**Hősök: ,,Egyetemes, mégis egyedi jelenség“**

**- interjú Dufla Ferenc pszichológussal**

**A hősök egészen kisgyermekkortól kihatással vannak ránk. Példaképként állhatnak előttünk, segíthetnek nehéz életszakaszokban és számos helyen találkozhatunk velük. Dufla Ferenc által most pszichológus szemszögből is megismerhetjük a hősök birodalmát.**

**Hogyan tudná definiálni pszichológus szemmel a hős fogalmát?**

Nem lehet egyértelmű definíciót adni arra, hogy mit jelent a hős kifejezés. A csatárt tekintjük-e annak, aki az utolsó percben győztes gólt rúg vagy a sebészt, aki tüdő transzplantációt hajt végre? Nincs egységes meghatározás arra vonatkozóan, hogy mitől lesz hős valaki.

A hősjelenség kultúra független. Mindegyik civilizációnál és népcsoportnál - melynek írott vagy elbeszélt történelme van - megjelenik a saját hősmotívum, tehát ez egyedi, mégis egyetemes jelenség. Pszichológia szempontból meg kell említeni Carl Gustav Jung-ot, aki az előző században dolgozó svájci pszichiáter volt. Ő jött rá arra, hogy az emberi tapasztalatoknak van egy közös motívumrendszere. Ezt ,,kollektív tudattalannak” nevezte el. Ebben vannak olyan visszatérően megjelenő alakok, melyeket ,,archetípusnak”, ,,őslenyomatnak” nevezett el. Ez adja a kultúrák univerzalitását.

A hős egy archetípus, mint az Isten, az anya, a férfi vagy a születés. Emellett a hős az emberi személyiségfejlődésnek egy állapota, bizonyos fejlődési foka. A Jung-i elmélet szerint ez egy férfi karakterisztikum, melynek a női megfelelője a küzdő nő. Előbbire klasszikus példa Odüsszeusz, míg utóbbira Antigoné.

**Miért vágynak az emberek hősökre?**

A hős, mint motívum, olyan tulajdonságokat jelenít meg és foglal össze, amit az adott közösség mindenkor sokra tart és fontosnak gondol. Ebből fakad a szuperhős-kultusz, mely a végletekig eltúlozza ezeket a jellemvonásokat. Érdekes felvetés, hogy ebben, a hittől eltávolodott világban a hős mennyire helyettesíthető az istenképpel.

A hős alak fontos pszichológiai funkciót hordoz, az egyének fejlődésében lényeges lépést takar. Ha valakinek van egy hőse, akivel azonosulni szeretne és a tulajdonságaival illúziószerűen fel tudja ruházni magát, akkor elkezd megélés szinten hasonlítani az adott karakterhez. Ez átmenetileg átsegítheti a személyt bizonyos szorongásokon. Így működnek például a mesék is, melyek egyfajta azonosulási felületet adnak a gyermekek számára és támaszt nyújthatnak kritikus periódusok alatt. Viszont szélsőségessé válhat, ha valaki ez alapján kezdi kozmetikázni és felépíteni az önértékelését - hogy a vágyott hőshöz hasonlóan éli meg önmagát.

**Ezek a hősök hasznosak a mindennapi életre nézve?**

Bizonyos fejlődési szakaszokban, kiemelten a koragyermekkort és a kamaszkort, igen, van funkciójuk.

**Mik ezek a pozitív hatások?**

A mese egy analogikusan működő dolog, melyben ugyanazokkal a próbákkal, nehézségekkel, motívumokkal rendelkezik a hős, amit mi is magunkénak érzünk és ami ad egy forgatókönyvet arra vonatkozóan, hogy mit hogyan kell tenni. Ezek általában tündérmeseszerűen építkeznek és pozitív kimenetellel kecsegtetnek. Így tud erőt, tartást és motivációt kölcsönözni a hőssel azonosulni vágyóknak. Másrészt van egyfajta feszítő kontraszt a kiszínezett alakok és közöttünk. Ez képes inspirálni arra, hogy beindítsuk magunkban azokat a programokat, melyek az önfejlesztésért felelősek.

Ennél vannak kevésbé szép és idealizált verziók is. Abban az esetben, mikor az önértékelés szélsőségesen labilis, túlzott azonosulás és eszményítés jelenik meg. Ekkor a személyiség a saját törékenységét és kiszolgáltatottságát kezdi el patológiás módon megváltoztatni azáltal, hogy a felértékelt hős tükrében éli meg önmagát. Túlkínálat van a hőseinkből. Ezek nagyon erős és gyors váltásokat eredményezhetnek.

**Hogyan mutatkoznak meg az előbb említett szélsőséges torzulások a személyiségben?**

Onnantól kezd érdekessé válni az idealizálás, mint pszichológiai folyamat, miután elhárító mechanizmusként jelenik meg. Ez képes megvédeni a stressztől az adott személyt, persze csak egy bizonyos pontig. Egy alapvetően nem elég erős ént és a megélt belső állapotokat átmenetileg át tudja segíteni a problémán. Ez a védekezés azonban nem feltétlenül hozza magával a személyiség erősödését. Általában az az ember, aki idealizációval próbál tenni szorongásai ellen, valójában kiszolgáltatottnak éli meg magát a környezetében jelentős emberekkel szemben. Ilyen lehet például egy szülő, főnök vagy partner. Veszélyesnek érzi a kapcsolatait és a szorongás indítja be ezeket a mechanizmusokat.

