

AZ IMA MOTIVÁCIÓS HÁTTÉRÉNEK TÁRGYKAPCSOLATELMÉLETI PERSPEKTÍVÁJA

Urbán Szabolcs áldott emlékének

Talán kijelenthető, hogy a pszichológia területén Bernard Spilka és Kevin Ladd foglalkozott legtöbbet az imádság megközelítésével, bár a téma már a tudományos pszichológia kezdetén megjelenik, különösen William James valláslélektanában.¹ Spilka és Ladd külön monográfiát is szenteltek *Az ima pszichológiájának* (*The psychology of prayer*).² Könyvük eleje jelen tanulmány szempontjából is releváns, mert az ima meghatározásának problematikáját járják körül különböző definíciók és megközelítések segítségével, az alábbiakban röviden ezeket mutatom be.

Stolz például úgy látta az imát definiálhatónak, mint az ember együttlétét Istennel, Dubois-Dumee pedig úgy fogalmazott, hogy az ima Isten felé vezető utat jelent. A kortárs megközelítések sokszor kommunikációs aktusként ragadják meg az imát, és olyan kifejezésekkel írják le, mint ‘megszólítás’, ‘kérés’, a ‘szükséglet, hiány’ pedig egyes szerzők szerint³ az imádkozás leggyakoribb motivációja. Az ima megjelenése sokszínű: lehet formális vagy beszélgetés-jellegű, kimondott közlésekből álló vagy csendben töltött, elképzelhető, hogy előre megírt szövegből végzett, de az is, hogy énekelt. Lehet spontán vagy előre eltervezett módon végzett (például templomi liturgiák), nyilvános vagy privát. Az ima telhet mozdulatlanságban, de kísérelhetik mozdulatok vagy speciális testi pozíció is (mint például a térdelés). Spilka és Ladd végül úgy definiálja az imát, mint egy magasabb erőhöz való folyamodást, mely általában egy olyan istenség, akivel személyes kapcsolat is kialakítható. Jelen kutatásban is ezt a meghatározást követjük, mert lehetővé teszi a tágabb értelemben vett imát, amennyiben a nem vallásos, de spirituális személyek gyakorlatát is ideköthetjük.⁴

Ezen a ponton jogos kérdésként merülhet fel a vallásosság és az ima viszonya, mely reláció szemléltetéséhez az 1. ábrán jelzett modellt javasoltam.⁵ A legnagyobb területet a vallásosság és az ima halmazának metszete jelenti; valóban, általában vallásos környezetben jelenik meg (akár mint vallásos előírás), az adott közösség hitrendszere strukturálhatja azokat

Endrédy Balázs

Pszichológus, újlatin
nyelvek és kultúrák,
olasz alapszakos
bölcész. Az
Eszterházy Károly
Katolikus Egyetem,
Gazdaság- és
Társadalomtudományi
Kar, Társadalomtudományi
Intézet,
Társadalomismereti
Tanszék tudományos
segédmunkatársa. –
Hálásan köszönöm Dr.
Urbán Szabolcsnak, aki
felhívta a figyelmemet
erre az értelmezési
lehetőségre.
Köszönetemet
fejezem ki továbbá
Dr. Kézdy Anikónak
és Dr. Kőváry
Zoltánnak, akiktől
fontos inspirációkat
kaptam a tanulmány
elkészítéséhez.
– A Kulturális
és Innovációs
Minisztérium EKÖP-24
kódszámú Egyetemi
Kutatói Ösztöndíj
Programjának a
Nemzeti Kutatási,
Fejlesztési és
Innovációs Alapból
finanszírozott szakmai
támogatásával készült.

1 William James: *Varieties of Religious Experience*. Longmans, Green, and Co., New York, 1902. Magyarul: *A vallási élmény változatai*. (Ford. Babarczy Eszter.) Osiris, Budapest, 2019. – Amikor a pszichológus a vallásos jelenségekre tekint, azok lélektani vetületét veszi górcső alá, nem tesz filozófiai vagy teológiai típusú kijelentéseket.

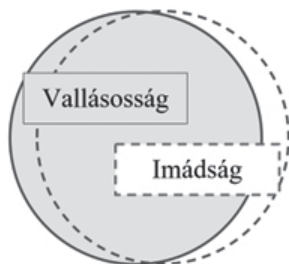
2 Bernard Spilka – Kevin L. Ladd: *The psychology of prayer: A scientific approach*. Guilford Press, New York–London, 2012.

3 Jacques Janssen – Joep de Hart – Christine den Draak: A content analysis of the praying practices of Dutch youth. *Journal for the Scientific Study of Religion* 29 (1990/1), 99–107.

4 Az imát tehát nem meghatározott valláshoz kötődő jelenségként ragadjuk meg, de máris hozzá kell tennem, hogy a saját vizsgálataimban és jelen szövegemben is az ima kognitív komponenseit a keresztény-zsidó tradíció határozza meg, mintáim nagyrészt ezekhez a felekezetekhez kapcsolódó személyekből álltak. A hazai nem vallásos, de spirituális személyeknél is sokszor megjelenhetnek az ilyen típusú kogníciók (konkrét felekezeti hovatartozás nélkül). Későbbi vizsgálatokban azonban érdemes lehet külön vizsgálni például a muszlim imát vagy egyes keleti gyakorlatokat.

