

Lajkó Károly

**Önsegítő pszichológia –
nem csak keresztényeknek**

Bencés Kiadó
Pannonhalma, 2014

Tartalom

Bevezetés	7
1. fejezet. A lelki szenvedés formái	19
Az elnevezés bizonytalanságai	20
A fennmaradás parancsa	22
Összetorlódott szenvedésformák	26
2. fejezet. Életünk és a pszichológia	39
Folyamatok és eredményeik	40
A viselkedésszabályozás alapjai	44
A viselkedés és környezeti következményei	47
Biológiai meghatározottság	76
3. fejezet. A szavak és funkcióik	99
Az akaraterő nyomában	100
A beszéd viszonyai	109
A nevelés útvonalai	127
Az önkép csapdái	134

4. fejezet. A bonyolódás örvényében.....	145
Egy felhasználóbarát elmélet	146
A bajok spirálmenete	152
A címkézések csúsztatásai.....	159
A meggyőződés kisiklásai.....	175
Pszichiátria görcső alatt	185
Szorongás	188
Pánik, fóbiák.....	191
A depresszió.....	201
A diagnózisok átvilágítása	207
5. fejezet. Kapcsolataink újratervezése	213
Az önismeret hitelesítése	218
Viselkedési készséggel felvértezve.....	224
Az ürügy–lényeg megkülönböztetés módszere.....	230
A torreador-technika.....	258
A rácsodálkozás stratégiája	265
Bensőnk karbantartása	280
6. fejezet. Kemény beszéd	289
A gyengék vigasza	292
Az újjászületés pillanatai.....	299
Frappáns megoldások.....	310
Irodalom.....	319
Tárgymutató.....	323

Bevezetés

Bármilyen betegség – és ez különösen igaz a pszichológiai természetű bajokra – mintha csak azért lenne, hogy gátolja az embert céljai elérésében vagy a kiteljesedésben. Míg a testi betegség kézzelfogható, addig a lelki betegségekben van valami megfoghatatlan. Megfoghatatlanságuk, vagy akár még szeszélyesnek is nevezhető természetük miatt nem könnyű velük felvenni a harcot. Erre utalnak egyebek mellett a statisztikai felmérések adatai. Ezekből világosan kiderül, hogy a lelki bajokkal történő megküzdés nemcsak az egyes embernek jelent kihívást, hanem a társadalom egészének is. Népbetegségről van ugyanis szó.

A nehézségek már a probléma definiálásakor jelentkezők, mivel nincs egységesen elfogadott álláspont a lelki betegségek vagy lelki bajok természetére vonatkozóan. Ennek megfelelően elnevezésük is sokféle, így nem lehet tudni, mikor melyik kifejezést kell használni. Ráadásul még az sem dőlt el, hogy betegségről van-e szó egyáltalán, vagy csak nagyon rossz érzésről, amelyre a lelki

baj vagy lelki szenvedés a leginkább találó megnevezés.

A bizonytalanságot csak tovább fokozza az a tény, hogy egymással szöges ellentétben álló terápiák egyaránt hatásosak lehetnek. Például egyes szakemberek gyógyszeres kezeléssel érnek el sikereket, míg mások a lélektan eszközeit részesítik előnyben. Ez utóbbi tábor képviselői sem értenek egyet a bajok természetét és a kezelésmódokat illetően. A *lelki* jelző mindenesetre elég általános ahhoz, hogy kiindulási pontként alkalmas legyen. Egyelőre a lelki baj, a lelki szenvedés és a lelki betegség kifejezést használjuk. Később aztán tisztázódik, hogy mit is jelentenek valójában az egyes kifejezések.

Mivel a *lelki* jelzővel illetjük a tárgyalni kívánt problémákat, ezért illetékességi viták is felmerülhetnek, például a lelkészek és a pszichológusok között. Az együttműködés közös nevezőit még nem határozták meg pontosan. Éppen ezért nincs rendszeresített munkamegosztás közöttük, sőt nemritkán inkább a távolságtartás a jellemző. Lelkivezetők jelentős hányada viseltetik fenntartásokkal a pszichológiával szemben. Ennek egyik oka lehet, hogy például a 20. század elején igen népszerűvé vált freudi megközelítés egészen más szellemiségben értelmezi az embert, mint bármelyik történelmi egyház. A freudizmus legfőbb ellenlábasa, a behaviorizmus sem köthető vallásos felfogáshoz, sőt egészen más irányba mutat, mint a vallásos ta-

nítás. Hívó körökben mindmáig általános, hogy a pszichológiában valamiféle megalapozatlanságot és ellentmondásosságot érzékelnek, ami mellett nem mehetünk el szó nélkül.

