

---

# KÖHLER ÁGNES<sup>1</sup>

---

## Az érem másik oldala<sup>2</sup>

### The Other Side of the Coin

In this paper I will discuss two different psychological approaches to language. While these psychological approaches (namely the psychoanalytical and the behaviourist) have very different principles, arguments and therapeutic methods, they both agree about the development of some psychological disturbances due to the language use of human beings. Language is evidently the very inherent part of human thinking, however its use can cause disturbances and negative routines in thinking. In the paper I also argue that foreign language learning may change the negative ways in thinking caused by dogmatic language use, mainly in the affective area.

## Bevezetés

Az itt következő írásban arról lesz szó, hogy bizonyos esetekben a nyelv bajok forrása lehet. Nemcsak a hétköznapi kommunikációban előforduló félreértésekre gondolhatunk, hanem arra is, amikor a társas helyzetektől függetlenül, a saját magunkkal kapcsolatos gondolataink vagy meggyőződéseink torzulnak a nyelv hatására.

Az, hogy a nyelv képes károkat okozni, a filozófiai hagyomány számára nem újdonság. Kant óta beszélnek a kontinentális filozófiában arról, hogy a metafizika nyelvezete érvényét veszítette, elavult, mert tisztázatlanok a fogalmak mögötti előfeltevések; a szavakba belemerevedtek az évszázados dogmák és tévhitek. **A dogmatizmus áldozatai** lettek Kant szerint az olyan fogalmak, mint a *szabadság*, a *lélek halhatatlansága*, a *végtelenség* vagy *Isten*. Ezeknek a fogalmaknak vagy szavaknak a dogmatikus használata oda vezetett, hogy az ember elveszítette tájékozódási képességét, csak végletekben volt képes gondolkodni, míg végül ellentmondásba ütközött saját magával (KANT, 1781). A kanti és a Kant utáni filozófia egyik fő törekvése, hogy helyrehozza ezt az állapotot, megtalálja a kiutat a dogmatizmus útvesztőjéből és visszavezesse az embert egy olyan belső és külső világba, amelyben kibékíthetőek lesznek az ellentmondások és kibírhatóvá válnak a feszültségek.

HEGEL (1807) azt a nehéz, mert valójában nem „tisztá”, hanem érzelmek által is meghatározott, és sokszor meglepetéseket tartogató gondolkodási folyamatot mutatja be, amelyben a fogalmak kibillennek eredeti jelentésükből, kiüresednek, kiábrándítanak, elveszítik értelmüket, majd átalakulnak és új jelentést kapnak.

HEIDEGGER (1927) az ember olyan, tőle elválaszthatatlan létmódját írja le, amelyben az egyik uralkodó jelenséget fecsegésnek (Gerede) nevezi. A fecsegés elviselhetővé teszi az elviselhetetlen gondolatokat, például a halál, a saját halálunk gondolatát; ugyanakkor megfoszt bennünket attól a lehetőségtől, hogy felfogjuk annak valódi értelmét és ezáltal teljesebb életet tudjunk élni. Azt írja: „A fecsegés feltárja a jelenvalólét számára a saját világához, a másokhoz és önmagához viszonyuló megértő létet, úgy azonban, hogy ez a

<sup>1</sup> BGF Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar, adjunktus

<sup>2</sup> Ezt a metaforát a pszichoanalitikus és a behaviorista irányzatok képviselői (pl. Daniel Stern és Lajkó Károly) egyaránt használják a nyelv kettős természetének kifejezésére. Lásd: Daniel Stern, 1985, *A csecsemő személyközi világa*, Animula Kiadó, 186. old. Valamint: Lajkó Károly, *A viselkedésváltoztatás elmélete és gyakorlata*, Medicina, 2008

valamihez viszonyuló lét **talajtalan lebegés**”(HEIDEGGER, 1927). A „talajtalan lebegés” nem azért „káros”, mert túl merev, mint a végletekre hajlamos dogmatikus fogalmak, hanem inkább azért, mert azáltal, hogy elsimítja a megértés akadályait, és simulékonyra teszi azt, ami természete szerint rögzös és ellenáll a megértésnek, elfedi a lényegét, így azt az illúziót kelti, hogy a dolgok rendben vannak, nyugodtan hátradőlhetünk, nincs szükség változtatásra.

A XX. század egy másik filozófiai irányzata, az ún. analitikus filozófia, az angolszász hagyományokat folytatva, a nyelvi problémát sokkal konkrétabban vizsgálta és fejtegetései központi témájává tette. Alapelve a formális szigor, az ellentmondás-mentesség és egyértelműség volt, és ezek nevében értelmetlennek nevezte és a filozófiai diskurzusból száműzni próbálta a hagyományos metafizikai kérdésekkel együtt az olyan „kártékony” szavakat és fogalmakat is, amelyek jelentésének nem volt egyértelmű megfelelője, mint például a *lét*, a *létezés* vagy a *semmi*.<sup>3</sup>

Kezdetben Wittgenstein is ehhez a filozófiai iskolához tartozott, később azonban eltávolodott tőlük, és nemcsak a nyelvvel kapcsolatos gondolatai, hanem saját nyelvhasználata, gondolkodási stílusa is gyökeresen megváltozott. Nyelvjátékoknak nevezte a különféle tevékenységeket és életstílusokat. Egy-egy nyelvjátékot saját szabályai határoznak meg és ezek a szabályok a különböző nyelvjátékokban teljesen eltérhetnek egymástól. Minden viselkedés csak valamilyen meghatározott kontextusban nyer értelmet, és egy bizonyos közösség által elfogadott szabályrendszer működteti és tartja fent. Egy nyelvjáték nem annak elmagyarázása, megértése, majd alkalmazása, ahogyan a játékot játsszák, hanem a szabályok parancsszerű megfogalmazása következtében létrejött cselekvés. Egy nyelvjátékot az játszik jól, aki megfelelően cselekszik a szabály-parancs elhangzása után. (WITTGENSTEIN, 1953). Amint a következőkben látni fogjuk, Wittgenstein megközelítése nagyon hasonlít a behaviorista pszichológiai irányzat elképzeléseire (és szemben áll az ún. „mentalista” elképzeléssel, ahol két külön folyamat szükséges például egy állítás megértéséhez és a benne szereplő tárgy észleléséhez).

