



Bağdy
Emöke

Utak
önmağunkhoz

Bagdy Emőke

UTAK ÖNMAGUNKHOZ



Copyright © Bagdy Emőke, 2012

Szerkesztette: Gutman Bea

Borítóterv: Szabó György

Hungarian edition © Kulcslyuk Kiadó, 2012

ISBN 978-615-5281-03-7

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter

Tördelés: Jeges Erzsé

Nyomás: AduPrint Kiadó és Nyomda Kft.

Felelős vezető: Dr. Tóth Zoltán

www.kulcslyukkiado.hu

Tartalom

Előszó	7
Vallomás a könyv megírásának személyes motivációjáról	9
Honnan hová? A pszichológia haladási útja a világban és nálunk	19
A pozitív pszichológia világa.....	43
Az életminőség multikulturális relativitása (összetett kulturális viszonylagossága).....	51
Az erkölcsiség-erkölcsösség szerepe az emberi életminőségben.....	57
Az erkölcsössé válás fejlődési útja.....	67
Altruizmus, avagy miért segítünk embertársainknak?..	81
Káoszról bontakozó táncoló csillag: a felnőtti személyiség születése.....	91
Önismeret, tudatosítás, lelki önvédelem	125
Kommunikáció, empátia, konfliktuskezelés.....	157
Vitalitásgenerátorok	205
Ami nem öl meg, az megerősít Veszteségből nyereség, vereségből győzelem.....	257

Előszó

Ezt a könyvet az a vágy hívta életre, amelyet előadásaim hallgatósága ébresztett bennem. Egy-egy találkozás után mindig nehéznek éreztem az elszakadást attól a sok kérdéstől, amelyeket négy szemközti helyzetben kaptam. Úgy érzem, szükségünk van a közvetlen találkozásra, az én-te kapcsolatra, hogy sok fontos problémáról beszélhessünk meghitt kettesben, a nagy nyilvánosságtól távol. Hogyan lehetne ezt megvalósítani? Töprengéseimben jutottam arra, hogy következő könyvemben olyan utazásra hívom meg tisztelt Olvasómat, amelyben csak mi ketten vagyunk, Te és én. Ez az a könyv.

Egy közös útra hívlak, amelynek során kalauz és kísérő szeretnék lenni egy személyben. Te pedig légy az Útitársam! Ezen az úton olyan információkkal is találkozol majd, amelyeket nem hallottál még előadás keretében tőlem, és olyanokkal is, amelyek valamelyik találkozá-

sunkból már ismerősek lesznek. Ez a könyv azzal a szándékkal született, hogy mindazt átadhassam, amit éppen most a legszükségesebbnek érzek. Úgy hiszem, hogy segíthetnek önismeretünk elmélyítésében, a pszichológiával való barátságos viszony kialakításában, a megismerés vágyának felébresztésében, a szolgáló lélektan elfogadásában.

Meghitt találkozást és élményteli együttes utazást kívánok, szeretettel:

Bagdy Emőke

Vallomás a könyv megírásának személyes motivációjáról

Szeretettel köszöntelek, kedves Olvasóm! Szeretnék találkozni Veled ebben a könyvben. Kissé képtelennek tűnik közvetlenségre vágni az olvasott szavakból kiformalódó üzeneteken át, de közvetettségre iskolázó, komputeromorf kultúránkban talán mégsem lehetetlen. Ne vedd tiszteletlenségnek a tegezõ hangvételt! Az angol nyelvet e szempontból irigyelem, mert a beszédkultúrában a tegezés náluk nem hierarchiajelölõ. Arra vágyom, hogy elérjek a pszichológia üzeneteivel Hozzád. Tiszteletemet a tulajdonnévnek kijáró nagybetűvel jelzem, eképp szólítalak meg. Indulj el velem azon a szellemi úton, amely egy hatalmas birodalomba vezet, a lélek világába. Útitársak leszünk, s ha magam néha kikalandoznék a mindennapokba, csak azért teszem, mert az a meggyõzõdésem, hogy a pszichológia tudományának legnagyobb haszna az emberi élet szolgálata. Biztosan volna számos

kérdésem hozzám, amelyeket – remélem – a könyv elolvasása után felteszel nekem, abból fogom igazán megtudni, hogy mire van szükséged ebből a csodálatos világból. Most – átmenetileg – a vezető és kísérő viszonyában haladunk együtt. Szeretném, ha tudnád, hogy amerre vezetlek, az számomra ismert, biztonságos világ, mert folyvást ezt művelem évtizedek óta. Sőt, nem csak művelem, szüntelenül tanulom, egy vagyok veled, identitásomat átadta, létezésemet markánsan meghatározta, szinte ura az életemnek. Így bármit tárok elé, annak nagyrészt megvan a tapasztalati háttere is tanári vagy pszichoterápiás praxisomból, ezért vállalom érte a felelősséget. A pszichológia birodalma azonban százszor hatalmasabb, mint az én – ehhez képest – gyűszűnyi tudásom. Az a vágyam, hogy terjedjen a pszichológiai kultúra, amely tudatossá, határozottá tesz minket, hogy ne lehessünk oly könnyen manipuláció áldozatai. Sajnos nálunk néha még ma is „diliflepsisnek” tartják, aki pszichológushoz fordul. A tudatlanság bizonytalansága és félelme úgy vetül rá a lélektanra, mintha az cipollai veszedelmeket rejtene magában. Általában félünk, nehogy kitudódjék valami negatív dolog rólunk, hiszen a pszichológusnak azt tulajdonítjuk, hogy „átlát rajtunk”. Az előítéletek megszüntetésének legjobb ellenszere az információ, a tudás. Ha ismerjük, amitől tartunk, akkor egyre kevésbé félünk, mert tudunk aktívan cselekedni, tényekre alapozva dönteni. Sajnálom, hogy nincs elegendő lehetőség a titoknak vélt

pszichológiai ismeretek és a hatékony, boldogító életgyakorlat mint modell közismertté tételére, pedig többet érne, mint az agresszióra tanító filmek tömegének ránk zúdítása, amitől csak még szorongóbb vagy éppen ügyesen agresszív lényekké válhatunk. Megsúgom, hogy az agresszív cselekmények pusztá látványa is immunromboló hatású!

Sokszor bánkódtam azon is, hogy fényévnyi távolság van a tudós kutatók és a hétköznapi emberek ismeretei között, és ez a távolság csak szakmai közvetítéssel hidalható át. El kell juttatnunk az életünket segítő új információkat egymáshoz, és beavatottnak kell lennünk. Nemes, tiszta, hiteles ismeretekre van szükség, hiszen már nem ezoterikus (keveseknek, a beavatott kiváltságosoknak szóló, titkos) ismeret a pszichológia. Ha van érvényes tudásunk, akkor többé nem lehetünk illetéktelen, felkészületlen, botcsinálta „szakemberek” áldozatai, akik olyan módszereket kínálnak nekünk, melyeknek sem tudományos érvényük, sem gyakorlati ellenőrzöttségük, hitelük nincs. Nem járunk aurahegesztőhöz, nem megyünk lépre a televízió át felénk sugárzó „energiaterapeuták” ígéreteinek, mert tudjuk, hol van a megbízhatósági határ. Olyan reális, önművelési és kapcsolatjavítási lehetőségeket választunk, amelyek hiteléről tudunk, és amelyeket megbízhatóan használhatunk.

Gyerekkorunk óta tudjuk, hogy azt vesszük észre, amire felhívták a szüleink a figyelmünket, így a meglátásban,

észrevevésben a már egyszeri tapasztalatnak benne kell lennie. A meglátáskeresés is. Csak azt fogjuk meglátni, aminek a keresését már elhatároztuk, azt viszont nem vesszük észre, amit nem vagyunk készek meglátni, vagy amire nem figyelmeztettek, hogy keressük. A kudarc, csalódás vagy megaláztatás persze kényszeríthet, hogy oda nézzünk, ahová másképp egyáltalán nem tekintenénk. Meg kell tanulnunk az életünkre, annak minőségére is figyelni, hogy megláthassuk, mi a fontos és mi a lényegtelen. Ilyen figyelemfelhívó, „rámutató” szándékok vezetnek engem is Feléd. Ne kényszerítsenek csalódások vagy kudarcok arra, hogy észrevedd, amit saját életminőséged és társas boldogságod érdekében már most jó meglátnod. Szabad felnőtt ember vagy, hogy azt tedd, amit csak akarsz. De a felelősséget vállald el azért, amit teszel vagy nem teszel! Ha tudod, mit kellene, akkor már teljes egészében Tiéd a felelősség. Tanuljunk hát együtt, növeld a tudatosságodat, segítsük elő közösen a jobb életminőséget!

Sokszor hallottam, hogy változtatni kellene, mert ez így nem mehet sokáig tovább, belebetegszünk és belehalunk jelenlegi életgyakorlatunkba. Körülvesz bennünket egy olyan világ, amelyben jeles tudósok sora foglalkozik a fenntartható fejlődés problémakörével. Valószínűleg ismered László Ervin professzornak, a Budapest Klub megalapítójának a nevét, aki Einsteinre hivatkozva üzeni nekünk: „Nem oldhatunk meg egy problémát azzal a gondolkodásmóddal, amely azt előidézte.” A társadalmi

feszültségek, a gazdasági világválság, a rablógazdálkodás okozta klímaváltozás mind emberi tényezők által előidézett krízishelyzet, hát a megoldást is ugyanitt, önmagunkban kell kezdenünk. A világban zajló krízis a mi kis univerzumunkban is leképeződik, s amit magunk okoztunk a bizalom, együttműködés és felelős gondolkodás megrendülésével, az egyedi sorsokban is hasonlóképp tükröződik. Pszichológusként, a magam optikájából úgy vélem, gondolkodásmódunk megváltoztatásával, felelősségtudatunk, együttműködési készségünk, altruizmusunk helyreállításával, a kölcsönös egymásra utaltság élettörvényének elfogadásával jelentős változást érhetünk el. Hogyan tegyük?

Most Tőled, magamtól és mindenki mástól is azt kérdezem: mi a Te részed abban, hogy ilyen a helyzet? Mit tudnál tenni Te magad azért, hogy kicsit jobb legyen? Magunknál kell kezdenünk, a mi parányi univerzumunkban. „Egész világ nem a mi birtokunk; Amennyit a szív fel foghat magába, Sajátunknak csak annyit mondhatunk” – üzeni Vörösmarty Mihály költőnk. Csupán, ha megtetted, amit magadtól elvársz, akkor lépj tovább, hiszen egyedül nem megy! A kapcsolatdinamikai törvények értelmében ketten már, „mi együtt” többek vagyunk, mint külön Te és én. A párkapcsolati „Te meg Én”-ben jó szövetségre táálhatsz, a család szeretetkapcsolatokon nyugvó közössége pedig az emberi változások varázserejű műhelye. Ez a közösség jelenti számunkra életünk kezdetétől az abszo-

lút megtartó erőt. Amit itt szülőként képviselsz, főként amit teszel, amilyen mintát adsz, azzal lelket építesz. Még a szavak sem olyan fontosak, mint a példa. „Magad légy olyan, amilyennek gyermekedet látni szeretnéd” – mondta egykor bölcsen Deák Ferenc honatyánk. Ha családon kívüli szociális kapcsolati terebben, együttességben már heten, kilencen vagytok, akkor úgynevezett kiscsoportot alkottok – ebben a csoportban van a legnagyobb véleményformáló erő! Ezen a hálózaton át működik a közvéleményi erő, amely olyan hatalom, hogy láthatatlanul kifeszülő hálójában könnyű az egyénnek fennakadnia. Az úgynevezett viszonyítási csoportok is ilyenek, hozzájuk mérjük magunkat, hogy a „mérce” megfeleltünk-e. Különösen akkor, ha önkéntesen vállaltuk a csoporthoz tartozást, és kedveljük vagy szeretjük egymást. Vajon miért beszélek hét- és kilenctagú csoportról, és említek páratlan számokat? Erre a csoportdinamika ad magyarázatot. A páros összekapcsolódások ugyanis elszigetelő és fékező hatásúak lehetnek, így a csoporterők mozgékony-ságát fékezhetik. Ha tíznél többen vagyunk, akkor már vigyáznunk kell, hogy ne különüljön el két, ellenvéleményt képviselő tábor, ilyenkor már mediátornak is kell lennie, aki segít a közös nevezők kialakításában. Húsz fő fölött már úgynevezett nagycsoportot alkotunk, amelyben biztosan létrejön a vélemények összeütközése, ezért ha cselekvési tervet akarunk készíteni, akkor két kisebb csoportra bontva kell buzgólkodnunk. Ha már elértük az

ötven–száz közötti számot, akkor a pszichológia a „tömeg” kifejezést használja. Ilyen tömegben az egymáshoz hasonulást erős érzések és indulatok vezérlik. Hajlamosak vagyunk szinte beleolvadni, énünk határainak kitágításával eggyé válni a többiekkel. Voltál már koncerten, ahol beszipantott a zene? Így von be magába a tömeg. Noha nem ismerjük egymást, szinte misztikus azonosságot és egységet vagyunk képesek átélni. Ha voltál már életedben kegyhelyen, szakrális rítus résztvevőjeként, például Csíksomlyón egy istentiszteleten, akkor most pontosan érted, miről van szó. Ellenpéldáját minden háborús filmben megtalálod, amikor az erőszak megjelenése a rettetet érzését váltja ki a tömegben. A tömeghatások olyan hatalmat és erőt képviselnek, hogy mintegy belefolyunk abba az érzelmi-indulati helyzetbe, amely létrejött. Úgynevezett egységtudat állapota alakul ki. Ilyenkor a közös, azonos vélemény vagy szándék hatalmas erővel tör utat magának.

Százas létszám felett már érvényesül az a sajátos „szinkronicitás”, hogy amit az együtteség átél, érez, akar és tud, az a fizikai tér különböző pontjain és földrajzi helyein is utat tör magának. Felbukkan mint azonos vélemény és szándék. Természetesnek tekintjük például azt, hogy egyes felfedezések egymástól függetlenül ütik fel a fejüket a világ különböző pontjain. Ezt a jelenséget a szinkronicitással (jelentésteli egybeeséssel) magyarázza a lélektan. Kutatása ugyan problematikus, de a jelenség tagadhatat-

lanul létezik. A „világerő” olyan hálózatos információs rendszereken át érvényesül, amelyek megvalósító dimenzióit még nem tudjuk objektiválni, de a hatalmát ma már nem hagyhatjuk figyelmen kívül. A kvantumfizikából, főként Michael Talbot Holografikus Univerzum című, kitűnő könyvéből (amely magyar nyelven is olvasható) kínálkozik a „lokális helynélküliség” magyarázata, amely egybevág Carl Gustav Jung „szinkronicitás” elméletével, mint magyarázó elvvel. Ha egy információ átke­rül egy felettes dimenzióba, ahol a tér-idő törvények nem érvényesek, akkor az információ „visszakerülése” időtől-tértől függetlenül mehet végbe, bárhol megjelenhet egyidejűleg a világban. Csak kitekintésképpen mondhatom, hogy az extraszenzoriális percepciónak (régi nevén: telepátiának) is ez adna tudományos háttérmagyarázatot.

Sorra vettük, hogyan lehetséges az egyén univerzumától a legtágasabb „világhálóig” elérnünk egymást. Láthatod, hogy magunkból kiindulva társas hatásrendszereken át elérhetjük szellemünk, gondolkodásunk teremtő behatolását az anyagi világba, így pesszimizmusra semmi okunk. Ezért is fontos a szellemi közösség kialakítása, hogy az azonos szándékot képviselő együtteségből valóban véleményazonos és -formáló közösség válhassék, és lassan, fokozatosan áthathasson az új gondolat mint cselekvő erő más együtteségeket, közösségeket is. Így épül fel világszerte a társadalmi hatóerő, hálózatos rendszereken át.

Szeretném, ha éreznéd, nem vagyok világmegváltó, egyedüli ambícióm, hogy minél többen tudjuk, mit bizonyított eddigiekben a pszichológia, különösképp a pozitív pszichológia arról, mit tegyünk, hogyan gondolkozunk világunkról, hogy megváltozhassék a közszellem (mentalitás), és elérhessünk egy boldogítóbb életgyakorlathoz. Hadd élhessünk humán mivoltunkhoz méltó módon, „jól”, egészségesen, elég boldogan, biztonságban és békében. Nem csupán Te egyedül, hanem mi együtt!

Honnan hová? A pszichológia haladási útja a világban és nálunk

Messziről indultunk, hazánkban szinte a semmiből kellett – régi, nagy tradíciók bázisán – újraépíteni a pszichológiát. Megéltem, amikor az első magyar pszichológusokat befogadó intézmények azt sem tudták, eszik vagy isszák a lélektant, és mit keresnek a pszichológusok a munka világában, a kórházi osztályokon, az elmebetegek között... Hosszú ideig sokan azzal sem voltak tisztában, hogy más a pszichiáter és a pszichológus, hogy a pszichiáter alapjában orvos, elvégezte az orvosi egyetemet és szakvizsgázott elmeorvosoktól. Régen ideg-elmeorvosoknak hívták őket nálunk is, 1980-tól (amikor a Magyar Pszichiátriai Társaság megalakult, és elvált az ideg-orvosi és elmeorvosi szakterület) pedig pszichiáternek. Jó, ha tudod, hogy a pszichológus bölcsészettudományi karon végez, és friss diplomája kizárólag a tanácsadói tevékenységre jogosítja fel. Több szakterületen szerezhet szak-

vizsgát. Aki pszichoterapeuta akar lenni, akár orvos, akár pszichológus, annak először szakvizsgát kell tennie. Nálunk a négy évig tartó klinikai szakképzés adja meg a pszichoterápiás képesítés alapját. További hároméves tanulmány és mintegy hatszáz órás személyes „tanterápia” után, klinikai helyen végzett gyakorlat nyomán tehetünk pszichoterapeuta szakvizsgát. Nagy eredmény ez a mi kis hazánkban, ahol – mint mondtam – szinte a romokból kellett újraépítkezni a lélektan világában is.

Ma már gyönyörűség a pszichológia művelése. Nem olyan rejtekező világ titkait bújtatja, mint életem néhány előző évtizedében, amikor a Kádár-korszak hármass vilá-gában (tiltás, túrés, támogatás) veszélyes tudománynak számított. Noha már nem nevezték „burzsoá áltudo-mánynak”, aminek 1956 előtt aposztrofálták, amikor a szocializmus egészségeszményébe a lelki bajok nem fértek bele, mégsem volt szabadon művelhető, nehogy a kö-zösségi kultúrát és emberi kapcsolatokat építő munkájá-val veszélyeztető civil közösségi erőket aktivizáljon és mozdítson, inkább az volt a feladata, hogy a bajok sző-nyeg alá seprésében segítsen. Noha 1958-tól már akadé-miai képviselőt kapott, 1960-tól pedig visszaszivárgott tantárgyként a felsőoktatásba, mindennek mégis lassan, óvatosan lehetett történnie.

Klinikus szakpszichológus, pszichoterapeuta és szu-pervizor (hivatásgondozó) vagyok. Mindez csak azért számít, mert iskolázottságom, szemléletem egyértelműen

emberközpontú, a személyes, egyedi ember világa az én szakterületem, és ennek kapcsán mindaz, ami az univerzum páratlan bolygóját, csillagát, az embert közvetlenül érinti. Ehhez szorosan kötődik a párkapcsolat, a család és a hivatás szolgálata, melyek gyűrődéseinek, zavarainak gondozása azért fontos, mert ezek a boldogságnak, de a boldogtalanságnak és a lelkibetegségnek is a fészkei. A személyközpontú és dinamikus orientált szemléletmód (és gondolkodási út), azaz paradigma arra készíti, hogy mindent történetiségében vizsgálják. Mit érthetünk „dinamikusnak”? Azt a gondolkodásmódot az emberi életről és bajokról, amelyben a lelkivilágot erőrendszerek, szándékok, vágyak, valóságtörvények és tilalmak harci terepének tekintjük. Ezek küzdelméből és a kimenetelből születik az emberi magatartás. Viselkedésnek is nevezhetjük, de az állat is viselkedik, az ember viszont tudattal, öntudattal rendelkező lény, tud magáról és a világról, ezért inkább „maga-tart”. Amit tesz, annak nem egyszerű oka van, sokféle előidéző és rásegítő szál fonódik össze benne. Hosszú története van, egymásba fonódó tapasztalatok tanulási eredménye a hibás vagy alkalmas (alkalmazkodó, „normális”) viselkedés. A hosszú idő alatt bennünk kiformálódó „hogyan tegyem?”, „mit kell tennem?” olyan, mint az öntőforma. Alapvető, mélyen beégett, ismétlésének, használatának kényszere munkál bennünk. Ami bevál, ami szubjektív békét teremt, az könnyebben bevésődik, és gyakran akkor is ragaszkodunk hozzá, ha

később már nyilvánvalóan nem hozza az egykori eredményt. Ezért is szükséges a személyes bevésődések történeti útját felderíteni. Ugye könnyű elképzelned, hogy a hibás tanulási út szerveződésének megismerése olyan, mint egy Ariadné-fonal? Megmutatja a kivezető utat is. Ez érvényes a társas működési rendszerekre is. A pszichológia fejlődését sem véletlenek mozgatták, hanem történeti szükségszerűségek. Ezért készítek a történeti megközelítés arra, hogy néhány szót szóljak a pszichológia hazai fejlődéstörténetéről. Már itt szeretnék kérni, hogy lapozz tovább a következő részhez, ha érdektelen számodra a pszichológia alábbiakban vázolt történeti fejlődése. Magam azonban ezt nem kerülhetem meg, mert számomra történetiségükben és összefüggéseikben rejlik a dolgok megérthetősége.

1963-ban indult meg hazánkban a pszichológia alkalmazott tudományként való oktatása, amikortól a klinikai, munka- és neveléslélektan szakágaiban lehetett képesítést szerezni. Ebben az induló évfolyamban kezdtem magam is a pszichológusi pályát. Sok más, addig származási okból priuszos társammal együtt bekerülhettünk az egyetemre, már nem voltunk ideológiailag veszélyesek, hiszen „aki nincs ellenünk, az velünk van” – szölte a kádári ige.

Abból a történelmi optikából, amelyből láthatom a pszichológia tudományának nemzetközi fejlődését és a szolgáló, alkalmazott ágaknak a gyarapodását, különös öröm megélni a hatalmas haladást. Az a tudomány,

amely magát a természettudományos igényességű kutatással és a bizonyítékokon alapuló (evidence-based) egzaktságával emelte ki a filozófiából az 1800-as évek utolsó negyedében, és ezt a nívó tartást ma is képviseli, az emberi lélek teljességét megcsonkította. Bizonyos – magasabb rendű – emberi vonásokat, mint például a hitet, a szeretetet, a spiritualitást, a megbocsátást, a hálát tudományos megragadási képtelenségük miatt kirekesztette, és az egyes, mérhető lelki jelenségek vizsgálatának objektivitásába fogódzott. Ezzel azonban a humán arculatból nagyon sokat kellett veszítenie, kitiltania, megtagadnia. Sőt, az ember tanulmányozásának talán leglényegesebb kérdése, a „Mi a tudatosság?” felett is átsiklott a kutató közelítés. A nagy „próféta”, William James a tudatosságot „gondolatok folyamaként” írta le, a gondolatok áramlásának élményével magyarázta. Kijelentette, hogy a szubjektív tudatosság „egy nem létező dolog elnevezése, és nincs helye az elsődleges princípiumok között” (idézem Martin 1949-es munkájából). A Létezik-e tudatosság? című írásában pedig már tagadta is ennek létezését. Watson, aki az amerikai behaviorizmus (viselkedéstudomány, amely az embert tanuló gépezetnek fogta fel) irányzatának alapítója, egyenesen azt írta: „Elérkezett az idő, amikor a pszichológiának el kell vetnie minden, a tudatosságra vonatkozó hivatkozást. Többé nem kell azzal becsapnia magát, hogy elmebeli állapotokat tegyen a megfigyelése tárgyává. Az egyetlen feladata, hogy megjósolja és kontrollálja a visel-

kedést, az önelemzés pedig nem lehet része ennek a módszernek.” (Idézet Burt nyomán, 1962) Ha Te, aki ezt olvasod, végiggondolod, hogy a tudatosság tagadása az önmegfigyelést, tapasztalatot tagadja annak szubjektív volta miatt, ráámulhatsz, hogy ezek a tudósok sem tehettek volna ilyen kijelentést tudatosságuk képessége nélkül, mégis tagadták azt, mert ami „nem mérhető”, annak objektivitása nem bizonyítható, tehát nincs is rá szükség. Ép ésszel belátható, hogy egyikünk sem tehet egyetlen kijelentést sem tudata részvétele nélkül, tudnia kell önmagáról, létezéséről, belvilágáról, környezetéről, és ez a tudás valóság. Noha ez az ember saját valósága, önmagára nézve csak ez az érvényes, a megértését is csak ennek elfogadása teszi lehetővé. Logikus, hogy a gondolkodás és a tudatosság között szoros a kapcsolat, hiszen ennek a kapcsolatnak a felfogásához és tisztázásához is gondolkodnom kell. Ennélfogva előfeltételezem a gondolkodást. A fürdővízzel kiöntött gyermekek a pszichológiában is nagy sokára kerültek vissza a helyükre. Már itt el kell árulnom, hogy csak a legutóbbi időben született végre integrációs lehetőség az emberi mivolt teljességének elfogadásában, és ezt nagyrészt a pozitív pszichológiának köszönhetjük. De ne vágjunk a dolgok elébe! A szubjektív élményeinek objektív mérési lehetetlensége miatt csontvázvázzá tett, hús-vér, saját valóságától megfosztott ember a tudományos vizsgálódásokban kezdetben úgy jelenhetett meg előttünk, mint egy gép. Automatikusan működik,

mert kap ingereket, valami történik is a „fekete doboznak” nevezett elméjében, agyában, és ami objektív, az a kimenet. Ez pedig a viselkedés. Amit tanulunk, azt társításos és művelettanulás (kondicionálás), avagy utánzás útján bevessük. Az ember nem más, mint tanult viselkedésmódjainak összessége, állította az ortodox amerikai behaviorizmus, a tanulás és viselkedés pszichológiája. Érzelmekről és hasonló szubjektív élményekről szó sem lehetett. Mégis sokat tanulhattunk ebből a tanból, amelyet a kutatói kíváncsiság lendített előre. Egyrészt az inger bemenete felől kukucskáltak be az agyba, másrészt az eredmény felől, ez volt az új, másképpen neobehaviorizmus. Pléh Csaba, a jelenkori pszichológia egyik doyenje szellemesen mindenevőnek nevezte ezt az irányzatot, mert fokozatosan beépítette más tanok tudását, saját nyelvére keresztelve a jelenségeket. Ez a belopózás törte fel a fekete dobozt, és fokozatosan feltárta a „kognitív világot”, mintegy előhírnökeként a kognitív forradalomnak. Az agyi folyamatok bemeneti és kimeneti világa felől „behatoló” rendszerek, mint két fő ág között pedig az angol tudós, Eysenck nevéhez fűződő fiziológiai (élettani) behaviorizmus tudott sokféle agyi, idegrendszeri működéstörvényről jelentős összefüggéseket feltárni. A száraz és „érzelem nélküli” (a teljes, egész emberről megfelelő) viselkedéstanok azonban igen sokra tanították a nevelésben és gyógyításban dolgozó pszichológusokat, hogyan tudják a pszichoedukációt (léleknevelést), a tanítás hatékony

módjait alkalmazni, sőt az agyi, fiziológiai folyamatoknak a személyiség jellemző vonásaival, működésmódjával való összefüggésére is ráláthattunk. Hadd mondjak egy példát a sok közül. Tudod-e, hogy az extravertív, kifelé irányuló, ingereket kereső, élményekre éhes személyiségnek alacsonyabb az agykérgi (idegi) alapterjesztettsége, amelyre a figyelmi folyamatok épülnek? Ezért az ilyen ember szinte feltornázza az új és új ingerek keresésével és izgalomával az alapfeszültséget magában, hogy az adrenalinpumpa megemelje az izgalmi szintet. Ezt teszi jelentősebb mértékben az ingeréhes, szenzációhajász személyiség (sensation seeker) is, aki a kockázatos és életveszélyes helyzeteket, illetve sportokat keresi és élvezi. Az introvertált, a viselkedésében befelé forduló személy viszont olyan magas agykérgi alapterjesztettséggel rendelkezik, hogy ezért kerüli az új behatásokat, szereti a békés, nyugodt, stabil, kiszámítható környezetet, kedveli a megszokottat, nehezen mozdítható ki, nem csábul el könnyen egy új élményre. Vizsgáld meg Magad, vajon hová tartozol? Ha a köztes dimenzióban vagy, akkor éld bele Magad, hogy egy szabadesésű hullámvasúton ülsz. Vajon hogyan rezdülsz erre? Képzeld el, hogy egy introvertáltak milyen védekező visszavonulásra van szüksége, mert számára bomba az az inger, amit Te például normálisnak tartasz!

Ha most azt gondolod, hogy egy kívülállónak érdektelen, milyen szellemi utakat jártak be a pszichológiai isko-

lák, vagy éppen min vitáztak a pszichológusok, mert ez csak legyen a tudósok gondja, akkor sajnos tévedsz. A tanok áldása, egyben veszélye a dogmaképzés. Úgy vélhetik a tudósok, hogy saját látásmódjuk az egyedül üdvözítő. Az egyik első viselkedéstudós, az amerikai Watson például úgy akarta bizonyítani a félelem mint tanult magatartás tényét, hogy fehér patkányt helyezett kicsi gyermeke ágyába, aki olyan hatékonyan megtanulta a félelmet, hogy minden szőrös dologra kiterjedt a rettegése, és neurotikus felnőtté vált belőle. Apjának nyilvánvalóan nem ilyen eredmény elérése volt a célja, de a bizonyítás sikerült. Skinner, a neobehaviorizmus jelese pedig filozófiát alkotott abból, hogy csak az úgynevezett pozitív megerősítés, azaz a helyes cselekedetet jutalmazó tanítás vezet eredményre, és ez az amerikai neveléstudományban uralkodó, hozzánk is átszivárgó nevelési elvként érvényesült. Ne büntess, csak dicsérij! Olyan utópiát alkotott, mely szerint a jövő egészséges társadalmát ilyen nevelési gyakorlattal lehetséges elérni. Tudjuk, hogy nem csupán a kifejezett büntetés korlátozó, hanem egy várt jutalmazás elmaradása is büntetésértékű. A korlátozásnak eme módja fontos szabályozó. Gondold csak el, ha folyton dicsérsz, még akkor is, ha tudod, hogy random módon kell tenned, kiszámíthatatlan rend szerint, akkor is csak a jutalom eredményében tesz valaki valamit. A korlátozás, a tiltás, a kezek megszabása és betartatása viszont szükséges, mert védi az embert, hogy ismerje a lehetőségek határait, és ne

szorongjon, mit tehet, és meddig mehet egy cselekedettel. Az ember határokra és biztonságra vágyik, ezt gyermekkorban kell megtanulnunk. Amikor a tanuláseméleti közelítés azt vizsgálta, mi a feltétele az emberi kapcsolatban a tanulásnak, azaz kitől tanulunk, bebizonyosodott, és Te már tudod is a választ. Akit szeretünk! Akire felnézünk, akihez hasonlókat szeretnénk lenni. Albert Bandura, a modellkövető tanulás mestere ugyanazt kötötte a lelkünkre, mint a pszichoanalízis. Akit szeretünk, akitől félünk, akinek a szeretetét nem akarjuk elveszíteni, annak kéréseinek eleget teszünk, teljesítjük az elvárásait, és „belebújunk a bőrébe”, úgy teszünk, mint ő. Ezt azonosulásnak is nevezhetjük, de a viselkedéstudomány modellkövető viselkedésnek hívja. Nekünk itt és most nem az elnevezések fontosak, hanem annak megértése, hogy a szeretet, tisztelet a leghatékonyabb erő ahhoz, hogy valaki a tanítómesterünk lehessen.

A múlt század derekán egy egészen sajátos, „viselkedésmérnöki” megközelítés szemlélete tört be a pszichológiai gondolkodásba. Szülőatyja egy amerikai repülőmérnök és pszichológus, radikálisan eredeti gondolkodó, George Kelly, aki egy, az elmélettől a gyakorlatig ívelő, tágas gondolatrendszerrel tárt elénk. Mi van a fejünkben a valóságról, és miképp rendezzük a világról és magunkról való ismereteinket a tudatunkban? A kényes kérdés a kognitív (megismerő) világot vette célba, és azt állította, hogy minden ember belvilága saját, mérnöki pontosság-

gal megszerkesztett és ellenőrzött világképének úgynevezett sémáit tartalmazza. A sémák tapasztalati megalapozottságú gondolkodási szerkezetek (konstruktumok), mentális munka szerkeszti meg őket, és valóságértéküket folytonosan teszteljük. Eszerint nincs közösen objektív valóság, mert mindenki maga építi fel a saját világát, ezen a privát szemüvegen keresztül látja a saját értelmezésű, jelentésű világot. A konstrukciók hierarchiát alkotnak, a köztük lévő összhang nagyon fontos. Ha a rendszer vagy a konstrukciók érvényessége sérül, működési zavar, betegség áll elő. A személyes konstrukciók tana által indított „forradalom” a szubjektum világát, és ennek a gondolkodás által szerkesztett, tudományosan objektíválható elemeit vonta be és hozta vissza a pszichológiába. A kognitív és behaviorista közelítés összefonódása ma már hatalmas szellemi és gyakorlati (módszertani) eredményeket hozott. A viselkedésterápiák mellett a kognitív módszerek – éppen eredményességük bizonyítottsága révén – ma már szinte a terápiás segítségnyújtás leggyakoribb eszközei. Képzeld csak el, hogy ha levert, szomorú vagy, hogyan látod a világot és hogyan gondolkodsz róla? Shakespeare is azt üzeni nekünk: „Nincs a világon jó, se rossz, gondolat teszi azzá.” Tapasztalhatod, hogy a negatív gondolatok szinte automatikusan ugranak be a tudatodba. Magadról, a környezetedről és e kettő kapcsolatról szinte csak borús állításaid lesznek. No és az érzésvilágod! Az érzések és a gondolatok között egymást

erősítő folyamatot tapasztalhatsz. A hibás gondolatok, belső sémák, ítéletek lebontása, sőt újabban a sémák szövedékét létrehozó (gyermekkori) élményekhez visszavezető út elemzése sokat segít, hogy visszajuss a realitáshoz, és lásd, a valóság odakinn más, mint Benned, aki megszerkesztetted a depressziós világképet. Ha másként szemléled, másként gondolod, akkor az új gondolkodási keretek lehetővé teszik a hibás sémáknak pozitívokra történő újraírását, átszerkesztését.

Már az eddigiekben is láthattad, hogy a kognitív paradigma (tudományos szemléletmód és fogalomkincs) milyen karriert mondhat magáénak más gondolatrendszerre képest. A mai „magatartás-tudomány”, amit a modern orvosi gondolkodás preferál, például integratív ötvözete a kognitív modellnek, a behaviorista tanulásléleletnek, az agyi élettani folyamatok feltérképezésének és a személyközpontú, humanisztikus gyógyítási utak keresésének. Ez utóbbiról alább beszélek. A kognitív idegtudományok gyűjtőnévvel illelhető mai, egzakt kutatási irány pedig a neuropszichológiától kezdve az agytérképezésen át a neurotranszmitterekkel (idegingerület-átvivő kémiai anyagokkal) nyomon követhető folyamatok mélyére kalauzolva, az úgynevezett hálózattan csodájára vezette rá gondolkodásunkat.

Ne merüljünk el a részletekben, csak eszméljünk rá, hogy a pszichológia tudomány történetének is szép fejlődési útja van, az „embergép” modelltől a spirituális di-

menziójával együtt szemlélt teljes emberig. Miközben ezt az utat követjük, azokat az évtizedeket íveljük át, amelyekben a gondolatrendszer megváltoztatta a lélektan cselekvő gyakorlatát. Tekintsünk hát vissza, hogy a múltat ismerve megérthessük a jelent.

A múlt század elejének pszichoanalitikus irányzata mintegy ellenpontját alkotta a viselkedéstudományi megközelítésnek. Sigmund Freud munkássága átszötte a század gondolatvilágát a pszichológiától a művészeteken, irodalmon át a filozófiáig, és kitörölhetetlen szellemi mintázatot alkotott a tudásszövedékben. Természettudósnak indult, annak is tartotta magát. Első közleményeiben a kokain fájdalomcsillapító hatásának felfedezésével lepte meg az orvostudományt. Ma már pszichológiájának kulcsfogalmait minden művelt laikus is ismeri: a tudattalant, a személyiség hármasszerkezetét, az ősvilági (Id) tudattalan világát, az egót mint reális ént és a szuperegót mint felettes ént, és elismerhetjük úttörő gondolkodásának merészségét. A tudatalatti, tudattalan világára nyitotta rá a szemünket. Ma már nem létezik olyan pszichológiai irányzat, amely tagadná az ember tudatalatti világának realitását, legfeljebb nem foglalkoznak vele, más úton közelednek a személyiséghez. Nem nélkülözhetjük azonban gondolkodásunkból az úgynevezett intrapszichés (belső lelki) dinamikát, amely a lelki erőrendszerek megütközéséből és erőviszonyaiból eredő viselkedés megértését segíti elő. Talán láttad a HBO csator-

na Terápia című sorozatát, amely benyit a pszichoterápia dinamikusan gondolkodó és működő világába, és közvetlenül eléd tárja, mi az az interszubszejektivitás. Ma már más elnevezésekkel illetjük a továbbfejlesztett pszichoanalitikus, azaz pszichodinamikus terápiát, mert összebarátkozott az úgynevezett kognitív pszichológiával a pszichoanalitikus kutatás. Az interszubszejektivitás szó a Bruner nevű szerző leleménye, azt jelöli vele, hogy az ember az egyedüli lény, aki képes nemcsak a külvilág belső reprezentációjára, hanem a másik ember mentális folyamatainak és belső tartalmainak megélésére is. A mentalizáció kifejezéssel is gyakran fogsz találkozni a mai pszichológiában, ezt egy Threvardeu nevű pszichológus alkotta meg. Ezzel jelöli, hogy mások világát megtanuljuk nemcsak bevenni magunkba, hanem megérteni is, sőt ezt vissza is tudjuk tükrözni. Fónagy Iván és Gergely György magyar pszichológusok azzal szereztek nemzetközi hírnevet, hogy mindezt, sőt a tükrözési módot is már csecsemőknél is igazolni tudták. Így hát láthatod, hogy az interszubszejektív (dinamikusan orientált) terápia a pszichoanalízis utódja, leszarmazottja. Mindmáig élö, de sokszorosan megújult tudásanyaga a mai pszichológiát is élteti.

Pedig sokat kísérleteztek, hogy számúzzék – legalább is a magyar – pszichológiából. Még fiatal pszichológushallgatóként megélhettem, hogy az egyetemi katedráról egy marxista elkötelezettségű hallgató feljelentése nyomán kitiltották a legjobb tanárunkat, aki az akkori korlá-

tozást bátorsággal és műveltséggel meghaladva oktatta nekünk a pszichoanalízist, sőt merete eredetiben olvastatni és idézni Freud műveit. A pszichoanalízis kritikájáról szóló művek kötelező olvasmányok voltak anélkül, hogy eredetiben olvashattuk volna Freud írásait. Akkor ez eretnekségnek számított, noha Freud biologisztikus ösztön-elmélete, amelyben az emberben rejlő állati ösztönök megszelídítése az emberi személyiség fejlődési útja, nem állt szöges ellentétben az anyagelvű marxista filozófiával. A tudattalan fogalma azonban vörös posztó volt, nem beszélve arról, hogy az akadémikus pszichológia sem akart az ideológiailag tisztázatlan tudattalannal, mint a kutatás számára is megfoghatatlannal, sem pedig a „szubjektív élményekkel” foglalkozni, mert ezek nem voltak módszertanilag megragadhatók.

A hatvanas évek második felében aztán újabb szellemi áramlat hatása alá kerültünk. Ez a Carl Rogers nevével fémjelzett személyközpontú pszichológia volt, amely magát „humanisztikusnak” nevezte. Az USA-ból induló irányzat egyaránt ellentmondott a pszichoanalízis ösztönelméletének, az analízissel feldaraboló, elemző közelítésnek, de a viselkedéstannak is, amely az embert tanuló gépezetként jelenítette meg. A tan újdonsága a gestaltizmus (amely holizmusként jobban megérthető), a teljes egész emberi egység felfogása és a rendszerszemléleti megközelítés volt. Maslow, a nagy alapító teoretikus azt állította, hogy a legkisebb egység az emberi személyiség,

nem bontható fel sem ösztöneire, sem viselkedési elemeire. Csak az egész, a teljesség és környezeti beágyazottságának együttese, kölcsönviszonya teszi érthetővé, magyarázhatóvá az emberi viselkedést. Maslow úgynevezett szükségletpiramisa ma már minden pszichológia tankönyv kötelező tudásanyaga. A létfenntartó (fiziológiai) szükségletek felől haladhatunk a biztonság, a szeretet, a tisztelet és az önmegvalósítás (eredeti nevén önaktualizáció) piramiscsúcsára, ez alkotja a szükségletek hierarchikus rendszerét.

Meg kell említenem, hogy az önmegvalósítást sokan félremagyarázták és tévesen értelmezték. Egyfajta egoisztikus felfogásban a saját érdekeket elsődlegesnek tekintő önépítés is nevezhető önmegvalósításnak, ez a szemlélet nem tekinti a másikat vagy a környezetet partnernek. Maslow nem ezt képviselte. Önaktualizációjában az egyén nem is volna képes egyedül, a környezeti személyek segítségével nélkül kibontakoztatni a benne rejlő lehetőségeket, így az önmegvalósítást a kölcsönösen egymásra utalt emberek szövetségének modelljében lehet igazán elgondolnunk és értelmeznünk. E felfogásban maga az ember is rendszer-felépítésű, biopszichoszociális egységrendszer alkot. A személyközpontú modell szerint az ember nem állati ösztöneinek foglya, sem viselkedési automata, hanem eredendően jó és mindenre képes. A környezeten múlik, hogy elegendő módon ellátja-e a fejlődéséhez szükséges szeretettel, elfogadással, értékei-

nek visszatükröző megerősítésével, ahogyan egy növény fejlődését a fényvel, táppal és meleggel segítjük elő. Az emberben lényegi módon (veleszületetten) működik egy növekedési erő, amely még nehéz környezeti viszonyok között is utat tör magának. A „teljességgel jól működő személyiség” képes kibontakoztatni a benne rejlő lehetőségeket, miképp a magból növény fejlődik ki. Ahogyan a krumpli még a sötét pincében is csirázásnak indul, és a fény felé növekszik, az emberi lény is törekszik a szükségleteit kielégítő környezet elérésére. A self, énünk teljessége attól lesz ép, egészséges, ha hiteles visszacsatolást kap önmagáról, nem pedig kényszerítések torzító tükrében láthatja és értékelheti tévesen magát.

Az eddig vázolt három irány(zato)t a pszichológia fő erőirányoknak nevezte el. Első a behaviorizmus, második a pszichoanalízis, harmadik a humanisztikus modell. A magyar kultúrában nehezen vert gyökeret az első irányzat, mert a nemzetközileg is jelentős pszichoanalitikus gyökerek (Ferenczi Sándor, Bálint Mihály, Bálint Alice, Hermann Imre) nagy szellemi erőt képviseltek az új terapeutageneráció szellemi nevelésében, amikor még alig voltak hazai mesterek. Csak az ezredfordulóra szerezte meg a kognitív és viselkedésterápiás irányzat azt a presztízst, amelyet ma tapasztalhatunk. A humanisztikus irányzatnak viszont nagy sikere lett nálunk már a hetvenes években. Klein Sándor, a szegedi és pécsi egyetemeken dolgozó pszichológus professzor a pedagógia terüle-

tén végzett jelentős munkát. Nem csupán kiadta Rogers és a humanisztikusok műveit, hanem meg is hívta Rogers professzort, aki többször is megfordult Magyarországon, és személyközpontú találkozókat tartott. A klinikumban a személyközpontú terápia ugyancsak hamar gyökeret vert. Tringer László professzor úttörő munkája, valamint a Pintér Gábor, majd Török Iván pszichológusok köré rendeződő egyesületi munka markáns irányzattá erősítette hazánkban is a humanisztikus megközelítést.

Talán követhetővé tudom tenni számodra, kedves Úti-társam, azt a folyamatot, ahogyan a pszichológia tudományának fejlődése bediffundált a magyar szellemi és gyakorlati mozgástérbe is. Amit ma elérsz a hazai pszichoterápiában, annak előzményei és gyökerei ebben a történetben keresendők.

A rendszerszemléletnek köszönhetően a hetvenes években világszerte, így nálunk is behatolt a szakmai gondolkodásba és segítő pszichoterápiás gyakorlatba a pár- és családterápia, más szóval az úgynevezett interperszonális paradigma. Ez a rendszerelvű megközelítés az én és te együttesét a „mi” felettes rendszereként szemléli. A családot és más együtteség rendszereit pedig nem a tagok „összegével” méri, hanem önálló egységrendszerként szemléli. A magyar gyakorlatban megélhettem azt a szemléletváltást, amelyben a beteget vagy bajba jutott családtagot az egész rendszer működési kereteiben vizsgáltuk meg, és tapasztalhattuk e megközelítés érvényét.

Miképpen lesz például a válófélben lévő pár rejtett összekötője a „beteg” gyermek? Hogyan lesz a családban az anorexiás (lelki alapon kórosan lesoványodó) lány a beteg rendszer „leggyengébb láncszeme”, s ha a rendszer egyensúlya a terápiás segítség révén helyreáll, a titkolt bajok felszínre kerülve jelentősen módosítják vagy éppen szétvetik az életképtelen rendszert, amelyet a beteg saját áldozatával tartott még életben. Jó tudnod, hogy Magyarországon már minden nagyobb városban van család- és párterápiás rendelés. Ebben az irányzatban van a legnagyobb együttműködés pszichiáter és pszichológus pszichoterapeuták között. A bűnös módon elpusztított Lipótmező, amely a magyar pszichoterápiának is bölcsője, később fellegvára volt, a rendszerelvű irányzatnak is fészke lett, Füredi János professzor pedig a nagy mentora. Van egy világhírű, magyar származású amerikai doyenje is ennek az irányzatnak, a nemrég elhunyt Böszörményi Nagy Iván.

Az ezredforduló felé haladva a magyar ég alatt is igen nagy divatja lett a pszichológiának. A képzések révén már több ezer pszichológus nyert diplomát, mégsem mi tettük igazán népszerűvé a lélektant. Virulni kezdett a sokféle „alternatív” módszer, a természetgyógyászati és úgynevezett ezoterikus csatorna egyaránt. A kereslet igen nagyra nőtt, és kibontakozott a pszichopiac. Ezt akár a nemzetközi szintén „Psychoboom”-nak nevezett jelenséggel is magyarázhatnánk. A fogyasztói kultúra indivi-

dualizáló, elidegenítő hatásaival és számos pszichoszomatikus (stressz)betegséggel küzdő egyének világszerte, így nálunk is valamilyen emberarcú, humanisztikus segítséget kerestek, elfordultak a medicina személytelen rendszerétől. A rendszerváltozás azonban nálunk kifejezett katalizátora lett ennek a folyamatnak. A gyors kapitalizálódás, a vertikális nivelláció, a hirtelen felemelkedés és elszegényedés, az így kialakuló pszichikus keszonbetegségek, valamint a horizontális migráció, a munkahelyért otthonától messze kerülő, saját környezetéből kiszakadó ember elmagányosodása televényévé vált a lelki bajoknak. Kopp Mária nemzetközi jelentőségű „magyar lelkiállapot” vizsgálatai szembesítettek az egyre romló magyar egészséghelyezettel, az anómia következtében előálló egzisztenciális szorongás, depresszió, addikciók és pszichoszomatikus betegségek ijesztő mértékével. A Merton által leírt anómia az alapvető értékekbe vetett hit, bizalom és biztonság megrendülésével és a koherenciaérzés elvesztésével járó állapot. A koherenciaérzés az a belső megélésünk, ahogyan a világot és eseményeit megérthetőnek, értelmesnek, célra irányulónak és a befolyásolását lehetségesnek éljük át. Ha ez megrendül, az egyén krízisállapotot él át. Ilyenkor keressük a megtartó erőt, a biztonságot, a túlélés lehetőségeit.

A rendszerváltozás évtizedében kibomló hazai psycho-boom belerendeződött abba a folyamatba, amelyet a negyedik erőiránynak nevezett transzperszonális pszicho-

lógia térhódítása hozott magával. Az ezredfordulóra megerősödő transzperszonális világmozgalomban mintegy megvalósulhatott a pszichológia jóvátétele az egy évszázada kivetett legmagasabb pszichikus dimenzióval, a magából kizárt spiritualitással szemben. A spiritualizálás átszellemítést jelent. Az anyagi valóságából, a testből kizárt lélek ismét átszellemítheti az anyagot. Mert miként az agy nem azonos az elmével, a lélek sem azonos elemi jelenségeivel. Teljesség, az ember minden sejtjében nyugvó információ. Kendal biológus és pszichoterapeuta Nobel-díjat kapott a sejtmemória felfedezéséért. Az endorfin receptorok felfedezője, Candace Pert pedig felderítette a „pszichoszomatikus hálózatot” – ez az úgynevezett testelme koncepció. E szerint a testünk minden sejtje részt vesz az úgynevezett érzelemmolekulák fogadásában. Ezek fogadják be az egyes érzelmi-indulati állapotokra jellemző hormonoktélékat, hogy a befogadást követően előnthesen bennünket egy-egy érzés vagy indulat. Az egész test részt vesz hálózatos módon az érzelmi állapotok megélésében, és ez a teljesség vesz részt minden működészavarban is. Piedmont, aki a spiritualitás személyiségdimenzió mivoltát tudományosan igazolta, a személyiség komplex meghatározásában elemi fontosságúnak tartotta a személyiség biopszichoszociális és spirituális egységét, teljességét. Miként is tekinthetünk a spiritualitásra? Nem vallási fogalom, hanem a világegészhez tartozás tudata, élménye. Azt az átlelkedést fogalmazza

meg, amelyben az ember ismét anyag, tudat és szellem egységeként lehet a világegész szerves része. A csontváz, a gépezet vagy automata emberből érző, hús-vér, érzelmeiben és hitében teljes ember válhat, akit már nemcsak tanulmányozni lehet, hanem szeretni is. A spiritualitás annak meggyőződés szintű elfogadása, hogy a világ „egy”, hogy a benne élők (mi mindnyájan) felelősek vagyunk a fizikai és szellemi környezet megóvásáért, hogy létezhet az érzékszerveinkkel elérhető dimenziók felett még más valóság is, hogy az ember hordozza azokat a magasabb rendű erőket, amelyek az életet értelmessé, szükségyszerűvé, értékessé és célra irányulttá teszik. Alapvető összekötöttségünk és összetartozásunk arra kötelez, hogy a kölcsönös egymásra utaltság törvényét betartva legyünk egymás támaszai, segítői, legalább az elfogadás és tisztelet mértékéig. A transzperszonális személyiség-tan egyik mestere, a „humanisztikus” irányzatnak is alapítója, Maslow elénk tárta az önmegvalósító és öntranszcendálni képes, létezésében fejlődő személyiség modelljét, akiben a perszonális (egzisztenciális) szükségletek, valamint léte értelmének megértésére ösztönző, az életet mint olyat védelmező transzperszonális szükségletek erőrendszerének egyensúlya biztosítja az egészséget, harmóniát és fejlődést. Az irányzat történeti gyökerei Carl Gustav Jung-hoz nyúlnak vissza, aki a szinkronicitás törvényét a fizikus Paulival együtt megalkotta, leírva a jelentéti egybeesések magyarázatát. Ez nem is volna érthető vagy ma-

gyarázható másként, mint a kvantumfizika meghökken-tő tényein keresztül. A szubatomás világban az anyag, energia és információ olyan specifikus viszonyával találkozzunk, ahol más törvények uralkodnak. Az embernek szembe kell néznie azzal, hogy az univerzumban minden „Egy”, emberi mivoltunkban be vagyunk zárva az érzék-szerveink korlátaival lezárt földi dimenzióba, de bizonyítottnak léteznek más, párhuzamos világok, dimenziók is. Ezek törvényeit még nem ismerjük, csak kicsi részben nyithatunk rá valamely „másik valóság” létezésére. Az archetípusok tana is Jungnak köszönhető, és tudnod kell, hogy a sokat vitatott transzgenerációs átörökítés mára igazolt történése is Jung feltevéseinek érvényessége mellett szól. A nagy elméletalkotók, leginkább Stanislav Grof, a cseh származású amerikai pszichológus és felesége meghökken-tő terápiás tapasztalatokkal látják igazolhatónak az emberben működő transzperszonalitást. A legnagyobb amerikai mesternek Ken Wilbert tartják, aki megalkotta az „integrálpszichológiai” világképet. Ez az elmélet több mint pszichológia, filozófia is. Érdekes a gondolataival közelebbről is megismerkednünk. Az a hit, amit Wilber élete tükröz, meggyőző. Feleségének gyógyíthatatlan betegségét végigkísérte, kilépve egyetemi tanári állásából. A segítő szeretet gyakorlatának olyan mintáját adta könyvében számomra is, amely erőforrásként segített saját, hasonló lelki helyzetem méltó végigvitelében.

Ez az irányzat a jelenünkben előretörő és a lélektan gyakorlatába beágyazódó fejlődést tükröz. Nálunk manapság tud önálló egyesületi életéből belépni és kapcsolódni a pszichológia és pszichoterápia hazai rendszerébe. Ez nagyrészt a magyar egészségpszichológia jeles tudósszónnyának, Kulcsár Zsuzsannának köszönhető, aki szemléletfordító módon vitte be az akadémikus pszichológia világába a transzperszonális, spirituális gondolatrendszert. Doktoriskolájában kiváló kutatások születtek, és láthatóvá tették, hogy a transzperszonális irányvételű kutatások által vizsgált és a segítő kapcsolatban használt jelenségeket a legújabb, pozitív pszichológiai irányzat is magáénak tekinti, s ezeket más optikából tudományos vizsgálódás tárgyává teszi. Ilyen jelenségek például a szeretet, a hála, a megbocsátás, az irgalom, a szájalom, a reménység, a hit, a vallás, az erkölcsösség. Mindaz tehát, amit vizsgálatának tárgyaként tekint, az emberi értékek, érzelmek, megküzdésmódok és az életünk minőségét meghatározó, pozitív emberi vonások rendre visszaköszönnek az üstökösként megjelenő új irányzatban, a pozitív pszichológiában.

