

FRITZ BREITHAAPT

a narratív agy

TEST ÉS LÉLEK

SOROZATSZERKESZTŐ
KOVÁCS ILONA • PLÉH CSABA

FRITZ BREITHAAPT

a narratív agy

Miért gondolkodunk
történetekben?

FORDÍTOTTA

DOBOSI BEÁTA



TYPOTEX

A mű fordítását a Goethe Intézet támogatta.



A könyv megjelenését a Nemzeti Kulturális Alap a kiadói program keretében támogatta.



Nemzeti
Kulturális
Alap

A fordítás a következő kiadás alapján készült:

Fritz Breithaupt: *Das narrative Gehirn. Was unsere Neuronen erzählen*
Berlin, Suhrkamp, 2022

© Suhrkamp Verlag Berlin 2022

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin.

Hungarian translation © Dobosi Beáta, 2024

Hungarian edition © Typotex, Budapest, 2024

Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

ISBN 978 963 493 314 4

ISSN 1417-6793

Kedves Olvasó!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!

Újabb kiadványainkról, akcióinkról a www.typotex.hu

és a facebook.com/typotexkiado oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó

Alapította Votisky Zsuzsa, 1989

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók

és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Németh Kinga

Felelős szerkesztő: Juhász Emese

Szerkesztette és tördelte: Leiszter Attila

Borítóterv: Somogyi Péter

Nyomta és kötötte: OOK-PRESS Nyomda, Veszprém

Felelős vezető: Szathmáry Attila

TARTALOM

<i>Bevezetés</i>	7
<i>1. fejezet</i> EPIZÓDOKBAN GONDOLKODÁS - A KÁOSZTÓL A RENDIG	26
<i>2. fejezet</i> MI A NARRATÍVA?	39
<i>3. fejezet</i> SÚGÓPOSTA	51
<i>4. fejezet</i> AZ ÉRZELMEK MINT A NARRATÍV GONDOLKODÁS JUTALMAI	87
<i>5. fejezet</i> A NARRATÍVA MINT A VÁLSÁGRA ADOTT VÁLASZ	117
<i>6. fejezet</i> AZ IDENTITÁS MINT PATOLÓGIA	133
<i>7. fejezet</i> MULTIVERZIONÁLIS VALÓSÁG, TÖBBRÉTEGŰ NARRATÍVA	153
<i>8. fejezet</i> A NARRATÍV AGY EVOLÚCIÓJA - A SZÍNPAD MINT A TUDATMOBILITÁS SZÜLŐHELYE	166
<i>Kitekintés</i> KILÁBALÁS A NARRATÍV KISKORÚSÁGBÓL	184
<i>Jegyzetek</i>	190
<i>Irodalom</i>	207
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	223

BEVEZETÉS

Miért töltünk ennyi időt narratívákkal? És itt nemcsak filmek nézésére és könyvek olvasására gondolok, hanem az arról szóló beszélgetéseinkre is, hogy ki kivel mit csinált; a közösségi médiában közzétett bejegyzéseinkre; valamint az akörül forgó gondolatainkra, mit tegyünk bizonyos helyzetekben, ami rövid videóklipek formájában pereghet le előttünk.

Erre az első kérdésre egyszerű a válasz: a narratívákban átéljük mások élményeit, és osztozunk a tapasztalataikban. Ez azért lehetséges, mert a narratívákban az ő helyzetükbe képzelhetjük magunkat, és magunkévá tehetjük a tapasztalataikat. Nem kell megfognunk a forró főzőlapot, bankot rabolnunk vagy félrelépnünk, hogy rájöjjünk, ez nem valami jó ötlet. A visszatartó erő nem az erkölcs vagy a bölcsesség, hanem a már megszerzett tapasztalat. A narratívák jóvoltából egyúttal megadatik az az élvezet is, hogy megízleljük a tiltott gyümölcsöt. A mondás úgy tartja, hogy nem lakhat jól a kecske, és maradhat meg a káposzta is. Márpedig a narratíva pont erre jó: úgy szerezhethünk (narratív, mentális) tapasztalatot, hogy nem kell az adott dolgot megtennünk. Megkettőzzük az életünket. Még egyszer átélhetjük a történeteket, vagy megtervezhetünk egy cselekedetet – a legapróbb reakcióktól a sorsfordító döntésekig.

Ilyen értelemben a narratív gondolkodás a tapasztalatszerzés és a tervezés remekbe szabott eszköze. Nem kell evolúcióbiológusnak lenni, hogy belássuk, milyen óriási előnyt jelent a túlélés szempontjából. Segítségével több élethelyzetre készülhetünk fel, és eltervezhetjük a jövőbeli tetteinket. Mind tanulunk egymástól, aminek során valami egészen elképesztő dolgot valósítunk meg: egy ember tapasztalatai mások tapasztalataivá válnak. Nem különálló lények vagyunk, hanem egyének hálózata. A szivacsok, a hangyák és az emlősállatok csak közvetlen veszély esetén tudják a tapasztalataikat továbbadni vakrémület formájában. Mi viszont folyamatosan megsokszorozzuk azokat.

Ez azonban felvet egy másik kérdést: miért gondolkodunk narratíván? Nem csupán azért, mert ezzel szelekciós előnyökhöz jutunk. A pár-választás problémáival járó fáradságos szaporodást sem azért vállaljuk, mert ezzel továbbadhatjuk a génjeinket, hanem mert a szex varázslatosan vonz, a szerelem pedig boldoggá tesz minket. És fordítva: nem minden cselekedetünk értelmes evolúciós szempontból. Kötve hiszem például, hogy a legnépszerűbb ételek itt, az Egyesült Államokban jót tesznek a polgártársainknak.

