

V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA

Béke és lelki békesség

Pszichológiai elemzés az egyén nézőpontjából

ABSZTRAKT

A Covid-19-pandémia és az orosz-ukrán háború nemzetközi krízishelyzete az élet minden területére hatással van. Tanulmányunk az egyén lelki békességének állapotát tekinti kiindulópontnak a béke értelmezéséhez. A lelki békességet az optimális jóllét olyan állapotaként tételezzük, amelyben az egyén intrapszichés és interperszonális értelemben egyensúlyban van. Bemutatjuk, hogyan formálják örökletes és korai társas hatások a pszichés élményekért és a magatartás szabályozásáért felelős idegrendszeri folyamatokat. Áttekintjük a stressz és a konfliktusok generálásában, illetve mérséklésében szerepet játszó, evolúciós örökségként működő társas magatartásformákat (agresszió, dominancia-önalávetés, versengés, altruizmus). Rámutatunk, hogyan borítják fel az egyensúlyi állapotot, és hogyan erősítik fel az egyénnek a biológiai determinációkból adódó sérülékenységet a válsághelyzetek. A pandémia és az ukrajnai háború példáin mutatjuk be, hogy milyen lehetőségek vannak a stressz és a konfliktusok csillapítására krízishelyzetekben.

KULCSSZAVAK: lelki egyensúly, jóllét, pszichés sérülékenység, válság, megküzdés

Magyarország közvetlen közelében – tíz éven át, 1991 és 2001 között – zajlott a délszláv háború. Bár néhány eseménye áttört az országhatárunkon is, hazánk lakosságának többsége úgy élte meg, hogy minket nem érint, mi nem lehetünk veszélyben. Azóta húsz év eltelt, és már szinte teljesen el is feledkeztünk róla, amikor 2022 februárjában Oroszország megtámadta Ukrajnát. Háborús katasztrófa zajlik a közvetlen közelünkben, miközben még a Covid-19-pandémia katasztrófájának árnyéka is fölöttünk lebeg. Válságos időszakot élünk Európa-szerte, sőt világszerte. Mi történik ilyenkor az egyénben?

A háborúval szembeállítható béke nem kifejezetten pszichológiai fogalom, jöllehet a lélektanban már létezik békepszichológia nevű szakága is (lásd például Christie et al., 2008). A háborúk okainak feltárása és értelmezése messze túlmutat a pszichológia kom-

petenciakörén, az orosz–ukrán háborús válság azonban arra figyelmeztet, hogy mivel a háborús veszély még a békésnek hitt nyugati világban is ott lappang, minden tudományterületnek aktualizálnia kell a háborúkkal kapcsolatos ismereteit.

Háború és béke összefüggésében a lélektanon belül a szociálpszichológiai magyarázatok a legismertebbek. Jelen tanulmányban azonban a személyiség-lélektan felől közelítjük meg a témát, az egyén belső békéjét meghatározó feltételekből kiindulva. Mivel mind a béke, mind a lelki békesség egyfajta pozitív emóciókkal kísért egyensúlyi állapotra, a jól működésre és jóllétre utal, részletesen elemezzük, hogy milyen tényezők teszik lehetővé vagy nehezítik meg az egyensúly, illetve az optimális működés folyamatos újrateremtését, és hogy ebben milyen szerepe van a stressz megélésének és kezelésének, valamint a válsághelyzeteknek.

A béke és a lelki béke pszichológiai jelenségkörének fő témái közül leginkább érintett fogalomnak a konfliktus, méghozzá az interperszonális konfliktus tűnik. Ennek a jelenségnek hatalmas szakirodalma van. Tanulmányunkban azonban csak azzal az aspektussal foglalkozunk, hogy melyek azok a biológiai és társas tényezők által is determinált, az emberi alaptermészetben rejlő legfőbb okok, amelyek miatt úgy bomlik meg a konfliktusmentesség (kiegyensúlyozottság) állapota, hogy az akár destruktív és/vagy öndestruktív következményekkel is járhat az egyénre vagy az egyén és világa kapcsolatára nézve. A pszichés jól működést kikezdő és támogató alapvető determinációk összegzése nyomán, a katasztrófapszichológia ismeretanyagára támaszkodva foglaljuk össze, hogy a külső egyensúlyt felborító háború szükségszerűen milyen pszichés és viselkedéses következményekkel jár. Végül a Covid–19-pandémia és az orosz–ukrán háború katasztrófahelyzeteinek példáira utalva soroljuk fel az intrapszichés és interperszonális konfliktusok csillapításának/kezelésének módszereit.

BÉKESSÉG AZ EGYÉN SZINTJÉN: EGYENSÚLY, JÓL MŰKÖDÉS, JÓLLÉT

Az emberek közötti különbségek determinánsai

Tanulmányunk első témája az ember biológiai, intrapszichés és interaktív működését tekintve optimális egyensúlyi állapot, azaz a békesség és jól működés, illetve az optimális jóllét (Keyes et al., 2002) állapota.

Az élő szervezet egyensúlyi állapota mindig dinamikus egyensúlyt jelent. A külső és belső történések összhangja időleges, ám ritmikusan vissza-visszatérő (újra- és újrateremtendő) állapot, amely ráadásul egyéni variációkat mutathat.

Tudjuk, hogy a testébe zárt ember valójában mélyen beágyazott a fizikai és társas környezetébe, és amikor intrapszichés (belső lelki) megélésekről beszélünk, valójában akkor is a személy és a környezet interakciójából adódó állapotokról van szó.

Engel (1977) nyomán már a hetvenes évektől elterjedt az ember bio-pszicho-szociális egységként értelmezése, amely mára a spirituális komponenssel bővült (Andrejkovics et al., 2013). Amikor az emberre bio-pszicho-szocio-spirituális egységként gondolunk, nem-

csak azt tételezzük, hogy fizikai és lelki mivoltunkban mélyen beágyazottak vagyunk a bennünket körülvevő társas és szellemi környezetbe, hanem azt is, hogy mindezen összetevők mindenkori tartalmai és változásai együttesen fogják meghatározni, hogy mikor érezzük magunkat egyensúlyban (rendben) lévőknek a világunkban.¹

Napjainkban a pszichológia az emberrel foglalkozó egyéb tudományterületek – a humánétológiaiától az evolúciós megközelítésen át az idegtudományig vagy a hálózatelméletekig – ismeretanyagára is támaszkodva keres magyarázatot az ember pszichés és viselkedéses sajátosságaira. Az öröklés, illetve a környezeti determináció már régóta nem vagylagos hatásként merül fel, sőt nem is „és” vagy „is-is” kapcsolattal, hanem egymást meghatározó tényezőkként (Szokolszky, 2002).

EGYENSÚLY BIOLÓGIAI SZINTEN

A pszichés folyamatok biológiai determinációja elsősorban az idegrendszeri szabályozó folyamatok sajátosságaiban ragadható meg, és fontos tudatosítani, hogy a társas, sőt társadalmi és kulturális hatások is kölcsönviszonyban vannak a biológiai szinttel.

Genetikai determináció

A genetikai átörökítéssel foglalkozó kutatások szerint veleszületett egyéni és típusos különbségek vannak abban, hogy az optimális működési képességünk érdekében hogyan viszonyulunk a bennünk zajló és a külvilágból érkező hatásokhoz. Eltérések vannak már abban is, hogy például az optimális aktivitású állapotunk milyen szélsőségek között mozog, és mennyi ideig tartható fenn. Különbözünk abban, hogy mennyire fogadjuk nyitottan vagy keressük akár kockázatvállalóan az újabb és újabb környezeti ingereket, illetve mennyire éljük meg az új ingereket kihívást jelentő pozitív vagy szorongáskeltő és kerülendő negatív stresszként (Apter, 1992).

