

Önismeret

Nem csak szenvedélybetegeknek...

Bereczki Sándor

Dr. Funk Sándor előszavával



Bereczki Sándor

ÖNISMÉRET

Nem csak szenvedélybetegeknek...

Bereczki Sándor: Önismeret
Nem csak szenvedélybetegeknek...

© Bereczki Sándor, 2010

Felelős szerkesztő: Dr. Gruber Tibor
Lektor: Galló Judit, Szilléryné Kovács Tímea
Szerkesztő: Nigicserné Bodrog Beáta
Korrektor: Balázs József
Kiadványszerkesztő: Danziger Dániel

Bereczki Sándor

ÖNISMERTET

Nem csak szenvedélybetegeknek...

Dr. Funk Sándor előszavával



EMBERBARÁT ALAPÍTVÁNY

2010

Előszó

Nem félt azt tenni, amit helyesnek tartott...

Morus Tamásról

Noha e könyv címe „Önismeret”, de témája természetesen ennél tágabb: valójában a szenvedélybetegek kezelése során felhalmozódott tapasztalatait írja le benne a szerző. De nem csupán ennyi rejlik benne. Ennél jóval több. Megkísérlem ezt az igen lényeges dolgot elmesélni az előszóban, legalább részben. Az előszóban ugyanis az áll, ami hiányzik a könyvből, bár lényegbevágó. Az, aki ezt tudja, az elolvassa azt. Én ezt az olvasót rokonszenvesebbnek érzem, mint azt, aki a bevezetést átugorja. Ez utóbbi úgy tudja, hogy az előszóban ugyanaz áll, ami a könyvben. Vagy ha mégsem, akkor az nem lehet lényeges. Ám más a helyzet az előszóírókkal: ők tudják, hogy *lényeges dolgokat akarnak közölni*. Mint ahogy én is.

De mielőtt bármit is írnék, szólnék néhány szót magáról a szerzőről. Noha jól ismerem őt, előszóírói feladatomból mégis szorongással tölt el.

Bereczki lelkész úr ugyanis bibliatudós. Ha ennek szenteli életét – mint ahogy nyilván meg is fordult a fejében –, tisztes tudósi munkásság lenne már mögötte, jelentős karriert futhatott volna be. Most pedig, mint valamelyik teológiai tanszék professzora, jelentős impact-factorral rendelkezne, s talán éppen most készülne akadémiai székfoglalójára. (Ezt egyébként, könnyen lehet, előbb-utóbb mégis meg kell tartania.)

Addig is, míg ez nem következik be, *azt teszi, amit helyesnek tart*. Ez ma már nem annyira kockázatos, mint azelőtt, a nehezebb időkben, noha még most is a bőrünkön lehet érezni a hivatal meg nem értését, az általános közönyt, az anyagi

nehézségeket, a soha véget nem érő gazdasági, egészségügyi, szociális, finanszírozási válságot, a természetes, mindennapi problémákat és kudarccokat.

Még az ostoba osztályharcos állam ideológiai alapú intézkedéseire sem hederített rá annak idején. Akkor is azt tette, amit helyesnek tartott. Rendszerváltáskor pedig otthont, templomot teremtett a Közösségnek és az Alkohol- és Drogrehabilitációs Intézetnek híveivel, testvéri svéd közösségekkel karöltve és feleségével, Loránt Ágnes tiszteletes asszonnyal, aki az apró munkáknak s a szervezésnek volt mestere. Az ország egyik legszínvonalasabb és legnagyobb ilyen intézményévé nőtte ki magát mára ez az intézet.

Sok éve ismerem tehát a szerzőt, és úgy érzem, munkakapcsolatunk baráti viszonyra alakult át az évek folyamán. Pontosan tudom, hogy amikor először elolvassa majd ezt az előszót a jelenlétemben, letekint rám, persze felülről, mert két fejjel magasabb nálam, és azt mondja majd: „hát persze” – s mosolyában valami kajánságig menő ironia, életöröm és valami különös tisztaság bujkál. Ezt a tisztaságot csak az tudja megfejtetni, aki ismeri, az is csak sok év után. Eleinte naivitásnak hittem ezt. De tévedtem. Ez nem naivitás (ez távol áll tőle): tud mindent az emberről. Mindent! Csak éppen még *ott rejtőzik benne a tudás mellett még valami. A legfontosabb. A szeretet.*

Amikor együtt tartjuk a felvételi beszélgetéseket, meg-megkérdzem bibliai kérdésekről (sajnos ez komoly kívánnivalókat hagy maga után nálam, ez irányú tudásom a csapnivaló szintet sem éri el). Ilyenkor elgondolkodik, értelmezi a kérdést, majd hallom a feleletet kimerítő s tiszteletreméltó alapossággal, elképesztő szöveg- és tárgyismerettel. A legkülönlegesebb számomra az, hogy nagyon érdekes, színes a válasz, ami egyben egyszerűen szórakoztató is. *Ő ugyanis nem tartja száraz szövegnek a Bibliát. Nem is az. Az ő előadásában. Hogyhogy?*