Ha még nem fáradtál el, kedves Útitársam, a lélektan fejlődési útjainak, irányzatainak nyomon követésében, akkor most biztosan felüdülésre találsz. Az ezredforduló valódi „paradigmatikus”, azaz gyökeresen új pszichológiai szemlélet- és irányváltást hozott a számunkra. Mind a világban, mind a hazai szakmai kultúrában ez a trend (fejlődési mozgásirány) a legizmosabb.

A pozitív pszichológia világa

Ez a szemléletmód nem úgy született, mint Zeusz agyából Pallasz Athénéé. Gyökerei visszanyúlnak a személyközpontú pszichológiába, de kutatási igényessége és tudományos bizonyító eljárásai messze túlmutatnak a szemléleti forrásokon. A jelenkori pszichológusnemzedék gyakran úgy hivatkozik rá, mintha vadonatúj szemléletmód lenne. Hivatalosan is Seligman és Csikszentmihályi Mihály nevéhez kötjük, noha az egészséges személyiségből kiinduló és annak belső lehetőségeivel, önteremtő erőivel számot vető „pozitív szemléletmód” már a múlt század hatvanas-hetvenes éveiben megszületett. A humanisztikus, később transzperszonális elköteleződésű Maslow is szakított a korábbi, hagyományos (a betegből kiinduló, úgynevezett patomorfizáló) megközelítéssel, és azt javasolta, hogy az egészséges emberből haladjunk vissza a sérült lelkekhez. Inkább a kultúra által létreho-

zott különbségeket tanulmányozzuk, semmint az úgynevezett diagnózisokat. Rogers, a személyközpontú pszichoterápia doyenje sem címkézett (diagnosztizált) senkit, aki hozzá fordult. Azt javasolta, hogy inkább sebzettnek tekintsük (orvosi szemszögből) a beteget, aki saját erejét és lehetőségeit fellelheti egy feltételek és értékítélet nélküli, elfogadó, őszinte, hiteles és együttérző, empátiás segítő kapcsolatban. Az embert teljes bizalommal kell potenciálisan egészségesnek tekintenünk. Az Emil Jahoda által elindított pozitív mentálhigiénés mozgalom is ilyen elveken alapult. Az Anton Antonovsky nevéhez fűződő salutogenesis eszméje pedig nyilvánvalóan pozitív pszichológiai gyökerű, amennyiben a betegség okainak tisztázása helyett más utat javasol. Ne azt nézzük, mitől beteg! Nézzük meg, kutassuk fel, mi tartja az embert egészségben! Mennyire rendelkezik ezekkel az egészségben tartó és egészséget helyreállító erőkkkel, és azokat kell erősítenünk, amikkel önmaga rendelkezik, nem pedig a bajai felől kell „gyógyítást” indítani.

Minden szellemi mozgalom, elméletalkotás és gyakorlati segítő rendszer emberi szükségletekből születik, melyek életre szólítják. Az életminőséget középpontba állító pozitív pszichológiát is társadalmi méretű hiányok és szükségletek motiválták. A fogyasztói kultúra „etető”, manipulatív is „beetető” hatásaiban az ember megéli, hogy a készen kapott dolgok kényelmesek, nem kell saját aktivitás, felébredhet az unalom, nincs igazán markáns

saját cél, nincs elegendő motiváció. Megveheti, amit akar, ha pedig nem áll módjában, akkor a vesztes egzisztenciális pozícióban páriának, értéktelen és boldogtalan, szerencsétlen, mások javaiért sóvárgó, irigy lénynek élheti át magát. A legfőbb baj, hogy a személytelenség és individualizmus felé terelő hatásokban eltárgyasulnak (elidegenednek) a legfőbb érzelmeink. Tárgyként bánunk egymással. A szeretetkapcsolatokban nincs hibajavítási törekvés, hiszen azt üzeni a konzumkultúra, hogy „dobj el, van másik”. Elhagyjuk a párkapcsolatot, felrúgjuk a szövetséget, megrendítjük a kapcsolati biztonságot, a rivalizáció feszültségterében a szakma terepein egyedül akarunk előretörni, „önérvényesíteni”, a versengésben felülmaradni. E társtalan, reménytelen, bizonytalan jövőképpel bíró nemzedék szenved a hiányoktól, amelyeket csak a társas szeretetkapcsolatok, a bizalom, a tisztelet, a szeretet, az elkötelezett és felelősségvállaló összetartozás, a pár- vagy családi kapcsolat fordíthatna át pozitív létélménnyé. A pozitív pszichológia egyik jeles elméletalkotója, Martin Seligman a pesszimizmust, a reménytelenséget, a jövőkép hiányát önkárosítónak, megbetegítőnek tekinti. Sajnos, nem vagyunk eléggé „edzettek” a túlélésért való aktivitáshoz. A passzív és azonnali megoldást kívánó, kívülről segítséget váró „óriáscecsemő” fogyasztó-ember inkább bekap egy megvásárolt gyógyszert, semmint saját aktivitással küzdene egészsége megtartásáért vagy diszkomfortjának megszüntetéséért. Ha hiányzik

vagy gyenge az önuralom, a szükségletek kielégítésének késleltetése, a kivárás, akkor bármilyen hiányérzés rögvest diszkomfortélményt szül, elégedetlenséggel, indulati töltésekkel. Holott éppúgy tudunk elménk működésén, gondolkodásunk rossz beidegzésein, a sémákon változtatni, mint viselkedésünkön. Változtasd meg a gondolkodásodat, és megváltoztatod az életedet! Ez a jelző a pozitív pszichológia megküzdésre ösztönző világában. Küzdjünk meg például az egészségben maradáért (prevenciós szemlélet). Csakhogy ez általában nehéz, erőteljes belső elköteleződést kívánna. Az ember ugyanis az egészségéért vajmi keveset tesz, ha nem hajtja a kényszer, csak akkor eszmélünk, ha már valami „zaj van a rendszerben”, amit tünetek jeleznek. Emberi létünknek azonban általános célja a boldogság, amit a buddhizmus például a legfőbb célnak határoz meg. A nyugati kultúrában is központi kérdés a jóllétünk, boldogságunk, életminőségünk. Különösképp a fogyasztói szemlélet és a jóléti társadalmak csömöre állította szembe az embert azzal, hogy nem a mérték feletti anyagi javak, gazdagság teszi boldoggá, hanem a „társadalmi tőke”. Az egymás iránti szeretet, megbecsülés, tisztesség, örömképesség, alkotó öröm, az értelem és cél, a teremtés, az aktivitásba való boldog belefeledkezés, a „van valakim” öröme, a valaki számára kizárólagos fontosságunk, a családi élet, a valaki(k)hez tartozás, a kapcsolati kultúra, a pozitív kommunikáció, a pozitív érzelmek, a vidám-

ság, az eleven és lelkesült viszony másokhoz és az élet dolgaihoz.

Csikszentmihályi Mihály chicagói munkássága a flow (áramlatélmény) révén vált világhírűvé. Arra hívta fel a figyelmünket, hogy elegendően vonzó, érdekes vagy értelmes aktivitásba belefeledkezve autotelikus (önmagáért a tevékenység végzéséért való) örömet élhetünk át, ez pedig a boldogságérzettel ekvivalens. A játék maga autotelikus élmény, nélküle az emberi lét „kiszárad”, örömtelen. 1999-es munkájában ezt írja: „A legjobb pillanatok akkor fordulhatnak elő, amikor a test vagy az elme a határait feszegeti egy önkéntes igyekezetben, melynek célja az, hogy valami nehezét véghezvigyen, értékeset érjen el.” (id. mű 3. old). A megküzdés mint erőpróba önmagunk meghaladását és a magunkba vetett hit megerősítését szolgálja. Rainer Maria Rilke költő szerint, „ha csak jelentéktelen dolgokon győzedelmeskedünk, akkor jelentéktelennek érezzük magunkat”. Hemingway öreg halászának küzdelme tökéletes példája annak, hogyan küzdhetünk meg önmagunkkal, határaink próbára tételével. A győzelem a sikeres útban van, nem a „kifogott hal” értékében.

Közbevetőleg el kell mondanom, kedves Útitársam, hogy Csikszentmihályi Mihály ma is magyarnak vallja magát, többször járt itthon és otthon Erdélyben, szülőfalujában, amelynek nevét vezetéknévül választotta. Nagy örömmel üdvözölte 2000-ben Oláh Attila budapesti pszi-

chológiai professzort, a megküzdési módok hazai kutatásának jelesét, nemzetközi presztízsű pozitív pszichológus szakembert, akivel az első pozitív pszichológiakongresszus közös megszervezését készítették elő 2001 nyarán. Nagy veszteségünk, hogy a 2001. szeptember 11-i New York-i események miatt a légi forgalom zavartalansága kétséssé vált, nem volt garancia arra, hogy a kitűzött kongresszusi időpontra az amerikai vendégek megérkezhetnek. Ez volt az oka, hogy az első kongresszus örömétől elestünk. Azóta olyannyira felfutott a pozitív pszichológia, jóllét, boldogságkutatás csillaga, hogy ilyen volumenű kongresszus megszervezésére már nincs módunk. De térjünk vissza a flow-ra, az áramlatélményre.

Mind tudjuk, Te is tapasztaltad, kedves Útitársam, hogy pozitív hangulatot és érzelmi állapotot valamilyen cselekvés, eredményes aktivitás vált ki. A fizikai „csinálásban” az ügyességünk, erőfeszítésünk, a képes vagyok rá (kompetencia) örömeinek megélése boldogít. A szellemi teremtésben sincs másképp. A meglegedettség pillanata kevésbé élményteli, mint maga a belefeledkező, énként magába szippantó, figyelmünket teljesen kisajátító folyamaté. Ha a folyamatban nincs a számunkra valamely izgalomkeltő kihívás, akkor nem jön létre flow. (A játék hevében vagy a szerelmi sodrásban viszont kristálytisztán megéljük!) A cél elérésének útja, az erőfeszítés és a siker ígérete fontosabb, mint a célba érkezés. Minél inkább társas közegbe ágyazott, amit teszünk, annál fon-

tosabbá válik viszont a környezeti méltányolás, amely elismeri sikerünket. Ezért is olyan lényeges, hogy legyen a tevékenységünk eredményét visszajelző értékelés, amely megnöveli önbizalmunkat és a hatékonyságunkba vetett hitet.

Ha most egy pillanatra megállunk, és megtett utunkra visszatekintünk, akkor érdemes megfigyelnünk a szellem fejlődésének irányvonalát (trendjét), mert észrevehetjük a belső, immanens logikát. A pszichológia tudomány mi-volta érdekében az elemi lelki jelenségeire szétszedett ember először tanuló gépezetté vált (mechanikus materializmus szemlélete). Azután a darwini tanokba illesztve jelenhetett meg előttünk, a természetes kiválogatódás és a létért való küzdelem biológiai modelljébe ágyazottan. Természeti ösztöneinek megszelídítése (ezáltal neurózisának megteremtése) árán válhatott „emberré”. A humanisztikus tanokban már a létbe vetett, küzdésre irányuló emberrel találkozunk, ebben az egzisztencialista filozófia világának tükröződését leljük fel. A létbe vetettség szorongása, az önmagát teljes felelősséggel megvalósító, lehetőségeit kiküzdő ember ideálja jelenik meg benne, akinek egyaránt százszázalékos a felelőssége és a szabadsága, maga dönthet és választhat. A tudattalan elfogadására nincs is szükség itt, mert az felmentené az embert tetteinek maradéktalanul vállalandó felelőssége alól. A rendszerszemlélet behatolásával az ember befelé (al-rendszereiben) és kifelé (társas hierarchiáiban) egyaránt

a világegészbe integrálódik. A kognitív tudományok ívfénye befelé (a legparányibb anyagi mikroszerkezetek és működések mélyéig) és kifelé (a megküzdő, túlélésre képes ember megjelenítéséig) tágítja a megismerésünket. A negyedik erőirány a „végtelenre irányuló kognícióval” kinyitja a mélyen és magas szintűen emberi mivoltot, behelyezve az embert a határtalan univerzumba. A pozitív pszichológia pedig hálózatosan összekapcsolja a kognitív, interszubjektív, humanisztikus, interperszonális, magatartás-tudományi és filozofikus keretrendszereket, s ezáltal lehetőséget nyit arra, hogy az életminőséget középpontba helyezve, a reménység filozófiáját erősítve mindazzal szolgáljon, ami (akár lélektani, akár filozófiai vagy vallási eredetű emberi tényező) az életet nemesebbé, boldogabbá teheti.

Az életminőség multikulturális relativitása (összetett kulturális viszonylagossága)

A pozitív pszichológia az egészséges és boldog emberi létezés feltételeit, eszközeit, az ember erősségeit és elviselési-túlélési stratégiáit vizsgálva elénk tárja a kulturális különbözőségekből és értékrendszerekből eredő eltéréseket is. Más boldogít egy svájci orvost, és megint másért elégedett az életével egy New York-i tőzsdei szakember. Más mércéssel mér egy magyar falusi közösség tagja, mint egy városi ember. Shane Lopez, a pozitív pszichológia multikulturális vonatkozásait kutató pszichológus egy kedves történettel világítja meg (az élet céljának és értelmének kereteibe helyezve) egy mexikói halász és egy amerikai üzletember boldogságmércéinek különbözőségét. Az üzletember észreveszi és szóvá teszi, hogy a halász nagy lyukú hálója miatt kevesebb garnélarákot fog, mint azt tehetné. „Annyit fogok ki, amennyire szükségünk van, uram. Az apám tanított meg halászni, őt meg

az ő apja tanította. Mindig így csináltuk.” Az üzletember megkérdi, hogyan tölti a halász a napját a halászat után. „Sokáig alszom, imádkozom, játszom a gyerekeimmel és pihenek a feleségemmel. Megjavítom a hálót, és este borozgatunk, gitározunk a barátaimmal.” Az amerikai viszont eltökélt, hogy meggyőzze a halászt, milyen gazdag lehetne rövid idő alatt, ha változtatna a hálón és a halászati módon. „Rengeteg pénze lehetne!” – mondja. „És uram, akkor mit tehetnék, ha ennyi volna a pénzem?” – „Eladhatná a vállalatát, elköltözhetne egy kis parti halászfaluba, ahol egy keveset halászna, sokat pihenne, imádkozna, együtt lehetne a családjával és este borozgathatna a barátaival.” A példa önmagáért beszél. Az étellel való elégedettség kultúrafüggő és egyedi mintázatú, nem uniformizálható. Ha most, kedves Útitársam, megkérdlek, vajon Téged mi tenne boldoggá, megelégedetté, akkor valószínűleg hamar eszedbe jutna a pénz. Ez a kultúránk (fogyasztói szemlélet) által ránk gyakorolt mentális nyomás, a „mentalitás”, a közvéleményi és közértékeken nyugvó állásfoglalás. Merném úgy fogalmazni, hogy megfertőződött a tudatunk. Ha viszont arra kérlek, hogy emlékezz vissza életednek néhány igazán értékes és boldog pillanatára, akkor ez már biztosan a Neked fontos kapcsolatok világába vezetne: pozitív érzelmekhez, együttes élményekhez, párkapcsolati, családi, baráti, közösségi örömhöz, létbiztonsághoz, szeretethez, tisztelethez, emberi méltóságod megbecsültségéhez és hivatásszemé-

lyiséged eredményességéhez. A kulturális különbözőségek miatti változatosság mögött és alatt viszont az értelmes emberi létezés közös gyökereihez érkezünk el. Ez egyetemes alapértékeken nyugszik és filozófiai mélységű. Ez az élet mindenekelőtti és -feletti védelme, tisztelete, szeretete, szolgálata, amelyre etikai rendszerek épülnek. Emmons, a pozitív pszichológia filozófiai vetületének kutatója szerint az értelmes létezés és jó élet megállapítása megkövetel „egy átfogó szervezeti keretrendszert, amely összeegyezteti a különálló célokra irányuló egyedi törekvéseket, belerendezve egy koherens struktúrába”. (Emmons, 1999, 113. old.) Vizsgálatai szerint minden civilizáció, kultúra, nemzet szokásokat és rítusokat szentesít, melyekkel az életet megőrzendőnek és szentnek tekintik, óvják és védik. A rítusokat hordozó, megszemélyesítő alakok a vallásosság kinyilvánításai. A hit az egyén személyes spiritualitása, a rítus a társadalmi értékconszenzus kinyilvánítása. Az étellel való megelégedettség alapján tehát egy-egy kultúra értékrendjével, az élet értékének védelmét kifejező rítusokkal való közösségvállalás áll. Ekképp válik érthetővé a (személyes vallásosságtól függetlenül is) egy-egy zarándokút boldogító hatása, Csík-somlyó, Máriapócs és más kegyhelyek különleges „élményfürdője”, amely olykor katartikus boldogságot vált ki a résztvevőből. Minden élménybeszámoló azt emeli ki, hogy a rítusok átélése lehetővé teszi a nagy egészhez tartozásnak és az emberi, közösségi összetartozásnak a meg-

élését, ezáltal megerősíti az élet értékébe, értelmébe és (minden akadály, körülmény ellenére) a megmaradásba vetett hitet. A nyugati kultúrában ritualitást éhező nemzetek követik egymást, növekvő hiányérzettel. Mi, magyarok, akik szétszórattunk a nagyvilágban, és számos diaszpórában élünk, érthető és szükségszerű módon ragaszkodunk (felekezeti különbségektől függetlenül) azokhoz a nemzeti, közös érték kifejező (hitrendszerbeli) rítusainkhoz, mint például a körmenet, a búcsú, a zarándokút, az emléknapi, amelyek a létezés megelégedettségi és biztonsági alapjait a közösségi megtartó erő üzenetén át megerősítik. Ez megmaradásunk közös erőforrása, hitbéli gyökere. Az erős interperszonális kötelékek megtartó, és nemcsak túlélést, de életminőséget is biztosító hatalmát tükrözi a rabszolgaság idejéből való számos adat is, amelyek szerint összetartozó törzsek együttesen művelt saját rítusai életvédelmi és szeretetadó erőforrások tudtak lenni a számukra. Az összetartozás boldogságát és az élet megőrzésébe vetett hitet erősíti ma is minden zsidó sabbath ünnep, amely a kiválasztott nép megmaradásának és boldogulásának ígéretét hordozza. Akkor is erőforrás, ha a vallási tartalom esetleg már nem intenzív.

A társadalom hálója jó szövetből van, állapítja meg Lopez. Magam sem hiszem, hogy létezett volna olyan kultúra az emberiség történetében, a mostani posztmodern, értékpusztító és -relativizáló korszak előtt, amely nem értékelte a törvényt, a szokásokat, a hagyományt, a tekin-

télyt, a határokat és a tiszta erkölcs általa felállított mérce- rendszerét, annak valamely formáját. „Ezeket tarthatjuk létezésünk tárolóedényeinek – írja Richard Rohr. – Megadják nekünk az elengedhetetlen biztonságot, folyamatoságot, kiszámíthatóságot, egostrukturát és az ösztönökön való uralkodást, amelyre szükségünk van, mielőtt az életkáosz beköszöntene.” Lelki segítőként Rohr-nak az a tapasztalata, hogy az egészségesen konzervatív emberek természetesebb körülmények között és boldogabban nőttek fel, mint azok, akik csak a szabadelvű, „építsd fel magad!” világnézetet sajátították el.

Láthatod, kedves Útitársam, milyen nagy a szerepe annak a hatalmas erőt képviselő társadalmi normavilágnak, mérce- rendszernek, „létezésünk tárolóedényének”, amelyben felnövünk. Életminőségről aligha szólhatunk, ha ezt az érték- és normarendszert mellőzzük. Ezért az elkövetkezőkben figyelmünket az értékvilág, az erkölcs felé fordítjuk.

Az erkölcsiség-erkölcsösség szerepe az emberi életminőségben

Embervoltunk kiformálódásában sikerült egy olyan evolúciós folyamatot bejárnunk, melynek során – a többi élőlényhez képest egyedülállóan – tudunk törődni a „jóval”. Az erkölcs iránti fogékonyságunk és érdeklődésünk minden bizonnyal nagy szerepet játszott az emberi civilizáció kialakulásában, túlélésében és megmaradásában.

Kedves Útitársam, már az életminőség multikulturális arculatában is láthattuk, hogy ami a közös emberi irányába mutat, az az értékvilágban keresendő. Magasabb avagy mélyebb létdimenzióban, mint a hétköznapi valóság. Az életünket kívülről vezérlő törvények, szabályok, normák és (egészséges esetben) belülről is kontrolláló lelkiismereti erők együttese, érvényesülése alkotja az emberi erkölcsöt. Magunkkal hozunk olyan genetikai programokat, mint a veleszületett altruizmus, az eredendő segítőkészség, ami ugyan elhalhat, ha nem éri külső, élet-

re hívó „kulcsinger”, de érzelmi ellátottságunk esetén ki-
virágzik. Aki világra segíti, maga is mutatja, műveli, be-
indítja, ő a „segítőkéz”, jó anya. Az erkölcs belső lelki fej-
lődése izgalmas út, hiszen jó esetben kialakul az erkölcsi
tudatunk, megtanítják nekünk, mit szabad és mit nem, ezt
nevezzük erkölcsiségnak. Ám ha már tudjuk, az még nem
garancia arra, hogy tesszük is a jót. A cselekvésben meg-
valósuló, erkölcsi tudásunkkal azonos magatartás az er-
kölcösség. Erre van – avagy volna – szükség az életünk
jobb minőségéhez.

A jó-rossz cselekedet megítélhetőségének mérce-
szerében az igazság a kulcsfogalom. Az igazság filozófiai
meghatározásban a tudat egyezése a valósággal. Ami a
helyesről, jóról, igazról való meggyőződés, tudásom,
azt teszem is. Az a döntő kérdésünk, hogy létezik-e, lé-
tezhet-e egyetemes, kultúrafüggetlen, minden emberi
lényre, az élővilágra érvényes egyetemes igazság, mint lé-
tezési alaptörvény? Majd minden kultúra egységes abban,
hogy „kőtábláira”, szent irataiba (Biblia, Korán, Talmud
stb.) azonos életszabályokat rögzített, ezek pedig az élet
mindenekelőtti és -feletti védelmét, tiszteletét, szeretetét,
megőrzését szolgálják. A mi zsidó-keresztény kultúrkör-
be tartozásunk, államunk Szent István királyhoz kötődő
keresztény eredete, nemzeti megmaradásunk hitbéli gyö-
kérsége kétségbevonhatatlan, akkor is, ha ezek a gyöke-
rek már elsatnyultak. Az egyetemes igazságba vetett hit
van létezésünk tárolóedényének mélyén, amelynek világ-

őre a vallásos ember számára Isten. Szekularizált világunkban is azt állíthatjuk, hogy az emberek csaknem kilencven százaléka „hívó a maga módján”. Van saját építmenyű életfilozófiája, amelyben például a „magasabb intelligencia”, a „világszellem” helyettesítő fogalmakkal teremti meg az ember a „világrend őrét” magában. Kopp Mária munkatársainak a Magyar lelkiállapot 2008 című könyvben foglalt kutatásai alapján állíthatjuk ezt. A társadalom az emberi élet mint „legfőbb jó” igazságkon-szenzusa alapján hozza létre alkotmányát, ebben szentesíti elköteleződéseit, biztosítva a definiált jó-rossz; törvényes-törvénytelen mentén az állampolgár életvédelmét, jogait és kötelességeit. Ennek megkövetelése és betartatása elsőrendű feladata azoknak, akik elbírálók, az őr, ellenőr funkciójával rendelkeznek, illetve mindazoknak, akik legitimált hatalmi feladatot kaptak az államgépzetben. Bár az a szervezeti rendszer létezhet, amely az ellenőr funkcióval rendelkezik, az előírt viselkedés betartása mégsem garantált. Nagymértékben attól függ, hogy az „igazságot” egyetemesként fogadják-e el, vagy megrendül-e az illeszkedés a törvényi elvek és az életgyakorlat között. Az erkölcsi relativizmus, mint korunk posztmodern nihilizmusa, bőrünkön érezhető, tragédiák forrása. A fogyasztói világban az egyes emberek vagy intézmények partikuláris érdekei mentén privát erkölcsök helyettesítik az osztársadalmit. Annyiféle erkölcs lehet e felfogásban, ahány emberi érdek van a világon. Ha az ál-

lampolgár elveszíti az igazságba vetett hitét, mert legfeljebb írott igazság van, de erkölcsösség nem működik, főként ha a legitimált hatalom képviselőiben sem működik, akkor az anómia, káosz, bizonytalanság és értékválság állapotába merülve az ember elveszti hitét, életkedvét, küzdőképességét. „Miért legyek én tisztességes? Kiterítenek úgysis! Mért ne legyek tisztességes? Kiterítenek úgysis!” József Attila soraiban megszólal az értékvilágában, hitében megcsúfolt ember panasza. Sajnálatos, de a „fej” tisztességtelensége maga után vonja láncreakcióban a „tagok” azonos viselkedését is. („Nekem is szabad!”) A történesek sarkalatos pontja, hogy bekövetkezik-e a vétséget elkövetők számonkérése, felelősségre vonása, büntetése. Ha az állampolgár azt tapasztalja, hogy a gaztettet védi a legitimált hatalom birtokosainak mentelmi joga, avagy belső, egymást védelmező szövetsége, akkor súlyos lelki krízis következik be, mégpedig a társadalmi létezés szintjén.

Kedves Útitársam, a társadalmi erkölcs eme megközeletése és átlátása nélkül hiába is próbálnánk megérteni, miért boldogtalan és beteg a magyar népesség több mint 60%-a, hiszen az anómia állapota bizonyított tény. Ha nincs történelmi igazságtétel, aminthogy Magyarországon eddig soha nem történt meg, sőt a mai napig is az elhallgatás kényszere uralkodik, akkor a veszteségek össztársadalmi elfojtása, eltemetése népbetegségek forrásává válik. Súlyos történelmünk, veszteségeink, megszállásaink

és megcsonkításaink traumáját a károsított lelkek transzgenerációs átokként adják tovább. A kiutat nem lelő elfojtott harag, keserűség, megalázottság és tehetetlenség önpusztító erővé fordul át. Az öngyilkosság, a kiterjesztett (családirtó) agresszió, a lassúdad önpusztítás alkohollal, révületi és kábítószerrel (mint azt Szilágyi Domokos írta), a pszichoszomatikus szívhalálok, a depressziós elreménytelenedés megannyi módja az önrombolásnak, egyre súlyosbodik a beteg állapot.

A tisztesség „tisztaságot” is jelent. Aki ölt, kínozott embereket, pusztította vagy károsította az életet, az szennyezett lelkű, annak bűnhődnie kell. Ezt diktálja az emberi létezés tárolóedényének mélyén nyugvó egyetemes emberi igazság, mely az élet védelmében született. Boldogító tudat, hogy a holokausztt áldozatainak, többgenerációs utódainak is biztosítja az igazságtételt (és a lélek mélyének megnyugvását, hitet az élet igazságában és mély értelmében) a mai napig tartó felderítő és számon kérő jóvátételi rendszer. Csak a mi magyar sorsunkban vagyunk igazságunkban megalázott, anómiába süllyedt, beteg nemzet. Posztmodern értékvilágunk egoisztikus privát érdekekké forgácsolta a közös érdeket. Nincs a törvénynek ereje, aminek tisztességgel érvényt szerezne a legitimált mindenkori hatalom, ekképp megrendül a polgári erkölcsösség is. Talán még pislákol az erkölcsisége, tudatában van annak, mit volna szabad, de már nincs olyan személyes filozófiája, hitrendszere vagy vallási

meggyőződése, amely felülírhatná a társadalmi trendet. A koherencia érzésének sérülésével küzdő ember ilyen állapotában nem tud bízni abban, hogy tervezni, irányítani, kontrollálni képes az életét, hogy van értéke és értelme annak, amit tesz, mert már elveszítette az alapvető biztonságát. Ha pedig átéli, hogy nincs igazságtétel, nincs kihez fordulni jóvátételért, akkor a keletkezett lelki seb olyanná válik, mint a görög mondabeli Philoktétész sebe. Egyre elhatalmasodóbb, egyre betegebbé teszi hordozóját. Gyógyítása csak egyféleképp történhet: feltárással, tisztázással, a vétkes felelősségre vonásával, a vétkessel szembeni gyűlölet feloldásával, hogy az ne váljék önpusztító agresszióvá, a jóvátétel egyedileg lehetséges módjának fellelésével, a szenvedés és veszteségek lélekgyógyító útjának végigjárásával. A társadalmi szintű együttérzés és az áldozatot megbecsülő-felemelő melléállás kifejezése is jelentős gyógyító erőt képvisel. Elegendő, ha e tekintetben arra a kétszázézer magyar nőre gondolunk, akit a szovjet horda megerőszakolt és szifilisszel fertőzött. Erről orvosi dokumentumok tanúskodnak. Vajon hányan lehetnek a nyilvántartottakon túl is, akik a hallgatás és súlyos titok hordozásának életre szólóan megnyomorító kényszerzubonyába kerültek? Tönkrement a női életük, a szégyen bélyegével kellett élniük.

E helyütt a traumatizáció (sebesülés) további, egyedi vonatkozásaival nem foglalkozom, mert a poszttraumás fejlődésről szóló fejezetben kicsit mélyebben elemzem

majd a lelki szövődményeket és a pozitív kimenetel esélyeit.

Bármilyen meglepő, de archaikus, mélyen gyökerező hiedelmek és vágyak élnek bennünk arra vonatkozóan, hogy akinek hatalmat adtunk, az legyen jó ember, és meg is erősítjük magunkban, hogy az. Mindannyiunk vágya, ami a gyerekmesékben még szépen ábrázolódik, hogy van igazságos, bölcs király, hogy a hatalom birtokosai mind jók és segítőkészek. Felnőtti személyiségünk mélyén is szunnyad ilyen vágy a kormányfő (mintegy családfő, „atya”, a jó király, a bölcs császár, cáratyuska) igazságossága, bölcsessége iránt, és szinte virtuális szeretetkapcsolat szövődik a mindennapok embere és a hatalom birtokosa között. Az engedelmesség normáját gyakorta akkor is őrizzük, ha az önmagunk megtagadásához vezet. Ilyenkor akár bele is betegszünk, hogy engedelmesnek kell lennünk, noha privát szándékainkkal és szükségleteinkkel nem egyezik, amit a hatalom parancsol, mégis alárendelődünk. Az érzésvilág mélyén szolgának szegődünk, így a felelősséget átadhatjuk a hatalom birtokosának, akitől el is várjuk ezt. Mi viszont eme nagy áron szabadulhatunk meg a felelősségtől.

A hierarchikus társadalmi tagozódásban az államformának megfelelően a „fő”, államfő (köztársasági elnök, király, császár, cár) az alkotmányos, törvényekben rögzített rend legitim letéteményese. Egyben szimbóluma a lélek archetipikus mélységeiben szunnyadó, családfői, apai,

vezetői, vezér iránti szükségletnek. Ezért az archaikus vezetőképhez igazságosság, védelmezőerő, szeretet, bölcsesség és onnipotens, mindenre kész megoldási képesség fantáziája kötődik. Ezért van, hogy Mátyás királyunkhoz az „igazságos” jelző kötődött, és szólásmondássá vált, hogy „meghalt Mátyás király, oda az igazság”. Sajnos, bele kell helyezkednünk az emberi lélek mélyebb szükségleteinek megértésébe is, mert csak így értelmezhetők azok a szinte rajongó kötődések és istenítések, amelyek ma is bizonyos királyi családokat vagy hatalmi csúcsszemélyeket vesznek körül. Mindez nem jelent hátrányt akkor, ha a csúcsszemély érvényt is szerez a törvénynek az erkölcsiség szellemében, egyszersmind feddhetetlen és megvesztegethetetlen, mint a francia forradalomban Robespierre.

Van azonban az állampolgári engedelmességnek tragikus vetülete is. Milgram, Connecticut állam Yale Egyetemének kutató pszichológusa drámai bizonyítékát tárta elénk már a hatvanas években a hatalom-norma-engedelmesség összefüggésének. Tanárokat kért fel, hogy diákjaikat szópárokra tanítsák. A kísérletvezető utasította a tanárokat, hogy a diák tévesztése esetén 20–450 voltos tartományon belül fokozatos erősségű ütésekkel büntesse a hibázást. Egy olyan fal volt a tanár és hallgatója között, amin keresztül csak a hangot lehetett hallani. A tévedések szaporodásával egyre erősebb áram adására volt szükség, a másik oldalról pedig egyre nagyobb fájdalom-

jelzés hangjai hallatszottak. Volt olyan pont, amikor a kínlódó, verejtékező tanár már kérte a kísérletvezetőt, hogy ne kelljen tovább emelni az áramerősséget, és láthatóan a kínok kínját élte át szenvedő tanítványa jajongásának hallatán. A kísérletvezető azonban erélyesen ráparancsolt, hogy folytassa, mert ő felel a törtétekért. Így állhatott elő az a drámai helyzet, hogy a tanárok 68%-a szinte a halálos áramütés erősségéig haladt.

A kísérlet eredménye megrázta a pszichológiai közvéleményt is. Némiképp hasonló volt később a Zimbardo-féle, úgynevezett fogolydilemma-kísérlet is, amelyben felosztott szerepek mentén volt feladat börtönőr szerepben a fogoly szerepét játszó társat kínozni. Ezt is megtették az „őrök”, noha lelki válságba kerültek engedelmisségük miatt. Nagy tanulság ez a számunkra, miként képes az engedelmisség normája feltétel nélkül érvényesülni, de csak abban az esetben, ha a legitim hatalom birtokosa (esetünkben a kísérletvezető) vállalja a felelősséget. Úgy tűnik, a szubjektív erkölcsi tudat és a potenciális erkölcsösség akkor rendelődik alá a fölöttes hatalmi erőnek, ha nem kell a tettekért felelősséget vállalni. Eszembe jut, hogy az Eichmann-perben a gyilkos folyvást azt mormolta: „parancsra tettem”.

Eddig azt vizsgáltuk, hogyan tükröződik életünkben társadalmi szinten az igazság-igazságosság mérföldkövén nyugvó erkölcsiség, és hogyan valósul meg a gyakorlat az elvekhez képest. Ráláthattunk történelmi igazságtéte-

li adósságainkra és ennek súlyos következményeire is. Ezek alapján meg kell állapítanunk, hogy helyreállító folyamatokra van szükség ahhoz, hogy a legfelső társadalmi szervezetektől kezdve létezésünk legkisebb intézményéig, a családig érvényesülni tudjon és helyreálljon az erkölcsi rend.

Az erkölcsössé válás fejlődési útja

Kedves Útitársam, Te hol kaptad meg az útravalót gyermekkorodban ahhoz, hogy tisztességes ember légy és maradj? Ha magadba nézel, megerősítve láthatod, hogy az erkölcsi tudást és erkölcsös életgyakorlatot elsősorban a családban sajátítjuk el. Az alapokra erősítenek rá a kis közösségek, „másodlagos szocializációs műhelyek”, mint az óvoda, az iskola. A felnövekedésben aztán a kortárscsoportok rendkívül erős hatást tesznek az értékvilágunkra, befolyásoló hatalmat képviselnek. Az úgynevezett informális kapcsolatok, baráti közösségek és viszonyítási csoportok pedig (akikhez hasonlók vagyunk, akikhez viszonyítjuk szándékainkat, tetteinket) egész életünkben példát, erkölcsi mintát, szövetséges erőt jelentenek, hogy szükség esetén megerősítsék esetleg meggyengülő lelki gerincünket, hogy a tisztesség vagy érvényesülés lelki konfliktusában mellénk álljanak, hogy a büntudat és szé-

gyen elkerülhetővé válják, és megmaradjon „emberi tartásunk”, állásfoglaló énünk hitrendszerének sziklaszilárdsága, amely ellenáll minden elsodró szélnek vagy romboló viharnak.

Megkérdezheted, kedves Útitársam, hogy valójában mit nevezhetünk erkölcsös viselkedésnek? A mindennapi életben azokat a cselekedeteket, amelyek szándéka tiszta, egyenes, kimenetele jólelkű vagy korrekt, eredménye pedig a másik ember valaminő javát szolgálja. Amikor ez a bajba jutott embertársat megsegítő, automatikus, szinte beidegzetten reflexes, önkéntes, önzetlen, és nyilvánvalóan a másik javára történik, akkor altruista tettről beszélünk. A személyiségfejlődés hosszú útján már igen korán jelei vannak a lelkiismeret működésének, amely mint belső lelki parancsnok az erkölcsileg helyes, jó irányába vezényli a magatartást. Freud felettes énnel nevezte, erkölcsi bírónak is tekinthetjük. Működése azonban korábban észrevehető, mint azt a pszichoanalízis állította, már két éves kor körül. Erich Fromm, aki a vallási és erkölcsi kérdések iránt éppúgy érzékeny volt, mint a filozófia és ideológiák iránt, „veleszületett, úgynevezett intrinzik lelkiismeret” mellett foglalt állást. A lelkiismeret olyan fontos lelki szervünk, mint testünkben a szív. Döntő szerepe van a belső szabályozásnak abban, hogy az elvárt vagy kívánatos módon viselkedjünk anélkül, hogy magunknak vagy másoknak bármi testi-lelki kárt okoznánk. Ahhoz, hogy erkölcsi értelemben helyesen, jól viselkedjünk, ké-

pesnek kell lennünk három dologra: empátiára, morális elvek tudására, tehát erkölcsi alapelvekben való gondolkodni tudásra, valamint a kapcsolatokban megvalósuló gyakorlatra, amelyben visszacsatolást kapunk arról, hogy jól, helyesen tettünk-e valamit vagy sem. Másként úgy is fogalmazhatunk, hogy a fej, a szív és az erkölcsi közösség hármában lehet meghatározni az etikai motivációk együttesét. A fej azt jelenti, hogy tudnunk kell arról, hogy mi, emberek erkölcsi lények vagyunk, és megtanuljuk, mi a jó és a rossz. A szív szerepe azt fejezi ki, hogy érzésvilágunkban együttérzéssel éljük át a másik állapotát, szánalmat, irgalmat és részvétet tudunk érezni iránta. Az erkölcsi közösség pedig azt jelenti, hogy élő gyakorlóterep nélkül nem megy az erkölcsössé válás, modellre, mintára, példaképekre van szükségünk, szeretetkapcsolatokra, hogy azonosulhassunk az etikus viselkedéssel, utánozzuk a vágyott magatartást, vágyat érezzünk a hasonlónak, „olyanná” válásra, átvéve a szülők, barátok, hősök, erkölcsi csoportok mintáját.

Érdemes meggyőződünk arról, hogy a három alapvető összetevő mennyire döntő a morális magatartás létrejöttében, noha az egyes tényezők különböző arányban szövednek bele a létrejövő erkölcsös magatartásba. Eva Fogelman 1994-ben közölte azt a vizsgálatát, amelyben a holokauszt ideje alatt zsidókat mentő személyek erkölcsi motivációit tanulmányozta. Ugyanazt a három forrást tudta elkülöníteni, amelyeket fentebb felsoroltunk. Né-

hányan leginkább empátiával magyarázták tettüket. Noha saját családjuk életét is kockára tették, a szenvedést látva mégsem tudták sorsukra hagyni a kiközösített üldözötteket. „Úgy szenvedtem, mintha velem és családommal történne”, vallotta az egyik asszony, akinek éppen úgy két gyermeke volt, mint a megmentett családnak. Mások a morális elveikkel magyarázták, hogy belső parancsot teljesítettek. „Kant kategorikus imperatívusza munkált bennem, nem tehettem mást”, állította az egyik férfi. Az erős erkölcsi tudat nem engedte meg a passzivitást, mert „nem tudtam volna együtt élni a gondolattal, hogy a súlyos igazságtalanságot látva hagyjam a gonoszt érvényesülni”. A harmadik csoportot azok képviselték, akiket erkölcsi vezérük, családjuk, gyülekezetük sarkallt a mentésre, megerősítő módon mögéjük állva, biztosítva az elismerő szeretetet és védelmet. „Tudtuk, hogy az egész gyülekezet ereje velünk van, jót teszünk, és ez kedves Isten előtt”, állította egy házaspár. Nem lehet tehát kétségünk afelől, hogy a három motiváló tényező alkotja az erkölcsösség forrását, noha arányaiban eltérő módon. Nőknél az empátia nagyobb súllyal szerepel általában, a férfimintázatra pedig a morális elvek és a kategorikus imperatívuszok motiváló ereje döntőbb.

Az erkölcsi személyiség összetevőinek kialakulása már a baba-mama szeretetkapcsolattal kezdetét veszi. Az empátia, amely beleélést jelent, két szint működéséből tevődik össze. Alapját a testi-zsigeri vegetatív reagálás képe-

zi, ugyanazt érezzük, „átérezzük”, amit a másik. Erre épül a beszédtanulás idején a tudatosítási, megnevezési képesség, ami lassan jut el az érettség fokára. Hazánkban meglehetősen általános az érzelmi analfabetizmus, azaz hiányosan fejlett az érzelmeink tudatos átélése, megnevezése, elmondási és a másiktól való „leolvasási” képessége. Az empátia érzelmi alapjait az anya jelzéseire való rezdülekenység és az érzelmileg érintő eseményekre való érzékenység képezi, amely a lét kezdetétől finom oda-vissza kölcsönhatási folyamatban alakul ki az anya-baba kapcsolatban. Már 18 hónapos korban kimutatható a cselekvő empátia. Ha például az ikerbabák a testvérüket szomorúnak látják, spontán tesznek valamit (például odahúzzák takarójukat), hogy jelezzék segítségüket. Mivel az empátia, mint a másik érzelmi állapotának belső tükrözése, érzelmi agyunk, limbikus rendszerünk tükrőneuronjainak működésén át automatikusan valósul meg, ezen nem is lepődhetünk meg. Minél közelebb vagyunk érzelmileg valakihez, és minél hasonlóbbnak érezzük magunkhoz, annál empatikusabbak tudunk lenni vele. Azt szoktuk mondani: azonos hullámhosszon vagyunk, mint ha csak belebújtunk volna a másikba, és azt tudjuk érezni, amit ő. A dinamikus pszichológia ikeráttételről is beszél, ami gyakorta előfordul a két év körüli gyermeknél. „Mért eszel, mama, már jóllaktam!” – mondta nekem a kislányom kétévesen. Ha ő jóllakott, akkor én is, mert mi egyek vagyunk. Amikor egy fontos beszélgetésben egy-

szerre csak furcsa testi érzéseink támadnak, és kiderül, hogy a partnerünk kimondatlanul is ugyanezt érezte, akkor nyomára jutunk annak a zsigeri, testi azonosságnak, ami a beleélés (empátia) érzelmi része. Kicsi gyerekként ezt még nem tudjuk megnevezni, de cselekedni már képesek vagyunk. Emlékszem, hároméves kisfiam egyszer megpuszította, és azt mondta: mama, ne légy szomorú. Honnan tudta? Empátiából, annak érzelmi részéből. Tükörneuronjai úgy rezdültek, hogy ő is érezte, amit én. Később is nehézséget jelent mindnyájunknak a belső érzetek, érzések pontos megnevezése, pedig a kommunikációban ennek volna a legalapvetőbb jelentősége. Az együttműködő kommunikáció Marshall Rosenberg-féle világhírű rendszere (amelyet korábban „erőszakmentes kommunikációnak” nevezett a pszichológia) azzal indítja az optimális kapcsolatkezelés tanítását, hogy az érzések pontos megfigyelésére, átélésére és megnevezésére tanít rá. Ha Rambala Éva erről írt könyvét elolvassuk, meglep bennünket, milyen egyszerű, mégis fontos, hogy a belső érzületeinket, szükségleteinket képesek legyünk érzékelni, másokét pedig előcsalogatni és tudatosítani. Jónai Éva nemzetközi mester, tréner pedig megtapasztalva honunk gyermekeinek érzelemfelismerő, „megnevező” fogyatékoságait, kitűnő képsorozatot alkotott. Kártyákat, amelyeken a legfontosabb érzelmek felismerését lehetővé tevő arcok láthatók, alattuk a névvel (angolul is!), hogy a gyermek be tudja azonosítani, melyik érzelemnek milyen a

mimikai üzenete, és hogyan lehet beazonosítás után helyesen megnevezni. Ez minden interakció alapja. Az interakció fogalma egészen pontosan jelentéscserét fed. Ha nem értjük, mit üzen a másik, ha az információnak más lesz a jelentése, mint azt a küldő kívánta, akkor már az alapoknál megrendül a kapcsolat, tévútra jut. A kisgyermek már kétéves kora körül igen érzékeny a szüleitől és a fontos személyektől kapott visszatükrözésekre, és hajlékonyan reagál a szülői kívánságokra. Még a dackorszak sem rontja el a jó cselekedet visszacsatolásának örömét, szeret „jó gyerek” lenni, mert így szeretetre méltónak érzi magát. A megfelelés kényszere mélyen gyökerezik kötődési ösztönrel rendelkező, szeretetkapcsolatra vágyó gyermekeinkben.

Már óvodáskorban felfedezhetjük, hogy minden buzdítás (tudatosítás, tanítás) nélkül is észreveszik és szeretik a jót a másokban, s mivel az állatokkal könnyen tudnak szeretetkapcsolatba kerülni, a filmek, állatmesék ebből a szempontból különösen nevelő hatásúak. Fejlesztik azt, ami spontán is adott. A három-öt éves korban zajló azonosulási folyamatban az anyai vagy apai magatartással azonos, ahhoz hasonló módon tanulnak meg viselkedni gyerektársaikkal és szüleikkel. A szó szoros értelmében belebújnak a szeretett személyek bőrébe, hordják a jelmezeiket, magukba vésik a megkívánt viselkedésmódot. Az a gyermek, akit elég jól szeretnek a szülei, a pozitív vonásokkal erőteljesen azonosul. A szeretethiá-

nyos vagy elhanyagolt érzelmű gyermeknél inkább az uralkodó és erőszakos szerepekkel való azonosulást figyelhetjük meg. Kisiskolás korban a fiúk az erőért, ügyességért, akcióhősökért rajonganak, a lányok hősnői pedig olyan szerető és határozott felnőttek, akik rögvest ott teremnek segíteni, ahol szükség van rájuk. A külső hatásoknak, főként a média hősmítoszoktól csábításainak igen nagy szerepük van már óvodáskortól kezdve abban, hogy kikre nézzenek fel a gyermekek, mint hatalmas, erős, omnipotens lényekre. Ma például farsangi ünnepeken a Pókember, a Csillagok háborúja vagy a Harry Potter-sorozat hőseinek jelmezei dominálnak a megszemélyesítő vonzerő bizonyítékaikként. A kisiskoláskori szituatív példaképképzéstől a kamasz idealizáló modellválasztásán át az úgynevezett szintetizáló példaképképzésig vezet az út. Sok fontos személy kerül piedesztálra, akihez hasonlóak szeretnénk lenni, ezeknek mintegy összegyűréséből építi fel a fiatal azt az eszményképet, amelyet követni akar. Minél több az út során kapott pozitív érzés, annál „jobb emberek” lesznek az eszményei. Minél többet van a gyermek a szeretetében megcsalva, becsapva, magára hagyva, annál inkább negatív hősök, agresszív harcosok, kegyetlen hatalmak lesznek az ideálképzés tartalmai. Ez azt a szomorú jövőt sejteti, hogy a gyermekből agresszív felnőtt lesz, aki önvédelemből, félelemből előbb támad, mielőtt bántanak. A föld összes teremtménye közül csak mi, emberek vagyunk képesek lelkesülni eszmé-

nyekért, mi tudunk erkölcsi célokat kitűzni és azoknak megfelelni. Ha egyszer megszületett bennünk az erkölcsi ítéletekre vonatkozó határozott döntési képesség: mi a jó és a rossz, ha úgy tudunk magunkra gondolni, hogy „kiállok a jóért”, attól kezdve „erkölcsi személyiségként” létezzünk. Önbecsülésünk attól függ, hogy viselkedésünk megfelel-e beégetten erős normáinknak.

Kedves Útitársam, ki volt a Te ideáloed? Gondolj bele, mit tudott az a személy, milyen tulajdonságokkal rendelkezett, ami hozzá vonzott, hogy Te is olyanná válj? Nézz magadba, vajon miért kívántál olyan lenni? Vajon találasz-e olyan időszakot az életedben, amikor Te magad vagy kortársaiddal együtt szabályokat alkottatok? Emlékszel, milyen fontos volt azt a szabályt betartani, amit magad alkottál vagy amit közösen alakítottatok ki? Ki hatott Rád leginkább, és vajon a félelem hajtott vagy a szeretet vonzott benne? Mennyire voltak állhatatosak a szüleid, tanáraid a téled megkívánt viselkedésben?

Visszatekintve gyermekkorunkra, sokszor pozitív színben tűnik fel emlékeinkben egy-egy szigorú tanár, pedig akkor nem lelkesedtünk érte. Az „erő” megtanulásához azonban fontosak az állhatatos, következetes minták, akiktől éppen ezt a belső szilárdságot tudjuk felvenni magunkba.

Nem tudunk most hosszan időzni annál a megállónál, amelynek útjelzőjére ki van írva: hogyan neveljem gyermekemet erkölcsössé? Nyilvánvaló, hogy azt kell elősegítenünk, válják a kívülről kontrollált, külső tilalmaknak

alárendelődő, engedelmes gyermek belülről vezérelt, saját lelkiismerete, erkölcsi személyiségének tudattartalmai, meggyőződései által spontán és magától erkölcsösen viselkedő felnőtté. Szerencsére már az eddigiekből is kiderült, hogy a nagyon korán bőségesen kapott szeretet és a konzekvens biztonság empátiagazdag, beleérző lélekké tesz minket. A szülői-nevelői intelmek, számonkérések csak akkor hatékonyak, ha konkrétan a tetteket érintik, nem pedig a hibázó személyt, azaz bennünket. Nem mi vagyunk rosszak, hanem az a cselekedet, amit ki kell javítanunk, és azt is szeretjük hallani, hogy „erre Te képes is vagy”. A bizalom megerősíti a jó szándékot. A hibás cselekedetet jóvá tudjuk tenni, belátás, sajnálat, megkövetés, bocsánatkérés, a helyes viselkedés bizonyítása útján. Ha azonban lényünk, selfünk, önértékelésünk kap ütést, azt nehezen heverjük ki.

Sokféle nevelői lépésre van módunk. Ha azt mondjuk: „Képzeld el, mit éreznél, ha ezt veled tette volna valaki”, akkor az empátiás érzékenységet szólítjuk meg a gyermekben. Ha felidézzük az arany szabályt: „Mindenkinek azonos bánásmód jár, tégy úgy, ahogyan szeretnéd, hogy veled tegyenek mások”, akkor az alapelvekhez kapcsolódó cselekvési képességre apellálhatunk. Ha valamit helytelenítünk, és azt mondjuk: „El vagyok keseredve, hogy így bántál valakivel”; vagy például a „A mi családjunk tagjai nem viselkednek így”, akkor a morális kapcsolatokat erősítjük. Ha azt mondjuk: „Bízom benned, tudod, mit kell

tenned, és azt Te meg is fogod tudni tenni”, akkor elindítjuk a belső törekvést a bizonyításra, amely be is következik. Ha a jóvá tevő, korrigáló magatartás figyelmet és dicséretet kap, akkor a gyermek a jövőben arra lesz kész, hogy ezt a magatartást tanúsítsa, akár lesz elismerése, akár nem.

Napjainkban gyakorta találkozunk azzal a szülői félelemmel, hogy ha szerető szívűnek, segítőkésznek, „jónak” neveljük a gyermekeinket, akkor védtelenné válnak az ordas világ erőivel szemben. Érzékenységük folytán könnyebben válhatnak becsaphatóvá is. Örömmel hivatkozhatom olyan kutatásokra, amelyek cáfolják ezt a hiedelmet. A pozitív viselkedés előbb-utóbb eléri célját, előnyöket élvez az emberi kapcsolatokban. Szeretjük, ha kedvesek hozzánk, ez belőlünk is enyhületet, kedvességet vált ki. Aki készséges, azt hamarabb a szívünkbe zárjuk. Aki hálás, azt mielőbb készen állunk valamilyen kedvességgel viszonzni. A mesék tanulsága is azt üzeni: „Jó tett helyébe jót várj!”

Engedjük meg a pszichológusok szakmai világának, hogy azon vitázzassanak, „beleneveléssel” lesz-e gyermekünk erkölcsös, vagy „belenő”, azonosulással magába építve, mi a jó és mi a rossz. Könnyen beláthatjuk, hogy mindkettő fontos, együtt, egymásba fonódva. Hozzuk a genetikailag huzalozott készséget a „jó tetre”, a fajtársak evolúciósan programozott életvédelmi mintájaként. A szunnyadó gént életre szólítja a mintaadó anyai szere-

tet. Az empátia „magától” működik, a tudatos fokozatára rá kell nevelni gyermekeinket, hogy ne csak érezze, de értse és megnevezni is tudja érzéseit. Az azonosulás életkori időszaka is genetikailag programozott, ehhez jó szülői és környezeti modellek, szerető szívű anya, erős, meleg érzelmvilágú apa és szabálytudó környezet szükséges. A verbális tanítás attól kezdve nélkülözhetetlen, amikortól a gyermekünk már beszél, kérdez, érdeklődik. A környezeti visszacsatolás elengedhetetlen, ez adja a helyes viselkedés bevéődésének erejét. Az iskolának is feladata az erkölcsi tudat kibontakoztatása. Szerencsére itt nem szükséges nyitott kapukat döngetnünk, mert a NAT (új Nemzeti Alaptanterv) ezt a tantárgyat felvette a kötelező listára. Az is nagyon jó, hogy megszületett a tankönyvírókban a belátás, hogy az erkölcsi tudattartalmakhoz a „csinálást” is be kell gyakoroltatni, empátiafejlesztéssel, együttműködő kommunikáció tréningjével és kritikus erkölcsi magatartási, döntési helyzetek modellezésével. Hasznos, ha felébresztjük a pozitív példaképekkel való azonosítás vágyát, és dramatikus szerepjátékokban átélhetővé tesszük a „hős” élményvilágát.

