.

Végül pedig vonzzák a mozgalmak azokat is, akik nem szívesen érzik át saját életük irányításának felelősségét. A fiatal nácik meg akartak szabadulni a döntéshozatal terhétől, és attól a kényszertől, hogy szüleik módjára, lassú léptekben építsék föl egzisztenciájukat. Sokkal csábítóbbak voltak számukra a Harmadik Birodalom diadalát hirdető egyszerű ígéretek. Annál nagyobb megrázkódtatás érte őket, amikor a háború veszteseiként felelősséget kellett volna érezniük a történtekért, hiszen éppen a felelősségérzettől szabadították meg őket az új rend szemfényvesztő külsőségei.

Miért halnak meg eszmékért az emberek?

A tömegmozgalmak jelszavai gyökeres megújulást hirdetnek, s ezzel megkönnyítik híveik számára, hogy túllépjenek morális gátlásaikon. A dicsőséges végcél minden eszközt szentesít, s a hívek képesek a legaljasabb bűnöket elkövetni embertársaik ellen, hogy megteremthessék saját Paradicsomukat. Hoffer figyelmeztet: legyünk nagyon óvatosak, „ha az utcákon elszabadulnak az emberek reményei, álmai" Ilyenkor általában katasztrófa van készülőben.

A nem hívő ember számára teljesen értelmetlennek látszik a mártírok, az öngyilkos pilóták vagy az öngyilkos merénylők önfeláldozása. Ha azonban értéktelennek tartjuk a földi életet, és feltétlen hittel valljuk egy mozgalom céljait, akkor innen már csak egy lépés, hogy a halált is vállaljuk e célokért. Mielőtt valaki átlépné ezt a vízválasztót, mondja Hoffer, levetkezi saját individualitásának érzését. Teljesen feloldódik a tömegben, barátai és hozzátartozói számára ő többé nem az az ember, aki volt, hanem csupán népének, pártjának vagy törzsének egyik képviselője.

Az igaz hívő gyengének, korruptnak, gerinctelennek vagy dekadensnek tekinti a hitetleneket. Úgy érzi, szándékainak tisztasága mindenre feljogosítja, és a nemes cél nevében akár az életét is kész feláldozni. Ereje ebből a beszűkültségből, de úgy is mondhatjuk, hogy ebből a vakságból ered. Ha a világon minden fehér vagy fekete, akkor egyértelmű, mi a teendő. Meglepetésekre, ellentmondásokra csak akkor kell számítanunk, ha nyitottan gondolkodunk.

Záró megjegyzések

Hoffer egyik fontos felismerése, hogy „ami nincs", az mindig nagyobb ösztönző erő, mint az, „ami van". Az átlagember, ha javítani akar a sorsán, abból indul ki, amije már van. Az igaz hívő viszont nem nyugszik addig, amíg be nem kapcsolódik az új világ építésébe. Ez

a jelennel szembeni viszolygás egyfelől hatalmas károkat okozott, másfelől azonban az önkényuralmakat sem lehetett volna megdönteni olyan álmodozók nélkül, akik valami jobbra vágytak, és hajlandók voltak véres forradalmakat kirobbantani, például a szabadság és egyenlőség eszméi érdekében. A fanatikusok fordítják világunkat jobb vagy rosszabb irányba.

A *fanatizmus* természetrajza nem a tömegmozgalmakról szól. Olyan filozófiai munka, amely teli van az emberi természetről szóló éles meglátásokkal. Jóformán egyetlen szót vagy mondatot sem lehetne kihagyni belőle. Nagyszerű példa arra is, hogy az emberi indítékok és cselekedetek tanulmányozása nem lehet a pszichológia magánügye.

Eric Hoffer

New York városában született 1902-ben, apja Németországból bevándorolt műbútorasztalos volt Az angolt és a németet anyanyelvi szinten beszélte. Egy fejsérülés következtében 7 éves korában megvakult; és hosszabb időre kimaradt az iskolából; 15 éves korában, műtét nélkül, váratlanul visszanyerte látását.

Tizenéves korában elvesztette mindkét szülőjét, és 300 dollárra rúgó örökségével a zsebében Kaliforniába ment. A vándormunkások és aranykeresők életét élte, de szabadidejében Montaigne-től Hitler Mein Kampfjáig mindent elolvasott, ami a kezébe került. Hosszú évekig dokkmunkás volt San Franciscóban, és csak 1941-ben hagyta abba a fizikai munkát.

A fanatizmus természetrajzával hírnevet szerzett, és élete második felét az írásnak szentelte. Halálának évében, 1983-ban Ronald Reagan elnök Szabadság Emlékéremmel tüntette ki.

További munkái: The Passionate State of Mind and Other Aphorisms (A szenvedélyesség állapota és egyéb aforizmák, 1954), A változások kínjai[65] (The Ordeal of Change, 1963), The Temper o f Our Time (Korunk vérmérséklete, 1967), Reflections on the Human Condition (Reflexiók az emberi állapotról, 1973) és In Our Time (A mi időnkben, 1976). Újságot adott ki a vízparti életről; önéletrajza Truth Imagined (Elképzelt igazság) címen halála után jelent meg.

65 Eric Hoffer: A változások kínjai, ford. Doubravszky Sándor, Bagolyvár, 1999, Budapest

1945
Belső konfliktusaink

„Ha az ember megoldatlan konfliktusokkal él együtt, ez elsősorban az emberi energiák iszonyatos pazarlásával jár, amire nemcsak maguk a konfliktusok adnak alkalmat, hanem a kiküszöbölésükre tett körmönfont próbálkozások is.”

„A neurózis olykor a célok sajátos beszűkülésével jár. A férfi képes mindent feláldozni, beleértve a méltóságát és a becsvágyát A nőt esetleg sem m i más nem érdekli többi, csak a szerelem. Némely szülő minden idegszálával a gyermekeire és csak rájuk figyel. Az ilyen emberek nagyon odaadóknak látszanak, de, mint láttuk, valójában délibábot kergetnek, amikor azt hiszik, hogy ezzel megoldhatják konfliktusaikat. A látszólagos odaadás nem az integrációból, hanem a kétségbeesésből fakad .”

Dióhéjban
A neurotikus hajlamra, amit esetleg gyermekkorunk óta magunkkal hordozunk, nincs többé szükségünk. Meg kell szabadulnunk tőle, hogy beteljesíthessük lehetőségeinket.

Érintkezési pontok
Alfred Adler: Emberismeret (31. oldal)
Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok (189. oldal)
Melanie Klein: Irigység és hála (323. oldal)
R. D. Laing: A megosztott én (333. oldal)
Abraham Maslow: Az emberi természet kiterjedése (343. oldal)
Carl Rogers: Valakivé válni (425. oldal)

28. fejezet
Karen Horney

Karen Danielsen tízes éveinek közepén járt, amikor Sigmund Freud megírta az *Álomfejtést*. Később az eredetileg férfiak által kidolgozott pszichoanalízis női változatát tulajdonították neki. Első könyvének megjelenésére 35 évig kellett várnia. Közben férjhez ment, három gyermeket szült, és PhD-fokozatot szerzett.

Karen Horney – ez volt az asszonyneve – több fontos kérdésben elszakadt Freud tanításaitól. Azzal, hogy elutasította például a péniszirigység gondolatát, és általában véve nem fogadta el a szexuális hajtóerő elsődlegességét, sokak szerint közelebb vitte a pszichoanalízist a józan ész elvárásaihoz. Mivel pedig azt is kimutatta, hogy a nők fogékonyabbak az irreális kulturális elvárások keltette neurózisok iránt, nem véletlen, hogy a közvélemény Horneyt tekintette az első feminista pszichoanalitikusnak.

Horney eltért a freudi tanítástól, amikor azt állította, hogy az ember nem szükségképpen rabja a tudattalanjának vagy a múltjának. Ő is kereste a pszichológiai problémák gyökerét, de azt jobbára valamilyen jelenleg fennálló és gyógyítható problémában találta meg. A neurotikus betegek típusait oly egyszerűen és elegánsan vázolta fel, hogy ezzel jelentős befolyást gyakorolt a modern pszichoterápiás gyakorlatra, s interperszonális szemléletével és azzal, hogy hangsúlyt helyezett a „valódi én” – és az abban rejlő nagy lehetőségek – feltárására, Carl Rogers és Abraham Maslow humanisztikus pszichológiájának egyik fontos ihlető je volt. Végül, Horney szerette volna olyannyira átláthatóvá tenni az analízis folyamatát, hogy az emberek analizálhassák magukat: ezzel a kognitív terápia és az önsegítő mozgalmak előfutára volt.

Az *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neuroses (Belső konfliktusaink: a neurózisok konstruktív elmélete)* című könyvét laikus olvasóknak szánta. A súlyos neurózisok kezeléséhez gyakorlott terapeutákra van szükség, de Horney hitt abban, hogy „fáradhatatlan erőfeszítéssel magunk is sokat tehetünk azért, hogy kiszabaduljunk saját konfliktusainkból” Önsegítő könyv tehát a *Belső konfliktusaink,* de a legcsiszoltabb fajtából; lapjain 40 év éles megfigyelései világítják meg az elhárítás lehetőségeit. Aki Horneynak a három neurotikus hajlamról szóló leírásában nem fedezi fel személyiségének legalább néhány elemét, boldog embernek mondhatja magát.

Konfliktusok és következetlenségek

Horney szerint minden neurotikus tünet (az ő szavával: „lárma”) valamilyen megoldatlan, mélyebb belső konfliktust jelez. Bár a való életben az érintett számára a tünetek okoznak nehézségeket, végül is a konfliktusból ered a depresszió, a szorongás, a tehetetlenség, a döntésképtelenség, az indokolatlan érzelmi eltávolodás, a túlzott függőség meg a többi is. A konfliktusokban következetlenségek vannak jelen, amelyekre az érintettek általában vakok. Például a következők.

- Valakit mélyen érint egy vélt sértés, de valójában nem sértette meg senki.
- Valaki látszólag nagyra értékeli egy másik ember barátságát, és mégis meglopja az illetőt.
- Egy asszony azt mondja, rajong a gyermekeiért, valahogy mégis megfeledkezik a születésnapjukról.
- Egy leánynak minden vágya, hogy férjhez menjen, mégis kerüli a férfiakat.

• Valaki nagyon elnéző és toleráns mások iránt, magával azonban roppant szigorú.

Ha a fentiek értelmében „nem stimmel” valami, az megosztott személyiségre vall. Az említett anyáról Horney azt a megjegyzést teszi, hogy „jobban rajong a jó anyáról kialakított eszményéért, mint a gyermekeiért”. Vagy talán tudattalan szadisztikus hajlama azt diktálta, hogy elrontsa a gyermekei örömét. A lényeg az, hogy a külsődleges dolgok sokszor mélyebb konfliktusokat jeleznek. Vegyünk például egy olyan házasságot, ahol férj és feleség minden apróság miatt huzakodik egymással. Ilyenkor vajon a viták tárgya vagy inkább a viták mögött rejlő dinamika a lényeges?

Hogyan alakulnak ki a konfliktusok?

Freud úgy képzelte, hogy belső konfliktusaink az ösztönös késztetések és a „civilizált” lelkiismeret összecsapásai, s hogy ezen a helyzeten sehogy sem változtathatunk. Horney ezzel szemben úgy foglalt állást, hogy a nyugtalanság, amit ilyenkor érzünk, tényleges szándékaink összeütközéséből fakad.

Ha például egy gyermek ellenséges családi környezetben nevelkedik, ugyanúgy igényli a szeretetet, mint bárki más, de úgy érzi, ha, meg akar felelni a követelményeknek, agresszívan kell viselkednie. Amikor ez a gyermek felnő, a valós szükségletek konfliktusba kerülnek a helyzetek és személyek ellenőrzésének a neurózisból fakadó igényével. Az a személy, akivé neurotikus hajlamuk változtatja őket, tragikus módon pontosan az a személyiség, amely nem teszi lehetővé, hogy megkapják, amit igazán akarnak. A viselkedésformák, amiket magukra öltöttek, gyakorlatilag a személyiségük részeivé váltak, ám ez megosztott személyiség.

Horney úgy vélte, a felnőttkori neurózisok nem a „péniszirigység” vagy az „Ödipusz-komplexus” megnyilvánulásai, hanem olyan alapvetőbb tényezőkből fakadnak, mint a túl kevés szeretet, a fojtogató szeretet, a gyermek irányításának, a gyermekre irányuló figyelemnek vagy megbecsülésnek a hiánya, a feltételhez kötött szeretet, a nem egyértelmű szabályok, a más gyermekektől való elszigetelődés, az ellenséges légkör, az uralkodás és így tovább. Mindez azt az érzést kelti a gyermekben, hogy valamiképpen védekeznie kell a biztonságérzet hiánya ellen, és kialakulnak benne bizonyos stratégiák vagy „neurotikus tendenciák”, amelyeket magával visz a felnőttkorba is. Végletes esetben a neurotikus hajlam Dr. Jekyll és Mr. Hyde típusú jellemekbe torkollik: Stevenson hősei megosztott személyiségek, de tragikus mértékben nincsenek tudatában ennek a megosztottságnak.

Horney három alapvető neurotikus hajlamot nevez meg: az egyik a közeledés az emberekhez, a másik a szembenállás az emberekkel, a harmadik pedig a távolodás az emberektől.

Közeledés az emberekhez

A másokhoz közeledni vágyó személyiség elszigeteltséget vagy félelmet élt át gyerekkorában, és ezért el akarta nyerni a családtagok szeretetét, hogy biztonságban érezhesse magát. Több évig tartó dühkitörések után rendszerint „kedves” és békés lesz – rátalál arra a stratégiára, amellyel jobban elérheti, amit akar.

Felnőttkorukban az ilyen emberek szeretet és elfogadás iránti igénye úgy jelentkezik, hogy nagy szükségét érzik egy barátnak, szeretőnek, férjnek vagy feleségnek, aki „értelmet adhat az életüknek”. Kényszeres igényük van a választott társ „bebiztosítására” független attól, hogy az illető hogyan érez irántuk. A többi emberben egzotikus és fenyegető vadállatot látnak, akinek el kell nyerni a jóindulatát. Ez a típus engedékenységét, segítőkészségét,

érzékenységét és másoktól való függését (a másik fél nemegyszer úgy érzi, belehal a nagy szeretetbe) arra használja, hogy kapcsolatokat teremtsen, s így nagyobb biztonságban érezhesse magát. A számára fontos másik ember természete nem is érdekli őt olyan nagyon – a lelke mélyén talán nem is szereti a többi embert -, az a fő, hogy őt elfogadják, szeressék, irányítsák és gondoskodjanak róla. Végeredményben azonban a valahová tartozás szükséglete miatt megeshet, hogy az illető téves ítéletet alkot másokról.

Az ilyen ember számára tehát tabunak számít az akaratérvényesítés vagy a kritikus viselkedés, ezzel a „kis szerencsétlen" szerepébe kerül, pozíciója egyre gyengül. Bármilyen furcsa, de amikor szorult helyzetében agresszív vagy érzelmileg távolságtartó, hirtelen szerethetőbbnek látszik. Az agresszív hajlam ugyanis nem veszett ki belőle, csak elfojtódott.

Szembenállás az emberekkel

Az ilyen embereket gyermekkorukban ellenséges családi környezet vette körül, ők pedig úgy döntöttek, hogy szembeszállnak vele, lázadnak ellene. Gyanakvás ébredt bennük az őket körülvevő emberek szándékai és indítékai iránt.

Az ilyen típusú felnőttek szemében alapvetően ellenséges a külvilág, de színleg lefegyverzően udvariasak, méltányosak, jó kollégák is tudnak lenni. Jóindulatúak, de csak azok iránt, akik alávetik magukat az ő akaratuknak. Éppúgy tele vannak félelemmel, szorongással, mint a szolgálatkész típus, de nem a „valahová tartozást" választják védekezésül a tehetetlenség ellen, hanem a „mindenki a saját szerencséjének kovácsa" stratégiát. Viszolyognak a gyengeségtől, különösen a saját gyengeségüktől, és általában sikerre, tekintélyre, elismerésre vágynak.

„Ne bízz senkiben, és őrködj éberen!" – ez lehetne a jelszavuk. A végletes önzés mások kihasználásában vagy ellenőrzésében ölthet testet.

Távolodás az emberektől

Az ilyen típusú emberek gyerekkorukban nem valahová tartozni akartak, s nem is szembeszállni másokkal, hanem növelni akarták a távolságot maguk és családjuk, környezetük között: visszahúzódtak játékaik, könyveik vagy a vágyálmaik titkos világába.

Felnőttként neurotikus módon igénylik a világtól való érzelmi elkülönülést, de nem azért, mintha valóban magányra vágynának, vagy kerülni akarnák az érzelmi bevonódással járó kapcsolatokat – szerelmeket, konfliktusokat. Amíg felszínes kapcsolatról van szó, ez a típus elég jól megvan másokkal, feltéve, hogy „bűvös körét" nem lépik át. Sokszor nagyon egyszerűen él, hogy ne kelljen keményen dolgoznia másokért és így ellenőrzés alatt tarthassa életét. Képes kitartani a „ragyogó elszigeteltség" mellett, mert többre tartja magát másoknál, és hisz egyéniségének egyediségében; rosszul van, ha csoportokhoz kell csatlakoznia, hogyha nyájszellem veszi körül, vagy egy összejövetelen felszínes csevegéssel kell elütnie az időt.

Az ilyen ember vágyakozik az elkülönülés és a függetlenség után, és irtózik mindentől, ami kényszert vagy kötelezettséget ró rá, például házasságtól, adósságoktól. Akkor a legboldogabb, ha feltétlen szeretetet kap valakitől, de őrá nem hárulnak kötelezettségek az illető személy iránt. Szenvtelensége miatt érzéketlen a valódi érzései iránt, ami rettenetes határozatlanságot vonhat maga után.

Egy egészséges gyermekben vagy felnőttben a felsorolt hajlamok mindegyike megvan valamilyen mértékben, de sikeresen egyensúlyoznak a valahová tartozás, a szembenállás és az emberektől való elkülönülés mindig a megfelelő időben érvényesülő hajlamai között. Akkor válik valaki neurotikussá, amikor már nem tud választani e lehetőségek között, hanem

kényszeresen követi valamelyiket. A neurózisokban épp az a tragikus, hogy megfosztják áldozatukat a szabad akaratától, és akkor is belső hajlamát hozzák a felszínre, ha az adott helyzetben az nem helyénvaló.

Hajlam a függőségre

Az elfojtás, az érzések externalizálása (az önvizsgálat kerülése) és egy bizonyos énkép idealizálása rengeteg energiát emészt, az egyén gyakorlatilag „szem elől veszti önmagát". E veszteség miatt saját értékítéletében paradox módon nagyobb fontosságot és hatalmat tulajdonít más embereknek; véleményük „rettentő erővel" szólal meg benne. Egyszóval a neurotikus egyén végletes énközpontúsága fonák módon az én elvesztéséhez és másoktól való függőséghez vezet.

A modern civilizációt átható versenyszellem, írta Horney, a neurózisok melegágya, hiszen a siker és a teljesítmény előtérbe kerülésével mindazoknak, akiknek gyenge az énképük, alkalmuk nyílik az „eminens" szerepében kompenzálni hiányosságukat. Mint mondja, „a vak lázadás, a vak kitűnni vágyás és a vak elkülönülni akarás mind-mind a függőség egy neme".

A lélekben egészséges embereket nem ilyen hajtóerők mozgatják. Ők azon fáradoznak, hogy minél jobban kibontakoztassák tehetségüket, letegyenek valamit az asztalra az őket mélységében érdeklő szakterületen, vagy elmélyítsék magukban a szeretetet. Lelkesíti őket a kiteljesedés lehetősége, és nem ismerik a mindent felemésztő kétségbeesést.

Záró megjegyzések

Horney eszményképe, az „odaadó" ember, aki teljes összhangban van saját hiteles vagy valós énjével, nem áll túlságosan messze az Abraham Maslow-féle „önmegvalósító egyén"-től vagy a „személyiséggé válás" Carl Rogerstől származó ideájától. Horney filozófiájának összefoglalásául John Macmurrayt idézi: „Mi más jelentősége lehet a létezésünknek, ha nem az, hogy teljesen és igazán önmagunk legyünk?" Hitt abban, hogy mi, emberek mindannyian erősek vagyunk. Neurotikus hajlamunk csupán álarc, amit azért veszünk magunkra, hogy ne kelljen megmutatnunk valódi énünket, erre a rejtőzködésre azonban szinte semelyikünknek nincs szüksége többé. Jó útra téríthetjük szolgálatkész, agresszív vagy érzelmileg távolságtartó énünket, bátran feladhatjuk a kényszeres viselkedést, amelyben védelmet kerestünk a képzelt ártalmak ellen.

Jóllehet Horney is a gyermekkorra vezette vissza belső konfliktusainkat, olvasóit arra ösztönözte, hogy fogadják el jelenlegi dimenzióikban neurotikus hajlamaikat vagy komplexusaikat, s ne bújhassanak az „ilyen vagyok, mert ez történt velem" attitűd mögé. Az efféle igazságokkal való szembenézés sok olvasóját vezette el problémáinak gyökereihez. A *Belső konfliktusaink* jól megírt, könnyen követhető könyv, és számos új felismeréssel szolgál az emberi természetről. Horney derűlátása a változás lehetőségét illetően egyszerre lelkesítő és megnyugtató.

Karen Horney

Karen Danielson néven Hamburgban született 1885-ben. Apja, Berndt hajóskapitány szigorú lutheránus elvek szerint élt. Szülei 1904-ben elváltak, s az okos és ambiciózus Karen két évvel később beiratkozott a Berlini Egyetem Orvoskarára. Hamarosan férjhez ment a jómódú Oscar Horneyhoz, három leányuk született.

Pszichiátriát tanult 1914 és 1918 között, és pszichoanalízisnek vetette alá magát, többek között Kari Abrahamhoz járt. A Berlini Pszichoanalitikus Intézetben kezdett tanítani, amelynek alapító tagja volt. Valamennyi fontos pszichoanalitikus kongresszuson megjelent, minden komoly szakmai vitában részt vett. Férje 1923-ban megbetegedett, miután vállalkozása csődbe ment. Ugyanebben az évben fertőző betegségben meghalt szeretett bátyja, és Karen depresszióba esett.

Férjétől különválva 1932-ben leányaival áttelepült az Egyesült Államokba, a chicagói Pszichoanalitikus Intézetben kapott állást. Két évvel később New Yorkba költözött, az ottani Pszichoanalitikus Intézetben dolgozott, és élvezte más európai intellektuelek társaságát, köztük Eric Frommét, akivel meghitt kapcsolatba került. A New Ways in Psychoanalysis (Új utak a pszichoanalízisben, 1939) c. könyvében bírálta Freudot. Amikor emiatt távoznia kellett az Intézetből, megalapította a Pszichoanalízis Amerikai Intézetét.

A neurotikus személyiség napjainkban66 (The Neurotic Personality o f Our Time) című könyvében a pszichológiában szerephez jutó szociális és kulturális tényezőket vizsgálta.

További munkái: Self-Analysis (Önanalízis, 1942), Neurosis and Human Growth (Neurózis és emberi növekedés, 1950). Haláláig, 1952-ig tanított és terapeutaként működött. Posztumusz tanulmánykötete, a Feminine Psychology (Női pszichológia, 1967) megjelenésekor újból megélénkült az érdeklődés Horney munkássága iránt

66 Karen Horney: A neurotikus személyiség napjainkban, ford. Túróczi Attila, Ursus Libris. 2004, Budapest

1890
A pszichológia alapelvei

„A tudat tehát nem látja önmagát darabokra aprítva, az olyan szavak, mint a »gondolatsor« (chain, train), nem írják le jól, ahogy az első esetben jelentkezik. Egyáltalán nem tagolt; cseppfolyós. A »folyó» vagy a »folyam» azok a metaforák, amelyekkel a legtermészetesebben leírható. A továbbiakban, ha szóba kerül, a gondolat, a tudat vagy a szubjektív élet folyamának fogjuk nevezni.“

„Az egyetlen dolog, amit a pszichológiának jogában áll mindjárt kezdetben posztulálni, magának a gondolkodásnak a ténye.”

„A legkülönösebb társas én, amivel találkozhatunk, a szerelmes ember fejében él. Ennek az énnek a szerencséje vagy balszerencséje kelti a legintenzívebb diadalérzetet vagy elkeseredést… A saját tudata számára ő nem létezik addig, amíg ez a bizonyos társas én nem részesül elismerésben, de ha elismerésben részesül, elégedettsége túlmegy minden határon.”

Dióhéjban
A pszichológia a mentális élet tudománya, más szóval az én tudománya.

29. fejezet
William James

William James sokak szerint a legnagyobb amerikai filozófus. William Wundt mellett őt tekintik a modern pszichológia atyjának is.

A pszichológia régen a filozófia egyik ága volt, és James is sok éven át a filozófia professzoraként tevékenykedett. A két tudományterületet a következőképpen különítette el. A pszichológia „a mentális élet tudománya", vagyis olyan elméké, amelyek egy adott testben foglalnak helyet, időben és térben léteznek, s gondolatokat és érzelmeket alakítanak ki az őket körülvevő fizikai világról. Ezzel szemben a mélyebben ható erők, például a lélek vagy az ego által létrehozott gondolatok magyarázata a metafizika vagy a filozófia felségterületéhez tartozik.

Az új diszciplínát James természettudománynak tekintette, amely megköveteli, hogy az érzéseket, vágyakat, gondolatokat, okfejtéseket és döntéseket a maguk jellegzetességei és dinamikája szerint elemezzük, ahogy egy ház felépítésére is következtethetünk a házat alkotó kövekből és téglákból. James ama döntése, hogy a pszichológiai jelenségeket tanulmányozza, s nem a jelenségek mögött álló elméleteket, nagymértékben előmozdította a tudományág fejlődését, és hozzájárult ahhoz, hogy James, céljának megfelelően, szilárdabb tudományos alapra helyezze a pszichológiát.

James gyakori depresszió és egyéb betegségei miatt *A The Principles of Psychology (A pszichológia alapelvei)* megírása 12 évbe telt. Az Előszóban ezt olvashatjuk: „hogy a könyv terjedelme ekkorára duzzadt azt senki sem sajnálja jobban, mint a szerző maga. Igazán szangvinikus alkat kell ahhoz, hogy a mi mozgalmas korunkban sok olvasóban reménykedhessen egy olyan könyv írója, amely 1400 sűrűn teleírt oldalra rúg." Ez volt a híres kétkötetes, teljes változat, amelyből James később, az egyetemisták legnagyobb örömére, tömörített verziót is készített.

A könyv terjedelme miatt reménytelen vállalkozás lenne összefoglalni James alkotásának lényegét. Tartalmából csak ízelítőt adhatunk, néhány gondolat felelevenítésével.

Szokások rabjai

„Ha állatokat kívülről figyelünk, az egyik első dolog, ami föltűnik, hogy szokások tömegével van dolgunk" – írja James.

De mik is a szokások pontosan? Idegélettani kutatásai alapján James arra következtetett, hogy végső soron „idegközpontok kisülései", amelyek egymás után aktiválódó reflexpályák bizonyos mintázatát követik. Ha egyszer kialakult egy ilyen pálya, az idegimpulzusok árama könnyebben halad végig újra ugyanazon az útvonalon.

Mindamellett James különbséget tett az állatok és az ember szokásai között. Míg a legtöbb állat cselekedetei automatikusak, viszonylag körülhatároltak és egyszerűek, addig az embernek – vágyainak és szándékainak változatossága miatt – új szokásokat kell kialakítania ahhoz, hogy elérhessen bizonyos célokat. A probléma az, hogy új, jó szokásokat kialakítani csak sok munkával, iparkodással lehet. James szerint a jó szokások kulcsa, hogy elszántan munkálkodjunk döntéseink megvalósításán. A cselekedeteink váltják ki az idegrendszerünkben azokat a motoros hatásokat amelyek szokásokká alakítják a vágyakat. Az agyunknak „fel kell nőnie" a vágyainkhoz, és a reflexpályák csak a cselekvés ismétlődésével alakulnak ki.

Az a legfontosabb, mondja James, hogy az idegrendszert a szövetségesünknek, s ne

az ellenségünknek tekintsük. „Ahogy iszákos lesz abból, aki gyakran iszik egy-egy pohár italt, ugyanúgy sok különálló cselekedet vagy sokórányi munka révén szent életűekké vagy valamely gyakorlati, illetve tudományos terület szaktekintélyeivé is válhatunk.” Külön-külön nem tulajdonítunk jelentőséget a cselekedeteinknek, de együtt éppúgy jelezhetik a kikezdhetetlen integritást, mint a szégyenletes kudarcot.

Mindez ma már nem újdonság, de az a tény, hogy a mai pszichológiában és a személyiségfejlődés irodalmában oly nagy hangsúlyt kap a pozitív habituális viselkedés kikovácsolása, részben James ez irányú gondolatainak köszönhető.

Mi és a többiek

James a személyes ént helyezte lélektani felfogásának középpontjába. Más szóval, a „gondolkodás” és az „érzés” mint elvont fogalom nem sokat jelentett számára az „én azt gondolom” és „én úgy érzem” személyes valósága mellett. Mindenkit fal választ el mindenki mástól, írta, vagyis a koponya, amelyben az agy foglal helyet, de még azt az állítást is megkockáztatta, hogy a világot éles határral két félre osztjuk: az egyik fél mi magunk vagyunk, és a másikba tartozik minden más és mindenki más.

> *„Egyetlen ember sem mulasztja el két nagy részre osztani az egész univerzumot. És mindenki a két fél egyikére fordítja csaknem minden figyelmét… S ha ehhez még hozzáteszem, hogy mindannyian ugyanazzal a névvel illetjük az univerzum két felét, ez pedig úgy hangzik, hogy »én«, illetve »nem én«, akkor mindenki érteni fogja, mire gondolok.”*

Ez az egyszerű meglátás, James sok más kommentárjához hasonlóan, alig több népi bölcsességnél. Mindenesetre kifejezi azt, hogy az embereket nem azért foglalkoztatja a pszichológia, mert a gondolatok és érzelmek általános elveire kíváncsiak, hanem azt szeretnék tudni, miért gondolkodnak és éreznek ők maguk éppen úgy, ahogy.

A világnak ez a felosztása „én”-re és „minden egyéb”-re kissé idegen lehet azok számára, akik úgy érzik, hogy másokért élnek, mégis tény az ember alapvető élettani adottságai felől nézve, hiszen egy testben, egy aggyal szemléljük mindazt, ami rajtunk kívül áll.

A gondolatfolyam

Mindenki másmilyennek látja a világot, ráadásul saját tudatunk is változik napról napra, óráról órára. James így ír erről.

> *„Másmilyennek érezzük a dolgokat aszerint, hogy álmosak vagy éberek, éhesek vagy jóllakottak, kipihentek vagy fáradtak vagyunk; másmilyennek aszerint, hogy este van-e vagy reggel, nyár vagy tél, s mindenekelőtt aszerint, hogy gyerekek, felnőttek vagy öregek vagyunk… Az érzékenységbeli különbségeket legjobban az mutatja, hogy milyen sokat változnak a dolgokkal kapcsolatos érzelmeink egyik életkortól a másikig. Ami azelőtt ragyogó és izgalmas volt, az most elnyűtt, lapos, haszontalan. A madárfütty unalmas, a szellő komor, az ég szomorú.”*

James szerint nem juthat eszünkbe kétszer pontosan ugyanaz a gondolat. Talán képesek vagyunk fenntartani a változatlanság illúzióját, de mivel a világ állandóan változik, és mivel a mi reakcióinknak is folyamatosan változniuk kell, ez csak illúzió lehet.

„Gyakran mi magunk is meglepődünk, milyen különös eltérések lehetnek az ugyanazokról a dolgokról egymás utáni időpontokban alkotott véleményünk között. Elcsodálkozunk, hogyan alkothattuk valamiről a múlt hónapban ezt vagy azt a véleményt. Elvesztettük a korábbi gondolkodásmódunk lehetőségét, de nem tudjuk, hogyan. Egyik évről a másikra új megvilágításban látjuk a dolgokat. És ez az állandó változás, ez az örökös mozgás, majd a visszatérés az egyensúlyhoz, éppen ez tesz minket emberré."

James híres észrevétele, hogy a gondolat folyamatos, akár egy folyam. Olyan kifejezéseket használunk, mint a „gondolatsor", de valódi természete szerint a gondolat cseppfolyós. „Az egyik és a másik tárgy gondolata között nincs nagyobb törés, mint a bambusznád két íze között. A törés része a tudatnak, ahogy az ízek közti csomó része a bambusznádnak."

James óta a pszichológia tudománya ezernyi kategóriára tagolt szét minden gondolatot, érzést és érzelmet, hiszen éppen ez volt a dolga. Jó lenne azonban, ha a pszichológusok nem feledkeznének meg arról, hogy a tudatot nem ilyennek érezzük. A tudat egyáltalán nem hasonlít a számítógépes adatfeldolgozáshoz. Amíg élünk, tapasztaljuk az eszmék, gondolatok és érzések szüntelen áramát.

A sikeres én

James azt írja, megesett vele olykor, hogy milliomosnak, felfedezőnek vagy kéjgyilkosnak képzelte magát, de mindannyiszor be kellett látnia a szomorú igazságot, hogy egyetlen énje van. Nem lehet ellentmondások nélkül sok mindenné lenni egyszerre. Hatékonyan úgy tevékenykedhet az ember, ha választ egyet a sok lehetőség közül, és ehhez a kiválasztott énhez köti az üdvösségét. Az árnyoldala ennek az, hogy ha valaki az énjéhez, mondjuk, egy nagy evezős vagy nagy pszichológus alakját rendeli, az elképzelés kudarca igencsak megrendítheti az önértékelését. Ha szűk a rés aközött, amit elérhettünk volna és aközött, amit valóban elértünk, akkor jó a véleményünk magunkról. James híres képlete a következőképpen definiálja az önértékelést:

$$\text{Önértékelés} = \frac{\text{Sikerek}}{\text{Törekvések}}$$

Felhívta a figyelmet arra, mennyire megkönnyebbülünk, amikor lemondunk a reménytelen célok vagy illúziók kergetéséről, például a megfiatalodásról, a karcsúságról, a zenei tehetségről vagy az élsportolói karrierről. Ahány elvetett illúzió, annyival kevesebb ok a csalódásra és annyival kevesebb hátráltató tényező, ami akadályozná a valódi sikert.

Záró megjegyzések

Az, hogy James az énre összpontosított, mai individualista korunkban nem különösebben meglepő. Abban az időben azonban, amikor a könyvét írta, még sokkal sűrűbb szövésű volt a társadalom szövete, és az embereknek a társadalomban elfoglalt helye sokkal fontosabbnak látszott, mint az, hogy mi zajlik a fejükben. Ha azonban figyelembe vesszük, miként korlátozta James vizsgálódásainak tárgyát, úgy érezzük, gondolkodása nem is vehetett volna más irányt. A pszichológiát mint a mentális élet tudományát határozta meg, vagyis az egyes emberi agyakban folyó életnek, az egyén gondolatainak, érzelmeinek, s nem általában az „emberi elmének" a tudományaként.

A James nyomdokaiba lépő 20. századi pszichológusok meglehetősen mechanikus modellekkel írták le az emberi elmét és viselkedést, James azonban az emberi tudatot az „aurora borealishoz", az északi fényhez hasonlította, „melynek teljes belső egyensúlya minden apró változással eltolódik". Az efféle poétikus magyarázatokkal James nem lopta be magát a laboratóriumi patkányokat a labirintusokban tanulmányozó pszichológusok szívébe, de pontosan a művészi érzékenysége, elmélyült filozófiai tudása, sőt misztikus gondolatok iránti nyitottsága is segítette őt abban, hogy kitágítsa szakterületének határait.
A pszichológia tudományos megalapozásának munkaigényes feladatát később mások végezték el, de ehhez szükség volt egy ilyen nagyságrendű filozófusra, aki felvázolja a hátteret.

James elegáns és élénk stílusa, a maga idejében szokatlan személyes, kötetlen hangvétele miatt A pszichológia alapelvei a mai olvasót is leköti. Bár bátyjának hírneve némiképp elhomályosította az övét, William Jamesből is lehetett volna szépíró. Ahogy mondani szokták, Henry James pszichológus volt, aki regényeket írt, és William a szépíró, aki lélektani kérdésekről értekezett. Ennek ellenére A pszichológia alapelvei nem könnyű olvasmány; jól megírt részei hosszú, szakmai jellegű (például az idegrendszer és az agy élettanát tárgyaló) vagy nehéz fogalmakon rágódó szakaszokkal váltakoznak. Maga James is arra buzdította olvasóit, hogy ne folyamatosan olvassák a könyvet, keressék meg a számukra érdekes részeket. Megdöbbentő alázat egy olyan embertől, akit egy új tudomány egyik megalapítójának tartanak.

William James

New Yorkban született 1842-ben, Henry és Mary James legidősebb fiaként. Ötgyermekes családban, jómódban nőtt fel, világpolgárnak nevelték. Tehetős édesapja behatóan érdeklődött a teológia és a miszticizmus iránt, különösen Emanuel Swedenborg írásai hatottak rá. A család 1855-ben áttelepült Európába, James Franciaországban, Németországban és Svájcban folytatta tanulmányait. Több nyelvet is tanult, és számos európai múzeumot ismert meg.

Miután 1860-ban visszatért az Egyesült Államokba, másfél évig festeni tanult William Morris Hunt mellett, mégis inkább a Harvard Egyetemen tanult tovább. Előbb a vegyészetet választotta, később az orvostudományra tért át; 1865-ben lehetősége nyílt arra, hogy tudományos expedíción vegyen részt Louis Agassizzal, a neves természetbúvárral, de útja során betegségek sora támadta meg, s először lévén távol a családjától, a honvágytól és a depressziótól is sokat szenvedett. Két évvel később Németországba utazott, hogy Hermann von Helmholtznál élettani tanulmányokat folytasson. Itt ismerte meg az akkor kibontakozó pszichológia első képviselőit és törekvéseit; újabb két év múltán visszatért a Harvardra, ékkor, 27 évesen kapta meg orvosi diplomáját.

A következő három évben idegösszeomlás akadályozta munkájában és tanulmányaiban. Első állását 1872-ben foglalta el: élettant tanított a Harvardon. Pszichológiai kurzusait 1875-ben indította meg, és megalapította Amerika első kísérleti pszichológiai laboratóriumát. A The Principles of Psychology (A pszichológia alapelvei) írását 1878-ban kezdte meg, és ugyanebben az évben vette feleségül Alice Howe Gibbons bostoni tanárnőt. Öt gyermekük született.

Sigmund Freuddal és Carl Junggal is megismerkedett amerikai útjaik során. Neves tanítványai közé tartozott John Dewey, a pedagógus és Edward Thorndike, a pszichológus. New Hampshire-i nyaralójában, 1910-ben érte a halál.

További munkái: The Will to Believe (A hit akarása, 1897), The Varieties o f Religious Experience (A vallási élmény változatai, 1902) ésPragmatism (Pragmatizmus, 1907).

1968
Az archetípusok és a kollektív tudattalan

„Az anima archetípusával az istenek birodalmába lépünk… Minden, amit az anima megérint, numinózussá válik - feltétel nélkülivé, veszélyessé, tabuvá, mágikussá. Ő a kígyó a Paradicsomban, ő rontja meg az ártatlan embert, akinek jók a döntései és még jobbak a szándékai. Megvan minden oka arra, hogy ne kutassa a tudattalant, ezzel ugyanis lerombolná morális gátlásainkat, és olyan erőket szabadítana el, amelyeket jobb nem tudatosítani és nem bolygatni."

„Az ember, akár érti az archetípusokat, akár nem, folyamatosan tudatosítania kell ezt a világot, ahol továbbra is része lehet a Természetnek, kapcsolatban maradhat a gyökereivel. Az olyan világszemlélet vagy társadalmi rend, amely elválasztja az embert az élet ősi képeitől, nemcsak távol áll mindennemű kultúrától, hanem mindinkább börtön- vagy istállószerű jelleget is ölt.

Dióhéjban

Elménk összeköttetésben áll a tudat ama mélyrétegével, amely a képek és mítoszok nyelvét beszéli.

Érintkezési pontok

Isabel Briggs Myers: Különféle adottságok (87. oldal)

Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok (189. oldal)

Sigmund Freud: Álomfejtés (199. oldal)

30. fejezet
Carl Jung

Vajon a primitív ember miért foglalkozott oly sokat a természeti jelenségeknek, például a napkeltének és napnyugtának, a Hold fázisainak vagy az évszakok váltakozásának leírásával és értelmezésével? Carl Jung meggyőződése szerint a természeti események nem egyszerűen azért kerültek be a tündérmesékbe és a mítoszokba, hogy így fizikai magyarázatot nyerjenek. Inkább a fordítottja lehetett igaz: az ember a külvilágot hívta segítségül belső világának értelmezéséhez.

Akkorra, amikor ő élt, mondta Jung, a szimbólumok – művészet, vallás, mitológia – bő vizű kútja betemetődött, miután évezredeken át segített az embereknek megérteni az élet misztériumait, és a pszichológia tudománya lépett a helyébe. Ez a tudomány azonban, nevének eredeti görög jelentését figyelembe véve paradox módon, éppen a psziché vagy a legtágabb értelemben vett én (Selbst[67]) magyarázatával maradt adós.

67 Jung a legmélyebb és legtágabb „én" kifejezésére a „Selbst" szót használta. Jung magyar nyelvre fordított írásaiban ezt Ősmagunknak, Ősvalónknak is szokták fordítani. Az angol fordításokban általában a nagy kezdőbetűs Self kifejezést használják erre.

Jung számára az élet célja ennek az énnek az „individuációja", az egyén tudatos és tudattalan elméjének egyfajta egyesítése a benne rejlő ígéret beteljesítése érdekében. Ez a tágabb énfogalom részben azon a szemléleten alapult, amely szerint az emberekben egy egyetemes tudat jut érvényre. Ahhoz, hogy az egyes ember egyediségét megragadhassuk, fonák módon túl kell lépnünk a személyes énen, és meg kell értenünk ennek a mélyebb kollektív tudásnak a működését.

A kollektív tudattalan

Maga Jung is elismeri, hogy a kollektív tudattalan „az eszméknek abba az osztályába tartozik, amelyektől az emberek kezdetben idegenkednek, de aztán hamar befogadják őket és megbarátkoznak velük". Jungnak meg kellett védenie ezt a fogalmat a miszticizmus vádjával szemben. Azt is megjegyezte róla, hogy már magában a tudattalan is irreálisnak tetszett mindaddig, amíg Freud rá nem mutatott a létezésére, de ma már része az emberi gondolkodás és cselekvés magyarázatának. Freud szerint a tudattalan személyes dolog, az egyénhez tartozik. Vele szemben Jung úgy képzelte, hogy a személyes tudattalan a kollektív tudattalanra, az emberi pszichének a múltból örökölt, nem a személyes tapasztalatokból kibontakozó részére épül.

A kollektív tudattalan az „archetípusokban" ölt testet: egyetemes gondolatformákban vagy mentális képekben, amelyek befolyásolják az egyén érzéseit és cselekedeteit.
Az archetípusok megtapasztalásában gyakran kevéssé törődünk a hagyományokkal vagy kulturális szabályokkal, ami arra utal, hogy veleszületett projekciókról van szó. Az emberi újszülött nem „tiszta lap", mert agyának huzalozása képessé teszi bizonyos archetípusos mintázatok és szimbólumok észlelésére. Ezért fantaziálnak a gyerekek olyan sokat, vélte Jung: nem tapasztaltak még annyit a valóságból, hogy elméjükből törlődjön az archetípusos képek élvezete.

Az archetípusok mítoszokban és tündérmesékben, egyénileg pedig álmokban és látomásokban nyilatkoznak meg. A mitológiában „motívumokéként, az antropológiában kollektív reprezentációkként szerepelnek. Adolf Bastian német etnológus „elemi" vagy „ősi"

gondolatokként emlegette őket, és újra meg újra megfigyelte jelentkezésüket a törzsi és hagyományos népi kultúrákban. Ezek az elemi gondolatok azonban nem csupán antropológiai szempontból figyelemreméltók: általában az archetípusok alakítják a mindennapi életünkben fontos emberi kapcsolatokat, azonban ez nem tudatosodik bennünk.

Archetípusok és komplexusok

Jung számos archetípust vázolt föl, például olyanokat, mint az anima, az anya, az árnyék, a gyermek, a bölcs öregember, a kísértet vagy a csaló a mítoszokban, történetekben. Itt kettőt mutatunk be közülük.

AZ ANIMA. Az anima lelket jelent, nőnemű alakban. A mitológiában szirének, hableányok, nimfák és más olyan nőalakok képviselik, akik „megigézik a fiatal férfiakat és kiszívják belőlük az életet" Régen vagy istennő, vagy boszorkány képében jelent meg, vagyis olyan nőalakokként, akik fölött a férfiaknak nincs hatalmuk.

Ha egy férfi „kivetíti" egy valóságos nőre pszichéjének feminin oldalát, ezzel az illető nő fontosabbá válik számára. Az archetípus a férfi életében a nő iránti rajongásban, a nő eszményítésében vagy iránta való intenzív érdeklődésben van jelen. A kiválasztott nő személye nem indokolná az ilyen reakciót, de ő lesz a célpont, amelyre a férfi animája áttevődik. Ezért okozhat egy kapcsolat felbomlása összeomlást a férfiban, aki a szakítással a maga egyik, a külvilágba kihelyezett oldalát veszíti el.

Minden olyan alkalommal, amikor fellángol a szeretet a képzelet vagy szövevényes érzelmi kapcsolat az anima működik mindkét nemben. Az élet hétköznapi dolgaival nem törődik, intenzív élményekre vágyik - életre, bármilyen formában. Az anima, miként a többi archetípus, sorsszerűén kerít a hatalmába minket. Csodálatos vagy rettentő erővel lép be az életünkbe – a célja mindenképpen az, hogy felrázzon minket. Az anima jegyében elvetjük racionális elképzeléseinket arról, hogy hogyan kellene élni, s belátjuk, hogy – Jung szavaival – „az élet őrült és értelmes egyszerre".

AZ ANYA. Az anya archetípusát megtestesítheti a valódi anya, a nagymama, a mostohaanya, az anyós, a gyermekgondozó, a nevelőnő. Jelképes alakok is betölthetik ezt a szerepet mint Mária, az Isten anyja vagy Zsófia, vagy az az anya, aki Démétér és Koré mitikus történetében újra leánnyá lesz. További anyaszimbólumok az egyház, az ország, a Föld, az erdő, a tenger, a kert, a felszántott mező, a forrás és a kút. Az archetípus pozitív oldala az oly sok festőt és költőt megihlető anyai szeretet és melegség, amelytől első identitásunkat kapjuk a világban. Lehet azonban negatív jelentése is: a szerető anya megjelenhet a rettegett anya vagy a sors istennője képében. Jung az anyát tekintette a legfontosabb archetípusnak, mert úgy érezte, hogy ebben az összes többi is benne van.

Ha valakiben megbomlik ennek az archetípusnak az egyensúlya, „anyakomplexusról" beszélünk. A férfiak esetében ez a komplexus Don Juan-komplexus alakját öltheti, amin azt értjük, hogy az illető férfi minden nőnek tetszeni akar. Az anyakomplexusos férfi azonban forradalmár szellem is lehet: szívós, állhatatos, rendkívül becsvágyó. Nők esetében a komplexus túlságosan erős anyai ösztönben nyilvánulhat meg, az ilyen nő él-hal a gyermekeiért, feláldozza értük saját egyéniségét. Ebben az esetben a férje csupán egy „bútordarab". A férfiak kezdetben sokszor a nőiessége és ártatlansága miatt vonzódnak az anyakomplexusos nőhöz. Ugyanakkor a „vetítőernyő" szerepét is betölthetik ezek a nők, amelyre a férfi az animáját kivetíti vagy externalizálja, és csak később fedezi fel, hogy

valójában kit is vett feleségül.

Az archetípus más változataiban a nő bármire hajlandó azért, hogy ne hasonlítson a biológiai anyjához. Önálló szférát alakít ki, például intellektuel lesz, ha az anyja tanulatlan. Nemegyszer házastársának kiválasztásában is az a cél vezérli, hogy szembeszegüljön az anyjával és távolabb kerüljön tőle. Más nők, akik ennek az archetípusnak a hatása alatt állnak, esetleg tudattalan incesztuózus kapcsolatban állnak biológiai apjukkal, és féltékenyek az anyjukra. A nős férfiak érdeklik őket, vagy keresik a szerelmi kalandokat.

Spirituális archetípusok

Miért olyan fiatal tudomány a pszichológia? Jung szerint azért, mert az emberiség történelmének nagy részében egyszerűen nem volt szükség rá. A mitológiák és vallások csodálatos képi világa tökéletesen ki tudta fejezni az örök archetípusokat. Az emberek szükségét érezték, hogy elidőzzenek az újjászületés és átalakulás eszméi és képei fölött, s a vallások a psziché minden része számára bőséges alkalmat adtak erre. A katolikus egyháznak a szeplőtelen fogantatásról és a szentháromságról vallott sajátos nézetei nem a szeszélyes képzelet szüleményei, hanem jelentést hordoznak, védelmező és gyógyító archetípusok a lelki törést szenvedett hívő számára.

A reformáció szembeszállt ezekkel a jelképekkel. A katolicizmus gazdag képi világát és dogmarendszerét puszta „babonának” minősítette, s ezzel – Jung szerint – megnyitotta az utat az emberi élet elsivárosodása felé. Az igaz spiritualitásnak mind a tudatot, mind a tudattalant, a lélek legmélyebb és legfelső rétegeit egyaránt le kell kötnie. Minden emberben van vallásos ösztön, ami megjelenhet istenhitként, de olyan világi hit alakjában is, mint a kommunizmus vagy az ateizmus. „Egyikőnk sem tud megszabadulni attól az előítélettől, hogy embernek született.”

Individuáció

Az „individuáció” fogalmával Jung azt az állapotot írta le, amikor az ember végre képes integrálni a benne rejlő ellentéteket: a tudatos ént és a tudattalant. Az individuáció nem más, mint azzá válni, akik lehetőségeinkben mindig is voltunk, beteljesíteni egyedi létünk ígéretét. A folyamat eredménye a szó igazi értelmében vett individuum, a teljes és elpusztíthatatlan én, aki többé nem hagyja, hogy a valóság szilánkjai vagy a komplexusok eltérítsék önmagától.

Ez a reintegráció azonban nem valósítható meg racionális gondolkodás révén. Kanyargós, váratlan fordulatokkal tarkított út vezet ide. Számos mítosz mutat rá, milyen nagy szükségünk van arra, hogy önmagunk kiteljesítése érdekében túllépjünk az értelmen.

Jung kitért az én (Selbst) meghatározására is. Számára az én különbözik az egotól, pontosabban magában foglalja azt, „ahogy a nagyobb kör magában foglalja a benne levő kisebbet” Míg az ego a tudattal áll kapcsolatban, addig az^na személyes és kollektív tudattalanhoz tartozik.

A gyógyító mandala

Az *archetípusok* és a *kollektív tudattalant* Jung mandalák reprodukcióival illusztrálta – absztrakt ábrákkal, amelyek neve szanszkrit nyelven kört jelent. Úgy vélte, hogy ha valaki rajzol vagy fest egy mandalát, a mintákban, szimbólumokban és alakzatokban kifejezésre jutnak tudattalan ismeretei, kívánságai.