Eszembe jut egy epizód. Kihelyezett egyetemi kurzuson vetünk részt mindketten Szicíliában sok évvel ezelőtt, a Daytop-módszerről tanultunk. Kirándulás is volt, ami során felkerestük a Palermo közelében található monreale-i kolostortemplomot. Ez a csodálatos, ezeréves építmény a szicíliai normann román stílus legszebb példája, csodaszép mozaik vagy márványberakásos faldíszítés a teljes belseje. Ugyanilyen műgondot lehetett látni a berakásos padozaton, és az aprólékosan, gyönyörűen, nagy tudással és emberpróbáló munkával megfaragott oszlopokon és szobrokon. Szicília talán legszebb elsőrendű műemléke ez az egész komplexum. Én már másodszor lehettem ott. Most még jobban élveztem ezt a kihagyhatatlan látványosságot, ezt a kiemelkedő művészettörténeti alkotást, mint az első alkalommal. Ugyanis akkor egyedül voltam, és senkivel sem tudtam megosztani e mámorító élményt. Ugyanakkor másodjára elmélyedhettem és gyönyörködhettem benne, több időt eltöltve a részletekre, majd megint az összehatást vettem szemügyre. A szememmel le is fényképeztem szinte a nagyszerű látványt. Bereczki lelkész úrnak is nagyon tetszett, erről is beszélgettünk, meg többek között a főhelyen lévő nagy Krisztus-mozaikról is, amelyen Jézus négy ujját mutatja fel. Egyszer csak azt mondta különös hangsúllyal: „Mennyi munka...”

Ez az akcentus a véleményét tükrözte. Azt, hogy ezt a rengeteg munkát nem a kövekre, hanem az emberekre kellett volna fordítani.

Ez nem jelenti azt, hogy ne lenne tisztában az emberi alkotás értékével. Nem. De előbbre tartja magát az emberi lelket és testet egy mégoly ritka szépségű és értékű építménynél.

Mindezt tudnunk kell, mielőtt belevágunk a kezünkben tartott könyv elolvasásába. Mert *ez a könyve az ő monreale-i kolostortemploma, ami az emberekkel végzett munkából nőtt ki, csak éppen nem tör fel a fellegekbe, hanem elfér egy kicsiny polcon.*

Nehéz ezt elképzelni?! Hát gyönyörködjenek el akkor a részletekben: hasonló gondosságot fognak ebben találni, mint ami egy mozaik elkészítéséhez szükséges.

Hogyan is keletkezett ez a könyv?

Egy biztos: nem a szokásos módon. Vagyis szerzője nem ült le az asztalán feltornyosodott szakirodalmi jegyzethalmok mögé, hogy papírra vesse az előre elgondolt és a célnak alárendelt szöveget. *Nem. Ő minden egyes csoportfoglalkozás után készített emlékeztető jegyzetet: itt a feldolgozás rendbe szerkesztett, olvashatóvá tett szövegéről van szó. Ez tökéletesen alkalmas pszichológiai alapfogalmak és történések megismertetésére, bárkinek, akár a laikus olvasónak is. Az önismeret mindig is kívánatos cél, különösen akkor az, ha szenvedélybetegekről van szó. A csoportterápia ezeknek a betegeknek a kezelésében elfogadott, bevezetett kezelési módja világszerte. Nem véletlenül, hiszen eredményessége miatt lett azzá.*

Nagyon sokféle csoport létezik. A csoportszituáció nem ismeretlen a lelkész számára, hiszen a hívek közössége is az. Nem is tagadható az istentisztelet jótékony, lelket megtisztító és frissítő hatása – több helyen a könyvben szerzőnk az imát, a vallásos elmélyedést említi, mint a feszültség csökkentésére alkalmas gyakorlatot. Itt megláthatjuk, hogy terapeuta minőségében is őrzi lelkészi mivoltát, teljes természetességgel. Szakirodalmi tájékozottsága is magas szintű. A csoportkezelés természetesen csak akkor hatásos, ha lefektetett, tiszta, tudományosan megalapozott szabályok mellett, megtervezett módon folyik. Ezzel a könyvével ennek is eleget is tett.

Bereczki tiszteletes egyébként számos könyvet jelentetett már meg hasonló témakörben. Ezek viszonylag rövid, a problémát lényegre törően megtárgyaló munkák, például „A visszaesés megelőzése” (2000), a „Próbáld meg, segítünk” (1996), a „Van kivezető út a szenvedélybetegségből” (2000) és a Loránt

Ágnessel együtt írt „A visszaesés” (2000) – a felsorolás nem teljes.

Ez a könyv azonban két lényeges dologban különbözik az eddigiektől. Először is: igazából nem is a szerzője írja, hanem a kliensek. Ez azt jelenti, hogy azon jegyzetek alapján született a szerző tollából e mű, amelyeket a csoport-órákon a páciensek előidézte dinamikáról illetve a csoportkezelések hatásáról, utóhatásairól, a kliensek fejlődéséről készített. *Egyfajta valóság* tehát mindez, amely, noha a szerző kívülállóságát feltételezi, ám felelősségét nem mérsékeli. Másodszor is: egységes az egyes fejezetek felépítése. Mindegyikhez csatlakozik például egy kérdés-blokk, azaz „a téma feldolgozása”, amelyekben kérdések segítségével még egyszer értelmezhetők és memorizálhatók a tételek – ez az önismeret igen praktikus eszköze. Ugyanakkor szól a kliensek előidézte lélektani jelenségekről, amelyek természetesen minden normális (nem szenvedélybeteg) ember pszichéjében is fellelhetők lehetnek, ám ugyanúgy problematikussá válhatnak, mint a pácienseknél, sőt akár kezelésre is szorulhatnak. Ez tehát az olvasó nagyobb aktivitását és bevonódását teszi lehetővé.

Emellett egy-egy fejezet, mint például a stresszről írott, különösen részletes rész alkalmas arra, hogy mély ismereteket szerezzen az is, aki nem szakember, illetve nem szakirányú képzettségű. A szakembernek pedig azért hasznos ez, mert egyfajta gyakorlati szemlélet irányában tud fejlődni. Itt talál például a további önismereti orientációt elősegítő szabályos *ön-tesztet* is.

