

Pszichológia & Practicum

ÉLETVITELI ÉS
EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGIAI MAGAZIN
VI. évfolyam 5. szám 2020. szeptember–október

- Normális, amit csinállok?
- A halogatás
- De mégis, min nevetünk?
- Intim kapcsolat





Tisztelt Doktornő! Tisztelt Doktor Úr!

Tájékoztatjuk, hogy az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet OGYÉI/26352-2/2020 számú kontingens engedélye alapján

a **Rectodelt** elnevezésű, **100mg prednisone** hatóanyagot tartalmazó **kúp** két darabos kiszerelése rendelhető a magyarországi gyógyszertárakban. A gyógyszer vényköteles, kizárólag gyógyszertári forgalomban kapható, társadalombiztosítási támogatásban nem részesül.

A Rectodelt 100mg kúp eltarthatósága 3 év.

Ajánlott max. fogyasztói ára: 3.500.-Ft.

Az eredeti tájékoztató hiteles fordítását az alábbi QR kód

Rectodelt 100 mg Zapfchen 2x	OGYÉI/26352-2/2020	6329964.00.00 Németország	PHOENIX Pharma Zrt.
---------------------------------	--------------------	------------------------------	------------------------

segítségével tudja elolvasni.

Gyógyító munkájához minden jót kíván a
PHOENIX Pharma Zrt.



Pszichológia & Practicum

ÉLETVITELI ÉS
EGÉSZSÉGPSZICHOLOGIAI MAGAZIN
VI. évfolyam 5. szám
2020. szeptember-október

Tartalom

Egy forrás létezik csupán • <i>Keresztes Attila</i>	3
Normális, amit csinálunk? • <i>Makai Gábor</i>	4
A mágikus gondolkodásról • <i>Szendői Gábor</i>	7
A halogatás • <i>Dr. Baksa Balázs</i>	10
De mégis, min nevetünk? • <i>Bácsván László</i>	12
Intim kapcsolat • <i>Szabó Elvira</i>	14
Megváltoztathatjuk az életünket? • <i>Keresztes Attila</i>	16

Egy forrás létezik csupán

A forrás, a tudat egy, a többi csak projekció. Azonban a forrás nem egy leírható dolog, mert maga a leírás iránti igény is a forrásból ered.

Kiváló és tanulságos gyakorlat az, mikor azt vesszük górcső alá, hogy a testen belül jelenik-e meg minden (számunkra érzékelhető világ), vagy éppen fordítva. Saját tapasztalatunk segítségével könnyedén kitisztul a kép, függetlenül attól, hogy előtte milyen információban hittünk. Mindez megtapasztalható, ahogy nem érezhetjük a szánk ízét, de ha objektív módon tisztán tartjuk (elme elcsendesítése), akkor a különféle jelenségeket (egyetlen forrás alkotásait) objektív módon látjuk, mely mögött semmilyen hiedelemrendszer nem húzódik meg. Ekkor rádöbbenünk, hogy **nem az elme elcsendesítése, hanem a tőle való elcsendesedés a cél.**

Ezeket a szavakat azonban csak akkor értjük meg, ha saját tapasztalatokra teszünk szert, gyakorolva a módszert (sadhana), különben csak elkezdünk véleményt alkotni arról, amiről valójában semmit sem tudunk. Sokszor tiltakozással történik mindez, mert senki sem szeret a komfortzónájából még a szenvedése ellenére sem kilépni. Ha azonban figyelmünket az állandón tartjuk az állandóan változó jelenségek által lenyűgözött öröm-fájdalom állapotban időzés helyett, akkor eltűnik az elme az általa kivetített világgal együtt (ahogy álmodás nélküli állapotban is meditációs praxis alkalmazásával mindez megtapasztalható, ahol már sem test, sem elmetudatosság nincsen). E tapasztalat nem a misztika miatt leírhatatlan, hanem mert ott már nincs én-tudat, mely tudósítana. Nem élő, mert sosem változik, nem

halott, mert tudatos, de túl van életem és halálom. Ahogy Szókratész oly bölcsen mondta: egyet tudok, hogy nem tudok semmit, hiszen ez nem összegyűjtött információ és nem is filozófia, hanem a megtapasztalható végső valóság, mellyel mindenki rendelkezik. Halálakor ezért mondta, hogy „nem érzem a lábaimat”, de én még mindig létezem... Ha egy gondolatnak túl nagy erőt kölcsönzünk, máris elvek jönnek létre, melyek fekete-fehérben látatják színes világunkat. Például aki embert öl, az börtönbe kerül, de ha ezt katonaként a haza érdekében teszi, akkor még kitüntetés is kaphat, annak ellenére, hogy egy anya ugyanúgy siratja a gyereket. Van, aki a Mindenható létezését tagadja, de nem veszi észre, hogy valójában hisz benne, mert csak az tagadható, aminek a létezését nem vonjuk kétségbe. Ahogyan nem lehet semmi valami nélkül. Íme a nyelv korlátozottsága. Amint komoly, kitartó vizsgálódásba kezdünk, és a test-elme képzetén túl a tapasztaló, tapasztalás és tapasztalt felosztás helyett mélyebbre jutunk, felfedezve, hogy „mindig is azok voltunk”, az önismeret segítségével talán elejét vehetjük a háborúskodásnak, és megtapasztalhatjuk az örök életet félelmek és vágyak nélkül. Lehet ennél fontosabb feladatunk, mellyel mindenkinek a segítségére lehetünk?

Keresztes Attila
(Egyesítő Pszichológia), bölcsész
www.keresztesattila.hu

Kiadja: Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. • 1146 Budapest, Dózsa Gy. út 19. • Tel./fax: (1) 467-8060; fax: (1) 363-9223
Internetelérhetőség: www.galenus.hu
E-mail: galenus@galenus.hu
Felelős kiadó: Fári István
Főszerkesztő: dr. Szarvasházi Judit
Szerkesztőség: Galenus Kiadó • 1146 Budapest, Dózsa Gy. út 19. • Tel./fax: (1) 467-8070
Tipográfia: ©Simon Ilona
Korrektor: Király Ildikó
Média- és hirdetési vezető: Stok Brigitta
Tel.: (1) 467-8072 • E-mail: stok.brigitta@galenus.hu
Nyomtatás: Pauker Nyomda
1047 Budapest, Baross u. 11-15.
Felelős vezető: Vértess Gábor ügyvezető
Sokszorosítás helye: Budapest
Sokszorosítás ideje: 2020. szeptember
Megrendelés sorszáma: 203234
Megjelenés: páratlan hónapokban
Megrendelhető: Galenus Kiadó
ISSN 2415-9859 • Minden jog fenntartva!
Fotók: dr. Feller Antal (címlap)
A kiadó a szerzői cikkekkel kapcsolatos minden jogot fenntart. Azok bármilyen felhasználása csak a kiadó előzetes írásbeli engedélyével lehetséges.



MAKAI GÁBOR

KLINIKAI SZAKPSZICHOLOGUS, PSZICHOTERAPEUTA, AZ MPE KANDIDÁTUSA

Normális, amit csinálok?

A patológiás működés határai

Sokszor felmerül bennünk, akár most, a koronavírus okozta járvány ideje alatt is, hogy amit érzünk, vagy ahogyan cselekszünk, az normális vagy éppen már patológiás.

A cikkemben a szakma álláspontját szeretném bemutatni, hogy mi szakemberek mit tartunk abnormálisnak, normálisnak, és hol a határ.

Az emberek többsége szeretné magát tisztán látni, vagyis olyan kategóriarendszerekben gondolkodik, amelyek kiszámíthatóvá tudják tenni a világot. A magukról kialakított kép, a tudás nemcsak azért fontos, mert alapja az identitásuknak, hanem azért is, mert ezzel tudják a másik embert megkülönböztetni önmaguktól. A „tisztánlátás” tehát egy sokszor nem tudatos mechanizmus, amely eszközként szolgál. Amellett, hogy életünkben újra és újra előkerül az a kérdés, hogy „ki vagyok én”, „mi a szerepem a világban”, gyakran azt a kérdést is felteszik maguknak, hogy „normális-e az, amit csinálok?”. Tovább elemezve ezt a gondolatmenetet, oda jutunk el, hogy a normalitás szembekerül az abnormalitással. Itt bizony az emberek jelentős része megtorpan, és nem képes éles határt húzni. Nem tudja eldönteni, hogy amit gondol vagy ahogyan viselkedik, az normális-e, vagy esetleg már abnormális.

Az abnormalitás meghatározására több kritériumrendszer áll rendelkezésre a szakembernek. Mindez azért fontos, mert ennek hiányában igen szubjektív lenne a diagnózis felállítása. Az esetek többségében a pszichiáter, pszichológus kénytelen jelekre, tünetekre hagyatkozni, ezeket strukturálni, továbbá megbízható döntést hozni a diagnózis tekintetében. Mégis úgy gondolom, hogy a pszichoterápiás munkában, noha a diagnózis felállítása fontos, ám nem az elsődleges cél. A páciens nem tud mit kezdeni azzal, ha mondunk egy diagnosztikai kódot vagy egy szakkifejezést. A diagnózis tehát egy támpont a szakembernek, amelyet az első találkozáson a pácienssel magában felállít és elraktároz.

AZ ABNORMALITÁS MEGHATÁROZÁSA NEM EGYSZERŰ

A kulturális normáktól való eltérés

A különböző kultúráknak általában megvannak a kívánatos viselkedésről alkotott elképzeléseik és normáik. Az ezektől a normáktól markánsan eltéréket többnyire abnor-

málisnak tekintik. Az egyes kultúráknak tiszteletben kell tartaniuk egymás nézeteit, hogy mi számít abnormálisnak. Az egyik kultúra normái és szabályai nem kérhetők számon más kultúra tagjain. A történelem során láttuk, hogy megvan a veszélye annak, ha egy társadalom az abnormalitás fogalmát a neki nem tetsző emberek ellenőrzésére vagy elhallgattatására használta fel: ilyen volt a zsidók üldözése is. A kultúrákon belül is változnak a normák az idő előrehaladtával. Erre jó példa, hogy a nyugati kultúrákban 30 évvel ezelőtt egy fülbevalós férfi megrökönyödést váltott ki, mára inkább csak kifejez egy életstílust.

