

Brian R. Little

# A TITOKZATOS ÉN



Brian R. Little

# A TITOKZATOS ÉN

Hogyan alakítja életünket  
a személyiségünk?

hvg  könyvek

A fordítás alapja:  
Brian R. Little: *Who Are You, Really? The Surprising Puzzle of Personality*. Simon & Schuster, Inc., New York. All rights reserved.

Copyright © Brian R. Little, 2017

TED, the TED logo and TED Books are trademarks of TED Conferences, LLC.

Fordította © Turóczi Attila, 2018  
Szerkesztette: Szatmáry Nóra

Borítóterv: Juhász Gábor Tamás  
Borítófotó: Hilary Little

HVG Könyvek, Budapest, 2018  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Szentirmai Dóra  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-555-8  
ISSN 2415-9026

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesületének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]

Nyomás: mondAt Kft.  
Felelős vezető: Nagy László

*Hilarynek és Benjaminnek*



## Tartalom

Bevezetés	9
1 Személyiségvizsgálat – átfogó kép	18
2 Személyes célkitűzések – a személyiség alkotórészei	42
3 Személyes környezetünk – célkitűzéseink megvalósításának társas környezete	69
4 A hitelesség mítosza – az önmagunkkal megteremtett összhang kihívása	83
5 Amikor jól megy a sorunk – lényegi célkitűzéseink fenntarthatósága	96
Utószó – A jóllét elviselhető könnyűsége	108
Függelék	112
Köszönetnyilvánítás	115
Jegyzetek	116
Irodalomjegyzék	122
Név- és tárgymutató	130
A szerzőről	135





## Bevezetés

„Ki maga?” Tudom, hogy tapintatlanság feltenni ezt a kérdést, talán még kényelmetlen is. Ha egy szórakozóhelyen kérdezném ezt valakitől, sörrel a kezemben, akkor az illető nagy valószínűséggel sürgősen az ajtó felé venné az irányt. Ha viszont abból indulna ki, hogy csak egy kíváncsi pszichológus vagyok, biztosan akadna néhány személyiségvonás, amellyel pillanatok alatt jellemezni tudná magát. „Extrovertált személyiség vagyok”, mondaná büszkén, vagy „lételemem a gondoskodás”, „harcos természet vagyok”, esetleg „én vagyok a világon az ötödik legkevésbé narcisztikus ember.” Mindannyian kapásból fel tudunk sorolni néhány olyan személyiségvonást, amelyekkel meghatározhatjuk magunkat.

Arra is kész válasza van szinte mindenkinek, hogy *miért* éppen olyan, amilyennek mondja magát. „Mert a nyugati parton nőttem fel”, hangozhat egy lehetséges válasz. „Mert én vagyok a legidősebb gyerek a családban”, vagy „mert ivott az apám”, netán „mert középiskolás voltam, amikor beütött a nagy gazdasági világválság”. Jó okunk van rá, hogy kiemeljük ezeket az összefüggéseket, hiszen a napnál is világosabb, hogy a külső hatások – a családi életünk, a közösség, amelyben felnőttünk, a minket körülvevő

politikai környezet – alapvetően befolyásolják életünket és viselkedésünket.

Azt gondolhatnánk, itt véget is ér a történet. Az ember azért olyan, amilyen, mert a belső természetére külső tényezők hatnak, amelyek egész életén át végigkísérik. Nem is olyan bonyolult, igaz? Hiszen elég időt töltöttünk önmagunk megismerésével ahhoz, hogy mostanra már tökéletesen összeálljon a személyiségképünk. Vagy mégsem?

Aki velem tart, annak most kezdődik csak igazán a felfedezés.

Az a helyzet ugyanis, hogy az öröklött tényezők és az életben megszerzett tapasztalatok nem nyújtanak teljes képet az emberről. Az imént említettek mellett létezik egy harmadik erő is, amely meghatározza a személyiségünket, visszájára fordítva a szokásos ok-okozati viszonyt. Vagyis nem csupán az magyarázza a tetteinket, hogy *kik vagyunk*, hanem az is alakítja a személyiségünket, hogy *mit teszünk*. Könyvemben lényegében ezt a témát, a személyiség új felfogását fogjuk körüljárni. Az utóbbi fél évszázad nagy részét ennek kutatásával töltöttem, mert jól meg akartam érteni.