A vezető pszichológusok a pszichológiát első sorban tudománynak tekintik, és kutatásaikban arra törekszenek, hogy jobban megértsék az ember pszichológiai működését. De mindezt kívülálló személyként teszik. Bonyolult fogalmi eszközeikkel egyre kifinomultabb elméleteket alkotnak, amelyekben nincs helyük olyan jelenségeknek, amelyek tudományosan nem ragadhatók meg. Ilyen például a vallásos hit kérdése, amely, mint tudjuk, komoly védelmet jelenthet a stresszbetegségekkel szemben. Mindez azt mutatja, hogy a pszichológia és a vallásos hit viszonyát érintenünk kell.

A vallásos hit a tudomány szempontjából csak egy jelenség, az egyén szempontjából viszont *személyes élmény*, illetve *megtapasztalás*. Ez a kettősség végigvonul a vallásos ember életén. Kívülről szemléljük a világot, benne magunkat is, vagy belülről? Tárgyként, vagy személyes élményként? Mindkét megközelítésnek megvan a maga illetékességi területe. A tudomány tárgyként kezeli a világot. Sokszor a pszichológia is. A tudomány személytelensége pedig fájó hiányként jelenhet meg azok számára, akik bíznak a tudomány erejében.

Az ember a pszichológia tudományától azt várja, hogy könnyebbé tegye az életét. Másként fogalmaz-

va, hogy személyes élményeit, megtapasztalásait a nyugalom, a boldogság, a béke, a szépség, a nagyszerűség élménye hassa át – mindaz, amit a vallásos hit jelent a hívő ember számára. A pszichológiának tehát az említett elvárások teljesítése lehet az igazi rendeltetése, de valójában ritkán jut el idáig. Mint említettük, sokkal inkább a jelenségek megértésével van elfoglalva, a megértés pedig lényegében a jelenségek közötti valós összefüggések feltárásával azonos.

A jelenségek közötti valós összefüggések ismerete vezethet el a segítő pszichológiához. A baj azonban az, hogy a jelenségek közötti valós összefüggések feltárásából még nem következik a változtatás lehetősége. Ennek egyik oka lehet, hogy a pszichológiai elméletek által élénk tárt összefüggések nem minden ember esetében érvényesek. Az egyediség problémáját az elméleteknek a valósághoz történő egyre finomabb hozzáigazítása sohasem tudja teljesen kiküszöbölni. A helyzetet bonyolítja továbbá, hogy a lelki jelenségek, mint maga az élet is, előrehaladó folyamatként működnek, ahol az ok vagy az okok elhárítása rendszerint olyan, mint eső után a köpönyeg. Másféle megközelítésre van tehát szükségünk.

Tudjuk, hogy nagyon sokféle pszichológia létezik. Főlegesen őket felsorolni, de alapvetően kétféle megközelítést különböztethetünk meg. Az egyik, amelyik a megismerésre törekszik. Az ebbe a cso-

portba tartozó megközelítések tudományos fogalmakkal ragadják meg a jelenségeket vagy azt, ahogyan az események zajlanak. Ezt a csoportot *megismerés-szempon*túnak lehet nevezni. A másik csoportba tartozó pszichológiákat *változtatás-szempon*túnak nevezhetjük. Igazából a segítő pszichológia a változtatás-szempontú csoportba tartozik.

A megismerés- és a változtatás-szempontú pszichológiák hívei különféle kifogásokat fogalmaznak meg egymás tevékenységével kapcsolatban. Az előbbiek használói azért utasítják el az utóbbiakat, mert azok elméletei sok jelenségre nem tudnak magyarázatot adni. Az utóbbiak viszont azt kifogásolják, hogy az előbbiek az emberrel csak általánosságban foglalkoznak, egyediségét nem tudják kezelni.

A megismerés és a változtatás más tudományágakban sokkal közelebb áll egymáshoz. Például a fizikában a jelenségek megértése egyben kijelöli a változtatás lehetséges pontjait. A pszichológiában azért nincs ez így, mert valójában nem ismerjük a lelki működésben részt vevő elemeket. Pontosabban azzal nem vagyunk tisztában, hogy az idegsejtek, a membránok, a gének, az ingerületet átvivő anyagok és a többi szereplő hogyan hozza létre magát a lelki működést. Azt tudjuk, hogy az ezekből az alkatrészekből felépülő rendszer meglehetősen érzékenyen reagál a közvetlen és a tágabb körülmények változásaira. Ráadásul a tágabb körülmények rendszerint kívül esnek a tudatunkon. Ami még ennél is jobban

bonyolítja a képet, az az, hogy az ember nemcsak egyszerűen tárgya a tudománynak, hanem saját lelki működésének is tevékeny alkotója.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy magának a pszichológiának a tárgyát és a tevékenységi körét nem lehet pontosan meghatározni. Emiatt aztán a pszichológiai elméletalkotást nem lehet biztos alapra helyezni. A kutatások sok fontos dolgot fednek fel az ember lelki működésével kapcsolatban, ennek ellenére még nem állt össze egy olyan egységes elméleti rendszer, amelyre támaszkodva a gyakorló pszichológusok végezhetnék segítő tevékenységüket.