A stresszkutatásokból ismeretes, hogy a stressz nem feltétlenül ártalmas. Selye János erről egyenesen így fogalmaz: „A stresszmentes állapot a halál” (Selye, 1976: 30). A stressz életünk természetes velejárója. Ám túl erős formában vagy túl hosszan tartóan megbetegítő lehet. Fizikai és pszichés betegségek egész sora alakulhat ki tartós vagy erős stresszhatás következtében – a gyomorfekélytől a magas vérnyomáson át a depresszióig vagy pánikzavarig. Lazarus és Folkman (1984) a megküzdés jelenségével összefüggésben arra is rávilágított, hogy a stressz hatása döntően attól függ, hogy a stresszingert mi magunk hogyan értelmezzük: kihívásnak vagy ártalomnak.

A személyiség típusos különbségeinek kutatásai a személyiség- és karaktervonások, valamint a temperamentum szintjén mutattak ki genetikailag meghatározott alapvető diszpozíciókként működő pszichés és viselkedéses jellemzőket (Carver–Scheier, 2006; Nagy – Gyöngyösiné Kiss, 2007; Cloninger, 2006). Ez azt sugallhatja, hogy az alkalmazkodást hátrányosan vagy előnyösen befolyásolhatja a valamely diszpozíciós dimenzióban elfoglalt pozíció (például hogy veleszületetten impulzívabbak vagy érzelmileg stabilabbak vagyunk, mint mások). Az alapidimenziókban elfoglalt pozíciók azonban kombináltak akár

egymást kompenzálva is segíthetik az adekvát alkalmazkodást és így a pszichés egyensúlyt. Lássunk erre egy aktuális példát. Katonáknál szakmai előnyt jelenhet az élménykeresés vonásának (Zuckerman, 1979) magas szintje. Afganisztánban szolgáló békefenntartó katonáknál az élménykeresést más személyiségjellemzőkkel együtt vizsgálva például azt mutatták ki, hogy azoknál, akiket mérsékelten, de magas szintű élménykeresés jellemzett, ám a rendezettség iránti igényt mutató vonásuk is magas szintű volt, kisebb mértékben csökkent a jóllételemény (a pszichésen erősen megterhelő) bevetések után, mint azoknál, akiknél a magas élménykeresés mellett a rendezettség iránti igény alacsony szintű volt (Parmak et al., 2014, idézi Breivik et al., 2019). A konkrét vizsgálati eredményen túl ebből a példából az is kitűnik, hogy az optimális személy-környezet interakció szempontjából mennyire fontos a foglalkozás-, illetve hivatásválasztásnál a pálya és a személyiség összeillése.

Újabban olyan vonásokra is fény derült, amelyek bizonyos (elsősorban interperszonális) helyzetekben kifejezetten nehezítik az interperszonális egyensúly létrejöttét, és erősen negatív a felhangjuk (Bereczkei et al., 2021). Paulhus és Williams (2002) először három ilyen maladaptív, szubklinikai szintű patológiának minősíthető személyiségvonást azonosított (a „sötét triád”: pszichopátia, narcizmus, machiavellizmus), majd Buckels és munkatársai (2013) ezt a mindennapi szadizmussal egészítették ki („sötét tetrad”). A másokkal szemben megnyilvánuló hideg és számító viselkedés, az önimádat, mások manipulálása és megtévesztése, valamint mások fájdalmának az élvezete biológiai szinten is igazolható személyiségvonások. Ezek fennmaradásáért azonban korunk értékrendszerének és az erőteljes individualizációnak (Lasch, 1984) a sajátosságai is felelőssé tehetőek. Konrad Lorenz még a sötét tetrad vonásainak kimutatása előtt fogalmazta meg, hogyan válhat értékke korunk emberének több destruktív jellemzője. „A ma élő emberek döntő többsége értékként már csak azt fogadja el, ami a részvét nélküli konkurenciaharcban szükséges ahhoz, hogy embertársait túlszárnyalja. Minden olyan eszköz, mely ezt a célt szolgálhatja, hazug módon önmagában is értékként jelenik meg” (Lorenz, 1989: 32).

A klasszikus vonás- és temperamentumkutatásokhoz képest a pozitív pszichológia új irányt adott a személyiségjellemzők kutatásának. Feladták a kutatás „értéksemleges” kiindulását. A nagy filozófiai és vallási tanítók és tanítások (Platón, Arisztotelész, Buddha, Szent Ágoston, Aquinói Szent Tamás, az Ótestamentum, a Talmud, a Korán stb.) által megfogalmazott fő humánérények közös elemeit azonosítva kezdték keresni, hogy milyen adottságok és képességek („erősségek”) tartoznak ezekhez, és azok hogyan járulnak hozzá az emberek jól működéséhez és jóllétéhez. A kutatás eredményeként hat fő erényt (bölcesség és tudás, bátorság, szeretet és emberség, igazságosság, mértékletesség, spiritualitás és transzcendencia) és az ezen erények kibontakozását támogató huszonegy karaktererősséget sikerült kimutatniuk (Seligman, 2002).

Korai fejlődési hatások

Az örökletes diszpozíciók mellett a korai életévek tapasztalatai is meghatározók az idegrendszeri szabályozó folyamataink – akár pozitív, akár negatív irányú – alakulására néz-

ve (Kökönyei, 2016). Jól ismert példa, hogy a kapcsolati életre evolúciósan előhuzalozott agyunkban az anya és a csecsemő fizikai érintkezése (az oxitocin hormon generálásával) segíti elő a kötődés kialakítását. Az elhanyagolás és bántalmazás ugyanakkor több szinten is megnehezítheti a pszichés működésért felelős idegrendszeri szabályozás egészséges fejlődését. Ám idegrendszeri plaszticitásunknak köszönhetően még a negatív korai hatások is kompenzálódhatnak, ha a fejlődő szervezet genetikai alapjai nem voltak túl rosszak, és a korai negatív hatásokat a későbbiekben pozitívak követik. Nem véletlen, hogy az utóbbi évtizedekben különösen nagy figyelmet kapott a reziliencia (rugalmas ellenállás) jelensége, amely az emberiségnek a legkedvezőtlenebb körülmények ellenében is megmutatkozó különleges alkalmazkodóképességét emeli fókuszba (Szokolszky – V. Komlósi, 2015).

EGYENSÚLY PSZICHÉS SZINTEN

A személyiséget nemcsak a bio-pszicho-szocio-spirituális egységként értelmező kutatók, hanem lényegében minden személyiségelmélet rendszerként határozza meg. Abban eltérések vannak, hogy ki mit tekint a rendszer alkotóelemeinek, ám mindenütt fontos kérdés, hogy mi működteti, illetve mi tartja egyensúlyban a rendszert. A személyiséget az énképek, énsémák rendszerének tekintő kognitív énelméletek az optimális működést a személyiségrendszer elemeinek integritásában, koherenciájában vagy a belső szükségletekkel való kongruenciában vélik felfedezni (V. Komlósi – Nagy, 2003).

Az érendszer jól működése szempontjából fontos szerepe van a rendszert alkotó énképek értékének. Az önértékelés (önbecsülés) szintje ugyanis alapvető meghatározója a jóllétélménynek (V. Komlósi, 2007). Bár az önértékelés gyökerei az egyén önindította folyamataiból és a társas tükrözésből egyaránt származtathatók (V. Komlósi, 2007), Leary és Baumeister (2000) *sociometer hypothesis* elmélete a társas visszajelzéseket tartja elsődleges determinánsnak. Elméletük szerint az önértékelés evolúciósan kialakult funkciója, hogy

monitorozza az egyén társas elfogadottságát.

