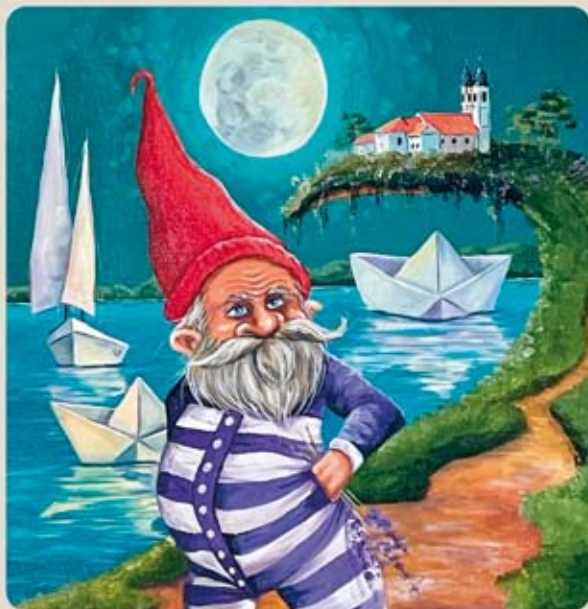
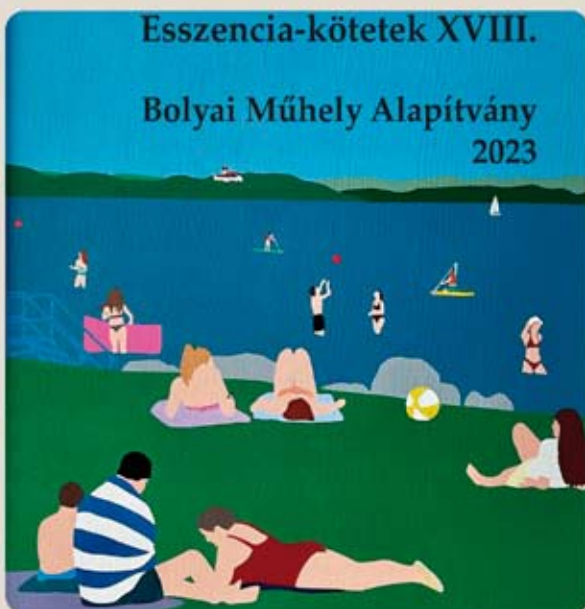




VALÓSÁGHAJLÍTÁS

Tudomány, művészet, média



9 786158 214018 >

Esszencia-kötetek XVIII.

VALÓSÁGHAJLÍTÁS

Tudomány, művészet, média

Szerkesztette: Balázs Géza és Nagy Dániel

Bolyai Műhely Alapítvány, Budapest, 2023.

Készült a Bolyai Önképző Műhely oktatási-kutatási programja keretében.

A kötet megjelenését támogatta:

Magyar Nyelv és Kultúra Nemzetközi Társasága (MNYKNT)

Magyar Tudományos Akadémia (MTA)

Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége (Matehetsz)

Magyar Szemiotikai Társaság

Nemzeti Kulturális Alap (NKA)

Petőfi Kulturális Ügynökség Kazinczy Műhely

Szerkesztette: **Balázs Géza – Nagy Dániel**

Tördelőszerkesztő: **Fancsek Krisztina**

Az első borítón látható képek (koncepció: Takács Róbert)

Tihanyi látvány Zamárdi felől (Takács Róbert felvétele, felül bal oldalt)

Bereczki Kata: Strandon (fölül jobb oldalt)

B. Preszecsán Hajnalka: Tihany (alul bal oldalt)

Farkas Benjamin: Tihany. Éjjel a Balaton (alul jobb oldalt)

A hátsó borítón látható képek:

A Valósághajlítás konferencia előadói (koncepció: Szeberényi Ferenc)

Az alapítvány kuratóriuma:

Gózon Ákos (elnök), dr. Balázs Géza (társelnök), dr. Aczél Petra,

Bakos Edit, Benyhe István, dr. Friedler Ferenc,

dr. Horváth Péter Iván, dr. Pölcz Ádám

Felügyelőbizottság:

dr. Aratóné dr. Nagy Ágnes (elnök), dr. Pataki Gergely, dr. Szayly József

Ügyvezető:

dr. Balázs Géza

ISBN 978-615-82140-1-8

ISSN 1788-2818

© Bolyai Műhely Alapítvány, szerkesztők, szerzők

Kiadja: Bolyai Műhely Alapítvány

a Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetségének tagja

Felelős kiadó: Gózon Ákos elnök

Cím: 1148 Budapest, Örs vezér tér 11. fszt. 1.

Telefon: +36 (30) 318-9666

E-mail-cím: info@bom.hu, asszonyi.krisztina@bom.hu

Honlap: www.bolyaimuhely.hu

Tartalomjegyzék

GÓZON ÁKOS

A Valósághajlítás-konferencia köszöntése 5

FILEP TAMÁS

Nem értjük elég mélyen, ha nem tudjuk magyarul elmagyarázni.

A bolyais Gyalogút-konferenciák története7

KORZENSZKY RICHÁRD

A túlsó part9

TUDOMÁNY, EGYETEM

VÁRADY TIBOR jogászprofesszort kérdezi Balázs Géza:

„Te idézel engem, én idézlek téged”15

BALÁZS GÉZA

Tudománymívelés és tudománymímélés23

RÁCZ MÁRK

Ideológiai valósághajlítás az 1989 előtti marxizmus-leninizmus

oktatásban35

LÉLEKTAN

VIKÁR MÍRA

Valósághajlítás mint énvédelem53

MŰVÉSZET

KOVÁCS KRISTÓF (SAJNOS GERGELY)

Reprezentáció a televízió készülékén keresztül / Szomszédok 67

ICSA VIVIEN

Alternatív valóságok vizualizációs lehetőségei a tervezőgrafikában71

VÁRHELYI CSILLA

Az urbanus ember valóságbuborékjának kipukkasztása.

