

Philippa Perry

Hogyan maradjunk normálisak?

Philippa Perry
**Hogyan maradjunk
normálisak?**

A fordítás alapja:

Philippa Perry: *How to Stay Sane*. Macmillan, New York, 2012. All rights reserved.

Copyright © The School of Life, 2012

Fordította © Nagy Györgyi Eszter, 2013

Szerkesztette: Túrki Rita

Szaklektor: Bányász Réka

Illusztrációk: Marcia Mihotich

Borítóadaptáció: Tabák Miklós

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Szűcs Adrienn

ISBN 978-963-304-150-5

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2013

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]

Papír: 90 grammos 1,8 volumenizált Munka Print White



ARCTIC PAPER

Nyomás: Mesterprint Kft.

Felelős vezető: Szita Lajos

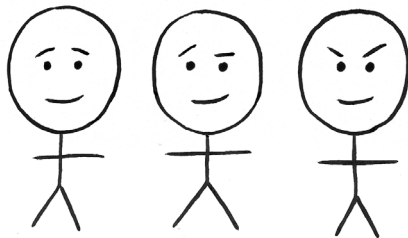
Tartalom

Bevezetés	9
1. Önmegfigyelés	23
2. Kapcsolatok	41
3. Stressz	71
4. Történetünk	87
Utószó	115
Gyakorlatok	119
Ajánlott irodalom	150
Jegyzetek	153
Köszönetnyilvánítás	157
Név- és tárgymutató	158
A szerzőről	163

Apámnak, Mark Fairclough-nak

Bevezetés

ÉN NORMÁLIS VAGYOK, TE EXCENTRIKUS
VAGY, Ő PEDIG BOLOND



*A DSM-IV diagnosztikai kritériumai (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*¹ a pszichiáterek és terapeuták népszerű kézikönyve, amely segít meghatározni az elmezavarok fajtáit és árnyalatait, és számos személyiségzavar leírását tartalmazza. A frissített kiadásokban egyre bővül a mentális és a viselkedészavarok hosszú listája, ennek ellenére a leírások lényegében két fő csoportba sorolhatók.² Az egyik csoportba azok tartoznak, akiknek az életén úrrá lett a káosz, és krízist krízis után élnek meg; a másik csoportba pedig azok, akik megszokott rutinok és idejétmúlt, rögzült reakciók rabjává váltak. Vannak, akik egyszerre tartoznak mindkét csoportba. Mi tehát a megoldás, hogy ne legyünk túl merevek, ugyanakkor azt se engedjük, hogy átcsapjanak a fejünk felett a hullámok? Úgy vélem, nincs egyetlen helyes út, van viszont egy igen széles ösvény, rengeteg elágazással és kerülőúttal. Időről időre túl merev megoldások mellett döntünk, amíg úgy nem érezzük, hogy elakadtunk; ugyanakkor csak kevesen mondhatjuk el magunkról, hogy soha nem tévedtünk a túloldalra, ahol katikusnak és irányíthatatlannak éreztük az eseményeket. Ez a könyv arról szól, hogyan maradjunk középen, a két szélsőség között, hogyan maradjunk stabilak és mégis rugalmasak,

következetesek, ugyanakkor az élet összetettségére nyitottak. Más szóval, hogyan maradjunk normálisak.

Nem szeretném azt a látszatot kelteni, hogy elég néhány egyszerű tanácsot követni ahhoz, hogy normálisak maradjunk. Mindannyiunkat egyedi gének és egyéni kapcsolatrendszer jellemez. Legalább annyi embernek kell nyitottabbá válnia, mint ahánynak arra van szüksége, hogy önuralmat gyakoroljon. Minden emberre, akinek az segítene, ha több bizalommal lenne mások iránt, jut valaki, akinek éppen az elhatárolódást kell gyakorolnia. Ami egyikünknek a boldogság forrása, a másikat boldogtalanná teszi; ami nekem hasznos, másnak ártalmas lehet. Azok a tanácsok tehát, amelyek arra vonatkoznak, hogyan gondolkozzunk, érezzünk és viselkedjünk, ritkán oldják meg a problémákat. Ehelyett azt szeretném részletesen bemutatni, milyen folyamatok mennek végbe az agyunkban, ezek hogyan alakultak ki és fejlődnek tovább. Meggyőződésem, ha el tudjuk képzelni, miként változik az agyunk, akkor az életünkön is könnyebben tudunk változtatni. Az agyunk működésének megértése nekem és néhány kliensemnek is segített abban, hogy jobban kézbe tudjuk venni a saját életünket; ez talán másnak is a javára válik.

