

**Fodor László**

## **Pszichológiai eszmefoszlányok**

### **VIII**

CCCLI. a. Minél nagyobb stresszhatásnak van kitéve az agy, feltehetően az annál fokozottabb mértékben fog eltérni a tanulást (gondolkodást, emlékezést, képzeletet stb.) fenntartó alapagyműködések ismert élettani törvényeitől.

CCCLI. b. Tökéletesen igazat mondott R. Burns, amikor kijelentette, hogy „Nincs két azonos módon tanuló tanuló”, jóllehet ő még nem igazán tudhatta, hogy biológiai alapvetésben minden tanuló agya egyedi agyi idegsejtközi kapcsolatrendszerrel, illetve egyszeri cerebrális vezetékhalózzal, úgymond szinguláris neuronális bekábelezettséggel rendelkezik.

CCCLI. c. Az emberi agy elképesztően csodálatos és döbbenetesen zseniális szerkezetű szerv, de távolról sem tökéletes.

CCCLII. a. Az emberi intelligencia mibenlétének tökéletes megértése feltehetően majd csak a mesterséges intelligencia segítségével válik lehetővé.

CCCLII. b. Jelen pillanatban agyunk részint még túl erőtlen, részint pedig evolúciós szempontból túl egyszerű ahhoz, hogy önmaga működését teljes körűen megértse.

CCCLIII. A felfokozott birtoklásvágy, az átütő egocentrizmus, narcizmus és individualizmus, az intenzív irigység, a mély gyűlölködés, a féktelen intolerancia, a zabolátlan ellenséges érzület vagy a vad féltékenység olyan nagy léptékű érzései állapotok, amelyek nemcsak önmagad megértésében vakítanak el, hanem mások megítélésében is elfogulttá és félrevezethetővé tesznek.

CCCLIV. Karácsonyra ajándékozz gyermekednek (az általa összeállított listán túl) feltétel nélküli és vita tárgyát nem képezhető szeretetet, családi gyökereket, otthont, testi-lelki biztonságot, tudást, bizalmat, türelmet, szabadságot, optimizmust, reményt, gyöngédséget, mosolyt, pozitív attitűdöt, időt és jelenlétet.

CCCLV. A gyermekkori fejlődés mentén elszenvedett traumatikus érzelmi tapasztalatok, az érzelmi elhagyatottság és megfosztottság a későbbiekben nemcsak ez egyén személyiségében hagynak sérüléssel nyomot, hanem – szinte, mint szükségszerű pszichológiai következmények – a társadalom szintjén is kicsapódnak, mindenekelőtt a bűnözés, az antiszocialitás, az alkoholizálás, a drogozás, a viselkedési zavarok vagy az elméleti rendellenességek formájában.

CCCLVI. a. Talán nincs sajnálatra méltóbb ember annál, aki a karácsonyi ünnepek időszakában válik depresszióssá.

CCCLVI. b. Ritkán végzünk a karácsonyi nagytakarításnál összetettebb, szerteágazóbb és bonyolultabb tevékenységet, hisz az új dolgok beszerzését, régebbi kellékek eldobását, kisebb-nagyobb javításokat és helyreállításokat, bútorok át-helyezését, dekorációs korrigálásokat, esztétikai rehabilitálásokat, szerkezeti módosításokat, funkcionális optimalításokat és újrabeállításokat egyaránt magában foglal.

CCCLVII. Úgy tűnik, hogy az élet élésének szigorú tudományos szempontok függvényében történő megszervezése, pontos és józan rendben, logikai, jogi és etikai kritériumok alapján, fegyelmezett, ciklikus, valamint ésszerű következetességgel és mértékletességgel való lebonyolítása még távolról sem elégséges a boldogság megalapozásához.

CCCLVIII. Igencsak célszerű, ha (a jövőt tekintő) reménykedésed ésszerű (és nem illuzórikus).

CCCLIX. A valódi remény (mint pozitív elméleti képződmény) nem illúzió. Kimeríthetetlen erő- és energiaforrás, s ekképp minden lelki (sőt szervi) működés hatásos serkentője.

CCCLX. Egyesekben nem annyira a szavak, mint inkább a számok keltenek kivételesen erős emóciókat.

CCCLXI. A testmozgást ne csak a testi egészség, hanem a mentális jólléted érdekében is privilegizáld.

CCCLXII. Egy fenyegető konfliktus elől való sikeres elmenekülés vagy egy összetűzésről való értelmes, épp időben történő lemondás, olykor egyfajta győzelmet is jelenthet.

CCCLXIII. A boldogság már csak azért sem lehet lineáris folyamat, mert számos, főleg az állapot távlati kimenetelére vonatkozó nyugtalanságot is kelt.