A statisztikai normáktól való eltérés

Az abnormális kifejezés szó szerint a normáktól, az átlagtól való eltérést jelenti. Sok esetben átlagról beszélünk: testmagasság, intelligencia, testsúly. A legtöbb ember az átlagos övezetbe esik, ami tág értékhatárok között mozog. A statisztikai szempont alapján meghatározott abnormalitás azonban félre is vezethet minket, hiszen mi van akkor, ha valakinek az intelligenciája jóval az átlag felett van, természetesen hiba lenne nála abnormalitást feltételezni.

A maladaptív, rosszul alkalmazkodó viselkedés

Pszichológusok ezt tartják az egyik legfontosabb kritériumnak az abnormalitás meghatározásában. Minden viselkedés maladaptív, ha az egyén és a társadalom szempontjából nemkívánatos következményekkel jár. Lássunk néhány példát: deviáns viselkedésnek számít, amikor valaki fél a tömegtől, így nem tud bejárni a munkahelyére, vagy annyit iszik, hogy nem tudja az állását megtartani. Az öngyilkosság kísérlete is abnormális, továbbá a fiatalok, politikai vezetők (diktátorok) agresszív ámokfutása egyaránt.

Személyes distressz, vagyis az ember szubjektív élménye

Nem hagyható ki ez a kritérium sem. Mindenkinek van saját, szubjektív érzése arról, hogyan éli meg az egyes

helyzeteket. Fel kell tennie magának azt a kérdést, hogy mennyire szenved álmatlanságban, mennyire szorong vagy depressziós, valamint jelentkezik-e étvágytalanság, fizikai fájdalomérzés. Ebből az következik, hogy az ember eltérő módon él meg különféle szenvedésnyomásokat, azonban a pszichológus számára mindez rendkívüli módon informatív.

MI A NORMÁLIS?

A normalitás meghatározása még nehezebb feladat. Mindenesetre elmondható, hogy nem minden normális, ami annak tűnik. Eszembe jut egy eset, amikor a páciens téves eszméi domináltak, azt mondta magáról, hogy ő a köztársasági elnök. Jól látjuk, hogy a beteg saját maga nem élte meg az átlagtól való eltérő gondolkodásmódját, szenvedésnyomás nem jelentkezett nála, miközben egyértelmű jeleit mutatta az abnormalitásnak.

Hatékony valóságészlelés

Az egészséges emberek a valóságnak megfelelően látják és értelmezik a külvilág történéseit: reakcióik ezzel összhangban van. Nem értik félre mások szavait, nem becsülik alá vagy fölé saját képességeiket. A fent említett példa (akinek téves eszméi vannak) jól mutatja, hogy a páciens valóságészlelése patológiásan torzult.

A viselkedés akaratlagos szabályozásának képessége

Normális, ha az ember néha feszült vagy impulzívan viselkedik, azonban szükség esetén képes szabályozni, visszafogni agresszív és szexuális késztetéseit.

Érzelemteli kapcsolatok kialakításának képessége

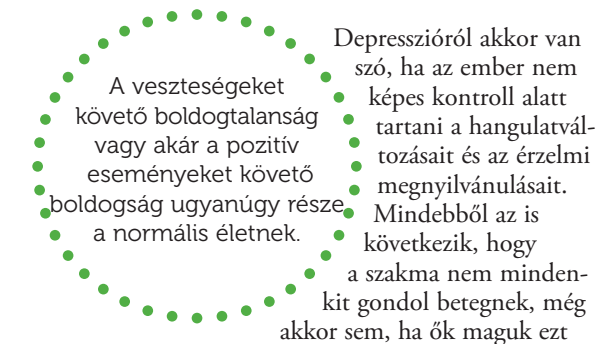
Az egészséges ember képes kapcsolatban élni, képes kapcsolatokat kialakítani és fenntartani. Szociális lények vagyunk, ezért az izoláció, a kapcsolatok hiánya vagy azok patológiás működése személyiségzavarra utal.

Alkotóképesség

Az a személy, aki jól alkalmazkodik, ki tudja bontani a képességeit. Munkáját, mindennapi kötelességeit nem teherként éli meg, hanem kihívásként. A szakszerű diagnózis felállításához a pszichiáter, a pszichológus sok módszert használhat, azonban a diagnosztikai kézikönyvek, a DSM-IV és a BNO-10, a mentális betegségeket a viselkedéses tünetek mentén csoportosítják. Az ilyen osztályozási rendszerek segítik az információcserét, továbbá a kutatási lehetőséget.

NEM MINDENKI BETEG, AKI BETEGNEK HISZI MAGÁT

Az egészséges ember hangulata széles spektrumon változhat, amelyet számos tényező befolyásolhat, mint például az időjárás, életeseemények, különböző stresszorok.



hiszik rendületlenül. Az utóbbi évtizedben divat volt a depresszió. A hétköznapi felfogásban mindenki ezzel a pszichés rendellenességgel rendelkezett. Ez részben annak is köszönhető, hogy egy laikus ember erről olvas, hall a legtöbbit. Az eredménye viszont az általánosítás lett, azaz bővült a fogalom, az emberek saját elméleteket alkottak. Nekünk szakembereknek is tisztán kell látnunk, mert bizony egy beteg explorálása után gyakran könnyedén hozunk elhamarkodott megállapítást, miszerint a beteg depressziós. A differenciáldiagnózis felállítása tehát nem elhanyagolható, ez teszi lehetővé, hogy jól átgondolt, hiteles kórképet állítsunk fel a betegről. Például illusztrálva a helyzetet: ha egy személyiségzavaros páciens bejön a rendelőbe, akkor legtöbbször arról kezd el beszélni, hogy milyen is hangulata, vagyis amennyiben leragadunk a beteg hangulati életének tényeinél, elvész az ember, az ember személyisége. Ha nem elégszünk meg a depresszív tünetekkel, és tovább exploráljuk őket, akkor teljesebb képet fogunk kapni. Kiderülhet, hogy bizony a depresszió csak fedőtünet, a probléma mélyén személyiségzavar áll. A pszichiáterek gyakran esnek abba a hibába, hogy elvész az előttük ülő páciens, azaz nem a beteg pszichodinamikájának megértése a cél, hanem a szimpla kategorizálás, skatulyák megalkotása. A pszichológusok sokkal körültekintőbbek ebből a szempontból, vagyis azt mondják, hogy minden ember egyedi, minden ember személyisége eltér a másiktól, így nem a tünet, hanem az ember egésze a mérvadó. Itt jegyzem meg, hogy a pszichoanalitikusok azok, akik leginkább szem előtt tartják a pszichodinamikai felfogást, és elköteleződtek mellette.

A betegszerep mint maszk

A hiedelmekkel ellentétben nem csak a gyerek tud betegséget „tettetni”. A szimulálás egy nagyon gyakori nem adaptív megküzdési mód, ami nem ugyanaz, mint a fent leírt „depressziós” vagyok jelenség. Szimulálás esetében külső indíték hatására az egyén szándékosan produkál testi vagy lelki tüneteket. A kórkép lényege hamis vagy nagymértékben eltúlzott testi vagy lelki tünetek szándékos előidézése. A szimulálás leggyakoribb okai: büntethetőség elkerülése, katonai szolgálat alóli mentesülés, munkakerülés, anyagi kártérítés szerzése, bűnügyi eljárás alóli mentesülés, gyógyszerekhez való hozzájutás vagy a betegszerep nyújtotta előnyök kihasználása az életkörülmények javítása érdekében. A tettetéssel ellentétben (ahol a tünetek előidézésének motivációja tudattalan) a szimuláló tisztában van a cselekedetei okaival.

A szimuláció gyakorisága nem ismert. Az ismertté vált esetek nagy részében férfiakról volt szó, akik olyan kellemetlen helyzetben voltak, ahol a betegség átmeneti menekülést jelentett a kemény kötelezettségek alól. Lényegében mindez egy abnormalis formája annak, hogy valaki előrejusson, hogy valaki akár oltalmat kaphasson. Munkám során én is találkoztam több olyan pácienssel, aki szándékosan próbálta a tesztek torzítani, és engem meggyőzni arról, hogy nagyon beteg, és segítségre szorul. Sokan nem tudják, de a tesztek, főleg a projektív tesztek, nem lehet manipulálni, azaz azok kiértékelésekor azonnali a bukás. Nem az a fontos, hogy a betegnek az orra alá dörgöljük, hogy ő most szimulál, hanem meg kell értenünk a miérteket, vagyis azt, hogy mi az oka, mi a funkciója a viselkedésnek. Ez a működésmód valószínűleg nem egy hirtelen jött reakció, általában berögződött mechanizmusmódról van szó. Minél inkább forrta ki magát és erősödött meg a személy életében, annál nehezebb kibillenteni a beteget ebből a körből. Számára ez ad biztonságot, azonban csak rövid távon profitál a szimulálásból eredő nyereségekből.

AMIKOR MÁR NEM RAGASZKODUNK A KATEGÓRIÁKHOZ

Annak megválaszolása, miszerint valaki normális-e vagy sem, látjuk, hogy sok tényezőn múlik, valljuk be,

nehéz a korrekt válasz. Azonban van egy módszer, amely másképpen fogja fel ezt a kérdést, ez pedig a pszichoanalitikus pszichoterápia. Az analitikus pszichoterápiák a hangsúlyt arra helyezik, hogy nem az abnormalitás megragadása a lényeg, hanem a megértés és a személyiség fejlődése. Nem azzal jutunk előrébb, ha kimondom, hogy „ön depressziós, ön abnormalisan viselkedik”, hanem annak feltérképezése, hogy miért alakult ki az a működésmód, mikor használja, mire és kikkel szemben. Az ember viselkedésének hátterében sokszor nem tudatos tényezők állnak, amelyek kihatással vannak a hétköznapijaira. Tehát felszínre kell hozni a tudattalanba zárt tartalmakat, továbbá érzelmi belátás is szükséges. Az önismeret és a személyiség fejlődése nagy erő tud lenni az ember kezében, amely lehetővé tudja majd tenni, hogy az ember adaptívabban tudjon viszonyulni a világhoz.