Gondolatok Bukta Imre: Műveljük kertjeinket! című kiállításáról79

SKROBÁK ESZTER

Megtévesztés az operában 89

NÉPRAJZ, TÖRTÉNELEM

JUHÁSZ ZOLTÁN ANDRÁS

A romantikus parasztságábrázolás mint valósághajlítás.

A héregi kincsmondák 101

GÁL ADÉL

Szokásbemutatás vagy okkultizmus? Egy Luca-nap átértelmeződése111

NAGY DÁNIEL

Valóság – hajlítás – fikció. Szempontok az alternatív

történelmi narratívák elemzéséhez121

ZMÁK TAMÁS TIBOR

Ámitás és valóság, valóság és ámitás – Szabadkőművesség

és az 1918–1919-es forradalmi kormányok 135

FAKE NEWS

PAÁR ÁDÁM

Valósághajlítás amerikai módra – a fake news nagymestere:

William R. Hearst153

BALÁZS EMŐKE

Valósághajlítás a Shark Motion árnyékában 163

BADAR IVETT

Kilenc/tizenegy, avagy a valósághajlítás mesterfoka 169

OLÁH KAROLA

A világ legjobb mesterlövészének sikere és halála Ukrajnában177

PÁPAI ERIKA

Félrevezető hírutánzatok181

PAP NÓRA

„200 év után végre fényderült rá: így halt meg Petőfi Sándor”

– avagy a valósághajlítás 185

Szerzőink 191

A Bolyai Önképző Műhely eddig megjelent kötetei193

LÉLEKTAN

Valósághajlítás mint énvédelem

*„A humor is a lélek fegyvere az önfenntartásért való harcban,
hiszen ismeretes, hogy a humor (...) alkalmas arra,
hogy távolságot teremtsen, felülkerekedjek az adott helyzeten”*

Viktor E. Frankl

Bevezetés

Gondoljunk egy helyzetre, mikor legutóbb izgulást, szorongást, idegességet éltünk meg. Lehetett ez például egy vizsgára való felkészülés, valamilyen rossz hírrel való találkozás vagy megpróbáltatás az munkahelyünkön. Mit tettünk a helyzetben? Szembenéztünk a problémával vagy inkább próbáltunk nem tudomást venni róla, esetleg halogatni a megoldását?

Életünk során számos helyzetben élhetünk meg szorongást, olyan kellemetlen belső állapotot, melyet igyekszünk elkerülni vagy amelytől próbálunk megszabadulni (CARVER–SCHEIER 2006: 230). Ebben az esetben rendszerint kétféle megoldási módot alkalmazhatunk: vagy megváltoztatjuk a viselkedésünket, vagy – tudattalanul – módosítjuk észleletünket (CARVER–SCHEIER 2006: 231). Ez utóbbi megoldási módot, amit a pszichológiában az „elhárító mechanizmusok” kifejezéssel írunk le, tekintem „valósághajlításnak”.

Tanulmányomban néhány elhárító mechanizmust taglalok, melyek a mindennapi helyzetekben gyakran megfigyelhetők, és akár mi magunk is észrevehetjük, hogyan működnek bennünk. Ezeket igyekszem közérthető módon, hétköznapi példák segítségével szemléltetni. Írásom a teljesség igénye nélkül készült, az itt említett elhárító mechanizmusok mellett még számos másikat is leírtak a szakirodalomban.

Elhárító mechanizmusok

Először nézzünk egy hétköznapi példát. Megtudjuk, hogy egy vizsgára kell felkészülnünk, amire két hetünk van. Ekkor várhatóan feszítő, kellemetlen érzések fognak el bennünket, hiszen előttünk lebeg egy megmértetés. Ezeket a kellemetlen érzéseket szeretnénk magunktól eltávolítani. Mit teszünk? Lehetőségünk van hozzákezdeni a vizsgára való felkészüléshez, ez elvonja

a figyelmünket a szorongásról és hozzásegít minket ahhoz, hogy sikeres vizsgát tegyünk. Tehát a problémára fókuszálunk. Az is megtörténhet azonban, hogy elhitetjük magunkkal, „még rengeteg időnk van a felkészülésre”, ezzel ugyan szintén csökkentjük a szorongásunkat, de halogatjuk a készülést és rontjuk az esélyeinket. Ebben az esetben az észlelésünket módosítottuk. Ez utóbbi szorongáskezelési mód az elhárító mechanizmusok közé tartozik (CARVER–SCHEIER 2006: 233).

Az elhárító mechanizmusok fogalma Sigmund Freud nevéhez fűződik (FREUD 1986: 235–248; FREUD 1993: 42). Ezek „olyan eljárások, taktikák, amelyeket az én fejleszt ki, hogy könnyebben megküzdhessen a szorongással” (CARVER–SCHEIER 2006: 231). Ezen mechanizmusok két közös tulajdonsággal bírnak: tudattalanul működnek (tehát nem szándékosan alkalmazzuk őket), illetve torzítják a valóságot (CARVER–SCHEIER 2006: 231). Elsőre különös lehet, hogy miért is működnek bennünk ilyen mechanizmusok, azonban ezek célja nem más, mint a környezetünkhöz való alkalmazkodás, az adaptáció (LOEWENSTEIN 1967: 800). Tehát azért működtetjük ezeket, hogy képesek legyünk megküzdni a környezeti kihívásokkal. Fontos azonban, hogy a szakirodalom megkülönböztet érett és kevésbé érett elhárító mechanizmusokat, melyek megítélése életkortól is függ (CRAMER 2015: 526). Cramer (2015: 533) szerint abban az esetben tekinthető az elhárító mechanizmusok működése károsnak vagy maladaptívnek, ha életkorhoz mérten éretlen elhárító mechanizmusokat alkalmazunk, illetve ha ezt túlzott mértékben, hosszú időn keresztül tesszük.

