

## **EMÓCIÓINK ÉS LÉTÜNK**

---

„Az egészségügyi világszervezet jelentése szerint naponta átlag ezer ember lesz öngyilkos és legalább nyolcszor ennyinek áll ez szándékában. Európa legtöbb országában és Észak-Amerikában az öngyilkosság az első öt-tíz halálok közt szerepel. (Gergely 1972.)

A két világháború 10 évében és 3,5 hónapjában 42 millió ember esett el, illetőleg 65 millió sebesült meg. Hozzávetőleges becslések szerint a második világháború óta eltelt 24 év alatt 8,7 millió ember halt meg öngyilkosság következtében, és 60–70 millió kísérelt meg öngyilkosságot. „Nincs hát benne semmi túlzás, ha az eddig elmondottak alapján azt állítom: íme, az emberiség önmaga ellen folytatott szakadatlan és legvéresebb, legkegyetlenebb háborúja!” — írja Gergely Mihály a Röpirat az öngyilkosságról c. könyvében (1971).

Dr. Kún Miklós kandidátusi értekezésében felveti a problémát, hogy az élővilág egyetlen fajánál sem találunk öngyilkosságot, öngyilkossági kísérletet, csak az embernél. Vagyis az öngyilkosság humánspecifikum. Ugyanezt mondhatjuk el azonban a háborúkról és gyilkosságokról is. A szórványos vagy tömeges pusztítás egyazon fajon belül teljesen ismeretlen az állatvilágban. Az embertől eltekintve egyetlen fajnál sem találjuk meg, hogy a faj egyedei önmagukat, illetőleg társukat elpusztítanak természetes körülmények között.

Mivel magyarázható ez a különbség az ember és az élővilág más fajai között? Mivel magyarázható, hogy az ember ön- és társpusztítóvá vált? Szükségszerű jelenség-e, hogy az évezredek fejlődés eredményeképp kialakuló emberi faj, éppen a tudattal rendelkező ember, éppen a társas lény, a homo sapiens fajpusztítóvá, önelpusztítóvá váljék?

Csak tapogatódzva kereshetjük a választ ezekre a kérdésekre. Feltételezhető, hogy az állatvilágban azért nem találjuk meg a saját faj pusztítását egyetlen fajnál sem, mert minden faj létét egy másik faj léte, minden faj fennmaradását egy másik faj fennmaradása veszélyezteti. Egymásnak táplálékul szolgálnak, egyik a másiktól él, és, ha valamelyik faj önnön fáját is pusztítani kezdené, ez fennmaradását veszélyeztetné, kipusztulását jelenthetné. Tehát tulajdon-

képpen egy bizonyos fajfenntartási ösztön kizárja a saját faj pusztításának bármilyen formáját a faj fennmaradása érdekében. Nevezhetjük ezt az ösztönt fajfenntartási ösztönnek vagy bármi másnak is, a funkciója ugyanaz marad.

Mi a helyzet az emberrel? Az ember két dologban kezd különbözni és egyre távolabb kerülni az állatvilágtól. Ez a fokozott eszközhasználat és a társadalmi szerveződés. Az eszközhasználat, és ahogyan egyre inkább társas lényé válik, szinte korlátlan úr lesz az élővilágban. Létét, fennmaradását már nem veszélyeztetik más fajok, mert le tudja győzni őket eszközei és társai segítségével. Ezzel a fejlődéssel párhuzamosan egyre tudatosabb lényé is válik, szemben az ösztönszinten megmaradt állatvilággal. Ahogy egyre nagyobb teret hódít a tudatosság, egyre inkább háttérbe szorul az ösztönöség. Egyes ösztönök elvesztik korábbi jelentőségüket, elhalványodnak. Ez a fejlődés rendkívül hosszú időt vett igénybe. Feltehetően sokáig megmaradt ösztönös lénynek minden olyan helyzetben, amit nem ismert, amellyel kapcsolatban nem szerzett új tapasztalatokat, ami új reakciókat, sztereotípiákat épített volna ki benne.

Nehéz nyomon követni a történelmi ember pszichikumának fejlődését. Alapos kutatást igényel, mind magának a pszichikumnak, mind az egyes funkciók fejlődésének vizsgálata különböző korokban. Harmonikus volt-e a pszichikum fejlődése, egyaránt fejlődött-e valamennyi pszichikus funkció ezen belül? Elválasztható-e egymástól a különböző funkciók fejlődése? Feltételezhető-e, hogy az ember egyre változó természeti-társadalmi környezete azokat a részfunkciókat fejlesztette elsősorban, amelyek közvetlen létét, fennmaradását legjobban biztosítani tudták? Zökkenőmentes volt-e ez a fejlődés? Hogyan alakult ki a ma emberének pszichikuma: harmonikus-e, egyenletesen fejlett-e, avagy egyes részfunkciók sokkal magasabb szintet értek el az állatvilághoz, az első homoidákhoz viszonyítva, mint más pszichikus funkciók? Mindez alapos kutatást igényel.

Korunk emberének legsúlyosabb problémái emocionális jellegűek. Az emberiség önmaga ellen folytatott véres háborúja mellett egyre több probléma hívja fel magára a figyelmet, egyre sürgetőbb megoldást igényelve. Az ember, aki ma a Holdon jár, aki megtette első lépéseit a világűrben, az ember, aki csodálatos eredményeket ért el magfizikában, felbecsülhetetlen méretű energiák birtokába jutott, tudományával, technikájával, technológiájával a legnagyobb dolgokra képes, súlyos érzelmi problémákkal küzd. Egyre nagyobb méretű az elmagányosodás. A magány elől menekülők különböző vallásos szektákat hoznak létre és a legkülönbözőbb csoportosulásokba menekülnek. (A Kutyas Hölgyek Klubjától és a Megcsalt Férfiek Klubjától a hippi mozgalomig.)