Ugyanakkor, bármit is gondoljunk a nyelvről, annak elégtelenségeiről vagy az általa okozott károkról, amíg gondolkodunk, rákényszerülünk, hogy ugyanezt a nyelvet használjuk. A gondolkodásnak, legyen az filozófiai, pszichológiai vagy akár nyelvészeti gondolkodás, nem áll rendelkezésére más eszköz, mint maga a nyelv. Megpróbálhatjuk átalakítani, például a matematikából kölcsönzött jelekkel formalizálni vagy megújítani, új stílusokat kitalálni és alkalmazni, megpróbálhatunk metanyelveket létrehozni, az eredeti jelentéseket keresni, etimologizálni, de a nyelvből magából sohasem tudunk kilépni.

Derrida<sup>4</sup> és Lacan<sup>5</sup> filozófiai vállalkozásai is a stiláris megújításon keresztül próbálták érzékeltetni a nyelven túlit, a kimondatlant és a kimondhatatlant, az elhallgatottat és azt, aminek már csak a nyomát látjuk.

Mindazonáltal a filozófia nyelvvel kapcsolatos problémái csak ritkán jutnak ki a filozófiai diskurzus kontextusából. Az a hagyomány, amelybe beleszülettek és az a létmód, amelyben tovább „élnek” sokkal kevésbé érintkezik a mindennapokban „többnyire és általában” megjelenő gondjainkkal, mint például a pszichológiai megközelítés hasonló felvetései.

<sup>3</sup> L. pl. Carnap, *Scheinprobleme in der Philosophie*, (Álproblémák a filozófiában), 1928.

<sup>4</sup> L. pl. Derrida, *De la grammatologie*, 1967

<sup>5</sup> Pl. Lacan, Jacques Lacan, *Écrits*, éditions du Seuil, deux volumes, Paris, 1966, réed. 1999 Jacques Lacan, *Le Séminaire*, éditions du Seuil.

A továbbiakban azt igyekszünk bemutatni, hogy a pszichológia számára miképpen és milyen értelemben merült fel az a gondolat, hogy a nyelv bizonyos esetekben alkalmatlan arra, amire az emberek feltételezése szerint alkalmasnak kellene lennie, sőt, hogy alkalmatlanságával képes károkat is okozni. Két, egymástól sok szempontból távolinak mondható pszichológiai irányzat nyelvvel kapcsolatos „ellenvetéseit” fogjuk vizsgálni, 1. a pszichoanalitikus és 2. a behaviorista irányzatok megfontolásait.

Mielőtt rátérnénk az itt vizsgálandó két pszichológiai iskola (a pszichoanalízis és a behaviorista iskolák) nyelvvel szemben felhozott „vádjai”-nak taglalására, úgy igazságos, ha röviden bemutatjuk azt is, hogy ugyanezen iskolák számára, lefelől is, milyen **előnyei** vannak a nyelvhasználatnak. Eközben megpróbáljuk majd érzékeltetni ezeknek az iskoláknak a nyelvi stílusát, jellemző gondolkodásmódját is.

## 1. Pszichoanalízis

A pszichoanalízis, és elsősorban Freudot követő képviselői, Melanie Klein, Winnicott, Bion és Daniel Stern számára, az ember lelki fejlődése szempontjából elsődleges fontosságú a csecsemő **preverbális** lelki fejlődése. Még mielőtt megtanulna beszélni, a csecsemőnek drámai feszültségekkel és ezeket kísérő szorongásokkal kell szembenéznie. A néhány hetes csecsemő fantáziájában megjelenik a Rossz egyfajta diffúz érzete: a pillanatnyilag, akár csak pár percig tartó kielégítetlen éhség, a halálösztön keltette valamiféle sejtelmes veszélyérzetével kísérve a megsemmisülés fenyegetését jelenti a kisbaba számára, aki minden erejével küzdelembe száll a rossz érzésekkel szemben. Egyik harci fegyvere a szakirodalomban **hasításnak** nevezett mechanizmus, melynek segítségével igyekszik megszabadulni ezektől a rossz érzésektől. A csecsemő a saját belső világában szükség-szerűen előtörő rossz érzéseket az anya testébe, a külvilágba vetíti – természetesen saját fantáziavilágán belül. Így létrehoz magának egy jó, tápláló és egy rossz, a táplálékot megvonó mellett, egy jó és egy rossz, ellenséges és üldöző anyát. Ezt nevezi MELANIE KLEIN **paranoid-szkizoid szakasznak** (1935, 271. old). Ebben az életszakaszban azonban szinte minden küzdelem, mintegy önmagától, általában jól végződik. Végző soron az anya ösztönös odafigyelése és szeretete és a megfelelő táplálás nyújtotta biztonság érzése révén a lehasított rossz érzések kivetülései valahogy mégis visszakerülnek az egészbe. A belső Jó egyre megerősödő érzése segít abban, hogy a tárgyak, közöttük az anya is, újra „egy”-ek legyenek, és maga a csecsemő is képes legyen egynek, egyre inkább egységesnek érezni magát (kialakul a Self- mag). Az anyával való harmonikus együttlét, az egymásrahangelődés megélésének feltétele az ún. **depresszív szakasz** megjelenése. Ennek lényege az, hogy a csecsemő megtanulja elfogadni, hogy ugyanaz az anya, aki a jó, táplálékot adó anya egyszerre lehet a rossz, a nem jelenlevő és a táplálékot megvonó anya is.

A nyelv megjelenése már ennek a szimbiotikus egymásrahangelődésnek a végét jelenti. Amikor a csecsemő saját félelmeit már kezdetleges szavakkal is ki tudja fejezni, az anyának sokkal könnyebb dolga lesz, hogy a gyermek helyett „megeméssze” azokat, és elviselhetőbb formában adja vissza őket, megnyugtatta ezzel a csecsemőt (Tartalmazás). Ez az egyik legnagyobb pszichológiai nyereség, amelyet a nyelvnek köszönhetünk. Ezen kívül a nyelv megjelenése lehetővé teszi, hogy az addiginál sokkal több közös élményt

oszthassunk meg egymással és tapasztalataink sokkal több részletét megismerjük, valamint tulajdon életünket narratívába szövhessük.

