

A REMÉNY LÉLEKTANÁHOZ

Az előadás összeállítására készülve megnyitottam az elektronikus irodalom-kereső programot, és beütöttem a „remény” (hope) szót. Egy pillanat múlva jött a meglepő eredmény: találatok száma: 0. Amint felocsúdtam döbbenetemből, kerülő utat választottam. Nézzük a dolgot az ellentétes oldalról! Beütöttem a „reménytelenség” (hopelessness) szót. A gép keményen dolgozott. A találatok száma: 28600. Még nagyobb ámulatba estem. Majd lassan némi magyarázatot találtam a feltűnő aránytalanságra. Orvosi és pszichológiai természetű adatbázisról van szó. Érthető, hogy többet foglalkoznak azzal, ami negatív, ami kóros, vagy egyszerűen rossz. De mégis, a remény ilyen mértékben kiszorul az orvosi-lélektani szóhasználatból? Nem véletlen, hogy Sarnoff, a New Yorki Egyetem tanára szinte megrója kollégáit, amiért nem foglalkoznak eleget a reményt meghatározó tényezőkkel, illetve a remény következményeivel.¹

Mintha Nietzsche kijelentése valósulna meg: a remény minden gonoszság legrosszabbika, minthogy csak meghosszabbítja az ember kínjait.²

Természetesen a „jövőre irányuló pozitív várakozás” vagy hasonló kifejezésekkel azért találkozhatunk. Mégis, a remény, mint számunkra az isteni erények egyike, alig-alig képezi kutatás tárgyát, szemben a „reménytelenséggel”.

XVI. Benedek pápa Spe Salvi kezdetű enciklikájának megjelenése különös alkalom arra, hogy megvizsgáljuk az ember lelki apparátusának azokat az ismert mechanizmusait, amelyek a reményt egyáltalán lehetővé teszik.

Közel húsz éve, hogy a *Gyógyító beszélgetés* című könyvemben a lélekgyógyászatot a következőképp határoztam meg: „A pszichoterápia az elvesztett remény újjáépítésének gyakorlata”. Vagyis a remény fogalmát használtam arra, hogy könyvem tárgyát a legátfogóbb módon meghatározzam. Most mintha fordítva járnánk el: a lélektan (és a kórlelektan) oldaláról közelítjük meg a remény fogalmát, és próbáljuk meghatározni annak

1 SARNOFF I: Let Us Hope for the Best. *PsycCRITIQUES*. 15, (5), May 1970.

2 MEISSNER WW: Journal of Religion and Health. 12(2): 120-139. 1973. (PsychINFO Database Record © 2008 APA)

alapjait. Vagyis azt a mentális apparátust, amely képes befogadni a remény, közelebről a keresztény remény tartalmát, azt növelni, ápolni, s a személy önazonosságának részévé formálni.

A REMÉNY FOGALMA

A remény nem pszichológiai vagy pszichopatológiai fogalom, hanem antropológiai, sőt, teológiai természetű. Ugyanakkor – mivel az emberről alkotott legáltalánosabb fogalomról van szó, – a kérdésnek fontos lélektani, sőt neurofiziológiai jelentősége is van. Legáltalánosabban a reményt, mint a személy attribútumát, a következőképpen határozzuk meg:

Eljövendő események iránti pozitív várakozás és cselekvés. Mindenkinek van „reménye” legfeljebb kóros gátlás, vagy súlyos patológia által minimalizált mértékben. A meghatározás elemeit kibontva röviden érintjük az egyes elemeket.

1. *Személynek* nevezük az embert akkor, amikor az ember-mivoltot, mint olyant határozzuk meg, és legáltalánosabb adottságairól beszélünk, mint szabadág, kötelesség, méltóság, jogalanyiség, erkölcs, stb. Ide soroljuk a reményt is, amely a személy azon képességéből fakad, hogy a jövőre is reflektálni képes (anticipáció). A személy fogalma a kereszténység ajándéka az európai kultúrának. A fogalom ma válságban van, például az abortuszkérdés miatt, mivel a magzattól a személy-mivolt jogát elvonják³, vagy mivel a személyfogalom egyes elemeit a többitől kiragadva értelmezik (pl. a szabadságot a kötelesség és erkölcs nélkül).

