Edl András

AMIT ÉN SOHA NEM SZOKTAM

Megjegyzések az önbecsapásról

„Minden megtévesztés közül a legrosszabb,
mikor magamat tévesztem meg".
– Platón

Az önbecsapás régi útitárs. A görögöknél éppúgy találunk rá utalásokat, mint az arab kultúrkörben, a Bibliában, a reneszánsz gondolkodók is kárhoztatják, de a későbbi filozófusok sem maradnak el mögöttük. Úgy tűnik, általános emberi élmény. Rokon a képmutatással, kapcsolatban áll a tévedéssel, de mégis elkülöníthető. A tévedés egyszerűen csak a hibás értelmezés, esetleg a hiányos információk miatt lép fel. Nincs benne semmiféle szándékosság. A képmutatás esetében az elkövető tudja, hogy amit képvisel, nem gondolja őszintén. Az önbecsapás klasszikus értelmezése szerint az elkövető látja ugyan a valóságot, de megpróbálja meggyőzni saját magát, hogy nem is úgy van. Helyes ez az értelmezés? Valóban szándékos az önbecsapás, vagy akiben lezajlik, csak szerencsétlen áldozat? Ha szándékos, hogyan hihet valaki egy dolgot, és hogyan győzködheti magát közben egy másikról? Teljes sikerrel járhat? Hogy működik ez a folyamat, és mit lehet tenni ellene? Ha akaratlan, miért jött létre? Lehet ellene tenni valamit? Ezek a kérdések nemcsak a filozófusokat és a kutatókat foglalkoztatták, hanem bárkit, aki szellemi útra lép, vagy aki számára fontos az igazság. Ezért mindig úgy érdemes felvetni a kérdést: becsapom magam?

✣

Az önbecsapás az észleléssel kezdődik. Egy jelenséget – legyen az a külvilágban vagy saját belsőmben végbemenő – valamilyennek tapasztalok. Ám ez nem egy absztrakt, rideg tárgy, hanem számomra mindig valamilyen jelentőséggel bír, egy jelentésrendszerbe illeszkedik. Ez a rendszer előzetes tapasztalataimból, aktuális elvárásaimból, vágyaimból és érdekeimből áll össze. Az észlelt dolgokat pedig jelentéssel, fontossággal ruházza fel. Az észlelés által feltárt világ egy kölcsönhatás eredménye köztem és a külvilág között.[1] Vagyis a valóság képe nem tőlem független. Aktívan teremtjük minden egyes pillanatban, nem pedig passzívan befogadjuk. Épp ezért születtek olyan megfogalmazások, amelyek az észlelésünket kontrollált hallucinációnak nevezik, létünket pedig a feltételezéseinkre épülő jóslás eredményének.[2] Az észlelés tehát lezajlik. A folyamatban található hibák tévedésekhez vezetnek, így az igazság rejtve marad előttem. Ám ezen hibáktól függetlenül is előfordul, hogy a kapott eredmény nem tetszik. Ekkor megjelenik egy késztetés, hogy a képet módosítsam.[3] Ez lehet egy cselekvés, hogy a vágyott állapot és a jelen közötti különbséget megszüntessem, és

tényleg elérjem, amit szeretnék. Vagy kísérletet teszek arra, hogy magát a képet írjam át, így tüntetve el a kellemetlen végeredményt. Hogy ezt szándékosan tesszük, vagy akaratlanul, az a mai napig vita tárgya. Az *intencionalista* felfogás az előbbit tartja igaznak, míg a *revizionista* inkább az akaratlan folyamatokat hangsúlyozza.[4] Azonban a kettő között lehetséges az átjárás. Az önbecsapás alapja lehet a fejlett racionalitás, a kreativitás, de segítheti a megalkuvás, a gyávaság, az önzés, a gyakori hazugságok és egyéb tényezők. Elképzelhető, hogy ezeket a tulajdonságokat valaki folyamatosan rosszul használja, vagy a negatív tulajdonságait hagyja túlságosan megerősödni, így sokkal könnyebben belecsúszik az önbecsapásba. Kezdetben ezek ellenére is élesen kiemelkedik a tudatban az önbecsapás, és a személy érzi, ez bizony nem helyes így, voltaképpen most hazudik. Ám elég sokszor elvégezve ezt a műveletet, szokássá válik, és automatikusan, gyorsan végbemehet. A probléma mindenképpen adott. Akár szándékosan hajtom végre, akár magától lezajló automatikus folyamat, kárt okoz a saját személyes, hétköznapi életemben is.

Honnan ered az önbecsapás, saját magam megtévesztésének képessége? A modern tudomány berkein belül több válasz is született. Ezek egyik csoportja még a Freudtól eredő alapelvekhez köthető. Ő úgy vélte, a személyiség több darabra osztható, melyet eltérő irányú, sokszor ellentmondó törekvések népesítenek be. Cselekedeteink valódi indítóokát nem is ismerjük, sok közülük a tudatalattiban gyökerezik, vagy oda száműztem őket.[5] Az intencionalista irányzat éppen erre alapozza érvelését. A személyen belül eltérő, már-már önálló részeket feltételez, vagy a folyamat időbeli elnyújtottságát hangsúlyozzák, így az eredeti észlelés emléke felülírható, elhomályosítható.[6] A pszichoanalitikusok szerint az önbecsapás célja a szorongás csökkentése, esetleg feloldása lenne, és ehhez számtalan technika vehető igénybe. Az elfojtás alkalmazásakor egyszerűen nem veszek tudomást az észlelt dolgokról és megtagadom a létüket: „Ilyen nincs, ez biztos valami tévedés!" A projekció esetén a saját belső folyamataimat másra vetítem, és benne vélem felfedezni: „Érzem, hogy utál ez a szemét!". Az áttolás során máshol vezetem le a feszültséget, például otthon, pedig egy munkatárs boszszantott fel. A reakcióképzés technikája gyakorlatilag az igazi érzelmem megtagadását jelenti, de úgy, hogy épp az ellentéteset próbálom magamban megteremteni. Az izoláció módszerét bevetve elválasztom egymástól az érzelmeket és a gondolatokat, vagy úgy teszek, mintha nem is érintene valami, csak egy racionálisan megoldandó probléma lenne. Aki a regresszióhoz nyúl, úgy viselkedik, mintha egy korábbi fejlődési szakaszba csúszna vissza. Például egy vizsgán elsírja magát, vagy leblokkol és egy szót sem szól. Esetleg a tinikor mintáit újraélve a digitális világban keres menedéket, mert párkapcsolata a való világban túl macerás. Végül meg kell említenünk a racionalizációt, ami az önbecsapás vizsgálatakor az egyik leggyakrabban felbukkanó metódus. Ekkor a valós okok ismeretlenek, vagy nagyon kellemetlenek, ezért a feszültség feloldása érdekében a magam, illetve reményeim szerint mások számára is elfogadható magyarázatokat gyártok.[7] Freud lánya és más pszichoanalitikusok tovább bővítették a listát, ezáltal egy olyan keretrendszert alkotva, ami hasznos lehet az önvizsgálatok során.