Minden ellenkező állítás dacára az ember szeret „jó” lenni. Megerősíti önértékelését, eléri a környezet megbecsülését, a hatékonyság öröme járja át. Abból is tudjuk, hogy szeretjük a jó tetteket, és tiszteljük, aki valami rendkívüli jót tett, például megmentett egy fuldokló gyermeket vagy kiszabadított valakit az égő házból. Az

ilyen embert automatikusan nagyra tartjuk, bármilyen is egyébként a valóságban. A legnagyobb emberi áldozatvállalást is normálisnak fogadjuk el, mert az érzésvilágunkban azonosulni tudunk a tett mögötti motivációval.

Kedves Útitársam, álljunk meg ezen a ponton, Csokonai Vitéz Mihály filozófiai életüzenetével, legyen ez a mottónk: „Mindazáltal jó légy, mindenkivel jót tégy!”

Altruizmus, avagy miért segítünk embertársainknak?

Tudunk-e önzetlen segítőtársai lenni egymásnak? Már az előzőekben is kitűnt, hogy a velünk született, reflexes segítőkészség spontán születik meg, benne előzetes megfontolások kevéssé játszanak szerepet. Önként tesszük, a cselekvés után pedig az értékelésben belső, saját megerősítésű elégedettséget élünk át. „Rendben vagyunk” magunkkal. Általában ilyenkor nincs súlyuk a külső pozitív megerősítéseknek, mivel „magától értetődően egyedül lehetséges” útnak tartjuk, amit tettünk. Sajátos, hogy a nem cselekvés, az elodázás, a késlekedés egyre fokozza a belső elégedetlenségi feszültséget, sőt lelki krízisbe is sodorhat.

Az altruizmus gyűjtőfogalma olyan érzéseknek és motivációknak, amelyek „erkölcsi természetűek”, mások számára hasznos, jó cselekedetekhez vezetnek. Ezért beszélhetünk altruisztikus érzelmekről, mint az erkölcsi mo-

tivációt szolgáló erőkről. Ilyenek: az empátia, az együttérzés, a szánalom, az irgalom, a sajnálat, a részvét és az embertársi (felebaráti) szeretet. A létrejövő jótett elemzésében mindig fellelhetők ezek az érzelmek, mint változatos előfordulási mintázatban megjelenő, akcióra serkentő erők.

Ezek ellenére mégis sajátos az altruizmus kutatás álláspontja. E megközelítés szerint nem célszerű bevonni a mások megsegítésének tényszerű mozzanatát, hanem tisztán, magában véve az egyénben születő motiváció természetét kell nagyító alá helyezni, a viselkedés eredeti, mély céljával való összefüggésében. Akkor beszélhetünk altruisztikus viselkedésről, ha bizonyítani tudjuk, hogy ennek célja az embertárs megsegítése. Ha a végső cél a saját jóllét növelése, saját haszon elérése, akkor a motiváció önző.

Az egyetemes egoizmus modellje például azt kívánja bizonyítani, hogy igazából minden jótettet önérdek vezérel, mert az ember alapvetően önző lény. Biológusok, etológusok és pszichológusok állnak tisztes számban az egyetemes egoizmus modellje mellé. Azt állítják, hogy csupán olyan mértékben törődünk egymással, amennyire a másik ember jólléte hatással van a mi életünkre is. Ha jót teszünk, a környezetünktől dicséretet, jutalmat kaphatunk, s amiben segítünk a másiknak, az a bennünk lévő azonos hiányokra is pozitív hatást gyakorol. Ha például megvigasztalunk valakit, az gyógyír saját szomorúságunkra is. Lehet, hogy éppen abból húzunk hasznot, hogy

elkerüljük a büntudatot és a szégyent, amit akkor kellett volna átélnünk, ha cserbenhagytuk volna a bajba jutott embertársunkat. Haszonként jelenhet meg az is, hogy megússzuk a jótett elmulasztása miatti nyilvános elítélést vagy megszegyenítést. Az is a szubjektív haszon oldalára kerül ebben a felfogásban, hogy jól érezzük magunkat, mert kedvesek és törődők voltunk.

A másik, úgynevezett viszonzossági elgondolás pedig azt sugallja, hogy jótettünk olyan szívesség, amelyben benne rejlik a viszonzás elvárása. Egyébként is azért segítünk leginkább, mert elvárják tőlünk.

E megközelítések alig hagynak teret annak a mély motivációnak, mely nem tekinti saját hasznát, nem számol a nyereséggel, sem anyagi, sem erkölcsi vonatkozásban, és a segítség reflexesen spontán indítását követően a pozitív eredményt empatikus örömmel éli meg, együtt érezve a megsegített kedvező állapotával.

Márpedig azoknak az eseményeknek az ismerete, amelyekben az ember hősie önfeláldozással menti meg a másik ember életét, például megáll az autópályán, hogy a láthatólag bajba jutott, például balesetet szenvedett embertársát megmentse a haláltól, valakit kimentsen a tűzből, holott megéghet vagy meg is ég, megengedi azt a pszichológiai álláspontot, hogy létezik „tisztá”, önérdék nélküli altruizmus. Csodálatos példáit nyújtják az ilyen viselkedésnek az élet határhelyzetei. Viktor Frankl, aki túlélte a koncentrációs tábort, szemtanúja volt a fogolyti-

zedelés olyan történésének, hogy egy gyermektelen férfi helyet cserélt egy sokgyermekes apával, hogy helyette haljon meg, és a gyermekeknek maradjon életben az apjuk. Vannak példák az anyai szeretet életet mentő és önfeláldozó tetteire is, például a háborúban sortűznél a fiát testével betakaró anyja a halálos öleléssel mentette meg gyermeke életét. Úgy vélem, ilyen altruisztikus tett a családtagnak, testvérnek adott szerv is, ha átültetésre van szükség. A kockázatvállaló szülő vagy testvér önfeláldozó szeretetéhez nem fér kétség. Nehéz ilyenkor a szubjektív haszon feltevésében gondolkodni, és kétségbe vonni, hogy önzetlen segítsérről van szó.

A valódi altruizmus létezésére tanítanak a nagy világvallások példázatai is, melyek útmutatóul szolgálnak a helyes, jó, etikus viselkedéshez. A kereszténység bibliai példázata az „irgalmas szamaritánus” története. A rablók által megtámadott, megsebzett embert – ismeretes módon – sem az arra járó pap, sem a lévita nem segítette meg, nehogy beszennyezzék kezüket a szerencsétlen vérével, és tisztátalanná váljanak. Az irgalmas szamaritánus segítő viszont olajjal kente és bekötözte a sebeket, elvitte a sérültet a legközelebbi fogadóba, pénzt adott a vendéglősnek, hogy ápolja a sebesültet, és gondoskodik róla addig is, míg visszatér üzleti útjáról, és megteheti érte, amit még szükségesnek találnak.

A tiszta szívű cselekedetben nem találunk olyan mozzanatot, amely személyes érdeket vagy hasznot jelentett

volna. A kereskedőt akadályozta, késleltette a sérültről való gondoskodás. Idejébe, pénzébe került, mégis megtette, amire a lelkiismerete készítette. A példázatban rejtőző üzenet oly gazdag, hogy mindmáig forrása a segítő foglalkozásúak és terapeuták példatárának. Önzetlenség, önkéntesség, szolgálat, spontán cselekvés, a személyes előnyök helyett a hátrányok zokszó nélküli elviselése, mindez a tiszta altruisztikus cselekedetek jellemzője.

A buddhizmus is szolgál ilyen tantörténettel. Két fiatal láma, papjelölt haladt egy ünnepnapon a templom felé egy erdőn át, hogy istentiszteleten vegyenek részt. Amint vidáman mendegéltek, észrevették, hogy egy öreg anyóka rőzsével a hátán a hídon megbillenve beleesett a patakba. Az egyik odaszól a másiknak, mit tegyünk? Nem mehetünk oda segíteni, mert sáros lesz a sarunk, és így nem engednek be az Isten házába. A másik rá sem hederít az aggodalmaskodóra. Odamegy az anyókához, kisérgíti a patakból, elviszi egy darabon a biztos útig a rőzséjét és elköszön tőle. Vidáman, füttyörészve tér vissza, míg a társa megrökönyödötten áll, és várja. Továbbhaladnak. A segítő kispap szökellve halad, a másik egyre lassabban, egyre komorabban. A segítő láma ekkor odafordul a társához, és így szól hozzá: „Te még mindig cipeled?”

Az önfeláldozó viselkedés, mint tiszta altruista történet az állatvilágból jól ismert, és a faj életben maradásának evolúciós értékű eszközét jelenti. A természetfilmekből ismeretes, hogy a sebesült elefántbábinek nem szabad

elesnie, mert gyenge ahhoz, hogy ismét felálljon. Ezért a szülők két oldalról közrefogva mindaddig készek állva, étlen-szomjan támogatni, akár saját károsodásuk árán is, amíg a bébi képes elindulni és megmenekülni.

Az állatvilágban a kölcsönös, életmentő szövetségeket szimbiózisnak nevezik. Ilyen például a tengeri sün és a korallhalak szimbiózisa. A tengeri sün bőrére a tuskéi közé a lassú mozgása miatt lerakódnak a moszatok, algák. A korallhalak „takarítóbrigádja” rendszeres időközönként csapatostól odaúszik a sünhöz. Villámgyors mozgásukkal kipucolják a lerakódásokat, noha gyakorta előfordul, hogy egy-egy halacska felnyársalnak a mérgezett tuskék. A rítus azonban töretlen marad.

Ha az állatvilágban létezik evolúciós hasznú, a faj életének fennmaradását szolgáló „önfeláldozó” viselkedés, még inkább feltételezhetjük, hogy a morál tudatos erőinek ernyője alatt ez a viselkedés az emberben is működik, összetettebben, a tudatosság szintjére emelve, lelkiismereti erők által vezérelve. Minél szeretettebb a segítségre szoruló, annál nagyobb eséllyel állhat elő az ilyen magatartás, például a szülő részéről a gyenge, tehetetlen, rászoruló gyermek felé.

Kedves Útitársam, magam hitet teszek az altruizmus, mint önzetlen, önkéntes, haszonkeresés nélküli, szolgáló motiváció és tettekben megvalósuló magatartás érvényessége mellett. A Biblia és a szent iratok rendre elének tárják ennek bizonyosságát, történelmi példákban pedig

gyakorta találkozunk ilyen magatartással az emberiség nagy kataklizmáiban, például háborúban, földrengésben, életet veszélyeztető krízishelyzetekben. A pszichológusok „vitája” mégis érthető. Szeretnék egyértelműen bizonyítottnak látni az emberben mélyen rejlő, jóra irányuló impulzusokat, hogy megalapozottan hihessünk az eredendő „jóságban”. Az „empátia-altruizmus” elgondolás hívei (ide tartozom magam is) elfogadják, hogy a beleélés, a szánalom, az irgalom, a félelem és a féltés érzései elegendően megalapozzák azt a spontán viselkedést, amelyben az áldozat szenvedésének enyhítése, életének megmentése akkor is belső parancsunk, ha saját magunkat veszélybe sodorjuk. Kockáztatunk, de nem meggondolásból, hanem belső parancsra. Vannak bizonyító kísérletek, amelyek arról tudósítanak, hogy sokfélék vagyunk egy-egy segítő helyzetre való kihívásban, ebbe belefér az „igazi” altruizmus is. Daniel Batson például elektrosokkolási helyzeteket nézetett végig fiatalokkal, és lehetővé tette, hogy a nézők saját motivációjuk szerint viselkedjenek, akár vállalják is a másik helyett a fájdalmas áramütéseket. Voltak, akik kimenekültek, mert nem bírták el a látványt. Mások érzelmileg „kiborultak”, és tehetetlenséget éltek át. A nézők szerény része (alig tíz százalékuk) viszont kiváltotta társát, önként vállalva a szenvedést. Ez az eredmény ellentmond annak, amit a haszonelvű megközelítés állít, miszerint a személyes kár minimalizálása és a személyes jutalom maximalizálása az altruista visel-

kedés célja. Az „erkölcsi személyiség” szemszögéből a tiszta motiváció nagyobb előfordulási esélyét nem vonhatjuk kétségbe.

Bizonyos, hogy nagy szerepet kap az ilyen „hősies” viselkedést támogató normák hatása is, hiszen erkölcsi elvárást teljesítünk, csak hogy belső normarendszer alapján. Sőt, a viszonosság érzése is belejátszhat a színpébe, érzelmi megalapozottsággal. Tűzoltók egymásért tett segítő viselkedésének tanulmányozása világított rá, hogy altruisztikus viselkedésük legnagyobb hajtóereje a szolidaritás és a szeretet. „Magától értetődik, hiszen ő, a bajtársam is megtenné értem” – mondta egy, társát a tűzből kimentő tűzoltó.

Mivel a modellek, a látott és megismert altruista viselkedésmódok, a példázatok, történetek igen nagy szerepet játszanak a mintakövetés bátorságában, ezért fontos feladat volna ilyen cselekedetek megismertetése. Albert Bandura figyelemre méltó kísérlete például ékes bizonyíték arra, hogy a látott példa mennyire motiváló a segítő spontaneitás felszabadításában. Egy országúton autóbalesetet rendezett meg. Az is a dramaturgia része volt, hogy egy autó megáll, kiszállnak az utasok és segíteni igyekeznek. Az ott közlekedők jól látták, hogy előttük megáll az autó, és azonnal segítenek a bajbajutottnak. Egyesek éppúgy rögtön megálltak, mint az előttük haladó és segítséget nyújtó autós. Mások továbbhaladtak. Az úton néhány kilométerrel távolabb ismét találkozhattak az autósok egy

balesettel (megrendezett volt), amikor is azok, akik korábban nem álltak meg, ezúttal azonnal lefékeztek, és ők is segítséget nyújtottak. Nem lehet kétséges, hogy a korábban látottak indították meg saját, segítő aktivitásukat.

Kedves Útitársam, mivel tudnánk hozzájárulni ahhoz, hogy szabadon ki tudjon bontakozni a mélyen bennünk rejlő altruisztikus motívum? Hogyan legyünk proszociálisak, miként váljunk másokra tekintettel lévő, másokért áldozatvállalásra is képes emberré? Követhettük azt az utat, ahogyan az erkölcsös magatartás a személyiségfejlődés során kibontakozik, de a felnőtt világban is bőven van még tennivalónk. Meg kell tanulnunk azt is, hogy tudjunk egyértelműen segítséget kérni, csökkentjük segítségkérő magatartásunk félreérthetőségét, ki tudjuk fejezni szükségleteinket, sőt azt is, hogy erősítsük meg azok önképét elismerésünkkel, akik képesek a rászorulttal sorsközösséget vállalva, együttérzéssel segíteni. Mivel mindent érdemes magunknál kezdeni, szívből kívánom, hogy Te is rátalálj magadban saját – meglehet, hogy mélyen elrejtett – altruista motivációidra, és átélhesd az önzetlen, a viszonzás elvárása nélküli adás örömét.

Káoszból bontakozó táncoló csillag: a felnőtt személyiség születése

Ha van igazán nehéz, emberpróbáló időszaka a szülő-gyermek kapcsolatnak, akkor az leginkább a serdülés, az adolescencia nagyjából egy évtizeden át tartó periódusa. Mi mindent hoz ez a különleges tíz év az ember életébe? Először is egy őskáoszt, amire csak Nietzsche vigasztaló szavaival tudunk reagálni: „Bizony mondom néktek, káosznak is kell ott lennie, hogy megszülethessen egy táncoló csillag.” Az a táncoló csillag, vagyis maga a személyiség valóban az őskáoszból születik – lényegében az egész személyiségfejlődés krízisek folyamata, de minden egyes szakasznak megvan a maga sajátos feladata. Sőt, még az ifjú felnőttkorba érve sem nyugodhatunk meg abban, hogy már nem jönnek újabb krízisek, mert minden korszak a maga követelményeivel áll elénk, nekünk pedig választ kell adnunk a kihívásokra. Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődésmélete tárta elénk azt a tör-

vényt, hogy ha valamely életkori szakasz feladatainak nem tudunk megfelelni, megreked a fejlődés, és ebből következően a korszakra jellemző viselkedési, életvezetési, érzelmi zavarok, sőt lelkibetegségek alakulhatnak ki.

A személyiség fejlődése, ha metaforákban gondolkodunk, olyan, akár a házépítés. Lelkünk házának a fundamentuma az intrauterin, azaz a méhen belüli szakasz és az első életév. Ha ez az alap jó mélyre le van ásva és eléggé szilárd, akkor az épület strapabíró, akár a földrengéseknek is ellen tud állni. Ám ahogy a háznak a fundamentuma se látszik, úgy a legelső életidőszaknak az egyébként nagyon mélyen bevésődött eseményei is tudattalanok maradnak, és a tudattalanból előtörve érvényesítik aztán akaratunktól függetlenül a hatásaikat. Miután az alapok elkészültek, az első tíz életévben épül be mindaz a személyiségbe a fejlődés során, ami – akár az egymásra helyezett, összehabarcolt téglák – végül kiadja az egész építményt. A végső formát, a működőképes lélekházat azonban a felnövekedés második tíz évének identitásépítő történései határozzák meg. Az, hogy ez az építmény hogyan fog működni, attól függ, mit hoztunk az első tíz évből, és mit szilárdítottunk egységessé a második tíz évben, azaz a pubertás és adolescencia esztendeiben. Ez az időszak sem homogén, első szakasza a pubertás. A pubertás eredeti jelentése a pubescere (szőrösödni) ige nyomán azt a korai érési időszakot jelöli meg, amikor a másodlagos nemi jellegeknek már kitűnnek a

látható nyomai a testen, az ivaréérés megindul. Lélekben azonban még csak cseperedik a gyermek, messze van az érettségtől. A tíz-tizenkét éves kor a prepubertás időszak, ez az előszobája a tizenkét-tizenöt éves kor közé eső pubertásnak, a tizenötötől húszéves korig tartó szakaszban pedig beérik a személyiség, gyermekből ifjú felnőtté válik. A felcseperedés folyamatát nevezzük adolescenciának. Nagyon nehéz tíz év ez gyermek és szülő számára egyaránt, a személyiségépítmenyt azonban működőképessé kell tenni.

Aki már épített házat, az pontosan tudja, hogy hiába húzta fel a fedelelet, attól még nem lehet beköltözni – utána még rengeteg munka van, minden belső szerelvényt működőképessé kell tenni, hogy komfortos, élvezhető legyen az épület. Így gondolhatunk arra a tíz évre is, ami alatt valahogy be kell rendezni a személyiségünk házát, mindent, amit már bevittünk, beépítettünk, össze kell hangolni, működőképessé kell tenni, és eközben átlépni a gyerekkorból a felnőttkorba. Ez a tranzíció, vagyis az átmenet időszaka, ami óriási jelentőségű az ember életében.

Történetileg igazolt, hogy számos kultúrában létezett ebben az életszakaszban valamiféle beavatási rítus, ami megerősítésül szolgált arra nézve, hogy az illetőnek a gyerekkorból kilépve már a felnőttekkel szembeni elvárásoknak kell eleget tennie. Az átkelelési rítusok fiúknál olykor egészen kegyetlenek voltak, az ivaréretté váló lányokat pedig egyes kultúrákban rituálisan kiséprűzte ott-

honról az anyjuk. Ezeket az elűzött fiatal lányokat aztán az asszonyok háza fogadta be, ahol minden jóval ellátták, etették, itatták, dédelgették őket. Miért? Mert készen álltak arra, hogy teljesítsék azt a női nemi identitásukhoz tartozó legfontosabb feladatot, hogy majd gyermekeket hoznak a világra. Az ősi kultúrák tiszta, hagyományos értékrendjében ugyanis a nő dolga az volt, hogy gyermekeket szüljön, a férfié pedig az, hogy gondoskodjék a családról, és ez a szerepmegosztás kikezdzhetetlen volt.

Vajon miért kínozták meg a tranzícionális rítusokban a fiatal fiúkat? Azért, hogy megküzdést tanuljanak! Tanulják meg, hogy az élet nagyon nehéz és súlyos kihívásokat fog velük szemben támasztani, amelyeknek meg kell felelniük! Éppen ezért különböző beavatási szertartásfeladatokat kellett végigszenvedniük, amelyekből sokszor sebesülten, lelkileg és testileg megtépázottan kerültek ki. De tudták, hogy ha törik, ha szakad, ezeken nekik keresztül kell esniük, mert csak ezután fogadja be őket ünnepesty keretek között a férfitársadalom.

Hol vannak ma a tranzícionális rítusok? Kikoptak az életünkből, pedig a szociálpszichológia azt üzeni nekünk, hogy az együttélés szempontjából a rítusoknak – a legszolidabbaknak is – óriási a jelentőségük. Mivel közösségi lények vagyunk, alapvető fontosságú számunkra, hogy befogadjanak bennünket, érezzük az odatartozást, a megbecsültséget, az elismertséget, a sikert. Ezeket pedig csak egymástól kaphatjuk meg. Egészségpszichológiai vizsgálá-

latok igazolták, hogy a családi rítusok hihetetlenül erős kötőanyagként működnek, és a lelki gerincet erősítik. A modern társadalom a személyiség autonómiájára helyezi a hangsúlyt, és közben sajnos elhanyagolja a közösségi odatartozás alapvető szükségletét. Ezért aztán nagyon fontos, hogy miközben segítjük a gyermekünket individuummá, páratlan, egyedi személyiséggé fejlődni, ugyanakkor a kötelekeket is megfelelő figyelemmel ápoljuk, gondozzuk. Hiszen az anyanyelvünk, a közeg, amelyben felnőtünk, a szokásaink szervesen hozzátartoznak lényünkhöz, és csak akkor tudunk igazán határozott belső tartású személyiséggé fejlődni, ha mindezeknek megvan a biztos szociális és kulturális kontextusa. Az ember ezeket a nagyon fontos, személyiségébe növekvő jellegzetességeket nem tudja levetni, mint az ingét, nem tud tőlük szabadulni, mert kitörölhetetlenül, mélyen bevésődnek az érzelmi memóriájába.

Az adolescencia tízéves időszakában tehát nagyon fontos életfeladatokat kell egy gyermeknek teljesítenie. Először is belenő a pszichoszexuális viselkedés biológiailag programozott, nemre jellemző formáiba – ugyanakkor ma látjuk a legjobban, hogy a pszichoszexuális fejlődést és viselkedést milyen markánsan meghatározza az a kultúra, amelyik az engedélyeket és a tiltásokat osztja. Az első szexuális találkozás férfi és nő között még harminc évvel ezelőtt is igen ritualizált körülmények között jöhetett csak létre, és minél jobban visszamegyünk az időben,

annál szigorúbb feltételek közé volt szorítva a nemiség. Nem véletlen, hogy hajdan még a bokakivillanás is szexuálisan ingerlő hatású volt, mert annyira el voltak rejtve a szem elől a szexuális szimbólumok. Ebből a helyzetből történt meg mintegy a kiszabadulás, a nagy szexuális forradalom, hogy most már a test szabadon bocsáthatja magát a másik vágyainak a szolgálatára. Ha azonban valaki túlságosan korán kezdi meg a szexuális életet, akkor ki maradnak a pszichoszexuális kibontakozásnak azok a nagyon fontos, bimbózó, finom lépései, amelyeket a lélek nagyon igényelne egyébként. Hogy mindez elsietetté vált, az egy kulturális nyomás következménye. Nekünk, szülőknak szembe kell néznünk azzal, hogy a megváltozott helyzetben nem vehetjük fel a harcot egy olyan hatalommal, mint amilyen a közvéleményi nyomás, a szociális presszió. Amibe a gyermek már beleszületik vagy beletanul, ami behömpölyög az életébe, azt úgyis át fogja venni, tehát nekünk egyetlen feladatunk van – hogy megvédjük őt saját magától. A fejlődés időszakában ugyanis az ember legnagyobb ellensége saját maga, ezért meg kell védeni a gyermekeinket, hogy ne károsodjanak a kultúra radikálisan megengedő pszichoszexuális légkörében, hanem a körülményekhez képest valahogy mégis megfelelően bontakozzék ki az érzelmi és a szexuális életük.

A gyermekből felnőtté válónak meg kell küzdenie a szülőkhöz való viszonnyal is, és ez megint egy olyan hatalmas feladat, ami szinte az egész tíztől húszéves korig

terjedő időszakot igénybe veszi. Ennek nagyon sok fázisa van a kapcsolatfejlődés szempontjából, amelyeket ugyancsak fontos áttekintenünk.

Végül az utolsó nagy témakör, amellyel foglalkoznunk kell, hogy gyermekünk miként választ saját érdeklődésének megfelelő pályát, merre orientálódik, mit tanul annak érdekében, hogy a társadalmi munkamegosztás rendszerében valahol megtalálja a maga helyét. Hiszen az ifjúkor feladata a stabil párkapcsolat kialakítása mellett a személyiségnek megfelelő pálya felkutatása és betöltése, valamint a felelősségvállalás, ami mindennek egy központi pszichikus tényezője.

Első közelítésben az önkép, a self fejlődésével szeretnék foglalkozni, hiszen sokan tudhatják, hogy az önismeretet milyen rendkívül fontosnak tartom. A pubertás kezdetéig – mesterem, Mérei Ferenc kifejezésével élve – önismereti zárlatban élünk, vagyis nincs igazán igényünk az önreflexióra. Egy tíz év alatti gyermek számára az, hogy a vele törtéteknek mi a tanulságuk, vagy magasabb szempontból van-e valami üzenetük, nem téma. Nem is gondol erre – még hiányzik belőle az önreflektív képesség. Mi az önismereti zárlatnak a pozitívuma? Hogy a gyermek a szituatív ideálképzés feszültségében még azokat tekinti felnőtt ideálnak, azoktól tanul, akiket nagyon szeret; a tőlük átvett értékeket építi be a személyiségébe. A hattól tízéves korig tartó időszak optimális esetben teljesen a felnőtteknek való megfelelés igyekezetében telik

el. Ebben az életszakaszban az a gyermek fejlődési feladata, hogy bebizonyítsa a világnak, milyen ügyes, okos, sikeres; hogy képes teljesíteni. E tekintetben a bátorító pedagógia, vagyis az a fajta nevelés, amely megerősíti a gyermeket, szárnyakat adhat. „Tudom, hogy megbirkózol vele, tudom, hogy sikerül!” Ha végül mégsem sikerülne? „Tudom, hogy legközelebb menni fog!” A sikerre pedig ugyancsak pozitív megerősítéseket adunk. Ha így teszünk, akkor ez a fejlődési szakasz nagyon eredményesen zajlik le. A gyermek számára ez tökéletesen elegendő, mert még nincsenek magasabb spekulatív vagy metafizikai szempontok, amelyekben esetleg elmerülne. A külső megerősítéseket természetesként tudomásul veszi, tehát könnyű és egyszerű ezeket beágyazni a fejlődésbe, beprogramozni a sikereket. Hiszen tudjuk, hogy az önbizalom kialakulása szempontjából ez meghatározó időszak.

Ekkor jön az a bizonyos tízéves kor utáni periódus, amikor a gyerek elkezd érdeklődni: hogyan is volt az, amikor én kicsi voltam? Ilyenkor nagyon szeretik hallani azokat a történeteket, amelyek őrájuk vonatkoznak, szívesen nézegetnek fotóalbumokat, olyan felvételeket, amelyekben kicsi korukban láthatók, kérdezgetik: ez hogyan is volt, az kicsoda is? Persze addig is tudták, hogy ki kicsoda, de most másképp, a saját személyükkel kapcsolatban érdekli őket a dolog, egy családban, egy rendszerben szeretnék magukat elhelyezni. Kant, a nagy filozófus írta, hogy ennek az időszaknak, a serdülésnek a legfontosabb

kérdései, hogy ki is vagyok én, kivé válhatok, mit tehetek ennek érdekében, és végül: hogyan tegyem mindezt? Kezdetben azonban még nem az a kérdés, hogy én ki vagyok, sokkal inkább a családi kapcsolatok, hogy ki kinek a kije, és én honnan is jöttem. Vagyis az úgynevezett önéletrajzi, önismereti emlékezés elkezd kibontakozni, és ezzel veszi kezdetét a kíváncsiság, hogy milyen is vagyok én.

Aki azonban úgy gondolja, hogy az önismeret arra a kérdésre válaszol, hogy milyen vagyok én, azt ki kell ábrándítanom. Persze kezdetben mindannyian így hisszük, ám ha erre a kérdésre akarunk választ adni, akkor rögtön hozzá kell tennünk, hogy milyen élethelyzetben és kivel kapcsolatban. Az ember ugyanis a különböző helyzetekben és emberi relációkban más és más. Valamilyen viselkedés vagy tulajdonság egy adott helyzetre, időszakra, kérdéskörre aktuálisan érvényes lehet, de soha nem mondhatjuk ki, hogy ez az ember ilyen, és csak ilyen. A serdülő is feszegeti azt a kérdést, hogy ő milyen is valójában, erre azonban még nem tudja a választ. Egyet tud: hogy milyen NEM akar lenni! Ekkor jön el az a bizonyos második dackorszak, amikor a kamasz szinte már azelőtt nemet mond, hogy kiderülne, mit kíván tőle a szülő. Még nem is tudja, mire mondott nemet, de olyan erős benne a késztetés, hogy elhárítson mindent, amit a szülő akar, hogy rögtön rendkívül hevesen tiltakozik.

Azt tehát már tudja, hogy milyen nem akar lenni, de azt honnan tudhatja meg, hogy valójában milyen? Először

is van egy szubjektív énképünk, ami a teljes egésznek, a selfnek, a rétegzett önvalónknak egy nagyon fontos része. Ez arra kérdésre ad választ, hogy mit gondolsz magadról, milyen vagy? Aztán van egy tulajdonított énképünk is, amely az elképzeléseinket, a hiedelmeinket fedi arról, hogy mások milyennek találnak minket. Mindenkinek van a fejében valami arról, hogy a másik őt kinek láthatja, milyennek tarthatja, és az ember nagyon sokat is próbál tenni azért, hogy a másokban jó benyomást keltsen. Új helyzetekben mindannyian a legjobb arcunkat igyekszünk mutatni, mert nagyon szeretjük, ha a másik minket kedvesnek, rokonszenvesnek talál, kedvezően ítél meg. És van egy visszatükrözött énképünk, amely mások konkrét visszajelzései alapján alakul ki. Mindemellett nagy szükség van az úgynevezett énídeálra is, hiszen a serdülő szubjektív énképe még rendkívül bizonytalan, mint mondtuk, csak azt tartalmazza határozottan, hogy ki nem ő, milyen nem akar lenni. Ez a szubjektív tagadás azzal az alaptétellel is összefügg, hogy $a = a$. Mi biztosítja logikailag is azt az azonosságot, hogy valaki egyenlő legyen önmagával? Ki kell zárni belőle mindazt, ami nem ő, vagy nem akar lenni! Ilyenkor ütközik a szülő és a gyermek nagyon határozottan és élesen.

A szülő sokszor nem is érti, hogy mire ez a nagy tiltakozás minden kérés és felszólítás ellen. A gyermek azonban kényszerítve érzi magát arra, hogy a sok nemet mondással önmagát a szülőtől egy indulati és érzelmi távolságba

hozza – mert hiszen hogyan válhatna ő felnőtté, ha mindenben engedelmesen besimul a szülői kívánságokba? Ki kell magát próbálnia, mert az ideálok vonzása ebben az időszakban rendkívül erős. Gondoljunk csak Karinthy Lógok a szeren című zseniális írására, amelyben a kamasz elképzeli, hogy miként fogja majd ő a szív igaz dallamait eljátszani – csak ahhoz előbb föl kellene másznia a trapézra, azt a bizonyos mutatványt megcsinálni, mert így ki fogja őt észrevenni? Neki ki kell emelkednie ahhoz, hogy észrevegyék, másnak kell lennie, mint a többinek, a különbségre kell rávilágítania! Ahogyan Mérei Ferenc mondta: az én cselekvéses tapasztalati bizonyosság, Kicsi koromban az vagyok, amit meg tudok csinálni. A serdülőkor fejlődési szakaszában az vagyok, amit el tudok képzelni – amit viszont el tudok képzelni, annak a megvalósítása felé már tudok irányt venni! Ezért nevezte Balázs Béla a serdülőkort az álmodozások korának, mert a fiatal nagyon erőteljesen foglalkoztatja, hogy milyen szeretne lenni. A szituatív példaképképzést a tizenöt-tizennyolc éves kor közötti szakaszban aztán felváltja egy másfajta ideálképzés: ekkor már konkrét személyeket választ ki ideálnak a médiából ismert közszereplők, sztárok közül, akikhez hasonlóvá szeretne válni. Ilyenkor tapátzza ki a szobáját olyan embereknek a képeivel, amilyen ő is lenni szeretne.

A serdülő szubjektív énképében tehát először csak az szerepel, hogy milyen nem akar lenni, mert így tudja

megteremteni a távolságot a szülővel. Ettől persze mi, szülők megrettenünk, és azt kérdezzük: mi történt ezzel a gyerekkel...? Nem tudok vele szót érteni, mindenre nemet mond, mindent jobban tud, ágál, szembeszáll, elveszítette a viselkedési modorát! Ahogy Nemes Livia, a nagy tudású gyermekpszichológus mondta: rendkívül nehéz a kamasznak kiszabadítania magát abból az érzelmi kötésből, amelyben optimális esetben annyira jó boldogan lubickolni, ahonnan mindent, ami csak szükséges, megkaphat. Amikor ebből kibontakozik, egyszersmind ideiglenesen lemond anyja melegségéről, szeretetéről is. Ennek millió jele van – a leglátványosabb, hogy már nem engedi magát ölelgetni, puszilgatni, visszautasítja az anyai „ömlengést”, de az is erre utal, ha a serdülő fiú azt mondja: nem akarok sálat, sapkát venni! Vagyis tiltakozik mindenfajta anyai gondoskodás ellen – s ezzel egyben az anyai szeretet ellen tiltakozik. Neki ugyanis már nem az anyai melegségre, hanem valami másféle melegségre lesz hamarosan szüksége. Ha egészségesen fejlődik, akkor ki kell magát szakítania a gyermeki szerepből. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy megtagadja a szüleit, hanem azt, hogy leválik róluk, a kötelékekből kibontakozik, és megpróbál a maga elképzelései felé irányt venni.

Az énépítésnek ez a szakasza tehát egyben a tagadásnak, a nemet mondásnak, az ellenkezésnek az időszaka is. Ezért mondogatjuk állandóan, hogy a konzekvens apai erőre, az egyértelmű határvonásra és a határoknak a kö-

vetkezetes betartására ebben az életszakaszban van a legnagyobb szükség. Az anya ilyenkor egyet tehet, ha jól akar tenni: az apával szövetségre lép, ugyanazt képviseli, szabályozza és tiltja, amit ő, ugyanakkor konzekvensen nyújtja a szeretetet, bármi is történik, bárhog is ágál ellene és akar kiszakadni a kötelékből a gyerek. A serdülőnek ugyanis ez a dolga. Neki el kell a szülőtől szakadnia, hogy azzal a szeretettel tudja szeretni a majdani társát, amit leválasztott a szülőről. Ha ez megtörtént, csak azután tud majd visszakötődni a szülőhöz ifjú felnőttként. Ezért kritizálja az apját és az anyját, ezért vág a fejükhöz olyan mondatokat, amiktől megdermed a szívük. De akárhog is szidja őket – nehogy már elhiggyük, hogy amit mond, azt a lelke mélyén is úgy érzi! Számos friss pszichológiai vizsgálat igazolja: *nem igaz, hogy elszakad a szülőtől!* Csak így teremt távolságot. Ha ugyanis nem teremt olyan helyzetet, hogy haragudhasson rájuk, akkor nem tud elszakadni tőlük, hogy a saját útjára lépjen, és a saját énjét kezdje el építgetni. Átmenetileg ezért akkor is tagadja a szülőt, ha később pontosan ugyanolyanná válik, mint ő. Ezt nekünk nagyon-nagyon jól meg kell értenünk. Eltávolodik tőle, kritizálja, úgy tesz, mint akinek már köze sincs hozzá, miközben csak teremt egy úrt, hogy azt majd betölthesse a saját személyiségével, saját tartalmaival.

A szülői visszajelzések ebben az életkorban egyszerűen nem érdeklik, ilyenkor a tekintélyszemélyek detronizá-

lódnak, a kortárs csoportok pedig fölértékelődnek. A pubertásnak az elején a barátságok rettentő erőteljesek, végtelen telefonok zajlanak, árad az e-mailek tömege, a kamasz egész nap ki se kapcsolja már a gépet, és percenként szalad oda, hogy biztos jött valami üzenet. A folyamatos kontaktus a barátokkal ebben az időszakban rettenetesen fontos, neki mindent meg kell beszélnie azzal, akivel hasonló helyzetben van. A szülő ezeket a beszélgetéseket hallva sokszor megdöbben, hogy a felnőtt fül számára milyen csacsкасágokról tudnak ezek fecsegni órákon át, mennyi értelmetlen üresjárat, elpazarolt rengeteg idő! A lányoknál például abszolút kedvenc téma a haj, az öltözék, a testsúly és a különböző testrészek formái, de az utóbbi időben a fiúknál is előtérbe került a külső, ami a szülőket roppantmód képes bosszantani. Vajon miért foglalkoztatják a serdülőt ennyire a külsőségek, és az, hogy mások milyennek látják őt? Azért, mert még nem tudja, hogy belül milyen! Csak annyit tud, hogy szeretné, ha különlegesnek, rendkívülinek látnák, nem ám valaki hétköznapinak! Ekkor kapnak nagy szerepet az életében az úgynevezett identitáskellékek vagy identitásprotézisek: azok a ruhadarabok, ékszerek, hajviseletek, amelyekkel kifejezheti önmagát, vagyis azt, aki lenni szeretne. Ezek mentén különböző kortárs csoportos kultúrák alakulnak ki. Ránéz az ember egy ilyen öltözékre, és azonnal tudja, hogy az adott fiatal melyik szubkultúrához tartozik – egy emóst például mindenki már távolról is megismer. Az

sem véletlen, hogy a fiatal lányok annyira a korosztályi divat szerint öltöznek, mert számukra nagy biztonságot ad az, hogy rajtuk ugyanolyan szerelés van, mint a másikon. Lehet tudni, ki kicsoda, melyik korosztályhoz tartozik. Mert valakihez tartozni kell! Ki vagyok én? Szélfúttá levél a világban, hát kell, hogy a visszajelzésekből izmosítsam azt magamban, hogy ki is vagyok! Ebben az időszakban nagyon erőteljesen működik az ideálképzés, amely a barátságokban is megjelenik: jaj, ha én olyan lennék, mint te! Jaj de jó neked, hogy szőke a hajad! Olyan vacak ez a barna haj, úgy szeretnék szőkét – vagy akár másfélét, csak ne olyat, mint az enyém! Vagyis a serdülő a külsőségekkel igyekszik hangsúlyozni, hogy kicsoda ő.

Az én fiam éppen abban az időszakban volt serdülő, amikor a punk öltözékek és hajak jöttek divatba. Szegény férjem teljesen magánkívül volt, amikor a fiú egy este hazajött a haját kiszőkítette, oldalt megkopaszítva, közepén kakastaréjt vágatva. És jött teljes diadallal, hogy ő most gyönyörű, mert abban a csapatban, akikkel éppen barátkozott, így volt a legelfogadottabb. Ezzel az identitáskelléssel azt üzenté: látod, én oda tartozom! Nem vagyok akármilyen! És egyben azt is, hogy nem akarok olyan lenni, mint ti! A kamasz ugyanis a szüleihez akar a legkevésbé hasonlítani – és ez akkor is így van, ha később pont olyan lesz, mint ők. Keres tehát egy közösséget, amely megadja az odatartozás biztonságát. Ebből fakad a

kortárs csoport befolyásolásának határtalan ereje, ami sajnos nagyon messzire elviheti a gyerekeinket.

Hogyan védhetjük meg a kamaszt önmagától? Sajnos azt kell mondanom, mindentől nem tudjuk megvédeni, mert tapasztalatokat kell szereznie, de egyes dolgokban egyértelmű határvonásra van szükség. Bármilyen lágy is a szülői szívünk, bizonyos kötöttségek mindenképpen szükségesek, mert parttalanná válhat a kíváncsi öntapasztalás. Az például, hogy a serdülő este adott időre hazajöjjön, szükséges elvárás. Neki tudnia kell, hogy meddig mehet el, és azt is, hogy ha megsérti a határt, akkor azért az édesanyja és az édesapja összefogva, egyetértve bizonyos következményeknek teszik ki őt. Ha ő áthágja a szabályokat, és nem tartja be az ígéretét, akkor például tudhatja, hogy a szülők egybehangzóan azt fogják mondani: jövő hétvégén, amikor bulit terveztél, sajnos nem mehetsz el – helyette itthon maradsz és tanulsz! Sokan azt mondják, hogy nem lehet ezt már elérni a fiataloknál. Én meg azt mondom: attól függ, hogy milyen konzekvensen teszed! El lehet érni! És el is kell érni, mert a szülők által felállított határ, bármennyire is lázadozik ellene a kamasz, biztonságot ad. A biztonság pedig az ember alapvető szükséglete – létszükséglet. Ha nincs semmilyen határ, mert a szülő azt mondja, menj, majd hazajössz, ha akarsz – más szavakkal: mindegy, hogy mit teszel az életeddel –, akkor a gyerek tényleg olyan lesz, mint a szélfúttá levél, és nagyon veszélyes irányokba sodródhat. Egy olyan csa-

ládi kultúrára van szükség, amely megadja a kellő szabadságot, ugyanakkor rögzít bizonyos szabályokat. Szülő és gyermeke között megegyezés köttetik, hogy mi az, ami belefér, és mi az, ami már nem. Miután ez megtörtént, nagyon fontos, hogy a szülő azt is kimondja: megbízom benned, mert tudom, hogy betartod az ígéretedet! Ki kell mondani még akkor is, ha egy picikét mocorog a szívünk az aggodalomtól, mert ennek nagyon erős hatása van. Ugyanakkor tudnunk kell: mindenben csak annyit várhatunk, annyit kívánhatunk reálisan, amennyit mi, szülőként a mindennapi életben megvalósítunk, ami a mi családi morálunkban, családi rítusainkban benne van.

Ami tehát nagyon fontos: a határszabás, az összetartó viselkedés az anya és az apa között, valamint az anya részéről a konzekvens szeretet, amiben nincs számonkérés. Ne mondogassuk neki, hogy lám, mindig becsapsz minket, hát hogy lehessen benned így megbízni?! Tudnunk kell, hogy néhány alkalommal szinte biztosan neki fog menni a határoknak és áthágja a szabályokat, mert ezeken mint saját tapasztalatokon keresztül kell esnie. Ilyenkor hosszú vádbeszédek helyett higgadtan, nyugodtan léptessük érvénybe azt a következményt, amit korábban kilátásba helyeztünk.

Hadd mondjam el a tizenöt éves kamasz unokám, Marci példáját. Pszichológus a lányom is, tehát hála istennek annyit legalább tudunk, hogy ilyenkor hogyan érdemes viselkedni, mi az, amiről már bebizonyította a tudomány,

hogyan van érvényessége és beválik. Megegyeztünk tehát Marcival, hogy mikor fog este hazajönni, ám a megszabott idő letelt, és ő nem érkezett meg. Az édesanyja utánatelefonált. Egy darabig nem is érte el, majd amikor mégis felvette, akkor furcsán dűnnyögő, elázott hangon szólt bele. Az anyja kérdésére, hogy hol vagy, kisfiam, azt válaszolta: nem tudom, valami buszmegállóban. A lányom érthető módon megrémült, majd nagy nehezen kiszedte belőle, hogy a 15-ös busznak melyik megállójában üldögél. Kiderült, hogy azzal a baráti körrel, akivel elmentek, alaposan beittak, ráadásul tequilát, amit Marci soha életében nem kóstolt még. Nem tudom, mennyit ihatott, de nagyon súlyos fizikai állapotba került, a többiek meg ki tudja, merre széledtek el. Végül a szülők körtelefonba kezdtek, és ennek révén valahogy összeszedték a gyerekeket, mindet alaposan elázott állapotban. Mindentől tehát nem tudjuk megvédeni a gyerekeinket, de Marci ettől a tapasztalattól például nagyon sokat kapott: azóta annyira utálja a szagát is ennek a fajta alkoholnak, hogy meg vagyok nyugodva – ezt már legalább nem fogja inni. Nem tudom, hogy mit fog még kóstolgatni, de az biztos, hogy ezt már nem.

Jó, ha tudjuk, hogy a kamasz azért megy neki a szülői tilalmaknak, határoknak, mert kipróbálja, hogy azok meddig engednek – és jaj nekünk, szülőknek, ha az igazán fontos dolgokban engedékenyek vagyunk! De a következményeket mindenfajta harag, neheztelés és veszekedés

nélkül, közösen vonjuk le. Ez történt? Jól van – a te számládra történt. Akkor most ugrott a jövő hétvége. Az a leg-hatékonyabb, ha ilyenkor valami olyasmitől fosztjuk meg a gyereket, amit nagyon szeretne. A tudásunk mai szintjén legalábbis így látszik.

Persze nem zárhatod börtönbe, úgymint ki fogja próbálni mindazt, amit a kortárs csoport kipróbál. Szülőként az a dolgod, hogy engedd új tapasztalatokat szerezni, ugyanakkor vigyázz arra, hogy ezek a tapasztalatok ne legyenek túlságosan súlyosak. Nem baj, ha azt mondja rólad, hogy az én anyám örökké csak kárál, hogy vigyázz magadra, és ezt se szabad meg azt se szabad! Nem baj! Hadd mondja! Hidd el: később, a feleségétől azt fogja kívánni, hogy olyan anya legyen, mint amilyen te voltál! Ne aggódj azon, hogy átmenetileg negatív színben tűnsz fel előtte, hogy ideiglenesen konfliktusos kapcsolatba kerültek, hiszen már tudod: neki nagyon nehéz, hogy tőled eltávolodva építse saját magát. Bár a szülői álláspontot ekkor még megpróbálja kilapátolni, kiteszítani magából, láthatatlan módon mégis az épül bele a személyiségébe, s később, évek múlva jól láthatóan is azt fogja képviselni az életében.

Egy kutató 1983-ban írta le először, hogy a serdülésben programozott agyi sejthalál zajlik. Az ivarérés hormonváltozásai során a kamasz agyában a szinaptikus kapcsolatok fölszakadoznak és újrastrukturálódnak. Egy új rend épül ki lassan, ami az ivarérésnek megfelelően a maszku-

lin, illetve a feminin agyi működési sémákat fogja majd kialakítani. A régi rend tehát elveszett, az új meg még nem épült ki egészen. Ebből következnek az olyan jellegzetes serdülőkori megnyilvánulások, hogy a gyerek folyton alszik, vagy éppenséggel egyáltalán nem alszik, hanem egész éjszakákat fönt van és nyugtalan, hogy mindenfelé kódorog, mert úgy érzi, hogy neki mennie kell. Mi a teendő, ha ezekhez hasonló szélsőségeket, furcsa változásokat tapasztalunk a viselkedésben, az alvásban, a táplálkozásban, amitől szülőként nagyon megriadhatunk? Egy, kifejezetten serdülőkori problémákkal foglalkozó kolléganő mondta a következőt: ha ideiglenesen nagyon bizarr a kamasz magatartása, még nem kell kétségbeesni – aggodalomra csak akkor van ok, ha ez a magatartás legalább egy hónapon keresztül fennáll, és nem változik. Tehát mindenkinek tisztelettel üzenem, aki meg van riadva attól, hogy milyen „őrült módon” viselkedik a kamasz gyereke: külső segítséget akkor érdemes kérni, ha a szülő által furcsának, ijesztőnek vélt magatartásmódok legalább egy hónapig ugyanúgy fennállnak, mert akkor talán az egyensúlyvesztés nagyobb a kelleténél.

A régi agyi kapcsolatrendszer tehát szétzilálódik, és lesz helyette új, de az már integráló módon beépíti a legkorábbi fejlődési tapasztalatokat is. Az orális szakasznak, az első életévnek a tapasztalata például mind a táplálkozással függ össze. A legtöbb szülő aláírja, hogy a kamasz étvágya határtalan – végigeszik egy hatfogásos ebédet, és

kezdené előlről. Az orális mohóság hihetetlenül fölfokozódik. Néha meg egypár napig egyáltalán nem akar enni – nem feltétlenül a média hatására, és nem azért, mert anorexia nervosában szenved, hanem kifejezetten biológiailag előforduló, vagyis belülről jövő ingerek nyomán. Ha tehát van egy-egy periódus, amikor nem eszik, az normálisnak tekinthető – csak akkor ijedjünk meg, ha ez a jelenség legalább egy hónapig elhúzódik, és egyre inkább a levegőt fogyasztja rendes táplálékok helyett, vagy áttér a magvas és gyümölcsstáplálkozásra. Ez már ugyanis betegségre utal. Az elmúlt évtizedekben egészen új, különleges betegségfajták ütötték fel a fejüket a táplálkozás területén – például az anorexia nervosa, vagyis a lelki eredetű kóros lesoványodás nagyon súlyos következményekkel járhat, akár halálos kimenetelű is lehet. Ez azonban nemcsak a biológiai programoknak az összekeveredése, a szinaptikus kapcsolatoknak az újrastrukturálódása révén áll elő, hanem – főként fiatal lányoknál – szerepet játszik benne a korszellem is, hogy nádszálvékonynak kell lenni, mert a közízlés azt tekinti szépnek. Ezenkívül azonban azt is feltárta a tudomány, hogy az anorexia nervosás lány nem akar felnőni. Ez a betegség pszichológiai üzenete. Aszexuális akar lenni, légiesen könnyű, akár egy pille, felfokozott mozgásigényével kiszaladna a valóságból. Nem akarja, hogy melle nőjön, tiltakozik a másodlagos nemi jellegek megjelenése ellen, mert nem szeretne részt venni abban a női sorsban, amit

maga körül lát. Vagyis a női szexuális sorsnak és a női anyasági sorsnak a tagadásáról van szó. A tiltakozás pszichikus, szimbolikus kifejeződése pedig az, hogy nem eszik, hogy a soványsága révén az a kislány maradhasson, aki volt.

Ha ne adj' isten valakinek van olyan tapasztalata, hogy a gyereke nem eszik, és bizonyos dolgoktól, amelyek a nemiséggel, a testiséggel összefüggenek – például a menstruációtól, a testnedvektől, vagy bármitől, ami a testnek a „szennye” – undorodik, viszolyog, akkor nagyon oda kell figyelni rá, mert ez generálisan a test megtagadása, és mint tudjuk, van, aki ebbe belehal, és tényleg kiszáll a testéből. Amikor az anorexiás beteg már csontkollekció, még akkor is az a szubjektív képe magáról, hogy ő kövér, ezért tovább sanyargatja magát, akár a halálig. Egyszerűen nem akarja elfogadni azt a testet, ami megváltozik. Nagyon fontos tehát, hogy az ilyen betegségben szenvedő fiatal időben pszichológiai segítséget kapjon.

Azt persze tudni kell, hogy a kamasz lányok még normális, egészséges esetben sem szeretik igazán a testüket. Ha egy kicsit vaskosabbak, akkor azért nem, ha vékonyak, azért nem, ha nagy a mellük, azért nem, ha kicsi, azért nem – én még olyan kamasz lánnyal, aki elégedett lenne a külsejével, nem találkoztam! Valamilyen hibát mindig találnak a testükön, valahogy mások szeretnének lenni. A testi én ugyanis a szubjektív énnel egy alapvető része, és mint mondtam, a serdülő a visszajelzésekből is-

meri meg önmagát. Sajnos a média tömeghatalma befolyásolja az értékelő tudatokat is, és azt üzeni a lányoknak: nézd csak, a sovány az igazán szép, ha elismerésre vágysz, neked is arra kell törekedned, hogy ilyen legyél!

Volt egy bulimiás, azaz farkaséhségben szenvedő páciensem. Az ilyen betegekről azt kell tudni, hogy irtózatoss menyniségeket esznek, majd pedig egy részük különböző szertartások keretében meghánytatja magát. Az evészavarnak ez egy nagyon kártékony formája – a betegek vagy kórosan meghízhatnak, vagy a folyamatos hánytatások révén az értékes ásványi anyagok is távoznak a szervezetükből, ami szintén rettenetes következményekhez vezet: az éhezési ödémától kezdve a legkülönbözőbb súlyos tünetekig. Ennek rendszerint az áll a háttérben, hogy a szubjektív én tudja, milyen akar lenni, de azt már nem tudja, hogy valójában milyen, és a saját személyisége helyén egy fenyegető úrt érez. Ez az önhánytató bulimiás lány például, aki nyolc egész vekni kenyeret evett meg éjszakánként, azt mondta nekem: nem bírom megállni, hogy ne faljak, mert csak akkor érzem azt, hogy a bennem lévő úr valahogy kitöltődik!