5 Endrédy Balázs: Az ima motivációs háttérét feltáró kérdőív pszichometriai vizsgálata. In Karlovitz János Tibor (szerk.): *Applied Sectoral Policies*. Sozial und Wirtschafts Forschungsgruppe, Großpetersdorf, 2024, 402–426.

1. ábra:
 Javaslat a
 vallásosság és
 az imádság
 gyakorlása
 viszonyának
 ábrázolására



a kognitív komponenseket, melyek az imához kapcsolódhatnak. Nelson⁶ úgy fogalmaz, hogy az ima a vallásos közegben virágzik, azon kívül nem jellemző, azonban ő maga idéz egy olyan felmérést, amelyben azt találták, hogy a templomba vagy gyülekezetbe nem járó amerikai fiatalok 3,3 százaléka naponta imádkozik. Tehát elképzelhető az ima jelensége a vallásos közösségen kívül is, ezért is alkalmas Spilka és

Ladd idézett definíciója az ima jelenségének minél szélesebb spektrumon történő megragadására. Olyan személyek csoportja is elképzelhető, akik magukat vallásosnak tartják, azonban az ima nincs jelen az életükben, a vallás más aspektusaihoz kötődnek (például erkölcsi szabályok betartása), az istentisztelet vagy a mise számukra nem jelent transzcendenciával való találkozást. James meghatározása szerint ők nem lennének vallásosak (ugyanis James szerint ahol nincs ima, ott vallásosság sincs), azonban szociológiai értelemben azok (például egy népszámlálásnál jelölhetik felekezeti hovatartozásukat), illetve a jamesitől eltérő valláspszichológiai keretben is tekinthetünk rájuk vallásosként, bizonyos vallásos jelenségek (például vallásos büntudat) megfigyelhetőek lehetnek náluk.

Az ima pszichológiájának egy fontos vizsgálata volt Poloma és Pendleton⁷ kutatása, melyben az imát csoportosították, azonban ők nem a motivációs struktúra dimenzióit különítették el, hanem egyfajta fenomenológiai leírását adták az ima megjelenésének. Az alábbi csoportokat találták faktoranalízis segítségével:

- 1.) meditatív ima (például a Biblián való elmélkedés, Isten imádása, dicsőítése),
- 2.) rituális ima (például imakönyvből végzett / megtanult ima),
- 3.) kérő ima (például anyagi javakért / barátokért) és végül
- 4.) kollokvialis ima (köznyelvi, kötetlen, saját szavakkal való ima).

Megjegyezhetjük, hogy a második és negyedik faktor inkább az ima formájára vonatkozik (kötött vagy kötetlen imáról van szó), az első és harmadik faktor pedig az ima tartalmához kapcsolódik jobban (az első faktornak ugyan a 'meditatív ima' elnevezést adták, de Isten imáadására, dicsőítésére vonatkozó kérdések szerepeltek például benne), a harmadik faktornál egyértelmű a tartalmi indikáció.

Az ima motivációs struktúrája viszont mindeddig nem került a fókuszba, Spilka és Ladd is csak röviden szólnak róla. Egy olyan megközelítést kínálnak, amely a Maslow-féle szükséglethierarchiával állítja összefüggésbe az ima motiváltságát (például ha valaki biztonságért / kiteljesedésért imádkozik). A valláspszichológiában a motivációs kérdésfelvetés a korábbi kutatások során a vallásosságra összpontosult, azonban, ahogy láttuk, nem azonos a vallásosság és az ima, így indokolt az ima motivációs hátterének külön vizsgálata, hogy a lélektannak erre is rálátása lehessen, s ezáltal új összefüggéseket érthessünk meg.

6 James M. Nelson: *Psychology, religion, and spirituality*. Springer Science & Business Media, New York, 2009.

7 Margaret M. Poloma – Brian F. Pendleton: Exploring types of prayer and quality of life: A research note. *Review of Religious Research* 31 (1989/1), 46–53.

Vizsgálatom első szakaszában (kvalitatív fázis) körülbelül 40 főt kérdeztem arról, hogy miért imádkoznak, hogyan teszik ezt, milyen helyzetekben, milyen okai vannak az imájuknak, milyen gyümölcsseit tapasztalják az imádságnak. Ezekből a szövegekből jellegzetes mondatokat választottam, néhányat – elméleti megfontolásokból – kibővítettem, ezek lettek a mérőeszközöm leendő tételei. A vizsgálat második szakaszában (kvantitatív fázis) több mint ezer fő Likert-skálán értékelte, hogy az egyes mondatok mennyire jellemzőek rájuk. (Illetve több kapcsolódó mérőeszközt is kitöltöttek a validálási munkálatok megkezdésének az érdekében.) A faktoranalízis során az alábbi négy komponens különült el (az empirikus kutatást részletesen bemutatam már hivatkozott írásomban).⁸ Az első dimenzió az *Önfelismerés Istenben* nevet kapta, az ide tartozó tételek egyszerre hordozzák az egyén önmagára való rátalálását és az Isten szemlélését, például: „Az imában találok rá önmagamra” vagy „Az imában Isten arcát szemlélhetem”, ez a faktor a korábbi vizsgálatban nem jelent meg. A második faktornak az *Elvárás* nevet adtam, itt a hiánymotívumok dominálnak: „A kárhozat elkerülése miatt imádkozom”, „Kötelességem, hogy imádkozzam”. A harmadik dimenzió kapcsolati mozzanatokat tartalmaz, azonban csakis a társakra vonatkozót, a *Közösség* nevet kapta (például „Azért jó másokkal imádkozni, mert az a közöttünk lévő kapcsolatot is erősíti” vagy „Közösségben szeretek imádkozni, mert így az imával a többiekhez is közel kerülök”). A negyedik faktorba pedig az *istenkapcsolati* (ez is a dimenzió neve), illetve emocionális komponensek kerültek: „Bocsánatot tudok kérni Istentől az imában a tévedéseimért” vagy „Az imában közel kerülhetek Istenhez”.

