

mindennapi

pszichológia

WWW.MIPSI.HU

IX. évf. 5. szám
2017. október–november

ELŐFIZETŐKNEK:
690 Ft 790 Ft

El- bizony- talanodva

Valóban tudni akarom?

Szerelmeim és „idegeneim”

Függni a függetlenségtől



mindennapi pszichológia

A LÉLEK
LAPOZHATÓ
TITKAI

SZÍNES MAGAZIN
76 OLDALON
KÉTHAVONTA

KERESSE
AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!

RENDELJE MEG ONLINE!
WWW.MIPSI.HU
IRATKOZZON FEL INGYENES
HÍRLEVELÜNKRE!

mindennapi
pszichológia

Megjelenik kéthavonta
Kiadja: Média Connection Kft.
1137 Budapest, Katona József u. 28.
Telefon: (06-30) 899-1515
Felelős kiadó a kft. ügyvezető igazgatója
ISSN 2060-2626

Bizonyosság mindenáron?



Gimli világában nincs helye a kétségeknek. Ha elsuhanó macskát lát, azonnal ugrik és rohan utána, ha megnyikordul a hűtőajtó, a lakás legtávolabbi zugából is rögtön előkerül, nehogy elszalasszon egy lepotytyanó ételdarabkát. Kérésre leül és lefekszik, eszébe sem jut a felszólítás jogosságán morfondírozni. Világa kerek és egyértelmű. Bizonytalankodásra semmi ok, a napok egyformán, kétely nélkül, vidámságban telnek. Elbizonytalanodni ritkán láttam, egy alkalomra viszont határozottan emlékszem: arra, amikor pár hetes korában életében először találkozott egy pitypanggal. Megállt előtte, alaposan szemügyre vette, aztán körbeszaglászta, de miután se a látás, se a szaglás nem adott elegendő információt az ismeretlen mibenlétét illetően, a tapintással is megpróbálkozott – volna. Jobb első lábát felemelte, mancsát behajlította, s egy simogatásszerű mozdulatot indított, ám félúton megállt. Ezt a „levegőcirókázást” párszor még megismételte, de a cselekvés mindannyiszor befejezetlen maradt. Hajtotta a kíváncsiság, ami arra készítette, hogy „érintsd meg” – ugyanakkor visszahúzta a félelem: „mi van, ha csak tetteti az ártatlant, s váratlanul neked ront?” A bizonyosság megszerzéséért vívott küzdelem tehát döntetlenre állt. Gimlink tanácstalanul álldogált: ugyan miféle szerzet az, ami szagtalan, ijesztgetésre nem reagál, nem harcol és nem menekül?! Így hát utolsónak bevetette ritkán használt csodafegyverét, az ugatást. Ám az a fránya Valami meg sem rezdült. Talán ekkor végre megértette, hogy amivel szemben áll, se nem ravasz, se nem erős, tehát nem is ellenfél, s így vidám farkcsóválással tovább-ballagott.

Amit a kicsi Gimlinek a pitypang, azt nekem óvodásként a Vidámpark jelentette. Első látogatásom ebbe a csodavilágba egészen elkápráztatott. Minden sarkon történt valami váratlan, minden csillogott, zenélt – remekül szórakoztam egészen addig, amíg ki nem léptem az Elvárásolt Kastély erkélyére. Mert ahogy kiléptem, megindult a lábam alatt a talaj. De nem ám az azóta ismertté vált futószalag módján, hanem összevissza. Egy ismeretlen erő az egyik lábamat előre, a másikat meg hátra vitte, aztán talán fordítva, utána hirtelen térdig süllyedtem. Ma már pontosan nem is tudom, de az biztos, hiába igyekeztem a megszkott módon menni, lábaim nem engedelmeskedtek. Az eddig megingathatatlanak tűnt kis világomon hirtelen rés támadt, amit eddig biztosnak hittem, egy csapásra bizonytalanná vált. Hiszen eddig kétség sem fért ahhoz, hogy tudok járni, futni, ugrani, de most meglepve tapasztaltam, még lépkedni sem tudok. Ám akkor egy erős kéz hirtelen felkapott, s kacagva átvitt a túloldalra.

Felnőttként már tudjuk, hogy akár kényszerből, akár önszántunkból, de időnként megmozdul lábunk alatt a föld. Elvesztjük biztosnak hitt fogódzóinkat, rádöbbenünk, hogy új helyzetbe kerültünk, innen visszafordulni nem lehet, csak előremenni. De hol van az előre, ha minden ködbe vész? Küzdhetünk Gimli módján a bizonyosságért, noha tudjuk, az eredmény akár fájdalmas is lehet – vagy ácsoroghatunk, toporoghatunk arra várva, hogy egyszer csak felkap, s a veszélyzónán átrópít egy erős kéz.

Főszerkesztő

FŐSZERKESZTŐ: dr. Pápay Herbert Zsuzsa – mipszi.zsuzsa@gmail.com – skype: herbert.zsuzsa
SZERKESZTŐ: Simon P. Györgyi, **MUNKATÁRS:** Költő András, Pintér Judit Nóra,
LAYOUT, TERVEZÉS: Tiszai Szilárd, Komenda Krisztina, **FOTÓK:** Europress Fotóügynökség, GettyImages
NYOMDA: Ipress Center CE zRt. • Felelős vezető: Borbás Gábor, **HIRDETÉS MEGRENDELÉSE:** Élménymarketing Kft.
ertekeites@mipszi.hu, **SZÁMLÁZÁS:** (06-30) 899-1515, kedd–csütörtök 10-15 óra között, **MEGVÁSÁROLHATÓ:** az újságárusoknál, **ÁRA:** 790 Ft, előfizetőknek 690 Ft, **A LAP MEGRENDELHETŐ:** laprendeles@mindennapipszichologia.hu,
MAIL: mipszi.szerk@gmail.com, **WEB:** www.mipszi.hu
A lapban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.
A lapban és weboldalán szereplő cikkek és képek bármely formában történő felhasználásához a szerkesztőség hozzájárulása szükséges.

TARTALOM MINDENNAPI PSZICHOLÓGIA 2017. KILENCEDIK ÉVFOLYAM ÖTÖDIK SZÁM



8 KÓRKÉP A BIZONY-
TALANSÁGRÓL



14 „NEM SZERETEK
DÖNTENI”



23 SZERELMEIM ÉS
„IDEGENEIM”



26 FÜGGNI A
FÜGGTELENSÉGTŐL



46 AZ ELÉG JÓ ÖRÖKBE-
FOGADÓ SZÜLŐ



50 VÉLEMÉNY
ELSŐ LÁTÁSRA



55 A SZKIZOFRÉNIA –
MÁS SZEMMEL



62 A LESZOKÁS NEM
AKARATERŐ KÉRDÉSE!

3 Bizonyosság mindenáron?
A főszerkesztő előszava

5 A pszichológia világa
Hírek

8 Kórkép a bizonytalanságról
Ullmann Tamás

14 „Nem szeretek dönteni”
Az elbizonytalanodás lélektana
Tari Annamária

19 Valóban tudni akarom?
Test-bizonytalanság-érzet
Zörgő Szilvia

23 Szerelmeim és „idegeneim”
Bokor László

26 Függni a függetlenségtől
Szalai Tamás Dömötör

30 Betegesen normális?
A populizmus pszichológiája
Krekó Péter

33 A mai korszellem kedvez a
szélsőségeknek?
Mannhardt András

36 Jelentés az út széléről
Bódy Gergő

40 Táncolni kell!
Kollár János

42 Mi mire való?
A tárgyakról való tanulás
kisgyermekkorban
Pető Réka

46 Az elég jó örökbefogadó szülő
Bogár Zsuzsa

50 Vélemény első látásra
Mannhardt András

55 A szkizofrénia – más szemmel
Tévhit, sztereotípiák – és a valóság
Halmi Tamás

62 A leszokás nem
akaraterő kérdése!
Kiss Laura

66 Devizahiteles zsákutcák
Nagy Gábor László

72 Konferenciák

74 A pszichológus válaszol

A PSZICHOLÓGIA VILÁGA

AZ ELSZIGETELTSÉG ÉS A MAGÁNY VESZÉLYEI

A magány és a társas elszigeteltség nagyobb egészségügyi kockázattal jár, mint az elhízás, ráadásul a jelenség egyre nagyobb méretet ölt és várhatóan a jövőben még tovább növekszik – számolt be róla egy nemrégiben ismertetett kutatás. Amint arról Julianne Holt-Lunstad, a Brigham Young University pszichológiaprofesszora beszámolt, alapvető emberi szükséglet az, hogy másokhoz tartozunk – az ember számára mindez a kezdetektől fogva a túlélés alapfeltétele volt, nem véletlen, hogy a magánzárkát csak az igazán súlyos büntettek esetén alkalmazzák. Becslések szerint az Egyesült Államokban jelenleg is 42,6 millió 45 évnél idősebb felnőtt él tartós magányban, a legfrissebb népszámlálási adatok szerint pedig a lakosság negyede egyedül él, több mint a fele nem házas, sőt a legutóbbi népszámlálás óta mind a házasságok, mind az egy háztartásra jutó gyermekek száma csökkent. A társas elszigeteltség negatív hatásainak illusztrálására Holt-Lunstad két elemzést is végzett. Az elsőben több mint 300 000 résztvevő adatai alapján mutatta be, hogy a társas kapcsolatok 50 százalékkal képesek csökkenteni a korai halálozás kockázatát, a másodikban pedig több mint 3,4 millió alany bevonásával mutatta ki, hogy mind a társas elszigeteltség, mind a magány, mind az egyedüllét olyan mértékben képes megnövelni a korai halálozás mértékét, mint az elhízás. A szakember szerint ezen a téren is fontos lenne a megelőzés, és már kisgyermekkorban nagyobb hangsúlyt kellene fordítani a társas készségek fejlesztésére, valamint az orvosi szűrések részévé kellene tenni a társas kötődések feltérképezését. Az embereknek pedig nemcsak anyagi tekintetben, de úgy is tudatosan kellene készülniük a nyugdíjas korra, hogy megfelelő számú kapcsolatot alakítsanak ki maguk körül, emellett az is jó lenne, ha minél több olyan közösségi tér és helyiség lenne, ahol az emberek tartalmasan tölthetik el együtt az idejüket.

SZOROS KAPCSOLATOK – HOSSZABB ÉLET

Korábbi kutatások már bizonyították, hogy a magány korai halált okozhat, ugyanakkor azt még senki sem vizsgálta, hogy hogyan és miért élnek tovább azok, akik szoros, minőségi emberi kapcsolatokban élnek életüket. A több releváns tanulmányt is áttekintő anyag – amely az Amerikai Pszichológiai Szövetség gondozásában látott napvilágot, – megállapítja, hogy már a gyerek- és kamaszkori egészséges, bensőséges kapcsolatok is olyan pozitív hatással vannak a mentális jólétre, amely a fizikai állapotra is kihat. A szakemberek szerint krónikus betegség esetén nem elég a beteget kezelni,



de partnere lelki egészségével is fontos foglalkozni a kihívást jelentő időszakban, mivel ez mindkettejük hosszú távú jóllétének esélyét növeli, jelentősen csökkentve a korai halál kockázatát. „Az ilyen és hasonló kutatások célja az, hogy feltérképezzük, hogyan segítik az emberi kapcsolatok a fizikai és mentális jóllétet, és hogyan hasznosítható ez a tudás a prevencióban és a terápiában egyaránt” – fogalmaz a tanulmány vezető szerzője, Christine Dunkel Schetter, a University of California munkatársa.

MIT MUTAT MEG ÉRZÉSEINKBŐL A TWITTER?

Hiába osztja meg életét a fél világ a közösségi médiafelületeken, ezek a tartalmak nem tükrözik hűen a valóságos érzéseket, amelyeket átélünk – derül ki a University of Warwick munkatársainak friss kutatásából. A Twitternek 200 millió aktív felhasználója van a világ minden részéről, akik maximum 140 karakterben osztják meg véleményüket, érzésüket, állapotukat a platformon. De vajon mennyire ad ez megbízható képet mindarról, ahogyan a világ egy adott napon vagy épp héten érzi magát? Nos, a kutatást vezető dr. Eric Jensen szerint semennyire. „Hiába örülünk a nagy mennyiségű rendelkezésünkre álló nyilvános adatnak, a valóságban sajnos mindez egyáltalán nem tükrözi a felhasználók valódi érzéseit. Ez alapján lehetetlen következtetni arra, hogy a valóságban, a képernyő másik oldalán hogyan érzik magukat az emberek” – fogalmaz Jensen. További problémát okoz, hogy vannak felhasználók, akik naponta több tucatszor posztolnak, míg mások csak heti néhányszor, és a többség ilyenkor sem mond igazat: elsősorban szakmai jó hírneve érdekében inkább csak pozitív híreket, érzéseket és gondolatokat oszt meg. Éppen ezért nem érdemes közösségi médián megosztott tartalmakat komoly kutatások alapjául venni, az átgondolt módszertan itt is fontosabb, mint a csábító mennyiség és változatosság.

NEM ALSZUNK JÓL, HA DÜHÖSEN TÉRÜNK NYUGOVÓRA

A legtöbb pár tisztában van azzal, hogy árt a kapcsolatuknak, ha haraggal fekszenek le – azt azonban már tudósok állítják, hogy mindez a nyugodt, pihentető alvást is szabotálja. Aki dühösen hajtja álmra fejét, jó eséllyel nem tud leállni: folyamatosan a konfliktuson jár az esze, ami fokozott szív- és érrendszeri aktivitást okoz. Az Iowa State University pszichológusai 436 önkéntes alvását vizsgálták, miután haragjukkal kapcsolatos kérdőívet töltöttek ki. A résztvevőket arról is megkérdezték, hogyan reagálnak adott helyzetben, mennyire bosszantja fel őket, amikor mások kritizálják viselkedésüket, reakciójukat. „Az eredményekből egyértelműen kiderül, hogy a harag hatása-ra romlik az alvásminőség, sőt, sokan egyáltalán nem képesek elaludni sem” – olvasható a *Journal of Research in Personality*



MÉGIS HASZNOS A MUNKAHELYI PLETYKA?

A pszichológusok és a szociológusok reputációs információátadásnak nevezik, de a köznyelv csak pletykának hívja, és rossz szokásnak tartja. Az irodai susmorgás azonban egy friss kutatás szerint akár hasznos is lehet. A Stanford University friss tanulmánya azt állítja: ha az alkalmazottak összesügnak egymás között a konyhában, az jól tesz a munkamorálnak – az ilyen dolgozók ugyanis elkötelezettebbek és becsületesebbek. A szakemberek több mint 200 résztvevőt vizsgáltak, akik egy olyan projektben vettek részt, amelyből mindannyian profitálhatnak. Mint kiderült, amennyiben a csoport tagjainak közös céljuk van, a legtöbben tesznek azért, hogy kivegyék részüket a közös cél eléréséből. Akadnak azonban olyanok is, akik kihúzzák magukat a munkából: egyszerűen csak arra hagyatkoznak, hogy mások végezzék el a feladatok oroszlánrészét. Amikor aztán a kollégák a konyhában megvitatják a nap eseményeit, általában terítékre kerül, hogy kik azok, akik keményen dolgoznak, és kik lógnak el a munkát. Úgy tűnik, a többség ilyenkor azokkal áll szóba, akik aktívan dolgoznak, míg a lógosok kiszorulnak a beszélgetésből: mindez segít abban, hogy minden alkalmazott motiváltabb legyen a közös cél elérésében, mivel minden ember természetes igénye, hogy elismerjék, és egy közösség szerves része legyen.

című szaklapban publikált összefoglalóban. Kiderült az is, hogy aki a dühöt képes kontrollálni, illetve lefekvés előtt feloldani, lényegesen jobban alszik, mint a kezeletlen dühkitöréssel álmra készülő társai. Amennyiben a dührohamnak az alváshiányhoz eleve köze van, a szituáció gyakran ördögi körre is emlékeztethet a kutatók szerint.

MIÉRT OLYAN NEHÉZ ELLENÁLLNI A FACEBOOKNAK?

Miért olyan nehéz leszokni a közösségi médiafelületektől való függésről? Mert jó érzéseket kelt bennünk, állítják a Michigan State University szakemberei. Mindez olyannyira erősen jelenik meg, hogy elég egy-egy Facebook-logót, esetleg screenshotot látnunk, és máris jobban érezzük magunkat a bőrünkben. A siker oka tehát ez a kellemes érzés és az állandó vágyódás a friss információra és emberi kapcsolódásra. „Minden bizonnyal tanult válaszról beszélünk: ugyanarról van szó, mint amikor a kisgyerek korán megtanulja, hogy a helytelen viselkedés által figyelmet csikar ki környezetétől, vagy amikor a kutya elsajátítja, hogy ki kell mennie, ha dolgát szeretné végezni. Az emberen egyfajta jutalomérzet lesz úrrá, amikor megnyitja a Facebookot, és emiatt a pozitív asszociáció miatt tér vissza újra és újra” – fogalmaz a kutatást vezető Allison Eden. Az első felmérés során a résztvevők a Facebook ikonográfijához kapcsolódó képeket láttak, majd egy-egy kínai szimbólumot. Ezután el kellett dönteniük, kellemes vagy kellemetlen volt-e a szimbólum. Az aktív Facebook-használók a Facebook-ikonok után a kínai szimbólumot is kellemesebbnek látták, mint a kevésbé gyakori látogatók. Ezután a résztvevők kérdőívet töltöttek ki arról, hogy mennyire igénylik a Facebook gyakori ellenőrzését. Ebből kiderült: a többség olyan gyakran, hogy emiatt büntudatuk is van, ezért aztán nem használják a közösségi oldalt, amitől rosszul érzik magukat. Eden szerint ez az ördögi kör rossz érzést okoz, ami károsabb az elme számára, mint az „egyszerű” Facebook-függőség.

ÉRZELEMENTES DÖNTÉS – IDEGEN NYELVEN

Ha Ön megmenthetné öt ember életét azzal, hogy egy másik járókelőt lök a vonat elé, megtenné? Vajon megváltoztatja-e a döntés eredményét, ha mindezt nem az anyanyelvén, hanem egy Ön által beszélt nyelven kell eldöntenie? Az University of Chicago pszichológusai egy korábbi kutatásban már szembesültek azzal a ténnyel, hogy idegen nyelven könnyebben áldozza fel az ember a járókelő életét a többiekért cserébe. Egy nemrégiben a *Psychological Science* című kiadványban közölt tanulmányban már közelebb jutunk a jelenség mögött meghúzódó magyarázathoz is. „Mostanáig sokan leírták, hogy az idegen nyelv hogyan befolyásolja a döntés meghozatalát. Mindig voltak elképzeléseink, hogy ez miért lehet, azonban idáig nem teszteltük őket. Ez az első kutatás, mely magyarázatot kínál a

HA GYORS VÁLASZOKAT VÁRUNK, A GESZTUSOK IS SEGÍTENEK

Ha beszélgetés során felteszünk egy kérdést, a válasz hamarabb érkezik, ha a testbeszédünk is segíti a diskurzust – derül ki a *Psychonomic Bulletin & Review* című szaklapban publikált kutatásból. Egy átlagos beszélgetés során elképesztő gyorsasággal váltakoznak a szerepek, nagyjából 20 másodperc telik el, amíg egyik beszélőtől a másik veszi át a szót. Ez a sebesség azt jelenti, hogy az emberek kénytelenek rövid idő alatt megérteni, megkonstruálni és koordinálni a reakciójukat. A pszicholingvisztikával foglalkozó Judith Holler, a Max Planck Institute munkatársa csapatával három résztvevő hét csoportos beszélgetését elemezte. A csoportokat a szakemberek 20 perc-re magukra hagyták, és a teljes beszélgetést felvették, hogy a szavakon túl a testbeszédet is követhessék. A felvételből kiderült, hogy a gesztikuláció jelzi, ha a beszélő mondandója végére ért, így több időnk van felkészülni a válaszra, vagyis a reakció kérdésünkre is hamarabb érkezik meg, ami tovább gyorsítja – és egyúttal hatékonyabbá is teszi – a diskurzust.



jelenségre” – nyilatkozta Boaz Keysar, az egyetem pszichológiaprofesszora, a kutatás egyik szervezője. „Feltűnt, hogy idegen nyelven az emberek már nem törekedtek maximálisan a nagyobb jó elérésére. Hajlandóbbak voltak áthágni azokat a tabukat, melyek a haszonelvűséget akadályozták” – magyarázta Sayuri Hayakawa doktorandusz, a kutatás vezetője. A szakemberek szerint az idegen nyelv miatt az emberek érzelmi távolságba kerülnek a döntéstől, így könnyebben választják a maximális haszonnal járó megoldást. A világon minden kutatás amellet szol, hogy idegen nyelven az emberek a haszonelvűség szerint döntenek. A tanult nyelven való kommunikáció lelassítja a gondolkodást és erősebb koncentrációt igényel – emellett az anyanyelv nagyobb érzelmi töltettel bír. „Az anyanyelvet a családuktól, barátainktól, környezetüktől sajátítottuk el, így átjárja minden ezekhez kapcsolódó érzelem. Az idegen nyelvet gyakran csak később tanuljuk az iskolában, így nem aktiválja ugyanolyan erősséggel az érzéseinket.” A probléma az, hogy a „haszonelvűbb” és a „kevésbé érzelmes” döntési elv is ugyanazt a viselkedést eredményezi. Az ezek elkülönítését célzó vizsgálat során hat különböző kutatást folytattak hat csoporttal, így angol, német és spanyol anyanyelvűekkel. Mindenki beszélt legalább egyet a többi nyelv közül, így mindenféle kombinációt vizsgálhattak a kutatók. A résztvevőknek különböző jeleneteket kellett olvasniuk, melyek azonban néhány kulcsmozzanatban eltértek. Például volt, hogy egy férfit meg kellett ölniük, hogy másik öt embert megmentsenek, de volt, hogy a férfi megölésével csak a másik öt ember könnyebb sérüléseit előzték meg. A tabu viselkedés a férfi megölése volt minden szituációban, csak a következmények változtak. Idegen nyelven a résztvevők kevésbé vették figyelembe a megmentett életeteket, és könnyebben hágtak át néhány szabályt. Keysar szerint az eredményeket akár a politika és az egészségügy területén is kamatoztathatják.

A LEGGYAKORIBB OKOK, AMELYEK MIATT KERÜLJÜK A SZEKET

A szex az egyik legalapvetőbb fiziológiai szükségletünk, amely számos módon hatással van közérzetünkre, egészségünkre. Ennek ellenére több millió ember úgy éli le felnőtt életének legalább egy szakaszát, hogy egyáltalán nem él szexuális életet. Mi ennek az oka? Shervin Assari, a Michigan Egyetem pszichiátere listába szedte a leggyakoribb okokat. Az első helyen a férfiak és a nők körében egyaránt az orvosi problémák állnak. A szívbetegség például azért kerül a szexet, mert attól tartanak, hogy szívinfarktust kapnak aktus közben. A krónikus fájdalmak szintén csökkentik a kiegyensúlyozott szexuális élet esélyét: a különféle pozitívumok ugyanis igen kellemetlenek lehetnek. Az emésztéssel és anyagcserével kapcsolatos gondok ugyancsak gyakoriak (a diabétesz és a túlsúly a lista elejére került), akárcsak a különféle személyiségzavarok és függőségek. A hormonproblémák is megnehezítik a helyzetet: a férfiaknál az alacsony tesztoszteronszint, a nőknél a dopamin- és szerotonin hiánya okoz gondot. Számos gyógyszer is állhat a háttérben. Például az antidepresszánsok és a nyugtatók csökkentik a vágyat, ami tovább súlyosbítja a problémát. Minél inkább elszigeteltté válik az ember, annál inkább csökken a kiegyensúlyozott szexuális élet esélye, és annál nagyobb valószínűséggel fordul pornóhoz az illető. Ez utóbbi önmagában is lehet probléma, ha valaki túlzásba viszi a nézését. A megoldás az őszinte orvos-páciens viszonyban rejlik. Érdemes mindent megbeszélni az orvossal, aki nem csak a megfelelő, legkevésbé vágycsökkentő hatású gyógyszer beállításában segíthet, de tippeket is adhat, milyen pózban érdemes a leginkább megpróbálkozni az együttléttel.

KÓR- kép

Ullmann Tamás

A BIZONYTALANSÁGRÓL

Szétesik a világ? Általános válságban van a kultúránk? Katasztrófa felé száguldunk? Egyre több pszichés probléma, szervi betegség, allergia nehezíti meg az életet? Vagy épp ellenkezőleg: egyre jobb minden? Egyre szabadabbak vagyunk? Egyre több ismerethez, élményhez, technikai újdonsághoz férünk hozzá? Az élet sohasem volt még ilyen nyitott, szabad és kreatív? Egyre nagyobb esélyünk van a betegségek leküzdésére és a hosszú, boldog életre? Ezek a kérdések és a rájuk adható válaszok azt sugallják, hogy ez a dilemma valamilyen módon eldönthető. Azt hiszem, hogy a helyzet nem ilyen egyszerű. Paradox módon csak egy dolog bizonyos: az, hogy bizonytalanok vagyunk. Sőt talán azt sem túlzás állítani, hogy egyre fokozódik az elbizonytalanodás, és az élet egyre több területére szivárog be ez a nyugtalanító bizonytalanságérzés.

MIHEZ KÉPEST?

Nem általában a múlt nagy történelmi korszakaihoz viszonyítva vagyunk bizonytalanok, hanem a velünk még közvetlen kapcsolatban álló generációk világhépehez képest. Arról csak absztrakt és történelmi ismereteim vannak, hogy a középkorban vagy a XIX. században milyen lehetett az élet. Arról azonban konkrét tudásom van, hogy a nagyszüleim vagy a szüleim hogyan élték meg a helyzetüket. A nagyszüleim például átéltek két világháborút, elszenvették az elszegényedést, az éhezést, a totális diktatúra nehézségeit, tehát az életüket az állandó változás és a kiszolgáltatottság jellemezte, minden jel szerint mégis az a helyzet, hogy ők sokkal stabilabban voltak részei a saját világuknak, mint most én vagy az én generációm. A nagyszüleimnek ugyanis volt egy többé-kevésbé megbízható és változatlan képük arról, hogy (1) milyen a világ és

(2) hogyan kell benne élni: mik a fontos és mik a kevésbé fontos dolgok, mi az, ami megengedhető és mi az, amit semmilyen körülmények között nem szabad megengedni. Még a szüleim életében is voltak bizonyos társadalmi rétegek vagy csoportok, akiknek

A nagyszüleimnek volt egy többé-kevésbé megbízható és változatlan képük arról, hogy milyen a világ és hogyan kell benne élni: mik a fontos és mik a kevésbé fontos dolgok, mi az, ami megengedhető és mi az, amit semmilyen körülmények között nem szabad megengedni

nagyjából egyforma volt az élete, hasonlóan gondolkodtak és hasonlóan cselekedtek. Aki például óvónak tanult, az várhatóan egész életében óvónőként dolgozott. A fiatalok döntöttek egy bizonyos szakma mellett, ezt követően nagyon sok esélyük ugyan nem volt mást csinálni, az az egy esély azonban biztos volt és biztonságot adott. Manapság divatos kifejezéssel voltak tehát „életpálya-modellek”: egy kiszámítható élet állt előttük. Mostanában azonban már nem léteznek ilyen stabil életpálya-modellek. Ez pedig a fiatalokat nagyon bizonytalanná, tétovává és halogatóvá teszi.

ANYAGI ELBIZONYTALANODÁS

A nagyszüleink és szüleink generációjának sokféle anyagi nehézséggel kellett megküzdenie, de az biztos, hogy az elmúlt évszázad 60-as éveitől kezdve stabil növekedés és növekvő életszínvonal jellemezte a fejlett világot. Mi már ebbe a jólétbe szokott világba születtünk. A mi életünket másfajta anyagi elbizonytalanodás jellemzi. Ennek különböző okai vannak:

- (1) A periodikusan visszatérő világgazdasági válságok egyre közvetlenebbül érintik a hétköznapi életet.
- (2) A gyorsan változó gazdasági helyzetben még a legjobban fizető állás vagy a legsikeresebbnek tűnő vállalkozás sem tekinthető biztos pontnak.
- (3) Aki nem képes gyorsan alkalmazkodni a változáshoz, az könnyen kiszorulhat a megélhetésért folytatott versenyből.

A modern társadalomban már nincs látványos kizsákmányolás (kivéve a legszegényebb rétegek feketén történő alkalmazását), viszont van valami, ami anyagi értelemben legalább

Megszűnt tehát az általános morál és az általános ízlés, az a közösen és hallgatólagosan osztott háttértudás, hogy miként kell élni az életet, mik a jó élet feltételei és milyen szabályokat kell betartani

ugyanannyira kiszolgáltatottá tesz: van hitel. Hitelre vesszük a mosógépet, az autót, a lakást, arra biztatnak mindenfelől, hogy hitelre költsük – ám a hitel ugyanúgy fogva tart, mint a legdurvább kizsákmányolás a kapitalizmus kezdetén. És semmitől sem rettegünk jobban, mint a hitelből finanszírozott életszínvonal és anyagi javak elvesztésétől.