2. *A remény a jövőbe vetül.* A jövő anticipációjának képessége azt jelenti, hogy az ember képes a pillanatnyi ingerkonstellációtól függetlenül cselekedni, s a jelen tevékenységét akár a távoli (sőt, az öröklétbe kihelyezett) motívumok alá rendelni. Korlátozottan az idegrendszerrel rendelkező állatok is képesek olyan reflexek elsajátítására, vagy olyan ösztöneik vannak, amelyek alapján valamely „jövőbeni” törekvés érdekében a jelenben tevékenykednek (például ivadékgondozás, vagy az elkerülő tanulás, amikor az állat a veszély előjeleit megtanulja, és időben elmenekül). Az ún. elkerülő kondicionálás idegrendszeri mechanizmusait ma már elég jól ismerjük. Sőt, ismeretesek a pozitív kondicionálás törvényszerűségei is. Az állatot megtaníthatjuk arra, hogy valamely cselekvéssort egy jövőbeni jutalom („remény”) érdekében végezzen el, például, hogy az egér fusson végig egy bonyolult labirintusban. Ismerünk olyan kémiai hatásokat is (pl. gyógyszerek), amelyek ezt a „reményképességet” csökkentik.

Embernél végzett idegélettan vizsgálatok során kiderül, hogy a „remény” esetén a jövőbe vetített, a múlt tatalmainak átrendezésével létrejött fantáziaképeknek döntő je-

3 JOBBÁGYI Gábor: A magzat jogairól (I.) Új Ember LXIV: 19. (3117). 8. old. (2008. máj. 11.)

lentsége van. A jövő projekciója a múlt eseményeinek előhívásán és újrendezésén alapul. E tevékenységet érzelmi szempontból a mandulamag (amygdala) szabályozza, amely a halántéki lebeny pólusának mélyén helyezkedik el. A jövő eseményeinek elképzelése során ugyanazok az agyi szerkezetek lépnek akcióba, mint a múlt felidézése folyamán, azonban új struktúrát alkotva. A legújabb technikai eljárások segítségével az élő agy szerkezetéről működése közben lehet képet alkotni. Egy vizsgálat keretében az alanyokat arra kérték, hogy jövőbeni illetve múltbeli pozitív eseményeket képzeljenek el, s közben mérték a korábról már ismert agyi szerkezetek oxigén felvételét (amely az adott régió aktivitásának legjobb mutatója). A jövőbeni pozitív események elképzelése során a mandulamag és az övtekervény elülső része fokozott aktivitást mutatott.⁴

3. A remény pozitív várakozás

Idegrendszerünk nem csupán a valóság egyszerű lenyomatát képes előállítani. A környezet és önmagunk észlelése során benyomásainkat ezen túlmenően minősítjük is, percepcióinkat érzelmi jegyekkel látjuk el. Egy festmény az egyik embert szinte magával ragadja, míg a másik undorral fordul el ugyanattól. Agyunk minősítő rendszere, amely a köztiagyban helyezkedik el, fontos szerepet játszik az érzelmek, hangulatok meghatározásában. Az érzelmeket meghatározó struktúrák tevékenységét pozitív – negatív tengelyen helyezhetjük el. A köztiagy elülső struktúrái inkább a pozitív, a hátsók a negatív érzelmi minősítés meghatározásában játszanak szerepet. A lelki betegségek jelentős része éppen e minősítő rendszer egyensúlyának zavarából vezethető le.

A mandulamag (amygdala) és az övtekervény elülső részének szerepét eddig is mérték a kognitív folyamatok, az emlékezet, a remény érzelmi modulációjában és a döntési folyamatokban.⁵ Újabbán a jövőbeli eseményekkel kapcsolatos működésére is fény derült. A minősítő rendszer tevékenysége ugyanis a jövőbeni, anticipált eseményekre is kiterjed. A remény biológiai alapjait tehát az agy meghatározott anatómiai szerkezeteihez kapcsolhatjuk.

Az előbb leírt területek működési szabálytalanságai viszont depresszióra jellemzőek. A depresszió, mint tudjuk, a reménytelenség tipikus példája.

4. *A remény nem pusztá passzív várakozás*, „sültgalamb lesés”, hanem a jövőre feszülő, sikerorientált cselekvés. A remény belső erőforrások mozgósítója, amely az aristolelészi potenciális létet aktuálisba, a heideggeri Lét egy elemét Ittlétbe fordítja. Mi, keresztények pedig azt mondjuk, hogy a remény egyben Isten teremtő tevékenységébe való bekapcsolódás.