Életünk és identitásunk nemcsak a velünk született vonásokból és a körülményeinkből áll össze, hanem ugyanúgy alakítják a törekvéseink és a vállalásaink, az álmaink és a mindennapi cselekedeteink is. Két szóba sűrítve *személyes célkitűzéseknek* (personal projects) nevezzük ezeket a meghatározó tevékenységeket, amelyek a rendszeres hétköznapi elfoglaltságtól az életünkön átívelő küldetésig számos formát ölthetnek. Kicsi és nagy, magánéleti és szakmai, jelentéktelen és létfontosságú egyaránt

lehet egy-egy ilyen vállalkozás – a kert kigyomlálásától a gaz politikai ellenfelek eltávolításáig bárhol elhelyezkedhet a képzeletbeli skálán. Biológiai adottságaink és társadalmi környezetünk valamilyen irányban befolyásolja személyes célkitűzéseinket, de ezek mindkettőn túlmutatnak.

A célkitűzések ugyanis, a természetünktől és a neveletésünktől eltérően, életünknek olyan jellegzetességei, amelyekkel nem az öröklődés vagy a társadalom ruházott fel minket, hanem az életünkből fakadnak.

Aki idáig jutott az olvasásban, most talán elmereng azon, vajon mekkora hatást gyakorolhatnak az ember stabilnak hitt személyiségére és önmagával kapcsolatos meggyőződéseire a saját cselekedetei. Erre pedig az a válasz, hogy a hatás nagyobb lehet, mint amekkorának első látásra tűnik. Személyes célkitűzéseink nemcsak azt befolyásolják meghatározó módon, hogy kinek gondoljuk magunkat, hanem azt is, hogy szerintünk mennyire megy jól a sorunk: boldogulunk, bukdácsolunk vagy a többséghez hasonlóan azért csak átvészeljük valahogy az életet. Röviden: a személyes célkitűzések határozzák meg a kiállításainkat. Aki megérti ezek lényegét és hatásait, olyan mederbe terelheti az életét, amelyben csak akarja.

A következő oldalakon abból a szempontból vesszük alaposan szemügyre a személyiségünket, hogy miként zajlott eddig az életünk és hogyan alakul pillanatnyilag, de természetesen az is érdekel minket, mi lehet a jövő. És éppen itt jönnek a képbe a személyes célkitűzések: aki egyértelműen meg tudja határozni saját céljait, és tisztában van azok erejével, az meglátja azt is, mekkora szabadsága vagy mozgástere van élete alakításában.

Az én személyes célkitűzésem ezzel a könyvvel az, hogy segítsék az olvasónak átlátni és irányítani a saját életét (még mielőtt valami váratlan esemény kizökkentené a jövőről való elmélkedésből: a gyerek megint megsérül, a macska szőrlabdát öklendezik fel, vagy egyik barátjának éppen most támad olthatatlan vágya arra, hogy kiöntse önnek a szívét).

S hogy ez ne csak az én személyes vállalkozásom legyen, hadd meséljem el, miért is kezdtem el az emberi személyiséggel foglalkozni.

1965 szokatlanul meleg szeptemberében jártunk, amikor óvatosan kopogtattam Theodore R. Sarbin professzor ajtaján. Sarbin a Berkeley Egyetem kiváló tudósa volt, én pedig másodéves mesterképzősként az ő kutatócsoportjához akartam csatlakozni. Hirtelen kivágódott az ajtó, és valaki rám rivallt: „KI MAGA?”. Sarbin hangereje és a jól megnyomott „ki” alapján arra következtettem, hogy nem fogja beérni a nevemmel. Azt akarta, határozzam meg önmagamot, vagy hogy milyen szerepemben érkeztem, melyik éneket élem meg abban az adott pillanatban. Úgyhogy emelkedett hangon, nem minden öniróniától mentesen azt válaszoltam: „Egy igazságkereső”. Sarbin a szemét forgatta, grimaszolt és legyintett: „Na ne, már megint egy!?”.

