

Önelégültség, vagy tudatos önismeret

Beszélgetés dr. Hódi Sándor pszichológussal

Könyveiből és a lapokban megfolyóiratokban megjelent tanulmányaiból, kritikáiból, vitáikra is jól ismeri a vajdasági olvasó dr. Hódi Sándort, aki írásaiban a pszichológia területéről gyakran tesz kirándulásokat a filozófia és az irodalom mezőire és erdőseibe is, el egészen a legnagyobb gondolkodók, így Lukács György életművéig. Az Üzenet zsűrije a folyóirat 1985. évi júniusi számában megjelent Kettős kötésben című dolgozatáért neki ítélte oda három egyenrangú díjának egyikét. „A szerző a politikus és filozófus Lukács György magatartását, alkotómunkáját és ideológiai szerepét új megvilágításba helyezte, hangsúlyozva azt, hogy a nagy marxista gondolkodó műve »... provokatív szerepével fog a társadalmi lét filozófiai, etikai, esztétikai, szociológiai, pszichológiai jellegű kérdéseinek továbbgondolására hatni, azaz paradox módon az ellentmondás szükségessége biztosítja majd a továbbélést az életmű és a halhatatlanságot Lukács számára«” – olvashatjuk a bírálóbizottság indoklásában.

Dr. Hódi Sándor ma gyakorló pszichológusként Adán él és dolgozik.

• Mint gyakorló pszichológus több mint egy évtizede foglalkozol az emberek lelki egészségével, lelki problémáival. Mi a tapasztalatod: hátráltatja-e az embereket még valamilyen előítélet nálunk abban, hogy pszichológushoz forduljanak?

– Ha az emberek bajban, nehéz lelkiállapotban vannak, sokkal gyakrabban fordulnak ma pszichológushoz vagy ideggyógyászhoz, mint régebben. Ennek ellenére még sokan úgy gondolják, hogy belső dolgaikról beszélni, életviteli nehézségeiket elmondani, intim kérdésekben mások tanácsát kikérni nem „felnevelhető” dolog. A leértékelő, becsmérlő megjegyzések sem ritkák azok számlájára, akik személyes problémáik megbeszélésére végezt szakemberhez fordulnak. Mondanunk sem kell, hogy az ilyen jellegű megszólások, „heccelések” tudatlanságra valának és a jó érzésű emberektől távol állnak.

• Hogyan győzhetők hát le a pszichológusok ténykedésével szembeni efféle megmozdulások?

– A pszichológiai és a lelki egészségre vonatkozó korszerű ismeretek terjedésével ez a hozzáállás remélhetőleg hamarosan

eltűnik majd. A lelki problémák lekezelésével kapcsolatos előítéletek azonban más vonatkozásban annál makacsabban tartják magukat. Hányan vannak, akik személyiségproblémáik, életviteli nehézségeik miatt állandó jelleggel gyógyszerelik magukat, akik rossz közérzetük (késégeik, szorongásuk, tanácstalanságuk, tehetetlenségük) megszüntetésére ugyanolyan orvosi segítséget várnak, mintha valamilyen szervi bajuk volna. Az orvosi várótermekben várakozó betegek jelentős része ilyen személyekből tevődik össze. Valamennyien annak a téves szemléletnek az áldozatai, hogy egészségügyi szempontból csak a szervi baj érdemel figyelmet. Evégett lelki bánatmaikból mindenáron szervi bajt próbálnak csinálni. Sajnos, az elrontott életeket (a kudarcokat, az örömtelenséget, a boldogtalanságot) nem lehet gyógyszerekkel orvosolni, még kevésbé egyszeri és azonnali orvosi beavatkozással helyrehozni.

Ismerjük-e önmagunkat?

• Bizonyára sokféle ember fordul meg nálad a rendelőben, s mindegyikük sorsa más-más tanulságot kínál. Ennek ellenére megkérdezném: vajon levonhatók-e valamilyen általánosabb érvényű tanulságok is azokból a személyi sorsokból, amelyekbe betekintést nyertél munkád során?

