



DR. BIRKALVI RÉKA

EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ SZAKPSZICHOLOGUS, TRÉNER, GYÓGYSZERÉSZ

A „nem”, mint esély

Merjünk nemet mondani! Mondjuk ki: a munkahelyen, a gyerekekkel, a társsal. De meddig lehet elmenni?

A „nem” szó gyakran feszültséget kelt és a konfliktus szóval tesszük egyenlővé. Kimondani például a kedves ügynöknek, hogy „*Nem, nem érdekel, vagy nem alkalmas*”, kicsit kellemetlen érzést kelthet. Pedig a nemek sokat segítenek: ha tudjuk, hogy valami nem, akkor azt is tudjuk, hogy a többi igen, ott a határ, és azon túl még lehet próbálkozni. A „nemek” végigkísérik életünket, lelki fejlődésünket támogatva, segítve azt, hogy a kellő irányba menjünk.

Az igen és a nem kimondása bizonyos határok lehelyezésének a kulcslepését jelenti. Eldöntik, majd mi újra eldöntjük, hogy valami a mi határainkon belül vagy kívül van. Ez segít tartani életünk irányát, utunkat korlátként kijelölve. **A korlátok egyben kapaszkodók is**, a nagyvilágban fix pontot adnak nekünk.

A „nemek” kimondása személyiség-fejlődésünk egyik fontos lépése. A világ felfedezése, szakmai szóval az exploráció, belénk van kódolva. Tudni akarjuk, hogy mi van körülöttünk, hajt a kíváncsiság mindenfelé. Ahogy fejlődünk, meg kell tanuljuk, hogy hol vannak a határok, hova érdemes, hova lehet menni és mi az, ami a saját személyiségünkhez passzol, hogy a végén a saját határainkat beállítsuk.

FEJLŐDÉSI ÁLLOMÁSOK

A szülő a saját korlátaival segíti gyermekét, később már a gyermekét megismerve segítheti őt azzal, hogy pontosítja, gyermeke igényeire és képességeire szabja az előre lehelyezett korlátokat.

Mindannyian ismerjük a **dackorszak** „kedvenc” jelenetét. A család kis 80 centis huncutkája összehúzott szemöldökkel, karba tett kézzel ellenkezik. Még beszélni sem tud rendesen, de a „nem” szót már tudja. Vajon ez ellenkezés, vagy önmaga képviselője, erős megnyilvánulása: ezt akarom, ilyen vagyok.

Erikson fejlődésmélete szerint a dackorszak a második stádium a lélek fejlődésében, ahol a lélek megtanulja, hogy mi tartozik hozzá és mi nem. Az autonómia kialakulásában a szülői fejtámasz, iránymutatás, a kimondott és megmutatott „nemek” segítenek. A gyerekek pedig a „nem” kimutatása egy természetes állomás, amit nem kell szégyellni. Nehéz egész nap kezelni a „hisztiket”, de segíthet, ha nem az ellenkezést látjuk benne, hanem a gyerek erejét, énképviselőjét. Ha türelemmel és elfogadással úgy értékeljük, hogy „*Na, erős benne az akarat, ez jó lesz később, már csak jó irányba kell állítanom a gyereket*”, nyugodtabban tudjuk századára is leszedni az asztalról az ordító csemetét. Tehát, ha szülőként úgy érezzük magunkat, mint egy katonatiszt, akkor nyugodjunk meg, ezzel segítünk a gyerekek megismerni a saját világát, anélkül hogy szégyent kellene éreznie a „nemet” mondás miatt, önmaga képviselője miatt.