Nem egyedülálló a valláspszichológiában, hogy empirikus eredmények megvilágítása, értelmezése a pszichoanalízishez kötődő szempontokkal történik. Például Vergote gyermekek valláshoz kapcsolódó hiedelmeit, gyakorlatait mutatja be empirikusan, majd a fiú–lány különbségeket freudi keretben helyezi el és interpretálja. (Ez esetben tehát nem arról van szó, hogy egy mélylélektani koncepció kerül operacionalizálásra és empirikus tesztelésre, épp fordított a sorrend.) Az ima motivációs hátterét feltáró mérőeszköz faktorainak kibontása is gyümölcsöző lehet ilyen módon, amennyiben a dinamikus keret lehetővé teszi a jelenség mélyebb megértését.⁹ Az ima definíciójából is következik annak kapcsolati jellege, és az imádkozó személyek által megfogalmazott mondatokban, illetve a faktorokban is láthatjuk, hogy mennyire centrális jellegzetesség ez. Három szempontból is: az egyénnek az önmagával, a társaival és az Istennel való kapcsolata is fontos az imában.

**Az ima motivációs
hátterének
dimenziói és
tárgykapcsolat-
elméleti
értelmezésük**

8 Endrédi: Az ima motivációs hátterét feltáró kérdőív pszichometriai vizsgálata. In Karlovitz (szerk.): *Applied Sectoral Policies*. Sozial und Wirtschafts Forschungsgruppe, Großpetersdorf, 2024, 402–426.

9 Fontos megemlíteni, hogy amikor empirikus eredményekről vagy mélylélektani értelmezésekről beszélünk, akkor más ontológiai szinten, episztemológiai keretben mozgunk. (Ahogyan a később bemutatandó idegtudományi interpretáció is eltérő megközelítést képvisel.) Ezek más-más vetületei a leírandó jelenségeknek (jelen esetben az imádság tapasztalatának). A vetületek között lehetnek hasonlóságok és különbségek is, utóbbiak nem jelentik azt, hogy maguk a leképeződések hibásak lennének. Viktor Frankl dimenzionálonológiaiájában felhívja a figyelmet, hogy a különbségeknek lehet az az oka, hogy a többdimenziós jelenséget egy-egy szaktudományos perspektíva sajátos, szűkített pozícióból vizsgálja. Példaként említi a háromdimenziós hengert, melynek kétdimenziós vetülete egyaránt lehet téglalap és kör is. Lásd Viktor E Frankl: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Deuticke im Paul Zsolnay Verlag, Wien, 2005. Magyarul: *Orvosi lelkipozírozás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai*. (Ford. Jakabffy Imre és Jakabffy Éva.) Jel Kiadó, Budapest, 2015.

A tárgykapcsolatelméleti perspektíva, és azon belül Donald Woods Winnicott (1896–1971) elméleti kerete tehát fontos hozzájárulást adhat az eredmények megértéséhez, egyrészt a kapcsolati jelleg fókuszba állításával, és azáltal is, hogy Winnicott elméleti kerete nem csak klinikai jelenségekre alkalmazható, nem pszichopatologizál. A szakirodalomban is találhatunk példákat arra, hogy az ima dinamikáját Winnicott felől érthessük meg. Kuchan¹⁰ a terápiás élményt vizsgálva úgy találta, hogy az ima jelenségének megértését segítik, ha olyan winnicotti koncepciók mentén közelítünk hozzájuk, mint az átmeneti tér vagy az illúzió. Saur és Saur¹¹ pedig egy olyan projektív technikával dolgoztak, melyben az ima tudatos és tudattalan aspektusai is megragadhatóvá váltak. Azt láthatjuk, hogy az imában megjelenő istenreprezentáció összefügg az egyén tudattalan érzelmi és kapcsolati mintázataival. A szerzők emellett érvelnek, hogy Winnicott fogalmai (játék vagy átmeneti tér) fontosak az ima tapasztalatának pszichodinamikus megértéséhez.

