



GRABOVAC Beáta

Újvidéki Egyetem
Magyar Tannyelvű
Tanítóképző Kar
Szabadka
Szerbia
beagrabovac@gmail.com

A pszichológiai triász harmadik komponense: az érzelem

Összefoglaló

A pszichológia mint tudomány nagyon sokáig mellőzte az érzelmi élettel való foglalkozást, nem végzett túl sok kutatást ebben a témában a területet túlságosan szubjektívnek tekintve. Azonban, az ember életére gyakorolt hatást figyelembe véve az érzelmek a fontos döntések nagy többségében meghatározó jelentőségűek. Az érzelmek kifejezése többféleképpen lehetséges: az egyik a nonverbális út, mely akaratlagosan nehezebben irányítható, a másik a verbális, amely könnyebben manipulálható tudatosan. Egy másik feltételezett felosztás szerint három kiemelkedő érzelmi-motivációs rendszer létezik, amelyek egymással is szoros kapcsolatban állnak. Ezek a romantikus szerelem, a szexuális energia és a kötődés, amelyek meghatározzák az emberi faj és egyed fennmaradását is.

Kulcsszavak: érzelmek, szubjektivitás, szerelem, kötődés, tradicionális és irracionális szféra

Már a 18. századi, felvilágosodáskori filozófusok felismerték, hogy az ember lelki életének három fő szférája létezik, melyek együttesen, egymásra hatva és egymást átszöve határozzák meg az ember személyiségét, és egyben megadják lényé lényegét. Ez a hármas, mely egy komplex egészet alkot az individuumban és meghatározza működés módját: az érzelem (érzés), a gondolat (tudás) és a szándék (akarat). A pszichológia mint tudomány nagyon sokáig mellőzte az ember érzelmi életével való foglalkozást, és nem végzett túl sok kutatást ebben a tárgykörben, mivel a területet túlságosan szubjektívnek és idioszinkretikusnak tekintette.

Kónya (2000) az érzelmek és az emlékezet viszonyát taglalva rámutat egy tényre, mely részben megmagyarázza ezt a helyzetet, szerinte ugyanis az érzelmek kérdése túl nehéz kutatási területnek bizonyult hosszú időn át. Az érzelmek meghatározását minden egyes kutató különböző szempontok kiemelésével igyekezett megoldani, mindig más aspektust tekintve a leglényegesebbnek. Így Magda Arnold és J. Gasson szerint az érzelmek kettős referenciával rendelkeznek, méghozzá relációssal, mert: minden érzelemben az én és egy tárgy kapcsolatáról beszélhetünk (Oatley, Jenkins, 2001, 53.o.). Jakobszon (1964) is hasonlóan, de mégis másként fogalmaz definíciójában, szerinte: „Az érzelmek, az érzelmi élet a valóság tükröződésének sajátos formái. Bennük az embernek a világhoz való szubjektív viszonyulási módzatai fejeződnek ki.” (29.o.).

Az emberi racionális és irracionális szféra is nagyon sok kontextusban összefonódik. Forgács (2003, 20-21.o.) az érzelmek ezen jellemzőjére hívja fel a figyelmet, mikor kiemeli, hogy a mai szociálkognitív és neuropszichológiai, valamint neuroanatómiai kutatások szerint az emberi érzelmek és a gondolkodás között kétirányú és egymásra ható kapcsolat áll fenn: az érzelmek befolyásolják a figyelmünket, a tanulást, a különböző megismerési képességeinket, de ugyanígy kognitív információ-feldolgozási stratégiáink is hatnak a hangulatunkra, az érzelmi állapotunkra, így tehát az érzés, a gondolkodás és a viselkedés szorosan függnek egymástól – a személyiségen belül egy egységes egészé kovácsolódva össze.