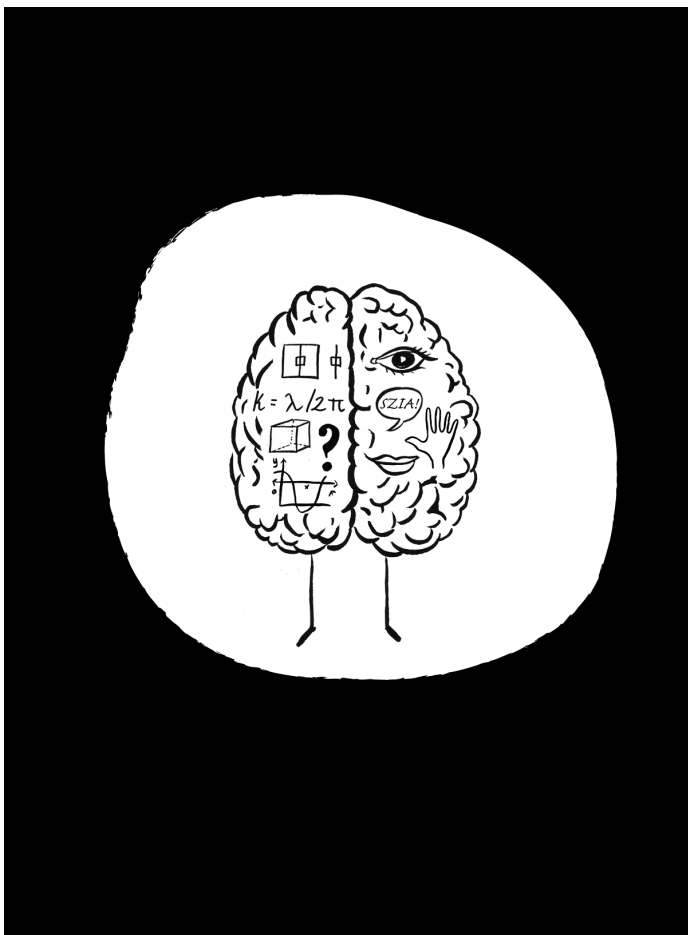
Platón egy olyan fogathoz hasonlítja a lelket, amelynek hajtója az értelem, és amelyet a vágyak és késztetések lovai húznak. A gondolkodás folyamatát leíró metaforák többnyire azóta is erre a modellre épülnek. Az én megközelitésem is ennek egy változata, amelyet az idegtudományok és a terápiás módszerek ihlettek.

A hármas agy elmélete

A tudósok az utóbbi időben új elmélettel álltak elő az emberi agy felépítésével kapcsolatban. Eszerint az agy nem egyetlen összefüggő rendszer, hanem három különböző struktúra alkotja, amelyek idővel megtanulnak együttműködni.

Ezek közül az első az agytörzs, amely hüllőagy néven is ismert. Születésünkön már aktív, és elsősorban a reflexeinkért, illetve az olyan simaizmok mozgatásáért felelős, mint a szívizom. Bizonyos esetekben ezen múlik, hogy életben maradunk. Amikor szórakozottan egy busz elé lépünk, az agytörzs gondoskodik arról, hogy még mielőtt felfognánk, mi történik, visszaugorjunk a járdára. Az agytörzs felelős azért is, hogy önkéntelenül becsukjuk a szemünket, ha túl közel kerül hozzá valami. Az agytörzs ugyan nem segít egy sudoku rejtvény megoldásában, de gondoskodik az életben maradásunkról, az életfunkcióinkról, és megvéd rengeteg veszélytől.