Alább majd a csoporthoz tartozás szükségletének speciálisan az identitásra és az önbecsülésre gyakorolt hatását is bemutatjuk. A szociométer funkció, vagyis hogy másokhoz mérve, „mások tükrében” ítéljük meg önmagunkat, lehet hasznos

Az önértékelés (önbecsülés) szintje alapvető meghatározója a jóllétélménynek.

is, de káros is. „Hiába fürösztöd önmagadban, / Csak másban moshatod meg arcodat” – írja József Attila *Nem én kiáltok* című költeményében. Ám, ha hamisak a tükörképek – irreálisan pozitív vagy durván negatív képet festenek rólunk –, rossz vágányra kerül az alkalmazkodásunk. A legnagyobb veszélyt a szociális leértékelés és elutasítás szélsőséges formája jelenti, amikor a társas környezet egyenesen az egyén emberi mivoltát kérdőjelezi meg, azaz úgy viszonyulnak hozzá, mint egy tárgyhoz, vagy olyan szinten negligálják, mintha nem létezne. Ez történik a kisgyermekkor elhanyagolás és bántalmazás esetében, és ez történik csoportok között kiélezett konfliktusok esetében is, különösen ha

azok háborúig fajulnak. A másik ember semmibevétele, identitásában az emberi méltóságától való megfosztása a lehető legdestruktívabb hatás – mindkét félre nézve. A másik ember megfosztása emberi méltóságától a lélek halála az elszenvedő számára, és a lélek torzulása az elkövető számára. (Bizonyíték erre az elutasítottság miatt elkövetett öngyilkosság, vagy a felhatalmazottság érzése az elutasítóknak az elutasítottakkal szemben megengedett destruktív, sőt gyilkos magatartásra.)

A személyiség szerkezeti elemeinek integritásából fakadó pszichés egyensúly az integritás felbomlásával megszűnik. Mivel a személyiség-, illetve énszerkezet az ontogenetikus fejlődés és külső kényszerek következtében szükségszerűen változik, az egyensúlyt állandóan újra kell teremteni. Erik H. Erikson szerint minden fejlődési fázisban ez a személy életfeladata. Komoly erőfeszítést igénylő belső összerendeződést az identitásfázis követel meg, és ennek sikeres teljesítése után az „identitáson túl” (Erikson, 1991: 489) következhet a világgal való magasabb szintű egység megteremtése.

Abraham Maslow (1983) fejlődésmodellnek tekinthető szükségleti piramisa azt mutatja be, hogy humán (fiziológiai, biztonsági, valahová tartozás iránti, önbecsülési, önmegvalósítási) alapszükségeink hierarchikus rendszerének állomásain a kielégítettség, illetve a kielégületlenség hogyan alakítják a világgal való kapcsolatunk mintázatának tartós lenyomatát az elménkben. Ha eljutunk az önmegvalósításig, megélhetjük egy nálunk magasabb egységhez tartozás élményét is, amely ezután transzcendenciaszükségletként működik bennünk (Maslow, 2003).

A humanisztikus, egzisztenciális és pozitív pszichológusoknál különlegesen fontos téma az egészséges működés és az egységélmény. A személyiségen belül és a személyek között létrejövő összhangot az aktuális helyzetek sikeres kezeléséhez éppúgy feltételnek tartják, mint a személyiség egészséges fejlődéséhez, illetve kiteljesedéséhez. Csíkszentmihályi (2004) szerint főként a flow-élményt gyakran átélő úgynevezett autentikus személyiséget jellemzi ez a fajta összhang. Maslow a flow-jellegű különleges integratív állapotot transzcendens vagy csúcserőlménynek nevezi, és a vallásos érzés magjának tartja (Maslow, 1980: 339; Maslow, 2005). Meg kell jegyeznünk, hogy ezek az „egységélmények” többnyire sajátos „módosult tudatállapotban” történnek meg, amelyekből könnyű a visszatérés az aktuális „realitásba”, amennyiben kellően kidolgozott önkontrollélmény bázisán jöttek létre.

A jól működés feltétele a személy és a környezet viszonyának kontrollálását biztosító önszabályozás visszacsatolások idegrendszeri folyamatainak egyre magasabb szintre kerülése (Carver–Scheier, 2006). Az önszabályozásnak a tudatos önkontrollig fejlődése ősi szükségletekben gyökerezik: a megismerés szükségletében és a környezet fölötti kontroll igényében, amely az élménnyel társulva a hatékonyság (*effektancia*), majd a kompetencia szükségletévé csiszolódik. Ahhoz, hogy a környezeti történésekre adekvátan tudjunk reagálni, be kell tudnunk jósolni a várható történéseket. Ha a világot kiszámíthatónak érezzük, akkor arra nemcsak reagálni tudunk, hanem befolyásolni is képesek vagyunk. A csoportban élő ember számára humánkörnyezetének bejósolható-

sága kiemelten fontos. Erre szelektálódott ki evolúciósan egy új képesség: a többi ember gondolatainak és szándékainak „leolvasási” képessége, hogy kiszámíthatók és befolyásolhatók legyenek mások reakciói. Ez a „tudatelméletnek” (magyar fordításban néha elmeolvasásnak vagy értelemfeltevésnek) nevezett képesség a másik ember fölötti kontroll igen kifinomult manipulatív formáit is lehetővé teszi. Eszköze lehet nemcsak a nyílt befolyásolásnak, hanem a csalásnak, de – szerencsére – a csalás leleplezésének is. Az ősidőkben a személyes társas érintkezés megkönnyítésére, az információk megosztására kialakult kommunikáció a tudatelmélet képességének megjelenése nyomán napjainkra a manipulációra is lehetőséget biztosító művészetté, sőt iparággá (média) fejlődött.

A *megküzdés* az érzelem- és viselkedésszabályozásnak az a speciális esete, amikor a jóllét állapotából kibillentő, negatív stresszt jelentő körülmények hatásait kell kezelni. Az erre a feladatra specializálódott folyamatokat a pszichoanalitikusok védekező-eszközökként, az elhárító mechanizmusok fogalma alatt foglalták össze, és elsősorban az érzelmek szabályozását szolgáló intrapszichés megoldásokat értettek rajtuk (Freud, 1994). A pozitív pszichológia viszont – a korábban védekezőként leírt mechanizmusok egy részét is hozzásorolva – úgy határozta meg a megküzdést, hogy az „olyan cél irányította folyamat, amelyben a személy gondolatai és viselkedése a stresszforrásra és a negatív érzelmi állapot kezelésére irányul” (Lazarus, 1993, idézi Oláh, 2003: 647). A megküzdés típusait és némelyikük vonásjellegét is sikerült kimutatni, ám ezekre vonatkozóan is kimondható, hogy a megküzdés hatékonyságát nem az dönti el, hogy ki milyen megküzdésrepertoárral rendelkezik, hanem hogy az adott helyzetben a megfelelő megküzdési formát képes-e használni (Oláh, 2003). Amikor a délszláv vagy a jelenlegi orosz–ukrán háború idején a magyar lakosság a tények miatt óhatatlanul megjelenő szorongást azzal oldja, hogy „ez nem minket érint”, ez az úgynevezett tagadásos elhárítás tipikus esete. Ehhez képest lényegesen magasabb rendű megküzdés az, amikor a szorongást altruista magatartással (például a menekültek spontán megsegítésével) oldják az emberek.

