

Mit tenne Freud?

Sarah Tomley

Mit tenne Freud?

Megoldások hétköznapi problémáinkra
a legnagyobb **pszichológusoktól**

Sarah Tomley

hvg  könyvek

A fordítás alapja: Sarah Tomley: *What Would Freud Do?: How the Greatest Psychotherapists Would Solve Your Everyday Problems*. All rights reserved. First published in Great Britain in 2017 by Cassell, a division of Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London, EC4Y 0DZ

Tördelés és tipográfia © Octopus Publishing Group, 2017

Szöveg © Sarah Tomley, 2017

Borító és karikatúrák az alábbi oldalakon: 8, 13, 35, 40, 57, 67, 84, 87, 100, 101, 120, 127, 128, 139, 145, 149, 158, 179 © Gareth Southwell Illustration, 2017

További illusztrációk © Grace Helmer, 2017

Fordította © Pap Ágnes, 2018

Lektorálta: Kugler Judit

Szerkesztette: Krausz Vera

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-541-1

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: HVG Press Kft.

Felelős vezető: Tóth Péter

Nyomás: Kína

Tartalom

Bevezető 6

1. fejezet: Milyen vagyok? 8

Tudom, hogy nem illene, de elvehetném azt az utolsó sütit? • Szeretek csak úgy magamban ellenni. Nagyon gáz? • Miért hagyok mindent folyton az utolsó pillanatra? • Gondoskodó vagyok, vagy inkább lábtörlőtípus? • Csak vicceltem! • Miért mindig velem történik ez? • Csak munka, semmi móka... • Könnyebb lenne az életem, ha önzőbb lennék?

2. fejezet: Miért így viselkedem? 40

Percenként a telefonomat nézem. Miért nem tudok koncentrálni? • Ötvenéves vagyok, és egy Ferrarira vágyom. Mi a gond ezzel? • Általában teljesen normálisan viselkedem, miért húzom fel magam vezetés közben? • Miért vállalom el folyton ingyenmunkákat? • Miért nem mondok igazat, amikor a barátom azt kérdezi: „Ebben nagyobbak tűnik a fenekem?” • Félek a repüléstől... mit tegyek? • A múlt héten veszélyes sebességgel vezettem. Fogalmam sincs, mi volt velem. • Miért nézek minden este sorozatokat? • Miért viselkedem úgy a párom szülei előtt, mint egy idióta? • Miért mindig ugyanazt a márkát vásárolok?

3. fejezet: Más emberek 84

Miért nem jön szembe a Nagy Ő? • Miért olyan barátságos velem az új srác? • Hogyan beszéljem le a kamasz lányomat a tetoválásról? • Miért akkora lúzer a párom? • Csodás a párom. Akkor miért akarok viszonyt kezdeni valakivel? • Mit csináljak, hogy az emberek ne töröljenek az ismerőseik közül? • Miért olyan szemét a főnököm? • A családom egy rémálom. Talán meg kellene szakítanom a kapcsolatot a rokonaimmal? • Vajon nem mond igazat a párom? • A főnököm annyira menő: dinamikus, érthetően fogalmaz, összeszedett és még jól is öltözik. Én miért nem vagyok ilyen?

4. fejezet: Mi történik? 128

Miért mondok folyton kínos dolgokat? • Mi a Harry Potter népszerűségének valódi oka? • Bárcsak ne adtam volna el azt a házat! • Szerelemből vagy pénzért dolgozzak? • Miért kell mindig mindenből a drágábbat vennem? • Mi az élet értelme?

5. fejezet: Hogyan fejleszthetném magamat? 158

Miért nem tudok lefogyni? • Félek továbblépni a karrieremben. Hogyan tudnék ezen változtatni? • Hogyan tudnék kreatívabban gondolkodni? • Rettegek közönség előtt megszólalni? • Menjek az apám akarata szerint jogi pályára, vagy legyek rockzenész? • Hogyan tudnám könnyebben átvészelnem a nehéz időszakokat?