**Mi az a hőskomplexus?**

Leginkább a bulvárpszichológia szintjén találkozhatunk ezzel a fogalommal, ugyanakkor az amerikai igazságügyi profilozói tanulmányokban szintén leírnak olyan magatartási mintázatokat, melyre ,,hőskomplexusként” vagy ,,megmentőkomplexusként” utalnak. Ennek a lényege, hogy nem létező veszélyhelyzet esetében az egyén fokozott kockázatvállaló magatartást tanúsít azért, hogy egy adott csoport elismerését, támogatását elérje.

Ezt illusztrálni lehet az Angyalok és Démonok című filmben megjelenő pappal, akit Ewan McGregor alakított. A karakter kreál egy tökéletes összeesküvés-elméletet, ami során megöli a pápát, elrabolja a bíborosokat és az illuminátusokra keni az egészet. A célja, hogy a végén látszólag ő menthesse meg a keresztény világot és a pápai székbe kerüljön.

Ennek a jelenségnek a gyökereit az evolúciós pszichológia tudja leginkább megmagyarázni: Az az ember, aki a nem létező veszély esetében is tanúbizonyságot tesz arról, hogy képes rizikót vállalni, áldozatot hozni és veszélynek kitenni magát, az evolúciósan egy rátermett egyén. Olyan, aki valamilyen fajta előnyt élvez és akitől megéri utódot vállalni. Az evolúciós magyarázat szerint a pávakakas hőskomplexusban szenved, mert a nagy farktolla (amivel felhívja magára a nőstény figyelmét) nem kifizetődő, ugyanis ezáltal irreális veszélynek teszi ki magát.

De ő mégis megteszi, annak ellenére, hogy felkeltheti a ragadozók figyelmét…

**A hőskomplexus jellemzőbb valamelyik nemre?**

Abszolút férfi magatartás, az evolúciós gyökerezettség miatt. Ez egy kockázatkereső viselkedés, ami különösen kamasz és kora felnőttkorban gyakori. Ezt ,,fiatal férfi szindrómának” is szokták nevezni, mely során a kockázatot alul-, míg a saját képességeket és a túlélési arányokat túlbecslik. Ez szintén az evolúciós érték, a jó génállomány bizonygatása, a cél tulajdonképpen a másik nem figyelmének felhívása.

A bulvárpszichológia ezt hagyományosan olyan maszkulin foglalkozásokkal hozza összefüggésbe, mint például a mentősökkel, tűzoltókkal, rendőrökkel vagy katonákkal - ahol ez a jelenség nagyobb teret kap.

**A munkája során felhasználható a hős motívum?**

A hős, mint motívum használata a terápiában nem idegen dolog. A mesék, történetek, narratívák meg tudják adni azt az azonosulási felületet a terápiában résztvevő páciens számára, amit egy gyermeknek is. Ez segít feloldani az átmenetiséget.

**Felnőttként is képes minket ugyanúgy befolyásolni egy hősi kép, mint gyermekkorban?**

Igen, de nem annyira szélsőségesen. Akkor teljes a személyiségfejlődés, ha nincsen szükség külső mankóra, ahogy szülőre, úgy hősre sem. Ez az alapköve annak, hogy egy ember jól tudjon működni a társadalom tagjaként és boldog, teljes életet éljen. Nem jellemző a feltétlen, elsődleges idealizáció és azonosulási készség, ezt sokkal inkább felváltja felnőtt viszonylatban az inspiráció.

**Mik a kiváltó okok a hősképhez való ragaszkodásnak?**

A korai kapcsolati élmények, amik a szülő és gyerek között mennek végbe vagy alakulnak ki.

Fontos tényező, hogy a szülő hogyan tudta kielégíteni a gyerek grandiozitás-igényét. Vagyis azt, hogy ő egyedi, különleges, szép, erős, okos stb. Ezek mind beépülhetnek az egyediség és jóság élményét keltve a gyerekben.

Ugyanakkor a másik oldalról meg kell vizsgálni, hogy ezeket a természetesen megjelenő grandiózus fantáziákat mennyire tudta optimálisan frusztrálni. A gyermek fejlődésének vannak olyan pontjai, amikor indirekt módon szuperhősnek képzeli magát, olyannak, aki előtt nincsenek határok. Ez a szakasz nagyjából kettő és öt éves kor között zajlik. Aki bennmarad ebben az állapotban, az egy törékeny személyiség lesz, akit ha kudarc ér, összetörik. Ezek jellegzetesen a nárcizmus jelenségéhez köthető fejlődési elakadások.

Kiemelkedően fontos ezért, hogy a szülői visszajelzés során a gyermeket a pozitív megerősítés mellett terelgetni kell a valós élmények szerzése és a tapasztalása felé.

*(Vörös Rebeka F.)*