Ez a könyv ezzel a második kérdéssel, a narratív gondolkodás miért-jével foglalkozik. Már ezen a ponton adunk rá egy egyszerű választ: azért gondolkodunk narratíván, mert ez érzelmekkel jutalmaz meg minket. Az érzelmeket önmagukban is pozitív dolgoknak tartjuk, ugyanakkor a legtöbbször megvan a maga stop gombja is, amely lehetővé teszi, hogy kilépjünk a narratívából. Az ebben a könyvben tárgyalt narratív érzelmek határozzák meg az életmódunkat és a jóllétünket.

Ez a tézis elvezet bennünket egy harmadik gondolathoz. A narratívák bizonyos értelemben függővé tesznek minket. Óvatosabban fogalmazva: egyes narratívák annyira belevésődnek az emlékezetünkbe, hogy újra meg újra elővesszük őket, és rájuk szokunk. Mindenkinek megvan a maga gyengéje. Egyesek hősnak akarják látni magukat, mások pedig olyan áldozati szerepekben tetszelegnek, amelyekkel érzelmileg azonosulni tudnak. Felmerül a kérdés, hogy a narratív gondolkodás, amely kiszakít a saját szűkös létezésünkéből, és lehetővé teszi, hogy mások életét éljük, nem ejt-e fogságba minket. Más szóval: „meg tudjuk változtatni a narratívánkat”, ahogy azt manapság mondani szokták?

Ezzel megérkeztünk az utolsó nagy kérdéshez: Kik vagyunk attól, hogy narratívákban gondolkodunk, tapasztalunk és élünk? Narratív lények?

ROSSZ FILM BECSÖPPENTEM

Azt szokták mondani, hogy mindenki a maga szerencséjének a kovácsa. De inkább az ellenkezőjét tapasztaljuk: megássuk a saját sírunkat. És ez nem pusztán azt jelenti, hogy véletlenül beleesünk abba a verembe, amelyet másnak ástunk. Sokkal inkább azt, hogy egyre jobban elmélyítjük a boldogtalanságunkat azáltal, hogy világnézetünket a boldogtalansághoz igazítjuk. Ki ne ismerné a pesszimistát, akinek a szemében a legjobb hír

is a balszerencséje bizonyítékává válik? Legszívesebben megráznánk, csak hogy ez mit sem használna, mert csupán megerősítené abbéli hitében, hogy az egész világ összeesküdött ellene, beleértve a barátját is, aki megrázta. Nyilván nem könnyű megtörni a mintát.

A pesszimistához hasonlóan mind beleragadhatunk a látásmódunkba. E mögött azonban nemcsak holmi homályos világnézet rejlik, hanem konkrét elvárások azzal kapcsolatban, kik vagyunk, hol tartunk, és hogyan képzeljük a jövőnket. A jó emberek a mennyországba jutnak, mi többiek meg maradunk, ahol vagyunk. És ez elsősorban azt jelenti, hogy a narratívánk fogságában. Elvárunk bizonyos dolgokat, és addig vergődünk az elvárásainkban, amíg ezek be nem következnek. És ha nem, várunk, amíg mégis. Várakozás közben pedig úgy formáljuk át a valós eseményeket a fejünkben, hogy megfeleljenek a nézeteinknek. Egyesekre minden mosolygó nagymamában a farkas néz vissza. Az Egyesült Államokban pedig sokak számára hat botrányos év után is Trump a hős.

Számos olyan kollégám van az indianai egyetemen, akik ragaszkodnak a kamaszkori elképzeléseikhez. Professzorok akarnak lenni a Harvardon, Nobel-díjat akarnak kapni, vagy fel akarják találni a rák ellenszerét. Ezek mind szép célok, amelyek munkára serkentenek. Ugyanakkor nem tesznek boldoggá. A kollégáim megkeseredettek, frusztráltak és irigyek mások eredményeire. A választott narratíva már nem illik az életükhöz. Mégsem tudják elengedni.

Mások örökké áldozatnak látják magukat. Persze fontos felismerni, ha valakit elnyomnak, hogy fellázadhasson, vagy segítséget tudjon kérni. De szerep is válhat belőle, amelyhez vissza-visszatérünk, mert jól ismerjük, és bármikor belebújhatunk, akár egy kényelmes cipőbe. Végtére is az áldozati narratíva morális győztessé teszi az áldozatot, és felmenti a felelősség meg a cselekvés alól. Leveszi a válláról a terhet.

Egy további változat, amelyről gyakran hallok német barátaimtól, a szorgos méhecske meg a száz lusta élőlökődő narratívája. Ez a mese sajnos nem ér jó véget, mert a barátaim úgy érzik, hogy kizsákmányolók és naplopók hada veszi körül őket. A végén mindig a rossz győzedelmeskedik, noha a barátaim tartják fenn a rendszer működését.

Ugyanígy beleragadhatunk bizonyos családi szerepekbe is. Az egyik ilyen a számos kultúrában ismert szuperanyáé. A szuperanya szüntelenül mosolyogva vezeti a háztartást, a gyerekei barátainak a legjobb barátnője, a tiszta konyhájában mindig mindenkinek jut egy tányér leves, és még

karriert is épít... Akkora nyomás nehezedik rá, hogy alig van egy szabad perce, főleg, ha balul sül el valami.

Vagy amikor rossz emberbe szeretünk bele. Azaz tulajdonképpen jóba, de ha a szívünk választottja nem viszonzza az érzelmeinket, vagy történetesen szociopata, a jó emberből egyből rossz lesz. Mégsem tudjuk kiverni a fejünkből. Folyton apró jelenetek villannak fel a lelki szemünk előtt: egy bárban argentin tangót táncolunk, egymás kezét fogjuk, együtt vásárolunk.