Terápiás gyakorlatában Jung azt tapasztalta, hogy a mandaláknak „mágikus” hatásuk van, rendet visznek a psziché zűrzavarába, és gyakran úgy hatnak az egyénre, hogy

az csak később lesz nyilvánvaló. A hatás a tudattalan felszabadításán alapul: amit a szőnyeg alá söpörtünk, felszínre kerül. A különféle motívumok – tojás, lótuszvirág, csillag vagy nap, kígyó, vár, város, szem és így tovább – nem valamilyen nyilvánvaló okból jelennek meg a rajzokon vagy festményeken, de jelzik, tükrözik a mélyen az egyén tudatos gondolkodásának szintje alatt zajló folyamatokat. Ha valaki képes értelmezni a képeket, az Jung szerint általában a pszichés gyógyulás kezdeti jele. Azt mutatja, hogy az illető előrébb lépett az individuáció folyamatában.

Záró megjegyzések

Technikai vívmányaink és tudásunk alapján modem, civilizált embernek érezzük magunkat, Jung szerint azonban lelkűnkben „primitívek" vagyunk. Jung egyszer Svájcban megfigyelt egy boszorkánydoktort, amint egy istállóról „leveszi a rontást". Mindez egy vasúti pálya árnyékában történt, amelyen transzeurópai expresszvonatok robogtak végig napjában többször.

A modern életforma mellett sem engedhetjük meg magunknak, hogy ne foglalkozzunk tudattalan énünkkel. Ha elhanyagoljuk énünknek ezt az oldalát, az archetípusok egyszerűen új kifejeződési formát találnak maguknak, és kisiklatják gondosan kidolgozott terveinket. A tudattalan általában támogatja tudatos döntéseinket, de ha rés támad közöttük, különös és erőteljes módon jelentkeznek az archetípusok; ilyenkor az önismeret hiánya csapdába csalhatja az embert.

Az ősi szimbólumokat, amelyek egykor segítségünkre voltak az élet változásainak és tágabban vett értelmének megfejtésében, napjainkra egy tudomány – a pszichológia – helyettesítette, amelyet nem a lélek megértésére vagy táplálására dolgoztak ki. Általában véve a tudományos gondolkodási sémáról Jung így nyilatkozott: „A menny a mi szemünkben a fizikusok kozmikus terévé változott… De »a szív parázslik «, s valahol létünk gyökereinél titkos nyugtalanság mardos minket." A mai férfi és a mai nő abban a spirituális űrben él, amelyet egykor oly jól kitöltött a vallás és a mitológia. Ezt a titkos nyugtalanságot csak egy új típusú lélektan lenne képes megszüntetni, amely számol a psziché mély rétegeivel.

Carl Jung

Kesswilben (Svájc) született 1875-ben, protestáns lelkész fiaként. A Baseli Egyetemen orvosi tanulmányokba kezdett 1895-ben. Apja halála után kölcsönt kellett fölvennie, hogy folytathassa tanulmányait. Pszichiátriára szakosodott, és 1900-tól Zürichben, a Burghölzli Klinikán dolgozott, az úttörő pszichiáter Eugen Bleuler mellett. 1903- ban házasságot kötött Emma Rauschenbachhal, aki jelentős vagyont örökölt, és nagy házat építettek Kusnachtban családjuk számára.

A Zürichi Egyetemen 1905-től adott elő pszichiátriát, és a következő években sikeres magánpraxist alakított ki. 3 0 8 1912-ben szakított Freuddal, két évvel később távozott a Nemzetközi Pszichoanalitikus Társaságból Mivel Freud őt tekintette örökösének, szakításuk nagy port vert fel. Ezután, a maga útján járva dolgozta ki Jung a szinkronicitás és az individuáció fogalmát, valamint a pszichológiai típusok elméletét (lásd még az Isabel Briggs Myersről írottakat, 87. oldal).

A II. világháború után Jungot az a bizonyítékokkal alá nem támasztott vád érte, hogy a nácikkal rokonszenvezett. Utazásai során amerikai és afrikai őslakosok életét tanulmányozta, erősen foglalkoztatta az etnológia és az antropológia. Svájcban halt meg 1961-ben.

További munkái: Bevezetés a tudattalan pszichológiájába68 (Über die Psychologie des Unbewussten, 1911-1912), Symbols of Transformation (Az átalakulás szimbólumai, 1912), A lélektani típusok (Allgemeine Beschreibung dér Typen69 1921), Psychologie und Religion (Lélektan és vallás, 1937), Psychologie und Alchemie (Lélektan és alkímia, 1944) és The Undiscovered Self (A fel nem fedezett Self; 1957).

68 C. G. Jung: Bevezetés a tudattalan pszichológiájába, ford. Nagy Péter, Európa 1990, Budapest

69 C. G. Jung: A lélektani típusok általános leírása, ford., az utószót és a jegyzeteket írta Bodrog Miklós, Európa, 200 6 , Budapest

1953
A nő szexuális viselkedése

„Bárki tapasztalhatja szex közben a saját vagy szexuális partnere testfelületén, hogy a testhőmérséklet emelkedik; ez részben a periferális vérkeringés miatt van, ami mindig felgyorsul, ha szexuális válaszreakció történik. A szexuális aktus során még a nagyon hideg láb is meleggé válik. Az, hogy a szexuális izgalmat láznak, pírnak, tűznek, forróságnak vagy melegnek mondjuk, igazolja azt a széles körű tapasztalatot, hogy ilyenkor a bőrfelszín hőmérséklete emelkedik."

„A felmérésben szereplő férjezett nők körülbelül negyedének (26 %) volt már negyvenéves korára házasságon kívüli nemi kapcsolata. 26 és 50 éves kora között körülbelül minden hatodik-tizedik nőnek volt házasságon kívüli nemi kapcsolata… Mivel az emberek a társadalmilag helytelenített szexuális tevékenységet jobban el akarják titkolni, mint az elfogadottabbakat, előfordulhat, hogy a házasságon kívüli szex példái és gyakorisága a mintában valójában magasabb volt, mint amit felmérésünkben feltártunk."

Dióhéjban

Nagy űr tátong szexuális életünk változatossága és kiterjedtsége, valamint a között, amit a társadalom vagy vallás megenged számunkra.

Érintkezési pontok
Louann Brizendine: A női agy (99. oldal)
Sigmund Freud: Álomfejtés (199. oldal)
Harry Harlow: A szeretet természete (255, oldal)
Jean Piaget: A gyermek nyelve és gondolkodása (395. oldal)

31. fejezet
Alfred Kinsey

A híres szexológus, Alfred Kinsey szakmai élete túlnyomó részében mérges darazsakat tanulmányozó zoológusként dolgozott. Az Indianai Egyetem Bloomington campusán meglehetősen távolságtartó középkorú professzorként ismerték, olyannak, aki többet tud a rovarokról, mint az emberekről. Hogyan jutott el odáig, hogy ma részben őt tartják a szexuális forradalom előkészítőjének?

Az 1930-as évek végén az Indianai Egyetem Nőhallgatóinak Egyesülete kérvényt nyújtott be, hogy induljanak kurzusok házas vagy házasságukra készülő hallgatóknak, és Kinseynek jutott a feladat, hogy mindezt megszervezze. A hallgatóknak ilyen kérdéseik voltak: „Milyen hatással lehet a későbbi házaséletre a házasság előtt átélt orgazmus vagy szex?" „Mi a normális és abnormális a szexualitásban?" Kevés meglévő tudásukat, eleve vallási, filozófiai vagy társadalmi normák formálták ki, Kinsey pedig hamar felismerte, hogy a tudomány sokkal több ismerettel rendelkezik az apró rovarok viselkedéséről, mint az ember szexuális magatartásáról.

Henry Havelock Ellis angol fizikus tárgyalta először egzakt, érzelmektől mentes módon a témát a *Studies in the Psychology of Sex (A tanulmányok a szex pszichológiájából)* című munkájában (melyet 1897 és 1928 között hét kötetben adtak ki), de ezt az angol kormány betiltotta. Természetesen addigra Freud már sokat lazított a szexuális témára nehezedő tiltáson, de mindenre kiterjedő kutatást soha senki nem végzett a témában. Így esett, hogy 1938-ban Kinsey hozzálátott az adatgyűjtéshez.

Tíz évvel később Kinsey és csoportja kiadta a *Sexual Behavior in the Human Male (A férfi szexuális viselkedése)* című munkát, amely, bár egyetemi hallgatók számára íródott, óriási meglepetésre felkerült a sikerlistákra (csak az Egyesült Államokban több mint félmillió fogyott el belőle). Kinsey neve országosan ismert, a szexuális kutatást végző Kinsey-féle intézet pedig híres lett. Ezt a könyvet öt év múlva a 800 oldalas *Sexual Behavior in the Human Female (A nő szexuális viselkedése)* című kötet követte, amit Paul Gebharddal, Wardell Pomeroyjal és Clyde Martinnal együtt írt. A két kötetet, talán mert a címeket túl zavarba ejtőnek találták ahhoz, hogy az olvasók könyvesboltban vagy könyvtárban keressék, egyszerűen „Kinsey-jelentések"-nek nevezték. 1953-ban, amikor a második könyv megjelent, a Time magazin a borítóján hozta Kinsey képét.

A történetek összegyűjtése

A kutatás a Kinsey-jelentések alapja, a történelem egyik legnagyobb tudományos kísérlete volt. Közösen hozta létre az Indianai Egyetem és a Nemzeti Tudományos Szervezet a Szexuális Problémák Kutatására, Robert Yerkes vezetésével (aki intelligenciamérés és az állati viselkedés kutatásában jeleskedett). A kutatást a Rockefeller Alapítvány támogatta.

A tanulmány a kutatási módszerek fejlettségével a nagy népesség körében is meglehetősen pontos mérési eredményeket hozott, nemcsak néhány esetleírásra támaszkodott. Ha számításba vesszük, hogy a szex általában nem nyílt közösségi tevékenység, hogyan remélhette Kinsey, hogy megbízható információhoz jut e témában? A különféle amerikai államok törvényei alapján lehetséges volt, hogy vádat emelnek azok ellen, akik önként mesélnek magukról. így a Kinsey-teamnek ki kellett dolgoznia az interjúkészítés olyan módszerét, amely biztosította, hogy a válaszadók

személyazonossága nem derül ki. A válaszadóknak 350, szexuális élettörténetükre vonatkozó kérdésre kellett felelniük, és a megkérdezettek némelyike naplót vagy naptárat is mellékelt, melyekben napi rendszerességgel rögzítették szexuális tevékenységüket. Vizsgálták a szexuális viselkedés minden oldalát, életkor, családi állapot, műveltségi szint, társadalmi osztály, vallásos neveltetés vonatkozásában, és aszerint is, hogy a válaszadó falun vagy városon él-e.

Szinte hihetetlen, de 1938-tól 1956-ig 17 000 embert vizsgáltak meg. Maga Kinsey több mint 5000 interjút készített. A *Sexuality in the Human Female (A nő szexuális viselkedése)* alapját 5940 amerikai fehér nő esettörténete képezte, ehhez adódott hozzá 1849 más kategóriákba eső nő története. A könyv a női interjúalanyok foglalkoztatottságának széles skáláját mutatja, a katonai ápolónőktől főiskolai hallgatókig, táncosoktól gyári munkásokig, közgazdászoktól testnevelő tanárokig, filmrendezőktől pénztárosnőkig terjedt a megkérdezettek köre, és női elítélteket is meginterjúvoltak.

Az eredmények

A puszta adatok óriási tömegéhez a pszichológia részterületeit felhasználva a biológia, etológia, pszichiátria, élettan, antropológia, statisztika és jog szempontjait is hozzátették A nő szexuális viselkedése című munkában, mely így jóval vaskosabbra duzzadt, mint az első Kinsey-jelentés, és jóval nagyobb figyelmet szentelt az életkorok szerinti szexuális élettörténetnek. A száraz tudományos nyelv, a megszámlálhatatlan sok oldalon át burjánzó grafikonok és táblázatok ellenére sokkal meghökkentőbbnek tűnt, mivel a női szexualitás körében sokkal több tabuval találkozunk – az interjúalanyok pedig döbbenetesen őszintén számoltak be mély, személyes titkokról.

A könyv sok különféle megkérdezett válaszait tartalmazza, és több ezer eredményt közöl. Többek között például a következőket:

Önkielégítés, orgazmus és fantaziálás

- A gyerekek kétéves koruktól folytatnak önkielégítést.
- Az orgazmus elérésében, nőknél, férfiaknál egyaránt, a nemi szervek puszta izgatásánál nagyobb szerepet játszik a testen alkalmazott ritmikus nyomás. A nemi aktus során az izmok feszültségi állapota a teljes fiziológiai reakció elengedhetetlen része.
- A hüvelyfalban csak nagyon kevés idegvégződés található. A nő önkielégítéskor több gyönyört élvez a csikló, a kis- és nagy szeméremajkak izgatásában, mint a hüvelyen belüli stimulációban.
- Nagy általánosságban a férfiak önkielégítés során szívesebben fantáziáinak, hogy elérjék az orgazmust, míg a nők megelégszenek testi érzetekkel. A nők 2%-a azonban egyedül, fantaziálás során is átélt már orgazmust.
- A megkérdezett nők 36%-a vallotta be, hogy házasság előtt soha, egyetlenegyszer sem volt orgazmusa, jelentős részüknek később, a házasság során sem.
- A nők a férfiakhoz hasonlóan álom közben is átélnek orgazmust: a nők 65%-ának van erotikus tartalmú álma, míg 20%-uk él át orgazmust éjszakai álom közben.
- A közkeletű nézet szerint a nők lassabbak a szexuális válaszreakcióban, mint a férfiak, és több időre van szükségük az orgazmus eléréséhez, de a vizsgálat során az derült

ki, hogy önkielégítésnél a nőknek átlagosan 3-4 percre van szükségük az orgazmus elérésére - nem sokkal több időre, mint a férfiaknak.

- Bár több ezer éve makacsul tartja magát a hit, hogy az önkielégítés káros az egészségre, Kinsey nem talált tudományos bizonyítékot erre. Az egyetlen károsodás lélektani természetű: a lelkiismeret-furdalás okozta szorongás.

A közösülés nélküli szexuális kapcsolatok és a petting

- Míg a férfiak a petting során könnyen erotikus izgalomba jönnek, meglepően sok nő nem tud ezen a módon fölizgulni. Általában elmondható, hogy míg a férfi megfelelő fizikai ingerlés hatására azonnal felizgul, a nő erotikus késztetése sokkal inkább múlik pillanatnyi érzésein.
- A férfi szexuális késztetése kamaszkorban, hirtelen jelentkezik, a serdülőkor folyamán gyorsan emelkedik, majd huszonéves korára beáll. A nő szexuális késztetése ezzel szemben sokkal inkább lassú ívű, és válaszreakciói inkább lélektani természetűek.
- A férjezett nők 64%-ából, akik már a házasság előtt átéltek orgazmust, mindössze 17% tapasztalta meg ezt közösülésből eredően. A többiek petting, önkielégítés, álmok vagy leszbikus kapcsolat során élték át ugyanezt.
- A nőket kevéssé lehet felizgatni mellük ingerlésével, mint a férfiakat. Csak a nők fele vallotta, hogy szexuális örömet él át melle izgatásának hatására.

Házasság előtti szex

- Az 1940-es évekre már rengeteg írás gyűlt össze, mely határozottan állította, hogy a házasság előtti szex el nem múló megbánáshoz és lelki károsodáshoz vezet, különösen a nők körében. Kinsey kutatása kimutatta, hogy azon nők 77%-a, akiknek már házasság előtt is volt szexuális kapcsolata, ezt később egyáltalán nem bánta.
- Azok, akik házasságuk előtt egynél több férfivel létesítettek szexuális kapcsolatot, még kevésbé bánták meg ezt. Kinsey arra a következtetésre jutott, hogy a házasság előtti szexuális tapasztalat bizonyos foka – a „promiszkuitás” – ténylegesen kiegyensúlyozottabb párkapcsolatot eredményez, miután a nő férjhez ment, mivel a szex körüli szokásos problémázásban már kevesebben vesznek részt. Érdekes módon, azon nők 83%-a sem bánta meg a házasság előtti szexet, akik az aktus után teherbe estek.

Házasságon kívüli szex

- Negyvenéves korára a Kinsey felméréseiben szereplő férjezett nők negyede létesített házasságon kívüli nemi kapcsolatot. A házasságon kívüli szex a nők harmincas és korai negyvenes éveiben volt a leggyakoribb.
- Fiatalabb nőknek a házasságon kívüli szex iránti alacsonyabb érdeklődése azzal magyarázható, hogy jobban kötődnek társukhoz szexuálisan, illetve azzal, hogy férjük ragaszkodik hozzá, hogy feleségük szexuálisan is kizárólag az övék legyen.
- A szokványos vélekedés ellenére, miszerint a férfiak szeretnek szexuális viszonyt kezdeményezni fiatalabb nőkkel, sokuk ténylegesen a nála idősebb vagy vele azonos korú nőkkel kívánt viszonyt folytatni, részben azért, mert nekik nagyobb a szexuális tapasztalatuk.

- Azon nők közül, akiknek házasságon kívül nem volt nemi kapcsolatuk, 17% mondta azt, hogy határozottan fontolgatja ennek kipróbálását, legalábbis nem zárja ki a lehetőségét. De a már „félrelépett” nők közül is 56% vallotta, hogy valószínűleg újra megtenné.

Néhány más meglepő tény

- A „misszionárius póz” európai és amerikai kulturális szokás, de hogy miért, Kinsey nem tudta. Az európai és amerikai kultúrán kívül nem kedvelték annyira, és más emlősöknél ritkán lehet megfigyelni. A nyugati kultúra továbbra is előnyben részesítette ezt a szexuális pozitúrát, annak dacára, hogy a nő sokkal előbb eljuthat az orgazmusig, ha ő van felül, mert akkor úgy mozoghat, ahogy neki jó.
- Mély szexuális elragadtatóttságban lévő férfiak és nők arcán ugyanolyan kifejezés látható, mint testi kínzást átélőkén.
- A nemi aktus csúcspontja felé közeledve, mindkét nemnél csökken a tapintás- és fájdalomérzet, a látás beszűkül.
- A művelt nők körében magasabb volt a szexuális tapasztalat aránya, valószínűleg azért, mert magukat „felvilágosultabbnak” tartották, és kevésbé voltak kiszolgáltatva a női szexualitást sújtó tabuknak.

Záró megjegyzések

Ha Kinsey biológus volt, miért lett A nő szexuális viselkedése és ennek iker-műve klasszikus a pszichológiában? Az 1950-es évekbeli Amerikában a pszichológiát inkább a viselkedéssel hozták összefüggésbe, semmint azzal, ami a tudatban játszódik, Kinsey munkája pedig az ember szexuális viselkedéséről szólt. A Kinsey-csoport azt akarta megmutatni, hogy az ember nem tagadhatja emlős (azaz „állati”) örökségét; a szexszel kapcsolatban fiziológiánk határoz meg bennünket, hogy az ingerlésre meghatározott válaszreakciókat tudjunk adni. Noha szeretjük azt gondolni, hogy a szexuális aktus a szerelemről szól, Kinsey azt akarta demonstrálni, hogy ez kevésbé múlik a magasabb rendű tudaton, mint ahogy azt hinni szeretnénk.

Mégis, ami a tudomány emberét illeti, Kinsey elkövette azt az alapvető hibát, hogy elmosta a határvonalat a megkérdezettjei – akikkel ő készített interjút – és saját magánélete között. Akik mellette voltak, beleértve feleségét és kollégáit is, a „kutatás” nevében gyakran kerültek fülledt és szokatlan helyzetekbe. A Kinsey-jelenségnek e kevésbé csodált oldalát előnyösen mutatja be a 2004-es Kinsey című film, melynek főszerepét Liam Neeson játssza. Egy egész fejezetet szentelt a homoszexualitásnak, egy másikat pedig a pre-pubertáskori szexuális játéknak. Kinsey olyan területek felé fordult, mint például a pornográfia (még a Playboy előtti időkben), szex graffiti, szado-mazochizmus, állatok által végzett erotikus ingerlés, csoportos szex és voyeurizmus. Az ember szexuális anatómiáját és a szex és orgazmus közbeni fiziológiai válaszreakciókat részletesen bemutató részek többet tettek annak érdekében, hogy az amerikaiakat megismertessék a saját testükkel, mint korábban bármi más felvilágosító munka. Még ma is ritka az olyan ember, aki ne tudna valamit tanulni e fejezetekből.

A konzervatív ízlésűek Kinsey munkáját a civilizáció hanyatlása kezdetének tekintették. Sokat támadták, mert könyvébe belevette a szexuális bűnelkövetőket is (1300 ilyen embert kérdeztek meg). Kinsey mégis ugyanabban látta önnön jelentőségét, mint Kopernikusz vagy

Galilei: leírta mindazt, amit a külső világban látott, és ami nem tisztelte a teológia és erkölcs dogmáit. Tekintve, hogy kutatása tárgya a szex volt, talán elkerülhetetlenül lett híres.

Alfred Kinsey

Kinsey New Yerseyben, Hoboken városban született 1894- ben. A család három gyereke közül ő volt a legidősebb. Apja, aki műszaki ismereteket oktatott egy helyi egyetemen, elkötelezett és zsarnoki természetű metodista volt. Kinsey olyan környezetben nőtt fel, mely a szexről szóló bármely beszédet vagy a szexről való tapasztalatgyűjtést száműzte. Aktívan tevékenykedett a cserkészcsapatban, szerette a táborozást, a szabad levegőn való életet.

Az egyetemre kerülve engedett apjának, és műszaki órákat vett föl, de elszánta magát, hogy biológiát tanul. Két év múlva, apja akarata ellenére beiratkozott a Maine-i Bowdoin College-ba, ahol biológiából és pszichológiából magna cum laude fokozattal diplomázott. A Harvardon biológiából doktorált 1919-ben, a következő év pedig meghozta neki a zoológia vendégprofesszora állást az Indianai Egyetemen.

Élete utolsó éveiben sokat kellett küzdenie azért, hogy folytathassa a vizsgálódást. Célja az volt, hogy 100 000 embernél végezze el a felmérést. 1954-ben vallásos csoportok nyomást gyakoroltak a Rockefeller Alapítványra, hogy szüntesse be éves támogatását. 1956-ban érte a halál.

További munkái: An introduction to Biology (Bevezetés a biológiába 1926), valamint The Gall Wasp Genus Cynips: A Study in the Origin of Species (A Cynips nemzetségbe tartozó gubacsdarázs: Tanulmány a fajok eredetéről 1930) és a The Origin ofHigher Categories in Cynips (A magasabb rendű Cynipsek eredete 1935).

1957
Irigység és hála[70]

„A csecsemő csak akkor tapasztalhatja meg a teljes élvezetet, ha már teljesen kifejlődött a szeretetre való képessége, a hála alapját pedig az örömteli élvezet képezi. Freud úgy beszélt a csecsemő szopási élvezetéről mint a szexuális kielégülés prototípusáról. Nézetem szerint ezek a tapasztalatok nem csak a szexuális kielégülés alapját képezik, hanem minden későbbi boldogságét és lehetővé teszik az egység érzését egy másik személlyel.“[71]

„A csecsemő, aki stabilan megalapozta jó tárgyát, felnőttkorában is kárpótlást talál veszteségei és nélkülözései során. Mindez az irigy ember számára olyasvalami, amit soha nem érhet el, mivel soha nem lehet elégedett, és ezért irigysége csak még jobban felerősödik.“[71]

70 Melanie Klein: Irigység és hála tanulmány a tudattalan forrásokról, ford. Beran Eszter, Unoka Zsolt, Animula, 200 0 . Budapest, Solymár

71 Fordította Beran Eszter, Unoka Zsolt

72 Fordította Beran Eszter, Unoka Zsolt

Dióhéjban

A fájdalomhoz és az örömhöz való csecsemőkori viszonyunk meghatározhatja a felnőttkorba átviendő alapvető életszemléletünket.

Érintkezési pontok

Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok (189. oldal)

Harry Harlow: A szeretet természete (255. oldal)

Karen Horney: Belső konfliktusaink (279. oldal)

R. D. Laing: A megosztott én (333. oldal)

Jean Piaget: A gyermek nyelve és gondolkodása (395. oldal)

32. fejezet
Melanie Klein

Freud előtt úgy gondolták, hogy a gyermekkor a felhőtlen boldogság időszaka. A gyerekek haragját, frusztrációját, szomorúságát és lelkesedéshiányát testi tényezőkkel magyarázták, lelki életüket nem vették komolyan. De Freud rámutatott, hogy a gyermekek jelentős konfliktusokat élnek át, amelyek a felnőttkor felé haladva formálják személyiségüket.

Melanie Klein ott vette fel a fonalat, ahol Freud letette; a pszichoanalízis egy új, az emberi élet első néhány hónapjára koncentráló szakágát hozta létre. Más pszichoanalitikusok, köztük Anna Freud a kisgyermekekre fókuszáltak, de Klein a csecsemő gondolkodására, benne a fantáziákra, elhárításaira és szorongásaira helyezte a hangsúlyt. Úgy vélte, a csecsemőnek környezetéhez való viszonyulása (konfliktusai) a felnőtt korra is kiható mintát alkot, meghatározza a szeretet képességét, és az olyan alapvető jellemvonások kialakulását, mint az irigység és a hála.

Klein sosem járt egyetemre, és három gyermeket szült, mielőtt pszichoanalitikus lett. Ám ez a késői pályakezdő fanatikus híveket vonzott, a „Kleiniánusokat," akik az 1940-es években intellektuális háborút indítottak a freudiánusok, köztük Anna Freud ellen. Klein ellenlábasai végül elérték a céljukat, mert sikerült félreállítani őt, ám munkája iránt felélénkült az érdeklődés, és kétségbevonhatatlan hatással volt a gyermekpszichológiára.

Az *Irigység és hála* Klein élete utolsó 15 évében keletkezett írások gyűjteménye. Ezekből az esszékből és cikkekből megismerhetjük híres témáját, a gyermekkori „paranoid/szkizoid" és „depresszív" pozíciót, azt, hogyan analizált gyermekeket játéktevékenység közben, és ellentmondásos elméletét, amely szerint a csecsemőkorban alakul ki az alapvetően irigy vagy hálás világszemlélet.

A paranoid/szkizoid pozíció

Ahhoz, hogy megértsük Kleint, tisztán kell látnunk, hogy munkássága a freudi „tárgykapcsolatokon" alapult, ami azt jelenti, hogy érzelmeinket gyakran egy „tárgy", általában egy személy, de néha akár a személy egy része felé fejezzük ki.

Klein szerint a csecsemő első tárgykapcsolata az anya mellével alakul ki, ez válik a gyermek minden érzelmének fókuszpontjává. A csecsemő szempontjából, attól függően, hogy jóllakott-e belőle, a mell lehet „jó" vagy „rossz," és minden látens szeretet- vagy gyűlöletérzése a mellel való kapcsolatba összpontosul. A csecsemők vagy idealizálják a mell szeretet- és táplálóforrását, vagy szenvednek, ha szükségletük nem nyer azonnali kielégítést. Ezek a hasított érzések az ember első szorongás-élményei.

Ezt a hasítást nevezi Klein „paranoid-szkizoid" pozíciónak. Ami jó az anyában és az anyamellben, a csecsemők „introjektálják" (befelé vetítik), vagyis önmaguk részeivé teszik. Ami rossz magukban, azt „projektálják" (kivetítik) az anyára. Röviden: a „paranoid-szkizoid" pozíció azt jelenti, hogy a csecsemők megpróbálnak valamiféle szabályozást alkalmazni a külső és belső világra, mielőtt kialakítanák saját egojukat vagy énélményüket.

Klein szerint a Freud által leírt „életösztön" és „halálösztön" már csecsemőkorban is evidens. Ezek az erők adnak ilyen intenzitást a „tárgykapcsolatoknak" Egyrészt elszántan szeretnék megkapni, amire a túléléshez szükségünk van, másrészt a tárgy megsemmisítésére irányuló féltékenység, düh és agresszió van jelen (ez a csecsemő gyötrődő sírásában és a mell „megragadásában" nyilvánul meg), amikor az nem áll rendelkezésre készségesen szeretettel, figyelemmel vagy táplálékkal.

A depresszív pozíció

Klein megfigyelte, hogy a gyermek első életévének második felében az ego fejlődése azt jelenti, hogy a szeretet és gyűlölet szélsőséges érzései egyesülnek. Az anyához már mindkét érzelemmel viszonyulnak, és a gyerekek kezdenek nagyobb felelősséget tanúsítani érzelmeikkel kapcsolatban. Ezt a realisztikusabb képet a felettes-én (szuperego) – a társadalmilag kondicionált „én" kialakulása segíti, ami jelentős szerephez kezd jutni a gyermek személyiségének alakításában.

Freud szerint a felettes-én kialakulásához évek kellenek, de Klein - főleg a lányoknál – már nagyon korai életszakaszban kimutatta azt. Megjegyezte, hogy az anya iránti destruktív érzésekkel kapcsolatban bűntudatot éreznek és megfelelő „ jóvátételi törekvéssel" reagálnak, vagy jó és szerető magatartással igyekeznek érvényteleníteni ezeket a negatív érzéseket. Klein szerint a szkizofrénia gyökerei a gyermek és felettes-énjének viszonyában keresendők, és gyakran az az oka, hogy a gyermeki felettes-én félelmetes vagy szigorú anyafigurát érzékel.

A depresszív pozíció abból ered, hogy a gyermek bűntudatot érez amiatt, hogy agressziója, gyűlölete és irigysége következtében elveszti az anyamellet/az anyát. Amikor a csecsemőt anyja nem szoptatja tovább, az elválasztás gyakran a depresszív pozíció katalizátorává válik, mert a gyermek úgy érezheti, ő idézte elő ezt a veszteséget.

Az egészséges ego

A gyermek első két életévében az evésre, az ürítésre és bizonyos történetek és mozdulatsorok ismétlésére éreznek kényszeres késztetést és hajlamot. Felnőttként tudjuk, hogy ezek a kényszeres késztetések neurotikus tünetek, de a gyermek biztonságra törekvésének jeleként értelmezzük ezeket. Klein azt írta, hogy a gyermekek szorongást, sőt pszichotikus tendenciákat is kialakíthatnak, csak hogy megvédjék törékeny énjüket. A depresszív pozíció tulajdonképpen az érettség kezdetét jelenti, mert a kisgyerekek már jobban, pontosabban megértik saját érzéseiket és világukat.

Normális esetben a kisgyermekek elhárításai és neurózisa az életkor előre haladtával csökken, és képesek jobban alkalmazkodni a realitásokhoz. Ám az, hogy kisgyerekként hogyan jutunk át a depresszív és szkizoid pozíción, szintén mintát ad ahhoz, hogyan kezeljük az ilyen érzéseket felnőtt korunkban. A korai negatív állapotokat felnőtt korban bizonyos események reaktiválhatják. A gyász például nemcsak az elvesztett személyről, hanem belső veszteségekről is szól. Klein szerint a felnőttkori lelki egészség szempontjából alapvetően fontos, hogy erős egot és ént alakítsunk ki.

Az irigy és a hálás

Ha a gyermekek csecsemőkorukban teljes mértékben kifejezhetik anyjuk iránt érzett szeretetüket, képessé teszi őket arra, hogy felnőtt korukban teljes mértékben élvezzék az életet és szeressenek. Klein szerint azonban egyes gyerekek agresszívabbak és irigyebbek a többieknél, és nagyobb haragot éreznek anyjuk iránt, ha nem érzik úgy, hogy szükségleteik maradéktalanul kielégítettek. Az irigység hatásaként a gyermek kevésbé képes élvezni a gondoskodást és kevésbé hálás a kapott táplálékért és figyelemért. Klein azt állítja, hogy ezek a gyerekek felnőtt korukra irigyek lesznek. Velük ellentétben, akik szülőjük/szüleik jó aspektusait internalizálják, alapvetően pozitívan és hálásan szemlélik a világot, képesek lojalitásra, meggyőződéseikben bátrak és általában „jó személyiségek".

Klein hozzáfűzte, hogy a szeretet/gyűlölet hasításnak szeretetteljes, támogató csecsemőkori környezet sem tudja elejét venni, de segíti a gyermekeket abban, hogy

kinőjenek belőle. Ezzel szemben azok a csecsemők, akik nem kapják meg, amire szükségük van, életük hátralévő részét azzal töltik, hogy külső forrásokból pótolják a hiányt, amit legbelül éreznek, vagy korai, feloldatlan konfliktusaik dühét fejezik ki.

Gyerekjáték

Egy házaspár elvitte Kleinhez a fiukat, Pétért. Elmondták, hogy öccse születése óta Peter nagyon agresszívan bánik a játékaival, mindent megtesz, hogy összetörje azokat. Miután Klein látta, hogy a gyerek két játéklovat csap össze, hangosan rákérdezett, vajon a lovak embereknek felelnek-e meg. A gyermek igennel felelt. A ló-összeütköztetés tovább folytatódott, Klein figyelte, és arra a következtetésre jutott, hogy Peter meglátta szüleik szexuális aktusát, és ez váltotta ki nála a nagyfokú féltékenységet és szorongást. A tárgyak egymáshoz ütése a szexuális aktust képviselte. Azzal, hogy Peter elfojtott érzéseit felszínre hozták, Klein segített a kisfiúnak, hogy megfékezze agresszióját.

Elrugaszkodott gondolatnak tűnhet, hogy egy gyermek ilyen értelmezésekre képes, de Klein azt mondja, hogy ha a gyerekek nyelvén szólunk, képesek megérteni ilyen tartalmakat is. Szerinte az, ahogy a gyerekek játszanak, bepillantást enged tudattalanjukba, és abba, hogy mi aggasztja őket. Mivel a gyermekek nem tudják könnyen artikulálni gondolataikat, a játék a legjobb módszer lelki problémáik gyógyítására.

Záró megjegyzések

A freudi elmélet „tárgy” fogalma meglehetősen hűvösnek tűnik, de ha belegondolunk, hogy csecsemőkorunkban egy adott személyhez (jellemzően biológiai anyánkhoz) ragaszkodunk, mégpedig úgy, hogy nem sokat gondolkodunk azon, ki is ez a személy valójában – vagy inkább saját szükségleteinkben gondolkodunk -, az elmélet már értelmet nyer. Ez a tendencia a felnőttkorban is megmarad, hiszen valójában gyakran kevésbé érdekel minket egy adott személy (személyisége), mint az, hogyan elégíthetik ki alapvető szükségleteinket és kívánságainkat. Csak érett, felnőtt gondolkodású emberek képesek meghaladni a „tárgykapcsolataikat” és valóban figyelembe venni mások világnézetét, érdekeit és törekvéseit.

Akár elfogadjuk Klein elméletét, akár nem, tagadhatatlan, hogy szüleinkkel és gyermekeinkkel való kapcsolataink – még ha jók is – igen összetettek, és nem kéne rögtön elvetnünk azt a gondolatot, hogy magatartásunk megnyilvánulásainak és gátlásainknak jó része életünk első néhány hónapjában gyökerezik. Klein ezt alapvetően fontos időszaknak tartja, amikor a természetes hajlamok és a környezet kölcsönhatása meghatározza, hogy alapvetően kielégült vagy kielégületlen személyiség alakul ki.

Vannak, akik számára Klein gazdag gondolatvilágot jelent, mely megmagyarázza legmélyebb szükségleteinket és vágyainkat. Mások úgy találják, hogy könyvei a legrosszabb végletekig elvitt freudiánus halandzsa szövegek. Kritikus szemmel kell vizsgálni azt az elméletét, miszerint a szkizofrénia, a mániás depresszió és a depresszió a csecsemőkori paraniod-szkizoid és depresszív pozícióból ered; ezeket az állapotokat jellemzően manapság már nem a pszichoanalízis, hanem az agykutatás vizsgálja.

Klein stílusára nehéz ráhangolódni, de ahhoz képest, hogy megtagadták tőle az esélyt, hogy egyetemre járjon, kifejezetten mélyreható gondolkodó volt. Nyilvánvalóan saját gyermekkora hatott munkáira, és saját lányainak fejlődésén tesztelhette elméletét. Ahogy az a pszichoanalitikusok gyermekei esetében gyakran előfordul, ebbéli igyekezete nem mindig talált kedvező fogadtatásra.

Melanie Klein

Bécs egyik középosztály lakta elővárosában született, 1882- ben, négy gyermek közül a legfiatalabbként. Kamaszlányként az volt a célja, hogy orvos legyen, de 1903-ben férjhez ment Arthur Klein kémikushoz, így nem mehetett egyetemre.

A Klein család Arthur munkája miatt 1910-ben Budapestre költözött. Melanie Klein itt fedezte fel Sigmund Freud írásait, és először Ferenczi Sándorhoz járt pszichoanalikus terápiába. Freuddal az 1918-as budapesti pszichoanalitikus kongresszuson találkozott személyesen.

Miután elvált férjétől, Melanie Klein három gyermekével Berlinbe költözött, ahol Kari Abraham pszichoanalitikus személyében mentorra talált. 1926-ban Londonba költözött és élete végéig ott élt.

Klein személyes tragédiái között van szeretett bátyja, Emmanuel és nővére, Sidonie, halála; mindketten fiatalon hunytak el, és az is, hogy 1935-ben meghalt fia, Hans. Lánya, Melitta pedig, aki szintén pszichoanalitikus lett, anyja munkásságának egyik leghangosabb bírálója. Klein élete nagy részében depressziótól és szorongástól szenvedett. 1980-ban halt meg.

További munkái: The Psychoanalysis of Children (Gyermekek pszichoanalízise 1932), Contributions to Psychoanalysis (Adalékok a pszichoanalízishez 1948), és a Narrative of a Child Analysis (Beszámoló a gyermekanalízisről 1961). A Love, Guilt, and Reparation: And Other Works (A szeretet, bűntudat és jóvátétel és más munkák 1921-1945) az Irigység és hála kísérő kötete.

1960
A megosztott én

„A paranoid személyiségnek specifikus üldözői vannak. Egyesek ellene vannak. Ők a megtestesült cselszövés, céljuk, hogy ellopják az agyát. Hálószobája falába különleges készüléket rejtettek, mely olyan hullámokat bocsát ki, amik tompítják az agyát, vagy elektromosan sokkolják, miközben alszik. Az ilyen személy ebben a fázisban úgy érzi, hogy maga a valóság üldözi. A világ, úgy ahogy van, és az emberek is, mind veszélyt jelentenek rá.”

„Időnként mindenkinek vannak olyan hangulatai, amikor jelentéktelennek, értelmetlennek és céltalannak érzi az életét; de a szkizoid egyénekben ezek az érzések állandósultak. Ezek a hangulatok abból erednek, hogy az érzékelés ajtóit és/vagy a cselekvés ajtóit nem az egyén nyitja-csukja, hanem egy hamis én irányítása alatt állnak.“

Dióhéjban

Természetesnek vesszük az erős énélményt, de ha az embernek valami okból nincs erős énélménye, az élet kínszenvedés lehet*

Érintkezési pontok
Karen Horney: Belső konfliktusaink (279. oldal)
Melanie Klein: Irigység és háta (323. oldal)
V. S. Ramachandran: Az elme fantomjai (413. oldal)
Carl Rogers: Valakivé válni (425. oldal)
William Sryron: Látható sötétség (497. oldal)

33. fejezet
R. D. Laing

Amikor R. D. Laing skót pszichiáter az 1950-es évek végén nekiült megírni *The Diviáed Self: A Study ofSanity and Madness (A megosztott én: Tanulmány a józan észről és az őrületről))* című munkáját, a pszichiátriában az volt az uralkodó nézet, hogy a lelki egyensúlyát vesztett ember elméjében értelmetlen fantáziák vagy rögeszmék zagyva halmaza kavarog. A pácienseket az elmebetegségek hivatalos tünetei szemponjából vizsgálták és eszerint kezelték őket.

Laing azonban már 28 éves korában írt első könyvével hozzájárult ahhoz, hogy megváltozzon a pszichózisokról kialakult szemlélet. Célja az volt, hogy „érthetővé tegye az őrültség állapotát és az őrültség kialakulásának folyamatát," és ezt azzal érte el, hogy feltárta: a pszichózis – specifikusan a szkizofréniával kapcsolatos pszichózis – a beteg számára értelemmel bír. Ezért a pszichiáternek az a feladata, hogy „behatoljon" a beteg elméjébe.

Laing kínosan ügyelt rá, hogy hangsúlyozza, *A megosztott énben* nem a szkizofrénia orvosilag kutatott elméletét fogalmazza meg, hanem - egzisztencialista filozófiával színezett – megfigyeléseit írja le – a szkizoid és szkizofrén betegekről. Laing óta a tudomány nagyot lépett előre a szkizoid állapotokkal kapcsolatban a biológiai és neurológiai magyarázatok felé, de annak leírása, hogy milyen lehet megosztott énnel élni és „megbolondulni", vagy lerobbanni, a mai napig a legjobbak egyike.

Óvakodj a pszichiátriától

Könyvének első oldalain Laing hangot adott annak az 1960-as és 1970-es években elterjedt nézetnek, hogy nem az elmegyógyintézetekbe zártak az igazán őrültek, hanem a politikusok és katonai csúcsvezetők, akik egy gombnyomásra készek elpusztítani az emberiséget. Úgy érezte, valahogy arrogáns dolog a pszichiátriától, hogy egyeseket „pszichotikusnak" nyilvánítanak, mintha a diagnózis után nem is tartoznának az emberiséghez. Laing szemében a pszichiáterek által a páciensekre aggatott címkék többet mondtak a pszichiátriáról és a pszichiátria által teremtett kultúráról, mint bárki valós elmeállapotáról.

A pszichiátria főárama rosszul kezelte a skizofréneket. Laing megfigyelte, hogy a szkizoid személyek legjellegzetesebb megkülönböztető jegye az, hogy hiperérzékenyek elméjük belső folyamataira, és extrém módon védelmezik a hamis személyiség mögötti ént. Az orvos, aki csak a „szkizofrén tüneteket" keresi, mintha a páciens tárgy lenne, minden próbálkozásával ellenállásba ütközik. Az ilyen páciensek nem azt akarták, hogy megvizsgálják, hanem azt, hogy meghallgassák őket; az igazi kérdés az, mi vezette őket arra, hogy úgy érzékeljék a világot, ahogy érzékelik.

A szkizoidok sajátos szorongása

„Azt lehet mondani, hogy meghaltam. Levágtam magam a többi emberről, és magamba záródtam… A világban, más emberekkel kell együtt élni. Ha nem így van, valami meghal odabent."

Peter, Laing egyik páciense

Laing a „szkizoid" személyeket úgy definiálta, hogy az ilyen ember vagy önmagán belül, vagy önmaga és a világ közt él meg hasadást. Nincs „együtt" élményük, és fájdalmasan

elszigetelődve érzik magukat a többi embertől, az emberiségtől. A szkizoid személyt a szkizofréniától az különbözteti meg, hogy míg a szkizoid gyötrő problémái ellenére is egészséges maradhat, a szkizofrének tudathasadása túlment a határon, pszichózissá vált.

A legtöbb ember természetesnek veszi, hogy bizonyos fokú önbizonyossága van. Lényegében elégedettek személyiségükkel és a világhoz való viszonyukkal. A szkizoid emberek azonban Laing megfogalmazása szerint „ontológiai bizonytalanságban", alapvető egzisztenciális és identitásukról, a világ rendszerében való helyükkel kapcsolatos, mélyen gyökerező kétségben élnek.

A szkizoid emberek jellegzetes szorongásai a következők:

- A másokkal való interakciótól való rettegés. Előfordul, hogy félnek attól, hogy szeretik őket, mert az, hogy valaki annyira jól ismeri őket, azt jelenti, hogy feltárták személyiségüket, és ezt veszélyesnek tartják. Elkerülendő, hogy szerelem által feloldódjon egy másik személyben, a szkizoid olyan szélsőséges módon reagálhat, hogy teljes elszigeteltségbe vonul, vagy inkább azt választja, hogy utálják, mivel így csökken az esélye, hogy „elárasztják az érzelmek". Ilyen törékeny énű pácienseknél jellemző, hogy úgy érzik, megfulladnak vagy elégnek.
- „Összeütközés", amikor azt érzik, hogy a világ bármelyik pillanatban betörhet a tudatukba és lerombolhatja identitásukat. Az ilyen rettegés csak nagyfokú ürességérzésből eredhet; evidens, hogy ha az embernek fejletlen az énélménye, a világ üldöző erőnek tűnhet.
- „Kővé válás" és „deperszonalizáció", amikor azt érzik, hogy kővé válhatnak, mellyel együtt jár az a hatás, hogy szeretnék megtagadni másoktól a realitásérzést, hogy „tárggyá" váljanak, amivel nem kell foglalkozni.

Laing felismerte, hogy miközben a „hisztériások" minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy elfelejtkezzenek magukról, elfojtsák magukat, a szkizoidok önmagukra fixáltak. Ez a fixáció azonban a nárcizmus ellentéte, nem önszeretetről szól, hanem ridegen objektív, szüntelen megfigyelése és arra való ösztönzése az énnek, hogy meglássa, van-e valami odabent, és ha igen, micsoda.

Az én zavarai

Laing megjegyezte, hogy sokan tapasztalnak pszichés hasadást, ha olyan szörnyű szituációkkal kell szembenézniük, melyekből nincs fizikai vagy mentális menekülési lehetőség (például a koncentrációs táborok foglyai). Ha nem tudják elfogadni, ami velük történik, önmagukba fordulhatnak, vagy arról fantaziálnak, hogy valahol máshol vannak. Ez az „átmeneti leválás" nem abnormális viselkedés.

A szkizoid személyiség azonban úgy érzi, hogy a leválás végleges. Tapasztalják az *életet, de nem érzik úgy, hogy élnek*. Laing irodalmi párhuzamot hozott fel: Shakespeare szereplői gyakran jellemhibás személyiségek, jelentős személyes konfliktusok részesei, mégis az élet áramában maradnak és megőrzik énélményüket. Kafka regényeinek és Sámuel Beckett színdarabjainak karaktereiben azonban nincs meg ez az alapvető egzisztenciális biztonságérzés, ezért szkizoid jellegűek. Nem tudják egyszerűen „megkérdőjelezni saját motivációikat", mivel nincs megkérdőjelezhető, szilárd, kialakult egységes énélményük. Az élet napi szintű küzdelemmé válik, hogy megőrizzék magukat a külső világ fenyegetései ellenében.

Mivel a szkizoid embereknek nincs önbizonyosság érzetük, gyakran olyan személyt

akarnak megszemélyesíteni, amilyennek szerintük a világ látni szeretné őket, ezért morbid mértékig képesek környezetükhöz alkalmazkodni. Laing egyik páciensének, egy 12 éves lánynak hazafelé minden este át kellett mennie egy parkon, de félt, hogy megtámadják. A helyzettel úgy próbált megbirkózni, hogy kialakította magában azt a meggyőződést, miszerint láthatatlanná tudja tenni magát, így biztonságban van. Ilyen védekező fantáziát – írta Laing – csak olyan ember építhet ki, akiben az énélmény helyén üresség van.

A hasadt elme

Laing különbséget tett a testet öltött emberek – akiknek „hús-vér ember vagyok" érzésük van, normális vágyakkal bírnak, amiknek kielégítésére törekednek – és a testet nem öltött emberek között, akik nem éreznek kapcsolatot elméjük és testük között.

A szkizoid emberek olyan belső, mentális életet élnek, amelynek alapja, hogy testük nem képviseli igazi énjüket. „Hamis én-rendszert" alakítanak ki, melyen keresztül érintkeznek a világgal, de közben valódi énjük még rejtettebb lesz. Nagyon félnek a „leleplezéstől", ezért igyekeznek minden másokkal való interakciót ellenőrzésük alatt tartani. Ez a kidolgozott belső világ lehetővé teszi számukra, hogy oltalmazottnak érezzék magukat, de mivel ez nem helyettesíti a való világbeli kapcsolatukat, belső világuk elsivárosodik. Ironikus módon végső összeomlásukat nem mások, nem azok okozzák, akiktől féltek, hanem „maguk a belső védekező manőverek".

A szkizoid ember mindent végletesen személyesként él meg, legbelül mégis ürességet érez. Az egyetlen kapcsolat, amit érzékelnek, az énnel való kapcsolatuk, ám ez meglehetősen viszontagságos – ebből ered extrém szorongásuk és elkeseredettségük.

A szakadék széléről a mélybe

Mi az a végső lökés, amitől a szkizoid hajlamú egyén átcsúszik a pszichózisba?

A külvilág felé mutatott hamis énnel élő szkizoid emberek képesek képzelt belső világukban élni. Normális, kreatív kapcsolatok helyett tárgyakhoz, gondolatfolyamokhoz, emlékekhez és fantáziákhoz kötődnek. Minden lehetségessé válik. A szkizoidok szabadnak és mindenhatónak érzik magukat, de eközben egyre távolabb sodorják magukat az objektív valóság középpontjából. Ha fantáziáik destruktívak, hajlamosak destruktív cselekedeteket elkövetni, de mert ezeknek nincs kapcsolatuk valódi személyiségükkel, nem éreznek bűntudatot vagy a jóvátétel szükségességét sem.

Ezért van az, hogy a szkizofrének egyik héten nyilvánvalóan normálisnak, a másikon pszichotikusnak tűnnek, azt hangoztatva, hogy szülőjük, férjük vagy feleségük meg akarja ölni őket, esetleg el akarja lopni az elméjüket, eszüket vagy lelkűket. A hamis én vagy ének fátyla, ami viszonylag normálisnak láttatta őket, hirtelen lehull, és feltárul a titkolt, a meggyötört én, ami oly sokáig volt rejtve a világ elől.

Záró megjegyzések

A megosztott énben Laing leírja azt az ellentmondásos elméletét is, miszerint ha egy gyermeknek genetikai hajlama van a szkizofréniára, anyja (vagy a tágabb család) bizonyos viselkedésmódja elősegítheti, vagy meggátolhatja, hogy az elmebetegség kifejlődjön. Nem meglepő, hogy ez a kijelentés meglehetős dühöt váltott ki szkizofrén betegek hozzátartozóiból.

A könyv tartósabb hatása az volt, hogy segített felszámolni az elmebetegségekkel kapcsolatos tabukat és jobban megértetni a szkizoid elme működését. Az a gondolata is fontos, hogy a pszichológiának a személyiség fejlődéséről és szabadságáról kell szólnia,

nem pedig a hagyományos orvoslás betegség/tünet/terápia sémáját követni. Laing alapvető fontosságúnak tartja, hogy feltárjuk személyiségünket, még akkor is, ha az kockázatos kaland; a másik út, hogy megpróbálunk beilleszkedni a társadalmi konvenciókba, és kompromisszumként viseljük az ezzel járó szorongásokat.

Laing ilyen gondolatai miatt lett híres az 1960-as években, ezért találták vonzónak elméletét azok, akik úgy találták, családjuk vagy kultúrájuk a perifériára sodorta őket, és akik magukévá akarták tenni az emberi képességeket hirdető „önmegvalósítási" gondolkodásmódot.

A drogfogyasztás, az alkoholizmus, a depresszió és az olyan, az általánosan elfogadottól eltérő témákkal való foglalkozás, mint a sámánizmus és a reinkarnáció hozzájárultak Laing szakmai hírnevének csökkenéséhez, így 1987-ben kénytelen volt lemondani nagy-britanniai orvosi kamarai tagságáról, és ezzel visszavonult a praktizálásból.