Ennél azonban sokkal súlyosabb problémát jelent az alkoholizmus, kábítószerek, vagy a sexuális problémák, bűnözés, neurózisok, pszichopátiák, pszichózisok és pszichoszomatikus megbetegedések, amelyek egyre sürgetőbbben irányítják a figyelmet az ember pszichikuma és ezen belül emocionális élete felé. Mi lehet a magyarázata az egyre halmozottabban jelentkező emocionális problémáknak?

Az emóciók kétségkívül a legsajátosabb helyet foglalják el a pszichikum különböző funkciói között. Darwin Az ember és az állat érzelmeinek kifejezése c. művében egyértelműen kimutatta az általános összefüggést az

ember érzelmei, emóciói, és az állatvilágban megfigyelhető affektív és ösztönös reakciók között. Alapvető evolúciós eszméjét követte és bebizonyította, hogy az emberi érzelmek ugyanúgy állati eredetűek, mint maga az ember. Felvetődik a kérdés, hogy mi lett a sorsa, mennyire fejlődött, differenciálódott az ember emocionális élete történelmi fejlődése folyamán, az állatvilágban megfigyelhető affektív, ösztönös reakciókhoz képest? Hogyan ment végbe ez a fejlődés?

Erre vonatkozóan különböző elméletekkel találkozunk. A darwini eszméket két irányban vitték tovább a pszichológusok.

Az egyik elmélet képviselői szerint — Spenser, Ribot iskolája — (Vi-gotszkij 1971.) az emóciók az ösztön szubjektív oldalai, szubjektív megnyilvánulásai: így a félelem gátolt menekülés, a harag gátolt verekedés az embernél. Az ember affektív reakcióit állati léte maradványainak tekintették, amelyek szüntelenül gyengülnek és a fejlődés előrehaladásával egyre inkább háttérbe szorulnak. Innen ered az a nevezetes jóslat, hogy a jövő embere emóciók nélküli ember lesz!

A másik irányzat képviselői szerint — McDougal — az érzelmek ugyan visszavezethetők néhány ősi ösztönre, de az ember érzelmei alapjában véve változatlanok.

Ezzel szemben P. M. Jakobson (1964) bírálva a „nyugati” nézeteket, amelyek szerint az érzelmek változatlanok, vagy éppenséggel visszafejlődnek, hangsúlyozza, hogy az ember érzelmei ugyanúgy történelmi képződmények, ahogy történelmi képződmény maga az ember is, de ugyanakkor nem ismeri el az érzelmek ősi ösztön eredetét.

Véleményünk szerint az emóciók genetikailag kétségtelenül az ösztönökkel és vágyakkal kapcsolatosak elsősorban. Ez a kapcsolat később is megmarad, de az emocionális szféra az állat primitív érzelmi reakciójától az ember magasabb rendű érzelmeinek megjelenéséig hosszú fejlődési utat tesz meg. *Az érzelmek, emóciók tehát ősi ösztön eredetűek és történelmi fejlődésen mennek keresztül.*

Korábban feltételeztünk egy ösztönt az állatvilágban, amely megakadályozza egy-egy faj egyedeit abban, hogy önnön fajtát pusztíthassa. Akár fajfenntartó ösztönnek nevezzük, akár másnak, ez az ösztön jelen van az állatvilágban, hisz viselkedésük ilyen szempontból meghatározott, és mivel tudattal nem rendelkező lények, ösztönnek nevezhetjük.

Önkénytelenül is felvetődik a kérdés: mi lett a sorsa ennek az ösztönnek az ember életében? Az ember ősei az állatvilágból fejlődtek ki, hová tűnt ez az ösztön? Mert, mint sajnálatosan annyiszor tapasztalhatjuk, az embert szinte semmi sem akadályozza meg abban, hogy akár embertársa, akár önnön életére törjön.

Az érzelmek történelmi fejlődésének feltárása, nyomon követése rendkívül nagy és bonyolult probléma. Ennek feldolgozása még várat magára. Meg kellene vizsgálnunk, hogy az őskortól napjainkig meghatározott történelmi korszakokban a létrejövő új termelési és társadalmi viszonyok alapján hogyan, miként változik meg az ember egész pszichikuma, tudata, hogyan változtak érzelmei.

Erőnket meghaladó vállalkozás lenne ennek eleget tenni e tanulmányunk keretén belül. Mindössze arra vállalkozhatunk, hogy röviden vázoljuk elgon-

dolásunkat e fejlődés menetére vonatkozóan, és kiemeljük azokat a tényezőket, amelyek véleményünk szerint döntően meghatározták ezt a fejlődést.

Bevezetőnkben már nagy vonalakban érintettünk egy-két mozzanatot, de szükséges pontosabban és valamennyivel részletesebben körülhatárolni e fejlődés menetét.

A történelem hajnalától kezdve évezredekken keresztül a létfenntartással járó problémák határozták meg az ember egész életét. A vadság korától a civilizációig tapasztalati tudásának rendkívül lassú felhalmozódásával jutott el. Tapasztalatainak növekedésével fokozatosan fejlődtek ki szellemi képességei, erkölce, érzelmei. A fejlődés vonalát nyomon követve egyrészt találmányokat és felfedezéseket, másrészt társadalmi-szervezeti formákat, intézményeket találunk. (Morgan 1961.) Mind a találmányokkal és felfedezésekkel járó technikai vívmányok, mind a különféle ősi társadalmi szerveződési formák a *létfenntartást* szolgálták. A különböző felfedezések és társadalmi-szervezeti formák fejlődése (egyreszt tagjainak kiváltságai, kötelezettségei stb.) az emberi gondolkodás, az emberi pszichikum fejlődésével járnak. Később megjelenik a felhalmozott, létfenntartáshoz szükséges javakra irányuló vágy, amely eleinte lassan erősödik, de később minden más érzelmet felülmúló szenvedéllyé válik, és a megjelenő civilizált emberfajoknál már teljesen áthatja gondolkodásukat. A tulajdonra vonatkozó legkorábbi vágyak is legszorosabb kapcsolatban voltak az elsődleges szükséglettel, a létfenntartás biztosításával. A tulajdon és ezzel párhuzamosan a tulajdonra irányuló vágy növekedése, erősödése lépést tartott a találmányok és felfedezések haladásával, ugyanakkor a társadalmi-szerveződési formákon belül kialakult a tulajdoni formák sokfélesége, létrejöttek a tulajdon birtoklására vonatkozó szabályok, amelyeket pedig a mindenkori társadalmi szervezetek állapota, haladása, fejlettsége határozott meg.