4 SHAROT T, Riccardi AM, Raio CM, Phelps EA: Neural mechanisms mediating optimism bias. *Nature*. 450(1): 102-106. 2007.

5 JOHNSON SC. et al: Neural correlates of self-reflexion. *Brain*. 125: 1808-1814. (2002).

Hangsúlyozzuk azonban, hogy a remény idegélettani alapjainak taglalása esetén nem a remény „okairól”, hanem csak lehetőségi feltételeiről (*conditio sine qua non*) beszélünk, mint ahogy ezt Johnson is megfogalmazza az önreflexióval kapcsolatos idegi „korrelátumokról” („neural correlates”) írott munkájában.⁶

A REMÉNY PSZICHOLÓGIAI VONATKOZÁSAI

A „remény” kifejezésnek a kutatásokban való ritka előfordulása másként is értelmezhető. Az idegtudományok és a lélektan képviselői csak pontosan definiált, ún. operacionalizált fogalmakkal dolgoznak, amelyekben mindenki ugyanazt érti, és amelyeket kísérletileg is ellenőrizni lehet. Nos, a remény, amely inkább antropológiai, illetve teológiai fogalom, nem tartozik ide. Azokat a vizsgálatokat, amelyek témánk szempontjából érdekesek, éppen ezért olyan kifejezések alatt találjuk, mint „optimizmus”, „pozitív elfogultság”, „jövendő pozitív események projekciója”, stb. Az ide vonatkozó kutatások általánosságban leírják egy olyan tendenciát, amely az emberek jelentős többségére jellemző, s a jövendő események statisztikailag várható átlagának pozitív irányú módosulásával jellemezhető. Olyan eseményeket vizsgáltak, mint pl. hosszabb élet, az átlagnál egészségesebb állapot, a házasság felbomlásának valószínűsége, munkahelyi siker, stb. Optimista beállítottságú egyéneknél ez a pozitív eltolódás még nagyobb mértékű volt. A múlt eseményeinek pozitív torzulása nem olyan fokú, mint a jövőbelieké. A szerzők ezt azzal magyarázzák, hogy a múlt lezárult, a megtörtént események kényszere a fantázia játékát korlátozza a múlttal kapcsolatban, tágabb lehetőséget engedve az eljövendővel való foglalkozásnak.

A kutatók egyértelmű állásfoglalása, hogy a jövő eseményeibe vetett optimizmus, pozitív „torzulás” adaptív jellegű, mivel cél elérésére ösztönöz. Természetesen extrém mértéke már káros lehet a túlélés szempontjából, mivel a veszély és kockázat alulértékelését eredményezi.

Más szerzők viszont arra hívják fel a figyelmet, hogy a tapasztalatok szerzése, tanulás során az egyének nagyobb mértékben támaszkodnak negatív információkra. Ennek a negatív torzulásnak is adaptív jelentőséget tulajdonítanak, amely különösen a fejlődés során játszik szerepet.⁷

A remény fogalma jelentős szerepet játszik Rick Snyder „pozitív pszichológiájában”, amely a humanisztikus irányzatokhoz sorolható, s az emberben rejlő erőforrások kul-

6 Lásd 3. sz. jegyzet.

7 VAISH A, Grossmann T, Woodward A: Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin*. 134(3):383-403. 2008.

túrájára törekszik.⁸ Ugyancsak jelentős szerepet tölt be Kelly személykonstrukciós pszichológiájában (personal construct psychology). Nyugodtan állíthatjuk, hogy Viktor E. Frankl pszichoterápiája (logoterápia) is a remény kultúráján alapul. A reményt gyakran állítják szembe a „reménytelenség” dimenzióval, vagy a „tanult kiutatlanság” (learned helplessness) fogalmával jóllehet utóbbiak sokkal szélesebb magatartásdimenziót felölelő konstruktumok, mint a remény pusztá hiánya.⁹

A remény tanulható, a pozitív pszichológiának éppen ez a törekvése.¹⁰

A REMÉNY A SZEMÉLY SZABADSÁGÁNAK BIRODALMA

Az ember azonban nem csupán bio-pszicho-szociális lény. Személy mivoltából fakad, hogy olyan attribútumokkal rendelkezik, amelyek meghaladják a biológiai, vagy a pszichológiai, de még a szociális viszonylatok határait is. A személy méltóságával, szabadságával, jogaival, kötelezettségeivel, erkölcsi elveivel rendelkezünk. Céljaink, törekvéseink vannak, melyek létezésünk téri és időbeli korlátjait is meghaladják. Szándékaink nem csupán a múltban gyökereznek, hanem a jövőbe vetülnek. Az ember intencionális lény. Az intencionalitás meghaladja az ok-okozati magyarázat lehetőségeit, csupán értelmezési lehetőségünk marad. (Jaspers).¹¹ A szabad akarat az ember ezen antropológiai dimenziójának tartozéka. Minden determinációnk ellenére önmagunkat döntésre képes, és ezekért felelős személynek tételezzük. Egyértelmű élményünk, hogy döntéseinkben szabadok vagyunk, sőt, idegen erőknél és befolyásoknak is szabadon vetjük alá magunkat. Az ember szabadságának és felelősségének szubjektív evidenciája képezi az alapját a jogrendnek is. A szabad akarat előfeltétele annak, hogy bűnről, vagy erényekről beszéljünk. Szabad akarat híján értelmét veszti minden erkölcs és etika. A remény is a szabadság tartozéka.