EGYENSÚLY AZ INTERPERSZONÁLIS KAPCSOLATOK, ILLETVE A CSOPORTOK SZINTJÉN

A csoportok az ember őseinél alkalmazkodási szükségszerűségből jöttek létre, és a csoporthoz tartozás motivációja evolúciós örökséggé lett (Csányi, 2015; Birkás, 2022). Bár a csoportkutatás a szociálpszichológia kompetenciája, jelen tanulmányban a téma tényanyagából az egyéni jól működés szempontjából releváns főbb megállapításokra korlátozódunk.

Fentebb már foglalkoztunk az identitás és a megfelelő önértékelés szerepével a pszichés jóllétben, és utaltunk rá, hogy a szükségszerűen csoportokhoz tartozóan élő ember önazonosságába a társas identitása is beépül. Szociálpszichológiai kutatásokban kétfajta megközelítésből találtak adalékokat a társas identitás működésére.

1. A társas megismerésből kiinduló társas identitás–társas kategorizáció kognitív elmélete (Tajfel, 1980; Tajfel–Turner, 1979) szerint az emberek jelentéssel bíró társas kategóriákba (például állampolgársági, foglalkozási, ideológiai csoportba) sorolják egymást és magukat, és ezáltal egymást és magukat is felruházzák a kategóriákhoz tartozó tulajdonságokkal és azok értékével. Az önkép értéke – az egyén önbecsülése – így erősen fog függeni a tagsági csoport értékétől. A saját csoport pozitív értékét ezért a csoporttagoknak érdekükben áll fenntartani, illetve emelni (a saját csoport felértékelésével és a másik leértékelésével). Ez az értékversengés viszont konfliktusforrássá válhat a különböző csoportok között.
2. A társas identitás másik megközelítése strukturalista, azaz a hierarchikus társas rendszereket tekinti kiindulásnak. Kardos Péter megfogalmazásában „...a strukturalista felfogásban az egyén a komplex társadalmi szereprendszerek terméke. A különböző szerepekhez különböző identitások társulnak, és ezek a szerep-identitások különböznek mind fontosságukban, mind pedig aktiváltságukban” (Kardos, 2022: 657). E felfogás szerint az egyén önbecsülése a társas hierarchiákban betöltött szerepeinek, illetve pozícióinak a függvénye.

A csoporttal való azonosulás szélsőséges formája, amikor valamely csoport tagjai esetenként a személyes identitásukat teljesen feladva egyformán cselekszenek, egyformán éreznek – akár pozitív, akár negatív értelemben (Nguyen, 2001). Ennek a „csoporttal egyé olvadásnak” a példáit láthatjuk koncerteken, politikai vagy sportrendezvényeken, ideológiailag átítatott közösségekben stb. Ez a jelenség megerősíti Maslow-nak azt az állítását, mely szerint az embernek alapvető készítése a valahová tartozás és a nagyobb (transzcendens) egységgel való azonosulás is. A társas azonosulás néha az utóbbi szükséglet kielégítéséhez is keretet adhat, amennyiben a csoportos rendezvény biológiai vagy pszichés szinten előfeszíti az „egységélmény” speciális módosult tudatállapotát. Bizonyos zenei ritmusok, rituálék vagy egy karizmatikus vezérszónok is elegendő lehet ehhez, nem is beszélve arról, amikor mindehhez még alkohol vagy drogok is társulnak. Fontos látni annak a veszélyét, hogy milyen könnyű manipulatív céllal sajátos érdekek és értékek mellé csatornázni a transzcendencia szükségletét.

A csoportfolyamatok strukturalista nézőpontból elemzett jelenségei közé tartozik az agresszió, a dominancia és az önalávetés, valamint a versengés is. Ezek mindegyike fontos szerepet játszik a jóllét és a társas egyensúly megteremtésében.

Az *agresszió* egyértelműen evolúciós termék. Kiváltói: versengés a szűkös erőforrásokért, partnerért vagy a territórium és a dominancia védelme. Nem célja a másik megölése, sem a súlyos ártalomokozás, sem a reaktív, sem a proaktív formája esetén. Gyakran csak szociális jelzésekben merül ki: fenyegető mozdulatok, hangadás stb. Ha a domináns egyed (vagy akár csoport) ilyen gesztusokat tesz, és erre a másik egyed (vagy csoport) az önalávetés (behódolás) gesztusait gyakorolja, akkor akár teljesen el is maradhat a harc. Ezért állítják az etológusok, hogy az agresszióknak fontos magatartás-szabályozó

funkciója van. Csányi Vilmos ezt a biológiai agressziót elkülöníti a humán szinten megjelenő kulturális agressziótól. A háborúkat ez utóbbival kapcsolja össze (Csányi, 2015).

Bedrosian és Nelson (2012) az agressziót megkülönböztetik az erőszaktól. Erőszaknak nevezik, amikor az agresszió gátlástalanul elszabadul, és a másik halála vagy súlyos sérülésokozás a cél. Az agresszióknak és az erőszaknak elég pontosan kimutatható és egymástól elkülöníthető idegrendszeri hátterét is bemutatják: az érintett agyi területeket és a neurotranszmitter, illetve hormonális közvetítőket. Ezek komplex kapcsolatrendszerének megfelelő működése biztosítja az adekvát, illetve kontrollált agresszív reagálást. Patológias vagy gyilkos erőszakig fajuló agresszióhoz az vezethet, ha ennek az idegrendszeri szabályozókörinek bármely eleme nem megfelelően működik. Már léteznek technikák az ezzel kapcsolatos rendellenességek kimutatására (például kriminálisztikai vizsgálat során gyilkosoknál).

A *dominancia* és az *önalávetés* egyértelműen a csoportok hierarchikus szerveződésének evolúciós terméke – beleértve a hierarchikus pozíciókhoz kapcsolódó érzelmeket is. Az önalávetés például idegrendszeri szinten kimutathatóan a depresszió markereivel társul, az énképhez kapcsolódóan pedig az értéktelenség, kisebbség érzésével (Sloan–Gilbert, 2000).

Mai világunkban, ahol a társadalmi berendezkedés erőteljesen hierarchizált, genetikai örökségeink (például impulzivitás vagy féltékenység) eleve érzékenyvé tehetnek bennünket a dominancia és az önalávetés pozíciójelzéseire, és hajlamosak lehetünk automatikusan a genetikailag determinált hajlamunk szerint reagálni. Nem véletlen, hogy sok embernek problémát jelent az egészséges önérvényesítés. A normál asszertivitás helyett vagy az agresszív (domináns támadó), vagy a visszahúzó (önalávető) magatartás a gyakori a mindennapi életben.

A *versengés* ugyancsak evolúciósan kiszéleltélődött magatartásforma, és nyers formájában a másik fölé kerekedés (a dominanciaérzés) diadala lehet a motivációja. Am egy fejlett (érett) személyiség esetében a versengés célja pusztán az önfejlődés öröme is lehet. A mai modern idegrendszeri vizsgálati eljárások lehetőséget adnak arra, hogy e két-fajta motivációt biológiai szinten is tetten érjük. McGuire és munkatársai (2000) e két-fajta motivációjú egyetemistáknak megoldhatatlan feladatot adtak, és az elkerülhetetlen „kudarc” nyomán jelentkező idegrendszeri folyamataikat vizsgálták. Azt az eredményt kapták, hogy míg a mások fölötti dominanciára törekvő versengőknél a „kudarc” depressziót kiváltó neurotranszmittereket mozgósított, addig a saját fejlődés örömeért versengőknél nem aktiválódtak ezek az anyagok. Náluk ugyanis a versengő viselkedést nem a dominancia vagy önalávetés ősi mechanizmusai vezérelték, ezért a kudarc nem indította be náluk a „vereség” szubdomináns pozíciójának érzelmeit, és így ők nem bil-lentek ki a pszichés egyensúlyukból.