Jegyzetek 184

Név- és tárgymutató 188

Bevezető

A pszichológia igen fiatal tudományág. Kezdetei a 19. század végére tehetőek, ekkor vált ismertté a pszichológia két atyja: a világ első pszichológiai intézetét (és laboratóriumát) megnyitó német tudós, Wilhelm Wundt, illetve az amerikai filozófus, William James. Wundt tudományos mérésekkel tanulmányozta az elmét, míg James szubjektívebb módszereket alkalmazott. Nagy sikerű könyvében, a *The Principles of Psychology*ban (A pszichológia alapelvei) James olyan témákat vizsgált meg közelebbről, amelyek azóta is foglalkoztatják a pszichológusokat. Ilyenek a tudat, az emlékezet, a képzelet, az érvelés, az akarat és a gondolatfolyam. Művészeti vagy tudományágként indult a pszichológia?

A tudat jelenségét különösen nehéz volt megragadni, a párizsi Salpêtrière kórház orvosa, Jean-Martin Charcot pedig tovább bonyolította a helyzetet. Charcot szerint bizonyos súlyos testi tünetek – például a vaktság vagy a süketiség – mögött pszichés zavarok is állhatnak. Charcot feltételezte, hogy ez úgy lehetséges, hogy a tudat külön részekre választható szét, amelyek – James megfogalmazásában – „kölcsonösen figyelmen kívül hagyják egymást”. Így született meg a tudattalan fogalma. Néhány évvel később, 1885-ben egy Sigmund Freud nevű fiatal orvos Párizsba utazott, hogy a nagy Charcot mellett tanulhasson. Elbűvölte a személyiségen belül létező tudattalan terület gondolata, és arra jutott, hogy gondolataink és cselekedeteink irányításáért valójában az agynak ez a megközelíthetetlen része a felelős. Freud rájött, hogy a Charcot által tanulmányozott „hisztériás” tünetek nem csupán pszichés okokra vezethetők vissza, hanem valamiféle jelentést is hordoznak. Úgy gondolta, hogy ha az álmokon, nyelvbotlásokon, vagy akár verbális asszociációkon keresztül sikerülne elérni a tudattalant, akkor ezek a jelenségek felszínre kerülhetnek, az illető tüneteit pedig így enyhíteni lehetne. Ez volt a „beszélőkúra” vagyis a pszichoanalízis kezdete.

Megosztott tudományág

A pszichológia és a pszichoterápia (beleértve a pszichoanalízist is) eltérő módon definiálják magukat és nem mindig tanúsítanak feltétlen tiszteletet egymást iránt. A pszichológusok szívesen sorakoznak fel Wundt mellé, munkájukat tudományosnak és objektívnak értékelik, míg a pszichoterapeuták munkájáról sokszor azt gondolják, hogy nem mérhető, nem bizonyított, azaz megkérdőjelezhető. A másik oldal hasonlóképpen szkeptikus: a terapeuták szerint a pszichológusok ugyan foglalkoznak az agy működésével, de magát a személyt szem előtt tévesztik. Az elme több az agynál, az emberek pedig nem gépek, bár a behavioristák mindent megtesznek, hogy úgy tekintsenek ránk, mintha azok volnánk. A pszichoterapeuták olyan pszichológusokra hivatkoztak, mint például B. F. Skinner (*lásd* 44. oldal) és John B. Watson (*lásd* 80. oldal), akik a szakma és a közgondolkodás szempontjából meghatározóak voltak az 1950-es években, és látszólag bizonyítani tudták, hogy az ingerekre adott válaszok az embereknél ugyanolyan előre láthatóan és könnyen kondicionálhatók, mint az állatoknál.

Munkásságukat az 1950-es években induló kognitív mozgalom kérdőjelezte meg, amely Albert Ellis (lásd 107. oldal) és Aaron Beck (lásd 29. oldal) munkáján keresztül vált közismertté, végül pedig a *kognitív viselkedésterápiában* teljesedett ki. Ezek a pszichológusok azt állították, hogy a behavioristák által tanulmányozott inger és válaszreakció között egy közvetítő folyamat zajlik, amely lehet észlelés, emlékezet vagy figyelem. Szerintük ez a meghatározó különbség köztünk és az állatok között, és ezeknek a folyamatoknak a vizsgálatával érthetjük meg az ember valamennyi mentális funkcióját.