Az emberek közti együttműködés alapján jellegzetesen új emberi viszonyok alakulnak ki, és ezzel együtt jellegzetesen új emberi érzelmek jelennek meg, mint a férfiasság, bátorság, szimpátia, szolidaritás, emberszeretet stb. De ugyanakkor a társadalmi ellentmondásokból, a reális anyagi dolgok világából, a tulajdon és jogkülönbségekből ezzel párhuzamosan kialakulnak a másik emberre irányuló negatív érzelmek is, mint a felháborodás, elégedetlenség, gyűlölködés, árulás, kegyetlenség stb. Ez a kettősség végig megmarad a történelmi fejlődés folyamán.

Az emberi létformával, mint mondtuk, egyes ösztönök elvesztik korábbi jelentőségüket, szerepüket. A társadalmi együttélés és az eszközhasználat új helyzetet teremt az állatvilággal szemben. Az ember akkor is fennmarad, ha társát agyonveri. Csakhogy ugyanakkor felismeri, hogy közvetlen társaira van utalva, csak velük együtt, mellettük van biztonságban. Így már az első társadalmi-szerveződési formán belül is tilos lesz az emberölés, mert ez közvetve az ő létét is veszélyeztetné. Ezzel szemben nagy harcokat vívhatnak más törzsek, nemzetségek ellen. A zsákmány reménye, megszerésének lehetősége pedig egyik legerősebb motivációja marad évezredekken át a háborúknak, emberölésnek.

Az ősi ösztön már a legkorábbi erkölcsi törvényekben megfogalmazódik, az emberölést a legszigorúbban tiltják, büntetik, de csak az adott társadalmi-szervezeti formán belül. Minden kornak, társadalomnak megvoltak a maga erkölcei, de ezeket és az ezekre vonatkozó törvényeket is mindig a legnagyobb tulajdonnal, a hatalommal rendelkezők határozták meg, az ő érdeküket kép-

viselte elsősorban. Tiltották az emberölést, de az elnyomott osztályokat háborúba, gyilkosságokba sodorták. Az első hordáktól napjainkig az osztálytársadalmakban végig megmarad ez a kettősség. Ugyanakkor a társadalmi-szerveződési formák differenciálódásával, az anyagi javak egyenlőtlen elosztásával egyre jobban erősödnek a másik emberre irányuló negatív érzelmek, azonos társadalmi-szerveződési formákon belül is, s nem csak gyűlölködéshez, kegyetlenséghez, gyilkossághoz vezet, de alapja lesz a kialakuló és erősödő osztályharcoknak egész történelmi fejlődésünk folyamán.

Így alapjában véve hamis és ellentmondásos volt valamennyi társadalom erkölcsi-érzelmi nevelése, és ez az ellentmondásosság elsősorban a társadalmi ellentmondásokból, a tulajdon és jogkülönbségekből fakadt. Mivel pedig minden társadalom erkölcsit és törvényeit az uralkodó osztály érdekei határozták meg, ez az érdek pedig alapjában véve mindig kizsákmányoló volt, így nem csak gazdaságilag, de az erkölcsi-érzelmi életet illetően is elnyomó volt, emberellenes. Így az igazi humánus érzelmek, a másik emberre, *a minden emberre vonatkozó pozitív érzelmek a történelem során sohasem érvényesülhettek.*

Valamennyi korban az ember érzelmi életével általában az egyház, a filozófusok és a művészet foglalkozott. Az egyház intézményesen, szervezeten a legszélesebb rétegeket mozgatta, ez határozta meg általában az emberek erkölcsi-érzelmi életét. A vallás azonban már a kezdetétől fogva magában hordta ellentmondásosságának csíráit. Feuerbach világít rá erre legegyszerűbben (1961), elemezve a szeretet és általában a másik emberre vonatkozó érzelmek mibenlétét a keresztény vallásban. Mint írja: „a keresztény vallásban a szeretet és minden emberre vonatkozó érzelmek nem közvetlenül irányulnak a másik emberre, hanem Isten személyén keresztül. Isten miatt szeretjük embertársainkat, isten szeretete miatt nem ölünk stb . . . És azért teszem mindezt, hogy isten szeressen engem. De isten ki? Én vagyok. Istent keresztül önmagam szeretem . . . Isten az ember kivetített lényé . . .” Továbbmenve „Krisztus már az emberiség szeretete önmaga iránt . . . Krisztus a szeretet tudata, az emberi nem tudata . . . Krisztus a mi egységünk tudata”. Feuerbach arra az elgondolásra jut, hogy elég felismerni a vallás ellentmondásait, felszámolni annak hamis részét, és Krisztust „az emberi nem tudatának képét” felváltja „az emberi nem nembeli tudata”, azaz az igazi szeretet. Ez a szeretet pedig az emberi nem egységének megteremtése, megvalósulása az „érzület által”.

De mint ahogy erre Marx utalt Feuerbach-téziseiben (1963) Feuerbach egy általában vett emberről beszél, nem egy adott kor emberéről. Így, mivel nincs általában vett ember, csak kor által, társadalmi körülmények által meghatározott ember van, nem elég a krisztusi igazság, az igazi szeretet felismerése ahhoz, hogy megváltozzon az ember. Nem változhat meg, mert a mindenkor adott társadalmi léte határozza meg emócióit, tudatát, személyiségét.