### **A nyelv mint átmeneti jelenség: (WINNICOTT, 1971)**

A nyelv részben a gyermek „tulajdona”: belőle indulnak ki, ő hozza létre a hangokat, egyre jobban uralja a hangadás esetlegességét, és örül neki. Már nem öntudatlan sírással adja tudtára környezetének, hogy éhes vagy más baja van, hanem a nyelv egyúttal játék és manipulációs eszköz is. A kimondott szavak azonban hirtelen a külvilág részeivé is válnak. Mások is használják és uralják őket, a jelentések néha ellillannak és nem azok, amelyeknek a gyermek szerint lenniük kellene. Ekkor a gyermek életében megkezdődik egy újabb küzdelem – ezúttal szavakkal és jelentéseikkel súlyosbítva a helyzetet.

## **2. Behaviorizmus**

A behaviorizmus vagy viselkedéstan fogalomrendszere első hallásra kérlelhetetlenül laboratóriuminak és kegyetlenül darwinistának tűnhet, főleg a pszichoanalitikus fantázia-világhoz szokott fül számára. Az életbenmaradás és a fajfenntartás azok az alapvető célok, melyeket a különféle viselkedések vagy segítenek, vagy hátráltatnak. Azokat a viselkedéseket, amelyek olyan változásokat idéznek elő a környezetben, amelyek az előbb említett célokat szolgálják, a környezet megerősíti, míg az ezekkel ellentéteseket a környezet többnyire bünteti. A nyelv a behaviorista pszichológia felfogása szerint nem más, mint a viselkedések egyike, Wittgenstein szóhasználatát követve, egy a nyelvi játékok közül (amely sokféle nyelvi játék közös halmazaként fogható fel). A nyelvelsajátítás pedig ennek megfelelően nem mehet végbe másképp, mint a környezet megerősítő válaszainak hatására.

### **KIS KITÉRŐ A NYELVELSAJÁTÍTÁSSAL KAPCSOLATBAN:**

#### **Chomsky és az énekesmadarak**

CHOMSKY elképzelése az Univerzális Grammatikáról (1968) ellentétes a behaviorista nyelvfelfogással, így amikor megjelent SKINNER műve (1957) a nyelvi viselkedésről CHOMSKY terjedelmes recenzióban (1959) támadta a behaviorista felfogást. Chomsky egyszerre két irányból érvel: egyrészt a laboratóriumi körülményeket nem tartja a természetes nyelvekre alkalmazhatónak; másrészt nem tartja elég szigorúnak és precíznek a megerősítés és büntetés fogalmait. Így az az érzésünk, mintha Chomsky szerint a természetes nyelveknek a természetessége a szigorúságban és az egyértelmű meghatározhatóságban állna, ami egybecseng azzal az elképzelésével, hogy az Univerzális Grammatika **velünk született**, tehát nem-tanult szabályok rendszere, mely szabályok ellentmondásmentes leírásához nélkülözhetetlen a generatív grammatika története során is egyre bonyolultabbá váló formális apparátus.

Chomsky, akárcsak a behaviorista pszichológusok, szeret a nyelv és az állatok „beszéde” között analógiákat felmutatni, így ebben a recenziójában is hivatkozik az énekesmadarakra. Feltételezi, hogy az énekesmadarak is születésüktől fogva rendelkeznek a fajukra jellemző dallam ismeretével. A legújabb kutatások<sup>6</sup> azonban ezt megcáfolják: ismertté váltak olyan fajok, amelyek betaníthatók a legkülönbélebb dallamok reprodukálására, valamint olyan énekesmadarak viselkedését figyelték meg és rögzítették tudományos módszerekkel,

<sup>6</sup> Science folyóirat, 2011. november 4. Neural Mechanisms for the Coordination of Duet Singing in Wrens „Eric S. Fortune<sup>1,2,\*</sup>, Carlos Rodriguez<sup>2</sup>, David Li<sup>1</sup>, Gregory F. Ball<sup>1</sup>, Melissa J. Coleman<sup>3</sup>

melyek duettet énekelve nemcsak odafigyelnek egymás „produkcijára”, hanem korrigálják is egymás hibáit.

A tudományban ma egyre inkább elfogadhatóvá válik az a hozzáállás, amely, szakítva a dogmatizmussal, nem zárja ki, sőt előnyben részesíti a különféle irányzatok és megközelítések kooperációját. Így ma sokan gondolják úgy, hogy a nyelv lehet **egyszerre** velünk született képesség és tanult magatartásforma is.

A behaviorizmus újabb kutatásaiban megőrzi látszólag egyszerű fogalmi készletét és továbbra is úgy tartja, hogy a megerősítés és a büntetés fogalmaival jól leírható az a folyamat, ahogyan az emberi viselkedés (így a nyelv és a nyelvelsajátítás is) alakul. A beszédtanulás során a gyermek azokat a hangokat és szavakat, majd mondatokat fogja többször elismételni, majd megtanulni, amelyeket környezete elismeréssel, örömmel, dicsérével, rajongással, szeretettel fogad. Azok a csecsemők pedig, akik valamilyen oknál fogva nem részesülhetnek ilyen megerősítésben, egyáltalán nem lesznek képesek elsajátítani a beszédet (GÓSY, 2005. 249. old.).