Miközben forrongott a vita, a pszichoanalitikusok kitarítottak amellett, hogy az emberi léleknek van egy olyan rétege, amely sohasem válik explicit módon hozzáférhetővé a megismerés vagy viselkedés tanulmányozásával. Az 1990-es években napvilágra kerülő új felfedezések az idegtudomány területén ugyanebbe az irányba mutattak: az emberi agynak vannak olyan részei, amelyek mindenféle tudatosságot nélkülözve, implicit módon működnek („gondolkodnak”), és többnyire ezek állnak tetteink, feltételezéseink és elvárásaink hátterében. Napjaink pszichológusai, köztük Daniel Kahneman is (lásd 52. oldal) hosszasan tanulmányozták az agy tudatalan előítéleteit, míg egyes idegtudósok, például Jaak Panksepp (lásd 50. oldal) kimutatták, hogy a hét emberi alapérzelem szabályozásában ősi, kéreg alatti területek is részt vesznek.

A pszichoterapeutákat és pszichoanalitikusokat továbbra is a psziché érdekli, az ember énjének az a titokzatos része, amely az adott személy számára is megmagyarázhatatlannak tűnő, irracionális cselekedeteken (lásd 46. oldal) és preferenciákon (lásd 150. oldal) keresztül nyilvánul meg. A terapeuták – például Eric Berne (lásd 59.

oldal) és Karen Horney (lásd 176. oldal) – szerint egyáltalán nem egy, hanem több személyiségünk van. Melanie Klein szerint (lásd 123. oldal) ráadásul másokat is két részre osztunk. Ez pedig nagymértékben a korai tanulási folyamatoktól (lásd 98. oldal) függ, hiszen alapvetően ezek határozzák meg azt, ahogyan saját magunkat, más embereket és a világot látjuk (lásd 30. oldal).

A tapasztalatok jelentősége

Ez a könyv kérdéseken és válaszokon keresztül mutatja be, hogy miként alkalmazhatjuk a világ néhány elismert pszichoterapeutájának, pszichoanalitikusának és pszichológusának elméleteit hétköznapi problémáink megoldásához. Többféle szemszögből nyújt betekintést az emberi lélek furcsa világába, rámutat szellemi adottságaink hasonlóságaira és kiemeli az egyes emberek elméjének egyedi jellegzetességeit. Amint azt Endel Tulving pszichológus megjegyezte, az élőlények közül egyedül mi vagyunk képesek arra, hogy időutazásra induljunk a saját elménkben. Így ez a könyv arra biztat, hogy pillantsunk vissza a múltba, tekintsünk előre a jövőbe, majd vizsgáljuk meg egészen közletről a jelent. Előfordulhat, hogy ellenállás ébred bennünk a könyv bizonyos gondolataival szemben, de ahogy Freud is mondta: „Bárki, aki a fogorvoshoz fordult túrhetetlen fogfájása miatt, bizonyára megragadta az orvos karját, amikor a fogóval közeledni akart a beteg foghoz.”¹¹ Úgy tűnik, hogy senki sem szeret igazán szembesülni a saját énjének különböző részeivel, és ez alól Freud sem volt kivétel. Válasszuk ki tehát bátran a saját igazságainkat, és figyeljük meg, mi az, amit „ösztonösen” elkerülünk. Többet tudunk, mint gondolnánk, és több mindent gondolunk, mint amiről tudunk.

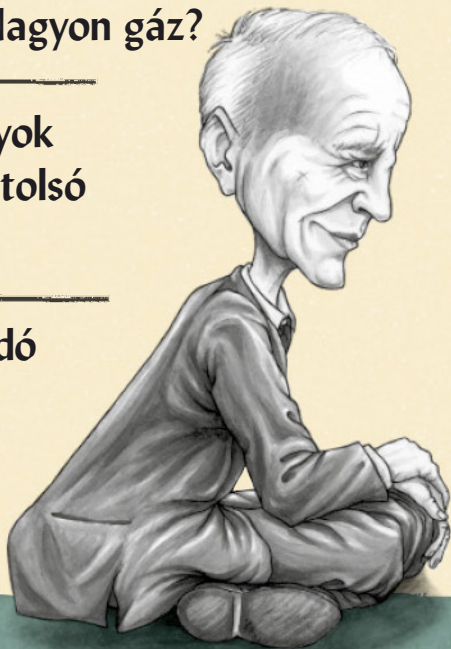
Milyen vagyok?