E vázlatos történelmi áttekintés után, mielőtt továbbmennénk a felvetett gondolatsoron, röviden meg kell vizsgálnunk, hogy tulajdonképpen mik az érzelmek, milyen a viszonyuk a valósághoz és a cselekvéshez, mi is a szerepük, jelentőségük az ember életében. Célszerű először az érzelmek a legegyszerűbb formájában szemügyre vennünk. Ez a fájdalom. Ha az organizmust valamilyen károsodás éri, jelezgetes érzelmi élményünk, fájdalomérzésünk van. Ez a fájdalomérzés különböző fokú lehet és általában lokalizálni tudjuk. Tulajdon-

képpen tehát a testi fájdalom a testi károsodás pszichikus tükröződése, tükrözve annak tényét, helyét, intenzitását. Ez a tükrözés megvan az állatoknál is, azzal a különbséggel, hogy náluk a fájdalomérzéshez nem társul semmiféle „tudás” a károsodás tényéről, közelebbi természetéről. A fájdalom is, mint minden lelki jelenség a cselekvést valamilyen értelemben irányítja, kiváltja vagy módosítja. „A fájdalom olyan cselekvéseket vált ki, amelyek a beállott rossznak, a károsodásnak a megszűnését eredményezik.” (Kardos 1965.)

Amennyiben az elhárító cselekvés különleges körülmények folytán nem vihető keresztül, motorikus nyugtalanság lép fel, az állat vagy az ember kereső mozgásokat végez, arra számítva, hogy helyzetét valamiképpen megváltoztatja és a károsodás okát megszünteti, kiküszöbölheti. Az emóció szó eredeti jelentése is — kimozdulás — erre utal. Ha a testi fájdalom valamilyen cselekvés folyamán lép fel, a fájdalomérzés a fájdalmat okozó cselekvést gátolja és leállítja. Korábban azt fejtegettük, hogy mozgásra készlet, most pedig azt, hogy a mozgás leállítására. Lényegében véve mégis ugyanarról, — a helyzet megváltoztatásáról — van szó. Ezek a megállapítások — bizonyos módosításokkal — minden érzelmi élményre érvényesek maradnak.

Fájdalomélmények azonban nemcsak testi károsodás hatására lépnek fel. „Jellegzetes érzelmi állapotokat élünk át már akkor is, amikor a testi károsodás még ténylegesen nem következett be, de küszöbön áll, közel van, fenyeget. Ilyen közismert érzelmi jelenségek: a félelem, ijedtség, megriadás, aggodalom, szorongás, rettegés s hasonlók” (Kardos 1965). Ezeket a negatív érzelmeket azok az ingerek váltják ki, amelyek a testi károsodás közelségét, lehetőségét jelzik. Ezekre az ingerekre félelemreakciókkal reagálunk, ami ősi jellegű, és öröklött idegrendszeri szerkezet alapján, minden korábbi tanulás vagy tapasztalás nélkül kiváltódik. A félelemérzés ugyanolyan értelemben irányítja cselekvésünket, mint a testi fájdalom. Olyan cselekvéseket hív elő, amelyek a félelmet valamilyen úton-módon megszüntetik. Ezek a reakciók feltétlen reflexek. Továbbá ezekhez a primer félelmi reakciókhoz hozzákapcsolhatók új ingerek, (feltételes reflex formájában), amelyek korábban önmagukban jelentéktelen és ártalmatlan ingerek voltak, de átmenetileg félelem-reakciókat válthatnak ki.

Az ember társadalmi életformája folytán helyzete, érdekszférája alapján megváltozik, egyéni élete összeforr a közösség, a társadalom életével, érdekeivel. Így az ember nem csak saját, hanem mások — családja, barátai, a közösség, a nemzet, a haza — veszélyeztetettsége miatt is érezhet félelmet. És mint utaltunk rá, egyre távolabbi jelzések válhatnak a negatív érzelmeik kiváltóivá: így minden esemény, helyzet, mozzanat, amely akárcsak későbbi, valószínű kedvezőtlen változást vagy veszélyt jelez.

Eddig csak a negatív érzelmekről volt szó. A pozitív vagy örömeződések is a cselekvésszabályozást szolgálják. Olyan cselekvéseket hívnak elő, amelyek az örömeződést magát biztosítják, fenntartják, illetve, ha az örömeződések valamilyen cselekvés során hat, annak energiaadagolását fokozzák.

Megállapíthatjuk, hogy mind a negatív, mind a pozitív érzelmeink valamilyen esemény, helyzet, tárgy, mozzanat stb. életünk szempontjából vett jelentőségét tükrözik, illetve ezek viszonyát az egyénhez. *Érzelmeink tehát valamilyen valóságot, objektív jelenséget tükröznek.* Ez az objektív jelenség lehet a szubjektum állapota és lehet az objektumhoz, a külső tárgyi világhoz való viszonya. Az ember mindenhez meghatározott módon viszonyul, ami

öt körülveszi. Amíg az állatoknál az emocionális reakciókat elsősorban az önfenntartással, táplálkozással, szaporodással kapcsolatos jelenségek határozzák meg, az embernél, ahol az egyed már nemcsak egy szervezet, hanem személyiség, az érzelmei sem csak szervi szükségleteivel kapcsolatosak, hanem egész társadalmi életével, az egész világ végtelenségével, amelyet gyakorlati és elméleti tevékenységével megismer és megváltoztat. (Rubinstein 1967.) Minden új jelenség az emberi tudatban tükröződve új érzelmeket vált ki, és az új érzelmeikkel az embernek új viszonya alakul ki a világgal.

| Az ember érzelmeit mindig azok a reális társadalmi viszonyok határozzák meg, amelyekben él. A többi emberhez való viszonyán keresztül alakulnak ki az ember érzései önmaga iránt is, mint emberi lény iránt. „Az ember, aki megismeri és megváltoztatja a világot — írja Rubinstein — nem közömbös szemlélője annak, hogy mi megy végbe körülötte, és nem egy automata módjára cselekszik, hanem át is éli azt, ami vele, körülötte történik.”