Ha mindezt végiggondoljuk, azt is megértjük, hogy milyen rettentően nehéz az énépítés folyamatában az önzonossághoz eljutni, amikor az ember már szívvel-lélekkel, hittel, meggyőződéssel tudja vállalni, hogy az vagyok, aki! Ehhez előbb szét kell rombolni a gyermeki ént, és ebben a folyamatban szülőként az elfogadás és az

abszolút biztonságos szeretetadás mellett intenzív odafigyeléssel támogathatjuk a gyermekünket. Vajon milyen jelzéseket ad a kamasz, kommunikál-e egyáltalán velünk? Ha ugyanis nem tudunk egymással kommunikálni, és egyáltalán nem értünk szót, akkor rendkívül magára hagyottnak érzi magát, holott látszólag elutasítja a szülőkkal való beszélgetést. Nekünk tehát arra kell törekednünk, hogy golyóállóak legyünk, és kibírjuk a legnehezebb időszakokat. Ez a legtöbb szülő számára házaspárként is óriási próbatételt jelent: a statisztikák szerint azok a párok válnak legnagyobb gyakorisággal, akiknek tizenkét év körüli vagy annál idősebb gyermekük van. Ebben az időszakban ugyanis hihetetlenül nagy a játszmalehetőség. Elindul a koalícióképzés, a „ketten egy ellen” típusú küzdelmek. Például az apa előír valamit, ami a gyereknek nem tetszik, hát az apa háta mögött az anyjával lepaktál – ez a koalíció. Addig fúzi-főzi a mamát, míg az apa ellenében valamibe bele nem egyezik, és ezzel kezdetét veszi a szülők közötti játszmazás. Legyünk vele tisztában: a gyerek már egészen kicsi korától kezdve képes kijátszani az egyik szülőt a másik ellen. Erre mindig érdemes nagyon odafigyelni, de a kamaszkortól kezdve létkérdés, hogy ne kössünk szövetséget a gyerekkel a társunk ellen. Ez ugyanis egyrészt romboló hatással bír a kapcsolatainkra, másrészt borzalmasan rossz minta, amelyet a gyerekek később automatikusan visz magával tovább. Pszichológiai vizsgálatok igazolják: végzetesen nagy a mintának

a hatalma – ezt látta, így történt vele, hát ő is ezt fogja csinálni. Fölesküszik, hogy ő nem lesz olyan, mint amitől hajdan maga is szenvedett, és a gyereke mutat rá arra, hogy mit ad isten, az általa elkerülni akart magatartást tanúsítja saját szülői helyzetében. Ennek tudatában, akármilyen is a kapcsolatunk a párunkkal, próbáljunk a gyerek egészséges fejlődése érdekében megegyezni abban, hogy mindketten ugyanúgy foglalunk állást, mindig megtartjuk, amit közösen eldöntöttünk, és soha nem játsszuk ki a másikat a háta mögött.

Most pedig elérkeztünk a pszichoszexualitás témájához. Az apa és az anya nagyon sokat tehet azért, hogy a gyerekük beavatódása a szexualitásba minél szerencsésebb legyen. Minden anyukát arra kérek, próbáljon meg a lányával bizalmas kapcsolatot kialakítani. Itt nem arról van szó, hogy a gyerek mindenről számoljon be neki – erre nincs szükség, és általában nem is lehet elérni –, de azt a bizalmat kérje tőle, hogy ha nagy eseményre szánja el magát, például, hogy valakivel szexuális kapcsolatot létesít vagy tervezik az összeköltözést, abba avassa be az édesanyját. A szülők pedig támogassák a lányuk pszichoszexuális fejlődését például úgy, ahogy a mesteremtől, Mérei Ferenctől tanultam: az első menstruációnál az apa adjon ajándékot a lányának, hadd legyen csak büszke arra, hogy ő most már nagylány, felnőtt! Bizonyos kultúrákban ez szokás is egyébként. De nagyon jó, ha az apa a fiúgyereknél is megpróbál pótolni valami kis beavatási

rítust. Amikor a pollúciókkal már elindul a felnőtté válás folyamata, akkor, ha lehet, szintén ajándékozzon neki valamilyen szimbólumot, ezzel elismerve azt, hogy biológiai értelemben már felnőtt – mert mint tudjuk, pszichológiai értelemben messze van még attól. Ha pedig az első beavatási éjszaka után van annyi bizalma a fiatal lánynak, hogy megosztja a szülővel az élményét, akkor legyen ennek is egy elismerése – az apa részéről egy megemlékező ajándék. Mert az apa így engedi el a lányát, hogy te most már a saját életutadon mehetsz, mint felnőtt nő.

A lánygyerekekkel az édesanya beszélje meg a szexualitás kérdéseit, a fiút az édesapa avassa be a tudnivalókba – ne az anya szerencsétlenkedjen azzal, hogy megveszi a kondomot, és megpróbálja felvilágosítani a fiát, mit hogyan kellene csinálnia! Higgyék el, a klinikumban nagyon sok problémával találkozom ezen a területen. Mi azt hisszük, hogy jaj, de nagyon felvilágosult már mindenki, miközben a lány ott sír a pszichológián, hogy az anyám ezt se mondta el nekem, meg azt se! Lux Elvira, az ismert szexuálpszichológus is sokszor panaszolja, hogy a fiatalok még ma sem tudják, hogy a nemi szerv miből áll, milyen részei vannak – nincsenek elemi ismereteik a saját testükről! Van, aki sírva mondja: neki az a legnagyobb problémája, hogy nem tud megfelelően nyögni és hangokat kiadni. Hát honnan veszi a nyögést meg a hangokat? A filmekből – és azt hiszi, neki mindazt le kellene utánoznia, amit lát és hall, mert a szexuális életre nem is al-

kalmak, ha őbelőle nem jönnek ki olyan hangok. Tehát minden illúzióink ellenére döbbenetesen nagy a tudatlanság, ezért nekünk, szülőknek elsődleges feladatunk, hogy leüljünk a gyermekünkkel, és elmondjuk nekik mindazt, amit tudunk. Vállaljuk fel ezt a helyzetet, és ne szégyelljük azt mondani: „Lehet, hogy te már ennél sokkal többet hallottál, de nem baj – kérlek, legalább azt a keveset, amit tudok, hadd mondjam el neked! Talán vannak kérdéseid! Persze az is lehet, hogy én nem tudok ezekre válaszolni, de hátha mégis – mert nagyon szeretném, ha megvédenéd magad minden bajtól, ha tudnál örülni, és tisztában lennél azzal is, hogy a partnerednek mivel lehet örömet szerezni.” Vagyis adjuk át a személyes tapasztalatainkat a szexuális viselkedésről, és ne lőcsölyjünk át ennek feladatát a tanárra, aki majd az osztályfőnöki óra keretében előírászerűen elmondja, mit hogyan kell csinálni. Egészen más ezeket a dolgokat egy olyan valakitől hallani, akihez a gyerek érzelmileg kötődik. Mert mi is a lényeg volta-képpen? A kapcsolat. A megtartott, megőrzött kapcsolat, a kommunikáció, a bizalmas, szeretetteljes beszélgetések. Vissza kell hozni ennek a kultúráját, mert a jóízű beszélgetéseken keresztül a fontos témák mintegy mellékesen előhozhatók! És igen, lehet, hogy a gyerek bizonyos dolgokban megmosolyogja majd a szülőt, de el ne felejtjük: ez nem baj, mert a lényeg annak az üzenetnek az átsugárzása, hogy szeretlek, melletted állok és segítek neked!

Már említettem, hogy a self építésében a kortárs cso-

port mennyire sokat adhat. A szülővel való kapcsolatból a serdülő már csak azt fogadja el, ami számára érzelmileg hiteles. Minden mást elutasít, szónoklatnak minősít, kizár az életéből – de aminek érzi az érzelmi hitelességét, annak egészen biztosan helyt ad. Gyakorló klinikusként látom, hogy bizonyos vitás kérdésekben mindig az derül ki, hogy a fontos dolgokat nem beszélték meg egymással, és végül a gyerek határozta meg az eseményeket a családban. Márpedig bizonyára sokan ismerik a hellingeri törvényeket, amelyek kimondják, hogy mindenkinek tiszteletben kell tartania a saját és a többiek helyét és szerepét a családban. A családi hierarchiát vissza kell állítani, mert az olyan ősi törvény, amely a sejtjeinkbe van írva! Transzperszonálisan és transzkulturálisan is igazolt, hogy ezt a hierarchiát a lelkünk mélyén ismerjük és igényeljük, és ha megfelelünk a saját szerepünknek, akkor helyreáll a harmónia.

Most azonban nézzük meg, hogy a visszatükrözött és tulajdonított selfből végül hogyan alakul ki egy magasabb szerveződési egység. Ugye a self maga a különböző rétegeknek az egységesen integrált rendszere, és amikor identitásról beszélünk, erről a legmagasabb entitásról, akkor már mindaz, amit valaki a korábbi fejlődési szakaszokból hozott és elfogadó módon beépített magába, egy egységes egésznek alkot. Arra a kérdésre, hogy ki vagy te, ekkor már úgy válaszol az ember, hogy elmondja a származási identitását is: ehhez és ehhez a családhoz tartozom. Aztán

elmondja a pozicionális identitását, például azt, hogy mondjuk, gimnáziumi tanuló vagyok. A pozicionális identitásban már benne van a származási identitáson túl az is, hogy az ember merre orientálódik a világban. A magasabb identitásokban pedig mi minden van még? Például, hogy milyen az érzelmi odatartozásom, hogyan tudok kötődni, ragaszkodni, milyen az emocionális lényem. A nagy egészek, az identitásnak a csúcán pedig a meggyőződések, hitek állnak. Ezért szoktuk mondani, hogy a hit hegyeket mozgat meg. Mindenkinek van valamilyen elképzelése a valóságról, amelyben él, és arról, hogy honnan jött, merre tart, mi az életének a célja és értelme. Ezek az identitásnak a csúcshiedelmei, amelyek leszivároghatásukban az összes többi meg szabják. A tizennegyedtől a huszadik életévig tartó szakasz az identitásépítés és az értéképzés szempontjából szenzitív időszak. Ilyenkor a biológiai, genetikai program is érzékenyebbé teszi az idegműködéseket, a receptorok pedig ingerekre éhesen várják, hogy megkapják a maguk tápját – és ha jön az a táp, akkor imprinting, vagyis életre szóló mély bevéődés történik. Ebben a periódusban tehát óriási jelentősége van annak, hogy milyen értékeket fogad el és épít be a fiatal. Persze azt, hogy mit épít be ilyenkor, nagymértékben meghatározza az a kultúra, amelyben élünk, és amely közvetíti számunkra, hogy mi számít erkölcsösnek és mi erkölcstelennek. Ha a közérkölc túl ságosan laza és hártalan, akkor nagyon nehéz a belső etikai rendszert

megfelelően felépíteni. Márpedig az a kulcskérdés, hogy egy konkrét helyzetben, például amikor valaki segítségre szorul, a belső rendszerünk mire ösztökél bennünket.

Sokszor elmondtam már, mert nagyon fontosnak tartom: az emberben működik az úgynevezett genuin altruizmus, vagyis az ösztönös késztetés arra, hogy segítsen a bajbajutottakon. Erre épül az az etikai rendszer is, amelyre már mi taníthatjuk meg a gyerekeinket. Ez pedig így szól: „Ha én nem teszem meg, akkor ki tegye? Ha nem most teszem, akkor mikor tegyem? És ha nem teszem, akkor ki vagyok én?” Fentiekben Viktor Frankl etikai felépítményét ismertettem, amit jó lenne, ha minden gyerekek megtanítanánk. Nem csak szavakkal! Nagyon fontos ugyanis, hogy megkülönböztessük egymástól az erkölcsiséget és az erkölcsösséget. Az erkölcsiség azt jelenti, hogy a fejemben már megvan, mit hogyan kellene tennem, az erkölcsösség pedig nem más, mint hogy adott helyzetben ezzel a tudással szinkronban is cselekszem. A mai kultúrában azonban sajnos még mindig az a csúcscsérték, hogy én jól járjak, mit törődöm a másikkal?! Tehát tudom, mit kellene tennem, megvan a fejemben, csak eszem ágában sincs, hogy úgy tegyek, mert nekem nem az a jó. Az etikai döntés ekkor úgy szól, hogy teszem azt, ami nekem jó. Márpedig a serdülés szenzitív időszakában az eleven szülői példa az, ami igazán hat! Csak akkor tudunk a gyerekeknek erős, működő erkölcsi rendszert átadni, ha a hirdetett erkölcs és cselekedett erkölcs,

vagyis a szavaink és a magatartásunk szinkronban vannak egymással. Hiteles, jó szülői példa hiányában nem épül ki a – ha szabad így fogalmaznom – lelki gerinc, és ma sajnos nincsenek olyan ifjúsági szervezetek sem, ahol egy bizonyos etikai rendszer átadásával, annak elvárásával és gyakorlásával a fiatal bekerülne abba a közösségi présbe, hogy a közvéleményi hatás nyomására ő is ugyanúgy viselkedjen, mint a másik.

Mit mondhatunk összefoglalóan a serdülőkori szülő-gyermek kapcsolatáról és annak konfliktusairól? Mindannak dacára, hogy a kamasz elviselhetetlen tud lenni, hogy borzasztó nehéz a vele való együttélés, és emberpróbáló feladat fönntartani egy olyan szeretetteljes, bensőséges kapcsolatot, amelyben egyáltalán hajlandó megnyílni, érdemes mindezt hagyni leperegni magunkról, és golyóállónak lenni. Hiszen joggal bizakodhatunk abban, hogy ha anyaként jól szeretjük, apaként pedig következetesen kontrolláljuk a kamaszt, akkor együttes erővel egészséges és valóban életképes felnőtté tudjuk őt segíteni. Ez minden. Tökéleteset nem tudunk tenni, de a szeretet az a nagyhatalom, amely az életben mindig megsegít minket.

Tisztában kell lennünk azzal, hogy az adolescencia évtized szerteágazó fejlődési történéseinek ezúttal csak az önismereti, selfszerveződési és identitásépítési fonalát követhettük. Pedig az identitásszerveződésnek sokféle zavar, elakadása következhet be, amely a felnőtti karaktert és életvezetést meghatározza. Így például meg kell emlí-

tenünk a korai zárás és az identitásdiffúzió veszélyeit. Korai zárásról akkor beszélünk, ha a kamasz megreked a gyermeki viselkedés alárendelődő viszonymintájában, nem tanulja meg az egyenrangú kapcsolatok kialakítását és önállóságának védelmét. Identitásdiffúzió esetén pedig a lelki ház építményének nincs egyedi arculata, avagy a lelki gerincnek nincs szilárdsága, hanem a személyiség mindig a helyzeti szerepelvárásokhoz igazodik, gyakorta érdekevezérelten olyan eszmét vall éppen magáénak, ami számára előnyt ad és biztonságot teremt. Beláthatjuk, hogy a családi és külső társadalmi eszmerendszer kettősségében felnövekedő személyiségben milyen könnyen alakulhat ki kettős vagy többszörös „puha identitás”, amelynek helyzeti változékonysága megvédi az egyént a szociális sérülésektől, de (esetleg) szervíti a számára bevált kaméleonattitűdöt.

Nehéz a felnövekedés útja gyermeknek és szülőnek egyaránt. A szülői megpróbáltatások éveinek jutalma az a bizonyosság, hogy a gyermek a legtöbb esetben olyanná válik, amilyenek a szülei, és amikor fiatal felnőttként visszszakotódik hozzájuk, viselkedésének tükrében viszontláthatja magát a szülő. Vajon elviseljük-e a visszatükröződő képet, amely felnagyítva szembesít hibáinkkal? Vagy ellenkezőleg, örülhetünk, hogy elég jó szülőként továbbadhattuk, amire képesek voltunk?

Raymond Carver Utolsó töredék című írásának egy gondolatával erősítem meg azt a meggyőződésemet, hogy a szeretet a legbiztosabb adomány a nehéz úton:

„És megkaptad mégis, amit ettől az élettől akartál?

Én igen.

És te mit akarsz?

Hogy elmondhassam: szeretnek,

hogy érezzem, szerettek ezen a földön.”

Önismeret, tudatosítás, lelki önvédelem

Ezt az előadást hajdani tanítómesterem, Mérei Ferenc emlékének ajánlom, mert ő volt az, aki nekem ebben a témában talán a legtöbbet adta, és aki már harminc évvel ezelőtt megírta, hogy mi a jóslata a XXI. század számára. Azt mondta, a pszichológia missziója századunkban az lesz, hogy a lélektani ismereteket széles körben elterjeszse, hogy mindenkinek megtanítsa, miként is működik a lelkünk, mert csak ez a tudatosság véd meg bennünket a manipulatív hatásokkal szemben. A manipuláció ugyanis egyre jobban elszaporodik majd, jósolta meg – és igaza lett. Ezért tudnunk kell, hogy miként lehet minket befolyásolni, megnyerni olyasminek is, amivel a lelkünk mélyén nem értünk egyet. Ha ismerjük a megtévesztésnek, a manipulációnak a mechanizmusait, akkor védekezni is tudunk ellenük, ami elengedhetetlen, ha mentális egészségben akarunk maradni. Mérei üzenetének középponti,

ragyogó csillaga tehát az önismeret. Mostani szellemi utunknak is ez lesz a gyökérfogalma, mert lehetetlen önfejlesztésről, önmegvalósításról, önalakításról úgy beszélni, hogy mindennek ne az önismeret álljon a középpontjában.

Az önismerettel kapcsolatban sajnos még mindig nagyon sok téves elképzelés él a fejekben. Egyesek azt mondják: ugyan már, én jól ismerem magam! Nekem már ne mondjon senki semmit, hiszen pontosan tudom, milyen vagyok, hogyan viselkedem, nem érhet önmagammal kapcsolatban meglepetés! Ez azonban óriási tévedés, mert mindannyiunk életében vannak olyan pillanatok, amikor döbbenetén észleljük, hogy egészen másként viselkedünk, mint ahogy szoktunk vagy ahogy szerettünk volna. Mi a csuda történhetett...? Ilyenkor szembesülünk azzal, hogy a lelki életnek olyan fondorlatai, olyan különleges összefüggései, törvényszerűségei vannak, amelyeket ha nem ismerünk, akkor akár saját magunk által is megtéveszthetők vagyunk.

Ugyanílyen sok félreértés kering a genetikai hatásokkal kapcsolatban is, ezért szeretném, ha néhány fontos dolgot tudatosítanánk ezzel kapcsolatban. Számtalanszor hallom, hogy hiába iparkodunk, a genetikánk úgyis meghatároz minket, kész, elvégeztetett. Elfeledkezünk arról, hogy a genetika csupán potenciál, lehetőség, amelyet a pszichogenetikai és szocializációs hatások bontakoztathatnak ki vagy hagyhatnak megvalósulatlanul. Lehet,

hogy egy gén kinyílik, kifejlődik a hozott képesség, de az is lehet, hogy nem.

Valamennyien egy hatalmas génkészlettel, szinte végtelen lehetőségekkel jövünk a világra – de vannak szenzitív periódusok. Ha egy gén a program szerint éppen oda jutott, hogy manifesztálódna, kinyílna, akkor már csak arra vár, hogy megkapja az ehhez szükséges kulcsingert, ahogy egy fejlődő növénynek is meg kell kapnia a napsugarat és a vizet, hogy tovább tudjon növekedni. Minden génnek megvan a maga kulcsingere, amelynek hatására úgy nyílik ki, mintha egy zárban elfordítanák a kulcsot. Ezt a fajta találkozást úgy nevezi a pszichológia, hogy imprinting, vagyis életre szólóan mély bevésődés. Kitorölhetetlen. Ettől kezdve már a gén érvényesíti hatását. De vajon mi történik akkor, ha a szenzitív periódusban nem jön a kulcsinger? A gén jóvátehetetlenül bezárul. Mondok egy példát. Tudjuk, hogy beszélni csak emberi társaságban tudunk megtanulni, méghozzá a megfelelő időszakban, egykét éves korunkban. Ha a gyermek ebben az életkorban nincs emberi közegben, utána már elmúlik, bezárul ez a szenzitív periódus. Számos bizonyíték van arra, hogy azok, akiket ennél később kezdenek tanítani, erősen korlátozott szókincsre tehetnek csak szert, és nem képesek nyelvtani összefüggéseket elsajátítani – tehát nagyon komoly károsodás éri a fejlődő szervezetet.

A kérdés tehát az, hogy a szenzitív periódusban megkapja-e azokat a hatásokat az egyén, amelyek az adott

gének a kibontakozását és az életre szóló bevéődést szolgálják vagy sem. Ha nem, akkor a gén, úgy szoktuk mondani, alszik. Például tudjuk, hogy a 5-HTTLPR génnek egy rövid változata depresszióra hajlamosít, ám sokan azok közül, akik ilyen génnel rendelkeznek, sajátos módon mégsem lesznek depressziósak. Ezzel egyben nagyon optimista üzenetet is szeretnék közvetíteni, mert ha megadjuk a gyermeknek mindazt, ami a tudásunk mai szintjén pozitív, az érést, a fejlődést szolgálja, akkor elősegíthetjük, hogy bizonyos gének aktiválják önmagukat, és megakadályozhatjuk, hogy azok a gének berobbanjának, amelyek hatásukat érvényesítve negatív irányba vinnék a fejlődést. Vagyis nagyon sokat tudunk tenni annak érdekében, hogy egészséges nemzedékek nőjenek fel!

Most rálépünk egy olyan útra, amely a továbbiakban az egész gondolatmenetünket meghatározza. Mi tehát az önismeret? Az, hogy milyen vagyok? Ez a szokványos kérdés – de nem a jó kérdés! Mert arra, hogy most milyen vagy, talán tudsz válaszolni. Ilyen vagy most és itt, ebben az időpontban és helyzetben. És ha másfajta szituációba kerülsz? Például, ha megfélemlítenek, megaláznak, akkor vajon hogyan működik a te becsületességed, bátorságod, kiállásod? Működik-e egyáltalán? A válasz millió tényezőtől függ. Tehát az, hogy milyen vagy, mindig csak egy adott helyzetben, egy adott társas konstellációban érvényes. Amikor azt mondjuk, hogy ismerjük a másikat, leginkább tapasztalatokon alapul ez a kijelentésünk. Tudjuk,

hogyan az illető bizonyos helyzetekben konzekvensen, mindig azonos módon reagál. Személyiségvonásai adják meg a karakterét, és ez a temperamentum döntően örökletes meghatározottságával szemben szocializációs szerzemény. Amikor a „milyen vagyok” kérdése felmerül, már akkor sem egyszerű a válasz, hiszen mindenkinek van belső képe és fogalma önmagáról, amely maga is sok összetevőből áll. Az énkép, másként önkép a saját belső vélekedésből, a mások által visszajelzett tényezőkből (ez a visszatükrözött én), valamint azokból az elképzelésekből áll össze, hogyan képzelem vagy hiszem, hogy mások milyenek láthatnak, ismerhetnek engem. Ehhez még az énídeál is hozzákapcsolódik, az az elképzelés, amely vezeti a törekvéseinket, hogy milyenné szeretnénk válni, kihez-mihez szeretnénk hasonlítani.

Ám az igazi kérdés az önismeret szempontjából mégsem az, hogy milyen vagy, hanem hogy miként váltál ilyenné. Milyen út bontakoztatta ki benned azokat a jellemzőket, amelyeket ma tulajdonságként lát a világ? Vajon ez az út, amely lehetővé tette, hogy ilyenné válj, milyen fejlődési lehetőségeket nyit meg számodra a továbbiakban? Hiszen ma már jól tudjuk, hogy szakadatlan fejlődésben vagyunk a bölcsőtől a sírig, és minden életszakasznak megvan a maga sajátos feladata.

Erik H. Erikson, a világhírű, dán származású amerikai pszichológus egy olyan csodálatos fejlődési építményt tárt elénk bölcsőtől a sírig, amely pontosan megjelöli azt, hogy

melyik életszakaszban mi a dolgunk, mit kell megtanulnunk, megoldanunk.

Ahogy világra jövünk, a legelső feladatunk az, hogy az ősbizalom kialakulhasson, ami egy életre szóló lehetőség arra, hogy szeretni, bízni, örülni tudjunk. Ez az alap. Ha azonban az embert nem érik olyan társas ingerek, amelyek azt fejezik ki, hogy őt várták, szeretik, elfogadják és gondoskodnak róla, akkor a bizalommal szemben az ősbizalmatlanság alakul ki. A bizalmatlanság érzése mélyen, sejtszinten beépül a szervezetbe. Ez az egész életúton árnyékként kísérelhet valakit, aki sosem képes elhinni, hogy ő elfogadható anélkül is, hogy feltételeket teljesítene a szeretetért. 1974-ben egy Thomas Vernié nevű szerző világította meg először, és azóta még sokan, hogy minden egyes sejtünk DNS-struktúrája lenyomatot hordoz a teljes egészről. A legelső, nem tudatos emlékezetünk az onnipotencia-érzésben gyökerezik, amikor grandiózus, fantasztikus mindenhatósági érzéseink vannak, mert mindent megtesznek értünk, de még nem tudjuk, hogy azt a másik teszi – hát úgy érezzük, mi vagyunk azok, akik mindenre képesek vagyunk! Ez az ősboldogság egyben az ősboldogságnak a fázisa is – feltéve, ha ezt szolgálja, segíti az odaadó környezet. Ebben az ellátottságban és boldogságban vessük be a bizalmat és hitet, hogy érdemesek vagyunk önmagunkért, létezésünkért is a szeretetre. Kötődünk ahhoz, akiből az életet nyertük, megtanulunk ragaszkodni és szeretni. Ez tehát az első életév feladata.

A második életév az autonómia kialakulásáról szól. Méreitől tanultuk azt is, hogy az én cselekvéses tapasztalati bizonyosság. Az vagyok, amit meg tudok csinálni. Amikor a gyerek ellenkezik, és semmit sem akar úgy csinálni, ahogy a szülei kívánják tőle, akkor azt mondjuk neki: jaj, de akaratos vagy! Közben csak arról van szó, hogy edzi a saját énjét. Ilyenkor arra van szüksége, hogy bátorítsuk ebben, de egyben korlátokat is szabjunk. A későbbi akarati élet szempontjából ennek a szakasznak óriási jelentősége van. Ez teremt alapot, ez ad erőt ahhoz, hogy később képesek legyünk tudatos döntéseket hozni, és az elhatározásainkban kitartani – amihez akkor már természetesen egészen más lelki struktúrák is hozzájárulnak. A második év feladata tehát az akarat kibontakoztatása, annak megtanulása, megtapasztalása, hogy miként tudunk önállóak lenni. (A világész cselvetése, mint Hegel mondta, hogy egész életünkben önállóságra vágyunk, ám ha ez túl jól sikerül, akkor nagyon egyedül maradunk. Ezért folyamatosan próbáljuk megtalálni az autonómia és a közösségiség, a valahova tartozás egyensúlyát, és a kettő különböző intenzitással váltakozik az életünkben.)

A következő nevezetes életszakasz az óvodáskor, amikor Erikson elmélete szerint meg kell tanulnunk a saját nemi szerepünkre jellemző viselkedést. Ehhez a legfontosabb tevékenység, személyiségépítő hatású cselekedet a játék, melynek során szabadon próbálgathatjuk a kü-

lönböző életszerepeket, helyzeteket. Hol doktor bácsisat játszunk, hol papás-mamást, ami lehetőséget kínál arra is, hogy megmutassuk egymásnak, mink van, és közben tapasztalatokat szerezzünk arról, hogy milyen a másik nemű ember teste. Erikson úgy is nevezi ezt a korszakot, hogy a kezdeményezés kora. Fontos megjegyezni, hogy ezek ártatlan dolgok, amelyeket a mi felnőtt gondolkodásunk szexualizál át, mert a gyerek egyszerűen csak tapasztal, és ezekre a tapasztalatokra szüksége van. Nem szabadna emiatt büntudatot ébreszteni benne, hiszen ez egy érzékeny periódus: a szocializációnak éppen ebben az időszakban építi magába a külső szabályokat, amelyeket a szülők és nevelők közvetítenek felé, és ezek nyomán kialakul a lelkiismereti rendszere, amely már saját maga fogja őt belülről szabályozni és figyelmeztetni.

Ahogy iskolába kerülünk, üzeni Erikson, a legfontosabb életfeladatunk az lesz, hogy teljesítsünk, hogy jó eredményeket érjünk el, hogy bebizonyítsuk, mi mindenre vagyunk képesek, és dicséreteket, megerősítéseket kapjunk. Sokszor elmondtam már, de ez annyira lényeges, hogy szeretném újra megismételni, mert jó lenne, ha mindannyian tudatosítanánk magunkban: ha azt szeretnétek, hogy a gyereknek megerősödjön az önbizalma, kérlek benneteket, ne alázzátok meg őt, ne nevezzétek tudatlannak, butának, szerencsétlennek, ügyetlennek, ne hasonlítgassátok össze a kárára másokkal. Inkább azt mondjátok el neki, hogy az ő korában ti is ugyanígy küsz-

ködtetek azokkal a dolgokkal, amikkel ő, állatok mellé, erősítetek meg abban, amiben jó! A modern pszichológia és pedagógia üzenete, hogy sugározz bizalmat! Nézz a gyerek szemébe, és mondd neki azt: *tudom*, hogy te ezt meg fogod tudni csinálni! *Tudom*, hogy képes vagy rá! Tudjátok, micsoda varázsmondat ez? Képzeljétek el, hogy nektek mondja ezt valaki teljes bizalommal és szeretettel! Ez olyan gyógyír a szívnek és olyan töltőerő, hogy a felnőtt kapcsolatokban is nagyon érdemes használni. A 6–10 éves korú gyermek számára azonban szinte létszükséglet ahhoz, hogy később legyen önbizalma, hogy ne küszködjön kisebbrendűségi érzéssel, ne blokkoljon le teljesítményhelyzetekben. Tegyük meg ezt érte, igazán nem kerül sokba, de a hatása életre szól!

Az identitásépítés következő szakasza a 10–20 éves kor közötti periódust öleli át. Ebben a hosszú építkezési folyamatban mindazt, amit az előző életszakaszokban begyűjtöttünk, szilárd, egységes egészé kell gyúrnunk. Ebben a korszakban sok meghatározó dolog történik, de ha identitásépítésben gondolkodunk, akkor a legfontosabb feladatunk az, hogy egyenes lelki gerincünk és erős lelki izomzatunk alakuljon ki, határozott etikai értékekkel és humanisztikus nézetekkel. Szülőként ebben kell segítenünk a gyermekeinket – ekkor kell föltölteni a lelki rendszert.

Ezután elérünk az intimitás fejlődési szakaszába, amikor 20–25 éves kor között elkezdjük keresni a párunkat, és

ha a fejlődés zavartalan, kialakítunk egy olyan tartós, intim kapcsolatot, amelyből a harmincas éveinkben át tudunk lépni a generativitás fázisába. Ekkor már megtaláltuk a pályánkat, szakmánkat, hivatásunkat, és egyben azt a családi életet is, amelyben gyermeket nemzve és nevelve a saját felnőtt virágkorunkat élhetjük.

Amikor ez a fázis lezajlott, elérünk a negyvenes éveinkhez, és ott belekerülünk az életközép válságába. Mérlegeljük az utat, amit megtettünk – mi az, ami sikerült, és mi az, amit elrontottunk. Gyakorta csábító egy újrakezdés ígérete, néha ez meg is valósul új, ifjú partnerrel és sok új konfliktussal. Néha a sikertelenség, reménytelenség, elkésettség érzete mardossa a lelket, és ez beteggé is tehet minket. A hatvanas évektől kezdve aztán olyan szakasz következik, amikor már bizony védeni kell az egyre jobban fáradó képességeket és a személyiség lankadó erőit. Az időskor feladata, hogy az integritásunkat megtudjuk őrizni, és méltósággal lépünk át egy másik valóságba.

Láthatjuk, törvényszerű fejlődési fázisokról van szó, amelyek mindegyike más és más feladatot tartogat számunkra. Hogyan birkózunk meg ezekkel a feladatokkal? Vajon egyes fázisokban megrekedünk-e? Elakadunk-e például a tinédzserkorban, hogy aztán majd negyvenévesen törjön ránk a kamaszodás? Mert a törvény az, hogy ha egy fázist kihagyunk, azt a fejlődés később majd valahol bepótolja. Nagyon súlyos, romboló következmé-

nyekkel járhat, ha például valakinek negyvenéves korában jut eszébe, hogy Szép Ernővel szólva, „kérem, én még nem játszottam, játszani szeretnék mostan”, és olyan ifjúi, tüzes éjszakákra vágyik, amelynek az életkori fázisát éppenséggel már elhagyta, és már egy megállapodott, békés, szeretetteli szövetségben volna jó élnie.

Ahhoz, hogy minden fejlődési szakasz feladatait teljesíteni tudjuk, hogy ne maradjunk le, ne akadjunk el, nagyon fontos, hogy legyen saját magunkkal kapcsolatos tudásunk, és tisztában legyünk azzal is, hogy a fejlődés dinamikus folyamat. A dinamika alatt a pszichológia azt a jelenségértelmezést érti, hogy nincsenek véletlenek. Véletlen az, aminek az okát nem tudjuk éppen földeríteni. Minden mindennel összefügg. A dinamika egyben azt is jelenti, hogy a lelki rendszerben erőfolyamatok zajlanak – összeütközések, konfliktusok az ösztönvilágunk és a belső tilalmi rendszerünk között. Az ember ugyanis egyszerre természeti és társadalmi lény, ez a kettősség pedig nagy csapda, mert az ösztönök időnként biológiai, hormonális mozgatórugókon alapulva áttörnek és utat keresnek. A szenvedést a szenvedélytől csak egy betű választja el. Hatalmas, kínzó erő, amely megkívánja az érvényesülést. Egy kamasz fiú számára ezért például a pszichoszexuális érésben hatalmas erő a szexuális vonzalom, olyan igény, melynek kielégülési formái kevésbé adóttak. Ma már ugyan sajnálatos módon sokkal szabadabban adóttak, mert a mi korunk nem izmosítja meg a

lélekben a késleltetési és kivárási képességet. Ha szükségem van valamire, most azonnal akarom! Erre vesz rá minket ez a manipulatív konzumkultúra.

Már a pszichoanalízis is fölhívta arra a figyelmet, hogy van egy ösztönvilágunk, az úgynevezett ID, az „ősválami”; egy egónk, ez valójában a kormányos, aki eldönti, hogy merre haladjon az életút; és fölötte ott a szuperego, a parancsnok, aki figyelmeztet, hogy mi az, amit lehet, és mi az, amit nem érdemes, mert súlyos következményekkel járhat. Egy épen, jól szerveződő, jól működő, tehát a fejlődésben minden fázisban megfelelően végighaladó emberi személyiségben ezek a rendszerek (beleértve az ösztön-erőket, a biológiai erőket is) egészségesen működnek. Az önismereti rendszer első tétele, hogy az ember pontosan tudja, hogy milyen módon, milyen eszközök segítségével tartja magát egyensúlyban a lelke. Mert ezeket használod akkor is, ha nem tudsz róla, csak régen rossz, ha fogalmad sincs, hogy miért tetted azt, amit tettél. Ha tudod, hogy benned milyen folyamatok, erők működnek, az nagyon sokat segít abban, hogy megvédj magad – önmagadtól. Tehát a lélek erőrendszerében szükségünk van úgynevezett énegyensúlyvédő és feszültségelhárító, feszültségelvezető lelki munkamódokra. A különböző életszokásokban különböző lelki munkamódokat tanulunk meg, veszünk át, építünk be, amelyek később egy egységes, izmos, jól működő elhárító és énvédő rendszerré állnak össze.

Mindnyájan arra törekszünk, hogy helyre tudjuk állítani a nyugalmunkat, meg tudjuk védeni a lelki békénket, egyensúlyunkat. Persze ez a mi dinamikus, folyamatosan változó életünkben egy kicsit illuzórikus, hiszen miniket állandóan valami új kihívás elé állít az élet, és gyakran a pillanat törtrésze alatt kell döntenünk. Ezeket a döntéseket azonban nem a pillanat határozza meg, hanem az egész történetünk. Ezért mondom, hogy az önismeret legfontosabb kérdése az, hogy miként váltunk ilyenné.

Most tekintsünk rá arra, hogy milyenfajta énvédő és feszültségelhárító mechanizmusokkal rendelkezünk. Képzeljétek el, hogy még nincs is öntudatunk, még csak bontakozó lelkek vagyunk édesanyánk ölelő karjában, amikor már elkezd működni bennünk egy olyan mechanizmus, amelyet **hasításnak** nevezünk. A hasítás azt jelenti, hogy a jó és a rossz különválik. A gyermek az édesanyját tökéletesnek látja, és mindent, ami vele kapcsolatban negatív lehet, igyekszik kizárni a szemléletéből és az észlelési tartományából. Azt egyszerűen lehasítja róla. Ez nem akaratlagos cselekvés, hanem a lelki rendszer automatikus működése, amit primitív idealizációnak nevezünk. Láttatok már valaha, hogy a kisbaba milyen csodálatos, elbűvölő tekintettel tud az édesanya szemébe kapcsolódni, úgy ránézni, hogy valósággal csügg rajta, hogy szinte me-rev a tekintete? Persze, minden anyuka látott már ilyet. Ez a korai mechanizmus később ott fog visszatérni, ahol

ez az ósboldogság újra megadatik számunkra felnőttkorunkban. Édesanyánkkal, az első szerelemmel, az első csodálatos lényel, akit nagyon szerettünk, akihez ilyen elementárisan ragaszkodtunk, egy olyan lelki mechanizmus lett a miénk, amelyet később majd akkor fogunk újra átélni, amikor szerelmesek leszünk. A szerelemhez is ugyanúgy hozzátartozik az idealizáció, az érzés, hogy akit szeretsz, az tökéletes, annak semmi híja nincsen – és ha mégis volna, azt majd kimagyarázod. Ilyenkor tehát újra feltámad a létezésünk hajnalán, az ébredő tudat állapotában megtanult hasítós mechanizmus, vagyis a szeretett lény személyiségéből egyszerűen lehasítjuk, nem vesszük észre azt, ami negatív lehet.

Sajnos az idealizáció ellenpontja és egyben következő állomása a **devalváció**, vagyis az értéktelenítés. Ez nemcsak a szerelemben, de a barátságban és más emberi kapcsolatokban is gyakran előfordul: lefokozod a másikat, lelököd őt a trónról. Ezért jaj annak, akit idealizálnak, mert előbb-utóbb lepottyán a trónról, és amilyen magasan volt, olyan mélyre zuhan. Érdeemes odafigyelni, hogy észrevesszük-e ezt a mechanizmust saját magunkban. Ha istenítünk valakit, akkor tegyük fel a kérdést magunknak: miért van a lelkünknek szüksége arra, hogy valakit ilyen magaslatra emeljen? Mi hiányzik az életünkből, amit a fejlődés nem adott meg nekünk, hogy erre a fajta idealizációra a szerelem első fázisát jelentő időszakon túl is szükségünk legyen?

Ahogy a személyiségfejlődési folyamatban tovább haladunk, kívülről vett mintákat építünk be, vagyis olyan ná próbálunk válni, mint a szüleink. Így egy különleges, később a lelki rendszerben veszélyelhárításra is nagyon alkalmas módszert tanulunk meg, amelyet **azonosulásnak** nevezünk. Fölvesszük magunkba azt, amilyen a másik, és az adott működésmódot automatikusan és természetesen úgy fogadjuk el, mint az énünknek a részét. Ez persze később is lehetséges, különösen serdülőkorban: amikor valakit nagyon vonzó, pozitív személyiségnek tartunk, akkor bizonyos tulajdonságait szándékosan átveszünk, azonosulunk vele. Én például a mai napig úgy írom a *k* betűt, mint a kedvenc irodalom-tanárnőm, így őrzöm őt magamban gyermekkorom óta.

Ám ennek a fajta lelki önvédelmi, feszültségcsökkentő és veszélyelhárító mechanizmusnak van egy sokkal fontosabb funkciója is, hiszen mind ki vagyunk téve életvesztéseknek. Ha valakit elveszítettünk, akit szeretünk, a lélek azonosulással gyógyul. Egyszer csak észrevesszük, hogy bizonyos tulajdonságait, mozdulatait öntudatlanul is átvettük annak, akit nehéz elengedni. Valami apró gesztust, hangsúlyt vagy mindennapi szokást. Például úgy terítünk, úgy hajtjuk össze a szalvétát, ahogy az elhunyt édesanyánk tette. Valamit föltámasztunk abból, aki elment. A pszichológia ma már tudja: akkor ér véget a gyász időszaka, az elengedés folyamata, amikor az ember azt veszi észre magán, hogy valamit pont úgy csi-

nál, ahogy a számára fontos, általa elveszített személy annak idején, és ráeszmél arra, hogy egy darabkát belőle beépített az énjébe. Őt már nem kapja vissza, de valamit belőle mégis megőrizhet haláláig. Így folyamatosan össze vagyunk kötve mindazokkal, akiket valaha szeretünk, mert a lelkünkben ott van az emlékük, és a viselkedésünkben néhány motívum, amiről tán magunk se tudunk, mert nem tudatosítottuk ezeket. De ha megfigyeljük, rájöhetünk, hogy mit támasztottunk fel azokból, akiket elvesztettünk és megsirattunk.

Nézzünk egy következő énvédő és feszültségelhárító mechanizmust! Az édesanyák jól tudják, hogy amikor a gyerek első nap óvodába vagy iskolába kerül, gyakran megtörténik, hogy bepisil, holott ez már jó ideje nem fordult elő vele, vagy éppen újra elkezd az ujját szopni, amivel szintén régóta felhagyott. Ezt nevezi a pszichológia **regresszió**nak. Ez azt jelenti, hogy visszacsúszunk egy korábbi fejlődési szakaszba, nem tudjuk azt a szintet tartani, ahová már eljutottunk. Előfordult már veled, hogy egy adott helyzetben nem tudtál úgy viselkedni, ahogyan általában szoktál? Hogy valamilyen erő a saját színvonalad alá vitt? Például nem vagy ordibálós és veszekedős, de úgy elkapott a düh, hogy nem tudtad kontrollálni magad, és mint a kis óvodás beindultál, és nekimentél a másoknak? A regressziót arról ismerhetjük fel, hogy a viselkedésünk kontrollálatlanná válik, mert ez számunkra az adott helyzetben kényelmesebb. Ha például a kisgyerek

bepisil, azzal azt üzeni a mamájának: ne vigyél engem óvodába, én erre még éretlen vagyok! Vagy például a testvérféltékenységet kifejezheti azzal is, hogy bár már hároméves, ő is cicit kér, és szopni akar. Ugyanabban a jobban akar részesülni, mint a testvére, ezért regresszióba zuhan. Felnőttkorban is sokszor előfordul velünk, hogy sajnós színvonalunk alá csúszunk. Ez azonban átmenetileg segíthet rajtunk, mert egy alacsonyabb szintre visszakerülve nem kell megfelelnünk olyan követelményeknek, mint egy magasabb szinten. Ha például valaki beteget jelent, mert már nem bírja a terhelést, azzal valójában azt üzeni: elég volt, muszáj valahogy kiszállnom a mókuskerekéből, egy kicsit pihennem kell, egy kicsit ki kell vonódnom! Ez egy önvédelmi regresszió. Jogos? Hát biztosan, ha szükséged van rá. Mondjunk rá nemet? Ha egy mód van rá, ne – be kell látnunk, hogy ilyenkor a küzdőképességünk felmondja a szolgálatot, és arra vágyik, hogy egy ideig kevésbé nehéz feladatokkal terhelt helyzetben lehessen. Egy betegség arra is figyelmeztethet, hogy vonulj vissza, egy kicsit menj regresszióba, és gyűjts új erőket, hogy jobban helyt tudj állni. A regresszió át- meg átszövi az életünket.

Szintén általános önvédelmi és feszültségcsökkentő mechanizmus a **tagadás**, a nemet mondás. Ez sosem csupasz magában áll, hanem mindig valamilyen más lelki mechanizmussal társul. Például van egy vágygondolatod, hogy ma nem megyek be dolgozni, de erre rögtön azt

mondja a felettes éned vagy a szigorú szabályozó tudatod, hogy dehogynem mész be, ezt nem teheted meg! Pedig olyan szépen süt a nap, olyan jó lenne egy kicsit sétálni... Mi lesz a történet vége? Persze bemész dolgozni. És mi lesz azzal a vággyal, hogy napsütésben andalogj a Duna-parton? Azt elfojtod.

Az **elfojtás** szelektív felejtés. Egy bizonyos – sokszor vágytartalmú – dolgot elfelejtünk. Ki vele, nem is gondolunk rá! Csakhogy azzal, hogy kitoltad a felidézhető emlékezeti tartományból, valóban megszabadulhatsz a tudásától, a rá gondolástól – de sajnós a feszültségétől nem. Egy adott dolgot el akarsz felejtani, csakhogy az asszociáció törvénye folytán a hozzá hasonlókat és egy csomó minden mást is elfelejtesz, sokkal többet, mint amennyit szerettél volna. Ez ennek az egyik veszedelme. A másik az, hogy miközben nem is gondolsz rá, a feszültség ott munkál benned, és keresi a kerülőutat. Ki is bújik valahogyan, ha képes kijátszani az éned védelmi erejét. Ilyenkor gyakoriak az alattomos elvétések és elszólások, mert a léleknek mégiscsak szellőzőküdnie kell, és így kiderül, mi az, amit elfojtottunk. Például a vezérigazgató, amikor bemutatja új kolléganőjét a többieknek, azt mondja: „Bemutatom X. Y.-t, már évek óta ismerjük egymást, nagyon jó szexusom van vele.” Természetesen valójában azt akarta mondani, hogy nexusom, ami kapcsolatot jelent – a szexusról meg tudjuk, hogy micsoda. Elszólta magát.

Hadd meséljek el ezzel kapcsolatban még egy érdekes, konkrét esetet. Találkozott két, azonos korcsoportba tartozó nő, és az egyik úgy köszönt a másiknak: jó estét kívánok! Erre a másik azt mondta neki: olyan kedves, de hát nappal van! Erre a hölgy a szívéhez kapott: hát miért is mondta ő azt, hogy jó estét? Elkezdett ezen gondolkodni, és rájött, hogy az első gondolata az volt: jaj, de megöregedett ez a nő! Ennek már bealkonyult! Vagyis nem mondta ki a gondolatát, elfojtotta azt, de valahogy mégis kibújt a feszültség, és lett belőle egy ilyen furcsa elszólás.

Egy kollégám mesélte, hogyan kapta rajta magát az elfojtáson – sajnos akkor, amikor már akarata ellenére elszólta magát. Találkozott valakivel, akivel ambivalens volt a kapcsolata, de az ellenszenvi érzéseket a világrt sem akarta kifejezni. Amint meglátta, beugrott az agyába: *persona non grata*. Csakhogy nem jutott eszébe, mit jelent ez a kifejezés. Beszédbe elegyedtek, és ő gyanútlanul megkérdezte az illetőt, nem tudod véletlenül, mit jelent a *persona non grata*? A megkérdezett elmosolyodott, és azt kérdezte: hogy jutott ez az eszedbe? Csak nem rólam van szó? Mert ez azt jelenti, „nem kedves személy”, azaz akiről szó lehet, azt te ki nem állhatod. Nagy zavar pillanata állt elő, de a kollégám kimagyarázta magát, noha végtelenül kínos volt a helyzet, mert bántotta őt, hogy a tudattalanja „kifecsegte” az igazi érzéseket.

Egy pszichiáter kollégám megengedte, hogy fölhasználjam az ő elszólását, elvétését is. Találkoztam vele, és azt mondta nekem, hogy istenhozzád! Kérdezem tőle: hogyhogy, el akarsz köszönni tőlem? Dehogysis, mondja, az istenhozzád azt jelenti, hogy én most találkozom veled, és üdvözöllek. Mondom neki, szerintem nem kell ahhoz elővennünk az értelmező szótárt, hogy tudjuk, az istenhozzád egy búcsú! Akkor elsírta magát. Egy évvel azelőtt ugyanis a gyermeke elhunyt egy autóbusz-katasztrófában. Azóta sincs túl a gyászon, ezért a lelki rendszer még fogalmilag is, még a szavakban is olyan elvételek irányába viszi őt, amiről nincs tudatos tudata, sőt azt hiszi, hogy helyesen használja a szavakat.

Így működik a lelki rendszer, mert szellőzködni akar. Azt is tudjuk, hogy a legszélesebb szellőzködő csatorna az álom. Ha valaki egy serdülő fiú álmait elemzi, akkor láthatja, hogy azok hemzsegek a vágyteljesítő fantáziáktól – és ez így is van rendjén. Szoktuk is mondani, éhes disznó makkal álmodik. De látnunk kell azt is, hogy nem tudjuk az összes bennünk mozgó, minket feszítő erőt állandóan nyakon csípni és szorosan tartani, hogy mi legyünk a tudatos vezérlők, mert ezek szinte öntudatlanul kapcsolódnak be, hogy tehermentesítsenek, hogy egy kicsit segítsenek rajtunk. Hogy elviselhetővé tegyenek élethelyzeteket.

Itt van például az **izolációs elhárítás**. Mindenki volt már olyan állapotban életében, hogy azt mondta, ennek

az embernek kitekerem a nyakát! Nekimegyek! Különösen az agresszív impulzusoknak az elhárításában működik ez az érdekes mechanizmus, amit úgy hívunk, hogy izoláció. Abban a gondolatban, hogy kitekerem a másik nyakát, egy csomó agresszió van, amit nehéz volna elhordozni jó lelkiismerettel. Ilyenkor gyakran egy magasabb szintű hasítás, szétválasztás történik. Vagyis az a gondolat, hogy ennek kitekerem a nyakát, ott maradhat minden indulat nélkül a fejünkben, mert már nem vesz rá bennünket a tettelegességre. Lehasítjuk, leválasztjuk róla az agressziót, és szépen külön hagyjuk – még hozzá úgy, hogy közéjük iktatunk bizonyos gondolati elemeket vagy cselekvéseket, kis apró rítusokat. Láttatok már olyat, hogy valaki ötvenszer mossa meg a kezét? Az már kényszerbeteg. Ágnes asszony a patakban. De szinte mindannyian tele vagyunk kényszeres apróságokkal, mert annyira nagy szükségünk van arra, hogy izoláljunk, és ne váljunk agresszívvá. Ilyen a háziasszony, aki a szőnyeg rojtját is kifésüli, aki ötször elöblíti a tányért, a férfi, akinek a hamutartója csak az asztal egy bizonyos pontján állhat, és ha két centivel arrébb csúszik, megigazítja. Az életrítusbeli kényszerek arra valók, hogy izolálják az agressziót. Ne ítélje el magát senki ezért, mert nagyon jó, hogy a lélek ilyen trükkökkel és ügyeskedésekkel tud egy kis erőt gyűjteni. Kedves egészségedre, csináld, ha jólesik és megnyugtató a lelkedet, csak ne vidd túlzásba, mert sajnos ezek a kényszerrítusok néha már beteges

mértéket ölthetnek. Ha például úgy mosol kezet, hogy először csak hosszában fogod meg a szappant, majd megfordítva, majd ismét hosszában, és mindezt tizenöt-ször kell ismételni, ha pedig elrontod, előlről kell kezdeni – az már betegesnek tekinthető. Már csak azért is, mert a cselekvés feloldja a szorongást, ezért nem lehet nem tenni a rítust, és ennek elhordozása bénító hatású az életre.

Ilyenfajta belső történések, dinamizmusok, mechanizmusok tehermentesítenek és védnek meg minket attól, hogy impulzív módon nekiugorjunk a másiknak és kitekerjük a nyakát. Az agresszív feszültséget, gondolatokat elfojtjuk, leválasztjuk. Persze ez sem jelent tökéletes megoldást, mert bizonyos helyzetekben egyszer csak kitörünk, és nem értjük, hogy mi történt. Hát most meg miért vadultam be, miért kezdtem el kiabálni, miért mentem neki a másiknak...? Ezt nevezik acting outnak. Mert az izolációs mechanizmus az agressziót egy darabig takarékon tudja tartani, de a feszültség valahogy kiutat keres. A baj az, hogy a legkisebb ellenállás irányába megy – rendszerint a gyerekre irányul, vagy oda, ahol tudni lehet, hogy nem lesz súlyos következménye. Egy párkapcsolatban már veszedelmes következményei lehetnek, ha azt a feszültséget, amit máshonnan hoztál és nem tudtál levezetni, hazaviszed, és a társadra öntöd. Ezt a típusú feszültséget általában arról lehet felismerni, hogy miután kiadtad magadból, rossz érzésed támad. A feszültség

szinte egy pillanat alatt kicsapódik, és utána már mérhetetlenül sajnálsz, hogy ez történt. Ezt nevezzük **feszültségáttolásnak**. Jó, ha ilyenkor van annyi önismeretünk, hogy megértjük, belátjuk, mi történt, és képesek vagyunk bocsánatot kérni. A megbocsátásban az a felemelő, hogy az a feszültség, ami egyébként a lelkedet emésztene, eliminálódik. Hiszen ma már jól tudjuk, hogy az a harag, amit egy másikkal szemben táplálsz, valójában téged mardos, a te sejtjeidet pusztítja, nem a másikat.

Az általunk vizsgált lelki mechanizmusok sorában a következő az **anulláció**, vagyis a meg nem törtéنتé, semmissé tevés. Ha valami nagyon szégyenteljes, ha rossz arra gondolni, hogy megtörtént, ha az ember már szánjábanja, amit tett, akkor különböző apró rítusokat találhat ki, amelyekkel mintegy jóvá akarja tenni azt a valamit, mintha meg sem történt volna. Ez lehet egy-egy gesztus, mozdulat, vagy akár csak egy gondolat, ami a pillanatnyi feszültséget egy kicsit segít enyhíteni. Kis gyermekeknél, óvodáskorban gyakori jelenség, hogy a gyermek csiribí-csiribá varázslatot csinál, amivel mintegy eltüntet valamit, de ez már nem az ismert szülő-gyermek játék, hanem saját, már megtörtént „rossz cselekedetének” visszacsinálása. Nyúzza például a cicát, húzgálja a farkát, amit a szülők tiltanak. Nagy a kísértés, megteszi ismét, de utána tesz egy „varázsmozdulatot”, amivel visszavonja, eltünteti a vétséget. Ezeknek a lelki mechanizmusoknak az a pozitívumuk, hogy pillanatnyilag segítenek rajtunk – de

tudnunk kell, hogy hosszú távon nem jelentenek megoldást. Ha pedig mindig csak egyfélét alkalmazunk, annak veszedelmes következményei is lehetnek.

Itt van például a **projekció**, vagyis a kivetítés. Lehet, hogy a lelkem mélyén haragszom rád, de ezt nem tudatosítom magamban, és egyszer csak úgy veszem észre, hogy furcsa szemmel nézel rám. Mi bajod van velem? Nekem...? – kerekedik el a másik szeme. – Nekem semmi bajom nincs veled! Miről van szó ilyenkor? Hogy kivetíttem azt, amit én érzek, és a másikban vélem azt viszontlátni. Sokszor előfordul ilyen. Például belépsz egy társaságba, és egy pillanatra csönd lesz – benned pedig egyből az merül fel: mi az, rólam beszéltetek...? Önkéntelenül is kibújik az emberből ez a természetes vonatkoztatás: én léptem be, én vagyok az új, ha elhallgatnak, akkor biztos, hogy rólam beszéltek.