A könyv felépítése a pszichológiai logikának felel meg: hat részben tárgyalja a szerző témáit, részenként négy-nyolc fejezettel. Az „Ismerd meg önmagadat!” erősen görögös felszólítással és témával kezd. Majd sorra kerülnek egymás után a gondolkodás, a hangulati, indulati, akarati élet, majd a már

említett stressz-fejezet. A második részben olyan bonyolultabb és bizonyos mértékű elmélyülést igénylő kérdésekkel foglalkozik, mint az empátia (az ezt a fogalmat tárgyaló fejezet részletes, kommunikációval foglalkozó magyarázatokkal van ellátva), itt is azzal a szinte látható céllal, hogy hasznát lássa az ismereteknek az olvasója, annak kliensei, tanítványai, családja, kollégái és barátai. A két utolsó téma pedig nagyon ismerős, sőt divatos: a „probléma” és a „konfliktus”, a már jól ismert szemlélettel, fejlesztés-orientált módon tárgyalva. Feltűnő a lényegre törés, a szikárság, a kitérőkkel járó idő- és figyelemvesztés kerülése, ugyanakkor a gyakori példahasználat, ami elősegíti a megértést, és ezzel időt takarít meg.

Kiknek, és milyen célra ajánlhatjuk ezt a könyvet? Ez a kérdés merül fel végezetül. Azt gondolom, sokaknak vannak és lesznek feladatai ezen a téren, hiszen a szenvedélybetegségek egyre inkább terjednek. Ma már egyre inkább közkinccsé teszük pszichológiai ismereteket, és ez mindinkább szükséges is. Ugyanis a pszichológus diploma megszerzése csak kevesek számára lehetséges, akik viszont mással nemigen tudnak foglalkozni. Ezért van szükség olyan gyakorlati, de elméleti alapvetést is tartalmazó könyvre, amelyet először elolvasnak, azután kézikönyvként a zsebben tartanak, mely így mindazoknak valódi segítséget fog nyújtani, akik nem rendelkeznek pszichológiai képesítéssel. Szükség van ilyen könyvre.

Tessék. Most meglelte. Épp a kezében tarja.

Dr. Funk Sándor
addiktológus

Alkalmazott módszereink

Az önismeret tanulási folyamat, ami pozitív változásokhoz vezet értelmi, érzelmi, akarati és viselkedési szinten.

Az önismeret, azaz önmagunk megértése azt jelenti, hogy megismerjük magunkat, megértjük, kik vagyunk, miért viselkedünk úgy, ahogy viselkedünk, miért tesszük azt, amit teszünk, mi a mozgatórugója cselekedeteinknek. Az önismeret önbecsülést kölcsönöz nekünk. Ez azt jelenti, van bátorságunk önmagunkkal, erősségeinkkel és gyengeségeinkkel tárgyilagosan szembenézni, és elfogadni önmagunkat hibáinkkal együtt. Az önismeret nem öncélú: segítségével helyesen tudunk gazdálkodni a tulajdonságainkkal, és életvezetésünk tudatosabbá, sőt felelősségteljesebbé válik.

Úgy gondolom, kell lennie annyi bátorságunknak, hogy önmagunkba nézzünk, és azt kutassuk, hogy miért tesszük azt, amit teszünk, megeljük, mi cselekedeteink mozgatórugója.

Noha ez az önismereti anyag szenvedélybetegék és hátrányos helyzetűek számára íródott, de bárki más is haszonnal olvashatja, és meríthet belőle.

A soron következő témákat az interaktív tematikus csoportfoglalkozásokon használjuk fel, de egyénileg is vezérfonalként alkalmazhatjuk tudatos önépítkezésünkhöz. A különböző témák a motivált klienseknek nagy segítséget nyújtanak, s ami ezekből hat rájuk, az nemcsak fejleszti, hanem gyógyítja is őket.

A vázlatosan kidolgozott témák segítik a csoportvezetőket, hogy felkészüljenek a csoporttal való foglalkozásra, azaz csoportozásra. Egy csoportfoglalkozás kb. hatvan percig tart. Egy témára akár több alkalommal is visszatérhetünk.

Milyen alkalmazott módszereink vannak?

1. A mottó elemzése

Minden témánknak van egy mottója. Ennek a megbeszélésével készülünk fel a megadott téma feldolgozására.

A bölcsmondások, közmondások tanulmányozása során megosztjuk egymással véleményünket, elmondjuk gondolatainkat, érzéseinket. Amikor a mottót elemezzük, nem elégszünk meg nagy általános igazságok hangoztatásával, hanem a felismert dolgokat rögtön önmagunkra is alkalmazzuk. Az ilyen elemzések fejlesztik szóbeli kifejezőképességünket, ismereteinket, kritikai érzékünket, értékrendet adnak, javítják mérlegelő képességünket. Tehát szempontokat adnak az önismerethez. Saját megoldatlan gondjaink kezelésére, megoldására ösztönöznek. Alkalmat adnak a megfelelő közlési mód gyakorlására.

2. A téma felvezetése

A csoportvezető az adott témát felvezeti röviden, és a csoporttagokat bevonja a téma feldolgozásába.

3. Csoportos megbeszélés

A csoporttagok megosztják egymással személyes tapasztalataikat, véleményüket, élményüket, személyes tanulságaikat a felvetett témával vagy egyéb problémával kapcsolatban. A csoportvezetőnek aktivizálnia kell a résztvevőket, bevonnia a beszélgetésbe. Ösztönözi őket arra, hogy létrejöjjön az interakció anélkül, hogy magához ragadná és magánál tartaná a szót. Munkálkodnia kell a bizalmas légkör kialakulásán, ügyelve arra, hogy a csoporttagok egymás problémáira reflektáljanak, ugyanakkor biztonságos közeget kell megteremtenie, hogy nehézségeiket feltárhassák, feldolgozhassák.