Az érzelmeik cselekvésirányításban játszott szerepe nagyon lényeges. Mint Pavlov megállapította, az érzelmeik éppúgy jelzések, mint más külső ingerek, jelzik számunkra az adott esemény, helyzet, mozzanat káros vagy kedvező voltát, hogy azokkal kapcsolatban milyen veszély, károsodás lehetséges, esedékes. „Ez a jelzőfunkció keveset ragad meg a valóságból — de ez a kevés rendkívül fontos. (Kardos 1965).

Nem kívánunk itt részletesebben foglalkozni az érzelmeik pszichológiájával, csak alapjaira, jelentőségére szerettük volna felhívni a figyelmet. Meg kell azonban még vizsgálnunk, hogy mi történik abban az esetben, ha nem sikerül elhárítani a kellemetlen emóciók forrását vagy kikerülni a hatáskörükből.

Amikor a személyiség maga, vagy környezete, vagy más személyekkel való kapcsolata veszélybe kerül, és ezen változtatni nem tud, tartós szorongás lép fel. A súlyosabb fokú szorongás nemcsak a viselkedés szokásos lefolyását változtatja meg, de kihat az egyén lelki életére, ennek átszerveződését indíthatja meg. Gyakran azonban az elhárítási, menekülési reakciók sikertelensége arra készíti az egyént, hogy szembeforduljon a fájdalmat előidéző, szorongást okozó tárggyal és annak elpusztítására, megsemmisítésére törekedjen. Ilyen esetben általában agresszióról, agressziós magatartásról beszélünk. Egyes esetekben ez az agresszió elszakad eredeti, biológiai védekező szerepétől és a személy önmaga ellen fordítja, önmagát emészti, pusztítja el vele. Ennek tipikus esete az öngyilkosság, öncsonkítás. Enyhébb formájában különböző pszichotikus tüneteknél fordul elő. (Moussong 1967.)

Nemcsak a közvetlen testi károsodás, de az egyén életterének megváltozása huzamosabb káros hatása is, — amennyiben az egyén védekezése eredménytelennek bizonyul, — a személyiség kisebb-nagyobb károsodása mellett — szervezet homeosztázisának felborulásához vezethet. (Az öngyilkosság és a különböző pszichotikus tünetek mellett pszichoszomatikus betegségekhez vezethet.)

A fájdalom és szorongás leküzdése mindenkor fontos feladata volt a társadalomnak. Manapság a fájdalom elleni intézményes védekezés orvosi feladat, a szorongás pedig a pszichiátria-pszichológia hatáskörébe tartozik. Régebben a szorongás elleni társadalmi védekezés — a pszichiátria illetve a pszichológia megjelenése előtt — a vallás feladata volt. Valamikor régen pedig mind a fájdalom, mind a szorongás „gyógyítása” a primitív népek varázslóinak hatáskörébe tartozott.

... Az ember mindennapi életében jelentős szerepet játszanak a pozitív érzelmek. Feloldják a mindennapi élet, mindennapi tevékenység görcsös hajszoltságát vagy unalmas sztereotípiáit, és lehetőséget nyújtanak relaxációra, újabb erőgyűjtésre. Ha a mindennapi élet, mindennapi tevékenység monotonitását vagy a huzamosabb ideig tartó szorongást nem váltja fel pozitív érzelem, örömrész, az ember különböző narkotikumokkal — alkohollal vagy súlyosabb esetben hasissal, meszkalinnal, marihuánával — vagy más izgató és kábítószerrel szerez magának „örömrész”, „kikapcsolódást”. De ugyanez a szerepe a különböző ritmusoknak, zenének, táncnak is. Napjainkban például a „modern táncórület alkalmanként olyan ön- és tömegszuggesztív állapotokat teremt, ahol az infantilis regresszió függősége és gátlástalansága keveredik az extatikus rajongással, ihletettséggel, erotikus kielégültséggel, és a testi jóérzés könnyedsége mellett — ezek poláris ellentétéként — misztikus borzadással, halálvággyal, önnönmagára és másokra irányuló agresszióval.” (Moussong 1967.)

Mondanunk sem kell talán, hogy az ilyen felfokozott örömrészhajszolás már nem felel meg az örömrész eredeti céljának, nem nyújt lehetőséget relaxációra, sem újabb erőgyűjtésre. Ellenkezőleg, egyre súlyosabb szorongáshoz, lassú regresszióhoz vezet.

A személyiségzavarok bizonyos formái már aránylag fiatal korban is megjelenhetnek és veszélyeztethetik az életet. Ilyen pl. az alkoholizmus, kábítószer fogyasztás, bűnözés, öngyilkossági kísérletek stb. A fiatalkori bűnözés valamennyi országban egyre szélesebb méreteket ölt. Ugyancsak hasonló mértékben növekszik a fiatalkorú kábítószerélvezők száma is a nyugati országokban. Az öngyilkosság pedig a 15—19 éveseknél a leggyakoribb halálok Budapesten, a baleset, a daganat, a szív- és érbetegségek előtt! (Gergely 1972.) A fiatal- és későbbi életkorokban jelentkező személyiségkárosodás kialakulásának megértéséhez röviden foglalkoznunk kell az érzelmek ontogenetikus fejlődésével.

A gyermek legkorábbi emocionális megnyilvánulásai a szervi szükségletekkel kapcsolatosak. A sejtmedvekben, szövetekben lejátszódó fizikai-kémiai változások, a szövetek éhségállapota izgalmat vált ki, és ez az izgalom mint kín jelentkezik a csecsemő számára, ezt jelzi hangos sírásával. Ha ez a jelzés sikeres lesz, az anya megszojtatja, a kínos inger okozta izgalom megszűnik, és a csecsemő az első elégedettség, a „primitív boldogság” állapotába kerül. A gyermek érzelmi fejlődésének első fázisa, amikor szervi szükségletek, a szabad mozgás korlátozása, külső nyomások a testfelületen, vagyis általában csak az érzéletek váltanak ki vegetatív-affektív reakciókat.