A következőkben hat elhárító mechanizmust fogok bemutatni (tagadás, kivetítés, elfojtás, intellektualizáció, szublimáció, humor). Az éretlenebbektől az érettebbek felé haladok Vaillant és munkatársai (1986: 786–794) empirikus kutatásokon alapuló hierarchikus osztályozása alapján. Minden elhárító mechanizmus definiálása után egy mindennapi szituáció segítségével szemléltetem, hogyan néz ki a jelenség a gyakorlatban. A példákhoz az életszerűség kedvéért fiktív neveket használok.

I. Tagadás (=denial)

A tagadás elhárító mechanizmusát általában akkor alkalmazzuk, ha a fenyegető valóság elárasztja az embert. A tagadás nem más, mint „adott esemény bekövetkezésének vagy adott állapot fennállásának elutasítása” (CARVER–SCHEIER 2006: 233). Ez az elhárító mechanizmus kisgyermekkorban, 7 éves korig normatív módon jelen van (CRAMER 2015: 542), azonban felnőtt korban az éretlen elhárító mechanizmusok közé sorolható (CRAMER 2015: 527–528).

Például, ha Marcsi, egy gimnáziumi tanuló rossz osztályzatot kap, és váltig állítja, hogy tévedésnek kellett történnie, nem kaphatta ő a gyenge jegyet, akkor tagadást alkalmaz. Nem hajlandó tudomásul venni, hogy nem sikerült megfelelően teljesítenie a feladatot, emiatt azonban a probléma megoldásához sem kerül közelebb.

Bizonyos, rendkívüli módon megterhelő életesemények hatására még felnőttkorban is adaptívnek tekinthető a tagadás mechanizmusa, amennyiben az csak rövid ideig áll fenn. Ilyen példa a gyászfeldolgozás első szakaszában megfigyelhető tagadás, mikor az érintett nem tud először szembenézni egy számára fontos személy halálával. Fontos azonban itt is szem előtt tartani, hogy amennyiben hosszú ideig, túlzott mértékben megfigyelhető a tagadás, az már semmiképp nem adaptív megküzdési mód (BENCZÚR 2015: 22).

II. Kivetítés (=projection)

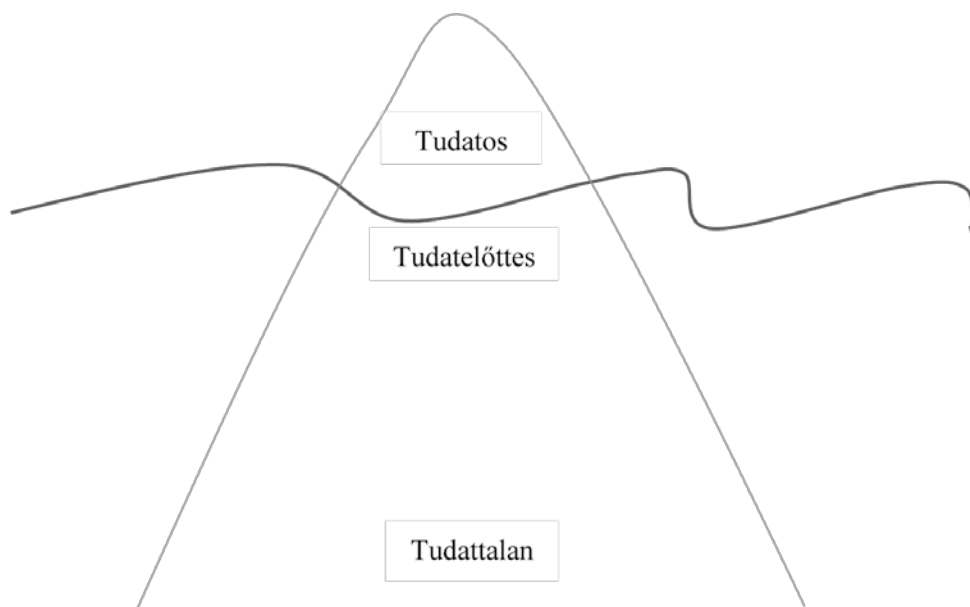
A kivetítés elhárító mechanizmusa általánosságban a tagadáshoz hasonlóan éretlennek tekinthető (VAILLANT ET AL. 1986: 790). Az életkori fejlődés szempontjából a tagadás után következik, és 7 éves kor körül használata még normatívnak számít (CRAMER 2015: 542). A kivetítés azt jelenti, hogy a számunkra elfogadhatatlan érzéseinket, vágyainkat, gondolatainkat valaki másnak tulajdonítjuk, másban látjuk viszont. Ez a mechanizmus megvéd minket attól, hogy önmagunkban szembe kelljen néznünk ezekkel az elutasított tartalmakkal (CARVER–SCHEIER 2006: 235).

Képzeld el, hogy egy pár együtt van otthon. Bandi teljesen nyugodt hangon annyit kérdez Maritól: „Ráérnél egy kicsit beszélgetni?” Erre idegesen Mari így reagál: „Miért vagy velem ilyen türelmetlen?” Ezt hallva Bandi vélhetően csodálkozni fog, hiszen benne nem volt türelmetlenség, és nem szeretne volna sürgetni partnerét. Ebben az esetben vélhetően Mari a kivetítés elhárító mechanizmusát működtette, mivel önmagában nem tudta elfogadni a türelmetlenség, idegesség érzését, így azt a párjának tulajdonította, és úgy érezte, mintha Bandiban keletkeztek volna ezek az érzések. Egy ilyen helyzetben nehéz megfelelően reagálni, azonban azt mindenképp fontos szem előtt tartania annak, aki a példában szereplő Bandi helyzetébe kerül, hogy ezek az érzések nem belőle jönnek. Emellett segíthet a helyzeten, ha megpróbálja megérteni, hogy a másik fél vajon miért reagált ilyen impulzívan a kérdésre.