Az *altruizmus* evolúciós értelmezése nem könnyű, ugyanis önfeláldozó módon valaki más túlélését segíteni látszólag „maladaptív” viselkedés (Birkás, 2022). Ezért több elmélet (például rokonszelektció vagy reciprok altruizmus) is született annak igazolására, hogy

az altruista cselekvés valójában egyáltalán nem önzetlen. Mark H. Davis (1999) még a veleszületett, vonásszintű genuin altruizmusra is talált „önzést igazoló” magyarázatot, miszerint ezek az altruisták a segítség pillanataiban olyan élményt élhetnek át, amely aktuálisan a jóllétüket, a pszichés egyensúlyukat biztosítja. Az önkéntesek pszichés motivációjának egyik vizsgálata (Pólya–Martos, 2012) ezt megerősíteni látszik. A kutatók eredményei szerint amennyiben az önkéntes segítő tevékenységhez nem társulnak külső elvárások vagy külső kényszer, hanem belső elkötelezettségből fakad, akkor a személy altruista aktivitásának kvázi „önző” érdeke a saját jóllét élménye, a megelégedettség érzése.

Az altruizmus evolúciós értelmezése nem könnyű, ugyanis önfeláldozó módon valaki más túlélését segíteni látszólag „maladaptív” viselkedés.

Az altruizmussal és az empátiával kapcsolatos az *altruista büntetés* is, amely sajátosan csoportfüggő jelenség. Kool és Agrawal (2012) azt találták, hogy az altruizmus biológiai szintű jutalmazórendszeri aktivációja mutatható ki olyan cselekvés esetén is, amikor a csoport valamely tagját, aki megszegi a csoportnormát, súlyosan (például veréssel) megbüntetik. Evolúciós értelemben ilyenkor a csoport iránti empátia, a csoporttal való azonosulás erősebben szolgálhatja a genetikai túlélést, mint az egyes (a csoport szempontjából deviáns) egyed iránti együttérzés. A humánfejlettség magasabb szintjén álló közösségek szellemisége szerencsére képes felülírni ezt az evolúciós gyökerű késztetést. (Valójában erről szól a gyerekek veréssel nevelésének jogi tilalma is.)

TANULSÁGOK A BÉKESSÉG/BÉKE PSZICHOLÓGIAI FELTÉTELEINEK ELEMZÉSE NYOMÁN

Jelen tanulmány gondolatmenetét az a cél vezette, hogy bemutassuk, milyen sok biológiai szintű determináló tényezőnek függvénye, következésképpen mennyire törekény a békeességnek vagy optimális jóllétnek is címkézhető egyensúlyi állapot.

Szerettük volna érzékeltetni, hogy potenciálisan mindenki számára elérhető az a fajta jól működés, amely a lelki és kapcsolati békeesség feltétele, ám göröngyös út vezet hozzá, és az optimális jóllét nem állandó, hanem folyamatosan újratereztendő állapot. Bemutattuk, hogy a fogantatástól az ontogenetikus fejlődés fázisain keresztül az egészséges, autonóm felnőtté válásig mi minden teheti sérülékennyé az embereket. Minden ember erősen ki van téve egyetemes örökségeket is hordozó genetikai hatásoknak, fejlődése korai periódusában a közvetlen gondozói környezetének, majd egész életében tágabb társas és fizikai környezete hatásainak is. Mindezek pedig tetten érhetően nyomot hagynak a pszichés működéséért és a viselkedése szabályozásáért felelős idegrendszeri folyamataiban.

A pszichológia sokat köszönhet az emberrel foglalkozó társtudományoknak, és törekszik is az együttműködésre.

Az evolúciós nézőpont számos pszichés jelenség értelmezéséhez ad biztos kereteket (Bereczkei, 2007b; Gyuris–Meskó, 2016; Pléh, 2022). Alapvetően az adaptációs szelekció révén fennmaradt egyetemes viselkedésformák (például a territoriális agresszió, a párvalasztási preferenciák) megértését segíti, de a kultúrafüggő jelenségek (például az emberek közötti különbségek) magyarázatához is ad támpontokat. Magát a variabilitást szükségszerű evolúciós terméknek tekinti. A kutatók arra a lehetőségre is rámutatnak, hogy miközben az evolúciósan más funkcióra szerveződött agykérgi területeket „a kultúra által kitermelt új kulturális tárgyak szállhatják meg, az agykérgi eredeti szerveződés nem teljesen törölődik” (Dehaene–Cohen, 2007, idézi Pléh, 2022: 49, kiemelés tőlem: VKA). Ezekre a felismerésekre utalva lehet igazságtartalma az evolúciós pszichológiából származó azon kijelentésnek, hogy „modern koponyánkban kőkori elme lakik” (Cosmides–Tooby, 2004: 47).

El kell ismernünk azt is, hogy az ember élményeinek és viselkedésének idegrendszeri szintű kutatása korunk fontos fejleménye. Nem gondoljuk azonban, hogy az ember pszichés működésének értelmezését dominánsan a biológiai szintre kellene átemelni, és minden intrapszichés és interakciós humánproblémát kizárólag biológiai szintű beavatkozással kellene orvosolni. (Sajnos ez az úgynevezett medikalizációs veszély már erősen jelen van a nyugati civilizációban. Jól példázza ezt, amikor valamilyen konfliktus esetén nyugtatókat szedünk, vagy szomorúság miatt antidepresszánst, ahelyett, hogy a konfliktust próbálnánk megoldani, vagy a szomorúság okát – akár pszichológus segítségével – feldolgozni.)

A tanulmányunkban bemutatott tényanyagból a következőkre szeretnénk felhívni a figyelmet.

1. Az evolúciós pszichológia és a pszichés jelenségek idegrendszeri hátterének kutatásai nyomán igazoltnak tekinthetjük, hogy a 21. század emberét nemcsak a legmagasabb szintű kognitív képességei vezérlik, hanem ősi, ösztönösen kiváltódó mechanizmusok is. Fogalmazhatunk úgy, hogy a ma emberének biológiai eszköztárában „kőkori” fegyverek is vannak. Ezek megléte azonban önmagában sem hátrányt, sem előnyt nem jelent. Megfelelő használatuk döntheti csak el az alkalmazkodási értéküket.
2. Velünk született jellemzőink szélsőségei és a korai fejlődési hatások idegrendszeri lenyomatai erőteljesen meghatározhatják alkalmazkodásunk útvonalait – sajnos negatív irányban is, például szubklinikai patológiák formájában (lásd neuroticizmus, sötét tetrád vagy kötődési deficit miatt az empátia zavara stb.). Ám még a kedvezőtlen genetikai örökség vagy a negatív korai környezet idegrendszeri hatásaiból sem következik, hogy végletesen patológiás irányt vegyen a humánmagatartás. Ezek ugyan fokozottan sérülékennyé tehetnek bennünket, de nem jelentenek végleges hátrányt.
3. Az ember fejlődésre programozott lény, de azt, hogy a lehetséges humánfejlődés mely fokáig jut el, nem az életkora garantálja. Idős ember is lehet pszichésen

„éretlen”, és fiatalok is lehetnek „érettek”. Minden fejlődési állomáson fontos a fejlődési feladatok teljesítése.