Továbbfejlődés akkor következik be, amikor már nem csak az érzéletek, hanem a képzetek is kezdenek érzelmeket kiváltani. Ezzel együtt nagyon kiszélesedik azoknak a jelenségeknek a köre, amelyek emóciókat váltanak ki. Azokkal a személyekkel szemben, akik kellemetlen ingerületi állapotától megszabadítják és pozitív érzelmekkel halmozzák el, pozitív kapcsolat, szimpátia alakul ki. Ennek a szeretetkapcsolatnak a gyermek és környezete között rendkívül fontos szerepe van. Elsősorban azért lesz nagy szerepe, mert a világ iránti pozitív érzelmeket ez az első, gyermek és anya közti stabil és zavartalan szeretetkapcsolat alapozza meg. Másodsorban pedig minden körülmény, amely ezt a pozitív kapcsolatot megzavarja, kisebb-nagyobb mértékben,

de mindig ártalom a fejlődő gyermekre, nemcsak emocionális életére, de mentális épségére és egész személyiségére nézve is. (György Júlia 1967.)

Az anyával, gondozóval szemben érzett első szimpátia-érzés később kiterjed a környezet más tagjaira is és alapját jelenti a szociális érzelmek fejlődésének. Ezzel egyidőben a dicsérettel, büntetéssel, dorgálással kialakulnak személyiség érzelmek is.

Különösen szem előtt kell tartanunk, hogy a gyermeknél a környezet és egyes személyeinek megismerése, befogadása érzelmi síkon történik. A gyermek, aki szereti anyját, előbb utánozza tetteit, majd később az *érzelmi kapcsolat hatására* énjének integráns részévé válnak benne anyja erkölcsi követelményei és annak egész magatartása. Ezt a folyamatot azonosításnak hívjuk. A többi emberrel szemben is így alakul ki sokrétű identifikációs kapcsolata. Az azonosítási folyamaton keresztül alakul ki és erősödik meg egész erkölcsi struktúránk. Így érthető, mennyire fontos, különösen csecsemő és kisgyermekkorban a pozitív kapcsolat a környezetben élő személyek részéről.

A gyermek fejlődésével, ahogy iskolába kerül, a tanítónő jelenti a követelményeket támasztó és ugyanakkor védelmező szülőt. Ezzel együtt környezetének kiszélesedésével új kapcsolatok révén továbbfejlődnek szociális érzelmek. De a gyermek érzelmi életében az iskolás évek alatt különleges helyet és szerepet kap a tanító. Ennélfogva a gyermekhez, ennek érzelmi életéhez való viszony nagyon fontos helyet kellene, hogy elfoglaljon a pedagógus nevelő munkájában (az oktatás mellett). Sajnálatos, hogy ennek ellenére egész pedagógiai tevékenységünk olyan, hogy ebből az emóciók, érzelmek messze száműzöttek, és a gyermek érzelmi nevelésével, érzelmi problémáival alig, vagy egyáltalán nem törődünk.

Az ember érzelmi fejlődése tekintetében intellektuális fejlődéséhez hasonló utat jár be. Elképzelhető-e, hogy érzelmi nevelés, érzelmi problémáinkkal való foglalkozás nélkül is „fel tudunk nőni” érzelmileg? Elképzelhető-e, hogy amíg pl. egy intellektusában egyetemi szintet elért ember gondolkodásával, tudatformálásával 12–18 éven keresztül különböző szintű iskolákban, különböző képesítéssel rendelkező tanárok, egyetemi professzorok foglalkoznak, nem beszélve a könyvek és folyóiratok tömkelegéről, elképzelhető-e, hogy ugyanez az ember spontán, minden szándékos velefoglalkozás nélkül is „egyetemi szintet” érne el érzelmi árnyaltságában, differenciáltságában? Aligha.

Nem szabad szem elől tévesztenünk, hogy az ember életútjának döntő mozzanatai, amelyek élménnyé válnak számára és döntő szerepet játszanak személyisége kialakulásában, emocionális jellegűek. (Rubinstein 1967.)

Azzal is tisztában kell lennünk, hogy az ember elfogadhat dolgokat, különböző ideológiákat, viselkedési formákat, de ha azokhoz közömbösen viszonyul, ha nem éli át ezeket emocionálisan, akkor ez csak azt jelenti, hogy külsőlegesen, formálisan fogadta el a bennük kifejezett társadalmi viszonyokat, nem váltak személyes viszonyná benne, személyiségének sajátjává.

Természetesen az emberi tevékenység nem magyarázható meg egyedül az emóciók alapján. Az akarat, a gondolkodás és más pszichikus funkciók nélkülözhetetlen fontosságú összetevői a személyiségnek, de jelen tanulmányunk keretén messze túlmenne ezekkel a funkciókkal és e funkciók kapcsolatával foglalkozni. Itt csak az érzelmi, emocionális nevelés fontosságára szeretnénk volna felhívni a figyelmet. Annál inkább, mert az érzelmi élet sérülése következtében a különféle személyiségzavarok száma egyre nő, és egyre adatok

szerint pl. az általános orvosi gyakorlatban az a tapasztalat, hogy a városi lakosok 30%-ánál különféle affektív és egyéb lelki tünetek találhatóak, de ha ide soroljuk a pszichológiai tényezőkre, elsősorban az emocionális károsodásra visszavezethető organikus betegségeket is, ez az arány 50% lesz! (Moussong 1967.)