A munkájának értékét csökkenteni igyekvő kritikusok igyekezete ellenére elérte kettős célját, hogy megváltoztassa az elmebetegségekkel kapcsolatos hozzáállást, és segítsen átalakítani a pszichológia céljáról alkotott nézetet. Laing továbbra is a huszadik századi pszichológia legnagyobbjai közé tartozik.

R. D. Laing

Ronalá David Laing 1927-ben, Glasgow-ban született középosztálybeli, presbiteriánus vallású szülők gyermekeként. Az iskolában azzal is kitűnt, hogy mire 15 éves volt, már olvasott Voltaire-t, Marxot, Nietzschét és Freudot, és a Glasgow-i Egyetem orvostudományi karán kezdte meg felsőfokú tanulmányait.

A Brit Hadsereg pszichiátereként dolgozott, 1953-ban lett osztályos orvos a Glasgow-i Gartnavel Psychiatric Hospitalban. Az 1950-es évek végén pszichoanalitikusképzési programot indított a londoni Tavistock klinikán. Az 1960-as években Londonban élt; baráti viszonyban állt többek között Doris Lessing íróval és Roger Watersszel, a Pink Floyd együttes tagjával. 1965-ben elmegyógyintézetet hozott létre, Kingsley Hallt, ahol a pácienseket nem kényszerítették különböző magatartásformákra és nem vetették őket alá gyógyszerkúrának; a kezelőszemélyzettel egyenlő elbánásban részesültek.

Laingről legalább öt életrajzot írtak. 1989-ben St Tropezben, teniszezés közben szívinfarktust kapott és meghalt. További munkái: Laing The Politics of Experience (A tapasztalat politikája 1967) című műve, amelyben a nyugati társadalom családi és politikai intézményeit kritizálta, több millió példányban kelt el. Nagy érdeklődést váltott ki a Sanity, Madness and the Family (Egészség, őrültség és a család 1964), és önéletrajza: Bölcsek, balgák, bolondok[73] *(Wisdom, Madness and Folly 1985). A pszichiátriai gyakorlattal kapcsolatos kritikai észrevételei megjelennek Thomas Szász Az elmebetegség mítosza*[74] *(The Myth of Mental Illness) és William Glasser A realitás-gyógymód*[75] *(Reality Therapy) című műveiben is.*

73 R. D. Laing: Bölcsek, balgák, bolondok Egy pszichiáter útja, ford. Tandori Dezső és Tandori Ágnes, Európa, 1990, Budapest

74 Thomas S. Szász: Az elmebetegség mítosza, a személyes magatartás elméletének alapjai, ford. Kádár András Akad. K., 2002, Budapest

75 William Glasser: A realitás-gyógymód új szemléletmód a pszichiátriában ford. Benedek Loránd, OAI, 1991, Budapest

1971
Az emberi természet kiterjedése

„Egészében véve úgy vélem, az emberiség története lényegében az emberi természet áron alul való kiárusítása. Az emberi természet legnagyobb lehetőségeit gyakorlatilag mindig alulértékelték.“

„A kivételes, önmegvalósító emberek, akik megfelelnek a követelményeknek, a következő közös tulajdonságokkal rendelkeznek: Hallgatnak az intuícióikra; felelősséget vállalnak; őszinték, becsületesek; és keményen dolgoznak. Tudják, kicsodák, és nem csak az életben kitűzött céljaikhoz viszonyítva, hanem azzal is határozottan tisztában vannak, hogy kisebesedik a lábuk, ha ilyen és ilyen cipőt húznak fel, hogy szeretik, vagy nem szeretik a padlizsánt, vagy ha túl sok sört isznak, egész éjjel nem tudnak aludni. Mindez hozzátartozik az igazi énhez. Ismerik saját biológiai természetüket, megváltoztathatatlan vagy nehezen változtatható, velük született tulajdonságaikat.“

Dióhéjban

Az emberi természetről alkotott nézetünket ki kell terjeszteni, hogy magában foglalja a legsikeresebb és leginkább kiteljesedett emberek tulajdonságait is.

Érintkezési pontok
Csíkszentmihályi Mihály: Kreativitás (125. oldal)
Viktor Franki: Az értelem akarása (181. oldal)
Carl Rogers: Valakivé válni (425. oldal)
Martin Seligman: Hiteles boldogság (453. oldal)

34. fejezet
Abraham Maslow

Bár az „önmegvalósítás” kifejezés egy másik pszichiáter, Kurt Goldstein nevéhez kapcsolódik, Maslow tette közismertté a fogalmat. Azokat a látszólag ritka egyéneket írta le ezzel, akik elérték az „emberi állapot teljességét”, a pszichológiai egészség és munkájuk iránti lelkesedés olyan elegyét, ami nagyon sikeressé tette őket. Maslow szerint ha sok ilyen ember lenne, világunk átalakulna. Ahelyett, hogy gyorsabb s jobb dolgok megalkotásába fektetnénk minden energiánkat, arra kéne törekednünk, hogy olyan társadalmakat teremtsünk, amelyekben több az „önmegvalósító” ember.

Maslow-t megelőzően a pszichológia két tábora nézett szembe egymással: a „tudományos” behavioristák és a pozitivisták, akik azt vallották, hogy a pszichológia egyetlen elmélete sem érvényes, míg igazsága be nem bizonyosodik, valamint a freudi pszichoanalitikusok. Maslow-tól ered a „harmadik erő”, a humanisztikus pszichológia, amely nem volt hajlandó az embereket „a környezetre reagáló” gépezeteknek vagy a tudattalan erők bábujának tekinteni. Az ő megközelítésében az emberi lények megint emberek, kreatív, szabad akaratú egyének, akik meg akarják valósítani lehetőségeiket. Maslow tanulmányai a „csúcsélményről”, azokról a transzcendens pillanatokról, amikor minden értelmet nyer, és megtapasztaljuk önmagunk és a világ egységét, hozzájárultak ahhoz, hogy megalapozza a transzperszonális pszichológiát. Ez a „negyedik erő” tudományosabb kereteket adott a vallási és misztikus élmények tanulmányozásának és az 1960-as évek Amerikájában, a nyugati part miliőjében ünnepelt ember lett.

A halála után kiadott *The Farther Reacbes of Human Nature (Az emberi természet kiterjedése)* című műve inkább cikkgyűjtemény, nem összefüggő munka. Első része inspirálóbb, és kitűnő bevezetést nyújt e pszichológiai felfedező gondolataiba.

Az önmegvalósító

Maslow tanulmánya az önmegvalósító emberekről a tanárai, Ruth Benedict antropológus és Max Wertheimer pszichológus iránti csodálattal kezdődött. Bár nem voltak tökéletesek, minden aspektusukban teljesen kialakult személyiségnek találta őket, és felidézte, milyen izgatottan fedezte fel, hogy az ilyen embereknek közös jellemzőik vannak.

Mi különbözteti meg ezeket az embereket a többiektől? Először is az, hogy rajongnak valami önmagukon túlmutatóért, elhivatottságuk van. Életüket a Maslow által „lét” („being”) értékeknek nevezett fogalmaknak, például az igazságnak, a szépségnek, a jóságnak vagy az egyszerűségnek szentelték. Ám ezek a „B-értékek” nem egyszerűen kiváló sajátságok, amire az önmegvalósító törekszik – számukra ezek kielégítendő szükségletként jelentkeznek. „Bizonyos meghatározható és empirikus módon” – jegyezte meg Maslow – „az embernek szüksége van arra, hogy ne rondaságban, hanem szépségben éljen, jusson ételhez, amivel csillapíthatja éhségét, és pihentethesse fáradt testét.” Tudjuk, hogy szükségünk van ételre, italra, alvásra, de Maslow úgy találta, hogy ha ezek az alapszükségletek kielégítést nyertek, „metaszükségleteket” alakítunk ki a magasabb, B-értékek közül, és ezek is kielégítendő szükségletszintre emelkednek. Ez volt a híres Maslow-féle „motivációs piramis”, melynek alapján az oxigén és a víz, csúcsán pedig a spirituális és pszichológiai szükségletek vannak.

Maslow szerint szinte minden pszichológiai probléma a „lélek betegségéből” ered, amibe beletartozik, hogy nem tudjuk, adott kielégítetlen szükségletek mit jelentenek, mi

az értelmük, illetve be nem teljesülésük kapcsán szorongást élünk át. A legtöbb ember nem is tudja konkrétan megfogalmazni, hogy van ilyen szükséglete, mégis, a kielégítésükre való törekvés az emberi élet teljességének alapvető eleme.

Az emberi teljesség elérése

Annak érdekében, hogy az önmegvalósítás ne tűnjön annyira ezoterikus fogalomnak, Maslow készséggel megmagyarázta, mit jelent ez napi szinten, percről percre. Nem „egyetlen nagy pillanatnak" tekintette, mint amilyen a vallási élmény. Inkább:

- A teljes elmélyülés megtapasztalása. Olyan tevékenység, melynek során megfeledkezünk elhárításainkról, pózainkról és gátlásainkról. Ezekben a pillanatokban visszanyerjük „a gyermeki ártatlanságot"
- Tudatában vagyunk, hogy az élet választások sorozata – az egyik út személyes fejlődést, a másik visszafejlődést eredményez.
- Tudatában vagyunk énünknek és erre, nem pedig szüleink vagy a társadalom hangjára hallgatunk.
- Elhatározásunk, hogy becsületesek és őszinték leszünk, ezért felelősséget vállalunk azért, amit gondolunk és amit érzünk. Hajlandók vagyunk kimondani: „ez és ez nem tetszik", akkor is, ha ezzel népszerűtlenek leszünk.
- Készek vagyunk dolgozni és a célnak szentelni magunkat, hogy legjobb képességeink szerint teljesítsünk. Bármilyen területen tevékenykedünk, arra törekszünk, hogy a legjobbak között legyünk.
- Őszintén törekszünk arra, hogy felfedjük és megszüntessük pszichológiai védőmechanizmusainkat.
- Készek vagyunk másokat a legjobb fényben, „az örökkévalóság vonatkozásában" látni.

Mi következik abból, ha csak egészséges, kreatív, önmagukat teljes mértékben megvalósító embereket tanulmányozunk? Nem meglepő, vonta le a következtetést Maslow, hogy „Más képet kapunk az emberiségről."

Nehéz most megmondani, milyen forradalmat indított el Maslow azzal, hogy úgy határozott, erre fókuszál, de ne felejtsük el, hogy ez olyan orvosi paradigmában jött létre, ami a lélektani betegségekre koncentrált. Maslow úgy vélte, hogy a pszichológiának inkább az „emberi teljességre" kéne fókuszálnia. Ebben a kontextusban a neurotikus személy egyszerűen olyan ember; aki „még nem érte el az önmegvalósítás állapotát". Úgy tűnhet, ez csak szemantikai különbség, de valójában igen nagy változást jelentett a pszichológiában. :

A Jónás-komplexus

Miért van az, hogy mindannyian korlátlan képességekkel születünk, mégis csak keveseknek sikerül megfelelően kihasználni ezeket a lehetőségeket? Maslow szerint ennek egyik oka az általa Jónás-komplexusnak nevezett jelenség. A bibliai Jónás egyszerű, bátortalan kereskedő volt aki megpróbált ellenállni Isten hívó szavának, aki fontos küldetést szánt neki. A Maslow elnevezte komplexus a „saját nagyságunktól való félelemre" utal, más néven arra, hogy megpróbáljuk elkerülni igazi sorsunkat vagy elhívatásunkat.

Maslow megfigyelte, hogy legjobb oldalunktól ugyanúgy rettegünk, mint a legrosszabbtól. Lehet, hogy túl félelmetesnek tűnhet, hogy elhivatottságunk van az életben, ezért számos munkát elvállalunk az önfenntartás érdekében. Mindannyiunknak vannak tökéletes pillanatai,

amikor betekintést kapunk abba, hogy mire lennénk valójában képesek, amikor felismerjük saját nagyságunkat. „Mégis – jegyezte meg Maslow - folyton remegünk a gyengeségtől, áhítattól és félelemtől, ha ezek a lehetőségek előttünk állnak."

Szeretett ilyen kérdéseket feltenni diákjainak: „Melyikőtök akar elnök lenni?" vagy „Melyikőtök szeretne olyan lelkes erkölcsi vezető lenni, mint Albert Schweitzer?" Amikor a diákok fészkelődtek és elpirultak, feltette a kérdést: „Ha ti nem, akkor ki?" A diákok pszichológushallgatók voltak, és Maslow azt kérdezte tőlük, mi értelme van középszerű pszichológusnak lenni. Azt mondta nekik, ha csak annyit tesznek, amennyit feltétlenül tenni kell ahhoz, hogy képesítésük legyen és praktizáljanak, az egyenlő az életben való boldogtalanság receptjével. Ezzel kikerülik saját képességeiket és lehetőségeiket. Nietzsche gondolatát idézte az örök visszatérésről, miszerint azt az életet kell újra és újra, az örökkévalóságig élnünk, amit élünk, mint az *Időtlen időkig* című filmben. Ha e szerint a szabály szerint élnénk, mindig csak azt tennénk, ami fontos.

Egyesek azért kerülik a naggyá válást, mert attól tartanak, hogy ha törtetőnek, túl sokat akarónak gondolják őket. Ám ez csak kifogás, hogy meg se próbálják. Inkább tettetett szerénységet öltenek magukra és alacsony célokat tűznek maguk elé. A lehetőség, hogy jelentősek, jelentékenyek lehetnek, számos jelentéktelen emberben heves félelemreakciót vált ki. Hirtelen rájönnek, hogy ezzel magukra vonják a figyelmet. A Jónás-komplexus részben az irányítás elvesztésétől való félelem, és rettegés attól is, hogy régi személyiségünk teljes átalakuláson mehet keresztül.

Maslow tanácsa: Meg kell találnunk az egyensúlyt nagyszabású terveink és a két lábbal a földön maradás között. A legtöbben túlságosan kibillennek egyik vagy másik irányba. Ha a sikeres önmegvalósítókat tanulmányozzuk, észrevehetjük, hogy bennük mindkét elem megfelelő mértékben van jelen; vagyis az ég felé törekszenek, de a realitás talaján állnak.

Munka és kreativitás

Egyetemi tanár és kutató pszichológus lévén, Maslow nagyon meglepődött, amikor az 1960-as években a nagy üzlet lehetősége csillant meg előtte. A jobb termékek előállítására irányuló egyre élesebb versenyben a vállalatok megérezték, hogy olyan munkakörülmények között, ahol a dolgozók kreatívabbak és elégedettebbek, nagyobb a termelékenység. Maslow korábban írt „Eupsychiáról". Ez „olyan kultúra, amit 1000 önmegvalósító ember hozott létre egy biztonságos szigeten, ahol senki nem háborgatja őket." Bár utópia volt, az Eupsychiai management való világbeli megfelelőjét kívánták létrehozni, vagyis, hogy minden alkalmazott lelki egészségben és megelégedettségben dolgozzon.

Az emberi természer kiterjedése című munkájának mintegy negyedét szenteli a kreativitás kérdésének, mivel Maslow ezt tekinti az önmegvalósító ember lényegének, legfontosabb tulajdonságának. Különbséget tett elsődleges kreativitás – az ihlet bevillanása, melyben „látjuk" a végeredményt, mielőtt ténylegesen megalkotnánk azt – és a másodlagos kreativitás – az ihletből jött ötlet kidolgozása, fejlesztése és véghez vitele – között.

Maslow kiemelte, hogy mivel olyan világban élünk, ami sokkal gyorsabban változik, mint régebben, nem elég úgy csinálni a dolgokat, ahogy mindig is csináltuk. A legjobbak hajlandók feladni a múltat, és a múlt terhe nélkül tanulmányozni a megoldandó problémákat. Ez a tulajdonság, amit „ártatlanságnak" nevez, közös az önmegvalósító emberekben. Erről a tulajdonságról Maslow azt írta: „A legérettebb személyiségű emberek azok, akik a legjobban tudnak szórakozni. Ők azok, akik, ha szükséges, vissza tudnak lépni az időben,

akik képesek gyerekessé lenni, gyerekekkel játszani és közel kerülni hozzájuk.”

Pontosan tudta, hogy az ilyen emberek gyakran igen eredetieknek, formabontóknak, bajkeverőknek, felforgatóknak számítanak a vállalatszervezetben, és nyíltan megmondta a cégeknek, hogy valamiképpen integrálniuk és értékelniük kell ezeket az egyéniségeket. A vállalatok természetüknél fogva konzervatívok, de ahhoz, hogy fenn tudjanak maradni és prosperáljanak, törődniük kellett a kreatív elmékkel, mert ők ismerhetik fel a nagyszerű új termékek vagy koncepciók iránti igényt, ők állíthatják elő és fejleszthetik ki ezeket. Az ideális munkahelynek az önmegvalósító ember kreatív természetét kell tükröznie – gyermekes inspirációt, hogy valami teljesen újat teremtsen; és egyben olyan szellemi érettséget, hogy a víziót a valóság szűrőjén át tudja szemlélni.

Záró megjegyzések

Ahogy sok más úttörő kutató, Maslow sem volt egészen biztos kutatási metodológiája helyességében (azt írta, „Azt tudni, hogy valami alacsony megbízhatóságú, része a tudásnak”), de gondolatai új életet leheltek a pszichológiába. Mint Henry Geiger Az emberi természer kiterjedése bevezetőjében rámutat, Maslow műveit nemcsak tudományos körökben értékelték nagyra, hanem komoly üzleti sikert jelentettek. írásaiban annak a meggyőződésének adott hangot, hogy az önmegvalósítás nem esztelen gondolat, hanem valójában minden ember számára elérhető. Nemcsak a „szentek és őrültek”, valamint a nagy történelmi alakok kiváltsága, hanem minden emberrel vele született jog.

Nem meglepő, hogy Maslow gondolatait átvették a munka világában. Míg egyrészt az önmegvalósítás arra inspirál, hogy más jutalmakkal szemben mindig az értelmes munkára törekedjünk, a Jónás-komplexusra való figyelmeztetés arra sürget, hogy teljesítsük ki képességeinket és gondolkozzunk nagyban.

Abraham Maslow

1908-ban született, New Yorkban, Brooklyn szegénynegyedében. Hét gyerek közül ő volt a legidősebb. Bár szülei iskolázott orosz-zsidó emigránsok voltak, apja sikeres üzletember lett, aki arra vágyott, hogy félénk, de rendkívül intelligens fiából ügyvéd legyen. Abraham eredetileg jogot tanult a New York-i City College-ben, de 1928-ban átiratkozott a Wisconsin Egyetemre, ahol érdeklődni kezdett a pszichológia iránt, és a kiváló kutatóval, Harry Harlowval dolgozott (lásd 255. oldal). Ugyanebben az évben feleségül vette unokahugát, Bertha Goodanant.

1934-ben Maslow PhD-fokozatot szerzett pszichológiából, de visszatért New Yorkba, hogy a Columbia Egyetemen Edward Thorndike-kal ellentmondásos kutatásokat folytasson az egyetemista nők szexuális életéről. A Columbia Egyetemen Alfred Adler (lásd 31. oldal) személyében mentort talált. A Brooklyn College-ben kapott 14 éves tanári kinevezést, ahol mentorai között olyan európai emigráns tudósok voltak, mint Eric Fromm pszichológus, Karen Horney (lásd 279. oldal) és MargaretMead antropológus. Maslow Principles ofAbnormal Psychology (Az abnormális pszichológia alapélvei) című munkája 1941-ben jelent meg, és 1943-ban látott napvilágot híres cikke, A Theory of Motivation (A motiváció teóriája) a Psychological Review hasábjain. Ebben írta le a szükségletek piramisát. 1951-től 1969-ig Maslow volt a Brandeis University pszichológia tanszékének vezetője, itt írta a Motivation and Personality (Motiváció és személyiség 1954) és A lét pszichológiája felé[76] (Towards a Psychology of Being 1968) című műveit. 1962-ben ösztöndíjat kapott egy kaliforniai high-tech cégnél, itt alkalmazta az önmegvalósítás elméletét üzleti környezetre.

1968-ban az American Psychological Association elnökévé megválasztották, 1970-ben bekövetkezett halálakor tagja volt a Laughlin Alapítványnak is.

76 Abraham Maslow: A lét pszichológiája felé, ford. Turóczi Attila, Ursus Libris, 2003, Budapest

1974
A tekintélynek való engedelmeskedés

„A gázkamrákat felépítették, a haláltáborokat őrizték, a napi holttestmennyiséget, ugyanolyan hatékonysággal állították elő, ahogy a gyárakban folyik a termelés. Ezek az embertelen intézkedések eredhetnek egyetlen ember elméjéből, de csak úgy valósulhattak meg nagy tömegben, hogy nagyon sok ember engedelmeskedett a parancsnak.”

„Az emberek feldühödnek; tényleg szörnyen viselkednek, és majd’ szétveti őket az egymás iránti gyűlölet. De itt ez nem így van. Valami sokkal veszélyesebb tárul fel: az embernek az a képessége, hogy feladja emberségét, maga a tény, hogy erre képes, mintha egyedi személyiségét nagyobb, intézményes struktúrákba olvasztaná be.”

Dióhéjban

Ha felismerjük természetes hajlamunkat a tekintélynek való engedelmeskedésre, az csökkentheti az esélyt, hogy vakon követünk másokat, akik lelkiismeretünk, meggyőződésünk ellenében cselekednek.

Érintkezési pontok
Robert Cialdini: A befolyásolás lélektana (115. oldal)
Eric Hoffer: A fanatizmus természetrajza (271. oldal)

35. fejezet
Stanley Milgram

1961-ben és 1962-ben számos kutatást végeztek a Yale Egyetemen. Önkénteseknek kisebb összegeket fizettek, hogy részt vegyenek egy kísérletben, amiről azt mondták nekik, hogy a „memóriát és a tanulási folyamatot" tanulmányozzák. Az esetek többségében egy fehér ruhás kísérletvezető kiválasztott két önkéntest; egyikükre a „tanár", a másikra a „tanuló" szerepét osztotta. A tanulót beültették egy székbe, leszíjazták, és az volt a feladata, hogy szópársorozatokat kellett megjegyeznie. Ha nem emlékezett, a tanárnak az volt a feladata, hogy kis elektromos áramütést adjon. A feszültség minden helytelen válasznál emelkedett, és a tanárnak végig kellett néznie, hogy a tanuló kis kényelmetlen felszisszenésektől eljut odáig, hogy sikoltozik a fájdalomtól.

A tanár azonban nem tudta, hogy valójában nem folyt áram az általa kezelt vezérlő szerkezet és a diák széke között, és hogy az önkéntes „tanuló" színész, aki csak tettette a fájdalmas elektrosokk-hatást. A kísérlet valódi célja nem az volt, hogy az „áldozat" magatartását megfigyelje, hanem a gombot nyomogató tanárra koncentrált. Hogyan birkózik meg a feladattal, hogy egyre nagyobb fájdalmat okozzon egy védtelen emberi lénynek?

A kísérlet, aminek eredményeit az *Obedience to Authority: An Experimental View (A tekintélynek való engedelmeskedés)* című könyvében publikálta, a pszichológia történetének egyik leghíresebb vállalkozása. Mi is történt valójában, és miért fontos ez?

Az elvárások és a valóság

Legtöbben azt várnák, hogy az elektromosan sokkolt ember igazi fájdalmának első jelére félbeszakad a kísérlet. Hiszen amúgy is csak kísérlet. Milgram ezt a választ kapta, amikor a gyakorlati kísérlettől függetlenül felmérésben azt kutatta, vajon a megkérdezettek szerint hogyan reagálnának a kísérletben részt vevők e körülményekre. A legtöbben azt jósolták, hogy a tanár nem ad több áramütést azután hogy a tanuló kéri, szabadítsák ki. Ezek a várakozások teljes mértékben megfeleltek Milgram várakozásainak. De mi történt valójában? A tanárnak kiválasztottak többségének komoly stresszt okozott a kísérlet, és kérték a kísérletvezetőt, hogy a székbe kötözött embernek ne kelljen nagyobb fájdalmat elviselnie. A logikus következő lépés az lett volna, hogy követelik, állítsák le a kísérletet. A valóságban azonban ez ritkán történt így.

Fenntartásaik ellenére a legtöbben továbbra is követték a kísérletvezető utasításait és egyre nagyobb erősségű áramütést mértek a hibás választ adó „tanulóra" Valójában Milgram hozzáfűzte, hogy „a legtöbben a generátor legutolsó fokozatáig emelték a sokkolás erősségét". Akkor is, amikor hallották a tanuló kiáltásait, sikolyait, és hogy könyörög, engedjék el a kísérletből.

Hogyan birkózunk meg a rossz lelkiismerettel?

Milgram kísérlete évekig tartó vitákat generált; a legtöbben egyszerűen nem hajlandók elfogadni, hogy normális emberi lények így viselkednek. Számos tudós kutató igyekezett hibát, hiányosságot találni a metodológián, de a kísérletet a világ sok más intézetében is hasonló eredménnyel végezték el. Mint Milgram megjegyezte, az eredmények megdöbbenést okoztak. Az emberek azt akarták hinni, hogy a kísérletbe önkéntesként jelentkezett emberek szadista szörnyetegek. Milgram azonban gondoskodott róla, hogy a kísérletben részt vevők olyan különböző társadalmi osztályokból való, különböző

foglalkozásokat gyakorló normális emberek legyenek, akiket pusztán szokatlan körülmények közé helyeztek.

Miért nem éreztek a „sokkot” adók bűntudatot és miért nem tagadták meg a kísérletben való további részvételt? Milgram alaposan bizonyította, hogy a kísérleti alanyok nagy része tudta, hogy amit tesz, nem helyes. Kifejezetten utálták a sokkolást, különösen, ha az áldozat tiltakozott. Mégis, annak ellenére, hogy kegyetlennek vagy értelmetlennek találták a kísérletet, a legtöbben képtelenek voltak kivonni magukat belőle. Inkább alkalmazkodási mechanizmusokat alakítottak ki, hogy igazolják, amit tesznek. Ilyenek például:

- A kísérlet technikai részével azonosultak. Az emberekben erős késztetés él arra, hogy jól végezzék munkájukat. A kísérlet és annak sikeres teljesítése fontosabb volt nekik, mint az érintett személy jólléte.
- Az erkölcsi felelősséget a kísérletvezetőre hárították. Ez a tipikus „Én csak parancsot teljesítettem” védekezés, ami minden háborús bűnös tárgyalásán elhangzik. Az alany erkölcsi érzéke, lelkiismerete nem szűnt meg, de átalakult: igyekeznek a főnök vagy vezető kedvében járni.
- Azt a hitet alakították ki magukban, hogy tettük egy nagyobb, érdemes ok érdekében szükséges volt. Régen vallási vagy politikai ideológiai indíttatású háborúkat indokoltak így, jelen esetben az indok a tudomány szolgálata volt.
- Leértékelték a sokkot kapó személyt: „ Ha olyan hülyék, hogy nem képesek egyszerű szópárokat megjegyezni, megérdemlik a büntetést.” Az intelligencia vagy a jellem ilyen kétségbevonását gyakran alkalmazzák zsarnokok, hogy híveiket arra biztassák, szabaduljanak meg egész embercsoportoktól. Úgy gondolkodnak, hogy ha ez a csoport tényleg nem ér sokat, kit érdekel, ha megsemmisítik őket? Jobb lesz a világ nélkülük.

A legmeglepőbb eredmény talán az volt, hogy Milgram azt regisztrálta, a sokkoló alany erkölcsi érzéke nem tűnt el, hanem új irányba terelődött, így nem azzal szemben éreztek szolidaritást és kötelességtudatot, akit kínoztak, hanem az iránt, akik a parancsokat adták. Az alany nem volt képes kivonni magát a helyzetből, mert azt – hihetetlen módon – udvariatlanságnak találták a kísérletvezető elvárásaival szemben. Az alany úgy érezte, mivel beleegyezett, hogy részt vegyen a kísérletben, ha kivonná magát, azzal megszegné ígéretét.

A tekintély kedvében járni érzékelhetően erősebb késztetést jelentett a legtöbb ember számára, mint a kísérletben részt vevő másik személy fájdalmas kiáltásaiból eredő erkölcsi erő. Amikor az alany ellenkezésének adott hangot, azt jellemzően a legtisztelettelje sebb hangnemben tette. Mint Milgram az egyik alannyal kapcsolatban megjegyezte: „Úgy gondolja, hogy éppen gyilkosságban vesz részt, mégis olyan nyelvezetet használ, mintha kellemes teázás közben beszélgetne.”

Az egyéniségtől a „végrehajtóig”

Miért vagyunk ilyenek? Milgram megfigyelése szerint az emberek hajlama, hogy engedelmeskedjenek a tekintélynek, hatalomnak, egyszerű túlélési célból alakult ki. Szükség volt vezetőkre, követőkre és hierarchiára, hogy a szükséges dolgok megvalósuljanak. Az ember közösségi állat, és nem akarja felborítani a közös csónakot. A védtelenek bántalmazásával kapcsolatos rossz lelkiismeretnél is rosszabb az elszigetelődéstől való félelem.

Legtöbbünkbe gyerekkorunk óta belenevelték, hogy rossz dolog másokat indokolatlanul bántani, ám életünk első 20 évében általában azt tesszük, amit mondanak nekünk, így megszoktuk, hogy a tekintélynek engedelmeskedni kell. Milgram kísérletei ennek a dilemmának a kellős közepébe helyezték a kísérleti alanyokat. Hogyan „legyenek jók"? Abban az értelemben, hogy ne bántsanak másokat, vagy abban, hogy szót fogadjanak? A kísérleti alanyok többsége az utóbbit választotta, ami azt jelzi, hogy viselkedésünk mindenekelőtt a tekintély elfogadására van programozva.

A természetes impulzus, hogy ne bántsunk másokat, drámaian megváltozik, amikor az egyént hierarchikus struktúrába helyezik. Ha egyedül döntünk, teljes felelősséget vállalunk mindazért, amit teszünk, és autonóm személyiségeknek tekintjük magunkat; ám ha hierarchiarendszerbe kerülünk, készséggel átengedjük a felelősséget másoknak. Megszűnünk önmagunk lenni, egy másik személy vagy egy ügy „végrehajtóivá" válunk.

Hogyan válhat könnyűvé a gyilkolás?

Milgramra nagy hatást gyakorolt Adolf Eichmann története. Eichmann feladata az volt, hogy mérnöki megoldást találjon arra a problémára, hogyan öljenek meg a hitleri uralom alatt 6 millió zsidó embert. Hannah Arendt *Eichmann Jeruzsálemben*[17] *(Eichman in Jerusalem)* című könyvében azt írta, hogy Eichmann valójában nem pszichopata, hanem engedelmes bürokrata volt, akinek a haláltáboroktól való fizikai távolsága lehetővé tette, hogy a „magasabb cél érdekében" adjon utasítást az atrocitásokra. Milgram kísérletei megerősítették Ardent elméletét a „gonosz banalitásáról". Azaz az emberek nem eredendően kegyetlenek, de azzá válnak, ha a tekintély kegyetlenséget vár el tőlük. A kísérlet fő tanulsága:

> *Egyszerű, csak a munkájukat végző, nem különösebben rosszakaratú emberek is szörnyű destruktív folyamatok végrehajtóivá válhatnak.*

A tekintélynek való engedelmeskedés fájdalmas olvasmány, különösen egy interjú leirata, amelyben egy, a vietnami Mai Lai-i tömegmészárlásban részt vett amerikai katona nyilatkozik. Milgram arra a következtetésre jut, hogy létezik a veleszületett pszichopátia vagy „gonosz", de ez statisztikailag nem gyakori. Elsősorban inkább arra figyelmeztetett, hogy az átlagemberek (kísérleteibe nőket is bevont, akik szinte ugyanúgy teljesítették a hatalom elvárásait, mint a férfiak) adott körülmények között szörnyűségeket tehetnek más emberekkel – és még csak rossz érzés sem alakul ki bennük ezzel kapcsolatban.

77 Hannah Arendt: Eichmann Jeruzsálemben – tudósítás a gonosz banalitásáról, ford. Mesés Péter Osiris, 200 0 , Budapest

Ez, mint Milgram megjegyezte a katonai kiképzés célja. A kiképzés alatt lévő katonákat a normál társadalomtól és annak erkölcsi kényességétől elkülönített környezetbe helyezik, és az „ellenség" vonatkozásában való gondolkodásra ösztönzik őket. Beléjük táplálják a „kötelességtudat" szeretetét; azt a hitet, hogy jó célért harcolnak; valamint a parancsok nem teljesítésével kapcsolatos, hatalmas félelmet plántálnak beléjük: „Bár ennek látszólagos célja az, hogy az újoncokat megtanítsák a katonai ismeretekre, alapvető célja az, hogy letörjék az egyéniség és a személyiség maradványait is." A kiképzett katonák nem szabadgondolkodó egyének, hanem egy cél végrehajtói, és emiatt lehet szörnyű tettekre rávenni őket. Mások megszűnnek emberi lények lenni és „járulékos kárt" jelentenek.

Az engedetlenség képessége

Mitől képesek egyesek ellentmondani a hatalomnak, míg mások erre képtelenek? Az ellentmondás, az engedetlenség nehéz. Milgram kísérleti alanyai általában úgy érezték, hogy a kísérletnek és a kísérletvezetőnek tartoznak lojalitással, engedelmességgel; csak kevesen tudtak szakítani ezzel az érzéssel és a székbe kötözött szenvedő ember érdekét az autoritás rendszer fölé helyezni. Milgram megfigyelte, hogy nagy szakadék van aközött, hogy valaki tiltakozik amiatt, hogy a „tanulónak" fájdalmat okoznak (amit szinte minden alany megtett), és aközött, hogy ténylegesen nem hajlandó folytatni a kísérletet. Mégis, ez az a határ, amit kevesen léptek át, azaz etikai, morális alapon nem voltak hajlandók tovább engedelmeskedni a hatalomnak. A helyzet ellenére megtartják saját meggyőződésüket, míg a többség megadta magát a helyzet követelményeinek. Ez a különbség Eichmann és egy hős között, aki saját élete kockáztatásával kész megmenteni másokat.

A kultúra megtanított minket, hogy engedelmeskedjünk a tekintélynek, jegyzi meg Milgram, de arra nem, hogyan tagadjuk meg az engedelmeskedést az erkölcsileg kifogásolható tekintélynek.

Záró megjegyzések

Úgy tűnik, A tekintélynek való engedelmeskedés nem sok vigasztalót mond az emberi természettel kapcsolatban. Mivel több ezer éve egyértelmű társadalmi hierarchiákban élünk, magatartásunk arra van programozva, hogy igyekezzünk megfelelni azoknak, akik „felettünk" vannak. Ám csak ennek az erős tendenciának tudatában vagyunk képesek elkerülni, hogy olyan szituációkba kerüljünk, ahol gonoszságokat követhetünk el.

Minden ideológia megköveteli, hogy legyenek elkötelezett emberei, akik nevében fellépnek, és Milgram kísérletében az ideológia, ami hatalmába kerítette a kísérleti alanyokat, nem vallás, kommunizmus vagy egy karizmatikus vezető volt. Úgy tűnik, az emberek ugyanúgy készek 4 tudomány nevében cselekedni, ahogy a spanyol inkvizítorok Isten nevében kínozták áldozataikat. Ha van egy elég nagy „cél", máris könnyű megindokolni, miért „kell" szenvedést okozni egy másik élőlénynek.

Az, hogy az engedelmességre való igényünk gyakran felülírja korábbi neveltetésünket, együttérzésre az etikára, a morális elvek betartására irányuló kondicionálásunkat, arra utal, hogy az ember szabad akaratának dédelgetett gondolata mítosz. Másrészt Milgram leírása azokról, akiknek sikerült megtagadniuk, hogy további sokkot okozzanak, reményt ad arra, hogy hasonló helyzetben mi is hasonlóképpen cselekednénk. Lehet, hogy örökségünk, hogy gondolkodás nélkül engedelmeskedjünk a hatalomnak, de az is természetünkhöz tartozik, hogy félretegyük az ideológiát, ha az azt jelenti, hogy fájdalmat okozunk, és készek vagyunk a személyt a rendszernél fontosabbnak tekinteni.

Milgram kísérletei kevésbé lennének ismertek, ha A tekintélynek való engedelmeskedés nem lenne a szakirodalom jelentős műve. Olyan könyv ez, aminek mindenki könyvtárában ott a helye, akit érdekel az emberi gondolkodás és viselkedés. A kísérlet eredményei más megvilágításba helyezik, és részben magyarázzák a ruandai vérengzést, a srebrenyicai mészárlást és az Abu Ghraib börtönben történt megalázó cselekményeket is.

Stanley Milgram

New York Cityben született, 1933-ban. Milgram 1950-ben érettségizett, 1954-ben szerezte meg alapdiplomáját a Queens College-en. Politológia volt a fő szakja, de jobban érdekelte a pszichológia, és nyári kurzusokat vett fel, hogy felvegyék egy doktori programra a Harvardra. PhD témavezetője a kiváló pszichológus, Gordon Allport volt, disszertációjának témája az emberi alkalmazkodás okai. Milgram a Princeton Egyetemen Solomon Aschsel dolgozott együtt, aki híres kísérleteket dolgozott ki a társadalmi konformitás területén.

Kutatásokat végzett még abban a témában, hogy miért, mi alapján adják át emberek az ülőhelyüket tömegközlekedési eszközökön, a hat lépés távolság („six degrees of separation") és a nem verbális kommunikációban megnyilvánuló agresszió témájában.

Milgram dokumentumfilmeket is készített a yale-i kísérletekről Obedience (Engedelmesség) címen, valamint a City and the Self (A város és az Én) című filmet a városi létnek a magatartásra gyakorolt hatásáról További információ Milgramről: Thomas Blass, The Mán Who Shocked the World: The Life and Legacy of Stanley Milgram (Az ember, aki megdöbbentette a világot: Stanley Milgram élete és hivatása 2004). Milgram New Yorkban halt meg, 1984-ben.

1989
Agyszex[78]

„A férfiak és a nők azért különböznek, mert agyuk jellege is különbözik. Az életműködések és az érzelmek e fő szabályozószerve a férfiaknál másképp szerveződött, mint a nőknél. Mivel pedig agyuk más módon dolgozza fel az információkat, a férfiak és a nők különbözőképpen észlelik a dolgokat, mást tartanak fontosnak, és másként is viselkednek.“[79]

„Ritkán mutatkozik ilyen nagy különbség a tudomány felfogása – a férfi és a nő agya nem ugyanolyan – és a felvilágosult ember véleménye – a férfiak és a nők agya egyforma - között.“[80]

78 Anne Moir, David Jessel: Agyszex: női agy – férfiész?, ford. Vitray Tamásné, Gondolat, 1992, Budapest

79 Fordította Vitray Tamásné

80 Fordította Vitray Tamásné

Dióhéjban

Mire előbújunk az anyaméhből, a férfiak és nők közötti különbségek többsége már kialakult.

Érintkezési pontok
Louann Brizendine: A női agy (99. oldal)
John M. Gottman: A boldog házasság hét titka (245. oldal)
Alfred Kinsey: A nő szexuális viselkedése (311. oldal)
Steven Pinker: Tiszta lap (405. oldal)

36. fejezet
Anne Moir & David Jessel

Több ezer évig mindenki különbözőnek tekintette a nőket és a férfiakat; képességeik, adottságaik, felfogásuk és magatartásuk alapján eltérő szerepeket osztottak rájuk, és mindenki természetesnek vette, hogy ezek a nemi hovatartozás szerint alakultak így. Az 1960-as évek szexuális forradalmában azonban elvetették ezeket a szerep-definícókat, mondván, ezek csupán a férfiak konspirációjának termékei, és az volt a céljuk, hogy fenntartsák a férfiaknak a nők felett gyakorolt társadalmi és gazdasági elnyomását. Felszámolták a fiú- és lánygyermekek oktatásában kialakult különbségeket, és nagyszerű modellnek tekintették az izraeli kibucokat, ahol nem volt hagyományos „férfi" és „női" munka. Ebben a világban azonban a nők többé nem fogadják el egyszerűen a számukra a társadalom által kiosztott szerepet.

Egyetlen dolog állt az egyenlőség ezen szép új világa útjában: a tudomány. Miközben egyfolytában azt tanították nekünk, hogy nincs lényeges különbség férfi és nő között, ennek ellentmondtak az agykutatásban és az empirikus magatartás-kutatásban születő újabb kutatási eredmények. A nemek nemcsak fizikailag különböznek egymástól, de lényeges eltérések mutatkoznak az élettel kapcsolatos prioritásaikban, a kommunikáció módjában és szexuális szükségleteikben. Anne Moir és David Jessel szerint a nemek egyenlőségének gondolata „biológiai és tudományos hazugság".

Az *Agyszex: női agy – férfiész? (Brainsex: The Reál Difference Between Men and Women)* bestseller lett, és ez volt az első népszerű könyv a nemek különbségeiről; jóval az előtt kiadták, hogy John Gray megírta *A férfiak a Marsról jöttek, a nők a Vénuszról*[81] *(Men Are From Mars, Women Are From Venus)* című könyvét. A kiváló stílusú, gyakran szórakoztató könyv ma is a „mítoszdöntés" nagy példája. Moir genetikus, a könyv számos tudományos adaton alapul – rengeteg információ kevesebb mint 200 oldalon -, és bár már több mint 15 éve megjelent, nem tűnik elavultnak. Azok azonban, akik a biológiai nem, a neurológia és a viselkedés területén a legújabb információkra kíváncsiak, olvassák el Brizendine: *The Female Brain (A női agy)* című könyvét; mindazonáltal az Agyszex még mindig nagyon jó átfogó képet ad a témáról.

81 John Gray: A férfiak a Marsról jöttek, a nők a Vénuszról [az igazi párkapcsolat kézikönyve], ford. Szántó Balázs, Trivium, 2001, Budapest

Nemi differenciálódás az anyaméhben

A gyerekek nem tiszta lappal, betanításra váró tudattal születnek, mondja Moir és Jessel. A terhesség hatodik-nyolcadik hetében a magzat gyakorlatilag „kialakítja az elméjét" vagyis onnantól fogva a hormonok hím vagy nőnemű minta szerint alakítják az agyát. Az agy nemi különbségeinek eredete a kromoszómákban keresendő (általában xx a női, xy a férfi), de a magzat csak férfihormonok jelenlétében alakul fiú magzattá. Annak hiányában lány lesz. A magzatot ért, hormonális hatások koncentrációja, időzítése és megfelelő volta szervezi az idegi hálózatot határozott férfi vagy női minta szerint, s ezek a minták a születés után nagyon ellenállók a változásokkal szemben. Moir és Jessel megállapítja, hogy az emlősök agya általában „dimorph"; azaz vagy férfi, vagy női minta szerint alakul. Mivel az ember is emlős, a természet furcsa játéka lenne, ha az emberi agy semleges nemi mintázatú lenne.

A fiúk már csak fiúk

A születés után néhány órával, még mielőtt a külső kondicionálás befolyásolhatná őket, a csecsemők már határozott tendenciákat mutatnak. A kislányok az emberi arcokat nézegetik, a fiúkat inkább a tárgyak érdeklik. A kislányok jobban reagálnak a csitító hangokra, és jobban megriadnak a zajoktól, ami a kifinomultabb hallás jele.

Amikor a csecsemőből tipegő lesz, agya nemi kémiájának szűrőjén át látja és tapasztalja meg a világot. A fiúk merészebbek a játékban és meszszebb csatangolnak. Arra törekednek, hogy térbeli jártasságukat növeljék, miközben a lányok interperszonális képességeiket fejlesztik. A lányok átlagosan egy évvel korábban tanulnak meg beszélni, mint a fiúk. (Moir és Jessel külön megjegyzi, hogy Einstein ötéves korában még nem beszélt.) A különbség megvan az óvodás korban is: a fiúk inkább nagy területen, élénk játékokat játszanak, míg a lányok inkább olyan játékokat választanak, ami közben ülhetnek, és fegyelmezettebben viselkednek. Az újonnan érkezőket a lányok barátsággal és kíváncsisággal, a fiúk közönyösen fogadják.

A hormonok és az agy

Pubertáskorban az agy, amit a hormonok már a magzati életben beprogramoztak, erős testi és pszichológiai változásokkal reagál a hormonszintek hirtelen változására. A kamaszfiúk tesztoszteronszintje a lányokénak 20-szorosa, és a tesztoszteron mint anabolikus szteroid jelentősen növeli a testtömeget, és hatására a fiúk egyfolytában a szexre gondolnak.

Miközben a férfiak hormonrendszere állandó egyensúlyban marad, olyan, mint egy termosztát, a nőknél a rendszer a menstruációs ciklus során alacsony és magas szintek között változik. A menstruáció előtti időszakban a jó közérzetet biztosító progeszteron áramlása megszűnik; a hatás drogelvonási tünethez hasonlítható. A szerzők megjegyzik, hogy a női bűnelkövetők jelentős része a menstruáció előtti időszakban követi el a terhére rótt bűncselekményt; a francia büntető törvénykönyvben a menstruáció előtti időszak az „ideiglenes beszámíthatatlanság” kategóriájába tartozik, és más országokban is sikerrel hozta fel a védelem enyhítő körülményként.

Moir és Jessel azt az általános következtetést vonja le, hogy a férfi hormonok növelik az agressziót, a versengést, az önbizalmat és a magabiztosságot; ezek a tulajdonságok női hormonok jelenlétében csökkennek. Ám az életkor előre haladtával a férfiakban a tesztoszteron szintje csökken, és hajlamosak ellazulni; ezzel szemben a nők az életkori hormonális változások hatására rámenősebbek, öntudatosabbak lesznek.

Intelligencia és érzelem

A férfiak agya specializáltabb és tagoltabb, térészlelő és beszédképességeik specifikus központokban helyezkednek el, míg a női agyi funkciók általában diffuzabbak, a képességeket mindkét agyféltekén elhelyezkedő specifikus területek vezérlik. A férfi agy fokuszáltabb szerkezete okozhatja, hogy a férfiak céltudatosabbak, és egyértelműen jobb térbeli tájékozódási képességüknek köszönhető, hogy nagyon jól kiigazodnak a térképen. A nők viszont jobb helyzetfelismerő képességgel rendelkeznek, és sikeresebben fejtik meg az arckifejezések apró jeleit, amit a férfiak nem vesznek észre; ezáltal jobb jellemismerők, és ez lehet a „női megérzés” alapja. A nők periferikus látása és általában az érzékszervi érzékelése jobb, mint az ellenkező nem tagjaié.

A férfi agy cselekvésorientált és az emberek helyett inkább tárgyakra koncentrál. Idegesíti őket a női sírás és csodálkoznak, miért pityerednek el olyan gyakran a másik nem

tagjai. Moir és Jessel így magyarázza: „A nők tehát többet látnak, hallanak és éreznek meg a külvilágból, és mindebből többet is szűrnek le maguknak. Talán azért sírnak gyakrabban, mint a férfiak, mert több símivalójuk van – több az »érzelmi inputjuk«, mindezekre erőteljesebben reagálnak és reakciójukat nagyobb hévvel juttatják kifejezésre."[82] Ha egy férfi sír, valami komoly bajnak kell lennie.

82 Fordította Vitray Tamásné

Szex

A szex területén a férfi és a női agy és a -hormonok úgy vannak konfigurálva, hogy a férfi és a nő szexbeli tapasztalata teljesen más.

A férfiakat könnyen izgalomba hozzák a vizuális ingerek: örülnek, ha szex közbeh égve marad a lámpa, hogy „lássák az akciót", és kedvelik a mellek és a nemi szervek látványát. A nők izgalmához az kell, hogy biztonságban és bensőséges helyzetben érezzék magukat, és kifinomultabb tapintási és hallási érzékük miatt jobban szeretnek sötétben szeretkezni.

A férfiak könnyen kezelik külön eseményként a szexet, és a nőket pedig tárgyként. A férfi valószínűleg komolyan gondolja, amikor azt mondja egy félrelépés után, hogy „Nem jelentett semmit." Ám a férfi félrelépése a nő számára katasztrófa, mert számára a szex egyet jelent a bizalmas viszonnyal és a szerelemmel. Moir és Jessel egy pszichológust idéz, aki így foglalta össze a különbségeket: „A nő gyakran igényli a szexet attól a férfitól, akit szeret – a férfi gyakran igényli a szexet."[83]

83 Fordította Vitray Tamásné

Szerelem és házasság

A férfiak és nők abban a tévképzetben kötnek házasságot, hogy lényegileg azonosak; úgy tűnik, „kompatibilisek". De nem.

A nők érzelmi biztonságra, kölcsönös egymásrautaltságra és a partnerükkel való napi életben szóbeli megerősítésére vágynak, miközben a férfiak szerint a sikeres házasság alapja az anyagi biztonság és a jó szexuális élet. A férfiak nem értékelik megfelelően, hogy a női biológia a nőt sebezhetőbbé teszi a hangulatváltozásokkal szemben; ugyanakkor a nők nem tudják, hogy ha a férfiak „rájuk ordítanak", az nagyrészt azért van, mert biológiailag alacsonyabb a düh- és frusztrációtűrésük.

A nők folyton arról panaszkodnak, hogy a férfiak nem kommunikálnak, pedig a férfiak agya nem úgy van strukturálva, hogy gyakran akarjanak legmélyebb érzéseikről beszélni – az érzelmekért és a gondolatok kifejezéséért felelős agyterület szó szerint máshol van, nem egymás mellett helyezkedik el.

Az *Agyszex* számos felmérést, kísérletet, tanulmányt idéz a férfiak és nők prioritásaival kapcsolatban. Ezekből az derül ki, hogy a férfiak leginkább a hatalmat, a profitot és a függetlenséget értékelik, a nők a személyes kapcsolatot és a biztonságot. A férfiak boldogabbak a házasságban, ha feleségük szép és csinos, és megfelelő „szolgáltatást" nyújt, míg a nők, legalábbis azon a napon, amikor a kérdőívet kitöltötték, férjük gyengédségét tartották a legfontosabbnak.

A férfiak „kalandozási" hajlamának ismeretében a házasság intézményének sikeressége Moir és Jessel szerint a női agy diadala. „Minden intézményben azé az irányítás, aki több információ birtokában van. A házasság intézményében a nők rendelkeznek több információval."[84] A házasság nem attól működik, hogy a nő behódol, hanem attól, hogy a nők társas intelligenciája lehetővé teszi, hogy a kapcsolat jól működjön.

Férfiak és nők a munka világában

Az, hogy a nők elsőbbséget adnak a személyes kapcsolatoknak, általában legyőzi a férfiak karriermegközelítését jellemző egocentrikusságot, a sikermegszállottságot, a mindenen átgázolást és „a személyes értékek felfüggesztését". A női agy arra van programozva, hogy a státus, eredmény vagy siker szempontjától függetlenül megelégedettséget találjon bármiben, amit csinál. A férfiak azonban olyan foglalkozásokat választanak, melyekben a siker könnyen mérhető. Mindig is kerülték az olyan munkaterületeket, ahol sok nő dolgozik.

Másrészt számos sikertörténet szól olyan nőkről, akiknek sikerült az általuk vezetett szervezetet sikerre vinni anélkül, hogy szükségszerűen másolták volna a „férfi" vezetési stílusokat. Pszichológusok megjegyzik, hogy a férfiak és nők „preferált kognitív stratégiája", azt, hogy hogyan viszonyulnak a világhoz, agyuk nem szerinti berendezkedése határozza meg. A fejlett munkagyakorlattal rendelkező kultúrákban, mint Moir és Jessel megfigyelte, arra törekszenek, hogy mindkét szemléletmód egymás mellett létezzen a nagyobb hatékonyság érdekében.