III. Elfojtás (=suppression; Verdrängung)

Az elfojtás elhárító mechanizmusa közepesen érettnak tekinthető, és felnőtt korban is alkalmazzuk (VAILLANT ET AL. 1986: 790). Az elfojtás egy személy

azon törekvésére utal, hogy távol tartson egy gondolatot, vágyat, érzést a tudatától (CARVER–SCHEIER 2006: 231). Ez a folyamat leginkább Freud jéghegy-hasonlatának segítségével szemléltethető (CARVER–SCHEIER 2006: 205). Freud az emberi pszichikumot leíró topografikus modelljében három részt különített el (FREUD 1982: 427). A tudatos szférát, amely azokat a gondolatokat, érzéseket, vágyakat tartalmazza, amelyeknek pillanatnyilag tudatában vagyunk (FREUD 1986: 242). A tudatelőttés részt, melyben olyan tartalmak csoportosulnak, amelyeknek pillanatnyilag nem vagyunk tudatában, azonban könnyen tudatosíthatók (FREUD 1986: 242). Ilyen lehet például a családunk iránt érzett szeretetünk, mikor a munkahelyünkön keményen dolgozunk, hiszen ez ebben a helyzetben valószínűsíthetően nem tudatosul. A harmadik szféra a tudattalan, amely olyan érzések, gondolatok, vágyak összességét foglalja magába, melyeknek nem vagyunk tudatában (FREUD 1986: 242). Ezek különböző ösztönkésztetések lehetnek, melyeket tudattalanul próbálunk elnyomni magunkban, például valaki iránt érzett haragunkat (CARVER–SCHEIER 2006: 238). Freud topografikus modelljét egy jéghegy segítségével szemléltette. A jéghegy-hasonlatban a tudatos szint a jéghegy csúcsa, amely kilátszik a vízből, a tudatelőttés van a víz szintje alatt egy kevéssel, míg a tudattalan rész a legnagyobb, és a víz alatt található (CARVER–SCHEIER 2006: 205) (1. ábra).



1. ábra *Freud topografikus modellje a jéghegy-hasonlattal ábrázolva* (Freud 1986: 242. alapján saját ábra).

Az elfojtás során az elutasított tartalmak a tudattalan szférába kerülnek (a jéghegy víz alatti részébe), azonban feszültségként jelen maradnak és próbálnak tudatosulni (FREUD 1986: 241). Ezek a tartalmak a tudatelőttés részt megkerülve felszínre törhetnek, és különböző formában manifesztálódhatnak. Ilyen manifesztációk lehetnek: *elszólások*, *elvételek*, pl.: ha szomjasak vagyunk, lehetséges, hogy olvasás közben „szikkadt táj” helyett „tikkadt szájat” olvasunk (CARVER–SCHEIER 2006: 240); *álmok*, pl.: lehetséges, hogy egy egyetemi hallgató stresszes vizsgaidőszakban azt álmodja, hogy megbukik egy vizsgán, miközben még el sem ment rá; illetve *tünetek*, pl.: enyhébb esetben játék az ujjakkal, körömrágás, de akár komolyabb pszichoszomatikus tünetek formájában is, mint az erős fej- vagy hasfájás (lásd. részletesen FREUD 1986: 8–65 és 243–245).

Lássunk egy hétköznapi példát, melyben ismét egy pár beszélget. Piri látja Ödönön, hogy valami nincs rendben vele. Ezt abból látja, hogy feszült a testtartása, magához húzza a karjait és rágja a körmét (bár ez nem feltétlenül tudatosul a nőben, leginkább egyfajta megérzése van, hogy a partnere feszült). Megkérdezi a férfitől: „Valami gond van?” Erre a férfi meglepetten azt feleli: „Dehogy.” Vélhetően ebben az esetben valamilyen elfojtott feszültségről, tartalomról lehet szó, ami nem tudatosult a férfiben, de tünetek formájában megmutatkozott.

IV. Intellektualizáció

Az intellektualizáció az elfojtáshoz hasonlóan szintén a közepes érettségi szintű elhárító mechanizmusok közé sorolható Vaillant és munkatársai (1986: 790) alapján. Az intellektualizáció egy olyan viselkedési tendenciát jelent, amely során a fenyegető tartalmakról tárgyilagos, hideg, elemző terminusokban gondolkodunk. Ennek segítségével leválasztjuk a gondolatokat a hozzájuk kapcsolódó érzésekről, és így távol tarthatjuk magunktól a szorongást (CARVER–SCHEIER 2006: 236).

Gondoljunk egy olyan helyzetre, ahol Artúrral épp szakított barátnője. A szakítás után Artúr a következő módon mesél a történekről barátjának: „Nem csoda, hogy szétmentünk Lizával. Manapság a párkapcsolatok 54%-a szakítással végződik. És egyébként is, a szerelem mulandó...”. Tehát a példában szereplő férfi gondolati síkon, az érzelmek teljes leválasztásával beszélt Lizával való szakításukról. Ez megkönnyítheti adott pillanatban a szakítással való szembenézést, hiszen a férfi nem engedi, hogy egyszerre árásszák el a negatív érzelmek. Ugyanakkor, ha hosszabb ideig fennáll ez az állapot, a férfi akár hetekkel később sem néz szembe a szakítás okozta fájdalomával,

akkor nem lesz képes arra, hogy feldolgozza a történeteket, és ez akár megakadályozhatja abban, hogy más nőkkel sikeresebb, hosszú távú kapcsolatot hozzon létre.

V. Szublimáció

A szublimáció az érett elhárító mechanizmusok közé tartozik (VAILLANT ET AL. 1986: 790). Ez a mechanizmus azt jelenti, hogy a társadalmilag nem kívánatos vágyakat, szorongásokat, negatív érzéseket átalakítjuk oly módon, hogy az ebből felszabaduló energiát valamilyen társadalmilag elfogadott tevékenységbe investáljuk (CRAMER 2015: 528–529). Ilyen tevékenység lehet például valamilyen mozgás, sport, de alkotó tevékenység is, mint a képzőművészet, zene, színjátszás, tanulás. Az előbb említettek mellett olyan hétköznapi, szá munkra örömet jelentő elfoglaltságra is gondolhatunk, amilyen a főzés.