4. Ha a fejlődés során az „ön szabályozás” folyamata dominánsan magasabb szintű idegrendszeri folyamatok vezérlése alá kerül, nagyobb az esély a belső és külső konfliktusok megfelelő kezelésére. Ám a magasabb kognitív fejlettségű önszabályozás önmagában még nem garancia az „énesség” meghaladására és ebből következően akár a territoriális agresszió evolúciós ösztönének felülírására sem.
5. A csoportban élés evolúciós kényszere számos olyan készség és képesség kialakulását tette lehetővé, amelyek, még ha fő céljuk a genetikai túlélés biztosítása is, valódi humánértékek kialakulását is elősegíthetik (lásd például altruizmus, elméletória).
6. A pozitív pszichológia által a személyiségkutatásba emelt humán erények esélyt adnak arra, hogy az érvényesülésüket támogató „erősségek” fejlesztését éppúgy bevonjuk a pszichológiai segítő gyakorlatba, mint a sérülékenységek korrekcióját.
7. Tudatosítanunk kell, hogy nagyon különböző adottságokkal rendelkező, eltérő pszichés fejlettségi szintű emberekkel élünk együtt. Nem vagyunk egyformák, és ezek a „mátságaink” potenciális konfliktusforrások. Ebből azonban nem következik, hogy állandóan konfliktusban kell lennünk egymással. Az emberi sokféleség a fejlődés hajtóerejéül is szolgálhat.

Mindezeken túl arra hívnánk fel a figyelmet, hogy a fent tárgyalt determinációink átlagosan rendezett (viszonylag stabil) életkörülmények között az egyén szintjén sem okoznak komoly alkalmazkodási zavart. „Békeidőben” magasabb az emberek közötti különbségek iránti tolerancia, és az ösztönszerű viselkedéseket jellemzően a magasabb szintű idegrendszeri szabályozás tartja kontroll alatt. Ezért kisebb a konfliktusok kirombanásának vagy rossz kezelésének a veszélye.

Amikor azonban az egyén által nehezen kontrollálható események, változások történnek a környezetünkben, e krízisidőszakokat nehezebben élik meg azok, akikre (a személyiségük kedvezőtlenebb diszpozíciós jellemzői miatt, vagy aktuális sérülékenységük, például betegség, életkor, szociális körülmények, gazdasági helyzet következtében) a változások fokozott negatív stresszként hatnak. Ilyenkor a szubklinikai patológiás hajlamok vagy sérülékenységek felerősödhetnek, és súlyos intrapszichés vagy viselkedéses zavarokhoz vezethetnek, sőt akár patológiákba is átfordulhatnak. Háború esetén ez az agresszorra és az áldozatra egyaránt igaz.

Kisebb-nagyobb válságokat mindenki átvészel az élete során. Ám ritka, hogy ezek a válsághelyzetek túl hosszán tartanak. Így ha a sérülékenyebb emberek kicsit nehezebben és lassabban nyerik is vissza egyensúlyi állapotukat, a válság lecsengését követő stabilizálódott körülmények között mindenkinek lehetősége adódik a talpra állásra. A pandémia elhúzódó válsága azonban még a kevésbé sérülékeny csoportok jóllétállapotát is megrengette (V. Komlósi, 2020). Az ukrán–oros háború válsága pedig tovább

erősítette a bizonytalanság (egyensúlyvesztés) és a kontrollvesztettség élményét. Szembe kell néznünk azzal a ténnyel, hogy az utóbbi évtizedek globalizációs tendenciái, az – elismert vagy tagadott – klímaváltozás, a pandémia és a háborús események következtében világszerte komoly életforma-változások következtek be.

A globalizációs változások kezdetben olyan új lehetőségeket nyitottak meg, amelyekkel sokan önszántukból is élni próbáltak (korlátozás nélküli utazások, szabad munkaező-áramlás, háborús és gazdasági migráció). A pandémia és az ukrajnai háború azonban sok olyan embert is radikális életforma-változtatásokra kényszerített, akik ezt nem akarták. Az új miliő, az új helyzetek nem mindenki számára kezelhetők. Amikor a korábban megszokotthoz képest egészen másfajta értékrendhez, más társas normákhoz kell alkalmazkodni, ez sokak számára „kultúrsokkot” jelent, amellyel még akkor is meg kell birkóznia, ha vágyott volt a változtatás, és nem áll mögötte a régi élet elvesztésének el nem gyászolt szenvedése, és a váltás nem jár a korábban felépített identitás teljes szét-esésével. A sérülékenyebb emberek számára a válsághelyzetek olyan mértékű negatív stresszhatást jelentenek, amely esetükben komoly pszichés problémákat okozott. Ezt a tényt számos kutatás igazolta (V. Komlói – Polonyi, 2022).

A katasztrófák (a háborút is beleértve) pszichológiai kutatásaiból pontosan ismerjük a katasztrófaszintű válságok pszichés következményeit. A PTSD-től a depresszióig, a pánikbetegségen, az alkohol- és egyéb addikciókon keresztül a szomatikus zavarokig számos tünetben tapasztalhatjuk a pszichés egyensúly súlyos megbomlását, ám a reziliens magatartás konstruktív formái is jelentkeznek. Ez utóbbiak azonban csak akkor bontakozhatnak ki, ha kellő támogatást kapnak (V. Komlói, 2013, 2019). A délszláv háború következményeiről szóló dokumentum pontos látéleletet ad mindenféle életkorú és státuszú, közvetlenül vagy közvetetten érintett, visszatelepült vagy emigrált személy állapotáról (Powell – Duraković-Belko, 2000).

Abból következően, hogy az utóbbi évtized válságai miatt világszerte hihetetlen mértékben megszorodott az egyensúlyvesztett emberek száma, minden korábbi időszakhoz képest sokkal nagyobb hangsúlyt kellene helyezni azokra az intervenciókra, amelyek az egyén jól működését és fejlődését segítik elő.

A pszichológia, a mentálhigiéne és a szociológia eszköztárában számos módszer van erre: a pszichoterápiától a tanácsadáson, az önismereti, konfliktuskezelési vagy kommunikációs tréningeken, a közösségfejlesztésen, rezilienciatámogatáson, mediáción stb. át a reszorációs technikákig. A válságok kezelésében képzett szakembereink pontosan tudják, hogy kinek mikor milyen módszer segít leginkább.

A feladat megoldása azonban nem csak erre a szakmai körre vár. A legkülönbözőbb (civil, egyházi, sport- stb.) közösségek és intézmények (önkormányzatok, szeretetszolgálatok stb.) tehetnek a válsághelyzet miatt egyensúlyukat veszített emberek talpra állításáért, és szemmel láthatóan próbálnak is tenni. Ilyenkor érdemes volna a segítő munkájukhoz legalább konzulensként szakembert felkérni, hogy igazán hatékony legyen az, amit mások javára tesznek.

Az pedig a döntéshozók felelőssége, hogy jelen helyzetben prioritásnak tekintsék, és az anyagi erőforrásokon túl is minden eszközzel (nyílt kommunikációval, a tudásszerzés és az empowerment támogatásával stb.) segítsék az emberek jóllétéhez és fejlődéséhez szükséges pszichés egyensúly helyreállítását.