...

Hivatkozások

1. Atkinson, Hilgard: Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2005





SZENDI GÁBOR

KLINIKAI SZAKPSZICHOLOGUS, ÍRÓ

A mágikus gondolkodásról

A világ egy káosz volna, ha nem teremtenénk benne rendet az elménkkel. De mivel a világ összességében felfoghatatlan és bejósolhatatlan, a rend és a kontroll csak illuzórikusan valósítható meg.

Agyunk az evolúciója során a túlélés érdekében folyamatosan magyarázatokat és értelmezéseket gyárt a körülöttünk és velünk folyó történésekkel kapcsolatban. Ez a mintázat- és összefüggés-keresés sokszor valós tapasztalásokhoz vezet, ebből nőtt ki a tudomány. Simon Baron-Cohen szerint a férfifiagy különösen ebbe az irányba specializálódott, szerinte a fejlett szélsőséges férfifiagy a rendszerező elme prototípusa. De a tudomány léte is azt bizonyítja, hogy a világ kontrollálása a cél – kontroll bármi áron. Ebben az értelemben a tudomány is vágykivetülés, ahogy a vallás is az. Az ókortól napjainkig a versengő elméletek illusztrálják, hogy nincs egy igaz elmélet, csak sok, a kontroll érzését nyújtó magyarázat van.

A MIKULÁSTÓL A HÁTTÉRHATALMAKIG

Miért hisznek a gyerekek a Mikulásban, a Jézuskában, a húsvéti nyusziban, a fognyűvő manócskáknak? Ezek a lények vágyteljesítő funkciót töltenek be, s mivel ismételten megerősítődik, hogy létezniük kell, hiszen az ajándékok időre megérkeznek, a hit sokáig megmarad. Hogy az volt a szép világ, amikor a világot a vágyak irányították, azt bizonyítja a nosztalgia-zó felnőttek szorgoskodása e hit fenntartásában. De az is világos, hogy a szülők minden igyekezete kevés volna, ha a gyermeki gondolkodásra nem volna jellemző a vágyvezérelt mágikus gondolkodás. Ennek lényege, hogy az egyén elképzelései, gondolatai, vágyai vagy cselekvései hatással vannak a fizikai világ eseményeire.

A mágikus gondolkodásnak természetesen evolúciós előzményei vannak, hiszen az állatok is így „gondolkodnak”. Mondhatni, ez a fejlettebb élőlények közös agyi programja. Elliot Aronson *Társas lény* című művének első kiadásában volt egy szellemes ábra: két egér beszélget egy dobozban, felettük egy fehér köpenyes ember látható. Az egyik egér azt mondja a másiknak: *ezt a fehér köpenyest arra kondicionáltam, hogy ahány-szor megnyomom a pedált, dobjon be nekem egy finom falatot.*

... PL.

Amikor Cucu, a macskánk enni kér, akkor bejön, leül a konyában, és merően nézni kezd minket. Ha nem kapcsolunk, akkor odaül a kamrához vezető ajtóhoz, mert onnan szoktuk előhozni neki a macskatápot. ...

Cucu is kondicionál minket, vagy mi is őt. Mivel a gazdik próbálnak mindig értelmet látni háziállatuk viselkedésében, akaratlanul is bizonyos viselkedéseket megerősítenek, így kialakul egy sajátos kommunikáció, amelyet mi úgy értelmezünk, hogy „Cucu enni kér”, ő pedig megtanulta, hogy bizonyos viselkedésére ennivaló kerül a tálkájába. Ez a részéről egyfajta varázslás. A kisbaba, amikor éhségében, magányában vagy a csipős pelenka hatására ösztönösen felsír, és megjelenik a mama, és kitálálja, mi a baba baja, a csecsemőben szintén kialakul a kontroll érzése. **A sírásával irányítja a világot.** Mivel a tárgyállandóság kialakulása előtt a csecsemő sok-sok anyát lát, van, amelyik jó és gondoskodó, van, amelyik kiabál és megrázza a csecsemőt. Teoretikusok a jó és a rossz anyák harcának végkimenetelével magyarázzák a későbbi személyiségalakulást. Jogosan, hiszen ha a csecsemő nem képes vágyaival a számára kedvező eseményeket kiváltani, pl. hiába sír, a végén nem enni kap, hanem ordítást vagy verést, akkor ő csődöt mond a varázslásban, és a világ félelmetessé válik a szemében. Ő csak részese a tőle független történéseknek. Itt tehát egy világlélmény alapozódik meg. Ami pl. visszaköszön a „kontroll helye” pszichológiai fogalomban. A kontroll helye egy személyiségdimenzió, és azt mutatja meg, hogy **adott ember hogyan értelmezi a sorsát és a világot.** Kérdőívvél szokás felmérni, s az eredmények alapján külső vagy belső kontroll kategóriába szokás sorolni az embereket. A belső kontroll személyiség élete alakulását, sikereit, kudarcait döntően saját döntéseivel és cselekedeteivel magyarázza, míg a külső kontroll a befolyásolhatatlan hatalmak működésével. Egyes kutatók a külső kontroll sokat további két alcsoportra szokták felosztani: az egyik alcsoport a sorsát irányító erőket a társadalmi intézményekben és vezetőkben látja, a másik alcsoport megfoghatatlan vagy transzcendentális erőknek tulajdonítja

a dolgok alakulását. A három alcsoport jól beazonosítható: a belső kontrollos tipikus példája a self-made man, a második csoportra jellemző pl. a tüntetés a fennálló hatalommal szemben, a harmadik csoport pedig háttérhatalmakban hisz vagy templomba jár, hogy imával fordítsa jobbra életét. Hogy itt többről van szó, mint egyszerű hiedelmekről, azt fényesen bizonyítja egy másik személyiségdimenzió, a mezőfüggés és -függetlenség, amely erős korrelációt mutat a kontroll helye tulajdonsággal. A mezőfüggést és -függetlenséget több módon is tudják mérni, az egyikben összetett ábrában kell felfedezni rejtett geometriai alakzatot, a másik formában egy dönthető szobában a székhöz rögzített személynek meg kell mondania, hogy az eléje vetített vonal függőleges-e. Mivel a szobát a székkal együtt döntik meg, a székekben ülő megdöntött helyzetben is ugyanazt látja, külső támpontja igazából nincs a függőlegesség megítélésére. Az első fajta tesztben függetlenedni kell tudni a zavaró grafikai környezettől, a másodikban pedig a belső fülben található egyensúlyszerv jelzéseit kell tudni ütköztetni a látottakkal. A két mérési módszerből jól kiolvasható, hogy a mezőfüggetlenek a percepciójukban képesek függetlenedni a külső zavaró ingerektől. Azaz, nehéz megítélni, mennyire agyműködési sajátosság és mennyire tanult a kontroll helye tulajdonság. Mivel a percepció nem mechanikus folyamat, hanem aktív interpretáció, én hajlok arra, hogy a csecsemőkori mágikuskontrolltapasztalatok hatása csapódik le a kontroll helye személyiségvonásában.

AZ ILLUZÓRIKUS KONTROLL

De a lényeg, amiért szóba hoztam ezt az egész kérdéskört, annak az illusztrálása, hogy a kontroll helye dimenzió egyik alcsoportja sem jobb, mint a másik, mindegyik a mágikus kontroll egyik megvalósulása. Hiszen, ne legyenek illúzióink, aki abban hisz, hogy maga irányítja a sorsát, az is csak vágyvezérelten értelmezi és csoportosítja élete eseményeit. Pácienseimnek olykor el szoktam magyarázni, hogy **minden élet eseményeiből kirakható egy kudarc- és egy sikertörténet**. A kudarc-történet arról szól, amikor a bajok kezdődtek. Hát persze, hogy rossz családba születtem, persze, hogy nem tudtam egyetlenem járni, persze hogy... A sikertörténet pedig arról szól, hogy oldódtak meg a bajok. Rossz családba születtem, de mégsem lettem alkoholista, nem tudtam továbbtanulni, de sikeres vállalkozó lettem... A mágikus gondolkodásra két emlékem is van.

... Pl.

Négyéves lehettem, nagybátyáméknál nevelkedtem, és egyszer véletlenül eltörttem a játék teáskészlet egyik porcelántányérkáját. Gyorsan bedugtam a szekrény alá, és onnantól – ahogy teltek-múltak a napok – egyre inkább hinni kezdtem abban, hogy az egészet csak álmodtam. Majd egy nap benyúltam a szekrény alá, és a törött tányérka nem volt ott. Mivel a felnőttek nem faggatództak, hogy ki törte el, még inkább megerősítődött bennem a hit, hogy az egész csak az én fejemben játszódott le. ...

... Pl.

Pár évvel később skarlátos lettem, és felgyógyulásom után anyukám kontrollvizsgálatra vitt. Vért vettek, vizsgálgattak; az egész utálatos volt. Hallottam – utólag már csak hallani véltem, hogy három hét múlva megisméltik a felülvizsgálatot. Onnantól abban kezdtem reménykedni, hogy az egészet csak félrehallottam. És eltelt a három hét, majd négy hét, de nem mentünk újabb vizsgálatra. Jóval később anyukám azt mondta, fölöslegesnek tartotta az újabb macerát. ...

A MÁGIKUS HITEK SZÜLETÉSE

Hogy a mágikus gondolkodás alapfelszereltségünk, azt bizonyítja, hogy nincs kultúra vallás nélkül. Vannak jóságos istenek, akiknek jóakarátát áldozattal, imával, gyertyagyújtással, erényes élettel magunk felé lehet fordítani, és vannak destruktív Istenek, démonok, ördögök, akikről csak félni lehet. Ha jó történik, az a jóisten műve, ha rossz, akkor – mentve a menthető – a jóisten rejtett célját látják benne, vagy a rossz szellem, vagy az ördög művét.

