

2011. 12. 26. - **Alacsony képzettségű, gyorstalpalón végzett emberek - grafológusok, asztrológusok - kezdtek el olyan pályákon működni, amelyek a mindennapi életben a pszichológia riválisaiként jelennek meg.**

Szolgáltatásaikat úgy állítják be, mintha a modern tudomány eszközeivel igazolható tudás állna mögöttük - de ez nem így van. Ezért a pszichológiának most kicsit meg kell ráznia magát, hogy megmutassa: egy kicsit különb, kicsit bonyolultabb ezeknél a segédfoglalkozásoknál. Interjú Pléh Csaba akadémikussal, a BME Kognitív Tudomány Tanszékének oktatójával.

Egyre több a pszichológiával rivalizáló szolgáltatás: újra virágkorát éli az asztrológia, a grafológia, nő az érdeklődés a spiritualitás iránt. Szűkül a pszichológusok terepe?

Valóban, a pszichológiában mint tudományban és mint hivatásban is sok a megkérdőjelezés. Ami a hivatást illeti, jól látszik, hogy viszonylag alacsony képzettségű, gyorstalpalón végzett emberek kezdtek el olyan pályákon működni, amelyeket összefoglaló néven tréningiparnak nevezhetünk: coachok, guruk, grafológusok.

Az ember vágya saját magának és viselkedésének megértésére, és ezek befolyásolására kialakította ezeket a kevésbé kifinomult és könnyen elsajátítható segédfoglalkozásokat, amelyek a mindennapi életben a pszichológia riválisaiként jelennek meg. Ezért a pszichológiának most kicsit meg kell ráznia magát, hogy megmutassa: egy kicsit különb, kicsit bonyolultabb ezeknél a segédfoglalkozásoknál.

Ugyanakkor finom elhatárolásokat érdemes tenni, hiszen nemcsak magukat mindentudónak beállító, önhirdető foglalkozások vannak, mint az asztrológus vagy a grafológus, hanem olyan hagyományos, legalább kétezer éves hivatások is, amelyek szintén az emberi élményvilággal, viselkedéssel foglalkoznak - gondoljon csak a papokra, lelkészekre, rabbikra. Ám egy pap vagy lelkész attól, hogy támaszt nyújt az embereknek, még nem gondolja, hogy a modern világban a lelki jelenségeknek olyan szakavatott ismerője lenne, mint a pszichológus. A papok Istenre, a spiritualitásra, a jelen világon túlmutató dolgokra alapozva adnak támaszt az embereknek. Ezt a modern pszichológia nem neveti ki, hanem úgy gondolja, hogy az emberek nagy része számára valóban komoly támasz, ha hisz valami természetfölötti létezőben, s mi a tudományos pszichológiában többek között ennek a támaszkeresésnek a természetét szeretnénk megérteni. Az asztrológus vagy a grafológus nem tud olyan támaszt nyújtani, mint egy lelkész?

Az asztrológia megpróbál olyan látszatot kelteni, mintha a megfigyelései és ezen alapuló tanácsai pontosan úgy levezethetők lennének, mint ahogy, mondjuk, a gyermekpszichológia esetében levezethető a kisgyermekkorai bántalmazásból a tizenéves gyerek agresszív viselkedése. Az asztrológus vélelmezett tudást képvisel. Ez attól furcsa és különleges a modern világban, hogy úgy állítják be, mintha a modern tudomány eszközeivel igazolható tudás állna mögötte - de ez nem így van.

Ugyanakkor az asztrológia mögött is állhat nagy emberismeret, ahogyan nagyon jó emberismerők voltak korábban a jósok, a látók is. Világosan érezték, mi minden izgathat egy embert, aki eljön hozzájuk. Egy középkorú, magányosan élő nő nyilván vágyik rá, hogy társat találjon. Ezt nem nehéz kitalálnia a jósnak, nincs ebben semmi misztérium. És akkor olyan jóslásokat fog adni - hiszen ő nem tanácsokat ad, de a predikciói a hozzá forduló ember számára tanácsnak fognak tűnni -, hogy van még remény, nyitva kell tartani a szemét, jöhet még egy férfi.

A könyvesboltok tömve vannak "segíts magadon, vedd kézbe az életed" típusú tanácsadó

könyvekkel. Ezek nem erodálják a pszichológiát mint tudományt?

A self-help könyvek népszerűsége nem új jelenség, az első, Dale Carnegie Sikerkalauza az 1930-as években jelent meg, és még ma is rendszeresen újranyomják. Mi ezeknek a könyveknek a titka? Legfeljebb egy tucat életigazságot hirdetnek, amelyek olyan általánosak, hogy minden helyzetben alkalmazhatóak.

