

Érzelmekkel vagy hideg fejjel?

IQ és EQ versenye

Döntéseidben az érzelmeid vezetnek, vagy inkább az eszedre hallgatsz? Attól függ, miről van szó – válaszolhatod. Nyilvánvaló, hogy ez a titok nyitja, de azzal vajon tisztában vagyunk-e, hogy elménk miként egyensúlyoz értelem és érzelem között?

VÁRADI KRISZTINA írása

Sokunkkal megesett már, hogy erdei kirándulás közben egy kígyó alakú faágat megpillantva hirtelen elugrottunk. Még mielőtt racionális agyunk elemezhetné volna, hogy valójában nem is kígyót, hanem egy ágat láttunk, a testünk élettani funkcióiért felelős érzelmi agy pontatlan részinformációk alapján, vilámgyorsan beindította a túlélési reakciót. Vagyis a racionális elméhez képest az érzelmi elme sokkal sebesebben dolgozik: akcióba lép anélkül, hogy egy pillanatra is mérlegelné, mit cselekszik.

Féltekeink funkciói

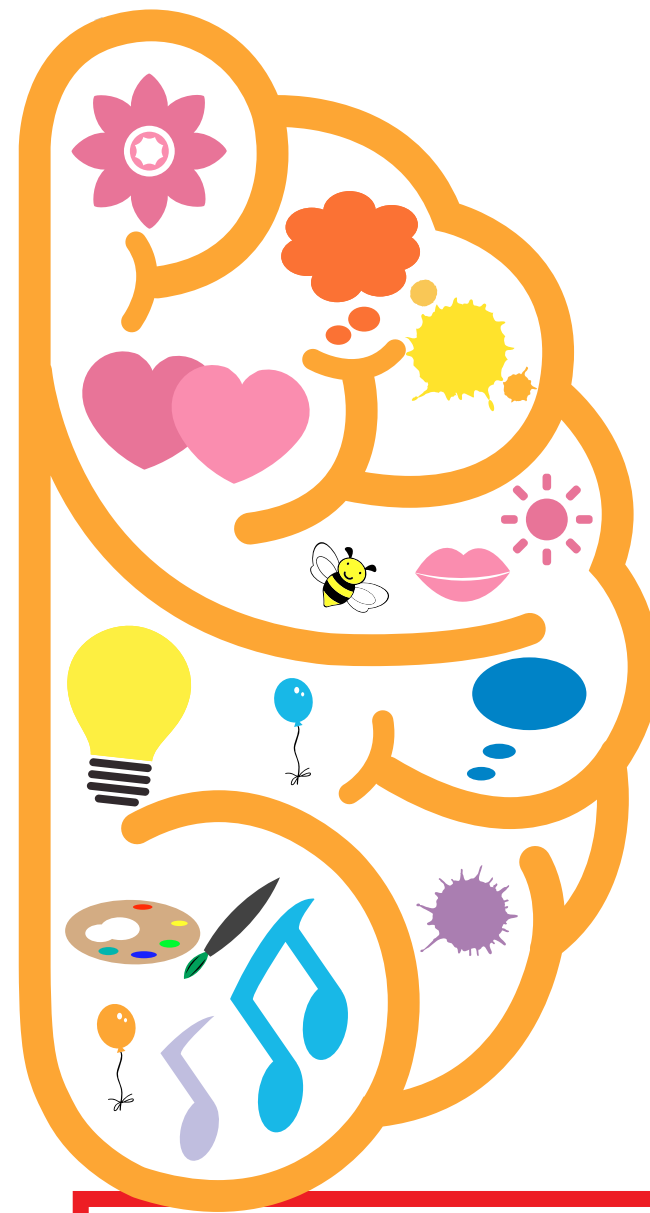
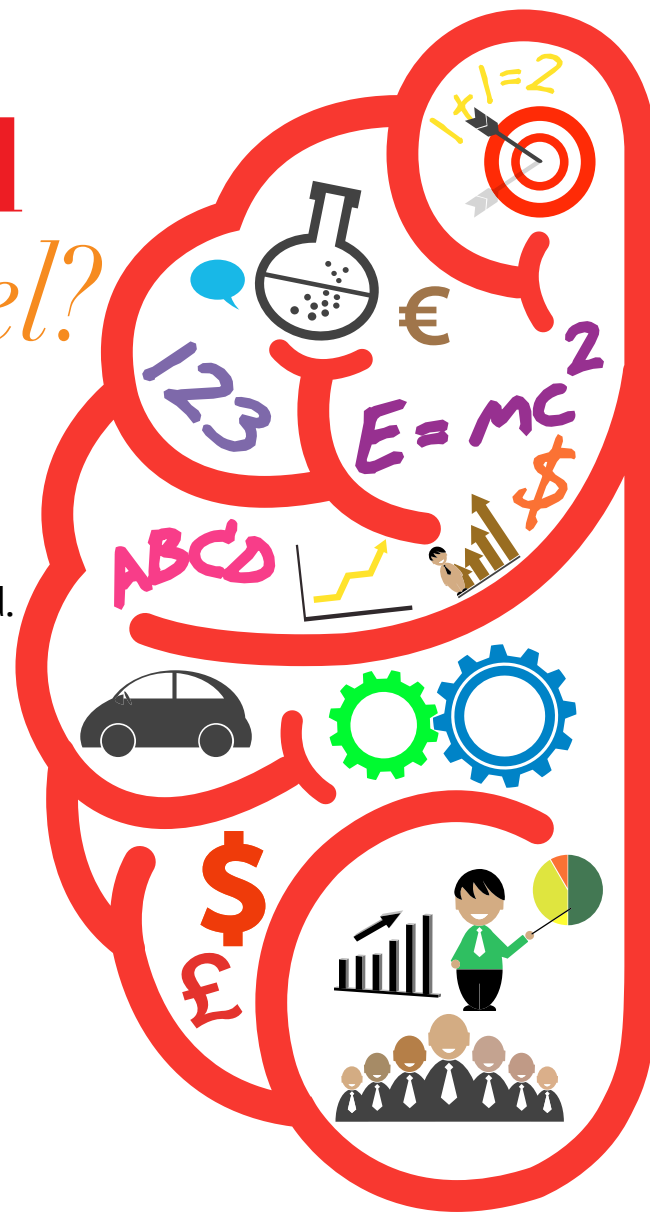
Józan ész és intuíció meccsezik tehát bennünk, mi pedig hol erre, hol arra a kapura játszunk. A köztudatban az a nézet terjedt el, miszerint e megosztottságot agyunk is tükrözi: míg a bal félteke irányítja a beszéd-készséget, a logikai és matematikai funkciókat, addig a jobb