„A képmutatás esetében az elkövető tudja, hogy amit képvisel, nem gondolja őszintén. Az önbecsapás klasszikus értelmezése szerint az elkövető látja ugyan a valóságot, de megpróbálja meggyőzni saját magát, hogy nem is úgy van."

George Vaillant kiegészítette a fenti elképzeléseket, és az elhárítási technikákat egy négyszintű hierarchiába rendezte. A pszichotikus a

legalacsonyabb szint. Álmokban, fiatal gyermekekben vagy mentális problémák esetén gyakori. Az éretlen védekező mechanizmusok és a közvetlen (neurotikus) technikák alkotják a főként kamaszokra jellemző második és harmadik szintet. Végül elérkezünk az elvileg felnőttekre már jellemző érett védekező mechanizmusokig. Vaillant ide sorolja az altruizmust, amikor a hasonló problémákkal küzdőknek segítek, például tiniként bolti tolvajláson kapott személy végül bűnmegelőzésben lesz aktív. Itt kap helyet a szublimáció is, mikor a feszültséget alkotásban vezetem le. Klasszikus példa Goethe, aki szerelmi csalódása után megírta *Az ifjú Werther szenvedései* című művét. Az elnyomás egy sztoikus nyugalmat hoz létre, az anticipáció felkészülés egy jövőbeni hasonló helyzetre. Végül az egyik legfejlettebb módszer a helyzet humorral kezelése, ami kifejezi az érzelmeket, de oldja is a feszültséget, sőt komoly belátásokra vezethet.[8] Ezek a módszerek olyan helyzetekben lehetnek különösen hatékonyak, amikor nem tudunk változtatni a külső körülményeken.

„(…) a pszichológia a helyzet vizsgálatán kívül közreműködik a rendszer fenntartásában. Szállítja a módszereket és a gyógyszereket ahhoz, hogy ne legyen zavaró érzésünk a magunk teremtette élettel vagy valós lényünkkel szemben. A közgazdaság pedig alá dolgozik, a boldogságot halmozható egységnek fogja fel, amiből lehet gyűjtögetni és voltaképpen mindenkinek jár. Ámulatba ejtően kifinomult apparátus működik azért, hogy a bennünk lévő vágyakat összekapcsolja a termékekkel, legyenek azok konkrét tárgyak, élmények, vagy éppen ugyanezen vágyak alóli felszabadulást ígérő »ezo-csomagok«."

Egy másik mostanában is népszerű felvetés szerint az evolúció rejlik az önbecsapás hátterében. A magyarázat szerint ez a technika előnyt biztosít a túlélésért folytatott harcban. Sokkal hatékonyabban tudok erősnek, fenyegetőnek, dominánsnak *látszani*, ha a saját megtévesztésemet magam is elhiszem.[9] Így a hazugság jeleit nem fedezhetik fel rajtam, hiszen én magam is elhiszem, amit mutatok. Ez a hit ráadásul előidéz olyan változásokat, például domináns testhelyzet, a megfelelő szaganyagok kiválasztása, ami valóban elbizonytalaníthatja a vetélytársakat. A magabiztosság kulcsa tehát a saját kiválóságomról való, akár hamis meggyőződés.

Hozzá kell tenni, hogy a modern pszichológia „benned rejlik, de nem tudsz róla" felfogása nem az egyedüli lehetséges, ha belső folyamatokról beszélünk. Az archaikus népek úgymond kívülről eredő erőként is értelmezték őket, istenek, szellemek, démonok hatásaként. Ezért az önbecsapás, a valóságra való átmeneti vakság nem csak az ember hibája. Jung megpróbálta áthidalni ezt, és számára éppen ezek az egykori, mostanra megtagadott, a tudattalanba száműzött istenek azok, amelyek bennünk működnek.[10] Minél nehezebb és összetettebb a feladat, annál erősebbé válik a szirének éneke, hogy inkább egyszerűsítsek, tagadjak, elfordítsam a tekintetemet. Annál inkább követek más késztetéseket, minél szűkebb a helyes út. Az a szűk út, ami éppen a legnagyobb jutalmat is tartogatja; épp ezért őrzik az angyalok, akikkel néha ugyanúgy küzdenem kell. Ha keresztény nézőpontból közelítenénk meg a jelenséget, akkor beigazolódhat a tanítás, hogy minél nagyobb lépést tennék Isten felé, annál erősebben jelentkezik a sátán is, aki el akar téríteni, így gyakorolva ősi funkcióját, amely a megtévesztés, tévútra terelés. Ezzel eljutottunk a bűn egyik alapjához. Sokan megpróbálják magyarázni ezt a tévutat. Még a tett elkövetése után is jelentős idő és energia megy el

azzal, hogy valahogy indokoljam, miért tettem, miért érdemelte meg a másik, miért jár ez nekem, miért is helyes. Ez főképp a racionalizáció előbb említett technikája alá sorolható.

A kérdés banálisnak tűnhet, de gyakran megjelenik. Miért kellene az önbecsapás ellen küzdeni? Hiszen ez bennünket segítő mechanizmus. Számtalan szörnyűséggel nem kell megküzdenünk, boldogabbak vagyunk, emellett az eltúlzott pozitív énkép javíthat az általános jóllétünkön: tovább bírjuk az unalmas munkát, segít megbirkózni a stressz-szel, összejöhet egy randevú, megszerezhetjük az állást.[11] Ezek az előnyök valósak lehetnek, azonban a szintjük mindenképpen alacsony, profán szint. Ráadásul az elért előnyök instabilak. Az önbecsapás gyakorlásának más téren sokszorosan negatív hatása garantálja, hogy amit nyerek a réven, azt háromszorosan elvesztem a vámon. Az önbecsapás mechanizmusa a legtöbbször nem tökéletes. Nem lehet teljesen elfelejteni az igazat. Nem véletlen az alkoholizmus, a drog- és gyógyszerfüggőség, az öngyilkosság, a pszichoszomatikus betegségek, a szorongás, a képtelenség egy normális kapcsolatra, az elszürkült és üres életek sokasága. Ezek végére járva gyakran az önbecsapás valamilyen fajtája is a felszínre kerül. Ha túl gyakran végzem, akkor az önbecsapás szokássá válhat. De mivel erőteljes összeköttetésben áll a külvilágban mondott hazugságokkal – ahogy Dosztojevszkij írta a *Karamazov testvérek*ben –, egy idő után minden és mindenki gyanús lesz, ráadásul nem tudom eldönteni többé, mi a valóság.