Záró megjegyzések

Abban a hitben élünk, hogy szabad akarattal rendelkező lények vagyunk, akiket nem biológiai nemünk határoz meg, de agyunk úgy van felépítve, hogy nagyon nehéz objektíven mérlegelni, mely érzések, gondolatok és cselekvések tartoznak hozzánk mint egyéniséghez, és melyeket vezérelik nemünk természetes ösztönei és a hormonok. Bár nem kizárólagosan agyunk nemi jellege határozza meg ezeket, erősen befolyásolja mindezt, és ha ennek tudatában vagyunk, az semmiképpen nem rossz.

Az *Agyszexben* a szerzők Alice Kossi amerikai szociológust idézik: „A különbözőség biológiai tény, az egyenlőség politikai, etikai és társadalmi felfogás." Az egyenlőség szép gondolat, és persze a fiúknak és lányoknak egyenlő esélyeket kell kapniuk az életben, de ha nem ugyanazt a foglalkozást választják, jegyzi meg Moir és Jessel, az nem azt jelenti, hogy valami nincs rendben. Miközben szimpatizálnak a feministák céljaival, megjegyzik, hogy a nők nem akkor erősek, ha igyekeznek olyanok lenni, mint a férfiak, hanem ellenkezőleg, amikor maximalizálják és kihasználják különbségeiket. Ez „fordított feminizmusnak" tűnhet, mégis ez az egyetlen olyan megközelítés, ami kifejezi a biológiai igazságot.

Ahelyett, hogy a politikai korrektség jegyében tagadnánk a különbségeket, talán rá kellene csodálkozni az egyes nemekre jellemző képességekre, alkotásokra és egyedi magatartásokra. Az emberi civilizációt sem a férfiak, sem a nők nem teremthették volna meg kizárólagosan; kialakulásához kellett a többféle tudás, amit csak a két nem együttesen adhatott meg.

Anne Moir és David Jessel

Anne Moir genetikából szerezte PhD-fokozatát, és egy nagy-britanniai televíziós produkciós céget vezet. Férjével, Biliéi közösen írt könyve: Why Men D ont Iron: The Fascinating and Unalterable Differences Between Men and Women (Miért nem vasalnak a férfiak: érdekes és megváltoztathatatlan különbségek férfiak és nők között 2000)

David Jessel brit újságíró, főként az igazságszolgáltatásról szóló televíziós programokból ismert. Moirral közösen írt könyvük: A Mind to Crime: The Controversial Link Between the Mind and Criminal Behaviour (Ész a bűntetthez: Ellentmondásos kapcsolat az ész és a bűnözői viselkedés között 1997).

1927
Feltételes reflexek

„A feltételes reflexek jelensége gyakori és széles körben elterjedt: létük a mindennapi élet szerves része. Magunkban és másokban is ‘nevelés’, ‘szokások’ és ‘gyakorlat’ címszavak alatt ismerhetjük fel ezeket; és mindezek nem mások, mint új idegi kapcsolatok létesítése a szervezet születés utáni léte során .”

„Ha az állatok nem lennének állandó kölcsönhatásban környezetükkel előbb-utóbb kihalnának… Hogy biológiai példával éljünk: ha az állat nem vonzódna az ételhez, hanem undorodna tőle, vagy nem futna el a tűztől, hanem belevetné magát, hamar kimúlna. Az állatoknak úgy kell reagálniuk a környezet változásaira, hogy választevékenységük létük megóvása irányába hasson.”

Dióhéjban

Mivel agyunkban feltételes reflexek működnek, kevésbé vagyunk önállóak, mint gondolnánk.

Érintkezési pontok

William James: A pszichológia alapelvei (291. oldal)

V. S. Ramachandran: Az elme fantomjai (413. oldal)

B. F. Skinner: Szabadon fogva (473. oldal)

37. fejezet
Ivan Pavlov

Bizonyára hallottak Pavlovról és híres kutyáiról, de ki volt ő és mivel járult hozzá a pszichológia tudományához? Oroszország középső részén született, 1849-ben, és azt várták tőle, hogy apja nyomdokait követve az ortodox egyház papja lesz, de Darwin műveinek olvasásától inspirálva elszökött a helyi szemináriumból, Szentpétervárra ment, hogy kémiát és fizikát tanuljon.

Az egyetemen Pavlov szenvedélyesen megszerette a fiziológiát és számos kiváló professzor laboratóriumában dolgozott. Idővel az emésztőrendszer és az idegrendszer szakértőjeként lett ismert. Fiziológus lévén Pavlovnak nem volt nagy véleménye a pszichológia új tudományáról, mégis ez a terület vezette a „kondicionálás", a feltételes reflexek kialakulásának gondolatára, ami szerint az állatok (köztük az ember is) a környezetre adott válaszként új reflexeket alakítanak ki.

Az oroszból fordított *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity o f the Cerebral Cortex (Feltételes reflexek: Az agykéregfiziológiai aktivitásának kutatása)*, Pavlovnak a szentpétervári katonai orvosi akadémián 1924-ben tartott előadásainak gyűjteménye. Aprólékos részletességgel elemzi azt a 25 évnyi kutatást, amit munkatársaival végzett, és végül Nobel-díjhoz vezetett. Az alábbiakban összefoglaljuk, mit fedezett fel valójában Pavlov, és ennek milyen hatása van az emberi pszichológiára.

Az állatok mint gépek

Pavlov azzal kezdte a Feltételes reflexeket, hogy megjegyezte, milyen keveset tudtak akkor az agyról. Sajnálatát fejezte ki, hogy az agy a pszichológia szakterülete lett. Úgy vélte, ezek kutatása a fiziológusok privilégiumának kellene lennie, akik feltárhatnák az agyműködés fizikáját és kémiáját.

Elismeréssel adózott a filozófus René Descartes munkásságának, aki három évtizeddel korábban olyan gépekként írta le az állatokat, amelyek előre megjósolhatóan viselkednek, aszerint, hogy milyen inger éri őket a környezet részéről. Azért teszik ezt, hogy bizonyos egyensúlyban legyenek a környezettel. Ezek a reakciók az idegrendszerben keletkeznek, és az idegpályákon terjednek. Az egyik ilyen reflexreakció a nyáltermelődés, és Pavlov éppen a kutyák nyálmirigyeinek működését tanulmányozta. Kémiailag akarta elemezni a különböző feltételek mellett kínált ételre termelődő nyálat.

De kísérletei legelején Pavlov valami nagyon furcsát észlelt. A kutyák nyálreflexének kiváltódásában volt egy lélektani elem; akkor is nyálzani kezdtek, ha csak azt hihették, hogy ételt fognak kapni. Descartes gondolata az automatikus reakcióról nyilvánvalóan nem ilyen egyszerű; Pavlov tovább akart kutatni.

Reflexek kiváltása

Elhatározta, hogy többféle ingert próbál ki, hogy megtudja, ha nem egyszerű automatikus reflex, akkor pontosan mi váltja ki a kutyák nyálelválasztását. Annak érdekében, hogy valós idejű kísérletet tudjon végezni, egy kis operációt kellett végrehajtania a kutyákon, hogy nyáluk egy része egy lyukon át a pofa külső részére folyjék, egy tartályba, hogy mennyisége mérhető legyen.

Pavlov különböző ingereket alkalmazott a kutyáknál: metronómot, kürtöt, csengőt, bugyborékoló és sercegő hangokat, fekete négyzetet mutatott fel nekik, hősugárzásnak tette

ki őket, különböző helyeken érintette meg, és felvillanó lámpával is adott jelzést az állatoknak. Ezeket a jeleket közvetlenül az étel adása előtt alkalmazta, így amikor a kutya látta, hallotta vagy érezte ezeket az ingereket, a nyáltermelődése akkor is megindult, amikor végül nem kapta meg az ételt. A metronóm hangja önmagában kiváltotta a nyálképződést, akkor is, ha a kutya nem látott ételt; fiziológiailag nem volt különbség a kutya reakciójában, amikor csak a metronómot hallotta, és amikor ténylegesen ételt is kapott. A kutya számára a metronóm hangja – inkább, mint a tál hús látványa - az „étel" jelzésévé vált, annak jelentésével lett egyenlő.

Pavlov felismerte, hogy az állatok kétféle reflexszel reagálnak környezetükre:

- a természetes vagy *feltétlen reflex* (például a kutya nyálzása, amikor elkezd enni, az emésztés elősegítésére)
- a tanult vagy *feltételes reflex*, ami tudattalan tanulási folyama során jön létre (például, amikor a kutya a csengő hang hallatán is nyálzani kezd, mert számára a hang „egyenlő" az étellel.)

A tényből, hogy reflexeket lehet kialakítani az állatoknál úgy, hogy az természetes életműködésük részévé váljon, Pavlov azt a következtetést vonta le, hogy ha az állat valóban olyan gép, amely reagál a környezetére, akkor nagyon összetett gép. Rámutatott, hogy az agy legfejlettebb része, az agykéreg működése – és az ahhoz kapcsolódó idegpályáké – nagyon jól szabályozható. Az úgynevezett ösztönök tanulhatók, és kiolthatok, mivel azt is bizonyítani tudta, hogy a reflexek gátolhatok vagy kiolthatok akkor, ha az ételt olyasvalamivel társítják, amit a kutya nem szeret.

Pavlov felismerte a feltételes reflexek kialakításának korlátait is. A feltételes reflexek ugyanis egy idő után vagy megszokottá váltak, és megszűnnek működni, vagy a kutya nem reagált és egyszerűen elaludt. Arra a következtetésre jutott, hogy az agykéreg működését nem lehet túlterhelni, vagy túlságosan megváltoztatni. Úgy tűnt, hogy a kutya életben maradásához és megfelelő életműködéséhez elengedhetetlen az agyműködés bizonyos fokú stabilitása.

A környezetre reagáló fejlett gépek

Pavlov két szintet figyelt meg az állat a környezetére reagálásának folyamatában. Először egy „neuro-analízist", melynek során az állat érzékszerveivel deríti ki, mi micsoda, ezt követi a „neuro-szintézis", amikor megállapítja, hogyan illeszkedik valami a meglévő reakcióiba és tudásába. Az életben maradás érdekében például a kutyának képesnek kell lennie arra, hogy gyorsan meg tudja határozni, hogy valami fenyegetést jelent-e számára vagy nem.

Pavlov kísérletei során például eltávolította egy kutya teljes agykérgét. Ettől a kutya gyakorlatilag reflexgéppé vált. Megmaradtak az agyba és az idegrendszerbe kódolt feltételes reflexek, de képtelen volt megfelelően reagálni a környezetére; tudott menni, de amikor a legkisebb akadály, például egy asztalláb került az útjába, nem tudta, mit kell csinálni. Ezzel ellentétben egy normális kutya, ha a legapróbb változást észleli a környezeti ingerekben, vagy valami újat tapasztal, a „fürkésző reflex" működésbe lépésének hatására az állat azonnal felkapja a fülét vagy szaglászni kezd. A kutyák sok időt tölthetnek egyszerű „fürkészéssel", hogy a környezetre reagáló reflexeik mindig teljesen felkészültek legyenek.

Pavlov tudta, hogy kísérleteinek eredményei nem csak kutyákra vonatkoznak. Kijelentette, minél fejlettebb a szervezet, annál jobban képes „növelni a külvilággal

fenntartott kapcsolatai összetettségét, és egyre változatosabban és pontosabban képes alkalmazkodni a külső körülményekhez". A „kultúra" és a „társadalom" a reflexek vezérlésének komplex rendszereként írható le; az ember csak annyiban különbözik a kutyától, hogy a feltételes reflexek meghaladják a feltétlen reflexeket. A kutyák a környezetre adott optimális reakcióként fejlett társadalmi és területi ismereteket alakítanak ki, az emberek pedig ugyanezen célból „civilizációt" hoztak létre.

Ember és kutya: a hasonlóságok

A *Feltételes reflexek* utolsó fejezete Pavlov elméletének emberekre való alkalmazását tárgyalja. Mivel az emberi agykéreg sokkal fejlettebb, mint a kutyáé, Pavlov óvatos volt abban, hogy túl messzemenő következtetéseket vonjon le munkájából. Mindazonáltal az alábbi párhuzamokat állapította meg:

- Az emberek oktatása, fegyelmezése és a kultúrába való bevezetése nem különbözik a kutyák tanulási folyamataitól. Tudjuk, hogy a tanulás legjobb módszere, ha az ismeretet, képességet szakaszosan szerezzük meg, ugyanúgy, ahogy a kutyák feltételes reflexeit is szakaszosan alakítottuk ki. És ahogy a kutyáknak, az embereknek is nemcsak megtanulni, hanem kiiktatni is tudniuk kell a feltételes reflexeket.
- Pavlovnak különleges hangszigetelt kamrája volt. Itt végezte a kísérleteket, mert rájött, hogy a külső ingerek befolyásolták a reflexek kialakításának képességét. Hasonlóképpen az emberek többsége nem tud könyvet olvasni, ha közben filmet néz; és nehéz „visszazökkenni a rendes kerékvágásba" szabadság vagy a rutinból való kiesés után. A kutyáknál neurózisok és pszichózisok alakulnak ki olyan extrém ingerlés hatására, amit nem lehet megfelelően beépíteni a meglévő gondolkodásba és reakciókba.
- A kutyák reakciója nem megjósolható. Pavlov felidézte, hogy amikor az egyik nagy pétervári árvíz elmosta a kísérleti telep egy részét, egyes kutyák izgatottak lettek, mások megrémültek, megint mások magukba húzódtak. Hasonlóképpen, jegyezte meg Pavlov, nem megjósolható, hogyan reagál egy ember érzelmileg például egy erős támadásra vagy a szeretett személy elvesztésére. Ezek a reakciók mind kutyáknál, mind embereknél a két leggyakoribb, sokkra adott pszichológiai reakció valamelyikét tükrözték: a neuraszténiát (kimerültség, visszahúzódás, immobilizáció) vagy a hisztériát (neurotikus izgatottság).

Az utóbbi pontnál Pavlov feltételezése az volt, hogy az evolúció biztosította, hogy nem mehetünk el reakció nélkül a jelentős események mellett; valamiképpen tudomást kell vennünk róluk. Ahhoz, hogy viszszanyerjük lelki egyensúlyunkat, fel kell dolgoznunk azt, amit tapasztaltunk. Ha kihívással szembesülünk, a „harcolj vagy menekülj" jelenség az idegrendszer egyfajta rövid távú védekező rendszere. Hosszú távon azonban az, hogy reagáltunk az eseményre, biztosítja, hogy visszatérjünk a környezetünkkel való egyensúly állapotába.

Záró megjegyzések

Pavlov bonyolult kapcsolótáblának képzelte az agykérget, amelyen az egyes sejtcsoportok felelősek a különböző reflexekért. Mindig van hely új reflexek kialakítására, és kapacitás a meglévő válaszok módosítására. Kutyáinak valóban voltak „automatikus"

viselkedésbeli jellegzetességeik, ugyanakkor reflexeik és reakcióik megváltoztathatóak voltak. Mi ennek a jelentősége az emberek szempontjából? Bár életünk nagy részét szokásokkal és adott kulturális környezetben éljük le, abban a helyzetben vagyunk, hogy meg tudjuk változtatni viselkedésmintáinkat. Ugyanolyan könnyen kondicionálódunk, mint bármely állat, ugyanakkor megvan az a képességünk, hogy szakítsunk kialakított viselkedésformánkkal, ha annak fenntartása már nem érdekünk. A környezeti visszajelzésekből tudjuk, melyek a hatékony válaszok az életben, és melyek nem.

Pavlov kutatásai nagy hatással voltak a pszichológia behaviorista iskolájára, mely szerint az ember és a kutya között nem sok különbség van az ingerekre adott kiszámítható válaszok szempontjából és abból a szempontból, hogy az emberek is kondicionálhatok bizonyos viselkedésekre. A keményvonalas behaviorista számára a szabad akarat mítosz - az embert érő minden bemeneti hatás bizonyos attitűdökben és viselkedésekben megnyilvánuló kimenettel jár. Pavlov közvetlen megfigyelései azonban ennek ellentmondani látszanak. Megjegyezte például, hogy számos kutyájának reakciói megjósolhatatlanok voltak. Még akkor is, ha létrejött a kondicionálás, megnyilvánulhatott a kutya személyisége. Mivel az ember agykérge sokkal nagyobb, mennyivel nagyobb mozgásszabadságunk van a különböző kifejezésmódok – vagy „a környezetre adott reakciók” – területén?

A *Feltételes reflexek* nagyon fárasztó, tudományos stílusban megírt mű. Pavlov, aki ebben is kifejezte a tapasztalati tények, a rend és a fegyelem iránti szeretetét, nem nagyon engedte személyiségét megnyilvánulni a műben. Mégis lenyűgöző egyéniség volt. Bár kritikusan viszonyult a kommunizmushoz, a bolsevik forradalom után is vígan dolgozhatott. Lenin külön rendeletet bocsátott ki, miszerint Pavlov munkássága „hatalmas jelentőségű a világ dolgozó népei számára”. Pavlov nem bízott a pszichológia tényeiben, ezért ironikus, hogy nevét e tudománnyal kapcsolják össze. Már maga az, hogy a mérhető élettani reakciókkal foglalkozott, szinte teljes ellentéte volt a „belső késztetésekbe és vágyakba” való freudi belemerítkezésnek, mégis ez a fokuszálás tette lehetővé, hogy a pszichológia tudományos alapokra épüljön.

Ivan Pavlov

Ivan Petrovics Pavlov 1849-ben a közép-oroszországi Rjazanyban született. Tizenegy gyermek közül ő volt a legidősebb. Apja falusi pópa. Szentpétervári egyetemi évei alatt a hasnyálmirigy beidegzésével kapcsolatos munkáival tűnt ki. 1875-ben diplomázott, majd a Cári Orvosi Akadémián folytatta tanulmányait. Itt tanári állást kapott, később fiziológia professzor lett. Doktori értekezését a szív centrifugális idegeiről írta.

1890-ben Pavlov létrehozta az Élettan tanszéket a szentpétervári Kísérleti Tudományok Intézetében. Itt végezte legtöbb kutatását az emésztéssel és a kondicionált reflexekkel kapcsolatban. Főként fiatal tudósokból álló nagy csapat dolgozott a keze alatt.

Számos díja mellett tagjává választotta az Orosz Tudományos Akadémia, 1904-ben orvosi Nobel-díjat kapott, 1915-ben a francia becsületrenddel tüntették ki. 1881-ben feleségül vette Serafima (Sara) Vaszilijevna Karcsevszkaja tanárnőt. A házasságból született gyermekeik közül négy maradt életben, egyikük fizikus lett.

Pavlov még a laboratóriumaiban dolgozott, amikor 87 éves korában meghalt.

1951
Gestalt-terápia[85]

„A folyamatos erőfeszítés, amellyel azon igyekszünk, hogy összetartsuk magunkat, valójában szükségtelen. Nem esünk szét, nem hullunk darabjainkra és nem 'viselkedünk őrülten' ha engedünk visszafogottságunk, a feszített figyelemből, a folyamatos 'gondolkodásból' és a magatartásunkba természetes folyamatába való aktív, kontrolláló beavatkozásból. Sőt tapasztalásunk koherensebb lesz, értelmesebb egészbe rendeződik ."

„Vannak, akiknek nincs lábuk, amire ráállhatnának, nincsenek nemi szerveik, nincs szemük vagy fu lük, és akadnak, akiknek önbizalmuk, szívük vagy ösztönös megérzésük nincsen ."

85 Fritz Perls: A Gestalt-terápia alapvetése, Ursus Libris, 2004, Budapest

Dióhéjban
Éld meg fizikai világod minden percét. Hallgass a testedre; ne absztrakciókban élj.

Érintkezési pontok
Milton Erickson: A hangom veletek lesz (143. oldal)
Karen Horney: Belső konfliktusaink (279. oldal)
R. D. Laing: A megosztott én (333. oldal)
Abraham Maslow: Az emberi természet kiterjedése (343. oldal)
Carl Rogers: Valakivé válni (425. oldal)

38. fejezet
Fritz Perls

Kalifornia Big Sur partvidékén az Esalen Institute volt az 1960-as évek társadalmi forradalmának epicentruma. Szó szerint a „partvonalon" állt, magas hegyek között, a Csendes-óceán mellett. Az intézmény olyan embereket vonzott, akik az „én" határait feszegették, és ki akartak törni a társadalom kötöttségeiből. Fritz Perls pszichológus 1964-ben érkezett az Esalen intézetbe. Az avantgárd Berlinben nőtt fel, a hitleri Németországból menekült az Egyesült Államokba. Az Esalen szellemi otthont nyújtott neki, és 1970-ben bekövetkezett haláláig sok időt töltött ott.

A karizmatikus és néha kötekedő Perls a nyugati part személyiségfejlesztő guruinak egyike volt. Úgy vélte, hogy a modern ember túl sokat gondolkodik, ahelyett, hogy tapasztalna, érezne és cselekedne. Jelmondata: „Veszítsd el a fejed és térj észhez" (Lose your mind and come to your senses) tökéletesen összecsengett az ellenkultúrával.

A *Gestalt-terápia alapvetése (Gestalt Therapy: Excitement and Growth in The Human Personality)* című munkája, amit a kiváló, radikális Paul Goodmannel, valamint Ralph Hefferline-nal, páciensével, egyetemi tanárral közösen írt, az új pszichoterápia manifesztuma lett. Bár a freudi pszichoanalízisen nevelkedett, Perls régen szakított a pszichoanalitikus dívánnyal; úgy találta, hogy gyakran a konfrontatív csoportos megbeszélés a legjobb módszer arra, hogy áthatoljanak az egyén lelki „páncélzatán" és megmutatkozzék igazi, vibráló lénye.

Ahhoz képest, hogy a Gestalt-terápia a felfokozott érzelmekről szól, a szöveg nagyfokú figyelmet igénylő, meglehetősen unalmas olvasmány. Célja azonban az volt, hogy megadja a Gestalt-terápia elméleti alapjait. Lényege, hogy le kell rázni a szokványos társadalmi szerepek kényszerzubbonyát és az „itt és most"-ban kell élni. Mindez eléggé konfrontatív jelleget adott neki. Ma már könnyen elfelejtjük, milyen újdonságnak tűnhetett ez az 1950-es évek Amerikájában.

Gestalt = 'egész'

Láttak már olyan képet, ami egyféleképpen nézve gyönyörű nőt ábrázol, más szemszögből azonban vén banya? Ha igen, akkor volt már gestalt, vagy „aha!" élményük. A német *Gestalt* szónak nincs egészen pontos magyar fordítása, körülbelül valami 'alakját', 'formáját' vagy valami 'egészét' jelenti. A pszichológia alaklélektani vagy Gestalt iskolája (amihez olyan nevek kötődnek, mint Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Lewin, Kurt Goldstein, Lancelot Law Whyte és Alfred Korzybski) a vizuális érzékeléssel kapcsolatos kísérleteiben rámutatott, hogy a látás folyamán az agy mindig igyekszik „kiegészíteni a képet", ha nem teljes képet lát. Arra vagyunk programozva, hogy „figurát" találjunk az „alap" vagy a háttér előtt; azaz egy elemnek nagyobb figyelmet szenteljünk a többiek rovására, és értelmet találjunk a szín és forma káoszában.

Perls a Gestalt pszichológiából merített ötleteket és ebből alakította ki terápiáját. Az egyén jólétére akarta alkalmazni az „egész" gondolatát, és átvette azt az elképzelést, hogy az embert mindig egy bizonyos domináns szükséglet formálja – a figura -, és amikor ez a szükséglet kielégítést nyert, visszavonul a háttérbe – az alapba -, és egy másik szükségletnek adja át a helyét. így minden szervezet magát szabályozza, megszerzi, ami túléléséhez szükséges.

Az emberekkel azonban az a helyzet, hogy személyiségünk összetettsége

megzavarhatja az egyszerű szükségletkielégítés egyenletet. Elfojthatunk bizonyos szükségleteket és másokat túlhangsúlyozunk; vagy megváltozik a túlélési szándékunk, úgy, hogy azt gondoljuk, bizonyos módon kell fenntartanunk magunkat, még akkor is, ha ez egy kívülálló számára ostobaságnak tűnik. Domináns szükségletünk teljesen összekapcsolódik énélményünkkel, de éppen az én nem rugalmas, nem könnyed, hanem már neurotikus. Már nem olyan körültekintő.

A hagyományos freudi analízisben a „doktor" úgy igyekszik „megérteni" az ilyen személyt, hogy próbál elméje mélyére hatolni, és tárgyként kezeli. A Gestalt terapeuta ezzel szemben a környezet részeként fogadja el a személyt. Az elmét, a testet és a környezetet egységes egészként kezeli. A pszichológia hajlamos részekre bontani a jelenségeket, a Gestalt-terápia az egészet szemléli, Perls szavaival: „A Gestalt szemlélet az élet eredeti, torzításmentes, természetes megközelítése; vagyis az ember gondolkodását, cselekvését, érzéseit vizsgáljuk. Az átlagember, mivel részekre szabdalt világban nevelkedett, elvesztette Egészlegességét, Integritását."

Kapcsolat és összemosódás

A szaglás, a tapintás, az ízlelés, a hallás és a látás a világgal való „kapcsolati határunk" Amikor az ember elkülönült, izolált személyként kezd magára gondolni, megszűnik érző, kapcsolatban levő, életteli lényként létezni. Perls felismerte, hogy a modern élet, az, hogy légkondicionált irodákban ülünk, elérzéstelenített minket. Szándékosan lecsökkent)ük tudatosságunkat, érzékenységünket, hogy rendezettebb, váratlan eseményektől mentes környezetet teremtsünk magunknak. De mit kívánnak az emberek a halálos ágyukon? Nem azt, hogy: „Bárcsak jobban törekedtem volna a biztonságra és több pénzt kerestem volna," hanem azt, hogy „Bárcsak kihasználtam volna a lehetőségeimet és aktívabb lettem volna" – azaz bárcsak több kapcsolata lett volna az élettel.

Perls megjegyezte, hogy azok, akik igazi kapcsolatban vannak környezetükkel, felfokozott érzelmi állapotban vannak. így vagy úgy mindig éreznek. A neurotikusok ezzel ellentétben nem kockáztatják a világgal való kapcsolatot, inkább visszahúzódnak saját belső világukba, és nem fejlődnek. Az egészséges emberek belevetik magukat az életbe: „esznek, élelmet szereznek, szeretnek, szeretkeznek, veszekednek, konfliktusokba kerülnek, érzékelnek, tanulnak" és így tovább.

A kontaktus ellentéte az „összemosódás", azaz, amikor aszerint cselekszünk, amit tanítottak nekünk, szokásból, és azt látjuk, amit látnunk „kell". Perls azt a példát említi erre, amikor az ember galériában modern műalkotást szemlél. Úgy érzi, közvetlenül a művel van kapcsolatban, pedig „valójában kedvenc lapjának műkritikusával van kapcsolatban".
Az emberek olyan világba nőnek fel, amely erős elvárásokat támaszt velük szemben, hogy olyanok legyenek, amik valójában nem ők, és biológiailag adott természetünk és a társadalom közti ellentét kikezdi személyiségünket, „lyukak" keletkeznek rajta: „Vannak, akiknek nincs lábuk, amire ráállhatnának, nincsenek nemi szerveik, nincs szemük, vagy fülük, és akadnak, akiknek önbizalmuk, szívük vagy ösztönös megérzésük nincsen" – szokta mondani Perls a csoportjainak meglehetősen sokkoló módon. A Gestalt-terápiában az emberek annak visszaszerzésére törekednek, ami hiányzik belőlük, és a terápia eredményeképpen visszanyerik elvesztett agressziójukat vagy érzékenységüket.

Test- és érzelemtudatosság

Perls egyértelműen különbséget látott az introspekció (önmegfigyelés, önelemzés) és a tudatosság között. A tudatosság „spontán érzékelése annak, ami bennünk történik – amit

teszünk, érzünk, tervezünk.” Az introspekció azonban ugyanezekre a folyamatokra vonatkozó „értékelés, korrekció, ellenőrzés és beavatkozás”. Fontos ez a megkülönböztetés, mert a pszichológia hagyományosan abból a feltételezésből indul ki, hogy elemezni tudjuk magunkat, mintha testünktől és tudatunktól valahogy függetlenedni tudnánk. De az ilyen elemzés csak neurotikussá tesz minket; az gyógyít meg minket, és az állít a világgal való boldog egyensúlyba, ha újra kapcsolatot teremtünk *érzékeinkkel*.

A *Gestalt-terápia* lapjain Perls számos kísérletet leírt, amit páciensei tudatosságának növelésére alkalmazott, például azt, amikor azt mondja nekik, hogy „Érezzétek a testeteket!” Ha az ember mozdulatlanul fekszik és teste minden részét érzékeli, egyes területeket ‘élettelennek’ talál, másokon fájdalmat vagy kiegyensúlyozatlanságot érzékelhet. Az, hogy egyszerűen tudatosan figyelünk bizonyos izomcsoportokra és ízületekre, magyarázatot adhat arra, hogy miért merev a nyakunk, és hogy fáj a gyomrunk. Perls megjegyzi: „A neurotikusok tüneteiket izmaik tudattalan manipulációjával okozzák.” Ezek a kísérletek gyakran vezettek olyan eredményre, hogy a résztvevők felismerték, hogy „idegesítők vagy mások idegesítik őket”.

Egy másik vizsgálatban Perls embereket kért meg, folyamatosan mondják maguknak, mit látnak és mit csinálnak; például: „Most itt ülök ezen a széken, délután van, nézem az előttem álló asztalt, Most autó megy el az utcán, hallom a hangját, a nap besüt az ablakon, arcomon érzem.” Aztán megkérdezte őket, milyen nehézséget éreztek a feladat teljesítése közben. Mind azt válaszolták: „Milyen nehézséget?” A kísérlet azt az eredményt mutatta, hogy amíg az ember teljesen a jelenben van, megfigyeli és érzékeli környezetét, teljesen mentes a gondoktól. Az absztrakt aggodalmak és szorongás csak akkor tér vissza, ha „elhagyja” környezetét. Egyesek a vizsgálatban türelmetlenséget, unalmat vagy szorongást éreztek, ami Pearl szerint annak jele, mennyire hiányzott normál tudatosságukból a „most”

Ami rejtve van, azt nem lehet megváltoztatni

A Gestalt célja, hogy ne automatikusan éljük az életet. Sokan úgy érzik, hogy az idő csak egy kis részében élnek a jelenben; ha ezt hosszabb ideig teszik tudatosan, az jelentős áttörést jelenthet. A teljes tudatosság es figyelem Perls szerint megold egy problémát és nem racionalizálja azt. Legtöbben azt tapasztaljuk, hogy azok a részeink, amiket el akarunk tüntetni, mindig visszatérnek. A tudatosság szándékos csökkentése, vagy az elfojtás azt jelenti, hogy soha nem tudunk változtatni az adott problémán, és soha nem leszünk képesek megoldani azt. Perls szerint, ha valami szörnyűség történt a múltban, azt teljesen be kell hoznunk a jelenbe, akár újra el kell játszanunk, hogy „a miénk” legyen. Ha megpróbálunk nem tudomást venni róla, az tovább erősíti a problémát.

Megfontoltság kontra felelősség

Perls szerint az egészséges felnőttek nem vetnek ki magukból minden gyermekit. A spontaneitás, a képzelet, a kíváncsiság és a rácsodálkozás olyan tulajdonságok, amiket mindannyiunknak meg kell tartanunk – ahogy minden nagy művész és tudós tette -, ebben ne bénítson minket a „felelősség” és az, hogy mindig mindennek igyekszünk értelmet találni.

A gyermekek még játék közben is komolyabban viselkednek a felnőtteknél. Lehet, hogy szeszélyből félbehagynak valamit, de amíg azzal foglalkoznak, semmi más nem számít. A tehetséges embereknél jellemzően megmaradt ez a közvetlen tudatosság, de az átlag felnőttet általában nem érdekli eléggé az, amit csinál.

Perls rámutatott, hogy amit „felelősségnek” hiszünk, gyakran csak azt jelenti, hogy kizárjuk magunkat az élet intenzív megéléséből. Perls szavaival: „a felnőttek többségének

megrögzött megfontoltsága, a konkrétumokhoz való merev kötődése, elkötelezettséghiánya, túlzott felelősségérzete neurotikus tünet; ezzel szemben a spontaneitás, a fantázia, a megfontoltság és játékosság, az értelmek közvetlen kifejezése, vagyis a gyermekekre jellemző tulajdonságok egészségesek."

Záró megjegyzések:

Perls filozófiája, miszerint azt kell tennünk, amit érzünk, nem azt, amit tennünk kell, sokak szívében és tudatában helyet talált. Az 1960-as évek szellemében megfogalmazott híres „Gestaltima:"

„Teszem a dolgom, te is teszed a dolgodat.
Nem azért vagyok a világon, hogy a te elvárásaidnak megfeleljek
És ti sem azért vagytok a világon, hogy az én elvárásaimnak megfeleljetek.
Te vagy te, én vagyok én,
És ha véletlenül egymásra találunk, az szép.
Ha pedig nem, ellene tenni semmit nem lehet."

Poszterekről gyakran lehagyták az utolsó sort, mert nem igazán paszszolt a virág-hatalom erkölcsi világképhez. De Perls gyakran kigúnyolta azokat, akik „örömöt", „extázist" és „magasztos élményt" keresnek, és hangsúlyozta, milyen kemény munka van a terápiájában. A foglalkozások gyakran elég kellemetlenek és nyersek, és a páciensek gyakran sírva fakadtak. Senki sem akarja, hogy lerohanják a személyes szféráját és megmondják, hol vannak „lyukak" a személyiségén. Ám Perls rámutatott, hogy csak akkor tudunk továbblépni, ha ezt kibírjuk.

Milton Ericksonhoz hasonlóan Perls is kitűnően olvasott a tesztbeszédből. A csoportüléseken gyakran nem annyira az érdekelte, mit mond az illető, hanem az, hogy milyen hangszínnel, intonációval mondja, és hogy ül. A csoport tagjai nem beszélhettek senkiről, aki nem volt a szobában, ezzel is hangsúlyozandó a Gestalt-terápia „itt és most" jellegét. Perls önmagát jó „szarság detektornak" tartotta, vagyis olyannak, aki kiszúrta, ha valaki felesleges dolgokról beszél, ami meglehetősen távol esett a korszak homályos „szeretet és béke" mantrájától.

Perls sokat foglalkozott az agresszióval is. Úgy tartotta, hogy a düh visszatartása ellentétes az emberi természettel, hiszen alapvetően állatok vagyunk. Elviseljük a fáradtságot vagy az unalmat, de olyannak kéne lennünk, mint a macskáknak: ásítanunk és nyújtózkodnunk kéne, hogy újra cselekvésre fogjuk magunkat. Ahhoz, hogy egyensúlyban maradjunk, meg kell adnunk a testnek, amit megkövetel. Van bármi, amit azért fojtottunk magunkba, mert antiszociálisnak vagy rendes emberhez méltatlannak éreztük? Ahhoz, hogy újra igazán éljünk, meg kell valósítanunk azt.

Fritz Perls

Frederick Salomon Perls 1893-ben, Berlinben született. Orvosi diplomáját 1926-ban szerezte meg. Kezdő orvosként Frankfurtban, az agysérült katonák kórházában dolgozott. Az itt töltött idő alatt volt rá hatással a Gestalt pszichológia, az egzisztencialista filozófia, valamint a neofreudista Karen Horney és Wilhelm Reich.

Az 1930-as évek elején, amikor Németország zsidó polgárai számára veszélyessé vált, Perls és felesége, Laura Hollandiába, később Dél-Afrikába költöztek. Ott létrehozták saját pszichoanalitikus praxisukat, valamint a Dél-afrikai Pszichoanalitikus Társaságot. De kritikussá váltak afreudi koncepciókkal kapcsolatban, és fokozatosan kifejlesztették a Gestalt-módszert, amit Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method (Ego, éhség és agresszió: Freud elméletének és módszerének felülvizsgálata 1947) című művükben írtak le. 1946-ban New Yorkba költöztek, ahol 1952-ben megalapították a Gestalt-terápia Intézetet. Miután elváltak, Fritz Kaliforniába költözött, Laura a gyerekekkel New Yorkban maradt. Fritz 1964-ben ment Esalenbe.

További munkái: Perls halála előtt megjelent Gestalt Therapy Verbatim (Gestalt-terápia szóról szóra 1969) című műve, melyben az esaleni terápiáinak történetét írja le, valamint önéletírása: In and Out o f the Garbage Pail (Ki-be a szemétvödörbe).

1923
A gyermek nyelve és gondolkodása

„A gyermeki logika végtelenül összetett; minden elemében hemzsegnek a problémák, a funkcionális és strukturális pszichológia problémái, logika, sőt az ismeretelmélet problémái. Nem könnyű e labirintusban kézben tartani a következetesség fonalát, és módszeresen elkerülni a pszichológiával összefüggésben nem levő problémákat”

„A gyermek… úgy tűnik, sokkal többet beszél, mint a felnőtt. Szinte mindent, amit tesz, ilyen megjegyzésekre hangolva teszi: »Most éppen kalapot rajzolok,« »Jobban csinálom, mint te« stb. A gyermekek gondolkodása tehát szociálisabb, kevésbé képes kitartó és magányos kutatásra. De ez csak látszólag igaz. A gyermek kevésbé tudja visszafogni verbális megnyilvánulásait, egyszerűen azért, mert nem tudja, mit jelent magában tartani, nem közölni a dolgokat. Bár szinte szünet nélkül beszél a körülötte lévőkhöz, ritkán veszi fel az ő nézőpontjukat.”

Dióhéjban

A gyerekek nem kis felnőttek, akik kevésbé hatékonyan gondolkodnak - teljesen másként gondolkodnak.

Érintkezési pontok

Edward de Bono: Laterális gondolkodás (71. oldal)

Alfred Kinsey: A nő szexuális viselkedése (311. oldal)

Steven Pinker: Tiszta lap (405. oldal)

39. fejezet
Jean Piaget

Ahogy Alfred Kinsey éveket töltött a tölgygubacsdarázs tanulmányozásával, példányok begyűjtésével és megfigyeléseinek leírásával, mielőtt az emberi szexualitással kezdett foglalkozni, Jean Piaget is természetkutató volt, mielőtt emberi téma felé fordult figyelme. Gyermekként, kamaszként szeretett Svájc nyugati vidékének hegyein, patakjai környékén bóklászni; csigát gyűjtött, később doktori disszertációját Valais tartomány puhatestű-populációjáról írta.

Amit ezekben az években megtanult – előbb megfigyelni, aztán leírni - megfelelő előképzést adott neki a gyermeki gondolkodás vizsgálatára, mellyel kapcsolatban számos elmélet keletkezett, de gyermekeken senki sem végzett konkrét tudományos megfigyelést a tárgyban. Amikor Piaget elkezdett ezzel a tudományterülettel foglalkozni, legfőbb kívánsága az volt, hogy következtetéseit tényekből vonhassa le, bármilyen bonyolultnak vagy ellentmondásosnak is tűnjenek. Módszertani képességei mellett – legalábbis természettudóshoz képest – szokatlanul jó érzéke volt a filozófiához. A gyermekpszichológia ismeretelméleti kérdések kusza halmaza volt, Piaget mégis úgy határozott, hogy olyan nagyon földhözragadt kérdésekkel foglalkozik, mint hogy „Miért beszél a gyermek, és kihez beszél?” és „Miért kérdez annyit?”

Tudta, hogy ha van válasz ezekre a kérdésekre, az nagyon hasznos lehet a tanároknak, és főként tanároknak írta *The Language and Thought ofthe Child (A gyermek nyelve és gondolkodása)* című munkáját. A gyermeki elme kutatóinak többsége a gyermekpszichológia kvantitatív természetére koncentráltak, mert úgy gondolta, hogy a gyermekek értelmi képességei gyengébbek a felnőttekénél és gyakrabban hibáznak. De Piaget úgy vélte, nem arról van szó, hogy a gyermekeknek több vagy kevesebb van valamiből, hanem alapvetően más a gondolkodásuk. Nem azért van kommunikációs probléma a felnőttek és gyerekek között, mert a gyermekeknek kevés az információjuk, hanem azért, mert teljesen másként látják magukat a világukban.

Miért beszélnek a gyerekek?

Piaget a könyv első oldalain feltette a saját bevallása szerint is furcsa kérdést: „Mi az a szükséglet, amit a gyermek ki akar elégíteni azzal, hogy beszél?” Erre a kérdésre minden épelméjű ember azt válaszolta volna, hogy a nyelv célja, hogy kommunikáljunk másokkal; ám ha ez valóban így van, vélekedett Piaget, akkor miért beszélnek a gyerekek olyankor is, amikor egyedül vannak, és miért van az, hogy hangtalanul vagy hangosan időnként a felnőttek is magukban beszélnek. Egyértelmű volt, hogy a nyelv nem redukálható egyszerűen egy funkcióra, a gondolatközlésre.

Piaget kutatásait az 1912-ben a gyermekek és tanárok képzésére létesített genfi Rousseau intézetben végezte. Itt 4 és 6 éves gyerekeket figyelt meg. Mindent lejegyzett, amit tanulás és játék közben mondtak, könyvében „párbeszédeket” is közöl.

Amire hamar rájött – és amit minden szülő megerősíthet – az volt, hogy amikor beszélnek, beszédjüknek sokszor nincs meghatározott címzettje. Hangosan gondolkodnak. Kétfajta, egocentrikus és szocializált beszédet különböztetett meg. Az egocentrikus típuson belül három mintázat jelent meg:

- Ismétlés – nem másoknak címzett üzenet, a szavak pusztán a kiejtés örömeért való ismételgetése.

- Monológ – a gyermek cselekvését vagy játékát követő teljes kommentárok.
- Kollektív monológ – amikor a gyerekek mintha beszélgetnének, de nem igazán veszik figyelembe, amit a másik mond. (Egy szoba, ahol 10 gyerek külön asztaloknál ül, beszédtől lehet zajos, de mindannyian gyakorlatilag magukban beszélnek.)

Megfigyelte, hogy egy bizonyos életkorig (szerinte 7 éves korig) a gyermekeknek nincs „verbális visszatartási képességük" (vagy maradhat kontinencia), belső késztetésüktől vezérelve mindent kimondanak, ami eszükbe jut. Az óvoda, írta Piaget „olyan társadalom, amelyben az egyéni és a társasági élet gyakorlatilag nem különül el". Mivel a gyerekek magukat hiszik a világ közepének, nincs szükség a személyes szféra elkülönítésére vagy arra, hogy másokra való tekintettel ne mondják ki gondolataikat. A felnőttek ezzel szemben, mivel már nem jellemző rájuk az egocentrizmus, teljesen szocializált beszédmintát alkalmaznak, melyben számos gondolat kimondatlan marad. Mondhatni, csak az őrültek és a gyerekek mondanak ki mindent, bármit, ami az eszükbe jut, mert nekik csak önmaguk számít. Ezért van az, hogy a gyerekek képesek barátaik jelenlétében folyton beszélni, de képtelenek a barátjuk nézőpontjába helyezni magukat.

A gyerekek egocentrizmusának oka részben az, hogy nyelvük részben gesztusokból, mozgásokból és hangokból áll. Mivel ezek nem szavak, nem lehet velük mindent kifejezni, ezért a gyerekek szükségszerűen részben saját gondolkodásuk foglyai. Ezt abból érthetjük meg, ha belegondolunk, minél jobb egy felnőtt beszédkészsége, annál jobban képesek megérteni mások szempontjait, vagy legalábbis tudomást venni róluk. A nyelv tulajdonképpen arra képes, hogy általa az ember meghaladja önmagát, ezért fektet az emberi kultúra oly nagy súlyt arra, hogy a nyelvet megtanítsa a gyerekeknek – képessé teszi őket arra, hogy kilépjenek egocentrikus gondolkodásukból.

Más gondolkodás, más világ

Piaget a pszichoanalízisből vett át egy, a kétféle gondolkodásra vonatkozó megkülönböztetést:

- *Irányított vagy intelligens gondolkodás,* aminek célja van, ezt a célt a valósághoz igazítja, és azt nyelvileg is képes kommunikálni. Ez a gondolkodás a tapasztalaton és logikán alapul.
- *Irányítatlan vagy autisztikus gondolkodás*, melynek tudattalan céljai vannak és nem igazodik a valósághoz; a vágyak kielégülésén és nem az igazság feltárásán alapul. Ennek a gondolkodásnak a nyelve a képek, mítoszok, szimbólumok nyelve.

Az irányított gondolkodásban a víznek bizonyos tulajdonságai vannak és bizonyos természeti törvények vonatkoznak rá. Az autisztikus elme számára a víz csak a vágyak szintjén releváns – megiható, nézhető, élvezhető.

Ez a megkülönböztetés segítette Piaget-t abban, hogy egészen 11 éves korig kövesse a gyermeki gondolkodás fejlődését. A gyermekek 3-tól 7 éves korukig nagyrészt egocentrikusak és gondolkodásukban autisztikus elemek is vannak, de 7 és 11 éves kor között az egocentrikus logika helyét átveszi a perceptuális intelligencia.

Piaget vizsgálatokat tervezett és folytatott, melyben a gyerekeket arra kérték, hogy meséljenek el a saját szavaikkal egy korábban hallott történetet vagy magyarázzanak meg valamit, például a vízcsap működését, amit előzőleg megmutattak nekik. A hétévesnél fiatalabb gyerekeket nem igazán érdekelte, hogy azok, akikhez beszélnek, értik-e a történetet vagy a magyarázatot. Leírásokat tudtak adni, de elemezni nem tudtak. De 7-8

éves kortól a gyerekek nem feltételezték, hogy akihez beszélnek, eleve érti, miről beszélnek neki, ezért megpróbáltak pontos, hiteles beszámolót adni – objektivitásra törekedtek. Egészen addig az életkorig egocentrikusságuk nem teszi lehetővé, hogy objektívek legyenek. Amit nem tudnak megmagyarázni vagy nem tudnak, azt „hozzáköltik" a biztos szöveghez. De 7-8 éves koruk után már tudják, mint jelent pontosan előadni az igazságot; vagyis, hogy mi a különbség a kitaláció és a valóság között.

Piaget észrevette, hogy a gyerekek „sémákban" gondolkodnak, ami lehetővé teszi számukra, hogy az üzenet egészében gondolkodjanak, anélkül, hogy minden részletet értelmezniük kéne. Ha olyasmit hallanak, amit nem értenek, nem a mondatszerkezetet vagy a szavakat próbálják meg elemezni, hanem az átfogó értelmet igyekeznek megérteni vagy kitalálni. Megfigyelte, hogy az értelmi fejlődésben a fejlődés iránya mindig a szinkretikustól az analitikus felé halad – előbb az egészet látják, csak később alakul ki a kategorizálás, részekre bontás képessége. A 7-8 évesnél fiatalabb gyermekek gondolkodása jórészt szinkretikus, de később kialakul az elemzőképesség, ami a fiatalkori gondolkodásból a felnőttkori gondolkodásba menő átmenetet jelenti.

Gyermeki logika

Piaget elgondolkodott, vajon miért van az, hogy a gyermekek, különösen a 7 évesnél fiatalabbak olyan gyakran fantaziálnak, álmodoznak és használják képzeletüket. Megfigyelte, hogy mivel nem folytatnak deduktív és analitikus gondolkodást, nincs ok arra, hogy határozottan elkülönítsék a „valós" és a „nem valós" világot. Mivel gondolkodásuk nem oksági viszonyok és bizonyítékok szerint működik, minden lehetségesnek tűnik.

Amikor egy gyermek azt kérdezi: „Mi lenne, ha angyal lennék?" a felnőtt a kérdést nem találja komoly megfontolásra alkalmasnak, mivel az a realitás világán kívül esik. De egy gyerek számára nemcsak, hogy minden lehetséges, hanem megmagyarázható is, mivel nem szükséges hozzá objektív logika. Értelmük kielégítéséhez csak indítékra van szükség - a labda le akart gurulni a dombról, ezért le is gurult. Egy 6 éves gyerek úgy gondolhatja, hogy a folyó azért folyik lefele a hegyről, mert le akar folyni. Egy évvel később ugyanezt úgy magyarázza: „a víz mindig lefele folyik, ezért folyik erről a hegyről is lefele a folyó".

Miért van az, hogy sok kisgyermek folyton azt kérdezi: „Miért?" Azért, mert minden és mindenki szándékára kíváncsiak, nemcsak az élőlények, hanem az élettelen dolgok szándékára is, és nem veszik észre, hogy csak bizonyos dolgoknak van szándéka. Később, amikor a gyermekek már fel tudják fogni, hogy a dolgok többsége indíték nélkül történik, kérdéseik az okozati viszonyokra irányulnak. Az időszak, amíg nem értik meg az ok-okozati viszonyokat, egybeesik az egocentrizmus időszakával.

A „képzelet világa", ahogy mi felnőttek felsőbbrendűen címkézzük, a gyermek számára hideg és nyers valóság, hiszen ebben mindennek a maga szándéka és motivációja szerint értelme van. Valójában, mint Piaget fanyarul megjegyezte, úgy tűnik, a gyerekek világa olyan jól működik, hogy az ő felfogásuk szerint nincs szükség hozzá logikára.

A felnőttek gyakran nehéznek találják, hogy megértsék a gyerekeket, mert már elfelejtették, hogy a logika nem játszik szerepet a gyermek gondolkodásában. Egy bizonyos életkor alatt nem tudjuk rávenni a gyerekeket, hogy úgy gondolkodjanak, mint mi. A gyerekek minden életkorban sajátos egyensúlyba kerülnek környezetükkel. Vagyis, ahogy 5 évesen gondolkodnak, az tökéletesen megmagyarázza világukat. De ugyanaz már nem érvényes 8 éves korukban.

Késői írásaiban Piaget a gondolkodás fejlődésének végső, 11-12 éves korban kezdődő

szakaszával foglalkozott. A tizenévesek gondolkodási, elvonatkoztatási, ítéletalkotási és jövőbeli lehetőségeket felmérő képessége gyakorlatilag megegyezik a felnőttekével. Innentől kezdve a képességek nem minőségi, hanem inkább mennyiségi vonatkozásban változnak.

Záró megjegyzések

Bár a pontos időzítéssel, szakaszolással kapcsolatosan vannak még kérdések, Piaget gyermek-fejlődéstani szakaszai általában kiállták az idő próbáját, és nagy hatással volt az óvodai és iskolai nevelésre.

Bár Piaget sosem tekintette magát gyermekpszichológusnak, és valójában inkább ismeretelmélettel foglalkozó tudós volt. A gyermekekkel kapcsolatos megfigyelései a kommunikáció és a megismerés tágabb elméleteihez vezettek, mert amit a gyermeki elméről megtudott, a felnőttek gondolkodásáról alkotott képet is világosabbá tette. Például nem csak a gyerekek használnak sémákat gondolkodásukban, hogy képet alkossanak a világról – a felnőtteknek is akkomodálniuk és asszimilálniuk kell az új információt, hogy az illeszkedjék a meglévő ismereteikbe.