4. Folyamat-megfigyelés

A csoport egyik tagja, aki alkalmas a folyamat-megfigyelésre, nyomon követi mindazt, ami a csoportban történik: a tagok aktivitását, passzivitását, a zavaró körülményeket, a csoport atmoszféráját stb. Észrevételeit ezekről feljegyzi, végül ismerteti a csoporttal. Mások is kiegészíthetik megjegyzéseikkel az elhangzottakat.

5. Kérdések

A kérdések összefoglalják, személyessé teszik a felvetett témát, a félreértések kiküszöbölését szolgálják, vagyis a jobb megértéshez segítik hozzá a csoporttagokat.

6. Írásbeli feladat

Írásbeli feladatot is kapnak a csoporttagok, melyet a téma megbeszélése után egy másik csoportülésen végeznek el. Ez lehet tesztkérdésekből álló feladat, melyekre igennel vagy nemmel kell felelni, de lehet részletes választ igénylő is.

7. Írásbeli feladatok csoportos megbeszélése, értékelése

A csoportvezető közreműködésével a tagok az elkészült feladatokat ismertetik, értékelik és a felmerülő kérdéseket megbeszélik.

Bereczki Sándor

I. Önmagunkhoz való viszonyunk

Az alábbiakban alapvető információkat tudhatunk meg önmagunkról. Megláthatjuk magunkat mások szemével, és másokat az igazságnak megfelelően ismerhetünk meg.

Ez mindenkit érdekel, hiszen annyi mindent megteszünk annak érdekében, hogy megtudjuk, kik is vagyunk valójában, hogyan működünk, milyennek látnak, mit gondolnak rólunk mások. Persze nem elég megtudni valamit, e tudást fel is kellene tudnunk használni a konkrét helyzetekben. Sokszor azt hisszük, hogy takargatnunk kell igazi énjünket, valósággal félünk attól, akiknek magunkat gondoljuk. Egyszeri és megismételhetetlen emberi mivoltunk egyrészt az által hagy nyomot, amit mi magunkról tudva elmondunk. Másrészt viszont az által is, amit mi nem tudunk, de mások igen. Így ezek a dolgok, amik igen értékesek lehetnek, a felszínre jöhetnek a mások segítségével, akikkel erről együtt gondolkodhatunk, tükröt tartva egymásnak. Bizony, felelősek vagyunk ön- és emberismeretünkért, mivel nem elszigetelten élünk, hanem erőteljesen hatunk egymásra, formáljuk is egymást. Aki kíváncsi rá, az megtudhatja, milyen ember is ő valójában, és a belátott, magáévá tett ismeretek segítségével jobban megérti életének eseményeit is. Szó lesz arról, hogy aki kifejezetten nehezen néz szembe önmagával, aki természeténél fogva vagy a szerek hatására túlságosan befelé fordult, vagy a kelleténél jobban kitárulkozott, alá vagy fölé értékelte magát, hogyan

változhat meg, alkothat magáról és másokról reális képet. Megtanulhatjuk a környezet visszajelzéseire való helyes reagálást, az életben soron következő sikereknek, kudarcoknak, fájdalmaknak, örömöknek fejlődésünk szempontjából értelmezhető jelentését, megélését. Tűzzük ki célul, és törekedjünk rá, hogy – megismerve az igazságot –, ezután jobban megértjük, elfogadjuk önmagunkat is, és másokat is. Az önismeret ugyanis a folyamatos változáshoz szükséges alap, melyre új életünket építhetjük.

Tudjuk, ha az egyik családtag szenvedélybeteg lesz, ez oda vezethet, hogy maga a család is lelkileg szenved előbb vagy utóbb, megbetegszik a felmerülő nehéz problémák, a naponkénti izgalmak és összeütközések miatt. A családnak is fel kell épülnie, és készülnie a terápiából hazatérő hozzátartozó fogadására, az együttélés új módjára. Ebben is sok segítséget nyújthat az önismeret. A szenvedélybetegnek nem csupán csak jó fizikai kondícióra kell eljutnia a gyógyulási folyamatban, hanem jelentős önismeretre is, hogy folyamatosan változtatni tudjon a magatartásán, hogy az a társadalmilag elfogadható viselkedés irányába fejlődjön. Ez a feltétele annak is, hogy a nyílt munkaerő-piacon tartósan megfelelhessen és részt vehessen.

Gottl Márta

1. „Ismerd meg önmagad!”

Az ember még nem ember, csak hadonászó, veszélyes kamasz.

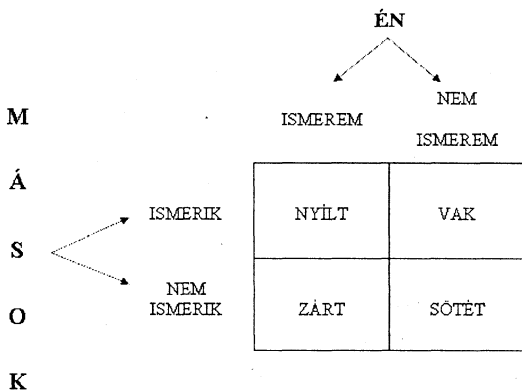
*Az ember akkor lesz ember, ha átvilágítja mélyéig önmagát,
s a benső világosságából környezetére sugarat bocsát.*

Weöres Sándor

Az önismeret egyre több embert kezd érdekelni napjainkban, mert a reális önismeret a fejlődés, az előrébbjutás egyik fontos feltétele.

Mit értünk önismereten? Azokat az elképzeléseinket, melyeket önmagunkról, képességeinkről és viselkedésünk okairól kialakítottunk.