De mi a helyzet az apró öncsalásokkal? A végrehajtott hazugságok sok esetben aprók. Túlzásokba esünk, például arról, mennyit is tanultunk, dolgoztunk, bosszankodtunk aznap. A kisebb csalásokat, a szabályok éppen hogy áthágását, sokkal nagyobb számban követjük el. Ezeket ráadásul könnyedén elfelejtjük. Egy kísérletben lehetőséget biztosítottak diákoknak, hogy a feltett kérdések válaszát mintegy „véletlenül" meglessék a lap alján. Lényegesen jobb eredményt értek el, mint azok, akiknek nem állt rendelkezésére e segítség. A következő szakaszban olyan tesztet kellett kitölteniük, aminél előre tudhatóan nem voltak ott a válaszok. Mégis, mikor megkérték őket, értékeljék várható teljesítményüket, azt olyan magasra tették, mint a csalással megszerzett eredmény volt. Hiszen ők nem is csaltak, tudták a helyes választ, az odapillantás a lap aljára csak „megerősítette" azt.[12] Ám az apró torzítások hatásai – még ha a műveletet magát el is felejtettem – idővel összeadódnak. Mindig csak kicsit módosítva az életemen, a végkimenetel végül egészen megdöbbentő lehet.

A külvilág számára felépített hazugságok katasztrofális eredményének egyik legszemléletesebb példája Jean-Claude Romand esete. Mesterien felépített egy színdarabot, melyben ő a WHO egyik kutatója, hírneves orvos, politikusok jóbarátja, sokat utazó ember volt. A valóságban útikönyvekből szerzett információk alapján mesélt idegen országokról, napjait lődörgéssel és orvosi szaklapok olvasásával töltötte parkolókban, míg az anyagi forrásokat kölcsönökből, a felesége fizetéséből és a családi vagyon eladásából szerezte. Mikor szeretője nagyobb pénzösszeget követelt tőle vissza, úgy tűnt, lelepleződik, amit nem bírt volna elviselni, így mindenkit megölt, aki előtt szégyenkeznie kellett volna: a feleségét, a gyermekeit és a szüleit.[13]

A befelé és kifelé is hazugságokkal terhes személy ingatag, sokkal könnyebben befolyásolható, akár állandó gyanakvása ellenére. Bármely ügyes szélhámos megerősítheti, hogy akkor a leghatékonyabb, mikor megtalálja a célszemély gyenge pontját. Valamit, amire vágyik, amiben hisz. Az egyik leghíresebb csaló, az 1978-ban elítélt Henry Oberlander megfigyelése volt: bárki kész odaadni valamit azért, amire a legjobban vágyik. Az elv gyakorlati alkalmazása persze sokféle lehet.

A régi, vagyonos francia De Védrines családot szélhámosok úgy tudták kiforgatni vagyonukból, hogy rájöttek, módfelett büszkék családjuk nevére, s ezt használták alapul. Kezdetnek a csalók maguk is saját nemesi származásukat hangoztatták. Ezt követően meggyőzték áldozataikat: a De Védrines család fontos történelmi titok őrzője, amiről egészen eddig nem tudott, de gonosz erők ellene törnek, és fel kell nőnie a feladathoz.[14] Készek voltak elhinni a hízelgő hazugságot. Átlagonfelüliségük tudata, a felsőbbrendűségi torzítás (*superiority bias)* nélkül ez nem történhetett volna meg. Vajon ez lenne az egyik főbűn, a gőg? Nem teljesen, de erre még visszatérünk.

✣

Ha valaki tenni akar az önbecsapás ellen, valódi önismeretre szeretne szert tenni és kiteljesedni, meglehetősen ellenséges közeggel találja szembe magát. Ahogy a csalók, úgy a propaganda és a reklámok legyártói is felhasználják ellenünk saját gyengeségeinket, meggyőződéseinket és működési módunkat.[15] A cél az internalizáció, vagyis, hogy magunk is elhiggyük, az adott cselekedet helyes: legyen vásárlás vagy politikai tett. A cselekedet és a vélekedés viszonya meglehetősen sajátos. Ha valamit megtettem vagy éppen teszem, szeretem megindokolni. Ugyanez igaz, ha valamilyen változás ment végbe bennem és megváltozott a véleményem, egy érzelmem, netán a céljaim. Ha erről a változásról mások is értesültek, az indoklás igénye erősebbé válhat. Amennyiben az indoklás nem megy, megmutatkozik egy késztetés, aminek eredménye, hogy az ember a cselekvéshez igazítja a nézeteit. Két fő elmélet született, hogy megmagyarázza a történés utáni véleményváltozást. A kognitív disszonancia elmélete és az önészlelési elmélet. Előbbi azt tételezi, hogy ha elveimmel össze nem férő cselekedetet végzek el, akkor az feszültséget, disszonanciát kelt bennem. Hogy ezt feloldjam, inkább az elveimet igazítom a már megtörtént esethez, így nem kell szembenéznem hibáimmal. Az önészlelési elmélet szerint úgy tudom meg, hogy mi a valódi hozzáállásom a dolgokhoz, ha megteszek valamit és közben megfigyelem, mintegy visszafelé következtetek a meggyőződésemre.

A szervezetek által használt másik hatékony technika a „láb az ajtórésben". Ekkor az eredeti céllal összhangban lévő apró szívességre kérünk valakit. Ez többször is megismételhető, egyre közelebb jutva a végcélhoz. Szekták működésében ez remekül tetten érhető, s végül a kiindulópont hajmeresztő lehet a végkifejlethez képest.[16] Jogos az a felvetés is, hogy a pszichológia a helyzet vizsgálatán kívül közreműködik a rendszer fenntartásában. Szállítja a módszereket és a gyógyszereket ahhoz, hogy ne legyen zavaró érzésünk a magunk teremtette élettel vagy valós lényünkkel szemben. A közgazdaság pedig alá dolgozik, a boldogságot halmozható egységnek fogja fel, amiből lehet gyűjtögetni és voltaképpen mindenkinek jár.[17] Ámulatba ejtően kifinomult apparátus működik azért, hogy a bennünk lévő vágyakat összekapcsolja a termékekkel, legyenek azok konkrét tárgyak, élmények, vagy éppen ugyanezen vágyak alóli felszabadulást ígérő „ezo-csomagok".[18] A puszta elvágáson kívül érdemes lehet végrehajtani néhány kísérletet, vajon adott dolgok hogyan hatnak rám. Ezek egyike, amikor tudatosan elkövetek egy kihágást, ami boldogsággal kecsegtet. Megveszem, megeszem, megnézem. Utána pedig megvizsgálom, vajon tényleg beváltotta-e az ígéretét a vágyott dolog?[19]

