

---

## X. Ami nem hagy nyugodni

### Az ego vészjelzője

2010 augusztusában az *Amerikai Pszichiátriai Társaság* követelte, hogy a BP\* a Mexikói-öböl olajfoltja által okozott mentális betegségek ügyeit a fizikai betegségekhez és sérülésekhez hasonlóan kezelje. A mentális egészségügyi szakértők szerint az öböl régiójának lakosai az olajszennyezés következtében komoly szorongásban, depresszióban és egyéb stresszel kapcsolatos zavarokban szenvednek. A *The National Alliance on Mental Illness*\*\* jelentése szerint depresszió, öngyilkossági kísérletek, családi erőszak és más pszichiátriai és viselkedési problémák jelentek meg a közösségben az olajfolt miatt.<sup>1</sup>

A *szorongás* szó a latin *angh* szóra vezethető vissza, amely szűkösséget és összeszorítást jelent. A német *angst* aggodást és szorongást jelent, csak úgy, mint az angol *anxiety* szó.<sup>2</sup> Az antik görögöknek volt szavuk a mániára, melankóliára, hisztériára vagy a paranoiára, de nem volt kifejezésük a szorongásra. Cicero idejében a rómaiak az *anxietas* szót használták a félelem hosszantartó állapotának leírására.<sup>3</sup>

Kirkegaard az elsők között javasolta azt a feltevést, hogy a szorongás forrása mélyen az emberen belülről fakad. Szerinte a halálfélelemben, a nemléttől és megsemmisüléstől való félelemben gyökerezik a szorongás. Csak a semmivé válás félelmének felismerésén és szembenézésén keresztül fedezhető fel igazán a létezés. Csak ezen az élményen keresztül érhetjük el énünk tiszta elkülönülését másoktól és a nemlétezésétől.<sup>2</sup>

Freud úgy vélte, hogy a szorongás tünetei a személyiség három alkotóeleme – nevezetesen az ösztönén, az én vagy más néven ego valamint a felettesén – közötti konfliktus miatt jelennek meg. Elfojtott ösztönénünk szexuális vagy agresszív impulzusainak kitérései fenyegethetnek bennünket a hétköznapi életben. Folyamatosan félhetünk hát, nehogy valami „örült” vagy tiltott dolgot csináljunk. Freud ezt *neurotikus szorongásként* írta le. *Bűntudatot* is érezhetünk, amelyet a felettesén arra használ, hogy elnyomja a tiltott impulzusokat. Ez az ún. *morális szorongás*. Úgy is fogalmazhatunk, hogy *a szorongás az a vészjelző, ami figyelmezteti*

*egónkat, hogy várhatóan valami kellemetlen dolog fog történni.* Amikor a külső világ valós fenyegetései vagy veszélyei miatt érzünk félelmet, azt *reális szorongásnak* hívjuk.

Carl Rogers úgy gondolta, hogy az érzelmi zavarokat az egyén *fals énképe* hozza létre. Vagyis a szorongó személy önmaga irreális mentális képét építi fel. Ez pedig sebezhetővé teszi az ezzel ellentétben álló információkkal szemben. Ha például kedvesnek gondoljuk magunkat, de barátságtalanul bánunk barátunkkal, *inkongruencia*\*\*\* fog fellépni, ami szorongást eredményez. Ha önmagunkról alkotott képünk azt mondja számunkra, hogy magas intelligenciával rendelkezünk, de az iskolában rosszul teljesítünk, eltorzíthatjuk önmagunk vagy a helyzet észlelését.<sup>4</sup>