Ha őszintébben válaszoltam volna Sarbin kérdésére, akkor az kevésbé fennkölt, ám annál összetettebb és érdekesebb lett volna. Leírhattam volna a gyermekkorom óta ismerős személyiségvonásaimat: befelé forduló, kíváncsi és kellemes. Jellemezhettem volna neki azokat a szerepeket, amelyeket másokkal szemben és általánosságban a világ színpadán játszom: pszichológia szakos egyetemi

hallgató, szenvedélyes klimpírozó és Kennedy rendületlen híve, akinek még sajjón fáj a merénylet. Mindezt azonban nem mondhattam el a professzor ajtájában. Ráadásul még akkor sem festettem volna magamról teljes képet, ha mindezt sikerül is elsorolnom. Életemnek abban a szakaszában ugyanis radikálisan irányt változtattam az éppen kibontakozó, rendkívüli politikai események hatására, amelyekre később még visszatérek.

Először hadd vázoljam fel a hátteret: a pszichológia akkoriban még azzal a kérdéssel próbált zöld ágra vergődni, hogy a biológiai vagy a társadalmi tényezők játszanak-e meghatározóbb szerepet az ember személyiségének formálásában. Annak idején ezt az öröklés és környezet vitájának nevezték.

„Alapvetően az agyammal vagyok egyenlő, professzor úr” – mondhattam volna Sarbinnak, amennyiben az öröklés (avagy a biológiai determinizmus) hívei közé soroltam volna magam. Valójában azért mentem épp a Berkeley-re pszichológiát tanulni, mert az a viselkedés biológiai alapját meghatározó tényezők kutatásának a fellelője. A mesterképzés előtt egy neuropszichológiai laboratóriumban dolgoztam segédmunkatársként, tehát abban a biztos tudatban jelentkeztem a képzésre, hogy személyiségünket alapvetően a genetikai és neuropszichológiai tényezők határozzák meg (ezeket összefoglalóan biogenetikus hatásoknak nevezem). Akkoriban szilárdan hittem, hogy az agyműködés tanulmányozása kínálja a legjobb módot annak megértéséhez, hogy kik vagyunk *valójában*.

Ám ugyanúgy felesküdhettem volna a társadalmi hatások elsőbbségét hirdető tábora is. Alacsony, sovány

gyerek voltam Kanada nyugati partvidékéről; egy bolondos ír apa és egy tyúkanyószerű angol anya fia, aki szeszélyesen gondoskodó környezetben nőtt fel. Ezek a szociogenetikus hatások jól illeszkedtek ahhoz a nézethez, amelyet Sarbin vallott a viselkedésünket formáló tényezőkről: szerinte társadalmi és kulturális erők alakítják az embert, ezek írják élete törvényeit, szerepeit és forogatókönyveit.

Abban az időszakban vett gyökeresen új irányt az öröklés kontra környezet vita: a Berkeley pszichológusokból és anatómusokból álló interdiszciplináris kutatócsapata kimutatta, hogy a rágcásalók életkörülményeinek javításával megváltoztatható az állatok agyfelépítése és biokémiája.<sup>1</sup> A társas ingerek között és a felfedezést ösztönző, bonyolult tárgyakkal teli ketrecben (ahogy a kutatók mondták: „barátok és játékok közt”) felnövekvő egyedek agya mérhetően nagyobb volt az ingerszegény környezetben élő társaikénál, ráadásul bonyolultabb idegpályákból épült fel. Úttörő és ellentmondásos tudományos eredmény volt ez, mert olyan következtetésekre adott alapot, amelyek az egerek és az emberek jobb életminőségének lehetőségét biztosíthatták. Kiderült, hogy a biológiai hatások valóban szükségesek a viselkedés teljes körű megértéséhez, de ezek nem véglegesek és állandók, hanem igenis alakíthatók.