10. oldal: Tudom, hogy nem illene, de elvehetném azt az utolsó sütit?

15. oldal: Szeretek csak úgy magamban ellenni. Nagyon gáz?

19. oldal: Miért hagyok mindent folyton az utolsó pillanatra?

23. oldal: Gondoskodó vagyok, vagy inkább lábtörlőtípus?



27. oldal: Csak vicceltem!

30. oldal: Miért mindig velem
történik ez?

33. oldal: Csak munka, semmi móka...

37. oldal: Könnyebb lenne az életem,
ha önzőbb lennék?

I. fejezet

Tudom, hogy nem illene, de elvehetném azt az utolsó sütit?

Sigmund Freud

Freud szerint ilyen, enyhe büntudattal terhelt gondolatok állnak mindennapi életünk középpontjában. Vágyak merülnek fel, azokat értékeljük, majd gyors, belső oda-vissza érvek következnek, végül pedig eldöntjük, hogy mit tegyünk. Ez pedig újra meg újra megismétlődik. Mindennek pedig Freud szerint az az oka, hogy a személyiségünk három, egymással konfliktusban álló rétegből áll: ezek az ösztönén, az én és a felettes én. Ráadásul legtöbbször egyáltalán nem is tudjuk, mit csinálnak. Még akkor sem, ha mindent, amit mondunk és teszünk, ezek irányítanak.

Freud pszichoanalitikus elmélete egy mindenre kiterjedő, átfogó elmélet. Nem csupán egy-egy dologra ad magyarázatot, például arra, hogy miért félünk a pókoktól, miért leszünk szerelmesek, miért tagadjuk a halhatatlanságunkat vagy miért szeretjük a hamburgert, hanem ezek összességére. Freud igyekezett pontosan leírni a személyiség szerkezetét, működését, bár nem álltak rendelkezésére az ehhez szükséges tudományos eszközök. Érdekes módon az idegtudósok egy része az agyi képalkotó eszközök eredményeinek értelmezésekor napjainkban is visszatér Freudhoz (neurobiológus lévén Freud is imádott volna ezekkel az eszközökkel dolgozni).

Az 1890-es években azonban egyetlen módszer állt Freud rendelkezésére a személyiség

kutatásához: a *hipnózis*. Egy Breuer nevű orvos mellett dolgozott, aki felfedezte, hogy a „hisztériás” nők tünetei – köhögés, fulladozás, végtagbénulás – „életük jelentős, de elfeledett jeleneteivel” függtek össze. Breuer segített a nőknek visszaidézni bizonyos rég eltemetett eseményeket, és ezáltal kigyógyította őket a hisztériás tünetekből. Freud megdöbbenve tapasztalta, hogy a nők testi panaszainak jó része teljesen megszűnt.

A pszichoanalízis megszületése

Freud ezt a technikát továbbfejlesztve alakította ki a „beszélőkúraként” vagy *pszichoanalízisként* ismertté vált módszerét. Ez abból az elgondolásból indul ki, hogy az elménkben zajló dolgok többségéről nincs tudomásunk. Legtöbbször nem tudjuk, mit

„Az én rendszerint sem az impulzus elutasításáról, sem az új jellemvonás beépülését eredményező egész konfliktusról nem tud semmit.”¹

Anna Freud

1. fejezet: Milyen vagyok?

gondolunk, azt pedig végképp nem, hogy miért csináljuk, amit csinálunk. Még ha találunk is kézenfekvő magyarázatot arra, hogy miért pont az adott partnert, állást vagy házat választottuk, a lényegét Freud szerint nem igazán értjük.

A racionálisnak tűnő magyarázatok mind nagyon jól hangzanak, de ez a történetnek csupán az a része, amit énünk kénytelen-kelletlen elfogadott: olyan, mintha csak egy beszélgetés végét csíptük volna el.