Piaget találta ki a „genetikus ismeretelmélet” szakterületet, ami azt vizsgálja, hogyan fejlődik vagy változik az ismeretelmélet az új információval kapcsolatban. Az elmét meglehetősen önkényes valaminek tartotta, ami úgy épül fel, hogy a valóság az adott személy saját világképéből magyarázható. Az oktatásnak figyelembe kell vennie ezeket a modelleket, ahelyett, hogy egyszerűen tényekkel tömné a diákok fejét, különben az információt a tanulók nem képesek befogadni. Az ilyen oktatási módszer szürke konformistákat termel, akik kellemetlennek találnak minden változást. Piaget megelőzte a korát azzal, hogy azt mondta, újító és találékony gondolkodókat kell nevelni, akik tisztában vannak gondolkodásuk szubjektivitásával, ám elég érettek ahhoz, hogy befogadják az új tényeket. Kezdeti, a gyermeknyelvet és a gyermeki gondolkodást tanulmányozó vizsgálatai kitűnő betekintést adtak a felnőttek gondolkodási folyamatainak megértéséhez.

Jean Piaget

1896-ban születet Neuchátelben, Svájc nyugati részén. Piaget apja a középkori irodalom professzora volt a helyi egyetemen. A biológia iránti érdeklődése abban is megnyilvánult, hogy még középiskolás korában számos tudományos cikket publikált, és 1917-ben megjelent Recherché című filozófiai regénye.

Miután megszerezte PhD-fokozatát, Piaget a gyermekek nyelvi fejlődését kezdte tanulmányozni, és 1921-ben a genfi Institut Jean-Jacques Rousseau igazgatója lett. 1925 és 1929 között a pszichológia, a szociológia és tudományfilozófia professzora volt a neucháteli egyetemen, majd visszatért a genfi, egyetemre és egy évtizeden keresztül volt a tudományos gondolkodás professzora. Ezzel egyidejűleg több posztot is betöltött a svájci oktatási hatóságoknál. 1952-ben Párizsban, a Sorbonne-on a genetikai pszichológia professzora lett, és 1980-ban bekövetkezett haláláig a genfi székhelyű International Center fór Genetic Epistemology elnöke volt.

További munkái: The Child's Conception o f the World (A gyermek fogalma a világról 1928), The Morál Judgment o f the Child (A gyermek erkölcsi ítélete 1932), The Origins of Intelligence in Children (A gyermeki intelligencia eredete 1953), Biology and Knowledge (Biológia és tudás 1971) és The Grasp o f Consciousness (A tudat megértése 1977).

2002
Tiszta lap

„Az emberi természet elfogadása sokak szerint azt jelenti, hogy belenyugszunk: a rasszizmus, szexizmus, háború, népirtás, nihilizmus, reakciós politika, gyermekek és hátrányos helyzetűek elhanyagolása az emberi természetből következik. Azt állítani, hogy az elmének vele született szervezettsége van, nemcsak azzal döbbenti meg az embereket, hogy igaz lehet, hanem azzal is, hogy önmagában erkölcstelen gondolat."

„Mindenkinek van elmélete az emberi természetről. Mindenkinek előre kell éreznie mások viselkedését, és ez azt jelenti, hogy mindannyiunknak szüksége van elméletekre az emberi viselkedésről. Az emberi természettel kapcsolatos hallgatólagos elmélet – miszerint a viselkedést gondolatok és érések okozzák – nagyon mélyen beépült az emberekről alkotott gondolkodásunkba."

Dióhéjban

A genetika tudománya és az evolúciós pszichológia kimutatja, hogy az emberi természet nem egyszerűen a szocializáció terméke.

Érintkezési pontok

Louann Brizendine: A női agy (99. oldal)
Hans Eysenck: A szem élyiség dim en zió i (163. oldal)
William James: A pszichológia alapelvei (291. oldal)
Anne Moir & David Jessel: Agyszex (365. oldal)
V. S. Ramachandran: Az elme fantomjai (413. oldal)

40. fejezet
Steven Pinker

A „természet kontra nevelés” elcsépelt vita arról szól, hogy már eleve „beprogramozva”, meghatározott tulajdonságokkal és tehetségekkel jövünk-e a világra, vagy teljes mértékben kultúránk és környezetük alakít minket. Az 1960-as és 1970-es években a szülők a behaviorista pszichológusok, antropológusok és szociológusok tanácsaira hallhatva úgy gondolták, hogy minden a környezeten múlik. Mindent megtettek, hogy békésebb, kevésbé szexista környezetet teremtsenek, például nem engedték a fiúgyermekeket játékpuskával játszani, inkább babát adtak a kezükbe. Akinek vannak gyerekei, tudja, hogy minden gyerek születésétől fogva különbözik testvéreitől. Steven Pinker híres kísérleti és kognitív pszichológus megírta *The Bionk-Slate: The Modern Denial of Human Nature (Tiszta lap: Az emberi természet modern tagadása)* című munkáját, melyben kiigazított több, az emberi intelligencia alakíthatóságával kapcsolatos vad elképzelést, és mítosznak nevezte, hogy magatartásunk teljes mértékben a szocializáció eredménye.

Pinker azt, hogy nem ismerjük be a tényt, miszerint az emberi természet biológiailag determinált, a viktoriánus kornak azon hozzáállásához hasonlította, hogy tabutémának nyilvánították a szexet. Hozzátette, hogy ez is torzítja a közérdeket, a tudományos kutatást és azt is, hogyan viszonyulunk egymáshoz. Ám nem helyezkedik egyszerűen arra az álláspontra, hogy „A gének felelősek mindenért, a kultúra semmilyen hatást se gyakorol” Inkább az a szándéka, hogy feltárja, mennyire alakítják az emberi természetet a veleszületett minták, és mennyire befolyásolja azt a kultúra és a környezet.

Egy eszme története

John Stuart Mill, a felvilágosodás korának egyik filozófusa rámutat, milyen fontos az emberi tudat számára a tapasztalat és a tudat rugalmassága; olyan papírlaphoz hasonlította, amire még soha senki nem írt semmit; így terjedt el a „tiszta lap” fogalom. Pinker ezt a koncepciót úgy definiálja: „az emberi elmének nincs öröklött struktúrája, a társadalom és az egyén tetszés szerint alakíthatja azt” Ebben benne foglaltatik az a logikai feltételezés, hogy minden ember egyenlő, és ma készségesen elfogadjuk, hogy ha az embernek nincs súlyos értelmi vagy fizikai fogyatékossága, bármit elérhet az életben.

Ám ennek elfogadásából egyenesen következik, hogy a biológia erői nem játszanak szerepet abban, hogy milyenek az emberek. A John B. Watson *Behaviorism (Viselkedéstan 1924)* című könyvének híres fejezetében azzal dicsekedett, hogy ha rá bíznának egy tucat kisgyereket, felnőtt korukra bármivé tudná őket nevelni: orvossá, művésszé, koldussá vagy tolvajjá.

Bár a behaviorizmus már nem ortodox pszichológiai tan, az a tantétele, hogy az emberi tudat születéskor „teljesen tiszta lap”, makacsul tartja magát. „A modern szellemi élet világi dogmája lett” - mondja Pinker. Eléggé érthető, hogy nem akarunk visszamenni egy olyan időszakba, amikor az emberek közötti biológiai különbségek rendkívüli hangsúlyt kapnak, mivel az rassz, biológiai nem és társadalmi osztály szerinti megkülönböztetéshez és előítéletekhez vezet. Mindazonáltal ironikus, hogy a „tiszta lap” elmélet által keletkeztetett vákuum lehetővé tette, hogy ezzel olyan parancsuralmi rendszerek éljenek vissza, amelyek úgy hiszik, hogy a tömegeket bármivé alakíthatják. Még mennyi „ember-áttervezési” kísérletet kell elszenvednünk, míg a tiszta lap elmélet végleg eltűnik a süllyesztőben? – teszi fel a kérdést Pinker.

Azok vagyunk, amik vagyunk

Pinker rámutat, hogy az emberi elme soha nem lehetett tiszta lap, mert évezredek során át alakította a darwini természetes szelekció. Azok, akiknek elméje kiváló problémamegoldó volt, akiknek érzékeik pontosak voltak, természetesen sikert arattak másokkal szemben és nekik sikerült átörökíteniük génjeiket. A túlságosan képlékeny elméket azonban az élet „kiszelektálta".

Az evolúciós biológusok és néhány felvilágosult antropológus rámutatott, hogy számos „társadalmilag konstruált" tényező, mint az érzelmek, a nemek közötti hasonlóságok és eltérések valójában nagymértékben biológiailag programozottak. Donald Brown feltérképezte az általa „általános emberinek" tartott jellemvonásokat és viselkedéseket a föld népei között, függetlenül a népcsoportok civilizációs fejlődési fokától. Ilyenek: a küzdelem, a nemi erőszak, a féltékenység, a dominancia, ugyanakkor, amint az várható, a konfliktusmegoldás, az erkölcsi érzék, a jóindulat és a szerelem is. Az ember brutális és okos és szerető tud lenni, mivel olyan emberek neurológiai felépítését örököltük, akik csatározásokban és egyéb küzdelmekben vettek részt, és túlélték, közben képesek voltak szoros közelségben együtt élni és kibékülni. „A szerelem, az akarat és a lelkiismeret" – összegzi Pinker - „'biológiai' meghatározottságúak is – vagyis az agyba épített evolúciós adaptációs készségek."

Ami velünk született

Idegtudósok számos kísérlete bizonyítja, milyen aprólékos részletekig van agyunk „beprogramozva" születéskor. Például:

- A homoszexuális férfiak agyának általában van egy olyan része (a harmadik interstitiális nucleus az anterior hypothalamusban), ami a normálisnál kisebb. Az agy ezen részének a nemi különbségek kialakulásában van szerepe.
- Einstein agyának nagy és szokatlan alakú alsó parietális lebenye volt, ami a térbeli tájékozódásban és a számolási képességekben játszik szerepet. Ezzel ellentétben elítélt gyilkosok agyának vizsgálatakor azt találták, hogy prefrontális lebenyük az átlagosnál kisebb; ez az agyterület felelős a döntéshozatalért és az impulzusok gátlásáért.
- Születésükkor elválasztott egypetéjű ikrek esetében az általános intelligencia, a verbális és matematikai képességek, valamint olyan vonások is nagyon hasonlók, mint az introverzió, extraverzió, barátságosság és az élettel való általános elégedettség. Olyan apró személyiségjegyekben is megegyeznek, hogy szeretnek-e szerencsejátékokat játszani vagy tévét nézni. Ez nem csak annak tudható be, hogy genetikai állományuk teljesen azonos, hanem annak is, hogy agyuk fiziológiája (bizonyos agyterületek barázdáltsága és mérete) is szinte teljesen azonos.
- Számos állapotról, amit korábban környezeti hatásnak tulajdonítottunk, kiderült, hogy genetikai gyökerei vannak. Ilyen a skizofrénia, a depresszió, az autizmus, a diszlexia, a bipoláris betegség és a nyelvi készségek sérülése. Az ilyen állapotok a család több tagjánál is megjelennek, és nehéz megkülönböztetni őket a környezeti tényezőktől.
- A pszichológusok öt dimenzió alapján jellemzik a személyiséget: introvertált vagy extravertált; neurotikus vagy stabil; alacsony nyitotságú vagy nyitott; barátságos vagy ellenséges; és lelkiismeretes vagy gyenge lelkiismeretű. Mind az öt dimenzió örökölhető, minthogy a személyiségünk 40-50%-a e genetikai tendenciák alapján

meghatározott.

Pinker elismeri félelmünket attól, hogy ha a gének irányítják elménket, akkor gondolkodásunkat és magatartásunkat is a teljesen a gének határozzák meg. Ám a gének csak egy bizonyos fokú valószínűséget jelentenek - önmagukban semmit nem határoznak meg.

Záró megjegyzések

Pinker a „tiszta lap" elméletet Galilei idejének kozmológiájához hasonlítja, amikor az volt az általános vélekedés, hogy a világegyetem agyagi valósága erkölcsi kereteken nyugszik. Hasonlóképpen a mai morális és politikai érzékenység azt jelenti, hogy a tudományos tény – az emberi természet biológiai alapja – ideológiai okokból félresöpörtetett. Félünk attól, hogy ezek a tények „értékek devalválódásához" és ahhoz vezetnek, hogy nem tudjuk befolyásolni azt a társadalmat, amelyben élni akarunk.

Pinker válaszul Csehovtól idéz: „Az ember akkor válik jobbá, ha megmutatjuk neki, milyen is valójában." Csak akkor léphetünk tovább, ha a biológia, a genetika és az evolúciós pszichológia tényeihez ragaszkodva megismerjük, kik és mik vagyunk. Lehet az emberi természetnek sok olyan tulajdonsága, amit nem szeretünk elismerni, de attól, hogy ezeket tagadjuk, még nem tűnnek el.

A *Tiszta lap* nagy, vaskos kötet, beletelik némi időbe, míg elolvassuk és teljesen megértjük. Nagyszerű szellemi teljesítmény; meglehet, darabokra zúzza néhány dédelgetett elképzelésünket, vagy szilárdabb tudományos alapokat ad nekik. Könnyű belátni, miért olyan népszerű Pinker a tudományos ismeretterjesztő írók között – írásaiban a pontos tudományos tartalom nagyon élvezetes stílussal társul.

Steven Pinker

1954-ben született, Montrealban, Kanadában. A McGill Egyetemen diplomázott, a Harvardon szerezte PhD-fokozatát kísérleti pszichológiából. A nyelv és a megismerés területén végzett kutatásaival lett a legismertebb. Pinker 2003-ig volt a Massachusetts Institute of Technology pszichológia professzora és a Center for Cognitive Neuroscience igazgatója. Jelenleg a Harvard pszichológia professzora.

További munkái: A nyelvi ösztön: hogyan hozza létre az elme a nyelvet?[86] *(The Language Instinct 1994), Hogyan működik az elme?*[87] *(How the Mind Works 1997), Visual Cognition (Vizuális megismerés 1985), Lexical and Conceptual Semantics (Lexikális és konceptuális szemantika 1992), és Words and Rules: The Ingredients o f Language (Szavak és szabályok: A nyelv alkotóelemei* 1999).

86 Steven Pinker: A nyelvi ösztön: hogyan hozza létre az elme a nyelvet?, Typotex, 2006, Budapest

87 Steven Pinker: Hogyan működik az elme?, ford. Csibra Gergely, Osiris, 2002, Budapest

1998
Az elme fantomjai

„Van valami rendkívül szokatlan egy szőrtelen főemlős újszülöttben, aki olyan fajba fejlődött, amely a vállán át visszatekintve kérdéseket tud feltenni eredetéről. Még furcsább, hogy az elme nemcsak hogy képes feltárni, hogyan működnek más elmék, hanem saját létével kapcsolatos kérdéseket tesz fel: Ki vagyok? Mi történik a halál után? Elmém kizárólag az agyamat alkotó neuronokból áll? És ha igen, milyen tere van a szabad akaratnak? E kérdések sajátos ismétlődő jellege – ahogy az agy küszködik, hogy megértse magát – teszi rendkívül érdekessé a neurológiát."

Dióhéjban

A neurológia furcsább eseteinek felfedése bepillantást adhat, milyen a magunkról alkotott felfogásunk.

Érintkezési pontok

Viktor Franki: Az értelem akarása (181. oldal)

Anna Freud: Az én és az elhárító mechanizmusok (189. oldal)

William James: A pszichológia alapelvei (291. oldal)

Olivar Sacks: A férfi, aki kalapnak nézte a feleségét (433. oldal)

41. fejezet
V. S. Ramachandran

Mi a tudatosság? Mi az „én”? E nagy kérdésekkel való foglalkozás évezredeken át a filozófusok privilégiuma volt. Most, hogy egyre többet tudunk magáról az agyról, a tudomány is beleszól a vitába. V. S. Ramachandran a világ egyik vezető idegtudósa szerint az agykutatás még mindig túl friss tudományág ahhoz, hogy valamiféle átfogó tudat-elméletet állítsunk fel, ahhoz hasonlóan ahogy Einstein kidolgozta a relativitás elméletét, de talán eljutottunk a megértés folyamatának kezdetére.

A *Phantoms of the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind (Az elme fantomjai: Az emberi elme titkainak szondázása, társszerző: Sandra Blakeslee)* Ramachandran könyvpiaci sikere, bevezetés az „elme titkaiba”. Igazi kinyilatkoztatás. Miután az ember elolvassa ezt a könyvet, már nem képes felemelni a kezét, megfogni egy csészét úgy, hogy ezt teljesen természetesnek vegye. Amíg a tudósok arra törekednek, hogy elméleteket állítsanak fel, aztán bizonyítékot találjanak az elméletek alátámasztására, Ramachandran ennek ellenkezőjét teszi. Szándékosan gyűjti az orvosi esetekben leírt anomáliákat, amit a tudomány jelenlegi állása szerint nem tudnak könnyen magyarázni. Azoknak, akik érdeklődnek a pszichiátria iránt, a könyv legfontosabb üzenete talán az, hogy sok esetben a korábban „elmezavarként” diagnosztizált állapotokat ma jobban értjük. Számos ilyen kóros állapotról kimutatták, hogy az agy neurális kapcsolati zavarai okozzák. A látszólag őrült viselkedés nem feltétlenül jelenti azt, hogy az illető elmebeteg. Amellett, hogy bevezetést ad a koponya anatómiájába, a könyv szórakoztató is. Ramachandran, aki Sherlock Holmes nagy rajongója, elismeri, hogy nem szokványos tudós; Shakespeare-től és a holisztikus gyógyítás gurujától, Deepak Choprától idéz, Freudra és a hinduizmusra utal. Nem tudományos elismeréseit sorolja, hanem felfedi, hogy sokkal tartozik a tudományos ismeretterjesztő könyveknek. Ez a széles látókörűség teszi Az elme fantomjai című könyvet élvezetes olvasmánnyá akkor is, ha sosem hallottunk a thalamusról vagy a frontális lebenyről. Bár időnként elkalandozik, Ramachandran fesztelen stílusával kifejezi, mennyire csodálja, hogy egy halomnyi nedves szürke sejt éntudatot és tudatosságot teremt.

Az agy – óriási, kicsiben

Ramachandran felhívja a figyelmet egy meghökkentő tényre: „Agyunk egy homokszemnyi része százezer neuront, kétmillió axont és egymilliárd szinapszist tartalmaz, és ezek mind „beszélnek” egymással. Részletesen bemutatja az agy különböző részeit, köztük a négy lebenyt – frontális lebeny, temporális lebeny, parietális lebeny, occipitális -, amik a „dió két felét” alkotják. A két félteke az ellenoldali testfél mozgásait irányítja: a bal agyfélteke a test jobb oldalát a jobb félteke a test bal oldalát vezérli. Úgy tűnik, a bal agyfélteke az agynak azon része, amely a tudatosság racionális kifejezőjeként végig „beszél”, akár csak gondolatban, akár hangosan nyilvánul meg. A jobb féltekéhez inkább érzelmeink és az élet holisztikus felfogása kötődik. Általában a frontális lebenyt tekintik az agy „legemberibb” részének, azaz olyannak, ahol a bölcsesség, a tervezés és az ítéletalkotás folyamata megy végbe. Az agy további részei:

- A kéregtest (corpus callosum), a két agyféltekét összekötő rostköteg.
- A gerincvelő csúcsánál elhelyezkedő medulla oblongata (nyúltvelő); ez szabályozza a vérnyomást, a szívritmust és a légzést.

- Az agy közepén elhelyezkedő talamusz, más néven látótelep, ide kapcsolódik a szagláson kívül minden érzékszervi érzékelésünk; a tudósok úgy gondolják, hogy ez az agy egy korán kialakult, primitív része.
- A hipotalamusz a talmusz alatti agyi képlet, ami olyan „hajtóerőket" szabályoz, mint az agresszió, a szex, a félelem, valamint hormonális és anyagcsere-funkciók.

Ramachandran megjegyzi, hogy ezen az alaptudáson túl, még mindig nem vagyunk egészen biztosak abban, hogyan működik az emlékezet és az észlelés. A memória például az agy egy külön részén helyezkedik el, vagy holisztikusán, az agy egész területén? A szerző szerint mindkét magyarázat igaz lehet, annyiban, hogy míg az agy egyes területei bizonyos meghatározott feladatot látnak el, ahogy egyre jobban megértjük, mi adja az „emberi természet" lényegét, úgy értjük meg, hogy az agy részei hogyan kommunikálnak egymással.

Fantomvégtagok

Mire utal *Az elme fantomjai* cím? Ramachandran azokról a vizsgálatairól a legismertebb, melyeket fantomvégtagérzésről beszámoló emberekkel végzett. Amputációt vagy bénulást követően a páciensek ugyanúgy érzik végtagjukat, mintha az normálisan működne. Ebben az a legrosszabb, hogy gyakran nagyfokú fájdalmat is éreznek a fantomvégtagban. Ramachandran azon tűnődött, hogyan és miként keletkeznek ezek a fantomok az idegrendszerben? Miért marad „bevéső dve" a végtag meglétének érzése az agyban amputáció után? A páciensek vizsgálata és kísérletek során a következőképpen magyarázza a fantomvégtagérzést: az agyban van egy testséma, mint önmaga reprezentációja, és ebbe beletartozik a láb és a kéz is. Ha egy végtagunkat elvesztjük, beletelik bizonyos időbe, míg az agy fel tudja dolgozni ezt a tényt.

A hagyományos vélekedés szerint a kar vagy láb elvesztése feletti sokk miatt a páciens vágyálomba éli bele magát, hogy a végtag még mindig megvan, vagy tagadja annak elvesztését. De Ramachandran rámutat, hogy az általa vizsgált páciensek túlnyomó része nem neurotikus. Sőt egyik páciense, Mirabelle, kar nélkül született, mégis élénk érzései vannak a kéz és kar használatáról. Ebből arra lehet következtetni, hogy az agy a végtagok mozgásának koordinációjára van programozva, és ezt akkor is alkalmazni akarja, amikor a szenzoros információ arról tudósít, hogy nincs semmi mozgatnivaló. Említ egy másik esetet is, amikor egy lány rendszeresen az ujjait használta egyszerű számolási műveletek elvégzésére - ámde alkar nélkül született. Amikor a páciens elveszti egyik végtagját, az agy továbbra is jeleket küld a hiányzó végtag vezérlésére, de egy idő után a visszacsatolás hiánya elég, hogy a végtag érzete megszűnjön. Ám az amputáltakkal ellentétben a végtag nélkül születettek sosem kaptak visszacsatolást a csonktól, hogy valami megváltozott, így az agy továbbra is azt hiszi, hogy van mozgatandó kéz vagy láb.

Végtagbénulás tagadása

Az anazognózia olyan tünetegyüttes, melyben egy nyilvánvalóan szinte minden tekintetben egészséges páciens tagadja, hogy karja vagy lába lebénult volna, de ez a tagadás csak akkor fordul elő, ha a bal láb vagy kar érintett. Mi okozza ezt a rendellenességet? Egyszerű vágyálom? És miért csak a bal végtagokon jelentkezik?

Ramachandran magyarázatában szerepe van a két agyfélteke közötti munkamegosztásnak is. A bal agyfélteke generálja a meggyőződési rendszereket, valóság-modelleket. Természeténél fogva konformista, és „mindig, állhatatosan próbál ragaszkodni

a dolgok megszokott állapotához". Ezért, amikor olyan új információ merül fel, ami nem illik a meglévő modellbe, a tagadás vagy elfojtás elhárító mechanizmusaival válaszol a status quo megőrzése érdekében. A jobb agyfélteke feladata ezzel éppen ellentétes, ki akarja billenteni a status quót, és keresi az inkonzisztenciákat és a a változás legkisebb jeleit. Ha a jobb félteke sérül, a bal agyfélteke „szabad kezet" kap a „tagadásban és konfabulációban". A jobb félteke valóság-ellenőrző tevékenysége nélkül az elme az önámítás ösvényére téved.

Az „én" megőrzése bármi áron

Ramachandran kísérletei az anazognózia tüneteitől szenvedő páciensekkel igazolni látszik az elhárító mechanizmusok freudi elméletét; azaz olyan gondolataink keletkeznek és úgy viselkedünk, hogy azzal megvédjük mindazt, amit magunkról gondolunk. A neurológia feladata, hogy felfedezze, hogy az emberek miért racionalizálnak és miért igyekeznek elkerülni a valóságot, ám a pszichológiával ellentétben nem a pszichében, hanem az agyi idegpályákban keresi az okot. A „tagadással" élő páciensek vizsgálata erre a legjobb kutatási módszer, mivel az ő elhárításaik koncentráltak és felerősítettek.

Az agy mindent megtesz, hogy megőrizze énélményét. Ez talán azért fejlődött így, mert az agy és az idegrendszer nagyon sok különféle rendszert tartalmaz, és szükség van egy nagy illúzióra, hogy ezeket mind összefogja. Ahhoz, hogy életben maradjunk, beilleszkedjünk a társadalomba, társat találjunk és vele éljünk, arra a tapasztalatra van szükségünk, hogy önálló, saját sorsát és cselekedeteit irányítani képes személyiségek vagyunk. Ám az ezért felelős részünk csak egy kis része az egésznek; a többi automatikusan, zombiszerűen működik.

Különös és csodás esetek

Ramachandran idézi Thomas Kuhnt és *A tudományos forradalmak szerkezete*[88] *(The Structure of Scientific Revolutions)* című úttörő munkáját, amelyben megjegyezte, hogy a tudomány hajlamos a szőnyeg alá söpörni a szokatlan eseteket, míg nem sikerül azokat beilleszteni már elfogadott elméletekbe. De Ramachandran feje tetejére állítja ezt a gyakorlatot: Azzal kerülhetünk közelebb az általánosításokhoz, ha kiderítjük a furcsa esetek okát. Vegyünk például a bemutatottak közül csak három esetet:

88 Thomas S. Kuhn A tudományos forradalmak szerkezete, ford. Bíró Daniel Osiris, 2002, Budapest

- A féloldali neglect tünetegyüttesben szenvedő páciensek közönyösek a tér bal oldalán levő tárgyakkal, az ott történő eseményekkel, néha saját testük bal oldalával kapcsolatosan is. Elle nem eszi meg a tányér bal oldalán levő ételt, nem sminkeli ki arca bal felét, és bal oldalon a fogát sem mossa meg. Bár ez meglehetősen nyugtalanítja a vele élőket, ez az állapot nem szokatlan, és gyakran előfordul agyvérzéses állapotokat követően, különösen, ha a jobb parietális lebeny sérül.
- A Capgras-jelenség ritka neurológiai állapot, amelyben a páciens saját szüleit, gyermekeit, házastársát, testvéreit csalónak, szélhámosnak tekinti. A páciens felismeri hozzátartozóit, de nem jelentkezik nála semmi érzelem, amikor az arcukra néz, amiből az agy azt a következtetést vonja le, hogy biztosan csalók, szélhámosok. Neurológiai szakkifejezéssel nincs kapcsolat (a temporális kéregállományban elhelyezkedő) arcfelismerő agyterület és az amygdala (a limbikus rendszer kapuja) között, aminek egyik feladata, hogy bizonyos arcokra érzelmi válaszokat generáljon.

- A Cotard-szindróma olyan bizarr állapot, amikor a páciens azt hiszi, hogy halott. Azt állítják, hogy bűzlenek, húsuk rothadt és testükben tenyésző, ki-be mászó férgeket vélnek látni. Ramachandran szerint ez az agy szenzoros területei és az érzelmekért felelős limbikus rendszer közötti kapcsolat hibájából ered. A páciensek szó szerint nem éreznek többé semmilyen érzelmet, ezért „leoldják" magukat az életről. Agyuk csak úgy tud megbirkózni ezzel a helyzettel, ha azt feltételezi, hogy a test már nem él.

Mi a tudat?

Az ilyen bizarr esetek, mivel könnyebben lehet kísérleteket tervezni rájuk, megmutathatják, hogyan működik a normális elme. A világról való tapasztalásunkat természetesnek vesszük, ám ha agyunk neurális kapcsolataiban valami kicsit megváltozik, a valósról és a nem valósról alkotott elképzelésünk teljesen félrevezethet minket. Kezdjük megérteni, hogy valóságérzékelésünk inkább bonyolult illúzió, ami úgy van tervezve, hogy lehetővé tegye a világban való túlélésünket. Ha minden pillanatban a puszta érzékeléssel kéne foglalkoznunk, soha semmit nem lennénk képesek befejezni. A realitásészlelés bizonyos részét magától értetődőnek, természetesnek kell vennünk, és ezt az agy általában kiválóan irányítja is. Csak ha valami elromlik, vesszük észre, milyen finoman kiegyensúlyozva működik a tudatunk.

Az amygdala és a temporális lebenyek alapvető szerepet játszanak tudatunk működtetésében. Ramachandran azt mondja, e területek nélkül gyakorlatilag robotok lennénk, képtelenek lennénk észlelni cselekvéseink értelmét. Agyunkban nem csak olyan idegi kapcsolati rendszer van, ami megmondja, hogyan csináljunk valamit, vannak olyan részek is, amik megmondják, miért tesszük, amit teszünk. Egy egész fejezetet szentel a felfokozott vallási érzület és a temporális lebeny-epilepszia közötti összefüggésnek; ha az agynak ez a területe sérül, a páciens hirtelen mindent intenzív spirituális módon értékel. Az embert az különbözteti meg az összes többi állattól, hogy a jelenségekhez különböző jelentéseket társítunk, beleértve azt is, hogy képesek vagyunk arról beszélni, hogy tudatosak vagyunk; de ha ez a képességünk sérül vagy módosul, az ember mindenbe túl sok jelentést láthat bele.

Záró megjegyzések

Ramachandran szerint az emberi faj történelmének legnagyobb forradalma akkor következik be, amikor tényleg kezdjük megérteni magunkat. Felhívást tett közzé, hogy az illetékesek nagyobb mértékben támogassák az agykutatást; nem egyszerűen azért, hogy kíváncsiságunkat elégítsük ki, hanem mert „minden rossz" – háború, erőszak, terrorizmus – innen ered. A neurológia az agy anatómiájáról és neurális kapcsolatairól nyújt ismereteket, és szükségünk van erre, hogy elindulhassunk. De nagyobb feladat az, hogy megértsük, mi a kapcsolat a szürke sejtek tömege és a között a meggyőződésünk között, hogy szabad akaratú személyiségek vagyunk. Ramachandran szerint még ha az énélmény valóban csak bonyolult illúzió is, amit agyunk azért hozott létre, hogy testünk életben maradását biztosítsa, attól még ez az eszköz, amivel filozófiai vagy spirituális szinten kapcsolatot tartunk a világgal. Ez egyedi jelenség az állatvilágban, ezért nagy becsben kell tartanunk, és további gondos tanulmányozást érdemel.

V. S. Ramachandran

Vilayanur Ramachandran Indiában nőtt fel, orvosi diplomáját a Chennai (Madras) egyetemén, PhD-fokozatát a Cambridge-i Egyetemen szerezte. Jelenleg San Diegóban a University of California egyik intézete, a Center fór Brain and Cognition igazgatója és a Salk Institute fór Biological Studies docense. Tudományos elismerései többek között a holland Ariens-Kappers érem, az Australian National University aranyérme és az oxfordi All Souls College-beli tagság.

Ramachandran jelentős előadás-sorozatokat tartott szerte a világban, köztük 2003-ban a Reith előadásokat Nagy- Britanniában és az Agy évtizede előadást az Egyesült Államokban, a National Institute fór Mentái Health rendezésében. A Phantoms in the Brain könyv alapján kétrészes dokumentumfilm készült, amit az Egyesült Királyságban a 41 Channel Four, az Egyesült Államokban a PBS mutatott be. Szerzőtársa, Sandra Blakeslee a The New York Times tudományos szakírója, szakterülete a kognitív idegélettan.

További munkái: Encyclopaedia of the Human Brain (Az emberi agy enciklopédiája 2002), The Emerging Mind (A felbukkanó szellem 2003) és A Brief Tour o f Human Consciousness (Rövid utazás az emberi tudatban 2005).

1961
Valakivé válni – A személyiség születése[89]

„Ha képes vagyok létrehozni egy bizonyos típusú kapcsolatot, a másik személy fel fogja fedezni magában azt a képességet, amellyel ezt a kapcsolatot növekedésre használhatja: személyisége fejlődni fog.“[90]

„Úgy tűnik, hogy a kliens fokozatosan – bár időnként fájdalmak közepette – felfedezi, hogy mi rejlik az álarca mögött, amelyet a világnak önmaga helyett mutat, és amellyel kapcsolatban önmagát is folyamatosan becsapta. Mélyen és intenzíven éli át személyiségének azokat a vonásait, amelyek mindeddig saját maga előtt is rejtve voltak. így egyre inkább önmagává válik. A másokhoz való alkalmazkodás álarca, az érzések cinikus elutasítása, az intellektuális racionalizálás felszínessége helyét átveszi egy élő, lélegző, érző és pulzáló folyamat: személlyé válik.“[91]

89 Carl R. Rogers: Valakivé válni – A személyiség születése, ford. Simonfalvy László, az előszót írta Peter D. Kramer, az utószót írta Klein Sándor, Edge, 200 6 , Budapest

90 Simonfalvi László fordítása

91 Simonfalvi László fordítása

Dióhéjban

Az igazi kapcsolat vagy kölcsönhatás olyan, amiben jól érezzük magunkat a bőrünkben, önmagunk lehetünk és melyben a másik fél világosan látja a bennünk rejtező lehetőségeket.

Érintkezési pontok
Robert Bolton: A kommunikáció művészete (61. oldal)
Milton Erickson: A hangom veletek lesz (143 oldal)*
Abraham Maslow: Az emberi természet kiterjedése (343. oldal)
Fritz Perls: A Gestalt-terápia (385. oldal)
Douglas Stone, Bruce Patton, & Sheila Heen: Nehéz beszélgetések (485. oldal)

42. fejezet
Carl Rogers

Érezte már valaha, hogy „meggyógyult” attól, hogy hosszan beszélgetett valakivel? Volt olyan kapcsolata, amitől megint normálisnak és jól érezte magát? Ezek a kölcsönhatások valószínűleg olyan megbízható, nyílt és őszinte környezetben történtek, melyben teljes figyelmet kapott, és előítéletek nélkül hallgatták meg a problémáit.

Carl Rogers ezeket tartotta a jó kapcsolat jellegzetességeinek, és alkalmazta pszichológusi és tanácsadói munkájában. Az eredmény a hagyományos pszichológus-páciens modell forradalmi változása, aminek szélesebb körű hatása volt a sikeres emberi kapcsolatokra.

Rogers tanulmányai kezdetén úgy gondolta, hogy kiváló gyakorló pszichológus lesz, aki megoldja minden hozzá forduló páciense problémáját. De kezdett rájönni, hogy ez a modell ritkán hatékony, és hogy a folyamat inkább attól függ, milyen mély megértés és nyíltság van a rendelőben ülő két ember között. Erősen hatott rá az egzisztencialista filozófus Martin Buber és „a másik megerősítése” elmélete. Ez azt jelentette, hogy teljes mértékben elfogadjuk a másik személyben rejlő lehetőségeket, és képesek vagyunk meglátni, „mire teremtetett”. Ez a hangsúlyeltolódás a lehetséges (szemben a pusztán problematikus jelenséggel) felé tette Rogerst és Abraham Maslow-t a humanisztikus pszichológia nagy alakjává. A humanisztikus pszichológiát ma magától értetődőnek vesszük a személyes fejlődés és az emberi potenciál terén.

A valakivé válni nem egyetlen írás, hanem Rogers egy évtized alatt keletkezett írásainak gyűjteménye. Ebben gyűjtötte össze 30 évnyi pszichoterápiás munkásságának tapasztalatát, és bár nem könnyű olvasmány, ha megragadjuk a lényegét, rendkívül ösztönző lehet.

Hagyjuk, hogy mindenki önmaga legyen

Pszichológusi képzése során Rogers természetesen azt tanulta, hogy ő szabályozza a páciensével fennálló kapcsolatot, és az ő dolga analizálni és kezelni a pácienst, mintha „munkadarab”, mintha tárgy lenne. De arra a következtetésre jutott, hogy hatékonyabb, ha a páciens (vagy páciensek) határozzák meg a folyamat irányát. Ez volt a híres kliens-központú (vagy személy-központú) terápia kezdete.

Rogers nem „helyretenni”, korrigálni akarta klienseit; fontosabbnak tartotta, hogy abszolút figyelmet fordítson arra, amit mondtak, akkor is, ha tévesnek, gyengének, furcsának, ostobaságnak vagy helytelennek tűnt. Ez a hozzáállás segítette őket abban, hogy elfogadják minden gondolatukat, és segítette őket abban, hogy néhány ülés után maguktól meggyógyuljanak. Rogers úgy összegezte filozófiáját: „Amint egyre inkább önmagam leszek, egyre inkább meg tudom engedni a másiknak is, hogy önmaga legyen, mindazzal együtt, amit ez magával hozhat.”[92] Mivel ekkoriban a pszichológia tudománya laboratóriumban tanulmányozott patkányok viselkedése körül folyt, meggyőződése, hogy hagyja, a „bolond” páciensek vezessék a kezelést, a szakma kihívásának számított, és sokan tagadták elképzeléseit.

92 Simonfalvi László fordítása

Mintha ez még nem lett volna elég, Rogers felhagyott a nyugodt és higgadt, a klienst

objektíven meghallgató terapeuta eszményével is. Fenntartotta magának a jogot, hogy a terapeutának is lehessen személyisége, ők is kifejezhessenek érzelmeket. Ha például a kezelés során ellenségességet érzett vagy ideges lett, nem tartotta fenn a kellemes, elfogulatlan doktor látszatát. Ha valamire nem volt válasza, nem csinált úgy, mintha lett volna. Úgy vélekedett, hogy ha a pszichológus-kliens viszony az igazságon alapul, abba beletartozik a praktizáló szakember hangulata és érzései is.

Rogers munkájának leglényegesebb eleme az a nézete, miszerint az élet áramló folyamat. Szerinte a megelégedett embernek „folyamatosan fejlődő, nem pedig kész, befejezett személyiségként" kell elfogadnia magát. Általában elkövetjük azt a hibát, hogy létünk, tapasztalásunk minden aspektusát befolyásunk alatt akarjuk tartani, ám ennek eredménye az, hogy személyiségünk nem a valóságban gyökerezik.

Igazi személyiséggé válni

Rogers megfigyelte, hogy amikor valaki először jelentkezik a terapeutánál, általában megad egy okot, miért kér kezelést, például feleség, férj, munkaadó, vagy valamely kontrollálhatatlan magatartása miatt. Kivétel nélkül nem ezek az „okok" jelentették az igazi problémát. Valójában a hozzá kezelésre jelentkezett emberekkel csak egyetlen probléma volt: nagyon vágytak arra, hogy igazi önmaguk legyenek, hogy elvethessék azokat a hamis szerepeket és álarcokat, amikkel addig az élethez viszonyultak. Általában nagyon foglalkoztatta őket, mit gondolnak róluk mások, és mit kéne tenniük egy adott szituációban. A terápia visszavitte őket az élet és az élethelyzetek közvetlen megtapasztalásába. A társadalom visszatükröződése helyett igazi személlyé váltak.

Ennek az átalakulásnak az egyik aspektusa az volt, hogy énjük minden aspektusát kezdték „birtokolni", kifejezésre juttatták ellentmondásos érzelmeiket is (az egyik páciens beismerte, hogy egyszerre gyűlöli és szereti szüleit). Rogers szállóigévé vált kijelentése: „a tények mindig segítőkészek" az ember érzelmeinek rendezésére vonatkozik; az igazi veszély abban rejlik, hogy tagadjuk, amit érzünk. Ahogy felszínre jönnek a korábban szégyellt érzések, rájövünk, hogy nem halunk bele, ha megengedjük, hogy létezzenek.

Záró megjegyzések

Rogers hatása jelentősen túlmutatott szűkebb szakterületén, a tanácsadás pszichológiáján. A hangsúly, miszerint az embernek inkább folyamatnak, mint befejezett entitásnak tekintsék személyiségüket, része volt annak az eszmekörnyezetnek, ami az 1960-as évek ellenkulturális forradalmához vezetett, és könnyű észrevenni, milyen befolyása volt a mai „segíts önmagadon" írókra. Például Stephen Covey: *A sikeres élet hét aranyszabálya (The Seven Habits ofHighly Effective People)*[93] című munkájában az „először arra törekedj, hogy megértsd a másik felet, csak aztán arra, hogy téged megértsenek" szabály nagyon rogersi gondolat; azt jelenti, hogy a kapcsolatokban addig nincs előrelépés, amíg a felek nem érzik biztonságban magukat, hogy őszintén beszélhetnek és figyelmesen meghallgatják őket. Az „éld meg a szenvedélyed" jelszó is visszavezethető Rogers megközelítésére, miszerint olyan életet éljünk, ami kifejezi, kik vagyunk valójában.

93 A sikeres élet hét aranyszabálya Stephen R. Covey ford. Gellért Marcell, Budapest, Édesvíz, 1994

Rogers úgy érezte, hogy a pszichológusok munkája a legfontosabb a világon, mivel végső soron nem a természettudományok, hanem az emberek közötti jobb párbeszéd

mentik meg az emberiséget. Ha azt a nyitott és őszinte légkört, amit terápiás foglalkozásain megteremtett, átvinnénk a családi, a vállalati vagy a politikai életbe, kevesebb szorongás és konstruktívabb megoldás lenne az eredmény. De a legfontosabb az, hogy valóban érezni akarjuk, amit a másik személy vagy másik fél akar és érez. Az ilyen hajlandóság, bár sohasem könnyű, megváltoztathatja a párbeszédek résztvevőit.

Carl Rogers

1902-ben született, Chicagóban, szigorú vallásos családban, hat gyermek közül negyedikként A Wisconsin Egyetemen mezőgazdaságot, majd történelmet tanult, de pap akart lenni. 1924-ben New York Cityben beiratkozott a liberális Union Theological Seminary papneveldébe, de két év után úgy érezte, teljesen gúzsba kötik a hitelvek, és a Columbia University tanárképző tanszékén pszichológia kurzusokat vett fe l ltt szerezte meg alapdiplomáját 1928- ban, majd PhD-fokozatát 1931-ben.

A gyermekpszichológiában végzett terápiás gyakorlatával Rogers a New York állambeli Rochesterben egy, a gyermekbántalmazás megelőzésére létrejött szervezetnél kezdett dolgozni. Ez az állás, bár tudományos szempontból nem jelentett különösebb presztízst, lehetővé tette, hogy eltartsa családját, és 12 évig dolgozott itt. 1940-ben a Clinical Treatment of the Problem Child (A problémás gyerek klinikai kezelése) című könyve megjelenése után professzori állást ajánlottak neki az Ohio State University pszichológia tanszékén. Nagy jelentőségű, Counselling and Psychotherapy (Tanácsadás és pszichoterápia) című műve 1942-ben jelent meg. 1945-ben megkezdte 12 évig tartó munkáját a University of Chicago pszichológia tanszékén, ahol tanácsadó központot hozott létre.

A Client-Centered Therapy (A kliensközpontú terápia 1951) tovább növelte Rogers hírnevét, és 1954-ben az American Psychological Association elsőként neki ítélte a Distinguished Scientific Achievement Award kitüntetést. 1964-ben a kaliforniai La Jollába költözött, hogy elfoglalja a Western Behavioral Studies Institute-nál ajánlott pozíciót, és egészen 1987-ben bekövetkezett haláláig Kaliforniában maradt. Ismertségéhez hozzájárult az encounter-csoportokban való munkája, a felnőttek szá mára kidolgozott alternatív tanulási módszerek és a konfliktusmegoldásra gyakorolt hatása.

1970

A férfi, aki kalapnak nézte a feleségét, és más orvosi történetek[94]

„A neurológia és a pszichológia, miközben mindenfélével foglalkozik, érdekes módon szinte sohasem beszél az »ítélőképességről«, holott éppen az ítélőképesség elvesztése … képezi egy sor neuropszichológiai zavar lényegét. “[95]

„A szuper-Tourette-beteg tehát azért van mindenkinél nehezebb helyzetben, mert neki a puszta túlélésért kell harcolnia – azért, hogy önálló egyéniséggé váljon, és az állandó késztetésekkel szemben fenn tudjon maradni. … A csoda az, hogy a legtöbb esetben ezt mégis sikerül véghezvinnie – hiszen az ember túlélési képessége, akaratának ereje, hogy egyedülálló és elidegeníthetetlen személyiségként maradjon fenn a világban, mindennél erősebb. Bármilyen impulzusnál, bármilyen betegségnél hatalmasabb. Az egészség, a harcos egészség a végén általában győzedelmeskedik.”[96]

94 Olivar Sacks: A férfi, aki kalapnak nézte a feleségét, és más orvosi történetek, ford. Fenyves Katalin, Kis Anna, Rupp Anikó, Vajda Róza, Park, 2004, Budapest

95 Fordította: Fenyves Katalin, Kis Anna, Rupp Anikó, Vajda Róza

96 Fordította: Fenyves Katalin, Kis Anna, Rupp Anikó, Vajda Róza

Dióhéjban

Az emberi elme zsenije abban rejlik, hogy megteremti és folyamatosan fenntartja az énélményt, ami súlyos neurológiai zavarok ellenére is fennmarad.

Érintkezési pontok

Viktor Franki: Az értelem akarása (181. oldal)

William James: A pszichológia alapelvei (291. oldal)

V. S. Ramachandran: Az elme fantomjai (413 oldal)*

43. fejezet
Olivar Sacks

A férfi, aki kalapnak nézte a feleségét, és más orvosi történetek (The Mán Who Mistook His Wife Fór A Hat: And Other Clinical Tales) című, világszerte hatalmas bestsellerré lett, szerzőjét híressé tevő könyvének elején Olivar Sacks neurológus kijelenti, hogy mindig is legalább annyira érdekelték a betegségek, mint az emberek. Egy élet munkája meggyőzte arról, hogy gyakran nem az a fő kérdés, „milyen betegség támadta meg ezt a személyt". hanem az, hogy „milyen személyt támadott meg a betegség". Nem vizsgálhatjuk a beteget úgy, mintha valami rovar lenne – hiszen integráns „én"-ről, személyiségről van szó.

Ez még fontosabb a neurológiában, amely az agy olyan fizikai működési zavaraival foglalkozik, amelyek gyakran befolyásolják a beteg énélményét. Könyvében Sacks azt igyekszik bemutatni, hogy az ember elveszthetí egészséges állapotban meglévő képességeit, mégis megmarad személyiségének félreismerhetetlen egyedisége. Sacks, aki rengeteg furcsa esetet látott, bámulatosnak tartja, milyen módon alkalmazkodnak az emberek a lelki és testi betegségekhez, és milyen találékonyan alkotják meg magukat újra..

A könyv 24 fejezetében számtalan furcsa és érdekes esetet mutat be, letehetetlen, olvasmányos stílusban. Az első rész címe „Veszteségek" és olyan embereket mutat be, akik valamely szellemi képesség elvesztése, súlyos állapot után megharcoltak azért, hogy visszatérjenek normális énjükhöz.

Jimmie elvesztett évtizedei

Létezhet-e én emlékezet nélkül? Sacks bemutatja 49 éves páciense, Jimmie G. esetét, akit abban az öregek otthonában ápoltak, ahol Sacks 1975-ben dolgozott.

Jimmie nagyon jóképű, egészséges, tehetséges férfi volt. Érettségi után felvették az amerikai haditengerészethez, ahol tengeralattjáró-rádiósnak képezték ki. Sacks észrevette, hogy Jimmie élettörténetéről és családi életéről jelen időben mesél. Megkérdezte, milyen évet írnak, és határozott választ kapott: „1945 van, ezt mindenki tudja!" Jimmie számára a jelen az volt, hogy a háborút megnyerték, Truman az elnök, és nagyon várja, hogy a katonák kedvezményével megkezdhesse egyetemi tanulmányait. 19 évesnek hitte magát.

Sacks kiment a szobából, és amikor két perccel később visszatért, úgy tűnt, Jimmie-nek fogalma sincs, hogy kicsoda. Mintha sosem beszéltek volna egymással. Minden jel arra mutatott, hogy Jimmie állandó jelenben él, hosszútávú emlékezete 1945-ben megszűnt létezni. A tudományokban való jártassága révén könnyen megoldott komplex problémákat tesztek során, de láthatóan zavarta, hogy milyen nagy változások mentek végbe körülötte. Nem tagadhatta, hogy a tükörből egy negyvenes férfi néz vissza rá, de nem talált rá magyarázatot. Sacks azt írta naplójába, hogy a páciens „múlt (és jövő) nélkül folyamatosan változó, értelmetlen pillanatban rekedt." Diagnózisa: Korszakov-szindróma, a corpus mamillare-ban alkohol hatására keletkezett súlyos károsodás. Ez krónikus esetben kihat a memóriára is, bár az agy többi részében nem következik be változás.

Sacks megkereste Jimmie testvérét, aki elmondta, hogy Jimmy 1965-ben lépett ki a haditengerészettől, és ezután alkoholista lett. Valami okból retrográd amnézia alakult ki nála, tudatában 1945-ben állt meg az idő.

Sacks megkérte Jimmie-t, írjon naplót, hogy ő mint orvos, megtudja, mit csinált páciense

az előző napon, de ez sem adta meg Jimmie-nek a folytonosság érzését, mert olyan volt, mintha a leírt események valaki mással történtek volna. Jimmie mintha „elvesztette volna a lelkét”, mintha énjéből valami hiányzott volna.

Sacks megkérdezte az öregek otthonában dolgozó apácákat, szerintük Jimmie tényleg elvesztette-e a lelkét. Az apácák némiképp megbántva érezték magukat a kérdéstől, és azt válaszolták, figyelje meg, milyen Jimmie, amikor a kápolnában van. Amikor Sacks beült, hogy a kápolnában figyelje meg páciensét, teljesen más Jimmie-t látott. Mintha teljesen belemerült volna a vallásgyakorlásba, a mise rituáléjába, és valahogy „öszszeszedettebb” lett, mint korábban bármikor. A spirituális jelentés szintje nyilvánvalóan elég volt ahhoz, hogy felülkerekedjen „normális” lelki káoszán. Sacks azt írja: „Az emlékezés, a szellemi tevékenység, az elme önmagában nem volt elég, hogy összetartsa; de a morális figyelem és cselekvés képes volt teljes tartást adni neki.” Ugyanezt lehetett megfigyelni, amikor Jimmie kertészkedett, műalkotásokat nézegetett vagy zenét hallgatott.

Így, bár Jimmie, mondhatni, meghalt a normál emlékezet számára, amiről úgy érezzük, énünket alkotja, más területen nyilvánvalóan teljes életet élő ember volt, aki tapasztalataihoz jelentést társított. Gondosan megválasztott tevékenységekkel nyugodt életet tudott élni; maradt benne valami, nevezzük „léleknek” vagy „énnek”, ami a betegség ellenére megtalálta a módját, hogy fennmaradjon.

Az „én” kontra Tourette-szindróma

A férfi, aki kalapnak nézte a feleségét, és más orvosi történetek második részének címe „Túlkapások/7 Ebben nem valamilyen képessége elvesztésével, hanem bizonyos funkciók túlzott mértékű megjelenésével foglalkozik: tévképzetek, felfokozott észlelés, irracionális szóbőség, mániák. Ezek a „hiper-állapotok” valójában olyan felfokozott életérzést nyújtanak a bennük szenvedőknek, amit a normalitás nem tud megadni. Tulajdonképpen betegek, de ezek az állapotok a pácienseknek nagyfokú jóllét-érzést és életörömöt adnak (bár tudatuk mélyén ott van egy érzés, ami azt súgja, ez nem tarthat sokáig). Ezek a funkciók annyira beleolvadhatnak a személy identitásába, hogy vannak, akiket nem lehet meggyógyítani.

