

Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 8 (2007) 3, 241–257

DOI: 10.1556/Mentál.8.2007.3.6

KÖNYVSZEMLE

Barry Schwartz: **A választás paradoxona. Miért a kevesebb a több?**

Lexecon Kiadó, Győr, 2006, 284 oldal, ára: 2980 Ft

ISBN 963 0612 22 4

A könyv az ismeretterjesztő pszichológiai irodalom egyre szaporodó kínálatát gazdagítja. Témája többoldalú körüljárása és az idézett kísérletek bőséges kínálata folytán szakemberek is haszonnal forgathatják, oktatásban és tanácsadó munkában egyaránt felhasználhatják. Szerzője gazdaságpszichológiával és döntésemeléttel foglalkozó kutató.

A választás paradox pszichés hatását elemezve a filozófus Berlinre hivatkozva megvilágítja, hogy létezik negatív szabadság, amely a korlátoktól való mentességet jelenti, és pozitív szabadság, azaz a cselekvés szabadsága, annak a lehetősége, hogy teljes és értelmes életet éljünk. Ha tehát a korlátok ledőlnek, az még nem jelenti automatikusan a teljes és értelmes életet, ahhoz fel kell nőni. Az autonómia nem önmagában javít az életünkön. A szerző ismerteti Seligman tanult tehetetlenséggel és depresszióval kapcsolatos elméletét, amelyből azt szűrhetjük le, hogy a depresszió kivédése céljából általában a helyzetek kontrolljára törekszünk. Azonban, ha a kontroll mértéke, azaz a választási szabadság és az azzal járó felelősség meghaladja pszichés teherbíró képességünket, úrrá lesz rajtunk a szorongás. Minél több lehetőségünk van arra, hogy kezünkbe vegyük sorsunkat, annál nagyobb elvárásokat is támasztunk önmagunkkal szemben, ez pedig megint fokozza a szorongást.

A jó döntéshez az szükséges, hogy mindegyik választási lehetőségről elegendő információval rendelkezünk. A szerző ecseteli a túl sok információ erdejében való tájékozódás nehézségét, amelynek megint kontrollvesztés a végeredménye. Azt azonban nem fejt ki, hogy éppen ennek kivédése érdekében sokszor magunk redukáljuk az információkat: néhányat befogadunk, azokról elhiszük vagy elhitetjük magunkkal, hogy a döntéshez a legfontosabbak, és minden mást elhárítunk. Úgy törekszünk a kontroll érzésére, hogy azt gondoljuk, minden lényeges információ birtokában vagyunk, és tovább már nem is kell tájékozódni – így valójában csökkentjük a kontroll lehetőségét.

Döntési helyzetekre a könyv szerzője többek között ilyen praktikus tanácsokat ad:

- a legjobb helyett keressük csak az „elég jót”,
- döntéseink nyomán ne várjunk csodát,
- ne attól függően döntsünk, hogy mások mit tesznek.

A maximalizálással kapcsolatban mellékel egy, az Amerikai Pszichológiai Társaság közreműködésével készült kérdőívet, amellyel minden olvasó tesztelheti önmagát. Rengeteg kereskedelmi példát hoz, és a tapasztalatlanabb vásárlóknak valóban nagy hasznára lehet, hogy a kereskedők csábítási trükkjeire is felhívja a figyelmet.

A szerző szerint a maximalizálás ellen józan belátással még valamennyire tudunk tenni, de sokkal kevésbé tudjuk ellenőrizni és fékezni a bennünk munkáló társadalmi összehasonlítást. A státusért folytatott küzdelem és versengés olyan erős, hogy fontosabb az összehasonlításból győztesen kikerülni, mint saját mércénkhez képest jónak lenni, és a magunk szempontjából jól választani. Lehet, hogy ez a szemlélet a társadalmi egyenlőtlenségek fokozódásával már hazánkban is eluralkodott?

A szerző részletesen bemutatja, hogy bármilyen érzelmi feszültség (szorongás, depresszió, düh, sürgetettség, túlterheltség) rossz döntéshez vezethet, mert a feszültség redukciójára törekedve talán elhamarkodottan választunk.

Hiányolom az eszme-futtatásokból a Festinger-féle kognitív disszonancia-elmélet kifejtését, hiszen annak nagyon is gyakorlati következményei vannak, amelyeket a mindennapokban tapasztalunk. Ha egyszer már választottunk, mindenáron azt akarjuk bizonygatni, hogy az jó döntés volt. Ha megbántuk, igyekszünk a negatív következményeket tompítani, letagadni, szőnyeg alá söpörni, mert azok veszélyeztetik önértékelésünket. Nagy énerő szükséges ahhoz, hogy beismerjük a rossz választást, tehát azt, hogy nem vagyunk tévedhetetlenek. Minél jobban megbántuk döntésünket, annál harcosabban védelmezzük, mert annál inkább rászorul a védelemre. Két lehetőségünk van: egyfelől saját döntésünkről megpróbálni be-

bizonyítani, hogy jó volt, másfelől a másik választási lehetőséget leértékelni, bizonygatván, hogy ha azt választjuk, az milyen rossz lett volna. Legalább a külvilág előtt szeretnénk igazolni választásunkat. Ha pedig már a külvilág számára hihető és elfogadható érveket találtunk rossz döntésünk mellett, elkezdjük magunk is elhinni őket. Ez pedig újabb kognitív torzításokhoz vezet, szinte vakságot okoz a valóság tényeivel szemben. Ennek a mechanizmusnak a kifejtésével adós marad a szerző.

A könyv négy részre és tíz fejezetre tagolódik. Három önvizsgáló kérdőív is színesíti a könyvet. 140 szakirodalmi hivatkozás, valamint egybe-dolgozott tárgy- és névmutató egészíti ki.

Hasznos olvasmány minden segítő foglalkozású embernek, akinek másokat döntési helyzetekben kell kalauzolni. Közérthető stílusa révén a művelt laikus közönség számára is élvezetes. A tételek igazolására bemutatott pszichológiai kísérletek a kutatás gyakorlati hasznáról győzik meg a nagyközönséget.