Winnicottot, a gyermekpszichiátert, pszichoanalitikust és elméletalkotót nem szükséges részletesen bemutatni, hiszen fogalmai ma is fontos sarokpontokként szolgálnak. Sokat foglalkozott a fejlődés, a fantázia és a játék témájával. Fejlődéelméletének egy fontos pontja, hogy a természetes kibontakozást megakasztó külső tényezők lesznek azok, amelyek végül a hamis szelf kialakulásához vezetnek. Ez a legbelső szelf védelmezésére alakul ki, és tulajdonképpen ehhez a kérdéskörhöz köthető Winnicott munkásságának az összes többi fogalma is, mint az elég jó anya, az átmeneti tárgyak, a potenciális tér és ehhez kapcsolódóan a szimbolizáció kibontakozásának képessége.¹² A következőkben Winnicott elméletének további mozzanatait már az ima motivációs hátterének dimenziójával összefüggésben mutatom be. Láthatjuk majd, hogy a tárgykapcsolatelméleti keret az empirikus eredmények új dimenzióit nyithatja meg, mélyebb értelmezés kibontását teszi lehetővé.

Az első faktor, az *Önfelismerés Istenben* kettős dinamikája különféle interpretációs lehetőségeket hordoz, ahogy a hívő magában találhat rá Istenre, Istenben pedig magára. Nem volt előzetes elméleti feltevéssem erre a faktorra vonatkozóan, statisztikai alapon kerültek egymás mellé a tételek. Egyrészt számtalan teológiai szövegben találhatunk hasonló megfontolásokat, melyek valláspszichológiailag azért lehetnek relevánsak, mert mutatják, hogy a vallásos tapasztalat fenomenológiailag megragadható belső struktúrájáról lehet itt szó. Például Ágoston arról ír, hogy „interior intimo meo, superior summo meo”, azaz „Isten legbensőbb énem lakója, de ugyanakkor túl van a lélek legfelsőbb csúcán is” (Szabó Ferenc parafrázisa); a középkori misztika középpontjában az Istennel való egyesülés állt (*unio mystica*), és 20. századi vagy kortárs szerzők munkáiban is megjelenik ez, például Thomas Mertonnál, aki Istent mint a valódi énünk (*true self*) feltáróját írja le.¹³ Ez a megfogalmazás már hidat képez a pszichológia elméleti apparátusa

¹⁰ Karen L. Kuchan: Prayer as therapeutic process toward transforming destructiveness within a spiritual direction relationship. *Journal of Religion and Health* 50 (2011/1), 120–131.

¹¹ Marilyn S. Saur – William G. Saur: Transitional Phenomena as Evidenced in Prayer. *Journal of Religion and Health* 32 (1993/1), 55–65.

¹² Vö. Péley Bernadett: Előszó. In uő (szerk.): *A kapcsolatban bontakozó lélek*. Új Mandátum Kiadó, Budapest, 2004, 7–12.

¹³ Pasztorálpszichológiai szövegekben is megjelenik ez az aspektus, például Szentmártoni Mihály *Istent keresve önmagunkra találni* (Szent István Társulat, Budapest, 2006) című könyvében.

felé, és Donald Winnicott tárgykapcsolatelméleti keretét juttathatja eszünkbe, aki a valódi és a hamis szelf fogalmait is használta. Az én önmagára ismerésének dinamikájáról ekképp írt: „Mit lát a csecsemő, amikor anyja arcába néz? Felvetem, hogy általában önmagát pillantja meg. Más szóval, az anya nézi a babát, és ahogyan ő kinéz, az kapcsolatos azzal, amit ott lát.”¹⁴ Ahogyan az anya a tükör, akiben a csecsemő megláthatja önmagát, amennyiben az anya képes arra, hogy megfelelően tartalmazza annak akár negatív vagy hiányállapotait is, ehhez hasonló lehet az a reláció, amikor az imádkozó Istenben ismer önmagára. Az ima akár annak a terét is megnyithatja, hogy az imádkozó saját hamis szelfjére ismerhessen rá. Például az a tétel, hogy „Az imában lehetek igazán az, aki vagyok”, hordozhatja háttérként az éppen arra való rátekintést, amikor nem az volt az imádkozó, aki lehetne – ez a kontraszt is megjelenhet az ima élményében.

