

DANIEL GOLEMAN

ÉRZELMI  
INTELLIGENCIA

Opkn Books

## Mire jók az érzelmek?

*„Jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”<sup>1</sup>*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY: A KIS HERCEG

Hadd idézzem fel Gary és Mary Jane Chauncey életének utolsó pillanatait. A házaspár odaadó szeretettel nevelte tizenegy éves lányát, Andreát, aki cerebrális parézis<sup>2</sup> miatt kerekesszékebe kényszerült. A család azon a vonaton utazott, amely Louisiana mocsaras vidékén folyóba zuhant, miután a vasúti híd szerkezetét pár perccel korábban megrongálta egy nekiütköző uszály. Ahogy a víz elkezdett bezúdulni a süllyedő vasúti kocsiba, a szülők első gondolata Andrea volt, őt próbálták minden erejükkel menteni. Nagy nehezen sikerült kimenekíteniük az ablakon a lányukat, akit ezután a mentők kiemelték a vízből. A vasúti kocsi elsüllyedt, a szülők a folyóban lelték halálukat.<sup>3</sup>

E történetből, ahol a szülők életük utolsó hőstettével megmentik gyerekük életét, már-már mitikus bátorság sugárzik. Kétségtelen, hogy az utódaikért magukat feláldozó szülők története rengetegszer lejátszódott az emberi történelem során, a prehistorikus időkben, fajunk evolúciója

során pedig még annál is többször.<sup>4</sup> Az evolúcióbiológia szempontjából a szülői önfeláldozás az úgynevezett reprodukciós sikert szolgálja, vagyis azt, hogy az ember át tudja örökíteni génjeit a jövő nemzedékeire. De ha a szülő szempontjából nézzük, aki egy szörnyű helyzetben kétségbeesett lépésre szánja el magát, akkor azt kell mondanunk: tette csakis a szeretetről szól.

A szülői hősiesség példamutató cselekedete (amely egyúttal az érzelmek céljára és erejére is rávilágít) mutatja, hogy milyen szerepet játszik az önzetlen szeretet (és az összes emberi érzelem) az emberi életben.<sup>5</sup> Arra enged következtetni, hogy legmélyebb érzéseink, szenvedélyeink és vágyaink alapvető fontosságú útmutatók, és hogy az emberi faj a létezését nagyban érzelmei hatalmának köszönheti. Márpedig ez az erő rendkívüli: csakis az óriási szeretet, a szeretett gyermek megmentésének kényszerítő sürgetése vehet rá egy szülőt arra, hogy ne saját magát mentse. Ha az intellektus oldaláról nézzük, Andrea szüleinek áldozathozatala kétségtelenül irracionális volt, de ha a szív felől, akkor belátjuk, hogy nem tehettek mást.

Amikor a szociobiológusok azt kutatják, hogy az evolúció során az érzelmek miért kaptak ennyire központi szerepet az emberi psziché működésében, akkor arra hívják fel a figyelmet, hogy e sorsdöntő pillanatokban a szív veszi át az irányítást a fej fölött. Véleményük szerint az érzelmek segítenek át minket azokon nehézségeken és feladatokon, amelyek túlságosan fontosak ahhoz, hogy pusztán az értelemre lehetne bízni őket – ilyen például a veszély, a fájdalmas veszteség, a kitartás a sikertelenségek ellenére is, a kötődés kialakítása a társunkkal, a családalapítás. Mindegyik érzelemhez kapcsolódik a cselekvésre való készség egy bizonyos formája, és mindegyik olyan irányba lök minket, amely

az emberi élet ismétlődő kihívásai közepette valamikor már sikeresnek bizonyult.<sup>6</sup> És ahogy ezek a helyzetek újra meg újra ismétlődtek az emberi evolúció során, az érzelmi repertoárunk értékesnek bizonyult a túlélés szempontjából, ezért velünk született, automatikus hajlamok formájában égett bele az idegeinkbe.

Sajnálatosan rövidlátó az a nézet, amely az emberi természet vizsgálatakor figyelmen kívül hagyja az érzelmek erejét. Már maga a *Homo sapiens* (a gondolkodó faj) megnevezés is félrevezető annak fényében, amit a mai tudomány mond az érzelmeknek az emberi életben betöltött szerepéről. Mindannyian tapasztalatból tudjuk, hogy amikor döntésekre és tettekre kerül sor, érzéseink pontosan ugyanannyit – sőt néha többet – nyomnak a latban, mint gondolataink. Túl nagy hangsúlyt fektetünk arra az értékre és jelentőségre, amelyet az IQ által mért tiszta racionalitás képvisel az emberi életben. Pedig – bármi legyen is a következménye – az értelem megsemmisül, amikor az érzelmek átveszik az uralmat.