Mondok egy ilyen életigazságot: "Fontos, hogy súlyozd a problémáidat, dönts el, hogy mi a legégetőbb feladatod." Nincs ember, aki ne ismerne magára ebben a bűvöndatban! Ha ezek mögé a közmondásszerű, egymondatos tanácsok mögé eseteket, történeteket teszünk, azaz feltupírozzuk őket könyvvé, tulajdonképpen viselkedésszervezési tízparancsolatokká válnak. De ha például vesszük a tízparancsolatból a hetediket: "Ne kívánd más asszonyát!" - ez egy summázata millió emberi csábításnak és kétértelműségnek, amikor nők és férfiak furcsa, feloldandó szexuális helyzetekbe kerülnek. Az összes helyzetet, amelyet egy férfinak kerülnie kell, nem írja le a parancsolat, majd az értelmezők alkalmazzák ezt a helyzetekre. A self-help könyvek ugyanezt teszik: azt sugallják, mintha rövid viselkedésbeli parancsolatokkal meg lehetne adni, hogy az embernek hogyan kell irányítania az életét.

De megint hangsúlyozom: nem azt akarom mondani, hogy ezek a könyvek nem segítik az embereket, nagyon sokszor kapaszkodót jelenthetnek. Azonban az emberi viselkedésre vonatkozó milliányi, részletesen feltárt tudományos adattal nem állnak finom, analitikus viszonyban.

Közben a mai tömegkultúra világában megjelentek a self-help könyvek kifinomultabb és rafináltabb változatai is, amelyek nem attól rafináltabbak, hogy jobban becsapnak, hanem attól, hogy részletesebben próbálnak összekapcsolódni a tudománnyal. Például Csíkszentmihályi Mihály Flow-ja szintén nagyon könnyen azonosítható kulcsszók köré szerveződik, de tengernyi tudományos megfigyelést is szervez köré. A flow- vagy áramláselmélet lényege, hogy az ember állandóan ingadozik az unalom és a kétségbeesés között, amit többek között az határoz meg, hogy a saját képességeinkhez képest egy adott helyzetben milyen elvárásokkal találkozunk. Ha a saját képességeinkhez képest nagyon nagyok az elvárások, akkor kétségbeesünk, ha nagyon kicsik, akkor jön az unalom. Csíkszentmihályi iskolája szerint ebben az állandó ingadozásban azonban időnként megteremtődik az, hogy elmerülünk egy feladatban, feloldódunk benne, és ebben az értelemben beszélnek ők boldogságról.

Popper Péter az egyik könyvében azt írja, hogy azért nem hisz az asztrológiában, mert gyakorló pszichológusként tudja, hogy bárkiről képes látatlanban olyan kétoldalas jellemzést kiadni, amelyből az illető magára ismer. Nehéz felismerni, hogy ki a kókler.

Az ember élete tele van pici kompromisszumokkal, pici szőnyeg alá söpört problémákkal, eltolt dolgokkal, halogatásokkal. Nagyon könnyű valakiben azt a benyomást kelteni, mintha a másik szinte átlátna rajta. Csak olyan általánosságokat kell szépen megfogalmazni, amelyek minden emberre igazak, csak nem szokás róla beszélni. Például azt mondom magának: "Ugye magával sokszor előfordul, hogy egyszerre 3-4 dolgot kellene csinálnia, és valami mindig háttérbe szorul, és emiatt időnként rossz érzései vannak." Ez olyan közhely, amely mindenre igaz, de ha megfelelő hangnemben mondom, úgy tűnik, mintha személyes ismeretségen alapulna, vagy "röntgenszemem" lenne.

Az egyik tehát, amivel tud építkezni minden könnyű viselkedési tanácsadó, viselkedéselemző, hogy az emberekre általában jellemző trivialitásokat feltupírozza. A másik pedig, hogy általában amikor beszélünk, tengernyi kétértelműség, feloldatlan hivatkozás hangzik el. Ennek megfelelően mindig feltételezzük, hogy a partnerünk aktív résztvevője a társalgásnak: feltételezzük, hogy tényleg meg akar érteni, tényleg ki akarja bogozni a dolgokat. Ha elég

homályosan fogalmazok egy másik ember személyiségével, problémájával kapcsolatban, akkor a másik mindenfélét bele fog látni a szavaimba.

Mennyire játszik bele a pszichológia térvészítésébe, hogy gyors, állandóan változó világban élünk? Pszichológushoz járni macerás dolog, a személyiség lassan formálódik, az asztrológus, a jó viszont gyors tanácsot ad.