Vitathatlan tény, hogy az ember érzelmi világa nagyban meghatározza életminő-

ségét. Az érzelmek kifejezésére több csatorna szolgál: az egyik a nonverbális vonal, mely akaratlagosan nehezebben kontrollálható, és a verbális szint, mely könnyebben kifejezhető, de könnyebben is irányítható tudatosan, viszont az, hogy mit fogunk felismerni magunkban érzelmeinkből, és helyes lesz-e az, önismeretünk szintjétől is függ. Így a „nyelv mint az érintkezés eszköze lehetővé teszi számunkra, hogy érzelmeinket a többi emberrel közöljük. E közlés világossága és finomsága azonban attól függ, mennyire tudatosak az érzelmek, mennyire fogjuk fel érzelmi világunkat.” (Jakobszon, 1964, 139. o.)

Péter Mihály (1991) szerint azonban a helyzet nem ennyire egyszerű, mert a nyelv dinamikájából és állandó változásából fakadóan az érzelmi tartalom meg is változhat idővel, jelentésmódosulásokhoz vezethet, melyekben:

1. a szó elveszítheti emocionális tartalmát,
2. emocionális tartalmat nyerhet és
3. megváltoztathatja emocionális tartalmának minőségét.

Így az érzelmek személyes, szubjektív, egyedi, belső világunkhoz kötődő természete mellett mindig figyelembe kell vennünk az adott érzelemfogalom aktuális jelentését és azt, hogy az idő, melyben élünk, szintén hatással van jelentésére, valamint szélesebb körben kulturálisan is meghatározott. Az érzelemfogalmaknak tehát nincs egy stabil és örökre változatlan jelentése, módosulás bármikor beállhat.

Az érzelmekkel foglalkozó kutatások egyik alapproblémája, hogy a kutatók eddig még nem jutottak megegyezésre az érzelmek egyértelmű, pontos és egységes definícióját illetően, nem létezik olyan meghatározás, amelyet mindenki elfogad. Hasonló a helyzet az emóciókat kiváltó helyzetekkel is, mert ezek esetről esetre és személyről személyre változnak – a legkülönbözőbb kombinációkat létrehozva. Az érzelmeket tárgyaló irodalomban ezért túlnyomórészt az ún. dimenzionális elméletek terjedtek el. Egy érdekes unidimenzionális elmélet (Niedenthal, Halberstadt, 2000) szerint a pozitivitás-negativitás kontinuum mentén osztályozni tudjuk az érzelmeket. Ez a két fő és alapvető osztály, melybe minden más érzelmet kategorizálhatunk, aszerint alakítható ki, hogy pozitív vagy negatív érzelmeket ébresztenek-e bennünk a helyzetek.

Heller Ágnes (2009) is hasonló felosztásból indul. Az emocionális fogalmakat két nagy klasszisba sorolja: megkülönbözteti a félelememóciókat és az örömemóciókat, melyek mindegyike tovább differenciálható alfajtakra. Az örömemóciók lényeges jellemzője, hogy sohasem irányulhatnak csak saját személyiségünkre (ellentétben a félelememóciókkal), és mindig mással is kapcsolatban állnak (nem csak önmagunkkal).

Heller szerint az örömemóciók fő típusai az öröm mint: 1. célélérés, 2. vágyteljesülés, 3. akaratunk sikeres megvalósítása (az első kettő kombinációja), 4. öröm az értékrendszerünk helyességének megerősítése fölött (pl. az igazság győzedelmeskedésében), 5. káröröm (itt az öröm más személyre irányul), 6. emocionális érzelmek – mint például a szerelem, barátság.

A félelememóciók közé sorolható: 1. a félelem az elkövetkezendő veszélyektől, 2. a félelem mint „nem merés”, 3. a félelem mint „tartás valamitől”, 4. a félelem mint „nem akarom”, 5. az intellektuális félelem (istenfélelem), 6. egzisztenciális félelem, amelyből egyetlen van – a (fent is említett) halálfélelem.

Az érzelmek rendszerezését illetően erre a két egymással ellentétes halmazra már Schopenhauer is utal: „A haláltól való félelem független minden ismerettől: mert hiszen az állatban is megvan, ámbár a halált nem ismeri. Minden, ami megszületik, magával hozza azt a világra. Ez az a priori félelem a haláltól csak visszája az élethez való akaratnak, amely mi vagyunk valamennyien.” (Schopenhauer, 1989, 23. o.)