A féltékenység is a projekciónak a terméke. Fontos megjegyezni, hogy a féltékenység nem azonos a szerelemféltéssel, mert az természetes, hogy egyikünk sem akarja, hogy élete párja másfelé keresse a boldogságot. A *Psychogalaxy* nevű nagy, magyarországi felmérésből kiderül, hogy a magyar népesség az értékvilágban az első helyre sorolja a megbízhatóságot, a másodikra pedig a hűséget. Ennyire fontos ez nekünk. Hiába mondják, hogy ebben a konzumkultúrában a hűségnek már nincs olyan nagy szerepe – a lelkünk mélyén ma is ugyanúgy szükségünk van rá. Kell, hogy megbízham a másikban,

hogyan tudhassam, ő felelősséggel vállal engem, és hozzám tartozom. Ezek természetes igények. A szerelemfélézés tehát normális dolog – az azonban már nem, ha a mindennapok forgatókönyvének részévé válik a vallatás. „Miért jöttél már megint olyan későn haza? Mondd meg őszintén, kivel kóborogsz? Valld be, hogy van valakid!” Nagyon súlyos párkapcsolati kríziseknek voltam tanúja, ahol ilyen vádak érték a partnert, főként a feleséget. Talán érdemes külön megemlíteni, hogy az alkoholisták személyiségben – itt tehát nem a szociális ivóról van szó, hanem az alkoholtól már függő emberről, aki egy üvegnél több sört vagy fél liternél több bort iszik meg naponta, és ezt rendszeresen teszi – fokról fokra bontakozik ki a féltékenység. Az alkoholfogyasztás ugyanis pontosan azokat az idegrendszeri struktúrákat befolyásolja, amelyek az emberi viszonylatokban működnek. Az alkoholisták az első fázisban szexuálisan még túlteljesít, a második fázisban azonban már problémák ütnek fel a fejüket, és a saját potenciahanyatlásával arányosan kezd el növekedni benne a féltékenység, ami kóros mértéket is ölthet. A féltékenységnek azon formája, amikor valaki gyötri a partnerét, szintén alapulhat egy projekción: aki vádol, valójában az szeretne félrelépni. Aki azt kiabálja, hogy te megcsalsz engem, valójában maga szeretne csalni, ha módja lenne rá. Ezt nagyon fontos megérteni, mert így teljesen más képpel tudunk a féltékenység helyzeteire rátekinteni. Ha éppen mi vagyunk azok, akik üldözzük a partnerünket a

féltékenységünkkel, tisztelettel mondom, inkább a saját lelkiállapotunkat vizsgáljuk meg, nincsenek-e olyan fantáziáink, amelyeket elhárítunk, megtagadunk. Nem lehetséges-e, hogy mi magunk szeretnénk másik kapcsolatot (is)? Mert könnyen megeshet, hogy ezeket az érzéseket vetítjük ki a partnerre, és neki tulajdonítjuk, hogy ő a hűtlen, ő az, aki megcsal.

Ugyanilyen módon keletkeznek az erotomán projekciók is: valaki elkezdi mondani, hogy ez és ez az ember engem molesztál, holott valójában nem így van, hanem ő a projekcióval a saját vágyát vetíti ki a másikra. Mivel szeretné, hogy a másik ezt tegye vele, hát elkezdi azt vélni, észlelni és mondani. De a legborzasztóbb az üldöztetési gondolatoknak a projekciós kialakulása. Ilyenkor mindig van valamilyen realitásmag, de a szorongás ettől messzire elszállhat, és extrém mértéket ölthet. Például egyszerűen csak arról van szó, hogy valakinek nem vagyok különösebben rokonszenves, de én azt kezdem gondolni, hogy a másik az ellenségem, aki gyűlöl engem, és ott tesz nekem keresztbe, ahol tud. Amikor ilyen gondolataid vannak, akkor kérlek, fontold meg, hogy nem a projekció mechanizmusa érvényesül-e, hogy nem a benned lévő negatív érzések-e azok, amelyeket mintegy ráruháztál a másikra. Ennek kóros, patológiás formája az üldöztetési pszichózis, amikor valaki azt hiszi, hogy az életére törnek, és egész bünszövetkezetet feltételez maga körül. Azért hangsúlyozom ezt, mert tudnunk kell, hogy az el-

mebetegek köztünk élnek. A múltkor tanúja voltam egy ijesztő esetnek a közértben: a sorból valaki a kosarával utat törve nyomult előre, és rátámadt az éppen a kasszához kerülő másik vásárlóra, hogy az milyen alapon került oda, amikor először ő jogosult fizetni. Teljesen nyilvánvalóan kóros eset volt, de az, akibe belekötött, ezt nem észlelte, és elkezdett replikázni, hogy hagyja békén, és várja ki a sorát, mint mások. Ezzel csak olajat öntött a tűzre – végül le kellett fogni az illetőt, olyannyira támadó magatartásba lendült. Ilyenkor nagyon okosan kell viselkednünk – felfognunk azt, hogy itt egy különleges lelkiállapotról van szó, mert a másiknál beindult egy regresszió. Hasonló helyzetben a legbölcsebb nem reagálni, én ezt javasolom mindenkinek! A passzív figyelmen kívül hagyás az egyedüli lehetőség arra, hogy ez a regresszió ne fokozódjék valamiféle romboló aktivitásba. Természetesen más a helyzet, ha az illető magatartása aktívan veszélyeztető, agresszív, támadó. Ilyenkor feltétlenül be kell avatkozni, lehetőleg több személynek egyszerre.

A projekciónak megvan a másik oldala is, az **introjekció**, vagyis a belevetítés. Már az anyatej befogadásával elkezdődik a bekebelező belsővé tevés folyamata, a másik önkéntelenül lényünkbe ivódik, „bennünk lakik”. A másik lelkiileg magunkba fogadásának mindennapos eseménye az empátia, együtt érző beleélő tudatosítás, együtt rezgés, a másik lelkiállapotának befogadása. Amikor valakivel igazán összhangban vagy, egyszer csak azt veszed

észre, hogy szinte ugyanolyan testtartást veszel fel, mint ő, vagyis egy olyan introjektív folyamat zajlik, amelynek során a másikat érzelmileg tökéletesen eléred, ösztönösen rátalálsz és szinkronba kerülsz vele. Interakciós szinkronitásnak nevezi a lélektan ezt az együtt rezgést, összhangba kerülést. Ilyen az is, amikor két szerelmes szinte egygyé válik az andalgásban. Ugyanúgy mozdulnak, ugyanúgy viselkednek, ugyanazt teszik, és ezek a nem verbális sémák elraktározódnak. Ezeken keresztül gazdagodik az a képességünk, hogy érzelmileg a másik embert megértsük.

Az egymásra hangolódás varázslatos folyamat, ami akkor tud megtörténni, amikor az egyik beszél, a másik hallgat. Amikor az egyik valamit mond, és a másik szinte mentális kiüresedettségben figyel rá, tehát nem a saját gondolataival van elfoglalva, hanem azzal, amit befogad a másik részéről, akkor érzelmileg mély megértésbe tud jutni vele. Ezért nem lehet valakinek úgy segíteni, hogy csak osztjuk az észet, és tanácsokat adunk, hogy ezt csináld, azt csináld. Ennek nincs értelme, csak a meghallgatás segít, mert annak révén érzelmi tükröző kapcsolatba kerülünk.

Kölcsönös introjekciós folyamatoknak vagyunk a tökéletes művelői öntudatlanul – többek közt éppen ezért lehet bennünket manipulálni. Reklámpszichológiai iskolák alakultak arra, hogy milyen kommunikációs fogásokkal lehet rávenni embereket, hogy például bizonyos termékeket megvásároljanak, szerződéseket aláírjanak, ám ez

mind manipuláció, visszaélés a mi istenáldotta önkéntelenül befogadó, introjektív képességünkkel.

Ezért is hangsúlyoztam a bevezetőben, hogy nagyon fontos megvédenünk magunkat a manipulációs hatásokkal szemben. Ehhez pedig tudni kell, hogyan működik a lelki rendszer, fel kell ismerni, hogy mikor van szó projekciókról, introjekciókról. Ezeknek a tudatosítása sokat segíthet abban, hogy képesek legyünk tisztábban látni saját magunkat és másokat, a kapcsolatainkat. Fontos még egyszer hangsúlyozni, hogy ezek nem kóros mechanizmusok, az egészséges ember is használja őket, hogy védeje magát, és elvezesse a feszültségét.

Az önismeret tehát az a folyamat, amelynek során megvizsgáljuk és megértjük, hogyan váltunk olyanná, amilyenek most vagyunk. Nyomába eredünk annak, hogy a különböző önvédelmi és feszültségelhárító mechanizmusainkat mikor, kitől és hogyan tanultuk el, melyik fejlődési időszakban milyen hatások értek minket, milyenek voltak a kapcsolataink és így tovább. Ne higgyétek, hogy az ember beleszomorodik, belekeseredik, amikor rájön, hogy ő bizonyos dolgokat nem kapott meg a fejlődése során! Egy darabig persze nehéz, miután kiderül, mi minden hiányzott, mi minden alakult rosszul, de maga a tudatosítás óriási erőforrást jelent! Ha tudom, hogy melyek a gyengeségeim, az érzékeny pontjaim, akkor már azt is tudom, mitől kell megvédenem magam – és ez óriási előnyt jelent!

Mindazt, amit a lelki önvédelmi mechanizmusok kapcsán feltárt a pszichológia, még tágasabban belehelyezte egy olyan rendszerbe, amelyet a feszültséggel való megküzdés fő eszköztárának nevezett el. Ez a coping mechanizmus, magyarul egy helyzettel való megküzdés, megbirkózás. Mindannyian ki vagyunk téve veszteségeknek, csalódásoknak, fájdalmaknak. Ez a bizonyos, a feszültségekkel megküzdő mechanizmusokat összesítő iskola azt vizsgálja, hogyan lehet problémaközpontú a megbirkózásunk. Először is mindnyájan az okos agyunkhoz folyamodunk, hogy kitaláljuk, mit tegyünk. Mindaddig, amíg találunk megoldást egy helyzetre, nincs igazán nagy baj. A gondolkodás során izgalmas mentális folyamat zajlik, tehát ez kognitív jellegű megküzdés. Elgondoljuk, a fejünkben terveket szövünk, mit és hogyan lehetne tenni, aztán ezt meg is valósítjuk. Adná az ég, hogy csak olyan problémáink lennének, amelyeket meg is tudunk oldani, de ahogy Karl Gustav Jung a múlt század elején megállapította: a konfliktus arról ismerszik meg, hogy nem lehet megoldani. Kezelní lehet és túlélni, túljutni rajta a legkisebb ön- és környezetkárosítás árán. Ha azonban kívül már nem tudunk változtatni, mondja a coping iskola, akkor még mindig van esély arra, hogy belső változásokat hozzunk létre. Mindazok, amiket eddig felsoroltam, a belső lelki megküzdés eszközei, ezeket alkalmazzuk akarva-akaratlanul, aszerint, hogy mit tanultunk meg jobban és mit kevésbé.

Záró gondolatként egy olyan mechanizmust szeretnék a szívetekre helyezni, amely akkor is adott, ha a helyzetünk nehéz, vagy akár megoldhatatlannak tűnik, ha az események aktív befolyásolására nincsen eszközünk vagy lehetőségünk. Ez pedig a felülemelkedés megküzdési módja. Ha az ember úgy be van szorítva egy szituációba, hogy semerre sem tud lépni, egy lehetősége még mindig maradt: hogy felfelé vegyen irányt és kiemelkedjen belőle. A felülemelkedés copingja azt jelenti, hogy a problémát egy kicsit eltávolítjuk magunktól, és egy magasabb szemszögből tekintünk rá. Új optikát választunk. Ennek egy lehetséges stratégiája az, ha kifigurázzuk azt a helyzetet, amibe beszorultunk. Ha a saját nyomorúságunkból viccet csinálunk, azzal egyben felül is emelkedünk rajta, és biológiai szempontból csodát művelünk a szervezetünkben. Ugyanis a mosolygással, a nevetéssel megingereljük az agyunkban azokat a területeket, amelyek az örömhormon (endorfin) termeléséért felelősek, tehát egy kicsit müncheni módra a saját hajunknál fogva húzzuk ki magunkat a keserűségből. Ha nevetünk, s főleg ha együtt nevetünk, tüzelni kezd az agyi örömközpontunk, megindul az örömhormon-termelés és csökken a belső feszültség. Vagyis biológiai szempontból elkezdjük megfordítani a negatív helyzetünket, elkezdünk kikapaszkodni belőle, míg ha beleragadnánk, lehet, hogy még betegséget is okozna.

Mindnyájatoknak azt kívánom, hogy örökös kíváncsisággal tekintsetek magatokra, mindig akarjátok megfejtetni, hogyan is váltatok ilyenné, mik az erősségeitek és a gyengéitek, melyek a saját jellegzetes megküzdési módjaitok, milyen elhárító, feszültségcsökkentő belső mechanizmusokat használtok szívesen, és mit tesztek, amivel esetleg árthattok magatoknak vagy a kapcsolataitoknak. Ha mindezt tudatosítjátok, akkor máris sokat tettetek magatokért, mert az önfejlesztés is csak a reális önismeret talaján képzelhető el. Ha tudod, mit tehetsz azért, hogy egészségben, jó közérzetben és harmonikus kapcsolatokban élj, az már a te személyes felelősséged, hogy teszed vagy nem teszed. Tegyük mindnyájan!

Kommunikáció, empátia, konfliktuskezelés

Popper Péter Színes pokol című könyvében írja a következő sorokat: „A konfliktus maga is lassanként patológiás tünetté válik a szemléletünkben. Eszményne lenne a konfliktusmentes ember, akinek jellemfejlődésével biztosan bajok vannak? Mert a jellem bizony konfliktusok megélésén és megoldásán keresztül kovácsolódik ki.”

Ebből az érvényes tételből nyugodtan kiindulhatunk: igen, természetes, hogy konfliktusok közepette zajlik az emberi élet, mert a konfliktusnélküliség egyben kommunikációnélküliséget, kapcsolatnélküliséget is jelent. Nem a konfliktusnélküliség, hanem az azzal való megfelelő megküzdés az, ami méltó emberi magaslatra emelhet minket.

Mindannyian, akik ezen a földön élünk, biztonságra, szeretetre, megértésre, elfogadásra vágyó lények vagyunk. A megvalósításnak azonban sajnos vannak akadályai –

leggyakrabban mi magunk, akik egymást gyakorta megsebezük, akár meg is betegítjük. Szerencsére éppen azon az úton tudjuk egymást megsegíteni, a lelki sebeket begyógyítani, amilyen úton okoztuk: emberi kapcsolatokban. Ne felejtjük el, hogy az ember alapvetően társas lény, ezért mi, akik olyan sokat ártunk egymásnak, képesek vagyunk igazán segíteni is a másikon.

Mielőtt belemelegednénk a témába, fontosnak tartom, hogy megkülönböztessük egymástól a kommunikáció és az interakció gyakran összemოსott fogalmait, és a következőkben úgy használjuk ezeket, ahogyan a pszichológia alkalmazza őket. Az ember jel, szimbólum, üzenet maga is. Ha valahol megjelenysz, a puszta léted, jelenséged is felhívó, üzenetértékű a másik számára, így hát lehetetlen nem kommunikálni egymással. Ez a kommunikációpszichológia alaptétele is. A **kommunikáció** tehát tulajdonképpen információcsere emberi jelrendszerben.

Az **interakció** már mélyebb, szélesebb értelmű, mert amikor interakcióba lépünk valakivel, akkor jelentéseket cserélünk. Egy bizonyos dolognak a jelentése, a jelentésnek az érzelmi kontextusa a személyes tapasztalatok rétegeiből alakul ki, ezért ugyanaz a dolog minden ember számára bizonyos mértékig mást jelent. A te saját emlékeid hívják elő azt, hogy a te életedben mit jelent például egy virágcsokor. Ami közös, az csak a neve, ami egyéni, az a saját élményekben gyökerező jelentése. Azért is mondja a pszichológia, hogy más a térkép és más a táj,

mert mindnyájunknak van a világról egy személyes, és csak a mi személyiségünkhöz illő jelentésrendszere. Éppen ezért nagyon fontos, hogy amikor jelentéseket cserélünk, jól értsük egymást. Tényleg azt az üzenetet értetted meg, amit én akartam küldeni neked, vagy a szavaim a te számodra valami egészen mást jelentettek? Hiszen nyilván mindenki értelmezése olyan, mint a saját, legszemélyesebb jelentésrendszere, amely már az intrauterin korszaktól elkezd kialakulni.

Valójában attól kezdve, hogy megfogantunk és a méhen belül fejlődésnek indulunk, a fejlődő idegrendszer azonnal bevési, rögzíti, megőrzi – mégpedig zsigeri, vegetatív szinten – mindazt, ami velünk történik. Képzeljük el, micsoda óriási, a sejtekben tárolt lenyomata van mindannak, amit átélünk! Aszerint, hogy a méhen belül milyen komfortérzéssel járnak a pici baba számára ezek az átélések, amelyeket csak zsigeri, vegetatív és mozgásos úton tud megélni, már kezd a jelentéseknek kialakulni egyfajta hálózata, egy mátrix, amelyben maguk a dolgok és a hozzájuk fűződő emocionális események, hatások sokasága kapcsolódik egymáshoz. Amikor tehát valamely dolog megtörténik velünk, akkor mindezek a történetileg szőtt, óriási hálózatok berezdegnek. Ezt, tudom, nagyon nehéz elképzelni, mégis próbáljuk meg, mert csak így juthatunk a nyomára annak, hogyan lehetséges az, hogy bele tudjuk élni magunkat a másik ember lelkiállapotába.

A születés utáni első életév első felében a gyermek még nem képes önmagát az édesanyjától független lényként megélni. Testi működésének ritmusa az anya karjában a mamáéhoz hasonlóvá válik, ebben az ősi egységtudatban éli meg, hogy létezik. Minden érzékszervi csatornán begyűjti a világnak a számára teljességgel szubjektív jelentéseit, amelyek aztán lenyomatolódnak benne, és ebből kialakul egy óriási személyes jelentésvilág. Már közvetlenül miután megszületünk, megérezzük az első illatokat, az első idegen, addig nem tapasztalt érintéseket, és azután meghalljuk az ismerős hangot, amely már az intrauterin korszakban is rendkívüli jelentőségű volt. A mamának a hangja, a hangszíne, az intonációja, a hangnak a dallama... Nem véletlen, hogy a nyelvészek azt mondják, hogy az intonáció a nyelv felségjelvénye. Különleges jelentősége van annak, hogy milyen a dallamképlete a hangnak, így a baba felcserélhetetlen biztonsággal tud egy speciális mozgásos reakciót adni az édesanya hangjára. A világ mint jelentés íródik be a korai érzékszervi memóriatárba, aszerint, hogy mi a jó vagy rossz a babának. Mindent megőriz ez a preverbális, beszéd előtti és alatti érző, érzelmi tudat. Az érzékszervi csatornákon bejutó élményeknek, az érzelmi tudatnak a rögzített jelentésein át alakul ki az alapvető, érzékszervi-mozgásos bevéődések emocionális jelentéshálózata. A tapintás, érintés, szaglás, hallás, ízézés csatornáit különösen fontosak. A látás kezdetben nem annyira jelentős, csak a

maga és a mama cicije közötti távolságot tudja jól blendézni a baba, hiszen ez rendkívül fontos a szoptatási rítusnál. A hatodik héttől kezdve azonban a látás is bekapcsolódik a világról való jelentések begyűjtésébe. Miért fontos ezzel tisztában lennünk? Mert látni fogjuk, hogy ha mindezt nem tekintjük át, akkor egyszerűen nem tudjuk megérteni, hogyan lehetséges az, hogy bele tudjuk élni magunkat a másik ember lelkiállapotába, vagyis képesek vagyunk az empátiára. Mindezek az emocionális jelentéstárak hét-tizenkét hónapos korban óriási fejlődést mutatnak, rengeteg olyan kapcsolati mintával telítődnek meg, amelyek a későbbi érzelmi reakcióinkat is megszabják. Hogyan tudok egy felém irányuló tekintetre, egy hozzám érő kézre reagálni? Hogyan tudok valakire vagy valamire emocionálisan ráérezni? Tulajdonképpen ezt nevezi a pszichológia interszubsztivitásnak, vagyis két szubsztum érzelmi jelentéscseréjének. Amikor a baba a mamát már mint tőle független létezőt tudja érzékelni, **interszubsztíven** (azaz csecsemőszintű jelentéscseréken) át képes „társalogni”, állapotairól jelzést adni és reagálni, viszonzni a hang, mimika, gesztusok útján megélt anyai üzeneteket. Az önálló kis lény ekkor vési be a kapcsolatfelvétel, az érzelmi jelentések és a reagálás alapvető sémáit. A sémák azonos érzelmi jelentésű tapasztalatoknak a testi sejteket is behálózó rendszereit foglalják magukban. Érzelmi séma például az örömmérezések mozgás- és gesztuskészlete, hangmintája, az ízek és illatok „jósá-

ga”, az elfogadott és szeretett állapot számos eleme. Ilyen elem például a mamának a tekintete, a mosolya, amiben visszacsillogni látja a baba saját léte fontosságát. A személyes fontosságérzés adja meg mindegyikünkben az életre jogosítottság élményét. Ezt éljük át, amikor látjuk, érezzük, hogy szeretnek és örülnek nekünk. Az érzés ősi mintája csecsemőkori szerzemény, érzelmi átéléseinknek fantasztikusan gazdag alapját, „öntőmintáját” szolgáltatja. A séma annál gazdagabb, minél többfajta tapasztalat íródik bele, minél biztosabb az édesanyának a hiteles érzelemközvetítése, hogy amikor a baba fölé hajol, nem a saját gondját-baját, feszültségeit vetíti rá, hanem teljes figyelmével és szeretetével fordul felé. Jelölt érzelemnek is nevezi a pszichológia azt a megkülönböztetett érzelmi kifejezést, amely csak a babának szól, mint például később a dajkanyelv, amely csak a gyermeké, nem a felnőtt kommunikáció tartozéka.

A hetedik-tizenkettedik hónapra tehát már kialakul az emocionális mintáknak az az egyéni, belső tárháza, amely azután valóban alapját képezi annak, hogy érzelmileg mennyire gazdagon, nyitottan, szabadon tudunk reagálni, és mennyire bízunk meg a környezetben, ami felénk különböző módon közeledik. Illetve mindez kiegészül a hanggal is, amelynek már nemcsak az intonációja üzen, már nemcsak annak van érzelmi jelentése, hanem lassacskán kibontakozik maga a szó, a beszéd, vagyis egy olyan csatorna, amely által már egészen más szinten tu-

dunk kommunikálni. Ez már fejlettebb interakció, hiszen a kisgyerek valamit szeretne kifejezni – csak hát még hogyan is? Ezt jól tudja minden szülő, aki nyomon kísérte azt a küszködést, amikor a gyerek elkezd beszélni, és anynyira mondaná már, ami feszíti, de még nincsenek rá szavai, illetve a szavak még nincsenek összenőve magával a jelentéssel. A játék során bontakozik ki a nagy átalakulások világa, amikor a kisgyerek „beveszi magába” a világot, és az elnevezéseket hozzáilleszti mindahhoz, amit megismer, megtapasztal. Így alapozódik meg a lelki rendszer. Két-, két és fél éves kortól kezdve már a szociális születés éntudati, önállósági élményébe illeszkednek és ágyazódnak be az érzelmi jelentések. Ebben a korban az érzelmi jelentéseknek már hihetetlenül gazdag tárházával rendelkezik a gyermek, és lassacskán meg is tudja nevezni a dolgokat, főként mindazt, amit szeretne megkapni, elérni. Előbb tudja kimondani azt a szót, hogy „enyém”, mint azt, hogy „én”. Három-öt éves korban – noha már többnyire ki tudja fejezni magát – még sokkal meghatározóbb számára az érzelmi nyelv, mint az értelmi jelentés. Ez az életszakasz az úgynevezett szimbolikus sémák kialakulásának ideje, az analógiás, hasonlításal dolgozó érzelmi gondolkodás időszaka. Valami „olyan mint...”, vagyis a már tudotthoz alakítja a még nem ismertet, majd „helyére kerül” az értelmi jelentés.

Ezt példázza egy óvodai esemény. A nagycsoportos gyermekeket arra kérte az óvónő, hogy rajzoljanak egy

szép képet Weöres Sándor Bóbita című verséhez, amelyet együtt tanultak meg. A vers főszereplője, Bóbita egy habos, csipkés ruhás tündér. A többi szereplők angyalok. A gyerekek szebbnél szebb tündéres rajzokat készítettek. A képeken mindenütt virágok, üde színek, fénylő nap. Egyszer csak az óvónő csodálkozva állt meg egy kisfiú rajza fölött, melyen egy kócos hajú, szürke nadrágos kisfiúcska volt látható. Hát te kit rajzoltál ehhez a szép tündéervershez? Ki ez? Mire a kisfiú: Hát ő Szárnyati Géza! A vers egyik strófája ugyanis így szól:

Bóbita, Bóbita játszik,
Szárnymat ígéz a malacra,
Ráül, ígér neki csókot,
Röpteti és kikacagja.

Így lett a „szárnymat ígéz a”-ból Szárnyati Géza, mert a gyerekek olyan természetes módon használja a nyelvet, ahogyan és amennyire ő azt megérti. Mérei Ferenc írta le azt a példát Gyermeklélektan című könyvében, hogy amikor az óvodáskorú gyermek pszichológus szülei a pszichopatákról beszéltek, a gyermek megkérdezte, mi az a „pici hópata”. Ezt értette meg belőle, mert az ő jelentésvilágában a pszichopata szó teljességgel érthetetlen volt. A bal agyfélteke, az okos agyunk, ahol az értelmi működéseknek egy egészen másfajta időbeli, sorozatbeli, logikai, oksági, racionális rendszere alakul ki, szavas világunk,

beszélő tudatunk „magaslata”. Mégis, a jelentések mélységei felől nézvést már csak kalap a fejen, mert alatta az egész test minden sejtjébe beágyazott, zsigeri, vegetatív és mozgásos emléknymok óriási tömege van hálózat-szerűen és sémák rétegeiben egymáshoz kapcsolódva. Ezek adják a mély jelentést.

Ha mindezt áttekintettük, akkor már könnyű az **empátia** felé irányt venni, hiszen amikor empátiáról beszélünk, akkor érzelmi beleélésről és egyben megértésről van szó. Igen, megértésről is, hiszen ha egy illető arcán egy adott kifejezés jelenik meg, vagy egy bizonyos testhelyzetet vesz föl, akkor képesek vagyunk tudatosítani magunkban, és meg is tudjuk nevezni, hogy milyen érzelmi állapotban lehet. Hátulról például nem is látjuk a mimikáját, mégis tudjuk, mit jelenthet az, ha például a tenyerébe zárja az arcát és összekuporodik. Nyilvánvaló, hogy képesek vagyunk érzelmi leolvasásokra, fel tudjuk ismerni, ha valaki mosolyog, vagy ha kínjában elhúzza a száját, és különbséget tudunk tenni a kettő között. Meg se szólal a másik, mégis meg tudjuk állapítani, hogy milyen lelkiállapotban lehet. Gondoljuk csak el: ha a kilencperces újszülött fölé hajol egy emberi arc, és egy mimikai megnyilvánulást tesz, a baba automatikusan imitálja ugyanazt a mozgást. Természetesen ennek még nem lehet személyes töltése, tapasztalata, de önmagában az, hogy képes úgy tenni, mint a másik, hogy az érzelmi kifejezésnek megvannak ezek az alapvető mozgásos formái, nagyon

sokat segít abban, hogy ezek azután differenciálhatók legyenek, és megtöltődjenek személyes érzelmi tartalommal. A kifejezés „kivitelezésének” módja örökletes, magunkkal hozzuk, mint „üres edényt”, amit tapasztalati és élménytartalommal töltünk fel az élet során.

Valójában mindannyian az empátia művelésének, az érzelmek leolvasásának kényszerített lényei vagyunk, hiszen ezt a képességünket akkor is gyakoroljuk, amikor nem áll szándékunkban, amikor valójában nem szorulunk rá, hogy a másiknak a lelkiállapotát megállapítsuk. Egészen egyszerűen ránézünk, és automatikusan leolvassuk róla. Vajon tudatosan? Nem, hiszen az érzelmi agynak a szubkortikális, vagyis a tudatalatti, lényegében értelmi szint alatti régiói tartalmazzák azokat a sémákat, amelyekkel egyeztetni lehet a mi saját sémáinkat, millió és millió lenyomatot! Ez az egyeztetés a komputer sebességénél gyorsabban történik: ahogyan ránézünk egy arcra, a tudatos agyunk alatti régió automatikusan összeveti a látottakat a mi meglévő, óriási készletünkkel. Érzelemvilágunk gazdagsága szorosan összefügg azzal, hogy a kezdetektől milyen szeretetmintákat, mennyire differenciált érzelmeknek a kivitelező mintáit adták át nekünk a szüleink, a személyes környezetünk. Minél gazdagabb ez a lenyomatolódott világ, annál többféle érzelmi mintával történhet meg az egyeztetés.

El tudjuk képzelni, mennyire nehéz annak, akinek nagyon negatívak, fájdalmasak ezek a bevésődött érzelmi

mintái? Vagy akinek szegényes érzelmi ráhatásokban volt része, nem voltak igazán személyre szóló élményei, sohasem élvezhette azt a nárcisztikus gyönyörűséget, hogy az édesanyja szemében visszacsillanni láthassa, hogy ő a legfontosabb a világon? Ha ezektől a tapasztalatoktól valamilyen oknál fogva meg van fosztva egy gyermek, akkor mégis milyen empátiás készséget várhatunk el tőle? Hiszen nincs mivel egyeztessen, vagy ha mégis van, akkor azok a minták rettenetesek! Ha pedig az ember számára nem ismerős egy helyzet, akkor természetes, hogy bizonytalannak érzi magát. Ilyenkor a jellemző reakció az, hogy egy kicsit visszahúzódunk, megpróbálunk tájékozódni, és feltételezésekkel helyettesítjük a tényeket, amelyeket nem ismerünk. Ezért olyan tragikus, ha kevés az a bizonyos bevitt alapanyag, amivel megtörténhet a szubkortikális, limbikus, azaz tudatalatti egyeztetés.

Az empátia folyamata szempontjából nagyon fontos felfedezés, hogy van egy kitüntetett szürkeállományú része az agyunknak, egy inzulának nevezett szigetecske, és léteznek olyan társult sejtcsoportok, amelyeket tükroneuronoknak neveztek el. Azért, mert a látványt pontosan tükrözik, leképezik, belsőleg megjelenítik. Amikor ránézünk a másik emberre, akkor a tükroneuronokban már mintegy belső tükrőben látjuk őt. Ezt a bizonyos belső folyamatot leképezett tükrözésnek nevezzük: ott van a személy bent, és megindulhat a belső keresés, egyeztetés saját meglévő érzelmi sémáink rendszerében, vajon mit

jelent ez a látvány, mit üzen, milyen érzelmi-indulati állapotnak a tükre? Ha téged leképeztelek, arckifejezésedet és testtartásodat az én érzelmi táramban a sajátjaimmal egyeztetem, akkor megtörténik a ráérezés, hogy te milyen lelkiállapotban lehetsz. Már érzem tehát, de hogyan értem meg? Van egy olyan, a frontális agykéreghez, a tudatosító agyhoz vezető csatorna – úgy is hívjuk, hogy frontolimbikus pálya –, amelyen aztán fölmeleg az információ, és ezek után tudom kimondani azt, hogy például úgy érzem, te most egy elengedett, figyelő, kellemes lelkiállapotban vagy. Ezért mondjuk, hogy az empátiának mint folyamatnak két fázisa van: az érzelmi azonosítás, a ráérezés és a megértő tudatosítás. A ráérezés, intuíció képessége mindnyájunk számára adott, bár eltérő mértékben. Amikor olyan élményünk van, amiről nem tudjuk beazonosítani, hol, hogyan, mikor történt, de ismerős egy táj, mintha már láttuk volna, vagy sejtelmes megérezések feszültségébe kerülünk, akkor a tudatalatti érzelmi agyi emlékezet működik. Nem tudjuk szavakban kifejezni, mert sohasem voltak szavakhoz kötődve, régebbiek, mélyek az emlékek. Az érzelmi rezdülések azonban jelentősek, mert éppúgy van üzenetértékük, mint az álmoknak. Az álmok is érzelmi agyi, jobb agyféltekei teremtmények, képekben beszélnek el egy-egy fontos gondolatot. Éppen ezért lehet dekódolni, azaz megfejteni, megérteni őket.

Az empátia azért alapvető fontosságú a kommunikációban, mi több a jelentések cseréjében, mert nagyon lé-

nyeges tudni, hogy én vajon azt olvasom-e le rólad, amit tényleg érzel. Esetleg félreértelmezem, amit látok, hallok, és olyat tulajdonítok neked, ami nem igaz, mert az érzelmi jelentések értelmezése eltér egymástól. Tudjuk, hogy a szavak csak egy egészen vékonyka réteget képeznek a jelentésben. Nem véletlen, hogy az első életévekben átélt rengeteg emocionális, zsigeri, vegetatív tapasztalatból sémákat alakítunk ki. Nyilvánvaló, hogy amikor nem verbális kommunikációról beszélünk, akkor ezeknek a sémáknak a mozgásáról van szó. Ráadásul még azt is bebizonyította a pszichológia, hogy születésünkkel már nagyon sok ilyen alapvető mozgásos kifejezési mintát hozunk magunkkal – de sajnos hiába, ha azok nincsenek személyes tapasztalatokkal nagyra növelve és fölgazdagítva. A beszéd a jelentésnek szerény 7%-át képviseli, 38%-ot tesz ki a hangminőség, dallam, hangszín, hangsúly, a fennmaradó 55%-ot pedig a jelentés formálásában a többi nem verbális csatorna határozza meg. A mimika, a testtartás, a gesztusok világa olyan gazdag, amilyen a személyes élmény- és tapasztalati tárunk, amit bevéstünk az érzelmi memóriába, ahogyan megtanultuk észlelni, érzékelni a világot. A beszédet kísérő metakommunikációt gyakorlatilag nem lehet tudatosan szabályozni, mert az ösztönösen, automatikusan valósul meg. A nonverbális kommunikáció természetesen szabályozható: ha például a nemtetszésemet ki akarom fejezni valakinek, vágthatok olyan arcot, amiből a másik egy pillanat alatt leolvassa,

hogyan nem vagyok elégedett a helyzettel. Ilyen szempontból a szemkontaktus és a mimika kitüntetett szerepet játszik.

Ahhoz tehát, hogy tisztában legyünk azzal, mennyi empátiát várhatunk el saját magunktól vagy a másiktól, tudnunk kell, hogy milyen a belvilág feltöltöttsége, mekkora az a személyes érzelmi raktár, amellyel egyeztetni lehet – mert ez határozza meg, hogy érzékenyebben vagy kevésbé érzékenyen tudunk a másakra rezonálni, reagálni, s az ő lelkiállapotát megérteni. Bizonyos szerencsés esetekben két ember olyan mértékű empátiával, beleélő azonosulással rezdül egymásra, hogy észre sem veszik: egy elmélyült beszélgetés közben ugyanabba a testhelyzetbe kerülnek, ugyanazokat a mozdulatokat teszik, mint a másik. Tehát annyira nagy az érzelmi mozgásulás, hogy a belső tükrözés kivetül, és meg is valósítják anélkül, hogy észrevennék. Ez az ösztönösen megnyilvánuló jelenség egyébként tudatosan is a szolgálatunkba állítható, többek között kiváló lehetőség az empátia fejlesztésére, ha a hiányzó sémákat pótolni vagy a leolvasást pontosítani akarjuk. Bizonyos segítő foglalkozásokban kiemelkedően fontos, hogy valaki a másik ember állapotát, érzelmeit hitelesen tudja leolvasni, ezért ennek a képességnek a fejlesztésére úgynevezett empátiatréningeket szerveznek, amelyek rendre mozgásutánnal kezdődnek. Ezeket a gyakorlatokat akár már az óvodában érdemes lenne elkezdeni, ha már a gyerekek esetleg otthon nem kapták meg

az érzelmi világnak azt a gazdag tárát, amiből majd gazdálkodhat a leolvasásnál. Igazoltan kiváló fejlesztő hatása van annak, ha két ember szembeáll egymással, és amikor az egyik tesz valamilyen mozdulatot, a másik megfigyeli, és pontosan lemásolja azt. Ezt lehet tükörképesen vagy oldalazonosan is végezni – és így mindjárt rátalálunk valamire, aminek óriási jelentősége van: a ritmusra. Amikor én ritmikusan azonosan mozgok a másik emberrel, gyakorlatilag ugyanazokat az érzékszervi mozgásos és érzelmi sémákat mozgósítom, és a beleélő azonosulásnak egy olyan szintje jön létre, hogy azonos agyi elektromos hullámokat lehet levezetni. Gondoljunk csak arra, hogy milyen gyönyörűség látni, amikor a táncban felolvadva, az azonos ritmus érzelmi bővületében tökéletesen egy húron pendül két test! Ez az összehangolódásnak, az egymáshoz illeszkedésnek olyan rendkívül hatékony tréningje, hogy én a gyerekeinket az empátia-fejlesztés céljából taníttatnám táncolni. Hiszen amikor verbális jelentéscsere zajlik közöttünk, az is egy különleges tánc! Hogyan illeszkedem én ahhoz, amit te mondasz? Miként válaszolok arra? Mire válaszolok – valóban arra, amit te mondtál? Jól olvastam le az érzelmi üzeneteidet? Jól értelmeztem azokat? Amikor a jelentéseknek ez az egyeztető cseréje folytatódik, az felfogható úgy, mint egyfajta illeszkedéskeresés. Az a mámorító pillanat pedig, amikor megértjük egymást, néha olyan különlegesen jön létre, hogy úgy érezzük, angyal szállt le a szobában. Ezt az

egységtudat-állapotot, a két ember azonos agyi aktivitás-mintájának születését nevezzük interakciós szinkronitásnak, amit elősegítenek az azonos mozgások, az azonos testtartás, de az azonos lelki beállítódás is. Ha a barátoddal sétálsz, tudattalanul is hozzáigazítod a lépéseidet, mert szinkronban akarsz vele lenni. Az interakciós szinkronitás idézi elő az úgynevezett érzelmi ragály jelenségeket is. Ilyen például, amikor valaki nevetni kezd, aztán csatlakozik hozzá a másik, a harmadik, a negyedik is – egyszerűen átveszik egymástól ezt a lelkiállapotot, ezt a hangulatot, és egyek tudnak lenni a hömpölygő nevetésben. Gondoljunk csak Karinthy Frigyes Röhög az egész osztály című írására! Ilyenkor egymással szinkronba kerülünk, minden más feledtetik, és csak a nevetés tökéletes átélésében létező lények vagyunk együtt.

Nagyon érdekes a légzés szerepe is az egymásra találásban. Ha valakivel igazán meghitt együttlétre vágysz, akkor előtte érdemes egy kicsit egymásra hangolódni. Ma már pontosan tudjuk, hogy ha legalább fél percig – de még jobb, ha egy percig – azonos ritmusban lélegzünk, azonos módon engedjük ki a levegőt, jó hosszan és nyugodtan, akkor összehangolódik az agyi elektromos tevékenységünk, és az interakciós szinkronitás biztosan létrejön. Ettől kezdve az interakció során sokkal jobban egymásra tudunk hangolódni, pontosabban tudunk azonos szintről azonos vágányon elindulni, és a megegyezés kialakításának lényegesen nagyobb az esélye. Az a meg-

váltó pillanat, amikor a közös megegyezés létrejön, olyan, mint amikor a táncban már nem lépünk egymás lábára, nem toporászunk összevissza, hanem annyira rajta vagyunk a közös hullámhosszon, hogy teljesen azonossá válik a belső, lelki és a tényleges fizikai mozgás is.

Az összhang maga a harmónia. A belső harmónia azt jelenti, hogy minden sejtünk a maga rendeltetésének, belső programjának megfelelően, egymással összhangban működik. De az összhang interperszonálisan is rendkívül fontos, hiszen mindannyian az univerzum páratlan csillagai vagyunk, akik azonban mindennapi interakciós kényszerben vannak egymással. Az Én és a Te két különböző világ, hát lehetetlen, hogy ne kommunikáljunk, ne cseréljünk információt! Lehetetlen, hogy ha ketten vagyunk egy térben, akkor ne legyünk különös hatással egymásra!

Biztosan te is megtapasztaltad már azt a jelenséget, amit a pszichológia prestanciareakciónak hív. Például az ablakon nézel kifelé, és háttal állsz az ajtónak, amelyen éppen belép valaki. Nem hallasz semmit – mert igazolt, hogy ilyenkor nem a halláscsatorna fogja a másik jelenlétét –, de *érezed*, hogy történt valami, ember van a közelben. Még a levegő hullámai is másképpen rezegnek, ha belép egy ember, és a térben mozogni kezd, mintha csak az ajtó nyílt volna ki. Ezek a hullámok elérve az ember szabad bőrfelületeit, hátulról is úgy érezkelhetők, hogy rögtön tudjuk: ott van a másik. Vagyis a másiknak a jelenléte

azonnal elindít valamiféle jelzést, kommunikációt, azután pedig elindulhat az interakció is, a jelentések cseréje.

Ha én is egy külön világ vagyok és te is az vagy, hogyan tudjuk egymáshoz közel hozni e két univerzumot? Hiszen – mint láttuk – neked szükségszerűen egészen más a világról alkotott képed, mint nekem, az érzelmi sé máid, a tapasztalataid, az átéléseid alapján ugyanaz a dolog mást jelent a számodra, mint az én számomra. Amikor összhangról beszélünk, akkor voltaképpen arról van szó, hogy azonos megértési szint alakul ki, el tudjuk érni, hogy a jelentésekben pontosan – vagy legalább megközelítően pontosan – értjük egymást. Lényegében ezek az élet boldog pillanatai! Néha aztán már ehhez nem is szükségeltetik semmi szó, hanem visszatalálunk arra az ősi jelentésszintre, amikor elég, ha fogjuk a másik kezét, vagy egymásra nézünk, és limbikus, azaz érzelmi agyi simogatásra kerül sor. Nem győzőm hangsúlyozni, hogy mekkora jelentőségük van a másakra vetett szerető, gyöngéd pillantásoknak! Ha így nézel a másokra, akkor ő nem tudatos szinten, de úgy fogja értékelni ezt, hogy te nagyon kedves és bizalomgerjesztő vagy, ezért veled igazán érdemes együtt lenni, kapcsolatban maradni.

Ha egy beszélgetés rossz irányba halad, mert nagyon nem értjük egymást, akkor hallgassunk el, és próbáljuk meg azt a testhelyzetet, pozíciót felvenni, amiben a másik éppen van, és vele együtt lélegezni. Vessük be ezeket az ősi technikákat, hogy egymásra tudjunk hangolódni!

Akármilyen rohanó világban is élünk, erre érdemes időt szánni, mert garantáltan működik! A konfliktusok, mint már mondtam, elkerülhetetlenek, ha két külön világ találkozik, és az egymáshoz való illeszkedés mindenképpen egy folyamatot igényel. Mivel pedig nem tudunk meglenni egymás nélkül, és arra vagyunk kényszerülve, hogy emberi társadalomban, közösségben éljünk, muszáj megtanulnunk az illeszkedés módjait, hogy – amint azt az általam sokat idézett schopenhaueri sündisznópéldázat mondja – ne szurkáljuk örökké egymást a tüskéinkkel, viszont képesek legyünk egymásnak érzelmi meleget adni.

Az ember alapvető dilemmája, hogy féltve őrzi az autonómiáját, az önállóságát – ugyanakkor nem tud meglenni a másik nélkül. Valószínűleg mindenki megélte már azt, hogy amikor egyedül van otthon, és mindent elintézt, amit el kellett intéznie, akkor egyszer csak rátör az, hogy valamit kéne csinálni – és erről rögtön az eszébe jut valaki. Egyszer majd figyelj meg, hogy így történik! Abban a pillanatban, amikor már nincs az egyedüllétben dolgozó, rögtön gondolsz valakire. Ha pedig éppen van az érzelmi terebben egy vagy több másik bolygó, akkor állandó bolygómozgások vesznek körül. A saját bolygóddal te is belépsz ebbe a térbe, időnként összeütköztek, eltávolodtok egymástól, azután megint közeledtek és összesimultok – és éppen ez adja a savát-borsát annak, hogy emberi lények vagyunk! Csakhogy az univerzum-

ban is vannak szabályos mozgáspályák, amiken a bolygók közlekednek. Az emberi létezésben is tisztelnünk és művelnünk kellene az életben tartó és szabályos utakat.

Miként vezethet összeütközésekhez az autonómiatörekvésünk? Terapeutaként módomban volt belelátni számos párkapcsolati konfliktusba, és megtapasztalhattam, hogy a felszíni problémák mindig bagatellnek tűnő apróságok. Mögötte, az érzelmi jelentések mélységében vannak a fájdalmak, meg nem értések, valódi ütközések. Egy párkapcsolati konfliktusban például az volt a hölgypartner legfőbb problémája, hogy amikor ő kiválasztott egy ruhát valamilyen alkalomra, akkor a férje azt mondta neki: „Ne ezt vedd föl, ez nem áll jól neked, válassz inkább valami mást!” Akkor a nő megmakacsolta magát, és azt mondta: azért se! Ez egy önérzeti sérelemre adott válasz, melynek üzenete az, hogy te nem mondd meg nekem, hogyan öltözködjem, majd én el tudom dönteni egyedül is! Ilyenkor persze már rögtön ott álltak egy konfliktus kellős közepén. A férfi egyébként valóban szerette a nőt, és ettől eltekintve nagyon jól megvoltak egymással, csak – mint azt nyíltan ki is mondta – fontos volt neki, hogy a felesége lehetőleg az ő ízlésmintája szerint öltözzön, neki akarjon tetszeni, és ne másnak. Az ilyesmi apróságnak tűnhet, de nagyon sok minden lehet mögötte: például a férj szeretné, hogy férfitársai irigyeljék a szép feleségért, vagy éppen senki ne vessen szemet a párjára. Mégis, akkor összeszövetkeztem a férjjel, és megbeszéltem vele, hogy amikor az

öltözködésre kerül a sor, néhány alkalommal a rituális vita helyett bólintson rá a felesége választására, mert ez egy játszmaként ismétlődő konfliktus volt közöttük. Eltelt két hét, és amikor újra találkoztam a párral, a nő a következőt mondta: „Végtelenül zavarba jöttem, amikor fölvettem egy ruhát, amiről tudtam, hogy nem tetszik a férjemnek, ő azonban a szokásos győzködés helyett azt mondta nekem: tudod mit, egész jól áll ez neked, hordjad nyugodtan! Akkor elfogott a kétség, hogy nekem tényleg ezt kellene-e fölvennem. Tetszem én ebben egy férfinak vagy nem tetszem?” A hölgy számára valósággal kínos volt ennek a belátása, de maga a felismerés nagyon jót tett a kapcsolatnak. Igaz, hogy ezen az eseményszinten túl bőven volt még miben egymáshoz csiszolódniuk, de a nő arra jött rá, hogy igenis igényli a férje véleményét és útmutatását a ruhaválasztásban, csak makacskodik. Kiderült, hogy azért makacskodott, mert ezt tanulta meg. Ezt tette hajdan az édesanyja is, aki mindig kikérte magának mások javaslatait, ha egyszer eldöntött valamit, akkor ragaszkodott hozzá, hogy azt a másik fogadja el, és kész! Amikor azonban a hölgy férje engedett, akkor ő döbbenten szembesült és konfrontálódott a saját érzéseivel: hát ha tényleg jobban nézne ki egy másik ruhában? Láthatjuk, az önállóság igénye és képessége nincs mindig szinkronban. Akarhatom, hogy senki ne szóljon bele egy döntésembe, de kiderülhet, hogy mégis szükségem van a másik érzelmi megerősítésére. A látszólag bagatell öltöz-

kódési epizódban mélyebb probléma sűrűsödött, amely felszínre kerülhetett.

Lépünk most tovább, és pillantsunk be a **konfliktusok világába!** Mi a konfliktus? Nyilvánvalóan erőrendszerek összeütközése. A konfliktus olyannyira természetes velejárója az életünknek, hogy rendszerint nem tudatosítjuk, mi a részünk benne, ki-mi által gerjed és **pusztít vagy éppen épít**, igyekszünk túllenni rajta. Az elfogadás hiánya, düh, bizonytalanság, tehetetlenség, küzdelem, fájdalom, lelki sebek... mindezek a konfliktus lelki állapotjelzői. Az egyik autonóm lény ezt szeretné, a másik meg valami mást. Igen jó volna, ha az élet természetesen előadódó vitahelyzeteit, a személyközi kapcsolatokból eredő nézeteltéréseket, az elégedetlenségekből származó ellenséges kapcsolati feszültségeket úgy tudnánk tekinteni, mint a fejlődésre, pozitív változásra való lehetőségeket. Ilyen értelemben beszél a lélektan úgynevezett kooperatív konfliktusszemléletről, azaz a konfliktushelyzetekben esélyes pozitív kibontakozás lehetőségéről. A versengés felőli megközelítés az érdekkonfliktusok mentén a küzdelem, rivalizáció, győztes-vesztes viszony és a hatalom szemszögéből közelít, kimeneteli szempontból azon az elven, hogy „győzzön a jobbik”.

Ám nemcsak két személy között, hanem a **belső, lelki rendszerben** is létrejöhét konfliktus – ezek viselik meg az embert a legjobban. Arisztotelész ezt a konfliktust az érzelem és értelem csatájának írta le, a középkori keresztény

filozófia szerint az erény és bűn, a démoni és angyali erők küzdelme játszódik le. Minden konfliktusban összecsapás, versengés, ellentétes erők és adottságok kölcsönös ütközése, összeegyeztethetetlen erők harca zajlik. A belső lelki konfliktusban magunkkal folyik az egyezkedés: a vágyaink és szükségleteink csapnak össze a belső bíróval, vagyis a lelkiismeretünkkel, amely bizonyos körülmények között vissza akar tartani a megvalósításuktól, ki-elégítésüktől. Hazudjak-e a páromnak? A rosszul fizetett, de vonzó munka mellett döntsek, vagy a családom érdekében az unalmas, nem szeretett munkát vállalom? Saját érdekemben lépjek-e, vagy a barátoméért lemondjak egy vágyott előnyről? Sorolhatnánk a döntés lelkiismereti helyzeteit... Ha valakinek a lelkiismereti rendszere nem alakult ki, akkor a vágyai és szükségletei szabadon érvényesülnek, mindent és mindenkit félresöpörve az útból. Akkor nincs belső bíró, aki figyelmeztetné őt, hogy állj meg – vajon hogyan érinti ez a másik embert? Légy tekintettel a másokra! Bele se gondol. Akinek nincs lelkiismereti rendszere, vagy az elégtelenül működő, gyenge, az belső konfliktust nem él át, legfeljebb a külvilág állíthatja meg törekvéseiben. Gondoljunk például Villonra, aki azt írta: „Miért büntetsz társadalom, mert kemény rendedet vakon megszegttem én?” Vagyis mélységében meg sem értette, hogy miről van szó – bár az eszével tudta, hogy van törvény, azt már nem akarta tudomásul venni, hogy az rá is érvényes. Tehát akinek nincs jól kialakult lel-

kiismereti rendszere, vagy netán éppen a negatív mintákból eredően antiszociális értékrendet vésett be, azt nem a belső lelki konfliktusai kínozzák, ő maga elég jól érzi magát a bőrében, de a világ, a környezete szenved tőle. Azt kívánom mindnyájunknak, hogy jó erős, izmos lelkiismereti rendszerünk legyen, szociálisan pozitív értékek és szabályok tárával, amelyek proszociális (emberséges) viselkedésre indítanak minket. Ha megszenvedjük a lelki térben az összeütközéseket, és döntést hozunk (például a tisztesség vagy érvényesülés dilemmájában, a hűség vagy hűtlenség gyötrő döntési helyzetében), akkor edződünk is általa.