Ezek a példák olyan magatartásformák széles spektrumát tárják elénk, amelyekben az énkép csapdává válik. Első ránézésre az ilyen képzeletbeli énképhez való ragaszkodás nem a narratív gondolkodás kérdésének tűnik. Megpróbálhatnánk világnézetek iránti elkötelezettséggel, múltbéli tapasztalatokkal és korai bevésődésekkel, sémákkal, mintákkal vagy ideálokkal magyarázni. Ez mind igaz is lehet, ám ezek az énképek csak azért létezhetnek, mert konkrét mininarratívákként állnak előttünk. Csak azért látjuk magunkat hősnak (már amennyiben egy tudós például hős lehet, és ez az elgondolás egészen biztosan komoly tudományos erőfeszítést igényel), áldozatnak, meggyőződésből ténykedő embernek, szuperanyának vagy hősszerelmesnek, mert el tudjuk képzelni, hogy az adott módon cselekszünk – vagyis képzeletben magunkra találunk a narratívában. A narratívák megjelenhetnek vezérfonálként, de a lehetséges események hirtelen felvillanásaiként is.

Bizonyos narratíváktól és az ezekre épülő énképektől nem könnyű megszabadulni. A narratíva az a forma, amelyben az agyunk a magunk és mások cselekedeteit szimulálja. Mivel ezeket a szimulációkat alkalmasnak tartjuk arra, hogy leképezzék a tetteinket, nagyon valóságosnak érezzük őket. És ki akarna szakítani a valósággal? De van kiút.

Az érdekes az, hogy a narratívák egyrészt a társadalmi környezetet leképezési és szimulációi, vagyis modellezik a helyzetünket, döntéseinket, tetteinket és érzelmeinket, másrészt csupán a képzeletünk szüleményei. A narratíváknak formájuk van. A formáknak pedig megvannak a maguk törvényszerűségei, amelyek nem úgy táncolnak, ahogy a valóság füttyül. Ezekbe a formákba helyezzük bele a magunk és mások megfigyelt cselekedeteit. Amikor másokat megfigyelünk, gyorsan bizonyos indítékokat és érdekeket tulajdonítunk nekik, hozzászegezzük őket valamihez. Az eseményeket kis szekvenciákban és epizódokban kísérvük figyelemmel, amelyekben minden szerepet diádokba vagy triádokba rendezünk: gazember, tettes, hős, vetélytárs, segítőtárs, hazug, áldozat, bíró, barát, hamis

barát, áruló, szociopata, tanú, tanító, élősködő... Ezek a szerepek csak a fejünkben léteznek, mert természetesen az emberek többféle hajlammal rendelkeznek, és bármelyik szerepet felvehetik. Egy társas helyzet megfigyeléséhez azonban roppant praktikus egyszerűsítés, hogy az egyik vagy a másik szereppel ruházzuk fel az embereket. Áttekinthetővé és ezáltal elképzelhetővé teszi a szimulációt. Így a narratíva filmszerűen pereghet a gondolatainkban, és utólag könnyűszerrel felidézhetjük. Egyszerűbben fogalmazva: a narratívák rendkívül vonzó tájékoztató pontokat kínálnak a komplex valóságban. Ki mondana erre nemet? Az agyunk biztosan nem szalasztja el az alkalmat. A narratívák lehetővé teszik, hogy feltételezésekkel és jóslatokkal éljünk a társas környezetünket illetően, emlékezzünk rájuk és beszéljünk róluk. Ez nem pusztán kényelmes, hanem nagyon is racionális, és általában ragyogóan működik. De pont így ragadunk bele a nyomvályúba. Ha egyszer kialakul egy narratíva, az olyan meggyőző, hogy képtelenek vagyunk lerázni magunkról.

Ez a fogságba esés messze túlmutat az énképen, és sok magatartásformát felölel. Többnyire persze hasznunkra válik, ha tudjuk, hogyan kell viselkedni bizonyos helyzetekben, és mire számíthatunk. Csakhogy a helytelen viselkedés számos szélsőséges változata is abba a tartományba esik, amelyet legalább részben a narratív gondolkodás vezérel.

Amerikai lakhelyem közelében 2020 nyarán ijesztő rasszista incidensre került sor. Egy afrikai származású férfit „Bitóra vele!” kiáltásokkal zaklatott egy fehérekből álló csoport. Csak egy példa arra, milyen magatartásformák előfordulására gondolok. Ráadásul az efféle megbotránkoztató narratívákat gyakran tettekre is átváltják. Tudta ezt az áldozat is, aki talán maga provokálta ki az esetet azzal, hogy kétszer egymás után behatolt a vádlottak magánterületére, ahogy az nem sokkal később a bíróságon kiderült.

A bizottságokra és a munkacsoportokra, amelyeket én az egyetemről ismerek, de nyilván máshol is mindennaposnak számítanak, jellemző, hogy gyorsan – túl gyorsan – döntenek egy-egy kezdeményezésről. Azután szinte mindig kitartanak az első kimondott szónál. Aki az indítvány mellett tette le a voksát, később mindig talál rá érveket, még akkor is, ha rengeteg tisztán látható problémába ütközik. Aki ellene foglalt állást, végig mindent ócsárolni fog. És nem pusztán azért ragaszkodnak a már meghozott döntésükhöz, mert lusták újragondolni. Sokkal inkább a csoportban eljátszott szerepük, a lelkes támogató vagy a mások eszjárásában rejlő hibákat fürkésző, kíméletlen racionalista szerepe miatt.

Ezeket a szerepeket oda illő megfogalmazásokkal, arckifejezéssel és a kollegiális viselkedés kódjaival adják elő. Sok jó ötlet és kezdeményezés halálával jár ez.