Ehhez a faktorhoz – mely a megmagyarázott variancia szempontjából (29,28 százalék) a legjelentősebb a négy közül – kapcsolhatunk egy idegtudományi eredményt is. Patrick McNamara¹⁵ a vallásos jelenség idegtudományi összefüggéseit bemutató könyvében idéz néhány olyan kutatást, melyek kifejezetten az imádság biológiai korrelátumait vették górcső alá. Ezekben közös pont volt olyan képletek aktivitása, melyek az énérzettel is összefüggést mutatnak. Például Schjødt, Stødkilde-Jørgensen és munkatársai¹⁶ kísérleti paradigmájában dán keresztények egyrészt kötött módon imádkoztak (a Miatyánkot), másrészt szabad imákat is megfogalmaztak. Az idegi aktivitás-mintázat elkülönült a két esetben. A Miatyánkkor a nucleus caudatus mutatott fokozott aktivitást, mely a DA-rendszer fontos csomópontja, kapcsolatban áll a jutalmazással és megközelítő viselkedéssel. A spontán, saját szavakkal végzett imádság esetén az aktivitás a temporoparietális régióban, a mediális prefrontális kéregben, a temporoparietális csomópontban és a precuneusban emelkedett meg. Ezen területeknek nem csupán a tudatelméleti feldolgozási folyamatokban vagy a társas megismerésben van jelentőségük, de az énérzet (*sense of Self*) közvetítésében is szerepet játszanak, értelmezi eredményeiket McNamara. Newberg és munkatársai¹⁷ két kutatása is szorosan idekapcsolódik. Képalkotó eljárás segítségével (SPECT) buddhista meditálókat, illetve ferences apácákat vizsgáltak, akik úgy meditáltak, hogy egy mondatot ismételtek magukban. McNamara úgy foglalja össze az eredményeket, hogy mindkét kondíció esetén – többek között – a parietális régió csökkent aktivitását találták, amely összefügghet az énérzet csökkenésével. Utal olyan misztikus szerzőkre, akik az Istenhez való közelség érzete miatt

14 Donald W. Winnicott: *Playing and Reality*. Tavistock, London, 1971. Magyarul: *Játsszás és valóság*. (Ford. Bíró Sándor és Széchy Orsolya.) Animula Kiadó, Budapest, 1999, 112.

15 Patrick McNamara: *The neuroscience of religious experience*. Cambridge University Press, Cambridge, 2009.

16 Uffe Schjødt – Hans Stødkilde-Jørgensen – Armin W. Geertz – Andreas Roepstorff: Rewarding prayers. *Neuroscience Letters* 443 (2008/3), 165–168.; Uffe Schjødt – Hans Stødkilde-Jørgensen – Armin W. Geertz – Andreas Roepstorff: Highly religious participants recruit areas of social cognition in personal prayer. *Social cognitive and affective neuroscience* 4 (2009/2), 199–207.

17 Andrew Newberg – Abass Alavi – Michael J. Baime – Michael Pourdehnad – Jill Santanna – Eugene G. D'Aquili: The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: a preliminary SPECT study. *Psychiatry Research: Neuroimaging* 106 (2001/2), 113–122.; Andrew Newberg – Michael Pourdehnad – Abass Alavi – Eugene G. D'Aquili: Cerebral blood flow during meditative prayer: preliminary findings and methodological issues. *Perceptual and Motor Skills* 97 (2003/2), 625–630.

elfeledkeztek magukról. Azonban, ha részletesebben megnézzük az eredeti közleményeket, azt látjuk, ennél bonyolultabb a helyzet. A buddhista személyek esetén a superior parietális régióban találtak (-5 százalék) aktivitáscsökkenést a falis lebenyben. Az apácák esetén azonban némileg más a helyzet, ugyan az ipsilaterális superior parietális lebenynél csökkenést találtak, de az inferior parietális lebenyben épphogy növekedést (6,8 százalék)! Lou, Luber és munkatársai¹⁸ eredményei szerint a terület kapcsolatban áll az érzéssel. Egy lehetséges értelmezés lehet, hogy idegrendszeri szinten vannak hasonlóságok a buddhista és keresztény meditáció esetén, de különbözőségek is, és a keresztény meditáció individualistább, jobban megjelenik benne az éntudat, míg a buddhisták esetén ez kevésbé került a fókuszba.¹⁹ Az éntudat bizonyos módon való jelenléte kapcsolható a faktor tapasztalatához, ahhoz, ahogyan az imádkozó önmagára ismer; ugyanakkor ez éppen az Isten szemlélésének a kontextusában történik, nem pedig a kizárólag belső tartalmakra való összpontosításban. Ezzel összefügghet Schjødt, Stødkilde-Jørgensen és munkatársainak azon eredménye, hogy a személyes ima során a szociális kognícióhoz kapcsolódó agyterületek fokozott aktivitását találták. A szerzők ennek kapcsán az ima tapasztalatának az interperszonális interakcióhoz való hasonlatossága mellett érvelnek. Ez pedig már a winnicotti értelmezéshez is kapcsolható motívum.

A második faktorban az *Elvárás* (ez is lett a faktor neve) és a kötelezettség, félelem (a kárhozattól) és jutalom (az üdvösség) motívumai jelennek meg: „A kárhozat elkerülése miatt imádkozom” vagy „Kötelességem, hogy imádkozzak”. A dimenzióban megjelenő tartalmak egyfajta normarendszert előfeltételeznek, így felvethető, hogy ez a felekezeti kötődéssel bíró személyek esetén lehet releváns faktor, a saját spirituális meggyőződéssel rendelkezők esetén kevésbé. Az első faktortól elütő érzelmi valenciájú tételeket találunk itt, winnicotti keretben pedig a hamis szelf (*false self*) koncepcióját köthetjük a dimenzióhoz. Winnicott²⁰ hivatkozik a lacani tükörstádiumra (melyben valami olyannal azonosítjuk magunkat – a tükörképünkkel –, amely valójában nem mi vagyunk), s az anyai tükrözésnek lehet Winnicott szerint félrecsúszása, amennyiben a tartalmazó (*holding*) funkciója nem megfelelő az anyának, a csecsemő egyes állapotait nemkívánatosnak tartja és mint ilyeneket nem tartalmazza. Megjelenhetnek különböző elvárások vagy nehezebb követelmények, és összességében a gyermek mintegy görbe tükörben pillantja meg magát, s így hamis szelf alakulhat ki. Az ima motívációs háttere esetén természetesen nem kora gyermekkori fejlődésről van szó, azonban pszichodinamikailag lehet hasonlóság a kettő között. A vallási normák megjelenhetnek kemény elvárásokként, akadályozhatják például a nemkívánatosnak tartott érzelmek (például Isten iránti harag) megélését,