félteke az ösztönök, az érzelmek és a művészi készségek területe. Csakhogy a legmodernebb kutatásokból az derül ki, hogy féltekeink funkcióit korántsem lehet ilyen egyszerűen megkülönböztetni. Az *50 pszichológiai tévhit* című könyv szerzői szerint az agy két fele abban tér el egymástól, hogy hogyan dolgozza fel az információkat, nem pedig abban, hogy mit dolgoz fel. Az átlagemberek ugyanis nem hasított agyú lények: a feladatok végzése közben a két félteke rutinosan kommunikál egymással. Erre az együttműködésre Elliot esetéből is következtethetünk.

Az átlagemberek nem hasított agyú lények: a feladatok végzése közben a két agyfélteke rutinosan kommunikál egymással.

Ő a hetvenes években Antonio Damasio neurológusprofesszor betege volt. A harmincas éveit elején járó Elliotnak, miután eltávolították jóindulatú agytumorát, megváltozott az emberekhez való viszonya, nem tudta kezelni az érzelmeit. Széthullott az élete, de közben értelmi képessége nem változott. Képtelen volt fontossági sorrendet felállítani, semmibe vette kollégái ismételt tanácsait és figyelmeztetéseit, végül elbocsátották munkahelyéről, ráadásul házassága is válással végződött. Amikor Elliot felkereste a professzort, érzelmek nélkül, higgadtan beszélt arról, milyen veszteségek érték. Damasio rájött, hogy a probléma az érzelmi beállítottságban keresendő.

FOTÓ: THINKSTOCK



Arra a következtetésre jutott, hogy az érzelmek és a racionalitás szorosan összefonódnak: ahogyan a szélsőséges érzelmek is rossz döntésekhez vezethetnek, hideg fejjel sem lehetséges boldogan élni. Mint a mérleg két serpenyője: egyik oldalon a megismerő, tudatos, racionális elme, a másikon az érzelmi, az ösztönös tudattalan. A lelki élet pedig abból az állandó igyekezetből születik, hogy e két rész harmóniába kerüljön.