Az elveszett költségek csapdája és a merevség is a narratív minták körébe tartozik: döntöttünk valahogy, és utána nem tágitunk. Ha már egyszer megvettük a koncertjegyet, akkor is elmegyünk, ha hetek óta szakad a hó, és csúnyán megfáztunk. A másik lehetőség, hogy egyszerűen ágyba bújjunk, eszünkbe sem jut, mert csak a zenei élmény lebeg a szemünk előtt, hiába nem fogjuk ilyen betegen élvezni. És már azon jár az eszünk, milyen lelkesen mesélünk majd róla másoknak, és mindegy is, milyen volt valójában.

Ezzel vissza is értünk a pesszimistához, a boldogtalan szerelmeshez meg a frusztrált kollégákhoz, akik rossz narratívákhoz ragaszkodnak. Mi segíthet rajtuk? A válasz: még több narratív gondolkodás! A narratívák nem monolitikus képződmények. Sokkal jellemzőbb, hogy csapatostul jönnek. Minden narratívának van ellennarratívája. És ami még fontosabb: amikor magunkra találunk egy narratívában, akár filmet nézünk, akár az életünkön elmélkedünk, minden alakulhat gyökeresen másképp is. A narratívák multiverzionálisak. A multiverzionalitás itt nem azt jelenti, hogy egy középkori kéziratnak több szövegváltozata létezik, hanem azt, hogy ha belebonyolódunk egy narratívába, akkor több lehetséges fejlemény kínálkozik. A narratívák azért olyan izgalmasak és intenzívek, mert mindig minden alakulhat máshogy is. És mi magunk teremtjük meg ennek lehetőségét, amikor megjövendöljük, mi történhet vagy minek kellene történnie.

Ugyanez a mentális multiverzionalitás (hogy bevezessük ezt a szörnyen szép fogalmat) kínál kiutat azokból a csapdákból, amelyeket a narratíváinkkal állítunk magunknak. A narratívák ugyanis azt is megengedik, hogy elképzeljük a kiutat. Egyszerre a boldogtalanságunk és a boldogtalanságunkból való kilábalás eszközei. A dárda, amely a sebet ütötte, be is gyógyítja.

A félreértések elkerülése végett: ez nem önsegítő könyv. Nem vagyok alkalmas terapeutának. Ha valaki a boldogtalanságból kiutat keresve elmesélné nekem az életét, a narratív agyról szóló elméleteimmel valószínűleg nem a legjobb, hanem a legizgalmasabb megoldást javasolnám neki. Az izgalom nagyszerű dolog, de nem biztos, hogy mindent ki kell próbálni, ami izgalmas. Engem inkább a narratív gondolkodásban rejlő lehetőségek érdekelnek. A tudatunk rendkívül mozgékony, és a narratív-

vák az ugródeszkái. Mindig minden alakulhat máshogy – még akkor is, ha többnyire nem alakul.

A narratív gondolkodásnak ez a kettőssége áll e könyv középpontjában. A narratívák egyrészt erős mintákat alakítanak ki, amelyek szilárd formát adnak a viselkedésünknek, valamint a gondolkodásunknak, a hitünknek, az érzéseinknek, az élményeinknek, az emlékeinknek és a reményeinknek, és ezzel korlátoznak bennünket. Másrészt pont a narratív gondolkodás kínál kreatív választási lehetőségeket, amelyeket szó szerint mi magunk találunk ki. Narratív lényekként eltervezhetjük az életünket, előre láthatjuk mások cselekedeteit, hibáztathatunk másokat, beleképzelhetjük magunkat más emberek helyzetébe, és megérthetjük önmagunkat. Egyszerre vagyunk gúzsba kötve, és akarunk valami újat, miközben képtelenek vagyunk túl sokáig boldogok lenni a hétköznapiokban. Szilárd mintákat követünk, amelyek néha fogságba ejtenek. Hozzászögezzük másokat a szerepükhöz és a saját mentális narratíváinkhoz. Egyszerűsítünk, hogy kikerekedjen a történet.

J Ó F I L M B E C S Ö P P E N T E M

Eddig az lehetett a benyomásunk, hogy a narratíva és a narratív gondolkodás korlátoz minket, hiszen a kitörés a ritka kivételek közé tartozik. Az elmélet felől nézve így is mutatkozhat. A hétköznapi tapasztalataink azonban ellentmondanak ennek. A narratíva magával ragad bennünket. Az elbeszélések szinte valamennyi fajtája élvezetet okoz. Ez nemcsak azokra a kitalált történetekre igaz, amelyekkel a könyvek lapjain és a mozivásznon találkozunk, hanem a mindennapi pletykára is. Nincs annál izgalmasabb, mint amikor a barátnőnk azzal hív fel, hogy: „Hallottad, mi történt ma Roberttel?” Kíváncsiak vagyunk, és élvezettel találgatunk. A politikusok beszédei, a papok prédikációi vagy a tudományos előadások mind nagyobb sikert aratnak, ha kis történetek tarkítják őket. A szakkönyv is jobban tetszik, ha anekdoták színesítik. A barátok elbeszélései nemcsak azért vonzanak, mert róluk szólnak, hanem mert velük együtt közvetlenül átélhetjük őket. Saját életünk is könnyebbnek tűnik, ha elmesélhetjük. Amikor este hazaérek, és beszámolok valamiről a családomnak, mindenki jobban érzi magát, mint ha szűkszavúan csak annyit vetnék oda: „Nem történt semmi különös.” Kivéve persze, ha túl sokat fecsegek, és sztori helyett parttalan szóáradatot zúdítok rájuk.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy minden narratíva önmagában „esztétikus” vagy „szép”, mert akkor ezek a szavak elveszítenék a jelentésüket. Esztétikus vagy szép narratívák helyett inkább a narratíva érthetőségéről beszélek, hiszen a kevésbé szép fajtái is megörvendeztetnek minket. Mik tehát a narratíva azon jellemzői, amelyek optimális befogadást eredményeznek, és milyen mentális folyamatok felelnek meg nekik?