Ha kézbe vesszük a pszichológia témájában megjelent legfrissebb könyveket, nagyon sok érdekes leírást, jellemzést találunk bennük, amelyekben magunkra ismerünk. Kétségtelenül ez is hozhat valamiféle enyhülést, de ritkán nyújtja azt a segítséget, amely maradandóan helyreállítja lelki egyensúlyunkat.

Ha ilyen bizonytalanságokkal néz szembe a pszichológia tudománya és gyakorlata is, akkor joggal merül fel a kétely az önsegítő pszichológiával kapcsolatban. Sokan azt gondolhatják, hogy az önsegítő pszichológia úgy viszonyulhat a pszichológia tudományához, mint például az ismeretterjesztő fizika a fizika tudományához. Az önsegítés kényszermegoldásnak tűnhet, amikor az emberek laikus módon saját kezükbe veszik lelki ügyeik intézését. Szerencsére azonban nem erről van szó.

A fizika és a pszichológia tudománya közötti párhuzam erőltetése veszélyes tévedéseket eredményezhet. A lelki jelenségek más törvényszerűségek szerint zajlanak, mint az anyagvilág történései. Talán a legfontosabb különbség az, hogy az anyagvilág törvényszerűségei kérérlhetetlenül érvényesülnek, ezzel szemben az embernek megvan a lehetősége, hogy beleszóljon sorsának alakulásába. Mind ez megteremti az önségítés lehetőségét. A kérdés most már az, hogy hogyan éljünk ezzel a lehetőséggel. Első lépésként tanácsos eloszlatni a tévhiteteket.

Először is azt állítjuk, hogy nem kell ismernünk a pszichológiai kutatás legújabb fejleményeit ahhoz, hogy gyakorlati munkánk elfogadható hatékonysági szintet érjen el. Sőt egyenesen azt mondhatjuk, hogy mindennapos lelki szenvedéseink enyhítésére nem is kell a hagyományos pszichológiai ismeretekkel felvértezni magunkat. Az a pszichológiai témájú könyv, amely a mondanivalóját az idegsejtek szerkezetével, ingerátvivő anyagok ismertetésével kezdi, valószínűleg nem tudja teljesíteni a pszichológia eredendő célját, nevezetesen a lelki szenvedés csökkentését.

Számtalan tapasztalat mutatja, hogy az olyan mindennapos pszichológiai természetű panaszokat, mint amilyen a szorongás, a gyakori pánikroham, az átható kedvetlenség, a gyakori erőtlenség vagy a kilátástalanság érzése, egészen mindennapos eszközök igénybevételével is lehet kezelni. Az igaz, hogy

összetettebb esetek megoldásához speciális ismeretekre van szükség. Ezek az ismeretek azonban nem egyszer más jellegűek, mint amelyek a pszichológiát népszerűsítő kiadványokban találhatóak.

Ennek a könyvnek egyik legfontosabb célja az önsegítés módozatainak bemutatása. Akik sikerrel alkalmazzák ezeket a módszereket, azok pontosabban meg tudják ítélni elakadásaik természetét. Ezeknek az ismereteknek vagy információknak a birtokában megfontoltabb döntéseket tudunk hozni. Ha rendre helyes döntéseket hozunk, akkor még összetorlódott problémáink labirintusából is előbb-utóbb kitalálhatunk. A legújabb tudományos ismeretek helyett tehát a hétköznapi eszközökkel megszereshető tudásra fogunk támaszkodni.

Az ember a rendelkezésére álló ismeretek, információk alapján választ. A mi korunkban információból nincs hiány. Sőt olyan sok információval bombáznak bennünket, hogy a bőség zavarával egyszerűen nem tudunk megbirkózni. Ily módon könnyen megeshet, hogy éppen a legfontosabbak el sem jutnak hozzánk, vagy elkerülik a figyelmünket. Ebben a helyzetben olyan információkra van szükségünk, amelyek segítenek az eligazodásban. Ezeket nevezhetjük vezérfonalaknak. A lelki egyensúlyunk megtartása vagy visszanyerése érdekében tehát olyan vezérfonalakat kell választanunk, amelyekhez igazodhatunk, amelyek megmutatják, hogyan éljünk, mit tartsunk értéknek, mit ne, mire

kell törekednünk, és mi az, ami miatt nem érdemes bánkódnunk.