Berghammer Rita

Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet

1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

E-mail: bergrit@net.sote.hu

Horányi Özséb (szerk.): **A kommunikáció mint participáció**

AKTI-Typotex, Budapest, 2007, 329 oldal, ára: 4200 Ft

ISBN 963 9664 33 3

Horányi Özséb kommunikációkutató, egyetemi tanár immár több mint egy évtizede foglalkozik önálló, általános kommunikációelmélet kidolgozásával. Elméletét a kommunikáció participációs felfogásának nevezi. Ennek lényege, hogy a kommunikáló – cselekvő – ember vagy társadalmi szerveződés a közösség rendszerében történelmileg és kulturálisan kialakult jelentések és szabályok szerint részt vesz valamilyen közös probléma megoldásában.

Horányi megközelítését azért nehéz bemutatni, mert minden fogalom, amellyel dolgozik, sajátos meghatározással bír, olyan általános értelmet kap, amely – a törekvések szerint – egy adott kommunikációs, illetve kommunikatív jelenségkör teljességére akar érvényes lenni. Horányi elmélete tehát magasan elvont, koncepciói speciálisak, tartalmaikban és egymással való összefüggéseikben is. Horányi és munkacsoportja folyamatosan munkálta ki ezt a különös szintézist a kommunikációról, részletei, elemei már több közleményben, könyvben megjelentek, de ez a kötet, amely most az eddigi írásokat mintegy összegzi (néhány korábbi írás részletei szerepel-

nek a könyv függelékében, ezek olyan megfogalmazások, amelyek ebben a kötetben is használhatók modulként, építőelemként). A szintézis nagy területre terjed ki, Horányi a kommunikációkutatásban némileg szokatlan módon támaszkodik a filozófiára, különösen az ismeretelméletre, de alapjában a társadalomtudományok talaján áll, figyelemmel van a nyelvtudományra, különösen a pragmatikára, és számos alkalmazási területen is járatos, különösen a vallás és a művészetek kommunikációs elemzésében.

Horányi nemcsak állhatatos és következetes kutató, hanem szerencsés is. A humán tudományok terén ma már ritka, hogy valaki ilyen kitartóan és szerteágazóan műveljen egy témakört, mint Horányi teszi, de ez azért is alakult ki így, mert bizonyos mértékig szerencse is kell hozzá, megfelelő szakmai érdeklődés és kutatási támogatás, továbbá a munkatársak és tanítványok elkötelezett csapata. Horányinak megadattak e szerencsés feltételek, egyetemi oktatásai nyomán tehetséges gárdát nevelt ki, akik közül már sokan ismert kutatók, és megfelelő anyagi forrásokhoz is jutott. Ez az összegző kötet pl. egy láthatóan nagyszabású és sok éven át tartó kutatási program révén valósulhatott meg, a támogatást az ORTT Stratégiai Kutatások és Elemzések Program adta, amelynek most az Alkalmazott Kommunikációtudományi Intézet (ATKI) a jogutódja, ez az intézet a kötet társkiadója is, láthatóan a kommunikáció területén már értékes és önálló profilt szerzett Typotex segítségével az általa támogatott kutatásokról sorozatot tervez. Az elsődlegesen nyilván a médiában érdekelt támogató elismerést érdemel, hogy meglátta a participációs elmélet jelentőségét, mert ez a teória egyelőre még távol van a tömegkommunikáció világától, abban csak egy körülírt terület, esetleg még az elmélet általánosításaihoz illesztendő jelenségsor, illetve alkalmazás.

Az elmélet lényege tehát az erősen absztrakt alapfogalmak meghatározása és kidolgozása, és a köztük lévő kapcsolat modellszerű bemutatása. Értelemszerűen egy sor olyan alapfogalomról van szó, amely már a kommunikációkutatás hagyományában használatos volt, de most jelentéstartalmát specifikálni kell, és az összefüggések is már részleteikben vagy korlátozott viszonyok között ismertek, de itt sajátosan jelentkeznek. A kommunikáció elméletének ugyanis az az alapproblémája, hogy nem az objektív világ feltárása zajlik benne, hanem az emberi világ alapmodalitását, mátrixát jelentő kommunikáció reflexív kifejtése, átfogalmazása, elvont rendszerekbe vonása. Az emberi kommunikáció jelentős hányada és a belőle előálló szociokulturális kommunikáció túlnyomó része ugyanis önreflexív tudatossággal, és a kommunikációban részt vevők egyetértésének, konszenzusának nagyon összetett, dinamikus, hierarchikusan rétegzett rendszerében zajlik. A társas kompetencia alapfokára eljutó „egyszerű ember”

is magasan tudatos kommunikátor, hiszen a kommunikatív viselkedés következményei nagyon is valósak és közvetlenek számára, ezek állandó kihívásokat jelentenek neki, és fokozatosan befolyásolják, fejlesztik. A társadalomelméletekben a Habermas által most hatékonyan megfogalmazott kommunikatív cselekvés koncepciója kezdettől fogva implikált módon a figyelem középpontjában áll.

Horányi – számos munkatársával – e kötetben három kulcsfogalom fénykörében bontja ki elméletét, az intézmény, az ágens és a szintér fogalmait veszi szemügyre. A rá már jellemzőnek mondható logikai rendszerben építkeznek, decimális rendszerben fejtik ki témáit. E könyvben munkacsoportja nagyon sok ábrát és betűjelzést használ az összefüggések bemutatására. A fogalmazásmód – mint említettük – rendkívül elvont, bár Horányi mindent megtesz a pontos megértés érdekében, pl. igen gondosan közli forrásait, megfelelően hivatkozik a használt szakkifejezések előzetes, kiindulópontnak vehető meghatározásaira is. Eligazít az ismeretelméleti háttérrel illetően.

Így is az értheti igazán ezt a szöveget, aki már kifejlődésében is követte Horányi elméletét. Magam már évek óta próbálom elsajátítani ezt a rendszert, számos kérdésben nem értem egészen, más vonatkozásban készen állnék megvitatására, azt azonban már bizonyosan állíthatom, hogy Horányi gondolatmeneteiben semmi sem felesleges és értelmetlen, alapvetően minden érthető is, a kérdőjel mindig az absztrakció mértékével, érvényével, vetületével kapcsolatos. Bizonyos azonban, hogy a megközelítésmódot komolyan kell venni, és minden kommunikációkutatónak érdemes megpróbálkoznia – a maga vonatkoztatási rendszerében – az elmélet „egzegetálásával”.

