

Kedves illúzióink

A lelki egészség alkotói között egyet különösen gyakran emlegetünk mint elengedhetlent. Ez a valóság és önmagunk reális értékelése. Önmagunk és a valóság reális értékelése gyakorlatilag azt jelenti, hogy ne legyenek illúzióink, mert az illúziókban a valóság másként tűnik fel, mint amilyen valójában. Mivel az illúzió eltorzítja a valóságot, az illúzió hiánya a lelki egészség alapvető feltétele. Valójában hogyan lehetne lelkileg egészséges az az ember, aki tévesen értelmezi mindazt, ami körülötte történik, és önmagáról illúziói vannak? Hogyan tudna a valósághoz alkalmazkodni – ami szintén a lelki egészség meglétének feltétele – az, aki nem látja a valóságot olyanak, amilyen, és önmagáról is irreális képe van?

Az emberek általában háromfajta illúziót deldelgetnek magukban, amellyel meghamisítják a valóságot és önmagukat: illúziót önmaguk pozitívításáról, illúziót arról, hogy hatással tudnak lenni a történésekre, és a jövővel kapcsolatos illúziót.

Amikor saját magunkat értékeljük, többségünk elismeri, hogy egyaránt vannak jó és rossz tulajdonságaink, de szinte kivétel nélkül fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy bennünk az előbbieket vannak túlsúlyban. De van egy másik jelenség is: könnyebben emlékezünk olyan eseményekre, amelyekben pozitív tulajdonságainkat mutathattuk meg, mint azokra, amelyekben rosszak voltunk. Ha pedig megkérdezzük bennünket, jobbak vagy rosszabbak vagyunk-e az átlagnál, nem kételkedünk abban, hogy jobbak vagyunk, amiből jól kivehető, mennyire nem vagyunk reálisak, mert ha mindannyian átlag felettiek lennénk, akkor ki alkotná az átlagot? Hogy mekkora illúzióink vannak önmagunkról, mutatja az a tény is, hogy szinte szabály szerint mások alacsonyabbra értékelnek bennünket, mint mi saját magunkat.

Érdekes megfigyelni, hogy a melankolikus embereknél nem lelhetőek fel ezek az illúziók. Ők nem gondolják azt, hogy több jó tulajdonságuk

van, mint rossz, hogy jobbak az átlagnál, és az önértékelésük nagymértékben megfelel annak, ahogyan mások látják őket.

A másik jelentős illúzió annak a képességnek a megélése, hogy hatással tudunk lenni a történésekre. Nagyon gyakran viselkedünk úgy, mintha kezünkben tartanánk az események szálaikat, amelyekre gyakorlatilag alig vagy egyáltalán nem tudunk hatással lenni. Egyszerű példa erre a pénzfeldobás. Az a meggyőződésünk, hogy ha saját kezűleg dobjuk fel a pénzérmét (fej vagy írás), gyakrabban teljesül a kívánságunk.

A melankolikusok ebben az esetben is közelebb vannak a valósághoz. Nekik nincsenek ilyen illúzióik. Szinte mindig reálisan fel tudják mérni, mikor tudnak hatni a külső történésekre, és mikor nem, meddig terjednek a lehetőségeik.

A harmadik típusú illúziót illetően a tapasztalatok arról győznek meg bennünket, hogy az emberek többsége kifejezettebben orientálódik a jövő, mint a jelen vagy a múlt irányában. Saját jövőjükkel kapcsolatban nagy hányaduk optimista beállítottságú. Amikor annak nincsen alapja, akkor is mélyen hiszünk benne, hogy a jövő valami szépet hoz majd. Valójában saját jövőnket olyanak látjuk, amilyenek szeretnénk, hogy legyen. Mivel a vágy nem elegendő ahhoz, hogy a jövőt meghatározza, a meggyőződés, hogy a jövőben jobb lesz, nem más, mint illúzió.

Az látható tehát, hogy az emberek többségénél a lelki egészséghez szükséges alapvető feltételek sincsenek meg. Másrészt viszont nagyon jól tudunk alkalmazkodni a mindennapi élethez, mert ellenkező esetben a társadalmi történések – amelyeknek szerves részei vagyunk – nagyon nehezen alakulnának, ha egyáltalán alakulhatnának. Ezenkívül, mint láttuk, inkább jónak gondoljuk magunkat, mint rossznak. Az szűrhető le ebből, hogy nem feltétlenül kell reálisnak lennünk ahhoz, hogy jól érezzük magunkat.

Éppen ellenkezőleg, tanácsos illúziókat táplálni magunkról és a valóságról, hogy megfelelően alkalmazkodni tudjunk a mindennapokban, és jól érezzük magunkat.

Az a kérdés vetődik fel, hogy akkor válunk-e búskomorrá, ha szembenézünk a valósággal, azt olyannak látva, amilyen, vagy éppenséggel csak melankolikusként tudunk reálisak lenni, tudjuk illúziómentesen felmérni a valóságot. Hajlamosak vagyunk a lelki egészséget kiegyenlíteni a boldogsággal, amelyet sokan úgy fogalmazzanak meg, hogy az nem más, mint a pozitív érzéseknek a negatívokkal szembeni túlsúlya. Ezzel kapcsolatban viszont azt kell megkérdeznünk, hogy egészségesek lehetnek-e azok, akik olyan mértékben nem reálisak, amilyen mértékben a valóságot szebbnek látják annál, mint amilyen az valójában. Reálisnak tűnik tehát a feltételezés, hogy akiknél a pozitív érzések vannak túlsúlyban, még jobban eltorzítják, meghamisítják a valóságot. Röviden: a boldogság semmi esetre sem lehet a lelki egészség alapvető meghatáro-

zója olyan mértékben, mint amilyen mértékben az egészséges állapot feltétele a valóság pontos érzékelése.

Egy azonban egészen biztos: illúzióink kedvesek számunkra, és elengedhetetlenek ahhoz, hogy jól érezzük magunkat. Szükség van rájuk, hogy eltakarhassuk saját természetünk, személyiségünk, környezetünk nem kívánt, rossz részeit.

Vannak kis és nagy illúzióink. A kis illúzióknak köszönhetően válik az élet elviselhetővé, sőt esetenként kellemessé számunkra. A nagy illúziók magukkal ragadnak bennünket. Megbolondítanak, megőrjítenek. A nagy illúzióktól szenvedünk – és rövidebb-hosszabb időn át miattuk bűnhődünk. A kis illúziók életnek bennünket, a nagyoktól meghalunk.

De alapjában véve a kis illúziók sem használnak lelki egészségünknek. Mégis legtöbbször gondolkodás nélkül felvállaljuk őket.

2017 júliusa



Csigák