

Kötődésre teremtve

Daniel Goleman: Társas intelligencia. Az emberi kapcsolatok új tudománya
Nyitott Könyvműhely Kiadó,
Budapest, 2008
Fordította: Buda Júlia
505 oldal
ISBN 978 963 9725 14 0

Buthán – a Himalájától keletre egy apró királyság – népe *össz nemzetközi boldogságát* éppen olyan fontosnak tartja, mint a bruttó nemzeti összterméket (GDP), ami egy ország standard gazdasági mutatója. A király már évtizedekkel korábban kihirdette ezt a nemzeti prioritást, s 2004-ben nemzetközi konferenciát hívott össze Thimbuban, az ország fővárosában, hogy megvitassák, miért fontos az államigazgatás irányelveiben az emberek jó közérzetét is szem előtt tartani a gazdasági termelékenység mellett. Buthánban egyébként a nemzeti elégedettségbe éppúgy beletartozik az anyagi önellátás, a tisztán megőrzött környezet, az egészségügyi ellátás, mint a helyi hagyományokat őrző oktatási rendszer és a demokrácia. A gazdasági fejlődés csupán egyetlen eleme ennek az egyenletnek.

A közgazdászok nem is olyan régóta – de egyre nagyobb számban – ismerik el, hogy az emberek boldogságának és életükkel való elégedettségének jótékony hatása van a gazdasági fejlődésre. A jólét mérésére ezért olyan módszereket dolgoznak ki, melyek nem csupán a foglalkozást és a jövedelmet veszik figyelembe, hanem a megbízható és elkötelezett emberi kapcsolatokat, valamint az életben kitűzött célokat is az elégedettségi mutatók közé sorolják.

A közgazdászok mellett ma már a magatartás-kutatók és a neurobiológusok is bizonyították: emberi kapcsolataink szoros összefüggésben vannak fizikai jóllétünkkel.

Egy évtizeddel az *Érzelmi intelligencia* megírása után Daniel Goleman figyelme a személyiségen belüli lehetőségekről a kétszemélyes pszichológia területére irányult: arra, hogy pontosan mi megy végbe, amikor kapcsolatot teremtünk egymással, s *Társas intelligencia* című köte-

tében megkísérli kibogozni a szeretet és a társas élet kusza idegrendszeri hálózatát. Egy olyan születőfélben lévő tudomány feltárására vállalkozik, amely magyarázattal szolgál többek között a társas intuíció gyors működésére, azaz hogy miképpen döntjük el a találkozás első pillanatában, hogy a másik személy olyasvalaki-e, aki segítségre szorul, akitől magunk várhatunk segítséget, akitől menekülni kell, akinek engedelmeskedni kell, akit meg kell támadni vagy akivel akár frigyre is lépnénk. Ennek az új tudománynak a legalapvetőbb felfedezése, mely a szociológia, szociálpszichológia korábbi eredményeire épül, hogy kötődésre teremtettünk.

A neurobiológia legújabb eredményei feltárták az agynak azt a – felépítéséből adódó – tulajdonságát, hogy szociábilis, azaz szüntelenül keresi a bensőséges kapcsolódást a másik aggyal valahányszor kapcsolatba lépünk valakivel. Ez az idegrendszeri közvetítés felelős azért a hatásért, amelyet a velünk kapcsolatba kerülők agyára és testére gyakorolunk, illetőleg azért is, amelyet ők idéznek elő bennünk. A tudomány például rávilágított a legnagyobb feszültséget okozó kapcsolatok és bizonyos, az immunrendszert szabályozó gének közötti összefüggésre. Tehát bármennyire meglepő, emberi kapcsolataink nemcsak élményeinket, hanem biológiai rendszerünket is alakítják. Ez a kapocs azonban kétélű: az építő kapcsolatok jótékonyan hatnak egészségi állapotunkra, a mérgező viszonyok azonban lassan ölő méregként.

A korábbi tudományos felismerések alapján bontogatja szárnyait az az új diszciplína, amelyet *társas idegtudománynak* neveztek el, s amely egy gyökeresen új szemléletet mutat be: az emberi agy működése nem csupán az agykérgen belül, hanem két agy között végbemenő – azaz az interperszonális kapcsolatokban zajló – kommunikációs folyamatokban is vizsgálható. Azt a modult, amely interakcióinkat, gondolatainkat, az emberekhez fűződő érzelmeinket

és kapcsolatainkat összehangolja, Goleman *társas agynak* nevezi. A társas agy tehát mindazon idegrendszeri mechanizmusok összessége, amely ráhangol bennünket a másik emberre, s egyúttal lehetővé teszi, hogy annak a személynek a belső állapota, akivel együtt vagyunk, hatással legyen ránk.

A társas idegtudomány ismeretében – amely eddig a hiányzó biológiai láncszem volt az orvostudományban – kezdik részletesen feltárni azokat a biológiai ösvényeket, amelyekén át a többi ember akár jótékony, akár rossz hatással, de a testünkre és az egészségünkre is kihat.