Az agy másik két része az ún. ősemlősgy (limbikus rendszer) és az újemlősgy (neocortex). Funkciói szerint ennek a két struktúrának megfelel a jobb, illetve a bal agyfélteke. Bár ezek a struktúrák életünk végéig folyamatosan fejlődnek, mindkettő jelentős része az első öt életévben fejlődik ki. A különálló agysejtek önmagukban nem lépnek működésbe, ehhez kapcsolódniuk kell más agysejtekkel. Az agy fejlődése során az agysejtek összekapcsolódásával idegpályák alakulnak ki. Ez a kapcsolódás a másokkal történő interakció során jön létre, ezért agyunk fejlődése elsősorban a legkorábbi



kapcsolatainktól függ, és nem a genetikától; inkább a környezeti hatásoktól, mint az öröklött tulajdonságoktól.

Ez azt is jelenti, hogy sok viselkedésbeli eltérés megmagyarázható a kora gyermekkori tapasztalatokkal. Élményeink szó szerint befolyásolják agyunk felépítését. Ennek szélsőséges példája az a közismert történet, mely szerint ha életünk első éveiben egyetlen emberrel sem találkozunk, és egy farkas nevel fel bennünket, viselkedési mintáink jobban fognak hasonlítani egy farkaséra, mint az emberekére.

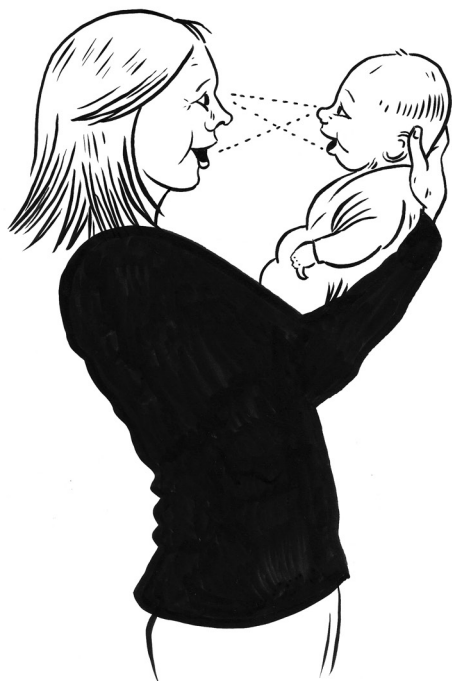
Életünk első két évében a jobb agyfélteke igen aktív, miközben a bal agyfélteke nyugalomban van, és kevesebb aktivitást mutat. Az ezt követő pár évben azonban ez a visszájára fordul: a jobb agyfélteke fejlődése lelassul, és a bal agyfélteke meglepően aktív időszaka kezdődik. Az első években mélyen beépül a jobb oldali limbikus rendszer idegpályáiba az, ahogy másokhoz kötődünk; ahogy megbízunk bennük; és az, hogy általában mennyire vagyunk jóban önmagunkkal; milyen gyorsan vagy lassan nyuguszunk meg, ha valami felzaklat bennünket. Ezért a jobb agyféltekét tekintjük az érzelmek és az ösztönök elsődleges központjának. Nagyrészt ez az agyterület felelős azért, hogyan hangolódunk másokra; hogyan kapcsolódunk és érzünk együtt velük. A jobb agyfélteke azonban nemcsak hamarabb fejlődik ki, de életünk végéig megtartja irányító szerepét. Egyetlen kép vagy illat elég, hogy a jobb agyfélteke feldolgozzon egy helyzetet. Shakespeare *Lear király* című drámájában Gloster gróf így fogalmaz: „Érezve látom azt.”³

A bal agyféltekére ezzel szemben úgy gondolunk, mint a nyelv, a logika és az értelem agyterületére. Általa vagyunk

képesek tapasztalatainkat szavakba önteni, gondolatainkat és elképzeléseinket önmagunk és mások számára kifejezni, illetve terveinket megvalósítani. A bizonyításra épülő természettudományok a bal agyféltekéhez köthetők, ahogy a csoportosító-rendszerező taxonómia, a filozófia és a nyelvtudomány is.