A kötet használójának azt tanácsolnám, hogy az olvasást ne – illetve ne csak – előlről kezdje. Horányi bevezetése inkább csak irányelveket ad (pl. megemlékezik az egész elemzési mód logikai, illetve nyelvészeti „patkoltságáról” – ez Horányi kifejezése, a metafora nyilván arra utal, hogy a logikai, illetve a nyelvelméleti rendszerbázis teszi lehetővé az elmélet „futását”, mint patkó a lóét). A bevezető is utal a függelékre, szerintem megéri a függelék olvasásával kezdeni. Itt négy tanulmány olvasható. A saját forrásanyag széles merítését mutatja a kommunikációkutatás történetéről szóló, már egy másik könyvben megjelent írás, ez azután részleteiben és kibontva később megjelenik a szövegben. Ugyancsak van más, Horányi tollából megjelent, standardnak vehető leírás a participációs elméletről, ez itt is hasznos. Még a függelékben nagyon érdekes, és mintegy elméleti „zenei kulcsot” adó két írás (Fekete Krisztián, illetve Horányi és Milován Andrea munkái) szól a rekonstrukció folyamatáról, ez két, erősen elméleti

tanulmány, az egyik a leírás és a magyarázat keretében, a másik a logikai és nyelvészeti háttérrel érintően vezet be – mélyen és sok tekintetben újszerűen – a kommunikációs elméletalkotásba. A kommunikációelmélet ugyanis *par excellence* rekonstrukció. A két utóbbi írás elkedvetlenítheti az olvasót, mert nagyon elvont és nehezen követhető, de megvilágítja számára, mit jelent a logikai és nyelvészeti „patkoltság”, és adhat hermeneutikai eszközt a fő szövegtetek megértéséhez.

A könyv három részből áll. Az elsőben az intézmény értelmezését tárgyalják a szerzők (Pete Krisztián és P. Szilczl Dóra). Az intézmény a szociológiai illetve kultúrantropológiai tradíció legszélesebbre nyitott változataként szerepel, sajátos keret, amely emberi tevékenységet ösztönöz, fenntart, szabályoz, és amely közösséget képez. Az intézmények között említi a szöveg a nyelvet, a jogot, a morált, a vallást, művészetet, tudományt, politikát és gazdaságot. A következő fejezet a szintér fogalmát mutatja be, ami nyilvánossági, illetve interakciós szituáció, jelentési kontextus, sajátos szabályrendszer. Végül az ágens meghatározását végzi el egy fejezet, ez talán a legbonyolultabb, e fejezetet Horányi akadémiai doktori és szerzőtársa, Szabó Levente PhD-disszertációjának alapjaként említi. A fejezet összetettsége onnan ered, hogy a szerzők a kommunikatív cselekvést végző embert készségeiben, felkészültségében, a közös cselekvési aktushoz nyújtott inputjában is meg akarják határozni, anélkül, hogy megszemélyesíteni próbálnák, vagyis az ágens fogalmának alkalmazását szociális egységekre, szervezetekre nézve is fenn kívánják tartani. Lényegében az ágens – mondjuk így – belső, quasi kognitív és motivációs szerkezetének megálapítása sajátos rekonstrukció, ennek a szabályait igyekeznek a szerzők általánosságban leírni. Minden fejezetben kiemelt helye van a másik két alapfogalom (tehát pl. az intézmény esetében a szintér és az ágens) kapcsolódásának, és a tárgyalt fő kategória szerinti sajátos magyarázatának. Minden fejezetben szó van arról, hogy a kategóriáknak van ún. konstitutív alapjuk, amely az értelmüket, társadalmi és emberi jellegzetességeiket megadja, ennek jegyében legitimálódnak egyes jelenségek, pl. kommunikációs megnyilvánulásuk helyértékei, értelmezése.

A participációs kommunikációfelfogásban a fókuszban mindig az áll, hogy a társadalmi jelenségek reprezentációi, a szignifikátumok hogyan alakulnak ki, és hogyan aktualizálódnak a kommunikációs folyamatban. Az elmélet szerint a kommunikációs lényege mindig az, hogy a problémamegoldás törekvése kelt kommunikációs (részvételi) szándékot, és emiatt válik más ágens, illetve a közösség felkészültségi többletének igénybevétele fontossá. A probléma meghatározása a Horányi-féle teorémában az, hogy az ágens észleli, hogy a jelenlegi állapot és az optimálisnak vélt álla-

pot között különbség van, és ezt meg akarja szüntetni. Ez a fő motiváló erő. Horányi különben igen nagy terjedelemben, illetve kellő részletességgel mutatja ki, hogy a kommunikációs filozófiájában mindig az emberi intencionalitás, vagyis a cselekvési célra irányuló szándék az ösztönző tényező, ez az ő elméletének is az alapfeltevése.

A három tényleges fejezet közül (a könyv igazában négy fejezet, de nem igazán jogos külön fejezetnek venni Horányi néhány oldalas bevezetőjét) szerintem a legérdekesebb az intézmények bemutatása, a színteret nem érzem eléggé kidolgozottnak, és nehezen tudom követni – ha úgy tetszik, rekonstruálni – az ágenst elemző fejezetet, miközben éppen itt van az egész koncepcióval kapcsolatos egyik fő kritikám: az ágensnek nincs (pszichológiai vagy szociális) „antropológiája”.