Összefüggést mutattak ki például a lehangoló emberi kapcsolatok és bizonyos stresszhormonok ugrásszerű növekedése között, amelynek folytán olyan gének károsodhatnak, amelyek a vírusok elpusztításáért felelős sejteket irányítják. Kimutatták, hogy akik folyamatos konfliktusban élnek, két és félszer nagyobb valószínűséggel fáznak meg – vagyis a problematikus kapcsolatok ugyanabba az ok-okozati láncolatba fűződnek össze, mint a C-vitamin-hiány vagy az alváshiány. Szívszélhűdéssel kórházban kezelt idős emberekkel folytatott vizsgál-

latokból az derült ki, hogy azok esetében, akiknek nem volt érzelmi támaszuk, háromszor nagyobb valószínűséggel ismétlődött meg ez a betegség, mint azoknál, akik meleg, gondoskodó kapcsolatban éltek. Kiderült, hogy azok a férfiak, akiket szívkoszorúérmegbetegedés miatt angiográfiás vizsgálatnak vetettek alá, általában kevesebb érzelmi támogatásban részesültek hozzátartozóiktól; náluk 40 százalékkal több érelzáródást tapasztaltak, mint azoknál, akik szeretetteljes kapcsolatban éltek.

Miképpen döntjük el a találkozás első pillanatában, hogy a másik személy olyasvalaki-e, aki segítségre szorul, akitől magunk várhatunk segítséget, akitől menekülni kell, akinek engedelmeskedni kell, akit meg kell támadni vagy akivel akár frigyre is lépnénk?

Nagyszámú epidemiológiai vizsgálatból nyert adatok arra is rámutattak, hogy a mérgező emberi kapcsolatok ugyanolyan rizikófaktornak minősülnek a megbetegedés és a halál tekintetében, mint a dohányzás, a magas vérnyomás vagy a koleszterin, a túlzott evés vagy a fizikai tétlenség.

Az idegsejtek plaszticitása révén – mutat rá a szerző – társas interakcióink az agy átalakításában is szerepet játszanak, vagyis az ismétlődő élmények formálják az idegsejtek és szinaptikus kapcsolódásaik alakját, méretét, számát. Agyunkat ilyen módon újramodellálhatja, ha azok, akikkel hosszú távon napi kapcsolatban állunk, állandóan bántanak vagy éppen ellenkezőleg, érzelmi gondoskodásban részesítenek bennünket. A gyűlölet és a szeretet is tartós biológiai nyomot képes hagyni az agyon! A tudomány új felismerései tehát azt bizonyítják, hogy kapcsolataink finom, de erőteljes és életre szóló hatást gyakorolnak ránk. Ám ez a felismerés reményt is jelent: emberi kapcsolataink életünk bármely szakaszában javíthatók.

Ezért van hihetetlen jelentősége annak, hogyan teremtünk kapcsolatot másokkal – s hogy mit is jelent intelligensen viszonyulni társas világunkhoz. A *társas intelligencia* a kétszemélyes pszichológia területét vizsgálja: nevezetesen azt, hogy mi sugárzik át, miközben kapcsolatba lépünk egymással; hogyan irányítja az agy a társas viselkedést, és interperszonális kapcsolataink hogyan hatnak vissza az agyra, s annak biológiájára, testünkre, egészségünkre.

Ez a személytől személyig terjedő biológiai hatás a jó minőségű életnek egy új dimenzióját vetíti előre. Goleman arany szabálya: viselkedjünk úgy, hogy ez jótékonyan hasson azokra is, akikkel kapcsolatba lépünk!

Nagyívű következtetések helyett a szerző meglepő könnyedséggel mutatja be a társas idegtudomány újonnan kialakuló területének tényfeltáró eredményeit, s érvel amellett, hogy a múlt elméleti érdeklődésen túl miért érdemes életmódunkat újraértékelni.

Melyikünk ne tapasztalta volna már legalább egyszer az életében, hogy amikor valaki rosszkedvét, panaszait, dühét telefonon ráborította, az illető hangulata a beszélgetés után még sokáig vele maradt. Az érzelmek ragályosak – hívja fel a figyelmünket Goleman –, ugyanúgy „elkapjuk” őket, mint a vírusokat, ezért akár a megfázás emocionális megfelelőinek is tekinthetők. A középagy mandula formájú része, az amygdala felelős érzékenységünkért más emberek érzelmi jelzéseivel szemben. Bár az amygdala őrszem vagy szorongásoldó szerepére már korábban fényt derítettek a neurobiológusok, szociális funkciója, mint az idegrendszeri ér-