Én azt gondolom, hogy amikor jóshoz, asztrológushoz, grafológushoz, guruhoz, coachhoz fordulunk, sokszor az áll mögötte, hogy szeretnénk a saját viselkedésünkkel kapcsolatos döntési felelősségünket kiszervezni, másokra hárítani, még a kicsi dolgokban is.

A modern társadalomra általában is jellemző a professzionalizálódás: kezdünk úgy élni, mintha nem tudnánk, hogyan kell egy gyereket bepelenkázni vagy megbüfiztetni. Mindent kiszervezünk, mindennek van szakembere. Ahelyett, hogy elengednék magukat, és bulikba járnának, hogy megismerkedjenek lányokkal, fiúkkal, sokan azt hiszik, hogy már ahhoz is professzionális tanács kell, hogy hogyan csípijenek fel valakit. Kezd kialakulni egy álszakértői társadalom, amely azt a benyomást kelti, hogy az ember köznapi életvitelében mindennek megvan a maga szakértője, pedig ez nem így van.

Természetesen az embereknek vannak valódi gondjaik, hosszan tartó konfliktusos helyzeteik is. Vannak nehezen feloldható házastársi, munkahelyi vagy szülő-gyerek konfliktusok. A pszichológus nem akkor működik jól, ha a kicsi dolgokban veszi le az emberek válláról a felelősség terhét, hanem akkor, ha a nagy dolgokban, a hosszan tartó konfliktushelyzetekben segít. Ezekben az esetekben legalább két dologra megtanítja az embert. Egyrészt, hogy nincs egyedül, és nemcsak abban az értelemben, hogy a másik ember a támasza lehet, hanem abban az értelemben is, hogy nemcsak vele fordul elő, hogy nem tudja megérteni magát az anyósával vagy gyerekével. A pszichológus tehát segít elhelyezni az ember bajait egy tágabb világban, ahol sok mindenkinek vannak bajai.

A pszichológus másik feladata, hogy újratanítja a viselkedést. Személyes viselkedésünk sok évtized alatt kialakult tanult szokásokból áll össze, és ezek a tanult szokások általában jól működnek, de nem mindig. Lehet, hogy én még mindig félek a tekintélyszemélyektől, és azért küzdök minden főnökkel, mert valamikor gyerekkoromban nagyon szigorú tanáraink voltak az iskolában. A pszichológus megtanítja, hogy nem mindenki szigorú tanár, és hogy megváltozhattak a körülmények.

A pszichológus azt képviseli, hogy az emberi viselkedés viszonylag lassan, de alakítható. Ám ehhez türelem és odaadás szükséges, illetve az, hogy a hozzáforduló kliens tényleg nyitott legyen, elhiggye, hogy meg lehet változtatni a viselkedését.

Mennyire érzi fenyegetésként a pszichológiára mint tudományra nézve, hogy ebben az erősen technikaorientált világban egyre több az olyan kutatás, amely lelki jelenségeknek az idegrendszeri, agyműködési alapjait kutatja? Az agyi felvételek mintha felmentenék az embert az alól, hogy nem tud leszokni a cigiről, vagy hogy gyengébb az empátiája.

A tudományos pszichológiának veszélyforrása, hogy sokan elfeledkeznek róla, amikor egy jelenségre természettudományos magyarázatot találtak, attól még az élményvilág nem szűnik meg. Attól, hogy tudjuk, a meditáció milyen jellegzetes agyhullámokkal jár a halántéklebenyben, még a meditáció élménye megmarad. Vagy itt van ez a pohár: ismerem a kristályszerkezetét, amely magyarázza a törékenységet. Attól, hogy megmagyaráztuk a törékenységet, megszűnik a törékenysége? Éppen hogy nem. A pszichológiának nagyon vigyáznia kell, hogy megőrizze a jelenség, az ember saját élményvilágának szintjét is, még akkor is, amikor a természettudományos magyarázatokat keresi.

Összességében lát jövőt a pszichológia előtt?

Én úgy gondolom, hogy van jövője, és épp azért, mert a pszichológia a hivatásbeli és a tudományos mozzanatokat együtt kezeli, míg számos más támogató foglalkozásnál csak a hivatás létezik, tudomány nincs mögötte. Vagy előfordul, hogy csak tudomány van, de nincs hozzá kapcsolódó hivatás - erre példa a kognitív tudomány, amelyet én is művelek. A kognitív tudós egy tisztán tudományos foglalkozást űz, nem jelentkezik nála emberek, ha problémáik vannak. Remélem, hogy a pszichológiának inkább olyan jövője lesz, mint az orvoslásnak. A gyógyítás nagyon régi hivatás, amelyhez hozzákapcsolódott a modern orvoslás nagyon határozott tudományos tudásrendszere - azaz tudomány és hivatás kéz a kézben jár.