Az önismeret bővítését szolgálhatja a széles körben használt ún. „Johari-ablak”, mely kétdimenziós diagram (lásd alább). Az egyik dimenzióját az alany az „én – mások” viszonyában, a másik dimenzióját az önmagát megismerni akaró személyről való tudás „ismer – nem ismer” alkotja.



A „Johari-ablak” tanulmányozásával azt érthetjük meg, hogy az említett két dimenzióban személyiségünk, viselkedésünk, önmagunk négy mezőre osztható. Ezek a következők:

1. Nyílt terület, nyitott én

Az egyén viselkedésének az a része, melyet ő maga is ismer, és azok is, akik vele kapcsolatban vannak. Például: János nagyon boldog, boldogságának okát mások is tudják: apa lett.

2. Zárt terület, rejtett én

Ez a terület azt foglalja magában, amit az egyén tud, de másoknak nem tár fel. Például: János már régóta füvezett, de más nem tudott róla, még a legközelebbi családtagok sem. A titkolózás, a drog rejtetegetése nagy energiaveszteséget okozott. Végül magának is, de másoknak is kára származott belőle. Példa még erre: Lacikát befogták a dealerek, drogot csináltak belőle. Otthonról milliós tételben lopta az ékszereket, a pénzt. Ezt egyedül csak ő tudta! Ismeretlen elkövető ellen tettek feljelentést a szülők. Hogy ez nem más, mint a fiuk, azt nem tudták mindaddig, amíg a rendőrség fényt nem derített rá.

Sok energiát veszünk, ha nem állunk szóba önmagunkkal, ha rejtetegetünk magunkban feszültséggerjesztő dolgokat, ha nem vagyunk képesek kezelni a bennünk dülő indulatokat és belső konfliktusokat. Rendkívül lényeges, hogy önelemzéssel fel tudjuk tárni magunkban problémáink okát.

3. A vak terület

Az egyén viselkedésének és stílusának azokat az aspektusait tartalmazza, melyeket az egyén nem ismer fel önmagában, de mások ismerik. Például a rólunk készült videós felvételeket látva olyan furcsa mozdulatainkkal, gesztikulációinkkal szembe-sülünk, melyekről nem tudtunk, s ez nagyon tanulságos lehet.

Valaki gyakran azt a szófordulatot használta, hogy „a jelenlévők kivételek”. Ezzel az intelligens ember látszatát akarta kelteni másokban. Egyszer nők társaságában a következőket mondta: „... vannak gyönyörű nők, de a jelenlévők kivételt képeznek”. Az érintett hölgyek nehezen tudták visszatartani nevetésüket, ám az úriember semmit nem vett észre ebből.

A vak terület nem zárja ki a tanulás lehetőségét, ha megvan erre a személyes igényünk. Többre juthatunk, ha elfogadjuk a helyreigazító szót másoktól. Ha reflektorfénybe kerül a vak területünk a családban, a közösségben, a munkahelyen, fontos ismeretekhez jutunk, melyeket hasznosíthatunk.

4. Sötét, ismeretlen én (terület)

Az ezen a területen lévő dolgok titkosak. Sem az egyén, sem más nem ismeri. A tudattalannal azonosíthatjuk. Ezt a területet nem lehet szabályozni, sem megváltoztatni, ezért nem lehet figyelembe venni az egyéni hatékonyság vizsgálatánál.

Megdöbbenő tényekkel találjuk szembe magunkat napjainkban. Egy-egy békében élő családban senki sem gondolt arra, hogy közülük valaki drogozni fog, és gyilkosságba keveredik. Senki sem fedezett fel magában ilyen indulatokat, s mégis ez történt.

Számos fiatal gondolatában fel sem merült, hogy drogot fog használni. A családtól is teljesen távol állt minden hasonló gondolat, mégis bekövetkezett. Az emberben van egy sötét, ismeretlen terület, ami veszélyeket rejt magában.

A mezők közötti határok megváltozhatnak, eltolódhatnak. Például amikor egy kliens felvételt nyer az intézetünkbe, az első napokban és hetekben énjének nyílt területe nagyon kicsi. Nem tudja, hogy a „főnökök”, a betegtársak mit tartanak róla, azt sem, hogy mennyit mutathat meg önmagából, mennyire nyíljon meg. Ebben az időszakban nagy a bizonytalanság

benne. Nem tudja, hogyan viselkedjen, hol vannak a közösség határai. A fejlődés újabb fázisában egyre inkább kitárukszik, több mindent elmond magáról. Az én nyitott területe kezd kiszélesedni a bizalom kialakulásával. Ahogy nő a bizalom az egyén és a közösség tagjai között, a feszültség szűnik, így a kliens a zárt területet nem tartja tovább hét lakat alatt.

Ám a zárt terület soha sem szűnik meg! A nyílt és a zárt terület közötti egyensúlyt azonban fenn kell tartanunk. Az egészséges embernek szüksége van arra, hogy a nyílt terület és a rejtett terület közötti egyensúly ne szűnjön meg. Ez alatt azt értjük, hogy vannak, akik túlzottan nyíltak, mindent „ki-beszélnék”, mások túlzottan zárkóztak, s szinte mindent elhallgatnak. Az embernek tudnia kell, mit mondhat el, és miről kell hallgatnia, illetve egyedül feldolgoznia. Ez senkinek sem egyszerű dolog.

Ahogy a közösségen belül növekszik a bizalom, úgy fokozódik a többiek visszajelzése, ami véleményüket és látásmódjukat tükrözi. Ez az ún. visszacsatolás hozzásegíti az egyént ahhoz, hogy egyre több mindent felismerjen önmagában, olyat is, amiről eddig még fogalma sem volt.

A közösségi összetartó erő növekedésével, a hatékony kommunikációval, a bizalom szintjének emelkedésével a zárt és vak terület egyre inkább csökken. Ha a közösség hatékonyan működik, annak kézzelfogható az eredménye.