A helyzetet tovább nehezíti, hogy léteznek olyan álideák, frázisok, amelyek áthatják a társadalmat és rendkívül nehézzé teszik az önvizsgálatot, így az önbecsapás felszámolását. Teljes és kimerítő elemzésük lehetetlen egy cikken belül, de néhányat röviden érintünk. Létezik például a „fogadd el magad" elvnek egy eltorzított, sokszor különféle „ezoterikus" tanokhoz,

vagy inkább mendemondákhoz kötődő verziója. Itt a „fogadd el magad" igazából nem jelent mást, minthogy én így vagyok jó, ahogy vagyok, és mivel ezt elfogadtam, már fejlett vagyok. Egy másik változata: beismerni, hogy pszichológiai problémákkal küzdök, hazudozok, drogokat fogyasztok, hisztizek stb., de ezzel nem egy korrekt tájékoztatást adok, hanem egy felmentést magamnak a jövőre nézve, hogy így viselkedhessek, hiszen szóltam előre. Aki ezek után szembesíteni mer valamilyen hibámmal, vagy rámutat kényelmesen önigazoló gondolkozásomra, pár matricát gyorsan a homlokára ragaszthatok, mint a közkedvelt „még nem tart ott", „csak az egó beszél belőle", vagy a „nem ért meg", esetleg a „túl sokat követel".[20] Kifordult jelképe lehet a Három Majom, akik már nemcsak a rossz dolgoktól óvakodnak (de nem is hajlandók tudomást venni azokról). A „fogadd el magad" tanítása soha nem volt egyenlő azzal, hogy öleljem magamhoz a hibáimat, és utána rendezkedjek be lelki disznóólamban. Hanem őszintén, éles figyelemmel feltárva, mindent ismerjek el: jelenleg itt tartok, ez van, ezzel kell kezdeni valamit. Ez a tisztázás nem triviális, és nem is könnyű feladat; akár évekbe telhet. Azonban mindez a valódi úthoz elengedhetetlen. Jung úgy írta le, hogy szükséges találkozni az árnyékkal és integrálni azt.[21] Amíg nem léptem rá erre az ösvényre, szinte képtelenség megmagyarázni, miféle előnyökkel járhat a végén. Nem látom, mert jelen korlátozott állapotomban a figyelmem és az észlelésem becsatornázott. Amire képes voltam, már eddig is észrevettem. Nem fogok csak úgy új dolgokat felfedezni magamról. Egy átlagos felnőtt esetében ez általában két esetben fordul elő: egy nagy megrázkódtatás ér, vagy én magam tudatosan törekszem rá. Előbbi azonban gyakran elviselhetetlen teherként jelentkezik az átélő számára, ezért a saját hibái felismerése és a felfelé vezető út megkezdése mellett a legtöbbször csak elfedi az egész megrázó tapasztalatot még egy réteg hazugsággal.

Egy másik látszólag ettől független álidea a megérzésmánia. Elég erre hallgatni, garantálja a fejlődést, a boldogságot és bármi mást, mi szép és jó. Milyen különös gondolat, hogy habár számtalan sérülés, gyengeség, ballépés, aljasság, tévhit jellemez, a szívem majd mégis helyesen dönt. A megérzésem igazat mond, arra valahogy nincsenek hatással az imént mondottak. Értsük meg végre: a modernitásban élő ember szíve nem tiszta. Hanem félvak, buta és zavarodott. Nem úgy buta, hogy nem tudja mennyi kettő meg kettő, és mi Burma fővárosa. Ami amúgy már nem is Burma.[22] Hanem önző, aljas, mániákat követ és azok teljesítését követeli. Amit „megérzésnek", „intuíciónak" neveznek, azok csak a szívben megmerevedett automatikus érzelmi válaszok. Irracionális viselkedésre sarkallnak, fájdalmakhoz láncolják az elszenvedőket, és újragenerálják azokat az eseményeket, amelyeket világos tudattal soha nem szeretnének még egyszer átélni.[23] Az érzelmekre, megérzésekre, szeretetre hivatkozás ezért finoman szólva kérdéses érvényű. Aki erre hivatkozik, gyakorlatilag annyit mond: valamiért. Okom van rá. Sokszor magam sem tudom mi, de van. Ahogy egy ötlet lehet rossz, egy emlék téves, egy vélemény hiányos és egy gondolatmenet hibás, ugyanúgy egy érzelem tévútra vihet. Ha ezt nem veszem tudomásul, mert a „szívemre hallgatok", az olyan, mintha bekötött szemmel vezetnék, és akkor forgatom a kormányt, amikor épp úgy érzem.

„Az önbecsapástól pedig a ténylegesen befektetett erő, energia és törekvés képes megkülönböztetni. Ha azt mondom: jó szakács akarok lenni, de félévente egyszer tévedek a konyhába, az nem valós cél, akkor sem, ha telepakolom szakácskönyvekkel a polcot."

Sokan felismerték, hogy a társadalomban uralkodó hasonló nézetek és szokások menynyire károsak lehetnek. R. D. Laing, a 20. század egyik legnagyobb hatású pszichológusa éles hangú kritikáiban egyenesen azt tételezte, homályos remények és csalódások, szükségletek és félelmek világában élünk. Ezeket igazságoknak tartjuk, pedig csak a legyilkolt istenek kísértetei. Úgy tartotta, amit normálisnak hívunk, igazából kollektív elmebaj.[24] Az önbecsapás szempontjából nem lényegtelen néhány további háttérinformáció. Laing mindent megpróbált, hogy létrehozzon egy intézményt, a Kingsley Hallt, ahol az őrült társadalom nyomásának hatására megbolondult betegeit kezelte, ám e kezdeményezés kudarcba fulladt. Sok más ember problémáját akarta kezelni, saját családja esetében viszont meglehetősen kiszámíthatatlan, nemtörődöm, hideg apa volt. Pedig a gyermekek lelki problémáiért éppen a rossz szülőket okolta.[25] Vajon képmutató volt, vagy becsapta önmagát is? S vajon aki ezeket a sorokat éppen írja, mentes az önbecsapástól? Dehogy. Ám a legfontosabb kérdés: „Én, aki ezeket a sorokat olvasom, vajon helyesen ítélek ezekben a kérdésekben?"

„A társadalmi nyomás elől menekülni vágyóra – persze a szabadság álcája alatt – ismét tárt karokkal vár a könnyű és gyors kielégülést ígérő szórakoztatóipar. Sokan innen szerzik be az énképük támogatására szolgáló építőkockákat".

A nagy kiábrándulás pillanata akkor jön el, amikor a dédelgetett téveszmék és illúziók összeomlanak: kiderül, mégsem vagyok olyan különleges és csodálatos, mint hittem. Úgy tűnik, ez a nyugati világban gyakori alapélmény egy zuhanással felérő felnőttkori látszatbeavatás. Az egyre homályosabb, látszólag udvarias és álempatikus nyelvezet megnehezíti a valóság felismerését, sőt egyáltalán a problémák megnevezését. Ha a közösségen belül a többség így viselkedik, az önkéntelenül kihat az egyénre is. Bizonyos emberek akkor is igazodnak a csoportnyomáshoz, ha nyilvánvalóan téves. Ez különösen igaz, amennyiben a téves véleménynek nincs különösebb tétje számukra. Több kísérletet is végeztek, s az eredmények különbözőek. Néha a résztvevők negyede áll ellen a nyomásnak, néha több mint kétharmaduk.[26] Annyi bizonyos, hogy a csoport hatása mérhető, de közel sem mindent eldöntő.