A neurológiai „szertelenség” egyik esete az a tünetegyüttes vagy szindróma, amelyet először 1885-ben írtak le. Gilles de la Tourette a neurológia úttörőjének, Charcotnak volt tanítványa (ahogy Freud is), és elsőként írta le azt az állapotot, amelyet az jellemez, hogy a páciensnél ismétlődő akaratlan, rángásszerű mozgások jelennek meg (motoros ticben), ezt extravagáns mozgások, káromkodás, furcsa hangok, őrültnek tűnő humor és furcsa kényszeres cselekvések kísérik. A szindróma az egyes pácienseknél különbözőképpen és eltérő mértékben nyilvánult meg; egyesek inkább szelídek, mások erőszakosak voltak. Megmagyarázhatatlan furcsasága és viszonylagos ritkasága miatt a Tourette-szindrómáról az orvosi világ hosszú időre szinte teljesen megfeledkezett.

A betegség azonban nem szűnt meg létezni, és az 1970-es évekre a Tourette-szindróma Egyesületnek már több ezer tagja volt. A kutatások megerősítették Gilles de la Tourette eredeti sejtését, hogy agyi rendellenességről van szó, mégpedig az agy legősibb, a talamuszt, a hipotalamuszt, a limbikus rendszert és az amygdalát magában foglaló terület betegségéről. Ez az agyterület együttesen alakítja személyiségünket. A Tourett-szindrómás betegekben a szokásosnál több agyi serkentő neurotranszmitter van jelen, különösen a dopamin mennyisége nő meg (ezzel ellentétben a Parkinson-kór a dopamin hiánya miatt alakul ki). Ezeket a betegeket a haloperidol nevű vegyülettel lehet kezelni, amely csökkenti a dopamin mennyiségét.

De a Tourette-szindróma nem egyszerűen az agyban jelentkező biokémiai rendellenesség, mert időnként – amikor énekelnek, táncolnak vagy prózai szerepet adnak elő – a betegeken nem mutatkozik a tic és jellegzetes magatartásuk sem nyilvánul meg. Sacks megfigyelése szerint ilyenkor a betegekben a személy „én”-je felülkerekedik az állapot „személytelenségén”. A normális emberek azt gondolják, hogy ők irányítják reakcióikat, mozgásaikat, ezért könnyű erős énélménnyel élni. ATourette-szindrómában szenvedőket olyan gyakran érik befolyásolhatatlan impulzusok, hogy az a csoda, hogy egojuk fenn tudja tartani az énélményüket. Sacks megjegyzi, hogy egyesek képesek „befogadni”, személyiségükbe integrálni a Tourette-szindrómát, és azt is kihasználják, hogy intenzívebbé válik a gondolkodásuk; mások egyszerűen megadják magukat a betegségnek.

A 24 éves Ray a Tourette-szindróma meglehetősen extrém formája miatt kereste fel Sacks doktort. Néhány másodperces időközökben görcsös tic jött rá, amitől mindenki megrémült a környezetében, kivéve azokat, akik ismerték. Ray nagyfokú intelligenciával, bölcsességgel, humorral és ép karakterrel sikeresen elvégezte a középiskolát, az egyetemet, sőt megnősült. Munkába állt, de állapota miatt minden munkahelyéről elbocsátották. Összeférhetetlen volt, káromkodott. Tourette-szindrómája „hirtelen” tört rá, és Ray minden tőle telhetőt megtett, hogy beépítse ezt hétvégenkénti jazzdobosi tevékenységébe, melynek során néha vad dobszólókat produkált. Csak akkor szabadult meg a tüneteitől, ha közvetlenül szex után álomba merült, vagy nagyon lefoglalta valamilyen feladat.

Ray beleegyezett, hogy kipróbálja a dopaminszint-csökkentő haloperidolt, de aggódott, mi marad belőle, ha a tic teljesen eltűnik, hiszen már 4 éves kora óta ezzel az állapottal élt. Amikor a szer hatni kezdett, Raynek teljesen más személyként kellett magára tekintenie. Hétközben, amikor dolgozott, a gyógyszer józan, ticmentes – kissé unalmas – személyiséget kreált belőle, de hiányzott neki a régi, intenzív, rángatózó, szellemesen káromkodó egyénisége (addigi egyetlen ismert énje), ezért úgy döntött, hogy hétvégén nem szedi a gyógyszert, hogy ahogy ő nevezte, magát, legalább akkor a „stikkes, tickes Ray” lehessen.

Ebben az esetben melyik Ray igazi énje? Sack nem ad erre választ, de a történetet a „lélek rugalmassága” példájaként mutatja be: mindig van valamilyen „én” bennünk, ami akkor is meg akar nyilvánulni, ha egy extrém „az” eluralkodik rajtunk.

A bűvös szövőszék

Sacks megjegyzi, hogy az agy megértésére szolgáló jelenlegi modellünk a számítógépen alapul. De felteszi a kérdést: vajon algoritmusokkal és programokkal le lehet-e írni a valóság megtapasztalásának sokféleségét, a drámaiságot, a művésziséget, a zeneiséget? Hogyan egyeztetjük öszsze azt, hogy a memória agyunk számítógépének mélyén rejtezik és azt a fajta visszaemlékezést, amit Proust és más nagy írók tártak elénk irodalmi műveikben? Az ember nyilvánvalóan nem egyszerűen „gondolkodó gép”, hanem olyan lény, aki megéli tapasztalásának értelmét, „ikonikusan” képezi le magának a valóságot, így érzékeli élénken a környező anyagi és szellemi világot, annak teljességét.

Charles Sherrington angol fiziológus „bűvös szövőszéknek” képzelte az agyat, amely folyamatosan új jelentésmintákat sző. Sacks szerint ez az analógia lényegesen jobb, mint a számítógép-hasonlat, mert utal a tapasztalat nagyon személyes természetére és arra, hogy a jelentés kialakulásához idő kell. Saját analógiája az agy működésének megértésére: „írás és kotta”. Életünk olyan, mint az írás, ami úgy nyer értelmet, ahogy folyamatosan keletkezik, vagy mint a kotta. A prizma, amelyen keresztül életünket szemléljük, nem

tudományos vagy matematikai legyen - ez talán a bal agyfélteke működésének felelne meg - , hanem művészi jellegű. A jobb agyfélteke, ami nagymértékben alakítja azt, amit „én”-nek érzünk, a jelentést „a történések megtapasztalásának művészi elrendezéséből és dallamából” nyeri.

Van olyan szemszög, amiből az ember fejlett robotnak tűnhet, aki idegrendszeri számítógépén keresztül reagál a világra, de az „én” kialakításához valami más kell. Sacks megjegyzi, hogy „az empirikus tudomány. .. nem vesz tudomást a lélekről, nem vesz tudomást arról, ami a személyiséget alkotja és meghatározza.” Ezt a valamit akarták páciensei oly nagyon visszaszerezni vagy megőrizni a betolakodók ellen.

Záró megjegyzések

Csak akkor vesszük észre, milyen erőfeszítésbe telik fenntartani az érzést, hogy autonóm, magunkon mindig uralkodó személyiségek vagyunk, ha az idegrendszerünkben valami elromlik. Sack azt mondja, az ember „az integráció csodája”, és gyakran alábecsüljük, milyen akaratra van szüksége az énnek ahhoz, hogy fenntartsa magát az olyan romboló erőkkel szemben, mint a neurológiai károsodás vagy betegség.

Ha az agy pusztán csak számítógép lenne, nem tudná magát viszszahozni a káosz, a szétesés széléről, és nem tudná helyreállítani a jelentés és az önállóság érzetét. Az elme nem egyszerűen hatékony működésre, hanem teljességre törekszik; a véletlenszerű érzésekből és tapasztalásból jelentést akar teremteni.

Egy festmény vagy egy szimfónia nem csak olajfesték vagy zenei hangok halmaza – mindkettőnek jelentése van. Hasonlóképpen, az ember élete folyamán többé válik a testét alkotó anyagnál. Amikor valaki meghal, nem azért gyászoljuk, mert „jó test” volt, hanem mert bizonyos jelentést hordozott. Erről ír Sacks: a meghatározatlan, értelemalkotó énről.

Olivar Sacks

Londonban született, 1933-ban. Szülei orvosok voltak.

Sacks az oxfordi egyetemen szerzett orvosi diplomát. Az 1960-as években az Egyesült Államokba költözött. Szakmai gyakorlatát San Franciscóban teljesítette, majd Los Angelesben a University of California rezidense lett.

1965-ben New Yorkban telepedett le. A bronxi Beth Abraham kórházban az 1960-as években „járványos vírusos agyvelőgyulladásban" szenvedő betegeken végzett vizsgálatának eredményéről lett ismert. Az akkor kísérleti stádiumban lévő, L-dopa nevű gyógyszerrel kezelte őket, amelynek hatására számos páciens képes volt újra normális életet élni. Kísérleteit Ébredések[97] (Awakenings 1973) című könyvében írta le, ami Harold Pintért A Kind of Alaska (Egyfajta Alaszka) drámája megírására ihlette, és ebből merített a Robert De Niro és Robin Williams főszereplésével bemutatott hollywoodi film, az Ébredések is.

Magánpraxisa mellett Sacks az Albert Einstein College of Medicine neurológus professzora és a New York University School of Medicine vendégprofesszora. Konzultáns neurológus a Little Sisters of the Poor szegénygondozó szerzetesrendnél is. Számos díszdoktori cím birtokosa.

További munkái: Seeing Voices: A Journey Intő the World of the Deaf (Látni a hangokat: Utazás a süketek világába 1990), Antropológus a Marson[98] (An Anthropologist on Mars 1995), The Island of the Colorblind (Színvakok szigete 1996) és Uncle Tungsten: Memories of a Chemical Boyhood (Tungsten bácsi: A kémiai ifjúkor emlékei 2002).

97 Olivar Sacks: Ébredések, ford. Csörögi István, Faludi Endre, Interjú, 1991, Budapest

98 Olivar Sacks: Antropológus a Marson, ford. Racsmány Mihály, Osiris, 1999, Budapest

2004
A választás paradoxona[99]

„Más negatív érzésekhez képest – a düh, a szomorúság, a csalódás, még a bánat is – a sajnálkozást az az érzés teszi nehézzé, hogy az események sajnálatos állapota elkerülhető lett volna, és ezt mi magunk kerülhettük volna el, ha másképpen választunk.“[100]

„Az egyszerű megkülönböztetésen alapuló több millió éves túlélés után az a helyzet, hogy biológiailag felkészületlenek vagyunk a választások sokaságára, amelyekkel a modern világban szemb találjuk magunkat.“[101]

99 Barry Schwartz: A választás paradoxona: miért a kevesebb a több?, ford. Hajdú Eszter, Lexecon, 2006, Győr

100 Fordította: Hajdú Eszter

101 Fordította: Hajdú Eszter

Dióhéjban
A boldogság paradox módon korlátozza a lehetőségeiket, ahelyett, hogy növelné.

Érintkezési pontok
Daniel Gilbert: A meglelt boldogság (219. oldal)
Martin Seligman: Hiteles boldogság (453. oldal)

44. fejezet
Barry Schwartz

Jó vagy rossz az, ha választási lehetőségünk van? Pszichológusok, közgazdászok, piackutatók és a döntéshozatal területén dolgozók tapasztalatain alapuló *A választás paradoxom: miért a kevesebb a több? (The Paradox of Choice: Why More Is Less)* azzal kezdődik, hogy Barry Schwartz pszichológus tényeket és adatokat idéz arról, hányfajta gabonapehely közül választhat a helyi áruházban, hányféle tévékészüléket árulnak, és miért van a ruházati eladó zavarban, miért nem tudja, mit jelent ha „normál stílusú" farmernadrágot kér, mert a mai végtelen nagy választékban nincs már olyan, hogy „normál".

Schwartz idéz egy tanulmányt, amelyben egyetemisták két csoportját kérték meg, hogy csokoládét minősítsenek. A első csoportnak csak egy kis doboznyi, összesen hatféle csokoládét adtak, a második csoportnak harmincféle közül kellett választani. Az eredmény: azok, akiknek kevesebbféle csokoládé közül kellett választaniuk, sokkal elégedettebbek voltak a minőséggel (szó szerint jobban ízlett nekik a termék), mint azok, akiknek több közül kellett választania. Sőt az első csoport a kísérletben való részvételért felajánlott tiszteletdíját nagyobb arányban kérte csokoládéban, mint készpénzben.

Ez meglepő eredmény, mivel azt várnánk, hogy a nagyobb választék elégedettebbé tesz minket a választási lehetőséggel kapcsolatban – a döntési helyzet hatalom. Valójában azonban az a helyzet, hogy minél kevesebb lehetőség közül kell választanunk, annál elégedettebbek vagyunk. Schwartz szerint ez azt jelzi, hogy bizonyos szorongás alakult ki a gazdag, fejlett országok lakosságában; a túl sok választási lehetőség fordított arányban van a boldogsággal, mivel nem feltétlenül jelent jobb életminőséget vagy nagyobb fokú szabadságot.

A döntések növekvő ára

Schwartz ötletesen mutat rá arra, hogy egyre nagyobb ára van annak, ha egyre több döntési lehetőségünk van.

A technológia arra lett kitalálva, hogy időt spóroljon meg nekünk. Ám ehelyett, jegyzi meg, a gyűjtögető életmódba vitt vissza minket, mivel most több ezer lehetőséget kell átnéznünk, mire megtaláljuk, amit keresünk. Volt idő például, amikor az emberek nem válogathattak, melyik cégtől veszik a telefon- vagy közműszolgáltatásokat. Most a választási lehetőségek gyakran olyan zavarba ejtően számosak, hogy végül csak azért maradunk a megszokott szolgáltatónál, hogy ne kelljen végiggondolnunk a különböző ajánlatok részleteit.

A munka világában szüléink még egész karrierjüket egy cégnél tölthették; a mai generáció azonban rutinszerűen, 2-5 évenként vált munkahelyet. Folyton valami jobbat keresünk, akkor is, ha a meglevő helyzetünkkel viszonylag elégedettek vagyunk.

Szerelmi életünkben is számtalan választási lehetőség van. Még akkor is, amikor már megtaláltuk az „igazit" döntenünk kell: Melyikünk családjához lakjunk közelebb? Ha mindketten dolgozunk, melyikünk munkája határozza meg, hol lakjunk? Ha gyermekeink vannak, melyikünk marad otthon velük?

Schwartz megjegyzi, hogy még a vallás területén is a magunk által választott hitet követhetjük, nem feltétlenül szüléink vallását gyakoroljuk. Megválaszthatjuk identitásunkat, személyiségünk lényegét is. Bár mindannyian egy bizonyos etnikai csoportba, családba és társadalmi osztályba születünk, ezeket ma már csak „poggyásznak" tekintik. Régen sokat

mondtak másoknak arról, kik vagyunk, de ma már ebből semmilyen következtetést nem vonhatunk le.

Azzal, hogy a tényezők, amikre egykor nem volt befolyásunk, most választási lehetőségként jelennek meg, valami más is játékba lendül – az emberi elme hibázásra való hajlama, amit Schwartz hosszasan illusztrál. Hibázási hajlamunk miatt a „helyes" döntésre való esélyeink meglehetősen alacsonyak. Bizonyos hibák következményei kis jelentőségűek lehetnek, mások azonban, házastársunk kiválasztása például, vagy az, hogy melyik egyetemre iratkozzunk be, meghatározhatja életünket. Minél több választási lehetőségünk van, annál nagyobb a tét, ha rossz döntést hozunk. Úgy gondolkodunk: „Ha annyi választási lehetőség volt, hogyan lehet, hogy ekkorát tévedtünk?"

Schwartz a rendkívüli mértékben megnőtt választék és választási le-(hetőségek három hatását emeli ki:

• Minden döntéshez nagyobb erőfeszítésre van szükség.

• Megnő a hibalehetőség.

• A hibák pszichológiai következményei nagyobbak.

Amikor „csak a legjobb" nem működik

Mivel gyakran hozunk rossz döntéseket, és mivel nagyon nagy gyakorisággal kell döntéseket hoznunk, biztosan nem lenne több értelme annak, hogy a „legjobb" helyett az „elég jó"-t válasszuk? Schwartz lenyűgöző felosztást tett: az embereket „maximalizálók" és „megelégedőkre" osztotta.

A maximalizálók csak akkor boldogok, ha minden körülmények között „a legjobbat" kapják. Ez megköveteli, hogy minden opciót megvizsgáljanak, mielőtt döntenek, legyen szó akár 15 pulóverről vagy 10 potenciális partnerről.

A megelégedők hajlandók megállapodni a mellett a megoldás mellett, ami egyszerűen elég jó, és nem érzik szükségét annak, hogy meggyőződjenek arról, van-e ennél jobb. A megelégedőknek vannak bizonyos kritériumaik vagy szabványaik, amiknek, ha az adott lehetőség megfelel, a mellett döntenek. Nem ideológiai szükséglet számukra, hogy „a legjobbat" kapják.

A megelégedés koncepcióját Herbert Simon közgazdász vezette be az 1950-es években a „korlátozottan racionális döntéshozatal" terminussal. Simon meglepő következtetése az volt, hogy ha figyelembe vesszük, mennyi idő szükséges a lehetőségek elbírálásához, a döntéshozatalhoz, a tökéletes helyett a kielégítő megoldásra törekvés a legjobb stratégia.

Schwartz eltűnődött: adott, hogy a maximalizálók sok energiát fektetnek a döntéshozatalba; de vajon jobb döntéseket hoznak? Arra az eredményre jutott, hogy objektíven nézve a válasz igen, de szubjektíven nézve nem. Ez alatt azt érti, hogy a maximalizálók elérhetik azt, amit megítélésük szerint a legjobb megoldásnak tartanak, de ez a választás nem teszi őket szükségszerűen boldoggá. Lehet, hogy kicsit jobb állásuk és valamivel magasabb fizetésük lesz, de valószínűtlen, hogy elégedettek lennének pozíciójukkal.

A maximalizálásnak keserű ára lehet az ember életében. Ha mindennek, amit csak teszünk, abszolút tökéletesnek kell lennie, súlyos önkritikának tesszük ki magunkat. A „shoulda, coulda, woulda" (kellett volna, tudtam volna, meglett volna) önmarcangolás sok maximalizálót összezavar döntéseiben, és sorsukról Schwartznak az a karikatúra jut eszébe, amelyen egy egyetemi elsőéves pólójának felirata: „BROWN, de elsőnek a Yale-t

választottam.”

Velük ellentétben a megelégedők elnézőbbek saját hibáikkal kapcsolatban, és úgy gondolkodnak: „Megtettem minden tőlem telhetőt az előttem állt választási lehetőségekhez viszonyítva.” A megelégedők nem hiszik, hogy meg tudják teremteni maguknak a tökéletes világot, ezért kevésbé feszélyezi őket, ha a világ nem tökéletes, márpedig többnyire ez a helyzet.

Felmérések kimutatták, hogy a maximalizálók általában kevésbé boldogok, kevésbé optimisták, és depresszióra hajlamosabbak, mint megelégedő társaik. Ha lelki nyugalomra és az élettel való megelégedettségre törekszünk, legyünk inkább megelégedők.

Boldogság, bizonyos határok között

Schwartz megjegyzi, hogy az utóbbi négy évtizedben az amerikaiak egy főre jutó jövedelme (az infláció figyelembevételével) megduplázódott. A mosogatógéppel felszerelt otthonok száma 9%-ról 50%-ra, a légkondicionáló berendezések száma 15%-ról 73%-ra emelkedett. Az adott időszakban azonban nem mértek jelentős emelkedést a boldogságérzet vonatkozásában.

A boldogság a családdal és barátokkal való szoros kapcsolatból származik, és ebben rejlik a paradoxon: a szoros társadalmi kötelékek csökkentik választási lehetőségeinket és az életben való önállóságunkat. A házasság például csökkenti a szabadságunkat, amennyiben nem lehet egynél több szerelmi vagy szexuális partnerünk. Ha ez így van, ebből az következik, hogy a boldogságnak a kevesebb, nem pedig a több szabadsághoz és önállósághoz van köze. „Lehet, hogy a választás szabadsága nem is olyan jó, mint amennyire dicsérik?” – teszi fel a kérdést Schwartz. Hiszen az időt, amit a több ezernyi választási lehetőség mérlegelésével töltünk, eltölthetnénk értékes kapcsolatunkban is. A választások nem csak hogy nem feltétlenül javítják az életminőséget, hanem valójában ronthatják is azt. Ebben az egyenletben bizonyos fokú korlátozottságnak felszabadító hatása lehet.

Schwartz például hoz egy felmérést, melynek során az emberek 65%-a kijelentette, hogy ha rákban betegednék meg, ők akarnák meghatározni, milyen kezelést kapjanak. De a valóban rákbetegek 88%-a nem akart maga választani a lehetséges kezelések közül. Azt hisszük, hogy választékot akarunk, de amikor ténylegesen megvan a választás lehetősége, már kevésbé vonzó – a túl sok lehetőség valójában szorongáskeltő tényező.

Miért hátrányos az összehasonlítás?

Schwartz tanulmányokat idéz, melyek azt mutatják, hogy ha az embernek kompromisszumokat is mérlegelnie kell a választásban, akkor döntésében ingadozóbb és kevésbé boldog lesz. Ha például két előnyös vételi ajánlat közül kell választanunk, valójában valószínűbb, hogy egyáltalán nem vásárolunk.

A válasz arra a kérdésre, miért vagyunk kevésbé boldogok, ha több választási lehetőségünk van, talán az, hogy ez megnöveli felelősségünk mértékét. Ebben a kontextusban jelentős kutatási eredmények azt mutatják, hogy boldogabbak vagyunk, ha döntésünk nem visszavonható. Ez azért van így, mert amikor olyan döntést hozunk, amiről tudjuk, hogy nem másítható meg, a döntést igyekszünk magunkban megindokolni és minden lélektani alátámasztást megadunk neki. A házassághoz való rugalmas hozzáállásunk például természetes folyamatként vezet a házasság meggyengüléséhez.

Régebben, ha az ember fizikai munkásként dolgozott, és minden barátja ebből a körből került ki, egészen elégedett lehetett a sorsával. De a televízió, az Internet és egyéb

kommunikációs eszközök megjelenésével rengeteg ember életére láthatunk rá, akikkel összehasonlíthatjuk magunkat. Még akkor is, ha viszonylag jómódban élünk, vannak nálunk gazdagabbak. Ezt nevezi Schwartz „felfelé történő hasonlításnak", és ez az összehasonlítás féltékennyé, iriggyé, ellenségessé, idegessé tesz minket és csökkenti önbecsülésünket.

A „lefelé történő hasonlítás" ezzel szemben arra vezet, hogy észrevegyük, milyen szerencsések vagyunk azokhoz képest, akiknek kevesebb van, mint nekünk. Az ilyen összehasonlítás növeli az ember kedvét és önbecsülését, csökkenti a szorongást. Egyszerűen azzal, ha minden reggel és este azt mondjuk magunknak: „Sok dolog van, amiért hálás lehetek" és ezeket végiggondoljuk, közelebb visz minket a valósághoz és boldogabbak leszünk. Az elégedett, hálás emberek egészségesebbek, optimistábbak.

Mivel a több választás lehetőséget ad az összehasonlításra, a boldogság receptje egyszerű és kettős:

- Döntéseid legyenek visszavonhatatlanok; és
- Folyamatosan becsüld meg jelenlegi életedet.

Záró megjegyzések

A választási lehetőségek túltengése a lelki gyötrelmek legfőbb forrása, mivel magában foglalja az elmulasztott lehetőségek miatti szorongást és a nem választott módok miatti megbánást. Mégis, ez a különleges nyomorúság, amit régebben olyan kevesen tapasztaltak meg, a jólét növekedésével és a megnövekedett választási lehetőséggel szinte járvánnyá vált. A világ egy nagy falu, ezért óhatatlanul is eltűnődünk, vajon mi miért nem vagyunk olyan híresek, mint Madonna, vagy olyan gazdagok, mint Bili Gates, és milyen banálisnak és korlátozottnak tűnik életünk az összehasonlításban.

A maximalizálók számára *A választás paradoxona* sorsváltoztató könyv lehet. Ha eddig a „bárcsak" agóniája gyötört, rádöbbenthet, az, hogy mennyire vagyunk elégedettek az élettel, nem az aktuális élettapasztalataink minőségétől függ, hanem attól, hogy érzékelünk-e szakadékot a dolgok valós állása és aközött, hogy milyennek kéne lenniük.

Schwartz néhány 7 tételes tesztet mellékel, hogy az olvasó eldönthesse, a maximalizálók vagy megelégedők csoportjába tartozik. Elismeri, hogy ő megelégedő, és ez írásán meg is mutatkozik. A választás paradoxona érzékelhetően nem évek fáradságos munkájával készült, nem fontolgatott meg minden szót, minden mondatot, hogy ez legyen a választásról és döntéshozatalról szóló „lehető legjobb könyv" – mégis az, mert Schwartz évtizedekig foglalkozott ezekkel a témákkal, és azzal, hogy milyen hatással lehetnek boldogságunkra.

Barry Schwartz

Schwartz BA diplomáját 1968-ban a New York Universityn, PhD-fokozatát pedig 1972-ben a Pennsylvania Egyetemen szerezte. Összhangban saját elméletével, miszerint célszerű korlátozni a választási lehetőségeket az életben, Schwartz 35 éve ugyanazon az egyetemen tanít és kutat. 1971-ben egyetemi tanársegéd lett a pennsylvaniai Swarthmore College-ben. Jelenleg az egyetem pszichológia tanszékének Dorwin Cartwright ösztöndíjas társadalomelmélet- és társadalmi cselekvés tudomány professzora. Fiatalon nősült, és házassága ma is tart.

Schwartz számos szakcikket publikált a tanulás, a motiváció, az értékek és a döntéshozatal területén.

További munkái: The Battle Fór Human Nature: Science, Morality and Modern Life (Harc az emberi természetért 1986), The Cost ofLiving: How Markét Freedom Erodes the Best Things in Life (Az élet ára: A piaci szabadság hogyan erodálja az élet legjobb dolgait 2002) és Psychology ofLearning and Memory^A tanulás és memória pszichológiája 5. kiadás, 2001 – szerzőtársak: E. Wasserrnan és S. Robbins).

2002
Hiteles boldogság

„Szerintem: Hirtelen ráeszmélés volt. Az én életemben nézve Nikki nagyon eltalálta a dolgot. Zsémbes voltam. Ötven évet töltöttem úgy, hogy a lelkemben mindig esős, borongás idő volt, és az utóbbi tíz évben én voltam a két lábon járó fénykoszorú ragyogó napsütötte házban. Jó szerencsém valószínűleg nem azért ért, mert mogorva voltam, hanem éppen annak ellenére. Abban a pillanatban úgy döntöttem: változtatok. “

„A [nagyon] boldog emberek lényegesen különböznek az átlagosan boldog és a boldogtalan emberektől is abban, hogy mindannyian mozgalmas és örömteli társadalmi életet élnek. A nagyon boldog emberek töltik a legkevesebb időt egyedül; a legtöbbet társaságban, jó társasági embernek tartják magukat, és barátaiknak is ez a véleményük.”

Dióhéjban

A boldogságnak nem sok köze van az élvezethez, sokkal inkább kapcsolódik a személyes erősségek és karakter fejlesztéséhez.

Érintkezési pontok

David D. Burns: Jókedvűen (107. oldal)

Csíkszentmihályi Mihály: Kreativitás (125. oldal)

Daniel Gilbert: A meglelt boldogság (219. oldal)

Daniel Goleman: Érzelmi intelligencia a munkahelyen (235. oldal)

Barry Schwartz: A választás paradoxona (443. oldal)

45. fejezet
Martín Seligman

Minden 100, a szomorúságról szóló tudományos szakcikkre csak egyetlen, a boldogsággal foglalkozó cikk jut. A pszichológia tudománya mindig arról szólt, mi a probléma az emberekkel, és az utóbbi ötven évben meglehetősen sikeres tudomány lett a lelki betegségek diagnosztizálása és kezelése területén, jegyzi meg Martin Seligman. De ez a fokuszálás azt jelentette, hogy sokkal kevesebb figyelem jutott annak, hogy kiderítsék, mitől boldogok vagy elégedettek az emberek.

Szakmai munkásságának első 30 évében Seligman maga is az „abnormális" pszichológia területén dolgozott, de éppen a tehetetlenséggel és pesszimizmussal kapcsolatos munkája vezette arra, hogy az optimizmust és a pozitív érzelmeket kezdje kutatni, és azt, hogy ezeknek az érzelmeknek a jelenléte hogyan növelhető életünkben. Ez a munka arra késztette, hogy átgondolja a pszichológia tágabb célját; a „pozitív pszichológia" alapítójaként lett ismert. Bár 1991-ben megjelenirlearned Optimism (Tanult optimizmus) című munkája elismert klasszikus lett, Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential fór Lasting Fulfilment (Hiteles boldogság: Az új pozitív pszichológia felhasználása a tartós beteljesülés lehetőségének megvalósításában) című művének is jelentős hatása van, a pozitív pszichológia egyfajta manifesztumának tekinthető, és sokat tanít arról, hogyan vezethetünk jó és értelmes életet.

Mitől vagyunk boldogok?

Seligman több száz kutatás eredményét összegyűjtve megállapításokat tesz a hagyományosan a boldogsággal összefüggőnek tartott tényezőkről.

PÉNZ

Az utóbbi 50 évben a vásárlóerő az Egyesült Államokban, Japánban és Franciaországban több mint duplájára nőtt, de az élettel való általános elégedettség egyáltalán nem növekedett. A nagyon szegény emberek boldogságszintje alacsonyabb, de amikor elérnek egy alap bevételi szintet („éppen elég"), ezen túlhaladva a jövedelem további emelkedése nem növeli a boldogságérzést. Seligman megjegyzi: „A pénznél jobban befolyásolja az ember boldogságérzetét az, hogy mennyire tartja fontosnak a pénzt." Az anyagias emberek nem boldogok.

HÁZASSÁG

Egy nagy felmérésben, amiben 30 éven át 35 000 amerikait kérdeztek, a National Opinion Research Center arra az eredményre jutott, hogy a házasságban élő emberek 40%-a „nagyon boldog". Az elváltak, különélők és özvegyek csak 24%-a nyilatkozta, hogy „nagyon boldog". Ezt a statisztikát más felmérések is alátámasztották. Úgy tűnik, a házasság növeli a boldogságszintet, függetlenül attól, hogy az embernek mennyi a jövedelme, mennyi idős, és ez a férfiakra és nőkre egyaránt vonatkozik.

TÁRSAS HAJLAM

Szinte mindenki, aki nagyon boldognak tartja magát, úgy értékeli, hogy „jelentős és örömteli társasági életet él" Ők töltik a legkevesebb időt egyedül. Azok, akik sok időt töltenek egyedül, általában sokkal alacsonyabb boldogságszintről nyilatkoznak.

BIOLÓGIAI NEM

A nők a férfiakhoz viszonyítva kétszeres gyakorisággal tapasztalnak depressziót és hajlamosak arra, hogy több negatív érzelmet éljenek át. Ugyanakkor a férfiaknál sokkal több pozitív érzelem megtapasztalására képesek. Vagyis a nők egyszerre szomorúbbak és boldogabbak a férfiaknál.

VALLÁS

A vallásos emberek következetesen boldogabbnak és megelégedettebbnek mutatkoznak, mint a nem vallásosak. Náluk alacsonyabb a depreszszió aránya és rugalmasabban állnak a kedvezőtlen fordulatokhoz és rugalmasabban épülnek fel a megrázkódtatásokból. Egy tanulmány kimutatta, hogy minél fundamentalistábbak egy vallás követői, annál boldogabbak. Az ortodox zsidók reménytelibbek a jövőt illetően, mint a reform zsidók. Az evangéliumi keresztény egyházak prédikációi optimistább hangvételűek a hagyományos protestáns egyházakban mondottaknál.

Seligman megfogalmazása szerint az erős, „jövőbe vetett hit", jó érzést kelt az emberekben magukkal és a világgal kapcsolatban.

BETEGSÉG

A betegség közel sincs olyan kihatással az élettel való megelégedettségre vagy a boldogságra, mint azt gondolnánk. A jó egészséget természetes- nek vesszük, és valójában csak a súlyos vagy halmozott betegség csökkenti az ember pozitív érzésének szokványos szintjét.

KLÍMA

A klímának sincs hatása a boldogság-szintre. Seligman megjegyzi: „Azok, akik a nebraskai télben szenvednek, azt gondolják, hogy a kaliforniaiak boldogabbak, de ebben tévednek; teljesen és nagyon gyorsan alkalmazkodunk a jó időhöz." Végül az intelligenciának és a felsőfokú tanulmányoknak sincs mérhető hatása a boldogságra. A fajnak sincs, bár néhány csoportban, például afroamerikaiak és spanyol amerikaiak között/alacsonyabb depressziószintet mértek.

Karakter és boldogság

A fenti tényezők mindegyikét hagyományosan a boldogságot teremtő fő elemeknek tekintették, de kutatások bizonyítják, hogy együttesen is csak 8-15%-ban befolyásolják boldogságérzetünket. Figyelembe véve, hogy ezek a tényezők nagyon alapvetők abban, hogy meghatározzák, kik vagyunk és milyen körülmények között élünk, ez nem nagy arány. Seligman szerint ez jó hír azoknak, akik úgy vélik, körülményeik nem teszik lehetővé számukra, hogy boldogok legyenek.

A fenti tényezők helyett Seligman az igazi boldogság és az élettel való elégedettség – ahogy nagyszüleink emlegették – „karakterünk", ahogy lassú formálódása során alakul ki bennünk. A karakter olyan univerzális erényekből áll, ami minden kultúrában, minden korban megtalálható. Ilyen többek között a bölcsesség és a tudás, a bátorság, a szeretet és emberségesség, igazságosság, mértékletesség és spiritualitás. Ezeket az erényeket úgy érhetjük el, ha műveljük és neveljük olyan személyes képességeinket, mint az eredetiség, a bátorság, a tisztesség, a lojalitás, kedvesség és korrektség.

A karakter gondolata régen kegyvesztett lett, mert régimódinak és tudománytalannak gondolták. De Seligman azt mondja, hogy a karakterjegyek és a személyes képességek mérhetők és fejleszthetők, ezáltal alkalmasak pszichológiai tanulmányozásra.

Erősségek és boldogság

Különbség van a velünk született tehetség, amiben automatikusan jók vagyunk, és az erősségek között, aminek kifejlesztését mi választjuk. Seligman megjegyzi, hogy jobban lelkesít minket egy olyan ember, aki valamely nagy akadályt győzött le, hogy elérjen valamit, mint az, aki ugyanazt egyszerűen természetes adottságával éri el. Ha tehetségünkhöz akarat és elszántság társul, ugyanúgy büszkék vagyunk eredményünkre, mint amikor tisztességünket dicsérik. A tehetség a génekről szól, de az erények és a kifejlesztett tehetségek (a személyes képességek maximális felfejlesztése) rólunk szól.

„Jellegzetes erősségeink" finomítása révén (Seligman kérdőívet állított össze róluk) érjük el az élettel való igazi elégedettséget és boldogságot. Seligman szerint nagy hiba, ha azzal töltjük az életünket, hogy gyengeségeinket próbáljuk kiigazítani. Az életben való siker és az igazi megelégedettség – a hiteles boldogság – túlnyomórészt képességeink fejlesztéséből ered.

Meghatározza-e a múltunk jövőbeli boldogságunkat?

A pszichológia történetének nagy részében Freudtól egészen a „belső gyermek" „segíts magadon" mozgalomig a válasz harsány „igen" volt. De a jelenlegi kutatások eredményei mást mutatnak. Például ha egy 11 évesnél fiatalabb gyermek anyja meghal, a gyermek esetében kissé nő a kockázat, hogy élete folyamán depressziós lesz, de csak akkor, ha a gyermek lány, és ez az eredmény így is csak a kutatások felében mutatkozik. A szülők válásának csak jelentéktelen romboló hatása van a későbbi gyermekkorra és felnőttkorra vonatkozóan, és ez a hatás az élet folyamán egyre csökken.

A felnőttkori depresszió, szorongás, szenvedélybetegség, rossz házasság, düh nem tudható be annak, ami gyermekként történt velünk. Seligman határozott üzenetet fogalmaz meg: elvesztegetjük az életet, ha folyton arra gondolunk, hogy a gyerekkorunkban történtek okozzák jelenbeli gyötrődéseinket vagy ha ez passzívvá tesz minket a jövővel kapcsolatban. Csak személyes erősségeink fejlesztése számít, ami független gyermekkorunk eseményeitől és jelenlegi körülményeinktől.

Valóban növelhető-e a boldogság?

A válasz bizonyos szintig: „nem". Sok kutatás arra jutott, hogy az embereknek beállított boldogság- és boldogtalanságtartományuk van, ami genetikailag öröklött, ahogy a fogyókúrázó a diéta ellenére is visszahízik egy bizonyos testsúlyra. Azt is kimutatták, hogy nagy lottónyeremények után egy évvel a nyertes visszatér arra a szomorúsági vagy boldogsági szintre, amiben a váratlan szerencse előtt volt. Seligman kijelenti, hogy boldogságszintünk nem emelhető tartósan, ám elérhető, hogy természetes boldogságtartományunk felső határa legyen a normális érték.

Érzelmek kifejezése

Az „érzelmi hidraulika" fogalom azt jelenti, hogy ki kell adnunk magunkból negatív érzelmeinket, mert elfojtásuk lelki problémákat okozhat. A nyugati kultúrákban az emberek úgy gondolják, a düh kifejezése egészséges, elfojtása egészségtelen. De Seligman azt írja, hogy ennek éppen ellenkezője az igaz. Ha azon rágódunk, mi történt velünk és hogyan fejezzük ezt ki, az érzés még rosszabbodik. „A-típusú" személyiségek vizsgálatából kiderült, hogy az ellenséges érzelmek kifejezése, nem pedig megélése van összefüggésben a szívinfarktussal. Szerencsésebb, ha az ember úgy dönt, hogy „lenyeli haragját" vagy barátságos érzéseket fejez ki. A keleti hozzáállás „érezd a haragot, de ne adj neki hangot"

a boldogság kulcsa.

Ezzel ellentétben, minél több hálát érzünk az emberek és jelenségek iránt, annál jobban érezzük magunkat. Seligman diákjai „hálaestét” rendeztek, amikor a hallgatók meghívtak valakit, akinek köszönetét akartak mondani valamiért, a közösség nyilvánossága előtt. Az érintettek az esemény után napokig, sőt hetekig igen jó hangulatban voltak.

Agyunk úgy van kialakítva, hogy akaratlagosan nem tudunk felejteni. De megbocsátani tudunk, ami „kiveszi, sőt átalakítja a sérelem fullánkját”. Az, hogy nem bocsátunk meg, a sérelmet okozónak nem igazi büntetés, míg ha megbocsátunk, megváltozunk és visszanyerjük az élettel való elégedettségünket.

Záró megjegyzések

Olyan világban élünk, melyben a boldogsághoz számtalan rövidebb út is vezet. Nem kell nagy erőfeszítéseket tennünk, hogy pozitív érzésünk legyen. De furcsamód, az örömök könnyebb elérhetősége mintha tátongó lukat hagyna sokunk életében, mert nem igényel semmilyen személyes fejlődést. Az élvezetes élet azt eredményezi, hogy az életnek inkább szemlélői, mint résztvevői vagyunk. Nem tanulunk semmit, és nem használjuk kreativitásunkat.

Az igazi élet olyan, hogy folyamatosan keressük a kihívásokat és igyekszünk azoknak megfelelni. Seligman szerint a „feladathoz való felnövés” pszichológiájára van szükségünk, amit ő más néven „Harry Truman-hatásnak” nevez. Amikor Franklin Delano Roosevelt halála után Truman átvette az elnöki hivatalt, az általános elvárások ellenére az egyik legnagyobb amerikai elnökké vált. A tisztség felfedte karakterét és lehetővé tette, hogy régen háttérbe szorult személyes erősségei kibontakozzanak.

Az, hogy boldogok vagyunk vagy nem vagyunk boldogok életünk minden percében, az többnyire irreleváns. Truman esetéhez hasonlóan csak az számít, hogyan döntünk: kibontakoztatjuk vagy nem bontakoztatjuk ki a bennünk rejlő lehetőségeket – a boldogság nem „hullik az ölünkbe”, szerepe van benne választásainknak.

A *Hiteles boldogság* egyik legjobb részét a tesztek alkotják, melyekkel meghatározhatjuk, menyire vagyunk optimisták, mik a jellegzetes erősségeink stb. Vannak olvasók, akiknek nem tetszik, hogy Seligman saját életéből is vesz példákat, többek között azt is elmondja, hogyan nyerte el az American Psychological Association elnöki tisztét, de ezek a kitérők valójában kellemesen fűszerezik a könyvet és gyakran szórakoztatók. Bámulatos, hogy Seligman elismeri, élete első 50 évét kelletlen, mogorva emberként töltötte, de a boldogságról szóló rengeteg bizonyíték elgondolkodásra késztette, hogy azokat magára is alkalmaznia kéne!

Többé nem engedhetjük meg magunknak, hogy azt higgyük, a boldogság valami misztikus dolog, aminek élvezete másoknak adatott meg; a boldogság felé vezető ösvények világosabban látszanak, mint valaha, és tőlünk függ, hogy felelősséget vállalunk-e lelki állapotunkért.

Martin Seligman

New York államban, Albanyban született, 1942-ben. Szülei köztisztviselők. Seligman New Yorkban, az Albany Academy fór Boys iskolában tanult. BA fokozatát summa cum laude a Princeton Egyetemen, 1964-ben szerezte, PhD-fokozatát pszichológiából a Pennsylvania Egyetemen, 1967-ban kapta. 1976 óta a UPenn pszichológia professzora.

1998-ban megválasztották az American Psychological Association elnökéül, mely társaságtól két Distinguished Scientific Contribution díjat is kapott. A társaság korábbi elnökei többek között: William James, John Dewey, Abraham Maslow és Harry Harlow.

Seligman 200 tudományos szakcikk és 20 könyv szerzője. Nős, hét gyermeke van.

További munkái: Helplessness (Tehetetlenség 1975, 1993), Abnormal Psychology (Rendellenes pszichológia, társszerző David Rosenhan 1982, 1995), Learned Optimism (Tanult optimizmus 1991), What You Can Change and What You Cárit (Mi megváltoztatható és mi nem? 1993) és The Optimistic Child (Az optimista gyermek 1995).

1976
Átmenetek

„Sokban hasonlítunk egy különösen kemény páncélú rákhoz. A növekedése során több kemény, védelmező páncélt növeszt és vet le. A z új páncél belülről növekszik, de előbb a régit le kell dobnia magáról. A rák védtelen egészen addig, míg az új páncél ki nem nő a régi helyében.”

„25 éves korukban házasodtak össze. Évekig tipikusan lelkes embereknek tűntek, akik a képzett emberek osztályán belül élvezték egy tipikus házasság új tapasztalatait. Barátként ismertem őket, de semmit nem tudtam azokról a szálakról, amik párként kapcsolták őket össze. Azt viszont sejtem, hogy mostanra nekik is megvannak a maguk gubancai.”

Dióhéjban

Ami nagyon személyes változásnak tűnik, gyakran egyszerűen az élet egyik évszakából a másikba való átmenet.

Érintkezési pontok
Erik Erikson: A fiatal Luther (153. oldal)
Carl Rogers: Valakivé válni (425. oldal)

46. fejezet
Gail Sheehy

Gail Sheehyt riporterként rendelték ki, hogy írjon beszámolót egy északírországi konfliktusról, és a helyszínen belekeveredett a Véres Vasárnap eseményeibe, a Derry kerületen átmenő katolikus polgárjogi menetbe, melynek során a brit erők 14, főként fiatal civilt öltek meg. Ez a nap talán csak rossz emlék maradt volna, ha nem a riporternő szeme előtt lövi szét egy golyó egy fiú arcát.

Amerikába visszatérve számot vetett az életével. 35 évesen már kevésnek találta, hogy újságíróként utazgasson a világban. Úgy érezte, csak „résztvevő" volt az életben, de valójában nem élte meg, pedig férjhez ment és elvált, gyermeke is született. Azt mondta, „egész nyavalyás világa" mintha szét akart volna esni. Addig optimista, bátor, kedves és törekvő „jó" lánynak gondolta magát, de most, élete felénél úgy tűnt, csak a sötét dogokat látja.

Az a borzalmas gondolat foglalkoztatta: Hogyan reagálnak mások, ha ilyesmi történik velük? Egyesek még keményebben dolgoztak a karrierjükben, mások veszélyes sportokat kezdtek gyakorolni, megint mások nagy partikat adtak vagy fiatalabb partnereket vittek ágyukba. De Gail tudta, hogy ezek egyike sem töltené be az elméjében tátongó űrt.

A *Passages: Predictable Crises of Aduit Life (Átmenetek: a felnőttkor előrelátható válságai)* az 1970-es évek könyvkiadásának kiemelkedő jelensége volt. Bár a felnőttek életkríziseinek témája nem számított különösebben újszerű és népszerű témának, a könyv figyelemfelhívó borítójával, azzal, hogy népszerű magazinokban részletek jelentek meg belőle, továbbá, hogy Sheehy tehetséges, jó stílusú író volt, bestseller lett. A könyv stílusa olyan, amit el is vár az olvasó egy jó magazin szerzőjétől, a szöveg az első oldaltól fogva magával húzza az olvasót.

Könnyű az *Átmeneteket* elavult és népszerű pszichológiai könyvként leértékelni, de nagyon sok olvasója kiáltott fel: „De hiszen ez én vagyok!" ahogy felismerték magukat abban, ahogy Sheehy leírta a felnőtt élet szakaszait, és a könyv nyomán sokan ébredtek rá, hogy nincsenek egyedül az élet viszontagságain át való evickélésben.

Határszakaszt jelentő események és mélyebb válságok

Sheehy felismerte, hogy a szörnyű esemény, aminek tanúja volt, egyszerűen a benne zajló nagyobb változások – valamiféle, életközépi válság - előidézője volt. A dolog felkeltette az érdeklődését az iránt, hogy másoknál mi vált ki ilyen fordulópontot, és meglepetésére kiderült, hogy ezek az „átmenetek" körülbelül azonos életkorban, megjósolható rendszerességgel következtek be. Az emberek külső eseményekkel próbálták érzéseiket magyarázni, de ahogy az ő esetében is történt, a külső események igazából nem adtak magyarázatot. Ha eddig elégedettek voltunk az életünkkel, és most hirtelen mindez megváltozott, az azt jelzi, hogy egy másik szinten valami más zajlik.

Rámutatott, hogy különbség van a „mérföldkő események", mint az érettségi, a házasság, a gyermek születése, a munkába állás (melyek nyilvánvalóan hatással vannak ránk) és a belső eredőjű fejlődési fázisok között. Azt, hogy hogyan érezzük magunkat, hajlamosak vagyunk magának a „mérföldkő eseménynek" tulajdonítani, pedig ez az esemény egyszerűen olyan katalizátor, ami az élet egy másik szakaszába vezet át minket. Bár ezek az átmeneti időszakok kellemetlenek és gyakran félelmetesek, nem kell félnünk tőlük, mivel végső soron fejlődést jelentenek. Ha azt választjuk, hogy elfogadjuk

a változást, legalább tudjuk, hogy fejlődünk.

Sheehyre nagy hatást gyakorolt Erik Erikson elmélete, miszerint bizonyos fordulópontoknál vagy személyes fejlődésünk irányába mozdulhatunk el, vagy az ismert biztonságban maradhatunk. Mindkét esetben változást tapasztalunk; a választás abban áll, hogy jobban ellenőrzésünk alatt tartjuk a folyamatot, és jobban tudatosítjuk azt, vagy hagyjuk, hogy a folyamat sodorjon minket.

A gyermekkori és a kamaszkori fejlődés fázisait, mint Sheehy megjegyzi, igen részletesen kutatták és dokumentálták, de nem sok figyelmet fordítottak a felnőttkor életszakaszaira. Az Átmenetek írásakor alaposan beleásta magát az életszakaszok szakirodaimába, tömérdek életrajzot olvasott el és gyűjteni kezdte 18 és 55 év közötti emberek élettörténetét. Mivel a kutatás nagy része férfiakkal foglalkozott, gondoskodott róla, hogy számos nő története is bekerüljön a kötetbe. Az életszakaszok változásait egy házaspár esetében is vizsgálta, és megfigyelte, hogy ezek milyen feszültségeket jelentenek a kapcsolatban.

Változások évtizedről évtizedre

A könnyebb érthetőség kedvéért Sheehy bevezette azt az újítást, hogy a felnőtt életet évtizedenként osztotta szakaszokra.

A huszonéves kor

Húszas éveinkben meg kell találnunk helyünket és célunkat az életben, felfedezzük hogyan élhetjük az életünket, tele vagyunk energiával, reménnyel. Többnyire két út áll előttünk: vagy azt tesszük, amit tennünk „kéne”, amit családunk vagy barátaink elvárnak tőlünk; vagy a kalandot és „önmagunkat” keressük. Vagy biztonságra és elkötelezettségre törekszünk, vagy teljesen elutasítjuk az elkötelezettséget.

A huszonéves férfiak úgy érzik, jól kell teljesíteniük a munkahelyükön, különben nevetségessé válnak. Legnagyobb szerelmük a munkájuk. A nők nem érzik ezt a nyomást; ha otthon maradnak, gyermeket nevelnek, esetleg kisebb lesz önbecsülésük, mint a férjüknek, mert a házon kívül dolgozó férfiaknál sokkal kevesebb visszajelzést kapnak teljesítményükről. A nőkben kialakulhat az érzés, hogy el vannak vágva a világtól, és kevésbé értékelik őket önmagukért, mint azért, hogy gyerekes anyák. Míg a húszas éveikben járó férfiak úgy érzik, bármit képesek megtenni, a nők önbizalma gyakran a kamaszkori szint alá csökken.

A húszas éveikben járó párok úgy érzik, együtt minden akadályt legyőznek, bár bátorságuk mögött gyakran van kétség és bizonytalanság. A nők gyakran választanak „erősebb” férfit, aki bizonyos fokig pótolni tudja családi kapcsolataikat. De ezzel a nők elkerülik saját fejlődési feladatukat, amivel esetleg később kénytelenek szembenézni; ilyenek például azok a nők, akik fiatalon mennek férjhez, és 30-as éveikben nagy változáson mennek keresztül, amikor kilépnek férjük árnyékából.

A „harmadik X” közeledtével, jegyzi meg Sheehy, általában elégedetlennek érezzük magunkat karrierünkkel és addigi választásainkkal, mintha kinőttünk volna belőlük. Új irányokat kell keresnünk, vagy új elkötelezettségeket kell vállalnunk. Lehet, hogy pályát változtatunk vagy visszamegyünk dolgozni vagy gyereket vállalunk. Ha a húszas éveink közepétől kezdve kapcsolatban voltunk, ilyenkor érhet el minket a „hétéves krízis” Sheehy arra figyelmeztet, hogy ha nincs valamiféle identitásválságunk 20-as éveinkben, „a gyökerek feltépésének” időszakában, később ez elkerülhetetlenül jelentkezik, amikor már esetleg nagyobb árat fizetünk érte.