18 Hans C. Lou – Bruce Luber – Michale Crupain – Julian P. Keenan – Markus Nowak – Troels W. Kjaer – Harold A. Sackeim – Sarah Lisanby: Parietal cortex and representation of the mental self. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101 (2004/17), 6827–6832.

19 Az általam javasolt értelmezéssel szemben fel lehet vetni, hogy kisszámú az ilyen vizsgálatok száma, illetve hogy nem ennyire egyértelmű a helyzet a csökkent euerális aktivitással, ugyanis az *nem egy az egyben* megfellelthető az énhatarok leépülésével vagy elmosódásával. Köszönöm Dr. Matuszka Balázsnak, hogy felhívta ezekre a figyelmemet! Mindez nem zárja ki az általam felvetett interpretációt, de hangsúlyossá teszi más megközelítések legitimítását.

20 Donald W. Winnicott: Ego distortion in terms of true and false self. In: *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, London, 1960.

vagy a kételyek is tiltottnak számíthatnak.²¹ Emiatt ezek is hasonló torzító erővel bírhatnak, mint amilyenről Winnicott beszél a merev, elvárásokkal közelítő, nem megfelelően tartalmazó anyai attitűd kapcsán. Ő azt is hangsúlyozza, hogy a merev elvárások következményeként a hamis szelf a spontaneitást is elveszíti,²² ez is jól illeszkedik a tételekhez. A hamis szelf törekedhet arra, hogy önmaga és mások számára valódinak (*true self*) látszódjon, de valójában ezt mechanisztikusan teszi, anélkül, hogy összhang lenne a belső állapotok és a cselekvés között; a hamis szelf funkciója, hogy az elrejtés által megóvja a valódi szelfet, mely csak betegségek (legyenek azok pszichéek vagy fizikaiak) esetén bukkan fel.²³ A hamis szelf ezen mechanisztikus merevségéhez is illeszkedhetnek a dimenzióba sorolt tételek, a kötelesség szorongató tapasztalatából fakadó rendszeres imatevékenység. Ez az élményvilág a freudi, kollektív kényszerneurózisként felfogott vallássósághoz is jól kapcsolható.

A Meissner²⁴ tanulmányában bemutatott esettvignetta jól mutatja, hogy a vallásos tematika és a *false self* összekapcsolódhatnak: páciensének nagyon gyötrő bűntudata volt az önkielégítés miatt, illetve büntető istenkép volt számára a domináns. Meissner amellet érvel, hogy a páciens lelkiismeretes vallási megfelelése mögött (mely élmény az *Elvárás* faktornak is sajátja) a neheztelés és lázadás rétege húzódtott. Analitikusi feladatát – winnicotti keretben – abban látta, hogy először is megvizsgálja a hamis szelf okait, motivációját, hogy megtörténhessen a lázadóbb szelfrésszel való egyesítése. Ezután tudott érettebb, autonómabb módon jelen lenni a páciens. A terápia során változott a valláshoz való hozzáállása, és ez mutatja a pszichoterápia illetékességi területét az ima motivációs háttere kapcsán is. A terápiában nem az a kérdés, hogy valóban kötelesség-e imádkozni, hanem az, hogy miért gondolja így az illető, mi ennek a története? A motiváció feltárása és az azon való munka feltehetőleg – a hamis szelftől a valódi felé való elmozdulással párhuzamosan – azzal járhat, hogy az *Elvárás* faktor motivációja csökken, az *Önfelismerés Istenben* dimenzióé pedig nő.

A harmadik faktornál (*Közösség*) a társak jelentik a centrális témát: „Azért jó másokkal imádkozni, mert az a közöttünk lévő kapcsolatot is erősíti” vagy „Ha többen imádkozunk egy célért, akkor az közösséget terem”. Látható, hogy noha az ima fogalmát úgy ragadtuk meg, mint az Istenhez (vagy személyes természetfeletti erőhöz) való folyamodást, nem elhanyagolhatóak azok a társak sem, akikkel közösen valósul meg az imádság. A vallásos orientáció szintjén is megjelenik ez a kettősség, például Maltby modelljében az intrinzik orientáció mellett az extrinzik motiváltság egyik lehetősége épp a szociális komponens. Kézdy, Urbán és Martos²⁵ a két faktor között 296-os erősségű korrelációt találtak. A közös-

21 Keith A. Puffer – Kris Pence – T. Martin Graverson – Michael Wolfe – Ellen Pate – Stacy Clegg: Religious doubt and identity formation: Salient predictors of adolescent religious doubt. *Journal of Psychology and Theology* 36 (2008/4), 270–284.

