

A Depresszív Magyarázó Stílus

A következőkben a depresszió kialakulásának egy elegáns és nagy hatású, de alapjaiban egyszerű elméletét mutatom be. Martin Seligmant tette világhírűvé (pszichológus körökben) ezen elmélete, amit azóta sokan, sok oldalról megvizsgáltak, és kiállta az idő próbáját.

Emberi természetünkből fakad, hogy világunk eseményeire, tapasztalatainkra gyakorlatilag szüntelenül és akaratlanul magyarázatokat gyártunk. Szándékokat tulajdonítunk (pedig legtöbbször nincsen jelen tudatos szándék), logikai összefüggéseket „fedezünk fel”, történeteket szövünk. Ez az automatizmus bármikor tetten

érhető, gondoljunk reakcióinkra, ha pl. valaki nem veszi fel a telefont, pedig megbeszéltük, hogy hívni fogom („Biztos elfelejtette/értekezleten van/otthon hagyta”), kevesebb ételt szed a tányérjára, mint amire számítunk („Nem érzi jól magát/evett otthon/nem szereti”). Sokszor elhatározás nélkül hajtunk végre valamit, amire utólag, miután észrevettük, indoklást találunk. Például egy firtató kérdésre válaszolhatjuk, hogy „nem akartam lifttel jönni”, pedig csak egyszerűen, gondolkodás, mérlegelés nélkül feljöttünk a lépcsőn. A példák sora a végtelenségig folytatható.



Ezen magyarázatok három szempont alapján, kétszerkétszerkettő, azaz nyolc csoportba (ezek az úgynevezett attribúciós stílusok) oszthatók. Ez a három szempont:

- Belső – Külső: okként a személyt önmagát jelöli-e meg, vagy külső körülményeket
- Stabil – Instabil: az ok megváltoztathatatlansága („állandóan elszámolok valamit”)
- Globális – Lokális: a hatás terjedelme („minden nő unatkozik mellettem”)

A magyarázatok tehát besorolódnak mind a három szempont alapján, így jön létre a nyolc lehetséges típus. Mindenkinek van egy kedvenc, preferált módja, amit a negatív élethelyzetekre alkalmaz. Ez a korai személyiségfejlődés során rögzül, és időben és helyzetről-helyzetre egyaránt többé-kevésbé változatlan marad. És ezen nyolcféle mód között van egy, ami igazán (ön)veszélyes.

Tekintsük példaként azt az esetet, mikor valaki vásárlásból hazaérve észreveszi, hogy valamit nem vett meg, amit tervezett. A fenti kategorizáció alapján nyolc különböző magyarázat képzelhető el, amik ennyire tiszta formában ritkán fordulnak elő, de a jobb érthetőség kedvéért enyhén túlrajzolom őket. Természetesen mindegyik esetre még számtalan, különböző példa adható. Bátorítanám, hogy végigolvasás helyett, próbáljon maga példát találni.

- „Jajj, nem igaz, mindig mindent elfelejtetek!” (Belső, Stabil, Globális)
- „A zöldséges igencsak szeret kötekedni.” (Külső, Stabil, Globális)
- „A zöldségesnek rossz napja van.” (Külső, Instabil, Lokális)
- „A piacon mindig annyi dolgot kell vennem, hogy valamit elfelejtetek” (Belső, Stabil, Lokális)

- „A piacon az árusok annyira leterheltek, hogy nem tudnak még a vevőre is odafigyelni” (Külső, Stabil, Lokális)
- „Véletlen otffelejtettem, miután kifizettem, mert pont összefutottam Évával” (Belső, Instabil, Lokális)
- „A hosszúhétvége miatt olyan volt a piac, mint egy felfordult méhkas” (Külső, Instabil, Globális)
- „Most a költözés miatt semmire sem tudok figyelni” (Belső, Instabil, Globális)

A fenti példasorozatban legelső helyen található magyarázó stílus neve depresszív stílus. Az 1929-es gazdasági világválság idején felnőtt generációban kiugró mértékben volt reprezentálva ez a típus, még évtizedekkel válság után is.

Néhány további, gyereknevelési példa: gyerek elejti, eltöri a poharat: „Jajj, látod milyen ügyetlen vagy!”. „Miért vagy mindig ilyen szégyenlős?” (=szégyenlős vagy). „Miért nem tudsz egyszer szót fogadni?” (=mindig rosszat teszel). Kisgyerekkorban többek közt ilyen utakon keresztül sajátítódik el az önreflexió eszköztára, tanulja meg a gyerek, hogyan gondolkodjon önmagáról. A magyarázó stílus viszonylag stabil természetéből fakad, hogy ezt magával viheti akár élete végéig is. Ezekben a példában természetesen a belső, stabil és globális, azaz a depresszív stílus szerepelt.

Fontos megemlíteni, hogy ez még önmagában nem a depresszió állapota, pusztán egyfajta „befogadókészség”. Valós, „objektíven” negatív élethelyzet, és a negatív élethelyzetekre vonatkozó depresszív magyarázó stílus együttese jelent a többihez képest kiugró, magas kockázatot.

Ha Önnek kedve tartja, megfigyelheti, kifigyelheti saját, illetve környezete attribúciós stílusát, vagy eljátszhat egy-egy helyzet, különböző kategóriákba eső magyarázatainak felállításával. A stílus időbeli állandóságára vonatkozó kutatási eredményeket érdemes saját súlyukon kezelni: ezek statisztikai természetű eredmények, tehát csak általánosságban teljesülnek. Kellő kitartással bárki képes saját magyarázó stílusának megváltoztatására, illetve élhet teljes életet akármelyikkel együtt.