A társadalmi nyomás elől menekülni vágyóra – persze a szabadság álcája alatt – ismét tárt karokkal vár a könnyű és gyors kielégülést ígérő szórakoztatóipar. Sokan innen szerzik be az énképük támogatására szolgáló építőkockákat, abban a hitben élve, hogy ennek nincs ára, sem következménye.[27] A *high-tech* eszközök, illetve a *multitasking* hatását különösen rosszul mérjük fel, és általában véve rosszul kezeljük a megjelenő, csábító ingereket. Sokszor előtérbe helyezzük őket, nagyban rontva elsődleges cselekvésünk (például vezetés, nagy pontosságot igénylő munka) hatékonyságát.[28] Egyesek elkerülik ezt a csapdát, és felismerik a problémákat, de a megoldás, főleg ha egyedül kell kitaposni az utat, macerás. Ezért inkább csak erőtlenül tiltakozunk, vagy letagadjuk a nyilvánvalót. Ennek folyományaként a panaszkodás és annak meghallgatása nem feltétlen segítség, vagy a probléma bátor kimondása. Előfordul, hogy mikor „kiönti a szívét" valaki, ezt a szívet rögtön fel is áldozza az önbecsapás oltárán, ahol szegény szenvedő alak éppen garantálta, hogy ismét elhalasztja a problémával való szembenézést.

Sajnos, ebben a környezetünkben lévők ugyanúgy cinkosok lehetnek. Nem ismeretlen az a „barát", aki egy nehéz, bonyolult helyzetben majd egyetért és helyesel, támogatja önbecsapásom igényét. Látszólag segít, és ezt ő maga is elhiszi, de valójában csak saját világképét vetíti ki és engedelmeskedik a korszellemnek. Ha pél-

dául a párkapcsolatok és a „szeretet" nehéz kérdéseiben óhajt segíteni, nagy eséllyel azt mondja majd, amit Esther Perel tárt fel. Párkapcsolati problémák esetében szinte senki nem ad és kap már olyan tanácsot, ami a megoldásra, az együtt maradásra biztatná egy pár kételyekkel küzdő tagját. A korszellem azt diktálja, hogy „hagyd ott/válj el!". Korábban az volt a szégyen, ha egy pár különvált, ma az, ha nem szakítanak.[29] Mivel a már említett csoportnyomás számottevő, az együtt maradás inkább számít bátor és önálló tettnek, mint követni azt a mintát, amire mindenki biztat. Különösen hajlamos átvenni az ilyen általános vélekedéseket, aki alig rendelkezik saját tapasztalattal, és megszokta a külső állítások átvételét, mint sok értelmiségi. Számára ez a vélemény, mint saját önálló vélemény jelenik meg. Ha e barát még azt is kijelenti, hogy ő konzervatív, monogám, vagy esetleg keresztény értékrendet képvisel, de makacsul mégis a társ elhagyása mellett kardoskodik, legendákba illő próbatétel lenne feltárni, mégis mi és milyen arányban keveredik egy ilyen véleményben.

✣

Látható, hogy környezetemben vannak olyan áramlatok, amelyek megnehezítik az önreflexiót és a hazugság felszámolását. Az önbecsapás a szellemi úttal ellentétes folyamat. Úgy strukturálom újra a valóságom, hogy megerősítem saját negatív hajlamaim. Ugyanakkor annak az esélyét is növelem, hogy ez a folyamat újra és gyorsabban végbemenjen. Így az előző hazugság mindig erősíti a következőt. Ha ennek nem vetek véget, a szabadság és a fejlődés lehetetlenné válik. A fentiek ismeretében talán érthető, hogy a szabadság meghatározása eltér a megszokottól: szabad az, aki a valóság tőle telhető legpontosabb képét létrehozza, képes annak súlyát elviselni, a feltáruló lehetőségek közül a legmagasabb rendűt tudja választani, majd azt végrehajtani.

Ez nyilván a szabadság tökéletlen leírása, de ha az önbecsapásról van szó, gyakorlati értékkel bírhat. Magától értetődően nem lehet egy csapásra elérni, de az út mindenki előtt nyitva áll, és legalább egy *relatíve* magasabb rendű célt ki tudok jelölni. Mi az a cél, ami felé törekedni kell? Természetesen különféle válaszok adhatók erre, azonban egyszerűbb meghatározás is elegendő lesz. Az, amit éppen ebben a pillanatban a lehető legértékesebbnek, legmagasztosabbnak tartok.[30] Amit tényleg el szeretnék érni. Amit értéknek tekintek, és egyre inkább közeledni szeretnék hozzá. Ha ez annyi, hogy nem akarok többet hazudni, akkor annyi. Ha Istenhez akarok közel kerülni, akkor éppen az. Tudhatok ugyan más, magasabb fokozatokról, de ha nem törekszem feléjük ténylegesen, akkor az nem igazi célom, csak tapéta az intellektuális falaimon. Ugyanakkor ebből a tételből az is következik, hogy nem mindenkinek van magasrendű célja. Ismeri, tud róla, de mivel nem törekszik rá igazából, mégsem létezik. Ugyanígy, szavazni talán elmehet, de felfelé mégsem szabad. Már láttuk: a fogadjam el magam és a megérzés nem vezet sehová. Valódi látásra van szükség, ami feltárja valós helyzetem, ugyanakkor belső folyamataim törvényeit is.

Bármiféle konkrét lépés előtt tisztázni kell egy dolgot. Az utánzás és a színlelés sokszor megjelenik egy önátalakítás kezdetén. Ha a mestert utánzom, vagy a magamon belül megteremtett eszménykép elképzelt viselkedését másolom, az kezdetben csak egy póz. Elvégre még nem vagyok olyan, csak próbálkozom. Megteremtheti-e a színlelés és saját magam becsapása a tényleges valóságot? A válasz: igen. Mintha a kognitív disszonancia feloldása menne végbe, ellentétes előjellel. Valójában itt is a valóság újraírásával próbálkozom, ami képes aztán maga köré rendezni az objektívnak hitt elemeket, meghajlítani a világot. A képmutatástól az

választja el, hogy amit kifelé mutatok, azt *valóban* el akarom érni, és *nem állítom*, hogy már el is értem. Az önbecsapástól pedig a ténylegesen befektetett erő, energia és törekvés képes megkülönböztetni. Ha azt mondom: jó szakács akarok lenni, de félévente egyszer tévedek a konyhába, az nem valós cél, akkor sem, ha telepakolom szakácskönyvekkel a polcot.

A személyemről alkotott garantáltan torz és hiányos kép megtisztítását kezdhetem a múlt feltárásával. A gyermekkori élmények, a szülőhöz való viszony nagyban meghatározó; ezek mentén kötődési és valóságértelmezési minták alakulnak ki. A pszichológia által javasolt egyik módszer az úgynevezett életnarratívum elbeszélése. Fontos, hogyan fogalmazok, illetve mit emelek ki saját életem történetéből. Aki ténylegesen rendben van magával, az képes koherens, összefüggő módon elbeszélni, miként vált azzá az emberré, aki. Ez nem jelenti azt, hogy a legmagasabb szellemi tanok alapján teszi ezt, megragadva egy emberi lény igazi mélységeit, hanem, hogy a történetében nincsenek vakfoltok, súlyos ellentmondások, torzulások. Képes megnevezni a családjától kapott negatív és pozitív hatásokat, és látja, hogyan hatottak a személyiségére.[31] Mivel a vakfoltok természete éppen az, hogy nem látom őket, ezért pusztán a szándék, hogy megtaláljam ezeket, nem fog segíteni. A feltárás ezért beérkező kérdésekkel zajlik, amelyek rég elfeledett élmények felé fordíthatják a figyelmemet.