CCCLXIV. A túlsúlyosság épp oly módon a depresszió kockázati tényezője, mint ahogyan a depresszió a túlsúlyosság lehetséges rizikófaktora.

CCCLXV. Minél jobban szereted önmagad, annál nehezebb számodra a megszokott komfortzónádból való innovatív kilépés.

CCCLXVI. A belső komplexus mindig hendikep.

CCCLXVII. Agyad öregedési folyamatát ma már nemcsak új kompetenciák megtanulásával vagy kognitív erőfeszítéseket igénylő problémák megoldásával lassíthatod, hanem a facebook-féle társas interakciókban való részvételed, illetve a baráti kapcsolatok kialakítását és fenntartását célzó tevékenységeid révén is.

CCCLXVIII. A pszichológus olykor lelki problémád vonatkozásában sajnos csak arra tud ajánló utalásokat tenni, hogy a kiváltódó szenvedést hogyan tudnád jobban elviselni.

CCCLXIX. Tanárként csakis az erőszakmentesség szószólója lehetsz.

CCCLXX. Nyugdíjasként pszichológiai szempontból számodra gyakorta nem a havonta kiutalt összeg kicsisége okoz kellemetlenül kínzó élményt, hanem annak tudata, hogy a társadalom már nem tart igényt (még viszonylag jól működő) képességeidre.

CCCLXXI. Manapság már meglehetősen gyakran találni olyan embert is, akinek életét a virtuális térben, illetve a közösségi oldalakon való találkozások változtatták meg (gazdagították, optimalizálták és újraalapozták, vagy ellenkezőleg, rombolták, feldúlták és károsították).

CCCLXXII. Ha a korszerű információs és kommunikációs technikai eszközök körülményei között érzelmi érzékenységed és intelligenciád mérséklődik, illetve ha az érzelmek érzékelésére, megélésére, megértésére és kezelésére vonatkozó képességed csökken, arányosan növekedni fog annak lehetősége, hogy rideg technikai lényvé változz.

CCCLXXIII. Minél fokozottabban hallgatsz a memóriádban elraktározott rossz érzésemlékeidre, belső békéd annál instabilabbá válik.

CCCLXXIV. Emlékezetünknek a kellemetlen érzésemlékek nyomásától való felszabadítása rendszerint kellemes érzésekkel tölt el.

CCCLXXV. Negatív emócióidtól csak akkor tudsz megszabadulni, ha felhagysz az azokat mintegy éltető kognitív sémáiddal, kényszereiddel és beállítódásaiddal, például a túláltalánosítással, a szelektív elvonatkoztatással, az öncímkezésessel, az önvádolással, a vádaskodással és rágalmazással, a véletlenre épülő következtetés-levonással, a jelentőség minimalizálásával / maximalizálásával, az érzelemalapú okfejtéssel vagy a randomszerű érveléssel.

CCCLXXVI. A kábítószer-fogyasztó esetében nem annyira a kialakult függőség biokémiai jelensége, mint inkább annak ténye jelent drámai pszichológiai problémát, hogy a valamilyen okból fennálló negatív érzéseket – félelem, fájdalom, reménytelenség, szorongás, elkeseredés, aggodalom, magányosság, unalom, szomorúság, csalódás stb. – a szer hatására az egyén (paradox módon) kellemesnek éli meg (és így boldognak érzi magát), és e félrevezető, látszólagos, alantas és hamis helyzetből fakadóan (pláne segítség nélkül) rendszerint nem fog lépéseket tenni a negatív érzéseket gerjesztő életproblémáinak kezelésére, nem fog hajlandóságot táplálni sem az azokkal való szembenézésre (azok feloldására, semlegesítésére), sem pedig a függőségből való kiszabadulására.

CCCLXXVII. Ha lemondasz a cigarettázásról nemcsak a tüdőd, hanem a memóriád is kitisztul.

CCCLXXVIII. A (kb. 2,5–3%-ot kitevő) kiváló intellektuális potencialitású gyermekek számára napjaink oktatása épp annyira nem megfelelő, mint a (kb. 2,5–3%-ot kitevő) fokozottan alacsony szintű képességekkel rendelkezők számára.

CCCLXXIX. Az érzelmi kimerülést az intellektuálisnál (vagy a fizikálisnál) jóval, nagyobb figyelemmel próbáld elkerülni, mert hiszen az hamarabb és közvetlenebbül vezet teljesítmény-szorongáshoz, énhatékonyság-csökkenéshez vagy egyenesen deperszonalizációhoz.

CCCLXXX. Pszichológiai szempontból a rasszista sértegetés tökéletesen kimeríti a lélekgyilkolási kísérlet gatzettét.

CCCLXXXI. Nem egy jel utal arra, hogy oktatási rendszerünk jelentős inadaptációs zavarokat mutat mind a kiváló (és jól alkalmazkodó), mind a gyenge képességű (és beilleszkedési nehézségekkel rendelkező) tanulók viszonylatában.