Korábban említettük, hogy míg a félelem egy specifikus, közvetlenül jelenlévő ingerre adott reakció, addig a szorongás azzal kapcsolatos, hogy „*vajon mi fog történni?*” Dr. Michael Davis *Emory Egyetemen* elvégzett kísérletei arra engednek következtetni, hogy a szorongás az amygdala szomszédságában lévő magcsoport\*\*\*\* alapmagjának funkciója lehet. Hasonló kimeneteiknek köszönhetően ugyanazokat az agyi területeket célozzák meg és ugyanazokat a testi válaszokat okozzák. Mivel azonban bemeneteik eltérőek, különféle feltételek mellett aktíválódnak – az amygdala a közvetlenül jelenlévő fenyegetésekre, az alapmag pedig az *elővételezett veszélyekre*. Az amygdala félelemben és az alapmag szorongásban betöltött szerepét az is bizonyíthatja, hogy azok a személyek, akik szorongáscsökkentő gyógyszert szednek általában kevesebbet aggódnak, - azaz szorongásuk szintje csökken - mégis képesek reagálni az azonnali fenyegetésekre.<sup>5</sup>

Tudunk-e szorongás nélkül élni? Legprominensebb filozófusaink, fiziológusaink és pszichiátereink szerint nem. Sokan azt gondolják, hogy *a szorongásnak védelmi funkciója van*. Mások szerint annak a gyökerét jelenti, hogy emberek vagyunk. Megint mások azt gondolják, hogy az a képességünk, hogy alkalmazkodni tudunk és meg tudjuk tervezni jövőnket, a szorongásra épül.

---

\**British Petrol*

\*\**Mentális Betegségek Nemzetközi Szövetsége*

\*\*\**Az összhang hiánya*

\*\*\*\**Stria terminalis*

A kutatók „*temperamentumnak*” nevezik azokat a viselkedéses jegyeket, amelyek viszonylag stabil biológiai alapra épülnek, és amelyek genetikai felépítésünkben találhatóak. Az 1980-as években elvégzett fejlődéslelektani vizsgálatok során kiderült, hogy a fehér amerikai kétévesek 15-20 százaléka új ingerekre vagy idegenek megjelenésére visszahúzódással reagál. A félelem és distressz jeleit mutatják. Azonnal abbahagyják az éppen folyó játékot vagy társas tevékenységet és próbálják elkerülni az interakciót. A gyerekek gátlásos viselkedése összefüggésben áll a nyál emelkedett kortizolszintjével, izomfeszültséggel, magas és erős szívritmussal, kitágult pupillákkal, és a vizeletben megjelenő magasabb katekolaminszinttel. *A környezet azonban képes módosítani ezeket a biológiailag megalapozott tendenciákat.*

Dr. Joseph Biederman és munkatársai a bostoni *General Hospital Gyermek-pszichofarmakológiai Klinikáján* egy kutatás során arról számoltak be, hogy a viselkedéses gátlásosság kritériumának megfelelő gyerekek csupán harminc százalékánál jelent meg felnőtt korukban valamilyen szorongásos zavar. Ez egybecseng azzal a korábbi megállapítással, miszerint a szorongó temperamentumnak csupán „kényszerítő” és nem „determináló” szerepe van a szorongás felnőttkori zavarainak kialakulásában.<sup>2</sup>

## **A teljesítmény tüze**

Barbara Streisand 1967-ben több mint százezer ember előtt adott ingyenes koncertet a Central Parkban. Nem jutott eszébe a szöveg. Elhatározta, hogy addig nem énekel, amíg fel nem találják a vizuális sűgőgépet. Egy 1986-os élő koncertjén az *America the Beautiful* éneklése közben nem számított arra, hogy az emberek a szövegkijelző elé fognak állni. Streisand közel három évtizeden keresztül nem adott élő műsort attól rettegetve, hogy ismét elfelejti a szöveget.<sup>6</sup>

Csíkszentmihályi szerint a készségeink szintje és a helyzet által követelt kihívások alapján különféle érzelmi állapotokat élhetünk át. Szorongás akkor jelentkezik, amikor *az adott helyzetben a kihívás jóval magasabb, mint általunk vélt készségeink*, amelyekkel meg tudunk küzdeni vele – legyen az akár egy munkahelyi nehézség,