A harmadik X

Az ember harmincas évei „a határidő évtizede”. Hirtelen rádöbbenünk, ahogy Sheehy is rádöbbent, hogy életünk egyszer véget ér. „Kezd szorítani az idő”, ami kifinomultabbá teszi prioritásainkat. Míg a húszas évek a „minden lehetséges” évtized, a harmincasokban rájövünk, hogy lehet, nem kapunk mindenre választ, és ez sokként érhet bennünket. Hitelességet követelünk magunknak, és kezdjük belátni, hogy semmiért nem hibáztathatunk másokat. A nők lehet, hogy korábban mindent a házasságuknak és a családjuknak rendeltek alá, de öntudatosságuk növekedni kezdhet, amikor felismerik, hogy életük nem csak arról szól, hogy mások kedvében járjanak és megfeleljenek a kulturális normáknak.

Az élet általában kissé megállapodottabb lesz. Eldönthetjük, milyen karriert akarunk befutni és házat vehetünk, hogy gyökeret verjünk valahol. A férfiak úgy érzik, ez az „utolsó lehetőség” évtizede, amikor alkalmazottból üzlettárssá kell előlépniük, vagy „ígéretes fiatal tehetségből” elfogadott, sikeres íróvá kell lenniük.

Mindkét nembeliek arra a következtetésre jutnak, hogy az élet sokkal komolyabb és bonyolultabb, mint amilyennek húszas éveikben hitték. A 37 és 42 közötti életkor a legtöbb ember számára a szorongással leginkább jellemzett időszak. Sheehy kutatásaiban különösen a 37 éves kor mutatkozott krízisévnek.

A negyedik X

Amikor középkorúvá válunk, bizonyos stagnálást és egyensúlytalanságot érzünk. Akik addig látszólag erőfeszítés nélkül haladtak előre az életben, úgy érzik, hogy az élet utolérte őket. Ha intenzíven hajszoltuk a karriert, feltehetjük magunknak a kérdést: „Megérte? Miért nincsenek gyerekeim?” A negyedik X-be forduló számos férfi úgy érzi, hogy nem értékelik eléggé, túl nagy a teher rajta, és olyan érzése támad: „Ez minden?”

A jó hír az, hogy a negyvenes évek közepén visszatér bizonyos egyensúly. Azoknak, akik megújították céljukat, ezek lehetnek a legjobb évek, mert belátjuk, hogy senki nem csinál meg semmit helyettünk, ezért végül mesterei leszünk sorsunk alakításának és magabiztosabbá válunk. Az élet ezen szakaszának mottója Sheehy szerint az lehetne: „Elég a süket szövegből!” – azok vagyunk, akik vagyunk.

A nők öntudatosabbak lehetnek, a férfiak, akik addig félretették érzelmeiket, hogy előrébb haladjanak a karrierjükben, jobban reagálnak az érzelmekre. A másik nem elveszti felettünk varázshatását, mert már be tudtuk építeni a pszichénkbe saját nemünk ellentétét. Önállóbbnak érezzük magunkat, kevésbé valószínű, hogy szerelmesek leszünk, de nagyobb tiszteletet és odaadást tudunk tanúsítani egy másik ember iránt.

Próbálkozás, hogy önmagunk legyünk

Az identitás keresését Jung „individuációnak”, Maslow „önmegvalósításnak” nevezte. Sheehy kifejezése: „hitelességünk elnyerése”. Akárhogy is nevezzük, ez az egymásra következő életszakaszok célja.

Minden egyes fázisban lehetőségünk van arra, hogy még jobban meghatározzuk, kik vagyunk, vagy megadjuk magunkat a csoport elgondolásainak és elvárásainak. Két énünk van: az egyik össze akar olvadni másokkal, a másik kreatív önállóságot és szabadságot akar. Életünk során folyton válthatunk egyik vagy másik között, vagy egyidejűleg versengnek bennünk.

Számos döntésünk egyszerűen azt a vágyat tükrözi, hogy elszabaduljunk, vagy megkülönböztessük magunkat szüleinktől. Sokan ezért kötnek házasságot. Nagyon érdekes, hogy a Sheehy által megkérdezett párok egyike sem pusztán szerelemből kötött

házasságot. Mindig volt valami erősebb ok: „A barátnőm nagyon akarta”. „A családom elvárta”, „Az én kultúrámban az emberek ebben a korban megházasodnak” Mindkét nem esetében a leggyakoribb ok az volt: „Szükségem volt valakire, aki gondoskodik rólam”. Ezzel az a probléma, hogy nem saját érdeme, hanem a szerint ítéljük meg házastársunkat, mennyire jól helyettesítik a szülőt. így aztán, mikor nem vagyunk boldogok, azt gondolhatjuk: „ő nem engedi”, ahelyett, hogy felelősséget vállalnánk magunkért.

Tovább bonyolítja a dolgot, hogy a házaspárok fejlődési fázisai ritkán vannak összhangban. Például, amikor a férfi éppen a növekedés és lelkesedés fázisában van, a nő a kétség és instabilitás időszakát élheti meg, és vica versa. Ennek gyakori eredménye az, hogy most egymást okoljuk azért, amit tapasztalunk, miközben az igazi változás belső eredetű.

Záró megjegyzések

Az *Átmenetek* legfőbb erénye, hogy Sheehy számos interjút készített különböző személyekkel és párokkal. Bár ezek az interjúk ma már nyilvánvalóan nem aktuálisak, van valami időtlen érték bennük. Willa Cather regényírótól idéz: „Csak két vagy három emberi történet van, ezek ismétlődnek olyan élénken, mintha korábban soha meg nem történtek volna.” Az, hogy tudatosabbak vagyunk életünk fázisaival kapcsolatban, nem jelenti azt, hogy minden kontrollt feladunk; de lehetővé teszi, hogy meglássuk: amit egyedi problémánknak tartunk, valószínűleg már milliók átélték, és inkább saját életszakaszunkhoz van köze, nem pedig másokat vagy külső körülményeket kell hibáztatnunk miattuk.

Az *Átmenetek* megjelenése óta az életszakaszok időkeretei mintha megváltoztak volna. Az 1970-es években az Egyesült Államokban az átlagos házasságkötési kor nőknél 21, férfiaknál 23 év volt. Most, amikor az emberek sokkal későbbi életkorban „állapodnak meg”, szinte elvárássá vált, hogy húszas, sőt talán harmincas éveinkből is szánjunk néhány évet arra, hogy felfedezzük, mit akarunk csinálni, és a lehető legkevesebb elkötelezettséget vállaljuk. Az is gyakoribb, hogy a nők későbbi életszakaszban, vagy egyáltalán nem vállalnak gyereket. És Sheehy nem tárgyalta a 40-es éveken sokkal túlhaladó életszakaszokat is, pedig a várható átlagélettartam növekedésével az élet sokak számára valóban 40-nél kezdődik.

Itt vetődik fel szükségszerűen a kérdés: Milyen életkornál lesznek a fordulópontok és az életkrízispontok, amikor, ahogy azt a tudósok előre jelzik, az emberek százéves korukon túl is egészségesen élhetnek? Lehet, hogy hajlamosabbak leszünk az életet elkerülhetetlen, stabil periódusokkal megszakított átmeneti állapotok sorozatának tekinteni. Lehet, hogy elvetjük a „fiatalság” és az „érettség” közötti megkülönböztetést, és magunkat inkább változó, folyamatosan fejlődő, nem pedig rögzült identitással rendelkező személyiségeknek tekintjük.

Gail Sheehy

Sheehy magazinokban írt éles karakterprofiljairól közismert, melyekben leírta többek között George W. Busht, Mihail Gorbacsovot, Newt Gingrichet, Margaret Thatchert és Szaddám Husszeint Régóta szerkesztő a Vanity Fair magazinnál, számos újságírói díjat nyert.

Az Átmenetek három évig szerepelt a New York Times bestseller listáján és 28 nyelvre fordították le. A Kongreszszusi Könyvtár felmérése alapján bekerült korunk legbefolyásosabb tíz könyvének listájára.

További munkái: Pathfinders (Útkeresők 1981), Őszintén a klimaxról[102] (The Silent Passage: Menopause 1992), Understanding Men's Passages (Az emberi átmenetek megértése 1998), Hillary's Choice, a profile o f Hillary Clinton (Hillary választása, Hillary Clinton arcképe 1999) és Sex and the Seasoned Woman (A szex és a tapasztalt nő 2006). A kultúrában és a társadalomban bekövetkezett változások következéseként Sheehy New Passages (Új átmenetek 1995) címen dolgozta át könyvét

102 Gail Sheehy: Őszintén a klimaxról, ford. Pődör Dóra, Fortuna, 1994, Budapest

1971
Szabadon fogva[103]

„Kétezer-ötszáz évvel ezelőtt elmondhattuk volna, hogy az ember ugyanúgy érti önmagát, mint világa bármely más részét Ma önmagát érti a legkevésbé. A fizika és a biológia hosszú utat tett meg, de ezzel összemérhető fejlődést semmi, az emberi viselkedés tudományára még csak hasonlító dolog sem mutatott.“[104]

„A lovas nomád Külső-Mongóliában és az asztronauta a világűrben különböző emberek, de, amennyire tudjuk, ha születésükkor elcserélték volna őket, elfoglalták volna egymás helyét.“[105]

„Bár a kultúrákat jobbá teszik azok az emberek, akiknek jó szíve és bölcsessége vezérfonalat szolgáltathat ahhoz, amit tesznek vagy tenni fognak, az alapvető javulás a környezettől jön, amely bölccsé vagy jószívűvé teszi őket.”[106]

Dióhéjban

Mint minden állat, az ember is környezete által formált - de nekünk megvan az a képességünk is, hogy alkalmazkodjunk, vagy új környezetet teremtsünk.

Érintkezési pontok
Harry Harlow: A szeretet természete (255. oldal)
Stanley Milgram: A tekintélynek való engedelmeskedés (353. oldal)
Ivan Pavlov: Feltételes reflexek (375. oldal)
Steven Pinker: Tiszta lap (405. oldal)

103 Burrhus Frederic Skinner: Szabadon fogva, ford. Kemenes Inez, Magyar Könyvklub, 2004

104 Fordította: Kemenes Inez

105 Fordította: Kemenes Inez

106 Fordította: Kemenes Inez

47. fejezet
B. F. Skinner

A pszichológia történetének egyik legellentmondásosabb alakja, Skinner arról volt híres, hogy nem látott különbséget emberek és állatok között. Pszichológushallgatóként is fellázadt az ellen, amit romantikus gondolatnak tartott, miszerint az emberi cselekvések belső érzelmek, gondolatok és ösztönök (a „psziché") hatására keletkeznek. Szerinte, ahogy azt Pavlov munkássága (375. oldal) megmutatta, az embereket az állatokhoz hasonlóan a környezetükkel való kölcsönhatásuk vonatkozásában kell vizsgálni.

Ám „operáns viselkedés" elméletében Skinner tovább ment Pavlovnál. Az emberek nem egyszerűen reflexgépek, érvelt, hanem viselkedésük következményeinek függvényében változtatnak magatartásukon. Ez a filozófiai megkülönböztetés az emberi különbözőség hihetetlen mértékű variációit engedi meg, ugyanakkor lehetővé teszi a behavioristák számára, hogy úgy gondolják: az ember alapvetően környezetének teremtménye.

Skinner lett a behaviorizmus leghíresebb képviselője; részben azért, mert briliáns kísérletező volt (ami Pavlovnak a kutya, az Skinner számára a galamb volt), de azért is, mert tudott írni. Páratlanul tudta kombinálni technikai készségeit és azt a vágyát, hogy meglássa a nagyobb, filozófiai képet; az eredmény: kollégái megbecsülése és olyan bestseller könyvek, amelyek gondolkodásra késztették az embereket.

Viselkedéstechnológia?

A *Szabadon fogva (Beyond Freedom and Dignity)* oly korban íródott, amikor a túlnépesedés és az atomháború szörnyű fenyegetésként hatott. Úgy tűnt, az emberi faj puszta túlélése is veszélyben van. Mit lehet tenni?

Skinner megjegyezte, bár természetes, hogy a világ problémáit a technológia vagy a tudomány fejlődésével próbáljuk megoldani, kijelentette, hogy igazi megoldások csak akkor jöhetnek létre, ha megváltozik az emberek viselkedése. Az, hogy vannak fogamzásgátlók, még nem jelenti azt, hogy az emberek alkalmazzák is azokat; a fejlettebb mezőgazdasági technikák elérhetősége még nem biztosítja alkalmazásukat. Az emberek okozzák a problémákat, mégsem elégséges, ha csak az emberek és a technológia kapcsolatát javítjuk, sőt az sem, hogy felhasználóbaráttá tesszük a technológiát. Amire valójában egyfajta „viselkedéstechnológiára" van szükség.

Skinner felhívta a figyelmet arra, hogy milyen keveset fejlődött a pszichológia a fizikához és a biológiához viszonyítva. Az ókori Görögországban az emberek ugyanúgy értették, mi okozza a kövérséget, mint azt, hogyan működik a világegyetem. De manapság, miközben tudásunk a természettudományok területén óriási léptekkel haladt előre, nem sokkal ismerjük jobban magunkat.

Új pszichológia megteremtése

Skinner úgy vélte, hogy a pszichológia tudománya rossz helyen keresi a viselkedés okait, ezért alapvető tévedésben van. Már nem hisszük, hogy az embereket démonok szállták meg, jegyezte meg, a pszichológia mégis azon alapul, hogy magatartásunkat „a lélekben rejtező erők" határozzák meg. A freudi pszichológiában például az ember cselekvéseit nem egy, hanem három belső elem (az ösztön-én az ego és a felettesén) kölcsönhatása alakítja. A középkori alkimisták minden embernek viselkedését alakító misztikus „lényeget", esszenciát tulajdonítottak, és ma abban hiszünk, hogy valamiféle „emberi természet" alakítja cselekvéseinket. Az eredmény: azt mondják, hogy a világ minden problémája a belső

attitűdök megváltoztatásában sűrűsödik, ezért túl kell jutni a büszkeségen, csökkenteni kell a hatalom és az agresszió iránti vágyat, növelni kell az önbecsülést, céltudatot kell adni, stb.

Skinner azonban „tudomány előttinek" találta az ember efféle koncepcióit. A fizika és a biológia régen elvetette azt a gondolatot, hogy a jelenségeket vagy az állatokat „belső szándék" vezérli, mégis, még manapság is azt mondjuk, hogy a fizikai agressziót nem fizikai természetű érzés „okozza". Adott tényként fogadják el, hogy a lelki állapotok okozzák a hangulatokat. Ez a „mentalizmus", ahogy Skinner nevezte, azt jelenti, hogy a viselkedést nem saját jogán tanulmányozták.

Környezeti, nem lelki pszichológia

Skinner megjegyezte, hogy ha valakit megkérdezünk, miért ment színházba, és erre azt feleli, hogy „mert kedvem volt", elfogadjuk ezt magyarázatul. Mindazonáltal pontosabb lenne azt tudnunk, mi késztette őt színházba menetelre a múltban, mit olvasott a darabról, és vannak-e más környezeti tényezők, amik arra a döntésre vezették őt, hogy színházba menjen. Úgy gondolunk az emberekre, mint „központokra, amelyekből bizonyos viselkedés ered", holott pontosabb lenne úgy gondolnunk az emberekre, mint olyan „végtermékekre", akik a világ rájuk gyakorolt hatásaként, illetve a világra adott reakcióikból jönnek létre. Nem kell ismernünk egy ember lelki állapotát, érzéseit, személyiségét, terveit, céljait ahhoz, hogy viselkedését tanulmányozzuk. Skinner azt javasolta, hogy ha meg akarjuk tudni, miért cselekszik az ember úgy, ahogy cselekszik, csak annyit kell tudnunk, milyen körülmények késztették erre.

Környezetünk nemcsak elhatározott cselekvéseink színtere, hanem azzá alakít minket, amik vagyunk. Aszerint választjuk meg, változtatjuk cselekvésünket, hogy mit sajátítottunk el korábban arról, hogy túlélésünk érdekében mi a jó, és mi a rossz nekünk. Azt hisszük, hogy autonóm módon cselekszünk, de pontosabb megfigyelések azt mutatják, hogy aszerint cselekszünk, ami „megerősíti" cselekvéseinket. Ahogy egy állatfaj is attól él vagy pusztul ki, hogy miképpen lép kölcsönhatásba és alkalmazkodik környezetéhez, az ember szintén annak a folyamatnak az eredménye, hogy miképpen lép kölcsönhatásba a világgal, amibe beleszületett, és hogyan alkalmazkodik ahhoz.

Jobb környezet, nem jobb emberek

Mit jelent Skinner könyvének címe: *Szabadon fogva*? Elismerte, hogy „a szabadság irodalma" sikeresen inspirált embereket arra, hogy lépjenek fel az elnyomó hatalommal szemben. Ezek az írások természetesen az emberek kizsákmányolását és az elnyomó hatalom gyakorlását a gonoszhoz, az alóla való szabadulást pedig a jóhoz kötötték.

De Skinner úgy találta, hogy valami hiányzik ebből az egyszerű egyenletből: Úgy alakítottuk ki társadalmunkat, hogy a hatalomgyakorlás különböző formái nem a közvetlen erőn, hanem negatív vagy pozitív ösztönzőkön alapulnak. A hatalom ezen kifinomultabb formáinak az emberek hajlandók alávetni magukat, mert végső soron saját társadalmi vagy gazdasági céljaikat szolgálják. Például: emberek milliói utálják a munkájukat, mégis maradnak, a munkanélküliség következményei miatt; őket averzív tényezők, nem a hatalom irányítja, de attól még irányítás alatt állnak. Szinte mindannyian közösségben élünk, önmagunk fenntartása érdekében, pedig a közösségeknek valamiféle hatalmat kell gyakorolniuk. Nem lenne jobb, ha elismernénk, hogy nem vagyunk olyan szabadok és autonómok, mint azt hinni szeretnénk, ha nyíltan megválasztanánk, hogy a hatalom milyen formájának vetjük alá magunkat? Miért ne foglalkoznánk tudományosan a témával, miért ne határoznánk meg, hogy a hatalomnak mely formái a leghatásosabbak? Ez a behaviorizmus

lényege.

Skinner szerint a büntetés ügyetlen módszer azokkal az emberekkel, akik nem értették meg a társadalom magasabb céljait, és nem ennek megfelelően reagáltak. Jobb módszer az, ha úgy változtatjuk meg a viselkedésüket, hogy alternatív cselekvéseket erősítünk meg. Nem adhatunk az embereknek célt vagy szándékot, de bizonyos viselkedéseket vonzóbbá tehetünk számukra. A környezet hatalmas alakító erejét figyelembe véve, írta Skinner, a kultúra erőforrásait sokkal jobban használjuk ki azzal, ha „jobb környezetet teremtünk, mintha jobb embereket akarnánk teremteni". Az emberek elméjét nem változtathatjuk meg. Csak a környezetet változtathatjuk meg, ami arra ösztönözheti az egyént, hogy másképpen cselekedjen.

Láncszemek

Skinner rámutat, hogy sok energiát fordítunk az individualizmus etikájának fenntartására, miközben mint faj, többet érhetnénk el, ha azokra a környezeti helyzetekre koncentrálnánk, amelyek jelentős teljesítményeket eredményezhetnek. Nem tagadta, hogy voltak nagy emberek, akik hatalmas eredményekkel gazdagították az emberi kultúrát, de szerinte több ilyen embert hozhatnánk lére, mégpedig nem a győzedelmes individualizmus etikája révén, hanem a pozitívabban ösztönző környezet megteremtésével.

Skinner megfogalmazásában: „Bár a kultúrákat jobbá teszik azok az emberek, akiknek jó szíve és bölcsessége vezérfonalat szolgáltathat ahhoz, amit tesznek vagy tenni fognak, az alapvető javulás a környezettől jön, amely bölccsé vagy jószívűvé teszi őket."[107]Amit „karaktervonásoknak" tartunk, azok valójában a múltbeli környezeti megerősítések beteljesülései. Röviden: Skinner szerint piedesztálra állítottuk az embert. Míg Hamlet azt mondta az emberről: „Istenre hasonlít", Skinner hozzáfűzi Pavlov megfigyelését az emberiségről: „Kutyára hasonlít". Skinner szerint az ember több, mint a kutya, és rácsodálkozott az ember és cselekedetei komplexitására – ám azt is mondta, hogy abban nem különbözünk a kutyától, hogy tudományos elemzés alanyai vagyunk. Míg költők, írók, filozófusok és írók régóta ünnepük az emberi ént vezérlő belső motivációt, Skinner klinikai definíciója: „Az 'én' bizonyos feltételekre adott megfelelő reakciók repertoárja."

Mi van a lelkiismerettel és az erkölccsel? Skinner ezzel kapcsolatban azt mondja: „Az ember nem etikus vagy morális lényként fejlődött ki. Fejlődésében eljutott arra a pontra, amikor erkölcsös vagy morális kultúrát alkotott. Nem abban különbözik a többi állattól, hogy morális vagy erkölcsi érzéke van, hanem abban, hogy képes volt morális vagy etikus társadalmi környezet létrehozására."[108]

107 Kemenes Inez fordítása

108 Kemenes Inez fordítása

Bár Skinner szerint minden ember testének legapróbb rostjáig egyedi, érezte azt is, hogy ezzel nem fejezi ki a lényeget. Minden ember egy állomás abban a folyamatban, ami jóval létük kialakulása előtt kezdődött, és haláluk után is sokáig folytatódik. Ebben a nagyobb kontextusban nem ostobaság sok hűhót csapni az individualitás körül? Biztosan eredményesebb lenne, ha egy hosszú lánc egy szemének tekintenénk önmagunkat, olyan embernek, akit genetikai története és a környezet alakít, de egyben olyannak, aki képes környezete alakítására.

Záró megjegyzések

A *Szabadon fogva* sok vitát váltott ki megjelenésekor, mert aláásni látszik a személyi szabadság etikáját. De vajon valóban veszélyesek voltak Skinner gondolatai?

A szabadság csodálatos eszme, de a kultúrák és közösségek fennmaradása természetüknél fogva nagy kontroli-apparátust igényel. Skinner a kultúrák fejlődését „egyfajta gigantikus önkontroll-gyakorlat"-ként írta le, ami nem különbözik attól, ahogy az egyes emberek létük és jóllétük fenntartása érdekében szervezik az életüket. A kontroll ezért az élet ténye; Skinner azt vizsgálta, hogyan lehet olyan kultúrákat teremteni, amelyben a hatalmat kevésbé az averzív szabályzók, mint például a büntetéstől való félelem, hanem inkább pozitívabb megerősítők vezérlik, olyan elemek, amiket az emberek önként elfogadnak. Ez volt az az elképzelés, amit klasszikus, *Walden II* című utópiaregényében írt le. Látszólag olyan, mint a kommunizmus korai szakasza, de a legfőbb különbség az, hogy a kommunista ideológia az emberi természetbe vetett téves hiten alapult. Ezzel szemben a behaviorizmus tudományosan akarta elemezni a valós emberi viselkedést; minden kultúrának, ami ebből a gondolatrendszerből ered, nem hiú ábrándokra, hanem megfigyelhető, mérhető tényekre kell építenie.

Skinner egyik legmegragadóbb gondolata, aminek talán a mi időnkben is jelentősége van, az, hogy azok a kultúrák, amelyek szabadságot és méltóságot minden más fölé helyezhetik, vagyis a pszichológiának a belső személyiség szabadságáról szóló „romantikus" eszményét teszik magukévá, azt kockáztatják, hogy elnyomják őket más kultúrák, amelyek a túlélést helyezik az első helyre. Az országok büszkélkedhetnek azzal, hogy „jók, igazságosak", de az ilyen rugalmatlanság nem mindig a jövő garanciája.

Ha eddig következetesen ragaszkodtunk az Ayn Rand-féle, a személyi felelősségben a szabad akaratba és az individuum egyediségébe vetett hithez, Skinner forradalmat robbanthat ki gondolkodásunkban. Tényleg úgy gondolta, hogy az egyén gondolatát teljesen el kell törölni? Nem. Csak arról a „belső személyről" mondta ezt, akiről azt mondták, hogy hősiesen manipulálja a környezetet. Azzal, hogy tudományosan beszélünk róluk, nem változtatjuk meg az embereket, jegyezte meg Skinner, ahogy attól, hogy Isaac Newton elemezte a szivárványt, nem csökkent a jelenség szépsége.

Bár Skinner sosem lett divatos szerző, számos tudományterületen nagy hatást gyakorolt. Idővel megváltozhat az a közhiedelem, hogy rideg, laboratóriumába húzódott ember, és talán megmutatkozik a realitás: olyan ember volt, aki tudta, túl nagy a tét ahhoz, hogy az emberiség ideológiáival és romantikus elképzeléseivel hazardírozzunk. Tudományos alapról akart sorsunkon javítani, és ott a helye az igazi humanitárius gondolkodók sorában.

B. F. Skinner

Burrhus Frederic („Fred") Skinner 1904-ben született Susquehannában, egy kis, vasút melletti városban, Pennsylvania államban, az Egyesült Államokban. Apja jogász, anyja háztartásbeli.

Skinner a Hamilton College-ben, New Yorkban szerzett BA diplomát angol szakon, és arról ábrándozott, hogy író lesz. Egy ideig bohém életet élt Greenwich Village-ben, New Yorkban, de mivel nem ért el igazi sikert költészetével és novelláival, és mert véletlenül a kezébe került Pavlov és John B. Watson, a behaviorizmus alapítójának néhány írása, jelentkezett a Harvard University pszichológia szakára.

A Harvardon szerezte mester- és doktori fokozatát, kutatott és tanított. A University o f Minnesota (1937-45) és a University o f Indiana (1945-48) pszichológia tanszékének vezetője volt, e két egyetemen végezte azokat a kísérleteit, amelyek ismertté tették. 1947-ben visszatért a Harvardra, William James Lecturer-ösztöndíjjal tanított, később a pszichológia Edgár Pierce-ösztöndíjas professzora lett.

Skinner számos kitüntetései közt megkapta a National Medál of Science díjat is, amit 1968-ban Lyndon B. Johnson elnök adományozott neki. Skinner 1990-ben, leukémiában halt meg.

További munkái: The Behavior o f Organisms (Az organizmus viselkedése 1938), Walden II (1948), Verbal Behavior (Szóbeli viselkedés 1957, amit híres írásában kritizált Noam Cbomsky), Science and Human Behavior (A tudomány és az emberi viselkedés 1953) és About Behaviorism (A viselkedéstudományról 1974). Háromrészes önéletrajza Particulars ofMy Life (Életem sajátosságai 1976), The Shaping of a Behaviorist (A viselkedéskutató jellemzői 1979) és A Matter of Consequences (A dolgok jelentősége 1983).

1999
Nehéz beszélgetések

„[Az] emberek, akikkel dolgoztunk… kevesebb szorongásról és nagyobb hatékonyságról számolnak be párbeszédeikben. Azt tapasztalják, hogy kevésbé tartanak attól, mit mondhatnak mások. Megerősödött cselekvési szabadságot, nagyobb fokú integritást és öntiszteletet éreznek nehéz helyzetekben. Azt is megtanulják, hogy ha elég konstruktívan állnak hozzá a nehéz témákhoz, az gyakran megerősítően hat a kapcsolatra. És az ilyesmi túl jó lehetőség, ahhoz, hogy elszalasszuk.”

Dióhéjban

A nehéz beszélgetésekben benne rejlik a lehetőség, hogy átalakuljon a kapcsolat de csak akkor, ha az üzenet közlésének álláspontjáról átváltunk abba az álláspontba, hogy megpróbáljuk megérteni, miért teszi a másik azt, amit tesz.

Érintkezési pontok

Robert Bolton: A kommunikáció művészete (61. oldal)

Robert Cialdini: A befolyásolás lélektana (115. oldal)

Susan Forward: Érzelmi zsarolás (171. oldal)

Carl Rogers: Valakivé válni (425. oldal)

48. fejezet
Douglas Stone, Bruce Patton, Sheila Heen

Az élet tele van nehéz beszélgetésekkel, bár mindannyian megpróbáljuk ezeket valahogy elkerülni. Tehetünk valamit, hogy kevésbé legyenek nehezek? A *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most (Nehéz beszélgetések: Hogyan beszéljük meg legfőbb dolgainkat)* a Harvard Negotiation Project 15 éves kutatómunkájának eredménye. Ebből született a 4 millió példányban eladott *Getting to YES (A sikeres tárgyalás alapjai)* című tárgyalástechnikai kézikönyv is. A project részeként Stone, Patton és Heen azt a célt tűzte ki maga elé, hogy kiderítsék, hogyan lehet sokkal hatékonyabbá tenni a négyszemközti kommunikációt. Diákokkal és dolgozó emberekkel beszéltek arról, mi jelenti számukra a nehéz beszélgetést és kommunikációs szituációt, hogy új technikákat dolgozzanak ki a konfliktus és párbeszéd megértésére.

Bár képzettségük szerint szakterületük a tárgyalástechnika, a mediáció és a jog, a Nehéz beszélgetések szerzői munkájukat a szervezeti viselkedés, a kognitív terápiák, a szociálpszichológia és a kommunikációelmélet eredményeit, különösen a családon belüli kommunikációdinamikával való kapcsolódásukat vették figyelembe. Aaron Beck, David Burns és Carl Rogers pszichológusokat említik azok között, akik nagy hatással voltak rájuk. Az eredmény igen figyelemreméltó bevezetés azokba a hatásos technikákba, amelyeket a világ számos konfliktusában alkalmaznak arra, hogy elősegítsék a szemben álló felek közti megértést és új jövőt alakíthassanak ki.

Mi a nehéz beszélgetés?

A témát „bármi, amiről beszélni szerinted nehéz és megpróbálod elkerülni” körülírással definiálva Stone, Patton és Heen megjegyzi, hogy a legtöbb ember szerint nincs egyszerű vagy könnyű mód a beszélgetésre, ha:

- ki kell rúgni valakit
- szakítani kell
- szembe kell szállni az anyóssal
- felmerül az előítélet kérdése
- fizetésemelést kérünk

A nehéz üzenet közvetítését kézigránát elhajításához hasonlítják, ami „lehet cukorral bevonva, dobhatjuk lazán vagy keményen, így is, úgy is kárt okoz”. A „tapintatos” elhajítás nem válasz. Az sem elég, ha „diplomatikusak” vagyunk. Nem remélhetjük, hogy kedvességünk biztosítja, minden rendben megy. Akkor tehát mi a válasz? Stone, Patton és Heen azt ígéri, hogy ahelyett, hogy kézigránátokat dobálnánk vagy „üzeneteket közölnénk” az emberekkel, képesek leszünk átalakítani a nehéz beszélgetéseket úgy, hogy azok az ő meghatározásuk szerint „tanuláson alapuló” beszélgetések lesznek. Bár ennek az újfajta kommunikációnak az elsajátítása időbe telik, jelentősen csökkentheti a stresszt a másokkal való érintkezéseink során. A tanuláson alapuló beszélgetések minden érintett fél önbizalmát növelik, mert eltűnik a másik hibáztatása, helyébe a meghallgatás érzése lép. Ez természetesen növeli az általános bizalmat és a magabiztosságot. A konfliktus megértésbe fordul át.

Három beszélgetés egyben

A *Nehéz beszélgetések* arra a gondolatra épül, hogy „minden nehéz beszélgetés valójában három beszélgetés". A kimondott szavak felett és azokon túl ez a másik két beszélgetés többnyire belső folyamat, és arról szól, hogyan éljük meg a beszélgetést és mit jelent nekünk.

A „Mi történt?" beszélgetés

Akkor folytatunk ilyen beszélgetést, amikor végigvesszük az eredmény megfigyelését – ki mit mondott, ki a hibás, kinek van igaza. A probléma csak az, hogy sosem vonjuk kétségbe saját verziónkat azzal kapcsolatban, hogy ki téved, és azt sem, hogy a nehéz beszélgetések nem arról szólnak, hogy mi mit jelent, hanem arról, hogy „pontosítsuk a tényeket". Ezek lényegében az észlelésről, az értelmezésről és az értékekről szóló konfliktusok.

Mindazonáltal, ha megváltoztatjuk hozzáállásunkat és nem csak az üzenetet közvetítjük, hanem megpróbáljuk megtudni, hogyan látja másképpen a másik fél az adott helyzetet, a párbeszéd rögtön nem lesz annyira nehéz és „érzelmi tüskés". Ahelyett, hogy saját értelmezésünket „igazságként" állítanánk be, észlelésünkként közöljük azt.

Érzelemtartalmú beszélgetés

Hogyan érzek az elhangzottakkal kapcsolatban? Vajon helyesek-e a másik fél érzései? Vajon az én érzéseim helyesek? Mit tegyek, ha a másik fél dühös vagy sértődött?

Egy nehéz beszélgetésbe számos erős érzés keveredhet, de ezek gyakran nem jutnak kifejezésre. Ha két ember beszélget, párhuzamos beszélgetés folyik gondolataikban a párbeszéddel kapcsolatos érzéseikkel kapcsolatban.

Mivel az érzések elhomályosítják az objektív értékítéletet és kényelmetlenséget okoznak, nem kéne megpróbálkoznunk azzal, hogy teljesen kiiktassuk az érzelmeket a nehéz beszélgetésekből? Nem kéne pusztán a tényekhez ragaszkodnunk? Szép gondolat, de Stone, Patton és Heen megjegyzi, hogy ha az érzelmeket kihagyjuk a párbeszédekből, az olyan, mint operát zene nélkül játszani: lehet, hogy megértjük a cselekményt, de szem elől tévesztjük a lényeget. Rámutatnak, hogy a „nehéz beszélgetések nemcsak, hogy érzelmeket tartalmaznak, hanem az érzelmek ezeknek lényegi elemét alkotják".

Az identitás-beszélgetés

Vajon amit a másik embernek mondtunk, vagy az, amit nekünk mondanak, megrengeti önazonosság-érzésünket? Egy párbeszéd után hirtelen volt olyan érzésünk, hogy alapjában rossz emberek, alkalmatlanok vagy árulók vagyunk? Az identitás-beszélgetés az énképről és önbecsülésről szól.

Ha főnökünkkel értekezünk fizetésemelés ügyben, idegesek leszünk. Ez azért van, mert függetlenül attól, hogy megkapjuk-e a kért fizetésemelést vagy nem, azzal jár, hogy a főnök – és mi is – értékeljük magunkat. Nem csak a pénzről van szó, hanem rólunk. Hasonlóképpen, ha éppen főnökként ki kell rúgnunk valakit, mit mond ez rólunk mint személyről, hogy szívtelen gazemberek vagyunk? Az, hogy valakit el kell bocsátani az állásából, csak részben szól az érintettről. Pusztán azzal, hogy tudatában vagyunk az önmagunkkal folytatott identitás-beszélgetésnek, nagy hatással lehet a nehéz beszélgetésre. Ha tudjuk, hogy a dolog énképünkről szól, kevésbé valószínű, hogy hirtelen elvesztjük az érzelmi egyensúlyunkat.

Stone, Patton és Heen szerint, ha megértjük, hogy a nehéz beszélgetésekben valójában három beszélgetés húzódik, és amikor tudatában vagyunk, hogy milyen hibákat követhetünk

el a három szinten, áthelyezzük beszélgetésünk súlypontját. A párbeszéd kevésbé fog arról szólni, hogy kinek van igaza és ki téved, mi a helyes és mi nem, hanem arról fog szólni, hogy megtudjuk, mi a valós helyzet. A legnehezebb párbeszédekben ott van az ujjal mutogatás erős eleme, de ez csak nagyobb konfliktust, tagadást és téves ítéleteket teremt. A kárhoztatás, hibáztatás, bűnbakkeresés megakadályozza, hogy kiderítsük, mi romlott el.

A hibáztatás alternatívája az együttműködés. Ahelyett, hogy azt próbálnánk meghatározni, merre kell ujjal vádlón mutogatni, igyekszünk kideríteni, mi járult hozzá a problémához. Ez apró változás, a személyekről a megoldandó problémára fordul a figyelem. Álláspontunk elmozdul, már nem akarjuk bebizonyítani az igazunkat vagy „helyretenni valakit", hanem a kíváncsiság és a közös problémamegoldás igénye vezérel minket.

Hallgassuk meg egymás történeteit

A hibáztatástól az együttműködésig tartó folyamat a meghallgatással kezdődik. Hogyan látja a másik fél a szituációt, és mi történt, hogy ez az észlelete alakult ki róla?

A szerzők egyik fontos szabálya: Az emberek sosem változnak, ha előbb nem érzik, hogy meghallgatják őket. Attól, hogy valakinek megmondjuk, mit csináljon, kevésbé valószínű, hogy úgy is cselekszik, míg ha megértjük őt, azzal lebonthatjuk az ellenállás falát. Például: Trevor bosszús, mert Karen nem adja le határidőre a papírmunkát. De Karen a maga részéről ezt csak akkor tartja fontosnak, ha Trevor rászánja az időt és megérti, miért az esetleges késedelem. Amikor végül leülnek megbeszélni a problémát, Trevor megtudja, hogy Karen nem azért nem adja le időre a papírmunkát, mert lusta, vagy rosszhiszemű, hanem mert előbb a nagy igényeket támasztó ügyfeleivel kell foglalkoznia. Karen ugyanakkor megtudja Trevortól, hogy a munka le nem adása milyen problémákat okoz neki. Amikor mindketten megértik a másik felet, de csak akkor, nem előbb, abba a helyzetbe kerülnek, hogy kidolgozhatnak valamiféle megoldást. Mint Stone, Patton és Heen megjegyzi: „Ahhoz, hogy egy vitás ügyben tovább tudjunk lépni, előbb elég jól kell ismernünk a másik fél történetét ahhoz, hogy megértsük, az ő következtetései hogyan állnak össze értelmes egésszé ebben a történetben."

Nyilvánvalóan lesznek alkalmak, amikor egészen biztosak vagyunk abban, hogy igazunk van, és a másik téved. Nincs igazunk, amikor igyekszünk megtiltani a lányunknak a dohányzást? Lehet. De számos szituációban nem az a kérdés, hogy igazunk van-e vagy sem. A lányunk ugyanúgy tudja, hogy a dohányzás káros az egészségére, mint mi – a konfliktus inkább arról szólhat, hogy meg akar szabadulni a „jó kislány" képtől és függetlenebb akar lenni. Amikor érzi, hogy identitás-változását megértettük, talán már nem érzi szükségét annak, hogy folytassa a dohányzást.

Ne izgasd fel magad – csak fejezd ki az érzéseidet

Az érzelmek óvatos kifejezése alapvető fontosságú abban, hogy eredményessé tegyük a nehéz beszélgetéseket. Stone, Patton és Heen sok bölcs dolgot mond erről; többek között:

- Ha megpróbáljuk is elnyomni érzéseinket, azok hangszínünk megváltozásában, testbeszédünkben vagy arckifejezésünkben mindenképpen igyekeznek felszínre törni.
- Nem szabad összetévesztenünk a felindultságot az érzelmek egyértelmű szóbeli kifejezésével, pl.: „Megbántva érzem magam" vagy „Dühös vagyok". Ne fordítsuk le érzelmeinket a másik személyről szóló értékítéletre.
- Egyesek nagyon nehéznek találják, hogy mondatot vagy párbeszédet az „Úgy érzem"

kifejezéssel kezdjenek, pedig ez a bevezetés igazi figyelmet vált ki a másik félből.

- Nem lenne szabad megtagadnunk érzéseinket – ezek igazi érzések. Tudnunk kell, hogy „jó embereknek is lehetnek rossz érzései".
- A mi érzéseink legalább olyan fontosak, mint mások érzései. Ha tagadjuk érvényességüket, csendesen tönkretehetjük a kapcsolatainkat. Például, ha eltemetjük magunkban házastársunk iránt érzett haragunkat, nem tudjuk megfelelő módon szeretni mindaddig, amíg a haragunkat valamiféleképpen kifejezésre nem juttatjuk.

A „mindent vagy semmit" gondolkodás veszélyei

A szerzők felhívják a figyelmet, hogy a nehéz párbeszédek fenyegetést jelentenek identitásunkra. Félelmetes voltuk nem csak abból ered, hogy szembe kell nézzünk azzal, hogy egy vitás kérdést egy másik emberrel átbeszéljünk, hanem hogy szembe kell néznünk a „magunkról magunknak mondott történet" igazságtartalmával. Az énkép „közvetlen kapcsolatban áll" a mellékvese-hormon-szabályzókörrel, ami megmagyarázza, miért tör ránk hirtelen szorongás, düh vagy a helyszínről való elmenekülés vágya.

Ha például bemegyünk a főnökünkhöz, hogy fizetésemelést kérjünk, és kérésünket azért utasítja vissza, mert kételyei vannak az éves teljesítményünkkel kapcsolatban, az elutasítás okozta rémület kétfajta reakcióra ösztönözhet minket: ellenállásra – meg akarjuk védeni magunkat és teljesítményünket; vagy túlzásra – a főnöknek igaza van, tényleg nem érdemeljük meg a fizetésemelést. Mindkét válasz a „mindent vagy semmit" gondolkodást tükrözi. Vagy szentek, vagy ördögök vagyunk, vagy kiválóan tesszük, amit teszünk, vagy alkalmatlanok vagyunk rá. A mindent vagy semmit gondolkodás gyenge alap identitásérzésünkhöz, és minden apró kritikával szemben sebezhetővé tesz minket. De ez a szétziláló gondolkodás, ami különösen nehéz beszélgetésekben jelenik meg, nem a valóságon alapul. Ritkán vagyunk egyik vagy másik véglet. Ezek a reakciók túlzott mértékben leegyszerűsítik a világot.

A megfelelő reakció az, ha biztosítjuk identitásunk összetettségét - elismerjük, hogy bár egyes munkáknál nem teljesítettünk nagyon jól, számos más projektben kiválóan dolgoztunk, és összességében teljesítményünk alapján szerintünk megérdemeljük a fizetésemelést. Ne feledjük, hogy a nehéz párbeszédek fantasztikus lehetőséget jelentenek arra, hogy közelebb kerüljünk az igazsághoz, hogy tanuljunk belőlük, anélkül, hogy a szokásos érzelmi terhet el kéne viselnünk. Ahelyett, hogy azzal mennénk be, hogy üzenetet adunk át, „Fizetésemelést akarok", a főnökkel való beszélgetés során azt mondhatjuk: „Lát-e reális alapot arra, hogy fizetésemelést kapjak?" Ha nem követelésként jelenik meg a kérés, a főnök nem vonul védekező állásba, és mi sem vagyunk annyira sebezhetőek a visszautasítással szemben. Mindketten tudakozódunk, információt szerzünk a helyzetről, így bármi is legyen annak végkifejlete, egyikünk sem érzi úgy, hogy a másik nyomást gyakorolt rá, és végső soron legfeljebb tanultunk valamit.

Záró megjegyzések

Csak néhányat említettünk a Nehéz beszélgetések számtalan témájából. Olyan könyv ez, amit érdemes megtartani és belenézni, valahányszor fontos megbeszélésnek nézünk elébe. Tekintve, hogy három szerző írta, a szöveg gördülékeny, és sok, a való életből vett példát hoznak fel, amelyek még érdekesebbé teszik a témát. Az egyetlen hiányzó dolog a bibliográfia, bár a szerzőkre nyilvánvalóan hatással volt számos korábbi gondolkodó. A Nehéz beszélgetések legüdítőbb jellegzetessége az, hogy hiányoznak belőle

a manipulatív technikák. Célja nem az, hogy megtanítsa az olvasót, hogyan kell pszichológiai trükkökkel másokat befolyásolni arra, hogy egyetértsenek azzal, amit mi akarunk, hanem az, hogy megváltoztassa a fontos beszélgetések légkörét, úgy, hogy a másik fél szükségletei és kívánságai iránti kíváncsiság ahhoz vezet, hogy a másik felet új módon értékeljük és értjük meg. Ha a téves feltételezések és a hibáztatás kiesik az egyenletből, az igazság, a valós helyzet marad meg.

Douglas Stone, Bruce Patton, Sheila Heen

Stone a Harvard jogi karának megbízott előadója, a Triad Consulting cég résztulajdonosa, vezetéstudományra, tárgyalástechnikára és kommunikációra szakosodott. Mediátorként dolgozott Dél-Afrikában, Cipruson, Kolumbiában, Etiópiában és a World Health Organization konzultánsa volt.

Patton a Harvard Negotiation Project igazgatóhelyettese, a Vantage Consulting cég alapítója. Kulcsszerepet játszott nemzetközi egyeztető tárgyalásokban, többek között a dél-afrikai apartheid rendszer megszűnéséhez vezető folyamatban, valamint az Egyesült Államok és Irán között 1980-ban, a túszválság idején. Roger Fisher és William Dry társszerzőkkel megírta a Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In (A sikeres tárgyalás alapjai 1992) második kiadását.

Heen a Harvard jogi karának megbízott előadója és nagyvállalati ügyfeleknél végez konzultánsi munkát. Részt vett a ciprusi görögök és törökök közti konfliktusok és ipari viták megoldásában.

1990
Látható sötétség[109]

„Mikor hoszú évek után először olvastam összefüggő részeket saját regényeimből – olyanokat, ahol hősnőim a kárhozat felé tántorognak – megütődtem, milyen pontosan teremtettem meg a depresszió tájképét ezeknek a fiatal nőknek a tudatában… Úgyhogy a depresszió, mikor végre eljött, voltaképpen nem volt idegen, sőt teljesen váratlan vendég sem; évtizedek óta kocogtam már az ajtóm.“110

109 William Styron: Látható sötétség, ford. Kiss Zsuzsa, Európa Könyvkiadó, 1993, Budapest

110 Kis Zsuzsa fordítása

Dióhéjban
A depresszió bárkit elérhet, és okai gyakran titokzatosak.

Érintkezési pontok
David D. Burns: Jókedvűen (107. oldal)
R. D. Laing: A megosztott én (333. oldal)
Robert E. Thayer: Mindennapi hangulataink eredete (507. oldal)

49. fejezet
William Styron

William Styron amerikai regényíró 1985-ben, párizsi látogatásakor jött rá, hogy depresszív zavarban szenved. Azért ment a városba, hogy átvegyen egy jelentős díjat, ami rendes körülmények között nagyon hízelgő lett volna egojának és élvezte volna. De mentális sötétségtől elhomályosított tudatállapotában a díjátadás és az azt követő díszvacsora gyötrelmes megpróbáltatást jelentett számára. Az, hogy úgy kellett tennie, mintha minden rendben lett volna vele, még tovább rontott a helyzeten. Estére, amikor kiadójával vacsorázott, még erőltetett mosolyt sem volt képes produkálni, és csak arra tudott gondolni, hogy mielőbb vissza kell jutnia az Egyesült Államokba, és fel kell keresnie egy pszichiátert.

A *Látható sötétség* Styron klasszikus beszámolója a depresszióval vívott harcáról. Eredetileg a John Hopkins egyetem orvosi karán tartott előadás volt, majd kiadták és a igen jó kritikát kapott a Vanity Fair magazinban; szépirodalmi jellege miatt kiemelkedik a témában írt több száz mű közül.

A leírhatatlan leírása

Styron megjegyzi, hogy a depresszió abban különbözik más betegségektől, hogy ha az ember sosem szenvedett benne, el sem tudja képzelni, milyen - annyira más, mint a „rossz hangulat” vagy a rendszeresen jelentkező nyomott kedélyállapot, amit az életben a legtöbb ember megtapasztal. Az, hogy leírhatatlan, csak növelte a depresszió körüli titokzatosságot és tabu jellegét, mert ha mindenki megértené, mindenki tudhatná milyen, nem társulna hozzá szégyenérzés. Az együttérzés nem azonos a megértéssel. Styron legpontosabb megközelítése a vízbefúlás vagy megfojtatás, de elismeri, hogy ez nem egészen pontos. Az ember afféle élőhalottá válik, még tud járni és beszélni, de már nem egészen érzi embernek magát. A depresszió jellegzetességei Styron leírásában:

- Nagyfokú öngyűlölet, értéktelenségérzés
- Öngyilkossági gondolatok vagy fantáziák
- Álmatlanság
- Zavartság, figyelmi összpontosítási problémák, memóriakiesések
- Hipochondria – az elme így védekezik, nem ismeri el működési zavarát, ezért a testet hibáztatja
- Libidó- és étvágycsökkenés

Styron leírja a „sötét dög” sajátos jellegét is. A depresszióban szenvedők többsége például nehezen kezdi a napot, gyakran képtelenek felkelni az ágyból és hangulatuk csak a nap folyamán javul. Styron állapota mintha ennek éppen az ellenkezője lett volna: elég „összeszedett” volt reggel, de délutánra sötét felhők gyülekeztek tudatában, és estére kibírhatatlan érzései és gondolatai támadtak. Csak vacsora után érzett újra némi nyugalmat. Általában jó alvó volt, de ekkor felírt nyugtatót kellett szednie, hogy legalább két-három órát tudjon aludni. Rájött, hogy a depresszió a napszaknak megfelelően csökken vagy növekszik, mert azzal jár, hogy pszichológiailag tönkreteszi az ember napi ritmusait, ami nagy szerepet játszik a hangulati ingadozásokban.

Styron arról is beszámol, hogy a depressziósok „tehetetlen bénultságot” éreznek, melyben a normális gondolkodás és a logika megszűnik létezni. Ilyen szélsőséges

állapotban a depresszió szó szerint megbolondítja az embert. A neurotranszmitterek szintjén a stressz az agyi noradrenalin és szerotonin mennyiségének csökkenéséhez és a kortizol hormonszintjének növekedéséhez vezet. Ezek az agyi biokémiai és hormonális egyensúlytalanságok „egy szerv rángógörcsének kínját közvetítik", ami sokként hat a betegre. Azt is megbánja, hogy a „brainstorm" (idegroham) kifejezés egyáltalán benne van a nyelv szókészletében; igen intenzíven jelenik meg előtte az agyat elborító, mindent feltartóztathatatlanul beárnyékoló vihar (storm) képzete.

A legnagyobb tabu

Styron írt irodalmi ihletőjéről, Albert Camus-ről is, akinek regényeit viszonylag későn fedezte fel. Találkozót beszéltek meg, de ez nem jött létre, mert Camus időközben meghalt. Annak ellenére, hogy nem ismerték egymást személyesen, Styron nagy veszteséget érzett. Camus gyakran küszködött depresszióval, több regényében is az öngyilkosság témájával foglalkozik.

Styron a *Látható sötétség* jelentős részét szenteli depressziótól szenvedő ismerőseinek. Azon tűnődik, mi vitte arra barátját, Romain Garyt, a kiváló szerzőt, korábbi diplomatát, bon vivant-t és nőcsábászt, hogy golyót röpítsen a fejébe? Ha egy ilyen ember úgy találta, hogy nem érdemes élni, akkor ez nem történhet-e meg vajon bármelyikünkkel?

Az öngyilkosságot elkövetett emberek családjai nehezen tudják elfogadni, hogy rokonuk képes volt önkezével véget vetni életének. Azért tartjuk tabunak az öngyilkosság témáját, mert azt hisszük, hogy az a gyávaság jele – a könnyebb út választása -, pedig inkább arról szól, hogy az öngyilkos képtelen tovább elviselni az „élve létezés" fájdalmát. Megbocsátunk azoknak, akik valamilyen testi fájdalomnak vetnek véget öngyilkosságukkal, de nem tudunk megbocsátani azoknak, akik lelki gyötrelem miatt teszik ugyanezt.