Zavar a rendszerben

Elliot története jól példázza, hogy mi történhet, ha ez az érzékeny egyensúly megbomlik. Persze nem kell ahhoz agyműtéten átesni, hogy zavar támadjon a rendszerben. Mert mi van abban az esetben, ha például elménk akkor is vészjeleket küld, amikor nem kellene? Ez fordul elő olyankor, amikor egy rossz élmény akár évekkel, évtizedekkel később is képes befolyásolni érzelmi reakcióinkat és viselkedésünket. Az antilop, akinek az utolsó pillanatban sikerül elmenekülnie az oroszlán

A traumát elszenvedők arról számolnak be: bár eszükkel tudják, hogy már nincs veszély, csak éppen nem érzik.

karmai közül, a sokk után megőrzi magát, és éli tovább az életét, nem gyötrik rémálmok. Mi, emberek azonban nem így működünk. A mentális problémák gyakran a múltban átélt, a jelentől teljesen független, ám az agyunkba bevésződött, fájó élményekre vezethetők vissza. A súlyos balesetet elszenvedők többsége is arról számol be: az eszükkel tudják, hogy már nincsenek veszélyben, csak éppen nem érzik. Ezért képtelenek megszabadulni a legváratlanabb pillanatokban rájuk törő szorongástól és az éjszakáikat megkeserítő rémálmoktól. Mint ahogyan egy rosszul végződött párkapcsolat kellemetlen emlékképei is képesek kísértetni, és „beszólni” az új viszonyba. Olyan ez, mintha a tudást tároló racionális elme részei nem tud-

nának kapcsolatba lépni a sérülést hordozó lelki agy azon részeivel, amelyek még évek múltával is felkeltik a fájdalmas érzéseket.

A siker kulcsa

Könnyebbé tehető az élet, ha tréningezzük magunkat az elviselésére? Például az intelligenciánk fejlesztésével, abból kiindulva, hogy ha több az ismeretünk, több lesz az eszköz is

Mindennapi küzdelmeink

„Bár személyiségünk úgy épül fel, hogy bizonyos tulajdonságok egyénekre jellemző, eltérő arányban vannak jelen, nincs olyan, hogy valaki tisztán racionális vagy érzelmvezérelt személyiség-típus lenne – magyarázza Győri Szilvia szexuálpszichológus. – Ha gondunk van, megoldására probléma- vagy emóciófókuszú megküzdési stratégiát választhatunk. Problémaközpontú megküzdéskor az adott helyzetre összpontosítunk, és próbáljuk megváltoztatni, hogy a jövőben elkerülhessük. Érzelmközpontúnál pedig a stresszhelyzet okozta érzelmi reakciókat enyhítjük, és igyekszünk megakadályozni a negatív érzelmek elhatalmasodását. A szex esetében például azokra, akiknél az érzelmek vannak fókuszban, jobban hatnak a mindennapi, aktuálisan fellépő

problémák. Elég, ha leszidja őket a főnökük, egy időre még a szextől is elmegy a kedvük. Ilyen helyzetek oldására fontos a társas támogatás, az empátia és az értő figyelem. Azokat viszont, akiknél a racionalitás dominál, és a spontaneitás hátterbe szorul, nehezebben sodorják el az érzelmeik. Ugyanakkor előfordulhat, hogy teljesítménykényszerük lesz, vagy túlbonyolítják a szexuális együttléteket, és kudarcérett élik meg, ha nem alakul minden az elképzelésük szerint. Ilyenkor fontos, hogy a másik fél ne mélyítse a kudarcot, ne tegyen megjegyzéseket, inkább támogató szerepet vállaljon. Hiszen az ágyban sem lehet minden tökéletes, a cél az, hogy megéljük a kellemes élmény minden pillanatát.”



Győri Szilvia
szexuálpszichológus

a kezünkben? Alfred Binet francia pszichológus szerint – neki köszönhetjük az intelligenciahányados (IQ) megalkotását – a magas IQ a siker záloga. Ő volt az, aki az 1900-as évek elején kifejlesztette az elsősorban a logikai adatfeldolgozásban megnyilvánuló absztrakciós és alkalmazkodási képességeket vizsgáló IQ-tesztet. Ám azóta kiderült, hogy az egyén IQ-ja, illetve lexikális tudása és a tág értelemben vett eredményessége (társadalmi helyzet, jövedelem, kiegyensúlyozott magánélet) közötti kapcsolat korántsem egyértelmű. Sok nagy tudású embert ismerünk, aki nehezen boldogul az élet dolgaiban és az emberi kapcsolatok világában. Kutatások szerint felnőtt életünk sikere, az önmagunkkal való elégedettség mindenekelőtt azon múlik, hogy képesek vagyunk-e felismerni saját és mások érzelmeit, tudunk-e kapcsolatokat teremteni, konfliktust kezelni, empátiát érezni, segítséget kérni, vágyainkat késleltetni, nehéz helyzetekben is kitartani. És ezzel el is érke-

Sok nagy tudású embert ismerünk, aki nehezen boldogul az élet dolgaiban és az emberi kapcsolatok világában.