A belső konfliktusok arra valók, hogy eddzenek bennünket, hogy próbatételül szolgáljanak, amelyek által megküzdhetünk önmagunkkal is. A lelki konfliktusok megoldásának, azaz a vállalt döntések emberiségének nívója adja meg humán méltóságunkat, minőségünket. A saját önös érdek által vezérelt döntés, amely nem veszi tekintetbe mindazokat, akiket érint, vagy nem számol a negatív következményekkel, az esetek többségében interperszonálissá fordítja át a belső konfliktust. Sérthet, megálázhat, bánthat valaki mást vagy másokat, agressziót, vitát, szembenállást, támadást provokálhat. Ha viszont a lelki döntést az alkalmazkodásra törekvő énünk el akarja odázni, mesterkedni szeretne, hogy csökkentse a feszültséget, a lelki kint, akkor bevethetjük az én egyensúlyát védő eszköztárat. Ezt nevezi a pszichológia **elhárító** (azaz

szorongáselhárító) **mechanizmusok**nak. Bőségesen tudunk mihez folyamodni, ha egészségesek vagyunk – például egy kínzó döntési dilemmát a nem rágondolással, szelektív felejtéssel elfojtani, tudattalanná tenni. „Mintha nem is volna” ... így a rágondolástól megszabadulhatunk, de a feszültség bennünk marad, és kifejezi aknamunkáját. Különféle „ideges tünetek” alakulhatnak ki, sőt úgynevezett **konvertálással** (kifejező átfordítással) olyan testi tünetet produkálhatunk akarunk ellenére is, amely szinte elmeséli, kifejezi, megjeleníti a titkolt lelki bajt. Ekképp jelenhet meg például egy agorafóbiás pániktünetben (az utcára vagy nyílt térre kilépéstől való irtózásban) az a lelki üzenet, hogy „ha egyszer kimennék, többé nem térnék vissza ebbe a kapcsolatba, családba, élethelyzetbe. Muszáj is ilyenkor, hogy valaki vigyázzon rám, mindig velem legyen, nehogy már tényleg elhagyjam azokat, akikkel együtt élek.” A példa természetesen egyedi, nem általánosítható. Minden pánik másról szól, de szorosan összefügg az egyén bajaival, a saját életével való elégedetlenséggel. Az úgynevezett **áttolás** lelki eszközét is gyakran bevetjük, hogy elodázzuk a konfliktusban kötelező döntést. Amikor például egy szokványosan nem félelemkeltő dologtól elkezdünk irtózni, az áttolás „áldozata” vagyunk. Féltetek még egy útilaputól is, amint ez valakinél meg is történt. A szó különös jelentésű, mert ha valakit meneszteni akarunk, akkor „útilaput kötünk a talpára” – így szoktuk mondani. A fiatal nőt még gyerekkorában elhagyta az

apja, az anyja egyedül nevelte. Amikor szerelmi házasságot kötött, az „ásó-kapa-nagyharang” elkötelezettségben úgy hitte, hogy soha nem maradhat egyedül. Férje azzal tudta őt megfélemlíteni, ha azt mondta: „Na, ebből elegem van, menj, ahová akarsz!” Az elküldés félelme furcsa rettegésbe csapott át a férjéhez gyermeki önfeladással ragaszkodó nőben: egy napon rájött, hogy nem mehet ki az utcára (falusi környezetben éltek), mert az útilapulevélről meghal. A képtelennek érzett félelem rejtett okát a pszichoterápia tárta fel, amelyben ráláthatott, mi volt az eredeti félelme: vele elégedetlen párja útilaput köthet a talpára. Ha furcsálljuk a különös összefüggést, meg kell mondanom, hogy a lelki élet rendkívül fondorlatos, az érzelmi agy másként fejezi ki magát, mint az értelmes tudat, ezért találjuk az analógiás (valamit valamivel hasonlító, megfeleltető) gondolkodást „furcsának”. Pedig az érzelmi agy gondolkodása ilyen, ez érvényesül az álomban is.

Gyakori még a belső lelkikonfliktus-megoldás elkerülésének **projekciós útja** is. Ha a minket gyötrő feszültségért valaki mást tehetünk felelőssé, ha másban fedezzük fel azt, ami valójában a saját érzelmünk, indulatunk, akkor a konfliktus „okozója”, a helyzet felelőse többé nem mi vagyunk, hanem az ellenséges másik, akire rávetítve saját indulatainkat véljük benne viszontlátni. A **kivetítés (projekció)** megvédi önbecsülésünket, nem mi vagyunk többé a bajkozók vagy felelősek, hanem a másik, akivel szembe lehet szállni, akire lehet haragudni.

Máris észrevehettük, hogyan fordul át a belső konfliktus valami olyan külső helyzetbe, ahol már két ember közötti „párbaj” arculatában jelenik meg, netán több személyre is kiterjedő vita, nézetkülönbség képében tűnik fel. A nézetek mögött érzelmek, indulatok, a személyes vélemény „igazságához” való ragaszkodás rejlik, amely összeütközést indít, ez az **interperszonális konfliktus**.

Nyilvánvaló, hogy az ilyen személyközi konfliktusokban világok ütközéséről van szó. Saját teljes világunkat, egyéni „történelmünket” nagy távolságokon keresztül kell a másikéhoz közelebb vinni, hogy képesek legyünk az ő megértésére jutni. Az interperszonális kapcsolatokban folyamatos közeledés-távolodás, állandó „tánc” érezhető, amiben lehet dominánsnak lenni, és lehet alárendelődőnek. Ha egy párnak az egyik tagja domináns, a másik pedig alárendelődő, azt **komplementer, vagyis kiegészítő kapcsolatnak** nevezzük. Az egyik azt mondja, hogy te vagy a legokosabb lény ezen a világon, te vagy az, akivel én mindenben abszolúte szeretnék egyetérteni, érzelmi-
leg azonos hullámhosszon lenni, hát szívesen belesimulok a szándékodba. Ez a megértés egyik lehetséges útja. Hagyományos férfi-nő kapcsolatokban évszázadokon keresztül az volt az ideál, hogy a férfi domináns legyen, a nő pedig alárendelődő. Mi a helyzet ma? Saját párkapcsolati vizsgálatainkból az derült ki, hogy mi, nők, akik jobb agyfélteke dominanciájú, tehát érzelmileg sokkal mozgékonyabb lények vagyunk, mint a férfiak, ideális

partnernek ma is azt tekintjük, aki elég határozott, érezzük az erejét, biztonságot ad – de közben a szeretetét is kifejezi. A dominanciát tehát ma is elfogadjuk, de csak akkor, ha tudjuk, hogy a férfi döntéseinek a szeretet és a gondoskodás az alapja, hogy ő úgy dönt, ahogy nekünk a legjobb, mert fontosak vagyunk neki. Ebben az esetben örömmel vesszük a kezdeményezőkézségét, és szívesen simulunk bele a szándékába. Ha nagyon puha, lágy és engedékeny a partnerünk, azt mi, nők általában nem szeretjük. Ha mindenben utánunk hajló és igent mondó a férfi, akkor nem érezzük magunkat eléggé biztonságban – márpedig számunkra kiemelten fontos, hogy a biztonságot, az erőt és a támaszt érezhessük, hogy legyen valaki, aki ezt nekünk nyújtani tudja.

Úgy hiszem, nem is kell hangsúlyoznom, hogy konfliktushelyzetben az optimális, ideális reláció szinte soha nem az egyik fél alárendelődése, túlzott önfeladása, mert ebből konfliktuskerülő magatartás, az elégedetlenség és harag elrejtése következik, amely azután megtalálja a maga kerülő utas kifejezését. A „kinek van igaza” és „ki nyer” vitában végül is az a győztes, aki meghatározza, mi történjék. Ezért is veszélyes, ha az egyik fél kitér a megvitátás elől – persze ennek számos oka és hosszú előtörténete lehet. Csakhogy amit a konfliktuskerülő fél „le nyel”, azt „nem tudja megemészteni”, így különféle testi kifejezési utat találó lelki baj fogja elpanaszolni az elégedetlen, elnyomott fél panaszait. Meglehet, hogy az úgy-

nevezett **metakomplementer** utat fogja (akarata ellenére is) választani. Testi bajaival, betegségével fogja mégis kerülő úton „kikényszeríteni”, hogy a párja, aki korábban kitért a vita és megegyezéskeresés elől, azt tegye, amit ő akar. Talán a konfliktus feszültségétől való féltében – ezért hívjuk **konfliktuskerülőnek** az ilyen magatartást –, talán a párja haragjától való gyermeki félelmében, vagy talán a magával hozott családi minta kényszerítő hatására. Sokféle oka lehet. Van azonban úgynevezett **konfliktuskiélező személyiségtípus** is. Az ilyen ember addig küzd az igazáért, amíg csak lehet, amíg a partnere bírja a vitát, civódást. Az ilyen helyzetben a partner hasonló, az igazáért küzdő magatartása hozza létre az úgynevezett **szimmetrikus versengő** helyzetet, amelyben a tét egyikük győzelme. Az így harcoló felek igazságkeresése hiábavaló küzdelem, mert mindkét félnek megvan a joga, hogy másként gondolja el ugyanazt a dolgot, amin vitáznak. Az igazság helyett a szubjektív érvényesség volna a helyes szó, amelyet valamennyi küzdő félnek ismernie kellene. Alaptétel, hogy a két fél két külön bolygója az univerzumnak, a súrlódás vagy ütközésmentes együttműködéshez ki kell forognia magát annak az együttmozgási lehetőségnek, amelyben mindkét fél épsége (emberi méltósága és saját véleményéhez való joga) megmarad, sőt ketten együtt már egy magasabb erőrendszert tudnak képviselni – ez a „mi együtt” harmadik rendszeregysége. Ez több mint a két fél különállása.

A dominancia és az alárendelődés viszonylatában van egy olyan megváltó helyzet is, amikor a párra a szinkronitás és együttműködés jellemző. Ezeket nevezzük **szimmetrikus együttműködő kapcsolatoknak**. Az egyik feldob egy ötletet, mire a másik csatlakozik hozzá, és rásegít, ahogy ez a táncban is történik. Az egyik például azt mondja: mit szólnál, ha vasárnap elmennénk kirándulni? Jaj, de nagyon jó – feleli a másik –, össze is készítetek egy kis piknikkosarat! Tehát ebben a viszonyban nincs domináns és nincs alárendelő fél, hanem megegyezések vannak, és úgy kapcsolódnak egymáshoz, ahogy az egyik láncszem a másikba, egyik tánclépés a másikba öltekezik. Így könnyedén el tudnak jutni a közös döntéshez, és közben nagyon jól érzik magukat. Jó volna, ha az élet nagy problémáiban is az egymáshoz kapcsolódás eme pozitív útján tudnánk együttműködni. A valóság azonban nem idilli, hanem éppen a problémák és konfliktusok megoldási kísérletein át, gyűródéses életúton haladhatunk előre. A megbeszélés, megvitatás, vita önmagában se jó, se rossz, de szükséges, hogy egymás álláspontját felderíthessük. A vitakultúra dönti el, hogy az ellentétes álláspontokat kiélezzük, elkerülő magatartást választunk vagy kiegyenlítésre törekszünk, azaz nyeresre, győzelemre játszunk saját (vélt) igazunk érdekében, esetleg kilépünk a helyzetből (ezt hallgatással is megtehetjük), avagy kiegyenlítésre, a feszültségek elsimítására, kompromiszumra törekszünk. Optimális esetben megpróbáljuk a

legtöbbet kihozni a helyzetből, hogy minden résztvevő a lehetséges mértékben elég jól járjon.

Amikor a felek célja az együttműködés, és ennek közös célnak kell lennie, akkor kölcsönösen előnyös megoldásokra törekcszenek. Mindkét fél eléggé győztesnek érezheti magát, legalábbis nem súlyosan vesztesek. Az ilyen kooperatív törekvésekhez azonban kölcsönös bizalomra van szükség, annak tudatára, hogy számíthatnak egymásra. Fontos, hogy elegendő figyelemmel és kíváncsisággal viszonyuljanak egymáshoz, nyílt kommunikációval, egymást támogatva, dialógikus beszélgetésben, és megosztva erőforrásaikat.

A versengés előfeltevéésével történő megoldáskeresés egészen más. Célja a vereség elkerülése, a „győztes-vesztes” játszma tétje, azaz a győzelemre törekvés – ez fokozódó bizalmatlanságot szül, és a kapcsolatban visszalépet eredményez. Bizalmatlanság, trükközés, gyanakvás, frusztráció jellemzi, a dialógusokat felváltja a monológok eluralkodása, információ-visszatartásra törekcszenek a győzelem érdekében, és egymás elleni érzések hatalmasodnak el.

Jó volna azt hinnünk, hogy mindig csak az együttműködő konfliktusmegoldási mód a célravezető. Pedig vannak helyzetek, ahol a győztes-vesztes megoldásra kell törekedni. Olyan családi vitákban például, ahol valami funkció elvégzésén, annak megosztásán vagy jogosultságán folyik az osztozkodás, a „fej vagy írás” döntési mód-

ja célszerű. Ki tegyen meg valamit, mikor? Például ki kezelje a távirányítót az esti tévénézésnél? Nincs vita. Gyorsan elintézi a döntési feladatot a szerencse, amit mindkét fél akceptál.

Bizonyára észrevetted, hogy a versengő vagy együttműködő megoldásmódok indítását eleve meghatározza, hogy mit tételezünk fel a partnerről. Az elvárásaink és feltevéseink szerint kezdünk reagálni, s ha ebben egyezsége jutunk, azonosak az „attribúcióink” – ahogy ezt a pszichológia mondja –, akkor eldőlt a konfliktus kezelésének módja.

Ha viszont elkerüljük az egy-egy konfliktussal való megbirkózás lelki feszültségeit, ha a halogatást választjuk, akkor magunkat csapjuk be. Aki fél a konfliktusoktól, az könnyen beszorong, ha egy helyzetnek konfliktusszaga van. Pedig a sérelmek elraktározódnak, felhalmozódnak, és később egy-egy jelentéktelen helyzetben meglepetészerűen törnek elő, a problémához képest rendkívül aránytalan indulatokkal. Ezt a pszichológia „acting out”-nak nevezi. „Kijátsszuk”, levezetjük a felgyült feszültségeket, gyakran áttolva az eredeti személyekről vagy helyzetekről olyanokra, amelyekben nem félünk annyira a következményektől, mint az eredetiben, vagy ahol a gyengébbre, ellenállás-képtelenre ruházhatjuk az indulatainkat. Az ilyen „kuktafazék-effektus” igen gyakori a mindennapi életben, amikor a megoldás keresését halogató, szorongó ember indulatkitöréssel rontja el a helyzet rendezésének lehetőségét, illetve elmérgesíti a kapcsola-

tot. A zúgolódó, pletykálkodó magatartásnak is forrása lehet ez. Ha mások bajaival foglalkozunk, akkor a magunkét elrejtethetjük, még akár önmagunk előtt is. Ezt ne felejtjük el, ha pletykás személlyel társalgunk. A zsörtölődő, kákán is csomót kereső magatartás mögött gyakran húzódik meg olyan konfliktusok sora, amelyeket az egyén nem mert és nem tudott kezelni. Az is a halogatás következménye, hogy kártékony öngazolásba kezdünk, és olyan módon magyarázzuk a kritikus helyzetet, hogy saját tehetetlenségünk végül glóriás magatartásnak tűnjék. Így keletkezik a mártírság is, amikor sajnálatot provokálunk, valódi érzelem helyett részvétet, amelyet viszont megalázónak érzünk. A szimpatizmusnak nevezett sajnáltatás rossz menekülési irány, újabb lelki sebződések forrásává válhat.

A konfliktusok osztályozásában sokféle rendszer létezik. Mindennapi életünkben a munkahelyen a **tárgyalási konfliktusok** gyakoriak, például korlátozott erőforrások (kevés pénz) elosztásáról zajló vitákban, az eszközök, javak, juttatások, támogatások elosztása felett, hiszen mindenki szeretne minél nagyobb részt kapni a javakból. A **hatalmi konfliktusok** a fölény, fölérendeltség, hatalom, autonómia és az alárendeltség, függés, dependencia feszültségében születnek, családon belül és a nagypolitikában egyaránt találunk rá példákat.

Az úgynevezett **szocioemocionális konfliktusok** önértékünk, hiteink, meggyőződéseink és identitásunk védel-

mében gerjednek. Érzelmileg magas hőfokúak, mert az önmagunkról alkotott képet érezzük veszélyben. A bizalom és elfogadás kérdéseivel kapcsolatos helyzetekben, értékrendbeli megütközésekkel éljük át ezek feszültségeit, és egymás megértésének, elfogadásának elérésén kell dolgoznunk, hogy kapcsolati bizalmat és egyensúlyt érthessünk el. A jó eredményt a barátságos légkör és békés érzések születése igazolja.

Bizonyára illúzióromboló, de szólnom kell a makacs és eredménytelen konfliktusokról is. Thorson kutatásai azt üzenik a számunkra, hogy egyes kultúrákban kialakulnak kibékíthetetlen sérelmi helyzetek, melyekre saját megoldást dolgozott ki a kultúra, ilyenek a családok közötti generációs ellentétek, Montagu és Capulet típusú gyűlöletek, vagy például morális vétségre a szicíliai vendetta, mely véres megoldással zárja le a konfliktust. A mindennapi életben is léteznek kisstílű, de eredménytelen viták. Thorson azt a jól ismert családi jelenetet említi, amikor két testvér próbál egy süteményen osztozni. A megoldás, melyre a világon minden szülő rátalál: egyikükkel elfelezteti a süteményt, és a másik választ a két darab közül.

A konfliktusoknak a **létrejöttük színtere** szerint is különböző fajtái léteznek, például megkülönböztetünk egymástól **párkonfliktusokat**, **családi konfliktusokat** és **extrafamiliáris konfliktusokat**. Utóbbi azt jelenti, hogy egy pár vagy egy család tagjai egész jól megvannak egymás-

sal, amíg van egy külső, megnevezhető ellenségük, és őrázúdítanak minden indulatot. Ez a bizonyos kívülálló tehát lecsapolja, elvezeti a belső feszültséget, így tudnak ők egymással békességben maradni. Konkrét példát mondok. Egy pár nagyon jól kijött egymással mindaddig, amíg csatázniuk kellett azzal a szállásadónóvel, akinél albérletben laktak. Ó volt az elsőszámú közellenség, aki mindenben zavarta és megakadályozta őket, például folyamatosan azon tusakodtak, hogy ki mikor használhatja a fürdőszobát. Amikor azonban végre átköltözhettek egy önálló lakásba, és már senki ellen nem kellett hadakozniuk, akkor egyszeriben összezsaptak apróságokon is. (Hogy, hogy nem, a fürdőszoba továbbra is állandó vita-téma maradt, csak most már egymással nem tudtak meg-egyezni rajta.) Mondanom sem kell, hogy a vita valódi magva ilyen csip-csup esetekben nem az, amiről szó van, hanem mélyebb baj, ami a kapcsolat érzelmi erőiben rejtőzik. Nagy az esély azonban arra, hogy a külső ellenség-kép (például anyós) a pár számára ilyen extrafamiliáris menedéket jelent, hogy elleplezze az egymással való baj-jaikat.

Kié a **kontroll**? Ezen mindenképpen érdemes elgon-dolkozni, mert mást jelent a dominancia és mást a kont-roll. Domináns az az ember, aki mindenáron szeretné el-érni, hogy az ő akarata érvényesüljön, hogy ő határozza meg a helyzetet, az ő kezében legyen a karmesterpálca. A kontrolláló pedig az a személy, aki valójában eldönti,

hogyan mi történjen. Mondok erre egy klasszikus példát, és nagyon szépen kérek mindenkit, hogy ezt az interakciós mintát, úgy is mondhatnám, kommunikációs hibát ne kövesse el, mert erősen romboló hatású. A párkapcsolatban a férfi nagyon szeretne valamit megvalósítani, ezért buzgón győzködi a társát, mondja a magáét – de a nő nem válaszol semmit. A férfi domináns, érvényesülni akar, de hát nincs partner hozzá, a másik hallgat. Akkor végül ki fogja meghatározni a helyzetet? A nő. Mindaddig, amíg a feleség nem szólal meg, nem lehet egyezkedni sem, stop-helyzet van, nem történhet semmi. Ki képezte az akadályt? Ebben a példában a feleség, de ugyanígy fordítva is történhet. Például, amikor egy férfit hiába kérlek a nő, hogy szólaljon már meg, kérlek, mondjaljon már valamit! Nyilván értjük ennek a viselkedésnek az üzenetét: ha már domináns nem tud lenni, az biztos, hogy a kontroll az övé! Hiszen akié a kontroll, az fogja meghatározni a helyzetet. Ha makacsul nem szólal meg, akkor nem történhet semmi érdemleges – de a feszültség nő. Főleg abban, aki jobban szeretne valamilyen egyezsége jutni a másikkal.

Most nézzük meg, **hogyan kezeljük a konfliktusainkat!** Szándékosan nem úgy fogalmaztam, hogy miként oldjuk meg ezeket, mert azt kell állítanom, hogy a konfliktusokat nem tudjuk maradéktalanul megoldani. Karl Gustav Jung, az analitikus pszichológia rendszerének megalkotója egyenesen azt állította, hogy a konfliktus ép-

pen abból ismerhető fel, hogy nem lehet „megoldani”, mert akkor mindenki egyképpen jól járna veszteségek és lemondások nélkül. Ilyen tökélyre azonban nem vihetjük a megoldást. A konfliktust kezelniük kell, hogy valamilyen egyensúlyi szintre jussunk, a tökéletes megoldás olyan ritka, mint a fehér holló. Már csak azért is, mert a legtöbb kapcsolatunkban a győztes-vesztes célképzettel dolgozunk, és ez mindig valamelyik fél alulmaradását és a másik győzelmét hozza létre. Az „én győzök, te veszítesz” vagy a „te győzöl, én veszítek” változata mellett azonban létezik egy harmadik is, amelyiket a legkevésbé használjuk. Ezt Gordon a **kölcsönös igénykielégítés** modelljének nevezi. Még a legsúlyosabb konfliktushelyzetet is lehet úgy kezelni, hogy valamilyen kapcsolati meg egyezésre tudjunk jutni. Ehhez azonban végig kell haladni egy problémamegoldási folyamaton. Ez a konfliktus pontos meghatározásával veszi kezdetét. Miről is van szó? Egyetértünk-e egyáltalán abban, hogy miben áll a konfliktus? Milyen igények, gondok, érzések jellemzik a vitás feleket? Ezeket személyesen, úgynevezett énézene-tekként érdemes közölni, kerülve az okoló, hibáztató vagy ítélkező stílust. Az értő figyelem jelenlétével kell részt vennünk a másikkal való beszélgetésben, és meg kell engednünk, hogy a felszíni kéreg alatti mélyebb problémák is leáshasson a beszélgetés. A részt vevő személyek vonásai, viselkedési mintái azonban még ez esetben is be-lejátszanak a kimenetelbe, mert a lépések bátorsága, az el-

kötelezettség vállalása a személyiségben rejlő lehetőségek szerint eltérő lehet.

A pszichológia a részt vevő felek magatartása szempontjából ötféle konfliktuskezelési stílust különböztet meg. Ezek természetesen nem határolódnak el élesen egymástól, az emberre egyszerre jellemző lehet akár kettő-három is. Sőt, helyzetektől függően, érdekeltségünk aránya szerint válthatunk stílust. Elkerülő, problémamegoldó, kompromisszumkereső, versengő és alkalmazkodó stílusokat különíthetünk el. Mindegyiknek vannak olyan sajátosságai, melyek alapján könnyen beazonosíthatjuk magunkat, vajon melyik jellemző ránk, illetve melyek azok, amelyek jegyeiben magunkra ismerünk.

Az **elkerülő stílus képviselőjére** a kitérők keresése jellemző. Hagyja, hogy „mások is hozzáférjenek” a problémához, elkerüli a feszültséggerjesztést, kivonódik, a vitában kerüli az állásfoglalást. Inkább halogat, arra hivatkozva, hogy az átgondoláshoz időre van szüksége. Néha az a bölcselkedés, hogy „aludjunk rá egyet” a halogatás ideológiájává válik, pedig olykor valóban jót tesz bizonyos távolságteremtés. Akkor például, ha túl nagy feszültség, olyan indulat gerjedt, amit nehéz kezelni. Az elkerülő stílusban ráismerünk arra, hogy a személy fél a konfrontációtól, a személyességtől, a konfliktusban való részességének felismerésétől, erősen védi énjének határait és távolságtartással menti magát. A kivonódást azonban a partner gyakran rosszul viseli, apadnak az érzelmi töl-

tések, kihűl a kapcsolat. Az ezt a stílust preferáló személy sajnos minden olyan következménynek ki van téve, amit a halogató és konfliktuskerülő emberre jellemzőnek találunk. A szőnyeg alá söprés különösen veszélyes a párkapcsolatban. A „nem mondhatom el senkinek, elmondom hát mindenkinek” jegyében az újra és újra eltemetett problémákból magas szintű stresszfeszültség gerjed, amely egy idő után a pszichoszomatikus betegségek sokféle fajtáját képes kiváltani. Gyakori a konverziós, lelki eredetű, de testibe forduló betegség, melynek tünetei „mindenkinek elmondják” a konfliktust. Azt a problémát, amit a személy kapcsolati szintről belső lelki szintre vitt át, és ezzel magát betegítheti meg. Az is belátható, hogy ha nincs megbeszélés, beszélgetés, akkor növekszik a felek közti távolság, és hamarabb elgépiesedik a kapcsolat. Lehet tovább élni így is, de az már nem együttélés, hanem egymás melletti vegetálás, örömforrások nélkül.

A **problémamegoldó stílust** preferáló személy igyekszik a megoldás kialakítását fő céljának tekinteni. Arra törekszik, hogy a konfliktus minden vonatkozása, minden vitás kérdés kifejtésre kerüljön. A nézeteltéréseket azonnal tisztázni kívánja. Elmondja, hogyan látja ő a helyzetet, de érdeklődéssel hallgatja a partnere véleményét is. Úgy érzi, hogy megéri időt szánni a megbeszélésre. Kész arra, hogy keresse mások segítségét is a vita rendezéséhez.

Igyekszik elérni a kölcsönös elégedettséget, így nem bánja, ha a partnere valamit megtart a saját elképzelései-

ből. Viszonzásképpen ő is ezt igényli a partnerétől. Nem kétséges, hogy ez volna az ideális mód, ahogyan a mindennapi életben is békés tárgyalásban tudnánk minden vitás kérdést elrendezni. Ez a stílusminta tiszta megjelenési formában azonban rendkívül ritka, mivel olyan bizalmi és szeretetkapcsolati háttérrel feltételez, amely nem elég gyakori, noha éppen a párkapcsolatban volna a legkedvezőbb. Ezzel a magatartással tudnánk elérni a legmagasabb szintű kapcsolati minőséget, már-már boldogságot.

A **kompromisszumkereső stílusát** a közös alap, mint kiindulópont keresése jellemzi. Próbálja megtalálni a vereség és nyereség mindkettejükre nézve méltányos, arányos kombinációit. Átmeneti megoldásokra is hajlandó, törekszik az indulatmentes megvitatásra. Közös nevezőt keres a rendezésre nézve, hogy a megoldás mindkettejük számára kielégítő legyen. Igyekszik rávenni partnerét, hogy érje be a kompromisszummal. Törekszik figyelembe venni a másik kívánságait. Erőszakosabb vitahelyzet előtt inkább kitér, de keresi a kiegyezés lehetőségeit. A mindennapi életben ez a magatartás gyakoribb, mint a problémamegoldó. Olyan kapcsolati helyzetekben, ahol a felek érzelmei és érdekviszonyai erősek, megoldási út ahhoz, hogy az érzelmei és érdekek ne sérüljenek jelentősen. A lemondás valamiről valaki kedvéért eleve érzelmevezérelt lépés, csakhogy egyoldalúan, alárendelődéssel nem boldogító. Ha kölcsönös a kompromisszumkeresés, akkor jó a párnak a szövetsége. Ha egyoldalú, akkor az

alárendelődésre kényszerülő fél vesztesnek érzi magát. Így a párkapcsolat rövidesen megsínyli az egyoldalúságot, mert a kompromisszumköteles fél „megértő kapcsolatra” vágyva máshol vagy másban találhat vigasztalást.

A **versengő stílust** képviselő személy mindenáron saját elképzeléseinek érvényesítésére törekszik. Nem sajnálja az erőfeszítést ennek érdekében. Igyekszik nyereső helyzetbe kerülni. Következetes küzdő. Racionális érvekre építkezik, az érzelmeket kerüli, megpróbálja megvilágítani a partner számára álláspontjának logikáját és előnyeit. Kitart a szándékai és véleménye mellett, elszántan képviseli saját érdekeit. Igényli, hogy övé legyen az utolsó szó, a döntés joga. Nehezen kezeli az ellentmondásokat, a partner másféle véleményét. Ez erőszakos magatartásmintának feleltethető meg. Gyakori az üzleti életben, de ott sem vezet tartós sikerre. A baráti vagy a párkapcsolatban a felülkerekedő, domináns és kontrolláló fél előbb-utóbb igazi vesztesévé válik, a szeretetkapcsolatot aknázza alá. A filozófus-pszichológus Martin Buber a győzelem fogalmát is másként látatja előttünk, mert a konfliktus résztvevőinek szoros kötelékére, a másik fontosságának érzésére irányítja a figyelmet. Milyen hatást gyakorol a vesztesre a győztes? A jó kapcsolatot játssza el, ez az ára a győzelmének. Buber bibliai üzenettel világítja meg a veszteséges győzelmet: „Mert mit használ az embernek, ha az egész világot megnyeri, lelkében pedig kárt vall?” (Máté 16., 26.)

Az **alkalmazkodó stílust** a másakra ráhagyó engedékenység jellemzi. Arra törekszik, hogy ne sértse meg partnere érzéseit. Úgy tárgyal, hogy igyekszik partnere kívánságait tekintetbe venni. Megpróbál még igazodni is a másikhoz, ha úgy találja, hogy számára saját álláspontja túlságosan fontos. Akceptálja a másik érzelmi állapotát. Ahelyett, hogy arról tárgyalna, amiben nem értenek egyet a másikkal, igyekszik megkeresni a közös, egyetértő pontokat, elképzeléseket. Azt emeli ki és azt hangsúlyozza, amiben egyetértenek egymással. Arra törekszik, hogy megóvja a kapcsolatot. Tapintatos, igazodó, sokat tesz az illeszkedési és megegyezési pontok kimunkálásáért. A kapcsolat a legfontosabb a számára, ehhez képest a vita tárgya és a győzelem esélye másodlagos. Lemondásokra is kész, engedve a partner igényeinek. Örül, ha látja a partnere megelégedettségét, amikor enged az akaratának. Akkor sem bántja a másikat, ha az megérdemelné. Ez a viselkedésminta a párkapcsolati helyzetben az úgynevezett női stílus, amelyet a férfiak kedvelnek. Pedig ha ez kölcsönös, akkor a Chapman által leírt szeretetnyelv fontos tényezőit tudjuk megvalósítani még a vitáinkban is. A másik öröméért való cselekedeteknek a kapcsolati érzelmeket megerősítő és fenntartó hatása van, így mindkét fél győztesnek mondhatja magát.

Amint ezt nyomon kísérhettük, ezek a legarcuatosabb konfliktuskezelési stílusok, amelyeket az ember személyisége által is meghatározottan, de a partnertől, a hely-

zettől és az érdekeltségi viszonyoktól függően is alkalmazhat. Érdeemes egyeztetnünk a párunkkal is, hogyan lát minket és önmagát, milyen kedvező illeszkedést lehetne elérni a kölcsönösen feltárt stílusminták ismeretében, hogy eredményesebbé és érzelmileg is kielégítőbbé váljanak a konfliktushelyzeti viták. Főként azért, hogy kiléphessünk a játszmaszintű, forgatókönyvszerűen zajló, eredménytelen vitákból, és konstruktívabbá váljanak a megbeszélések, egyeztetések, kapcsolati alkuhelyzetek.

Most vessünk néhány pillantást arra is, hogy melyek az úgynevezett konfliktusgerjesztő lépések az interakcióban. Egy feszült helyzetre még egy lapáttal ráteszünk – de a szelíd helyzetet is fölfokozhatjuk, elmérgesíthetjük –, ha a másik személyét elkezdjük kritizálni, ha jelzőkkel és fosztóképzőkkel illetjük: te alkalmatlan, te szerencsétlen, te ügyetlen! Ezek biztos konfliktusgerjesztők, mint ahogy az is, ha panaszkodunk, elégedetlenkedünk, és közben a partner reakcióját nem is vesszük figyelembe. Ha ugyanis azt sugalljuk felé, hogy én itt előhordom az összes problémámat, de hát te úgyse tudsz nekem segíteni, azzal a másikat leértékeljük, alkalmatlannak minősítjük. Borítékolhatóan konfliktus lesz abból is, ha társaságban, mások jelenlétében kritikus és negatív megjegyzést teszünk a partnerünkre. Például azt mondjuk, hogy hát te reggelként olyan nehezen szeded össze magad, alig győzlek kivárni, ugye, drágám?! A „csomagolás” olyan, mintha

kedvesek volnánk, valójában szó sincs erről. Ezt nevezi Eric Berne a játszma egyik jellegzetes típusának, amikor látszólag selymesek vagyunk, valójában azonban vitriolosak. Ha egy nő nagyon domináns, nagyon két vállra akarja fektetni a partnerét, azzal könnyen elérheti azt, hogy a másik egyszerűen figyelmen kívül fogja hagyni őt. Miért? Mert ha a dominanciát hangsúlyozzuk, akkor a férfi vagy elkerül, vagy támad. Ezek a lehetőségek. Ezért nagyon fontos, hogy mi, nők ismerjük az interakció és a kapcsolat kimenetele szempontjából legjobb stratégiát.

Amikor bólintunk, és a megegyezés felé lépünk, az olyan, mint egy tánclépés. Ha ő lép, mi lépünk utána! Ez a stratégia első pontja. A következő lépés pedig már lehet – elnézést a kifejezésért – egy becsúszó szerelés. Vagyis miután csatlakoztunk a partner gondolataihoz, s ezzel azt üzentük számára, hogy tiszteljük, becsüljük a személyét, bátran elmondhatjuk azt is, hogy az aktuális dologról speciálisan másképp gondolkodunk. A dolog lényege az, hogy ha az első lépésben igent mondtunk, a partnerben már csökken a lelki ellenállás, és az alku jó irányt vesz. Ez mindenfajta interakciós helyzetre igaz. Nagyon fontos, hogy a másikhoz való kapcsolódásban az első lépés mindig közvetítse az ígéretet: készen állok arra, hogy veled úgy tárgyaljak, hogy az jól sikerüljön. Ha megtesszük ezt az első lépést, az majdhogynem bejósolhatóvá teszi a kapcsolat pozitív kimenetelét, a nagyobb nyereség lehetőségét. Hozzáteszem, itt ne klasszikus nyereség-veszteség

helyzetben gondolkodjunk – végtére is egy ilyen helyzetben mindketten nyertesek akarunk lenni, ugye? Ha pedig tényleg megegyezés születik, akkor nemcsak az egyik nyer, míg a másik veszít, hanem mindkettőnek jut a nyereségből, és ez az optimális helyzet. Azt hiszem, mindannyian erre törekszünk az életben, ezért nagyon érdemes ezeket a szempontokat végiggondolni. Ha én a partnerem személyét elismerem, de vele nem értek egyet, az egy tökéletes interakciós lépés. Nagyon komoly és súlyos vitát lehet megelőzni egy olyan mondattal, hogy te vagy a legdrágább fiú a világon, de most éppen ebben az egyben nem tudok veled egyetérteni! Magát a személyt nem szabad diszkvalifikálni, leértékelni, mert akkor megjósolható, hogy arra dühödten, pusztítóan reagál, hiszen megsértetted az autonómiáját, belegázoltál a lényébe!

A halogatásnak mi a következménye? Fölhalmozódnak a konfliktusok, és előbb-utóbb jön a kuktafazék-reakció, amikor a felgyülemlett feszültség a lehető legkellemetlenebb helyzetben tör ki, és magunk is elképedve kérdezzük: szent ég, hát mi történt velem? Valami olyan láva ömlött ki belőlem indulatban, hogy nem ismerek magamra! Ha az ember nem vállalja fel a konfrontációt, mert fél a kimenetelétől, a frusztrációs érzések másokra tevődhetnek át. Például, ha a férj és a feleség következetesen kerüli, hogy egy konfliktust megbeszéljenek, az indulat a gyerekeken csapódhat le, végül őket szidják, gyötrik

mindketten. Ez egy nagyon rossz stratégia, ráadásul a partnerekben általános elégedetlenséget tart fenn, mert valami olyasmit cipelnek magukban, ami nincs megoldva, lezárva. Zeigarnik, a világhírű orosz pszichológus írta le, hogy az ember lelkében a befejezetlen dolgok feszültséget gerjesztenek és tartanak fenn. A megoldatlan helyzetek feszültsége tehát önmagában is nő, és káros önigazolási folyamatokat indíthat be.

Foglaljuk össze tehát, hogy miként kezelhetjük legjobb eredménnyel a konfliktusokat, mi az ajánlható út. Bajmegelőzési tétel: ne egymásról beszéljünk, hanem egymással és a tárgyról. Erősítsük meg, hogy a másik személyét, emberi értékeit tiszteljük, elismerjük, akceptáljuk akkor is, ha az adott dologban nem értünk vele egyet! (Nagyon kérem, használjuk ezt a módszert, higgyünk a tudománynak, de a saját tapasztalatunknak még inkább: ez mindig beválik!) A következő tétel: beszéljünk egyes szám első személyben! *Én* úgy érzem, úgy hiszem, úgy vélem, úgy gondolom – és merjük kifejezni az érzéseinket! Ezt nevezi a pszichológia önfeltárásnak vagy önprezentációnak: hogy megmutatom és kinyitom a világomat. Nézd csak – ilyenek az érzéseim! Azután kérdezzük meg a partnerünket is, hogy őt hogyan érinti mindaz, amit elmondtunk. Persze ez nem feltétlenül jó ötlet a hierarchikus helyzetekben, a főnököt inkább ne faggassuk ilyesmiről – ez a módszer az intim, személyes kapcsolatban válik be igazán. A sérelmeket indulatmentesen fejezzük

ki: számomra most az jelent nehézséget..., most úgy érzem, hogy..., azt szeretném, ha... – és így tovább. A következő tétel: a hiba, a tévedés belátása erény. Az állatvilágban is láthatjuk, hogy ha az egyik a támadásból visszahúzódik, és megadja magát, akkor a másik nem fogja bántani. Ha a hibádat képes vagy beismerni, és azt mondani, hogy ne haragudj, tényleg nem volt igazam, igazságtalan voltam veled, akkor a partnered emel meg téged, és biztosan melléd áll. A zárótételünk pedig: mindig azt keressük, amiben egyet tudunk érteni, és ne azt, amiben nem!

Vitalitásgenerátorok: az életerő gerjesztői, fejlesztői

Ezen a gondolati úton az életkedvet, a derűt, a fizikai és lelki erőnlétet, a kapcsolati potenciálokat és pozitív életérzést gondozó lehetőségeink közül három, bizonyíthatóan hatékony önszolgáltató képességet és eszközt veszünk számba, mindenekelőtt megindokolva mindezek szükségességét jelen korunk mentalitásának, emberképének, hiányfeszültségeinek és az egészséghez való sajátos viszonyának tükrében.

Az egészség jeltelen. Hiánya, zavara esetén éljük át a diszkomfortérzetet, fájdalmat és egyéb „tüneteket”, mint a megrendült vagy elvesztett egészség jelzéseit. Talán eme természetes jeltelenség miatt nehéz valami olyanért fáradoznunk, amely a birtokunkban van, és ezáltal alig hihető (noha tudjuk), hogy egyszer sérülhet vagy elve-

szíthetjük. Egészségpszichológiai optikánk éppen ezért **az életminőség összetett jelenségét** állítja a középpontba.

Az egészségstatus számára Murdaugh adaptálta az *életminőség* fogalmát. Többdimenziós, mint az egészség, mert a fizikai, mentális és szociális kapcsolati egészséget az étellel való elégedettség felől közelíti, belefoglalva a jelentésbe az anyagi és környezeti létfeltételeket is. Ezáltal a komplex jelentés szubjektív és objektív tengelyén egyaránt vizsgálódhatunk. Magam e helyütt az egészséggel kapcsolatos (szubjektív) életminőség (jóllétérzés) optikájából közelítem a folyamatot, az étellel való *személyes elégedettség* szempontjából.

Az életminőség fizikai és környezeti összetevőivel együtt nem foglalkozom. Azt azonban szeretném bemutatni, hogy korunk materiális értékközpontúsága a szubjektív jóllétérzésben szerepet játszó tényezőkkel nem áll összhangban, sőt beépített konfliktusokat gerjeszt: boldogságot ígér, de legfeljebb csak anyagi jóllétet teremt. **Az egészség és a szubjektív közérzet viszont szorosan összetartozó állapotok**, annak ellenére, hogy megrendült egészségben is lehet szubjektíve pozitív, „elégedett” állapot, és fordítva. Ez azonban már olyan lelki folyamatok eredménye, melyek az egyén pszichikai önszabályozó képességeivel függenek össze.

A „mi tart egészségben” kérdés helyett a „mitől érezzük jobban magunkat a bőrünkben” kérdést állítjuk a középpontba. Ha szubjektíve valamit pozitívnak ítélünk, a jó ta-

pasztalet megerősítő hatása következtében nagyobb az esély az ismétlésre, de a vágy felébredésének is növeljük a lehetőségét. Ezért olyan **természetes erő- és örömforrásokra** irányítjuk figyelmünket, amelyek egyszerre **kellemesek** és (az egészségvédelem szempontjából) **hasznosak**. Ezeket nevezzük **vitalitásgenerátoroknak**.

Mi „fejleszti”, serkenti az életerőt? A *vitalitásgenerátor*, azaz „életerő-gerjesztő, fejlesztő” elnevezés McDermottól és O’Connortól származik. Elsősorban a **nevetés és a humor** feszültségoldó és derűfakasztó hatásának megjelölésére használták, utalva arra, hogy az életkedv, a derű, az állóképesség, a megküzdési erő és a jó közérzet megtartásának vagy fokozásának minden módja „vitalitásgenerátornak” tekinthető. E vonatkozásban is előnyben kell részesítenünk a viszonylag csekély újabb erőbefektetést kívánó, természetesen adott erőforrásokat, ezeket kell felismernünk és tudatosan felhasználnunk.

Milyen egészségparadigmák szorítanak be ma bennünket, és merre nyílik szabad út? Milyen terheket ró ránk a modernizáció (globalizáció) és a fogyasztói kultúra? Hogyan materializálódnak az emberi szükségletek a kívátnál nagyobb mértékben? Mit tesz az emberrel a korszellem, milyen lenyomatot hagy a lelkében? Mire van esélyünk ma leginkább, mit vagyunk hajlandók önmagunkért tenni, hogy megőrizzük egészségünket és megelőzzük betegségeinket? E kérdésekre választ keresve azokra az egészségvédő eszközökre koncentrálunk, ame-

lyek jelen körülményeink között is elérhetők és hatékonyak.

Célunk az emberi elégedettség jelenkori, sajátos kívánalmaira való rátekintés, ezen át annak indokolása, hogy mindennemű „egészségahajza” a rejtett kényszerítésnek új kényszerét szüli csupán, és a fogyasztásból eredő függőség növeléséhez járul hozzá, ahelyett, hogy csökkentené azt. Az egészségpszichológia kultúrája pedig egyelőre szűk körű ahhoz, hogy átütő egészségformáló hatásaiban bízassunk. **Az ember ma „kapni akar”, de kész elfogadni mindazt, amiért nem kell túl nagy erőfeszítéseket tennie.** Ennek szellemében helyezzük középpontba a természetes életerő-serkentő lehetőségeket.

Azok a mindennapi életadottságok, amelyek a vitalitásgenerátorokban rejlenek, a tudatosító önreflexión, megértő elfogadáson és belátó felhasználáson kívül nem kívánnak többet tőlünk. Az új nézőpontok szerinti megközelítés (reframing) elfogadtatása, azaz az **egészségtudatosság** növelése ma még talán ígéretesebb, mint újabb erőfeszítések megkívánása. A belátó megértés nyomán ugyanis az ember önkényszerítés nélkül engedhet életmódváltozásokat saját egészségének gondozása érdekében.

Egészségképünk metaforái és jelenkori paradoxona

Egészségünk uralkodó metaforái között sajátos ellentét feszül. Az orvosi nevezéktan és szókincs hadászati kifejezésekbe ágyazódik, betegségek *ellen* küzdünk. *Harcolunk* az infarktust előidéző rizikótényezőkkel, *küzdünk* a rák ellen, *megtámadják* szervezetünket a *betolakodó* kórokozók. Az egészség helyreállítása – sőt megtartása is – olyan háborús helyzetet feltételez, amelyben elpusztítjuk a támadót. Szakértő „hadász” orvosok adják kezünkbe az ostrom alatt álló szervezet gyógyszerkatonáit, melyek egyre nagyobb erővel és célzó pontossággal ölik meg a támadókat. A szervezet(ben valami) beteg, azt kell eltávolítani vagy kiirtani. Az egészséget nem birtokoljuk, hanem mint elejtendő zsákmányt meg kell szerezni, el kell érní. Az angol *pursuit* kifejezésben például a kergetés, űzés, hajsza jelentése ezt jól kifejezi. Az orvosi metafora azt kívánja, hogy ismertté váljék a támadó, és legyen hadászati szakértőnk is. Az viszont nem érdekli, hogy a megtámadott személy ismeri-e önmagát? Pedig a győztes hadviselésben az a megtámadott fél térdre kényszerül, aki önnön küzdelmi erőit még felmérni sem tudja, nemhogy a harcmodort a támadóhoz illesztené. Az a katona pedig parancsra működő lény, aki a szakértő hadvezetés előírásaihoz igazodik anélkül, hogy saját küzdőképességét komolyan bevetné!

Az egészségpszichológia és a magatartás-tudományi medicina viszont az egészség egyensúlymodelljében szemléli az emberi létezést. Eszerint a betegség nem feltétlenül egészségtelen, hanem átmeneti vagy tartós egyensúlytalansági helyzet, akár sorsfordító életesemények, akár belső (például lelki) folyamatok hatására, sőt, ahogyan Kopp Mária írta, mindezek együttese és kölcsönhatása idézi elő az egyensúlyvesztést. Ebben a közelítésben az ember a maga teljességében egész(leges)ségében jelenik meg, mint a világ része. **A betegség az élet megőrzése szempontjából bölcs egyensúlyvesztés**, csakhogy hibás adaptáció, mely arra int – miként a fájdalom is –, hogy törődjünk bajba jutott önvalónkkal, óvjuk, gondozzuk azokat a saját lehetőségeket, amelyek védelmezik lényünket az egyensúly felborulásától. Ez a megközelítés ab ovo egészségmegőrzésre, vigyázó és tudatos öngondozásra (selfmanagement) buzdít. Arra, hogy ismerjük meg belvilágunkat, és annak önvédő-segítő lehetőségeit mind tudatosabban az „együttműködés” és egyensúly helyreállítás szolgálatába állítsuk. **Mivel a világ részei vagyunk, nem védhetjük ki annak hatásait, de megerősíthetjük az egyensúlyban tartó erőket.** Ez az egészség-betegség viszony személyes aktivitást, felelősséget, részvételt, tudatosságot, „tudást” igényel önmagunkról és a világról egyaránt, így például a betegség várható hatásairól és természetéről, de saját önsegítő potenciáljainkról és egymást segítő lehetőségeinkről is. Ez az „egészségtudatosság” felelőssége.

Az egészségpszichológia elkötelezett ez utóbbi paradigma mellett, a magatartás-medicina pedig az új szemlélet „korporusz kallózumaként” otthonosan mozog a két világlátás féltekéi között, előremutató integrációt ígérve a régi és új orvoslás kapcsolatában. Nyelvezete még részben a hadászati nyelv stratégiai és taktikai arzenálját használja fel, de ezen a nyelven jól ért, ezt elfogadja az egészségpszichológia pozitív, gondozásra, védelemre, szeretetre, önsegítésre épülő, eleve preventív irányultságú „új világa” is. Sőt, a közös nyelv szókincsében **az ember mint megküzdő, a létért, fennmaradásért harcoló élőlény** (a darwini evolúciós nézőpontok értelmében is) minden teljesítménye evolúciós keretekre helyezhető. Az ember tanul, fejlődik, küzd, túlél, jól vagy „diszfunkcionálisan” (nem alkalmazkodóképesen) működik, a minőségek mentén természetes szelekció érvényesül, a versengés az élet szerves része, ehhez megfelelő edzettségre és működőképességre van szükség – lelki értelemben is (coping). Ugyanakkor a versengések az együttműködés irányába, az alkalmazkodási erőfeszítések pedig a kölcsönös egymásra utaltság felé nemesülhetnek, ha az ember elfogadja eredendő közösségi mivoltát, ember mivoltunk lényegét.

Az utóbbi két, tudományos megközelítés új, közös nyelve az információelmélet és a rendszerszemlélet. Központi fogalmuk a kommunikáció, azaz az információátvitel, mely a rendszerszintek között végbemegy. A jel

(üzenet) átviteli kódok megismerése, ezek felderítése a közös kérdés, hogyan fordítja le az üzenetet a rendszer a saját nyelvére, és hogyan történik a szabályozás (kontroll és visszacsatolás). Az egészséglélektan az önirányítás és belső folyamatok oldaláról hatalmas tudásanyaggal segíti elő ezt a megértéskeresést.

Abban az átmeneti korszakban, amikor a **klasszikus medicina (utóbbi három évszázados) harcászati paradigmája** még túl erős, amíg preventív ajánlásainak többsége a környezeti és a szervezetbe bekerülő anyagok (fizikai szennyezők, táplálék, víz, fertőző ágensek, vírusok, mikroorganizmusok, mikrobák, bacilusok...) mibenlétére, minőségére helyezi a döntő súlyt, a magatartás-tudományi medicina még csak szerény részt kaphat kopernikuszi fordulatot hozó paradigmájának és a preventív orvosi gyakorlatának képviselőjére. A **holisztikus egészségpszichológia emberkép, kötődés- és kapcsolatorientált, mi több, spiritualitást befogadó szellemisége** pedig vélhetőleg egyfelől a magatartás-tudományi medicinával szövetségben, másfelől extramurálisan, mint az egészségesek világában saját tételeit bizonyító, értékelmutató „csábítás” szerezhethet érvényt. Ezt a „belopózási folyamatot” az alapoknál kell kezdenünk. Nézetem szerint ez a „bizonyítékokon alapuló” meggyőzés lassú és fokozatos útja.

Konzumkultúra, mentalitás, fogyasztószemélyiség

Fogyasztói világunkban új kulcsszavak váltak uralkodóvá a diskurzusokban: globalizáció, felzárkózás, lépéstartás, nyugati életszínvonal, „lendületesség”, fejlődő gazdaság, tudásalapú informatikai társadalom, szellemi tőke, humán erőforrás management, személyes hatékonyság...

A gazdasági növekedés és anyagi jólét mitizálása számos olyan következménnyel járt, amely a mentalitást meghatározva magatartási következményeket eredményezett. **Mentalitás** alatt a bennünket körülvevő világ működésének lelkünkben való tükröződését, lenyomatát értjük, mely szemléletmódunkat, nyelvezetünket, viselkedésünket, gondolkodásunkat, érzésvilágunkat döntő módon, **de nem feltétlenül tudatosan meghatározza**. A teljesítményre törő (fogyasztásra és haszonra törekvő) „szép új (munka)világban” jellemzőnké válik alanyiségünk elvesztése, a *szubjektum eldologiasodása*. „**Nincs idő a fájdalomra**”, a testből tizenkettő egy tucat, eladhatjuk szerveinket, klónozhatnak minket, betegként tárggyakká válunk, nevünket „elveszítve” betegszámainkon regisztrálnak... *Uniformizációra* csábító hatások manipulálnak (te is használj bizonyos mosóport, hordj olyan ruhát mint más, vedd meg a kávé, amely a „legjobb, mi adható”), miközben az *individualizmust* erősíti, tölti minden média-üzenet. Törekedj a felemelkedésre, légy valaki, maradj

független, teremtsd meg magad, szerezz javakat, válj sikeressé! A kialakuló *identitászavar* az egoisztikus önépítés és hedonista élvezetkeresés nyomában **nyitva hagyja az identitás legfőbb kérdéseit, az egyéni érdek mögé szorítva az élet értelmére irányuló fundamentális létkérdéseket.** Mi a küldetésem? Mi a dolgom a világban? Mi végre élek? – mindezek alárendelődnek a *fogyaszthatóság* és *birtoklás* elvének. A kollektív tudatban domináló képzetek a „fogyasztóbarát” és „környezetbarát” tárgyak, a tulajdon és pénz, a birtoklás hatalmi szimbólumai. „Amim van, azon át lehetek valaki a világban.” Fogyasztók, elhasználók, felhasználók és eldobók leszünk. **Nem javítjuk meg, ami elromlott, kidobjuk, lecseréljük, legyen az tárgy vagy személy – egyre megy, mert veszélyesen összeszemosódik a személyi és tárgyi környezet.** Egyszer használatos fecskendő, törülköző, de „*egyszer használatos kapcsolat*” és a „dobjd el, van másik”, „cseréld le” kultúrája dívik. A jó életben a kényelem és pénz a legfőbb feltételek. „*Ne kötődj semmihez, senkihez, légy autonóm!*” A globalizálódó kultúra templomaiban (bevásárlóközpontok) zajlik az élet. A komputeromorf világban a világhálón száguldozhatunk, **egységesen kiszolgáltatva magunkat – a Mieth elnevezésével – „hedonista fasizmus” permisszív manipulációjának.** Három kulcsüzenete: tedd, vedd, edd! *Tedd* a dolgod, termelj, teremts! Ha nem tudsz (már) dolgozni, állj félre, le vagy írva! Aki nem hasznos, az mehet a szociális halál lágerébe, a szegénység (testi vagy lel-

ki) hajléktalanságba, magányba. *Vedd* meg, amit csak szeretnél! Ott tekinthetjük magunkat szubjektumnak, ahol valami jót teszünk magunknak: **„mert megérdemled”** – **„legyen neked jó!”** *Vedd* be a média **„beetetéseit”** is, **egyél, igyál, állandó ingerlésnek tedd ki magad, hogy élvezd az életet.** A *hedonista óriáscsecsemővé* tett konzument ember függőségeivé válnak a **„vezetékes drogok”** (tv, komputer), de az evés, ivás is, sőt a gyors bódulat alkohollal, drogokkal. Az önkényszerítő és kényszerre váló fogyasztás nyomán előállnak ezek betegségei (evészavar, alkoholizmus, szexzavarok, kényszerbetegségek). Az egyén ebben a világban egzisztál, de **lényének hiányzik a „mi végre” való volta, az esszenciája.** Az értelemvesztett ember létszorongása és üressége pedig a depresszió melegágya lesz. Ha nincs késleltetési és kivárási képesség, mert **„most azonnal”** szükséges a kielégülés, akkor szinte folytonos lehet a belső hiány, mindig kevés van valamiből, mindig veszíthetek valakit/valamit. **A legfőbb üzenet („ami neked jó, az a legjobb”) új szociáletikát szül.** Az énes arcukat, a biztonságillúziót kiszolgáló ál-személyközpontúság megteremti a biológiai táplálkozás, a reformkonyha, a túlzó testépítés, az erőltetett természetiség és a **szubjektum álszpirituális öntapasztalásainak etoszát.** Tömegkínálatukkal mindezek nemhogy ellensúlyoznák, de megerősítik a mesterségesen felpörgetett fogyasztóiságot, a jó élet illúzióját ígérve.