1. Először látok egy filmet. A szereplők viszonya zavaros, a színészeket nem ismerem. Ezek most testvérek vagy szeretők? Nem vagyok biztos benne. Aztán már megint valami másról van szó. Akkor most az apa taxisofőr vagy üzletember, ahogy ő állítja? Egyelőre nem tudom eldönteni, tetszik-e a film. A város is idegen. Egy ponton végre rájövök, ki a főszereplő. Órá összpontosítok. Lehet, hogy az a másik az ellenfele. Kialakul a rend, belefeledkezem a filmbe. Peregnek a képkockák.

A narratíva a legalsó szinten *érthetőséget* teremt. Cselekvési és tapasztalati játékteret rendel a szereplőkhöz. A karakterek kapcsolatrendszere általában átlátható, a helyzet egyértelmű viszonyokat teremt, akkor is, ha bizonyos kérdéseket nyitva hagy. Az érthetőség és az ezzel megjelenő rend lehetővé teszi, hogy összpontosítsuk a figyelmünket, ugyanakkor kikapcsolódjunk. A tiszta helyzeteket értelmileg és érzelmileg is megértjük, és ezzel bizonyos fokig uraljuk. Ez persze unalomba csaphat át, vagy csapdává válhat, de mindenekelőtt tájékozódási pontként szolgál, amellyel narratíva nélkül gyakran nem rendelkezünk. Jobb egy gazficókkal és vetélytársakkal teli világ, mint a zűrzavar.

2. Egyes tévéfilmsorozatok felfedezték maguknak a függővéget. Úgy tűnik, minden világos, aztán az utolsó jelenetben, amikor a hősnő már túltette magát a veszteségen, felbukkan a halottnak hitt szerető. A legrosszabb pillanatban. Ezt a technikát az újságokban folytatásokban megjelenő 19. századi regények már alkalmazták. A nem sorozatként kiadott klasszikus elbeszélések szintén ismerik a narratíva által gerjesztett feszültséget, amely akkor keletkezik, amikor még nem tudjuk, mi fog történni. A fikcióban már hozzászoktunk, de olykor azon barátaink elbeszéléseiben is megtapasztaljuk, akiknek a sorsa foglalkoztat minket. Érdekel bennünket, hogyan végződnek a dolgok.

Ezért a narratívák második jellemzője, hogy van *befejezésük*. A történet már az elején azzal az ígérettel kecsegtet, hogy az ábrázolt események így vagy úgy, de lezárulnak. Amint a történet véget ér, nagy kő esik le a szívünkről, és felszabadultnak érezzük magunkat. Először feszültséget kelt bennünk, de utána annál inkább megkönnyebbülünk.

A befejezés néha egyszerű. A narratíva szereplőinek érdekei, mozgatórugói és olyan céljai vannak, amelyeket vagy elérnek, vagy nem. Bizonyos cselekményszálak természetes végkifejlettel zárulnak. Ha síelek, előbb-utóbb leérek a hegyről – vagy nem, de ez az én bajom, meg a fáé, amelyik az utamba állt. Ha randevút beszélek meg, akkor ez a szekvencia a találkozóval ér véget. Az ilyen befejezések lehetnek jók vagy rosszak, hisz ki tudja, mi minden történhet egy randin, mégis lehetővé teszik, hogy az eseményeket gondolatban epizódokként vagy többfelvonásos minidramákként lezárjuk.

Amikor egy epizód ilyen módon véget ér, nem tesszük minden további nélkül félre. Egészeiben értékeljük, és tanulunk belőle. Különböző változatokban elmeséljük, hol derűsen, hol komoran, de mindig a végkifejletet szem előtt tartva. A befejezés valamifajta ítéletet mond az epizódról, vagy ahogy ebben a könyvben felvetem, érzelmi jutalmat ad, amiért foglalkoztunk vele. A jó befejezés az egésztől is elárul valamit, a rossz óva int minket. Más szóval: a narratívákat a befejezésnek köszönhetően tudjuk kezelni.

3. Nem mondhattam volna valami mást aznap abban a kis kávézóban? Akkor még együtt lehetnénk. Nem sejtette volna meg Ned Stark a csapdát a *Trónok harcá*ban? Nem beszélhettem volna rá korábban az anyámat, hogy menjen orvoshoz? Miért nem veszi észre Elizabeth a *Bűszkeség és balítélet*ben, hogy Wickham egy szélhámos?

Minden narratíva alternatívákat vet fel. Elképzeljük, hogyan alakulhattak volna másként az események. Azt kívánjuk, kedvenc hősünk hirtelen essen ki a szerepéből, hogy elkerülje a kelepécét. Rájövünk, hogy a barátaink rossz narratívában rekedtek. Néha eltűnődünk, nem kelene-e valami komplett őrültséget tennünk, ahelyett hogy folytatjuk a hétköznapi életünket. És időnként meg is tesszük. Mivel narratívan gondolkodunk – és ez a harmadik jellemző –, képesek vagyunk *alternatív verziókat* felismerni és olykor kipróbálni. A narratívák megengedik, hogy ott is kiutat lássunk, ahol első ránézésre nincsen. Alakíthatjuk a körülöttünk játszódó elbeszéléseket, kreatív megoldásokkal állhatunk elő, gyakorolhatjuk az irányítást. Képzeljük el, mi lenne, ha azt tennénk, amit tényleg szeretnénk. Egyszerűnek hangzik. De hogy el is jussunk odáig, olyan narratívákra van szükségünk, amelyek megmutatják, hol vagyunk, és hol nem akarunk már lenni.