Korunk egyik legnagyobb ellentmondása, hogy amíg egyre halmozottabban jelentkeznek az érzelmi, emocionális zavarok, annál inkább csökken a személyiség érzelmi differenciáltságának, emocionális gazdagságának értékelése. A kor hőse — pszichopata! Nem érez, nem szorong, cinikus, vakmerő, veszélyt kereső és könnyűszerrel győzedelmeskedő. A modern kor hőse, a kor emberének tökéletes ellentéte. És ez az eszménykép fokozott veszélyt jelent fiatalságunkra. Miért nincs jelen irodalmunkban, színpadon, filmművészetünkben egy sokkal realisabb és életünk szempontjából sokkal kívánatosabb ideál?

A nagyfokú érzelemtelenítés nem csak a túlzottan technicista tudományunkban, az elvont és stilizált művészetünkben, az elidegenítő, divatos filozófiai irányzatokban jelentkezik, de mint utaltunk rá, jelen van pedagógiai nevelőmunkánkban is.

Ki foglalkozik ma az érzelmek nevelésével? Milyen intézmény hatáskörébe tartozik? Az iskola a jelen formájában nem tesz eleget ennek a feladatnak. És hogy tennének eleget feladatuknak a szülők, akiknek egyrészt egyre kevesebb idejük marad a gyermek sokrétű érzelmi problémáival foglalkozni, másrészt az esetek többségében maguk is súlyos emocionális problémákkal küzdenek (!).

Paradox helyzet, hogy amíg éppen az emocionális nevelés igényelné a legnagyobb körültekintést, ennek ellenére éppen az emocionalitás szorul legjobban háttérbe. Gyakorlatilag az érzelmi élet fejlődése „önmagára marad”, vagyis ami még súlyosabb, gyakran az utca, a spontán összeverődő galerik és a már említett irányzatban, a filmen, TV-ben, tánczenében megnyilvánuló hatások „martialékává” válik.

A mai modern paleontológia szerint az ember biológiailag teljesen kialakult a neotropus stádiumába való átmenet idején. Azóta mindazokkal a morfológiai struktúrákkal rendelkezik, amelyek szükségesek az ember további határtalan társadalmi-történeti fejlődéséhez, ahhoz a folyamathoz, amely már nem követeli természetének semmilyen módosulását. Ugyanakkor az emberben a társadalmi-történeti fejlődése folyamán új pszichikus funkciók alakulnak ki. De ezek a pszichológiai neoformátumok nem a biológiai öröklődés működésének, hanem az individuális élet folyamán történő megszerzésének következtében reprodukálódnak — írja Leontyev (1964). Az individuum a társadalomban találja meg azokat a tényezőket, eszközöket, amelyek közvetítik számára, lehetővé teszik az új pszichikus funkciók kialakítását, megszerzését. A társadalom lesz a közvetítő.

A társadalmi-történeti fejlődés folyamán azonban nem csak új pszichikus funkciók alakulhatnak ki, hanem már meglévő, régebbi pszichikus funkciók szorulhatnak háttérbe. Így pl. egy hosszantartó társadalmi negatív visszahatás kiolthat pozitív emberi érzelmeket, amelyeknek pedig még fontos szerepük lenne. Felvetődik a kérdés, hogy milyen következményekkel járhat pl. egy vagy több magasabbrendű pozitív érzelem fokozott kioltása nemzedékről nemzedékre? Vagy általában véve, milyen következményekkel járhat az

*egész emocionális élet sérülése, e sérülések „öröklődése” nemzedékről nemzedékre? Tisztán látjuk-e ennek veszélyét, következményeit?*

És újabb kérdés: *a kor emberének sokrétű érzelmi problémái vajon csak ennek a kornak a specifikuma, avagy ez már az ember történeti-társadalmi fejlődésében beállt változás, torzulás? Szem előtt tartva, hogy a mindenkori társadalom az, amely közvetíti, továbbadja az újabb kor egyedeinek az elért társadalmi-történeti szintet, ennek bonyolult összességét, s hogy a jelen kor embere túlnyomó többségben súlyos emocionális problémákkal küzd — mi vár a jövő emberére?*

Napjaink nehézségei és veszélyei összehasonlíthatatlanul nagyobbak, mint bármelyik korban azelőtt. Világunk viharos sebességgel változik, és egyre gyorsabban zajlik minden körülöttünk. A tudomány és technika fejlődése túlhaladta az erkölcsi fejlődést — írja Szent-Györgyi Albert (1970.). „Az embernek nem volt ideje, hogy erkölcstörvényeit a tudomány által létrehozott új körülményekhez igazítsa” — írja. De nem volt módja sem rá — tehetnének hozzá. Egész történelmünk osztálytársadalmak története, és végigvonul rajta a korábban már ismertetett erkölcsi-érzelmi ellentmondásosság. Egyfelől a társadalmi ellentmondások határozták meg az érzelmet, gondolkodást, másfelől az uralkodó osztályok mindvégig arra törekedtek, hogy a néptömegek, az elnyomott osztályok soraiban terjesszék és elfogadtassák saját erkölcsi felfogásukat, *olyan viszonyulást az emberi érzelmekhez, amelyek az ő önző, szűk osztályérdekeiknek megfelelnek.*

Végso soron csak a megántulajdon uralmának és a belőle fakadó antagonisztikus viszonyoknak a teljes megszűnése, illetve a szocialista humanizmuson alapuló interperszonális viszonyok kialakulása teremthet majd olyan feltételeket, amelyek mind az egyén emocionális életének, mind tudatának ellentmondásosságát megszüntetheti. Korunk sokrétű problémái is társadalmi ellentmondásokban rejlenek. Az emberiség egyharmada termékfeleslegének nagy részét arra fordítja, hogy egymás ellen halálhozó fegyvereket gyárt titokban, ugyanakkor a Föld lakosságának jelentős része éhezik. Vagy egy-egy nemzet munkájának jelentős részét arra fordítja, hogy távoli csillagok elérésére űrhajósokat küldjön, ugyanakkor itt a Földön falak választják el az embert az embertől. (Szent-Györgyi).