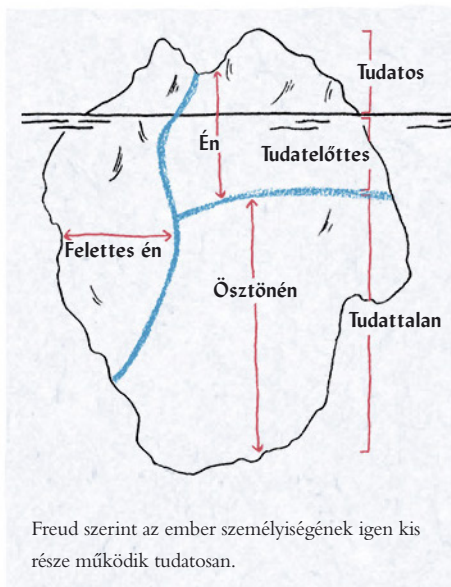
A fejünkben szüntelenül zajló beszélgetések a személyiségünk három része: az ösztönén, az én és a felettes én között folynak. Ezek még gyermekkorunkban alakulnak ki, egyik a másik után. Freud szerint az ösztönénnel jövünk a világra. Ez egy forrongó, akaratos valami, enni, üríteni, melegedni akar, folyton csak követelődzik, egyetlen célja a kielégülés. Ha nem kap meg valamit, tudatja velünk – bizony nehéz figyelmen kívül hagyni egy síró kisbaba kiáltásait. Freud szerint az ösztönént az örömev vezérli: az ösztönén örömev és kielégülésre vágyik, mégpedig azonnal.

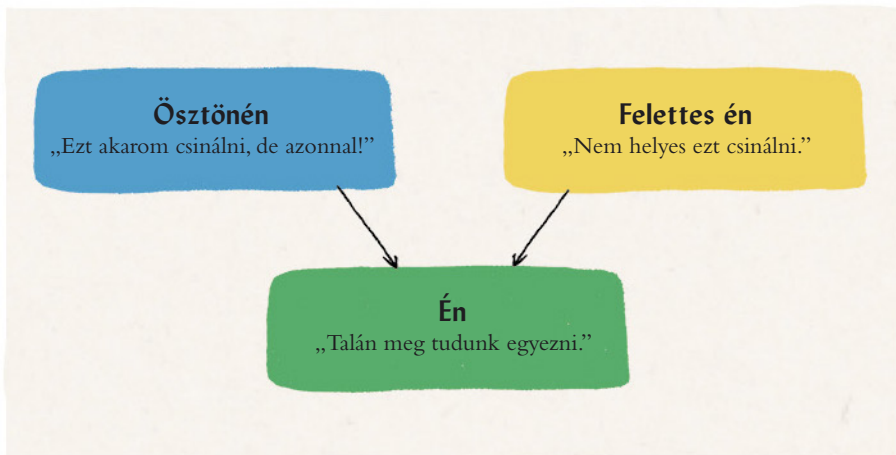
Sok filozófus és pszichológus úgy tartja, hogy a kisbabáknak ez a mindent semmibe vevő, vad követelődése egy olyan fázis, ami a későbbiekben eltűnik, de Freud szerint örökre velünk marad. Ahogy a gyermek nő, rájön, hogy nem tudja minden vágyát kielégíteni, hiszen folyamatosan szembe kerül a valósággal. Ez vezet az én kifejlődéséhez, amely a realitáselv alapján működik: megérti a külső világ valóságát, és el tudja dönteni, mikor és hogyan lehet a vágyait kielégíteni, illetve mikor kell rólok lemondani.

A valósággal való ütközések elfogadásán túl az énnel a gyermek személyiségének harmadik részére, az utójára kialakuló felettes

énre is oda kell figyelnie. Ez a rész teszi magáévá a külső világ „szabályait”. A gyermek számára ezeket először a szülők, majd később a társadalom más tagjai, például a tanárok vagy a jogalkotók írják elő.

A fenti folyamat nagyjából így zajlik: Az ösztönénnel táplálékra van szüksége, mégpedig valami finomságra, például csokoládéra. Azt vesszük észre, hogy egy tábla csokoládén jár az eszünk. „Megőrültél? – szól közbe a felettes én. – Már így is túlsúlyos vagy. Egyik farmerod sem jön már föl rád. Ennyire nem lehetsz kövér! Szégyelld magad!” Az én ilyenkor a két kiabáló lény között billeg, az egyik ragaszkodik ahhoz, amire vágyik (amire mi vágyunk), a másik pedig kíméletlenül kritizál minket a vágyaink miatt.