A pszichológiai szinten megjelenő determináltság és az antropológiai síkon megfogalmazható akaratszabadság mintha nem is érintkeznék egymással. Pedig az ember egy és oszthatatlan. Didaktikai okokból ugyan leírhatunk önálló „tartományokat”, azonban az ember egyes összetevői számtalan szállal összefonódva alkotják az egyetlen, megismerhetetlen egyedet, a személyt. Az ember alá van vetve az objektív világ törvényszer-

8 INGRAM RE: In Memoriam: A Positive Life. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 20(2):115-116. 2006.

9 SHEA LS: Stone soup: A psychology of hope. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 65(7B): 3694. 2005.

10 SCHWARTZ B: Pitfalls on the road to a positive psychology of hope. In: Gillham J. (Ed): *The science of optimism and hope: Reserch essays in honor of Martin E. P. Seligman*. (pp. 339-412). West Conshohocken, PA: Templeton Foundation Press, 2000.

11 JASPERS, K. (1959): *Allgemeine Psychopathologie*. 7. Aufl. Springer, Berlin, Göttingen, Heidelberg.

rúségeinek, ugyanakkor szubjektív meggyőződése szerint szabadon teszi ezt, meg ezt (a meghatározottat).¹²

Rahner szerint a szabadság is a nem-kategoriális fogalmak közé tartozik, ugyanúgy, mint a remény. Mindkettő a szubjektum része. A szubjektum és a szabadság nem elválasztható. Mindez akkor is érvényes, ha cselekedeteinket egyébként a kategoriális világban az anyagi, fizikai-kémiai stb. erők határozzák meg. „A szabadság és a felelősség az emberi létezés egzisztenciáljai”. Nem az ember valamely részleges képessége más képességek mellett. „A szabadság az egy szubjektum képessége, az egészé”.¹³

A szabadság lehetőségi feltételként megelőzi a konkrét cselekedeteket. A téridőben valósul meg, de nem az egyes tettek által, hanem azokon keresztül önmagát megvalósító egyetlen aktus. A remény megvalósulásának lehetőségi feltétele a szabadság. A szabadságban korlátozott személynek a jövőre vetítve nem reményei vannak, hanem statisztikai valószínűségei, amelyek az objektív világ adottságaiból kalkulálhatóak.

A REMÉNY PATOLÓGIÁJA

Közismert, hogy a reménytelenség a depresszió egyik fő összetevője. Azonban nem csupán a depresszió, hanem más betegségek kimenetele is kedvezőtlenebb, amennyiben reménytelenség áll fenn. A legtöbb vizsgálat a szív-és érrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos. Harminckét klinikai kutatás eredményeit összesítve Kubzansky¹⁴ és csoportja megállapítja, hogy a szív-és érrendszeri szövődmények sokkal gyakoribbak olyan egyéneknél, akiket a következő negatív érzelmi állapotokkal jellemezhetünk (akár enyhe formában is): reménytelenség, pesszimizmus, töprengés (ruminatio), szorongás, harag. Vagyis e negatív érzelmi állapotok mindegyike a személy életének jövőbeli dimenziójába vetül, és azt rombolja le. A jövő „elrendezése” tehát a testi-lelki egészség egyik legfontosabb feltétele.

A reménytelenség súlyosbítja a depressziós állapotot, elősegíti az öngyilkossági gondolatokat. Minél nagyobb fokú a reménytelenség, annál nehezebb a depresszió gyógyítása.¹⁵

12 RAHNER K. (1998): A hit alapjai. Agapé, Bp. 88-90. old.

13 L. 12. sz. jegyzet.

14 KUBZANSKY LD, Davidson KW, Rozanski A: The clinical impact of negative psychological states: expanding the spectrum of risk for coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine* 67: Suppl.1:10-14. 2005 (May-June).

15 PAPA KOSTAS GI et al.: Hopelessness and suicidal ideation in outpatients with treatment-resistant depression: Prevalence and impact on treatment outcome. *J Nerv Ment Dis.* 191(7) 444-449. 2003.