Vagy — tulajdonképpen témánk — amíg egyre halmozottabban jelentkezik, egyre nagyobb az érzelmi, emocionális zavarok száma, ugyanakkor annál inkább csökken a személyiség érzelmi differenciáltságának, emocionális gazdagságának értékelése művészetünkben, filozófiánkban, gondolkodásunkban.

Ennek veszélyére szerettük volna felhívni a figyelmet. Az ember ma már feladta a régi képzeletteremtette világot, amelynek középpontjába képzelte magát, s feladta korlátlan önbizalmát, önhihttségét is. A tudomány által megteremtett világ teljesen új. Ma már tudjuk, hogy nem élünk a világegyetem központjában, hanem a fénysebességet megközelítő sebességgel közeledő és távolodó milliárd csillagrendszer egyikében, milliárd csillag közül az egyik kísérő planétáján. És elveszett istenhitünk, illúzió nk, hogy ezt a világegyetemet egy szeretett lény irányítja féltő gonddal.

Problémáinkkal szembe kell nézni, és minden veszéllyel, ami létünket, fennmaradásunkat veszélyeztethetné, számolni kell és megoldását keresni.

Bevezetőnkben abból indultunk ki, hogy az emberi fajt kivéve egyetlen faj sem pusztítja önmagát, fajtát, csak az ember. Hová lett az ősi ösztön belőlünk? Sohasem szunnyadó érzelmi vetülete mindig ott kellett, hogy éljen bennünk, de érvényre sohasem juthatott. Az emberré válás nem fejeződött be azzal, hogy az ember megjelent az evolúció eredményeként, azóta is folyik a történelmi korok egymásutánjaiban, — és addig tart, amíg a létért való mindennapos küzdelem meg nem szűnik. Az emócióknak, érzelmeknek pedig nagyon fontos szerepük van az emberréválásban. A személyiség mélysége és gazdagsága ugyanis feltételezi a világhoz és a többi emberhez fűződő kapcsolatainak mélységét, gazdagságát, ez pedig érzelmek nélkül nem lehetséges. Ezeknek a kapcsolatoknak a fellazulása pedig, mint az elmagányosodás, magábazárkózás, elszegényíti a személyiséget. És amint láttuk, nem csak erről, a személyiség elszegényedéséről van szó. Az érzelmi szféra sérülése az egész személyiség harmóniáját, sőt a szervezet homeosztázisát is veszélyezteti.

Megteszünk-e mindent szűkebb hatáskörünkben, társadalmunkban, hogy az új társadalmi-termelési viszonyok mellett az emberek közérzete, szorongása, életérzése javuljon? Az egyre súlyosbodó problémák ennek ellenkezőjére figyelmeztetnek.

Az érzelmek nem szubjektív magánügyek, társadalmi valóságot tükröznek. A jelentkező érzelmi problémák pedig — funkciójuknak megfelelően — jelzik számunkra a veszélyt és cselekvésre készítetnek bennünket.

## IRODALOM

Darwin, Az ember és az állat érzelmeinek kifejezése.

Feuerbach, 1961. A kereszténység lényege, Akadémiai Kiadó, Bp., 296—329. old.

Gegesi Kiss Pál, 1971. Gyermekklinikai pszichopatológia, Akadémiai Kiadó, Bp., 123—149. old.

Gergely Mihály 1972. Röpirat az öngyilkosságról, Medicina, Bp., 5—7. old.

György Júlia 1967. Az antiszociális személyiség, Medicina, 167—184. old.

Jakobson, D. M. 1964. Az érzelmek pszichológiája, Tankönyvkiadó, Bp., 87.—90. old.

Kardos Lajos, 1965. Általános pszichológia, Tankönyvkiadó, Bp., 236—253. old.

Leontyev, A. N., 1964. A pszichikum fejlődésének problémái, Kossuth Könyvkiadó, 354—379. old.

Marx, 1963. Marx—Engels Válogatott Művek, Második kötet, Kossuth Könyvkiadó, 365—367. old.

Morgan, L. H. 1961. Az ősi társadalom, Gondolat, Bp.

Böszörményi—Moussong—Kovács, 1967. Orvosi pszichológia, Tankönyvkiadó, Bp., 154—168, 298—321. old.

Rubinstein, Sz. I. 1967. Az általános pszichológia alapjai, Akadémiai Kiadó, Bp., 778—1020. old.

Szent-Györgyi Albert, 1970. Egy biológus gondolatai, Gondolat, Bp., 161—171. old.

Vigotszkij, 1971. A magasabb pszichikus funkciók fejlődése, Gondolat, Bp.

## REZIME

### **EMOCIJE I NAŠ ŽIVOT**

Rad polazi od emocionalnih problema čoveka našeg vremena, analizira ulogu i značaj emocije u ontogenetskom životu čoveka, kao i u istorijsko-društvenom razvoju čovečanstva. Autor ukazuje na razloge zbog kojih se povećavaju emocionalni problemi, kao što su: teskoba, neuroza, agresivnost, suicid, psihosomatske bolesti ili u karakteristikama našeg sadašnjeg vremena ili su posledice onih promena i oštećenja koje je čovek pretrpeo tokom svog istorijskog razvitka.

## РЕЗЮМЕ

### **ЭМОЦИИ И НАША ЖИЗНЬ**

Эта статья, исходя из эмоциональных проблем человека нашего века, подвергает анализу роль и значение чувств в онтогенетической жизни человека, но и в общественно-историческом развитии человечества. Она ищет причины возрастающих эмоциональных проблем, т. е. трепета, невроза, агрессии, самоубийства, психосоматических заболеваний, и ставит вопрос: корни этих проблем находятся ли в специфике нашего века, или они являются следствием изменения, ущерба, которые потерпел человек в ходе исторического развития.