A transzcendentális hatalmakban való hit – elnézést a hívóktól – egyértelműen a mágikus világkép részleteiben kidolgozott rendszere. A vallás a maga mitológiájával, liturgiájával, rítusaival végső soron a világ és az emberek sorsa feletti kontroll illúzióját nyújtja. A vallások születésének egyik magyarázata szerint a haláltudat okozta szorongás kezelésére alakult ki. Nyilván van egy ilyen aspektusa is, de egy ilyen bonyolult és évezredek óta szilárdan fennálló kulturális képződményt nem lehet egyetlen okra visszavezetni.

Az ősidőkbe ugyan nem tudunk visszamenni, hogy a vallások keletkezését tanulmányozzuk, de a természeti népeknél megfigyelhető jelenségek megvilágítják a folyamatokat.

Amikor a fehér ember gyarmatosítóként megjelent, majd a második világháborúban támaszpontokat létesített csendes-óceáni szigeteken, az ott élő törzsek irigykedéssel és áhítattal szemlélték a bőséget, a sok érdekes, ismeretlen funkciójú tárgyat, az érkező hajókat és repülőgépeket, amelyek gyomrából nagy ládák formájában kerültek elő a jólét forrásai. Egymástól függetlenül, számtalan szigeten alakult ki „rakományvallás” (cargo kult), amelynek lényeges eleme a „megváltó”, aki egyszer majd eljön, és vele jólét és gazdagság köszönt be a törzsnél. Nem akárok szájbarágós lenni, de végül is minden nagy vallás különféle változatokban hasonlókat ígér. A hit nincs meg az öt fenntartó rítusok és szent kellékek nélkül, így a rakományvallások elmaradhatatlan része a repülőgép-modell, a leszállópálya vagy kikötői móló építése, a fehérek fegyvereinek fautánzatai és a fehérek „rítusainak” mímélései, mint felvonulások, gyakorlatozások.

A KÉNYSZERBETEGSÉG MÁGIKUS VONÁSAI

A mágikus gondolkodás erős túlsúlya jellemzi a kényszerbetegséget. Már a pszichoanalitikus szerzők részletesen elemezték, hogy a kényszerbetegnek fejében a gondolat és a tett összemosódik, és a szorongást leggyakrabban

a szociálisan tiltott, elítélt gondolatok okozzák. Mivel a beteg a gondolatot és a tettet összemosza magában, ezért rettegve gondol arra: mi lesz, ha majd a templomban arra gondol, mi lenne, ha elkáromkodná magát, és egyszer csak valóban káromkodni kezd? Vagy ha kés kerül a kezébe, és arra gondol, ezzel akár le is szúrhatja valakit, és ettől aztán akár ez meg is történhet. A gyufával vagy a bekapcsolva hagyott vasalóval felgújthatja a házat stb.

... Pl.

Volt páciensem, aki attól félt, hogy ledobja a gyermekét az erkélyről, a másik, hogy álmában megöli a gyermekeit, a harmadik, hogy kisgyermeké a „piszkos” padlón csúszkálva belelegez majd valamit, ami súlyos bajt okoz neki. ...

A klasszikusok halálklauzuláról írtak, eszerint a kényszeres félelmek titkos záradéka, hogy ők valakinek vagy éppen a világnak gondolataik révén a romlását okozhatják. Freud a *Totem és tabu*ban burkoltan kifejtette, hogy nem szeretne törzsfőnök lenni, mert csak az európai ember képzelet, hogy az azonos a habzsidózsíval. Ezzel szemben a törzsfőnökre merev rituális viselkedési szabályok érvényesek, mivel isteni hatalma révén egy rossz mozdulatával is súlyos károkat okozhat a törzsének. Kis időbeli ugrással ugyanezt látjuk az európai királyi udvarokban is, ahol igencsak sok szertartással volt körülveve az uralkodó. A szertartásosság és a merev szabályok a mai napig jellemzik az egész nyugati kultúrát, s ennek gyökerei visszavezethetők a dolgok feletti kontroll gyakorlására. Bár a kényszerbetegék különféle szorongáshárító rituáléit, mint pl. a tisztaságkényszert vagy az ellenőrzési kényszereket betegségstünetnek tekintjük, megnézném azt a politikust, aki merészelné öltöny-nyakkendő nélkül bármilyen hivatalos rendezvényen megjelenni. Bár a mágikus gondolkodást elsősorban a kényszerbetegséggel hozzák kapcsolatba, valójában minden szorongó emberre, sőt minden emberre jellemző. A fóbias betegek ugyanúgy mágikus erővel ruháznak fel helyzeteket, gondolatokat, és a mindennapi élet is tele van kabalákkal, rituális viselkedéselemekkel, amelyek célja a siker előidézése. Csak fokozati különbségek vannak az egészséges és a szorongó, vagy a már az életvitelét korlátozó szorongásban szenvedő ember között.

LE KELL-E VETKÖZNÜNK A MÁGIKUS GONDOLKODÁST?

A kérdés rossz, mert agyunk „basic nyelvé” nem tudjuk letenni, csak háttérbe tudjuk szorítani a racionális gondolkodással. Az oktatás pl. jelentősen képes csökkenteni a mágikus gondolkodást. Persze vannak terek és idők, amikor elhatalmasodik rajtunk ez az ősi gondolkodás. Elég csak az illuzionisták sikerességére gondolnunk. Tudjuk, hogy nem lehet embereket a színpadon eltüntetni, felfűrészelni vagy a levegőben lebegtetni, mégis jegyet váltunk az ilyen előadásokra, és tátott szájjal nézzük annak a megvalósulását, amiben lelkünk legmélyén hiszünk: hogy igenis vannak csodák.

De a mágikus gondolkodás nagyon is hatással van a dolgok kimenetére, különben nem maradna fenn.

... Pl.

Egy időben rendszeresen összefutottam az utcán egy ismerősömmel. Mindig beszélgettünk pár szót, aztán ment ki-ki a maga útjára. Egy idő után azért kezdtem magamban azon csodálkozni, micsoda véletlen ez a sorozatos találkozás. Néhány évvel később bevallotta, hogy tapasztalata szerint, amikor vizsga előtt találkozott velem, mindig sikerült a vizsgája. Ezért aztán minden vizsga előtt órákat kószált a lakásunk környékén, hátha megint összefutunk. ...

Azt gondolhatnánk, hogy véletlen egybeesés a vizsga sikeressége és a velem való találkozás. Vizsgálatok igazolják, hogy a megterhelő teljesítményt megelőző különféle rítusok valóban növelik a teljesítményt.

A self-made manek mágikus hite, hogy amit akarnak, azt el is érik, valóban sikeressé teheti az ilyen személyiségű embereket. Szokás mondani, hogy a depressziósok sokkal realistábban látják a világot, az optimizmus pedig valójában egy pozitív irányba torzított valóságkép. Az optimistákat is, a pesszimistákat is visszaigazolják a tapasztalataik, mivel viselkedésüket az a feltevés irányítja, hogy a dolgok sikerülni fognak, vagy eleve kudarcra vannak ítélve. A *Kapj el, ha tudsz!* című film a valódi Frank William Abagnale junior történetét dolgozta fel. A valódi és filmbeli történet szerint is Abagnale 15 és 22 éves kora közt több identitást használva sikeresen adta ki magát pilótának, orvosnak, ügyvédnek, s végül az FBI biztonsági szakértője lett, ahol csekkhamisítási szakértelmét használták fel más csalók leleplezésére. A filmben hangzik el többször a két kiséger története, akik belesznek a tejbe, az egyikük feladja a kapálódzást és megfullad, a másik addig tapossa a tejet, míg vajat köpül belőle, és így kijut a kannából. Esete az „azzá válsz, aminek hiszed magadat” mondás megvalósulása.

... Pl.

Domján László mesélte egy előadásában, hogy egy rák-beteg hölgy annyira meg akart gyógyulni, hogy egy halom spirálfűzetet teleírt azzal, hogy „meg fogok gyógyulni” – és meggyógyult. ...

A szakirodalom kb. ezer hasonló esetet ismer, ezeket spontán gyógyulásnak nevezik. Mindegyiknek az a lényege, hogy a beteg azt hitte, meggyógyították, vagy erősen hitt benne, hogy meg fog gyógyulni. A placebojelenység régóta izgatja az embereket és a kutatók fantáziáját. A placebohatás arra mutat rá, hogy a kontroll illúziója valódi kontrollá tud válni. Placebohatás az állatvilágban is létezik, sőt, mondhatni, ha az evolúciós törzsfőnök szintjén nem jelent volna meg, mi sem élvezhetnénk áldásos hatásait. Epilepsziában szenvedő kutyákkal végzett placebo-kontrollos klinikai vizsgálatban a placebo-csoportban is komoly hatást mértek.

A mágikus gondolkodás tehát nagyon is működik, keresztbe-kasul szövi életünket, s nélküle nem is tudnánk boldogulni.

...



DR. BAKSA BALÁZS

COACH, MEDIÁTOR

WWW.BAKSABALAZS.HU

A halogatás

„A holnap túl késő, a tegnap elmúlt, a most a tökéletes pillanat”

A halogatás szinte már művészet, melyet az emberek többsége tökélyre fejlesztett életében. Tudjuk, hogy pár perc, esetleg fél óra lenne megcsinálni valamit, tudjuk, mit kell tenni, ami aztán megkönnyebülést okoz, de valamilyen rejtélyes oknál fogva mégsem tudjuk megtenni.

MIT JELENT A HALOGATÁS?

Kétféle értelemben beszélhetünk a halogatásról. Valamit nem kezdünk el, illetve valamit nem fejezünk be a kényelmetlen, kellemetlen időpontig. Ha nem kezdjük el, akkor végre sem hajtjuk, ha nem fejezzük be, akkor soha nem lesz vége, és állandóan ott zsong a fejünkben, hogy ezt meg azt még meg kell csinálnunk.