A másik fő kifogásom a problémamegoldási, illetve a részvételi paradigma kimerevítésével kapcsolatos. Nem tudom a problémaképletbe behelyettesíteni a kommunikáció különféle intencionális vagy funkcionális eseményeit, miközben akkor, ha a társadalmi kommunikációra, a közösségekre összpontosítok, akkor tudok emellett érveket felvonultatni. Az én világom a személyközi kommunikáció, és akkor nehezen tudom a participációs elmélettel magyarázni, hogy a megszülető csecsemő azonnal az anyai tekintetet keresi, mégpedig különösen akkor, mikor nem éhes, nem fáj neki semmi, tehát – ha úgy tetszik – nincs „problémája”, és azokra a tárgyakra tekint, amelyekre az anya néz (ezeket az átlagos anya valamilyen nem-verbális jelentéstulajdonítással is ellátja, majd megnevezi őket). Mondhatjuk, hogy a világban a csecsemő akar tájékozódni, és akkor az egyetlen, kedves, elfogadható partner tekintete az érdekes, de hát – és ez a könyv fő problémája – akkor a végtelenségig feszítem és töltöm a kulcsfogalmak jelentéseit. Éppen itt van a kételyem, van-e értelme ekkora absztrakciónak, megalkotható-e ma a kommunikáció igazán alapvető modellje. Tulajdonképpen a Shannon-Weaver modell gondja is ez volt, a szinte végtelenített absztrakció, és élénken emlékszem a szélsőségesen pozitivistá, empirikus szociológia legmarkánsabb elméletalkotójának, Doddnak az álláspontjára, aki az ötvenes évek elején meghirdette, hogy a szociológiának a társadalom kvantitatív adatokkal kitölthető alapképleteit kell megalkotnia, és gyökeresen szakítania kellene a klasszikus szociológia leíró elméleteivel – itt is végül nehezen értelmezhető absztrakciókhoz jutottunk.

De hát ezt majd még végig kell vitatni, és előzetesen tovább kell figyelemmel kísérni Horányi és tanítványi köre munkáit, pl. az intézmények elemzését, amelyet már ugyancsak a Typotex kiadásában Korpics Márta és P. Szilczl Dóra meg is kezdett (a Szakrális kommunikáció című kötetben). Horányiék könyve, elmélete, közelítésmódja a mai kommunikáció-

kutatásban megkerülhetetlen, érdemes komolyan venni, aki elmélyed benne, annak nagyon sok perspektívát nyit meg, nem lehet tehát egyszerűen véleményt alkotni, itt az egész irányzattal kell foglalkozni.

Buda Béla dr.

Országos Addiktológiai Intézet

1535 Budapest, Pf. 888

E-mail: buda.bela@oai-addiktologia.hu

Tényi Tamás: Nietzsche és a pszichológia

Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 2007, 159 oldal, ára: 1599 Ft

ISBN 963 6421 68 7

A szerző újszerű és izgalmas kötettel lepte meg a pszichiátria-pszichoterápia művelőit, de talán a humán tudományokkal foglalkozók érdeklődésére általában is igényt tarthat írása. Elmélyedt Nietzsche életművében, szinte mindent elolvasott, ami a nagy filozófustól – nálunk főleg az utóbbi évtizedekben – megjelent, és megpróbálta azt a saját vonatkoztatási rendszerében értelmezni, amelynek kereteit a modern pszichoanalízis, és azon belül is a szelf pszichológiája adja.

A találkozás Nietzschével láthatóan revelatív erejű volt a szerző számára, ezt nem csak az előszó árulja el, hanem az egész könyv stílusa is. A szöveg ugyanis – hasonlóan a szupervízióban gyakran tapasztaltakhoz – gyakran Nietzsche hullámhosszaira emelkedik, nemcsak nagyon elvont, de képi, metaforikus és szimbolikus kifejezésekkel teli, patetikus, filozofikus. Az előszó nagyon elgondolkodtató, mert a szerző egyfajta „midlife” átértékelésre – talán megvilágosodásra – utal, bizonyos, édesapjával kapcsolatos, de az olvasó számára közvetlenül nem érthető évfordulót említ, és kifejezi azt a borzongást, amit az egybeesés jelent, hogy életkorának idejében Nietzsche zseniális szellemisége bezárkózott, és életének hátralévő 10 évét megszólalás nélkül, demensen élte le.

A gondolatmenet szuverén, rendkívül gondosan dokumentált, ez általában is jellemző a szerző műveire (a stílus azonban nem, hacsak az elvontságot és a filozófiai fogalomhasználatot nem tekintjük, mert a szerző általában ezen a szinten szeretet fogalmazni, de a jelen dolgot sokszor szabad és csillogó színessége nélkül). Nietzschében a perspektivizmus és a konstruktivizmus előfutárát, Heinz Kohut szellemi elődjét látja, ugyanis Nietzsche a világ értelmezési rendszereit, amelyeket köztudott ontológiai síkokként fog fel, relativizálja, és a saját világnézetét elsősorban az érzelmek, a nehezen szavakba önthető, szinte víziószerű tág, egzisztenciális élmény-

módok, illetve az esztétikum szempontjaiban fogalmazza meg. Mint ismeretes, írásainak stílusa emiatt a költői, a meseszerű, az allegorikus, sőt, gyakran a misztikus határterületein csapong. Bár a szerző érti Nietzschét, és megértését a belső összefüggések és megerősítések felmutatásával tudja igazolni, mégis gyakran kell hermeneutikusan eljárnia, úgy, mint alchimisták vagy ezoterikusok írásai esetén szükséges.

Nietzsche érzelmi megértési koncepciója nyomán a szerző Kohut empátiafogalmának gyökerét véli benne felfedezni, és ahogyan Nietzsche ír a dolgokról, abban a szelf élményeit ismeri fel. Így Nietzsche gondolataiban – a szerző kifejezését idézve – a test-szelf, az ideális-szelf, az apa-szelf stb. jelentéseit találja meg, és Nietzsche szemléletével összevethetőnek érzi azt a folyamatot, amelyet a szelf-pszichológia – a gyermek konszenzuális (vagyis a gondozóival érzelmi és intellektuális összhangban lévő) világ- és énképének konstrukcióját magyarázandó – leírt.

A szerző kiemeli a Dionüszosz-elméletet, amely Nietzsche egyik legfontosabb konceptuális sűrítménye, teli implikációkkal, amelyeket írásai nyomán „egzegetálni” kell. Ezt a leírást ilyen alcímek jellemzik: „A sötétség egységétől az ellentmondásokban szétdobottságig”, „A Szelf sokrétűségben formálódó harmóniájáról”, stb. (a szerző a szelfet nagy betűvel írja).

A „Lélek – mű – sors” című második fejezet a gondolati fejlődést életfolyamattal veti össze, és itt is sokféle kapcsolatot talál (bár Nietzsche élet-történetében sokkal kevesebb lélektanilag releváns anyag található meg, mint amilyenekre a pszichoanalitikus biográfiai tanulmányok támaszkodni szoktak). E fejezetben főleg a Dionüszosz-kép és filozófia evolúciója követhető jól.