A konzumizmus elszemélytelenedő emberének veszélyét Konrad Lorenz az előálló érzelmi fogyatékoságban, a *küzdőképesség és tolerancia gyengülésében* látja: „Minden mély érzelem és indulat eltűnik az elpuhulás, a technológia és a farmakológia előrehaladása következtében. Ez növekvő intoleranciát okoz bármely, a legcsekélyebb kellemetlenséget okozó dologgal szemben is. Így eltűnik az embernek az a képessége, hogy átélje azokat az örömeket, melyek csak keserves erőfeszítéssel, akadályokat leküzdve érhetők el.”

Csányi Vilmos humánétológiai elemzésében a fogyasztói társadalom csoportmérete „egyszemélyes csoportra” redukálódott, egyfős csoportok hálózataiból áll. A fiataloknak szóló üzenet a tervek, célok, egzisztencia önmegvalósítására buzdít, nem csoporthűsége, családhoz, párhoz kötődésre. Csökkent a lojalitás, az altruista önfeláldozás, a morális elköteleződés. A közös akciók, rítusok is elvékonyodtak, a védekezés, taktikázás és kompromisszumképtelenség vált uralkodó attitűddé. Az elvesztett, szétzilált kapcsolatok helyére benyomult a „cuccipar”. Végző soron az ember megelégedettségi kilátásai minimalizálódnak, a lelki elmagányosodás fenyegeti.

Jólét, megelégedettség, szubjektív jóllét és egészség

Az anyagi jólétre vonatkozó nemzetközi vizsgálatok (USA, Japán, Európa) egybehangzó üzenete, hogy a lét-fenntartó hiányállapot, a minimális ellátottság (vegyük példának Bangladeszt vagy Indiát) is csak közepes mértékben függ össze a szubjektív jóllét érzésével. A megfelelő ellátottság pedig igen csekély szerepet kap az egyén pozitív életérzésének, elégedettségének kialakításában. Az USA lakossága például a kilencvenes évekre kétszeresére növekedett átlagjövedelem ellenére csupán gazdagabb lett, de nem boldogabb. Az anyagi-gazdasági helyzet tehát olyan képet mutat, mint az egészség: hiánya boldogtalanná tehet, de megléte nem garantálja a boldogságot.

Myers és Diener vizsgálatai szerint a megelégedett embereknek erőteljes az önbecsülésük, életük irányítását saját kezükben érzik (belső kontroll, intrinzik motiváció). Optimisták, nyitottak a külvilágra (extraverzió), több meghitt barátjuk van, értékelik az egészségüket, elégedettek a munkájukkal, jó párcapcsolatban élnek és gyakran vallásosak. E korántsem materiális jellegű megelégedettség-, illetve boldogságmutatók arra utalnak, hogy a konzumvilág az ezekkel éppen ellentétes értékek kultuszával az elégedetlenség és szubjektív diszkomfortérzés forrásává válhat. Az anyagiakra (materiális javakra) be-

állítódás és a boldogság közötti kapcsolat negatív, mert az emberek a már elért kényelmi színvonalhoz gyorsan hozzászoknak. A fogyasztásból származó függőséggel szemben az életminőség modell a szellemi-pszichikai és a kapcsolati tényezők primátusát, a szubjektum páratlan egyediségének, hatóképességének és felelősségének fontosságát hangsúlyozza. Mindezt pedig az egészségért vállalt felelősség szempontjából is meghatározónak tarthatjuk.

A szubjektív jóllét mutatójáról és a különféle „boldogságelméletekről” részletesen Diener és Urbán Róbert írásaiból meríthetünk, így e helyütt csak arra utalok, hogy az „Érzése szerint milyen boldog ön?” kérdésre (mérése hétfokozatú skálán mérve) a gazdagok válaszó csoportja 37%-ban olyan választ adott, amely alacsonyabb volt a nem gazdagok által adott válaszok átlagánál, és fordítva. A nem gazdagok 45%-a a gazdagok átlaga feletti választ adott. A boldogság okait firtató kérdésben pedig a válaszóók jelentéktelen (nem szignifikáns) arányban említették a pénzt, és leggyakrabban a jó család, a barátok, a célok elérése, az Istennel való viszony és az egészség összefüggésében értékelték saját boldogságukat. Az élet egészével, az egészséggel, a vidámság gyakoriságával, a családi élettel, a baráti kapcsolatokkal, legvégül a jövedelemmel való elégedettség tényezőivel azonban a boldogságérzés pozitív korrelációt mutat. Minél materialistábbnak vallja magát az egyén, annál inkább elégedetlen az élet számos területén.

Döntő bizonyítékaink lehetnek tehát arra nézve, hogy a szubjektív jóllét elérésében nincs igazán segítségünkre az a világ, amelyben élünk. Ezért anélkül, hogy „fogyasztásellenes” attitűdre váltanánk, fel kell ismernünk a szubjektív komfortérzéshez vezető út személyes lehetőségeit. Célszerű az „önkéntes egyszerűség” választásának naiv vélelmével szemben a személyes és közösségi kiszabadulás lehetőségeire törekednünk. Ehhez segítenek hozzá a kéznél lévő vitalitásgenerátorok.

Természetes életerő-fejlesztőink: a vitalitásgenerátorok

A gazdag választékból ezúttal három képességet, illetve az ezekhez hozzásegítő ingerforrásokat emelem ki. Elsősorban azokat, amelyekre megfelelő számú és objektivitású tudományos bizonyíték áll rendelkezésre. Ezek:

1. **Életderű:** mosoly, nevetés, vicc, humor és optimizmus
2. **Fizikai élénkség,** mozgékonyság, testedzés, kocogás, kondicionálás
3. **Testi kontaktus** (simogatás, fizikai érintkezés, ölelés) a kapcsolat és a kötődés fizikai kifejezései

Közös jellemzőjük, hogy a szervezet biológiai rendszer szintjén egyensúlyhoz vezető, kedvező folyamatokat indítanak el és tartanak fenn (például immunrendszer stimulálása, működésének javítása, örömhormon-termelés, vegetatív idegrendszeri és szervi működésegyensúly ki-váltása). Az immunrendszer szerepét különösen fontos kiemelnünk. Testi szinten az a feladata, hogy felismerje, mi a saját, és mi az idegen (betolakodó vagy valamely szándékkal betelepülő). Ami nem mi vagyunk (nem tartozik testünkhöz), azt az immunrendszer eltávolítja. Azt teszi, amit öneszmélésünk kezdetétől pszichikai énünk: határt von az „én” és mások között. Az egészség nemcsak lelki értelemben jelent körülhatárolt „öntudatot” (selfet), hanem testi, fiziológiai szinten is. A *sejtes immunitás* (idegenfelismerő képzés és védekezés), valamint a *humorális immunitás* (speciális sejteink antitesteket, az antigéneket [= kórokozók] likvidálására alkalmas nagy molekulákat termelnek), együttes erővel védik a *sajátot*, a szervezeti világ épségét. Ha öt érzékünk mellett az intuíció a hatodik, akkor azt is állíthatjuk, hogy az immunrendszer a hetedik: öntudatunk, önérzésünk szerves része, állítja McDermott és O’Connor. Ezért az életerőforrások szempontjából az immunépség és a testi-lelki selfösszhang különösen fontosnak tűnik.

1.

Életderű, mosoly, nevetés, vicc, humor, optimizmus

A mosoly és a nevetés mélyen ösztöngerjedésű, biológiai gyökerű, genetikailag kódolt, egyszersmind magasröptűen humán érzelmkifejező, kommunikációs jelenségek. Természetes születési helyük az emberi közösség. A mosoly a nevetés előszobája. Mindkettőhöz általában kellemes érzések kapcsolódnak, noha széles érzelmi spektrumot foghatnak be (például kínunkban is nevethetünk, a kinevetés pedig kiközösítés értékű lelki fájdalmat okozhat). Jelentőségüket mi sem bizonyítja jobban, mint hogy minden nyelvben sokféle elnevezésük van – a magyarban például több mint negyven szinonimát tartunk számon. Norman Cousins orvos-író, aki életveszélyes megbetegedéséből a nevetés segítségével szabadult meg, az élet zenéjének nevezte a kacagást. Egyrészt olyan zsigeri kocogásnak, amelyben a rekeszizom („hahotaizom”) ütemes nyomása a hasi szerveket finoman masszírozza, fokozza a bélperisztaltikát, megakadályozva az obstipációt (szék-szorulást). Ugyanakkor az ütemes és szaggatottan kibocsátott hangok „muzsikája” jókedvet ébreszt, amelyben a létezés derűje kap hangot. Test és lélek egy húron pendülve örül, a lelki borúra fény derül, a szomorúságból a kilátás ablaka nyílik.

A nevetés tudományos kutatásához a pozitív egészségközpontú, preventív pszichológia adott lendületet,

mely a nyolcvanas évektől napjainkig – negyedszázad alatt – nevetéstudományá (gelotológia, gelosz = görögül nevetés) bontakozott ki.

A nevetés áldásos hatásának élettani magyarázatául az szolgál, hogy a zihálásnál kedvezőbb a hosszabb kilégzési szakaszú légzés. A nyújtott kilégzés a szívritmust is csökkentő, szorongásoldó hatásokat aktivizál, ezt a relaxációs légzéskontrollmódszer például tudatosan alkalmazza. Az egész test izomzata részt vesz valamely mértékben a nevetésben, ezért a vérkeringés is jelentősen változik, a pulzusszám növekedik. Az aktiválódott pozitív érzelmek Barbara Fredrickson megállapítása szerint kiszorítják a negatívumokat, így azok nem keltenek zavart a szív- és keringési rendszerben.

A vérkeringés intenzitásának növekedése és a pozitív érzelmi állapot változásokat idéz elő a vér összetételében, a stresszhormonok mennyisége csökken, nő a természetes ölüsejtek és a limfociták száma. Ezek a változások, a nyál összetételének hasonló értelmű változásaival együtt, az immunrendszer erősödéséről szólnak, például a nyálban az „immunoglobulin A” koncentrációja nevetésre nő.

Dillon, Minchoff és Baker az USA-ban ismert humorista, Richard Pryor filmjét nézette egyetemi hallgatókkal húsz percen át, kontroll-, vizsgastressz miatt szorongó és szerelmi bánatban szenvedő (reaktív depressziós) csoportok részvételével. A depresszió és bánat közismerten immunszuppresszív hatású, de ilyen az akut stresszállapot

is. A három csoport induló immunértékeit a filmvetítés előtt vett nyálmintából ellenőrizték. Az „A” immunglobulinszint (IgA) ugyanis híven tükrözi az általános immunállapotot. A filmvetítés után ismét levett nyálminta összehasonlító elemzése szignifikáns IgA ellenanyag-szint-emelkedést mutatott a két „érintett” (reaktív depressziós és akut stresszben lévő) csoportnál, de tendenciaszintű kedvező változást eredményezett a normál kontrollcsoportban is. Ez a növekedés egy órán át volt kimutatható.

Egy újabb vizsgálatban cukorbetegeknek olvastak fel semleges szöveget negyven percig, illetve másnap vidám filmet néztek étkezés után. Az utóbbi esetben a vércukorszint-emelkedés kisebb volt a nevetések hatására.

Népszerűsítő alapkönyvvé vált a már bevezetőben is említett Norman Cousins, közismert orvos-író önvallo-mása a humor és nevetés gyógyító hasznáról. Cousins öngyógyító kísérletében megpróbálta saját önsegítő erőit mozgásba hozni. Megvásárolta a nagy nevetetőket (Chaplin, Buster Keaton) videofilmjeit, és ideje jó részét a képernyő előtt töltve élvezte a minőségi humort. Sokat nevetett, gyakran teli torokból. Ilyenkor megfigyelte, hogy erős fájdalmai csökkennek, és ezt követően két órán át enyhébbek maradnak. A nevetés következtében vérsülylyedése is alacsonyabbá vált, immunállapota javult és örömhormon (endorfin)szintje növekedett. A rossz prognózis ellenére Cousins teljesen felgyógyult betegségéből.

A humort felhasználó öngyógyító tevékenysége egyrészt a burleszkt filmek iránti kereslet fokozódásához vezetett, másrészt igen sok tudományos igényű vizsgálatot inspirált.

Mit szolgál a nevetés?

Pozitív érzelmi okokból nevetni élettani szempontból is igen hasznos. A nevetés, mint spontán, egész lényünket igénybe vevő, megmozgató hangkeltés, univerzális örömkifejező és gerjesztő történés. Feszültségoldó, feszültségszabályozó hatását sem vonhatjuk kétségbe. Mintha ekképp volna biztosítható az evolúcióban az agyfejlődés szempontjából oly fontos játékállapot megőrzése és folytatása, a nevetés „kisülések” feszültségürítésében és az érintések kommunikációs játszadozásán át (szavakkal csiklandozás, csoportos tréfálkozás, szellemi játékok útján) a pozitív ingerlésben, miközben az együtteség örömét, pozitív feszültségét is növelni tudja (stimuláló ingerhatásokat kelt és vezet le). A szellemi (olykor fizikaival is társuló) érintések nevetéses szociális érintkezésbe ágyazódnak, veszélytelenné téve egymás „csiklandozását”.

A kapcsolatfelvétel és szabályozás terén a mosolynak, a nevetésnek pótolhatatlan szerepe van. A mosolygó arccal közeledő embert, a szebben nevetőt, a nevetősebb hajlandóságú, joviális személyt rokonszenvesebbnek találjuk. A kapcsolatfelvételhez a mosoly eleve jó ajánlólevél. Idegen helyzetben (például villamoson, pénztárnál, vasúti fülké-

ben) a szóba elegyedést gyakran mosoly vagy valamin együtt nevetés indítja el, beágyazva ezzel a helyzetet a kölcsönös biztonság bizalmas légkörébe. A mosoly vagy nevetés javítja és meghatározza a találkozás alaphangulatát.

Az üdvözlés és búcsúzás perceiben a mosoly és kézfogás, illetve integetés rituális viselkedéselemek. Tréfálkozó indító vagy elköszönő szavakkal lágyíthatjuk a helyzetet, kedvesebbé tehetjük nehezzé a pillanatot és enyhülhet a búcsúzás feszültsége, esetleg bánata.

A nevetés az együttlétek *hangulati olajozószere*, de mintegy *társasjáték* szerepet is betölt. „Dobd vissza a labdát” – mondj egy jót, mi nevetünk rajta. Ekképp állhat elő a „vicc-vicc hátán” egymást túllicitáló, élcelődés-viccelődés. A nevetés szellemességet, eredetiséget fermentáló „angyali körré” formálja a mókamesterek segédletével az individuumok csoportját.

Az egyénre szabott, találó humor és jóindulatú tréfálkozás *összenevetésében* a felek (összeveszett családtagok, kollégák, sértődött szerelmesek) a korábban feszült viszonyt korrigálják. Ezért a nevetés *békítő funkciójával* is számolhatunk.

Lelki simogatás értékű az ajándékozás pillanatához társuló mosoly és nevetés, mely helyettesítheti az ölelést és a fizikai érintést.

Nevetéssel *minősíthetünk*, értékelünk valakit, valamit, eseményt, történést, állapotot. Leértékelhetünk, bünte-

tünk, elítélünk, megszegényítünk, kirekesztünk, megbélyegzünk, de pozitív módon is értékelhetünk vele. A dicsérő, elismerő, megerősítő nevetést gyakorta a taps jutalma is kíséri. Ebben a minősítő, *viselkedésszabályozó funkcióban* rejlik a nevetés *szocializációs, nevelő ereje* is.

A vicc és humor, mint a lelki egyensúlyért való megküzdés eszközei

A vicc csattanóval (poénnal) végződő rövid, kitalált történet, melynek tárgya a valóság, ebbe ágyazva játszódik le. Freud magyarázatában a morális fékek által akadályozott, elfojtott érzelmek vagy vágyak hirtelen, kiszüléses, mintegy orgazmusszerű felszabadításával idéz elő megkönnyebbülést. A tudatelőtesből származó ötletet a tudattalannak átadva, az hirtelen visszadobja a tudatba, kísütve az elfojtás feszültségét. Álom és vicc között hasonlóság lehet az áttétel jellegében, az elhárított feszültség sűrítéses vagy közvetett ábrázolásában, a vicc-ben azonban nincs jelen regresszió. A vicc poénja csattan, feszültségszelep, amely kioldódik. Például a politikai értelemben nehéz években így süll ki a felgyülemlett elégedetlenségi feszültség: „Van élet a Marson? Ott sincs! – hangzik a válasz.”

A humor nem sért senkit, inkább a szorongás és szenvedés eloszlatására, a derű fényének a sötétségbe világítására alkalmas. A humor megmenekül a felettes én nyomása alól – állítja a pszichoanalitikus dinamikai

gondolkodás –, mert a sötét oldal látásának megtartása mellett, sőt a kettős látás ambivalenciája mellett is enyhíti a közvetlen fájdalmat, a képtelenségi átfordítás nevetőségessé tételét élvezve.

A „humor coping”, avagy megküzdés a stresszel

Az utóbbi két évtizedben az egészségpszichológiai és magatartás-tudományi kutatások homlokterébe a „stresszmodell”, ezen belül a pszichoneuroimmunológiai összefüggések elemzése került. Milyen lelki és magatartási lehetőségeink vannak az ártalmas stresszhatások csökkentésére, kivédésére vagy megszüntetésére?

A veszélyes következményekkel járó „passzív-elkerülő” választípus a stresszparancs („üss vagy fuss”) legrosszabb „megoldása”. Ez a tehetetlenségbe és szorongásba beszoruló embert stressztünetekre, később pedig betegségezővődményekre hajlamosítja. Aki sem nem üt, de el sem fut, hanem feladja a harcot, miközben egész lény akciókészültségben marad, az ki van téve az önkárosító hatásoknak, pszichovegetatív „stresszbetegségeknek”, szorongásnak és depresszióknak. A stresszmodell keretében talán ezért vált a tudományos érdeklődés kitüntetett témájává a stresszel való megbirkózás, megküzdés (coping) önvédelmi módozatainak kutatása.

Hogyan küzdhetünk meg a támadóval, és miképp védhetjük meg testi-lelki egyensúlyunkat, egészségünket? A humor és nevetés tapasztalhatóan is feszültségcsök-

kentő mivolta számos kutatást indított el azzal a kérdés-feltevessel, vajon lehet-e copingértékű szerepük a stresszkezelésben. Többféle copingrendszer közül Lazarus modelljét követve vizsgáljuk meg, milyen coping lehet a humor és nevetés.

Ha a stresszor elér bennünket, és az értékelés során fontosnak, mégis megoldhatatlannak találjuk az általa provokált helyzetet, akkor két lehetőségünk van a „beszorulás” elkerülésére: vagy a helyzeten próbálunk változtatni, elviselhetővé téve azt (ez az úgynevezett elsődleges kontroll, mely problémaközpontú, megoldásorientált copingmechanizmusokat mozgósít), vagy magunk keresünk önváltoz(tat)ási lehetőséget (ez a másodlagos kontroll, mely érzelemközpontú copingok bevetésére készlet). A lehetséges harmadik út zsákutca, mely maladaptív, hibás és következményes mechanizmusokat foglal magába. Ez az elkerülő-menekülő stratégia, mellyel e helyütt bővebben nem foglalkozunk.

Ahogy McDermott és O'Connor megállapították: minél inkább képesek vagyunk a helyzet kihívásként való értelmezésére, az elkötelezettségre és küzdelemre (s ezáltal is átélhetjük a helyzet feletti kontrollt), annál eredményesebb az ártó stresszekkel való harc.

Amíg a problémaközpontú megküzdésmódok a helyzetre irányulóak és feladatorientáltak, addig az érzelemközpontúak éppen akkor fontosak, amikor a helyzet eseményeinek aktív befolyásolására nincs mód, nincsenek

eszközök vagy a külső akadályok túl erősek. Mégis szükség van a túlélésre, a lelki egyensúly helyreállítására, és meg kell akadályozni a negatív érzések elhatalmasodását. A belső útkeresés során a helyzetre való rátekintés új optikáját, a helyzet jelentésének, jelentőségének megváltoztatását tarthatjuk a leghatékonyabb lelki megküzdési módoknak, de ilyen szerepet töltenek be a Sigmund Freud és Anna Freud által leírt „klasszikus elhárító mechanizmusok” is, mint például az elfojtás, a projekció, az áttolás, a tagadás (ezekről az Önismeret, tudatosítás, lelki önvédelem című fejezetben írok bővebben). Tehetetlenségi helyzetben felszabadító az elmondással való tehermentesítés, a ventilációs feszültségcsökkenés és az úgynevezett társas támasz keresése, mint copinglehetőség. Ha pedig mindezek a személyiség optimista beállítódásába ágyazódnak, akkor a megküzdés sikerességének esélye megsokszorozódik.

Milyen érzelmközpontú megküzdési módokat kínál számunkra a humor és a vicc művelése, élvezete?

Két fő megküzdési stílusirányba mutatnak a szerteágazó lelki lépéslehetőségek: egyik a kognitív újrastrukturálás vagy „újrakeretezés” (reframing) copingja, mely a beszorító stresszhelyzet gyökeres átértékelését jelenti:

- *távolító felülemelkedéssel, „kiszabadulással”, új módon való rátekintéssel, és a személyes vonatkozást*

érvénytelenítő, anuláló, elidegenítő lépéssel: „nem rólam van szó”.

- *veszélytelenítő* átalakítással (nevetségessé téve a helyzetet, bagatellizálás, alul- és leértékelés, esetleg semlegesítés útján).

E két lépés elaboratív (feszültségfeldolgozó) erejű, ezeket preferálja a humorcoping.

A másik fő irány az *indulat és feszültségelvezető, ventilációs coping*. Csatornáiba változatos lelki munkamódokkal (elhárító lépésekkel) tereljük be (helyezzük át) a vágyott-tiltott, fájó-szorongató és indulatkeltő lelki tartalmakat, többnyire a vicc, tréfa poénra törekvő műfajában.

A humornak a vicctől különböző mivoltát éppen az mutatja meg, hogy amin nevetünk, annak valóságán voltaképp sírnunk kellene. A humor is „újrakeretező” coping, melyben döntő a távolítással, felülemelkedéssel történő „új szemmel rátekintés”, mint megküzdésmód. A viccekben viszont a vágy-, indulat- és feszültségelvezető copingok dominálnak.

Projekcióval tudjuk például saját, be nem vallott gyengeségünket kivetíteni egy kétbalkezes figurára, és azt szívből kinevetni.

Egy-egy tekintélyszemély (főnök, rendőr) vagy indulatkeltő kulcsszemély (anyós) emberi gyengeségeit kifigurázva *áttétellel* belevisszük saját ki nem mondható ellenséges érzéseinket az „általánosított” alakba, és töké-

letlenségeiken, kudarcaikon kárörvendően hahotázunk. Velük szembeni kiszolgáltatottságunk tehetetlenségi indulatait jól kanalizáljuk, ha a hörgő haragot gyöngyöző kacagással „feldarabolva”, megszelídítve (domesztikálva), a hahota kis adagjaiban vetjük ki magunkból. A viccek kicserélése, néhány jóízű anyós- vagy rendőrvicec után *megkönnyebbülést*, személyes sértettségünk enyhülését élhetjük át – a közös sors élményközösségében: „másnak is van hasonló problémája, nem vagyok egyedül”. Az együttes viccélvezet legalizálja a „bűnös kárörömöt”, bosszúvágyat, csökkenti a lelkiismereti feszültséget: „ez csak vicc”. (Ignác, 1997)

A más emberekkel, népcsoportokkal szemben érzett lenézést, ellenségességet is kanalizálja a vicc. Abban a pillanatban, amikor képesek vagyunk nevetni, már enyhül is a haragunk. Ha „hátbá veregetős” lekezeléssel is, de bizonyos fokig elfogadjuk azokat, akiken nevetünk (ld. falucsúfolók, cigány-, skótviccek stb.). Ebben tapinthatunk rá a *másság okozta félelem oldószereként* is szolgáló viccnek a *veszélytelenítő* (elhárító) funkciójára.

A szójátékok, a szexuális tartalmú kiszólások, kétértelmű szavak és viccek egyszerre csiklandozók és felcsigázók, ugyanakkor „szellemi kisüléssel” feszültségoldók is.

A *helyettesítés* (elhárító) lelki lépéseit érhetjük tetten a verbális kiélésmódokban. Ingerpótlást és élvezetszerzést jelent legalább beszélni arról, amiben az egyén (különfé-

le okból) hiányt szenved. A nemi tartalmú sztorizás, a szexviccek, a szex tabu témáknak nőket zavarba ejtő preferálása, a női megbotránkozáson való jóízű nevetés, vagy akár a nőket szavakkal körülrongó, „dürrögő” stílus a férfiak számára a „szavakkal történő érintés” helyettesítő eszközeül szolgál. Minél inkább zavarba hozható a női hallgatóság, annál inkább tüzel a tréfálkozó aktivitás: a szó ilyenkor „megcsiklandozza” az érintetteket, akik megérintődve reagálnak.

Jogos tehát a kérdés: működik-e mindenkinél a humorcoping (mint a stresszkezelés eszköze) és érvényesül-e a feltételezett stresszoldó hatása?

A kérdést Michelle Newman, a Pennsylvania Egyetem humorológusa vetette fel, és adta meg rá kísérleteken nyugvó válaszát 1998-ban. A korábbi vizsgálatok többsége ugyanis a humorértékelés képességének mérésére fókuszált, holott a humorkelletkezés felől tapinthatjuk ki, hogy az előálló stresszhelyzetre képesek vagyunk-e a humorcsatornás megküzdésmóddal reagálni.

A következtetések figyelemre méltóak. Aki képes a humorcoping eszközeit a stresszhelyzetben alkalmazni, az jelentősen mérsékelheti a szervezeti stresszválaszt. Hiába van „általánosan” magasabb humorcopingképességünk! Ha a helyzetet nem értékeljük súlyosnak, akkor a meglévő készség nem mobilizálódik. A szituáció és értékelése tehát kulcstényező. Aki képes humorral küzdeni, az csökkenti a szervezeti stresszválasz mértékét. De az is, aki ehe-

lyett információszerzéssel helyezi magát biztonságba, mert tiszta képet formálhat a stresszkeltő helyzetről. (Ezért ez a kísérlet arra is pozitív válasz, miért hasznos például egy betegnek a betegségéről és gyógyulási lehetőségeiről pontos információkat adni.)

Ha a tehetetlenségi helyzetbe szorulva nincs módunk aktív (problémaközpontú, cselekvő) megküzdésre, az érzelmi copingcsatornák még kinyílhatnak. Ezek megoldásminták, a lehetetlent is lehetségessé fordító humor- és a feszültségelvezető vicc révén.

Aktív-passzív humor és nevetés mint vitalitásfejlesztő erőforrás és a gyógyítás eszköze

Akár mi humorizálunk (aktív humor), akár nevetünk (passzív humor) – a nevetés ideje alatt szívritmusunk és vérnyomásunk változik. Olyan vegetatív mintázat alakul ki, ami a pozitív, örömteli állapot testi megfelelője.

A „jóindulatú humor stílus” valódi segítőnk lehet a kedvező distresszredukció létrehozásában a pozitív érzelmi állapot és selferősítés pszichikai hatásútján keresztül. A pozitív érzelmek hatására a cselekvésrepertoár is kiszélesedik, a szervezeti erőforrások aktivizálódnak, biztonságos terep nyílik új megoldási lehetőségek keresésére – írták McClelland és munkatársai 1983-ban.

Ne vessünk-e tudatos módon, amint ezt a keep smiling parancsa közvetíti az amerikai kultúrában? Van-e egészségőrző haszna a megjátszott nevetésnek?

Ekman kísérleti eredménye felbátorító, hogy a nevetéssel előhívható pozitív élettani és lelki hatásokban bízunk. A hahotaklubok mindenesetre erre a reményre alapozzák mozgalmi aktivitásukat.

A Nemzetközi Nevetőklub (Laughter Club International LCI) 1995-ben világszervezetként alakult meg Mumbaiban (Indiában). Elnöke Madan Kataria doktor a hahotamozgalom megalapítója. Ma már a föld különböző pontjain ezernél több hahotaklub működik. A kezdeményezés világmozgalommá terebélyesedett. Hazai első képviselője Domján Ferenc. 2002 májusától működik hivatalos magyar „Hahotaklub”, kiépített hálózattal, budapesti kerületekben, magyar és erdélyi városokban telepített 39 képvisellel.

A nevetésterápiát Robert Olden pszichiáter saját klinikáján, az USA-ban bevett gyógymódként alkalmazza, azt állítva, hogy a „boldogító belső antidepresszánsok” természetes szervezeti gyógyszerekként segítik betegeinek gyógyulását.

Örömréning elnevezéssel komplex módszert dolgozott ki Vidovszky Gábor magyar pszichiáter is.

A lelki gyógymódok közé is bevonult a nevetetés. A tuttlingeni német pszichoterapeuta, Michael Titze például bábterápia szereplőjeként bohócfigurákat alkalmaz, de konkrét, játékos megjelenítésben is használja (a gyermek bohócorrot vesz fel, és bohócszerepből beszél). Titze „humordrámát” is játszat, valamint mesealakokként is be-

vet bohócokat. A király és udvari bolondja történeteiben pedig „igazmondatja” a bolondot. A bohóc „személyiségekkel” (Harlekin, Pierrot, Gracioso) dramatikus játék „segédénjeként” dolgozik. Azt állítja, hogy egy bohóc piros orrának felvétele minden emberben csodákat tud életre kelteni, kimozdítja a játékosságot. Ezt kipróbálásra is ajánlja. Gyermeklélekben a szerepszintű átlényegülés még könnyebben megtörténik. Feltáruznak szégyenei, fájdalmai, bánatai, és önfeledten panaszkodik. A bohóc bohóckodik, nem pedig ő, önmaga. Kibújva magából őszintén kijátssza magából azt, ami nyomasztja. Nem véletlen, hogy Titze írásának címe: „A nevetés gyógyító ereje”.

A beteg gyermekek megnevettetésének áldozatos és lelkes önkéntesei világszerte, így hazánkban is a bohócdoktorok. A Magyar Bohócok a Betegekért Alapítvány lelki gondozás céljából a gyermeki félelmek elűzésére, optimizmus és megnyugvás elérésére alkalmazza a nevetésterápiát súlyos vagy krónikus betegek hagyományos kórházi kezelésének kiegészítéseképpen. A bohócdoktorok 2000 óta rendszeresen szolgálnak a legnagyobb magyar gyermekkórházakban és klinikákon, tevékenységük kedvező hatásait ma már senki sem vonja kétségbe.

Mi – felnőttek – is szívesen hiszünk abban, hogy ami jó lelkileg, amit együttesen is élvezünk, az testi folyamataink rejtelmes mélységeiben is jó hatásokat gerjeszt. Ezért igen nagy a nevetésterápia pártolóinak tábora. Bármilyen szinten hatékony is, a neurohumorális rendszer „békítésé-

ben”, a lelkiállapot javításában, a stresszküzdőlemben mindenképpen segítő erőnk. Az antiaging-mozgalom jelese, Grün pedig azt állítja, hogy a testi-lelki fiatalság kulcsa nem más, mint életderűnk, humorképességünk és optimizmusunk gondozása.

Optimizmus, jó közérzet és egészség

Az optimizmus a személyiségre jellemző, alapvető beállítódási, viszonyulási és létmegélési mód, Pérez megfogalmazása szerint „a lehető legjobb végkifejletek elvárására való hajlam”.

Olyan személyiségi erőforrás és jövőre irányuló készségi állapot, mely a testi-lelki küzdőerőket az egészség és túlélés érdekében képes mozgósítani. Ez a distresszekkel való megküzdésre kész, a nehézségeket is toleránsan fogadó, bizakodó és reményteli lelkiállapot képessége. Nyilvánvaló, hogy az előadódó konfliktusok és problémák súlyának, megoldhatóságának vélelmétől függ, bízunk-e magunkban, képesek vagyunk-e megoldási terveken törni a fejünket, és a meglévő lehetőségeinkkel ügyeskedni. Az optimizmus kérdése egzisztenciális alapkérdés – állítja Kulcsár Zsuzsanna. Végző kilátásainkat ugyanis behatárolja az emberi halandóság bizonyossága. Időtáv szerinti optimista kilátásaink tekintetében a nevetés pillanatában kétségtelenül az élet napos oldalán vagyunk, mint „ad hoc optimisták”. A hosszú távú optimizmus azonban a személyes léten túlmutató ér-

tékekben való hit, az értelmes élet meggyőződése, ez lényünket mélyen átható mivoltában mutatkozik meg, eszmékbe vetett hit, „hitvallás”, vallás, életérzésként pedig derű és életszeretet.

Peterson és Bossio szerint életminőség-meghatározó vonásunk az optimizmus, az életderű, a dolgok megváltoztathatóságába vetett hit, a jó kilátások elvárása, a reménykedni tudás, „tudni az élet napos oldalán járni, játszani, a dolgokat elfogadni olyannak, amilyenek, és perspektívájukban látni őket”.

Az optimizmus olyan világszemlélet, amelynek stratégiáját a Seligeman-féle tanult tehetetlenséggel és a peszsimizmus önhibáztató katasztrófaszemléletével szemben az úgynevezett oktulajdonítás határozza meg. A külső okok kellő súllyal szerepelnek, nincs önvád, az események kontextusba ágyazódnak. Ekképpen a kellemetlen átélések nem saját képtelenségünket bizonyítják, nem kudarcnak ítéelhetők, hanem a külső körülmények és saját reakciónk összefüggéseként keletkeznek. Egyszeriek, nem végzetesek. Gondoljuk át, mit tehattünk volna másképp, és tanuljunk belőle. Olyan konkrét eseteknek tarthatók, amelyek nem vagy alig hatnak ki egyéb dolgainkra. Amikor pedig valami jól megy, tulajdonítsuk saját érdemünknek is, emlékezzünk mindig arra, amikor könnyen mentek a dolgok, és gondoljuk át, hogyan befolyásolják ezek a jövőbeli életünket, mit tanulhatunk belőle, hogy az adott jó vagy siker ismétlődjék.

A Harvard Egyetem harmincöt éven át folytatott felnőttkutatói programja ékesen bizonyította az optimista világszemlélet egészség és jóközérzet-fenntartó hatékonyságát, valamint a pesszimizmusnak fizikai betegségeket előidéző, rizikófaktor mivoltát.

Azokat az egészséges és sikeres diákokat, akik 1942 és 1944 között a Harvard Egyetemen tanultak, 25 éves koruktól kezdve folyamatosan (ötévenként) orvosi és pszichológiai vizsgálatnak vetették alá. Lelki szempontból az optimista, illetve pesszimista világszemlélet volt a döntő paraméter. Kilencvenkilenc vizsgált személyből 13 meghalt hatvanéves kora előtt. Eleinte mindenki teljesen egészséges volt, de az idő múlásával széthúzódott a mezőny. Azok a férfiak, akik huszonöt évesen a kellemetlenül ható eseményekre optimista magyarázatot adtak, negyvenéves koruk után egészségesebbek maradtak, mint a pesszimista magyarázatot adók. Az optimista szemlélet előnye különösen 40–45 éves koruk között mutatkozott meg. A pesszimista csoport egészségében olyan mértékű hanyatlás állt be, amelyet semmiféle más változóval nem lehetett összefüggésbe hozni, csak valóságmagyarázatokkal. Az eredmény olyan erős összefüggést tükrözött az egészségállapot-romlás és a pesszimizmus között, mely jelentősebb volt, mint a dohányzás és tüdőrák közötti összefüggés.

Ha az egészséglélektan jelenkori üzenetére figyelünk, az egészségmegőrzés három alappillére

1. a pozitív, optimista beállítottság,
2. a társas támogatottság („nem vagyok egyedül”) és
3. adaptív küzdési (coping) módokkal rendelkezés.

Steven Wolin a reziliencia fogalmába sűríti a legalkalmasabb egészségóvó, jó közérzetet gondozó önsegítő megküzdési módokat. Ezek a belátás, elviselés, függetlenség, kapcsolatépítés, kezdeményezés, kreativitás, erkölcsi érzék és humorképesség.

A reziliens személyiség „kedvezőtlen előjelek ellenére is szembenéz és megbirkózik a stresszhatású körülményekkel. Az ilyen képességű ember a statisztikailag kedvezőtlen előrejelzés ellenére és a várakozásokat megcáfolva eredményesen küzd.”

Állíthatjuk tehát: minél optimistábbak vagyunk, annál egészségesebbek és küzdőképesebbek maradunk hosszú távon is, minél hatékonyabb érzelemközpontú megküzdésmódokkal rendelkezünk, annál jobbak az egészségben maradási esélyeink. A humor és nevetés pedig egész sorát tartalmazza a pozitív kimenetelre esélyes érzelemközpontú (belső, lelki) megküzdési lehetőségeknek. Sőt a rezilienciafaktorok közt is jelentős a szerepe, ekképp a szívós és ellenálló, küzdőképes, személyiségben is meghatározó, egészségben tartó tényező.

2.

**Fizikai élénkség, mozgékonyság, testi aktivitás,
kocogás, „kondicionálásmódok”**

Leghasznosabb „testközpontú” közérzetjavító eszközünk maga a testmozgás, testedzés. A kocogás, melyet James Fixx nevéhez köthetünk, a hatvanas években vált mozgalmá az USA-ban, a magas szívinfarktus gyakoriság és emiatti halálozás egyik megelőzési eszközeként, a szív és keringési rendszer edzésének céljából. Mindmáig nagy népszerűségnek örvend és világszerte elterjedt. A mozgalom felvirágzása azonban nem az ember mozgásszeretetének köszönhető, hanem annak a ténynek, hogy kocogás-futás közben a szervezet endorfintermelése fokozódik, és ez fájdalomcsökkentő, valamint kedélyjavító hatásban élhető meg. Ismeretes, hogy az endorfinok a szervezetben termelődő peptidek, melyeket tevék hipofízisének tanulmányozása során fedezett fel Choh Li kutatóorvos a San Franciscó-i egyetemen 1975-ben. A tevék sajátosan érzéketlenek, jó a fájdalomtűrésük. Ez teszi lehetővé, hogy a tüskés kaktuszokat is élvezettel fogyaszthassák. Choh Li rátalált a fájdalomrezisztencia okára: szervezetükben rendkívül nagy az endorfin (endogén = (belső) morfium) szint. Az endogén opiát a morfiumnál is ötvenszer erősebb hatékonyságú peptid. Receptorait, felvevő- és lelőhelyeit a szervezetben feltérképezték – Candace Pert biokémikus nevéhez kötődik ez a kutató-

munka. Az endorfin euforizáló hatását minden, rendszeres, folyamatos, akaratlagos ritmikus mozgástevékenységet folytató, azaz „edzésben” lévő személy átélheti, mivel a ritmikus-egyenletes és monoton mozgás sajátosan módosult (jobbagyfélteke-aktív) tudatállapotot hoz létre. Ez pedig megkönnyebbült, lebegésszerű, felfokozott életörömmel járó természetes transzállapotélményben élhető át. Ebben az eufóriában sem fáradtság, sem fájdalom vagy diszkomfort nem érezhető, és ez a fokozottan termelődő endorfinnak köszönhető. Az ehhez hasonló intenzív élvezetérzés minden kitartóan végzett ritmikus egyenletes mozgással kiváltható (például: kerékpározás, tánc, aerobic, séta). A hipnózis transzállapotának létrehozásában az úgynevezett éber-aktív indukciós módszer is ezt az összefüggést használja fel.

A ritmikus-egyenletes járás kar- és lábmozgásütemének fokozására a kocogás legújabb formája az úgynevezett északi séta (nordic walk), amely a két kézbe fogott rövid, síbotszerű sétabot segítségével a karmozgást kifejezettebbé tudja tenni, a lépéshosszt is növeli, a mozgás aerob jellegét is fokozza. Hatása azonos a kocogás fizikai és pszichikai, szubjektíve is pozitív élményeivel.

A ritmus a szervezet létezési programja, idő- és mozgásszabályozott összefüggése. A nucleus suprachiasmaticus nevű szürkeállományú magban Keidal 1972-ben fedezte fel az „időmérés” agyi központját. Időjeladó (Zeitgeber) sejteknek nevezte el a látóidegpálya kereszteződés-

se (chiasma nervi optici) feletti időközpontot, mely a belső szervi (automatikus, vegetatív vezérlésű) ritmusokat a külső kozmikus ritmussal hozza összhangba – a bioritmikus nappal-éjszaka (világosság-sötétség) fényviszonyainak összefüggésében.

Az egészség bizonyos értelemben az összejutó programozott működési ritmus szerinti összhang egész lényünkön belül és a külső környezettel összefüggésben. Az akaratlagos, ritmikus mozgások szabályozásában mindehhez csatlakozóan Keele és Yvov gerincvelői mintagenerátort valószínűsítettek, amely „kivitelezési kópiát” szállít a kisagyhoz, ahol a magasabb frontális mozgásvezérlő központokból származó parancsok és az aktuális mozgásállapot összevetése megtörténik. A kisagyi leképezés szolgáltatja a periodikus mozgásvezérlés, egyszersmind az időpercepció alapját az akaratlagos (tudatosan irányított) mozgások esetében.

Ha mindezen keretekbe helyezve értékeljük a testedzést, a mozgás rendszerességét, a ritmikus mozgás biológiai szintről induló általános (egészség) ritmusrendező szerepét, nem csodálkozhatunk a rendkívül pozitív eredményeken. Egyszerű sétával, napi negyedórás mozgásbefektetéssel nem csupán ötszáz kalóriát égethetünk el, hanem ez hosszú távon jobb általános egészségi állapotot eredményez, sőt összefügg az élettartam-kilátásokkal is.

Ezt bizonyították Paffenberger, Hyde és Wing a Harvard Egyetemen, 1986-ban folytatott kutatásai. Mérsékelt,

de *rendszeres testmozgás* visszafordíthatja a fiziológiai kor tíz legtipikusabb „hozományát”, így például a magas vérnyomást, az elhízást, az izomtömeg-csökkenést, a vércukorszint-kilengést, sőt csökkenti a koszorúér-betegség, agyvérzés, illetve a vastagbélrák előfordulási esélyét. Utóbbiak az ülő, avagy mozgásszegény életmóddal is összefüggenek.

Egyre világosabban látjuk a ritmus, mint nyugalom és mozgás arány/mérték szerepét a testedzés hatásainak vizsgálatában is. A túlzott igénybevétel csaknem minden szervre kártékony hatással lehet, a mértékletes, egyenletes és rendszeres testmozgás azonban számos pozitív szervezeti-élettani változással jár. Felsorolásszerűen ezek (Grünn, 1990):

- a szíven átáramló vérmennyiség ötszörösére növekedhet,
- hosszú távon a pulzus csökkenése és a szív térfogatnövekedése következhet be,
- a vérnyomás csökken,
- az infarktus előfordulási esélye csökken,
- az izomanyagcsere ötvenszeresére, az anyagcsere tízhússzorosára nőhet (testsúlykontroll!),
- a vérben lévő cukor felhasználása megnő,
- a vércukor a szervezetben tárolt zsírokból pótlódik,
- növekedik a szervezetet védő és csökken a kártékony koleszterin szintje,

- csökken a vérplazma sűrűsége és tapadékonysága (viszkozitása) és nő a fibrolitikus aktivitás, ezek trombórist kivédő tényezők, és növelik a hajszálerek vérellátását,
- a vizelet ürítésmennyisége csökken, kevésbé terhelődik a vese,
- növekszik az emésztőrendszeri aktivitás, a belek mozgékonyasága (perisztaltika, bélpasszázs),
- növekszik a csontok mésztartalma,
- javulnak az immunparaméterek.

Az immunrendszernek a mozgás mértékétől, az igénybevétel sajátosságaitól való függése is megfontolás tárgyává teszi, hogy az alkalmi és vagy erőltetett edzésprogramokat preferáljuk, avagy a mértékletes, de rendszeres-folyamatos „önerősítés” mellett döntsünk. Egy 1994-es angol szaklap több tanulmánya is foglalkozik e kérdéssel, ezek alapján az alábbi megállapítások összegezhetők:

- a rendszeres testmozgás csökkenti a fertőzések gyakoriságát és súlyosságát,
- a testedzés az immunrendszerben jellegzetes változásokat idéz elő (sejtszám, eloszlás, vándorlás), melyek edzett személyek esetében a kontrollokkal szemben jobb immunállapotként regisztrálhatók,
- a testedzés a distressz fizikai és pszichikai hatásait

(testi működészavar, szorongás, depresszió) képes csökkenteni,

- a túlzásba vitt vagy rendszertelen, erőteljes testgyakorlás viszont felerősíti az immundiszfunkciót, és ezáltal növeli a betegségre való fogékonyságot.

A testgyakorlás minden rendszeres, időben és/vagy mozgásjellegében ritmusos formája egyszerre kellemes és hasznos az egészségérők fejlesztésében, a rugalmasság növelésében. A vestibuláris ingerlést (is) magában foglaló, Harry Schneider által kifejlesztett trambulintorna, valamint az úszás, kerékpározás, ugrókötelezés, kocogás, kézilabda, kosárlabda, tenisz, séta, gyaloglás – ha húsz percet meghaladó tartamú – mind aerob hatású, azaz felfokozza a vitális folyamatokat, és oxigénnel dúsítja az egész szervezetet.

A két agyfélteke közötti együttműködésnek is kidolgozott a mozgásos úton történő fejlesztőprogramja. A Denison házaspár által ismertté vált edukinesztetika „észkerék-kapcsoló agytorna” néven is használatos, noha az ellentétes oldalon a végtagok egyidejű (néha bonyolultnak tűnő) mozgástornái magukban véve is testedző és koordinációt-intenciót fejlesztő hatásúak.

A *szorongás oldására* kimunkált ÉSOT módszer (Érzelmi Stressz-Oldó-Technika) pedig a biokineziológia elvén alapuló eljárás, melyet Topping fejlesztett ki: a Touch for Health „izomtónus-tesztelési” módszerével a parazita

maradványfeszültségek kedvezően fel- és kioldhatók. A kellemes mozgásformák tónuskorrekciós és közérzetjavító hatásokat váltanak ki.

A mozgás *szorongásoldó* és általános *pszichikai feszültségcsökkentő* (például indulatelvezető) hatására vonatkozóan Jacobson progresszív relaxációja és úgynevezett vilámlazítási módszere kínál kézzelfogható bizonyítékot. Az amerikai relaxációs kultúrában szinte kizárólag az aktív izomfeszítéseken (majd ezt követő, jól átélhető spontán reflexes ellazuláson) alapuló eljárást használják gyógyászati céllal is.

Az úgynevezett *villámrelaxáció* tónusszabályozási evidenciákon alapul. A felső végtagon a flexortónus túlsúly (karok hajlítóiizmainak tónustöbblete), valamint az alsó végtag extenzorizmainak fokozott tónusa (a láb nyújtóiizmainak magasabb tónusa) teszi lehetővé, hogy intenzív mozgáskivitelezésű feszítéssel a kéz, a könyök, a felkar hajlítóiizmainak, valamint a láb hosszú, nyújtóiizmainak sorban egymásután elvégzett feszítése, majd egyszerre kimerítő ellazulása nyomán átélhessük a központi idegrendszer által reflexesen végbemenő spontán ellazulást. Ebben a villámtechnikában nem kell tudni lazítani, nem is szabad, csak sorra feszíteni kell a megfelelő izmokat. Az „elengedés” csak a teljes feszítéssor végén lehetséges. Mivel a szorongás és indulati állapot bizonyos fokán már nem is tudnánk „ellazulni”, feszíteni azonban a legmagasabb belső feszültség esetén is képesek vagyunk, ez a

technika ügyes vademecum („gyere velem”) lehetőség a bárhol/bármikor/bármilyen helyzetben lehetséges „ellazulásreflex” kiváltására.

Hasonló mozgásos feszültségoldás az *extrapyramidális mozgásvezérlésű* izmok munkájának bekapcsolása magas belső feszültségi szint átélésekor. Amikor a distresszállapot tehetetlenségi feszültsége az „üss vagy fuss” ősi reakcióját indítaná el, a beszorult (szorongó) ember egyiket sem képes megtenni (mert például szociálisan következményes, és nem ígér „megoldást”). Ebből az állapotból segítenek kiszabadulni a szorongással ellentétesen ható extrapyramidális mozgások. Ezek – szemben a pyramispálya által vezérelt finom, célirányos mozgásokkal – nagy ívű, dobáló, nagy röppályájú (ballisztikus) mozgások. Egykor a filogenezis során feltehetően a menekülés nagy, lendületes mozgásait szolgálták. Számunkra azonban a megrekedt feszültségállapotból való mozgásos szabadulás útját jelentik. A nagy malomkörzések, lendítések, átlós vagy szimmetrikus körívpályájú karmozgások, törzshajlításos mélyguggolások lendítéssel, a gravitációs tehetetlenségnek mintegy „átadott”, óriásforgatások (kar-láb) olyan intenzív szorongáscsökkentők, hogy érvényesnek tarthatjuk a gyakorlat üzenetét: csak akkor szorongj, ha élvezed! A felszabadító fizikai tehermentesülés pszichikailag átfordítja a distressz aktív akciókészültségi állapotát pozitív (megvalósító) mozgásfolyamatba, és ekképp elérhető – miként ezt a sport bemelegítő gyakorlatairól már rég tud-

juk – az izmok jótékony átmelegedése és eutonizálódása. (Eu = helyes, jó, a görög szóösszetételben, eotonus = optimális középtónus.)

Megéri tehát azokat a mozgáslehetőségeket, ritmikus gyakorlatokat ismétlődővé (tréninggé) tenni az életünkben, amelyek a testi aszkézis révén belső programmá, szokássá válnak, és fizikai úton segítik a kedvező lelkiállapot, jó közérzet elérését. (Az aszkézist e helyütt eredeti jelentésében használtam: aszkeo = gyakorolok, aszkézis = gyakorlás.)

3.

Testi (lelki) kontaktusképesség, érintés (simogatás, fizikai érintkezés, ölelés)

A kapcsolat, a kötődés és a társ jelentőségének (érzelmi viszonyulásunknak vagy a személy hierarchiában elfoglalt helyének) közvetlen kifejezésére a testi érintés kínál lehetőséget. A „jó karban lenni” kifejezés jelentése a megöleltség konkrét állapotából ered, a kifejezés maga is iránytűként szolgál az érintés hatásainak kereséséhez.

Néhány „véletlen” világította be a fizikai érintésnek az egészség megóvásában játszott különös szerepét. A Ohioi Egyetemen nyulaknál vizsgálták a magas koleszterintartalmú étrendnek a szívkoszorúerekben okozott atheroszklerózist (elmeszesedését). A kísérleti csoportokban – egy kivételével – be is következett az artériaelzáródás.

A kivételes csoportban viszont 60%-kal enyhébb károsodottságot találtak. A kísérletet megismételték, az eredmény ugyanaz volt. Egy csoport relatíve egészséges maradt, noha ugyanazt az étrendet alkalmazták. A nyulak is egyazon alomból származtak. A rejtélyt a kísérlet egyetemi hallgató segítői oldották meg. A „kivételes” csoportot ugyanis ők vállalták etetésre. A nyuszikkal rendszeresen játszottak, néhány percig kézben tartva simogatták őket. Ez volt az egyetlen különbség a többi állattal szemben. A kutatók ezután a következő kísérleti fordulón „kezeltek” az állatokat, és a károsodás mértéke valóban szignifikánsan csekélyebbé vált. Azok a csoportok, amelyekkel szeretettel bántak, relatíve védettek voltak a megbetegítő étrenddel szemben.

Az érintés, simogatás a bőrfelületen (állatnál a szőrön át) éri el a szervezetet. A bőrünk maga is határszerv, olyan „kültakaró”, mely a belsőt lehatárolva elválasztja a külsőtől (miként a test belsejében az immunrendszer a sajátot az idegentől). Az embrionális fejlődésben a hám- és az idegrendszer ektodermális csíraplazmából fejlődik ki, eképp bőrünk „kihelyezett idegrendszernek” is felfogható. Kommunikációs szerv, közelség- és távolságszabályozó, belső állapotunk, érzelmeink kifejezője, tükrözője, elrejt vagy feltár (sápadás, pirulás, verejtékezés, elváltozások). Az érintés a kapcsolatteremtés eszköze. Kötődést, szeretetet kifejező aktus, egyszersmind a tapintás ad módot a környezeti dolgok mibenlétének megállapítására.

Jelentőségét bizonyítja a *haptonómia* tudományágának kialakulása, mely mint „*érintéstan*” az utóbbi negyedszázadban virágzott fel.

Az életet átszövő érintés-tapintás tapasztalása már a *méhen belüli* életben megindul. A magzatvíz selymes-sűrű közegének állandó érintését éppúgy érzékeli a magzat, mint a hasfalon és magzatvízen áthatoló anyai simogatást. Az érintés „társításos” tanulása Tolitch szerint a társasá válás szocializációs alapjait képviseli. A kar aktív használata nélkül is képes „belülről” társ lenni az anya; keze a hasfalon nyugszik vagy simogat, miközben medencéjének „bölcsőjében” ringatja a babát. A kézzel adott jelzést Tolitch *happercepciónak* nevezi, a kéz súlya válik a haptonómiás üzenetszabályozóvá. Ez a korai „baba-mama” érzelmi viszonynak közös tánchoz hasonlítható, finom érzelmi kapcsolatteremtő játéka, „affektív érintéses” megerősítéseken át.

Ikerbabák a méhen belül haptonóm kommunikációt, ekképp rituális (ismétlődő) játékokat folytatnak. Ez a belső „tréning” olyan előgyakorlat az érzelmi szinkronicitás szempontjából, amely Piontelhi megállapítása szerint egy életen át fennmaradó különleges egymásra hangolódási képességet hoz létre közöttük.

Az újszülött új érintéses ingervilágba érkezik, magával hozva az ajak, a tenyér, a talp és a nemi szerv alacsonyabb ingerküszöbű veleszületett érzékenységét. „Világra ébredését” az anyai testen hason fekvő, meztelen lényé

gyengéd simogatásával segíthetjük elő, írja Leboyer, a gyöngéd születés apostola. Ha már önmaga kinyújtózott, akkor megkapta az első pozitív „világi” érintést, egy „bizalomélesztő” üzenetet, amely imprintingként, vagyis kitörölhetetlenül bevésődő tudásként működik tovább.