AZ ÉRTÉKEK ELTŰNÉSE

A társadalmon belüli helyzetünkkel és az anyagi lehetőségeinkkel kapcsolatos elbizonytalanodás általános lelki egyensúlyvesztéshez vezet. A szorongó, kiszolgáltatott, bizonytalan élet egyenes következménye a pszichés problémák nagy számban és változatos formában való megjelenése. Freud idejében – minden bizonnyal a szigorú és prűd polgári erkölcsök következtében – a „paradigmatikus” betegség a szexuális vágyak elfojtásából eredő hisztéria volt. Korunk jellemző betegsége a szorongásos depresszió, ami világos összefüggésben áll a bizonytalansággal, a teljesítménykényszerrel, a versenyhelyeztetel és a közösségek megszűnésével. Az egymással megosztható szenvedés sokkal elviselhetőbb, mint az, amikor még szenvedésünkben is magányosak vagyunk. Az életvitel elbizonytalanodása mögött az a tény áll, hogy a hagyományos értékek (amelyek nemcsak az egyéni életet irányították, hanem a kö-

zösségeket is eltették) elveszítették jelentőségüket, új – és hasonlóképpen stabil – értékek pedig nem jöttek létre helyettük. Nagyszüleink életében a munkának, a szorgalomnak, a tisztességnek, a takarékoságnak még egyértelmű volt az értéke. A mi generációnkból ez a szemlélet (szerencsére) nem veszett el végképp, de nagyon nagy teret nyert az a meggyőződés, hogy nem csak munkával lehet eredményt elérni. Sőt, a szorgalmas munka helyett a jogi kiskapuk keresése, a trükközés, a csalás, a szerencse, a sportsikerek, a híressé válás, a celeb-lét mind gyorsabb és csábítóbb újai az érvényesülésnek. Az értékek általános elértéktelenedésének egyfelől az a következménye, hogy tényleg nincsenek többé általános és mindenki által osztott és követett értékek (mint pl. tisztesség, becsület, igazság, szabadság), más szóval egy közös erkölcsiség, másfelől az, hogy a legprimitívebb késztetések válnak értékfűzők. Vagyis a fogyasztás és az élvezet lesz az egyetlen biztos pont az életben. A modern társadalom nyugtalan, bizonytalan, magányos és legfőképpen kielégítetlen szubjektumokat „termel”, akik a legalkalmasabbak arra, hogy boldogságukat a fogyasztásban találják meg, identitásukat és egyediségüket pedig bizonyos árucikkek megvásárlásával fejezzék ki.

Ha a klasszikus értékek elveszítik meghatározó szerepüket, akkor szinte mindig az történik, hogy az értékek egymásra épülő rendjében a legalsó szint lesz az egyetlen és meghatározó – vagyis azok az „értékek”, amelyek a legegyszerűbb és legközvetlenebb vágyakhoz kapcsolódnak: evés, ivás, szex, szórakozás. Persze nem vagyunk vademberek, ezért ezeket az élvezeteket megpróbáljuk esztétikai értelemben felnagyítani: drága éttermekben élvezzük a rafinált ételek ízeit, hosszú időt töltünk a legjobb borok kiválasztásával, majd ízlelgetésével és a borok jellemzőinek megvitatásával, különleges helyekre utazunk, és meghökkentő élményekkel szórakoztatjuk magunkat. A minőségi fogyasztásnak hatalmas piaca van: gasztronómia, turizmus, élménypiac. De bármilyen sokat fizessünk is, attól még egyszerű fogyasztásról van szó, vagyis megveszünk valamit, élvezzük a megvásárolt dolgot, esetleg beépítjük az önmagunkról alkotott képbe, de nem vagyunk közben aktívak (aktivitásunk a kész lehetőségek közötti választásra szűkül).

A jól ismert Maslow-piramis azt ábrázolja, hogy az emberi szükségletek hogyan épülnek

egymásra. Legalul helyezkednek el a közvetlen szükségletek (evés, ivás, szex, alvás, ürítés, légzés), erre épülnek a biztonság szükségletei (a test, a család, az egészség, a jövedelem és az anyagi javak biztonsága), a harmadik szinten az emberi kapcsolatok (szerelem, család, barátság) szükséglete, a negyedik az önértékeléssel kapcsolatos szükségletek (önbecsülés, bizalom, mások tisztelete, elismerés mások által), a legmagasabb szinten pedig az önmegvalósítás (kreativitás, spontaneitás, erkölcsőség, problémamegoldás, előítéletek hiánya, tények elfogadása) szükséglete.

A pszichés szükségletek ezen hierarchiájának megfelel a kulturális értékek hierarchiája. Ha pedig elfogadjuk ezt a hierarchikus képet, akkor azt mondhatjuk, hogy olyan kultúrában élünk, amiben a magasabb értékek elveszítették jelentőségüket, ezért az emberekben megindul egy természetes reakció: megpróbálnak egy szinttel lejjebb ereszkedni és az egyszerűbb értékekre támaszkodni (kreativitás és erkölcsőség helyett pl. mások általi elismerés hajszolása; önbecsülés és tisztelet helyett a test és az anyagi javak biztonsága) – és a végén maradnak a valóban legegyszerűbbek: a fogyasztás és a primer élvezetek.

Evvel a kiüresedési folyamattal párhuzamos – és ugyanennek a logikának a másik oldala – a traditionalista világképek, és különösképpen a vallási és politikai fundamentalizmus ugrásszerű terjedése. Az embereknek ugyanis szüksége van valamiféle biztonságra és egységes világképre, ahol egyértelmű, hogy mi a jó és azért mit kell tenni, és az is világos, hogy mi a rossz és az ellen miként kell harcolni. Ha egy kultúrából ténylegesen kivesszük a stabilitást adó és az életet összetartó értékek (ami miatt érdemes a jó életért küzdeni, nagylelkűnek és önzetlennek lenni), akkor vagy a fogyasztás kényszere és gyönyöre marad, vagy a kapaszkodás a fundamentalista ideológiák látszatbiztonságába. Nietzsche nihilizmusnak nevezte azt az állapotot, amikor egy kultúra régi értékei már megrendültek, újak pedig még nem jöttek létre. Az ilyen dekadens kor embereit a kizsákmányosság, a kockázatmentes élet, a nagy szenvedélyek hiánya, a biztonságos örömek keresése és az önkábítás állandó kényszere jellemzi (akár tényleges tudatmódosító szerekkel, akár csak az egyszerű öncsalással), hogy az üres és céltalan élet elviselhetőnek tűnjön. Elbizonytalanodásunk valójában a fenyegető nihilizmus szélsőséges következményeivel való küzdelem.

AZ ELBIZONYTALANODÁS ASPEKTUSAI

Ha az embernek egységes és stabil világképe van, akkor nagyjából mindenütt otthon érzi magát, mert még a legváratlanabb helyzetben is tudja, mire támaszkodjon. Úgy látja a közeli és távolabbi környezetét, hogy a világ különböző részei között szerves összefüggés áll fenn, és az egészet egy átfogó és érthető szabály rendezi. Nagypapánk tudták, hogyan működik a világ. Nem voltak maradéktalanul elégedettek vele, de azért nem, mert a zsigereikben tudták, hogy hogyan kellene jól működni. Ez nem az államberendezkedésre vagy a politikai helyzetre vonatkozik, hanem az általános erkölcsökre, az emberek közötti viszonyok szabályaira, az ízlésre és a normalitásra. Úgy tűnik, hogy az én nemzedékem, vagy a még fiatalabb generációk már nem rendelkeznek ilyen egységes világképpel: lokális és egymástól elválasztott „körzetekben” éljük az életünket, és ezek mögött nincs egy mindent egyben tartó életfelfogás, valamiféle általános erkölcsiség vagy átfogó normalitás. Más a normalitás a családban, a munkahelyen, az edzőteremben, a mulatóhelyen és az identitás-csoportokban.



A XVIII. századtól kezdődően nagy szerepet játszik az európai filozófiában a *sensus communis* fogalma, ami egyfajta közös, mindenki által osztott, hallgatólagos tudást jelent. Nem azonos a józan ésszel, és nem azonos az érzékelő képességgel, mert mindkettő az egyénhez tartozik. A *sensus communis* az, ami egy adott kultúrában és egy adott korban mindenkinben azonos: háttértudás a világ rendjéről és a dolgok helyes működéséről. A XVIII. századtól kezdődően a *sensus communis* fogalmát az ízléssel és a morállal hozták kapcsolatba és szoros összefüggést

Legyen legalább egyetlen biztos pont az életünkben, egy arkhimédészi pont, ami körül minden megfordulhat



láttak az általunk normalitásnak nevezhető *sensus comunis*, az esztétikai ízlés és a morális ítélőképesség között. Ezek valahogy összetartoztak, és egyetlen, egységes világképet adtak ki. Az a sejtésem, hogy a *sensus communis* gyakorlatilag megszűnt az elmúlt évtizedekben, illetve a társadalmi élet különböző területeinek különálló normalitásává esett szét: egy punk fiatal, egy ultramaratonfutó, egy kórházi orvos a normalitás teljesen más szegmenseiben él. Megszűnt tehát az általános morál és az általános ízlés, az a közösen és hallgatólagosan osztott háttértudás, hogy miként kell élni az életet, mik a jó élet feltételei és milyen szabályokat kell betartani. Ugyanennek az elbizonytalanodásnak egy másik jele a szakértői tudás megrendülése. Korábban politikai hovatartozás nélkül elfogadták a szakértői véleményt, mint a tudás stabil és megbízható forrását. Mostanában a politika világszerte annyira széttagolt lett és annyira a kommunikációra épül valódi adatok és tudás helyett, hogy gyakorlatilag minden politikai irányzatnak megvan a maga szakértője, aki azt mondja, amit várnak tőle. E mögött nem emberi gyengeség, haszonlesés vagy cinizmus áll, hanem magának a tudásnak a széttago-
lódása: a teljes bizonytalanságban annyiféle adat és egymásnak ellentmondó elképzelés él, hogy nagyon nehéz megbízható tudásra szert tenni. Kinek higgyünk? Az orvosnak, aki gerincműtét javasol, a csontkovácsnak, aki helyre akarja rakni a csigolyánkat, a természetgyógyásznak, aki masszírozást és zöldségkúrát ír elő, vagy a terapeutának, aki azt mondja, hogy túl sok lelki terhet cipelünk, és attól fáj a derekunk? Bizonytalanok vagyunk, mert a tudás széttagolódott és mint érték is meggyengült. Már

nem bízunk a tudásban. A pedagógusok egyre kiszolgáltatottabb helyzete az iskolákban nem annak köszönhető, hogy a mostani fiatalok neveletlenek és nem lehet őket megfegyelmezni, nem is annak, hogy a tanárok olyan rosszul vannak megfizetve, ezért csak azok mennek el tanárnak, akik alkalmatlanok a pályára. Az iskolák leromlása és a tanárok (meg persze a diákok) gyötrelmei az általános bizonytalanságból fakadnak. Ennek az állapotnak nem a tisztelt eltűnése az oka: azok az értékek veszték el, amik a tanárok erkölcsi és intellektuális tekintélyét biztosították. Egy tanár nem csupán az adott terület tudását képviseli, hanem egyfajta ízlést és erkölcsiséget is. Ha azok az értékek korrodálódnak, amelyek a tanárok (és a szülők) szimbolikus mandátumát biztosítják, akkor maga az iskola mint intézmény rendül meg. Nem a tanárokkal van a baj, hanem avval, hogy talán már ők sem bíznak azokban az értékekben, amiket közvetíteniük kellene.

Olyan kultúrában élünk, ahol minden korábban biztosnak tekintett érték megkérdőjeleződik: az emberek csak fogyasztani akarnak, mert a fogyasztás az egyetlen biztosan jó dolog. Hogyan lehet küzdeni a bizonytalanság ellen? Sehogy. Illetve valahogy mégis: tudatosan kell törekednünk arra, hogy a legelemibb szükségletek kielégítésén túl találjunk egy magasabb szükségletet és egy magasabb értéket (a Maslow-piramis szintjei és rubrikái között). Legyen legalább egyetlen biztos pont az életünkben, egy arkhimédészi pont, ami körül minden megfordulhat. A család, vagy az értelmes munka, vagy a baráti közösség. Csak az értelmes egyéni életet tudjuk szembeszegezni az általános bizonytalansággal és a nihilizmus fenyegetésével.



A TÁMOGATÓ KAPCSOLATOK BÁTRABBÁ TESZNEK

Vajon mi tesz valakit képessé arra, hogy ne rettenjen meg a kihívásoktól és így esélyt adjon magának arra, hogy sikeres, boldog ember lehessen? Ennek jártak utána a Carnegie Mellon Egyetem kutatói. A *Personality and Social Psychology Bulletin* című lapban ismertetett vizsgálatból kiderül, hogy nagyobb kedvvel vágtak bele a kihívásokba azok, akik mögött ott állt egy támogató partner, illetve, hogy akik elfogadták a kihívásokat, azok hónapokkal később sokkal boldogabbak voltak, lelkileg is jobban érezték magukat, és a kapcsolataik is jobban működtek. Amint arról a kutatást vezető Brooke Feeney beszámolt, a vizsgálat során az is kiderült, hogy az életünk nagyobb fordulópontjain hozott döntéseink sokat számítanak hosszú távú közérzetünk tekintetében. A kísérlet során 163 házaspárt hívtak be a laboratóriumba, s az egyik felet választás elé állították: vagy kirak egy egyszerű puzzle-t, vagy egy díj elnyerése fejében tart egy beszédet. A kutatók videóra rögzítették a párok interakcióit, miközben azon gondolkodtak, elfogadják-e a kihívást. Azt tapasztalták, hogy nagyobb arányban bizonyultak vállalkozó szelleműnek azok, akiket a párjuk erre biztatott, míg akiknek kishitű, önbizalomhiányos társa volt, inkább a könnyebb feladatot választották. Ugyanakkor hat hónap elteltével azok a párok, ahol az egyik fél a nehezebb feladatra vállalkozott, boldogabbak voltak és a kapcsolatauk is jobb volt, mint a többieké. Mindebből a kutatók azt a tanulságot vonták le, hogy az, ki mennyire használja ki a lehetőségeit, mennyire mer kockáztatni és mennyire meri elfogadni a kihívásokat, nagyban függ a környezettől, vagyis attól, hogy az illető párja vagy barátai mennyire bátorítják őket, mennyire állnak mögötte támogató erőként – vagy éppen mennyire húzzák őt vissza és szegik kedvét.

**Ullmann
Tamás**

filozófus, az ELTE
BTK egyetemi
tanára, a Magyar
Fenomenológiai
Egyesület elnöke

Tari Annamária

ne

AZ ELBIZONYTALANODÁS LÉLEKTANA

*Nincs tökéletes ember,
csak a filmekben.*

Mindennapjainkat apróbb-nagyobb döntések szövik át. Lehet, hogy többségüket nem is éljük át igazán, mert nem töltünk órákat egy hűtőpult felett a gyümölcsjoghurtokat válogatva. Arról viszont többen beszámolhatnának, hogy egy cipő vásárlásakor valóságos beszerzőkörutakat bonyolítanak, ami legalább négy szakaszból áll: a „kinézés”, a „máshol keresés”, a „nehéz döntés meghozatala” és a „vásárlás”. Közben még lennie kell két ellenőrző üzletmegtekintésnek, és egy hétnek a gondolkodásra, mert „biztos, ami biztos”: a legjobbat kell megvenni.

Akkor mit mondhatnánk azokról az érzelmi döntésekről, amiket a magánéletünkben, a családi életben, vagy a munkánkkal kapcsolatban kell meghoznunk? Vagy azokról, melyek mögött a kérdések jóval homályosabbak, és arról szólnak: „jól csinálom az életem?”

Ma, a mikrogenerációk korában úgy tűnik, mintha a szülők (X) és nagyszülők (Baby boomer) nemzedéke nem bajlódna annyira ezekkel a kérdésekkel. Hajtják a mókuskerekeiket, és nem mindig számolnak be arról, hogy dilemmát okozna számukra, mit is csinálnak jól vagy rosszul. Pedig nekik is léteznek komoly problémáik, akár a gyereknevelés, akár az életkor, akár az egzisztenciális pozíció terén. Mégis, sokszor úgy tűnhet, fegyelmezetten menetelnek előre – még akkor is, ha rossz irányba... „Nincs időnk megélelni a fejszét, mert vágni kell a fát!” – lehetne a jelmondatuk.



szeretek
dönteni...

A fiatalabb generációk életét azonban sokszor az önértékelési kérdőjelekkel átszótt bizonytalanság jellemzi – ami azt is jelenti, hogy életük minden területén nehezebb dolguk van felmenőiknél, mert egy eleve mozgó talajon kellene biztonságos tornagyakorlatokat bemutatniuk. A talaj mozog alattuk, olykor lejt a pálya és gyorsul az idő, melyben döntéseiket meg kellene érlelniük és aztán meghozniuk. Thomas Hylland Eriksen A pillanat zsarnoksága című kötetét azzal kezdi, amivel általában minden „régi típusú” gondolkodó. Lehet, hogy kultúrpeszsimistának, esetleg kultúrkonzervatívnak fogják őt gondolni, de akkor is leírja: „olyan társadalomban élünk, ahol már nincs idő egy öt centiméternél hosszabb gondolat végiggondolására”.

Igaza van. A gyorsaság nem tesz jót semmilyen érzelmi folyamatnak, csak a sodródásnak kedvez, ami után törvényszerűen megjelennek a kételyek. Az idősebb generációknak is vannak kérdőjelei az életüket illetően, de ők már egy kialakult vágányon haladnak. A fiatalabban azonban gyakran még azt sem tudják, hová is kéne tenni a talpfákat, ahol majd nem siklik ki a vonat...

DÖNTÉSEK, GYORSASÁG, ELBIZONYTALANODÁS

A fenti triász általában jellemző mostanában. A döntéshozatal érzelmi folyamata a „gyümölcsjoghurttól az életvezetésig” magával hordozza a kételkedés, a hezitálás és az önértékelési szorongások felbukkanásának lehetőségét – és amikor azt gondoljuk, másoknak nyilván sokkal könnyebben megy, gyakran nem látjuk az egész képet. Azt az érzelmi hátteret, amelynek birtokában az illető tudattalanul megalakítja döntéshozatali folyamatait, ahogy döntései megszületnek.

Egy alkalommal beszéltem egy aneszteziológussal, aki elmondta, valóban vannak olyan helyzetek, amikor egy műtét során neki mindössze alig fél perce van arra, hogy döntsön a változtatásról. „Olyankor felpillantok a műtőben az órára, látom, hogy van negyven másodpercem, és akkor végiggondolok mindent, aztán döntök, de úgy, hogy fél szemem az órán van, mert nem csúszhatok”.

Az életben általában kevésszer kerülünk olyan helyzetbe, hogy villámgyors vészhelyzeti döntést kellene hoznunk, de a fenti mondatok mégis tanulságosak. Adva van a helyzet, az idő-

faktor, a probléma. A megoldást az időkezelés optimalizálása, a biztonságos szaktudás és a bátorság vagy határozottság együttese alkotja. Nincs idő szorongásoldásra, mert cselekedni kell. Bízni kell abban, hogy a helyzet felismerése és kezelése jól történt. Mindez az életben is így zajlik, nemcsak egy életveszélyes műtét-nél. De miután az idővel magunk bánunk, sokszor a szorongások hamarabb felélednek, mert a halogatás „művészetét” gyakorolva hetekig, hónapokig is elhúzhatunk egy olyan érzelmi folyamatot, amiben aztán az sem biztos, hogy a végeredménnyel elégedettek lehetünk.

A XXI. század gyorsasága nem a másodpercekben mérhető döntési időről szól, hanem arról, hogy átgondolt érzelmek helyett felgyorsított elvárásoknak engedelmessé válunk, melyek mögött a fantázia viszont gyönyörű illúzióval kecsegtet(ne). Így áll elő az a helyzet, hogy ma az életvezetéssel, a választásainkkal, a perspektívánkkal kapcsolatos szorongások korát éljük, s az aggodalmak e szövevénye miatt egyre bonyolultabbnak tűnik életünk.

Gyakran halljuk pszichoterápiás helyzetekben, hogy „most már elegendem van, történjen valami!” De hát mi is történhetne, ha az illető fél döntést hozni, ha inkább sodródik a saját életében?

A DÖNTÉSHELYZETEK

Kevés ember mondhatja el magáról, hogy állandóan csak örömteli pillanatokat és sikeres perceket él meg – a másik véglet, ha valaki azt éli át, hogy szinte minden fontos szituációt elszúr, félórával később már látja, mennyire mást kellett volna mondania, egyszerűen, hogy eltolta megint, szokásosan, ahogy mindig... A fiatal generációk sokszor reagálnak erre visszahúzó-dással, illetve az ilyen szituációk kerülésével. És bár ez olyan helyzet, amiből sokat lehetne tanulni, mert e tapasztalatok csiszolják döntési képességeinket, sokszor látjuk, hogy a passzivitás biztonsága vonzóbbnak bizonyul.

Az élet bármely területén is járunk, döntéshelyzetekben két fontos jellemzőt kell számításba vennünk. Az egyik az érzelmi tényező, vagyis minden, ami áthullámszik rajtunk abban a percben, a másik viszont az értelmi eszközök működése, tehát a gondolkodás, az átlátás és a higgadt problémamegoldás képessége. Ha egy vígjátékban azt látjuk, hogy főhősünk izzad, szorong, dadog, és mindent megadna azért, hogy máshol lehessen, rögtön tudjuk, hogy valószínűleg nem élete legjobb mondata-



„Most már elegendem van, történjen valami!”
De hát mi is történhetne, ha az illető fél döntést hozni, ha inkább sodródik a saját életében?

it fogja kicsiholni magából. Ugyanígy ismerős az ellenkező véglet: a hidegfejű, számító, pókerarcú szereplő, akin senki nem igazodik el a fontos helyzetekben, és aki a legtöbbet söpri be minden jelenet végén.

Van olyan karakter, aki egész életében konfliktuskerüléssel jellemezhető, vagyis állandó erőfeszítései arról szólnak majd, hogy „megússza” a szituációkat – és nem számít, milyen áron. Akik viszont nem félnek önmaguk érdekeinek képviselésétől, bátran belemennek olyan beszélgetésekbe is, ahol végig érvelni, magyarázni kell, mert őket a győzelem élteti.

Hétköznapi életünkben általában e két véglet között mozgunk.

A STRATÉGIÁK

Ha valaki úgy érzi, hogy ő a klasszikus lépcsőházi viccesélő, akinek a poén csak később ugrik be, akkor érdemes előre felkészülnie a döntési helyzetekre. Ez nem jelent mást, mint hogy át kell gondolni, kivel is állunk majd szemben, ki ő nekünk, mit akarunk tőle és a szituációtól, milyen érzésekre számíthatunk a másiktól és magunktól. Ha például a főnökünkkel kell előléptetést vagy eltolt munkát megtárgyalni, érdemes tisztában lennünk azzal, hogy alapvetően kedveljük-e vagy inkább kicsit tartunk tőle, hogy mennyit vagyunk képesek felvállalni a saját hibáinkból, felelősségünkben és vágyainkból. Azt is végigfuttathatjuk gondolatban, vajon megemeli-e a hangját vagy inkább

elhalkul majd, miközben nekünk már a gombóc egyre nő a torkunkban – vagy ellenkezőleg, kedvesen fog beszélgetni, miközben jöttányit nem enged a saját igazából? Az önismeret ezen a területen is nagyon fontos tényező, mert sokkal jobb a helyzet, ha tisztában vagyunk saját működési jellemzőinkkel, ha felismerjük, mely ponton szoktuk a fonalat – és a játszmat – elveszíteni.

Ez a stratégia segít abban, hogy azt érezhesük, a helyzet feletti kontroll a kezünkben van, és nem az események sodornak magukkal. Mikor az érzelmek túlradnak valakiben, ez általában értelmi eszközeinek színvonalcsökkenéséhez vezet. Nagyjából úgy, mint az érettség, ha a szorongás nagyra dagad, egyre kevesebb a valószínűsége, hogy beugrik a mohácsi vész évszáma. Ez azonban nem jelenti azt, hogy törvényszerűen így kell lennie, mert az érzelmek kezelése és a racionális gondolkodás megtartása begyakorolható képesség.

AZ ÉRZELMEK MŰKÖDÉSE

Mikor ténszerűen kell döntenünk, tehát tárgyi vagy egyéb kézzelfogható tétje van a dolognak, látszólag könnyebb a helyzet – nem így azokban a helyzetekben, ahol érzelmekről, életmódról, párkapcsolatról van szó. Életünk minden döntése után a „lelki egyensúlyunk mérlegének” serpenyői mutatják majd meg, hogyan is értékeltük a helyzetet. Ha a mérleg egyensúlya tartósan felborul, akkor ez azt je-

lenti, hogy megszűnt a nyugalom és a biztonság, s gyakran megjelenik a szorongás. Olykor valaki csak azt érzi, hogy „valami nem jól van”, nem teljesen elégedett – ez a diszkomfortérzés azt jelzi, hogy valamit beáldozott az ember, vagy alárendelődve el kellett fogadnia valamit.

A világon rengeteg olyan házasság van – különösen az X generáció körében –, melyben a felek mindennapos diszkomfortérzése valójában a hajdani párválasztásra vezethető vissza, ami-

be az évtizedek során „beleragadtak”. A fiatalabb generációk ma szívesen menekülnének ettől az érzéstől, ars poeticájuk – „én nem leszek boldogtalan” – kiindulópontnak nem rossz, ám utána jönnie

kell egy másik gondolatnak is, amely megfogalmazza: „így szeretnék boldog lenni”. Ez azt bizonyítaná, hogy a cél és az elhatározás világos és egyértelmű, nem pedig szorongásvezérelt. Egyszer valaki azt mesélte, hogy miközben autót vezetve a kátyúkat kerülgeti, szinte mindig belehajt a lyukakba, ha azon fohászkodik, hogy „csak nehogy megint belemenjek” – de ha azt fogalmazza meg: „na, akkor most erre kanyarodom, mert ott egy kátyú”, elkerüli őket. Az életünkben meghozott döntések, a lelki egyensúly-mérlegünk állása nyilván nemcsak ezekről a belső mondatokról függ majd, de a helyzet jól mutatja, mekkora szükség van arra, hogy önmagunkkal folytatott „beszélgetéseink”, belső monológjaink ne a kudarcckerülésről, hanem a helyzet optimális megoldásáról szóljanak.

A „FELMENTÉSEK”

Mindannyian ismerjük a „végül nem arra a szakra jelentkeztem, mert úgy gondoltam, oda nem vennének fel, mert nem ilyeneket keresnek, mint én”, vagy a „próbáltam lefogyni, de pont jöttek az ünnepek, és akkor nem tehettem meg a családdal, hogy nem eszem a bejgliből” jellegű mondatokat.

Ezek olyan megengedő gondolatok, amelyek racionálisan nem állják meg a helyüket, és olykor hosszan kell magyarázni őket egy külső szemlélőnek. Gyakori, hogy a felmentést (önigazolást) takargatjuk – csak éppen az igaz-

ság mindig kiderül. Az öngazolások tudattalan magyarázatok arra, amit nem tudtunk vagy nem akartunk megtenni.

Hibás döntések után gyakran hallunk olyan érveléseket, melyek csak túlélni segítettek egy helyzetet, de a megoldásban nem vittek előre. Könnyű belátnunk, hogy aki ily módon oldja meg a problémáit, saját magának köszönhetően nem tud majd igazi változást elérni, hiszen alapvetően mindent megtesz az ellenkezőjéért. Amikor valaki felelőst keres élete alakulásáért s mindig felmenti magát, akkor önmagára nézve kedvezőtlen helyzetet állít elő. Sok esetben ezek a felmentések valójában olyan tudattalan öndestruktív érzelmi folyamatok, melyek „segítenek” abban, hogy az illető rossz helyzetben maradjon. Amikor a pszichoterápia során azt halljuk, hogy „nincs egy normális állás, pasi, nő, főnök...” majdnem biztos, hogy jönnek a szokásos öngazolások, azok, melyek a jól ismert tudattalan ismétlési kényszer miatt az életben oly sokszor előfordulnak.

AZ OPTIMÁLIS ÖNBIZALOM

Az elbizonytalanodás nem feltétlenül kellemes érzés, de nagyon fontos. Van optimális mértéke, ami azt jelenti, hogy utólag is megvizsgáljuk, mit és hogyan döntöttünk. Amikor ez a mérték túlszalad és szorongásos állapotba csúszik át, az arra utal, hogy az egész döntési folyamat megkérdőjeleződik. A leginkább éreztetve éreztetve és kevésbé racionális alapúak az étellel kapcsolatos döntéseink. De nyilván nem mindegy, hogy az e folyamatok tudattalan hátterét alkotó érzelmek konstruktív vagy destruktív.

Akinek az önértékelése elég jó és optimális az önbizalma, nem szeppen meg akkor sem, ha kiderül, valahogy mégis rosszul döntött. Az elbizonytalanodás számára egy iránytű, és nem pallos, ami lecsap a fejére. Felismerni és bevallani, hogy rosszul döntöttünk valaminben, a legnagyobb dolgok egyike, amit megtehet valaki. Amikor azt mondjuk, a döntésekhez olykor bátorság kell, valójában arra is gondolhatunk, igazi bátorság ahhoz kell, hogy önmagunk mellett döntsünk. Ez nem a nárcisztikus érzelmek idealizációját jelenti, hanem bölcs belátást. Annak felismerését: nem biztos, hogy az élet minden döntését jól hozzuk, de ha belátóak vagyunk és kibírjuk, ha lelki egyensúlyunk néha meg-megbillen, akkor jól éljük az életünket.

VALÓBAN TUDNI AKAROM?