### **Kontextualizmus és visszacsinálhatatlanság**

Ezek alapján a megerősítés és a büntetés olyan eszköznek tűnhet, mellyel bármilyen kívánt célt elérhetünk a nevelés során. Bár igaz, hogy szülőként visszaélhetünk ezekkel az eszközökkel, ez korántsem jelenti azt, hogy az emberek viselkedése programozható vagy akár csak előrelátható lenne. A kontextualizmust a behaviorizmus egy újabb megközelítésének szokás tekinteni. Valójában olyan filozófiai modellt, amely tagadja, hogy az emberi viselkedést mechanikusan meghatározható ok-okozati összefüggések alakítanak és ilyen összefüggések kimutatásával leírható lenne. Ha például kizárólag az idegrendszer működésével próbálunk magyarázni valamilyen viselkedést, ez olyan determinizmushoz vezet, amely kizárja mindenféle egyéb esetleges, és épp ezért nem megváltoztathatatlan tényező hatását, és ezáltal beszűkíti a rendelkezésünkre álló teret, ahol saját cselekvésünk megváltoztatásával jobban irányíthatjuk sorsunkat. A behaviorista pszichológia azt hangsúlyozza, hogy elsősorban a nyelvnek mint szimbólumok rendszerének köszönhető az, hogy az emberi viselkedés ki tud szabadulni az anyagi világ determinizmusa alól: „a nyelvi jelek, minden esetlegességük ellenére /nagyon is/ képesek kontrollt gyakorolni az anyagvilág mozgásának irányára”. (LAJKÓ, 2008, 55. old) Ezt leginkább talán „ontológiai” előnynek nevezhetnénk.

A tanulás során azonban olyan kapcsolatok is létrejönnek a nyelvi jelek között, amelyek kifejezetten károsak az alkalmazkodásra nézve. „A tanulás pedig olyan folyamat, amelyhez hozzáadni lehet csak, elvenni belőle nem” (LAJKÓ, 2008, 60. old) – olyan, hogy visszafelé tanulás, nem létezik. Ezért nagyon nehéz, bár a kontextualizmus álláspontjáról nem lehetetlen vállalkozás ártalmatlanítani a „rossz” nyelvi kapcsolatokat. Ezzel rátérünk témánk központi kérdésére.

### 3. Küzdelmek és bonyodalmak

#### A. A pszichoanalízis felfogása szerint<sup>7</sup>

Lacan szerint az alapvető trauma az ember számára nem a szexualitásból, hanem a nyelvből ered. Minden emberi lény alá van vetve annak a traumának, amelyet a nyelvvel való találkozás okoz. Daniel Stern ezt úgy fogalmazza meg, hogy hasadás jön létre a szelf-élményben: a verbális önértékelés éket ver a személyközi élménybe. Mintha két külön párhuzamos vonalon futna az élmény: az egyik az, amit megélünk, a másik pedig, ahogyan azt a szavakkal megjelenítjük. A szóbeli viszonyulás tartományában csak nagyon töredékesen lehet birtokba venni mindazokat az élményeket, amelyeket a csecsemő a preverbális időszakban szerzett. Minél több tapasztalat íródik át a verbális tartományba, annál jobban leszakad róla és elidegenedik tőle a másik oldal, mert a nyelv belső természete szerint sokkal személytelenebb, mint a szubjektív, személyes, közvetlen viszonyulás volt. Mint említettük, a nyelv megjelenése hihetetlenül gazdagítja is az átélt élményt, és önálló teremtő erővé válva túl is tud lépni rajta. Stern kérdése most az lesz, hogy hogyan változtat a nyelv az önértékelésen, mit tesz lehetővé, ami előzőleg nem volt lehetséges. (STERN, 1985, 184. old.)

*„Azt a darabot, amelyet a nyelv megkaparint, a nyelvteremtés folyamata átalakítja, és az eredeti teljes élménytől elkülönülő élménnyé teszi. (STERN, 1985, 186. old.)”*

Milyen kapcsolatok létezhetnek a teljes nem-verbális élmény és azon része között, amely szavakká alakult át?

(1.) Az ideális állapot nagyon ritka: ilyenkor a nyelv eszményi módon, gyönyörűen sűrítve ragadja meg a teljes élményt.

(2.) A két változat, a verbális és a nem-verbális, nem fér össze egymással. A teljes élmény töredékes lehet, vagy szegényesen jelenik meg, így a nyelv hatására rossza irányba tévedhet és „hibásan megnevezett s gyengén felfogott létezésbe torkollik” (STERN, 1985, 186. old.).

(3.) Az is előfordulhat, hogy egy teljes, globális élmény nem hagy elég teret, elegendő rést a nyelvnek, melyen át kiválaszthat egy darabot a nyelvi átalakításra. *„Az efféle élmények ezután suttyomban, megfogalmazatlanul folytatják tovább névtelen (és csupán ennyiben ismeretlen), de mégis nagyon valóságos létezésüket.”* (A költészet veheti esetleg igénybe ezt a területet). (STERN, 1985, 186-187. old.). Mivel a világ ismerete és a szó ismerete között egyre nagyobb lesz az elcsúszás, az amodális változat végül alámerül, vagyis a nyelv elidegenítő hatással lesz a szelfélményre és az együttlétre.

#### **Stern a következő példával illusztrálja az amodális észlelést:**

Képzeljünk el egy gyermeket, aki egy sárga napfény-foltot néz a falon: belemerül az élménybe, a folt különböző amodális vonásait éli át: fényerőt, melegséget, valamilyen alakot, világosságot észlel, örömet és még sokminden mást is érezhet közben. A foltot nézegeti és közben „érzelmileg észlel” valamiféle egyveleget. Ahhoz, hogy fenntartsa ezt a szemlélődést, érzéketlennek kell maradnia bizonyos tulajdonságokra (másodlagos

<sup>7</sup> Elsősorban: Daniel N. Stern, A csecsemő személyközi világa 1985, Animula gondolatmenetére hivatkozva



minőségekre), például arra, hogy a folt történetesen sárga színű. Ha valaki azonban ekkor belép a szobába, és azt mondja: „Nézd csak, azt a szép sárga napfényt! „, akkor a szavak hozzábilincselik az élményt egyetlen érzéki modalitáshoz. A nyelv arra kényszeríti ekkor a gyereket, hogy tudatára ébredjen annak, hogy épp vizuális élményben van része, az élmény leválik az amodális áradatról, a nyelv pedig ezzel széttördelte az eredeti amodális élmény teljességét, „az élményvilágban szaggatottság keletkezik” (STERN, 1985, 188. old.).