Dramatikus és érdekes Nietzsche betegsége, a harmadik fejezet. Itt a szerző elénk tárja a szakirodalom vitáit: Nietzsche elborulását szifiliszos elmebajnak tulajdonították, újabban a cirkuláris betegség magyarázata is előjön (mint minden homályos nosológiai esetben ma szokásos – tehetnének hozzá rosszmájúan...), a szerző inkább a hereditér frontotemporális demencia diagnózisát tartja valószínűnek, hiszen feltehetően Nietzsche apja is ebben halt meg, és ez magyarázhatja az utolsó napokig megmaradt szellemi aktivitást, majd a hosszú túlélést, amely az esetleges agydaganatot mint lehetséges kórokat kizárja (Nietzsche szifiliszos fertőzéséről nincs adat). Mindenesetre a betegség a különös életmű sajátos befejezése, dramatikus vége.

Nagyon érdekes a „Dionüszosz és a Szőke Bestia – Nietzsche és Jung” című fejezet. Ez Jung különös viszonyát mutatja be a filozófushoz, amely rá is hatott, és e fejezetből is úgy tűnik, hogy Jung tőle vett bizonyos archetípusokat, amelyeket azután saját életművébe illesztett. Jung sokban, és életműve során gyakran követi ugyanazt a szabad – a gyanútlan olvasó akár

úgy érezheti: felelőtlen – általánosításokkal dolgozó fogalmazásmódot, ami Nietzschére jellemző. Emberről, univerzumból, sorsról magvas és szédítő kijelentések sorjáznak ebben a stílusban. Jung egyébként éveken át tartott Nietzsche-szemináriumokat, amelyeket tanítványai lejegyeztek, de ezeket az írásokat Jung sokáig – szinte élete végéig – nem engedte közzétenni (csaknem 1600 oldalnyi szövegről van szó!).

A „Tudattalan – Nyelv – Szubjektum” című fejezet, éppen a Jung-recepció ellentételezésében fogalmazva azt fejt ki, hogyan próbálta Nietzsche a nyelv kötelékeit is lerázni magáról, és ezzel a gondolat teljes szabadságát elérni, mert a világszemlélet hagyományos nyelvi kötöttségeire – ha ugyan kritikusan és implikatív módon is – de többször rámutatott. Ezután már csak két rövid fejezet következik a könyvben a hatalmas irodalomjegyzék előtt, egyik a szépíró és patetikus Nietzschét elemzi irodalmi művei, főleg versei nyomán, itt a Velence motívum kerül előtérbe, amellyel a zenét jellemzi, és amely a hullámvás különös szimbolikáját állítja a középpontba; egy másik, utolsó fejezetben pedig a szövegben végig alapvető fontosságúként tárgyalt, a Zarathustrában megfogalmazott örök visszatérés motívuma nyer részletesebb elemzést, két pszichológiai jelenség nyomán, amellyel kapcsolatosan a szerző saját tanulmányokat is írt, egyik a „kísérteties” (a Freud-féle *das Unheimliche*) a másik a Capgras szindrómában központi „hasonmás” motívum. A „kísérteties” érdekessége, hogy Freud az ismétlési kényszer jelentkezésének átélési formáját próbálja ezzel leírni, és itt a pszichoanalitikus elemzés ismét összekapcsolódik olyan filozofikus – a léttel, a sorssal összefüggő – mozzanatokkal, amelyekkel Nietzsche is vívódott.

A könyv magával ragadó, noha nehéz olvasmány. Egyike azoknak a munkáknak, amelyekről már az utolsó lapoknál lehet tudni, hogy ezt nemcsak el kell újra olvasni a teljes megértéshez, hanem ezt érdemes is megtenni, mert új értékekhez, gondolatokhoz vezet. Csak gratulálni lehet tehát a szerzőnek, aki a szakmai középmezőben kiemelkedően tehetséges és alkotó tagja, és aki a modern pszichoanalízis kitűnő ismerőjeként foglalkozik a pszichózisok és a határeset-szindróma jelenségeivel és terápiájával. Minden írása figyelemreméltó és – mint már említettük is – kitűnő, szakirodalmi alapjait illetően pedig szinte teljesen dokumentált.

A befejezetlenség érzése mellett, amit a könyv kelt, azért néhány kritikai szempont is feltolul az olvasóban. A fontosabbak a következők:

1. Talán a cím nem jó. Nietzsche és a pszichoanalízist kellene írni. Bár kétségtelen, hogy Nietzsche megértéséhez a pszichoanalízis adja a legfontosabb kulcsot, talán mondhatnánk, a pszichózisok pszichoanalízise, mert itt van meg a türelem a látszólag értelmetlen szavak és mondatok analóg, szimbolikus vagy asszociatív magyarázatához, a kontextusok aprólékos

megkereséséhez, de azért a lélektan nagy diszciplínája, amelybe belesorolom az antropológia és a szociológiai társaslélektan ismereteit is, bőséges támpontokat ad a tárgyalt perspektivizmushoz, vagy éppen a konstruktivizmushoz. Csak vegyük példának az empátiát, ennek eszmei forrásvidéke sokkal nagyobb, mint hogy e vetületben Nietzsche és Kohut közötti vonallal a geneológia lerövidíthető legyen. Nagy munka, és talán értelmetlen is Nietzschét nagyobb lélektani távlatban elemezni, de hát a cím mintegy ezt ígéri.