Emberi számítógép?

A vietnami háború idején az USA akkori védelmi minisztere, Robert McNamara „emberi számítógép-ként” jellemezte magát, aki nem engedheti meg, hogy a hadviseléssel kapcsolatos gondolatait megzavarják az érzelmei. A vele szemben fellépő háborúellenes tüntetőket viszont elsősorban érzelmeik vezették, amikor utcára vonultak, így mutatva ki az ártatlan áldozatok iránti együttérzésüket és a kormánnyal szembeni haragjukat. Az adott szituációban a „hideg fej” és a szenvedély csapott össze jelképesen, hasonlóan ahhoz, ahogyan az egyes emberben is verseng egymással a ráció és az érzelm.

Kerülj egyensúlyba!

Módszerek, amelyek segítségével az érzelmi és a racionális elménk között harmóniát teremthetünk:

KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIA: Szemléletmódunk és hiedelmeink alapvetően meghatározzák érzelmi reakcióinkat és viselkedésünket. Márpedig ha az átélt események félreértelmezett jelentést nyernek, negatív érzelmi állapotok alakulhatnak ki (például egy depressziós ember a legkisebb kudarcot is hajlamos saját értéktelensége bizonyítékaként értelmezni). A pszichológus a beszélgetések során abban segít, hogy felismerjük és megváltoztassuk hibás, torzított gondolkodási folyamatainkat, vagyis racionális technikákkal tudjunk hatni az érzelmeinkre.

AUTOGÉN TRÉNING: A módszer a bennünk lévő feszültség oldására tanít, ezzel kordában tarthatjuk káros érzelmeinket, határozottabbá és kreatívabbá válhatunk. A terapeuta arra ösztönzi a tréningezőt, hogy ő maga fejtsse meg és értelmezze a relaxáció során megjelenő képeket és érzéseket, ezáltal hatékonyabban meríthet belső erőforrásaiból. Elsajátításuk után a gyakorlatok önállóan is végezhetőek.

GORDON-MÓDSZER: Ez az érzelmi intelligencia fejlesztésére szolgáló egyszerű és hatékony technika megtanít az elfogadás nyelvén beszélni, és segít oldani a társas kapcsolatokban felmerülő konfliktusokat. Lényege, hogy anélkül hallgatjuk végig a másik embert, hogy beleszólnánk annak mondandójába. Ezzel lehetővé tesszük számára, hogy szembenézzen a problémájával, és dolgozzon rajta anélkül, hogy a figyelmét elvonná a védekezés. Saját gondunk esetén pedig azzal nyerhetjük el az együttműködést, ha ítélezés nélkül mondjuk el, mi a rossz nekünk a másik tettében.

tünk a manapság oly népszerű fogalom, az érzelmi intelligencia (EQ) területére.

Leckék a lelkünknek

Az EQ elméletét (közel száz évvel az IQ fogalmának megalkotása után) John D. Mayer és Peter Salovey fejlesztette ki. A széles közvéleménnyel azonban a New York Times egyik újságírója, Daniel Goleman ismertette meg, akinek 1995-ben megjelent *Érzelmi intelligencia* című könyve bestseller lett. Goleman szerint a sikerességet 20 százalékban határozza meg a magas IQ-érték, a fennmaradó 80 százalék az érzelmi intelligencián múlik. Bár ezt az arányt

a szakirodalom túlzónak tartja, mivel abszolút tényekkel azóta sem sikerült igazolni, de arról nincs vita, hogy az EQ meghatározó az emberi viselkedést illetően. Ám sajnos épp ez az, amire nem jut idő az iskolában. Pedig milyen jó lenne, ha a gyerekek a fejükbe ömlesztett lexikális információk mellett (akár azok rovására) hatékony konfliktuskezelést vagy erőszakmentes kommunikációt is tanulhatnának! Mert a boldoguláshoz a tárgyi tudás mellett önismeretre és az érzelmeink kezelésében való jártasságra is szükség van. Hiszen csak így leszünk képesek jól dönteni egy nehéz szituációban, amikor arról kell határoznunk, hogy az ösztönös menekülést vagy az egyéb lehetőségekben való „agyalást” válasszuk. ■