22 Bővebben lásd Vermes Katalin: Hazugság, hamiság, rosszhiszeműség: pszichoanalitikus és antipszichoanalitikus alternatívák. In: A *hazugság*. Szegedi Tudományegyetem, Szeged, 2014, 378–392.

23 Fonagy Péter: Winnicott *hamis szelf* fogalmának újragondolása (1997). In Péley (szerk.): *A kapcsolatban bontakozó lélek*, 254–272.

24 W. W. Meissner: Winnicott's Legacy: On Psychoanalyzing Religious Patients. *Psychoanalytic Inquiry* 33 (2013/1), 21–35.

25 Kézdy Anikó – Urbán Szabolcs – Martos Tamás: A vallásos orientációk mérésére kidolgozott 12 tételű Életkorfüggetlen I-E Skála (Age-U Age-Univerzal I-E Scale) magyar változata. In Torgyik

ség tematizálása szorosan kapcsolódik Winnicotthoz is, a szelf lehetőség feltétele a közösség, először az a duálunió, melyet a csecsemő az anyával megél. A közösség nem csupán egy akcidentális esemény, hanem az identitás forrása is: „a közösséggel azonosul, mert környezete saját szelfje személyes világának a mintája, és ugyanakkor egy ténylegesen külső jelenség”.²⁶ Később fokozatosan távol ez a közösség, a családi közösség után politikai, kulturális és vallási csoportok is lényegessé válnak az egyén életében, ezek „a végtermékei annak, ami az anyai gondoskodással kezdődik, és mint család folytatódik”.²⁷ A spirituális személyek számára felvethető, hogy ez a faktor nem releváns, a vallásos személyek esetén viszont a társak képzetét hordozzák, és ahogy láthattuk, Winnicott szerint ez bizonyos értelemben a folytatása az anyai, gondoskodó kapcsolatnak.

Az utolsó faktor az *Istenkapcsolat* nevet kapta, ugyanis az itteni tételek Isten megtapasztalását hordozzák, vagy a vele való tematikus kommunikációt (hálaadás, bűnbánat): „Az imában közel kerülhetek Istenhez”, vagy „Bocsánatot tudok kérni Istentől az imában a tévedéseimért”. Lényeges kérdés, hogy az *Önfelismerés Istenben* dimenziótól mi különbözteti meg a faktort. A tételek alapján az körvonalazódik, hogy az első faktor egy misztikusabb, nonverbális skála (Isten szemlélésével, csönddel, az imádkozó önmagára való rátalálással), míg itt inkább emocionális az irányultság: Isten jelenlétének *megtapasztalása*, illetve a vele való verbális kommunikáció lényeges a hálaadásban és a bűnbánatban. A tárgykapcsolatelméleti interpretációt folytatva ehhez a faktorhoz a potenciális tér fogalmát köthetjük. Ez Thomas Ogden²⁸ szerint talán az egyik legfontosabb és legnehezebb fogalom, melyet Winnicott bevezetett. Ez a külső és belső világ összekapcsolásának nehézségében segítséget jelentő tér, mely nem azonos egyikkel sem, az anyától szerzett tapasztalatok határozzák meg. Valamiképp a fantázia és a realitás közötti mezsgyére helyezhetjük el, a potenciális tér nélkül csak a fantázia lehetséges, az átmeneti térben viszont megjelenik a képzelet (például a fantázia esetén a „kutya kutya marad”, de a képzelet esetén sokféle egyéb szerep, tulajdonság kötődhet hozzá), vagyis az asszociatív-szimbolikus rétegek egymásra épülhetnek. A potenciális tér egy specifikus fajtája az átmeneti tér (mely az átmeneti tárgyakhoz kapcsolódóan konstituálódik),

Judit (szerk.): *Néhány társadalomtudományi kutatás és innováció*. International Research Institute, Komárom, 2018, 239–249.

26 Donald W. Winnicott: A függőségtől a függetlenség felé az egyéni fejlődés során (1963). In Péley (szerk.): *A kapcsolatban bontakozó lélek*, 139.

27 Donald W. Winnicott: *The Family and Individual Development*. Tavistock, London, 1965. Magyarul: *Az egyén fejlődése és a család*. Animula Kiadó, Budapest, 2006, 105. – Winnicott egy korai, 1919-es levelében nővérének, Violetnek azt írja, hogy szerinte Jézus egyszerű pszichoterapeuta volt, majd a vallás mint patológia témában a következőket fogalmazza meg: „Az is igaz, hogy a szélsőséges cselekedetek, vallási rituálék és rögeszmék ezen elmezavarok pontos megfelelői, és a pszichoterápia segítségével – ha időben kezelik – sok fanatikus megértheti a vallás valódi lényegét, amely a gyakorlatával magas etikai normákat állít fel. Így a közösség terhére levő kellemetlen emberekből, vallásos megszállottakból a társadalom normális, hasznos tagjaivá válnak, olyan helyzetbe kerülnek, amelyben egyéni személyes fejlődésük kiteljesedhet” Donald W. Winnicott: Levél Violet Winnicotthoz (1987). In Péley (szerk.): *A kapcsolatban bontakozó lélek*, 25. – kiemelés tőlem. Az itt kifejtett pozíció a freudihoz képest (a vallás mint kollektív neurózis) differenciáltabb, a patológikus vallás egyik eleme éppen az, hogy a közösség számára terhet jelent. Felvethető, hogy a harmadik faktorban szereplő tételek éppen a vallásos jelenség szociálpozitív aspektusát ragadják meg (más szükségleteire való odafigyelés, másokkal való közös cél kapcsán a közösség élményének megtapasztalása). Így ez a motivációs bázis (illetve ennek erősítése) kapcsolódhat ahhoz, hogy a vallás társadalmat építő megjelenése erősödjön. (Természetesen ezen felvetés empirikus vizsgálata szükséges.)