2. Láthatóan a szerző vonzódását Nietzsche iránt az újabb pszichoanalitikus irodalom megnövekedett érdeklődése inspirálta. Így is azonban egyszerűsítés a szelfet mint általános magyarázó elvet, mint konceptuális csodafegyvert használni, eltekintve attól, hogy itt is sokkal hosszabb és szerteágazottabb a fogalom történeti gyökerezettsége, akár még a pszichoanalízisen belül is, mintsem hogy Kohut itt hirtelen előkerüljön, és általános keretté váljon. A szelf ilyen „aduként” történő interpretációs felhasználása a klasszikus logika „clarus per obscurius” hibalehetőségét veti fel. Tudjuk, hogy a szelf valamiféle konstrukciós értelmezés, de sem az identitás felé, sem pedig az ősi Hartmann-féle (konfliktusmentes) pszichoanalitikus én, illetve a narcisztikus megszállás nyomán Freud által elképzelt „libidinózus” én felé nem megfelelően elhatárolt fogalom. Emellett a „pauschal” felhasználása csak „csóvál” egy nagyon bonyolult, implikációkkal túlterhelt szignifikátumot, hiszen senki sem tudja még a szelf működését, szerkezetét, változási dinamikáját stb. Kicsit hasonló a helyzet, mint a pszichoterápiákban a „rendszer” fogalmának használatával kialakult gyakorlatban. A családterápiában figyelhető meg, mennyi mindent értünk bele e fogalomba, közben a nyílt rendszerek általános modellje hiányzik, és lényegében csak a homeosztatisz szabályozás és a visszacsatolás fogalmi heurisztikuma a nagy magyarázó erő, amely miatt az „adeptusok” – de főleg a képzésben lévők – szent szóként emlegetik. Érdemes végigolvasni ezt a könyvet úgy, hogy közben megkérdezzük magunktól, jó-jó, de hát mi is igazában a szelf. A 24. oldalon és környékén vannak idézetek Nietzsche énnel kapcsolatos megállapításaiból, nagyon hiányzik, hogy a németül láthatóan tudó szerző miért nem próbált utánamenni, hogy használta-e és hogyan a *Selbstet*, amely a szelf történeti őse, akár Jungot, akár a Horney vagy a Bühler házaspárt is nézzük (e két utóbbi nagy szerepet játszott a szelf fogalom elterjedésében, ezt Kohut csak elővette, „okkupálta”, „pszichoanalitikusan megszállta”, és most már itt az ő nevéhez fűződik minden).

3. Hatvany Lajos „Die Wissenschaft des nicht Wissenswerten” című könyve annak idején hatást gyakorolt rám, és megmentett attól, hogy klasszika-filológus legyek, miközben pedig már bensőséges viszonyom volt la-

tin, görög és héber textusokkal, szövegkritikai kiadásokkal és archeológiai problémákkal. Valahogy telítődtem, és a „tudni nem érdemes dolgok tudományával” felhagytam. A pszichoanalízis mai vallásos kultusza, filológiai akribiája, hagiográfikus személyábrázolása, és a tudattalan valóban mitologikus kezelése (Freud ugyan az ösztöntant nevezte a „mi mitológianknak”, de erről csendben elfeledkeztek követői) ugyanezt a telítődést hívja elő bennem, csak már késő, hogy ezzel felhagyjak. De kultiválni azért nem szeretném tovább. Nietzsche értelmezésében most a fundamentalista gyülekezetek bibliai szövegértelmezését, a hívő marxisták talmudikus elmélyülését, a vörös könyv mindenre érvényes mondanivalójának egyfajta újrakreálását érzem. Nietzsche teli van lapidáris megállapításokkal, pl. egy félmondata: „ha feltételezzük, hogy az igazság egy nő...” (15. old.), óriási interpretációs távlatokat nyit meg a szerző számára is, bennem felidézi Otto Weininger „Geschlecht und Charakter” című hatalmas művét, amelyet – értelmét keresve – egykor átrágtam. De tényleg van ennek értelme? Megérnek ezek a kusza gondolatok ennyi fáradságot? Van pl. Nietzschének tényleg heurisztikus tartalma, azon kívül, hogy eszmetörténetileg, hatásaiban és recepcióiban bizonyára érdekes az egész, és a nyugati filozófia – mondjam malignusan: „hamistudati” – áramlatainak egyik érdekes vonulata, ha akarom hullámzása, Velencéje, bizonyos értelemben örök visszatérés?

De hát ez már messze vezet. Viszont jó lenne ezekről értelmes dialógusokba bocsátkoznunk. Ha ezt a könyvet sokan elolvassák, talán lenne erre mód. Talán én is korrigálnám eretnekségemet, amelyhez a zabolátlan képtel métegye, hogy én is nietzschés legyek, elvezet.

A könyvet a Pécsi Tudományegyetem adta ki, tipográfiájában, küllemében nem teljesen szerencsés módon. Több helyen kapható, Pécsen kívül az Animulában is.

Buda Béla dr.

Országos Addiktológiai Intézet

1535 Budapest, Pf. 888

E-mail: buda.bela@oai-addiktologia.hu

Antalfai Márta: A női lélek útja mondákban és mesékben

Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest, 2006, 332 oldal, ára: 2890 Ft
ISBN 963 9609 47 1

Érdekes, izgalmas szakkönyvet tarthat kezében az olvasó, melynek bizonyos értelemben megvannak a maga közvetlen, magyar nyelven is hozzáférhető előzményei – pl. Marie-Luise von Franz vagy Clarissa Pinkola Estes női mesealakokat, jungi archetípusokat vizsgáló elemzéseit –, másfelől ilyen széles körű magyar meseanyagon, mitológiai párhuzamok bevonásával, illetve egyetlen magyar monda alapos, jungi szemléletű mikroelemzésével még nem találkozhattunk.

Komoly erénye a könyvnek az is, hogy az elméleti szakember és a klinikai szakpszichológus – a maga hatalmas tapasztalati anyagával – egyaránt megszólal benne; az egyik aspektus erősíti a másikat.

Szinte hihetetlen, hogy a Jókai Mór által feldolgozott monda, Az istenhegyi székely leány sűrített formában magában foglalja a női személyiségfejlődés 9 szakaszát, melyek külön-külön is megjelennek különféle, női főszereplővel rendelkező mesékben. Egy 2554 mesemintából kigyűjtött 255 női főszereplős meseanyag ugyanezt a 9 kategóriát rajzolja ki; sorrendben: a testvérek, az okos lány, a jószívű lány, a mostohák, a próbatételek, a sárkányok, a boszorkányok, az átváltozások és a párkapcsolat – egy-egy, tipikus életszakasznak megfeleltethető – kategóriáját.

A szerző összeveti a monda főszereplője, Ilona (Lóna és Szendile) által képviselt nőiség fázisait a jungi, wolffi és boleni archetípusokkal is (vö. még Neumann), ugyanakkor tovább is lép, mivel „egyik fent említett szerzőnél sem szerepel a női archetípusok fejlődési trendben történő megjelenésének megfigyelése, illetve leírása”.