A következő példában Kata nagyon ideges az új főnöke miatt, aki rengeteg követel tőle, és ha csak a legapróbb hibát követi is el, máris szemrehányást tesz neki. Kata természetesen nem teheti meg, hogy visszaszól a főnökének és nyíltan kiáll magáért, amit valójában szeretne tenni, mert akkor az állását kockáztatná. Kata párja, Janó, azt veszi észre, hogy mióta az új főnök megjelent a munkahelyen, barátnője az ő legnagyobb öröme sokkal gyakrabban főz otthon, ráadásul bonyolult, összetett ételeket készít. Kata, bár valószínűleg nem tudatosan teszi, a főnöke iránt felgyülemlett feszültségét a főzésben vezeti le, ebbe a konstruktív tevékenységbe fordítja át energiáit.

VI. Humor

A humor szintén az érett elhárító mechanizmusok közé sorolható (VAILLANT ET AL. 1986: 790). (A humor antropológiájához, nyelvi megformálásához lásd: BALÁZS 2008, 2016.) A humor úgy módosítja a lehetségesen bekövetkező, vagy már bekövetkezett negatív esemény súlyát, hogy az enyhül és tolerálhatóbbá válik (BOWINS 2004: 9). Amellett, hogy a humor egészségesebbé tehet valakit, és segít megküzdeni a megterhelő életeseményekkel, elősegítheti a személy boldogságát (BOWINS 2004: 22). A tanulmány mottójaként választott idézetben FRANKL (1988: 49) is azt hangsúlyozza, hogy a humor a túlélést, a nehéz életeseményekkel való megküzdést segíti azáltal, hogy eltávolítja a személyt az eseménytől, hiszen ez feltétele annak, hogy valaki az adott helyzetről absztrakt módon, humorosan tudjon gondolkodni. A kutatások is kimutatták, hogy a humor képes csökkenteni a stresszt és az érzelmi nyugtalanságot (MARTIN–LEFCOURT 1983: 1322, ill. FARKAS ET AL. 2021: 69).

Példaként tegyük fel, hogy Kíra, egyetemi hallgató épp nagyon ideges és csalódott, mert egy konferenciára beadott kutatására kritikus bírálatot kapott. Már csak két hét van a konferenciáig, így aggódik, hogyan fogja tudni beépíteni a javításokat az előadásba. Aznap, mikor megkapja a bírálatot, a konferencia műsorfüzete is megjelenik. Kíra csalódottan látja, hogy rövid „i” -vel, hibásan „Kíra”-ként szerepel a neve a füzetben. Kíra úgy érzi, ez a kegyelem-döfés erre a napra, és a sírás szélén állva meséli párjának a történeteket. Márton, Kíra barátja együttérzően ezt mondja: „Tehát felkerült az i-re a pont.” Erre Kíra meglepetésében elneveti magát párja humoros megjegyzésén, és némi megkönnyebbülést érez.

Az elhárító mechanizmusok komplexitása

Bár tanulmányomban, a szakirodalmi hagyományt követve, külön-külön ismertettem az egyes elhárító mechanizmusokat, fontos tudni, hogy a természetben, vagyis a hétköznapi helyzetekben, ezek jellemzően nem elszigetelten, hanem egymással összekapcsolódva vannak jelen (CARVER–SCHEIER 2006: 238). Ezt mutatja például Newman és munkatársai (1997: 980–1001) kutatása is, amelyben a projekció és az elfojtás összefüggését vizsgálták. A kutatók feltételezték, hogy azok a személyek, akik elutasítják valamilyen tulajdonságukat, és emiatt igyekeznek azt elfojtani, nagyobb eséllyel fogják ezt a tulajdonságot viszont látni, akár felnagyítani másokban (NEWMAN ET AL. 1997: 980). Tanulmányukban a szerzők azzal magyarázzák ezt a jelenséget, hogy ha valamilyen tulajdonságunkat próbáljuk elfojtani, nem gondolni rá, akkor az könnyen kontrollálatlanul felbukkannak a tudatunkban, és mivel ezek a jellemvonások előtérbe kerülnek, könnyen viszontlátjuk őket másokban, kivetíthetjük őket (NEWMAN ET AL. 1997: 996).

Nézzünk ismét egy hétköznapi helyzetet. Képzeljünk el egy egyetemi hallgatót, Emesét, aki hajlamos az irigységre, főképp teljesítményhelyzetek esetén. Emese ugyanakkor erősen elítéli az irigység tulajdonságát, mivel ott-hon mindig azt hallotta szüleitől, hogy „büszkének kell lennünk mások eredményeire, nem szabad féltékenynek lennünk rájuk.” Igyekszik ezért minél mélyebbre elfojtani magában ezen tulajdonságát. Emese azonban rendkívül irritált lesz, ha csak a legkisebb fokú féltékenységgel is találkozik környezetében. Különösen a vizsgaidőszak végén, mikor megbeszéli évfolyamtársaival a vizsgák eredményeit, hajlamos rá, hogy társait irigynek higgye, mikor olyan mondatot hall tőlük, mint „Érdekes, hogy Ambrus ötöst kapott, pedig azt mondta alig két napot készült.” Ebben a helyzetben, bár nem jelenik meg egyértelműen az irigység, hiszen a mondat akár egyszerű ténymegállapítás-

ként is szolgálhat, Emese úgy érzi, hogy barátai rendkívül irigyek, és előfordul, hogy meg is szidja őket, amiért nem tudnak a másik sikerének örülni. Ez az erős elhárítás Emese részéről, hosszú távon eltávolíthatja őt barátaitól.

Láthattuk tehát a példában, hogy a projekció egy erős, korábban elfojtott és fel nem dolgozott tartalomból is eredhet. Egy ilyen helyzetben segíthet, ha Emese inkább szembenéz saját nemkívánatos tulajdonságával, akár segítséggel feltárja azt, és igyekszik helyén kezelni ahelyett, hogy megpróbálja elnyomni magában.