Egy következő példa a nyelv elidegenítő szerepére a „nivellálás” címkét viseli. Ez a fogalom Heideggernél is megjelenik, eléggé hasonló értelemben. (HEIDEGGER, 1927. 258-264. old.) A nivellálás itt most azt jelenti, hogy semmilyen specifikus esetnek sincs saját neve. A szavak a dolgok osztályait jelölik, egy epizód leírása pedig valamiféle általánosított prototípusa hasonló események egy osztályának, egyfajta átlag<sup>8</sup>. „A specifikus epizódok kihullanak a nyelvi rostán és verbálisan nem lehet utalni rájuk”. (STERN, 1985, 189. old. HEIDEGGER 1927, 259-263. old.) Egyéb tényezők mellett, a nivellálás tehető felelőssé azért is, hogy a beszédtanulás során eleinte félreértések keletkeznek a szavak jelentése körül: Stern példájában amikor a kisgyerek azt mondja: „hami” valami konkrét finomságra gondolhat, amit az anya nem talál ki. Ez a gyermek számára nagyon bosszantó lehet (bár a félreértések még inkább arra sarkalják, hogy megtanulja a nyelvet), és minden egyes jelentésért meg kell küzdenie az anyával (illetve környezetével). Bár bizonyos értelemben Chomskynak igaza lehet abban, hogy hihetetlen gyorsan és jól elsajátítják a kisbabák az anyanyelvüket, egy másfajta, közvetlenebb megfigyelés számára azért egyértelműen megmutatkoznak a nehézségek is.

További veszélyt jelenthet a „kettős kötés” (double-bind) kialakulása, amiért szintén a nyelvet lehet felelőssé tenni. Ilyenkor a kiejtett szavak jelentése és a kifejezés vagy megnyilvánulás módja között lép fel ellentmondás. A csecsemők és a kisgyerekek pontosan érzékelik ezt az ellentmondást, és ez komolyan megzavarhatja lelki fejlődésüket.

Egy másik szétválási pont az eredeti élmény és a nyelv által közvetített tapasztalat között az érzelmi állapotok kifejezésére vonatkozik. Az affektív állapotokat általában valamilyen minőségi kategóriával jelöljük (vidám, szomorú, mérges), erre sokkal alkalmasabbak a szavaink, mint annak érzékeltetésére, hogy valaki épp mennyire vidám vagy mennyire szomorú, annak ellenére, hogy adott esetben a fokozati eltérések sokkal többet elárulhatnának érzelmi állapotunkról, mint a pusztán kategóriális megjelölés. (STERN 1985, 190. old.). Stern azt a viccet idézi, amikor két pszichiáter találkozik. Mindketten üdvözlik egymást (- Szervusz; - szervusz!), majd miután elhaladtak egymás mellett, mindketten azt gondolják magukban: „- Vajon ezzel meg mit akart mondani?” Stern elemzése szerint egy üdvözlés értelmezése és kivitelezése rengeteg olyan non-verbális jegytől függ, amely alkalmat adhat az ilyen kérdések feltevésére (pl. a hangerő, a lendület, az intonáció gazdagsága, a szem mozgása, a szemöldök emelkedése, a mosoly stb.) Ha egy gyerek azt hallja, hogy édesanyja nem a megszokott hangon mondja, hogy : „Szia drágám!”, érzékeli, hogy valami nincs rendben. Előfordulhat, hogy a szóbeli üzenet és a nem-szóbeli kivitelezés ellentmond egymásnak, ezt nevezik „kettős kötésű üzenetnek”. Ezt gyakran úgy értelmezik, hogy „a nem-verbális üzenet az, amit mondani akarunk, és a verbális üzenet az, ami „nyilvánosan” elhangzik. Csak a „nyilvános üzenet” az, amiről hivatalosan számot kell adnunk (STERN 1985, 192. old.). A szakirodalomban találhatóak olyan elképzelések, melyek szerint annak a gyerekeknek, aki

<sup>8</sup> L. Heidegger leírását az átlagosságról, i.m.259-263. old. old, Durchschnittlichkeit (átlagosság). Az akárki (Das man)

folyamatosan ilyen kettős kötésű üzeneteket kap anyjától, könnyebben lehetnek később súlyos pszichés problémái. Mindazonáltal a beszélőknek szükségük van egy olyan közlési formára, amely letagadható vagy amiről legalábbis nem kell nyilvánosan számot adniuk. Stern szerint pedig „ a legbiztosabb módszer arra, hogy fenntartsuk egy csatorna tagadhatóságát, az, ha megóvjuk attól, hogy a formális rendszer részévé váljon.”(STERN 1985, 192. old.)

Végül azt látjuk, hogy a nyelv elidegenítő hatása neurotikus viselkedéshez is vezethet. A nyelv egyszersmind olyan eszköz amellyel a gyerekek képzeletben könnyen túlszárnyalhatják a valóságot és olyan reményeket táplálhatnak, olyan fantáziákat szöhetnek, amelyek lehetővé teszik a valóság torzítását. Például a valóságban sosem létezett és nem létező eszmeszüleményt gyúrnak össze a rendelkezésükre álló különálló szimbolikus részletekből.

A behaviorista megközelítés nyelvvel kapcsolatos „vádjai” sok szempontból eléggé hasonlítanak az itt felsoroltakhoz, még ha kiindulópontjuk el is tér a pszichoanalitikus gondolkodásmódtól. Ez azért érdekes, mert miközben a nyelvet nem valamiféle belső mentális alakzatnak, hanem sokkal inkább külső, megjelenő és megfigyelhető jelenségnek tekinti, az értelmezésnek ez az eltérése nem jár együtt a problémák megjelenítésének lényeges eltéréssel. Sőt, inkább elgondolkodtató a kétféle értelmezésnek az a hasonlósága, amely a nyelvvel szemben felmerülő problémákkal kapcsolatos; és talán a különféle terápiák közötti kooperáció lehetősége is benne rejlik ebben a hasonlóságban.