## Amikor az indulat diadalmaskodik az ész fölött

A tévedések tragédiája volt az alábbi eset. A tizennégy éves Matilda Crabtree csak meg akarta tréfálni az apját, és amikor a szülei hajnali egykor hazaértek a barátaiktól, huhogva előugrott a szekrényéből.

Csakhogy Bobby Crabtree és a felesége úgy tudták, hogy Matilda aznap a barátainál alszik. Amikor hazaértek és beléptek a házba, Crabtree zajokat hallott. A 357-es kaliberű pisztolyáért nyúlt, és bement Matilda hálószobájába, hogy

utánanézzon a vélt betolakodónak. Amikor Matilda előugrott a szekrényből, Crabtree nyakon lőtte a kislányt, aki tizenkét órával később belehalt sérüléseibe.<sup>7</sup>

Az evolúció egyik érzelmi öröksége a félelem, amely arra készítt minket, hogy szeretteinket megvédjük a veszélytől. Bobby Crabtree ezért vette elő a fegyverét, ezért kezdte keresni a betolakodót, és a félelem hatása alatt lőtt, még mielőtt egyáltalán felfoghatta volna, hogy mire lő, mielőtt felismerhette volna a lánya hangját. Az evolúcióbíológusok feltételezik, hogy az ilyen automatikus reakciók azért erősödtek be az idegrendszerünkbe, mert az emberi őstörténet hosszú, döntő fontosságú periódusában a túlélést szolgálták. És ami ennél is fontosabb, lényegesek voltak az evolúció fő feladata szempontjából, vagyis hogy szülessenek utódok, akik aztán továbbviszik ezeket a genetikai adottságokat. A Crabtree-házban történt tragédia a sors iróniája.

Érzelmek az evolúció szempontjából (azaz hosszú távon) tehát bölcsen mutattak nekünk irányt, azonban civilizált világunkban az új valóság olyan szédületes tempóban bontakozik ki, hogy az evolúció a maga lassú tempójával nem tud lépést tartani vele. Az első erkölcsi törvények (Hammurapi törvénykönyve, a tízparancsolat vagy Asóka császár ediktumai) mind-mind az ember érzelmi életének megzabolázására, megszelídítésére tett kísérletek. Ahogy Freud a *Rossz közérzet a kultúrában*<sup>8</sup> című munkájában leírja, a társadalomnak külső szabályokat kellett érvényesítenie, hogy megfékezhesse a túlságosan szabadon tomboló érzelmeket.

A szenvedélyek azonban e társadalmi korlátok ellenére is időről időre felülkerekednek az értelmén. Az emberi természetnek ez az adottsága a psziché működésének alapvető szerkezetére vezethető vissza. Ha az érzelmek alapvető idegi hálózatainak biológiai felépítését nézzük, azt kell látnunk,

hogy ezek a velünk született sajátosságok kétségtelenül kiválóan működtek az utóbbi ötvenezer nemzedék idején, az utóbbi ötszáznál már kevésbé jól, az utóbbi ötnél pedig bizonyosan nem. Az érzelmeinket alakító lassú evolúciós erők egymillió év alatt végezték el munkájukat. Az elmúlt tízezer év (annak ellenére, hogy az emberi civilizáció gyors fejlődésnek indult, és a népesség robbanásszerűen, ötmillióról ötmilliárdra nőtt) nem sok nyomot hagyott érzelmi életünk biológiai sablonjain.

Akármi legyen is ennek a következménye, nemcsak racionális ítélőképességünk és a személyes történetünk határozza meg azt, hogy miként ítélünk meg egy-egy interakciót, hanem őseink távoli múltja is. Ez azt jelenti, hogy vannak bennünk olyan hajlamok is, amelyek tragikus következményekkel járhatnak, ahogy a Crabtree-házban történt szomorú események is mutatják. Röviden összefoglalva: sokszor találjuk magunkat abban a helyzetben, hogy posztmodern dilemmákra kell reagálnunk a pleisztocén korban adódó válsághelyzetekre szabott érzelmi repertoárral. Mindenekelőtt ezt a nehézséget szeretném tárgyalni.

### *A cselekvésre készítő impulzus*

Kora tavaszi nap volt, egy coloradói hágón áthaladó autópályán vezettem, amikor a hirtelen jött hófúvás teljesen eltakarta az előttem haladó autót. Meredtem előre, de semmit nem láttam. A kavargó fehérség valósággal elvakított. Beletapostam a fékbe, és éreztem, ahogy a szorongás valósággal előnti a testemet. A torkomban dobogott a szívem.

A szorongás átadta a helyét a páni félelemnek: félrehúzódtam az autómmal, és vártam, hogy elmúljon a hófúvás. Úgy félóra múlva elállt a havazás, a látási viszonyok