Zörgő Szilvia

TEST-BIZONYTALANSÁG-ÉRZET



A bizonytalanságérzet egyik meghatározása, hogy egy jelenséghez való viszonyulásunk átalakul – vagyis megkérdőjelezzük azt, ahogyan valamit eddig értelmeztünk, kételkedünk eddigi érzéseinkben, vagy még nem tudjuk, hogy egy jelenségről mit gondoljunk.

Tari Annamária
pszichoterapeuta,
pszichoanalitikus

Többféle értelmezés létezik, s esélyt kapunk arra, hogy másként érzékeljük és értelmezzük a testünkben zajló folyamatokat – vagy akár a világot magunk körül

Egészségünkkel kapcsolatban számos szituációban átélhetjük a bizonytalanságot: meg akarunk-e bizonyosodni egy lelet eredményéről? Akarjuk-e hallani a diagnózist? Vajon mindig egyértelmű számunkra, hogy egy kezelés jót tesz-e, vagy éppen árt nekünk?

A legtöbb embernél a bizonytalanság általában nyugtalansággal jár, ugyanis a megkérdőjelezett dolog értelmezése, igazsága, valósága felfüggesztett állapotban van: amit kétségbe vonunk,

„törvényen kívülre” válik és nehezen kezelhető számunkra. Ez a „törvényen kívüliség” legtöbbször egy hiányból fakad: valaminek ideiglenesen nincs jelentése vagy minősítése, azaz

még nem vagy már nem tudjuk, hogyan értelmezzük, hogyan viszonyuljunk hozzá. Az értelmezés hiánya pedig az egyén számára kontrollvesztést, tehetetlenségérzést okozhat.

KÜSZÖBÖN INNEN, KÜSZÖBÖN TÚL

Egy testi jelenséget értelmezhetünk betegségre utaló jelként, ha „szokatlan” vagy „komoly”. A „szokatlanságra” jó példa, ha a test felszíne, formája vagy működése drasztikusan megváltozik (bénulás, vérzés, hajhullás, stb.), egy „komolynak” ítélt testérzet (fájdalom, bizsergés, viszketés, stb.) pedig intenzitása vagy hosszas fennállása miatt minősülhet „panasznak”. Ilyenkor szoktuk megfogalmazni létezésünk egyik újra és újra feltett alapkérdését: „Mi ez?” Az aktív korban lévő emberekre jellemző, hogy egy testérzetet egészen addig próbálnak figyelmen kívül hagyni, amíg nem zavarja meg mindennapi életüket. Mivel minden pillanatban sok mindenre kell figyelnünk, folyamatosan szelektáljuk a világból és a testünkben eredő információkat, nem mindent tudatosítunk, és nem mindenhez társítunk jelentést.

Egy testérzettel kapcsolatos bizonytalanság ott kezdődik, amikor a figyelmemet már magára vonta (szokatlannak vagy komolynak ítélem), de még nem adtam neki jelentést. Nemcsak azért halogathatom az orvoshoz fordulást, mert még nem tartom indokoltnak, hanem azért is, mert félek attól, hogy megtudjam, mi okozza a panaszt. Egyik esetben sem alakult még ki az, hogy azt a bizonyos testérzetet hogyan értelmezem, és hogyan viszonyulok hozzá. Ebben a bizonytalan-

ságban, jelentésnélküliségben viszonylag feszült-ségmentesen elidőzhetek – egészen addig, amíg a testérzet vagy a hozzá kapcsolt szorongásom el nem ér egy bizonyos küszöböt, amikor már nem tudom figyelmen kívül hagyni.

Ez a szint mindenkinél más és mindenkinél helyzetfüggő, de mihelyst a testérzet ezt meghaladja, már nem tudjuk elhessegetni azzal, hogy „semmiség”, mert ekkor már „valamivé” válik, és általában igyekszünk mindent – különösen zavaró testi jelenségeinket – kontrollunk alá vonni. Ettől a ponttól a bizonytalanságérzetet is másként éljük meg, ugyanis az az időszak, mely az orvoshoz fordulás és a diagnózis felállítása között bizonytalanságban telik, kétségkívül életünk egyik legnehezebb periódusa lehet. Valóban tudni akarom, hogy mi bajom? Mi van, ha a betegség komoly? A válaszok nem egyszerűek, és nagyon is összefüggenek azzal, hogy tágabb értelemben mit gondolok az életemről, prioritásaimról, hogyan viszonyulok magamhoz és másokhoz, milyenek a megküzdési stratégiáim, stb.

MIT ÉR A „MIÉRT”?

Előfordulhat, hogy több vizsgálatra és több szakorvosra van szükség ahhoz, hogy megtudjuk, mi okozza testi panaszunkat – mindeközben az idő szorongásban telik, a panasz pedig egyre intenzívebbé válhat. Egy ilyen helyzetben fokozottan érezhetjük a jelentésadás fontosságát, annak igényét, hogy megválaszoljunk olyan kérdéseket, mint „mi ez?” és „miért történik?” Testi betegségek kapcsán – domináns kulturális helyzetéből kifolyólag – leginkább a nyugati orvoslástól várjuk ezekre a kérdésekre a választ, azaz a diagnózist.

Adél 26 éves egyetemista, akit óvodáskora óta fennálló panaszaival (hasfájás, székrekedés, vérzés) a szülei számtalan orvoshoz és kivizsgálásra vittek. „Mondták, hogy majd kinövöm, hát nem jött össze, 14 éves koromban meg már életveszélyben voltam”, meséli a lány. Végül tinédzserévei közepén kapta meg a diagnózist: Crohn-betegség és colitis ulcerosa, „Ez felnőtt betegség, senki nem gondolta, hogy egy óvodás gyerekeknek is lehet”.

A diagnózis nem csupán egy lelet, egy szó, vagy egy mondat, hanem az az aktus, amikor egy besorolatlan, jelentés nélküli jelenség (a testi panasz) elhelyeződik egy meglévő kategóriarendszerben. A jelenség immár nem megma-

gyarázhatatlan, bizonytalan, nem „törvényen kívüli”, mert már „tudjuk, mi ez” – vagyis „valamiként” értelmezzük. A kategóriarendszerbe történő besorolás pedig szorongáscsökkentő hatású lehet, ahogy Adél mondja: „Elvileg rossz az, amikor diagnosztizálják az embert – hát én nagyon örültem, hogy végre valamit tudunk”. A diagnózis bizonyossága még komoly betegség esetén is feszültségcsökkentő lehet, mert többnyire azzal jár, hogy tudjuk, mi okozza a betegséget, és hogyan lehet kezelni.

A jelentésadás folyamata akkor zárul le, amikor a „miértekre” kielégítő választ kapunk – vagy adunk magunknak. Ezt, ahogy Adél esetében, késleltetheti, ha a nyugati orvoslás egy betegségre nem tud kellő magyarázattal és/vagy megfelelő gyógymóddal szolgálni. Adél egy olyan autoimmun betegségtől szenved, melyre az orvostudomány jelenlegi állása szerint nincs hatékony gyógy mód. Ilyen esetekben – a betegséggel kapcsolatban fennmaradó bizonytalanság feloldására – laikus pszichoszociális magyarázatok és/vagy más, a nyugatitól eltérő orvosi rendszerek és módszerek játszhatnak szerepet a jelentésadás folyamatában. Általában ugyanis nem tudjuk elviselni azt a gondolatot, hogy a bennünket érő negatív élmények ok nélkül történnek. Ahogy Adél mondja: „Azt gondoltam, hogy ez egy ilyen fejlődési folyamat... Biztos van értelme annak, hogy ezt a betegséget kaptam, tehát nem csak úgy „szívatnak” odafentről, hanem tényleg valami értelme is van, hogy ebből lehet valamit tanulni, vagy valahova eljutni”.

MILYEN ÉRZÉS A GYÓGYULÁS?

Egy elkezdett kezeléssel kapcsolatban mindig vannak tudatos és tudatalatti elvárásaink például arra vonatkozóan, hogy mennyi idő múlva várjuk a panasz enyhülését, a betegség elmúlását, és ezek milyen érzetekkel, változásokkal járnak. Ha nem rutinszerű, már többször megtapasztalt eljárásról van szó (például fáj a fejem és beveszek egy fájdalomcsillapítót), akkor a terápia hatékonyságának szubjektív megítélése komplex kérdéssé válik: bizonytalaná válhatok, hogy amit a testemben érzékelek, a gyógyulás jele vagy sem.

Egy terápia megítélésében sok tényező befolyásol minket: például bizalom (vagy bizalomhiány) a gyógyítóban, a kezelés pszichoszociális közege, családunk, barátaink, társadalmunk vélekedése az adott betegségről és a gyógy-

módról, valamint előzetes preferenciáink, asz-szociációink. A kezelés megkezdésétől egészen addig, amíg nem válik egyértelművé, hogy működik-e vagy sem (erre leggyakrabban az orvosi lelet szolgál bizonyítékkal), bizonytalansággal átitatott időszakot élhetünk át.

A bizonytalanságérzet növekedhet, amikor az eljárás vagy a kezelési ciklus elején rosszabbá válik a páciens állapota, ahogy például a daganatos betegségek kezelésében alkalmazott kemoterápia vagy sugárkezelés esetében gyakran előfordulhat. A terápia kezdetén sok páciens még tünetmentes, egészségesnek érzi magát, viszont a gyógyító eljárást számos olyan testi jelenség kísérheti, melyeket korábban a betegséghez társított (émelygés, hajhullás, drasztikus fogyás, stb.), ami megnehezíti testérzeteinek értelmezését és a kezelés megítélését.

Gyakran a fizikai változást jelző orvosi lelet sem nyújt félreérthetetlen információt, s egy testi jelenség a beteg számára nem mindig jelzi egyértelműen állapotváltozásának irányát. Mindemellett az egyén rendelkezik olyan előzetes asszociációkkal, melyek befolyásolhatják a testében zajló folyamatok értelmezését – vagy elbizonytalaníthatják abban, amit érez. A sugár- és kemoterápia esetében számos páciens úgy gondolja, hogy teste a kezelése alatt egyfajta „támadást” él meg, amely nemcsak beteg sejtjeit pusztítja, hanem az egészségeseket is. Az ambivalens módon értelmezett testérzetek („ha jobban vagyok, miért érzem magam rosszabbul?”) és kezelés („egy gyógyító eljárás miért rongál?”) ugyancsak bizonytalanságot idézhet elő.

A „NEM TUDOM” AMBIVALENS EREJE

A bizonytalanságot tehát egészségügyi kérdésekben is több ponton átéljük: például mielőtt testérzeteink panasszá válnak, az orvoshoz fordulás és a diagnózis felállítása között, valamint a terápia hatékonyságának szubjektív megítélése kapcsán. Van, amikor a jelentésadás hiányából fakadó bizonytalanság kontrollvesztést eredményez („ha nem értem, nem tudom befolyásolni”) és nagyfokú szorongást élhetünk meg („mi történik velem?”). Ugyanakkor a bizonytalanság káosza jelentésátalakulást jelezhet, egy viszonylag ritka állapotot, melyben megélhetjük, hogy többféle értelmezés létezik, s esélyt kapunk arra, hogy másként érzékeljük és értelmezzük a testünkben zajló folyamatokat – vagy akár a világot magunk körül.

Zörgő Szilvia

kulturális antropológus; PhD hallgató a Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskolájában

HA ELKESERÍT A KUDARC, LEGKÖZELEBB JOBBAN FOG MENNI

A Kansas Egyetem kutatói vizsgálataik során arra a felismerésre jutottak, hogy egy elbukott feladat után hatékonyabbnak bizonyulnak az érzelmi alapú reakciók, mint a tudatosan végiggondoltak – előbbieket ugyanis jobban hozzásegítene ahhoz, hogy következő alkalommal javítani tudjunk a helyzeten. A *Journal of Behavioral Decision Making* című lapban közétett kutatást vezető Noelle Nelson és munkatársai három kísérletük során egyetemistákat kértek fel különböző feladatokra.

Az egyik például az volt, hogy interneten kellett egy robotgépet találni a lehető legalacsonyabb áron, és a nyertes 50 dollárral gazdagodhatott. Ám a dolgot úgy intézték, hogy senki sem találta meg a legolcsóbb darabot. Az értékeléskor az alanyok egy részét arra kérték, hogy az érzelmeikre fókuszálva elemezzék ki az eredményt, a többieket pedig arra, hogy racionális módon mérlegeljék, miért nem jártak sikerrel. A vizsgálatból kiderült, hogy akik érzelmi alapon nézték a kudarcukat, a következő feladat során több erőfeszítést mutattak, mint azok, akik kognitív módon jártak körbe a helyzetet. Nelson úgy véli, azok, akik megengedik maguknak, hogy egy-egy sikertelen feladat után rosszul érezzék magukat, sokkal inkább képesek javítani a teljesítményükön, míg a túlzott racionalitás ilyen esetekben kontraproduktívnak bizonyul. A szakember szerint a kutatási eredmények sok mindenki számára hasznosak lehetnek, például munkáltatók vagy tanárok számára, akik a beosztottaiknak vagy diákjaiknak ezáltal segíteni tudnak egy-egy kudarc feldolgozásában. De tulajdonképpen motivációs technikaként bárki alkalmazni tudja ezt a stratégiát, és így a jövőben a kudarcok után nagyobb sikerélményekre számíthat.



NINCS TÖKÉLETES SZERELEM,
MIKÖZBEN AZ EGÉSZ A TÖKÉLE-
TESSÉG ÉLMÉNYÉRE ÉPÜL



Szerelmeim és „idegeneim”

Bokor László

„Idegeneink” végigkísérik életünket. Fontos szerepet játszanak sorsunk alakulásában, személyes és társadalmi szintű kötődéseinkben. Meghatározói egész életünknek gyermekkorunktól életünk végéig. A számunkra fontos „másikat”, az „idegent” szenvedélyesen szerethetjük vagy elutasíthatjuk, vonzódhatunk hozzá vagy idegenkedhetünk tőle. Személyes viszonyainkon túl ugyanezzel találkozhatunk kisebb és nagyobb csoportjainkban, például

munkahelyen, lakóközösségben, sőt társadalmi szinten is. Van, amikor magunk sem tudjuk, miért így vagy úgy érzünk valakivel szemben. Ilyenkor sejthető, hogy nem külső tényezők a meghatározóak...

Vajon hogyan alakulnak az egység és különbözőség, illetve az „idegenség” élményei a szerelemben, amikor intenzív a vonzódás – és hogyan a szerelmi csalódások esetén, amikor intenzív lehet a gyűlölet?

ÉRETT ÉS ÉRETLEN SZERELEM

A szerelmet érettnek tekintjük, amikor a szenvedélyes érzések mellett a realitás is jelen van. Éretlennek akkor, amikor nincs reális esélye annak, hogy az adott kapcsolathoz kötődő szenvedélyes érzések az élet tartós részei lehetnek:

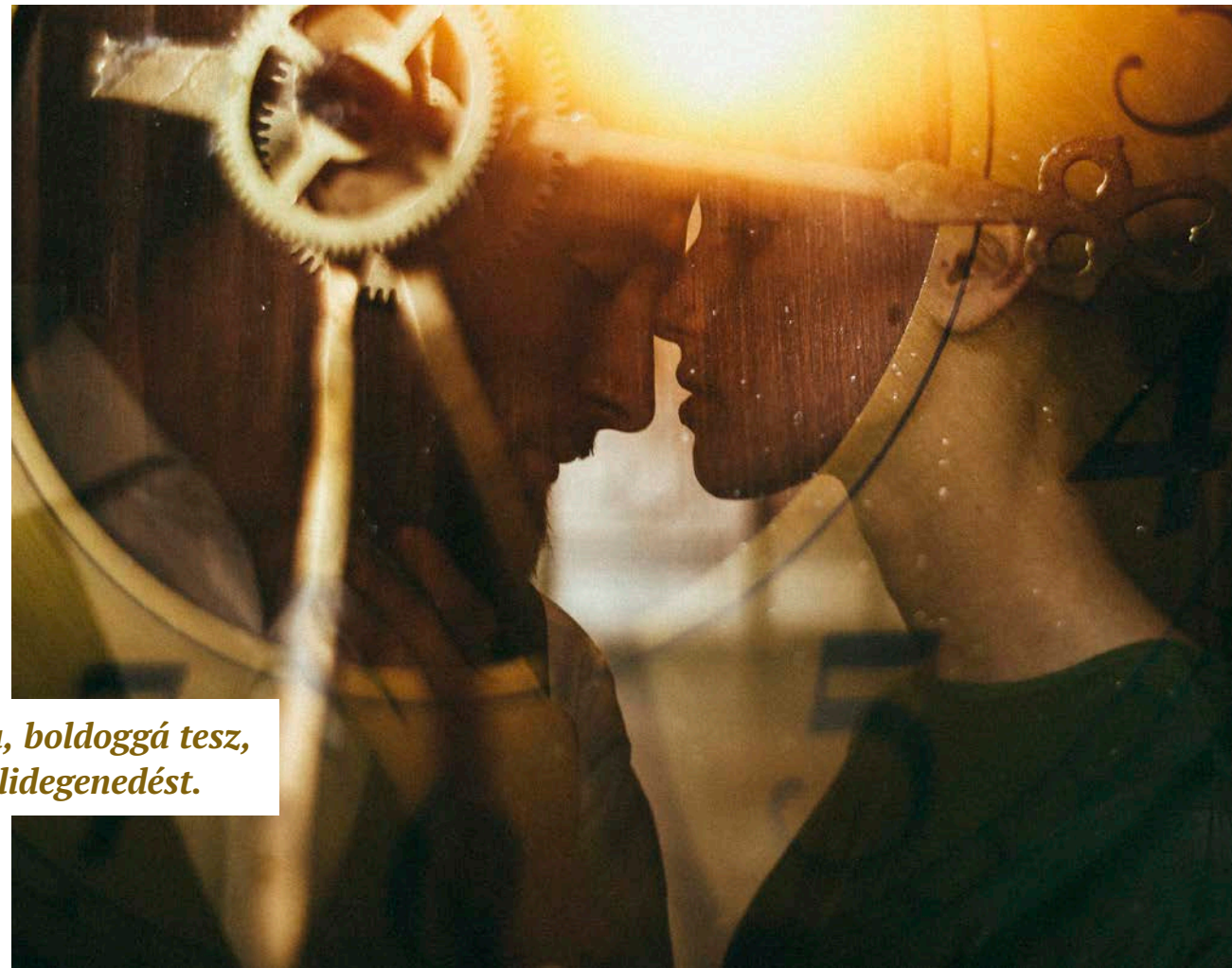
- például ha elérhetetlen a szerelem tárgya (hírességek, földrajzi távolság esetén),
- nyilvánvaló össze nem illés esetén,
- amikor a szerelem tárgya inkább szenvedés forrása, mintsem a boldogságé (a másik részéről ismételt és világos elutasítás, agresszív viselkedés, a másik házas, a másik sorozatos hűtlensége stb.)
- amikor a szerelmi élmény körülményei súlyosan ütköznek az egyén ambícióival, ideáljaival, beállítódásaival. Ez történhet például: szubjektíven nehézséget okozó értékrendbeli, társadalmi, kulturális, világnézeti, etnikai különbségek esetén, vagy éppen az ilyen természetű különbségek teljes hiányánál: pl. választottunk a szülők legjobb barátainak a gyereke.

A szerelem a szabadság élményét adja, boldoggá tesz, s ideiglenesen felfüggeszt minden elidegenedést.

AZ „IDEÁLIS” MÁSIK

A szerelemben a másikat „kritikán kívül” helyezzük – kiválónak, tökéletesnek, hibátlannak látjuk, egyszóval idealizáljuk. Élményszinten úgy tűnhet, mintha a vonzalom, a másik iránti szenvedélyes kötődés annak testi-lelki kiválósága miatt jönne létre. De valójában fordított a helyzet: a fantáziánk által „megelőlegezett” érzéki tapasztalat kölcsönzi a másiknak a kiválóság látszatát. Vagyis nem azért leszünk szerelmesek, mert a másik jó (jó nő, szép nő, melegszívű nő, jó férfi, okos férfi, erős férfi), hanem azért válik számunkra vonzóvá, mert szerelmesek lettünk bele. Vagyis a szerelem nem az idealizáció következménye, hanem annak oka.

A másik bálványozása azonban önmagunk idealizációjának is tekinthető, mert az ő tökéletessége ilyenkor a soha el nem ért saját tökéletességünket helyettesíti. Mindegy, milyen vagyok, ha egy ilyen tökéletes ember szenvedélyesen szeret engem: karonfogva végigsétálni a Körúton Julia Robertsszel vagy Robert Redforddal... A szerelemben olyan tökéletességekért kap szenvedélyes szeretetet a másik, amelyekre én magam is törekszem, de sosem érem el. Vagyis mind-



azt, amit hiányolok magamban, ami elválaszt az ideálistól, felfedezem a másikban, vagy arra vágyom, hogy a másik lásson engem ideálisnak, hogy megszabaduljak kétségeimtől. Szerencsés esetben mindez párhuzamosan és kölcsönösen történik két ember között. Vagyis kölcsönös folyamatként tudjuk megragadni: ismerkedem és ismerkedik, csábítok és csábít, hogy a végén mindketten elnyerjük a csodált másik csodálatát. A szerelmesek kölcsönösen a tökéletesség élményét nyújtják egymásnak, együtt kerülnek euforikus állapotba, ami mindkettejük számára a tökéletesség élményét nyújtja. Aki szerelmes, az nem értékeli le magát – és aki vádolja önmagát, az nem szerelmes.

A SZERELMI BÁNAT

A szerelmi csalódás azonban hirtelenül és gyorsan intenzívvá teheti az önvádlat, az önleértékelést, és gyakran ezzel párhuzamosan a másik

leértékelését, a másakra irányuló vádakat, amelyek akár gyűlöletté erősödhetnek. A szélsőséges szerelmi bánat valójában nem a viszonzatlan szerelem miatti bánat, hanem azon remény elvesztése miatti csalódás, hogy egy „tökéletes másik” képes lesz kárpótolni minden korábbi veszteségért. Vagyis a szerelmi bánat valójában nem más, mint a korábbi – és a szerelem által el nem mulasztott – bánatok összessége. Azt mondhatjuk, hogy a szerelmi bánat hamarabb megvolt, mint maga a szerelmi veszteség. A csalódás lényege, hogy az elmúlt szerelem már nem teszi jóvá a jelenben s a múltban a jóllétem ellen elkövetetteket. Persze egy idő után ebből a jelenből ismét múlt lesz, s ez a szerelmi csalódás is bekerül a jóváteendők sorába...

„NORMÁLIS” SZERELEM?

Ha ennyi konfliktussal jár ez az érzés, akkor fel kell tennünk a kérdést: mi tekinthető ’normá-

lis’ szerelemnek? A boldogsághoz vezető szerelemnek fontos feltétele az egymással ütköző késztetések elviselése. Képesnek kell lenni csodálni, tökéletesnek érzékelni a másikat és annak tekintetében önmagunkat – miközben képesnek kell lenni arra, hogy önmagunkat és a másikat a valóságnak megfelelően értékeljük. Nehézséget jelent, hogy minél több „pótolnivaló” hárul a szerelemre, annál viharosabban távolodik a realitástól. Ez pedig fokozza a sérülékenységet, és nagyobb a veszélye annak, hogy újabb fájdalom, csalódás lesz az eredmény. Minél szenvedélyesebb a szerelem, annál nagyobb boldogságélménnyel jár, annál nagyobb az eufória – de annál nehezebb szem előtt tartani önmagunk és a másik valódi vonásait és a realitás adottságait.

Az érett szerelemben a lángoló szenvedély mellett az ember még képes fenntartani élete hétköznapi, valódi adottságait, például munkaképes marad, nem vesz fel százezres kölcsönt, hogy elutazzon s láthasson valakit, akihez egyoldalú szerelem köti. Nemcsak a másik tökéletességét látja, hanem annak valódi, reális összetevőit is érzékeli.

Vagyis annál jobb egy szerelem, minél jobban meg tudunk örülni – miközben minél normálisabban tekintünk örültségünkre.

A szerelem a szabadság élményét adja, boldoggá tesz, s ideiglenesen felfüggeszt minden elidegenedést.

Minél inkább jóban tudok lenni önmagammal valódi tulajdonságaim ismeretére alapozva (vagyis nem utálom, és nem istenítem magamat), annál több szeretetet és szerelmet tudok adni a másiknak és másoknak, miközben annál erősebben és rugalmasabban tudok kapcsolódni hozzá. De ez fordítva is igaz: minél több elégedetlenség, önleértékelés, öngyűlölet mozgat, annál több hasonló érzéssel fordulok a világ felé. A súlyos öngyűlölet az irreálisan szenvedélyes szerelem egyik alapja, ugyanakkor a csalódás melegágya. Ilyenkor könnyen megfordul a helyzet, és a szenvedélyes szerelem helyét a szenvedélyes gyűlölet foglalja el. A másikat elfogadhatatlannak, utáltnak, távolinak, más-milyennek látjuk, és idegenkedni fogunk tőle. Vagyis valójában idegenné válik. Például lehet, hogy ő lesz életem legfontosabb idegene. Ő valóban az én „saját” idegenem. És ez mindaddig folytatódik, amíg él bennem az illúzió, hogy valahol létezik egy tökéletes másik, aki képes kielégíteni valamennyi igényemet...

Dr. Bokor László

pszichiáter, pszichoterapeuta, kiképző pszichanalitikus (Magyar Pszichoanalitikus Egyesület), kiképző csoportanalitikus (Csoportanalitikus Kiképző Intézet)

Egy biztos: mindannyian boldogság-
keresőben vagyunk...

Szalai Tamás Dömötör

FÜGGNI a függetlenségtől

A kapcsolatfüggő mindig szeretni fogja a másikat, bármit is tesz vele – tehát akár negatív élményeit elnyomva is kötődik, a függetlenségfüggő vagy énfüggő azonban egy idő után nem fogja szeretni a másikat, bármit is tesz érte – tehát a pozitív élmények ellenére is megszűnik a kötődése.

**VALÓBAN AZ A FÜGGETLENSÉG,
AMIT ANNAK GONDOLUNK?**

Bár az emberiség fejlődését, a társadalmakat, a családokat, a személyiségeket érvezredeken keresztül a kooperáció érlelte, a modern nyugati társadalmakban egyre gyengülnek a szövetségek, csökken vagy eltűnik az együttműködés, és egyetlen, mindent elsöprő alapvetéssé az egyén boldogulása válik. Gyakran már bármilyen, a másik emberért tett szelíd vagy adakozó gesztust gyengeségnek, függésnek tekintünk, s a kapcsolatfüggőség szinte a legnegatívabb jelentést hordozó kifejezéssé nőtte ki magát. Ebben a gondolati mederben egy kapcsolat automatikusan azonos a függéssel, ezzel szemben bármilyen önmagunkért tett – a másakra tekintet nélkül lévő – lépést az erővel, az önmegvalósítással és a függetlenséggel azonosítunk.



De vajon miért ne lehetne a szabadon, szeretetből, valós életcélből választott kapcsolat valaképpen a komoly belső függetlenség és erő jele? S nem lehet-e, hogy életcéljaink tisztázatlansága mögött, egónk átmeneti hullámainak kiszolgáltatva nagyon is függők vagyunk – csak épp nem a másiktól, hanem önmagunktól?

MI MINDEN HAT RÁNK?

Evolúciós perspektívából tudjuk, hogy az együttműködés és összetartozás a túlélés és a reprodukció kulcsa – a játékelmélet alapján viszont rövid távon az egyéni nyereség érdekében csalni is érdemes. Ez azonban egy kapcsolatban hosszú távon óriási feszültséget okozhat. Jól ismert, hogy a testmeleg és érintés által kiváltott oxytocin csökkenti a stresszt, míg szeretteink elvesztése ugyanazon agyterületeket aktiválja, mint a fizikai fájdalom. Biológiai szempontból tehát „jutalmazóbb” lenne az együttlét, ugyanakkor a domináns egyedek immunmutatói jobbak – a passzivitást, kiszolgáltatottságot tehát „testünk is bünteti”.

A függőség és függetlenség egyaránt rendkívül értékteli kifejezések. Ki akarna függő lenni, és ki ne akarna független lenni, mikor az egyik kifejezés kiszolgáltatott, a másik szinte sebezhetetlen állapotot sugall? A gondolkodás pe-

dig összemosza ezeket a szavakat a „kapcsolatban léttel” vagy a „kapcsolatnélküliséggel”. Míg egyesek szenvednek az egyedüllétől, és szinte örületbe kergetik magukat, párjukat a szorongással, mások bárkitől megvonják az empátiát, és otthagyják, ha nem lehetnek eléggé egyedül. Önmagunkká azonban nem csak a kapcsolat vagy a kapcsolat nélküli egyedüllét révén válhatunk – ideje tehát a függetlenség és függőség kettőssége helyett valódi igényeinkről és a felelős döntésekről gondolkodni.

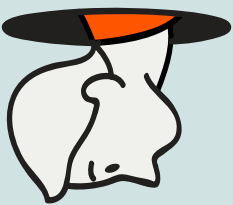
**KAPCSOLATFÜGGÉS ÉS
FÜGGETLENSÉGFÜGGŐSÉG**

Mindannyiunk természetes igénye komfort- és biztonságérzetünk maximalizálása. Ez két úton lehetséges:

- 1. a szeretettség és kapcsolatélmény, vagy
- 2. az önirányítottság és szabadság-függetlenségélmény által.