A múltból hozott hatások feltárása nem elegendő. A korábban megalkotott ítéletek, vélemények, elvek felülvizsgálata is elvégzendő. Tudnom kell, *most* mi a helyzet. Ugyanis előfordulhat, hogy már nem tartom igaznak, amit öt éve. Még azt mondom másnak és magamnak is, hogy ezért és ezért gondolom-mondom-teszem azt, amit. De már nincs benne igazi elköteleződés, csak egy dombról leguruló üres hordó. Kiemelten figyelnem kell arra, hogyan értelmezek jelenségeket és hogyan cselekszem. Ha a kettő nincs összhangban, akkor valamiről nem veszek tudomást.

Az önbecsapás felszámolása és annak távoltartása olyan összetett feladat, hogy minden segítség jól jön. A modern pszichológia eredményei használhatóak, igaz nem nyitnak olyan távlatokat, mint a vallási és egyéb szellemi utak. Az önmagamra vonatkozó tudás fejlesztésekor nem árt például tudni: új ismeretanyag vagy jelenség esetében azt találom-e érdekesnek, ami már ismerős, de tartalmaz valamiféle újdonságot? Ez az elv egyébként meglehetősen jól előrejelzi, hogy egy társadalomban mi válik népszerűvé.[32] Viszont mivel erre a régi-új keverékre figyelünk a legjobban, annak csapdájába eshetünk, hogy amiről úgy hisszük, jól ismerjük, már lezártnak tekintjük, nem foglalkozunk vele. Ugyanígy, ami nagyon újszerű, idegen és nem tudjuk kapcsolni eddigi ismereteinkhez, azt kizárjuk. Érdemes tehát számba venni, mit tartok hihetetlennek, mit nem tudok, mi az érdekes számomra, vagy miben tartom magam nagyon jónak. Nem kell mindent megtalálni, a kezdéshez ez szükségtelen. Hasznos külön megvizsgálni, akár leírni, mivel töltöm az időmet.

Ha találtam egy konkrét dolgot, amin változtatni akarok és tudok, akkor érdemes megnézni, mit kíván az adott terület átalakítása. Például ha szeretném felszámolni a *high-tech* eszközök folyamatosan csábító, egyéb tevékenységeimet zavaró hatását, a következő központi kérdések mentén indulhatok el. Hogyan működök egy adott szituációban és mik az eltérések az elvárthoz képest? Hogyan tudom fizikai környezetem megváltoztatásával csökkenteni a lehetséges zavaró ingereket? Hogyan tudom felmérni azt, ha az unalom miatt saját magamat zavarom meg? Hogyan tudnám érdekesebbé tenni az aktuális feladatokat? Honnan tudom, mikor hajt az élményekről lemaradás félelme, és hogyan csök-

kenthetem ezt?[33] Ha ezután konkrét műveletekbe kezdek, meg kell őriznem eltökéltségemet, és nem tulajdonítani túl nagy jelentőséget a részeredményeknek. Ugyanis könnyen kifogás lehet az utóbbiakból, ha ürügyet keresek a lazsálásra. A kívülről érkező dicséret ugyanilyen szabotáló hatással bírhat, főleg, ha valami élvezetes vagy megszokott dolog helyett kellene a nehezebb cél felé törekednem. A jelenséget célfelszabadításnak nevezik, és igazolható, hogy x cél felé tett lépés időlegesen kielégíti a haladás szándékát. Így éberségem lankadhat, és a nemkívánatos, addig kordában tartott y cél (például egy jó nagy adag édesség behabzsolása) sokkal könnyebben érvényesül. Az önkontroll segítségével elnyomott tendencia ráadásul egyre erősebbé válik. Ezért azt méregetni, mennyit *haladtam* a célom felé, káros hatással lehet, és éppen a visszacsúszás felé vihet. De ha azt kérdezem magamtól, milyen erős az *elkötelezettségem* egy cél irányába, az inkább megerősíti törekvéseimet.[34]

Felismerni, min és hogyan kell változtatni, illetve véghezvinni azt, értékelendő teljesítmény. Ám az aktivitás mániájába burkolt nyugati világban legalább olyan fontos tudni, min *ne* változtassunk. A kutatások szerint az ember alapvetően szeret élni a választás lehetőségével, akkor is egy új irány mellett dönthet, ha abba sokkal több energiát kell tennie és a végkifejlett ismeretlen, vagy akár rosszabb is, mint a kiinduló pont. Iyengar szerint az ember döntésre, választásra született, nem is tudna nem választani. Ugyanekkor elismeri, hogy nem vagyunk túl jók a valódi választás felismerésében, elegendő a látszatát megteremteni, például sok kisebb, de jelentéktelen engedménnyel.[35] Épp ezért helyesebb azt mondani: az ember arra született, hogy lehetőségeket lásson maga körül. Ezek közül az egyik aztán megvalósul, akár akarja, akár nem, míg a többit elenyészni látja. Van, amikor csak belesodródom, nem pedig aktívan döntök.

Hogy mi a döntés, és hogy mi határozza meg, cselekszem, vagy éppen nyugalomban maradok, az önbecsapás vizsgálatakor sem hagyható figyelmen kívül. Egyes gondolkozók eleve megkérdőjelezik a szabad akarat illetve az önálló döntés létét. Gondolkodásuk rokon azokéval, akik az önbecsapást is csak automatikus, akaratlan folyamatként határozzák meg. A szabad akarat vita egyik fontos adaléka volt Libet 1983-as kísérlete. Az eredményeket sokan úgy értelmezték, hogy az észlelt elektromos hullámokból következtetni lehet: az agy már az előtt döntött, mielőtt az emberekben tudatosult volna, hogy egy mozdulatot végre akarnak hajtani. Aaron Schurger és társai 2012-ben felállítottak egy alternatív hipotézist, miszerint a kapott adatok másképp is értelmezhetők. Az agyban a mozdulat előtt tapasztalható jelek voltaképpen annyit mutatnak, hogy ha egy teljesen jelentéktelen feladatnál nem tudom másra alapozni a döntésemet, az idegrendszer előfeszítettsége a végtelen passzivitástól ment meg, csak a mérleg nyelvét billentve át.[36] Hozzá kell tenni, ez azt az axiómát tükrözi, hogy az agy dönt, a döntésbe beleszólhatnak testi, biokémiai folyamatok, vagyis okként funkcionálnak, nem pedig magasabb síkon végbemenő szellemi folyamatok leképeződései az anyagban. A kérdés messze nem eldöntött, 2019-ben indult útjára egy 40 egyetemet magába foglaló kutatás, ahol neurológusok és filozófusok közösen próbálnak választ találni a szabad akarat problémájára.[37]

„A személy elképesztő kreativitást és módszertani arzenált tud felmutatni annak érdekében, hogy a kellemetlen ismereteket és a belőlük következő nehéz feladatokat elkerülje."