A béke vonatkozásában pontosan ezt üzenik Orosz Gábor Viktor szavai: „...lényeges meglátnunk, hogy a *külső béke nem létezhet az emberek belső békéje nélkül, ami fordítva is igaz: külső béke nélkül nem lehet teljes az egyének és a közösségek belső békéje*” (Orosz, 2021: 18).

Végjegyzet

1 A „béke” vallási megközelítésében is hasonló emberkép a kiindulás: „A bibliai hagyomány szerint a béke (héberül: salom) üdvös állapot, az elegendő megléte, nem egyszerűen a háború hiányát jelenti, hanem ennél sokkal többet: az egyén és a közösség átfogó boldogságát, egészségét, valamint jólétét, sikeres életet a sikeres kapcsolatokban, amely más emberekkel, saját magunkkal és Istennel (lásd különösen a 72. zsoltárt) valósul meg” (Orosz, 2021: 9).

Felhasznált irodalom

- ANDREJKOVICS MÓNICA – GASPARIK ÉVA – BOKOR PETRA – FRECSKA EDE (2013): Az orvoslás és pszichoterápia új paradigmája. A bio-pszicho-szocio-spirituális (BPSS) modell, *Pszichoterápia*, 22. évfolyam, 2013/2., 93–95.
- APTER, MICHAEL J. (1992): *The Dangerous Edge. The Psychology of Excitement*, New York – Toronto, The Free Press.
- BEDROSIAN, TRACY A. – NELSON, RANDY J. (2012): Neurobiology of Human Killing, in CHRISTIE, DANIEL J. – PIM, JOÁM EVANS (szerk.): *Nonkilling Psychology*, Honolulu, HI, Center for Global Nonkilling, 23–42., <http://nonkilling.org/pdf/nkpsy.pdf> (letöltve 2022. 09. 05.).
- BERECZKEI TAMÁS (2007b): A személyiség az evolúciós pszichológia perspektívájában, in GYÖNGYÖSINÉ KISS ENIKŐ – OLÁH ATTILA (szerk.): *Vázlatok a személyiségről*, Budapest, Új Mandátum, 83–109.
- BERECZKEI TAMÁS – CZIBOR ANDREA – BIRKÁS BÉLA (szerk.) (2021): *A lélek sötét oldala – Narcizmus, machiavellizmus, pszichopátia*, Typotex Kiadó.
- BIRKÁS BÉLA (2022): Önzetlenség, megbízhatóság és együttműködés, in PLÉH CSABA (főszerk.): *Pszichológia*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 701–738.
- BREIVIK, GUNNAR – SAND, TROND SVELA – SOOKERMANY, ANDERS M. (2019): Risk-taking and sensation seeking in military contexts. A literature review, *SAGE Open*, 2019. január–március, 1–13., file:///C:/Users/User/Downloads/Risk_taking_and_Sensation_Seeking_in_Mil.pdf (letöltve 2022. 09. 05.).
- BUCKELS, ERIN E. – JONES, DANIEL N. – PAULHUS, DELROY L. (2013): Behavioral Confirmation of Everyday Sadism, *Psychological Science*, 20. évfolyam, 2013/10., 1–9.
- CARVER, CHARLES S. – SCHEIER, MICHAEL F. (2006): *Személyiségpszichológia*, Budapest, Osiris.
- CHRISTIE, DANIEL J. – TINT, BARBARA S. – WAGNER, RICHARD V. – WINTER, DEBORAH DuNANN (2008): Peace psychology for a peaceful world, *American Psychologist*, 63. évfolyam, 2008/6., 540–552.
- CLONINGER, ROBERT C. (2006): The science of well-being. An integrated approach to mental health and its disorders, *World Psychiatry*, 5. évfolyam, 2006/2., 71–76.
- COSMIDES, LEDA – TOOBY, JOHN (2004): Evolúciós pszichológia. Alapozó kurzus, in PLÉH CSABA – BOROSS OTTILIA (szerk.): *Bevezetés a pszichológiába*, Budapest, Osiris, 38–59.

- CSÁNYI VILMOS (2015): *Ímé, az ember*, Budapest, Libri.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY (2004): Az autotelikus személyiség, in PLÉH CSABA – BOROSS OTTILIA (szerk.): *Bevezetés a pszichológiába*, Budapest, Osiris, 466–476.
- DAVIS, MARK H. (1999): Empátia, altruizmus és segítő viselkedés, in KULCSÁR ZSUZSANNA (szerk.): *Morális fejlődés, empátia és altruizmus*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 427–448.
- DEHAENE, STANISLAS – COHEN, LAURENT (2007): Cultural recycling of cortical maps, *Neuron*, 56. évfolyam, 2007/2., 384–398.
- ENGEL, GEORGE (1977): The need for a new medical model. A challenge for biomedicine, *Science*, 196: 129–136.
- ERIKSON, ERIK H. (1991): *A fiatal Luther és más írások*, Budapest, Gondolat.
- FREUD, ANNA (1994): *Az én és az elhárító mechanizmusok*, Budapest, Párbeszéd.
- GYURIS PETRA – MESKÓ NORBERT (szerk.) (2016): *Evolúciós pszichológia mesterfokon*, Budapest, Pro Pannónia Kiadói Alapítvány.
- KARDOS PÉTER (2022): A csoporttól a hálózatig: egyén a társas közegben, in PLÉH CSABA (főszerk.): *Pszichológia*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 652–700.
- KEYES, COREY L. M. – SHMOTKIN, DOV – RYFF, CAROL D. (2002): Optimizing well-being. The empirical encounter of two traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82. évfolyam, 2002/6., 1007–1022.
- KOOL, VINOD K. – AGRAWAL, RITA (2012): From empathy to altruism, in CHRISTIE, DANIEL J. – PIM, JOÁM EVANS (szerk.): *Nonkilling Psychology*, Honolulu, HI, Center for Global Nonkilling, 145–174., <http://nonkilling.org/pdf/nkpsy.pdf> (letöltve 2022. 09. 05.).
- KÖKÖNYEI GYÖNGYI (2016): A korai szülő-gyermek kapcsolatban megjelenő biológiai és pszichológiai szabályozás szenzoros integrációs aspektusai, in SZVATKÓ ANNA (szerk.): *Billenések. Tanulmányok a dinamikus szenzoros integrációs terápia köréből*, Budapest, Oriold és Társai, 105–127.
- LASCH, CHRISTOPHER (1984): *Az önimádat társadalma*, Budapest, Európa Könyvkiadó.
- Lazarus, Richard S. (1993): From psychological stress to the emotions. A history of changing outlooks, *Annual Review of Psychol*, 44: 1–21.
- LAZARUS, RICHARD S. – FOLKMAN, SUSAN (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*, New York, Springer.
- LEARY, MARK – BAUMEISTER, ROY (2000): The nature and function of self-esteem. Sociometer theory, *Advances in Experimental Social Psychology*, 32: 1–62.
- LORENZ, KONRAD (1989): *A civilizált emberiség nyolc halálos bűne*, Sopron, IKVA.
- MASLOW, ABRAHAM (1980): A holisztikus-dinamikus nézőpont, in SZAKÁCS FERENC – KULCSÁR ZSUZSANNA (szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II. Elméleti irányzatok*, Budapest, Tankönyvkiadó, 322–341.
- MASLOW, ABRAHAM (1983): Elmélet az emberi motivációról, in OLÁH ATTILA – PLÉH CSABA (szerk.): *Szöveggyűjtemény az általános és a személyiségpszichológiához*, Budapest, Tankönyvkiadó, 373–392.