Ebben a könyvben a narratívagy e három dimenzióját tárgyalom: az érthetőséget, a befejezést és az alternatívákat. A könyv téziseihez vezető

út során ötvözöm a hétköznapi tapasztalatokat a fikcióval, és számos tudományterület eredményeit felhasználom. Több ponton messzebbre is kitekintek, és beszámolok a laboratóriumomban, az Indianai Egyetem Experimental Humanities Laboratoryjában végzett kutatásokról is. Ahogy ezek az empirikus vizsgálatok is bizonyítják, a történetekben gyakran nem tisztán csak az érthetőségről és a befejezésről van szó, hanem a bonyodalmakról, a véletlenekről és az alternatívákról is.

K É R D É S E K É S T É Z I S E K

Ahogy már említettem, e könyv első tézise, hogy a narratívák lehetővé teszik számunkra a közös átélést. A narratívákban tapasztalatokat adhatunk át. Fikcióban, képzeletben és a jövőre kovácsolt tervekben lehetséges vagy akár lehetetlen tapasztalatokat is szerezhethetünk és cserélhetünk. Narratív agyunknak köszönhetően összeköttetésben állunk más hasonló lényekkel. Nem maradunk magunkra a legfontosabb élményeinkkel, később újra átélhetjük és meg is oszthatjuk azokat. A közös narratív átélés a pusztán térbeli együttlétén messze túlmutató közösséget teremt. Ez az agyunk börtönéből, valamint az itt és mostból való kitörés valami egészen elképesztő: a tudatmobilitás fajunk nagy evolúciós vívmánya. Ahhoz, hogy megértsük, hogyan lett a tudatunk ennyire mobilis, meg kell vizsgálnunk a narratívákat, mert ezek biztosítják az áthelyeződést és az idegen világokba való elmerülést.

A narratív gondolkodás kutatása során felmerülő kérdések listájának se vége, se hossza. Alapvetően három csoportba oszthatók:

1. Mik a narratívák, illetve mik a narratívák a gondolkodásunkban? Mit közvetítenek? Miben különbözik a narratívák tartalma az információ más fajtáitól? Amikor narratívákat hallunk vagy olvasunk, mi marad meg belőlük? Mi kölcsönöz nekik stabilitást?

2. Miért vonz minket, hogy narratívákkal foglalkozzunk? Miért van az, hogy nem pusztán alkalmazzuk a bonyolult narratív gondolkodást, de egyenesen sportot űzünk belőle, amikor filmeket és sorozatokat nézünk vagy regényeket olvasunk? Mi hasznunk van belőle?

3. Hogyan szakítják ki a narratívák a tudatunkat az itt és mostból? Hogyan tudunk elmerülni egy másik világban? Miből fakad a másik világ intenzitása, amely (szinte) elfeledteti velünk a sajátunkat? Mi az a tudatmobilitás?

Az utóbbi kérdéskörhöz tartozik a gondolkodás egysíkúsága és a bizonyos mintákban való megrekedés. Feltesszük a kérdést, mit kínál nekünk a narratív gondolkodás, hogy kitörhessünk a szűk és egysíkú gondolkodásunkból.

Szeretnék egy központi feltevést előzetesen kifejteni: a narratív gondolkodást epizódok strukturálják. Minden sikeres epizód végén megjelenik egy érzélem. Ez a narratív gondolkodás jutalma. A narratívák kísértésbe visznek minket, kizökkentik a tudatunkat az itt és mostból, és elkalauzolnak egy olyan világba, ahol érzelmi jutalomban reménykedünk. A viselkedésünkben is egy ilyen érzelmi jutalommal járó epizódstruktúrát keresünk. A narratív gondolkodás azért annyira fontos számunkra, mert lehetővé teszi, hogy felismerjük a szekvenciák kezdetét és befejezését, és a végső jutalom jelzi, hogy valami befejeződött. Ezért az érzélem a végén kétféle értelemben is jutalom. Jutalmazza és értékeli a konkrét cselekedeteket, amelyeket narratívan közösen átéltünk, és megjutalmaz minket, amiért belemerültünk a narratívába.

A *happy end* nyilván az erkölcsileg helyes viselkedésért járó jutalom. A kíváncsiság narratívája a meglepődésben és a csodálkozásban nyeri el jutalmát. Ugyanakkor a negatív érzelmek is idesorolhatók: a szégyen ambivalens érzése büntetés azoknak, akik nem lépnek egyszerre, és jutalom a bosszankodó megfigyelőnek. Itt azonban gyorsan bonyolulttá válnak a dolgok, mert mindig fel kell tennünk a kérdést, milyen perspektívából éljük át a jelenetet. Egy következmény viszont már most világos: a narratívák arra tanítanak, hogy érzelmeket várjunk. Meghatározott érzelmi jutalmat várunk vagy remélünk, amiért belemerülünk a narratív szekvenciákba. A kalandos történetek például arra nevelnek, hogy diadalt várjunk. A szerelmes regények, hogy a megfelelő késleltetés után gyengéd érzelmeket. A csavaros elbeszélések hozzászoktatnak a hirtelen megértés esztétikai élményéhez. Nincs ez másként a való világban sem, ahol például a jól végzett munka elégedettséggel tölt el minket, vagy dorgálás és veszekedés után kibékülésben reménykedünk. Ez a tanulás és ezek az elvárások szervezik az életünket. Független is tehetnek. A munkamánia vagy a szexfüggőség szélsőséges eseteiben valószínűleg tudatában vagyunk ennek, miként mindenkinek megvan a maga narratív érzelema-dagja is.

A L A P F O G A L M A K

A következő fejezetek áttekintése helyett inkább a témánk legfontosabb alapfogalmainak rövid bemutatásával zárom a bevezetést. Ezek ugyanis mozaikszerű képet adnak a könyv egészéről.