– Személyi életfeltételeink sok mindenben különböznek egymástól, ám ha a sikertelen sorsokat összevetjük, a balszerencsén kívül felfigyelhetünk néhány más hasonlóságra is. Szembetűnő például, hogy mennyi hibát követnek el az emberek saját életük rovására. Ezek az életviteli hibák részben abból fakadnak, hogy nem ismerjük eléggé önmagunkat: nem vesszük például kellően figyelembe jó adottságainkat, vagy elbagatellizáljuk személyi hiányosságainkat, részben pedig abból a „nagyvonalúságból”, felelőtlenségből, ahogyan életünk fontos döntéseihez viszonyulunk. Valamennyien tapasztalhatjuk, hogy az emberek életvitelük és magatartásuk „ésszerűségében” milyen biztosak, saját eszükkel milyen nagyra vannak. Fokozottan áll ez azokra, akik már régen az ideggondozói intézet vagy elmeosztály segítségére szorultak. Sajnos, az önelégültség nem pótolja a tudatos önismeretet, így gyakori előzménye a balsorsnak. A tudatos önismeret az ész „lefegyverző erei” mellett számban veszi a lélek belső történéseit és mások visszajelzéseit is.



Dr. Hódi Sándor orvosi köpenyben...

• Valóban gyakran, nagyon gyakran találkozunk életünkben az önelégültség kivrívó eseteivel, amelyek megkeserítik napjainkat, perceinket, már attól függően, hogy mennyi időnket „vagyunk kénytelenek” ilyen vagy olyan okból rájuk fordítani. Létezik természetesen az ellenkező végtel is...

– Nem szerencsés persze az sem, ha nem bízunk magunkban. Sokan, mivel bizonytalanok magukban, öngazolással, öncsalással, felelősségátvitellel igyekeznek elodázni, megkerülni, eltussolni a döntési szituációkat. A döntési pillanat lehetőségének elmúltával azonban az események visszafordíthatatlanná válnak, így a mulasztás, a meggondolatlan döntés sokszor jövőhatétként következményeket von maga után. Természetesen senki sem képes előrejelni, mondjuk, párválasztásának vagy pályaválasztásának valamennyi lehetséges következményét. A döntés mindig kockázattal jár. Mégis, ha tudatosan döntünk, sorsunk sokkal kevesebb kockázatot rejt magában, mintha csak sodródunk az „árral”, és hagyjuk, hogy az idő, amit javunkra fordíthatnánk, elrohanjon fölöttünk.

Mit szabad, és mit nem..

• Nemcsak gyakorló pszichológus vagy, hanem elméleti kérdésekkel is foglalkozol. Kamatoztatni tudod-e elméleti műveidben gyakorlati tapasztalataidat, és fordítva: elméleti felismeréseidet hasznosítani tudod-e mindennapi munkádban?

– Hadd érzékeltessem az elmélet és gyakorlat szoros összefüggését egy konkrét példával. Alig kezdtem el praxisomat, már első pácienseim fontos felismerésre vezettek rá. Rá kellett jönnöm, hogy az egyetemen tanultaknak a gyakorlati munka során nem látni semmi hasznát. Nem volt mit tenni, át kellett nézнем mindazt, amit az étellel, az emberek személyes gondjaival, bajaival kapcsolatban összeírtak a pszichológiában. Ekkor döbbsen meg igazán: a pszichológiai művek rendre másról szóltak, nem arról, amire a tanácsadás és rövid terápiák során szükségem lett volna. Szerencsére néhány pszichológiai iskola kivételt jelent ez alól. Szabálynak tekinthető azonban, hogy az elméleti szakemberek és a tudományos kutatók – számomra valamilyen rejtélyes oknál fogva – messze elkerülik az emberi élet szubjektív vonatkozású kérdéseinek tárgyalását és vizsgálatát. Ennek a képtelen helyzetnek kerestem a magyarázatát, és írtam meg első tanulmányaimban, amelyek később kötetbe foglalva is napvilágot láttak.

• Ebben (A létélmény és valóság című) könyvedben nagy nyomattal hangsúlyozod érzelmeink, élményeink fontosságát. Mondanál-e erről valamit?