### **B. A viselkedéstani megközelítés<sup>9</sup>**

A nyelv téves kapcsolásai közül elsőként egy **paradoxont** kell megemlítenünk. A nyelv tehát arról, hogy amikor egy gondolat megszületik, azt többé már nem lehet kiiktatni. (LAJKÓ 2008, 115. old.) Továbbá a nyelv lehetővé teszi, hogy szabályok irányítsák viselkedésünket. A szabályok azonban bajt is okozhatnak, és leginkább akkor, amikor belső történéseinket akarjuk szabályok alapján megváltoztatni. Vegyük például a következő tanácsot: „Ne gondoldj rosszra!”- Ebből a tanácsból paradox eredmény következik, mivel a rossz nyelvi formája elválaszthatatlan a rossz érzésétől. Amikor ugyanis valami rosszat érzünk, akkor az azonnal nyelvi „rosszként” is megjelenik. A nyelvi rossz pedig azonnal felidézi a rossz érzését bennünk, tehát a tanács épp az ellenkezőjéhez vezet, mint amit annak tartalma kifejezni akart.

A belső történések kifejezésére az emberek gyakran használnak metaforákat, és gyakran a metaforák segítségével akarnak változtatni helyzetükön. Ilyenkor azonban nem tudják megragadni a lényegét. Heidegger fecsegés fogalmát is eszünkbe juttathatja az a hiábavalóság, amellyel akkor találkozunk, amikor valaki a metaforák által diktált eljárásoknak megfelelően próbál megoldani egy problémát. Belső állapotainkat nagyon gyakran testi bajokra fogjuk mert ezek a metaforák állnak leginkább rendelkezésünkre, a közvélemény ezeket erősítette meg leginkább. Így például, aki szédül, a vérnyomására panaszkodik, aki kedvetlen, a vitaminokról beszél. Vagy előfordul, hogy egy kellemetlen érzést nyelvileg úgy fejezünk ki, hogy „Én ebbe bele fogok öőrülni”. Egy ilyen ártalmatlannak tűnő kijelentés is veszélyes lehet azonban, ha azt a környezet a kelleténél komolyabban veszi és a reakciója büntető lesz (megrökönyödés, elfordulás), mert ilyenkor a büntető reakció következtében az eredetileg kellemetlen érzés csak még kellemetlenebbé válik. Így például

<sup>9</sup> Itt elsősorban a következő műre fogunk hivatkozni: Lajkó Károly, A viselkedésváltoztatás elmélete és gyakorlata, Medicina, 2008



az agorafóbiás elkerülő viselkedés (amikor a beteg inkább ki sem megy otthonról) legmakacsabb fenntartója a nyelvi képességünk. Mivel a nyelvi képesség révén a szó és maga a dolog teljesen összeolvad, ezért már a puszta gondolata annak, hogy valaki kellemetlen helyzetbe kerülhet képes előidézni a pánikot, mert a gondolat már azonos a valóságos helyzettel. A „- Jaj csak rosszul ne legyenek” gondolat már pánikrohamot idézhet elő, azaz a nyelvi képesség önmagában sokszorozni tudja a büntetést.

A behaviorizmus szerint tehát a nyelv nem más, mint viselkedés, mely alkalmas arra is, hogy bemerevítse szokásainkat. Azáltal, hogy megfogalmazzuk és kinyilvánítjuk elveinket és önmagunkkal szemben kialakított elvárásainkat, egyúttal majdnem lehetetlenné tesszük a változtatást. Még ha a környezetünk adott esetben nem is várna el tőlünk maximális teljesítményt, akkor is kénytelenek leszünk tartani magunkat ahhoz, amit saját magunkkal kapcsolatban hangoztattunk – ezt nevezi a viselkedéstan nyelvi tréningnek. Ugyanakkor az is a nyelv számlájára írható, ha valaki nem képes autentikus módon kifejezni pozitív érzéseit, illetve zavart és szégyent érez, amikor mások pozitív érzéseket fejezni ki vele kapcsolatban. (LAJKÓ 2005, 89\_91. old)

#### 4. Terápiák

Sokszor elég lenne arra rájönnünk, hogy a belső történéseket nem lehet ugyanúgy befolyásolni, mint a külső körülményeket. *„Az emberek azért érzik ok nélkül rosszul magukat, mert mindenáron arra törekszenek, hogy jól érezzék magukat.”* (LAJKÓ 2008, 170. old). Sokszor a betegek akkor gondolnak a rosszuléltükre, és aztán rosszul is lesznek, amikor előtte nyelvi formában leszögezték, hogy épp jól érzik magukat. Vagyis a jóérzés nyelvi jelekkel történő megadása alkalmat teremt arra, hogy ismét előtérbe kerüljenek a rossz gondolatok (büntető stimulusok, jaj csak ne hogy elmúljon a jó érzés!) A kellemetlen belső tartalmaktól nem lehet úgy megszabadulni, mint a külvilág egy zavaró tárgyától, amelyet egyszerűen kidobhatunk.

##### **A nyelvi viselkedés káros hatásainak kiküszöbölése:**

*„Elfogadás és elkötelezettség”*<sup>10</sup> (LAJKÓ 2008, 172. old.), annak a viselkedéstan terápiának neve, amely a lelki szenvedés paradox természetének kezelésére hivatott. Mindazonáltal itt nyugodtan gondolhatunk a pszichoanalitikus megközelítésekre is, nevezetesen a Melanie Klein által használt depresszív szakasz jelentőségére. A terápia célja mindkét esetben egy olyan állapot elérése, amelyben nem törekszünk mindenáron a (kellemetlen) belső állapotok kontrollálására és megváltoztatására. Ehelyett megtanuljuk „csak úgy szemlélni” ezeket az érzéseket, elfogadni őket, ezek állandó váltakozását és ellentmondásos természetét is. Emlékezzünk vissza arra, amikor arról beszéltünk, hogy Melanie Kleinnél a kisbaba megtanulja elfogadni, hogy a jó, biztonságot nyújtó anya és a rossz, önmagát megvonó anya egy és ugyanaz. A terápia célja felnőttkorban is az, hogy megtanuljuk elfogadni kellemetlen érzéseinket is, ahelyett, hogy hadakoznánk velük szemben vagy megpróbálnánk hasítással eltávolítani őket magunktól, amivel csak tovább rontanánk helyzetünkön, és méginkább eltávolodnánk a pszichés egyensúlytól. A viselkedéstan megközelítés ehhez azt teszi hozzá, hogy ez a feladat kevésbé lesz nehéz és hosszadalmas, ha gyakorlással tudatosítjuk magunkban, hogy a szavak és maguk a dolgok, bár elválaszthatatlanul