Minőségileg úgy tűnik tehát, hogy a tudományos vélemények ezen a szinten megegyeznek, és

a pozitív-negatív töltés egy természetes választóvonal, mely a tapasztalás szintjén és a viselkedéses, manifeszt nívón is merőben különböző válaszokat és folyamatokat generál.

Egyértelmű különbségek után kutatva Charles Darwin már 1872-ben foglalkozott az állatoknál és embereknél jelentkező, felismerhető érzelemkifejezési módok közötti eltérésekkel. Ezzel kapcsolatos nézeteit *Az érzelmek kifejezése embernél és állatnál* című művében fejtette ki. Példaként említi az örömemóciók közül a szerelmet, talán az egyik legfontosabb, legintenzívebb érzelmet. Szerinte a szerelemnek nincs egyetlen jellemző és csak erre az érzelmeire jellemző kifejezőmódja. Jelen van viszont minden esetben a mosoly, a szemek csillogása és leküzdhetetlen vágy arra, hogy hozzáérjünk a szeretett személyhez. Ez az utolsó jel – a közelség, az érintés keresése – szerinte egyértelműen szerelemre utal, és a legkülönbözőbb állatfajoknál is megtalálható. Darwin a csókkal is foglalkozott, ezzel kapcsolatban olyan kultúrákat fedezett fel, amelyekben ez a szokás nem az ajkak igénybevételével valósul meg, hanem más formában: például különböző testrészek (kéz, has, mellkas) fújásával vagy paskolásával. Mindegyik viselkedésben közös, hogy testközeli kapcsolatot létesít (Darwin, 1965).

Az 1980-as években a pszichológusok is egyre komolyabban kezdtek érdeklődni a szerelem pszichológiája iránt. Robert J. Sternberg néhány évvel később *The Psychology of Love* címmel jelentetett meg könyvet (Karin Weis, 2006).

Helen Fisher (2006) kutatásaiban a romantikus szerelem idegi alapjait szerette volna megvizsgálni és feltárni. Véleménye szerint a romantikus szerelem egy univerzális emberi jelenség, amely minden kulturális határt átlépve jelentkezik. Feltételezése szerint három érzelmi-motivációs rendszer létezik, melyek már az állatoknál is megjelennek a fajfenntartás fő szolgálatában, és egymással is szoros kapcsolatban állnak. Ezek: 1. a romantikus szerelem, 2. a szexuális energia és 3. a kötődés. Fisher az evolúciós felfogást követve kifejti álláspontját, miszerint a szexuális energia lényege, hogy több partner közül a megfelelőt válasszuk ki. A vonzalom és ennek emberi megfelelője, a romantikus szerelem választásra készítet a több potenciális egyén közül, és egy egyedi, személyre szóló vonzalom, szimpátia kialakulását segíti elő, mely a figyelmet a kiválasztottra és a neki szóló udvarlásra irányítja. A kötődés fő funkciója a kiválasztott partner melletti kitartás, a vele-maradás és a szülői befektetés megjelenése, a gyerekek felnevelésébe való bekapcsolódás biztosítása. Fisher hipotézisét alátámasztotta fiziológiai kutatásaival is. Kiindulópontja az volt, hogy a romantikus szerelem magas dopamin és/vagy norepinefrin szinttel jár, emellett alacsony szerotonin aktivitással. Viselkedéses szinten a szerelemben a dopamin biztosítja a figyelmet, cél-orientált viselkedést, extázist, energia-túlfűtöttséget, érzelmi kötődést, sóvárgást és az ehhez hasonló jelenségeket. Az alacsony szerotonin-aktivitás felelős az impulzív viselkedésért és a megszállott (obszesszív) gondolatokhoz hasonló intrúziókéért („tolakodó” gondolatokért), míg a magas norepinefrin az izgalmi állapotban jelentkező testi tünetekért (gyors szívverés, magas vérnyomás) felel.