Styron megjegyzi, hogy manapság a jobb orvosi ellátás és az állapotról való bővebb ismeretek révén a depressziósok többsége nem jut el az öngyilkosságig. De ha mégis megteszik, „ugyanúgy, nem nagyobb rosszallással kéne tekinteni rájuk, mint a gyógyíthatatlan rákbetegség áldozataira".

Kifejti, hogy a művészek hajlamosabbak a depresszióra, ezért van az, hogy sok művész lett öngyilkos, köztük: Hart Crane, Vincent van Gogh, Virginia Woolf, Ernest Hemingway, Diane Arbus és Marth Rothko. Vlagyimir Majakovszkij orosz költő elítélte honfitársa, Szergej Jeszenyin öngyilkosságát, de néhány évvel később ő maga is öngyilkos lett. Milyen üzenetet lehet kiolvasni ebből? Azt, hogy ne ítéljünk, mert az életben maradottak nem érzik, el sem tudják képzelni, mit éreznek azok, akik önkezükkel vetnek véget életüknek.

Titokzatos okok

Annak, hogy a depresszió nehezen gyógyítható, részben az az oka, hogy gyakran nem vezethető vissza egyetlen jól azonosítható okra. Genetikai okok, biokémiai egyensúlytalanságok, múltbeli élmények és a magatartás is egyaránt fontos lehet, és ha az egyik okot kezeljük, egy másik kezeletlen maradhat. Súlyos depressziós állapotot egy adott válságnak tulajdoníthatunk, de mint Styron megjegyzi, a súlyos megpróbáltatásokat átélők többsége figyelemre méltóan jól jön ki a krízisből és nem zuhan betegségspirálba. Ez arra enged következtetni, hogy nem a krízisesemény az ok, hanem az egyszerűen előhozza a lappangó depressziót.

Styron szerint vele is éppen ez történt: egészségügyi okokból abbahagyta az ivást, és az alkoholtól már nem tompított démonai kirepültek barlangjukból. Mivel már semmi sem vértezte fel az állandó szorongás ellen, egyszerre kellett megtapasztalnia mindent, amit

addig alkohollal nyomott el. A depresszió első jele nála az volt, hogy közömbös lett olyan dolgokra, amik addig örömet jelentettek számára – például az, hogy kutyáit sétáltassa az erdőben, vagy a nyarakat a Massachusetts állam partjainál levő Martha's Vineyard szigeten töltse. Magába fordult, képtelen volt elmenekülni az állandóan rá zúduló fájdalmas gondolatok elől.

Nyilvánvalónak tűnhet, de Styron rámutat egy elemre, ami minden depresszióban jelen van: a veszteség, akár a veszteségtől való félelem vagy elhagyatottság, az egyedüllét vagy szeretteink elvesztése. Styron esetében ez is pontosnak tűnt: anyja meghalt, amikor ő 13 éves volt, és ez a korai trauma mély veszteségérzést hagyott benne. A Látható sötétségben annak a véleményének ad hangot, hogy depressziója egyszerűen egy mélyebb, egész addigi életén végighúzódó szorongás megnyilvánulása volt. Elismerte, hogy Camus-höz hasonlóan a depresszió és öngyilkosság témája állandóan jelen volt regényeiben, ami annak kifejeződése, hogy „a depresszió, mikor végre eljött, voltaképpen nem volt idegen, sőt teljesen váratlan vendég sem; évtizedek óta kocogtatta már az ajtóm."

Megemlíti, hogy apja, hajóépítő mérnök, szintén depresszióban szenvedett. Genetikai öröksége, anyja korai halála és művészi érzékenysége miatt Styron valószínűleg a betegség által legveszélyeztetettebbek közé tartozott.

Ha más nem, az idő mindent begyógyít

A pszichoterápia nem sokat tehet a depresszió előrehaladottabb stádiumában járó betegekért, és Styron rájött, hogy sem ez, sem a gyógyszerek nem tettek sokat állapota enyhítéséért. Sok orvos állításával ellentétben tudta, hogy a súlyos depresszióra nincs gyorsan ható gyógyszer és módszer. Antidepresszánsokkal, kognitív terápiával vagy a kettő kombinációjával javítható a meggyötört elme állapota, de egyikre sem lehet teljes mértékben támaszkodni. A kezelésben történt számos előrelépés ellenére nincs varázsütés, nincs gyorsan ható vakcina. A depresszió kiváltó okai továbbra is meglehetősen titokzatosak. Styron depressziójának feltárása csak az után kezdődött, hogy beleegyezett, kórházba vonul. Úgy véli, hogy az orvosi rutin valamely ismeretlen állandósága mentette meg az életét, és azt kívánta, bárcsak korábban megtette volna ezt a lépést. „A magány és az idő voltak az én igazi orvosaim."[111]

Mindebből azt tanulta, hogy bár a szenvedő számára a depresszió állandó állapotnak tűnik, valójában olyan, mint a vihar, ami kiadja a mérgét és eloszlik; amíg élünk, legyőzhetjük. Felidézi a Sziszüphosz mítosza[112] című esszét, melyben Camus azt írja, hogy kötelességünk megpróbálni élni, túlélni, akkor is, ha nincs remény. Könnyebb ezt mondani, mint megtenni, bár a depresszióban szenvedők közül szinte mindenki viszonylag épen keveredett ki a betegségből. Azokra, akiknek sikerül kikerülni belőle, páratlanul könnyű és örömteli érzés vár.

111 Kis Zsuzsa fordítása

112 Albert Camus: Sziszüphosz mítosza. Válogatott esszék, tanulmányok, a tanulmányokat vál. Réz Pál, ford. Ferch Magda, Magvető, 1990, Budapest

Záró megjegyzések

Styron úgy véli, hogy a depresszió irodalmának nagy része „fesztelenül optimista" Egyes páciensek jól reagálnak bizonyos gyógyszerekre vagy terápiákra, de még korántsem vagyunk annyira előrehaladottak a tudásban, hogy határozott ígéreteket tehessünk. A depresszióban szenvedők természetesen lelkesen hisznek a gyors gyógyulásban, de csak

csalódás éri őket, ha gyötrelmüktől nem szabadulnak meg hamar. Styron 15 évvel ezelőtt írta könyvét, de a helyzet azóta sem változott.

Ha belegondolunk, hogy a depresszió olyan betegség, ami az énélményünkkel kapcsolatos dolgokat torzítja vagy hozza előtérbe, nem meglepő, hogy nincs rá azonnali orvosság. A depresszió kialakulásában szerepet játszik az agy biokémiai egyensúlyának felbomlása és a negatív belső párbeszéd is, de mindemellett az egész a pszichéről, illetve az énélmény teljességéről szól. Styron például csak akkor tudta értelmezni depressziós epizódjait, amikor azokat egész életére vonatkoztatta. Az okok egy része valójában testi volt – az alkoholról való leszokás és nyugtatok nem megfelelő dózisban való szedése -, de ennél mélyebbre, identitásával és múltjával kapcsolatos kérdésekre mutattak.

A *Látható sötétség* csak 84 oldal, nem tart sokáig elolvasni, de sokat tanulhatunk belőle. Bár sok kreatív elme adta meg magát a depressziónak, az ő felelősségük, hogy „leírják a leírhatatlant", és Styron próbálkozása a legjobbak közé tartozik. Esszéje nem teszi depresszióssá az olvasót, hanem furcsamód inkább felemeli.

William Styron

1925-ben született, a Virginia állambeli Newport Newsban. Styron nagyon korán megtanult olvasni, és számos novellát publikált az iskolai újságban.

BA fokozatát a Duke Universityn szerezte, majd a következő évben belépett az amerikai tengerészgyalogsághoz, és a II. világháború utolsó két évében főhadnagyként szolgált. Leszerelése után New Yorkban telepedett le és a McGraw-Hill könyvkiadó kereskedelmi osztályán dolgozott, és a New School fór Social Research kurzusán kreatív írást tanult. Az ötvenes évek elején Párizsban élt, részt vett a legendás irodalmi lap, a Paris Review alapításában.

Első regénye, a Feküdj le sötétben![113] (Lie Down in Darkness 1951), amiben egy fiatal nő öngyilkosságát írja le, irodalmi szenzáció lett, és az American Academy a Prix de Romé díjjal jutalmazta.

További munkái: Nat Turner vallomása[114] (The Confession of Nat Turner 1967), (Pulitzer-díjas), és az American Book Award nyertese, a Sophie választ[115] (Sophie's Choice 1979), amit Meryl Streep főszereplésével filmesítettek meg. A Látható sötétségben említett díj a Prix Mondial Cino dél Duca, amit minden évben annak a művésznek vagy tudósnak ítélnek oda, aki je lentős művel járult hozzá a humanizmushoz.

113 William Styron: Feküdj le sötétben!, ford. Göncz Árpád, Európa, 1971, Budapest

114 William Styron: Nat Turner vallomása, ford. Göncz Árpád, Kriterion, 1974, Bukarest

115 William Styron: Sophie választ, ford. Bartos Tibor, Árkádia, 1985, Budapest

1996
Mindennapi hangulataink eredete

„Ha úgy gondolunk hangulatainkra, hogy azok életünk értelmét hangsúlyozzák és növelik vagy csökkentik örömünket, megérthetjük, milyen jelentős szerepük van. Ebben a vonatkozásban fontosabbak, mint napi tevékenységünk, a pénz, a státus, sőt még személyes kapcsolatainknál is fontosabbak, mert ezek általában átmennek hangulataink szűrőjén. Akárhogy is, hangulataink létezésünk lényegét jelentik."

Dióhéjban

„Tekintve, hogy milyen nagy hatást gyakorolnak életminőségünkre, alapvető, hogy kiderítsük, mi okozza hangulatainkat."

Érintkezési pontok

David D. Burns: Jókedvűen (107. oldal)

Martin Seligman: Hiteles boldogság (453. oldal)

50. fejezet
Robert E. Thayer

A közvélekedés szerint hangulatainkat stressz vagy gondolatok okozzák, és általában bizonyos eseményekre vagy információkra adott reakciók. A siker jó, a sikertelenség rossz hangulatba hozhat minket. Bár ez igaz, csak egy része a hangulati egyenletnek.

Robert Thayer pszichológus szerint a hangulat attól is függ, mennyit aludtunk, milyen általános egészségi állapotban vagyunk, milyen fittek vagyunk, valamint függ a napi vagy circadian ritmusunktól, attól, hogy mit ettünk, és eleget mozogtunk-e vagy sem.

Thayer az 1970-es évek óta tanulmányozza a hangulatokat, és a téma legnagyobb szakértőjének számít. Tanítványai győzték meg, hogy tudományos szakcikkein túllépve írjon könyvet elméletének gyakorlati alkalmazásairól; ennek eredménye a nagyon olvasmányos *The Origin of Everyday Moods: Managing Energy, Tension, and Stress (Mindennapi hangulataink eredete: Az energia, a feszültség és a stressz megszelídítése).*

A hangulat anatómiája

Thayer „tartós érzelmi háttérállapotként” definiálja a hangulatot. A hangulatokat az különbözteti meg az érzelmektől, hogy míg az érzelemnek mindig van jól beazonosítható oka, a hangulatok gyakran nem vezethetők vissza közvetlen okra. Az érzelmekhez képest sokkal kevésbé tanulmányozták a témát, éppen azért, mert olyan ideig-óráig tartók, megfoghatatlanok, és az érzelmekkel ellentétben látszólag minden kiváltó ok nélkül csak megjelennek és eltűnnek, mint a szél. Miért van ez így?

Míg az érzelmek általában a tudatban lejátszódó eseményekhez kötődő jelenségek, a hangulatok mind a tudatban, mind a testben zajló, egymással bonyolult kölcsönhatásban levő folyamatok eredményeként jelentkeznek. Thayer a hangulatot a lázmérőhöz hasonlítja, amiről leolvasható pillanatnyi lelki és fiziológiai állapotunk. Létezésének biológiai oka van – megmondja, mikor vagyunk veszélyben, mikor kell meghúznunk magunkat és erőt gyűjteni, mikor vagyunk komfortzónában, cselekvésre készen.

Kutatásai Thayert arra a következtetésre vezették, hogy hangulataink többsége két alapvető dimenzió, az energia és a feszültség körül rendeződik. A depressziós hangulatot alacsony energiaállapot és nagy feszültség jellemzi (amihez a reménytelenség érzete társul), míg az optimista hangulat magas energiaszintet és alacsony feszültséget jelent (úgy érezzük, sokra vagyunk képesek és lelkesek vagyunk). Röviden: nem választhatjuk külön testünk és elménk érzéseit. Ha testileg fáradtak vagyunk, nagy az esélye, hogy idegesek, zaklatottak vagy „agyhalottak”, azaz nagyon kimerültek vagyunk. Hasonlóképpen depressziós hangulatban nincs kedvünk testgyakorlással stimulálni magunkat.

A négy alaphangulat

Thayer szerint minden hangulat megérthető az energiafeszültség spektrum négy alapállapota szerint.

- Nyugodt – energikus; „jól érzem magam” állapot, magabiztosság, energikusság, optimizmus. Az ideális állapot a munkához; a legtöbb ember a reggeli órákban éli át a nyugodt-energikus fázist. Magas energia-, alacsony feszültségszint.
- Nyugodt – fáradt; az az érzés, amit általában lefekvés előtt tapasztalunk: nem stresszes, de nem is energikus. Alacsony energia, alacsony feszültség.

- Feszült – energikus; az az érzés, amit akkor érzünk, amikor nagyon igyekszünk határidőre befejezni egy munkát. Az igyekezet az adrenalinhormon fokozott termelődése miatt megemelkedett szívritmusban jelentkezik, a vázizmok megfeszülnek. Az evolúciós biológia fogalmaival a test „harcolj vagy menekülj" üzemmódban van. Magas energia, magas feszültség.
- Feszült – fáradt; Thayer szerint az az érzés, amikor „teljesen ki vagyunk facsarva". A fizikai fáradtság ideges szorongással vagy feszültséggel, negatív gondolatokkal jár. Alacsony energia, magas feszültség. Ezt az állapotot a legtöbben a délután folyamán élik meg. A természetes hullámvölgyet gyakran súlyosbítja az előző éjszakai alváshiány, az egészségtelen ételek és stimulánsok, például kávé fogyasztása.

Napi ritmusok

A circadian (napszaki) ritmus testi és lelki energiáink napi ár-apály jelensége. Energiáink emelkednek a reggeli órákban, dél és délután egy óra között érik el a csúcspontot, a délután folyamán csökkennek, majd kora este újabb, kisebb csúcsot érnek el, majd egészen lefekvésig csökkennek. A legtöbb ember „reggeli típusú", az alap circadianritmuson belül számtalan variáció létezik. Egyesek a nap folyamán töltődnek fel energiával, és ez jellemzőbb az extravertált személyek esetén, mint az introvertáltaknál. Az átlagra azonban az jellemző, hogy délután 4 óra körül jelentkezik a feszültség-fáradtság állapot csúcspontja, és este 9 és 11 között a természetes energiaszint csökkenése feszültségnövekedéshez, feszült-fáradt állapothoz vezet, ami negatív érzéseket (nyomott vagy rossz hangulat) eredményez.

Amikor valaki megpróbál leszokni a dohányzásról, néhány nap után nem a nikotin megvonása okozza a visszaesést, hanem a stressz napi megtapasztalása, ami beindítja azt a pszichológiai szükségletet, hogy az illető csökkentse a stresszt és a feszültséget.
A függőségekbe való visszaesés, a bulimiás falás és az ételtől való kényszeres megtisztulás többnyire délután történik, amikor az ember energiaszintje alacsony és meg akar szabadulni a feszültségtől (16.34 óra az átlagos legrosszabb időpont). Ha tudatában vagyunk, mely időszakokban vagyunk a leghajlamosabbak a visszaesésekre, nyilvánvalóan segíthet abban, hogy testgyakorlást vagy más egészséges hangulatszabályozó módszert építsünk a napi tevékenységeinkbe.

Hogyan szabályozhatjuk hangulatunkat?

Rossz hangulat vagy fáradtság esetén a következőket tesszük:

- Mások társaságát keressük vagy elvonulunk, hogy egyedül legyünk (attól függően, hogy introvertált vagy extravertált személyiségek vagyunk-e).
- Megpróbáljuk szabályozni gondolatainkat (pl. pozitív gondolkodással).
- Kellemes tevékenységeket igyekszünk végezni, például hobbinknak hódolunk, vásárolni megyünk, vagy humorral oldjuk a hangulatot.
- Könyvet vagy magazinokat olvasunk.
- Alkoholt fogyasztunk.
- Rágyújtunk egy cigarettára.
- Csokoládét vagy süteményt eszünk.

• Kávét iszunk.

• Tévét nézünk.

Az adatok azt mutatják, hogy a testmozgás a legjobb hangulatszabályozó. Ha fáradtak vagyunk, 5-15 perces intenzív séta paradox módon helyreállíthatja hangulatunkat, és akár 2 órára is energiával tölthet fel minket.

A hangulatszabályozás másik nagyon jó módja a társasági élet. Jelentősen csökkentheti a stresszt, ha telefonon vagy személyesen beszélgetünk egy barátunkkal. Ugyanilyen módszer a zenehallgatás, amit a kutatások a feszültségcsökkentés és energiaszint-növelés kiváló módszerének találtak.

Étel

Nehéz tudományosan mérni, milyen hatással van a hangulatunkra az étel, amit megeszünk. Thayer azonban publikált egy tanulmányt, melyben a cukortartalmú snackek paradox hatását demonstrálja: Rövid távon javítják a hangulatot, de fogyasztásuk után egy-két órával „lehangoltságot" eredményeznek, ami az energiaszint csökkenésében és a feszültség növekedésében nyilvánul meg.

A hangulat kapcsolatban van azzal is, ha túl sok vagy túl kevés ételt fogyasztunk, és Thayer szerint azok, akik sok cukrot fogyasztanak, további rossz étkezési szokásokat vesznek fel, mivel energiaszintjük csökkenése arra készteti őket, hogy többet nassoljanak.

Egészség

Az egészséges embereknek általában magas az energiaszintjük, míg a betegeké alacsony. Kutatások azt mutatják, hogy azokon a napokon, amikor az emberek általában negatív hangulatban érzik magukat, immunreakcióik nem olyan hatékonyan, mint azokon a napokon, amikor pozitív, jó hangulatban vannak.

Alvás

A hangulatot jelentősen befolyásolja az, hogy mennyit alszunk, olyannyira, hogy több éjszakán át tartó alváshiány depresszióhoz vezethet.

A hangulatot befolyásoló további tényezők:

• Nikotin – ideiglenesen nyugodt-energikus állapotot idéz elő, talán ezért okoz függőséget. Lelkesedést, egyben nyugodtságot okoz, mindezt rövid ideig.

• Alkohol – nyugtató hatású, de hatásának kezdeti stádiumában energiát szabadít fel (a partikon ez a dinamika figyelhető meg).

• Koffein – feszült-energikus állapotot idéz elő, de úgy tűnik, fogyasztói éppen erre vágynak. Thayer hipotézise szerint miközben a nyugodt-energikus állapot a leginkább kívánt hatás, a feszültenergikus állapot, amit a kávé és a kóla vált ki, jó alternatíva.

• Időjárás – a szezonális hangulatzavar (Seasonal Affective Disorder; SAD) vagy téli depresszió erős fénnyel vagy melatoninnal enyhíthető.

Miért fontosak a hangulatok?

Thayer vizsgálatot végzett olyan emberekkel, akiknek jelentős személyes problémájuk volt. Arra kérte őket, hogy értékeljék a nap különböző szakaiban, hogyan látták az adott problémát. Érdekes módon egy 10 napos értékelési időszak azt az eredményt adta, hogy a válaszadók ugyanazt a problémát kevésbé súlyosnak ítélték reggel, mint délután.

Valahányszor a feszült-fáradt fázisban volt a válaszadó, súlyosabbnak észlelte a problémát.

Ezért, ha mód van rá, ne feszült-fáradt állapotban gondolkodjunk a problémánkon, mert ilyenkor a ténylegesnél rosszabbnak látjuk. Ugyanakkor magas energiaszinten optimistábbak vagyunk annál, mint amit a valóság indokol. Pillanatnyi energiaszintünk nemcsak hangulatunkat befolyásolja, hanem azt is, hogyan érzünk azzal kapcsolatban, hogy mire vagyunk képesek a jövőben – ezért tudatában kell lennünk, energiaszintünk hogyan befolyásolja ítélőképességünket.

Thayer figyelemre méltó megjegyzése, hogy a hangulatok „fontosabbak, mint napi tevékenységünk, a pénz, a státus, sőt még személyes kapcsolatainknál is fontosabbak", mert ezeket hangulataink szűrőjén át, közvetetten tapasztaljuk. Ha borús hangulatban vagyunk, eredményeinket, javainkat sem tudjuk értékelni; ha jó hangulatban vagyunk, úgy érezzük, a legnehezebb helyzetet is kezelhetőnek látjuk.

Záró megjegyzések

A *Mindennapi hangulataink* eredete gyakorlati tanácsokat ad, hogyan tudatosítsuk jobban hangulatainkat és sebezhető, fáradt-feszült állapotainkat, és ezáltal miként válasszunk a hangulatszabályozás egészséges módjai közül. Megtudhatjuk például, hogy hajnali 3 óra körül, amikor általában a legsötétebb gondolatok árasztanak el minket, jobb nem foglalkozni sorsdöntő kérdésekkel, és délután 4 óra körül, amikor energiaszintünk lecsökken és feszültségszintünk megemelkedik, tanácsos elkerülni a munkatársainkkal való konfrontációt.

A feszült-fáradt hangulat veszélyes időszakaival kapcsolatos tanácsoknál fontosabb Thayer könyvében az, hogy megmutatja, a hangulat olyan, mint a minket körülvevő láthatatlan buborék. Míg a felszínen a hangulat nem tűnik nagyon fontosnak, Thayer rámutat, hogy valójában egész létezésünk alapja. Más pszichológiai elméletek segíthetnek életünket egészként értékelni, de a hangulat tanulmányozása vitathatatlanul sokkal fontosabb, mert azzal foglalkozik, hogyan érezzük magunkat a nap folyamán, óráról órára, és az életet végső soron a pillanatnyi jelenben, órák sorozatában éljük meg.

Robert E. Thayer

Robert Thayer 1973 óta a California State University pszichológia professzora. BA fokozatát a University of Redlands, PhD-fokozatát a University o f Rochester hallgatójaként szerezte.

Számos gyakran idézett tudományos szakcikk szerzője.

További munkái: The Biopsychology ofMood and Arousal (A hangulat és a vágy biopszichológiája 1989) és Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise (Nyugodt energia: Hogyan szabályozzuk hangulatunkat étellel és gyakorlatokkal 2001).

50 további klasszikus

1. Gordon Allport: Az előítélet (‘The Nature of Prejudice, 1954)[116] Alapmű az előítélet gyökereiről, ami inspirálóan hatott Martin Luther Kingre és Malcom X-re.
2. Virginia Axline: Dibs in Search of Self (Az én kutatásának jutalma, 1964) Egy visszahúzódó kisfiú terápiájáról szóló klasszikus bestseller: azt a lassú folyamatot mutatja be, melynek során újra megtalálja a világgal való normális kapcsolatot.
3. Albert Bandura: Self-Efficacy: The Exercise o f Control (Én-hatékonyság: Az ellenőrzés felhasználása, 1997) Hogyan befolyásolják teljesítményünkkel kapcsolatos elvárásaink azt, hogy valójában mit érünk el. Napjaink egyik meghatározó pszichológusának könyve.
4. Aaron T. Beck: Cognitive Therapy and the Emotional Disorders (Kognitív terápia és az érzelmi rendellenességek, 1979) Korszakalkotó munka arról, hogy a hibás gondolkodás hogyan vezethet depresszióhoz. A kognitív terápia kidolgozójának műve.

116 Gordon Allport: Az előítélet ford. Csepeli György, Gondolat, Budapest, 1977

5. Ernest Becker: The Deniál of Death (A halál tagadása, 1973) Pulitzer díjas írás arról, hogy az emberek mi mindenre képesek azért, hogy tagadják saját halandóságukat. Nagyon freudi, de attól még kitűnő olvasmány.
6. Bruno Bettelheim: A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek (The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales, 1976)[117] Népszerű és kiváló meglátásokat tartalmazó könyv a mesék pszichológiájáról.
7. Alfred Binet & Theodore Simon: The Development o f Intelligence in Children (A gyermekek intelligenciájának fejlesztése, 1916) Az intelligenciamérés úttörőinek alapműve.
8. John Bradshaw: Vissza önmagunkhoz: a bennünk élő gyermek felfedezése (Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child, 1990)[118] Erikson személyiségfejlődési szakaszainak gyakorlati alkalmazása, megmutatja, hogy a felnőttek lelki problémái korábbi, feldolgozatlan problémákban gyökereznek. Ha újra felfedezzük „a bennünk élő gyermeket”, továbbléphetünk felnőtt életünkben.
9. John Bowlby: Attachment (Kötődés, 1969) Az anya-gyermek kapcsolatot feltáró trilógia első része, a „kötődés magatartás” („attachment behavior”) meghonosítója a pszichológiában.

117 Bruno Bettelheim: A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek, ford. Kúnos László, Gondolat, Budapest, 1985

118 John Bradshaw: Vissza önmagunkhoz: a bennünk élő gyermek felfedezése, ford. Szász Ilma, Hungalibri, Budapest, 1997

10. Joseph Breuer & Sigmund Freud: Studien über Hysterie (Tanulmányok a hisztériáról, 1895). Esettanulmányok könyve, a pszichoanalízis előhírnöke. Freud később visszavonta ezt az elméletet, miszerint bizarr hisztérikus tünetek gyakran elfojtott fájdalmas emlékek nyomán alakulnak ki.
11. Jerome Bruner: Acts ofMeaning: FourLectures on Mind and Culture (Az értelem törvényei négy előadás a szellemről és a kultúráról, 1990) A kognitív pszichológia alapítója amellett érvel, hogy az elme modellje inkább az értelemkeresésben, mint a komputációs feldolgozásban keresendő.

12. Mary Whiton Calkins: An Introduction to Psychology (Bevezetés a pszichológiába, 1901) William James munkatársa volt. Az American Psychological Association (1905) első női elnöke, bár a Harvard Egyetem megtagadta tőle a PhD-fokozatot. A pszichológiát az „én tudományának" tekintette.
13. Antonio Damasio: Descartes tévedése: érzelem, értelem és az emberi agy (Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain, 1994)[119] A prominens agykutató elmélete, mely elutasítja az elme és a test szétválasztását és rámutat, hogy az érzelmek ítélőképességünk és döntéshozatalunk szerves részét képezik.
14. Hermann Ebbinghaus: Memory: A Contribution to Experimental Psychology (Adalék a kísérleti pszichológiához, 1885) Beszámoló az első laboratóriumi kísérletekről a tanulással és emlékezettel kapcsolatban, amely magasra tette a mércét a további kutatások számára.

119 Antonio Damasio: Descartes tévedése: érzelem, értelem és az emberi agy, ford. Pléh Csaba AduPrint Budapest, 1996

15. León Festinger: A kognitív disszonancia elmélete (Theory o f Cognitive Dissonance, 1957)120 Híres elmélet arról, hogyan próbálják az emberek fenntartani meggyőződéseik következetességét akkor is, amikor kiderül, hogy elképzeléseik tévesek.
16. Eric Fromm: Menekülés a szabadság elől (Escapefrom Freedom, 1941)121 Jelentős tanulmány arról, hogy az emberek mennyire hajlamosak behódolni a fasiszta rezsimeknek. A szerző még az előtt írta, hogy a nácizmus teljes szörnyűségében megmutatkozott volna.
17. William Glasser: A realitás-gyógymód – új szemléletmód a pszichiátriában (Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry, 1965)[122] Az elmebetegségek alternatív megközelítése, amely azon alapul, hogy a lelki egészség azt jelenti, elfogadjuk saját életünkért való felelősségünket.

120 León Festinger: A kognitív disszonancia elmélete, ford. Berkics Mihály, Hunyady András, Osiris, Budapest, 2000

121 Eric Fromm: Menekülés a szabadság elől, ford. Bíró David, Akadémiai Kiadó, Budapest

122 William Glasser: A realitás-gyógymód – új szemléletmód a pszichiátriában, ford. Benedek Loránd, OAI, Budapest

18. Dennis Greenberger & Christine Padesky: Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think (Az ész a hangulat fölött Változtassuk meg érzéseinket gondolataink megváltoztatásával, 1995) Népszerű mű a hatékony kognitív terápiás technikákról, nem csak depressziósoknak.
19. Robert D. Hare: Kímélet nélkül A köztünk élő pszichopaták sokkoló világa (Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us, 1993)[123] A világ leghíresebb, a szociopatákkal foglalkozó kutatójának írása arról, hogy a szociopaták pontosan tudják mi a különbség jó és rossz között, mégsem éreznek bűntudatot vagy megbánást.

123 Robert D. Hare: Kímélet nélkül. A köztünk élő pszichopaták sokkoló világa, ford. Kövi György, Háttér, Budapest, 20 0 4

20. Richard Herrnstein & Charles Murray: The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life (Harang görbe. Intelligencia és osztálystruktúra az amerikai életben, 1994) Nagy vitát kavart azzal az állításával, hogy az IQ az egyes rasszokban eltérést mutat. Ez annak a tágabb elméletnek a része volt, miszerint inkább az intelligencia, mint a társadalmi osztály háttér vált a gazdasági siker előjelzőjévé.
21. Eric Kandel: In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind (Az ész új tudományának felbukkanása, 2006) A Nobel-díjas idegkutató lenyűgöző beszámolója 30 éves kutatómunkájáról, amelyben leírja, hogyan fedezte fel, hogy az agy idegsejtjei tárolják az emlékeket. Személyes emlékekkel átszőtt írás Bécs náci megszállásának időszakáról, és arról, hogyan menekült családjával Amerikába.
22. David Keirsey & Marilyn Bates: Please Understand Me: Character and Temperament Types (Kérlek, érts meg. Jellem- és temperamentumtípusok, 1978) Bestseller személyiségtipizáló munka a Jung/Briggs Myers tradíció szerint, amely egy „temperamentum szortírozó eszközt" is tartalmaz, amivel az olvasó meghatározhatja saját típusát.
23. Joseph Le Doux: The Emotional Brain: The Mysterious ünderpinnings of Emotional Life (Az emocionális agy. Az érzelmi élet titokzatos oszlopai, 1996) A kiváló idegkutató áttekintése arról, hogy az agy érzelmi központjai és idegi hálózatai hogyan fejlődtek annak érdelében, hogy biztosítsák túlélésünket.
24. Harriet Lerner: A harag tánca. Útmutató nőknek kapcsolataik megváltoztatásához [az állandósult düh feloldása] (The Dance ofAnger: A Woman's Guide to Changing the Pattems oflntimate Relationships, 1985)[124] Népszerű mű a nők pszichológiájának szakértőjétől, amelyben a női düh tabujával, valódi eredetével és a kapcsolataikban betöltött szerepével foglalkozik.
25. Daniel J. Levinson: The Season's o f a Man's Life (A férfi életszakaszai, 1978) A maga idejében úttörő jelentőségű mű a felnőtt férfi életciklusáról, amely Erik Erikson elméletét fejlesztette tovább. Levinson nagy befolyással volt Gail Sheehy munkásságára (lásd 463. oldal).
26. Kurt Lewin: A mezőelmélet a társadalomtudományban. Válogatott elméleti tanulmányok (Field Theory in Social Science, 1951)[125] Lewin, akit a szociálpszichológia atyjának tekintenek, azt hirdette, hogy az emberi viselkedés a másokkal való interakciók (csoportdinamika) és a belső jellemvonások kombinációjának eredménye.
27. Elizabeth Loftus: Eyewitness Testimony (A szemtanú vallomása, 1979) Az igazságügyi pszichológus támadása a büntetőügyekben vallomást tevő szemtanúk megbízhatósága ellen. Arról is ismert, hogy megkérdőjelezte az elfojtott emlék-szindróma hitelességét.

124 Harriet Lerner: A harag tánca. Útmutató nőknek kapcsolataik megváltoztatásához [az állandósult düh feloldása], ford. Endrefíy Júlia, Édesvíz, Budapest, 1997

125 Kurt Lewin: A mezőelmélet a társadalomtudományban. Válogatott elméleti tanulmányok, ford. Józsa Péter, Gondolat, Budapest, 1972.

28. Konrad Lorenz: Az agresszió (Das sogenannte Bőse, 1963)[126] A Nobel díjas kutató híres tanulmánya az emberben rejlő „gyilkos ösztönéről, valamint az irracionalitás és az intelligencia pusztító kombinációjáról.

126 Konrad Lorenz: Az agresszió, ford. Tandori Dezső és Zoltai Ildikó, Cartafilus, Budapest

29. Rollo May: Love and Will (Szerelem és vágy, 1969) Az egzisztencialista pszichológus bestsellere arról, hogy a szerelem (vagy „Érosz") és a szex két külön ösztön. A szerelem motiválja legnagyobb teljesítményeinket, és a szerelem ellentéte nem a gyűlölet, hanem az apátia.
30. Douglas McGregor: The Human Side of Enterprise (A vállalkozás emberi oldala, 1960) A pszichológus McGregor üzleti guru lett azzal, hogy két kategóriába osztotta a management stílusokat: „X elmélet" (a főnökök utasítás-irányítás módszere) és „Y elmélet" (az alkalmazottak magukat motiválhatják). Abraham Maslow humanista pszichológiája hatott rá.
31. Hugó Munsterberg: Psychology and Crime (Pszichológia és bűntett, 1908) A kísérleti pszichológia német származású alapítóját William James hívta meg a Harvardra tanítani. Úttörő volt az ipari pszichológia (hogyan viselkednek az emberek munkakörnyezetben), a bűnözői magatartás és a filmelmélet kutatása területén.
32. Richard Nesbitt: The Geography ofThought: HowAsians and Westerners Think Differently… and Why (A gondolat földrajza. Miért gondolkodnak az ázsiaiak és a nyugatiak másként, 2003) A kiemelkedő pszichológus meglepő állítása, miszerint az ázsiai és nyugati emberek másképpen gondolkodnak, ami kihívást jelent az egyetemes viselkedés elméletére nézve.
33. Sylvia Plath: Az üvegbura (The Bell Jár, 1963)127 Plath kiváló fikciós (és önéletrajzi) beszámolója egy fiatal nő elmebetegségének kialakulásáról. Ma is lenyűgöző olvasmány.

127 Sylvia Plath: Az üvegbura, ford. Tandori Dezső, Budapest, Európa, 1971

34. Ottó Rank: The Trauma o f Birth (A születés traumája, 1924) Freud eredeti belső köréhez tartozó pszichológus, ő írta le a megszületés során átélt szeparációs szorongást, és azt, hogyan próbálják az emberek egész életük folyamán újra megteremteni az anyával való eredeti kapcsolatukat.
35. Wilhelm Reich: Character Analysis (Jellem analízis, 1933) Az ellentmondásos osztrák pszichoanalitikus elmélete arról, hogy az ember átfogó karakterét specifikus neurózisok, álmok vagy gondolati asszociációkkal szembeállítva is lehet elemezni. Azt is állította, hogy az elfojtott pszichoszexuális energia az ember fizikai megjelenésében, az izmok és szervek változásában („testpáncél") nyilvánulhat meg.
36. Flóra Rheta Schreiber: Sybil (Sybil, 1973) Lenyűgöző igaz történet egy nőről, akinek 16 személyisége volt, és küzdelméről, hogy integrált személyiséggé váljon. A könyv több millió példányban fogyott el, és a Frasier tévéshow-ba is bekerült.
37. Hermann Rorschach. Psychodiagnostics: A Diagnostic Text Based on Perception (Pszichodiagnosztika. Az észlelésen alapuló diagnózis, 1921) A svájci pszichiáter 400 elmebeteg és egészséges személyen végzett, híres tintafolt tesztjével kapott eredményeinek leírása.
38. Thomas Szász: Az elmebetegség mítosza. A személyes magatartás elméletének alapjai (The Myth of Mentái Illness, 1960)[128] A pszichiátria híres kritikusa szerint az elmebetegség valójában az „élet megélésében jelentkező probléma". A modern pszichiátriát az inkvizícióhoz hasonlítja, és ellenez minden kényszerkezelést.

128 Thomas Szász: Az elmebetegség mítosza. A személyes magatartás elméletének alapjai, ford. Kádár András Akadémiai Kiadó, Budapest, 2000

39. Virginia Satir: A család együttélésének művészete. Új családműhely. (Peoplemaking, 1972) 129 A családterapeuta híres könyve a család-dinamika feltárásáról.

129 Virginia Satir: A család együttélésének művészete. Új családműhely, ford. Miklósfalvi Mária, Coincidencia, Budapest, 1999

40. Andrew Solomon: The Noonday Démon: An Atlas of Depression (Démon fényes nappal. A depresszió atlasza, 2001) Díjnyertes könyv. Utazás a depresszív betegségek minden aspektusába. A szerző úgy véli, a depreszszió nem irtható ki, az emberi lét természetes része.
41. Harry Stack Sullivan: Interpersonal Theory o f Psychiatry (A pszichiátria interperszonális teóriája, 1953) A független amerikai pszichiáter magyarázata arról, hogy „én-rendszerünket" vagy személyiségünket nem a Freud által leírt belső én, hanem interperszonális kapcsolataink alakítják.
42. Deborah Tannen: Miért értjük félre egymást? Kapcsolataink a beszélgetési stíluson állnak vagy buknak (You Just D ont Understand: Women and Men in Conversation, 1990)130 A nyelvészprofesszor bestseller könyve arról, miért olyan nehéz a két nem közötti kommunikáció. Az első könyv, amely a széles közönség elé tárja a témát.

130 Deborah Tannen: Miért értjük félre egymást? Kapcsolataink a beszélgetési stíluson állnak vagy buknak, ford. Reményi Andrea Ágnes, Tinta, Budapest, 2001

43. Lewis Termán: The Measurement o f Intelligence (Az intelligencia mérése, 1916) Úttörő kognitív pszichológus és a Stanford-Binet IQ Test (a Binet-Simon teszt adaptációjának) kidolgozója, aki szerint az intelligencia öröklődik. Tehetséges gyerekek korai fejlesztését is kutatta.
44. Edward Lee Thorndike: Animal Intelligence (Az állati intelligencia, 1911) Úttörő amerikai pszichológus, aki leírta az állatok tanulási folyamatait, híres „macska a pedálos ketrecben" kísérletei nyomán.
45. Edward B. Titchener: Experimental Psychology (Kísérleti pszichológia - négy kötet, 1901-1905) Wilhelm Wundt tanítványának nagy jelentőségű munkája. Titchener közreműködött Amerika első pszichológiai laboratóriumának létrehozásában a Cornell Egyetemen.
46. John B. Watson: Behaviorism (Viselkedéstan, 1924) Olvasmányos könyv, mely pszichológiában megalapozta a behaviorizmus irányzatát.
47. Max Wertheimer: Productive Thinking (Produktív gondolkodás, 1945) A német-amerikai Gestalt-pszichológus hozzájárulása a gondolkodás művészetéhez; különösen a problémát megalapozó struktúra felfedése és a rendellenességek figyelembevétele terén.
48. Robert Wright: The Morál Animál: Why We Are the Way We Are (Az erkölcsös állat. Miért vagyunk olyanok, amilyenek, 1995) Az evolúciós pszichológia nagy hatású műve, amely feltárja az emberi magatartás genetikai stratégiáit, többek között a monogámiát, az altruizmust, a testvérrivalizálást és a munkahelyi „politizálást".

49. Wilhelm Wundt: Grundzüge dér physiologischen Psychologie (A fiziológiai pszichológia alapelvei, 1873-74) Ez a könyv tette Wundtot a pszichológia új tudományának domináns alakjává.
50. Irvin D. Yalom: Szerelemhóhér és más pszichoterápiás történetek (Love's Executioner, and Other Tales o f Psychotherapy, 1989)[131] Őszinte, nyílt leírás a pszichoterapeuta és a páciens közti viszonyról lenyűgöző esettanulmányokkal.

131 Irvin D. Yalom: Szerelemhóhér és más pszichoterápiás történetek: ford. Bíró Sándor és Nagy Csilla, Animula. Budapest, 2002.

A kötetben szereplő könyvek megjelenési sorrendje

William James: The Principles ofPsychology (A pszichológia alapelvei, 1890)
Sigmund Freud: Álomfejtés (Die Traumdeutung, 1900)
Jean Piaget: The Language and Thought ofthe Child (A gyermek nyelve és gondolkodása, 1923)
Alfred Adler: Emberismeret – Gyakorlati individuálpszichológia (Under-standing Human Nature, 1927)
Ivan Pavlov: Conditioned Reflexes: An Investigation ofthe Physiological Activity ofthe Cerebral Cortex (Feltételes reflexek: Az agykéreg fiziológiai aktivitásának kutatása, 1927)
Anna Freud: Dimensions o f Personality (Az én és az elhárító mechanizmusok, 1947)
Eric Hoffer: A fanatizmus természetrajza. Gondolatok a tömegmozgalmakról (The True Believer: Thoughts on the Nature ofMass Movements, 1951)
Fritz Perls: A Gestalt-terápia alapvetése (Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality, 1951)
Alfred Kinsey: Sexual Behavior in the Human Female (A nő szexuális viselkedése, 1953)
Melanie Klein: Irigység és hála – tanulmány a tudattalan forrásokról (Envy and Gratitude, 1957)
Erik Erikson: A fiatal Luther és más írások (Young Mán Luther: A Study in Psychoanalysis and History, 1958)
Harry Harlow: The Nature o f Love (A szeretet természete, 1958)
R. D. Laing: The Divided Self: A Study o f Sanity and Madness (A megosztott én: Tanulmány a józan észről és az őrületről, 1960)
Albert Ellis & Robert A. Harper: A Guide to Rational Living (Útmutató az ésszerű élethez, 1961)
Carl Rogers: Valakivé válni – a személyiség születése (On Becoming a Person: A Therapist's View o f Psychotherapy, 1961)
Eric Berne: Emberi játszmák (Games People Play: The Psychology of Human Relationships, 1964)
Thomas A. Harris: Oké vagyok, oké vagy – módszer az önismerethez (Tm OK-Youre OK, 1967)
Carl Jung: The Archetypes and the Collective Unconscious (Az archetípusok és a kollektív tudattalan, 1968)
Nathaniel Branden: The Psychology of Self-Esteem (Az önbecsülés pszichológiája, 1969)
Viktor Franki: The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy (Az értelem akarása: a logoterápia alapjai és alkalmazása, 1969)
Edward de Bono: Lateral Thinking: Creativity Step by Step (Laterális gondolkodás: Kreativitás lépésről lépésre, 1970)
Olivar Sacks: A férfi, aki kalapnak nézte a feleségét és más orvosi történetek (The Mán Who Mistook His W ifefor a Hat: And Other Clinical Tales, 1970)
Abraham Maslow: The Farther Reaches o f Human Nature (Az emberi természet kiterjedése, 1977)
B. F. Skinner: Beyond Freedom and Dignity (Szabadon fogva, 1971)
Gail Sheehy: Passages: Predictable Crises o f Aduit Life (Átmenetek: a felnőttkor előrelátható válságai, 1976)
Stanley Milgram: Obedience to Authority: An Experimental View (A tekintélynek való

engedelmeskedés, 1976)
Robert Bolton: A kommunikáció művészete: hogyan érvényesítsük magunkat, hogyan figyeljünk másokra, és hogyan oldjunk meg konfliktusokat (People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts, 1979)
Isabel Briggs Myers: Gifts Differing: Understanding Personality Type (Különféle adottságok; a személyiségtípusok megértése, 1980)
David D. Burns: Feeling Good: The New Mood Therapy (Jókedvűen: az új hangulatterápia, 1980)
Milton Erickson (és Sidney Rosen): My Voice Will Go With You: The Teaching Tales o f Milton H. Erickson, M.D. (A hangom veletek lesz: Milton H. Erickson tanulságos meséi, 1982)
Howard Gardner: Frames of Mind: The Theory o f Multiple Intelligences (Az értelem keretei: a többszörös intelligencia elmélete, 1983)
Robert Cialdini: A befolyásolás lélektana a meggyőzés pszichológiája (Influence: The Psychology o f Persuasion, 1984)
Anne Moir & David Jessel: Agyszex – női agy, férfi ész? (Brainsex: The Reál Difference Between Men and Women, 1989)
William Styron: Darkness Visible: A Memoir o f Madness (Látható sötétség, 1990)
Csíkszentmihályi Mihály: Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention (Kreativitás: áramlat, avagy a felfedezés és feltalálás pszichológiája, 1996)
Robert E. Thayer: The Origin o f Everyday Moods: Managing Energy, Tension, and Stress (Mindennapi hangulataink eredete: Az energia, a feszültség és a stressz megszelídítése, 1996)
Gavin de Becker: The Gift ofFear: Survival Signals that Protect Us from Violence (A félelem adománya: életmentő jelek az erőszak ellen, 1997)
Susan Forward: Érzelmi zsarolás: a félelem, a kötelességérzet és a bűntudat szorításában (Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You, 1997)
Daniel Goleman: Érzelmi intelligencia a munkahelyen (Working with Emotional Intelligence, 1998)
V. S. Ramachandran: Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind (Az elme fantomjai: Az emberi elme titkainak szondázása, 1998)
John M. Gottman: A boldog házasság hét titka gyakorlati útmutató (The Seven Principles fór Making Marriage Work, 1999)
Douglas Stone, Bruce Patton, & Sheila Heen: Diffícult Conversations: How to Discuss What Matters Most (Nehéz beszélgetések: Hogyan beszéljük meg legfőbb dolgainkat, 1999)
Steven Pinker: The Blank Slate: The Modern Denial o f Human Nature (Tiszta lap: Az emberi természet modem tagadása, 2002)
Martin Seligman: Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential fór Lasting Fulfúment (Hiteles boldogság: Az új pozitív pszichológia felhasználása a tartós beteljesülés lehetőségének megvalósításában, 2002)
Barry Schwartz: A választás paradoxona – miért a kevesebb a több ? (The Paradox of Choice: Why More Is Less, 2004)
Malcolm Gladwell: Ösztönösen – a döntésről másképp (Blink: The Power o f Thinking Without Thinking, 2005)
Louann Brizendine: The Female Brain (A női agy, 2006)

Daniel Gilbert: Stumbling on Happiness (A meglelt boldogság, 2006)

Felhasznált irodalom

A kötet összeállításában referenciaként az alábbi kiadásokat vettük alapul.
Az első kiadások dátumait a vonatkozó fejezetekben tüntettük fel.

Adler, A. (1992) Understanding Hum án Nature, Oxford: Oneworld.

de Becker, G. (1997) The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from Violence, New York: Random House.

Berne, E. (1964) Games People Play: The Psychology of Hum án Relationships, London: Penguin.

Bolton, R. (1986) People Skills: How to Assert Yourself Listen to Others, and Resolve Conflicts

New York: Prentice H all

de Bono, E. (1970) Lateral Thinking, London: Penguin.

Branden, N. (2001) The Psychology of Self-Esteem, New York: Wiley.

Briggs Myers, I. és Myers, E. (1995) Gifts Differing: Understanding Personality Type, Palo Alto, CA: Davies-Black.

Brizendine, L. (2006) The Female Brain, New York: Morgan Road.

Burns, D. (1980) Feeling Good: The New Mood Therapy, New York: William Morrow.

Cialdini, R. (1993) Influence: The Psychology of Persuasion, New York: William Morrow.

Csíkszentmihályi, M. (1996) Creativity: Flow and the Psychology ofDiscovery and Invention, New York: HarperCollins.

Ellis, A. & Harper, R. (1974) A Guide to Rational Living, Los Angeles: Wilshire Book Company.

Erikson, E. (1958) Young M án Luther: A Study in Psychoanalysis and History, London: Faber and Faber.

Eysenck, H. J. (1966) Dimensions of Personality, London: Routledge & Kegan Paul.

Forward, S. (1997) Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation and Guilt to Manipulate You, London: Transworld.

Franki, V. (1969) The Will to M eaning: Foundations and Applications of Logotherapy, London: Meridián.

Freud, A. (1948) The Ego and the Mechanisms ofD efence, London: The Hogarth Press.

Freud, S. (ford. Joyce Crick) (1990) The Interpretation ofDreams, Oxford: Oxford University Press.

Gardner, H. (1983) Frames ofM ind: The Theory of Multiple Intelligences, New York: Basic Books.

Gilbert, D. (2006) Stumbling on Happiness, London: HarperCollins.

Gladwell, M. (2005) Blink: The Power of Thinking Without Thinking, London: Penguin.

Goleman, D. (1998) Working with Emotional Intelligence, London: Bloomsbury.

Gottman, J. & Silver, N. (1999) The Seven Principles fór Making Marríage Work, London: Orion.

Harlow, H. (1958) „The Nature of Love," American Psychologist, 13 : 573 – 685. Lásd még: http: J/psychclassics. yorku.ca/Harlow/love. htm.

Harris, T. A. (1973) I'm O K -Youre OK, New York: Arrow.

Hoffer, E. (1980) The True Believer. Thoughts on the Nature of Mass Movements, Chicago: Time-Life Books.

Horney, K. (1957) O u rln n e r Conflicts, London: Routledge <& Kegan Paul.
James, W. (1950) The Principles of Psychology, Vols I & II, Mineola, NY: Dover.
Jung, C. G. (1968) (ford. R. F. C. Hull) The Archetypes and the Collective Unconscious, Princeton University Press.
Kinsey, A. (1953) Sexual Behavior in the Huntan Female, Philadelphia: Saunders.
Klein, M. (1975) Envy and Gratitude: And Other Works 1946 – 1963 , London: Vintage.
Laing, R. D. (1960) The Divided Self- An Existential Study in Sanity and Madness, London: Penguin.
Maslow, A. (1976) The Farther Reaches of H um án Nature, London: Penguin.
Milgram, S. (1974) Obedience to Authority, New York: HarperCollins.
Moir, A. & Jessel, D. (1989) Brainsex: The Reál Difference Between M én and Women, London: Mandarin.
Pavlov, I. (2003) Conditioned Reflexes, Mineola, NY: Dover.
Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951) Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Hum án Personality, London: Souvenir.
Piaget, J. (1959) The Language and Thought of the Child, London: Routledge & Kegan Paul.
Pinker, S. (2003) The Blank Slate: The Modern Denial of H um án Nature, London: Penguin.
Ramachandran, V. S., & Blakeslee, S. (1998) Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the H uman Mind, New York: HarperCollins.
Rogers, C. (1961) On Becoming a Person, Boston: Houghton Mifflin
Rosen, S. (szerk.) (1982) My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson, New York: W W Norton.
Sacks, O. (1985) The M án Who Mistook His W ifefor a Hat: And Other Clinical Tales, London: Pan Macmillan.
Schwartz, B. (2004) The Paradox ofChoice: Why More Is Less, New York: HarperCollins.
Seligman, M. (2003) Authentic Happiness, London: Nicholas Brealey/New York: Free Press.
Sherhy, G. (1976) Passages: Predictable Crises of Aduit Life, New York: Bantam.
Skinner, B. F. (1971) Beyond Freedom and Dignity, Indianapolis: Hackett.
Stone, D., Parton, B., & Heen, S. (1999) Difficult Conversations: How to Discuss WhatMatters Most, New York: Viking.
Styron, W. (1990) Darkness Visible: A M emoir of Madness, New York: Vintage.
Thayer, R. (1996) The Origin of Everyday Moods, Oxford: Oxford University Press.
(Mindennapi hangulataink eredete: Az energia, a feszültség és a stressz megszelídítése.