Napjainkra a pszichológia természetesen rég meghaladta már ezt a diákkorom emlékeit idéző öröklés–környezet szembeállítást. Ma már tudjuk, hogy ez a kétfajta hatás kölcsönösen át- meg átjárja egymást. Magyarán, a környezet formálhatja öröklött természetünket, hiszen ezt tanultuk meg a Berkeley-n a barátok és játékok közt felnevelt kis rágcásalóktól.<sup>2</sup>

Am hamarosan kiderült számomra, hogy a „Ki maga?” kérdésre adott fenti válaszok nem világítanak meg mindent igazi természetünk megértéséhez. A sorsomat meghatározó kopogtatás óta arra keresem a bizonyítékokat, hogy a saját, egyedi törekvéseink – személyes célkitűzéseink – nemcsak vetekednek a biológiai és társas magyarázatokkal, de módosítják az ezekről kialakított felfogásunkat is. Célkitűzéseinknek olyan erejük van, hogy rábírhathnak bennünket a szokásunktól eltérő viselkedésre is, ezzel újradefiniálva személyiségünket. Minderről saját tapasztalataim is vannak.

Korábban már utaltam rá, hogy javában zajlott személyiségem mélyreható átalakulása, amikor beléptem Sarbin irodájába. 1964 szeptemberében, tehát egy esztendővel korábban érkeztem Berkeley-be, történetesen éppen azon a héten, amikor az egyetemen elindult a szólásszabadságmozgalom, a Free Speech Movement. Az intézmény vezetése nem sokkal korábban tiltotta meg, hogy a hallgatók a felállított információs asztaloknál toborozzanak „szabadságköveteket”, akiket a szegregált déli államokba küldtek volna kampányolni. Az intézkedés hallgatói demonstrációkat, ülősztrájkokat, nyilvános vitaelőadásokat és egyéb spontán tiltakozó megmozdulásokat váltott ki. A protestálók azt sérelmezték, hogy a tekintélyes, rangos egyetemet – amely a szokásos „univerzitás” helyett a „multiverzitás” szóval utalt önmagára – túszul ejtették saját Nobel-díjasai és az ipar különböző szereplőivel kötött szerződések, s valami keveset törődik hallgatóival.

A szólásszabadság-mozgalom megragadta a fantáziámat, ez pedig kézzelfogható hatással járt. Felhívás volt

cselekvésre: a magamévá tenni olyan célkitűzéseket, amelyek idővel mélyen személyessé, sőt meghatározóvá váltak az életemben. A bennem lakozó, befelé forduló pszichológia szakos hallgató – aki szívesebben dalol a forradalomról, mintsem kirobbantja – azt kezdte érezni, hogy fel kell szólalnia az igazságtalanság ellen. Ez új volt, és alapjaiban ingatta meg az önmagamról alkotott elképzelésemet.

Ráadásul ennek a változásnak a hatására nemcsak új gondolatok és érzések ébredtek bennem, de a cselekedeteim is megváltoztak. Az általam választott út – csaknem láthatatlanul – átalakította azt az embert, aki én voltam akkor. Az olyan célkitűzések, mint az ülősztrájk, a tüntetésen való részvétel vagy az „igazságkeresés” ekkor már állásfoglalást, elköteleződést jelentettek – egyben következményekkel járó tetteket annak az új embernek a számára, akivé akkor váltam.

Ezzel vissza is jutunk a bevezetés elején feltett kérdéshez: ugyanahhoz, amellyel Sarbin ijesztett rám azon a perzselő őszi napon, amikor bekopogtam az ajtaján: „Ki maga?”. Méltatlan korlátokat állítunk fel saját magunk számára, ha énünket pusztán a bennünket ösztökélő biológiai erők és a személyiségünket alakító társadalmi hatások termékének tekintjük.

Arról szeretném meggyőzni olvasóimat, hogy saját személyes célkitűzéseink is formálnak minket, és bár ezek a célkitűzések biológiailag és kulturálisan meghatározottak, személyes vállalkozásaink révén – mint majd látni fogjuk – változtathatunk is genetikai és társadalmi örökségünkön. Az ilyen célkitűzések új irányokba terelhetnek, új értelmet adhatnak az életünknek. Ha ennek az új



felfogásnak a mentén próbálunk véleményt alkotni magunkról, feltehetjük a kérdést: „Kik vagyunk *valójában?*” Ezzel a titokzatos énünkről szerzett új tudással felfegyverkezve azt is megérthetjük, hogy megy a sorunk, hogyan boldogulunk az életben – és végre tevőlegesen alakíthatjuk jövőnket.