Még néhány szóval visszatérünk a visszacsatolás, visszajelzés kifejezéshez, mely az angol „feedback” szó megfelelője. Az értelmi és érzelmi válaszreakciók közlését jelenti, amely egy interakcióban (beszélgetésben) résztvevő személy ill. csoporttag megnyilvánulásaira és magatartására irányul (l. 23. fejezet). A visszajelzés határozott, nyílt, de nem sértegető beszéd, az önértékelést javítja, és a csoport összetartozását is erősíti. Az alapos önismeret egyik feltétele a visszajelzés elfogadása.

Fogadjuk nyitottan a visszajelzéseket, mert nemcsak az elismerő, hanem a tévedésekre, hibákra rámutató visszajelzések is bővíthetik önismeretüket.

Önmagunk megismerése nélkül nehezen támad igényünk arra, hogy valamin is változtassunk. ***Önmagunk megismerése nem maga a változás, hanem csak lehetőség, csupán kapunyitás a gyökeres változásra!***

Miért kell ez? Nézzük meg ezt a szenvedélybeteg példáján, aki olyan ember, aki a szenvedések előtt menekül. A gyötörődés azonban mindig utoléri. Ezért megkísérli, hogy kilépjen a valóságból az alkohol vagy a drog segítségével. Fél attól, hogy ha kijózanodik, vagy ha megszűnik a kábulat, ismét szembe kell néznie a valósággal, a szenvedéssel. Közismert Charlie éneke: „...Régóta megvan a gyógyszer, ha valami ég / Jég dupla whiskeyvel / Két dózis egy helyen...”

Ha elfogadjuk a szenvedést, ha vállaljuk, formáló erővé válik az életünkben. Amikor véget ér a gyötrellem, akkor megerősödvé, szilárdabb jellemmel kerülhetünk ki belőle. Ez különösen a szenvedélybetegnek nehéz, hiszen önismerete hiányos, egysíkú. Beállítódása is teljesen negatív: pszichésen gyengének, tehetetlennek, küzdésre képtelennek tartja magát, s lemond arról, hogy erőfeszítést tegyen az ön-sorsrontó életmóddal való szakítás érdekében.

Önmagunk alapos megismeréséhez, fejlődésünkhöz mind a közösségi élet, mind a csoportfoglalkozások és az egyéni beszélgetések hozzájárulnak. Egyik sem elég önmagában.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Miért van szükséged önismeretre?
2. Csak a jót vagy csak a rosszat ismerted fel eddig önmagadban?
3. Sértegetésnek veszed, ha a hibáidra rámutatnak?
4. A „vadállatot” csak másokban vagy magadban is felismered?
5. Hogyan kezeled a szenvedést?
6. Tudsz-e mások sikerének örülni?

2. Írásbeli feladat:

Hogyan szoktad fogadni, ha mások felismerik, és figyelmeztetnek rá, hogy alkohol/drogéhséged, ill. játék utáni sóvárgásod van?

3. Írásbeli feladatok csoportos megbeszélése, értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

2. Ki vagyok én?

*Csak addig vagyunk szigorúak mások iránt,
míg magunkat nem ismerjük.*

Eötvös József

Mindenkit foglalkoztatott már ilyen kérdés: „Ki vagyok én?“, „Ki vagyok én másokhoz viszonyítva?“, vagy: „Mire vagyok képes?“. Ezekre a kérdésekre akkor találjuk meg a választ, ha megismerjük önmagunkat. Mindannyian érezzük, hogy személyiségünk állandó és folytonos, miközben állandóan változik is, amelynek lehetősége belülről fakad. Rendelkezőnk egy belső erővel, amely meghatározza viselkedésünket, gondolatainkat, érzéseinket. Az önismeretünk javul, és az énképünk erősödik, ha felismerjük a bennünk rejlő értékeket, azt az épen maradt részt, melyet az alkohol- vagy kábítószer-fogyasztás nem rombolt le, valamint a valahová tartozásunk tisztázódik bennünk.

Ha figyelmet fordítunk önmagunk megismerésére, felfedezhetjük magunkban, hogy mi az eredeti bennünk, mi a hasonlóság és miben különbözünk másoktól, mi jellemző ránk és mi rájuk.

Milyenek is a szüleim? Tele vannak életkedvvel és tettvágygal, jó kedvűek, beszédesek, segítőkészek. Becsületesen megállják a helyüket az életben. Jó kapcsolatban vannak a szomszédaikkal. Emellett nekik is vannak bőven hibáik.

Milyen vagyok én most? Ezek a vonások rám is jellemzőek? Mi a véleményed? Lehet, hogy azt mondom, egyáltalán nem hasonlítok szüleimre, mert nincs életkedvem, tétlenül ülök az ágyban, vagy az utca kövén fekszem, s az élet nagy dolgairól filozofálok. Magamat sajnálom, és másokra irigykedem. Nincs

kedvem sem élni, sem dolgozni. Nem találok a helyemet a nagyvilágban. Minden és mindenki a terhemre van, még saját magam is. Ismerős ez a helyzet: „Ez a világ már nagyon szűk nekem, / Nem találok benne régi helyem / Ez az út biztos a pokolba megy. Lezárt agyam kulcsát eldobom, / Alkoholba fojtom bánatom, / Ma éjjel nem hat rám a józanság szava. / Részegen ki visz majd haza?” (a Bikini dala).

Amikor önmagunkat és helyünket keressük, akkor kétségbeesetten rájövünk, hogy bizonytalan a valakihez vagy a valahová való tartozásunk. Akikbe kapaszkodunk, azok is gyökértelenek. Magukat sem szeretik, így másokat sem képesek szeretni. S miután azonosultunk velük, hiányérzetünk nem hogy megszűnt volna, hanem fokozódott.