A felettes én úgy viselkedik, mint a lelkiismeret, de nem egy bölcs, filozofikus lény, valójában vakon fogadja el a szabályokat, csakúgy, ahogy az ösztönén sem bírálja felül a vágyakat. A felettes én anélkül teszi belsővé a mások által előírt „szabályokat”, hogy előzetesen megvizsgálná őket. Ezek a szabályok háttérprogramként működnek a teljes hátralévő életünkben, és folyton megmondják, mit kellene csinálnunk, és mit nem.

A felettes én éles kritikával próbálja meg elérni, hogy engedelmessédjünk a tiltásainak. Az én próbálja kivédeni ezeket a támadásokat, közben figyel a külső világot is, hogy megvizsgálja az adott helyzet realitását, és eldöntse, hogyan tudná kiengesztelni az ösztönét, akár úgy, hogy segít neki a veszteség elfogadásában, akár úgy, hogy megadja neki, amit akar. Tehát az egyik lehetőség, hogy megesszük a csokit, és közben

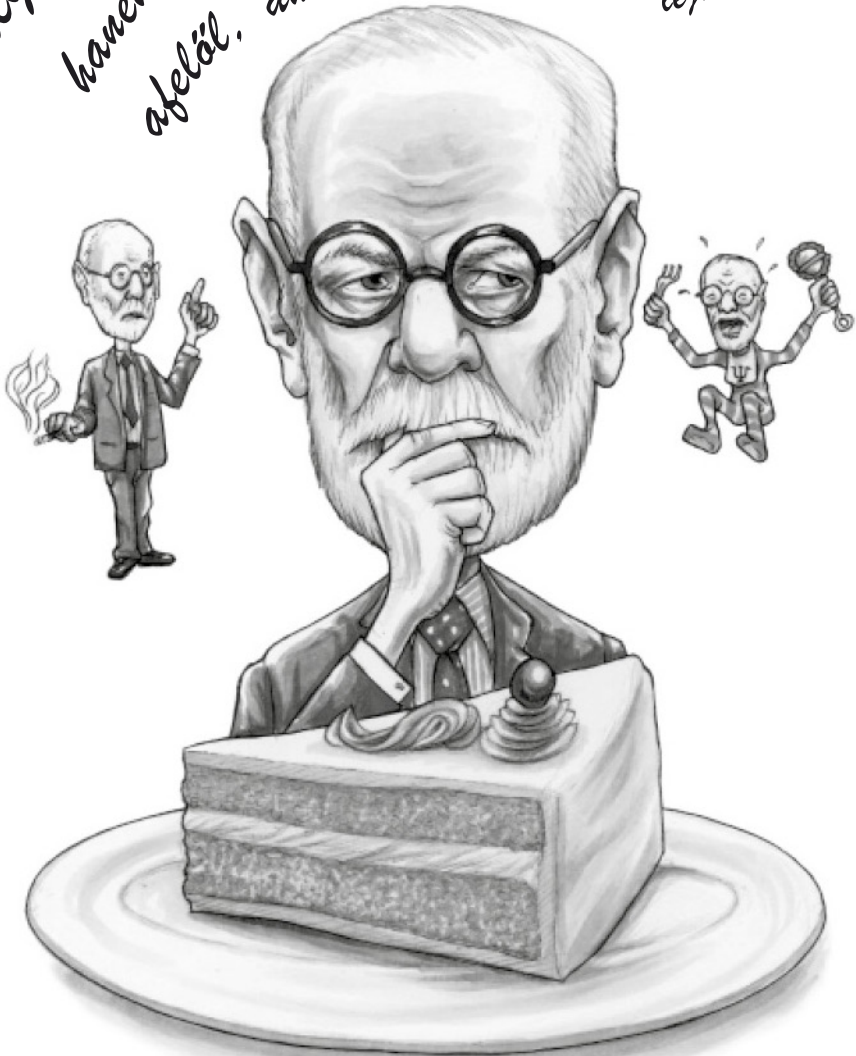
bűntudatot érzünk a zsörtölődő felettes én miatt, amely esetleg tovább zúdítja ránk a pusztító gondolatokat. Az is lehet, hogy sikerül ellenállni a késztetésnek (az én a felettes én oldalára áll), és egyfajta felsőbbrendűséget érzünk (a felettes én győzedelmeskedett), meg talán egy leheletnyi csalódást is (ami az ösztönéből jön, hiszen nem teljesült, amit akart).