Nézzünk meg egy másik példát, melyet az *Összeomlás (Falling down)* című filmből fogok idézni. A film első jelenetében láthatjuk a főszereplő férfit, amint egy autóban ül, vélhetően nyáron, nagy melegben, és az országúti hatalmas kocsisorban várakozik. A férfi több jelét is mutatja az elfojtásnak: szuszog, markolássza a kormányt, néha becsukja a szemét, hátrahajtja egy pillanatra a fejét, szorítja az állkapcsát. Láthatólag nehezen viseli a helyzetet, azonban indulatait próbálja magában tartani. Egyszer csak berepül egy légy a kocsiába. Hangosan zümmög és a férfi fejére is többször rászáll. A férfi először kézzel próbálja elhajtani a legyet. Mivel azonban a légy nem tántorít, erőteljesebb eszközökhöz folyamodik. A férfi idegességében kezébe vesz egy újságot és azzal kezd vadul csapkodni. Lássuk milyen elhárító mechanizmusok figyelhetők meg a jelenetben. Az elfojtás végig érzékelhető, hiszen a férfi láthatólag legszívesebben kiabálni vagy rohanni kezdene, és semmiképp sem ülne és várakozna az álló autóban. A légy megjelenésével azonban projekcióra is gyanakodhatunk, hiszen a férfi valójában nem a légyre olyan mérges, hanem magára a helyzetre, és elfojtott dühét vetíti ki a légyre. Mikor előadásomat megtartottam a konferencián, akkor mutatott rá az egyik résztvevő, hogy végül szublimációként is tekinthetünk a légy üldözésére, amennyiben a légy csapkodása társadalmilag elfogadott tevékenység. Ebből a példából is látható, milyen komplex módon vannak jelen az elhárító mechanizmusok, és hogy akár kultúra- és társadalomfüggő is lehet, hogy milyen elhárító mechanizmusként értelmezzük egy jelenséget.

Megvédenek minket az elhárító mechanizmusok?

Eddig ugyan az elhárító mechanizmusok számos negatív következményét felsorakoztattam, fontos tudni, hogy ezek teljesen természetes, általában rövid távon hasznos mechanizmusok, melyek segítenek bennünket a mindennapi nehézségekkel való megküzdésben (LOEWENSTEIN 1967: 800). Tehát az semmiképp nem cél, sem feladat, hogy ne működjenek ezek a mechanizmusok. Fontos azonban tisztában lenni ezekkel, mert az életkorhoz mérten éretlen

mechanizmusok hosszú távú használata árthat mentális egészségünknek (CRAMER 2015: 533).

Rövid távon elmondható, hogy az elhárító mechanizmusok megvédenek bennünket. Például abban az esetben, ha elveszítünk valakit, gyászt élünk meg, azonban a munkahelyünkön is helyt kell állnunk, segít, ha a munkaidő alatt el tudjuk fojtani fájdalmas érzéseinket. Viszont amint lehetőség nyílik rá, engedjük meg magunknak, hogy megéljük ezeket a negatív érzéseket, és feldolgozzuk a történeteket.

Mit tehetünk?

Végül lássuk mit tehetünk azért, hogy a bennünk működő elhárító mechanizmusok valóban a védelmünket szolgálják, és ne fokozzák a problémát, amitől próbáljuk magunkat megvédeni.

1. Ismerjük fel őket!

Próbáljuk felismerni, főként, ha nem az életkorunknak megfelelő elhárító mechanizmusokat működtetünk, mint amilyen felnőtt korban a projekció vagy a tagadás. Ez nem könnyű feladat, hiszen tudattalanul működtetjük ezeket, de az, ha olvasunk, hallunk róluk segíthet a mechanizmusok azonosításában.

2. Foglalkozunk a problémával!

Abban az esetben, ha észrevettük, hogy valamilyen elhárító mechanizmust működtettünk, nézzünk mögé, és próbáljuk megfejteni, milyen problémától, nehézségtől, esetleg milyen kellemetlen érzésektől próbáljuk megvédeni magunkat. Emlékezzünk arra, hogy rövid távon segítenek és hasznosak az elhárító mechanizmusok, hosszú távon viszont a problémával és az érzéseinkkel érdemes foglalkoznunk.

3. Kérjünk segítséget!

Ha sikerült azonosítani a problémát, vagy nem sikerült, de észrevettük, hogy elhárító mechanizmusokkal védekezünk valami ellen, bátran kérjünk segítséget. Akár egy baráttal, családtaggal való beszélgetés segíthet ilyen helyzetben, de szükség esetén szakemberhez is fordulhatunk.

Összefoglalás

Az elhárító mechanizmusok olyan védekező eljárások, melyeket énünk tudattalanul fejleszt ki, hogy segítse a szorongással való megküzdést. Rövid távon az elhárító mechanizmusok adaptívak, segítik a környezethez való alkalmazkodásunkat, hiszen szabályozzák azt, hogy milyen mértékben kell szembesülnünk problémáinkkal. A szakirodalom azonban megkülönböztet érett és éretlen elhárító mechanizmusokat, és abban az esetben, ha hosszú távon életkorunkhoz mérten éretlen elhárító mechanizmusokat működtetünk, akkor ezek károsak lehetnek a mentális egészségünkre. A tanulmányban hat elhárító mechanizmust ismertettem, éretlentől az érett felé haladva, a tagadástól, mely hét éves korig tekinthető adaptívnak, a humorig, mely felnőtt korban is hatékony segítség lehet a feszültséggel terhelt helyzetekben. Annak érdekében, hogy az elhárító mechanizmusok valóban a jóllétünket szolgálják, próbáljuk felismerni őket, nézzünk mögéjük és foglalkozzunk a problémával, szükség esetén pedig kérjünk segítséget.