Tudatmobilitás: E már említett alapfogalom a tudatunk mozgékony-ságára vonatkozik. Eszköze a narratív gondolkodás. Segítségével beleképzelhetjük magunkat mások helyzetébe, és velük együtt élhetjük át azt. Ha a szituációjukat narratívaként fogjuk fel, megtapasztalhatóvá válnak számunkra.

Szimuláció: A narratívákkal a testi létezés valós vagy fiktív helyzeteit szimuláljuk. Ez egyrészt a testi létezés megkettőzése vagy másolata, amely sok tekintetben és időbeli sorrendjében az élet rendjéhez igazodik. Másrészt viszont el is szakad a testi létezéstől és a szigorú időrendtől. Felidézhetünk múltbéli eseményeket, és gondolatban újra lejátszhatjuk őket. Tervezhetünk vagy fantáziálhatunk. Elképzelhetjük, milyen lenne kilépni a mindennapokból, és mondjuk Thaiföldre költözni. Tényleg boldogok lennénk ott? Tíz év múlva is? Mi lenne, ha házasságtörést követnénk el? És ha kiderülne? De vannak ezeknél sokkal hétköznapiabb szimulációk is. Én például minden reggel felkelés után áttekintem az előttem álló napot: mikor hol kell lennem, kivel találkozom, miről lesz szó. Többnyire unalmas történet, amelynek során a bonyolultabb ügyeknél hosszabban elidőzöm, és néha részletesen átgondolom őket. Az ilyen szimulációk felkészítenek a valós eseményekre. Bizonyos esetekben különféle magatartásformákból és párbeszédemből álló komplett jeleneteket játszom le magamban eltérő nézőpontokból.

Ezekre a szimulációkra azt mondjuk, hogy „offline”, vagyis a valós, fizikai cselekvésektől elkülönült állapotban zajlanak. Az offline viselkedésnek része mások megfigyelése és a mentális szimuláció is. Egyes idegtudósok azt vizsgálják, hogyan szolgálnak az „online” létrejött ideghálózatok egyúttal a társas interakciók megértésére és szimulálására (*reuse*).¹ Ha azonban megfordítjuk a dolgot, az is lehet, hogy a szimuláció és a megfigyelés révén létrejött hálózat készíti elő a viselkedésünket. A narratív gondolkodással megvalósuló szimulációk sok döntésnél és megítélésnél játszanak fontos szerepet. Idetartoznak például az olyan morális kérdések is, mint amikor azt latolgatjuk, megúszunk-e egy apróbb stiklit, vagy hogyan reagáljunk mások erkölcsi botlására egy adott helyzetben.

Szituáció: Mielőtt elgondolkodnánk rajta, mit is értünk általában szituáció alatt, fontos tisztázni, hogy a narratívákban mindig egy konkrét helyzetben vagyunk. A dolgok közepébe csöppenünk, még nem látjuk át a teljes folyamatot, mert még semmi sem dőlt el. Pont ez a szituáció első általános jellemzője: az eldöntetlenség. Döntési kényszert hordoz, vagy legalábbis a döntés és a változás lehetőségét. A szituációk konkrétak, és a fejlődési lehetőségek korlátozott repertoárjával bizonyos egyértelműséget mutatnak (ez akkor is igaz, ha több lehetőséget nem ismerünk vagy értünk). Összegezve tehát, a szituáció egy személy vagy egy szereplő lelkiállapota egy változási potenciált és lehetőségek korlátozott repertoárját hordozó lezáratlan jelenlétben.²

Mások szituációit a jelenlétben értjük meg: beleképzeljük magunkat a helyzetbe (lásd tudatmobilitás), és a személlyel vagy a szereplővel együtt éljük át az adott szituációban vagy pillanatban ránehezülő nyomást (lásd közös tapasztalat, közös átélés).

Prediktív agy és predikciós hiba: Idegtudományi kutatások azt mutatják, hogy agyunk gyakran megelőzi a külső szituációt:³ vezetés közben például a legkisebb ingerre is reagálunk, amely azt jelzi, hogy meg fogunk előzni. Ha csak tudattalanul is érzékelünk egy mozdulatot, azonnal aktiválódnak az izmaink, és felkészülünk minden eshetőségre. Az érzelmeink szintén működésbe lépnek.⁴ Itt általában azonnali elvárásokról van szó, vagyis az agyunk elvárásokat (*predictions*) fogalmaz meg azt illetően, mi történik vagy fog történni. Ez aztán vagy bekövetkezik, vagy nem, hiszen tévedés is felléphet (*prediction error*), amelyet korrigálunk.

Nem lenne helyes ezeket a minimális és általában alig tudatos elvárásokat narratívának nevezni. Ugyanakkor fel kell tennünk a kérdést, hol a határ a közvetlen és a narratív jellegű elvárások között. Gondoljunk a következő esetre: valaki szinte öntudatlanul észreveszi párja arcának apró rezdülését, ami akár a düh vagy a bosszúság jele is lehet, és erre készül fel. Máris visszhangzik fülében a mondat: „El fog hagyni!” Hirtelen képek és szekvenciák futnak át a fején, amíg rá nem jön, hogy talán mégsem fenyeget ez a veszély. De lennie kell valaminek, ami megragad, tapasztalatainkat egy narratív szempontból megdőbbszörözött valóságból merítjük.⁵

Multiverzionalitás: A történetek sokszor izgalmasak, és lekötnek minket. Mialatt a történet világában, egy bizonyos szituációban időzünk, feszültséget, csalódást és reményt érzünk. Elvárásokat és kételyeket fo-

galmazunk meg, és különböző lehetőségeket latolgatunk. A folyamat során eltérő, mentálisan egymást kölcsönösen kizáró változatokat kreálunk arról, mi történhetne vagy történhetett. Lehet, hogy Harry Potter életben marad az utolsó kötetben, lehet, hogy nem. Ha egy barátunk a szakításáról mesél, számtalan forgatókönyv lejátszódik bennünk, mi sikerülhetett félre. Talán nem volt túl okos dolog szóba hoznia a pincéjében épített vasútmodellt. A különböző lehetőségek ezen mérlegelését hívom multiverzionalitásnak.⁶ Amellett érvelek, hogy ez nem a narratíva véletlenszerű és mellékes jellemzője, hanem a narratív gondolkodás lényegi sajátossága.