– Kezdjük talán azzal, hogy az ember, amellet, hogy meghatározott ismeretekkel rendelkezik a valóságról, meg is éli ezt a valóságot. Közvetlen élményként jelennek meg benne a sorsát, helyzetét meghatározó társadalmi körülmények, viszonylatok. Élményeink, életérzéseink alapján pontosan tudjuk, hogy mi jó nekünk, s mi van ellenünk. Ahhoz azonban, hogy magunkat másokkal megértessük, ki kell fejtenünk, szavakba kell öntenünk mindazt, amit megéltünk. És a problémák itt kezdődnek. Amikor ugyanis szavakat, ismereteket keresünk a bennünket reprezentáló valóság (társadalmiság) kifejtéséhez, átkerülünk egy más értekeknél alárendelt értelmezési rendszerre, amely a valóságra és helyzetünkre vonatkozóan érzéseinkkel nem mindig összeegyeztethető értelmezést kínál fel. A családban, iskolában, munkahelyünkön életünk során sok-sok ismeretet sajátítottunk el. Legfőképpen arra vonatkozóan, mit szabad és mit nem; miről hogyan kell vélekednünk, s helyzetünket hogyan kell megítélnünk. Ezzel kapcsolatban többször elhangzottak már olyan szélsőséges kijelentések, hogy a modern társadalmak embere voltaképpen állandó „agymosáson” megy keresztül. Mérsékelt hangú teoretikusok viszont azt fejtették, hogy az iskolák, tájékoztatási eszközök leszoktatják az önálló gondolkodásról az embert. Tény mindenesetre, hogy a belénk sulykolt tömör ismeret a sikeres életvitel szempontjából fabatkát sem ér. Már csak azért sem, mivel az ember nem robot, amit előre kell programozni, s ami-

be minden fontos információt kívülről kell bevinni. Az oktatás elvi alapja azonban, sajnos, éppen ez. A szellemi fejlődés viszont egészen más logika szerint történik. Az ember csak kis léptékekben tudja előrevinni az életét. Elsődlegesen konkrét helyzete érdekli, s konkrét problémákra keresi a megoldást is. Meg is találja, ha ugyan az előzetesen beléje sulykolt „ismeretek” meg nem zavarják a fejét.

Csalódottság és becsapottság

• Milyen következményekkel járhat az, ha az emberek valóságtudata a megélt valósággal nem egyeztethető össze?

– Az ilyen emberek mindenekelőtt becsapottnak érzik magukat. És joggal. Hiszen amennyiben elhittek, elfogadtak és megtanultak mindent, amit tőlük a különböző intézményekben elvártak, akkor hogyan lehetséges, hogy mégsem tudnak érvényesülni, boldogulni? Miért bizonytalanok magukban és sorsukban? Miért félnek a magánytól, embertársaiktól, az élettől, az elmúlástól? Miért nem ad tudásuk biztonságot, hitet, erőt, méltóságot nekik? Akik a rendelőben megfordulnak, valahol mind becsapottnak érzik magukat. Úgy érzik, hogy nem szolgáltak rá arra, ami velük történik. A csalódottság az öngyilkosság esetében ölt legdrámaibb formát, de a becsapottság-érzés ott munkál más deviáns viselkedési formák hátterében is: a bűnözésnél, narkomániánál, elmebetegségnél. Pszichológiai szempontból nézve mindenesetre nem hiteles, nem autentikus ezeknek az embereknek az élete. De a hamis szükségletekből, a kockázatos és eszserítlen életvitelükből ítélve sokan másoknak sem, akik kívül maradnak a rendelőkön.

A pszichológia és a filozófia egymásrautaltsága

• Amellet, hogy gyakorló pszichológus vagy, elméleti kérdésekkel foglalkozol és empirikus kutatásokat végzel, érdeklődsz áthajlik a filozófia területére is. Ezt példázza díjazott írásod is. Milyennek látod a pszichológia és a filozófia viszonyát, s te magad hogyan viszonyulsz a két diszciplínához?