Irodalomjegyzék

- BALÁZS G. 2008. Különleges és nem különleges figurák. A nyelvi humor alakzatai. In: DACZI Margit – T. LITOVKINA Anna – BARTA Péter (szerk.): *Ezerarcú humor*. Tinta Könyvkiadó, Budapest. 220–230.
- BALÁZS G. 2018. A nyelvi humor antropológiája. *Századvég* 87: 57–72.
- BENCZÚR L. 2015. A gyász lélektana. In: KISS E. Cs. – SZ. MAKÓ H. (szerk.): *Gyász, trauma, krízis és a megküzdés lélektana*. Pannonia Kiadói Alapítvány. 11–39.
- BOWINS, B. 2004. Psychological defense mechanisms: A new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 64/1: 1–26. <https://doi.org/10.1023/B:TJAP.0000017989.72521.26> Letöltés ideje: 2023. 05. 24.
- CARVER, C. S. – SCHEIER, M. F. 2006. Szorongás, elhárítás és énvédelem. In: CARVER, C. S. – SCHEIER, M. F. (szerk.): *Személyiségpszichológia*. Budapest, Osiris. 229–260.
- CRAMER, P. 2015. Understanding Defense Mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*, 43/4: 523–552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523> Letöltés ideje: 2023. 05. 24.
- FARKAS, A. H. – TROTTI, R. L. – EDGE, E. A. – HUANG, L. Y. – KASOWSKI, A. – THOMAS, O. F. – CHLAN, E. – GRANROS, M. P. – PATEL, K. K. – SABATINELLI, D. 2021. Humor and emotion: Quantitative meta analyses of functional

- neuroimaging studies. *Cortex*, 139, 60–72. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2023.05.24>. Letöltés ideje: 2023. 05. 24.
- FRANKL, V. E. 1988. ...*mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a Koncentrációs tábor*t. Pszichoteam Mentálhigiénés Módszertani Központ, Budapest. 49.
- FREUD, A. 1993. The Mechanisms of Defence. In: FREUD, A. (ed.): *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London, Karnac Books. 42–53.
- FREUD, S. 1982. A pszichoanalízis foglalatja. In: FREUD, S. (szerk.): *Esszék*. Budapest, Gondolat. 407–475.
- FREUD, S. 1986. *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Budapest, Gondolat.
- LOEWENSTEIN, R. M. 1967. Defensive organization and autonomous ego functions. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15/4: 795–809. <https://doi.org/10.1177/000306516701500404> Letöltés ideje: 2023. 05. 24.
- MARTIN, R. A. – LEFCOURT, H. M. 1983. Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of personality and social psychology*, 45/6: 1313–1324. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313> Letöltés ideje: 2023. 05. 24.
- NEWMAN, L. S – DUFF, K. J. – BAUMEISTER, R. F. 1997. A new look at defensive projection: Thought suppression, accessibility, and biased person perception. *Journal of personality and social psychology*, 72/5: 980–1001. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.980> Letöltés ideje: 2023. 05. 24.
- VAILLANT, G. E. – BOND, M. – VAILLANT, C. O. 1986. An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of general psychiatry*, 43/8: 786–794. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1986.01800080072010> Letöltés ideje: 2023. 05. 24.

Szerzőink

BADAR IVETT egyetemi hallgató, többnyelvűség és multikulturalitás MA (Partiumi Keresztény Egyetem) (BOM 2023)

BALÁZS EMŐKE egyetemi hallgató, többnyelvűség és multikulturalitás MA (Partiumi Keresztény Egyetem) (BOM 2023)

BALÁZS GÉZA egyetemi tanár (Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest; Partiumi Keresztény Egyetem, Nagyvárad) (BOM 2002–)

FILEP TAMÁS fejlesztő SZTAKI, PhD-hallgató (ELTE Informatikai Doktori Iskola) BOM 2011–2014)

GÁL ADÉL referens, oktató, II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, Beregszász (BOM 2023)

GÓZON ÁKOS újságíró, szerkesztő (Élet és Tudomány) (A BMA elnöke, 2021–)

ICSA VIVIEN egyetemi hallgató, tervezőgrafikus, METU (BOM 2020-; műveit és kiállítását bemutatt a Bon-BOM 2022. áprilisi száma)

JUHÁSZ ZOLTÁN ANDRÁS PhD-hallgató, ELTE BTK Történeti Intézet (BOM 2017–2020)

Dr. KORZENSZKY RICHÁRD OSB, emeritus perjel (Tihanyi Bencés Apátság) (BOM 2017: látogatás a Tihanyi Apátságban, BOM 2023: előadás az 1. zamárdi szabadegyetemen)

KOVÁCS KRISTÓF (Sajnos Gergely) helyszínelő, kortárs művészetelméleti és kurátori ismeretek MA (MKE) (BOM 2023)

NAGY DÁNIEL szemiotikus, PhD, óraadó tanár (ELTE BTK) (BOM 2012–2015, a BOM zenei programjának vezetője, mentortanár 2023–)

OLÁH KAROLA egyetemi hallgató, többnyelvűség és multikulturalitás MA (Partiumi Keresztény Egyetem) (BOM 2023)

PAÁR ÁDÁM történelem PhD, politológia, óraadó tanár (Pázmány Péter Katolikus Egyetem) (BOM 2005–2008, a Gyalogút konferenciák rendszeres előadója, a Bon-BOM állandó szerzője)

PAP NÓRA egyetemi hallgató, többnyelvűség és multikulturalitás MA (Partiumi Keresztény Egyetem) (BOM 2023)

PÁPAI ERIKA egyetemi hallgató, többnyelvűség és multikulturalitás MA (Partiumi Keresztény Egyetem) (BOM 2023)

RÁCZ MÁRK politológus, történész, jogász (BOM 2013—2016, a Gyalogút-konferenciák állandó előadója és szervezője)

SKROBÁK ESZTER pszichológus, PhD-hallgató (ELTE Nyelvtudományi Doktori Iskola) (BOM 2023)

Várady Tibor jogászprofesszor (Újvidéki Egyetem, Emory Egyetem, CEU) A Magyar Nyelvőr védnöki testületének tagja (2022–)

VÁRHELYI CSILLA festőművész, tanár (BOM 2004–2007)

VIKÁR MÍRA pszichológia szakos egyetemi hallgató (Károli Gáspár Református Egyetem) (BOM 2021–)

ZMÁK TAMÁS történelemtanár (BOM 2017–2020)

A Bolyai Önképző Műhely eddig megjelent kötetei

Esszencia-sorozat

Esszencia I. A Bolyai Önképző Műhely 2005-ben végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Szalay Zsófia és Vargha Márk. Budapest, 2005. 256 oldal.