A négy jungi pszichés alapfunkció – némi nyelvi játékkal: az érzékelés, az érzelem, az értelem és a megézés – és az elemzésre kerülő archetípusok szoros összefüggést mutatnak egymással, mind a meseelemzésekben, mind a választott monda elemzésében.

A monda szereplői egy-egy archetípust, másfelől egy-egy domináns tudati beállítottságot jelenítenek meg. A cselekmény a főhősnő személyiségfejlődésének fázisait mutatja be a kora gyermekkortól a korai felnőttkorig. A történet folyamán a főhősnő megszabadul mind a (halott) apa, mind a (korán elvesztett) anya archetípusának, valamint animus lélekrészének fogságából, majd – miután csábító-szerető-aphroditéi nárcizmusától is – a monda végére éretté válik a párkapcsolatra.

A könyv függelékben tartalmazza Az istenhegyi székely leány c. mondat, valamint további 13, női archetípusokat, gyakori komplexusokat megjelenítő mesét, így bármikor odalapozhatunk az elemzések közben is.

Antalfai Márta könyve, melyet Zátonyi Tibor gyönyörű borítója miatt már kézbe venni is nagy öröm, szinte minden nőnek kötelező olvasmány. Ha nyitott lélekkel, figyelmesen, érzékelve- érezve-értve olvassuk, tovább is léphetünk életfeladataink útján.

Úgy érzem, mitopoétikus utalásaival, irodalmi hivatkozásaival, Jung és követői rendszerezéseivel szinte heurisztikus erővel segítheti a szakkönyv minden terapeuta munkáját is.

Dr. Spannraft Marcellina
E-mail: spann@freemail.hu

Michael E. McCullough – Steven J. Sandage – Everett L. Worthington:

Megbocsátás. Hogyan tegyük múlt időbe a múltunkat?

Fordította: Falus Eszter

Harmat Kiadó, Budapest, 2005, 262 oldal, ára: 1980 Ft

ISBN: 963 9564 46 X

Hiánypótló kötetet vehet a kezébe az olvasó: a kötet – mely angol nyelven 1997-ben jelent meg – a hazai pszichológiai szakirodalomban elsőként foglalkozik a megbocsátás témakörével. Annak ellenére, hogy a vallás és a filozófia régóta foglalkozik a megbocsátás témájával, a pszichológia tudománya csak az utóbbi évtizedben – az ún. pozitív pszichológia megjelenésével és megerősödésével párhuzamosan – kezdte el ezt vizsgálni.

A szerzők definíciója szerint a megbocsátás: „annak az elhatározásnak az erősödése, hogy egy jó szándékon és bizalmon alapuló kapcsolatot helyreállítsunk valakivel, aki megbántott bennünket” (24. o.). A megbocsátást meg kell különböztetni a kegyelemtől (ami jogi fogalom), a mentségkereséstől (ami enyhítő körülményekre való hivatkozást implikál), a felejtéstől (ami a sérelemre vonatkozó emléknym elhalványulását jelenti) és a tagadástól (ami arra vonatkozik, hogy a személy nem tud vagy nem akar szembenézni az őt ért sérelmekkel). Az utóbbi években számos kutatás vizsgálta a megbocsátás gyökereit és fizikai, illetve mentális egészségre kifejtett hatását. Számos intervenció tréninget, programot dolgoztak ki, melyek célja a megbocsátás képességének elősegítése.

A kötet szerzői a tudományos megbocsátáskutatás elismert és kiemelkedő tekintélyei. Annak ellenére, hogy – saját bevallásuk szerint – mindhárom szerző keresztény elkötelezettségű, művükben a megbocsátás témáját nem a keresztény teológia, hanem a pszichológia nyelvén tárgyalják.

A kötet bevallott célja az információközlésen túl az, hogy segítségével „javítsunk életünk minőségén” (14. o.). Ennek érdekében számos gyakorlatot találunk a kötetben, melyek segítségével az olvasó a megbocsátáshoz

kapcsolódó készségeit fejlesztheti. A közérthetőség érdekében a szerzők kerülnek a tudományos nyelvezet. Az empirikus, tudományos részletek iránt érdeklődő olvasók a hivatkozott irodalmat használhatják további tájékozódásra. A kötet hangvétele rendkívül személyes: az „illusztratív” történetek közül – az irodalmi és történelmi példák mellett – számos a szerzők személyes élettörténetéből került ki. Minden fejezet végén összegzés található, mely hatékonyan segíti az olvasottak megértését és integrálását.

A magyar nyelvű kiadáshoz dr. Túry Ferenc írt előszót. A bevezetést összesen 15 fejezet követi. Az első fejezet a megbocsátás definíciójával foglalkozik, valamint bemutatja a könyv központi gondolatát, miszerint „a megbocsátás a teljes személyiséget érinti” (25. o.). Éppen ezért a megbocsátás kiterjedt változásokkal jár személyiségünkre és kapcsolatainkra nézve. A második fejezet a megbocsátással kapcsolatos erkölcsi döntés kérdését járja körül. Ha erkölcsi érzékünket sértő esemény áldozataivá válunk, ellentétes morális normák „keresztútjében” találjuk magunkat. A mérleg egyik oldalán a felelősség és igazságosság, a másik oldalán az empátia, részvét állnak. A megbocsátás olyan erény, mely magában foglalja az igazságosság és a kegyelem, empátia egyensúlyát. A harmadik fejezet a megbocsátás képességének fejlődése és a kognitív fejlődés közti kapcsolattal foglalkozik. A kognitív fejlődés Piaget által bemutatott szakaszainak analógiájaként Robert Enright pszichológus leírta a megbocsátás képességének hat fejlődési szintjét (a legmagasabb szintű megbocsátást a „szeretetből fakadó megbocsátás” képviseli). A szerzők szerint kognitív (és az ehhez kapcsolódó morális) fejlődésünkkel párhuzamosan fejlődik a megbocsátásról alkotott felfogásunk. A következő (negyedik) fejezet a megbocsátás kognitív – racionális megközelítésének korlátaival foglalkozik. A megbocsátás fejlődése sokszor „szabálytalan”, nem lépésről lépésre, szintről szintre halad előre. Emellett a racionalitás mellett több – személyes, társadalmi és spirituális – tényező összjátékából alakul ki a megbocsátás képessége. Az ötödik fejezet a sérelmekre adott lehetséges reakciókat mutatja be. Részletesen kitér az olyan gyakori (és kevésbé adaptív) reagálási módokra, mint a bosszúvágy, a cinizmus és a felelősség átruházása. A hatodik az interperszonális konfliktusok dinamikájával foglalkozik. Különböző sérelmek felhalmozódása esetén sokszor elég egyetlen konfliktus ahhoz, hogy eljussunk a megbocsátásra való képtelenség állapotába. Ugyanakkor a megbocsátás ugyanilyen gyorsan helyre is tudja állítani a sérült kapcsolatot. A következő (hetedik) fejezet azokat az agyi és mentális folyamatokat mutatja be, melyek megnehezítik a megbocsátást. Egyrészt az idegrendszerünkben „tárolt” emlékek és érzelmek, másrészt az elme tudattalan védekezése a sérülésekkel szemben tarthatja fenn a bosszúvágyat és nehezítheti meg a megbocsátást. A megbocsátáshoz változtatnunk kell emléke-