Nagy szerencse, hogy a modern kutatás eredményei mellett a vallási, szellemi hagyományok is a rendelkezésemre állnak a teljesebb kép megismeréséhez. Az új nézőpontok, módszerek mellett ezek az utak magasabb távlatokat

nyitnak meg, mint a pszichológia. Segítségükkel nemcsak a személyhez köthető önbecsapás számolható fel, hanem olyan mélyebb léthazugságok feloldását is kilátásba helyezik, melyek általánosságban jellemzik az emberi állapotot. Segíthetnek például felszámolni azt az illúziót, hogy a személyiségem stabil és befejezett. Pedig nem az, hanem állandóan és többnyire észrevétlenül változik.[38] Dinamikus folyamatként értékelendő, ami egy vertikális tengelyen képes emelkedni és süllyedni is. Integritása nem adott, hanem folyamatos erőfeszítést igényel. Főleg ne tartsuk szentnek, amihez nem szabad, vagy nem kell hozzányúlni. A személyiség mindenképpen változik. Mindenképpen úton vagyunk. A közönséges hozzáállás nem óhajtja ezt a változást irányítani. Ám a szellemi utak módszertana más: felfelé nyitott, de alacsonyabb szinteken is érvénnyel használható. Az önbecsapás problémáját vizsgálva segítségemre lehet például a hét főbűn. Mindegyik esetében elhitethetem magammal, hogy nem is olyan nagy a baj, ezek apróságok, de kettő közülük szorosabban kapcsolódik tárgyunkhoz.

„(…) léteznek olyan álideák, frázisok, amelyek áthatják a társadalmat és rendkívül nehézzé teszik az önvizsgálatot, így az önbecsapás felszámolását."

A De Védrines család történetének ismertetésekor felmerült a felsőbbrendűségi torzulás (*superiority bias*). Ez a torzulás nem egyenlő a gőggel. Ahhoz valódi hierarchia szükséges. Valódi jó, amihez magamat mérem, és amit magaménak tulajdonítok. Olyan vágy, ami teljesen be akarja kebelezni e felsőbb jót. De a modernitás mindent átitató relativitása nem teszi lehetővé ezt, az árnyékember már gőgös sem tud lenni. A bűnösség érzése luxus. Ezért tűnt el szinte maga a szó is, nem tudjuk már igazán értelmezni, hiszen hiányzik az, aki ellen Lucifer fellázadt, így a gőg megrendítő ereje és arcátlansága már csak zsörtölődés a modernek szemében. A gőg folyamatai is a lélekben zajlanak.[39] Ott jelennek meg a mások, akiknek (sokszor képzelt) véleménye számít, és ott jelenik meg a színdarab is, amit magam előtt játszok. A gőggel mégis rokon az önbecsapás, hisz képtelen elismerni, hogy ő maga gyenge, esendő, hibás, s még nem nőtt fel a feladatokhoz. Saját gyengeségétől elfordítva a fejét inkább kitalál mást, eltagadja, ami elé tárul, és megkísérel egy ellenteremtést. Ugyanakkor a társadalom, amely egy közös értékrendet képviselt, s ezért kollektíven ítélkezni tudott, felbomlott. Ennek hála a személy végtelenül kiterjesztheti magát, és ehhez rengeteg segítséget kap guruktól, önfejlesztő könyvekből stb. A fő üzenet: legyél Te is gőgös, mint a többiek![40]

A következő bűn a jóra való restség. Nem meglepő módon ez sem bűn már, csak egy kis vacak vonás, amely az unottságba ágyazott lustasághoz áll a legközelebb. Ám ez a „szabad" világ kíméletlenül arra szólít, minél inkább a „boldogság" csapdáját hajszoljam. Szégyenteljes, ha nem tudok annyira élvezkedni, amennyire kellene.[41] Mennyire kellene? Nyilván *még ennél is többet*. Ehhez képest valóban ostobaság a nehézre, a magasabb rendűre törekedni. De még ha nem is teszi ezt a modern ember, egy fásultság, erőtlenség a sajátja, semmi sem igazán érdekes, semminek nincs igazán tétje. A valami/valaki mellett elköteleződést (és így a hűség fogalmát) nem érti, illetve nem is tartja lehetségesnek. Csak akkor, ha ezt mástól lehet elvárni. Érdekes módon a szomorúságot és az unalmat is hozzákapcsolják a restséghez. Feltűnik még a levertség, a lustaság, az erőtlenség, a dolgok halogatása, vagy az ingerültség. Ugyancsak ebből ered egy túlzott aktivitás, a fecsegés, a mások dolgaival foglalkozás, de a céltalan bolyongásra való késztetés is,

ami a mai turizmus negatív oldalának felel meg.[42] Pótcselekvések. Bármi, amivel kitölthetjük az időnket, s így nem nézünk szembe feladatainkkal és hibáinkkal.

✣

A bevezetőben feltett kérdés ez volt: becsapom magam? A saját különlegességembe vetett hit részben megalapozott, hiszen valóban másképp élem át saját létemet, mint másokét. Csak saját magamra mondhatom, hogy én. Ám a tévedés és az önbecsapás itt is megjelenik: személyem és önmagam nem azonos egymással. Már a pszichológiának is feltűnt, hogy belső folyamataimra, a személyemre rálátok. Tulajdonságaim, vonásaim, szokásaim vannak, de azok nem azonosak az öntudatommal. Az önsegítő könyvek nem foglalkoznak ezzel a felismeréssel, így az ember magasabb állapotaival sem. Egyszerűen csak a polgári élet sikereit ígérik, a személy apróbb-cseprőbb gondjainak megoldását. Van, akinek ez elég. A pszichológia sem áll sokkal jobban ezen a téren, a leginkább nyitott irányzatai is erőteljes lemaradásban vannak. Az eredmények javarésze evilági problémákat és megoldásokat boncolgat, míg más irányzatok alig tartják többre az embert, mint idomítható haszonállatnak. Így ezek az értelmezések jobb esetben hiányosak, rosszabb esetben csapdák, amelyek közönséges szinten tartanak. A személy elképesztő kreativitást és módszertani arzenált tud felmutatni annak érdekében, hogy a kellemetlen ismereteket és a belőlük következő nehéz feladatokat elkerülje. Ezek ráadásul rendkívül hamar szokásokká válhatnak, amelyek már fel sem tűnnek. Egyszerű tény, hogy csak éber figyelemmel, hosszú időn át, nagy erőkkel és a helyes módszerek tudatos alkalmazásával érhető el az ellenkezője. Ez magától *nem* fog elmúlni. S akkor még ott vannak a sima tévedéseim.