Az eriksoni fejlődésmélet tükrében minden állomásnál meg kell tanulnia a léleknek valamit, hogy később sikeres és érett felnőtt legyen. Ha a gyerek megtanulta, hogy szabad nemet mondania, de megtanulta a helyes irányt, akkor gyerekkorban a szülők és a társadalom által kijelölt irányba szépen halad. De jön egy újabb állomás, amikor is már a saját határait szeretné feszegetni, már ő szeretné uralni életének kormánykerekeit. Lázad a régi ellen, de még nem tudja, nem képes a saját határainak átlátására. Ezért meg kell ismerjen sok mindent, hogy tudja, az még ő, vagy már nem ő. Ez sok nemmel jár a régi korlátok felé és gyakori konfliktust szül otthon a szülőkkel. **A serdülőkor** a következő nagy állomása az ellenkezésnek. De a nemet mondás elfogadása és az önismeret támogatása itt is sokat segíthet a kapcsolaton, a kamasz lelkén. Hiszen a sok-sok „nem” esélyt ad arra, hogy megtudja, ki is ő valójában, és megismerje önmagát. A serdülő a saját irányokat keresi, és pontosítja a régi irányokat. Segíteni kell őt, hogy eldöntse, valami tetszik-e neki, valami passzol-e hozzá, vagy nem. Fontos tudnia, hogy valamire igent vagy nemet mondjon. Ehhez kell a szabad kipróbálás, megközelítse a határt és ott eldöntse, hogy abból pontosan mi igen és mi nem ő. Ebben a szülői elfogadás és az önismereti munka támogatása sokat segíthet neki. Segíthetünk azonosítani a nem szintjeit: hiszen van,

• ami minden körülmények között tilos,
• van, amit „*nem szabad, csak ha...*”,
• és van olyan is, ami „*szerintem nem javasolt*”.

Az igen és a nem kimondása bizonyos határok lehelyezésének a kulcslepését jelenti. Eldöntik, majd mi újra eldöntjük, hogy valami a mi határainkon belül vagy kívül van. Ez segít tartani életünk irányát, utunkat korlátként kijelölve. **A korlátok egyben kapaszkodók is**, a nagyvilágban fix pontot adnak nekünk.

A „nemek” kimondása személyiség-fejlődésünk egyik fontos lépése.

A világ felfedezése, szakmai szóval az exploráció, belénk van kódolva. Tudni akarjuk, hogy mi van körülöttünk, hajt a kíváncsiság mindenfelé. Ahogy fejlődünk, meg kell tanuljuk, hogy hol vannak a határok, hova érdemes, hova lehet menni és mi az, ami a saját személyiségünkhez passzol, hogy a végén a saját határainkat beállítsuk.

Mint a gyógyszereknél: gyerekek elől elzárandó, vagy étkezés közben javasolt bevenni, esetleg terhesség alatt konzultáljon orvosával.

Tehát a „nemek” kimondása nemcsak gyerekkorban segít, hanem felnőttkorban is, szülőként is.

A FOGYASZTÓI TÁRSADALOMBAN NEHÉZ NEMET MONDANI

A mai világban minden kell nekünk, mesterségesen kitégítettek nekünk az igénypalettánkat,

nehezen koncentrálnunk befele, hogy eldöntsük, valójában szükségünk van-e a reklámozott „nélkülözhetetlen” kellekre, vagy nincs.

Pedig az asszertív (önérvényesítő) jogok egyike a WHO szerint is mindenkit megillet, nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozott élethez. **Annak a képessége, hogy büntudat nélkül mondjunk nemet, fejleszthető!**

- Részt vehetünk kommunikációs tréningeken,
- ahol nemet mondásos technikákat tanulhatunk,
- énképviseleti eszközöket tudatosíthatunk,
- üzeneteket gyakorolhatunk.

De mi van, ha elméletben tudjuk, megismerjük a technikákat, de mégsem tudjuk a gyakorlatban a határainkat kezelni?

Az egyéni lelki munka kísérése során gyakran tapasztalom, hogy felnőttként is megélhetünk valamiféle zavart az igenek vagy nemek kimondásával, annak megállapításával, hogy mit is akarunk igazán. Ez **súlyos stresszt** okozhat a mindennapokban. A bizonytalanság, a döntésképtelenség, a belső fix pontok hiánya szorongást okozhat, ettől óvni kell a lelket. Ezért a lelki egészségvédelem témában **az egészségpszichológia egyik fontos területe a határkezelés tanítása**, a saját igenek és nemek megtalálásának és képviseelésének támogatása. Nézzünk meg egy gyakorlati példát, mindez hogyan valósul meg.

••• PI.