Sajnos mindkét motívum túlhajszolható. Önmagában bármelyik út a negatív érzések, az önismereti hiányosságok, az élethazugságok, és a valódi, hosszú távú döntések elkerülésének eszközévé válhat – így mindkettő függősséggé fokozódhat. A kapcsolatfüggőséghez hasonló jellemzők mentén ismerjük fel a „függetlenségfüggő” személy függőségét is:

A KAPCSOLATFÜGGŐ	A FÜGGŐSÉG JELEI	A FÜGGETLENSÉGFÜGGŐ
Szorongó és depresszív, ha társától nem kap szeretetjelet, és nem tud eleget együtt lenni vele.	megvonás	Feszült és irritált, ha nem tud eleget egyedül lenni, ha beleszólnak az életébe, vagy nem kap „én jó vagyok” jelzést.
Egyre több idő, megerősítés, nagyobb közelség és „még biztonságosabb” jövő kell a másiktól.	tolerancia	Egyre több személyes idő, egyre nagyobb tér kell. Egyre kevesebb beleszólást enged, egyre kevésbé szabad beszélni a közös életéről, jövőről.
Euforizál, ha a kapcsolat jó. A másiktól, közös élményekről, a kapcsolat jövőjéről fantáziál. Alapvető félelme az elhagyás, szeretetlenség.	hangulatmódosító hatás, gondolkodás központi motívuma	Euforizál, ha „én jó vagyok”. Saját magáról, önmegvalósításról, szabadságképekről fantáziál. Központi félelme az elárasztás, az én-élmény elmúlása.
Megpróbál egyedül lenni, de nem tud. Nem tudja szeretni magát, ezért a másikat követeli.	kontrollvesztés, visszaesés	Megpróbál kapcsolatban lenni, de nem tud. Nem tudja szeretni a másikat, ezért magát és a másikkal való távolságot követeli.



LOOK AT YOURSELF



- A kapcsolatfüggő irreális mértékben vállalja az alkalmazkodást és felelősséget, hogy kontrollt nyerjen és ne veszítse el a másikat, az énfüggő törvényszerűnek állítja be az eltávolodást, hogy ne kelljen felelősséget vállalnia.
- Előbbi szeretetből és biztonsága érdekében kényszeresen gondoskodik a másiktól. Utóbbi egy idő után már nem empatizál partnerével, önmagáról való gondoskodása egyre túlzóbbá válik – úgy érzi, be van zárva, ezért „jogában áll” bármit megtenni. Ez a kapcsolatfüggőnél áldozatszerephez, az énfüggőnél a feljogosítottság élményéhez vezet, így ő lesz a domináló, de sokszor büntudatos, a másik az áldozat vagy a negligált fél.

A KAPCSOLATFÜGGŐSÉG ÉS ÉNFÜGGŐSÉG HASONLÓSÁGAI

Legalább háromszor ennyi fontos hasonlóságot találunk a két jelenség, a két típus között. (Lásd a 29. oldalon lévő táblázatot.)

A BELSŐ FEJLŐDÉS ÉS A KAPCSOLATOK INTEGRITÁSA

Egy biztos, mindannyian boldogságkeresőben vagyunk. A biztonság, a szeretettség és az összetartozás élménye ugyanolyan fontos, mint az önmeghatározás, a kompetencia érzése és a világ felfedezése. A személyiség a függetlenedésnek és kapcsolataink kibontakoztatásának párhuzamos folyamataiban fejlődik. Ezzel nagyon erős kétirányú nyomás alá kerülünk: a valahová, valakihez tartozás és az önállóság, függetlenség motívumai között. Ezek nem egymást kizáró dimenziók, ám a kulturális diskurzusok szintjén, és egy-egy életszakaszban legtöbbünk számára sajnos választásos jelleget öltenek: most igazából magamhoz vagy máshoz tartozom? Így gyakran egy érzelmileg beszűkült helyzetben döntünk a kapcsolódás és a függetlenedés között. De miért ne lenne az őszinte, együttműködő kapcsolat a megvalósult autonómia, és miért ne lehetne az ijedt önmagamért rohanás függőség? Miért kéne ebben a hosszú, természetes, mérlegelésekkel teli folyamatban elvesztenünk magunkat vagy a másikat? Miért ne lehetne életünket külön-külön, magunkban, és ezzel párhuzamosan a kapcsolat szintjén is kibontakoztatva, szeretettel, őszintén, integráltan megélni?

KÜLÖNBSÉGEK A KAPCSOLATFÜGGŐSÉG ÉS ÉNFÜGGŐSÉG KÖZÖTT

- Néhány alapvető különbség szinte ellehetetleníti az olyan kapcsolatok hosszú távú létezését, amelyekben e két típus találkozik:
- Míg a kapcsolatfüggőre az autonómia hiánya (vagy megtagadása) jellemző, identitását elrejt, esetleg a másikkal igazítja, az énfüggő mindennél erősebb vágyat érez az autonómia iránt, irreális mértékben harcol identitásáért, ezért a legtöbb helyzetben meg „kell” mutatnia, ő irányít, őt nem befolyásolhatják
 - Előbbit a teljes külső fókusz, az önfeláldozás, a kontroll átadása (ezzel dependencia) jellemzi, utóbbi nem tűri a beleszólást, a függést, csak magára fókuszál, és belső kontrollra tör.
 - Előbbit az elégtelen énhatárok és az „összemosottság” jellemzi, utóbbit merev határok és nagy érzelmi távolság.

Szalai Tamás
Dörmötör

tanácsadó szak-
pszichológus,
családterapeuta,
mediátor,
egyetemi tanár-
segéd,
Simmelweis
Egyetem,
Magatartás-
tudományi
Intézet

A KAPCSOLATFÜGGŐ	AZ ÉNFÜGGŐ
• Erős a kontrollszükséglete: félelemből a kapcsolati jövőt, a másikkal való közelséget próbálja szabályozni.	• Hitetetlenül erős kontrollszükséglet jellemzi: a másikkal való távolság szabályozását, a jövőről való egy személyes döntést vívja ki.
• Téves hiedelmek: „Engem senki sem szeret, úgyis elhagy.”	• Téves hiedelmek: „Senki sem szólhat bele az életembe. Ha nem olyan, mint a szerelem elején, már úgyis mindegy.”
• Közelségi, büntudatkeltési játszma.	• Távolságtartási, erőgyakorlási játszma.
• Negatív önértékelés.	• Görcsös igazságtudat, labilisan pozitív, rejtőzködő függetlenség sérülékeny önértékelés.
• Bizalom hiánya a másikkal.	• Erős önirányítottság, ami sokszor a sérült bizalom következménye.
• Kényszeresség: a gondoskodásban, önalávetésben.	• Kényszeresség: az „én-rituálékban”, én-időben, hedonizmusban.
• Tagadja a kapcsolat hibáit.	• Tagadja önmaga hibáit.
• Izolálódik: mert szorong, fantáziál, szeretetlenség- és veszteségtudatban él.	• Izolálódik: szabadságvágyból, önmegvalósításból vagy dacból.
• Elfojtás: az elhagyástól való félelme miatt saját érzéseit, a kapcsolat egyes elemeit hártja.	• Elfojtás: hogy ne kelljen büntudatot átélnie, kizárja a másikkal való empátiát és énje, viselkedése nem kívánt elemeit.
• Szégyen: kapcsolati kudarc és az elhagyás miatt.	• Szégyen: narcisztikus sérülések miatt.
• Indulatok: önmaga ellen – ez pszichoszomatikus tünetekben, depresszióban, dühkitörésekben fejeződik ki.	• Indulatok: a másik elleni provokációban, negligálásban testet öltve; önmaga ellen elfojtva vagy pszichoszomatikus tünetekben.
• Sérült intimitás: az ambivalencia és szorongás miatt érzelmi és testi szinten is, verbális támadások.	• Sérült intimitás: a közelség szorongató volta, vagy az erős jövőképváltások miatt érzelmi pozícióváltások, sérült testi és verbális szeretetkifejezés.
• Szexuális diszfunkciók: a szeretettségbe vetett hit hiánya miatt.	• Szexuális diszfunkciók: önértékelési és teljesítménykudarok következtében, vagy a harag, távolságtartás miatt.
• Kapcsolati lojalitás sérül: mert úgy érzi, nem szeretik.	• Destruktív lojalitás: csak magával működik együtt, mert úgy érzi, bármit jogos megtenni.
• Hangulatzavar: ha a kapcsolat vagy szeretettség-élmény sérül.	• Hangulatzavar: ha az énkép sérül, vagy a partner nem pontosan azt teszi, amit ő szeretne.
• Feszültség, szorongás; testi tünetek a közelítésért.	• Feszültség, harag; testi tünetek a távolításért.
• Gyakran bántalmazott múlt, büntudatkeltő kommunikáció.	• Gyakran rideg, érzelmileg hanyagoló.
• Magára marad a szeretetlenség érzésével.	• Magára marad énkép- és szabadság-hadjáratával.
• Progresszivitás: társfüggősége súlyosbodik, ha nem változtat tudatosan.	• Progresszivitás: egyre nagyobb szabadságigény, és egyre kevesebb kooperáció, ha nem tudja újraértékelni az önirányítottság formáit.

Betegesen?

Krekó Péter

normális

A POPULIZMUS PSZICHOLÓGIÁJA



El tudjuk képzelni, hogy az általunk kedvelt párt vagy politikus populista? Természetesen nem. Populisták ugyanis mindig csak a másik politikai oldalon vannak...

MINDENKI POPULISTA?

Érdekes, hogy bár kezdetben a „populista” szóhoz nem tartozott pejoratív jelentés (a 19. század végén az Egyesült Államokban alakult „Populista Párt” például büszkén alkalmazta saját magára ezt a fogalmat), mára szinte retorikai bunkóvá vált, melyet előszeretettel alkalmaznak egymással szemben a politikai paletta ellentétes oldalán álló felek. Pedig a populizmus eszközével – különböző mértékben ugyan – minden oldal politikusai élni szok-

tak. Fő ismérve a gonosznak feltételezett (politikai, gazdasági, kulturális) „elit” és a homogénnek feltételezett „nép” szembeállítása. Ez igen gyakori, mondhatni hétköznapi jelenség a politikában: amikor gonosz bankárokról, lebzselő, korrupt politikusokról, tehetségtelen és mindig tévedő szakértőkről hallunk – vagy beszélünk –, rendre a populista érveléssel találkozunk.

A populizmus (mely a latin „populus”, azaz nép szóból származik) politikailag „kaméleon” természetű: hozzáidomul az őt övező politikai környezet-höz. Éppen ezért sokféle ideológiához társulhat: lehet baloldali, jobboldali, liberális, illetve radikális és centrista is. Nem egy eredendő „gonosz” jelenség – a demokráciák természe-

tes velejárója. Mindenhol jelen van, és bár változó mértékben, de mindenki használja. A köznyelvben sokszor a diktatúra, a tekintélyelvűség szinonimájaként használják, ez azonban egyértelműen téves: a jelenség a demokráciák szülötte. Egy diktátornak ugyanis nem kell meggyőznie senkit arról, hogy ő a népakarat letéteményese – az erőszak biztosítja hatalmát. A populista vezető, bár gyakran kritizálja a demokrácia intézményeit, s a többpártrendszer logikáját tagadva egyenlőségjelet tesz a nép és saját maga közé, valójában maga is a sokat kritizált rendszernek, a demokráciának köszönheti politikai pozícióját – akár ellenzékben, akár kormányon.

A KÉPVISELETI DEMOKRÁCIÁK PARADOXONA

Bár a populizmust gyakran szokás valami politikai betegségnek, devianciának, extremitásnak látni, ez tévképzet. A képviseleti demokráciának ugyanis van egy természetes paradoxona. Az olvasók közül ki szeretne például károsanyag-emissziós kvótákról vagy agrárszubven-
ciókról szóló, hosszú órákon át tartó parlamenti bizottsági, majd plenáris vitában és döntésben részt venni? Valószínűleg nem sokan. Éppen ezért választjuk és ruházzuk fel a döntés jogával a képviselőinket, és ezért fizetjük meg őket: többségünknek sem motivációja, sem ideje nincs arra, hogy a köz döntéseiben közvetlenül részt vegyen. Ezzel együtt a legtöbb országban (nem csak nálunk) a választók nagyon rossz véleménnyel vannak a saját maguk által választott politikusokról. A populizmus így gyakran egyfajta „szelepként” működik, melyen keresztül levezethetőek a mások által hozott döntések nyomán keletkező természetes feszültségek. És ez nem csupán politikai kontextusban van így. Aki nagyobb (vagy akár kisebb) szervezetnél dolgozik, legyen az multinacionális vállalat, kórház vagy éppen egyetem, pontosan tudhatja, hogy a vezetők és a „rendszer” szidása – különösen Kelet-Európában – a munkahe-
lyi beszélgetések egyik leggyakoribb, már-már kötelező formája. Sokszor még azokban a szervezetekben is, ahol a dolgozók jól érzik magukat és elégedettek a munkájukkal...

Egy kis populizmus tehát nemcsak a demokráciáknak, de a hétköznapi életnek is szükségszerű velejárója. És persze a populista állítások tartalmazhatnak részgazságokat, még ha túlságosan általánosítanak is: például a politikusok körében egyes időszakokban teret nyerhet a korrupció vagy a hozzá nem értés. Ugyanakkor azonban ne feledjük: egy ország politikai elitje nem légüres térben, hanem a társadalomban jelen lévő normarendszer és viselkedési minták alapján tevékenykedik, így nem igaz a populista szembeállítás a gonosz, önző politika és a morálisan makulátlan nép között. A bennünket képviselő politikusokat mi választjuk, részben tehát ők is „mi magunk” vagyunk – személyükben így minden társadalom önmagát utálhatja.

„PATOLÓGIÁSAN NORMÁLIS”

A világ egyik legelismertebb populizmus- és szélsőjobb-kutatója, Cas Mudde szerint a populizmus nemcsak hogy normális, de már patológiásan normális – legalábbis a radikális jobboldali populizmus. Ez azt jelenti, hogy valójában csak felerősíti a közvéleményben dominánsan létező – sokszor többségi – véleményeket és tendenciákat. Ezeket a modern politikai rendszerek normái és intézményei – politikai és gazdasági racionalitásból – igyekeznek kiszorítani. A populizmus éppen ebből szerzi tömegbázisát: sokan úgy érzhetik, hogy valóban az ő elnyomásra ítéltetett gondolataikat hangosítja fel. Hogy néhány jellegzetes példát említsünk: az előítéletek nyílt kifejezése, a halálbüntetés bevezetése, a multinacionális vállalatok megleckéztetése jellemzően népszerű, radikális jobboldali populista törekvések, melyeket a politikai rendszer ritkán enged szabadon kifejeződni és megvalósulni. Az előítéletek szítása ugyanis is etnikai erőszakhoz, a halálbüntetés bevezetése nemzetközi normák megsértéséhez, a multinacionális vállalatok elkergetése gazdasági visszaeséshez vezethet. És éppen ezt – a köz véleménye és a politikusok által hozott döntések között tátongó – szakadékot tölti ki a populista politika, igencsak létező igényre építve.

Ez a létező igény pedig szintén „normális”. A populizmus nemcsak a politika, de a választók szintjén sem tekinthető patológiásnak. Ha a populista politikusokra egyes választásokon – Bolíviától kezdve az Egyesült Államokon és

**A jó populista
maga formálja
a valóságot –
és főleg
a félelmeket**

Nagy-Britannián keresztül Kelet-Európáig – a választók többsége adja a voksát, akkor nyilvánvalóan nem beszélhetünk a populizmus mögött meghúzódó egyéni pszichés rendelkezésekről. A populizmus nem körtünet – legfeljebb körtünet. Szükséges hozzá a széles fokú elégedetlenség és egy erős, igazságtalanságérzésre épülő düh – személyiségtorzulás és patológia azonban nem. Sőt: a populizmus szárba szökkenéséhez még a körülményeknek sem feltétlenül kell extrémnek, „patológiásnak” lenni.

POPULIZMUS ÉS VÁLSÁG

Bár általános az a vélemény, hogy csak nagy társadalmi, gazdasági, politikai válságok eredményeképpen erősödhet meg, a kutatások ennél árnyaltabb, összetettebb képet mutatnak. A populizmus szárba szökkenését segíti ugyan a válság – de nem feltétlenül kell hozzá. Pontosabban: a válság szubjektív, egy tehetséges politikus pedig bármilyen helyzetet válságnak láttathat. A politikában ugyanis az egyenlőtlenségek érzete, a válság érzete sokkal fontosabb, mint a tényleges, objektív helyzet. A jó populista maga formálja a valóságot – és főleg a félelmeket –, s teremthet olyan képzetet, hogy a bevándorlók elárasztják az országot, hogy a munkanélküliség elviselhetetlen, hogy a bűnözés mindenki életét fenyegeti – még akkor is, ha ezeket az állításokat a statisztikák nem támasztják alá. Minél erősebb a populista vezető média-hátszele (a bulvársajtóban, az interneten, vagy akár az állami médiában), annál könnyebben tudja formálni mások észlelését, egyfajta virtuális valóságot teremtve – amit azonban a választók többsége valóságosként él meg.

Ezt segíti elő a nyugati világban általános bizalmatlanság – és nemcsak a politikusokban, de a szakértőkben, a tudományban, a gazdaság nagy szereplőiben is. A populista az elit összeesküvéseiről beszélve gyakran felvázol egy múltbeli, elképzelt „aranykort” – amikor még mindenkinek volt munkája, és nem volt bűnözés. Az ebbe a kreált aranykorba való visszavágódás mutatja legjobban, hogy a populizmus valójában nem új jelenség. Senkit ne téveszsenek meg a technikai újítások, mint például Trump „Twitter-kormányzása” – a jobboldali populizmus sokkal inkább a politikai nosztalgia dühös kifejeződése, mint bármiféle politikai innováció.

TÁRSADALMI BÁZIS

A populizmus társadalmi bázisát tekintve sem abnormális, hiszen eszméire nemcsak a „vesztesek”, a társadalom alsóbb rétegei fogékonyak. A legutóbbi amerikai elnökválasztás eredményei szerint például a nagyobb jövedelmű csoportokban magasabb volt Donald Trump támogatása, mint a kevesebbet keresők körében. Volt persze masszív bázisa a fehér munkássztrálya körében is, de erőteljes leegyszerűsítés, hogy ők lennének az amerikai jobboldali populizmus kizárólagos támogatói. Az alacsonyabb iskolázottság, a vidéki-falusi lakhely például egyes országokban növelheti a populisták támogatásának valószínűségét, ám itt nem érvényesek a leegyszerűsítő szociológiai magyarázatok. A jobboldali populizmus ugyanis nem az osztálykategóriák alapján mozgósít – egy szerre tudja megszólítani a társadalom veszteseit és győzteseit, főleg a nemzeti, etnikai identitást erősítve, ami felülírva a hagyományos társadalmi törésvonalakat, régi-új közösségteremtést teremt.

HA A POPULIZMUS ILYEN SZÉLES KÖRŰ JELENSÉG, MI A PROBLÉMA VELE?

A bajok ott kezdődnek, amikor a populista politika egy közösséget rossz, irracionális gazdasági döntésekbe, belső konfliktusokba, a vezetők – esetleg a vezetők ellenfelei – elleni politikai erőszakba, vagy éppen külső háborúba hajszol. Az ilyen politika a megosztottság és az indulatok pszichológiai bázisán tud mozgósítani – így szándékosan élezi a társadalmi feszültségeket.



A mai korszellem kedvez a szélsőségeknek?

Furcsa dolgok történtek tavaly a világpolitikában, például az Egyesült Királyságban megszavazták a Brexitet, az USA-ban pedig Donald Trumpot választották meg elnöknek. A választók mindkét esetben váratlan döntést hoztak, olyat, ami bizonyos értelemben extrémnek nevezhető.

Valami történt a választókkal, a néppel, ami miatt a biztonságos, kiegyensúlyozott döntések helyett elkezdtek szélsőségesebb megoldásokkal kísérletezni – ez a kiindulópontja Anne Marthe van der Bles és Sander van der Linden cikkének, mely a *Scientific American*-ban jelent meg szeptember elején. A szerzők saját, Hollandiában végzett kutatásai is megerősítették azt az ismert tényt, hogy azok a választók hajlamosabbak a szélsőséges – szélsőbalos vagy szélsőjobbos – politikai erőkre szavazni, akik elégedetlenek a társadalom aktuális állapotával. Ez nem éppen meglepő eredmény, az viszont már elgondolkodtatóbb, hogy a közállapotokkal való elégedetlenség nem függ össze az egyén saját egzisztenciális helyzetével, azaz olyanok is mélységesen elégedetlenek lehetnek a társadalomban zajló folyamatokkal, akik egyébként jómódban és biztonságban élnek.

A szerzők ebből azt a következtetést vonják le, hogy létezik a társadalomban egy általánosan elterjedt szemléletmód vagy életérzés – ezt akár korszellemnek is nevezhetjük –, mely független

az egyének saját, közvetlen tapasztalataitól, de széleskörűen meghatározza, miként vélekednek az emberek a világról, amelyben élnek.

Az 1920-as évek hangulatát a jazz és a technikai fejlődés eufóriája határozta meg, a '60-as évek végére a hippiszemlélet és a békemozgalom volt jellemző – napjaink korszellemét pedig a pesszimizmus és az aggodalom hatja át. Szerintük ezt az is bizonyítja, hogy az amerikaiak 47 százaléka azt gondolja, ma rosszabb az élet, mint 50 évvel ezelőtt, és 49 százalékuk úgy véli, a jövő még ennél is rosszabb lesz. Ma az alapvető életérzés a közállapotokkal való elégedetlenség, ez pedig a szélsőséges felé sodorja az embereket: olyan megoldásokat keresnek, melyekről úgy gondolják, jó alaposan fel fogják rázni a társadalmat.

Van der Bles és van der Linden elmélete az elégedetlenséget sugalló korszellemről és a politikai extrémizmus térnyeréséről még meggyőzőbbnek hatna, ha a kutatók kimutatták volna, hogy a társadalommal való elégedetlenség ma csakugyan lényegesen erősebb, mint a korábbi évtizedekben. Jó volna tudni továbbá azt is, hogy a korszellem miért ragad magával egyeseket, míg másokat nem, és miért épp a gazdasági világválságból való kilábalás éveiben fogta el az embereket a reménytelen-ség és a búbánat érzése.

Mannhardt András

Krekó Péter

politológus, szociálpszichológus. Az ELTE PPK Szociálpszichológia tanszékének adjunktusa, az Indiana University vendégoktatója, a Political Capital Institute ügyvezető igazgatója

Divattervezőmérnökök alkotása.



Az új Arteon.

Markáns frontrész, keret nélküli oldalablakok és áramvonalas sziluett teszi kivételessé az Arteon megjelenését. Az igényes részletek és a modern, LED-technikájú fényszórók már az alapkitétel esetében is szembetűnőek. A két további szint, az exkluzív megjelenést biztosító Arteon Elegance és a sportos extrákat kínáló Arteon R-Line pedig a legmagasabb igényeket is kielégítik. Bármelyik változat mellett is dönt, a magával ragadó formaterv intelligens műszaki megoldásokkal teli belsőt rejt.

Valóra váltjuk a jövőt.

Az új Arteon motorizáltságtól függő, kombinált átlagfogyasztása: 4,4–7,3 l/100 km, CO₂-kibocsátása: 114–164 g/km. Az üzemanyag-fogyasztási és CO₂-kibocsátási értékek az előírt szabvány (715/2007/EK rendelet) jelenleg érvényes változata szerint kerültek meghatározásra. Az értékek összehasonlítási alapként szolgálnak más járműtípusokkal szemben, nem szavatolják a jármű valós üzemanyag-fogyasztását. Az üzemanyag-fogyasztási és CO₂-kibocsátási értékek a gépkocsin használt kerekek/gumiabroncsok függvényében változhatnak. A képen látható gépkocsi extra felszereltséget tartalmazhat.



Volkswagen

Bódy Gergő

JELENTÉS

az út széléről

„Engem is felvettek anno, én is felveszek másokat!” kontra „Veszélyes a világ, miért engednénk idegeneket az autónkba?”. Ha stoppolással kapcsolatos fórumokat böngészünk a neten, ez a két fő érv rajzolódik ki, hogy miért vegyünk fel, vagy miért ne vegyünk fel stopposokat. Mayer Márton és Koczur Szilvia sokat próbált utazók, és állítják: a stoppolás lélektana alapján pontosan ki lehet számítani, végül ki fog megállni nekik. Mert az út széléről tökéletesen látszanak a társadalmi

törésvonalak, a női-férfi viselkedésmintázat, sőt a nemzeti karakterológia is. Látszunk mi, mindannyian.

Sokévnnyi stoppos tapasztalata van mindkettőtöknek külön-külön is, idén pedig már együtt is ne kívágtatok az utaknak. Segítenétek felvázolni egy Európa-térképet az alapján, hogy hol könnyű és hol nehéz stoppolni a kontinensen?

Marci: A stopposok rémálma egyértelműen Spanyolország. És nem azért, mintha a spanyo-

lok ne lennének lazák, kedvesek, rugalmasak, csak egész egyszerűen nincs benne a kultúrájukban a stoppolás. Nem értik, hogy ha valaki felfele tartott hüvelykujjal áll az út szélén, az mit akar.

Szilvi: Megerősíthetem. Az egyetlen hely, ahol feladtam a stoppolást, az Spanyolország volt. Amikor már hat órája küzdöttem a 42 fokok melegeben, és hat óra alatt három fuvarral összesen 100 kilométert sikerült megtennem, úgy éreztem, hogy ennek az égvilágon semmi ér-

telme. Akármennyire is imádom stoppolni, inkább vettem egy vonatjegyet.

És az ellenpólus? Mi számít paradicsomnak a stopposok számára?

Marci: Most lehet, hogy meg fogsz lepődni, de Németország. Valószínűleg kevesen gondolnák a szabálykövető, precíz németekről, hogy szívesen vesznek fel stopposokat, pedig igen, és pont ezt a hozzáállást hozzák a stoppolásnál is, ami nagy előny. Egy német előre tisztáz veled mindent, mielőtt beszállsz az autóba, egyeztetni az útirányt, kiszámíthatóan vezet, minden tiszta és biztonságos az autójában. És ha már az országokat vesszük sorba: nagyon nagy élmény stoppolni Oroszországban is, ahol viszont az úthálózat segíti a stopposokat. Ott ugyanis végtelen hosszú, egyenes utak vannak, kitérők és elágazások nélkül, tehát ha kiállsz az útra, akkor vagy Moszkva fele mész, vagy a Csendes-óceánhoz, így az autósokkal sem kell nagyon egyezkedni, mert ők is csak ebbe a két irányba tudnak menni. Ráadásul Moszkvától távolodva egyre nagyobb kuriózum, hogy európai vagy, tehát szinte versengve állnak meg az autók, hogy felvegyenek, mert kíváncsiak rád. Tegyük hozzá: mindenütt növeled az esélyeidet, ha beszéled az adott ország nyelvét, és nem kézzel-lábbal kell magyaráznod.

De hát nem értem: mit kéne kézzel-lábbal magyarázni? A kezeden egy tábla, a táblán az útirány, nincs ezen sok magyaráznivaló...

Szilvi: Hú, most érzékeny pontra tapintottál. A stoppos társadalmat ugyanis alapvetően két téma osztja meg leginkább – az egyik a tábla kérdése. Vannak, akik a táblára esküsznek, a másik csoport pedig a klasszikus hüvelykujjra. Ha táblát lóbálsz a pontos úti céllal, jóval kisebb eséllyel állnak meg az autók, mert aki nem arra megy, az nem fog lassítani. Tehát sokkal hosszabb a várakozás, de aki végül megáll, az valószínűleg szinte házig visz. Ha csak a hüvelykujjadat teszed ki, sokkal többen fognak megállni, viszont nő az esélye annak, hogy a legtöbb fuvarra nemet kell mondanod, ami viszont nem kellemes érzés.

A másik megosztó téma, hogy mennyire lehet agresszívan stoppolni – itt elsősorban a benzinkutak, parkolók környéke a kényes terület. A stopposok egyik felének simán belefér, hogy körbemegy a tankoló, várakozó autók között, megkérdezi, ki merre megy, nem vinnék-e el.

Nekem például ez sok, én a másik táborba tartozom. Szerintem, ha stopposként utazol, azzal vállalod, hogy rábízod magad a szerencsére: aki megáll, megáll, aki felvesz, felvesz, de a döntést minden erőszak nélkül az autósra bízod. Ha körbejárok a benzinkúton, akkor ráerőltetem magam másokra, kellemetlen helyzetbe hozok embereket, mert nemet kell mondaniuk. Mindegy, hogy miért, de szemtől szemben vissza kell utasítaniuk, és ezzel fölöslegesen rossz érzést okoz nekik.