Néha tudatában vagyunk ezeknek a belső konfliktusoknak, többnyire azonban nem, hiszen tudattalan folyamatokról van szó. Freud szerint az ösztönéből jövő egyes vágyak annyira elfogadhatatlanok („Le akarok feküdni veled!” vagy „Megölöm azt az embert!”), hogy azonnal meg akarunk szabadulni tőlük. Ilyenkor egy sor zseniális elhárító mechanizmushoz nyúlunk, hogy ezeket a gondolatokat kiverjük a fejünkéből, és elrejtjük mások előtt. Mindez tudattalanul megy végbe, nehogy túlzott szorongás alakuljon ki bennünk

„Ezt tettem – mondja az emlékezetem. Ezt nem tettem – mondja a büszkeségem, és kérelmelhetetlen marad. Végül – az emlékezet enged.”²²

Friedrich Nietzsche

"Az én...
még a saját házában sem ír,
hanem szükös hírekre van utalva
afelöl, ami lelki életében tudattalanul
lejátszódik."³



Sigmund Freud

saját gondolatainktól és impulzusainktól. Ráadásul olyan gyorsan történik minden, hogy észre sem vesszük.

Belső/külső konfliktus

Képzelnék el, hogy a főnökünk hihetetlenül irritáló módon viselkedik, hirtelen legszívesebben orra vágna. Ez persze teljesen elfogadhatatlan számunkra és mindenki más számára is, úgyhogy „meg kell szabadulnunk” valahogy az impulzustól. Többféle védekezési mód is szóba jöhet. Elhithetjük magunkkal, hogy semmi sem történt (tagadás), vagy hogy valójában a kollégák közül akarja valaki megütni a főnököt (projekció). De el is tolhatjuk a vágyat a valós célponttól egy valamivel elfogadhatóbb tárgy, például egy székláb felé, és inkább abba rúgunk bele (eltolás). Kifejezhetünk a valós érzéseinkkel teljesen ellentétes érzelmeket, és a szokásosnál barátságosabban viszonyulunk a főnökünkhöz (reakcióképzés). Az elhárító mechanizmusok jó részét Freud lánya, Anna írta le, aki megjegyezte: „Akár a külvilágtól, akár a felettesentől való félelemtől van szó, a szorongás az, ami az elhárító folyamatokat működésbe hozza.”⁴

Freud azt gondolta, hogy általában elég jól tudjuk kezelni ezt a külső/belső konfliktust, időnként azonban túl soknak bizonyulnak az ártalmas impulzusok szabályozására és a felettes én kritikáinak kivédésére irányuló erőfeszítéseink, és ennek eredményeképpen szorongás, depresszió és ezer más pszichés probléma (vagy „neurózis”) lép fel. Egyedüli „gyógymódként” azt javasolta, hogy az elhárító mechanizmusokat kicselezve térjünk vissza az eredeti vágyhoz. Ebből a kiindulópontból megérthetjük a személyiségünk

különböző részei között zajló vitát, és bátran szembenézhetünk vele, teljességgel elfogadhatjuk az elfogadhatatlant. Mindez persze nem könnyű.

Mi végre tehát a pszichoanalízis?

A pszichoanalízis annak az igazságnak a keresése, amelyről azt gondoljuk, hogy a tudatos, racionális elménk számára elérhetetlen sötétségben rejtőzik. Bár a későbbi terápiák, például a kognitív és a viselkedésterápia, állítják, hogy a pszichés problémákat meg lehet oldani kizárólag a tudatos tünetek kezelésével is, Freud mégis azt vallotta, hogy „amikor a vándor fűtyül a sötétben, lehet, hogy tagadja, hogy fél, de attól még nem lát jobban”. Felvetései nem voltak tudományosak, nem is a bátortalanoknak szóltak, és úgy tűnik, a pszichológia általában kíméletlenül keresi a különböző magyarázatokat cselekedeteinkre, ahogy az ebből a könyvből is kitűnik. Freudot teljesen magával ragadná ez a bámulatos erőfeszítés.

Alapvető elméletek

A pszichoanalitikus
személyiségmodell és elhárító
mechanizmusai

– Sigmund Freud