Esszencia II. Kavicsok. A Bolyai Önképző Műhely 2006-ban végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Baráth Géza – Bokros Balázs – Gábor Petra. Budapest, 2006. 502 oldal.

Esszencia III. Borsó. Apró szemek egy burokban. A Bolyai Önképző Műhely 2007-ben végzett hallgatóinak tanulmánykötete. Szerk.: Csatári Bálint – Karaba Tünde – Montvai Eszter – Sós Judit. Budapest, 2007. 189 oldal.

Esszencia IV. Család. A Bolyai Önképző Műhely 2008-ban végzett hallgatóinak tanulmánykötete. Szerk.: Förföldi Gábor – Juhász András – Paár Ádám – Szebényi Szabolcs. Budapest, 2008. 330 oldal.

Esszencia V. Nézőpontok és értelmezések. Közösség. A Bolyai Önképző Műhely 2009-ban végzett hallgatóinak tanulmánykötete. Szerk.: Sipos Eszter és Tomcsányi Kristóf. Budapest, 2009. 361 oldal + képmelléklet.

Esszencia VI. A legjobb szándékok. A Bolyai Önképző Műhely 2010-ben végzett hallgatóinak tanulmánykötete. Szerk.: Deák Zs. Villő és Görög Márton. Budapest, 2010. 239 oldal.

Esszencia VII. Otthon – ITTHON. A Bolyai Önképző Műhely 2012-ben végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Baranyai Katalin és Mucsi Márton. Budapest, 2012. 151 oldal.

Esszencia VIII. Utórengések. A Bolyai Önképző Műhely 2013-ban végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Balázs Géza. Budapest, 2013. 155 oldal.

Esszencia IX. Így terjed a jó. A Bolyai Önképző Műhely 2014-ben végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Miklós Ágnes és Mucsi Márton. Budapest 2014. 247 oldal.

Esszencia X. Korlátok. A Bolyai Önképző Műhely 2015-ben végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Baranyai Katalin és Csonka Zsófia. Budapest, 2015. 215 oldal.

Esszencia XI. Egymás mellett. A Bolyai Önképző Műhely 2016-ban végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Komlósi Réka. Budapest, 2016. 192 oldal.

Esszencia XII. Láttelek. A Bolyai Önképző Műhely 2017-ben végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Varga Viktor. Budapest, 2017. 143 oldal.

Esszencia XIII. Folytonosság. A Bolyai Önképző Műhely 2018-ban végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Héra Bálint és Molnár Dávid. Budapest, 2019. 174 oldal.

Esszencia XIV. Újhullám. A Bolyai Önképző Műhely 2019-ben végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Herbst Rebeka. Budapest, 2019. 160 oldal.

Esszencia XV. Kör. A Bolyai Önképző Műhely 2020-ban végzett évfolyamának tanulmánykötete. Szerk.: Egri Dorottya – Horváth Éva – Mayer Péter. Budapest, 2020. 192 oldal.

Esszencia XVI. Fénytörésben. A Bolyai Önképző Műhely 2021-ben végzett évfolyamának kötete. Szerk.: dr. Baranyai Katalin. Budapest, 2021. 184 oldal.

Esszencia XVII. A hetedik! A Mozaikok (2018), a Fogaskerek (2019) és az Online-tanulmányok (2022) hallgatói konferenciák válogatott anyaga. Szerk.: Balázs Géza és Herbst Rebeka. Budapest, 2022. 212 oldal.

Esszencia XVIII. Valósághajlítás. Tudomány, művészet, média. Szerk.: Balázs Géza és Nagy Dániel. Budapest, 2023. 196 oldal.

Sorozaton kívül jelent meg

Bolyai Műhely. Bemutakozó füzet. Budapest, 2002.

Boldog emberek. Magyarok boldogságról és boldogtalanságról. Szerk.: Babarczy Eszter és Mesterházy Lili. Budapest, 2007. 190 oldal.

Bolyai Önképző Műhely naptár 2007.

Kő 70. Fényképalbum Kőhalmi Ferenc 70. születésnapjára. 2011. (Elérhető a bolyaimuhely.hu honlapon.)

Kvalitársak. Beszélgetések a tehetségről. Szerk.: Soós Eszter Petronella és Vargha Márk. Budapest, 2012. 170 oldal.

Monetársak. Interjúkollázs a pénzről. Szerk.: Soós Eszter Petronella és Vargha Márk. Budapest, 2014. 192 oldal.

Emléknyomok. Szerk.: Szűcs Gábor. Budapest, 2014. 258 oldal.

Gyalogút. A Bolyai Önképző Műhely 2013-as „Gyalogos szeminárium” és 2015-ös „Gyalogút” című konferenciáinak előadásaiból készült tanulmánykötet. Szerk.: Komlósi Réka és Rácz Márk. Budapest, 2015. 291 oldal.

Határ-kövek. A Bolyai Önképző Műhely 2016-os „Határ-kövek” című konferenciájának előadásaiból készült tanulmánykötet. Szerk.: Komlósi Réka. Budapest, 2017. 368 oldal.

Tudás-háló. A Bolyai Önképző Műhely 2017-es „Tudás-háló” című konferenciájának előadásaiból készült tanulmánykötet. Szerk.: Herbst Rebeka. Budapest, 2018. 184 oldal.

A kötetek beszerezhetők a Bolyai Műhely Alapítványnál.

A Bolyai Önképző Műhely évente 10 alkalommal megjelenő lapja a Bon-BOM 2011-től ugyancsak az alapítvány honlapján olvasható.