– Amióta tudományá vált a pszichológia, visszatérő vágya, hogy örökre elszakadjon a filozófiától. A pszichológia különböző irányzatai, iskolái, ágazatai voltaképpen mind erre törekszenek, a pszichológia azonban mégsem tudott a filozófiától elszakadni. Aminek egyszerű a magyarázata. Minden elmélet – az emberi pszichikum bármely vonatkozását helyezze is vizsgálódása középpontjába –, akarva vagy sem, de valamiképpen a világ értelmezésére, az ember modellálására is kísérletet tett. Ezáltal viszont az elméletből óhatatlanul filozófiai probléma lett. Én a magam részéről sohasem idegenkedtem a pszichológia és a filozófia szoros egymásrautaltságától. Annál kevésbé, mivel úgy tartottam, hogy a pszichológia a

filozófiától kölcsönözte azokat a kérdéseket, amelyek megválasztásával immár több mint egy évszázada gyötördik, s feltehetően nem is boldogul soha az utóbbi nélkül. Ami fordítva is áll: az örökzöld kérdések megválaszolásában a filozófia sem jut előbbre egymagában.

• Ha visszatekintesz arra, amit öt könyvedben és számos publikációdban elvégeztél, elégedett vagy?

– Máig sem vagyunk tisztában a léleknek, ennek az érzékeny szeizmográfknak a működésével. Nem készült el pontos „diagnózis” ennek a kornak – az elsorvadó közösségi életnek, a felbomló kapcsolatoknak – a lélektani következményeiről. Nem tudjuk, hogy milyen rendezőelvek szerint élünk; hogy az identitáskeretek bizonytalanságából, a szavak inflációjából, az eszmék keveredéséből származó tanácstalanságot mivel helyettesítsük. De lehetnek-e mindegyikre vonatkozóan a pszichológusnak megalapozott elképzelései, logikus érvei, amikor a társadalomfilozófia is adós még az Élet nagy „rendező-elveivel”? Tanácsal szolgálhat-e a pszichológia az értelmes és sikeres emberi életre vonatkozóan, amikor az egyetemes emberi felszabadulás útjai elmosódtak, s a világban való helytállásra, cselekvésre vonatkozó programok, a makrokozmikus utópiák sorra revidiálásra szorulnak? Amíg a mindennapi valóság világától visszavonultul spekulálgatunk. A „szebb” és „jobb” világ megvalósításán való fáradozásunk azonban rendszerint sziszifuszi munka. Elégedettségre ezért sohasem lehetünk okunk.

• Min dolgozol, mik a terveid, milyen kutatási irányba haladsz?

– Két empirikus felmérésemet kezdtem meg. Az egyik a frusztráció elszívődésének és különböző feldolgozási módjainak a következményeit vizsgálja, főként a pszichosomatikus tünetképződés vonatkozásában. A felméréssel és a projektív tesztek rendkívül időigényes kiértékelésével régen elkészültem. Az adatokat öt éve átadtam számítógépes feldolgozásra. Azóta várom, hogy elkészüljön a program, és szakembereink időt találjanak lefuttatására. A másik felmérés a házastársi konfliktusokat veszi célba, és arra keres választ, hogy milyen belső ellentmondások, érdekelletetek feszítik – s teszik sok esetben elviselhetetlenné – a mai házasságokat. Bár a minta több ezer főből áll, ezúttal már „nem döltem be” korunk nagy mítoszának, a számítógépnek. „Magad uram, ha szolgád nincsen” alapon az adatrendezéshez a kézi, lyukkártyás megoldást választottam. És öt évet máris megtakarítottam magamnak. Az elméleti jellegű munkák közül a társadalmi beilleszkedési zavarok – öngyilkosság, mentális betegségek, narkómia stb. – témaköre foglalkoztat továbbra is. Távlatban célként az „életpszichológiával” kapcsolatos koncepciókat szeretném jobban kidolgozni. De mivel a körülmények sok mindent aktualizálhatnak, végeredményben még magam sem tudom, hogy a praxis mellett mire fordítom majd a szabad időmet.

CSORDÁS Mihály