Kikre lehet az autósok közül legjobban számítani?
 Marci: Jellemzően a nagyon fiatalok és az idősek állnak meg. A középgeneráció tagjai közül csak azok vesznek fel, akiknek hasonló korú, tehát huszonéves gyerekük van, és utazás közben el is szokták mondani, hogy azért segítenek, mert azt szeretnék, ha hasonló helyzetben mások az ő gyerekükkel is így bánnának. Ha fiúként egyedül stoppolok, kizárólag férfiak állnak meg – de ami érdekes, nagyon

hidegben, esőben, hóban azonnal megállnak nők is. Úgy látszik, ilyenkor a szociális érzékenységük felülkerekedik a bizalmatlanságon vagy a félelmen. Ami a motivációt illeti: elég éles határ húzható Európa keleti és nyugati fele között. Kelet-Európában jellemzően maga a segítség motiválja az embereket. Hogy lehetőségem van valakinek segíteni, nem kerül semmibe, és ez jó érzést okoz. Nyugat-Európában

gyakrabban vezérli az autósokat valami önös cél. Azt akarják, hogy szórakoztassuk őket, vagy egyszerűen a munkájukból kifolyólag alig kommunikálnak emberekkel – például mozdonyvezetők vagy biztonsági őrök – és mesélni szeretnének, beszélgetni valakivel. A kamionosok szinte kivétel nélkül azért vesznek fel, hogy szóval tartsuk őket és ne aludjanak el vezetés közben, de a legviccesebb típus talán az, aki a szegény turistának szeretné bemutatni az ő csodálatos országát, és az első pillanattól kezdve az utolsóig idegenvezet, beszél, beszél, beszél. Alapvetően nem rossz ez, de egy 5-600 kilométeres úton már bírni kell ide-

gekkel. Én néha bealszom, de ez nem zavarja őket, ahogy látják, hogy ébredszem, folytatják.

Marci simán beülhet egy férfi mellé az autóba, de nyilván nálad, Szilvi, azért egy fokkal kényesebb a helyzet, nem? Hogy állapítod meg, hogy valaki megbízható-e?

Szilvi: Értem, mire célzol, de kellő felkészültséggel a stoppolás sokkal kevésbé kockázatos műfaj nőként és egyedül is, mint azt a legtöbben gondolják. Nagyon kicsi az esélye annak, hogy valaki úgy indul el reggel otthonról, hogy na, én ma kirabolok vagy bántalmazok egy stoppost. Nem mondom, hogy nem hallottam már egy-két rossz sztorit, van, ami egy kicsit fejbe is vert, de ezek ritka esetek. Egyébként némi tapasztalattal a megállást követő 20 másodperces beszélgetés alatt el lehet dönteni, hogy az illető autós oké-e – a legfontosabb az erős szemkontaktus. És én például az öltözködésemre is figyelek, igyekszem csökkenteni a kockázatot: úgy kell kinézni, hogy ne legyél túl igénytelen vagy kihívó, de látszatra ne is legyen érdemes kirabolni. Tény egyébként, hogy egy fiúval párban biztonságosabb stoppolni. Egyrészt párokat szívesen vesznek fel az autósok, talán azért, mert az olyan harmonikusnak tűnik, másrészt egy férfi jelenléte mindig határokat szab. Tavaly egyedül voltam, amikor felvett egy török kamionos. Nem történt az égvilágon semmi, de a szavaiból, az oldalpillantásaiból azért lehetett érezni, hogy ezt ő most nagyon izgalmas helyzetnek tartja. Idén, mikor Marcival mentünk, szintén utaztunk török kamionossal, aki konkrétan rám sem mert nézni egész idő alatt, mert ott volt mellettem egy férfi.

A beszélgetésünknek az adta az apropót, hogy idén júliusban elindultatok a Hungarohitch elnevezésű háromnapos magyarországi stoppos versenyen. Adott települések elérésekor pontot lehetett gyűjteni, és az országot 72 óra alatt körbestoppolva időre vissza kellett érni a hűvösvölgyi Szép Juhásznéhoz. Európáról már beszélünk, de milyen tapasztalataitok voltak itthon?

Marci: Csak a legnagyobb lelkesedéssel tudunk mesélni erről a versenyről. Aki nem a szociológusok tanulmányaiból akarja megismerni az országot, annak be kell neveznie, mert mindent megtud 72 óra alatt. Nekünk is hiánypótló volt, mert szégyen, nem szégyen, már kör-



bestoppoltuk Európát, de itthonról nem voltak stoppos tapasztalataink. Úgyhogy most Németország és Oroszország mellé fel kell venni Magyarországot is a jól stoppolható országok közé. Délvidéki idegenrendésztől a kigyúrt kopaszig utaztunk mindenkivel – és szinte mindenki rácáfolt a nagyvárosi sztereotípiáinkra. Sőt, érdekes volt, hogy a verseny mindenkit beporgetett. Amikor elmondtuk, hogy egy versenyen veszünk részt, a tiszadobi mesterember például 150 kilométeres kerülőt tett – úgy, hogy mi nem is kértük, a gyúros srác pedig jól odalépett a gázra, hogy befussunk az aznap-i célállomásunkra. Nagyon sok minden szóba került útközben a sofőrjeinkkel, s egyszerűen jó volt megtapasztalni, hogy bár sokszor más-hogy látjuk a dolgokat, de mindenkit ugyanaz foglalkoztat, mindenki ugyanazokkal a problémákkal küzd, szóval hogy mégiscsak egy sorsközösség vagyunk. Nagy összetartozásérzést adott ez a három nap. Persze szóba került a politika is, de leginkább mindenki a családjáról, a gyerekeiről, az otthonáról mesélt, mindenkinek az volt a legfontosabb.

És hogy sikerült a verseny?

Marci: Negyven csapatból másodikak lettünk.

Gratula! Akkor gondolom, továbbra is az életek meghatározó része marad a stoppolás. Bár az érdekelne, hogy nem szakad el néha a cérna? Időnként nincs olyan érzés bennetek, hogy elég volt, mostantól jöjjön a kiszámítható tömegközlekedés?

Marci: Bennem nincs, mert nagyon izgatnak az első kézből kapott információk, és feltölt az állandó happy end. Mert a stoppolás tulajdonképpen örökös sikerélmény. Lehet, két órát kell várnod vagy négyet, de végül mindig felvesznek. Nincs olyan, hogy az út szélén maradsz, a sztori mindig egy sikerrel fejeződik be, és ez irtó jó érzés!

Szilvi: Én pedig azért ragaszkodom a stoppoláshoz, mert tudatos terápiaként használom: elengedést és alkalmazkodást tanulok. Ha kiállsz stoppolni, megtanulod hagyni, hogy a dolgok megtörténjenek veled. Felszabadító érzés megélni, hogy nem tudod befolyásolni az eseményeket, nem vagy rájuk hatással, mégsem omlik össze a világ, sőt! Történik valami izgalmas...



Kollár János

ÁNCOLNI kell!

Aki olvasta Kazantzakis Zorbász, a görög című könyvét vagy látta a mű filmváltozatát, annak ismerős lehet a jelenség: időnként megtapasztaljuk, hogy a lélek hatalmasabb a testnél, szinte ki akar buggyanni belőle. Ilyenkor vagy kacagunk, vagy sírunk, vagy énekelünk, vagy táncolunk. „Táncolni kell, a zene majd megjön magától” – mondja a főhős.

A zene és a tánc ösztönösen összekapcsolódó folyamatok. Elegendő a pár hónapos babákra nézni: amint zenét hallanak, testük azonnal mozgásba lendül. Mégpedig önként, spontán, anélkül, hogy erre őket bárki kérné, vagy ne adj’ isten, kötelezné. Tuominen finn kutató és munkatársai 2016-os felmérése szerint Finnországban a felnőttek kb. negyede, a hat évnél fiatalabb

gyermekeknek pedig körülbelül a fele nem követi az egészséges életmódhoz szükséges, mozgással kapcsolatos javallatokat. Vélhetően Magyarországon is hasonló – vagy ennél rosszabb – a helyzet. A tévénézés és egyéb passzív szórakozási „tevékenységek” lassan elveszik az uralmat a test felett.

Mi történt? A pár hónapos csecsemő, aki testmozgásával ösztönösen követi lelkét, egy idő után mozdulatlan gyermekké, majd felnőtté válik? A fent említett tanulmányban a szerző tudományosan igazolható párhuzamot von a szülők és gyermekek mozgásszegény életmódja között.

Mi a megoldás? Talán az, hogy a felnőtteknek kell a gyerekektől tanulni: ismét fel kell ébreszteniük ma-

gukban a gyermeki mozgásszabadságot, szabadon kell engedniük mozgás iránti igényüket.

A mozgásszegény életmód kialakításában bizonyára része van az iskolai, nevelési és társadalmi kultúrának is. Az iskolában az a „jó” gyerek, aki nem izeg-mozog, nem zavarja a többieket. A munkával és otthoni tevékenységekkel túlterhelt szülő számára az a „jó” gyerek, aki többet ül, mint mozog (egy mondás szerint egy évig fáradozunk azon, hogy a gyermekünk beszéljen és megtanuljon járni, majd életünk maradék részében azt szeretnénk, ha megülne a fenekén és csendben maradna). A koncerttermekben is az a jó közönség, aki lehetőleg pissenés, köhögés, mozgás nélkül üli végig a hangversenyt, és csak a zenemű végén nyilvánít véleményét – lehetőleg hangos tapssal.

Természetesen annak is van létjogosultsága, ha valaki öltönyben, nagystélyiben, koncertteremben, ülve, csukott szemmel, átszellemülten élvezi a zenét – a zene azonban ennél többről szól. Ékesen bizonyítja ezt Kokas Klára munkássága is, aki a róla elnevezett módszer szerint a klasszikus zenei kompozíciók lejátszása közben lehetőséget nyújtott közönségének, felnőtteknek és gyerekeknek arra, hogy szabadon, gátlások nélkül megélik a zenét, és saját mozgáskompozíciókat, egyéni „balettot” hozzanak létre. A zenét mozgásában is megelő ember így összekapcsolódott a zenével, a zeneszerzővel, s páros vagy csoportos játékokba kezdett a körülötte táncolókkal, megélte a zene által sugallt hangulatot, és elérte azt, amit a zeneszerző is kívánt: egyesült a Zenével.

Klienseimnek, pácienseimnek magam is gyakran javaslom: vegyék a bátorságot, és mozduljanak meg, ha zenét hallgatnak. A klasszikus zene különösen alkalmas arra, hogy egyéni, kreatív mozgásformákat találjunk ki, hiszen többnyire ritmuskombinációkból áll, nem egy adott ütemre kell „beállnunk”. Persze ezt érdemes először otthon kipróbálni, ahol érdeklődő és kritikus szemektől távol, valóban önmagunk lehetünk, s mintegy „kettesben a zenével” táncolhatunk. Lelki szemeim előtt olyan koncerttermek jelennek meg, ahol a közönség már nem mozdulatlan „hallgatóság”, hanem a koncert tevékeny résztvevője. Ők nem csupán a fülükkel, hanem egész testükkel, lényükkel élik meg a zeneszerző üzenetét, összeolvadnak a zenével, és a többi táncolót a muzsika által teremtett világban társként, „egy klubba tartozóként” élik meg. Sokszor felmerül bennem: létre kellene hozni olyan koncerttermeket – vagy legalább alkalmakat –, ahol az ilyen közös élményekre lehetőség nyílik. Érezzük és éljük meg a Zenét és a Közösséget! Lélekben és testben egyaránt táncolni kell!

Dr. Kollár János – egyetemi adjunktus, klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus, Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet

A tánc a sétánál is jobb

Úgy tűnik, a tánc nem csupán a közérzetet és az állóképességet javítja, de demencia ellen is jelenthet egyfajta védelmet. Persze nem kell komoly koreográfiára gondolni... A *Frontiers in Human Neuroscience* című szaklapban ismertetett kutatás szerint a tánc olyannyira jótékony mozgásforma az idős emberek számára, hogy még a sétánál és a biciklizésnél is kedvezőbb a hatása. A szakemberek tizennyolc hónapon át 62 olyan emberen tesztelték a különféle mozgásformák hatásait, akiknek átlagéletkora 68 év körül alakult. A kognitív tesztek mellett az agy memóriáért felelős részét, a hippocampuszt is vizsgálták. Az egyik csoport hagyományos, ismétlődő tornagyakorlatokat végzett 90 percben, míg a másik csoport tagjainak egy több lépésből álló, de még egyszerűnek nevezhető koreográfiát kellett elsajátítaniuk. A kutatók azt találták, hogy a táncos csoport tagjainak hippocampusza megnagyobbodott, ami jelentősebb védelmet jelentett a memóriavesztés és a demencia ellen. „Természetes, hogy mindenki hosszú, egészséges, szellemileg friss életre vágyik. Úgy tűnik, a testmozgás mindenképpen segít, a táncjal járó koreográfiatanulás és társasági élet abszolút segítséget jelent” – mondja dr. Louis Walker, az Alzheimer’s Society munkatársa.

Pető Réka

Mi mire való?

A TÁRGYAKRÓL

VALÓ

TANULÁS

KISGYERMEKKORBAN

Mindennapjainkban számtalan tárgy vesz minket körül, s képtelenek lennénk külön-külön megtanulni mindegyik használatát, éppen ezért kiváltképp előnyös, hogy az eszközöket funkcionális szempontból közelítjük meg és tároljuk emlékezetünkben. A gyerekek ilyen és ehhez hasonló adaptív tanulási mechanizmusai teszik lehetővé azt, hogy az őket körülvevő bonyolult és sokrétű, mindegyre új és nem várt dolgokat rejtő világgal képesek legyenek megbirkózni, s az őket érő információáradatból kiválasztani a megfelelő tudnivalót (például azt, hogy egy tárgy esetében a funkció fontos, de a szín nem feltétlenül).

Akik sok időt töltenek kisgyerekek társaságában, feltehetőleg észrevettek már olyan eseményeket, amikor a gyerekek megpróbáltak egy általuk ismert tárgyat olyan környezetben használni, ahol az jól láthatóan túl kicsinek, vagy éppen túl nagyak bizonyult adott cél eléréséhez. Például sok édesanya szemtanúja lehet, hogy gyermeke az anyuka által gyakran használt fakanállal saját játékedénykáját próbálja kavargatni, s nagyon elszomorodik, ha többszöri próbálkozás után sem fér bele a kis edénybe a láthatóan sokkal nagyobb fakanál. Ez a jelenség gyakran megfigyelhető akár 3 évesek körében is, ami kiváltképp meglepő, hiszen ez a korosztály ennél sokkal összetettebb

kognitív képességeket igénylő feladatokban nagyon jó teljesítményt nyújt. Számos eredmény igazolja azt, hogy ebben a korban már könnyedén hoznak döntéseket a tárgyak méretével kapcsolatban – akkor is, ha az adott tárggyal életükben először találkoznak. Az előbbi jelenség így nem magyarázható a gyerekek méretekre vonatkozó hiányos tudásával. De akkor vajon mi lehet az oka ennek a gyakori és igen „gyerekesnek” tűnő viselkedésnek? Mi az, ami a tárgyak használatakor elsődlegesen fontos számunkra, s mik azok a tényezők, melyekre (talán) kevesebb figyelmet szentelünk?

A fejlődépszichológiai kutatások egyik fontos témaköre ez – vizsgálata általában úgy történik, hogy a gyerekek találkoznak egy úgynevezett modelláló személlyel, aki bizonyos eszközökkel egy vagy több cselekvéssort bemutat nekik. Ezt követően ők is szabadon manipulálhatnak a látott – vagy azokhoz nagyon hasonló – tárgyakkal. A kutatók pedig a kicsik viselkedéséből vonnak le következtetéseket: mit tanultak meg a bemutatásból, milyen információkat raktároztak el, melyek voltak azok, amiket figyelmen kívül hagytak, s miért tettek így.

FUNKCIÓ ÉS HATÉKONYSÁG

Az eddigi eredmények alapján úgy tűnik, hogy a tárgyakról való alapvető tudásunk a hozzájuk rendelt funkción alapszik. Itt fontos megemlíteni, hogy a funkció és a hatékonyság nem ugyanaz. Egy bizonyos eszköz – fizikai tulajdonságainak köszönhetően – több szituációban is hatékony lehet, azonban a legtöbb esetben mindössze egy konkrét funkcióval rendelkezik, melyet tanulás révén sajátítunk el. Például kisiskorunkban megtanuljuk, hogy a villa arra való, hogy együnk vele. Ám ha véletlenül valami begurul a polc alá, de kezünkkel nem érjük el, a közelünkben lévő villával könnyedén segíthetünk mielőbb megoldani a helyzetet.

Mindennek tükrében első ránézésre nem tűnik túlzottan meglepőnek az a megállapítás, miszerint egy eszköz legalapvetőbb tulajdonsága a hozzá rendelt funkció (pl.: villa – evés). De gondoljunk csak bele, egy kisgyerek számára mennyivel egyszerűbb lenne dönteni a puszta felszíni jegyek alapján. A szín, a forma első ránézésre látszik, ráadásul olykor igen feltűnő. A felszíni jegyeken alapuló tudás azonban hosszú távon nem lenne előnyös, sok hibázáshoz vezetne – s mindezt már az egészen fiatalok is tudják. Képzeljük el a következő szituációt, amely egy óvodások körében végzett

korábbi kutatás része: a kísérletvezető a gyerekek számára addig ismeretlen tárgyat vesz elő, s így szól: „Ez egy bolum”. Felszed vele valamit a földről, majd egy ettől formájában és színében is teljesen eltérő eszközzel ugyanezt csinálja. Egy másikkal pedig (mely szinte teljesen ugyanúgy néz ki, mint a „bolum”) egy másfajta tevékenységet végez: egy átlátszó csőből kitol egy kis golyót. A bemutatást követően a gyerekek az azonos célra felhasznált (bár külsőleg merőben eltérő) eszközt ismerik el „bolumként” – vagyis nem a felszíni jegyek alapján döntenek. A funkcionális felhasználás tehát már a 4 évesek körében fontosabb információnak bizonyul, mint a forma vagy a szín.

MI HATÁROZZA MEG A FUNKCIÓT?

A tárgyakról szóló tanulás és tudás során a funkció szerepe egyértelmű – ennek kapcsán viszont jogosan merül fel a kérdés: vajon mi lehet az, ami magát a funkciót határozza meg? Egészen biztos, hogy a tárgy formájának, anyagának, méretének is fontos szerepe van, hiszen például hiába akarnánk kivenni a vízből egy papírkanállal valamit, valószínűleg nem járnánk sikerrel. Ugyanígy nagymértékben befolyásolná eredményességünket az is, ha egy túl pici vagy túl nagy eszközzel próbálkoznánk,

amit persze olykor mégis megteszünk... Emlékezzünk csak vissza a bevezetőben leírt „gyerekes” hibázásokra.

A funkcionális tudás

Az érdekes jelenséget már egyes fejlődépszichológiai laborokban is vizsgálták. Háromévesek szabadon játszhattak bizonyos játékokkal, majd anélkül, hogy észrevehették volna, a kísérletvezető három tárgyat kicserélt azok miniatűr, de máskülönben teljesen azonos „másolataira”. A kutatók arra lettek figyelmesek, hogy a gyerekek a cserét követően nem változtat-

a célt kellett elérniük, ekkor azonban már a korábban használt tárgy teljesen ugyanúgy kinéző, de túl nagy változata jelent meg előttük – egy alternatív eszköz mellett, amely fizikai tulajdonságait tekintve jól láthatóan tökéletes lehetett volna a cél elérésre. A 3 évesek többsége azonban sokkal inkább a már túl nagy tárggyal próbálkozott. Ezzel szemben, ha előtte nem kaptak információt a tárgyak felhasználására nézve, akkor egyetlenegyszer sem követtek el nagyságtévesztést, minden esetben a megfelelő méretű eszközt használták.

A kísérlet egy továbbfejlesztett változatát mi magunk is elvégeztük az ELTE Babalaborban. Fentebb már említettem a funkció és hatékonyság közötti alapvető különbséget. Míg előbbi a fizikai tulajdonságok fényében a kultúra határozza meg (pl.: mi villával eszünk, a kínaiak pálcikával), addig utóbbinak – a fizikai paramétereken felül – csak a kreativitás szab határt. Erre támaszkodva (illetve további kísérletek leírására, melyek bemutatják, hogy a gyerekek tanulása során maga a modelláló személy is fontos) azt kívántuk igazolni: már a 3 évesek is tudják, hogy a tárgyakról szóló tanulás során számukra az a mérvadó tudás, amit a saját kulturális csoportjukhoz tartozó személytől sajátítanak el.

MELYIKET VÁLASSZAM?

A vizsgálatban a méretbeli változtatásokon alapuló módszert használtuk, ahol a gyerekeknek választaniuk kellett a korábban bemutatott, de már túl nagy méretű, illetve a hasonló célra szolgáló alternatív eszköz között. Annnyiban módosítottunk, hogy ezeket vagy egy magyarul, vagy egy idegen nyelven beszélő személy mutatta be. (A kulturális hovatartozás eldöntésére a vizuális ingereken felül a nyelviség tűnik az egyik legjobb indikátornak, ezért alkalmaztuk mi is ezt.) Fontos, hogy hovatartozását szemléltetve csupán egyetlen mondatot mondott a modelláló személy („Hová is tettem a dolgaim, pedig biztosan valahol itt hagytam őket. Óh, megvannak!”), majd bemutatott négy tárgyat és négy különböző cselekvéssort velük (pl.: sárga dobozt, tetején egy pici lukkal és egy vékony, henger alakú, botszerű eszközt, mely pont belefért a lyukba.

A „botot” a dobozba nyomva megszólalt a zene). Ezt követően kiment, és bejött a szobába a gyerekek által már ismert kísérletvezető, aki minden esetben magyar volt. Sorban elővette a korábbi eszközöket, például a sárga dobozt, majd egyik oldalára tette az előbb használt, de most már túl nagy változatban elérhető „botot”, a másikkra pedig egy méreteiben és adottságaiban a zene elindítására tökéletesen alkalmas, szintén fából készült, ámde szögletes alakú pálcát. A gyerekek szabadon kipróbálhatták az eszközöket, s az eredmények azt mutatták, hogy az idegen nyelvű modellt látó gyerekek sokkal kevesebb „mérrethibát” ejtettek – azaz nem részesítették előnyben azt az eszközt, amit a bemutató személy használt, bátran választották a célnak megfelelő „alternatív” eszközt. Ezzel szemben a magyar modellhez tartozó háromévesek gyakran próbálkoztak a jól láthatóan túl nagy tárggyal. Mindebből arra következtethetünk, hogy ha

egy bizonyos eszköz funkcióját a magyar modelláló mutatta be, a gyerekek ragaszkodtak ahhoz a tudásukhoz, hogy az a tárgy márpedig arra való (legyen bármely méretű). A „külföldi” azonban a gyerekek szerint vélhetően nem rendelkezett megbízható tudással a tárgyak használatára nézve, hiszen elképzelhető, hogy aki „másmilyen”, az eltérő szokásokat hoz magával, esetleg másra használja az eszközöket. Tőle tehát már az ennyi idősebb gyerekek sem fogadták el, nem akarták megtanulni az eszköz általa bemutatott funkcióját, így „saját erőből”, a pusztán felszíni jegyek alapján könnyedén ki tudták választani, hogy az adott cél elérésére csak az a tárgy lehet alkalmas, melynek a méretei megfelelőek.

Eredményeink így nemcsak a funkción alapuló tanulásra szolgáltatnak újabb bizonyítékot, de a gyerekek szelektív tanulásáról szóló irodalomhoz is új eredményeket tudunk hozzátenni – ez azonban már túlmutat jelen cikk tárgyán.

Pető Réka

pszichológus, az ELTE Kognitív Tanszékének doktori hallgatója, a Babalabor munkatársa, fő kutatási témája: mikor, milyen tudást és hogyan sajátítanak el a gyerekek.



ták meg cselekvésmintázatukat: továbbra is megpróbáltak ráülni a már szinte matchbox méretű kisautóra, vagy éppen a mindössze pár centiméteres csúszdán igyekeztek lecsúszni. Ha előtte a játékok eredeti, nagy változataival nem találkoztak, ilyen hibákat nem követtek el: a kisautót csak gurították, a picike csúszdán pedig csak ujjukat csúsztatták le. Azaz az előzetes funkcionális tudás befolyásolhatta őket. A kísérlet egy újabb változatát is elvégezték azóta, ahol a gyerekek a következő bemutatás-sorozat szemtanúi voltak. A modelláló személy négy új tárgyat vett elő, s mindegyikkel egy-egy cselekvést mutatott be, szemléltetve, hogy az az eszköz mire való. Kicsivel később a gyerekeknek ugyanazt



RICHTER GEDEON
RÓLUNK GONDOSKODIK

A GRAVIDA SEGÍT A MAGZAT EGÉSZSÉGES FEJLŐDÉSÉBEN.

Készüljön fel a terhességre és a gyermekvállalásra a Gravidával! Kalcium- és folsavtartalma gondoskodik szervezete megnövekedett igényeiről.

KOMPLEX MULTIVITAMIN-KÉSZÍTMÉNY KISMAMÁKNAK

SZEDÉSE BÁRMIKOR ELKEZDHETŐ A VÁRANDÓSSÁG TERVEZÉSÉTŐL A SZOPTATÁS VÉGÉIG

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER

Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt.; 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.; Gyógyszerbiztonsági Osztály; 06 (1) 505 7032; drugsafety@richter.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



Bogár Zsuzsa

AZ ELEG JÓ ÖRÖKBEFOGADÓ SZÜLŐ

Amikor valaki szülővé válik, számtalan kapaszkodót kap, hogyan is lehet belőle elég jó szülő. Elég jó, hisz Bettelheim írásai óta tudjuk, hogy nem kell a tökéletességre törekednünk. Inkább az fontos, hogy mi magunk találjuk meg a saját megoldásainkat – így válunk majd elég jó szülőjévé gyermekeinknek. Bár a legtöbb tanácsadói forrás a szülők saját, belső ösztönös megoldásmódjait helyezi előtérbe, egy gyermekét

váró pár nemcsak a rengeteg szakkönyvből, hanem az őket körülvevő, jó gyakorlattal rendelkező családtagoktól, barátoktól is sok hasznos tanácsot gyűjthet be arra vonatkozóan, hogyan is kell, hogyan lehet a szülőséget „jól csinálni”.

De vajon egy örökbefogadó szülő kap-e irányítást, kapaszkodókat? Egyáltalán, más-e örökbefogadóként szülővé válni – és milyen té-

nyezők határozzák meg, hogy valakiből elég jó örökbefogadó szülő lesz-e? Nekik jóval kevesebb szerepmoddelljük van, mint a vér szerinti gyermeküket váró pároknak. A környezetükben élők csak arról tudnak mintát adni, milyen egy „saját” gyermek elég jó szülőjének lenni. Az örökbefogadás által hozott esetleges nehézségekről és speciális élethelyzetekről senki nem tud mintát nyújtani. Sokszor már az is

összezavarja a gyermekre várakozókat, hogy vajon másképp és másmilyen szülővé kell-e válniuk örökbefogadóként.

„EGYMÁS TANULÁSA”

A vér szerinti gyermekét váró anya a várandósság kilenc hónapja során ismerkedhet a gyermekével. Már ekkor elindul a kölcsönös egymásra hangolódás, ami a baba születése után intenzíven folytatódik. Az érzelmi kapocs erő-

A szakirodalom a következőképpen határozza meg az elég jó szülő kritériumait: Az elég jó anya ösztönösen érzékeli a gyermek igényeit, ráhangolódik, alkalmazkodik ezekhez, és éppen annyit ad, amennyire a gyermeknek szüksége van. Mindemellett engedi megtapasztalni a gyerekeknek a határait, hogy mi az, amire saját erőfeszítéséből képes.

södése és az a kompetencia-érzés, hogy senki más nem tudhatja jobban, mire van szüksége a gyermeknek, egyre növeli a kettejük közötti összhangot. Ezzel szemben az örökbefogadó szülők életébe hirtelen érkezik meg egy „ismeretlen” gyermek. El kell telni bizonyos időnek, míg megtanulnak egymásra hangolódni, megtapasztalják egymás jelzéseit, s a szülők felismerik a gyermek igényeit.

A kötődés kialakulása szempontjából azonban ez a korai szakasz a leglényegesebb, ami az örökbefogadó családok életében még „egymás tanulásával” telik. Ha nem újszülött, hanem néhány éves kisgyermekről van szó, az egymásra hangolódást – és ezáltal a kötődés kialakulását – nehezítheti a gyermek múltja, előtörténete is. Előfordulhat, hogy érzelmileg rideg, elhanyagoló családban élt, vagy olyan intézményben, ahol nagyon kicsi a gyermek esélye a személyre szóló szeretetkapcsolat kialakítására, s ezen keresztül az érzelmek kommunikációjának megtanulására. Ennek következtében sérülhetnek azon képességei, melyek az örökbefogadó szülőket segítenék abban, hogy könnyen megtanuljanak olvasni a jelzéseiből. Nagyon gyakori, hogy az érzelmi elhanyagolást, traumatizációt átélt gyermekek nem tudják megfelelően kifejezni az érzelmeiket, így nehezebb ráhangolódni igényeikre. Az örökbefogadó szülők ilyenkor úgy érezhetik, hogy kudarcot vallottak szülőként, a gyermekkel való összezsizsolódás nehézségei előidézhetnek egyfajta inkompetencia-érzést, szorongást, dühöt, ami még inkább próbára teheti az egymásra hangolódást.



Hogy az ebből fakadó nehézségek mennyire mély sebeket okoznak az örökbefogadók lelkében, érdemes egy másik szempontot is figyelembe venni, ami szintén meghatározó eleme lehet az elég jó örökbefogadó szülőségnek. Azok, akik eljutnak az örökbefogadás gondolatáig, általában küzdelmes és reménytelen éveken vannak túl, melyek másról sem szóltak, mint arról, hogy minden lehetőséget megpróbáltak kiaknázni annak érdekében, hogy természetes úton gyermekük szülessen. Kudarcba fulladt mesterséges megtermékenyítések, meg nem tapadt embriók, vetélések tették keservessé mindennapjaikat, mígnem összes reményüket feladva úgy döntöttek, elengedik azt az álmot, hogy vér szerinti gyermekük születessen. Gyermek nélkül viszont nem érzik teljesnek az életet, így elkezdődik az örökbefogadási procedúra. Hosszú évek telhetnek el addig, amíg szülő lesz belőlük, de ennek a gyötrelmes időszaknak a veszteségei sok esetben ott maradnak eltemetve a lelkükben.