Olyan ember vagyok, akinek eddig csak a drogra volt szüksége, mert csak az elégítette ki? Amikor iszom, vagy drogozom, úgy érzem, hogy az alkohol, vagy a drog mindent pótol. De mik a valóságos szükségleteim, mik a vágyaim? Hogyan elégíthetem ki ezeket pótszerek nélkül, azzal vajon tisztában vagyok? A valóságos problémáimat a drog vagy az alkohol sohasem szüntette meg. Sokat ígért, keveset adott, és mindent elvett.

Ki vagyok én? Milyennek látnak engem az emberek? Mit tudok ebből elfogadni, és mi az, amire képesnek érzem magam? Válaszoljunk konkrétan ezekre a kérdésekre! Ismerjük meg magunkat, hogy mik a pozitívumaink, amelyekre lehet még építeni, és mik a negatívumaink, amelyeket le kell rombolni!

Először is, mit állapíthatok meg önmagamról? Nem az vagyok, aki voltam. A szer megváltoztatott, olyan tulajdonságaim mutatkoztak meg, amelyeket addig nem éreztem összeillőnek magammal. Milyen voltam az anyagozás előtt? Mit fedeztem fel magamban az utóbbi időben?

Nézzük, szedjük ujjhegyre:

- szeretnem kellene, és szeretném, ha engem is szeretnének;
- nagy hiányosságom, hogy nem ismerem fel a negatív érzelmeimet, érzéseimet, és dühkitöréseim vannak, s nem vagyok képes megbirkózni azokkal;
- az ember társas lény, jól kellene éreznem magam az emberek között, de sajnos, nem érzem jól, korábban szívesen voltam egyedül is, de most menekülök az egyedüllét elől is;
- valamikor be tudtam illeszkedni a környezetembe, most csak egy szűk körben érzem jól magam;
- nehezemre esik a közösség szokásaihoz és normáihoz igazodnom;
- beszűkült az érdeklődésem, korábban szerettem és tudtam is sokféle dolgot csinálni, de most csak az anyag érdekel;
- nem tudok várni vágyaim kielégítésével;
- sajnos nem tudok határozott döntéseket hozni.

Ki vagyok én? Erkölcsi értékeim is válságba jutottak. Menekülök önmagam elől is. De hová?

Ki vagyok én?! Olyan vagyok, mint egy roskatag ház, amelyben már nem lehet lakni, nem nyújt védelmet, hanem összeomlásával inkább veszélyt és kárt okoz. Válhatok még egyáltalán olyanná, mint egy új ház?!

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Másokhoz viszonyítva kinek tartod magad?
2. Miben tudsz példakép lenni mások számára?
3. Megtaláltad-e már a helyed a nagyvilágban, és hogyan?

4. Mennyire függsz mások véleményétől?
5. Mi változott meg benned, amióta alkoholizálsz, drogozol, vagy játszol?
6. Milyen célokat tűztél ki magad elé?

2. Írásbeli feladat:

Fogalmazd meg, hogy miben hasonlítasz szüleidre, és miben különbözöl tőlük, milyen tulajdonságaikat örökölted, és mi az egyedi benned!

3. Írásbeli feladatok csoportos megbeszélése, értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

3. Introvertált vagy extrovertált?

Amely pillanatban csak akarsz, visszavonulhatsz önmagadba.

Marcus Aurelius

Még akkor se különülj el, ha durván megbántanak!

Éljen az ember emberek közt:

Szeresse-keresse bennük azt, ami jó,

Bírálja azt, ami rossz,

De azt is a győzelemig szárnyaló szeretettel!

Berda József

A két idegen szó: introvertált és extrovertált két típusra vonatkozik. Az előbbi a befelé fordul, befelé élő, míg az utóbbi a kifelé fordul, kifelé élő embert jelöli.

Mi jellemző a **befelé élő** emberre? Nem szereti a nyüzsgést, a mozgást. Szívesen ücsörög egyedül, tétlenkedik. Nem ad sokat magára. Idegenkedik mindattól, ami újszerű, ami bármilyen változtatással jár. Az extrovertált ember lendületessége, gyors megoldásai nemcsak hogy zavarják, hanem akár idegesíthetik is. Nem könnyen teremt kapcsolatot másokkal, így kevés emberrel kerül baráti viszonyba. Ám akikkel megbarátkozik, azokhoz ragaszkodik. A lelki energiája és érdeklődése befelé irányul. Ha figyelnie kell például hosszabb ideig egy előadáson, figyelme hamar ellankad, unatkozni kezd, és végül elalszik. Kifelé irányítani energiáit hosszú távon alig képes. Bátortalan. Nehezen mondja ki gondolatait és érzéseit. Nem unatkozik egyedül, nem is keresi a társaságot. A magány nem idegen tőle. Örömeiben mértéktartó. Sokszor rossz hangulatú. Más ügye-baja nem igen érdekli. Olyan munkahelyen érzi jól magát, ahol egyedül dolgozhat, és nem kell senkihez sem

igazodnia. Így aránylag konfliktusmentesen élhet. Ha nehéz stresszhelyzet elé kerül, visszahúzódik, nem osztja meg nehézségeit másokkal. Ha itallal vagy droggal oldja az ilyen típusú ember szorongásait, akkor alkohol- vagy drogfüggővé válik. A befelé élő embernek tehát olyan negatív tulajdonságai vannak, mint a zárkózottság, a merevség, a szorongás. Visszavonul például, és magában forttyog. Az arcára kiül a mogorvaság, s ekkor nehéz kitalálni, mi baja van. Viszont sok pozitív vonása is akad, mint a gondosság, a megbízhatóság, a nyugodtság; maga az ember stabil, tehát lehet rá számítani.