Mint már említettem, életünk első két évében a bal agyfélteke fejlődése sokkal lassabb, mint a jobb agyféltekéé, ezért a személyiségünk alapjai már jóval azelőtt kialakulnak, hogy a nyelvért és logikáért felelős bal agyfélteke befolyásolni tudná. Ezért lehetséges, hogy a jobb agyfélteke marad domináns. A bal és a jobb agyfélteke együttes befolyását talán az a jól ismert dilemma illusztrálja legkifejezőbben, amikor nagyon is jó okunk van ésszerűen cselekedni, mégis azon kapjuk magunkat, hogy az ellenkezőjét tesszük. A nyilvánvalóan értelmes felünk (a bal agyfélteke) rendelkezik a beszéddel, gyakran mégis úgy tűnik, hogy a másik felünk (a jobb agyfélteke) irányít.

Csecsemőkorban agyunk fejlődése szempontjából meghatározó az első gondviselőinkkel való kapcsolat. Minden érzelmet és gondolatot, amelyet felénk kinyilvánítanak, visszatükrözünk, reagálunk rájuk, ezáltal beépülnek az agyunkba. Ha minden jól megy, szüleink és gondviselőink a mi hangulatainkat és mentális állapotunkat is visszatükrözik, miközben tudomásul veszik és reagálnak az érzelmeinkre. Így nagyjából kétéves korunkra agyunkban már egyedi, megkülönböztetett mintázatok alakulnak ki. Ekkorra válik elég éretté a bal agyféltekénk, hogy értse és használja a nyelvet.



Ez a párhuzamos fejlődési folyamat bizonyos mértékig lehetővé teszi a két félteke integrálódását. Képesse válunk arra, hogy a bal agyfélteke segítségével szavakba öntsük a jobb agyféltekében jelentkező érzéseket.

Ha azonban gondviselőink figyelmen kívül hagyják bizonyos érzéseinket, vagy akár szándékosan, akár akaratlanul megbüntetnek minket miattuk, az később problémákhoz vezethet, hiszen kevésbé leszünk képesek feldolgozni és a nyelv segítségével megfogalmazni ezeket az érzéseket, amikor megjelennek.

Ezért ha az első gondviselőinkkel nem volt jó a kapcsolatunk, vagy ha később olyan komoly traumát szenvedtünk el, amitől semmivé vált a csecsemőkorban kialakult biztonságérzetünk, akkor életünk későbbi szakaszaiban érzelmi nehézségekkel kell majd szembenéznünk. Ilyenkor már késő megtapasztalni egy boldog gyermekkort, vagy elkerülni a bennünket ért traumát, mégis lehetséges változtatni a dolgok menetén.

A pszichoterápiában ismert fogalom az ún. introjekció, azaz bevetítés, amely egy személy vagy kultúra tulajdonságainak a saját pszichébe történő tudattalan beépülését jelenti. Hajlamosak vagyunk az általunk tapasztalt gondoskodást is bevetíteni (introjektálni), és onnan folytatni, ahol gondviselőink abbahagyták – így az érzések, a gondolatok, a reakciók és a tettek mintái mélyen beépülnek. Ez nem feltétlenül rossz: lehet, hogy szüleink (nagyon is) jól végezték a dolgukat. Mégis, ha úgy érezzük, hogy kedvetlenek vagy éppen elégedetlenek vagyunk, talán boldogabbá és élhetőbbé tehetjük az életünket, ha megpróbálunk változtatni ezeken a mintákon.