KORÁBBI SEBEK

Az elég jó örökbefogadó szülővé válás határozott rizikótényezői a fel nem dolgozott veszteségek. A család harmonikus működését és a benne élő családtagok pszichés egészségét is veszélyezteti, ha a szülők úgy fogadnak az életükbe egy gyermeket, hogy nem gyógyultak be az örökbefogadás előtti fájdalmas időszak nehézségei okozta sebek. Az örökbefogadott gyermek maga is veszteséggel érkezik a családba, nagy szüksége van tehát olyan szülőkre, akik, ha kell, „terapeutái” is lehetnek, és támo-

gatják őt abban, hogy korai traumatikus élményeit feldolgozhassa. Az a szülő azonban, aki még a saját fájdalmával van elfoglalva, nem lesz képes betölteni ezt a feladatot. Azt az időszakot tehát, amikor a gyermekre várnak, érdemes arra fordítani, hogy dolgozzanak ezekkel a fájdalmakkal. Nem eltemetni kell őket és úgy tenni, mintha mindazok a nehézségek soha nem is léteztek volna, hanem eljutni arra a szintre, amikor azt tudják mondani: így, ezekkel a veszteségekkel kerek az életem, a személyiségem, így fogadom el magam, mindezekkel együtt. Ha eljutottak ide, akkor az örökbefogadásra sem úgy fognak tekinteni, mint szükségmegoldásra, mint szégyellni, titkolni való dologra, hanem mint a gyermekvállalás alternatív, természetes formájára – ebből adódóan saját magukra is képesek lesznek igazi szülőként gondolni. Ez az egyik kulcsa annak, hogy elég jó örökbefogadó szülővé váljanak.

A GYÖKEREK

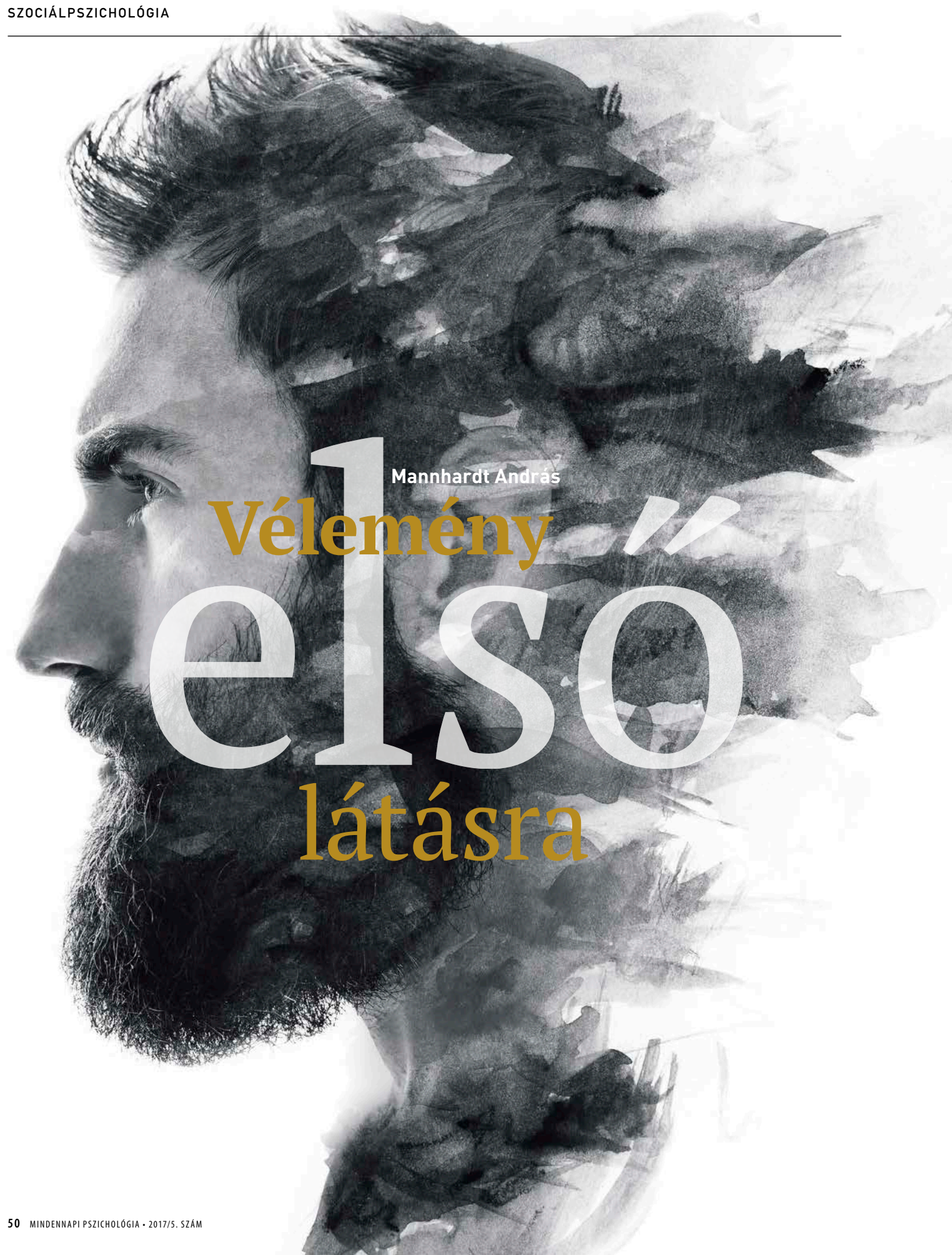
Első pillantásra meglehetősen paradox helyzetnek tűnik, de amíg az elég jó örökbefogadó szülővé válás egyik lényeges feltétele, hogy saját magát igazi szülőnek tekintse, addig a sikeresség másik pillére, ha tudomásul veszi és elfogadja, hogy a vér szerinti szülők, elsősorban a vér szerinti anya képe mindvégig része lesz az életüknek. Az örökbefogadó szülők nagyon fontos feladata a nyitottság arra, hogy ha a gyermek kérdez a gyökereiről, tudjanak vele beszélgetni erről. Mert a gyermek kérdezni fog, hiszen a kíváncsiság mindenkiben ott él: vajon milyen volt az az ember, aki világra hozott? Az elég jó örökbefogadó szülőségnek része az is, hogy gyermekünknek lehetőséget adunk a vér szerinti szüleiről való beszélgetésekre. Ez nem feltétlenül azt jelenti, hogy mindennapos beszédtemává kell tenni e kérdést, inkább azt, hogy ha a gyerek kérdez, tudjunk és merjünk válaszolni. A gyerek pedig akkor fog kérdezni, ha látja, hogy szüleit nem hozza zavarba ez a téma, nem tesznek úgy, mintha meg sem hallanák, nem lesznek feszültek, ha felmerül egy-egy ilyen kérdés. És bár elsőre paradoxonnak tűnt, de éppen az az örökbefogadó szülő lesz képes erre a fajta nyitottságra, aki teljes mértékben békében van saját szülői szerepével, erősnek és megrendíthetetlennek érzi azt – olyannyira, hogy egy másik szerepben megfér mellette a gyermekének életet adó vér szerinti szülő is.

GYERMEKEINK MEGFIGYELIK ÉS ELTANULJÁK TŐLÜNK AZ ELSZÁNTSÁGOT

Az elszántság és a kitartás nem magától értetődő, eredendően ránk jellemző tulajdonságok, hanem olyan jellemvonások, melyeket nagyon fiatal életkorban sajátítunk el, állítja a Massachusetts Institute of Technology's agyi és kognitív tudományokkal foglalkozó részlegének kutatócsoportja. A szakemberek vizsgálatuk során arra a megállapításra jutottak, hogy a megfigyelt 15 hónapos kisgyermekeket sokkal jobban érdekelték azok a játékok és dolgok, melyekkel szüleiknek is „meggyűlt előtte a bajuk”. A kicsik kétszer olyan kitartással próbálták azokat a játékokat összerakni, melyeknek az összeszerelése szüleiknek is időbe telt és kitartást igényelt, mint amikkel édesanyjuk vagy édesapjuk mindenféle nehézség nélkül, könnyedén boldogult. „A szülőkben van valamiféle nyomás, mely arra készíti őket, hogy mindent egyszerűen megoldhatóknak tüntessenek fel gyermekeik előtt. Tanulmányunk azt hivatott megmutatni, hogy talán mégis rendben van, ha gyermekeink néha látnak minket kitartóan megdolgozni, küzdeni valamiért – ők ugyanis folyamatosan megfigyelik viselkedésünket, reakcióinkat, és eltanulják, amit csinálunk, mi vagyunk a példaképeik” – fogalmazott Julia Leonard, a kutatás vezetője. „A tehetség és a képességek természetesen nagyon értékes tulajdonságok egy gyermeknél, de az oktatók és kutatók egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak a szülői hitnek és elkötelezettségnek, mellyel gyermekeiket motiválják, nevelik” – vélekedik Lucas Butler, a University of Maryland College of Education adjunktusa.



Bogár Zsuzsa
tanácsadó szak-
pszichológus,
az Ágacska
Alapítvány ve-
zetője. Szakte-
rülete a hagyo-
mányostól eltérő
családformák
pszichológiája



Mannhardt András

Vélemény

1. első látásra

légi HR-es trükk, hogy az állásinterjú után a személyzetis „udvariasan” kikíséri a felvételekre jelentkezőt egészen az autójáig, és feltűnés nélkül megnézi magának a kocsi belsejét. Mert az önéletrajzot lehet kozmetikázni, és fel lehet öltetni tetszetős ruhát, sőt kommunikációs stílust is, de igazán az jellemző ránk, amit nem alakítottunk céltudatosan olyanra, hogy jó benyomást keltsünk vele. Így az autónk egyetlen, bohém vagy éppen makulátlan belseje oktat elárul személyiségünkről. Nem tudom, az amerikai személyzetisek nézegetik-e még az autók belsejét – valószínűleg nem, hiszen manapság az emberek online jelenlétükkel minden eddiginél több támpontot adnak ahhoz, hogy gyors véleményt lehessen kialakítani róluk. Azonban a külső megjelenés, a ruházat, a hajviselet, az ápoltság, a testbeszéd, a személyes – valóságos és virtuális – környezet túlságosan is kézenfekvő forrásai az első benyomások kialakításának. Nézzünk meg néhány olyan irulkodó lélektani „nyomot”, amiről talán nem is gondoltuk volna, hogy létezik.

MORMON RAGYOGÁS

Brooke White amerikai énekesnő akkor vált igazán ismertté, amikor 2005-ben ötödik helyezést ért el az American Idol című tehetségkutató tévешow-ban. A műsorban való első bemutatkozásakor semmit nem mondott a választásáról, mégis rengeteg nézőben azonnal megzületett a felismerés: ez a nő mormon. És akik így gondolták, azoknak igazuk volt! Európai szemmel valószínűleg észlelhetetlen a jelenleg, de Brooke White-et körülvette az úgynevezett „mormon ragyogás”.

Az első benyomások és a „vékony szeletke” információk alapján kialakított vélemények meghatározó jelentőségű kutatója, az azóta elhunyt Nalini Ambady röviddel a vetélkedő után kutatásba kezdett: tényleg ránézése meg lehet állapítani, hogy ki mormon választású? És mi az a mormon ragyogás? Ambady is munkatársai egy kísérlet során mormonok és nem-mormonok arcképeit mutatták be a résztvevőknek, akik 60 százalékos sikerrel, vagyis a véletlen találgatás szintjét jóval meghaladó eredményességgel tippelték meg a vallási hovatartozást.

A következő kísérlet már arról szólt, hogy mi vezetett nyomra az embereket. A kutatók arcképek részleteit mutatták be, melyeken csak szemek, orrok, szájak, frizurák vagy bőrfelü-

letek voltak láthatók. Az arcrészletek közül csak egyetlen, a bőr volt képes nyomra vezetni a kísérlet résztvevőit. Hogyan tükröződik az arcbőrön a vallási hovatartozás? Nem ördögösség. A mormonok nem isznak, nem dohányoznak, egymást segítve élnek – várható élettartamuk tíz évvel haladja meg az amerikai átlagot. Az emberek tehát minden bizonnyal a feltűnő egészség jeleit látják a mormonok arcán, és ez már elég, hogy megsejtsék társadalmi-vallási hovatartozásukat.

MAGÁNÉLET ÉS MESTERSÉGES INTELLIGENCIA

Jóval kényesebb ügy, hogy az arcról a nemi orientáció is leolvasható, vagyis az, hogy valaki meleg-e vagy heteroszexuális. A kutatások szerint elég mindössze 5 századmásodpercig – vagyis éppen csak egy villanásnyi ideig – látni egy személy fényképét ahhoz, hogy 60% körüli biztonsággal megállapíthassuk a nemi orientációját.

Egy nagyon friss kutatás során nem emberekkel, hanem mesterséges intelligenciával, egy számítógépben létrehozott úgynevezett mély neuronhálózattal elemeztették a fényképeket. A program az arc anatómiai felépítését, az arckifejezést, valamint az arcápolás módját értékelte, és sokkal pontosabban ítélte, mint az emberi megfigyelők. A mesterséges intelligencia férfiak esetében 81, nők esetében pedig 71 százalékos találati aránnyal azonosította a melegeket. Ha egy-egy személyről öt fénykép állt rendelkezésre, akkor a pontosság 91, illetve 83 százalékra nőtt!

Ha az eredmények helyesek, akkor ez egyrészt azt jelenti, hogy az arc sokkal több információt rejt, mint ahogy eddig gondoltuk, másrészt pedig azt, hogy ezek észlelésében a mesterséges intelligencia jóval meghaladja az emberi teljesítőképesség határát. Mindez súlyos erkölcsi aggályokat is fölvet, hiszen a gépek által az emberekről kialakított első benyomások nagyon érzékeny, személyes területet érintenek, és az adatok akár etikátlanul is felhasználhatók.

AZ ARCRA ÍRT JÖVŐ

Egy kísérlet során több tucat résztvevőnek megmutatták a West Point katonai akadémián 1950-ben végzett összes növendék fényképét, és arra kérték az alanyokat, pontozással mindenkiről állapítsák meg, hogy a fotó alap-

ján mennyire tűnik domináns személyiségnek, vagyis olyannak, aki vezető egyéniség, akinek tekintélye van, akire hallgatnak a többiek. Mivel a kísérlet időpontjában már az összes egykori növendék befutotta katonai pályáját, pontosan lehetett tudni, ki mire vitte. Nos, az, hogy kiből lett végül ezredes vagy tábornok, nem az akadémián elért eredményekkel függött össze, hanem azzal, hogy ránézésre ki mennyire tűnt dominánsnak...

Az ilyen típusú eredményeknek kétféle magyarázata is lehet. Az egyik, hogy az arcfor-

lehetett az árulkodó mozzanat, még csak feltételezések vannak: ismert tény, hogy az extrovertált, barátkozó emberek többet hűtlenkednek, és nekik a beszédstílusuk is jellegzetes, például kevesebb szünetet tartanak és hangmagasságuk változatosabb az átlagosnál.

A KAMÉLEON-EFFEKTUS

Ha valaki tudatosan szeretné javítani a róla kialakuló első benyomást, jól teszi, ha észrevétlenül utánózni kezdi azt, akinek el akarja nyerni a rokonszenvét. Egy kísérlet tanúsága szerint például ha a bolti eladó megismételte a vevő által mondottakat, barátságosabbnak és hozzáértőbbnek tűnt, és azt is kimutatták már, hogy ha egy pincérnő teszi ugyanezt, több borralalót kap.

Szó, mi szó, a kaméleon-effektus szándékosan is alkalmazható manipuláció, de érdekes módon olyankor is érezteti a hatását, amikor egyik résztvevőben sem tudatosul az utánzás ténye. Egy kísérletben a pszichológusok két egymást nem ismerő résztvevőt ültettek le egy asztalhoz, állítólag azért, hogy csokit tesztel-

jenek. Az asztalon többféle édesség volt, és a kutatók határozták meg, kinek melyiket kell megkóstolnia. Az esetek felében mindkét személynek ugyanolyan csokit kellett ennie, a többi esetben viszont különbözött. Ezután a két csokitesztelő egy olyan játékot játszott, amelyben akkor nyerhették a legtöbbet, ha rábízták a pénzüket a másikra, ám ez azzal a kockázattal járt, hogy a másik egyszerűen megtartja a summát. Nagyon furcsa, de akik röviddel azelőtt egyforma csokit ettek, sokkal jobban bíztak egymásban, mint a többiek! Úgy tűnik, a hasonló viselkedés összetartó ereje olyan ősi lélektani jelenség, mely az észszerűség határain messze túlfutva is meghatározó.

Az első benyomások sokszor pontatlanok, néha értelmetlenek, és olykor magunk sem tudjuk, hogyan alakítottuk ki őket. De összetett társas életet élő faj tagjaiként mindenkiről azonnal megpróbálunk véleményt alkotni akár egészen kevés információ alapján is, mert csak így van esélyünk, hogy kiismerjük magunkat a közösségben és elérjük céljainkat.



ma csakugyan összefügg a vezetői képességgel. Akik mellett érvelnek, azt állítják, hogy a fiúk fejlődése során az átlagosnál magasabb tesztoszteronszint egyrészt fokozza a dominanciát, másrészt szélesebb arc kialakulásához vezet. Vagyis a szélesebb arcú férfiakra az első pillantással megállapítjuk, hogy vezető egyéniségek, és ez – legalábbis statisztikai méretekben – így is van. A másik magyarázat szerint tulajdonképpen önbeteljesítő jóslatról van szó: a hadseregben két azonos képességű katonaközül inkább azt léptetik elő, aki dominánsabbnak néz ki, mert őt könnyebben fogadják el vezetőnek a többiek, így végül valóban sikeresebb is lesz a pályafutása.

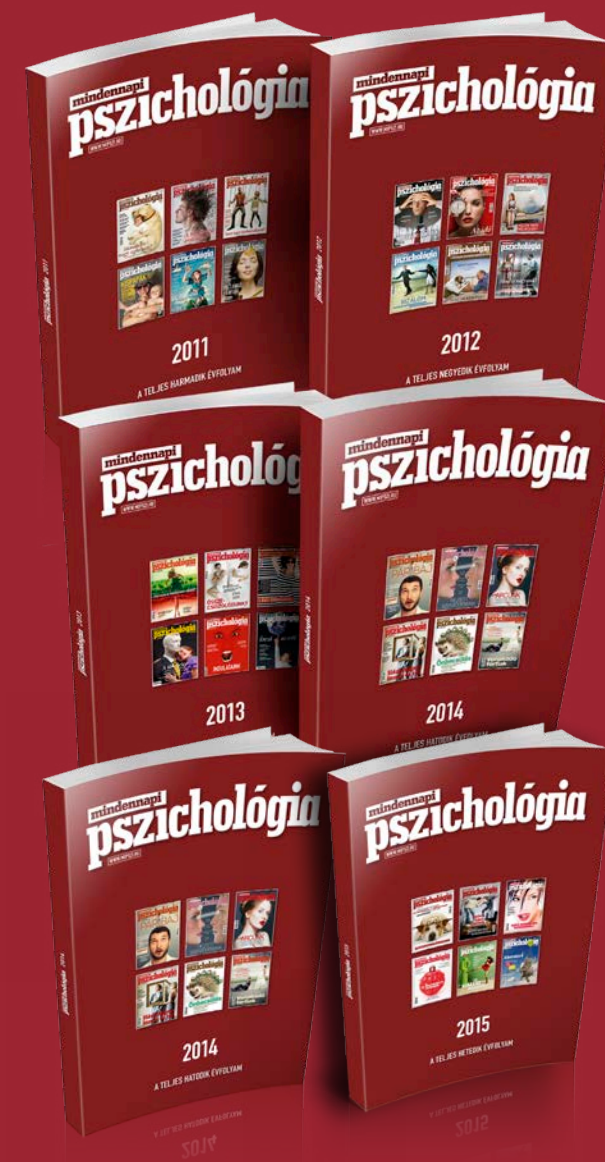
Nemcsak az arc, hanem a hang is árulkodhat az emberről. Egy kísérletben saját bevallásuk szerint hűséges, illetve hűtlen természetű férfiak és nők hangmintáit játszották le a résztvevőknek, akiknek azt kellett kitalálniuk, az egyes hangok tulajdonosai melyik csoportba tartoznak. Meghökkenítő, de a találati arány jóval magasabb volt a véletlen szintnél! Arra vonatkozóan, hogy a beszédben ez esetben mi

Mannhardt András

pszichológus, újságíró, az ELTE-n pszichológusi, majd magyar szakos diplomát szerzett

Korábbi évfolyamainkat szeretné megvásárolni?

Rendelje meg a Mindennapi Pszichológia 2011., 2012., 2013., 2014., 2015., 2016. évi teljes évfolyamait tartalmazó köteteket!



Részletes információk weboldalunkon:

www.mipszi.hu

Iratkozzon fel ingyenes hírlevelünkre!



JOBBAN TOLERÁLJUK A POLITIKAI HAZUGSÁGOT KÖZÖS ÉRTÉKREND ESETÉN

Mi lehet az oka annak, hogy egyes kormányok súlyos hazugságokba sem bukhatnak bele? Úgy tűnik, a válasz egyszerű: hajlamosak vagyunk elnézni a hazugságot azoknak a politikusoknak, akikkel értékrendünk hasonló, mivel így morálisan igazolt előttünk a hazugság. „Úgy tűnik, az emberek többsége úgy véli, hogy a hazugság bizonyos esetekben szükségszerű a nagyobb jó érdekében. Minél inkább egyezik világképünk az adott politikussal, annál inkább elnézzük, ha nem mond igazat, elhallgat bizonyos dolgokat vagy épp torzítja a valóságot” – mondja a kutatást vezető Allison Mueller, a University of Illinois munkatársa. A szakember és csapata még 2014-ben olyan kutatást vezetett, amelynek során a résztvevők a Planned Parenthood kormányzati támogatásával kapcsolatos politikai monológot olvastak végig (a Planned Parenthood non-profit szervezet többek között születésszabályozással, abortusszal is foglalkozik, megítélése több helyen ellentmondásos). Az olvasott anyagról a résztvevők azt az információt kapták, hogy lement a rádióban. Ezután a csapatot kétfelé osztották, és az egyik felének azt mondták, valós információt tartalmaz, míg a másikat úgy tájékoztatták, hogy a politikus hazugságokat állított.

A kérdés az volt, hogy hogyan ítélik meg a hallottakat. Kiderült, hogy a résztvevők alapvetően az igazságot részesítik természetesen előnyben, de ha a politikus a saját világnézéssel megegyező oldalon állt, a hazugságokat elnézhetőnek tartották. A kutatás eredményeit a *Social Psychological and Personality Science* című szaklapban publikálták.

A SZEBB JÖVŐBE VETETT HIT

Egy nemrégiben a *Psychological Science* hasábjain bemutatott kutatás szerint sokan úgy képzelik, hogy előbb-utóbb minden ember az ő véleményük szerint fog cselekedni. Az eredmények arra utalnak, hogy a szebb jövőbe vetett hit áll a manapság egyre jobban elterjedő politikai szélsőségek megjelenése mögött. „Sokan gondolják úgy, hogy nekik annyira igazuk van, hogy előbb-utóbb erre a „nyilvánvaló tényre” mindenki rájön. Ironikus, azonban igazából ez a hit áll az emberek cselekvésének útjában, mellyel ezt a számukra szebb jövőt akár meg is teremthetnék” – nyilatkozta Todd Rogers viselkedéskutató, a Harvard Kennedy School munkatársa, a kutatás vezetője.

Egy online felmérés során a kutatók 254 ember véleményét kérték ki kilenc témában: abortusz, azonos neműek házassága, klímaváltozás, világnézet, politikai beállítottság, Trump személye, szénsavas üdítőitalok, nemzeti kosárlabda szövetség és az általuk kedvelt mobiltelefonok. Mindemellett a kutatók arra is kíváncsiak voltak, hogy a résztvevők szerint más emberek véleménye hogyan fog változni az idő múlásával. Mind a kilenc témában megfigyelhető volt, hogy az emberek saját hite kapcsolatban állt azzal, hogy szerintük hogyan változik majd társaik nézőpontja. Például az abortusz könnyebb elérését támogatók 91 százaléka hitt abban, hogy egyre több ember vélekedik majd hasonlóan, míg a nehezebb hozzáférést támogatók 47 százaléka gondolta úgy, hogy majd egyrebben gondolkodnak hozzájuk hasonlóan.

Az eredmények közül talán a legfontosabb, hogy az emberek hite a szebb jövőben befolyásolja a jelenben való viselkedésüket. Rogers és munkatársai a Democratic Governors Associationnal való együttműködésben 660 ezer támogatónak küldtek ki kétféle e-mailt. Az emberek kevésbé nyitották meg a levelet, ha a tárgyban a párt nyerő pozíciójára utaltak egy vitában, azokhoz képest, akiknek olyan e-mailt kézbesítettek, ahol a tárgyban a pártra vesztesként utaltak egy hamarosan lezáruló vitában. Ezután az e-mailben egy adományozó link szerepelt, melyre az emberek kevésbé kattintottak, ha a pártot nyertesként tüntették fel, azokhoz képest, akik e-mailjében a párt alulmaradt. A kutatók szerint ezen elfogultság temérdek viselkedési mintát magyarázhat meg, a rossz kapcsolatban vagy munkahelyen maradáستól egészen az új politikai nézőpontokkal szembeni ellenállás alábecsléséig. A jelenség pontosabb megismeréséhez azonban további kutatások szükségesek.

TÉVHITEK,
SZTEREOTÍPIÁK –
ÉS A VALÓSÁG

A SZKIZOFRÉNIA MÁS SZEMMEL

Halmai Tamás

Kezdő pszichológusként zárt pszichiátriai osztályon dolgoztam, ahol meghatározó élményem volt az elmebeteg emberekkel folytatott munka. Élénken él bennem különös viselkedésük, elrévedő tekintetük – sokszor mintha nem is lettek volna jelen a vizsgálati helyzetben. Foglalkoztatni kezdett: vajon hogyan kerülnek a betegek ilyen állapotba? Mivel kezdődik, hogyan alakul az idővel? Lassú folyamat során vagy hirtelen váltással válik egy ember pszichotikussá?

A szkizofrénia, magyar nevén tudathasadásos elmebetegség nemcsak a pszichiátriában, hanem mindennapos beszélgetéseinkben is gyakran felbukkanó és izgalmas téma. A többségnek azonban nincs módja valóságos képet kapni a szkizofrén betegről, így előítéleteinket mozgósítjuk. Lássunk ezek közül néhányat! Az elmebeteg ember ezek szerint:

- több személyiséggel rendelkezik,
- furcsán viselkedik, zavart, „nem tudja, hogy hol van”,
- csak kórházban, pszichiátriai osztályon élhet,
- általában veszélyes.

A médiából származó töredékes információk, szenzációs szalagcímek és elfogult kommentárok – például a Breivik-ügyről vagy a kulcsi családi tragédiáról – csak tovább erősítik sztereotípiáinkat.

MÁSOK, MINT MI

Előítéleteinknek természetesen oka van. Ami eltér a szokásostól, idegen, az feltűnést kelt – igyekszünk meg is különböztetni és távol is tartani magunktól. Végül is: ki tudja, mire számítsunk? Különösen igaz ez a pszichiátriai betegekre: kellemetlen lehet találkozni velük, talán mert saját gyengeségeinkre, hibáinkra emlékeztetnek bennünket. Sokan ezért igyekeznek éles határvonalat húzni. Ők betegek – mi viszont teljesen egészségesek vagyunk.

Előítéletek, stigmák

Bár kialakulásuk érthető, az előítéletek és a stigmák valójában a szkizofrénia hatékony kezelésének fő akadályait jelentik. Az USA-ban például már az 1990-es években széles körű programokat indítottak, hogy bemutassák: a mentális zavarok kóros agyi folyamatok következményei, a beteg nem szándékosan hozza létre tüne-

teit – okolni és büntetni tehát téves és káros. A kampány hatékonyságát tíz év után, 2006-ban vizsgálták Pescoscolido és munkatársai. Az eredmények összetett képet mutatnak. Jelentősen nőtt azok száma, akik a betegség hátterében biológiai okokat feltételeznek, és többen helyeslik az elmebetegség pszichiátriai, illetve kórházi kezelését is. Ugyanakkor nem csökkent, sőt, enyhén növekedett a szkizofrén betegekkel szembeni ellenérzés. Kevesebben fogadnának el szomszédnak vagy munkatársnak ilyen személyt, és mind önmagukra, mind másokra veszélyesebbnek érzélik őket, mint tíz évvel korábban. A távolságtartás, a stigmatizáció és a félelem tehát nem csökkent – azzal együtt sem, hogy a közvélemény képe a betegségről és a pszichiátriai betegekről realisabbá vált.

A klinikai tapasztalat és a kutatás azt mutatja, hogy a szkizofrénia súlyos mentális betegség, ami általában évek-évtizedek alatt alakul ki. Alapja az idegrendszeri fejlődés zavara, az agyi idegi hálózatérésének késése, ami jelentős részben genetikailag meghatározott. A betegség tüneteit a korszerű felfogásban négy csoportra oszthatjuk.