A lefestett kép nem túl biztató? Ha azt gondolom, hogy ez felesleges, vagy túl nehéz, sőt inkább lehetetlen feladat, akkor esélyesen ismét hazudtam magamnak. Sem ezért, sem a többi korábbi, vagy eljövendő botlásomért nem szabad haragudnom magamra, de nem is legyinthetek rájuk. Ebben sokat segít, ha lényemet dinamikus változóként fogom fel. Ugyanígy támogató, ha elképzelem, mi vár rám 1, 3, 5, 10, 100, 10 000 év múlva, ha elhagyom, vagy ha összeszedem magam. A 10 000 szép szám. Érdemes megcélozni?

Jegyzetek

[1] A külső és a belső megkülönböztetése egyértelműen tapasztalható. Gyakorlati szempontokból hasznos is lehet, azonban más megközelítésben tévessé és önkényessé válik. Nem mindig vezethető vissza ugyanis a külvilágra, s a külső és a belső közötti kölcsönhatásra sem.

[2] Anil Seth: Your brain hallucinates your conscious reality. Online forrás: https://www.youtube.com/watch?v=lyu7v7nWzfo (Utoljára megtekintve: 2020. augusztus 19.)

[3] Ez nem mindig helytelen, egy ellenőrzés indokolt lehet; igaz, ez esetben a nekem tetsző eredményeket sem szabadna elfogadni, hanem legalább ugyanolyan szigorral kellene ellenőrizni.

[4] Ian Deweese-Boyd: Self-Deception. In Edward N. Zalta (szerk.): *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. (2017. ősz) Online forrás: https://plato.stanford.edu/entries/self-deception/ (Utoljára megtekinve: 2020. augusztus 18.)

[5] Nábrády Mária: *A megtévesztés művészete*. Budapest, 2014, Budapest, 86. o.

[6] Ian Deweese-Boyd: i. m.

[7] Nábrády Mária: i. m. 87–92. o.

[8] George E. Vaillant: Involuntary coping mechanisms. A psychodinamic perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience* 13. évf. (2011) 3. sz. 366–370. o.
[9] Dan Ariely: *Az (őszinte) igazság a hazugságról*. Ford. Morvay Krisztina. Budapest, 2015, HVG Könyvek, 131–132. o.
[10] Carl G. Jung: *Psychology and Religion*. New York, 1938, Yale University Press, 100–102. o.
[11] Dan Ariely: i. m. 147. o.
[12] Uo. 137–138. o.
[13] Claudine Biland: *A hazugság pszichológiája*. Ford. Jakabffy Imre és Jakabffy Éva. Budapest, 2013, Háttér Kiadó, 35–37. o.
[14] Maria Konnikova: *Az átverés művészete*. Ford. Wenszky Nóra. Budapest, 2018, HVG Könyvek, 204-206. o.
[15] Természetesen ők is meggyőzik magukat, hogy amit tesznek, valójában jó, hasznos, elkerülhetetlen.
[16] Richard C. Atkinson és mások: *Pszichológia*. Ford. Boross Ottilia és mások. Budapest, 2005, Osiris Kiadó, 666–670. o.
[17] Laura Bazzicalupo: *Kevélység*. Ford. Horváth Csaba. Budapest, 2011, Typotex Kiadó, 199. o.
[18] Mondani sem kell, ezek általában hatástalanok. De szerencsére cégünk most kedvezményesen biztosít minden ellen (is) védő inka–egyiptomi–zulu talizmánokat. Hívjon most!
[19] Kelly McGonigal: *Akaraterő-ösztön*. Ford. Turóczi Attila. H. n, 2015, Ursus Libris, 165. o.
[20] Ha két talizmánt vásárol tőlünk, ajándékba kaphat egy Ön által választott matricát.
[21] Carl G. Jung: *Aion. Researches into the Phenomenology of the Self*. New York, 1959, Princeton University Press, 24. o.
[22] Az írás születésének pillanatában az egykori Burma neve ismert előttem. De hogy éppen most mi a neve, azt mindig ellenőrizni kell. Ez csak kisebb részt lapos tréfa. A jelen helyzet mindig csak a pillanatban mérhető fel, amikor saját magamról van szó.
[23] Daniel J. Siegel: *Mindsight – Elmetudatosság*. Ford. Kós Judit. Budapest, 2018, Ursus Libris, 222. o.
[24] R. D. Laing: *Az élmény politikája, az Édenkert madara*. Ford. Árokszállásy Zoltán. Budapest, 2005, HVG Könyvek, 64–65. o.
[25] Elizabeth Day – Graham Keeley: My father, RD Laing. 'He solved other people's problems – but not his own'. Online forrás: https://www.theguardian.com/books/2008/jun/01/mentalhealth.society (Utoljára megtekintve: 2020. augusztus 10.)
[26] Richard J. Gerrig: *Psychologie*. Ford. Andras Klatt. H. n, 2018, Pearson Deutschland Gmbh, 661–662. o.
[27] Philip Zimbardo – Nikita D. Coulombe: *Nincs kapcsolat*. Ford. Farkas Nóra. Budapest, 2016, Libri Kiadó, 228–236. o.
[28] Adam Gazzaley – Larry D. Rosen: *The Distracted Mind*. Cambridge (MA), 2016, The MIT Press, 177–179. o.
[29] Esther Perel: *The State of Affairs*. London, 2017, Hodder & Soughton, 19–23. o.
[30] Nem arról van szó, hogy nem több lépcsőben kell elérnem ezt, akár visszacsúszások árán is, de a törekvésnek efelé kell irányulnia, a köztes céloknak ebbe a vonalba tartoznia.
[31] Daniel J. Siegel: i. m. 226–233. o.
[32] Jonah Berger: *Láthatatlan befolyás. Milyen erők alakítják a viselkedésünket?* Ford. Morvay Krisztina. Budapest, 2016, HVG Könyvek, 191–196. o.
[33] Adam Gazzaley – Larry D. Rosen: *The Distracted Mind*. Cambridge (MA), 2016, The MIT Press, 238. o.
[34] Kelly McGonigal: i. m. 113–115. o.
[35] Sheena Iyengar: *A választás művészete*. Ford. Bozai Ágota. Budapest, 2010, HVG Könyvek, 26–33. o.
[36] Aaron Schurger és mások: An accumulator model for spontaneous neural activity prior to self-initiated movement. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109. évf. (2012) 49. sz. (október) 2904–2913. o.
[37] Bahar Gholipour: Philosophers and neuroscientists join forces to see whether science can solva the mystery of free will. Online forrás: https://www.sciencemag.org/news/2019/03/philosophers-and-neuroscientists-join-forces-see-whether-science-can-solve-mystery-free (Utoljára megtekintve: 2020. augusztus 10.)
[38] Sheena Iyengar: i. m. 145. o.
[39] Laura Bazzicalupo: i. m. 182–187. o.
[40] Uo. 170. o.
[41] Sergio Benvenuto: *Jóra való restség*. Ford. Horváth Csaba. Budapest, 2011, Typotex Kiadó, 201. o.
[42] Uo. 26–28. o.