Hogyan érhetjük ezt el? Erre nincs egyszerű recept. Ha egyre inkább egy berögzült szokás rabjává válunk, és/vagy összecsapnak felettünk a hullámok, valahogy meg kell állítani ezt a folyamatot, akár gyógyszerekkel, akár a viselkedésünk megváltoztatása által, vagy esetleg új fókuszot kell találni az életünkben – ilyenkor nagy hasznunkra lehetnek az új gondolatok –, vagy valami egészen mást kell kipróbálni. (Szándékosan fogalmazok ilyen általánosan: ami egyikünknek segít, más számára használhatatlan.)

Megfigyeltem, hogy a sikeres terápiához általában négy területen szükséges a változás, ezek: az önmegfigyelés, a kapcsolatok, a stressz és a történetünk (személyes narratíva).⁴ Ezzel a négy dologgal terápián kívül, önállóan is foglalkozhatunk. Segítséggükkel megőrizhetjük a rugalmasságot, hogy normálisak maradjunk és fejlődni tudjunk. Ezt a négy témát fogjuk most alaposabban megvizsgálni.

1. Önmegfigyelés

Szókratész szavaival élve: „Át nem gondolt életet nem érdemes élni.” Ez meglehetősen végletes kijelentés, mégis úgy vélem, hogy bölcsességünk és józanságunk megőrzése érdekében elengedhetetlen az ítéletmentes önfigyelő részünk folyamatos fejlesztése. Amikor önmegfigyelést gyakorolunk, megtanuljuk kívülről szemlélni magunkat, hogy megtapasztaljuk, tudatosítsuk és megértsük a bennünk zajló, a hangulatunkat és viselkedésünket befolyásoló érzelmeket, észleléseket és gondolatokat. E képesség kifejlesztése lehetővé teszi

számunkra, hogy elfogadóak és ítéletmentesek legyünk; segít eldönteni, hogyan cselekedjünk. Valójában ez az a részünk, amely összeköti az érzéseket az értelemmel. Annak érdekében, hogy minél normálisabbak maradjunk, gyakorolnunk kell az önmegfigyelést, amely növeli a tudatosságot. Ez a folyamat soha nem ér véget.

2. Kapcsolatok

Mindenkinek szüksége van biztonságot nyújtó, bizalomra épülő kapcsolatokra. Ilyen például a romantikus szerelem is. Bár egyesek szerint a szerelem nem feltétlenül vezet boldogsághoz. Ugyanakkor szükségünk van támogató kapcsolatokra, akár egy terapeutával, egy tanárral, egy szeretővel, egy barátal vagy a gyerekeinkkel – valakivel, aki nemcsak egyszerűen meghallgat, de olvas a gondolatainkban, és ha szükséges, tapintatosan szembe is száll velünk. Kapcsolataink folyamatosan formálnak bennünket, fejlődünk és változunk általuk.

3. Stressz

A jó értelemben vett stressz pozitív ingerekkel jár. Arra ösztönöz, hogy új dolgokat tanuljunk és kreatívak legyünk, de nem ölt olyan mértéket, hogy pánikba essünk. A pozitív stressz új idegpályák kialakulását eredményezi. Személyes fejlődésünk érdekében pedig éppen erre van szükségünk.

4. Történetünk (személyes narratíva)

Ha megismerjük életünk történeteit, amelyek szerint élünk, szükség esetén akár át is írhatjuk és megváltoztathatjuk őket. Mivel személyiségünk jelentős része még a preverbális (beszéd előtti) korban alakult ki, a bennünket irányító meggyőződések gyakran rejtve maradnak előttünk. Az ilyen gondolatok például így kezdődhetnek: „Én olyan ember vagyok, aki...” vagy: „Ez nem én vagyok; én soha nem tennék ilyet...” Ha jobban odafigyelünk ezekre a történetekre, és más szemszögből is megvizsgáljuk őket, egészen új, rugalmasabb nézőpontból tekinthetünk magunkra, másokra és a világra.

Bár életünk eseményei és az, ahogyan feldolgozzuk őket eltérőek, ennek a négy területnek a fejlesztése kulcsfontosságú ahhoz, hogy normálisak maradjunk, ezért a következő fejezetekben részletesen beszélek róluk.