<sup>10</sup> Acceptance and Commitment Therapy, (ACT)

összeforrtak tudatunk számára, mégsem esnek teljesen egybe. A „nyelvtelenítés” (LAJKÓ 2008, 178. old) során többek között az a célunk, hogy kiszakítsuk magunkat a szó szerint vétel kontextusából, és felismerjünk, hogy egy-egy negatív érzés, illetve annak kimondása még nem megváltoztathatatlan igazság. Azonban „a nyelv hiányosságainak kiiktatásához nincs más eszközünk, mint a nyelv maga”. (LAJKÓ 2008, 172. old)

Most pedig nézzünk néhány példát arra, hogy kiinduló felismerésünk után, miszerint a nyelvi jelek dominálják az aktuálisan megélt élményeinket, milyen módszerekkel, a „nyelvtelenítés” milyen lehetőségeivel élhetünk annak érdekében, hogy megtanuljunk elfogadni érzéseinket, és ezáltal csökkentsük a lelki szenvedést.

Első példánk a „magány” lehetne. Stern amodális érzékelését felidézve feltételezhetjük, hogy különbség van a között, amit a magány „eredetileg” jelenthetett és amivé a nyelv által vált. (LAJKÓ 2008, 173. old, STERN, 1985, 186. old.)

A magánynak a nyelvi megfogalmazása előtti megtapasztalása teljesen takarásban van. (LAJKÓ 2008, 173. old). Illetve talán mégsem teljesen, hiszen a művészet nagyon is képes lehet megragadni az amodális érzékelést. André Kertész egy képén egy alakot látunk, aki a padon ül, nekünk háttal, s háttal egy térnek, melyen galambok sorakoznak.



A kép címe: Magány; mindazonáltal, nem csupa rossz az, amit érezhetünk, amikor ezt a képet nézzük. Az alak ugyan egyedül ül a padon, de a mögötte sorakozó galambok, akár társai is lehetnek, hiszen osztoznak vele a térben és az időben is. Az alak talán épp kedves emlékeit veszi sorba, elmereng az élet értelmén, vagy egyszerűen csak hátat fordít az élet zajának, és pihen. Talán szomorú és reményvesztett, de a remény elvesztését könnyen új remények megjelenése követ-

heti, különösen a művészi ábrázolásban. Nyugalmat is érzünk, halljuk a csendet, s sok fényt, távolabb pedig árnyékos részeket látunk – egyszóval, amit érzékelünk, észlelünk és érzünk, az rendkívül összetett. A magány szó (és a kiállításon a kép mellé fűzött kommentár is) ezzel szemben sokkal egyértelműbben, végérvényesebben és makacsabban sugall valami rosszat, amitől leginkább csak megszabadulni szeretnénk, amit le kell tagadni, mert nemcsak önmagában rossz, de még mások előtt is kínos, s ettől csak még inkább száműzendő. A szavakkal, képleírásokkal és kommentárokkal szemben a művészi megjelenítés lényege épp abban áll, hogy általa képessé válhatunk újra amodálisan észlelni a valóság egyes részeit, és szépnek láthatjuk a csúnyát, vagy épp csúnyának a szépet.<sup>11</sup> Ha összehasonlítjuk a képleírást magával a képpel, érezhetjük a különbséget a kimondott szó súlya és a fényképen megjelenő amodális áradat között. Stern teljesen egyetért a behaviorista felfogással, amikor azt mondja, hogy „a nyelvi képesség számlájára írható, hogy a környezet és a biológiai működésünk között (...) a harmónia megszűnik” (STERN 1985, 174. old.). Ha képesek lennénk zárójelbe tenni egy időre a szavakat, és inkább „művészi” módon szemlélni a valóságot, akkor ritkábbak lennének az önsorsrontó viselkedések, a rossz gondolatok, például a féltékenységi rohamok és az egyéb pánikbetegségek is.

<sup>11</sup> L. erről Susan Sontag könyvét, A fényképezésről, Európa, 2010

Az emberek azonban többnyire kontrollálni akarják a belső történéseiket, mivel általában nem képesek azok közvetlen, nyelvi közvetítés nélküli megélésére. Ennek hátterében, a viselkedéstani megközelítés szerint az áll, hogy a nyelvi program a belső történésekre gyakran veszélyt jelző stimulusokat ragaszt rá. A szavak teljesen elhomályosítják a valóságot, a belső történéseket veszélyeseknek tüntetik fel, amelyektől azután így szabadulni akarunk. (LAJKÓ 2008, 176, 178. old).

Másképpen kognitív fúzióknak is nevezik a szó szerint vétel-t, vagyis a nyelv azon sajátosságát, hogy a szavak úgy hatnak, mint maga a valóság. A nyelv megakadályozza a valóság közvetlen megtapasztalását. Ha meg akarjuk tanulni elfogadni saját belső érzéseinket, akkor ehhez előbb azt a nyelvi programot kell hatástalanítanunk, amely folytonosan az érzelmek kontrollálására és a magyarázatadásra „idomított” minket. A nyelv mindenhatósága ellen többek között a tudatosítással is küzdhetünk: ha észrevesszük, hogy a nyelv inkább a negatív (veszélyt jelző) kifejezésekre szakosodott, az segíthet abban, hogy észrevegyük: a valóság nem is ennyire veszélyes és kíméletlen. A nyelv mindenhatósága elleni másik gondolati fegyver az, ha észrevesszük, hogy bizonyos esetben nagyon rossz a teljesítménye: például próbáljuk meg valakinek elmagyarázni, hogy kell hintázni vagy úszni: mennyivel egyszerűbb maga a mozdulat, a valóság, mint annak leírása?!