Inkább sorozatokat nézünk sokadszorra, megöntözzük az irodánkban található növényeket, számítógépes játékokat játszunk, órákat töltünk a social media felületein, eszünk, pedig nem vagyunk éhesek, újra és újra kitakarítunk, csak bámuljuk a falat. Később lelkiismeret-furdalás és frusztráció miatt erőt vesz rajtunk a tehetetlenség, amely oda vezet, hogy inkább nem csinálunk semmit. Nagyon sok szót tudunk mondani, hogy majd mikor csinálunk meg valamit: máskor, holnap, majd, jövőre, a jövőben, később, a jövő héten. Ha ezek a szavak felmerülnek, de megcsinálhatnánk valamit most is, akkor valószínűleg halogatásról van szó.

A halogatás más, mint a késleltetés, a feladatok sorrendjének, prioritásának megváltoztatása.

A krónikus halogatás (prokraszináció) azt jelenti, hogy képtelenek vagyunk rávenni magunkat bizonyos feladatok elvég-

zésére, amelyeket meg kellene vagy meg szeretnénk csinálni. Ezek mindig ugyanazon vagy hasonló feladatok. (Például azok a fiatalok, akik nem költöznek el otthonról, mert így egyszerűbb, nem kezdik el a saját életüket, és nem vállalnak felelősséget egy párkapcsolatra.) A fontos feladatok helyett, ahogy fentebb is említettem, felesleges dolgokkal fecséreljük el az időnket. Ebben az esetben a halogatás személyiségtényező, visszatérő viselkedésbeli hajlam. De ne dőljön hátra és nyugodjon meg senki, a veszélyes krónikus halogatók száma elenyésző a halogatók egyéb táborához képest.

HONNAN ERED?

A halogatás nem új keletű dolog, egyfajta evolúciós örökségnek tekinthetjük. Korábban az önfenntartási/túlélési ösztönrel volt összefüggésben, manapság viszont szellemi síkon mozog. Eredetileg a túlélést szolgálta, erőforrásaink korlátozva voltak, sok volt a veszélyes helyzet. Érdemes volt a veszélyes helyzeteket, különösen a vadászat területén, a legvégsőkig kitolni. Napjainkban ilyen fenyegetés nincs, viszont a halogatás attitűdje megmaradt.

KÉSLELTETÉS

Teljesen észszerű magyarázatok mentén történik, és lelki megnyugvással jár.

HALOGATÁS

Distresszt okoz, és kellemetlen, kényelmetlen érzetet kelt az egyénben.

KIK HALOGATNAK LEGINKÁBB?

- Egyes tanulmányok szerint a társadalom 70%-a halogat.
- Fiatal-idős viszonylatában elmondhatjuk, hogy inkább a fiatalok halogatnak nagyobb arányban, hiszen a fiatalok azt hiszik, hogy még végtelen idejük van, míg az idősek próbálnak mindent megtenni a még rendelkezésre álló időben, mert tudják, hogy az véges.
 - Általában a nők kevésbé halogatók, mint a férfiak. Ennek evolúciós oka van, a nőknek vannak életciklusaik, amelyek nem lehet elhalasztani, így a nők arra kényszerülnek, hogy jobban figyeljenek ezekre a dolgokra.

MIÉRT HALOGATUNK?

- Halogatunk, mert úgy ítéljük meg, hogy számunkra az adott dolog nem fontos annyira, vagy nem érdekel bennünket, csak meg kell csinálnunk, mert információhiányunk van a feladattal kapcsolatban, ezért amíg össze nem gyűjtjük az információt, inkább el sem kezdjük, mert kétértelmű a feladat, nem világos, vagy nem mondták el, hogy mit kell csinálnunk.
- A perfekcionizmus is a halogatás oka lehet, valaki addig nem adja ki a dolgot a keze közül, amíg az nem tökéletes.
- Halogatunk, ha félünk attól, hogy mások mit mondanak, vagy hogyan értékelnek bennünket.
- Szorongunk, hogy milyen elvárásokat támasztanak velünk szemben.
- Elővételezzük, hogy valami olyan történik, amit nem tudunk teljesíteni, és inkább el sem kezdjük, befejezni meg azért nem tudjuk, mert nem elég tökéletes.
- Nagyon sokan túlvállalunk, két végén égetjük a gyertyát, azt gondoljuk, hogy erre is képesek vagyunk, meg arra is.

Az ember azt gondolja, hogy mindenre képes, minden belefér egy napba, de nem fér bele... Ez is lehet a halogatás oka.

zetté teszi az életünket. Ez is eszembe jut, ezt is meg kéne csinálni, az is eszembe jut, azt is meg kéne csinálni, vagyis többféle célt látunk magunk előtt, és elvesszünk benne.

Az alacsony önkontroll és a magas impulzivitás mindig halogatáshoz vezet.

A HALOGATÁS TÍPUSAI

- Tökéletességre törekvő:** perfekcionista
- Álmodozó:** ráérünk még, mint Pató Pál úr
- Aggódó:** addig spilázza magát, hogy a végén már a halogatás elborítja, mondogatja, hogy jaj istenem, még mennyi feladatom van
- Kríziskeltő:** elmondja, hogy mindenki hibás, te is, ő is. Mindannyiunknak csinálnunk kéne valamit, és nem csinálunk semmit
- Dacos:** ajánlanak neki valamit, és azt mondja rá, hogy mit miért nem lehet megcsinálni
- Kényelmes halogató:** majd lesz valami. Történik velünk az élet, nem kell azt befolyásolni. A legtöbb halogató egyébként ebbe a kategóriába tartozik
- Túlteljesítő:** mindent magára vállal, és belefut a feladatokba

ÖSSZEFÜGGÉSEK A SZEMÉLY JELLEMZŐIVEL

A lelkiismeretes emberek általában perfekcionalisták, tökéletességre törekszenek, ezért halogatnak, mert szeretnék minél jobban csinálni, de folyton késnek mindenről. Ha viszont a lelkiismeretesség mellett erős önfegyelmünk van, akkor már kevésbé halogatunk.

A kudarcotól való félelem önbénításhoz vezet, nincs elég önbizalmunk, nem hisszük el, hogy képesek vagyunk valamit megcsinálni. Ez általában akkor jelentkezik, ha elérhetetlen célokat tűzünk ki. Az elérhetetlen célok felállítását és az ezzel járó befejezshalogatást hívják az angol szakirodalomban self-handicappingnek (magunk okozzuk, magunk akadályozzuk saját magunkat, hogy hatékonyak legyünk). A fejekben ott a szlogen, hogy ez nekem nem fog sikerülni. Ilyenkor próbáljuk meg átkeretezni, más szemszögből nézni a körülöttünk lévő eseményeket, helyzeteket, önmagunkat, saját szerepünket. Ha ez megtörténik, az önbénítás megáll. Ha erős önkontrollal rendelkezünk, akkor képesek vagyunk prioritásokat felállítani. Látjuk, hogy van fontos megfontosabb feladat, és tudni fogjuk, hogy mi az, amit most kell megcsinálni, és mi az, amit ráérünk később. Ebben az esetben természetes módon halasztunk el valamit, de tudatosan döntünk így, és nem a véletlen vezet bennünket.

MOTIVÁCIÓ VAGY A MOTIVÁCIÓ HIÁNYA?

A halogatás egy erősen motivált állapot, mégpedig a semmittevésre, vagy hogy mást csináljunk. Bármily furcsa, de ez is egyfajta motiváció. Arra vagyunk motiválva, hogy ami akadályt, nehézséget jelent, azt elkerüljük. A motiváltsággal együtt jár, hogy mindenki pörögni akar, az is, akinek nem kéne, vagyis az impulzivitás nem terve-

MIT TEGYÜNK ELLENE?

- Önfegyelem, önkontroll:** kerüljük el azokat a feladatokat, amelyekben nem vagyunk kompetensek, találjuk meg, hogy miben vagyunk jók. Ezt úgy is elérhetjük, hogy fókuszunk a magunkba vetett hitünkre. Ezt énhatékonyságnak nevezzük
- Időtudatosság és tervezés:** ez is segíthet a halogatás legyőzésében. Van, hogy céljaink túl nagy falatok, ezek elérése lebéníthat bennünket. A célokon belül alcélokat kell meghatározni, és ha teljesítjük ezeket, akkor jutalmazzuk meg magunkat
- Mondjuk el:** másik fontos dolog, hogy mondjuk ki valakinek, hogy mit fogunk csinálni. Ha ezt megtesszük, akkor elköteleződünk, és jobban megteszünk dolgokat (say-do correspondence)
- Önismeret:** önismeretünk fejlesztésével, önmagunk megismerésével tudatosíthatjuk, hogy mi okoz nehézséget az adott feladatok befejezésében, lezárásában, ezáltal pedig közelebb juthatunk a megoldásukhoz
- Tudatosítás:** írjuk fel, vizsgáljuk meg, melyek azok a feladatok, amelyeket halogatni szoktunk
- Legyen élvezetes a csinálás:** csináljuk olyan környezetben azokat a feladatokat, amelyeket halogatni szoktunk, ahol jól érezzük magunkat. Például azokat a telefonbeszélgetéseket, amelyeket nem szívesen folytatunk, olyan helyen rendezzük le, ahol élvezettel vagyunk (parkban séta közben vagy kedvenc kávézóban)



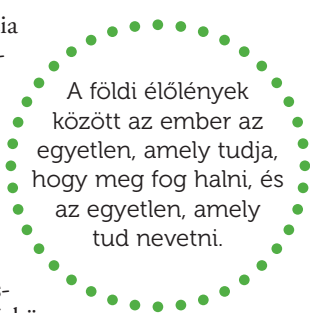
BÁCSVÁN LÁSZLÓ
SZOCIÁLPSZICHOLÓGUS

De mégis, min nevetünk?

A mindennapok humornézete

A humort valószínűleg felesleges definiálni, humérérzéke minannyiunknak van. Legfeljebb nem azonos mértékben, vagy nem azonos típusú humorra vagyunk érzékenyek, de a mosolynak és a nevetésnek alapvető szerepe van az életünkben. És a túlélésünkben.