Befejezés, értékelés és ítélet: A narratív gondolkodás másik kulcsfontosságú ismérve, hogy olyan epizódokban zajlik, amelyeknek van befejezésük. Már Arisztotelész megfogalmazta, hogy minden történetnek van kezdete, közepe és vége. Ez nem holmi banalitás, hanem arra utal, hogy aktívan keressük a befejezést, és ha kell, mi magunk találunk ki egyet. A befejezés azért fontos, mert azt jelzi az agyunknak, hogy lezárhatjuk az epizódot, fellélegezhetünk, és másnak szentelhetjük a figyelmünket. A befejezésnek egy sor követelményt teljesítenie kell: Először is le kell zárnia a cselekmény- vagy élménysort, és eleget kell tennie a felkeltett elvárásoknak.⁷ Majd az epizódból egy csomagot kell készítenie, amelyre egésként, az „először..., aztán...” sorrendjében emlékezhetünk (először jól megmondta a magáét a főnökének, és kiviharzott az irodából, aztán odalépett hozzá a nő, és...). Végezetül pedig lehetővé kell tennie, hogy érzelmileg feldolgozzuk, és jónak vagy rossznak minősítsük a befejezést. Ezekre az érzelmi értékelésekre azután általában jobban emlékszünk, mint magukra a részletekre vagy a cselekmény logikájára, ahogy azt hamarosan látni fogjuk. Így a befejezés előkészíti az átfogó értékelést és ítéletet.

Szereposztás: Ha egy ismeretlen tévéfilmsorozatba merülünk, tájékozódniuk kell. Például eltűnődünk, kik a narratíva főszereplői, és milyen esemény köt össze mindent és mindenkit. Miközben eligazodni igyekszünk, általunk ismert szerepeket rendelünk a karakterekhez. A főhős vagy főszereplő különösen fontos, de a vetélytársai úgyszintén. Ezzel szerepekre redukáljuk az embereket. Ezek a szerepek kalauzolnak minket, amíg ki nem ismerjük magunkat a történetben. Amikor bizonyos alakok felbukkannak, már tudjuk, mire számíthatunk. Ez a fickó a hősnő tanítója, az meg a segítőtársa. Különösen mélyen gyökereznek bennünk azok a diadikus minták, amelyek két szereplőt rendelnek egymás mellé:

tettes és áldozat, áldozat és segítőtárs, hős és vetélytárs, tanító és tanítvány, hősszerelmes és a szíve választottja, barát és ellenség, kizsákmányoló és kizsákmányolt...⁸

Az ilyen szerepek és diádok repertoárja meglepően szűk. Amikor Vlagyimir Propp orosz néprajzkutató száz évvel ezelőtt az orosz varázsmeséket tanulmányozta, mindössze hét eltérő szerepkört azonosított. Azt persze hozzá kell tenni, hogy ő úgy vélte, az általa összegyűjtött valamennyi mese egyetlen megatörténet változata. Daniel Wegner szociálpszichológus szintén arra jutott, hogy kevés diád is elegendő ahhoz, hogy a mindennapjainkat narratívan rendszerezzük.⁹ Természetesen vannak egyéni különbségek. Egyesek tettes és áldozat szerepeire osztják a világot, mások szívesebben látnak szövetségeseket, csodálókat vagy vetélytársakat maguk körül.

Ebben a könyvben a szereposztás fogalmát a séma vagy sztereotípiá alternatívájaként használom. Ennek oka, hogy feltételezésem szerint ritkán fogunk fel sémának egy egész narratívát, mert az túl unalmas lenne, inkább aszerint értékeljük a szereplőket, mit várhatunk tőlük bizonyos helyzetekben. De még így is minden alakulhat máshogy is.

Recepció és kommunikáció: A narratívák egyik nagyszerű jellemzője, hogy továbbadhatjuk őket. Nemcsak a saját emlékeinket tároljuk narratív epizódokként, hanem rendkívül komplex összefüggéseket is. Nemcsak olyan tényekről van szó, hogy ki kivel mit csinált, hanem érzelmi reakciókról és tapasztalatszerzésről is. A befogadók a történetmondókhöz és a saját élményeiket elbeszélőkhöz nagyon hasonlóan reagálnak a narratívákra.¹⁰ A narratívák annyira jól működnek, hogy szekvenciális jelenlétet teremtenek, így a narratív folyam létrehozója és befogadója ugyanazokon a pontokon hasonló tapasztalatokat szerez és érzelmeket él át.¹¹ Ha elmondjuk, azaz kommunikáljuk őket, a narratívák lehetővé teszik a közös átélést.

Közös tapasztalat és közös átélés: A közös átélés fogalmát ebben a könyvben a narratívabefogadás folyamatára használom. A befogadók nemcsak tudomásul veszik az epizódokat, hanem legalább részben úgy élik át a cselekményszekvenciákat, mintha ők maguk is az elbeszélő helyzetben lennének. Ezért bizonyos aspektusok hangsúlyozására különböző fogalmakat vezetek be, például a transzportációt (amikor a befogadó egy narratív világba vagy a média világába helyeződik át,¹² lásd tudatmobilitás) vagy a narratív empátiát (amikor a befogadó együttérez a szereplővel, vagy szereplőként látja magát egy szituációban¹³).