Léteznek továbbá terápiás gyakorlatok is a szó szerint vétel visszaszorítására: ilyen például a gyors egymás utáni ismételtetése annak a szónak, ami valaki számára visszatérő kellemetlen rögeszmét jelent. Például „rossz vagyok” – az ismételtetés nyomán a szó elveszíti jelentését, pusztá, jelentés nélküli hangfoszlányokra esik szét, vagy nevetségessé és viccessé válik.

A berögződött és megmerevedett nyelvi szokások elleni másik terápiás gyakorlat a „de/és cseréje”. Pl. „el akarok menni de szorongok” helyett, ha és-sel mondjuk ugyanezt. „Szeretem a férjemet de/és haragszom rá. Ez a gyakorlat is a Melanie Klein által leírt depresszív szakaszt juttatja eszünkbe. Ha ellentmondást érzünk az és-sel kiejtett mondatban, az csak a nyelvi program műve, mert az emberben valójában sokféle, akár ellentétes, de egymást mégsem kizáró érzelmi állapot lehet jelen egyidejűleg.

A nyelvi program szorítását az is enyhítheti még, ha észrevesszük értékelés és leírás különbségét: megszoktuk, hogy a szavak objektív módon írják le a valóságot, és ennek az objektivitásnak a látszata átöröklődik az értékítéletekre is: valami jó vagy rossz. De, ha észrevesszük, hogy itt valójában csak egy véleménnyel van dolgunk, nem az objektív és megváltoztathatatlan valósággal, akkor megkönnyebbülhetünk. A nyelvtelenítés tehát a káros nyelvi programok semlegesítését jelenti (LAJKÓ 2008, 180. old).

Ezen a ponton újra felidézhetjük a *heideggeri fecsegés-t*: „A viselkedéstan alaptétele, hogy a belső történések leginkább a külső környezeti kontingenciák felől változtathatók. Külső környezetnek számít az a virtuális valóság, amelyet az emberek nyelvi viselkedése hoz létre.” Ez a környezet az, amit közvéleménynek nevezünk. De milyen lehetőségeink vannak a közvélemény káros hatásainak tompítására? A „csapdahelyzetek” felismerése után újra támaszkodhatunk a nyelvre: megtanulhatjuk empatikusan kifejezni saját érzelmeinket, elszakadva az itt és most állapottól (erre nagyon jó a nyelv), új narratívákat gyárthatunk (például ugyanazt másképp elmondva, az Ágencia hangsúlyozásával, kijutva az áldozatszerepből).

Miközben a nyelv felelős a „szószerintvétel” lehetőségének kialakulásáért, azaz azért, hogy a szavak és a dolgok elválaszthatatlanul egybefonódjanak, másrésztől azért is a nyelvet okolhatjuk, ha a kommunikációs cél előtérbe helyezésével, sokszor lehetőséget teremt, arra, hogy csak fecsegjünk. Ilyenkor a szavak valójában csak ürügyként szolgálnak számunkra, hogy beszélhessünk, és nem azt jelentik, amit mi, a beszélők valójában gondolunk vagy mondani szeretnénk. Az „ürügy/lényeg különválasztása” a stresszoldási technikák egyik legfontosabb eszköze. (LAJKÓ, 2002, 123. old)

tt említhetjük meg az idegennyelv-tanulás szerepét is: egyelőre nincsenek erre vonatkozó tudományos adataink, de nyelvtanári tapasztalataink alapján feltehetjük, hogy az új nyelvi szokások kialakulása segíthet felülírni a már rögzült beidegződéseket. Gyakran előfordul, hogy az idegen nyelv használata felszabadít gátlásainktól vagy legalábbis enyhíti azok fékező erejét. Korábban már beszéltünk arról, hogy sokszor, leginkább talán egyfajta szégyenérzet megjelenése miatt, nehezünkre esik hálát kifejezni, kérni vagy akár megköszönni valamit. Ezek az alapvető, már az első nyelvórákon elsajátítható kifejezések idővel terápiás hatással is lehetnek a beszélőkre, amennyiben lehetővé teszik új nyelvi szokások kialakulását, ahol az eddig leginkább elkerült frázisokat („Kérem”, „Köszönöm”) nem követi a megszokott szégyenérzet, tehát enyhülhet a félelem ezeknek a szavaknak a használatától. Ahhoz, azonban hogy az idegennyelv-tanításnak egyúttal pszichoterápiás hatása is lehessen, külön erre a célra kidolgozandó módszertanra van szükség, mely a további kutatások egyik legfontosabb feladata lehet.

## IRODALOMJEGYZÉK

- CHOMSKY, *on Skinner’s Verbal Behavior, Language, 1959*  
 CHOMSKY, *Language and Mind – 1968, New York; Nyelv és elme, Osiris, Budapest, 1999*  
 GÓSY MÁRIA, *Pszicholingvisztika, Osiris, 2005*  
 HEIDEGGER, MARTIN: *Lét és idő, 1927, Osiris Kiadó, Budapest, 2004*  
 HEGEL, G.W.F: *A szellem fenomenológiája, 1807, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1973*  
 KANT, IMANUEL: *A tiszta ész kritikája, 1781, 1787, Atlantisz, Budapest, 2004*  
 KLEIN, MELANIE: *A Contribution to the Psychogenesis of Manic-Depressive States, 1935, In: Love, Guilt and Reparation and other Works 1921-1945, The Hogarth Press, London, 1975*  
 LAJKÓ KÁROLY, *A stresszcsökkentő viselkedés, Medicina, 2002*  
 LAJKÓ KÁROLY, *Viselkedésünk és lelki egyensúlyunk, Medicina, 2005*  
 LAJKÓ KÁROLY, *A viselkedésváltoztatás elmélete és gyakorlata, Medicina, 2008*  
 SKINNER, *Verbal Behavior, 1957, Copley, 1992*  
 STERN DANIEL N. , *A csecsemő személyközi világa 1985, Animula*  
 WINNICOTT, D., W.. *Játszás és valóság. 1971, Budapest: Animula 1999.*  
 WITTGENSTEIN, LUDWIG: *Filozófiai vizsgálódások , 1953, Atlantisz, Budapest, 1992*