Henri Bergson francia filozófus a nevetésről írott híres művében fogalmazza meg a humor nélkülözhetetlenségét. Részben a humorérzékiünk teszi lehetővé, hogy életünket ne egyszerűen az elmúlás felé való menetelésnek tekintsük, és hogy az útközben adódó problémákat is tudjuk feldolgozni, kezelni. De a humor és a nevetés szerepéről nem mindenki gondolkodott pozitívan.



A HUMOR GONOSZSÁG?

Kinevetni valakit nem feltétlenül szép dolog. Platón és Arisztotelész elítélte a humort, mondván, hogy az alapvetően a másik lenézéséből fakad, aki humorizál, az mindig valaki más kárára teszi, fölényben érezve magát egy adott helyzetben. Ez pedig a másoknak lelki sérülést okoz, plusz ellehetetlenítheti őt a környezet előtt is, azaz akár mérhető kára származhat belőle. Egy kollégái előtt nevéssé tett főnök vagy a diákjai által kigúnyolt tanár már nem lesz képes úgy teljesíteni, ahogy egyébként tudna. Ami hosszabb távon mindenkinek rossz, vagyis igen, **a humornak kétségtelenül van egy sötét oldala.** De nem csak az.

Ennek megfelelően később azért finomodott ez az elképzelés, hisz nyilvánvaló, hogy a humor nem csak gúny lehet, nem csak bántó élű fölényeskedés. Sokszor épp a kiszolgáltatott, alávetett helyzetben lévők használják afféle édes bosszúként a felettük uralkodókra, erre az egyik legjobb példa a rendőrvicc. A rendőr a hatalmat képviseli bármely rendszerben, a rendőrvicceken viszont mindig „mi”, az átlagemberek vagyunk fölényben.

És itt érhető tetten még egy fontos tényező. Ugyanis a **gúny sem mindig feltétlen ártalmas.** A rendőrvicc példájánál maradva: ilyeneket jellemzően nem rendőröknek mesélünk, a poén egy jelen nem lévő, szimbolikus harmadikon csattan. És bár évszázada már biztos jelen van ez a vicctípus, a rendőrség reputációját ez jelentősen nem változtatta meg. Ráadásul én a legerősebb rendőrvicceket épp rendőr ismerőseimtől hallottam, és ez jó, van annak egy erős pozitív hozadéka, ha képesek vagyunk magunkon is nevetni.

AZ ELLENTMONDÁS FELOLDÁSA

Érdekes felidézni Rod A. Martin és munkatársai elméletét. Ők azt mondták, hogy két dimenzióban érdemes a humort megítélni: van egy pozitív-negatív tengelye, és egy személyes-közösségi pólusokkal leírható. Ennek megfelelően a humornak négy alapvető ideáltípusa lehetséges.



	személyes	közösségi
pozitív	érvédő	kapcsolatépítő
negatív	önostorozó	agresszív

A pozitív oldalon található az **érvédő** típusú humor, mely alapvetően nyitott, optimista hozzáállású emberekre jellemző. Tipikus megjelenési formája az önironia, amely segít az egyénnek megküzdenni a mindennapi élet kisebb-nagyobb problémáival, elfogadni önmagát olyan, amilyen, és elfogadtatni magát másokkal. Ha pedig a humoros kommunikáció már másokra, egyénekre vagy csoportokra irányul, akkor beszélünk a **kapcsolatépítő** típusról. Ez esetben a humor eszköz lehet arra, hogy erősítse a páros vagy csoportos kapcsolatokat, hisz közös

élményeket nyújt és értelmez, segít a személyközi konfliktusok feloldásában, és erősíti a csoportidentitást. Utóbbi esetben gyakori, hogy a poén egy másik csoporton, illetve annak tagjain csattan, és amíg nem válik támadóvá, addig csak egy olyan élcelődés, amely a másik félnek nem igazán fáj, de a saját csoport kohézióját erősíti. Például normális esetben szurkolói csoportok nem gyűlölik egymást, az egymáson való élcelődés azon rítusok közé tartozik, amelyek fontos részei a csoportok identitásának. Manchester-drukkerek gúnyolódhatnak a Liverpool szurkolóin, de nem azért, mert szeretnék eltaposni őket, hanem mert ők maguk hozzájuk képest, a „szomszédvárhoz” képest a saját csapatuk elkötelezettségei, azonosságuk részben a másiktól való különbözőségekből fakad.

A negatív oldalon ugyanakkor az **öniróniából** önostorozás lesz, a problémákkal való megküzdés helyett a humor már inkább a problémák elleplezésének eszközévé válik. Aki önostorozó módon viccelődik magán, az azt üzeni, hogy igazából nincs is akkora baj, hisz tessék, ő is lazán, humorosan képes kezelni a gondjait. Amivel persze többet árt önmagának, mint amennyit használ, már ha sajátos tagadásával használ valamit egyáltalán. És a negatív oldalon az önostorozó közösségi párja az **agresszív**.

Az agresszív humor az, amit Platón és Arisztotelész a humornak tekintett, és megvetett, mint az emberi gonoszság egyik szimptomáját. Aki a humornak ezzel a fajtájával él, az a másik gyengeségét használja ki, abból csinál viccet, inkább nevetni, mint nevetetni akar. Jellegzetes formája ennek a gúnyolódás azon esete, mikor a gúny a másíknak egy olyan tulajdonságára irányul, amelyről az illető nem tehet, amely felett nincs kontrollja. A másik betegségével, fogyatékosságával viccelődni tipikusan ilyen eset, de az agresszív humort használó ideális célpontja épp az önostorozó.

A HUMOR FORRÁSAI

A humor típusai mellett természetesen az is érdekes, milyen forrásokból táplálkozik. Néha magától értetődőnek vesszük, hogy a humor mindig valami emberi kommunikációból származik, pedig a természet vagy az épített környezet is lehet humorforrás. És itt nem csak a jégen fenékre ülő kutyáról vagy a robotporszívóval harcba bocsátkozó macskáról van szó, bár róluk is. Mert a humornak ehhez a sajátos, **asszociatív** fajtájához tartozik az az eset is, mikor a turista felkacag London egyik emblematis felhőkarcolója láttán, mely a helyiek szerint ugyan egy uborkára hasonlít, de neki ennél pikánsabb dolog jut róla eszébe.

Itt arról van szó, hogy a humor nem rajtunk kívül, hanem bennünk, a tudatunkban történik (mert nem dolog, hanem esemény), a dolgokhoz fűzött értelmezéseinken múlik. Az pedig, hogy ki mire asszociál egy-egy

mások számára közömbös jelenségből, lehet teljesen egyéni, így ez a fajta asszociatív humor sokszor nehezen közvetíthető. (Az a vicc, amit meg kell magyarázni, már nem vicc.)

A humor egy másik gyakori forrása a helyzetekben, illetve ezek félreértésében rejlik, így hívhatjuk ezt **situatívnak**. Ilyenkor már maga az emberi viselkedés és kommunikáció a humor forrása, csak épp ez a kommunikáció nem illik az adott helyzethez. A színpadi szerzők évszázadok óta használják a helyzetkomikumot, amelynek lényege, hogy az egyes karakterek külön-külön mind a helyzethez illő módon beszélnek és cselekednek, csak épp magát a helyzetet értelmezik teljesen másképp. És valójában a **jellemkomikum** sem más, mint helyzetkomikumok sorozata, hisz csak arról van szó, hogy egy személy a komplett külvilághoz inadekvát módon viszonyul, mert egyszerűen így van „huzalozva”, így bármilyen szituációba kerül, az önmagában a humor forrása lehet a külső szemlélők számára.

A közkedvelt szituációs komédiákban is az az alaprecept, hogy fura fazonok kerülnek mindennapi kihívások mellé (pl. *Agymenők*), vagy mindennapi karaktereknek kell extrém helyzetekben helytállniuk (*Az utolsó ember a Földön*), de mindkét esetben fontos, hogy azonosulni tudjunk velük. Mert hosszú távon csak akkor működik a recept, ha nem elsősorban rajtuk nevetünk (néha rajtuk is), csak azon, ahogy adott helyzetben működnek.

ÖSSZEGZÉS

Úgy tűnik, a humorérzék az egyik olyan sajátosság, amely kiemel minket a természetből, és megkülönböztet az állatvilágtól, de ez önmagában nem érdem, csak állapot. Biztos, hogy a nevetés jó dolog, fiziológiai szinten és egyéni pszichénk szempontjából egyaránt, ám egyáltalán nem mindegy, mikor és min nevetünk. Közhely már, hogy a szó veszélyes fegyver, és hozzátehetjük, hogy akkor is az lehet, ha tréfába csomagoljuk. A humor, mint az emberi kommunikáció minden más formája, lehet konstruktív vagy destruktív, építheti vagy rombolhatja az emberi kapcsolatokat, és sohasem mentség az, hogy de hát csak vicc volt. A maró gúnynál jobb az irónia, egy parafrázissal élve: a másikat kinevetni nem kell félnetek, de együtt nevetetek jobb lesz.

• • •

Hivatkozások

1. Martin, R. A. et. al.: Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 2003
2. Bergson, H.: A nevetés. Gondolat, 1994
3. Séra, L.: A nevetés és a humor pszichológiája. Akadémia Kiadó, 1980



SZABÓ ELVIRA

KÖNYVSZERKESZTŐ, PRÓZAÍRÓ,
PSZICHOLOGUS

Intim kapcsolat

Immunrendszer és pszichés tényezők

Régi megfigyelés, hogy egy megfeszített, stresszes időszak gyakran betegségbe torkollik, míg ha az ember lelkiileg kiegyensúlyozott, sokkal kevésbé döntik le a lábáról a vírusok. Mára sok mindennel tisztában vagyunk az immunrendszer és a pszichés tényezők összefüggéseiről, és arra is vannak eszközeink, mit tehetünk, ha ezek együttműködése felborul.