zelemterjesztés része, csak néhány éve került napvilágra. Nevezetesen az, hogy automatikusan és kényszeresen átvizsgál mindenkit, akivel találkozunk, s ellenőrzi, hogy megbízhatunk-e az illetőben; biztonságos-e kapcsolatba lépni vele, vagy éppen ellenkezőleg, veszélyes-e. Ennek a riasztórendszernek két ága van; Goleman „főútvonalnak” és „mellékútnak” nevezi őket. A főútvonal akkor lép működésbe, amikor mérlegelünk és tudatosan ítéljük meg, hogy számíthatunk-e valakire. Ám az amygdala által folyamatosan irányított értékelés tudatunkon kívül működik, a mellékút a biztonságunkon munkálkodik. Az érzelmi járvány annak példája, ami az agy mellékútján zajlik – azon a pályán, amely automatikusan, a legkisebb erőfeszítés nélkül szédületes sebességgel kanyarog a tudatunk alatt. A mellékút felelős például azért, valahányszor megragad bennünket egy vonzó tekintet, s teszi lehetővé az elemi empátiát, a nem verbális jelzések dekódolását... A főútvonal ezzel szemben lépésről lépésre, tudatos erőfeszítéssel működő idegi pályákon át halad – egyfajta kontrollt biztosít érzelmi életünk fölött, amit a mellékút megragad tőlünk. (Miközben azt mérlegeljük, miképpen közelíthetnénk meg a vonzó tekintet birtokosát, a főútvonalon járunk.) Míg a mellékút kusza érzelmek között imbolyog, a főútvonal a történések odafigyelő megértése közepette halad; a mellékút lehetővé teszi, hogy azonnal együttérezzünk a másik szívével, a főút megengedi, hogy tisztázzuk érzéseinket, s mérlegeljük abból fakadó cselekedeteinket. E társas életünket irányító kétféle érzelmi módozatra vagy rendszerre egészen eltérő sebesség jellemző: az azonnali érzelmi töltés, ami az agyban milliószor gyorsabban fut végig, mint a racionális meggondolás – teszi lehetővé, hogy olyan hirtelen döntéseket hozzunk, amelyeket később megbánunk vagy próbálunk megindokolni. Mire a mellékút válaszolt, a főút néha már nem tehet mást, mint hogy mentse a menthetőt. Goleman szerint azért van remény: annak ellenére, hogy bármilyen helyzetben találjuk is magunkat, először a mellékút választ, a főút mindig dönthet a végkifejletről! Az egzisztencialista filozófus Jean-Paul Sartre ezt úgy fogalmazta meg, hogy az embernek mindig adott annak szabadsága, ha

A társas agy mindazon idegrendszeri mechanizmusok összessége, amely ráhangol bennünket a másik emberre.

korlátozottan is, hogy bármilyen élethelyzetben egy viszonylag jó megoldás mellett döntsön – s ezzel változtasson bármilyen élethelyzeten.

Bubertől tudjuk: „Minden valódi élet találkozás”, és azt is, hogy „Én a Te által valósulok meg”. Így nem meglepő, immár a neurobiológusok által is bizonyítottan, hogy a kapcsolódás vágya elemi emberi szükséglet, s egyfajta védőpárna a túléléshez. Ám arra csak a közelmúltban derült fény, hogy a társas elutasítottságból fakadó fájdalomérzés alapja is az idegrendszerben keresendő; agyunk

ugyanabban a régióban regisztrálja a társas elutasítást, mint azt, ami a fizikai bántással jár – nevezetesen az *anterior cingulate cortex* (ACC) az a térség, amely (többek között) a testi fájdalom kínzó érzéséért is felel. A fizikai és lelki fájdalom közötti azonosság

az emberi nyelvben is kifejeződik: a világ számos nyelvében a lelki fájdalom érzését a testi fájdalom szótárából kölcsönzött szavakkal írják le. Ez az oka annak, hogy valahányszor abban reménykedünk, hogy (buberi terminológiával) *teként* bánnak velünk, és aztán mégis *aznak* tekintenek, mintha nem is számítanának, különös fájdalmat okoz nekünk.

Ilyen értelemben a társas felelősség itt és most kezdődik – valahányszor olyat teszünk, ami hozzájárul mások optimális közérzetéhez, alkalmoszerű ismeretségeinktől egészen azokig a személyekig, akik a legfontosabbak nekünk. W. H. Auden, a XX. század zseniális költője kissé prófétikusan úgy fogalmazott – mintha előre látta volna, hogy az emberi viszonyok egyre nagyobb veszélynek lesznek kitéve -: „Vagy szeretjük egymást, vagy meghalunk.”

Daniel Goleman szerint saját évszázadunk legfőbb kihívása azok körének a bővítése, akiket a *mi*-hez sorolunk, és az *ők*-höz tartozók számának csökkentése. A legújabb könyvében bemutatott társas intelligencia új tudománya olyan eszközökkel ruház fel bennünket, amelyek alkalmasnak tűnnek a bennünket elválasztó falak lépésről lépésre történő lebontására, hiszen a társas agy felépítése legelső emberségünkben kapcsol össze bennünket.



Ferenczi Andrea