- MASLOW, ABRAHAM (2003): *A lét pszichológiája felé*, Budapest, Ursus Libris.
- MASLOW, ABRAHAM (2005): A transzcendencia különböző jelentései, in *Bevezetés a transzperszonális pszichológiába. Válogatás Maslow Abraham, Assagioli Roberto, Wilber Ken írásaiból*, Budapest, Ursus Libris, 47–62.
- MCGUIRE, MICHAEL – FAWZY, FAWZY – SPAR, JAMES – TROISI, ALFONSO (2000): Dysthymic disorder, regulation-dysregulation theory, CNS blood flow, and CNS metabolism, in SLOMAN, LEON – GILBERT, PAUL (szerk.): *Subordination and Defeat*, Mahwah, New Jersey – London, LEA, Publishers, 71–95.
- NAGY LÁSZLÓ – GYÖNGYÖSINÉ KISS ENIKŐ (2007): A személyiség tipizálása a klasszikus és modern temperamentumelméletekben, in GYÖNGYÖSINÉ KISS ENIKŐ – OLÁH ATTILA (szerk.): *Vázlatok a személyiségről*, Budapest, Új Mandátum, 42–59.
- NGUYEN, LUU LAN ANH (2001): A szociálpszichológia alapkérdései, in OLÁH ATTILA – BUGÁN ANTAL (szerk.): *Fejezetek a pszichológia alapterületeiből*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 431–492.
- OLÁH ATTILA (2003): Megküzdés és pszichológiai immunitás, in PLÉH CSABA – BOROSS OTILIA (szerk.): *Bevezetés a pszichológiába*, Budapest, Osiris, 631–663.
- OROSZ GÁBOR VIKTOR (2021): Békefenntartók és béketeremtők, in GÖCZE ISTVÁN (szerk.): *Az egyházak és a katonai erők előtt álló kihívások, az együttműködés lehetőségei*, Budapest, A Magyarországi Egyházak Ökumenikus Tanácsa Szociáletikai Bizottsága, 7–21.
- PARMAK, MERLE – MYLLE, JACQUES J. C. – EUWEM, MARTIN C. (2014): Sensation seeking and perceived need for structure moderate soldiers' well-being before and after operational deployment, *Military Behavioral Health*, 2: 75–81.
- PAULHUS DELROY L. – WILLIAMS KEVIN. M. (2002): The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy, *Journal of Research in Personality*, 36. évfolyam, 2022/6., 556–563. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)
- PLÉH CSABA (2022): A pszichológia a 21. században, in PLÉH CSABA (főszerk.): *Pszichológia*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 25–84.
- PÓLYA BELLA – MARTOS TAMÁS (2012): Miért jó önkéntes munkát vállalni? Az önkéntesség és az étellel való elégedettség kapcsolata öndetermináció-elméleti megközelítésben, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13. évfolyam, 2012/3., 255–271.
- POWELL, STEVE – DURAKOVIĆ-BELKO, ELVIRA (szerk.) (2000): *Sarajevo 2000. The psychosocial consequences of war Sarajevo*, Presentations from a Symposium held at the Faculty of Philosophy in Sarajevo, July 7 and 8, 2000., file:///C:/Users/User/Downloads/Sarajevo_2000_the_psychosocial_consequen-1.pdf (letöltve 2022. 09. 05.).
- SELIGMAN, MARTIN E. P. (2002): *Autentikus életöröm. A teljes élet titka*, Laurus Kiadó, Győr.
- SELYE JÁNOS (1976): *Stressz distressz nélkül*, Budapest, Akadémiai Kiadó.
- SLOMAN, LEON – GILBERT, PAUL (szerk.) (2000): *Subordination and Defeat*, Mahwah, New Jersey – London, LEA, Publishers.
- SZOKOLSZKY ÁGNES (2002): Öröklés – környezet: mit is jelent az „is”?, *Magyar Pszichológiai Szemle*, 57. évfolyam, 2002/1., 51–84.

- SZOKOLSZKY ÁGNES – V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA (2015): A „reziliencia-gondolkodás” fel-emelkedése – ökológiai és pszichológiai megközelítések, *Alkalmazott Pszichológia*, 15. évfolyam, 2015/1., 11–26.
- TAJFEL, HENRI (1980): Csoportközi viselkedés, társadalmi összehasonlítás és társadalmi változás, in CSEPELI GYÖRGY (szerk.): *Előítéletek és csoportközi viszonyok*, Budapest, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 25–39.
- TAJFEL, HENRI – TURNER, JOHN C. (1979): An integrative theory of intergroup conflict, in AUSTIN, WILLIAM G. – WORCHEL, STEPHEN (szerk.): *The Social Psychology of Intergroup Relations*, Monterey, CA, Brooks/Cole, 33–37.
- V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA (2007): Napjaink önértékelés-kutatásainak áttekintése. Önértékelés és/vagy önelfogadás?, in DEMETROVICS ZSOLT – KÖKÖNYEI GYÖNGYI – OLÁH ATTILA (szerk.): *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig. Tanulmányok Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére*, Budapest, Trefort Kiadó, 20–46.
- V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA (2013): Kapcsolataink különleges világa. Mi történik velünk katasztrófák idején?, *Magyar Pszichológiai Szemle*, 68. évfolyam, 2013/4., 645–655.
- V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA (2019): Katasztrófa utáni komplex támogatási rendszer elvei. Előadás teljes szövege. A Belügyi Tudományos Tanács kiadványa, Budapest, Dialóg Campus, 145–153., <http://www.bm-tt.hu/assets/letolt/e7konf/konfkotet.pdf> (letöltve 2022. 09. 05.).
- V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA (2020): Világjárvány 2020. A katasztrófapszichológia nagy kihívása, in POLONYI TÜNDE – ABARI KÁLMÁN – KISS TAMÁS (szerk.): *Válságok megelőzése és kezelése*, Budapest, Oriold és Társai, 29–49.
- V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA – NAGY JÁNOS (szerk.) (2003): *Énelméletek. Személyiség és egészség*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó.
- V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA – POLONYI TÜNDE (szerk.) (2022): *A világjárvány pszichológiája*, Budapest, Oriold és Társai.
- ZUCKERMAN, MARVIN (1979): *Sensation Seeking. Beyond the Optimal level of Arousal*, Hillsdale, NJ, Erlbaum.

Peace and the psychic peace

Psychological analysis from the point of view of the individual

ABSTRACT

The international crisis of the pandemic and the Russian-Ukrainian war affects all spheres of life. In our study we consider psychic peace of mind of individual to be a starting point for understanding peace. Psychic peace of mind is understood as a state of optimal well-being in which the individual is in balance in both intrapsychic and interpersonal terms. We demonstrate how hereditary factors and early social influences shape the neurological processes responsible for the regulation of psychological experiences and behavior. We give an overview of evolutionarily rooted social behaviors (aggression, dominance-submission, competition, altruism), that play a role in generating and reducing stress and conflict. We point out how the crisis situations disrupt the state of balance and how they amplify the vulnerability of the individual determined by neurological factors. We use the examples of the pandemic and the Ukrainian war to illustrate the possibilities for alleviating stress and conflict in crisis situations.

KEYWORDS: psychic balance, wellbeing, vulnerability, crises, coping

V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA | Címzetes egyetemi tanár, pszichológus, egészségfejlesztő szakpszichológus. 1974 óta az ELTE pszichológusképzésében oktató és kutató. Fő szakterülete a személyiség-lélektan (egészséges és patológiás személyiségműködés), és 2010 óta a katasztrófapszichológia is. Több mint száz tudományos és népszerűsítő tanulmány, könyv, illetve könyvfejezet szerzője.