A pszichoneuroimmunológia (PNI) tudománya, mely az immunrendszer, az idegrendszer, a pszichés tényezők és a viselkedés kölcsönhatását vizsgálja, mindössze néhány évtizedes történetet mondhat magáénak. A PNI népszerű és szívesen kutatott terület, ám a tudomány ezen ága még csak egy hosszú út elején jár. Napjainkban is izgalmas, új kutatási eredmények jelennek meg, például az immunrendszer, az idegrendszer és a mikrobiom összefüggéseiről, vagy akár arról, hogy milyen szerepet játszhat az immunsejtek életében a dopamin. Meglehet, hogy egy „tudományos robbanás” kapujában állunk – jelen cikkben nem a jövőt próbáljuk megjósolni, hanem az elmúlt két évtized néhány népszerű témájára fókuszálunk, melyek a mindennapi életben is tetten érhetők.

HA TÚL NAGY A TEHER, ÖSSZEOMOLHAT A RENDSZER

Ha a stresszről van szó, a glükokortikoidok biztosan terítékre kerülnek. Az embernél a fő glükokortikoid a kortizol stresszhormon, amely nemcsak stressz esetén, hanem bármely átlagos hétköznapon is termelődik a szervezetben, és gyakorlatilag bármilyen stresszor felmerülésekor szerepet kap a stresszválaszban. Egy hirtelen bekövetkező, gyorsan lezajló fenyegetettség helyzetben – például amikor félrerántjuk a kormányt, mert kis híján belénk jön egy másik autó – a szervezetben jelen lévő kortizol megágyaz annak, hogy villámgyorsan reagálhassunk. Stressz hatására emelkedik a kortizolszint, a stresszor megjelenését követő mintegy egy órával viszont csökkenésnek indul, ily módon lehetővé téve a stresszválasz elcsendesedését (Sapolsky, Romero és Munck, 2000).

A kortizol ugyanakkor az immunrendszert gátló hatással is bír, oly módon, hogy visszaveti az immunrendszer jelzőmolekuláinak, a citokineknek a szintézisét és kibocsátását (Sapolsky, Romero és Munck, 2000). Habár ez a természetes biológiai folyamatok része, amennyiben a stressz

hosszú távon fennmarad, és ezzel együtt tartósan magas marad a kortizolszint, az visszavetheti a védekezőrendszer működését. Ezért vezet sok esetben a heteken, hónapokon át tartó túlhajszoltság vírusos megbetegedésekhez. De ugyanilyen tartós megterhelésnek számít, ha az ember krízisen megy át, legyen szó elhúzódó kapcsolati konfliktusról, válásról, a létbiztonság elvesztéséről.



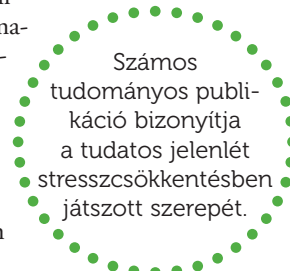
PRÓBÁLJUNK MEG LAZÍTANI!

Az előzőkből következik, hogy ha sikerül leállítani a szervezetünk biológiai stresszválaszát, akkor a stressz – és a kortizol – immunműködést csökkentő hatását is megszüntethetjük. Napjainkban a segítő szakemberek kétféle egyszerű, a mindennapokban is végezhető módszert javasolnak a stresszállapot leállítására: a **meditációt** és a **testmozgást**.

Nem arról van szó, hogy ez a két módszer megoldja életünk problémáit, állást talál helyettünk, amikor munkanélküliek vagyunk, párt talál nekünk, ha magányosan keressük a nagy Ő-t –, inkább arról, hogy a hétköznapokban végezve ezeket lelkiileg kiegyensúlyozottabbak maradhatunk, és a szervezetünk sincs kitéve a folyamatos stressz hatásainak.

A **tudatos jelenlét** (mindfulness) gyakorlása, ami a meditáció egyik formája, egy sajátos figyelmi működést jelent, melynek során folyamatosan a jelen pillanat ingereire összpontosítunk. Ez a fajta, a jelen ingereire irányuló figyelem képes megszakítani a visszatérő gondolatköroket, a problémákon való rágódást, azáltal, hogy újfajta tartalmak kerülnek a tudatba: a nyomasztó gondolatok helyett a jelen pillanat teljes észleleti élménye.

Egy kutatásban azt találták (Barrett et al., 2012), hogy azoknál, akik rendszeresen gyakorolták



a mindfulnessmeditációt vagy mérsékelt intenzitású testmozgást végeztek (például szobabicikliztek, futópádon futottak), csökkent az akut felső légúti megbetegedések előfordulása.

JÓ OKKAL NYOMJUK AZ ÁGYAT, AMIKOR BETEGEK VAGYUNK

Amikor az őszi-téli betegségekszezonban ledönt a lábunkról egy vírus, az kifinomult molekuláris folyamatok következménye. Amikor valamilyen inger éri az immunrendszert – például kórokozó jut be a szervezetbe –, citokintermelődés történik az aktivált immunsejtekből. A proinflammatorikus citokinek az immunrendszer jelzőmolekulái, melyeket felismer és értelmez az agy. Annak felismeréseként, hogy a szervezetben immunválasz zajlik, az agy átállítja a szervezet prioritásait, és ennek köszönhetően előáll a citokin indukálta betegségviselkedés. Ez tulajdonképpen azt az állapotot jelenti, amikor elcsigázottan az ágyat nyomjuk, a fél napot átalusszuk, és hálásan kanalazzuk az egyik hozzátartozónk által főzött húsleveset. Társaságra nem vágyunk, egykedvűen vesszük tudomásul a külvilág történéseit. A betegségviselkedés összehangolt biológiai válasz eredménye, és első körben a felépülést segíti, ugyanis lehetővé teszi, hogy szervezetünk az immunválaszra és a betegségből való kilábalásra összpontosítsa energiáit.

HAJLAM A DEPRESSZIÓRA?

A kutatók ugyanakkor régóta felfigyeltek arra, hogy **a betegségviselkedés és a depresszió tünetei között átfedés van.** A fő különbség a kettő között, hogy az előbbi rövid távú és magától elmúlik, az utóbbi azonban elhúzódik, és nem szűnik meg csak úgy.

- A társas ingerektől való visszahúzódás,
- az érzelmek csökkent intenzitása,
- a motivációhiány,
- a megnövekedett fájdalomérzékelés mindkét állapotban jelen van.

Egyre több tudományos bizonyíték áll rendelkezésre (Dantzer, 2009), hogy azokban az esetekben, amikor a proinflammatorikus citokinek a normálisnál nagyobb mennyiségben és hosszabb ideig vannak jelen a szervezetben, **nagyobb valószínűséggel alakulhat ki depresszió.** Ezt nevezzük citokin indukálta depressziónak, mely összetett molekuláris folyamatok eredménye, és jól körülhatárolható esetekben lehet rá számítani, például amikor bizonyos betegségek kezelésében citokineket alkalmaznak. Hepatitis C-ben vagy daganatos megbetegedésben szenvedőknél, akiket több dózisban IL-2 és interferon- α citokinnel kezeltek az immunrendszer serkentése céljából, a kezelés első szakaszában klasszikus betegségviselkedés alakult ki, melyet láz, étvágytalanság, rossz közérzet, fáradtság és fájdalomérzés jellemezett. A kezelés későbbi szakaszában a betegek mintegy harmadánál jelentkezett depressziós jellegű hangulatváltozás, mely szomorúságban, az érzések hiányában, nyomott, sőt öngyilkossági gondolatokban volt tetten érhető. Abban, hogy kinél alakult ki a citokinnel történő kezelés során depresszió, az egyéni sajátosságok, az idegrendszeri jellemzők és a depresszióra való hajlam is

szerepet játszott. Attól tehát, hogy egy hétköznapi nátha után hónapokig letargikussá válunk, és antidepresszánsokra lesz szükségünk, alapesetben nem kell tartanunk.

A LÁZ ÉS A KÖZÖSSÉG VÉDELME

A citokinek még valamit kiváltak, ami ráadásul kéz a kézben jár a betegségviselkedéssel: a lázat. Újabban a lázra az immunrendszer közösséget védő válaszként tekintenek (Lents, 2016). A láz, amellet, hogy garantálja, hogy a beteg takaréklángon működjön, és így minden energiáját a gyógyulásra fordíthassa, azt is ellehetetleníti, hogy a megbetegedett ember társaságra menjen. Ez kétségtelenül adaptív válasz nemcsak az egyén, hanem a csoport szempontjából is, és azt szolgálja, hogy a közösségben minél kevésbé terjedjen el a fertőzés – aki egymagában issza otthon lázas betegen a gyógyteát, az nemigen fogja másoknak továbbadni a vírust. Megfázás, láz, influenza esetén tehát a legjobb választás, ha azt tesszük, amire a szervezetünk „vágyik”: visszavonulunk és kifelődjük a betegséget.

A DERŰLÁTÓ EMBEREK EGÉSZSÉGESEBBEK?

Kézenfekvőnek tűnhet azt feltételezni, hogy az optimista emberek egészségesebbek, és jobbak az immunfunkcióik. A védekezőrendszer és az optimizmus közti összefüggés ennél árnyaltabb, és az kristályosodik ki, hogy ha egy megterhelő helyzet kimenetelével kapcsolatban pozitívak az elvárásaink, és erre a helyzetre kellő ráhatásunk, kontrollunk van, az jobb immunműködéssel jár együtt (Szondy, 2004). Ha azonban egy olyan helyzettel kapcsolatban vagyunk derűlátók, amelyet valójában nem tartunk kézben, amelynek körülményeit nem tudjuk befolyásolni, akkor a pozitív elvárások akár csökkent immunműködéshez is vezethetnek. E kutatási eredményeknél eszünkbe juthat a régi ima bölcsessége, amelyben azért fohászkodik az ember, hogy különbséget tudjon tenni aközött, hogy min tud változtatni, és hogy mit kell elfogadnia – az egészséget az szolgálja, ha az előbbi esetben az ember aktívan cselekszik és reménykedik, az utóbbi esetben pedig megbarátkozik a helyzettel, és nem vár a csodára. ● ● ●

Hivatkozások

1. Barrett et al.: Meditation or Exercise for Preventing Acute Respiratory Infection: A Randomized Controlled Trial. *Annals of Family Medicine*, 2012, 10: 337–346.
2. Dantzer, R.: Cytokines, Sickness Behavior, and Depression. *Immunology and Allergy Clinics of North America*, 2009, 29 (2): 247–264.
3. Lents, N. H.: New Study Reveals How Immune System Affects Social Behavior. *Psychology Today Online*, 2016, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/beastly-behavior/201608/new-study-reveals-how-immune-system-affects-social-behavior>; 2020. augusztus 27.
4. Sapolsky, R. M., Romero, L. M., Munck, A. U.: How Do Glucocorticoids Influence Stress Responses? Integrating Permissive, Suppressive, Stimulatory, and Preparative Actions. *Endocrine Reviews*, 2000, 21 (1): 55–89.
5. Szondy, M.: Optimizmus és immunfunkciók. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2004, 5 (4), 301–319.