Előfordul, hogy mindenre igent mondunk, mindent szeretnénk, de ez nem megvalósítható. A vége az egy helyben való toporgás. Meg kell tanulni a mértékletességet.

Ez hasonló ahhoz, amikor éhesek vagyunk. Ilyenkor sokat és sokfélét össze-vissza eszünk, utána pedig gyomorfájás, hányás lesz a vége. A test beállítja a saját határait,

- ezért bizonyos mennyiségű ételt könnyen megemésztünk,
- ha egy kicsit több ételre mondunk igent, lehet, hogy emésztésségítőt kell bevegyünk,
- egy bizonyos mennyiségen túl pedig borítékolható a gyomorrontás.

Az „emésztést segítő” lelki értelemben az is lehet, hogy első lépésben kimondjuk (bevalljuk) magunknak is, hogy ez több mint ami belefér. •••

Hosszú távon mindenképpen megéri megtanulnunk nemet mondani egyes dolgokra. Hiszen akkor tudjuk igazán élvezni azt, amire igent mondunk. Ha nem tudunk választani – a másik végéről indulva – megélhetjük a sikeres döntést azzal is, hogy nemet mondunk. Így már vannak fix pontjaink, korlátaink. Erre már támasz-

kozhatunk, haladhatunk egy lépéssel tovább. De a miérteket azonosítani kell. Pontosán miért nem? Akkor ez és ez viszont még igen! Megvizsgáljuk, hogy a nemek mire adnak igeneket, így fordított irányból is körbejárjuk az igenek minden vetületét.

Mi van, ha nem tudunk nemet mondani, nem megy az elhatárolódás? Mi van, ha a „nem” szót egy durva késként éljük meg, amivel valakit megbánthatunk? Ilyenkor érdemes megint a másik oldalról indulni. Mi az, ami „igen”?

A nemek ellen beszélés helyett az igenek mellé állni. Így támadó érzés helyett védőbeszédként, állásfoglalásként éljük meg a helyzetet. Ha mindezt üzenet formájában tesszük, akkor a személyes döntési szabadság is tiszteletben van tartva.

••• PI.

A patikában vagy a rendelőben a beteg megkérdezi, hogy önnek mi a véleménye erről vagy arról a gyógyszerről? Ezt vagy azt választaná? Ilyenkor óhatatlanul az egyikre nemleges a válaszuk, de nem biztos, hogy ezt célszerű megosztani a vevővel. Ilyenkor arról a gyógyszerről jobb beszélni, amelyikre igenlő választ adnánk. **Valami mellé állni könnyebb, mint valami ellen beszélni.** •••

Úgy is lehet nemet mondani, hogy képviseljük a saját igenjeinket.

JOGOD VAN AHHOZ, HOGY...

- ... tisztelettel bánjanak veled
- ... kifejezd saját érzéseidet és véleményedet
- ... meghallgassanak és komolyan vegyenek
- ... megállapítsd, mi fontos neked és mi nem
- ... nemet mondj büntudat érzése nélkül
- ... kérd, amire szükséged van
- ... megkapd, amiért fizettél
- ... információt kérj szakemberektől
- ... hibát kövess el, és vállald a következményeket
- ... ne képviseld az érdekeidet
- ... megváltoztasd a véleményedet
- ... megbetegedj
- ... azt mondd: nem tudom

Merjünk

- önmagunknak jogot adni az állásfoglalásra,
- a szülői korlátok módosítására,
- a saját irányaink kijelölésére,
- a szabad választásra.

Tehetünk azért, hogy megtaláljuk a saját belső értékrendünket, életfeladatunkat: saját nem és igen választásainkat. Ha mindezt önmagunknak megadjuk, akkor a gyermekeinknek már magától menni fog.

Általában elég, ha tudjuk, hogy mi mellé állunk oda, és nem arra koncentrálnunk állandóan, hogy mit utasítunk el. Az énképviselet, a nemet mondás az evolúcióval, a civilizációval haladva az egyik legfontosabb kommunikációs és lelki készségünk. Merjünk fejleszteni a saját igenjeinket, hogy azok maguktól aktiválják a nemeket a szükséges időben. Ezek megvédnek minket a külső ingerektől.

•••

www.lelekkel.hu