Egy másik, a szerelemmel egyrészt ellentétes, viszont azt is magába foglaló jelenség, melyről Fisher (2006) említést tesz, a szerelem elvesztése, az ún. frusztrált vonzalom vagy másnéven a Romeo és Júlia-effektus. Ez arra a helyzetre vonatkozik, amikor a visszautasított és kiábrándult szerelmes még szenvedélyesebben kezdi szeretni partnerét, akivel már nincs együtt. A jelenség alapja, hogy ha a személy vágyainak teljesítése nehézségekbe ütközik, a vágy kifejezettebbé és intenzívebbé válik.

A Romeo és Júlia-effektusból talán megsejthető, mennyire komplex az érzelmek természetrajza, valamint e bonyolult háló részben arra is magyarázattal szolgál, hogy miért nehéz az érzelmekre irányuló kutatómunka. Mindebből világossá válik, hogy az érzelmek pszichológiája csak az elmúlt néhány évtizedben került a lélektani kutatások főáramába. A

tudósok véleménye az érzelmek jelentőségét illetően nagyon megosztott és megosztik még ma is. Jelen van olyan szélsőséges hozzáállás, hogy az érzelmeknek nincs jelentős szerepe az emberi viselkedésben, de olyan is, miszerint az érzelmek elsődleges hajtóerőt képeznek az életben (Izard, 1991). Mint láthattuk, az emberi érzelmi világ tulajdonságait taglalva a pozitív és negatív, kellemes és kellemetlen széles kategorizációs szint után ugrásszerűen egy nagyon összetett nivó következhet az érzelmek többszörös meghatározottsága miatt, mely a legnagyobb igyekezettel is „csak” a környezetre, emellett a személyes tapasztalatra, működésmódra, érzékenységre és az érzelmek objektumára, valamint az ezek között jelentkező, egymást formáló és egymásra visszaható kölcsönhatásokra redukálható.

The third component of the psychological triad: emotions

Summary

Psychology, as a scientific area, has for a long time neglected research regarding emotions, because of the theme's overly subjective nature. Nevertheless, if we take into account that most of the serious decisions of human beings are made because of emotions, they gain much more significance.

We can express emotions in different ways: on a nonverbal level, which can be harder controlled on purpose, and the other, verbal, which can be easier to manipulate consciously. There is another hypothesized partition in which there are three emotional-motivational systems. These are the following ones: romantic love, sexual energy and attachment, which all have a broad impact on the survival of the human species and individuals.

Keywords: emotions, subjectivity, romantic love, attachment, traditional and irrational sphere

Felhasznált irodalom:

1. Fisher, H. (2006). The drive to love: the neural mechanism for mate selection, *The New Psychology of Love*. Ed.: Sternberg, R.,J., Weis, K., Yale University Press, New Haven, London
2. Forgács, J. (2003). Bevezetés: az érzelmek pszichológiája. *Az érzelmek pszichológiája*. Kairosz, Győr
3. Heller, Á. (2009). *Az érzelmek elmélete*. József Műhely Kiadó, Budapest
4. Izard, C., E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum Press, New York
5. Jakobszon, P., M. (1964). *Az érzelmek pszichológiája*. Tankönyvkiadó, Budapest
6. Karin Weis (2006). Introduction, *The New Psychology of Love*. Ed.: Sternberg, R.,J., Weis, K., Yale University Press, New Haven, London
7. Niedenthal, M., P., Halberstadt, B., J. (2000). Emotional response as a conceptual coherence. In: *Cognition and emotion*, eds.: Eich, E., Kihlstrom, J., F., Bower, G., Forgas, J., P., Niedentahl, P. M., Oxford University Press
8. Oatley, K., Jenkins, M., J. (2001). *Érzelmek*. Osiris Kiadó, Budapest
9. Péter M. (1991). *A nyelvi érzelmek kifejezés eszközei*. Tankönyvkiadó, Budapest
10. Schopenhauer, A. (1989). *Szerelem, élet, halál-Életbölcesség*. Göncöl Kiadó, Budapest