Korunk közállapotait jellemzi az a felmérés, amely a fiatal generációk többségében a saját, közeljövőre vetített reménye ugyan pozitív kicsengésű, de sokkal kevésbé az a világra és a távoli jövőre vonatkozóan.¹⁶

A remény lélektanilag értelmezett fogalma fontos szerepet játszik a lelki apparátus működésében. Ma már számos kutatás támasztja alá, hogy a depresszió és a megbocsátás között is szoros a kapcsolat. (Megbocsátás önmagunknak és másoknak, illetve Istentől várt bocsánat). A remény, a megbocsátás és a depresszió közötti szoros kapcsolatban a remény közvetítő szerepet játszik a másik kettő között. (Vagyis a depresszióval együtt járó megbocsátási képtelenség akkor súlyosabb, ha reménytelenség is kimutatható).¹⁷

A „depressziók” néven összefoglalt pszichiátriai állapotokban a szabadság, ezáltal a remény kibontakozásának akadályait a következőkben foglalhatjuk össze:

1. Az idő-horizont beszűkülése. A személy korlátozottan képes a jövőt léte szerves részévé alakítani, súlyosabb esetben a „napról-napra élés” valamilyen formája valósul meg. Így a transzcendentális szabadság első, intencionális síkján szegényes lehetőségek állnak rendelkezésére. Súlyos esetben az egyén teljesen elfordul a jövőtől, és a múlt felé tekintget (az időtengely inverziója).¹⁸ Jövője nincs, következőképp reménye sem.

2. A negatív hangoltság következtében e személy a Lét vonzása helyett a Semmi (a Lét kontrasztja, „antianyag”) bűvkörében él, amely súlyos esetben az önpusztítás örvényébe rántja. A „létbehívástól” ózdkodik, hiszen ami van, az rossz. Akciói tehát szükségképpen rosszat hívnának elő. Jövője még csak van, amely azonban negatív: „anti-remény”. „Mind-en egyre rosszabb” állítják gyakran.

3. Az élet értelmét többnyire képtelen megfogalmazni, avagy csak töredékesen. Gyakran fatális véletlennek tartja önmagát, miként a „végtelen univerzum gravitációs reménytelenségében bolyongó kozmikus ködarab.”

A KERESZTÉNY REMÉNY TERÁPIÁS VONATKOZÁSAI

A remény és a megbocsátás a mentális egészség fontos, szerves tartozéka. A mentális betegségek a remény és a szabadság sorvadásával jellemezhetőek. A remény lelki apparátusát a keresztény hit természetfeletti tartalommal tölti fel. Ugyanakkor nem hanyagolja el a tartalom lehetőségi feltételeinek, azaz a lelki apparátusnak kultúráját sem. A hit megélésének gyakorlata, mint a liturgia, az ima, a szentségek reményt sugárzó lélektani hatása tudományosan igazolt tény. Külön ki kell emelnünk a bűnbocsánat gyakorlatát, a gyógyás

16 SMITH MB: Hope and despair: keys to the sociodynamics of youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53(3).388-399. 1983.

17 TOUSSAINT LL. et al: Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental health*. 2: 89-103 (2008).

18 TRINGER L. (1994): A szenvedő lét és az idő. *M. Pszichológiai Szemle* L.(3-4):263-266.

szentségét, amely a megbocsátás mind a négy elemére hatva közvetlenül is mentálhigiénés hatást gyakorol (Önmagunknak, másoknak megbocsátani, Isten megbocsátó irgalmában bízni, bocsánatot kérni). A remény és a megbocsátás direkt elme-egészségügyi jelentőségére több kutató hívta fel a figyelmet. Közismert, hogy hívő emberek védettebbek a depresszió ellen, és ennek egyik fontos összetevője a lélektanilag is megragadható remény.¹⁹ Megbocsátást serkentő lélektani gyakorlatok a depresszió elleni küzdelemben jelentős eredményeket mutattak fel.²⁰ A remény mint az öngyilkosság „antidotuma” jelenik meg egy neves kiadványban, amely megállapítja, hogy a vallásos hit a remény jelentős forrása, így az öngyilkossági tendenciák ellen is védelmet jelent.²¹

A keresztény remény a természetfeletti világgal kapcsol össze bennünket, s ennek kifejtése XVI. Benedek pápa *Spe salvi* enciklikája.

Dr. Tringer László
tanszékezető egyetemi tanár, GFHF

19 KENDLER KS. Et al: Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160: 496-503. (2003).

20 WADE NG, Worthington EL. Jr, Meyer JR: But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. In: E. L. Worthington (Ed.) *Handbook of forgiveness* (pp. 423-439) Brunner-Routledge, New York, N. Y. (2005).

21 WULFF DM: Averting Youthful Suicide: Would a Biblical Perspective Help? *PsycCITIQUES*, 39(9): 1994. Sept.