Az első két élethónapja különösen érintésigényes, a hang, illat és bőringerlés jelenti a baba számára a kapcsolatot, melyben a veleszületett fogóreflex, de a Moro-féle átkarolási reflex is a kötődés-érintés-(érzelem) szükségletet igazolja. Hermann Imre a megkapaszkodási ösztön fogalmában éppen ezt a kötődésszükségletet jelölte meg. Primátáknál, emberszabású majmoknál a szőrbe kapaszkodó kis lény mintegy anyján élve növekedik, és válik önálló, kapcsolatképes lénnyé. Az emberi szőrhiány ugyan akadály és frusztráció, de az anyai haj, az apai mell szőre kedves pótlék, sőt a Winnicott által leírt „átmeneti tárgyak” is gyakorta szőrös, puha, bolyhos macik, plüssátlatok, finom tapintású kendőcskék.

A világhírűvé vált Harlow kísérletekre elegendő e helyütt csupán utalnunk. A fajra jellemző egészséges viselkedés és normális agyi fejlődés elengedhetetlen ingere emberszabású majmoknál is az anyai szőrbe kapaszkodás. Kísérleteik nyomán kiderült, hogy az anyába kapaszkodás hiánya károsító hatású. Az idegrendszer sérül, és a fajra jellemző nemi viselkedés sem tud kialakulni. Az anyába kapaszkodás nélkül felnőtt állatok agresszívek, és depressziós állapotban, olykor rémülten összekapasz-

kodva tétlenül ücsörögnek. Viselkedésük károsodott, „rettegő gyermekállatok” maradnak, utódaikat pedig (ha egyáltalán vannak) bántalmazzák vagy elhanyagolják.

Az *anyai simogatás* által a baba életre szólóan védettebbé válik a distressz ártalmaival szemben. A szőrös, puha, bolyhos gyapjúlepedő az újszülöttek (sőt az éretlen koraszülöttek!) fejlődési ütemét fokozza, amint ezt egy londoni szülészeti klinika megfigyelései igazolták. Az inkubátorban gyapjúlepedőn fekvő koraszülöttek napi 100-200 gramm többletsúlyra tettek szert, és nyugodtabb viselkedést mutattak.

Egy internetes híradás képes melléklettel számolt be arról, hogy az ölelés életmentő lehet. Egyhetes ikrek egyike az inkubátorban gyengülő életfunkciókat kezdett mutatni. Az ezt észlelő nővér az orvosi utasítás ellenére testvére mellé fektette a kicsit, akit az erősebb testvér azonnal átölelt. Így feküdtek együtt reggelig. Ekkorra a kicsi életfunkciói rendeződtek, és túlélte a krízist. Ezért adták közre a képet és a hírt ezzel a címmel: Életmentő ölelés.

Az eddigiekben vázolt fejlődés-lélektani tapasztalatok fényében nem meglepő, hogy a simogatás, az érintés, a „puszi” nem csupán az anya-gyermek kapcsolatban jelent érzelmi táplálást és immunrendszert stimuláló pozitív hatásokat, hanem felnőttkorban is biológiai egészségaktivátor. Felnőttek érintéses (csók, simogatás) szeretetkapcsolatában, de még ennek pusztán látványára is növekszik a nyál antigénje, az immunglobulin A-szint.

A szeretetkapcsolat közvetlen, érintéses formája az állattartóknál is előnyös biológiai „élelixír”. A kutyatartóknál például posztinfarktusos állapotban szignifikáns mértékben jobb általános egészségi állapotot tudtak regisztrálni, mint azoknál, akiknek nem volt kutyájuk. Minden másban azonos feltételek mellett (házas vagy egyedülálló, gyermekei vannak vagy nincsenek, anyagi helyzet stb.) egyedül a kutyatartás jelentett egészség-helyreállító többletértéket, amelyben a későbbi megfigyelések alapján a kutya szőrének simogatása, az érintésgyakoriság játszotta a legfőbb szerepet. A szertartásos és önfelelt simogatás olyan immunstimuláló és endorfinaktiváló ingert képez, amely egészség- és közérzet-karbantartó hatású.

A fizikai érintés, mint szeretetkifejezés és a szeretetérzés szubjektíve páratlan életöröm-növelő hatásáról a népszerű orvos-író, Norman Cousins a Gyógyító szív című könyvében számos példát tár elénk. Az elhidegülő párkapcsolat feltámasztásának leheletfinom érintésterápiája, az öleléssel történő „karbantartás”, a szeretett családtagokról beszélgető szívbetegek koronária (szívkoszorúerek)-lazulása és a szív jobb vérellátásának bekövetkezése megannyi bizonyíték a szeretetérzésnek és konkrét kifejezésének (érintésnek) pozitív egészség- és közérzetjavító hatására.

Eric Berne, a kanadai származású amerikai lélekgyógyász a fizikai érintésszükségletből, játékos gyermeki intimitásigényünkéből vezette le úgynevezett játszmael-

méletét. Szükségünk van a közvetlen bőrérintéses „megérintő” hatásokra, a simogatásra – állítja. Az angol nyelvben a simogatást és ütést egyazon szó, a stroke fejezi ki, ekképp az érintés akármiféle is, fontos, hogy elérjen bennünket, azaz legyen szívbeli fontos másik személy az életünkben. Ennek hiánya megbetegítő következményekhez vezethet. Ha az intimitás közvetlen meghittségét már nem tudjuk elérni, akkor ezt helyettesítő „játzmákba” bonyolódunk, csak hogy elérjük a társas érintés valamely érintkezési formájának megvalósulását. A rituális forgatókönyvek (szkriptek) szerint lezajló játzmák érintés (intimitás)pótlékai minden kultúrában léteznek, legfeljebb a lezajlási módozatok különböznek egymástól. A tranzakció (kapcsolat, kölcsönös interakció) akkor nyereséges, ha fenntartja az érintkezést valamely módon, és csekély kielégüléspótlékot is ad.

Végül csak utalhatunk arra, hogy az érintéses szeretetkifejezés és kommunikáció a terminális életfázisban, még a kómában lévő betegek esetében is életben tartó biológiai és pszichikai „üzeneteket” képes közvetíteni. Amikor már nem marad más lehetőségünk, a szóbeli érintkezés helyett az ősi érintés tartja fenn a kapcsolatot, ez képes szeretetüzenet átadására (gondoljunk csak Ingmar Bergmann *Suttogások és sikolyok* című filmjének Pietájára, ahol a haldoklót a szolgálólány meztelen ölébe fektetve, simogatva ringatja át a nemlétbe).

A *vitalitásgenerátorok előnye*, hogy mindennapi életünk szerves részei (kacagás, humor, érintés-érintkezés), vagy könnyen azzá tehetőek (kocogás, testmozgás), és mind valamennyi élvezettel jár, javítja szubjektív jóllétérzésünket. Főként társas közegben művelhetőek (együttes nevetés, társas humor, csoportos/páros mozgástréningek, tánc, ölekezés, egymás érintése, testi szeretet kifejezései), így áttörjük az individuális magány falait. Végző soron olyan örömforrások, amelyek természetes ön- és közösségépítő erők.

Ami nem öl meg, az megerősít
Veszteségből nyereség,
vereségből győzelem

A címben azért idéztem Nietzsche híres sorát, mert az ember küzdőképessége valóban határtalan, ezért a bizalmunk is határtalan lehet abban, hogy minden nehézségen úgy tudunk túljutni, hogy végül győzelemmel, diadallal kerülünk ki belőle. A továbbiakban ezen a gondolati szálon fogunk tovább haladni: hogy miként alakíthatjuk vereségeinket győzelemmé. Ám mielőtt ezen az úton elindulnánk, először is azt szükséges tisztáznunk, hogy mit is nevez a pszichológia traumának.

Kundera azt írja *A lét elviselhetetlen könnyűsége* című regényében: „Anélkül, hogy tudna róla, az ember a legsötétebb reménytelenség pillanataiban is a szépség törvényei szerint komponálja életét.” Az ember élete ugyanis olyan, mint egy műalkotás. Felelősek vagyunk azért, hogy ez a mű, amely elkészül az életünk során, végül milyen formát ölt. Az egész életünk fejlődési ciklusokból áll, és

minden életszakasznak megvannak a maga feladatai, kihívásai, melyek teljesítése során krízisekbe kerülünk. Ezeket úgy nevezi a pszichológia, hogy normatív életkrízisek, ám egyszerűbben úgy is fogalmazhatunk, hogy normális krízisek, mert bekövetkezésük természetes és megkerülhetetlen. Ám ezeken túl minden életszakaszban, már egészen kicsi korban is érhetnek minket olyan traumák, olyan sebesülések, melyek az egészséges fejlődést megakasztják. Ha pedig a fejlődés valamelyik állomáson sérülést szenvedett, már másképp halad tovább.

A trauma igazi sebesülés, amit azáltal szenvedünk el, hogy adott pillanatban nincsenek lelki eszközeink arra, hogy egy súlyos helyzetet meg tudjunk oldani. A **fejlődési krízisekben** új kihívások érnek minket, ezért az előző korszak megoldási repertoárja már nem használható, valami új eszközre lenne szükségünk, de azzal még nem rendelkezünk. Ha a hétköznapi életben ér minket valami váratlan, előre kiszámíthatatlan, lelkileg nagyon megterhelő esemény, azt **akcidentális traumának** vagy **akcidentális krízisnek** nevezzük. Ilyenkor attól sebesülünk, hogy az adott problémát nem tudjuk megoldani, föloldani. A sérülés, amit elszenvedünk, olyan jellegű, mint egy testi seb. Ha megsebeztem valamelyik testrészemet, akár-hogy vigyázok, valahogy mindig azt ütöm be, sértem meg újra, mert már érzékenyé vált. Ugyanez történik a lelki sebbel is, mert adott területen szenzitivizálódunk. Ahol a lelki sebesülés ért, ott az ember rendkívül érzékenyé vá-

lik, és ez az egész életét végigkísérheti. Ha például életének első éveiben valakit traumatikus veszteség ért, mert kisgyerekként nem volt számára menedék, nem volt olyan, megváltó felnőtt szeretet, amely körbeölelte volna, akkor felnőttkorában erre a bizonyos típusú személyes szeretetvesztésre hihetetlenül érzékenyen reagál majd.

Vannak kicsi, apró, súlytalannak tűnő sérülések is, de ha sokszor ismétlődnek, kiderül róluk, hogy nem is olyan jelentéktelenek. Ha valami nem megy, aztán a következő alkalommal sem sikerül, aztán újra belebukunk, akkor azt tapasztaljuk, hogy a kudarcok összeadódnak. Ezt nevezük traumatizációnak, vagyis a lelki sebesülések láncolatának. Mivel sok kicsi sokra megy, az apró sérülések végül nagy súllyal játszhatnak szerepet az életünkben.

Ezúttal azonban a súlyos traumákkal szeretnék foglalkozni, azokkal a szinte katasztrófaszintű eseményekkel, amelyek felett egyáltalán nincs kontrollunk, amelyek földrengésszerűen rázzák meg az életünket, ezért szeizmikusnak is nevezzük őket. Ez lehet például egy környezeti katasztrófa, gondoljunk csak a Fülöp-szigeteki tájfunra, a vörösiszap-katasztrófára, vagy bármely más, hasonló eseményre, amelynek sodrában az ember védetlenül áll, és kénytelen átélni a létfenyegetettség érzését, a megsemmisülés félelmét. De nem is kell ilyen messzire mennünk, mert az egyedi ember a maga gyűszűnyi kis életében is átélhet igen-igen súlyos traumákat. A pszi-

chológia súlyosnak azt tekinti, amikor a behatás rendkívül erős, az egyénnek egyáltalán nincs uralma a helyzet fölött, sőt a kimenetel szempontjából maradandó veszteséggel, károsodással számolhatunk. A stressztörvény kimondja, hogy még a biztos rossz is jobb, mint a bizonytalanság. A lélek és a küzdőerők számára az a lehető legsúlyosabb helyzet, ha beszorulunk a bizonytalanba, és nem tudjuk, mit tegyünk. Nincs kontrollunk, nincs segítségünk, a trauma pedig olyan intenzitású, ami leterít bennünket. Az egyedi élet is elszenvedhet ilyen súlyos katasztrófát, gondoljunk csak egy kisgyermeket érő szexabúzusra, amely után még csak elmondani sem meri senkinek azt, hogy vele milyen borzalom történt. Amikor ilyen tehetetlen, beszorultsági helyzetbe kerülünk, a bal agyféltekés éberségünk, a normál tudatállapotunk, amellyel a világban jelen vagyunk, megszűnik, és átcsap egy érzelmi tudati, jobb agyféltekei aktivitásállapotba. A rémület, a negatív érzelmek, a kétségbeesés a jobb agyfélteke aktivitását hozzák elő. Ami történik, az enkapszulálódik, vagyis egy pillanat alatt átmegy a jobb agyfélteke érzelmi tudatába, és mintegy tömszerűen bezárva ott marad az érzelmi memóriában. Amikor elmúlik a traumatikus helyzet, a tudatállapot ismét bal agyféltekésre vált, és némelykor az a különleges dolog is bekövetkezik, hogy az illető olyan tudatállapotba kerül, mintha nem történt volna meg vele az egész. Olyan módon fojtja el védekezéséppen a lélek az eseményt, mintha nem is élte

volna át. Ha már a trauma idején ilyen súlyos elfojtás történik, akkor előfordulhat, hogy disszociatív személyiségzavar üti fel a fejét, vagyis a traumatizált, a súlyosan bántalmazott vagy esetleg a szenvedést, katasztrófát átélt személyiség lehasítja a drámai történetét. Az az alszemélyisége, amely átélte a borzalmat, önállósul, és hol az egyik, ép, hol a másik, sérült lény működik benne. Egyik nem tud a másikról. Az önállósuló és elszigetelődő sérült én melletti, megmaradó ép személyiség teszi lehetővé a túlélést, elviselést. A lelki rendszer csodája, hogy képes a katasztrófhelyzetek idején önmentő megkettőződésre. Vigyázat, ez nem szkizofrénia! Az egészen más elmekárosodás. A disszociáció a tudatos és az érzelmi én közötti szakadás. Néha valóban életben tartó szerepe van. Egy lágertörténetét elmesélő asszony megélte, hogy benne a kétségbeesés és halálfélelem mélypontján megszületett egy bátor, a többieket erősítő, profetikus lény, akiről ő úgy szerzett tudomást, hogy a társai mondták el később. Állította, hogy nem tudott erről az énjéről, csak a rémületben élőről volt tudomása. Az esetek többségében azonban nem a szélsőséges disszociatív mechanizmus jellemző, noha igazolást nyert, hogy fordulatszerű mentális kapcsolási átrendeződés és munkamód figyelhető meg a szeizmikus lelki történések nyomán. Az elfojtásra törekvő erők azonban intenzívek.

A nagy katasztrófák után általában ennek a különleges agyi változásnak a mentén egy olyan belső parancs érvé-

nyesül, hogy ne beszélj róla, ne mondd el senkinek! Tudjuk, hogy a holokauszt elszenvedői a velük történt eseményekről évtizedekig nem beszéltek. Nem azért, mert nem volt szabad, hanem azért, mert képtelenek voltak rá. Virág Teréz, akinek nevét nagy tisztelettel említem, a magyar holokausztáldozatok és utódaik (a szülők-nagyszülők által átörökített) pszichológiai traumatizációjával foglalkozott. Ő írta le, hogy amikor édesanyját faggatta a lágerbeli életéről, és könyörgött neki, hogy mondja el mi történt vele és mit élt át, az anyja a leghatározottabban elzárkózott ettől. Egyszerűen képtelen volt a magába temetett, enkapszulált szenvedést felszínre hozni, nem bírta elviselni a lelke, hogy szembenézzen azokkal a borzalmakkal, amelyeken keresztülment. Csak sajnós az a baj, hogy amit elfojtunk magunkban, az megbetegítő tényezővé válik. Olyan, akár egy rejtett kórokozó a lélek számára, amely alattomosan destruktív folyamatokat indít el. Hermann Imre, a világhírűvé vált magyar pszichológus írta le, hogy mit művel a lélekkel a titok hordása. Olyan különös lelkiállapotot idéz elő, amelyben az egyén úgy érzi magát, mint egy elkülönítőben, távolság teremődik közte és a többiek között, gyanakvó érzések lepik el, vajon ki és mit tud a titkáról. Olyan érzésektől szenved, mintha mások már kifürkészték volna vagy kitudódhat valamiképp, amit rejteget. Azt a nagy feszültséget, ami egy-egy traumatikus eseményhez kötődik, és aminek a külvilágba, esetleg a támadó, a traumát okozó

személy felé kellene távoznia, a szervezet visszafordítja önmaga felé. Úgynevezett autodestruktív feszültség alakul ki, ami az ember saját szerveit betegíti meg, marcangolja szét. A lélek sokszor testi tünetekben jeleníti meg azt, amit szeretne elmondani, de nem tud. „Nem mondhatom el senkinek, elmondom hát mindenkinek.” Ezt a mechanizmust szomatizációnak nevezzük. Tulajdonképpen egy különleges átfordításról van szó. Azt, ami történt, az ember nem verbálisan közli, hiszen erre nem képes, hanem valamilyen betegségnek látszó tünet formájában. A tünet azonban beszédes kifejezője a lelki bajnak. Például, ha az egyén úgy érzi, hogy a kint már nem bírja elviselni, nem tudja megemészteni a vele történeteket, nem veszi be a gyomra, akkor éppen ezekben a szervekben lesznek tünetei. A hiszteriform áttétel során az illető olyan testi tüneteket produkál, amelyek egy valóságos, súlyos betegség képzetét keltik.

Ezt jól megértettem, amikor a pályám kezdetén volt egy páciensem, sokgyermekes édesanya, akit négy gyermekével együtt egészen váratlanul hagyott el a férje. Nem is sejtette, hogy valami veszélyeztetné a házasságát, nem volt benne semmiféle gyanú vagy félelem, és ez a hirtelen trauma egy totális testi bénulást idézett elő nála. Minden létező neurológiai vizsgálatot elvégeztek rajta, kutatták, hogy mi történhetett vele, miközben ő csak tehetetlenül feküdt az ágyában. Beszélni ugyan tudott volna, de nem akart, tehát élőhalottként kezdett vegetálni.

Testi tünete drámaian fejezte ki, hogy megbénult az élete, képtelen tenni magáért. Nagyon lassan lehetett szóra bírni a csalódottságáról, a dühéről, a magára hagyatottságáról, a tehetetlenségérzéséről. Amikor azonban végre el tudta mondani mindazt, ami fáj neki, a lélek szellőzködni kezdett, az érzelmi agyba beragadt fájdalmak, sérelmek utat találtak, bekerülhettek az időbe – és csodák csodájára, megszűnt a „bénultsága”, a testi bénasága!

Minden olyan fájdalmas helyzet, veszteség, ahol az ember nem tud mit tenni, és visszafordíthatatlan a folyamat, pszichológiai szempontból a súlyos traumák közé sorolható. Mivel pedig előbb-utóbb mindannyiunknak szembeesülnünk kell ilyen helyzetekkel és veszteségekkel, nagy szükségünk van pszichológiai műveltségre és tudatosságra, hogy tisztában legyünk azzal, ilyenkor mi a teendő, hogy ne betegedjünk meg.

Amint láttuk, traumatikus helyzet az is, amikor valakivel váratlanul közli a párja, hogy el fogja hagyni. Ezt a jelenséget úgy nevezhetjük, hogy „bőrönd a levegőben”. Az a drámai, dermedt rémület és kétségbeesés, ami ilyenkor bekövetkezik, minden parányi sejten végigáramlik, és egy olyanfajta sokk következik be, amelyben a tehetetlenség maximumát éli át az egyén. Mivel a szorongásközpont és a memóriaközpont túl közel vannak egymáshoz az agyban, ilyenkor az úgynevezett debilizáló szorongás állapota áll elő, amikor se kép, se hang, nem tudunk mit tenni, és egy olyan jeges magányérzés tör be a lelki életbe, hogy az

ember úgy éli meg, fényévnyi távolságra van mindazoktól, akik őt szeretik. Ilyenkor általában nem képes cselekedni magáért, inkább elhárító, menekülő akciókat végez, mert nem akarja a történeteket tudomásul venni. Ez a nem tudomásul vétel izolációs állapotot teremt, távolságot a többiektől: úgy érzi, senki sem tud segíteni neki, teljesen magára maradt. Minden nagy trauma átélője erről a jeges magányérzésről, magára hagyottságról, pillanatnyi reménytelenségről számol be. A kapcsolatok helyett a magány, a kötődés helyett az elválasztottság, az összetartozás helyett a különállás élményét éli meg, azt, hogy szakadék keletkezett közötté és a többiek között. Az elszigetelés mechanizmusa révén, ami kinn van, az messzire kerül, ami benn van, az pedig hihetetlenül fölerősödik.

Egészen más történik viszont abban az esetben, amikor valakit olyan irreverzibilis katasztrófa ér, hogy például egy balesetben maradandó testi károsodást szenved. A baleset pillanataiban semmi fájdalmat nem érez, jeges hidegségű, éles tudati történések zajlanak, nincs idő a gondolkodásra, csak a pillanat megélésére. A fájdalom nélküli pillanatok a szervezet csodái, mert ilyenkor endorfin, fájdalomcsillapító hormon önti el az egész szervezetet. Első közelítésre kifejezetten különösnek tűnhet, amit ilyenkor az ember átél. Amint valahogy fölocsúdik az illető, és rádöbben, hogy életben maradt, elsőként a túlélés öröme jelentkezik. Az élet ugyanis élni akar, a szervezet mindent annak rendel alá, hogy a lehető legkisebb

károsodással túléljük egy traumát. A balesetet szenvedett ember az első sokkreakcióban másra sem tud gondolni, mint arra, hogy de jó, hogy túléltem! Pár perc múlva jut csak el annak észleléséig, hogy voltaképpen mi történt, ettől kezdve azonban egy egészen különös, lebegő lelkiállapotba kerül, és úgy érzi, hogy ez nem lehet igaz. Ott a nyilvánvaló helyzet, és mégis azt mondja, hogy ez nem igaz, ez lehetetlenség! Szeretteink halálának bekövetkezése után is egy ideig még fennmarad ez a képtelennek tűnő lelkiállapot, hogy nem akarjuk, nem tudjuk elfogadni azt, ami történt – ezt nevezi a pszichológia első szintű tagadásnak. Később is előfordulhat még, hogy tagadjuk az adott esemény megtörténtét, de ez az első sokkreakciónak biztosan a részét képezi. „Nem, képtelenség, ilyesmi nem történhetett meg, ez nem lehet igaz!” Mivel pedig a valóság kijózanító, ezt a fázist egy olyan kétségbeesés-hullám követi, amire egy iszonyú erős stresszreakció jelentkezik. Vagyis a szervezetnek a szimpatikus idegrendszeri gerjesztettsége olyan magas fokot ér el, hogy a legkülönbözőbb tünetek lépnek fel. Ez egyaránt érvényes azokra a veszteségekre, ahol fizikailag sújtott valaki, mint azokra, ahol lelkileg sújtott. Ilyenkor az immunrendszer összeomlik. A szeretett személy elvesztése után fél évig biológiai értelemben gyászolunk, a belső védekezőrendszerünk nagyon legyengül. Az immunrendszer sokkos állapotba kerül, tehát nem tud megfelelően működni. Ezért számos vegetatív tünet lép fel, például ál-

matlanság, étvágytalanság, magas szintű szorongás, különböző testi problémák. Ez mind-mind hozzátartozik ehhez az állapothoz, melyből hosszú ideig tart a kilábalás. Ezt a belső elgyengülést, amennyire lehet, a környezet tagjainak külső, szeretetteljes védelemmel kell kompenzálniuk.

A poszttraumás stressz-szindróma – PTSD-nek rövidíti a szakirodalom – egy olyan jellegzetes állapotkép, amely az előbbieken felsoroltak elemeit sűríti magába. Történik egy katasztrófa, egy, a személy egyéni integritása szempontjából súlyos, megszegyenítő helyzet, például egy fiatal lányt megvernek és megerőszakolnak. Ezután az illető valamennyire összeszedi magát, visszakerül a mindennapi életébe, de már nem ugyanolyan, mint korábban volt. Például az utcán folyton attól retteg, hogy újra megtámadják, hogy megismétlődik az, ami történt vele. Retteg a normális, hétköznapi helyzetekben is. Retteg az emberektől, de egyedül is, ezért nagyon nehezen tud elaludni, álmában pedig vissza-visszatérnek a vele történt, drámai események. És még jó, ha csak álmában, mert flash-jelenségek napközben is előfordulhatnak: például éppen a munkahelyén dolgozik, amikor akarata ellenére hirtelen bevillan az agyába a vele történt tragédiának a képe.

Nagyon fontos, hogy akivel traumatikus esemény történt, megfelelő pszichológiai gondozást kapjon. Ilyenkor nem elegendő az, amit átlagos körülmények között java-

solni szoktam, vagyis, hogy az illető mondja el, ha lehet minél többször is, mi bántja, szellőztesse a lelkét. Az elmondás, a szörnyű események feltárása, a sebek felszakítása ugyanis nem minden esetben a legjobb megoldás. A szakirodalom és saját tapasztalataim szerint is egyéni-típus, teherbírásfüggő, hogy célszerű-e felszínre hozni, feldolgozni és kitakarítani a traumát, vagy jobb meghagyni azt enkapszulálódott formájában, és inkább másfajta eszközökkel támogatni a személyiséget.

A poszttraumás stressz-szindróma kezelésére van egy nagyon különleges, világhírű módszer, melynek működése azon a felfedezésen alapszik, hogy amikor álmodunk, akkor gyors szemmozgásokat végzünk – ez az úgynevezett REM-fázis. Ilyenkor, öntudatlan állapotunkban a jobb agyfélteke gondosan összeszedi a testben, a sejtekben megrekedt feszültségeket, és a gyors szemmozgás ideje alatt, a maga sajátos szerkesztési törvényei szerint átteszi ezeket képbe. Ezáltal meg is történik egyfajta feldolgozás: amit „kiálmodunk” magunkból, az már nem betegít meg minket. Az álom szimbólumokban jeleníti meg a lelki tartalmakat – egyetlen filmrendező sem szerkeszt olyan zseniálisan, mint a jobb agyfélteke, amely a feszültségeket összehozza és képbe sűríti. Ilyen módon az álom töröl, áttesz képbe, fölold és elaborál, tehát megkönnyebbülést idéz elő. Ennek, az általam emlegetett terápiás eljárásnak a lényege, hogy művileg hoz létre az álomhoz hasonló gyors szemmozgásokat, miközben az il-

letőnek a traumát okozó történésről nem kell többet mondania, csak annyit, amennyit éppen elbír. Ha a sértett személy képes arra, hogy elmondja a vele történeteket, akkor a kritikus pillanatban kiváltják a gyors szemmozgást, a terapeuta kézmozgásának követésével vagy egy speciális készülék segítségével. Ezáltal megtörténhetnek ugyanazok a törlő, átrendező folyamatok, melyek az álomban működnek. Ez óriási jelentőségű találmány, különösen azokban a traumatizált társadalmakban, ahol nagyon sok embertelen, életellenes cselekmény történt, például háborús feszültségek, amelyek során tömegeknek kellett átélniük családjuk kiirtását és egyéb iszonyatokat. Abban, hogy az idegrendszer, a lelki rendszer egy katasztrófa után képes legyen az élet továbbvitelére, ilyesfajta gyors szemmozgásos technikával, úgynevezett deszenzitizációs terápiákkal tudnak segíteni a szakemberek. Ha valakit olyan traumatikus esemény ért, amely ezt a sokállapotot, ezt a dermesztő hasadást, ezt az izolatív érzést létrehozta, fontos tudnia, hogy már Magyarországon is létezik úgynevezett EMDR, azaz gyors szemmozgással kiváltott deszenzitizációs terápiás szolgáltatás, amely nagyon radikális és hatékony segítséget jelenthet.

Amikor az ember átélte az akut érzelmi sokk állapotát, akkor elindulnak benne azok a megküzdési folyamatok, amelyeket az angol nyelvű szakirodalom coping mechanizmusoknak nevez. Egyénfüggő, hogy valaki a belső próbálkozások során milyen eszközöket vesz igénybe,

egy a fontos: tegyen valamit, induljon el a megküzdés! Az első lépés a legnehezebb, mert úgy érzed, lehetetlen, hogy valamit tegyél, nem létezik, hogy volna bármilyen segítség, ott állsz a jeges magányban rémülten és dermedten – mégis, az első gondolatod legyen az, hogy mozdulni kell, valamit tenni kell!

De mit is tegyél? Hogyan cselekedhetsz magadért, ha valamilyen irreverzibilis katasztrófa történt veled? Hiszen nem támaszthatod fel azt, aki meghalt, nem kaphatod vissza azt, aki végleg elhagyott, nem ölheted meg azt, aki veled valami gonoszságot tett. A belső lelki dermedtség-ből való fölocsúdás első lépése nem úgy lehet akció, hogy valamit ténylegesen teszel, hanem úgy, hogy keresel valakit, akit szeretsz, aki iránt bizalmas vagy, akiről tudod, hogy melléd áll. Ezt úgy nevezi a pszichológia, hogy **társas támasz coping**. Ha nem akarsz, egyetlen szót sem kell mondanod arról, ami történt veled, amit érzel – majd később megteszed. Ha lélektanilag elég műveltek vagyunk, akkor tudjuk, hogy ezt erőltetni, siettetni nem szabad, meg kell várni, amíg valaki képessé válik arra, hogy beszéljen arról, ami történt vele. A segítséget ilyenkor a türelmes mellette levés jelenti, az együttlét maga. Hiszen mi, emberek veleszületetten társas lények vagyunk, ezért a másoktól kapott lelki segítség hatalmas erőforrást jelent számunkra. A társas megküzdést szakmai nyelven **diádikus copingnak** nevezzük, és kutatásokból tudjuk, hogy a szeretteinktől kapott támogatás óriási jelentőségű egy

trauma utáni felépülésben. Beszélhetünk **delegált diádikus megküzdésről** is. Ilyenkor arról van szó, hogy a traumát átélt ember elmondja egy bizalmasának (vagy legalábbis jelzi), hogy mi történt vele, ámde a személy egymaga kevésnek érzi magát a segítséghez, és bevon másokat, szerencsés esetben szakembert, pszichológust. Ez a delegált diádikus megküzdési út, hogy nem hagyod az egyént cserben, közvetve segítesz. Soha ne azt fejezd ki és üzend a traumatizált személynek, hogy itt vagyunk ketten, két szerencsétlen, mert te se tudod mit tegyél, de én se tudok mit kezdeni azzal, amit rám bízál. Persze megtörténhet, hogy amit megtudtam, az engem is úgy lesújt, hogy már gondolkozni se bírok, mert a lelki rendszer olyan, hogy képesek vagyunk átvenni a másiktól a szenvedést, a tehetetlenséget, mélyen átélni mindazt, amit ő elmondott nekünk. De azt, hogy itt nincs mit tenni, soha ne mondjuk neki! Már csak azért se, mert még a legrémületesebb történés esetén is van mit tenni. A delegált diádikus támasz tehát az, amikor valakit behívunk a helyzetbe, hogy segítsen, vagy valahova elkísérjük az illetőt, ahol majd segítséget kap.

Amikor például valakinek meghal egy számára érzelmileg nagyon fontos személye, és még a dermedt bénultság, a tagadás sokállapotában van, közben ezernyi praktikus, szervezési ügyet kellene intéznie, amire éppen nem képes. Ilyenkor rendkívül fontos éreznie, hogy segítség érkezik a környezetéből, és bizonyos terheket levesznek a

válláról. Tehát a pozitív megküzdés azt jelenti, hogy ne zápoljunk be, keressük meg a kivezető utakat szorult helyzetünkéből, illetve, hogy másnak is segítsünk a megszabadulásban.

A szakirodalom a közösségi támaszt, vagyis a szoros baráti társulásokat is óriási jelentőségűnek tartja. De igazolt az is, hogy ha valaki vallási közösséghez tartozik, akkor a gyülekezetből kapott segítség is felbecsülhetetlen értékű: önmagában az, hogy körülveszik, együtt vannak vele, gondozzák a bánatát, imádkoznak érte. Mindebben az fejeződik ki, hogy nem vagy egyedül! Ha megértettük, milyen szörnyű az a lelkiállapot, amikor valaki egy trauma utáni első időszakban átéli a jeges magányt, akkor tudjuk, hogy ennél fontosabb, építőbb üzenet nincs! Hiszen máris ott vannak körülötte mindazok, akik szeretik, és csöndben, szelíden, okosan segítik őt. Remélem, mindenki tudja, hogy a gyászban felelősek vagyunk azért, hogy gondozzuk egymás bánatát!

Hogyan gondozhatjuk a bánatot? A leghatalmasabb veszteség egy ember életében talán az, ha a gyermekét elveszti. Ez egy olyan jellegű trauma, mintha az énjének egy darabja halt volna meg. Elveszett az, aki a szeme fénye, életének legfontosabb szereplője volt. Ennek az iszonyatos fájdalomnak a feldolgozásához egy gyászrítust kell pszichológiailag végigvinni, hogy az ember képes legyen tovább élni, hogy ne betegedjen, ne haljon bele a gyereke halálába. Ahhoz, hogy túl tudjon jutni a legnehezebb idő-

szakon, nagyon fontos ritualizálni a történéseket, vagyis bármilyen fájdalmas, előhívni mindazokat a pozitív élményeket, amelyek a gyerekekkel kapcsolatosak voltak élete kezdetétől fogva. Elővenni a fényképeket, felidézni régi kedves eseményeket, és szabad utat engedni a folyamatnak, hogy az szakaszosan lezajlódjék. Fontos, hogy legyen egy olyan aktus, amely azt üzeni, hogy az elhunyt örökké élni fog – persze soha nem hal meg bennünk az, akire emlékezünk, de nagyon jól beválik, ha ezt szimbolikusan is jelzik, például ültetnek egy fát, olyat, amit a gyerek szeretett, vagy ami a szülő számára szimbolikusan kifejezi az örök életet. Ezáltal veheti tudomásul a lélek a tudomásul vehetlent, és lesz képes lassacskán túljutni a gyásznak a nagyon mély és kártékony, megbetegítő szakaszán.

De akármilyen kis apró veszteségről van is szó, mindenkinek csak azt tudom ajánlani, hogy ne maradj vele egyedül! Gondozd a bánatodat! A pszichológia erre már nagyszerű, hatékony eljárásokat, utakat, módokat kínál. Ott van például a pszichodráma, amely a lelki folyamatokat játékban jeleníti meg. Viszel az életedből egy fájdalmas helyzetet: például nem értél oda időben haldokló szerettedhez, és így anélkül hunyt el, hogy elbúcsúzhattál volna tőle. Mindez dramatikusan eljátszható. Te vagy a protagonista, a főhős, és a csoport tagjai a többi szereplő bőrébe bújva asszisztálnak neked, segítik a folyamatot. A játék ezt a betokosodott, beragadt fájdalmat átteszi a

mintha-realitás szintjére. Az egyik csoporttag egy képzeletbeli helyzetben megszemélyesíti azt, akit elveszítettél, így el tudsz búcsúzni tőle. Bár az események nem a valóságban zajlanak, a lélek a szimbolikus aktusban fel tudja szabadítani a letokolt, traumatikus feszültséget, és átélheti a megváltó megkönnyebbülést. Az a feszültség, amit magadba temettél, ki tud annyira szellőzni, hogy már nem pusztítja a szervezetedet, nem okoz betegségeket. A pszichodráma lehetővé teszi, hogy bármelyik szereplő „bőrébe belebújj”, te legyél a sértő, támadó, az ellenséged maga, miközben saját egykori helyzetedet is újraélheted, jelenkori okos, tapasztalt éned pedig melletted tud állni, hogy segítsen.

Ha a pozitív megküzdés módjait vizsgáljuk, akkor ki kell térnem egy nagyon különleges lehetőségre is, amit a szakmai irodalom is egyre becsesebbnek talál, és ezt úgy nevezzük, hogy a **felülemelkedés copingja**. Tegyük fel, hogy harmincéves korodban ért téged egy trauma. Ezt valahogy túlélted, de nem dolgoztad fel, tehát ketyeg a szervezetedben az időzített bomba. Ilyenkor egy lehetséges mód, ahogy segíthetsz magadon, ha azzal az éneddel, amely akkor átélte azt a bizonyos helyzetet, dialógust kezdeményezel, és megbeszéled vele azt, ami ott és akkor történt, de már a mostani szemeddel, tudásoddal, rálátásoddal.

Például a megbocsátás lelki gyakorlat során a belső érzelemkereső munka rávezet egy olyan helyzetre, amellyel dolgozunk van: mondjuk, földerül, hogy tizenöt éves ko-

runkban szakítottunk életünk első nagy szerelmével, és ebben nagyon megsérültünk. Egyszer csak újra átéljük az akkori érzéseket, és rádöbbenünk, hogy még mindig van bennünk fájdalom és harag. Ilyenkor a tizenöt éves kori énünket kell megidézni, és vele kell olyan kapcsolatba kerülnie a jelenlegi énünknek, hogy a szükséges békítő és védő lelki munkát elvégezhessük.

A megbocsátás lelki gyakorlat során tehát keressük azt a legnagyobb súlyú sérelmet, fájdalmat, ami enkapszulálódott bennünk, amit a múltba temettünk, és talán már nem is emlékszünk rá, de a szervezetünkben ott ketyeg általa az időzített bomba. A lélek titokzatos ösvényein ilyenkor mindig a legintenzívebb sérelemhez jutunk vissza. Egy pszichológusnőnek döbbenetes élménye volt ennek kapcsán, pedig ő igazán sokféle lelki munkában vett már részt, és folyamatosan fejlesztette az önismeretét. Az imagináció során egyszer csak úgy érezte, mintha a két karja iszonyatos erővel oda lenne préselve a testéhez, és ennek kapcsán visszaidéződött benne egy csecsemőkori emlék, amint fekszik a kiságyában, kikötözve. Eszébe jutott, hogy az idősebb testvére egyszer elmesélte neki, hogy az anyukájának már rögtön a szülést követően vissza kellett mennie dolgozni, és mivel a kisbabára nem volt ki vigyázni, arra kényszerült, hogy egyedül hagyja otthon. Időnként hazarohant a munkából megszoptatni, és hogy a távollétében meg ne fulladjon, ha bukik, biztonságos pózba helyezte, és kikötözte a kezét. A pszichológus-

nőben a felidézett emlék hatására rettenetes harag szakadt fel az édesanyja iránt, és a virtuális térben kérdőre vonta, hogy amikor kicsi baba voltam, mit tettél velem?! Hogyan tehetted ezt velem?! Hát nem tudtad, hogy ez nekem mennyire fájt?! Csupán miután mindezt elmondta neki, volt képes eljutni addig a felismerésig, hogy de hisz az édesanyja csak azt tette szegény, amire képes volt ott, abban a helyzetben.

Most azonban hadd térjek vissza a felülemelkedés copingjához. Arról van szó, hogy a te jelenkori éned, a maga okosságával, bölcsességgel, a traumából kiszabadult ember józan eszével képes distanciát teremteni. Ez természetesen nem az én, a személyiség megkettőzését jelenti, hanem azt a képességünket – amit egyébként nagyon érdemes fejleszteni, izmosítani magunkban –, hogy valahogy kívülről, messziről, bizonyos távolságot teremtve rá tudjunk tekinteni egykori önmagunkra és a fájdalmas eseményre. Ilyenkor szempontváltás történik, amelyet a pszichológia **átkeretezésnek** nevez. Amikor megtörtént veled az adott esemény, egy bizonyos pozícióban voltál, és annak megfelelően láttad a valóságot. Az átkeretezés során megpróbálsz más szemszögből rátekinteni. Mindenféle optikából megnézed a történeteket, nemcsak a magad, de a szeretteid, környezeted nézőpontjából is. Azáltal, hogy elkezded mozogni a saját beszorult lelki helyzetekben, életbe lép az a bizonyos kaleidoszkópeffektus, amelyet már sokszor emlegettem: ha csak egy kicsi részletet is el-

mozdítasz, a teljes kép megváltozik. Ez pedig óriási megkönnyebbülést hozhat magával, egy csodálatos feloldó folyamat első lépése lehet, amelynek keretében a beszorult, betokosodott lelki tartalmak utat találhatnak kifelé.

A következő pozitív megküzdési lehetőségünk a **humor**, amely biológiai értelemben is gyógyít minket. Mint mondtam, nagyon veszedelmes, amikor a traumát a jobb agyféltekénk időtlen világába temetjük, és ott alattomosan kifejti a maga pusztító hatását. Hogyan tudjuk onnan kiszabadítani? Például az istenáldotta humor segítségével! Te mondasz valamit, várod a reakciómat, és józan, emberi logikával következtetsz arra, hogy nagyjából mit fogok válaszolni. Ám nem az következik, amire számítasz, hanem valami egészen más, és ez előcsalogatja belőled a nevetést. „Én olyan sokat olvastam az alkoholizmus ártalmairól, hogy most már abbahagyom... az olvasást.” Logikusan nyilván azt várod, hogy a mondat úgy végződjék, hogy az ivást. Minden humoros, vicces dologban felismerhetjük ezt a fajta megfordítást, logikai össze nem illést, inkongruenciát. Mi történik velünk, amikor kibuggyan belőlünk a nevetés? Bekapcsolódik az agyunkban található örömközpont, ami endorfin („örömhormon”) felszabaduláshoz és az immunrendszer stimulálásához, erősödéséhez vezet. Bizonyított tény, hogy egy nagyon romos állapotban lévő immunrendszert már húszperces közös nevetéssel képesek vagyunk felerősíteni! Van, hogy az ember annyira beszorult, józan logiká-

val megoldhatatlan helyzetbe kerül, hogy úgy érzi, se kép, se hang, most nincs tovább, ám a humor képes kiemelni a kétségbeesésből. Emlékezzünk csak Chaplin *Aranyláz* című filmjére, amelyben a szereplők a gondosan megterített asztalnál a cipőfűzőt eszik spagetti gyanánt, és a szegecseket, mint a halszálkát, leszopogatják. Mind tudjuk, hogy az aranyásók éhen fognak halni, mégis dőlünk a nevetéstől. Egyes-egyedül az emberi elme képes arra, hogy a katasztrófából münchauseni módra, a saját hajánál fogva húzza ki magát! Ahogy a felülemelkedés, úgy a humor által is képesek vagyunk távolságot teremteni a sebesült énünktől, a fájdalmas eseményektől. A humornak részvétlennek kell lennie, mert ha empátia csúszik bele, akkor már nem jelent igazi segítséget. Ha a humor együtt érző, akkor nem teremt távolságot, és nem tudunk általa kiemelkedni a beszorultságból. A nevetés képes az immunrendszerünket ostromló stressz biológiai visszafordítására, így legalább nem betegszünk bele, egy csomó feszültségtől megszabadulhatunk.

A következő tételünk a pozitív megoldásmódok között a **spiritualitás**. A spiritualitás valójában egy olyan kogníció – így határozza meg a pszichológia –, amely a világegyetemre, a mindenségre, az univerzumra nyit. Vagyis nem maradok meg abban a bizonyos zárt világeszmében, amelyben az ember a saját élete foglya, hanem szabad lehetőséget adok arra, hogy a világmindenség határtalan egészébe helyezzem bele parányi emberi létemet. A spi-

ritualitás ennek a sajátos, határfeloldó és az univerzumra nyitó gondolkodásmódnak az átszellemítő mentális szabadságát jelenti.

Nagy traumákat követően a spiritualitás néha a lelki megküzdés egyedüli, valóban hatékony lehetősége. Egy katasztrófa után nem fordíthatod meg a megfordíthatatlant. Tudomásul kell vened valamit, ami ellen érzelmileg kétségbeesetten tiltakozol, amit egyszerűen nem akarsz elfogadni. A spiritualitás megváltó fordulatának köszönhetően azonban az ember képessé válik arra, hogy egy nála nagyobb erőnek adja át a kontrollt (ami egyébként amúgy sincs már a birtokában). Elfogadod, hogy az irányítás már nem a te kezében van, rábízod azt valami nálad hatalmasabbra. Hogy kire, mire bízod, az a te egyéni hitrendszerednek a specifikuma, amit nagy, egymás iránti tisztelettel kell elfogadnunk. Tudományos kutatások igazolják, hogy abban a pillanatban, amint képes vagy átadni a kontrollt, a lelki rendszerben döbbenetes erejű föloldó, stresszcsökkentő folyamatok indulnak meg. Nem véletlen, hogy a nagy katasztrófák idején mindenkiből kirobban az a felkiáltás, hogy Istenem! Abból is, akinek egyáltalán nincs szubjektív istenképe.

Nagyon izgalmas észrevenni, hogy például a keleti vallások hittételeiben az ember számára testileg-lelkileg egészséges életformát ajánló lépések lettek törvényileg megfogalmazva. De ugyanígy a mi zsidó-keresztény kultúrkörünkben is megtalálhatjuk azokat a csodálatos ritu-

sokat, amelyeknek gyógyító hatásmechanizmusát ma már az egészségpszichológia is igazolja. Gondoljuk csak el, hogyan kerülhet megbocsátás lelki gyakorlat a világi pszichológia eszköztárába? Úgy, hogy tudjuk, mert kutatások igazolták, hogy a daganatos betegségek kialakulásában ezeknek az enkapszulált, a sejtek memóriájába zárt fájdalomnak óriási szerepük van, hiszen kémiai érzelmolekulák formájában bombázzák a szervezetünket. Ezért azokat ki kell onnan takarítani, fölszínre kell hozni. Minden történelmi egyház kidolgozta a maga szertartását erre a célra: a katolikus vallásban például erre szolgál a gyónás szertartása, a reformátusban az úrvacsoravétel előtti bűnbánati hét. „Ne menjen le a nap a te haragoddal” – üzeni a Szentírás. „Bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek” – ez a keresztény imánkba foglalt ősi bölcsesség, amelyet ma már az egészségpszichológia kutatási eredményei is alátámasztanak. A megbocsátás lelki gyakorlatában a belső megtisztulás lehetősége nem vallásos emberek számára is adott.

A lelki megküzdés pozitív eszközei között meg kell még említenem a **meditációt** és az **imát** is. A mi elhanyagolt, nyugati kultúránkban semmibe vett, nem tréningezett és nem kiművelt jobb agyféltekénkire mindkettő csodálatos hatással van. Mostanában egyre többet hallhatunk a *mindfulness*ről, vagyis a tudatos, tökéletes jelenlétről – Szondy Máté kollégám nemrég írt is a témáról egy remek

könyvet. Gyakorlása során az ember belép a belső figyelem állapotába, ahol átadja magát mindannak, ami vele történik, megzabolazza a gondolatok csapongását, és megteremti a kapcsolatot önmagával, a saját világával. Tudományos bizonyítékok támasztják alá, hogy a tökéletes, éber jelenlét rendszeres gyakorlása olyan hatékonyságú, hogy az ember a stresszbetegségektől gyógyszeres kezelés nélkül, saját maga meg tud szabadulni! Ebben a különleges figyelmi állapotban ugyanis képesek vagyunk kizárni minden olyan tényezőt, amely megzavarhatná harmonikus, mély nyugalmunkat. Az Egyesült Államokban be is került az egészségpénztárak által támogatott gyógy módok közé – húsz alkalom ingyenesen jár a stresszbetegeknek! Nekünk, Magyarországon hatalmas szemléleti változáson kell még keresztülmennünk, hogy itt tartsunk!

Az imapszichológiának ma már szintén tengernyi irodalma van, így jól tudhatjuk, hogy imádkozás közben a bal és a jobb agyfélteke között olyan különleges harmónia jön létre, ami éber tudati állapotban nagyon ritka, és erre az összes szervünk rendkívül hálásan reagál, hatására helyreállító, úgynevezett reparatív folyamatok indulnak el a szervezetünkben. Tehát, aki nem meditál, de vallásos és imádkozik, az ráeszmélhet arra, hogy ezzel az egészsége helyreállításáért is igen sokat tesz.

A fentiekben sorra vettünk számos pozitív megküzdési lehetőséget. A pszichológia azonban mára azt is kikutatta, hogy mely személyiségi tényezők segítik elő azt,

hogy az ember képes legyen hatékonyan cselekedni önmagáért és másokért. Ezáltal azt is megtudtuk, hogy mi az, amit nekünk szülőként, pedagógusként a nevelés során elő kell mozdítanunk, ha azt szeretnénk, hogy a gyermekeink erősek és küzdőképesek legyenek.

Az első fontos tételünk a **reziliencia**, vagyis a lelki ellenálló képesség kifejlesztése. A reziliens személyiség rugalmas, hajlékony. *Resilire* azt jelenti, előre, hátra hajolni, és közben egyenesen megmaradni, nem eltörni. Ebből származik a reziliencia kifejezés. Ilyenné kell edzenünk magunkat! Ahogy az acél is úgy edződik meg, hogy fokozódó terhelésnek teszik ki, úgy az embernél is a különböző nehézségekkel való megküzdésben izmosodik meg a reziliencia képessége. Ezt úgy érhetjük el, hogy túlvédés helyett önmagunkat és gyermekeinket is – természetesen átgondoltan, teherbíró képességünknek megfelelően – kitesszük olyan helyzeteknek, amelyek során megtanulunk testileg-lelkileg küzdeni magunkért.

Második tételünk a **tanult optimizmus**. Martin Seligman, a világhírű pszichológus fogalmazta meg, hogy a depresszió egy olyan kognitív, pesszimista munkamód, vagyis a gondolkodásban előálló torzulás és annak nyomán bekövetkező kedélyállapot-zuhanás, melynek hatására a világot sötét szemüvegen keresztül látjuk. Már volt szó arról, hogy a helyzetünket többféle nézőpontból érdemes megvizsgálni, mert ezáltal el tudunk mozdulni egy beszorult állapotból. A depressziós ember ezzel szemben

lecövekeli magát egy fix állásban, és azt mondja: engem senki se szeret, mindenki gazember, értelmetlen az életem, nincs jövőképem! Az általánosítások (mindenki, senki, soha, mindig) nagyon jellegzetesek a depresszió világában, de persze ezek a kijelentések mindig sántítanak. Ha például azt monddod, hogy mindenki utál téged, akkor én visszakérdezek, hogy egyet se tudnál mondani, aki szeret? Mert ha csak egyet is tudsz mondani, akkor a tétel logikailag már nem érvényes. Most nem akarok mélyebben belemenni ebbe a logikai elemzésbe, de Seligman sokat foglalkozott a depressziós személyek kognitív torzításaival, és neki köszönhetjük a tanult optimizmus fogalmát is. A tanult tehetetlenségről mindannyian hallottunk: egy meglehetősen kegyetlen kísérlet keretében kutyákat ketrecbe zártak, és áramütéseket adtak nekik. A kutyák próbáltak kiszabadulni, de mivel ez sehogy sem sikerült, egy idő után szűkülve leültek, és hiába hullottak rájuk az áramütések, nem mozdultak odébb – még akkor se, amikor már kinyitották nekik a ketrec ajtaját. Nem használták ki a lehetőséget, hogy elmeneküljenek. Seligman azt mondta: nálunk, embereknél így alakul ki a depresszió. Ha nagyon sokszor kerülünk beszorult helyzetbe, amelyet sehogy sem tudunk megoldani, akkor hiába tárnak ki előttünk a képzeletbeli kaput, nem rohanunk a szabadulás irányába, mert már nem bízunk abban, hogy van kiút. Martin Seligman a tanult tehetetlenséget a tanult optimizmussal állította szembe. Az optimizmus

ugyanis a téves vélekedésekkel ellentétben nem veleszületett, hanem tanult képesség – bár hozzá kell tennem, nagyon hamar eltanuljuk, már az sem mindegy ebből a szempontból, hogy az édesanyánk hasában milyen hormonokat kapunk. Ott kezdődik a folyamat, hogy vajon reménytelenség-hormonokkal, stresszhormonokkal vagy szeretethormonokkal áraszt el bennünket. Vajon képesek vagyunk-e a jövőt minden elszenvedett vereségünk ellenére is valahogy biztatónak látni, vagy legyőz a tanult tehetetlenség, a pesszimizmus, és önártó módon tekintünk a világra? A pesszimista ugyanis saját magát pusztítja. Ha ezt belátjuk, akkor ráésmélhetünk, mennyire fontos, hogy képesek legyünk magunkat „átnevelni”, és kialakítani azt a szokást, hogy amikor valami nagy csapás ér minket, föltegyük magunknak kérdést: vajon miért kaptam ezt? Mire akar ez megtanítani engem? Mi lehet az üzenete? A legnagyobb nyomorúság idején is feltehetjük magunknak ezt a kérdést: mit tanulhatok abból, ami velem történt? Nagyon súlyos vereséget szenvedtem, majd belehaltam – de mire tanít?

Tételesen igazolta a pszichológia, hogy az általam felsorolt, pozitív feldolgozásmódok segítségével nagy katasztrófákat is át lehet vészelnéi lelkileg, és a megküzdési folyamat során az egész személyiségünk megváltozik. Élettani vizsgálatok bizonyítják, hogy a poszttraumás személyiségfejlődés eredményeként – egészen bámulatos! – új program íródik az agyunkban. Egyébként vannak sze-

rencsés emberek, akik ezt a belső átalakulást egy nagy trauma után úgy kapják meg, mint égi adományt: attól kezdve nem félnek se az élettől, se a haláltól, melegszívű, altruista, másokat segítő, bátor, bizakodó, tetterre kész, a kapcsolatokra fókuszáló személyiségekké válnak. A poszttraumás személyiségfejlődés révén új ember születik a katasztrófából.

Minden olvasómat arra biztatom: tanuljuk meg a pozitív megküzdési módokat! Élünk akár a legreménytelenebb helyzetben is azzal a meggyőződéssel, hogy egymás számára erős kapaszkodót jelentünk; hogy a humor megvált és kiségit a legmélyebb gödör fenekéről is; hogy a fájdalmas dolgokat átkeretezve, többféle nézőpontból meg szemlélve végül kimozdulhatunk befagyott, beszorult állapotunkból. Ha valamelyikünket súlyos trauma érne – és ez bármelyikünkkel előfordulhat, hiszen sosem tudhatjuk, kinek mit tartogat a sors –, szívből azt kívánom magunknak, hogy képesek legyünk átélni a poszttraumás személyiségfejlődés csodáját, amely által új és jobb ember válhat belőlünk.