Önmagukban bármennyire helytállóknak, célra-vezetőknek tűnnek is ezek az információk vagy vezérfonalak, nem biztos, hogy viselkedésünkre vagy lelki működésünkre úgy hatnak, ahogyan az elvárható lenne. Ugyanakkor az összefüggő elméleti keretbe szerveződött információk már képesek a változást elindítani. Egy ilyen elméleti keretnek érintenie kell életünk legégetőbb kérdéseit. Először azt kell bemutatni, hogy mi a lelki szenvedés lényege. Aztán választ kell találnunk arra is, hogy egyesek miért lesznek lelki betegek, holott látszólag nincs is rá különösebb okuk. Az ok nélküli lelki szenvedés háttértényezőinek felfedése más megvilágításba helyezheti a sorcsapásokat, azt, hogy miért éppen a jó embereknek kell nehezebb keresztet cipelniük, míg mások vidáman élhetnek. Megkísérelünk választ adni az olyan kínzó kérdésekre, amelyeket az ártatlan gyermekek szenvedése vagy a csecsemők halála vet fel.

A címben szereplő megfogalmazás – nem csak keresztényeknek – egyesek számára hátrányos megkülönböztetésnek tűnhet. Igen, megkülönböztetésről van szó, de ez a határvonal a látszatot a lényegtől választja el. Nem kirekesztésről, hanem kibővítésről van szó, hiszen sokkal többen élnek keresztény felfogásban, mint ahogy gondolnánk, csak történetesen nem tudják, hogy a határ melyik oldalán áll-

nak. Olyanok is vannak persze, akik kereszténynek vallják magukat, de az életükben erről kevés dolog tanúskodik. Ők rendre a kényelmesebb utat járják.

Kívülről nézve úgy tűnhet, hogy kereszténynek lenni egyet jelent fölösleges terhek cipelésével. Egy értelmetlen korlátozások szerinti élet senki számára sem lehet vonzó. A keresztény életfelfogást azonban nem kívülről, hanem belülről nézve lehet megítélni. A terhek ekkor is terhek, csak nem mindegy, hogyan cipeljük őket, magunkhoz szorítjuk, vagy igyekszünk távol tartani őket magunktól. Könnyen felborul az a vitorlás hajó, amelynek a tőkesúlyát a fedélzetén helyezték el.

A keresztény elvek szerinti életnek megvannak a maga megpróbáltatásai. Sokszor nagyon gyarlónak érezhetjük magunkat, válságos időszakainkban meg egyenesen úgy vélhetjük, hogy elbukunk. De igazából mit is jelent elbukni? Vajon még sosem találkoztunk olyanokkal, akik éppen akkor buktak el emberileg, amikor sikeresnek, nyertesnek érezték magukat? Valóban vesztesnek kell érezni magunkat, amikor nem vagyunk sikeresek? És mi a helyzet a lelki fájdalommal – nem lehet, hogy azért van, hogy változtassunk életfelfogásunkon? Ezeket és ehhez hasonló kérdéseket feszegetünk, és azoknak ajánlunk új szempontokat, akik nem mondtak le arról, hogy megtalálják az életük értelmét.

Most egy olyan pszichológiát szeretnénk bemutatni, amely a vallásos hit erejére támaszkodva segít

felülemelkedni mindennapos lelki problémáinkon. Olyan módszereket kínálunk, amelyek más színben tüntetik fel a lúzerség kínját vagy a gyarlóság fájdalmát. Új ismereteink birtokában sok olyan belső készletünket tudjuk megfékezni, amelyek a lelki szenvedés igazi megalapozói. De nemcsak magunkkal kell foglalkoznunk, hanem meg kell értenünk azokat is, akik másként élnek és gondolkodnak, mint mi. Egészen megváltozik az életünk, ha rájövünk arra, hogy mi akadályozza bennünk a megbocsátást.

Ez a könyv több mint három évtizedes pszichoterápiás munka összegzése, és annak bemutatása, hogy miként lehet az evangélium tanításából erőt meríteni megrendítő események közepette is. Nem arról van szó csupán, hogy mintegy gyógyászati segédeszközként kínáljuk az evangélium tanításait. A tanítás akkor kezd eleven hatóerővé válni, amikor felfedezzük azt a kísérteties párhuzamot, amely Jézus korának történései és az azóta eltelt kétezer év eseményei között felfedezhető. Ennek a felfedezésnek a fényében egészen más perspektívát nyerünk saját személyes sorsunkkal, szenvedésünkkel, törekvéseinkkel, értékrendünkkel, esetleges tragédiáinkkal kapcsolatban. Ez a perspektíva fontos részévé válhat keresztény szellemiségünknek.