KERESZTES ATTILA

ÖNISMERETI LIFE COACHING

Megváltoztathatjuk az életünket?

Ez a valódi önismeret gyakorlása

Nagy megtisztelés számomra, hogy többévtényi intenzív tanulás után Tóth László, egykori mentorom a tanítványául fogadott. Megmutatott mindent, és felhatalmazott, hogy tanítsam világnézetének komplex rendszerét, melynek segítségével sok embernek sikerült az önismeret terén fejlődni.

Biztonságos, kipárnázott élet, kényelem. Minden lehető a polcra 999 forintért. Ezzel nincs is gond, hiszen ez a játék része, és egyensúlyra törekszik a jó és a rossz egyaránt. De valóban hasznos-e mind a fájdalom elkerülése? Ha őszinték vagyunk magunkhoz, előbb-utóbb észrevesszük, hogy feszültek vagyunk, csalódtok, unatkozunk, esetleg rossz a kedvünk, panaszkodunk, másokat hibáztatunk, és nincs bennünk tűz, már motivációnk sincs a gondolkodásra. És hiába adjuk ki magunkból a mérgeket, semmi sem változik, sőt egyre rosszabb. Ekkor két megoldás áll rendelkezésünkre.

- Hazudva önmagunknak és másoknak, fejlett intellektussal megmagyarázzuk a dolgot, hogy miért nekünk van igazunk, miközben szenvedünk. Ezt hívom „meg nem értett zseni” effektusnak. Ilyenkor a lelki feszültség nő és akár betegségekben is manifesztálódhat mindez. És a feszültséget valahogy elkezdjük oldani, mégpedig sokszor a túl sok evés, nasizás, tévénézés, alkoholizálás, munkamánia, drogozás satöbbi formájában.
- Ha azonban radikális őszinteséggel, felelősséggel, felnőtt emberek módjára felvállaljuk, hogy az életünk pont olyan, amilyenek mi teremtettük, akkor elindul a fájdalommal való szembenézés. Ez nagy munka, és türelem is szükségeltetik hozzá. Ekkor a gyakorlat útjára lépve elkezdjük elfogadni a szenvedést (az is mi vagyunk), és ezáltal már nem is fáj annyira... Megmérettetve valódi önbizalomra teszünk szert, de nem szállunk el (alázat).

MÁSOK HIBÁZTATÁSA HELYETT VIZSGÁLJUK MEG ÖNMAGUNKAT!

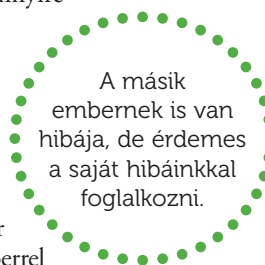
Emberek vagyunk, nem istenek, így hibázunk. De azzal, hogy másokat szidalmazunk, nem leszünk többek, sőt...

Ilyenkor valójában alacsony az önbizalmunk, az alá a szint alá kell lehúznunk a másikat is, hogy valakinek érezhessük magunkat. De végül úgyis meg kell ennünk, amit főztünk.

- Ön mit főz ön maga és a környezete számára?
- Milyen gondolatai vannak, és ezek milyen érzéseket hoznak önben létre?
- Mennyire éber ezekre, és mennyire vállalja a felelősséget az élete kapcsán?

Ez általában a megmérettetés alkalmával szokott megmutatkozni.

Egykori, már elhalálozott mentorom (Tóth László) azt mondta: ha szenvedünk, akkor önmagunkra vagy a másik emberrel szembeni kapcsolatunkra vonatkozóan az öt elem közül valamelyik elcsúszott: megértés, megbocsátás, alázat, tisztelet, türelem. A sorrend is fontos.



AZ EMBERI KAPCSOLATOK 5 ELEME

Megértés, megbocsátás, alázat, tisztelet, türelem.

Ha megértem a másikat, mert például egy meditáció segítségével megnézem, hogy ő milyen, mit élt meg, akkor ebből következik a valódi megbocsátás. Csak azért, mert valaki fejbe vág egy baseballütővel, még nem fogok

megbocsátani neki, de ha látom, hogy ő min ment keresztül, tegyük fel folyamatosan bántották, akkor megváltozik bennem sok minden az ő megítélésével kapcsolatban. Mikor Teréz anyát leköpte egy kurtizán, azt mondta: „Semmi baj, lányom, te ezt tudod adni.” A megbocsátás kapcsán Gandhi azt mondta, hogy a szemet szemért, fogat fogért elvnek köszönhetően fogatlan és vak emberek fognak létezni a társadalmunkban... Ezt akarjuk?

A VALÓDI ÖNISMERET NEM MÁSOK LEHÜLYÉZÉSÉRŐL VAGY ELSZIGETELÉSÉRŐL SZÓL

A mentorom, Tóth Laci gondolatíságát jól kifejezi a következő történet.

... Pl.

Egy ember arról panaszkodott, hogy reggel a suliba menet nem akart a két gyereke kiszállni az autóból, bár-hogy kérte őket. Ekkor ideges lett és elkezdett üvölni. Emiatt bevverte a fejét az ajtóba. Erre annyit mondott az én mentorom: „*Igazad van, legközelebb, ha a gyerekek nem akarnak kiszállni a kocsiból, jól verd be a fejedet az ajtóba, akkor majd biztosan kiszállnak...*” Erre mindenki nevetni kezdett a történetet mesélő úriemberrel együtt. Ez a felismerés, megértés... ●●●●

Ha a másik fél negatívát mond rólunk, és ez zavar, az egyfajta tükörként jelzi, hogy az önmagunkba vetett bizalmon érdemes dolgoznunk. Elképzeltjük, ahogy saját, akár gyerekkori éniünket megöleljük. Ez utóbbi azért célravezető, mert hisz egy gyereket képtelenség nem szeretni, ezért így önmagunkat is könnyebben megszerethetjük.

- Miért annyira fontos a másik ember véleménye, főleg, ha nem is ismer minket túlságosan? Az ő véleménye többnyire őt minősíti, és nem minket.
- Miért adjuk át neki az irányítást? Ilyenkor nem elítélni kell a másikat, és lehülyézni, hanem a miértek vizsgálatával megnézni, hogy rólunk ez mit árul el. Még az is elképzeltető, hogy a szüleink viszonyára utal bizonyos megnyilvánulásunk. Megvizsgálhatjuk, hogy ez az érzés mikor jelentkezett életünkben először (referenciaélmény), amelyre ez a szituáció csak emlékeztet.

Miért adunk annyira egy másik ember véleményére, még akkor is, ha nem is ismer minket?

- Mit tanulhatunk a helyzetből? Az nem megoldás, ha lenézzük a másikat. Ahogy Laci mondogatta, ő ennyi ésszel és tudással ezt tudja adni. Itt tart. Mindenki tart valahol az önismeret útján... Ez tény, és nem lehet a lenézés tárgya. Ettől még nem kell rá haragudni, főleg, ha okosabbnak hisszük magunkat, mert akkor nekünk kell tudni kezelni a helyzetet. Ha pedig idegesek leszünk, akkor nemhogy a helyzetet, de még önmagunkat sem tudjuk kezelni (türelem).

Természetesen a másiknak is van tanulnivalója (hibája), de az nem a mi dolgunk, kivétel, ha segítséget kérnek tőlünk, és mi szeretnénk segíteni a másiknak.

... Pl.

Egyszer egy csoporttársam, akivel együtt hallgattunk pszichológiát, megkért, hogy beszéljek a párjával, aki nem tudja elfogadni a spiritualitást. Mindketten ebbe az iskolába jártak. Mikor elkezdte szidni a spirituális dolgokat, megkérdeztem tőle, hogy mi az a spiritualitás? Rögtön lefagyott és abbahagyta a szidalmazást. ●●●

A bennünk lévő bíró ítélete megakadályozhat minket abban, hogy boldogok legyünk.

Általában a szüleink neveltetése, mintái alapján kialakul egy bíró bennünk, aki büntudator okozhat, mely bűnhődést szül (lásd Dosztojevszkij), és túl szigorú lehet velünk szemben. Állandóan neki próbálunk megfelelni. Ezt is érdemes megvizsgálni önmagunkban. A különféle szokásaink, meggyőződéseink honnan erednek, és mennyire értünk velük egyet?

Az alázat fontos, de sokan keverik a megaláztatással. Nem szabad, hogy amit megteszünk, az a személyiségünk, egyéniségünk rovására menjen – hangoztatta mentorom, akinek különféle képességei voltak arra, hogy azonnal belelásson a másik emberbe. Ezt többévi pszichológiai elemzés sem tudta volna felülmúlni. Sőt, elég volt megemlítenem valakit, ő pedig rögtön leírta, hogy kiról van szó. Rengeteget tanultam tőle. Sokszor előfordult az is, hogy a párommal mentünk az önismereti táborába, és amiről az úton beszélgettünk, azt önmagától spontán felidézte. Mivel saját magam tapasztaltam meg, hogy létezik az intuáció, amin dolgozhatunk, de mellette van a fizikai sík is, így számomra ez nem hit kérdése, hanem saját tapasztalat. Aki pedig nem hisz a valóságban, amit megtapasztal, az tévedésben él.

www.keresztesattila.hu