inken, érzelmeinken, és empaticusabbá kell válnunk. A nyolcadik fejezet a megbocsátás és az emlékezet összefüggését tárgyalja. Múltbeli sérelmeinket hiába próbálnánk elfelejteni – emlékeinek azonban módosíthatóak, „felülírhatóak”. Ehhez számos gyakorlatot mutat be a fejezet. A következő (kilencedik) fejezet a megbocsátás háttérében álló lehetséges motivációkat tekinti át. A „valódi”, belülről fakadó megbocsátás az empátia képességéből fakad, így a „megbocsátás az empátia képességének erősítésével fejleszthető” (157. o.). A tizedik fejezet a narratív pszichológia szempontjából elemzi a megbocsátás jelenségét. A narratívumokban a megbocsátás kulcsfordulatot jelenthet, „mivel ez képes a szeretet és remény történetévé alakítani a keserűség és a kétségbeesés történetét” (175. o.). A tizenegyedik fejezet az önváddal, büntudattal és az önmagunknak való megbocsátással foglalkozik. A következő fejezetben a szerzők a megbocsátás egyik fontos segítő tényezőjét, a bocsánatkérést mutatják be. A bocsánatkéréshez négylépcsős folyamat vezet: empaticus odafigyelés a másakra, empaticus büntudat, a bűnbánó beismerés, és végül a békülés kezdeményezése. A tizenharmadik fejezet a megbocsátás következményeit mutatja be. A megbocsátás aktusa javítja a fizikai és mentális egészséget, növeli a kontroll-érzetet és javítja az életminőséget. Több kontrollált vizsgálat szerint a megbocsátásra hajlamosabb személyek alacsonyabb szorongás- és depresszió-szinttel jellemezhetőek. Az A-típusú viselkedésmintázat gyengítésén keresztül a megbocsátás kedvezően befolyásolja a testi egészséget is. Meglepő módon nem csak a megbocsátás, hanem a bűnösség beismerése és a bocsánatkérés is kedvezően befolyásolja egészségi állapotunkat. Hatásai alapján a szerzők a megbocsátást „egyfajta természetes kognitív terápiának” (212. o.) tekintik. A tizennegyedik fejezetben a szerzők a megbocsátást a párkapcsolatok és családi kapcsolatok kontextusában vizsgálják. Számos vizsgálat eredményét összegezve megállapítják, hogy az egymásnak megbocsátani kész partnerek jobban bíznak egymásban, jobban szeretik egymást, jobban el vannak kötelezve egymás iránt, és összességében elégedettebbek kapcsolatukkal. A kötet kitér a megbocsátás szerepére a családon belüli erőszak, abúzus esetén. Ezekben az esetekben a sértett gyakran azt gondolja, hogy a megbocsátás véget vet a bántalmazásnak, és segít helyreállítani az elkövetővel való kapcsolatát. Legtöbbször azonban a helyzet ennél sokkal bonyolultabb: „igazságot kell szolgáltatni, a vétkesnek rehabilitáción kell részt vennie, és őszintén, huzamos időn keresztül kell bizonyítania változás iránti vágyát” (235. o.). Ezekben az esetekben a megbocsátásnak az utolsó és nem az egyetlen lépésnek kell lennie. A záró (tizenötödik) fejezet azt vizsgálja, hogy a megbocsátás hogyan csökkentheti a csoportközi (országok, rasszok, népek stb.) konfliktusokat. A megbocsátást ezekben az esetekben több tényező nehezíti. Egyrészt nem lehet

egyetlen vétkest megnevezni, így seregnyi névtelen elkövetőnek kell megbocsátani. Másrészt a konfliktust eredetileg kirobbantó vétkek gyakran a múlt homályába vesznek, és az emlékezetben már csak „a megtorlás véget nem érő körforgása marad meg” (240. o.). Mindezek ellenére történnek próbálkozások a csoportközi konfliktusok megbocsátás segítségével történő rendezésére (ilyen volt például a Libériában egymással háborúban álló törzsi csoportok „összebékítése”). Ugyancsak ez a fejezet foglalkozik a megbocsátás potenciális szerepével az igazságszolgáltatásban. A szerzők felvetése szerint a bűncselekményt követően az őszinte megbánás kifejezése, illetve a megbocsátás aktusa mind az elkövető, mind pedig az áldozat számára rendkívül hasznos lenne mentálhigiénés szempontból.

A kötet igen széles olvasó közönséget céloz meg. A laikus olvasó számára a közérthetőség és a személyes hangvétel teheti vonzóvá a művet, a segítő foglalkozásúak (pszichológusok, szociális munkások, mediátorok stb.) hatékonyan használhatják a könyvben bemutatott gyakorlatokat, feladatokat, a kutatók pedig számos inspiráló gondolattal találkozhatnak.

Összességében fontos és színvonalas művel gazdagodott a hazai pszichológiai szakirodalom. Reményeink szerint a könyvet több hasonló mű követi majd, és a megbocsátással kapcsolatos ismeretek mihamarabb beépülnek mind a közgondolkodásba, mind pedig a mindennapi pszichológusi munkába.

Szondy Máté

ELTE PPK Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék

1064 Budapest, Izabella u. 46.

E-mail: szondymate@gmail.com