- A pozitívakhoz (azaz a normálishoz képest többletként megjelenőkhöz) tartoznak az érzékcsalódások, a téveszmék, a zavart, szétesett viselkedés, az ellenségesség, a katatónia.
 - A negatívak (a normálishoz képest hiányként megjelenők) között találjuk az érzelmi kiürülést, örömtelenséget, valamint az elvont gondolkodás zavarát.
 - Ezeken felül megkülönböztetünk kognitív (pl. a figyelmet, a munkamemóriát és a végrehajtó funkciókat érintő), valamint
 - affektív (szorongás, depresszió) tüneteket.
- Mindezek általában 17-25 éves kortól jelentkeznek, de – ahogyan azt látni fogjuk, – az enyhébb, kevésbé feltűnő, és a betegségre nem specifikus elváltozások már óvodás-általános iskolás korban megfigyelhetők.

A pszichológiai kutatás az elmúlt évtizedekben tekintélyes információt gyűjtött össze a későbbi szkizofrén páciensek megbetegedés előtti (ún. premorbid), kora gyermekkori jellemzőiről. Ismerjük a motoros, a figyelmi, a memória-

beli és érzelmi működés olyan jellegzetességeit, amelyek lényegesen gyakrabban fordulnak elő azoknál a gyermekeknél, akiket később szkizofréniaival diagnosztizálnak, mint a többieknél.

Úgy tűnik tehát, hogy a szkizofrénia az esetek jelentős részében évek-évtizedek alatt, kezdetben apró idegrendszeri eltérésekből fokozatosan kialakuló betegség. Ha ez így van, kézenfekvő az igény, hogy amennyire csak lehet, előre jelezzük ezt a folyamatot és megelőző lépéseket tegyünk.

A szemléletváltáshoz ezen túlmenően felül kell vizsgálni a pszichiátriai betegségek elfogadott kategóriáit is. A korai kognitív zavarok például nem csak a későbbi szkizofrénia jele, hanem a későbbi szkizofrénia jellemzői – jelentkezhetnek később pl. az antiszociális személyiségzavarban, bipoláris zavarban, neuropszichiátriai betegségekben. Ha nem csak a szkizofrénia akarjuk „gyógyítani”, hanem az általános sérülékenységet enyhíteni, ezt előnynek tekinthetjük: a korai felismerés és fejlesztés jelentősége így még nagyobb, hiszen azzal egyéb későbbi zavarok tüneteit is megelőzhetjük – vagy legalábbis mérsékelhetjük.

Gyermekkori jelek

A születési kohorsz-vizsgálatok során több száz vagy több ezer gyermek testi-pszichológiai jellemzőit (fejlettség, testi vagy mentális zavarok, intelligencia, társas működés stb.) követik nyomon születésüktől kezdve évtizedeken keresztül. Az így kapott óriási adathalmaz lehetővé teszi, hogy a későbbi szkizofréniaival diagnosztizált felnőttek gyermekkori fejlődésére is visszatekinthessünk. A kutatások az ilyen betegek gyermekkorában gyakrabban találták a következő jellemzőket:

- alacsonyabb IQ-t mind gyermek-, mind serdülőkorban,
- a fenntartott figyelem és a munkamemória deficitjét már hétéves kortól kezdve,
- a beszéd és a nyelvi készségek enyhé, de fokozatosan súlyosbodó zavarát 2-től egészen 15 éves korig,
- gyakoribb nehézségeket az általános iskolai tanulmányokban,

ELŐRE LEHET JELEZNI A SZKIZOFRÉNIÁT?

A kérdés nehezen válaszolható meg, ha a szkizofrénia a mentális zavarok különálló kategóriájaként tekintünk. Fontos leszögezni: idegrendszeri sérülékenységből évek alatt alakul ki a betegség. A megelőzést hangsúlyozó (prevenatív) megközelítésben tehát a korai sérülékenység motoros, kognitív (figyelemmel, memóriával, tanulással kapcsolatos) és érzelmi jegyeit keressük. Ha ezeket megfelelő szűrőeszközökkel, tesztekkel már néhány éves kortól kezdve azonosítani és mérni tudjuk, még fejlesztésben és megelőzésben gondolkodhatunk – gyógyítás és gyógyszeres kezelés előtt.

A „REJTÉLYES UGRÁS” A PSZICHÓZISBA

A szkizofrénia-kutatás egyik dilemmája tehát az, hogy vajon mi történik a gyermekkel/serdülővel a korai enyhe eltérések és a pszichotikus tünetek megjelenése közötti 10, 15 vagy akár még több évben. Fokozatosan vagy hirtelen váltás eredményeként kezdődik az első pszichotikus időszak?

- a verbális tanulás, a problémamegoldás, feldolgozási sebesség és globális kognitív működés területein jelentősen gyengébb teljesítményt erősít meg Eisenacher és munkatársainak 2016-os vizsgálata is,
- a téri munkamemória deficitje,
- a szagazonosítás kora gyermekkorban mutatott zavara,
- Talán még inkább meglepőek Walker és munkatársainak (1993-1994-es) eredményei. Videofelvételek alapján jelentősen több negatív arckifejezést, gyengébb motoros koordinációt, több akaratlan mozgást regisztráltak azon másfél-kétéves gyermekek körében, akiknek szüleit szkizofréniaival diagnosztizálták (akik ezért a betegségre genetikailag veszélyeztetettek), mint akiknek szülei affektív zavarban szenvedtek, illetve akik nem szenvedtek semmilyen mentális zavarban.

A másik izgalmas kérdés, hogy vajon a hallucinációk, téveszmék, rendezetlen, szétesett viselkedés, azaz a pszichotikus állapot hogyan jöhet létre a „normálisból”?

- Az előrejelzésen alapuló – és így szakaszokban gondolkodó – megközelítés kínál erre egy lehetséges magyarázatot. A szkizofréniára veszélyeztetett gyermek figyelme és munkamemóriája – az öröklött deficitek miatt – feltehetően már néhány éves korától kezdve hiányosan működik. Ez ahhoz vezethet, hogy a komplex (elsősorban társas) helyzetek tér- és időbeli információit nem képes megfelelően integrálni – ehhez hiányzik az összetartozásukat biztosító értelmezési keret. Ha a gyermek a kapott információkat hiányos kontextussal dolgozza fel, akkor elveszíti annak a lehetőségét, hogy tágabb keretbe helyezze mások, illetve önmaga viselkedését, gondolatait, szándékait. Így alig vagy egyáltalán nem lesz képes az eseményeket azok hátterével, okaival összefüggésben látni – valójában „lemarad” a világ fontos történéseinek finom részleteiről. Károsodik az önmonitorozás, tehát az a képesség, amelyen keresztül önmagunkat és viselkedésünket elhelyezzük és követjük társas helyzetekben. A kontextus-modul zavara továbbá ahhoz is vezet, hogy a gyermek nem minden esetben képes a külvilágban észlelt események közötti valós összefüggést (pl. ok-okozati viszonyt) felismerni, így a gondolkodás kedvezőtlen esetben összefüggéstelenné válhat. Az észlelt események nem megfelelő összekapcsolása pedig egyben a téveszmés gondolkodás, valamint a túlérzékeny-gyanakvó (szenzitív-paranoid) feldolgozásmód alapja is. (Például helyesen észlelem, hogy két ember összesűg, majd felnevet a közelemben – de ez nem azt jelenti, hogy rajtam nevetnek).

- Egy másik megközelítés a pszichózisban tapasztalt téveszmék hátterében az éntudat és ezen keresztül az önhatékonyság (self-agency, ágencia) idegrendszeri hiányosságának kérdését veti fel. Énképünk és az önhatékonyság kialakulása szempontjából központi kérdés, hogy képesek vagyunk-e elkülöníteni saját cselekvéseinket másokétól – és önmagunkat a külvilágtól. Frith szerint saját cselekvéseink parancsa a rövid távú memóriában tárolódik. Ez azt jelenti, hogy amikor valamit teszünk, annak eredményét összevetjük cselekvésünk belső előrejelzésével. Ha a kettő összeillik, akkor az élményt saját cselekvésünként azonosítjuk,



Az észlelt események nem megfelelő összekapcsolása pedig egyben a téveszmés gondolkodás, valamint a túlérzékeny-gyanakvó (szenzitív-paranoid) feldolgozásmód alapja is. Például helyesen észlelem, hogy két ember összesűg, majd felnevet a közelemben – de ez nem azt jelenti, hogy rajtam nevetnek

juk, ha nem, azt úgy értelmezzük, hogy külső forrásból származik. Pszichotikus személyeknél az elkülönítés képessége károsodik, s a beteg úgy érezheti, cselekedeteit kívülről befolyásolják. Synofzik és munkatársai 2010-ben kimutatták, hogy a paranoid szkizofréniával diagnosztizált személyek az egészséges kontrollszemélyekhez képest kevésbé voltak képesek észlelni cselekvéseik vizuális visszajelzéseinek manipulációját. Azt is találták, hogy a betegek visszacsatolás hiányában pontatlanul becsülték meg cselekvéseik következményeit. Mindkét deficit mértéke együtt járt a betegek téveszméinek súlyosságával. A szerzők következtetése (az összehasonlító modellel összhangban) az, hogy a befolyásoltatásos téveszmék alapja a saját cselekvések szenzoros következményeinek pontatlan előrejelzése – azaz végső soron az önhatékonyság labilitása. A fenti magyarázó keretbe a zavart, dezorgani-

zált viselkedés mint pszichotikus tünet is beilleszthető. A szkizofréniára veszélyeztetett gyermek, mint láttuk, a fenntartott figyelem és a munkamemória deficitjét, valamint az agykéreg frontális és temporális területei közötti integráció zavarát mutatja. Mindezek az irreleváns vagy felesleges információ gátlásának zavarában mutatkoznak meg. A tárolt információ – korábban tárgyalt – hiányosságai nehezítik a célvezérelt aktivitás fenntartását, a gátlás és szűrés hiányosságai pedig könnyen elterelhetővé teszik a viselkedést. Mindez magyarázhatja a szkizofrén betegek zavart, inadekvát magatartását, hosszú távon gyakran céltalannak tűnő életvezetését.

MEGELŐZNI!

Ahogy láttuk, a kutatások a szkizofréniára számos előrejelző jegyét azonosították. A pszichotikus kórképek hatékonyabb új paradigmájában

a megelőzés kerülhet a középpontba. Széleskörű, multidiszciplináris együttműködést kell kidolgoznunk, amelyben neuropszichológusok, gyógypedagógusok, pedagógusok és szülőkműködnek együtt. Ha meg tudjuk haladni az egészség-betegség dichotóm felfogását, akkor munkánk nem korlátozódik a betegség tüneteinek kezelésére. Elsődlegesen nem a betegséget igyekezzünk gyógyítani, hanem a sérülékenységet enyhíteni, amíg csak lehet – gyógyszerek, hospitalizáció és stigmák nélkül. Az enyhe, kevésbé feltűnő motoros, kognitív és érzelmi jegek korai szűrése és azonosítása alapvető feladat: ezen keresztül a széles körű fejlesztést és végső soron a pszichotikus zavarok megelőzését célozhatjuk meg.

Halmi Tamás

klinikai szakpszichológus. Fő kutatási területe a pszichózisok kialakulása és annak előrejelző tényezői



A KUTATÁSOK EREDMÉNYEI NEM MINDIG A VALÓSÁGOT TÜKRÖZIK

„Az orvosi folyóiratokban publikált klinikai vizsgálatok eredményeit gyakran kedvezőbbnek tüntetik fel, mint amilyenek valójában” – állítja Lisa Bero, a University of Sydney gyógyszerekkel és egészségügyi hatásukkal foglalkozó részlegének vezetője.

A szakember és kutatócsapata utána kívánt járni, milyen mértékben manipulálja a média az orvosi irodalmat. 35 tanulmány áttekintése alapján azt találták, hogy a klinikai vizsgálatok beszámolóinak 56 százalékát eredményesebbnek tüntették fel, mint amilyenek valójában. A tudományos cikkek tényferdítése 34 százalékosnak mutatkozott a randomizált klinikai vizsgálatokról szóló értekezésekben, míg a nem randomizált vizsgálatoknál elérte a 84 százalékot. A megfigyeléses vizsgálatoknál pedig, ahol az emberek minden nap életébe betekintést nyerve próbálnak új összefüggéseket felfedezni, tehát tényleges kísérlet nem zajlik, az eredmények manipulálása 86 százalékosnak bizonyult. A tények elferdítésére, megszépítésére különböző stratégiák léteznek, állítja a kutatás vezetője:

- A statisztikailag nem szignifikáns eredmények jelentőségteljesnek beállítása.

- Olyan javaslatok tétele, melyek kísérleti eredményekkel nem alátámasztottak.
 - Ok-okozati összefüggés feltételezése, azt bizonyító eredmények nélkül.
 - Csak azon adatok tárgyalása, melyek a kívánt eredményt támasztják alá.
 - Az adatok oly módon történő bemutatása, mely kedvezőbbnek tünteti fel az eredményeket.
- „A tudományos áttörések elég ritkák, így az összes olyan kutatás, mely azt állítja, hogy valamilyen eddig még teljesen ismeretlen gyógymódra, felfedezésre tett szert, szkeptikusan olvasandó. Azt tudom mindenkinek javasolni, hogy ha tudományos cikk olvasására szánja magát, koncentráljon az „Eredmények” rész első bekezdésére, ahol a tényleges adatok összefoglalása található. Az értekezés többi része már irreális, merész állításokat is tartalmazhat” – tanácsolja Bero.

mindennapi
pszichológia



Rendelje meg lapunkat!
Látogassa meg weboldalunkat, iratkozzon fel ingyenes Hírlevelünkre!
www.mipszi.hu

Kiss Laura

A LESZOKÁS nem AKARATERŐ KÉRDÉSE!

„Lediplomáztam munka mellett, felneveltem három gyereket, és mindig mindenhol megálltam a helyem az életben. Egyedül a leszokáshoz nincsen elég akaraterőm.”
„Majd ha akarom, le fogom tudni tenni a cigarettát. Eldobom és kész, ennyi az egész.”

Valóban ennyi? Valóban egyik napról a másikra történne a leszokás? Valóban csak akaraterő kérdése az egész? Ha rendelkezünk vele, nyert ügyünk van, ha nem, akkor pedig buktuk a dolgot? Lássuk, mit mond a tudomány és a tapasztalat!

MIÉRT NEM KÖNNYŰ VÁLTOZTATNI?

Amennyiben Ön dohányzik vagy dohányzott, vagy van akár csak egy dohányos ismerőse is, bizonyára megfigyelte, hogy vannak olyan időpontok, helyzetek, amikor nagyobb valószínűséggel nyúl a cigaretta után. A dohányzást kiváltó tényezők egyénenként nagyon különbözőek lehetnek, és nem feltétlenül tudatosan vezetnek rágyújtáshoz. Sokan kávé mellett vagy után, az ebéd befejeztével vagy baráti beszélgetés közben, esetleg idegesség, öröm, unalom hatására – vagy pusztán azért gyújtanak rá, mert már hosszú idő eltelt az előző szál elszívása óta. Ráadásul az idők folyamán olyan sokszor következik be az adott tényező, például kávézás után történő rágyújtás, hogy van, aki már a kávé illatának vagy említésének hatására is automatikusan a cigaretta után nyúl. Persze lehetséges, hogy valaki egyáltalán nem iszik kávé – nála más tényezőkhez kapcsolódik a rágyújtás „élménye”. Az egyik legerősebb sóvárgást kiváltó inger a cigarettás doboz, az öngyújtó, a hamutál vagy épp dohányzó személyek látványa lehet, de bosszankodva tapasztalhatja az a leszokni vágyó is, aki például egy regénnyel próbálja elterelni a figyelmét, csak hogy ennek főszereplője rágyújt a cselekményben.

ÖSSZETETT FÜGGŐSÉG

Dohányzásra felszólító jellege gyakorlatilag bárminek lehet. A rágyújtást kiváltó tényezőknek ugyanakkor három nagy csoportját különböztethetjük meg: léteznek élettani (testi), környezeti vagy helyzeti és érzelmi faktorok. A helyzeti és érzelmi tényezőkre már hoztunk néhány példát, most nézzük, mi jellemző a dohányzás testi hátterére!

A rágyújtásra készítő testi tényezők a nikotin élettani hatásaival vannak összefüggésben. A dohányzás során az agy nikotin-koncentrációja nagyon gyorsan, akár hét másodperc alatt is megnő. Mivel az első slukk elszívása után pár másodpercen belül jelentkezik a következmény és jutalmazó anyag szabadul fel a központi idegrendszerben, a hatás nagyon gyors és erős tanulási folyamatot eredményez¹. Épphogy beleszívunk az adott szálba, testi szinten már meg is tapasztalhattuk a pozitív hatást. Egy idő után azonban a rágyújtás mozgatórugója már nem a „jutalom” elérése, hanem annak a negatív állapotnak az elkerülése vagy kezelése, amely akkor jelentkezik, ha a szervezet nem jut hozzá a megszokott nikotinmennyiséghez. Sokan már előre elbátortalanodnak a leszokástól, mivel tartanak az esetleges megvonási tünetektől, holott a tapasztalatok azt mutatják, hogy hosszú távon nem ezek, tehát nem a testi függőség okoz gondot. A már említett helyzeti és érzelmi tényezők „füstmentesen” történő kezelése, tehát a szokások, a berögzült automatizmusok tudatosítása majd megtörése több odafigyelést igényel a leszokni vágyók részéről. A dohányzás hátterében tehát nemcsak testi, hanem viselkedéses és érzelmi függőség is áll, így a dohányzás felszámolása is több szinten történik. A leszokás abban az esetben okozhat nehézséget, ha ebből a három típusú függőségből valamelyikre nem fordítunk kellő gondot. Ez a három háttérmechanizmus működik egyébként az alkoholbetegség esetében is – nem véletlenül halljuk gyakran, hogy az addiktológiai gyógykezelést követően az alkoholbetegek számára az igazi nagy kihívást a megszokott étletterükbe való visszatérés jelenti. Ugyanazok a helyszínek ugyanazokkal az ingerekkel ismét „felszólíthatnak” az ivásra – vagy a rágyújtásra. Ezért fordulhat elő az is, hogy erős dohányosok a megszokott étletterükből kikerülve (például kórházi tartózkodás alatt vagy utazás során) egyáltalán nem gyújtanak rá, hazaérve viszont ismét visszatérnek a korábban elszívott mennyiséghez.

¹ Urbán R. (2007) A dohányzás egészségpszichológiája. Nyitott Könyvműhely, Budapest

HOGYAN LEHET KÖNNYEBB A LESZOKÁS ÉS TARTÓS A SIKER?

A tartós leszokás kulcsa a tudatos, módszeres viselkedésváltoztatás – vagyis itt kanyarodunk vissza a nyitó kérdésünkhöz, hogy az akaraterőn múlik-e a változtatás sikere?

Képzeljünk el egy olyan hétköznapi helyzetet, amikor úgy akarunk megfőzni egy háromfogásos vacsorát, hogy még életünkben nem volt a kezünkben receptkönyv, nem tudjuk kezelni a tűzhelyet, és nincs otthon egyetlen hozzávaló sem, amelyre szükségünk lenne az adott fogások elkészítéséhez. Akarjuk, nagyon akarjuk, fejben akarjuk, de ez kevés! Hiányoznak az eszközeink, hiányoznak azok a készségeink, amelyeket némi időráfordítással és egy kis segítség igénybevételével ügyesen megszerezhetünk. Mindemellett persze könnyen előfordulhat, hogy az első egyedül elkészített étel odaég vagy rágós lesz, esetleg túl-

fűszerezzük. Viszont az biztos, hogy – tapasztalatainkból okulva – ugyanazt a hibát nemigen követjük el ismét.

A tartós életmód-változtatás, így a dohányzásról való leszokás vagy akár az alkoholfogyasztási szokásainkon történő változtatás is ilyen. Ha megszerezzük a szükséges készségeket, elsajátítunk egy hatékony eszköztárat, úgy a változtatás is könnyebb lesz. Az első próbálkozások is vezethetnek azonnali sikerhez, de azoknak sem érdemes elkedvetlenedniük, akik túl vannak már egy-két leszokási kísérleten, ugyanis minden egyes újabb nekifutás egy tanulási és tapasztalatszerzési folyamat része.

Tehát a nemdohányzást tanulni kell, nem pedig akarni. Vannak olyan elsajátítható megküzdési készségek és stratégiák, amelyek hozzájárulnak a sikeres leszokáshoz. Minden érintett számára sikert jelenthet a tervezés. Érdemes például megtervezni, hogy mit fogok tenni olyankor, amikor korábban mindig cigarettához nyúltam. Hogyan fogok nem „elcsábulni” például akkor, amikor az orrom előtt gyújtanak rá, sőt esetleg meg is kínálnak cigarettával? Hogyan fogok nem rágyújtani akkor, ha nagyon ideges leszek vagy ép-

pen nagyon szomorú? Mit tesznek mások ebben a helyzetben és mit tehetek én? Ez a fajta előregondolkodás azoknak a leszokását is tartóssá teheti, akik „hirtelen felindulásból” dobták el a cigarettát.²

AMIT NYERÜNK

A hatékony stratégiák elsajátítása erőfeszítést igényel – viszont minél több erőfeszítést teszünk az egészségünk érdekében, annál nagyobb sikerélményt élhetünk meg, ezzel pedig az önbizalmunk is nőhet. A leszokás kezdetétől érdemes a pozitívumokra fókuszálni, tehát nem arra, hogy milyen negatívumokat kerülünk el a leszokás révén, hanem arra, mi mindent nyerünk, ha megszabadulunk a cigarettától.

A dohányzásról való leszokás egészségnyeresége óriási – ráadásul nemcsak egészségünk szempontjából jár pozitív következményekkel. Vannak olyan nyereségek, előnyök, amelyeket mi is elég gyorsan megtapasztalhatunk.

- Például már 24 órával az utolsó szál elszívása után jelentősen javul az ízlelésünk és a szaglásunk.
- Három füstmentes napot követően könnyebbé válik a légzésünk és energikusabbnak érezhetjük magunkat.
- A több energia mellett több lesz az életkedvünk is, ami adódhat akár abból a büszkeségből is, hogy nekifogtunk célunk elérésének és tesszünk azért, hogy megszabaduljunk függőségünkől.
- Örömet okozhat számunkra az is, hogy már nem füstölögjük el a cigarettát árát, hanem más, számunkra kedves időtöltésekre szánhatjuk ezt a meglehetősen jelentős summát.
- Az már csak hab a tortán, hogy egészségesebben és jobban nézünk ki.

A leszokás előnyeit még nagyon hosszasan sorolhatnánk, ezekről részletesebben a Leteszem a cigit honlapján olvashat.³

Ahogy a leszokás pozitív következményeit, úgy azon célokat is hosszasan sorolhatjuk, amelyekért valaki nekifog a leszokásnak. Önnek miért fontos, hogy megszabaduljon a dohányzástól?

NEM ÉRDEMES A LESZOKÁSSAL NYAGGATNI

A cigarettát letenni meglehetősen stresszes folyamat, és ez az időszak a dohányos partnerét éppúgy megviseli, mint magát a dohányost. Akadnak, akik ilyenkor nyaggatják társukat, hogy legyen kitartóbb, de ez általában kontraproduktív: ilyenkor a dohányos ideges lesz, és inkább rágyújt. A University of Aberdeen és a University of Zurich közös kutatása szerint a legrosszabb, amit az ember egy leszokóban lévő dohányos mellett tehet, az az, ha folyton rászólunk, ha szeretne rágyújtani. Ehelyett a jelek szerint a bátorító szavak segítenek, illetve az, ha néhány egyszerű dologban segítjük a másikat, például rágót veszünk neki. A kutatás során – melynek eredményeit a *Health Psychology* című szaklapban publikálták, – a szakemberek 100 olyan pár viselkedését vizsgálták, ahol az egyik fél épp készült leszokni a dohányzásról. „A dohányzás az egyik olyan vezető halállok, amely tökéletesen elkerülhető volna. Éppen ezért minden kutatás fontos, amely arra a kérdésre keresi a választ, hogyan könnyíthető meg a leszokás folyamata” – mondja a kutatást vezető dr. Gertraud Stadler, a University of Aberdeen munkatársa.



ÍGY LESZ KÖNNYEBB LETENNI A CIGARETTÁT

A legtöbbször igen könnyű elhalasztani a napot, amikor az utolsó cigarettára rágyújtunk – gyakorlatilag mindig akad kifogás, amiért épp nem alkalmas elkezdni az önmegtartóztatást. Azok a dohányosok azonban, akik az 50. születésnapjuk előtt örökre leteszik a cigarettát, szép lassan felére csökkenthetik annak esélyét, hogy 15 éven belül meghaljanak – állítják a houstoni MD Anderson Cancer Center munkatársai. Mielőtt az ember rászánja magát a végső lépésre, fontos tudatában lenni annak, hogy a dohányzásról való leszokás nemcsak a nikotinfüggőség miatt nehéz, hanem egy nagyon mélyen gyökerező pszichológiai reakció átkondicionálásáról is szó van. Ez általában azt jelenti, hogy egy sor változást érdemes eszközölni a mindennapok szintjén. Fontos, hogy a dohányzó kollégák helyett a nemdohányzókkal töltsünk több időt, vagy épp kávézás helyett – ami mindig cigarettázással jár – inkább sétáljunk egyet. Sokan azért dohányoznak, mert így könnyebb megküzdeni a stresszel, a depresszióval és más negatív érzésekkel. Segít, ha más megküzdési stratégiát keresünk a problémák kezelésére: a torna, a meditáció, a relaxáció vagy akár az egyszerű légzésgyakorlatok is megoldást jelenthetnek. Többen csak akkor gyújtanak rá, ha isznak is mellé – az alkoholmentes italok segíthetnek távol maradni a nikotintól.

² Ha további, leszokást segítő tippekre is kíváncsi, érdemes ezekről részletesebben tájékozódni a Leteszem a cigit című honlapon: <http://leteszemacigit.hu/dohanyzas-rossz-szokas-vagy-fuggoseg>

³ <http://www.leteszemacigit.hu/leszokas-pozitiv-kovetkezmenyei>

Kiss Laura

pszichológus.
Egyéni és csoportos tanácsadást, előadásokat, képzéseket tart.

Nagy Gábor László

Devizahiteles ZSÁK- UTCÁK

Nemrégiben Svájcban jártunk, a svájci frank hazájában. Devizahiteles perekkel is foglalkozó ügyvédként nemcsak az Alpok mesés tájai érdekelték, hanem szerettem volna megérteni és megérezni valamit a világ egyik legmegbízhatóbb devizáját kibocsátó ország hangulatából is. Nem a statisztikák érdekelték, hiszen azokat bárkikor elolvashatjuk, és megtudhatjuk, hogy papíron mitől olyan erős a svájci gazdasági és pénzügyi rendszer. Az érdekelt, hogy „benne járva” a svájciak világában, mindennapjaik „részesevé válva” átjön-e vajon mindaz, amiért a világ évszázadok óta megbízik az alpesi országban? Átjött.

KISZÁMÍTHATÓSÁG ÉS MEGBÍZHATÓSÁG

- Minden tekintetben megbízhatunk egy olyan ország polgáraiban, ahol bárhol és bármikor, bármilyen drága luxusautóban, vagy éppen szerényebb családi kocsiban ülő sofőr jó előre lefékez, ha egy gyalogos akár csak megközelít egy zebrát. Nem kell lelépni az útra, elég csak feltűnni a zebra közelében és kiszámíthatóan megáll mindig, mindenki.
- Rábízhatjuk pénzünket és befektetésünket egy olyan ország polgáira, akik képesek az autópályán együtt haladni a forgalom ütemes hullámmásával, és nem fordul elő az,

hogy az erőszakosabb egójúak dühödten rátapadnak az előttük haladóra.

- Kiszámíthatónak tarthatjuk egy olyan ország polgárait, akik akkor is megveszik és az autó szélvédőjére helyezik a parkolási céduláikat, bérleteiket, ha parkolási ellenőrrel mi például a nyaralásunk során soha, egyetlen alkalommal se találkoztunk.
- És persze ez már szinte közhely, de Svájc erejét és prosperitását egyértelműen jelzi, hogy akár milyen kis településen mentünk is keresztül, a falvak végében ott sorjáztak a sokszor száz-kétszáz éve fennálló és virágzó, világszínvonalú termékeket előállító családi vállalkozások.

Ezt a kiszámíthatóságot és megbízhatóságot mosták össze a fejükben nálunk az emberek, amikor százezres nagyságrendben szerződtek le a svájci frankhoz kötött deviza alapú hitel-szerződésekre – hiszen mi kockázat lehet egy olyan termékben, ami a sziklaszilárd svájci frank „brandjét” hordozza magán? És a „devizahitelek aranykorában” nem is voltak sokan, akik ennek ellenkezőjéről győzködték volna az embereket...

Ennek a cikknek természetesen nem tárgya a devizahitelek értékelése, és arra sem vállalkozom, hogy pro és kontra érveket sorakoztassak fel a már bekövetkezett folyamatok felelőseit keresve. A hitelt felvevők oldaláról tekintve az eseményeket, mindössze arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy az ismert fordulatokat követően sokan – sajnos – erőforrásaik jelentős részét nem arra fordították, hogy valós megoldásokat találjanak, hanem olyan döntéseket hoztak, melyekkel úgy tűnik, helyzetüket hosszú évek után sem sikerült stabilizálni, vagy netalán reményteljesen megoldani. Ám ha ezt megértik, sosincs késő ahhoz, hogy ezen bár-mikor változtassanak.