CCCLXXXIII. a. Ha depressziódtól nem tudsz megszabadulni, elkerülhetetlenül rokkanttá válsz.

CCCLXXXIII. b. Megeshet, hogy a depressziódat kiváltó (többé-kevésbé rejtett) okoknak – pszichológussal vagy nélkül lezajló – kimerítő elemzése, elmélkedéses boncolgatása, töviről-hegyire történő és hosszas fejtegetése nem hogy nem könnyít áldatlan állapotodon, hanem még jobban elmélyíti azt.

CCCLXXXIII. a. Mindegyik gyermeked számára más szülő vagy.

CCCLXXXIII. b. Minden egyes tanítványod számára más tanár vagy.

CCCLXXXIV. a. Minél nagyobb hajlandóságot (és tehetséget) érzel magadban a hazudozásra, annál közelebb állsz a pszichopátiához.

CCCLXXXIV. b. Minél merevebbek, szélsőségesebbek, globálisabbak és negatívabbak embertársaidra vagy önnön személyedre vonatkozó elképzeléseid, illetőleg kognitív sémáid, annál közelebb állsz a személyiségzavarhoz.

CCCLXXXV. Idegrendszerednek – valamilyen háborgató tényező által kiváltott – zaklatottsága, felforgatottsága és felbolydultsága nélkül nem leszel soha eléggé kreatív.

CCCLXXXVI. Kreatív információtanulási képesség nélkül nem válhatsz kognitív síkon kompetenssé, kognitív kompetenciák hiányában pedig nem lehetsz kreatív az információtanulásban.

CCCLXXXVII. Ha a személyedet érintő kedvezőtlen értékelések iránti fogékonyságod fokozódik, szociális félelmed is annál erősebbé válik.

CCCLXXXVIII. Minél alacsonyabbra értékeled magad, annál nehezebben érekeled a mások rád irányuló, illetve irántad táplált érzelmeit.

CCCLXXXIX. Napjainkban az embert alapvető agyműködéseinek és telefonfunkcióinak szerves és szétválaszthatatlan együtteseként is értelmezhetjük.

CCCXC. Baráti köröd számszerű gyarapodásával párhuzamosan, csökkenni fog az egyes barátokhoz fűződő szövetségesség érzésed.

CCCXCI. Egyesek azért hisznek el szemenszedett hazugságokat, mert azok elvetéséhez (a félretájékoztató információk igazságértékének pontos felméréséhez és megítéléséhez) szükséges kognitív erőfeszítések kifejtésére nem hajlandók (nem alkalmasak, nem készítettetek, nem fogékonyak stb.), illetve mert mentálisan restek.

CCCXCII. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy lelki egyensúlyunk (is) helyreállna, illetve mentális jóllétünk (is) megszilárdulna, ha egy tetemesebb pénzüsszeg ütné markunkat.

CCCXCIII. Materiálisan minél nincstelenebb vagy, szociálisan annál izoláltabb, pszichológiailag pedig annál magányosabb leszel.

CCCXCIV. Egyáltalán nem véletlen (és nem is meglepő), hogy tájainkon a burnout (a kritikus szakmai fásultság, kimerülés és kiégés) – mint alattomos pszichológiai folyamat – leginkább és a legnagyobb előszeretettel a pedagógusok táborából szedi áldozatait.

CCCXCV. Egyesek pszichikus energiáikkal úgy próbálnak spórolni, hogy lemondanak a gondolkodásról.

CCCXCVI. A jövőre orientálódó pénzügyi vonatkozású, véget soha nem érő elemző elmélkedéseid és vizsgálódó-értékelő fejtegetéseid (előbb-utóbb) boldogtalanná tesznek (függetlenül attól, hogy mennyi pénzed van).

CCCXCVII. Mára gyakorlatilag mindannyian az információs és kommunikációs eszközeink függelékeivé (rabjaivá, illetve áldozataivá) váltunk.

CCCXCVIII. Egyesek a szavakat (mint szimbolikus elemeket) elsődlegesen nem a másokkal való kommunikáció eszközeként, hanem embertársaik fejlődésükért alkalmas (ütő)tárgy gyanánt használják.

CCCXCIX. A facebookon megosztott (jól sikerült) fényképeiddel (az úgynevezett szelfikkel) nem annyira önnön személyedet szeretnéd reklámozni, mint inkább önértékkérzésedet táplálni, önbecsülésedet éltetni, önbizalmadat erősíteni.

CD. Ha kevesebb pozitív jelzővel és elismerő minősítéssel illetlek, mint amennyit megérdemelnél, negatív megkülönböztetésben részesítelek.