28 Thomas Ogden: A potenciális tér (1985). In Péley (szerk.): *A kapcsolatban bontakozó lélek*, 237–253.

óriási a jelentősége abban, hogy a világ biztonságos hely lehessen, mégpedig az anyával való kapcsolatot következményeként: „Ettől az átmeneti tértől lesz az elválás, a kettéválás elviselhető, s nem traumatikus élmény, mert így olyan folyamattá válhat, amelyben biztonságosan kialakulnak az én határai addig, míg az anyát jó tárgyként internalizálni tudja”.²⁹ Az ide köthető specifikus jelenségek csak részben gyermekkori jellegzetességek, ugyanis az átmeneti tér mellett Winnicott nemcsak a játékteret sorolja ide, hanem a pszichoterápia, a kulturális élmény és a kreativitás terét is. Az imádság tere voltaképp megragadható kulturális térként is, az imádkozó sem nem kívül van, de nem is csupán belül, azt éli meg, hogy Isten jelenlétét tapasztalja meg, kommunikál vele, megjelenhet benne a kreativitás is, és az ima tapasztalata hozzájárulhat ahhoz, hogy az elválás biztonságos és nem pedig szorongató élmény lehessen. A faktorhoz tartozó tételekben ez megjelenik akár az Isten közelségének a megtapasztalásában, akár a kommunikáció különböző témáiban (például hálaadás vagy bűnbánat); az imádkozó számára a tevékenysége a fantázia és a realitás határmezsgyéjén helyezkedik el. Ezt fejezheti ki a Vergote által bemutatott érdekes jelenség, hogy az idő előrehaladtával a serdülők egyre kevésbé gondolták, hogy az imájuknak oksági hatásossága lenne, azonban épp a serdülőkor végén járók gondolták leginkább úgy, hogy időszerűek a kérő imádságok.

Az ima motivációs hátterének tárgykapcsolatelméleti perspektívája még felfedezésre váró terület. Ez a megközelítés láthatóvá teszi, hogyan kapcsolódhat az ima belső dinamikája a személyiség struktúrájához. Az empirikus kutatási eredményeimből az rajzolódik ki, hogy az ima lehet szorongató kötelesség, ugyanakkor az önfelismerést lehetővé tévő tér is. Ezt a kettősséget jól hordozza Winnicott valódi és hamis szelf oppozíciója. Az ima tapasztalatának belső világa, ahogyan a fantázia és a realitás határán mozog, kapcsolódik ahhoz, amit Winnicott potenciális térnek nevez. Természetesen az analógia limitációja, hogy Winnicott eredetileg a korai gyermekkor tapasztalataira összpontosított, vizsgálatomban viszont felnőttek imamotivációja állt a fókuszban. Ugyanakkor, amint láttuk, Winnicott sokszor utal a felnőtt tapasztalatokra is, épp vallási vagy kulturális jelenségekre is, melyek az anyai gondoskodó kapcsolat folytatásainak tekinthetők.

Az ima megértésén túl terápiás implikációkkal is bírhat a kapcsolat fel-tárása. Meissner bemutatja tanulmányában, ahogyan a pszichoanalízisben vallási témákhoz (mint istenkép vagy bűntudat) való viszonyulás alakul a terápiával párhuzamosan. Ahogyan például az extrém bűntudaton való munka előrehaladt a páciensével, és megtalálták annak forrásait, úgy változott az is, ahogyan a páciens Istenről vagy a bűnről gondolkozott. Megfogalmaztam azt a feltevést, hogy az imamotiváció esetén is megjelenhet hasonló változás egy terápiás folyamatban, amennyiben például valakinek eleinte az *Elvárás* faktor a jellemző motivációs bázisa, majd ez átadja a helyét az *Önfelismerés*-nek. Reményeim szerint mindezzel kis hozzájárulást kínálhattam a vallásos jelenség mélyebb megértéséhez. Egy olyan ablakon keresztül tekinthetünk rá az ima motivációs hátterére, amely eddig nem volt nyitott.

Összefoglalás

29 Tóth-Varga Violetta – Düll Andrea: A térfelhasználás jellegzetességei a pszichoanalitikus szemléletű csecsemőmegfigyelési jegyzőkönyvekben. A holding és handling funkciók megjelenése a szociális környezetben. *Alkalmazott Pszichológia* 19 (2019/3), 7–31.