Mindig más a felelős?

Az Eric Berne amerikai pszichiáter által alapított tranzakcióanalízis szerint az emberek sokszor lát-szólag, a külvilág számára láthatóan komoly erőfeszítéseket tesznek – a valóságban azonban a passzivitás valamely változatával élnek, s így cselekedeteiknek nem lesz eredménye. Az ember természetes állapota az aktivitás: reagálnak az ingerekre, autonóm módon próbálnak érezni, gondolkodni és cselekedni, energiáikat igyekeznek a mindenkor fennálló helyzetek megismerésére, a problémák megoldására összpontosítani. Előfordul ugyanakkor, hogy energiáikat arra fordítják, hogy valójában ne tegyék meg a szükséges dolgokat, és szükségleteiket mások elégítsék ki, céljaikat mások váltsák helyettük valóra. Ez a fajta passzivitás az autonómia hiánya, amely abból ered, hogy félreismerik problémamegoldó képességüket és lehetőségeiket, és a felelősséget másra hárítják. A probléma-megoldást szolgáló cselekvések elkerülésének hátterében felfedezhető egy félreismerésekkel terhes gondolkodásmód, amely alulértékeli a képességeket, eltorzítja – hol eltúlozza, hol pedig elbagatellizálja – a dolgok jelentőségét, s így magyarázatként szolgál a passzivitás alátámasztásához.

A döntésképtelenség és a passzív viselkedésformák gyökereit a tranzakcióanalízis képviselői – mint belső konfliktusokat – úgynevezett zsákutcáknak értelmezték. Az egyes játszmák, illetve a passzivitás arról tanúskodnak, hogy a bennünk, a fejünkben és személyiségünkben élő egyes énállapotok – azaz amikor „úgy viselkedünk, mint a szüleink”, vagy úgy, mint „ahogyan valaha gyermekként reagáltunk”, esetleg az adott helyzetre válaszoló, érett felnőttként – késztetései között konfliktus, ellentét merül fel. Ennek következménye a lélektani mozdulatlanság – az érintett mindaddig sarokba szorítottnak érzi magát, amíg nem sikerül kilépnie zsákutcájából.

ARANYKETREC ÉS ZSÁKUTCA

A deviza alapú hitelezés széles körű elterjedése idején emberek tömegeinek lelkében hallgattatták el a szülői énállapot óvó figyelmeztetését arról, hogy a svájci frank értékállandósága elsősorban nem a pénzt felvevők, hanem a kölcsönt folyósítók számára nyújt biztosítékot arra az esetre, ha a változékony stabilitású közép-kelet-európai devizák leértékelődnének. Így válhatott a svájci bankrendszer sziklaszilárdsága aranyketrecce a devizahitelek tömegeinek.

A mechanizmus lelepleződése után nagyon sokan menekültek látszatcselekvésekbe, de ezek nem oldották meg a valós problémát: azt, hogy a helyzetet csak látszólag okozták külső tényezők – valójában belső folyamatok végeredménye volt.

Ilyen zsákutcás látszatcselekvésnek tűnik a több tízezer devizás per. Ezekben az esetekben ugyanis az érintett úgy érezhette, tesz valamit helyzete megoldására. Ezt természetesen erősítették az emberekben a devizás perekre szakosodott jogi társulások és a magukat jogvédőnek feltüntető szervezetek is, akik valójában jelentős és hirtelen támadt többletjövedelemhez jutottak a tömegesen meginduló perek révén. Főleg a devizás perek hőskorszakára volt jellemző, hogy a felperesi képviselők képesek voltak elhíttetni az ügyfelekkel, hogy egy-egy

pernyertességgel – azaz a devizás szerződés érvénytelenné nyilvánításával – az adósok teljes fennmaradó tartozásuktól megszabadulhatnak. Csalódott ügyfelek később mesélték nekem, hogy volt olyan peres képviselő, aki látványosan össze is tépte előttük a kölcsönszerződésüket, mondván, ezzel tovább nem kell foglalkozni, ez a kötelezettség többé már nem létezik.

Később a Kúria, majd a törvényhozó intézkedései egyértelművé tették, hogy a konstrukció önmagában nem jogellenes, nem érvénytelen és nem ütközik jó erkölcsbe, így a felvett összegek nagy részét mindenképpen vissza kell fizetni – vagyis ezzel kiderült a fellebbezések látszat-volta.

Zsákutcás várákozásnak bizonyult az a széles körű elvárás is, hogy majd a törvényhozó egy tollvonással eltünteti a devizás perek kockázatait. Sokan úgy gondolták, hogy az erős, gondoskodó szülőt megjelenítő állam megoldja helyettük a problémát, és egy huszárvágással kiemeli a teljes árfolyamkockázatot a szerződésekből. Sokan abba is hagyták a törlesztést, arra hivatkozva, hogy igazságtalan a konstrukció, amit az állam majd törvények sorával fog kiigazítani. A passzív viselkedés eme formáját választók ugyanúgy csalódni voltak kénytelenek, mint a pereskedők, ugyanis a törvényhozó nem nyúlt bele olyan mélységig a szerződésekbe, mint azt sokan óhajtották volna.

na. Akik pedig erre hivatkozva hagytak fel a törlesztéssel, a késedelmi kamatok, illetve felmondások miatt még súlyosabb helyzetbe kerültek, mint korábban voltak.

- Komoly zsákutcás passzivitásnak bizonyult az a várákozás is, hogy Magyarország hamarosan csatlakozik az euró-övezethez, ami önmagában eltüntette volna az euró alapú hitelek árfolyamkockázatát, és minimalizálta volna a svájci frank alapú hitelek ilyen irányú kitétségét is.
- A legsúlyosabb zsákutca természetesen az volt, amikor valaki „kilépett” az egészből, és az öngyilkosságot választva a gondot a családjára hagyta.
- A zsákutcás megoldások legradikálisabbjai utcai megmozdulásokat, bankfiókokkal szembeni erőszakos támadásokat szerveztek, amelyek szintén nem oldották meg a problémát.

HIÁNYOS ISMERETEK – KORLÁTOZOTT JÖVEDELMEK

- A magyar bíróságokban és állami intézkedésekben csalódottak tömegei most ugyanezzel a várákozással az Európai Bíróság felé fordulnak, és onnan gondolják helyzetük külső orvoslását. A devizahitelek gondjainak gyökere azonban nem külső, hanem belső okokban keresendő: a hiányos pénzügyi ismeretekben, és az ehhez társuló, meglehetősen rugalmatlan és korlátozott jövedelemtermelő képességben.

- Nagyon sok devizahiteles ügyfél mondja el a bírósági tárgyalások során, hogy valójában fogalma sem volt az árfolyamkockázat természetéről, és arról, hogy a szerződés lényege az: a magyar gazdaság és pénzügyi világ változó teljesítményének teljes súlya fog a vállára nehezedni ebben a szerződéstípusban. Sokan adják elő azt is, hogy azóta szinte napi szinten nézik a pénzügyi-gazdasági újságok elemzéseit, pénzügyi szaklapokat forgatnak, figyelik a tőzsdei mozgásokat és kapcsolódhatnak be olyan csoportokba, ahol ezekről a témákról beszélnek.
 - A „bérből és fizetésből” élők számára a jövedelemszerzés felső határa eleve korlátozott volt. Ugyanakkor, akik alkalmazotti életük mellett beindítottak egy kisebb-nagyobb vállalkozást, megtapasztalhatták, hogy más-honnan is származhat jövedelmük, amelylyel kiegészíthetik a megnövekedett havi törlesztőrészlethez szükséges pénzt.
 - És végül jó pár ember felismerte, hogy valamilyen önsegítő módszerhez kell folyamodni, s ezekkel sikeresen mobilizálhatták belső erőforrásaikat, az elszántabbak személyes tanácsadókhoz, pszichológusokhoz fordultak.
- Pénzügyi tudatosság fejlődése, mikrovállalkozások beindítása, belső erőforrások feltárása önsegítő módszerekkel – ennyi pozitív eredménye biztosan volt a devizahitelezésnek Magyarországon. Ha ezt nézzük, ez valójában komoly előrelépés...

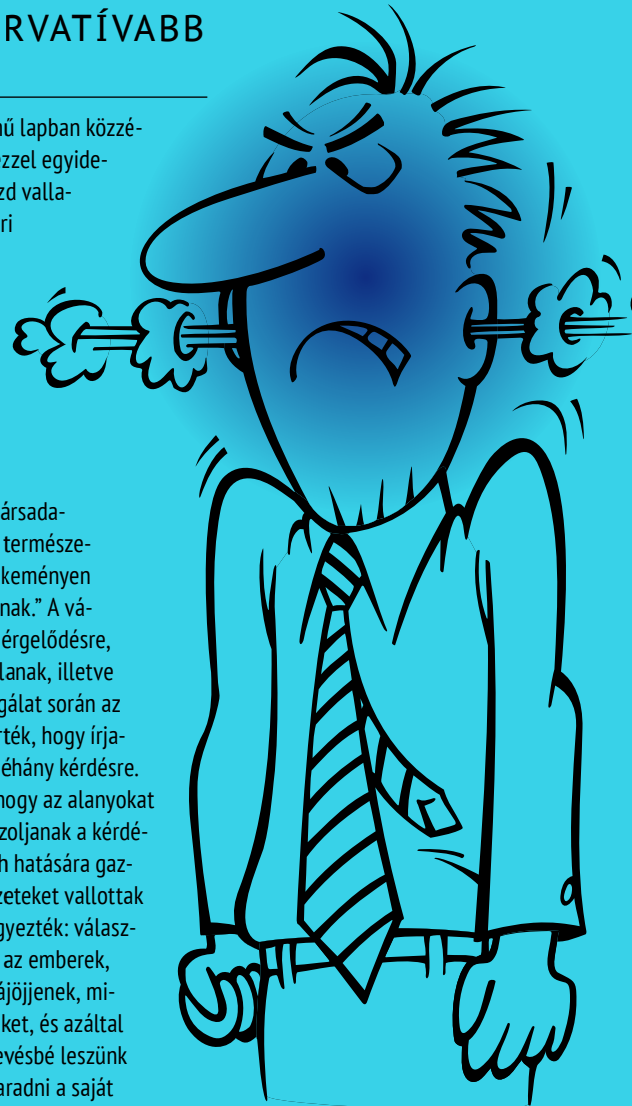
Dr. Nagy Gábor László

ügyvéd, a Magyar Tranzakció-analitikus Egyesület tagja. 2010 óta vesz részt devizahiteles perekben



A DÜHÖS EMBER KONZERVATÍVABB NÉZETEKET VALL?

A *Personality and Social Psychology Bulletin* című lapban közzétett tanulmány szerint ha az ember dühös lesz, ezzel egyidejűleg gazdaságilag konzervatívabb nézeteket kezd vallani. Anthony Salerno, a Cincinnati Egyetem, és Keri Kettle, a Manitoba Egyetem munkatársai több mint 1000 ember viselkedéséből és válaszából vonták le következtetéseiket – a résztvevők négy különböző vizsgálat résztvevői voltak. Először 538 egyetemistát kértek arra, hogy pontozzák, mennyire hajlamosak dühbe gurulni, mennyire dül bennük a versenyszellem, illetve mennyire értenek vagy nem értenek egyet a következő állításokkal: „A társadalomban megjelenő vagyonbeli különbségekért a természeti törvények felelősek”, továbbá „Ha az emberek keményen dolgoznak, akkor szinte mindig elérik, amit akarnak.” A válaszokból kiderült, hogy akik hajlamosabbak a mérgelődésre, azok gazdaságilag konzervatívabb nézeteket vallanak, illetve a versenyszellem is több bennük. Egy másik vizsgálat során az Amazon Mechanical Turk 203 dolgozóját arra kérték, hogy írjanak egy megadott témáról, majd válaszoljanak néhány kérdésre. Az irányított fogalmazással az volt a titkolt cél, hogy az alanyokat felmérgesítsék, és azután ilyen állapotban válaszoljanak a kérdésekre. A válaszokból itt is az derült ki, hogy a düh hatására gazdasági kérdésekben sokkal inkább jobboldali nézeteket vallottak a megkérdezettek, mint előtte. A kutatók megjegyezték: választási időszakban jellemző, hogy idegesek lesznek az emberek, ezért a tanulmány azért is hasznos lehet, hogy rájöjjenek, miként tudják a politikusok kihasználni az érzelmeiket, és azáltal manipulálni őket. Ha ezzel tisztában vagyunk, kevésbé leszünk befolyásolhatóak, és könnyebben tudunk megmaradni a saját véleményünk mellett.



mindennapi pszichológia megrendelés

Ünnep, névnap, születésnap, különleges alkalom?

Szeretteit, barátait ajándékozza meg a Mindennapi Pszichológia előfizetésével!

Olcsóbban az Öné lehet • házhoz megy • hamarabb kézbe veheti!

Látogasson el weboldalunkra, amely folyamatosan frissülő tartalommal, csak ott olvasható cikkekkel, különleges hírekkel, aktuális programok, könyvek és TV-műsorok ajánlóival, online játékokkal várja Önt.

Gondoljon a fákra –
rendelje meg
magazinunkat **ON-LINE!**

WWW.MIPSZI.HU



mindennapi
pszichológia

Megrendelem a Mindennapi Pszichológia című lapot egy évre.

A lap ára 790 Ft – előfizetőknek 690 Ft, éves előfizetési díj 4 140 Ft (áfával együtt)

Név: _____

Telefon/Fax: _____ Email cím: _____

Számlázási cím: Irsz: _____ Város: _____

Utca, házszám: _____

Postázási cím (csak ha eltér a számlázási címtől): _____

Név: _____

Postázási cím: Irsz: _____ Város: _____

Utca, házszám: _____

Megrendelés kezdete: _____ Példányszám: _____ db.

Az előfizetési díjat csekken fizetem be ☐

Az előfizetési díjat átutalom ☐ a 11713005-20406484 számú bankszámlára.

Amennyiben Ön a csekkes befizetést választotta, hamarosan postázzuk Önnek a csekket. Mindkét fizetési mód esetében számlát küldünk Önnek, mielőtt a pénz bankszámlánkra érkezik. Előfizetése egy évre, azaz 6 lapszámmra vonatkozik.

Kérjük, az olvashatóan, pontosan kitöltött Megrendelőt faxon vagy postai úton küldje meg szerkesztőségünknek.
Média Connection Kft. 1137 Budapest, Katona József u.28. Tel: (06-30) 899-1515
E-mail: laprendeles@mindennapipszichologia.hu



Weboldalunk online megrendelés menüpontjában a továbbiakban figyelemmel kísérheti megrendelése „sorsát”: láthatja, mikor postáztuk a lapot, de akár azt is megnézheti, mikor jár le előfizetése.





Pszichológiáról Mindenkinek a Magyar Pszichológiai Társaság előadássorozata Trauma és fejlődés. Dr. Bakó Tihamér előadása



Időpont: 2017. október 25. szerda 18.00
Helyszín: ELTE PPK 215. terem (1073 Budapest, Kazinczy u. 23-27.)

A trauma nagyon intenzív, sokkoló élmény, az egyén azt éli át, hogy megsemmisül, fekete lyukba hull. Hogy ez miként befolyásolja személyiségfejlődését, több tényezőtől függ. Többek között attól, hogy hol tart a személyiségfejlődésben, van-e külső kapcsolata, akitől segítséget kaphat. A pozitív feldolgozást segítheti a pszichoterápia is, aminek a szerepét esetrészletekkel tekinti át az előadó.

A program díjmentes, minden érdeklődőt szeretettel várunk!

PSziHé – Pszichoterápiás Hétvége Magyar Csoport-pszichoterápiás Egyesület

Időpont: 2017. november 3-5.

Helyszín: Hotel Magistern, Siófok, Beszédes J. sétány 72.



Az idén 11. alkalommal megrendezendő „Újratöltött” Pszichoterápiás Hétvége programjának sajátosságai: szakmai nagycsoport, sajátélményű módszerdemonstrációs kiscsoportok és az informális közeg integrációja intézményi pszichoterápiás tapasztalatszerzésre is alkalmas; lehetőséget és teret biztosít különböző irányultságú, szakmai identitású szakemberek találkozásához, a különböző pszichoterápiás, csoportterápiás módszerek megismeréséhez; segít megtapasztalni szakmai közösségünkben az összetartozás, a megbecsülés, a fejlődés forrásait; hozzájárul a pszichoterápia értékteremtő, értékőrző jellegéhez: a pszichoterápiát mint kulturális értéket igyekszik felmutatni a segítők, a társszakmák képviselői, az értelmiség számára is; a résztvevőknek feltöltődést nyújt, segítséget a kiégés megelőzésében. Ajánljuk a részvételt azoknak a szakembereknek, akik: ismerkednek a szakmával és keresik a számukra megfelelő módszert, irányzatot; már tapasztalattal rendelkeznek a segítő szakmában és kíváncsiak más kollégák munkájára, a sajátélmény új rétegeire, a szakmai nagycsoport tapasztalatára; a szakmai közösséghez tartozás megerősítő élményére vágyanak.

További információk: www.macsope.hu

A molekulától a lélekig – fejlődés a pszichiátriában

A Magyar Pszichiátriai Társaság IX. Nemzeti Kongresszusa



Időpont: 2018. január 24-27.

Helyszín: Debrecen, Kölcsey Központ
(4026 Debrecen, Hunyadi utca 1-3.)

A Kongresszus szakmai programjáról lapunk következő számában olvashatnak. Információk, jelentkezés:

http://mptpszichiatria.hu/info.aspx?sp=89&web_id=



Iratkozzon fel
hírlevelünkre!

www.mipszi.hu



A NŐK ÉS AZ ANYAGI KOCKÁZAT

Korábban a szakemberek úgy hitték, hogy a nőkre kevésbé jellemző az anyagi kockázatvállalás, mint a férfiakra. A friss felfedezések azonban abba az irányba mutatnak, hogy kockázatvállalás tekintetében nincs különbség férfi és nő között – inkább arról van szó, hogy a jövedelem bizonytalansága nagyobb arányban érinti a nőket, mint a férfiakat, és az hatással van a kockázatvállalási toleranciára. A kockázatvállalási hajlandóság azért lényeges kérdés, mert az, aki kevésbé hajlandó rizikót vállalni, kisebb eséllyel fektet tőzsdébe, vagyis kisebb az esélye annak, hogy elérje anyagi céljait, és nyugdíjas korára bőségben él. A nők átlagosan tovább élnek, mint a férfiak, így még inkább szükségük van arra, hogy idős korukat anyagi biztonságban élhessék. A közhiedelemmel ellentétben azonban nem a nők és a férfiak kockázatvállalással kapcsolatos attitűdjében van különbség, hanem abban, ahogy a jövedelembizonytalanság a két nemre hat: a nőket ugyanis közelebből érinti. Rui Yao, a University of Missouri-Columbia munkatársa 2250 olyan amerikaiat vizsgált, akik nem élnek házasságban, és ebből kiderült, hogy a nők körében lényegesen gyakoribb a bizonytalan jövedelem, mint a férfiak esetében. Ennek oka a gyermekszülés és gondozás, valamint a tény, hogy az idős családtagok ápolása is főként a nőkre hárul. Kiderült az is, hogy a nők nettó átlagjövedelme alacsonyabb a férfiakénál, ezért eleve kevesebb pénzt kockáztatnak, hogy azt el ne veszítsék. A szakember szerint értelmetlen arra biztatni a nőket, hogy vállaljanak anyagi kockázatot, hiszen eleve előnytelenebb státuszról vállalkoznak, mint a férfiak.

HADRIANUS MCM Záráshoz közeledve • 2017. október 28.



Az Aquincumi Múzeum időszerű kiállításával tiszteleg az 1900 évvel ezelőtt trónra került Hadrianus előtt, amely a jelentős pannoniai – és ezen belül aquincumi – tevékenységgel is büszkélkedő államférfi életének főbb állomásait mutatja be. A kiállítás zárásához közeledve az érdeklődők tárlatvezetés során, illetve ókori szerzők tollából vett történeteken alapuló színi előadáson nyerhetnek bepillantást a császár életébe.

14:00 Tárlatvezetés a Hadrianus MCM kiállításban. A tárlatvezetést tartja: Dr. Beszédes József, az Aquincumi Múzeum régésze, a kiállítás társkurátora
15:00 Hadrianus, jelenetek a császár életéből c. előadás. Közreműködők: Halmágyi Sándor és színészbarátai



A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött!

Bejelentkezés és további információ:
aquincum@aquincum.hu; 06 1 430 1081

1



Dr. Tárnok
Zsannet
**SZÜLŐNEK
LENNI JÓ!**

A könyv 72 fontos nevelési kérdést tárgyal – a csecsemő-kortól kezdve egészen a serdülőkorig, a felnőtté válás küszöbéig.

2



Dr. Kökönyei
Gyöngyi
**TITOKZATOS
TESTI
TÜNETEINK**

A kötet nemcsak érdekes elméleti ismereteket, hanem hasznos gyakorlati tanácsokat is nyújt – többek között választ kapunk arra, hogy jól tesszük-e, ha fokozottan figyeljük testünket? Mi történik szervezetünkben, amikor stressznek vagyunk kitéve?

3



Dr. Purebl
György
**TE JÓL
ALSZOL?**

A könyv felteszi – és meg is válaszolja – azokat a kérdéseket, amelyeknek tisztázása elengedhetetlenül fontos ahhoz, hogy az alvás a regenerálódás és felfrissülés, ne pedig a problémák forrása legyen mindennapjainkban.

Lapozzon bele a könyvekbe weboldalunkon, és győződjön meg róla, hogy **tényleg Önnek szólnak!**
www.mipszi.hu
**RENDELJE MEG MOST
KEDVEZMÉNNYEL!**

A PSZICHOLOGUS VÁLASZOL

A www.mipszi.hu rovatához fordulók a kisgyermekkel kapcsolatos problémáktól a párkapcsolati vagy életvezetési nehézségeig várnak és kapnak választ, melyek weboldalunkon olvashatók.



Soha nem voltam szerelmes

41 éves vagyok, 18 éves korom óta több évig tartó, kiegyensúlyozott kapcsolataim voltak, 10 éve pedig házas vagyok. Viszont soha nem voltam szerelmes – és nem azért, mert a partnereimmel lett volna bármi gond. Egy kivétellel kifejezetten intelligens, udvarias, nyugodt, férfias, jóvágású, rendezett egzisztenciájú férfiak voltak, mégsem jött az érzés. Már kamaszkoromban sem voltam képes átérzeni a rajongást, amit a barátnőim éreztek. Egyébiránt képes vagyok mély érzelmekre, nagyon erős szeretetre a rokonaim, vagy akár a háziállataim felé, csak a férfiak irányában nem. Kedvelem őket, a kémia is működik – de nincs igazi kötődés. Igazán kíváncsi vagyok, mi lehet ennek az oka?

KEDVES RENI!

Vajon miért pont most jut eszébe ennek a kérdésnek utánajárni? Mi az, ami miatt most formálódott Önben kérdéssé ez a hiány? A leírtak alapján csak találgatni tudnék, de a feltárt munkát inkább Önre hagyom. Hiszen a kapcsolataink az egyik legfontosabb területét képezik az életünknek, rendben tartásuk, ápolásuk, figyelemmel kísérésük sosem múló, folyamatos gondozást igénylő feladat. Ön pedig felfigyelt egy igen erős mintázatra, ami valóban döntően befolyásolhatja az életét – érdemes lenne hát szakember segítségével utánajárnia, vajon miért, hogyan alakult ez így, és ha változtatni akar, hogyan tehetné meg. Több olyan fogalmat említ, amelyek önmagukban is „megérnek egy misét”: szerelem, kiegyensúlyozott kapcsolat, szeretet, rajongás, kedvelés, kötődés... Melyik mit jelent az Ön számára? Mit várna saját magától, amire már „rámondaná”, hogy szerelmes? Ez azért fontos kérdés, mert a felsorolt jelenségek kulturálisan, szociálisan is erősen meghatározottak: a tágabb társadalom, amelyben élünk, aktuálisan és történetileg is formálja kapcsolatainkat, viszonyulásainkat. Így bár látszólag egy teljesen intim és személyes dologról van szó, ez csak részben igaz, mert valójában sokszor úgy „érzünk”, ahogy „kell”, ahogyan láttuk, tanultuk másoktól (a körülöttünk élőtől, illetve közvetett minták alapján). Érdekes kaland lehet ennek is utánajárnia: vajon az Ön életében ez hogyan alakult, milyen hatások érték? Pont a szerelemnek pedig elképesztően erős mítosza formálódott ki a fejlett nyugati országokban – amely több elemében (kizárólagos, örökké tart, a másik személyéről szól stb.) szinte teljesen életidegen, mégis erősen tartja magát. Vajon értékeesebb-e a romantikus filmekben látható minta az örült lángolásról, mint a kiegyensúlyozott kapcsolat? Kíváncsi vagyok, hogy élvezetes és hasznos kalandban lehessen része, amelynek során mindezt önmagáról felderíti. Üdvözlettel, *Simon Sarolta*

Miért csak őt büntették meg?

Kicsi fiam most kezdte az ovit. Az első pár nap rendben zajlott, de 3 napja mindennap kap büntetést. Nem kétkeltem, hogy szükséges. Nem vagyok ott, így az óvónő szemszögéből ismerem a történeteket, illetve a gyerek is el tudja mesélni. Legutóbb azért kapott, mert megütötte az egyik kis társát, aki elvette a játékát s ő nem kapta tőle vissza. Elmagyaráztam neki, hogy ilyet nem szabad. Eddig egyébként nem volt rá jellemző ez a viselkedés. Járt korábban bölcsibe, de nem volt ilyen gond. Beszélgetés közben visszakérdezett, hogy a másik kislány miért nem büntették meg, mivel ő is rosszat csinált? Mit tehetek, hogy ne ismétlődjön meg, ha lehet, ugyanakkor tudja magát megvédeni? S mit válaszoljak a kérdésére, mert arra nem tudtam mit mondani... Nem szeretném, ha rossz gyerekként könyvelnék el, mert egyébként egy tündéri kölyök, tele szeretettel.

KEDVES ANYUKA!

A legfontosabbat le is írta: akármilyen történik, tudják a gyermekemre úgy tekinteni, hogy ő egy tündéri kölyök, aki tele van szeretettel. Amikor megy érte, akármilyen is büntették meg, tudjon rá szeretettel nézni. Fontos szempont lehet, hogy vajon az óvodában milyen más körülmény van, ami a bölcsiben nem volt? Többben vannak? Vannak nagyobbak, akikkel szemben nehezebben védi meg magát? Ebben az óvónő talán tud segíteni. Érdemes megkérdezni, milyen helyzetek azok, amiket a kislány nehezen old meg. A kérdéseivel kapcsolatban az fogalmazódott meg bennem, hogy a fiának igaza van. Valóban, a másik gyerek is rosszat csinált. Viszont itt be lehet hozni számára a megoldást is. Többféle rossz létezik – ugyanúgy, ahogy többféle tiltás is. A konnectorba nyúlni tilos, mert életveszélyes. Cipőben a lakásban nem szoktunk lenni, mert sok munkát ad utána, de nem életveszélyes. Ennek analógiája, hogy verekedni tilos, mert megsérülhetünk. Elvenni más játékát szintén nem szabad, de másféle tiltás alá esik. Mind a kettő rossz, de más a szankció, a következmény. Így talán segít a fiának megérteni, hogy mi a különbség a két dolog között. Hogy mit kell ilyenkor csinálni? Megpróbálni nem odaadni a játékot. Ha nem sikerül, meg kell próbálni visszakérni. Ha nem kapja vissza, cserét felajánlani. Ha akkor sem, akkor visszaszerezni. Ha nem megy, akkor megvárni, míg a másik megunja. Emellett elkerülni azokat a gyerekeket, akik elveszik a játékokat, és másokkal barátkozni. Javaslom, beszéljen az óvónővel, hogy ne csupán a büntetés osztója legyen, hanem egy pedagógus, aki segíti a gyermeket, hogy ügyesedjen a szociális helyzetekben. Üdvözlettel, *Kovács Réka*

mindennapi
pszichológia

MiPsz
webáruház



Megújult!



Előfizetne
a Mindennapi
Pszichológia
magazinra?



Szeretné
megrendelni
kiadványa-
inkat?



Válasszon kedvező csomagajánlataink közül!
Webáruházunkban gyorsan, egyszerűen megteheti!

Figyelje akcióinkat!

www.mipszi.hu

Best Of Mindennapi
Pszichológia **1**

TE VAGY AZ IGAZI?

UTAZÁS A PÁRKAPCSOLATI
HULLÁMVASÚTON 1.



Best Of Mindennapi
Pszichológia **2**

HA TÖRIK, SZAKAD?

UTAZÁS A PÁRKAPCSOLATI
HULLÁMVASÚTON 2.



Best Of Mindennapi
Pszichológia **3**

AZOK A CSODÁLATOS FÉRFIAK



RENDELJE MEG ONLINE, KEDVEZMÉNNYEL
A MINDENNAPI PSZICHOLÓGIA LEGNÉPSZERŰBB PÁRKAPCSOLATI CIKKEIBŐL
ÉS A FÉRFIAKRÓL SZÓLÓ ÍRÁSOKBÓL KÉSZÜLT VÁLOGATÁSOKAT!