Mi jellemző a *kifelé élő* emberre? Életeleme a nyüzsgés, a mozgás. Nem szeret ücsörögni, tétlenkedni. Ad magára, jó megjelenésű. Idegenkedik attól, ami ósdi. Idegesíti mások rugalmatlansága. Könnyen teremt kapcsolatot emberekkel. Néha nagyon virgonc, majd kibújik a bőréből örömeiben. Lelki energiája kifelé irányul. Bátran kimondja gondolatait és érzéseit. Unatkozik egyedül, szívesen van társaságban. Olyan munkahelyen érzi jól magát, ahol másokkal együtt dolgozhat. Ha nehéz stressz-helyzet elé kerül, akkor emberek között keresi feloldódását, nem vonul vissza, hogy a sebeit nyalogassa. A kifelé élő emberek is lehetnek alaposak, mély érzésűek, nagy terheket vállalók és azt viselők. Vannak közöttük azonban vakmerők, szélhámosok, paraziták, gátlástalanok, nagy verekedők és könnyűvérűek is. A kifelé élő embernek is vannak pozitív és negatív vonásai. Rendkívül közvetlen, beszédes, élénk, aktív, optimista. Ugyanakkor nyugtalan, agresszív, könnyen sértődő, sőt labilis is lehet.

Amikor kifelé ill. befelé élő emberekről beszélünk, nem szabad senkit sem megbélyegeznünk. Mindenkiben megtalálható bizonyos mértékig mind a két irányultság. Lehet, hogy János 70%-ban kifelé élő, 30%-ban pedig befelé forduló ember. Talán Jenőnél egészen más arány nyilvánul meg. A két viselkedési

mód között bizonyos ingadozás mutatkozhat még ugyanannál az embernél is. Van olyan időszak, amikor valaki erősebben kifelé fordul, máskor pedig inkább befelé. A kifelé, ill. befelé forduló emberek olykor egymás terhére vannak, máskor pedig jól megvannak, kiegészítik egymást.

Aki arra törekszik, hogy lelkileg *kiegyensúlyozottan éljen, tudnia kell, mikor van ideje a befelé, ill. kifelé fordulásnak*, s mennyi időt szabad magával foglalkoznia anélkül, hogy elszigetelődne másoktól. Aki csak kifelé él, s nem fordít időt zavaros ügyeinek rendbetételére, az kiég, kiüresedik. Aki pedig csak magával foglalkozik, azzal megtörténhet, hogy önsajnálatba merül érzelmi sérülései miatt, elmagányosodik, ezzel egy ördögi körbe kerülhet, és nem is lesz hasznos tagja az emberi közösségnek.

Fontos ismernünk magunkat, mennyire vagyunk introvertáltak vagy extrovertáltak, melyik a jellemzőbb ránk az egyes helyzetekben, az emberek között. Fontos látnunk ezek következményeit is, azt, hogy sokszor ezek határozzák meg érzéseinket, a valóságról alkotott képünket, döntéseinket. Ha ismerjük magunkat ezen a téren, tudatosabb, helyesebb döntéseket hozhatunk, kiegyensúlyozottabban élhetünk másokkal.

A téma feldolgoása

1. Kérdések:

1. Mi a véleményed a befelé élő emberről?
2. Mi a véleményed a kifelé élő emberről?
3. Mi jellemző rád?
4. Milyen mértékben vagy befelé ill. kifelé élő?

5. Hogyan változtathatunk azon, ha az egyik jellemző túlsúlyban van esetünkben?
6. Mit jelent kiegyensúlyozottan élni?
7. Hogyan juthatsz el a kiegyensúlyozott életre?

2. Írásbeli feladat:

Írj egy olyan barátodról, akire leginkább az jellemző, hogy kifelé él! Vagy egy olyanról, aki pedig épp befelé él!

3. Írásbeli feladatok csoportos megbeszélése, értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

4. Aki leértékeli önmagát

Némelyik fa görbe, de az is tud édes gyümölcsöt teremni.

orosz közmondás

A szenvedélybetegekre általában jellemző az, hogy alacsony az önértékelésük. Ez eredményezi a felelősség nélküli életet. Minél tárgyilagosabb egy ember önértékelése, annál nagyobb a felelősségtudata. A helyes önértékelés nagy felelősségvállaláshoz vezet. Milyen mércét használ egy szenvedélybeteg, mivel méri az értékeit? A külsővel? A pénzzel? A hatalommal? A pótszerekkel? Alkohollal, drogokkal? („Ha iszom, nincs kisebbrendűségi érzésem!”)

Miért alacsony egy ember önértékelése? Ez összetett dolog. Egyrészt azért, mert nem tudja elfogadni korlátait, másrészt mások negatív véleménye alapján torz önkép, önértékelés alakul ki benne. Aki leértékeli önmagát, az gyengének tarja magát. Saját képességeivel elégedetlen. Összehasonlítva magát másokkal úgy gondolja, hogy azok jobbak, eredményesebbek, mint ő. Többre képesek a sportban, a munkában, a családban stb. Nagyon egyoldalú szubjektív véleménye van önmagáról. Azt azonban, hogy más dolgokban viszont túlszárnyalja azokat, akikhez hasonlította magát, elfelejti.

Amikor eltorzul az énképünk, ilyeneket mondunk magunkról:

„Csúnya vagyok...”, „Nem vagyok képzett ember...”, „A munka világában ilyen embernek, mint én, nincsenek esélyei...”, „Utálom magam...”, „Más képes azt megtenni, de én nem...”, „Nem tudom magam jól kifejezni...”, „Félénk vagyok...” („Félek a főnöktől... a munkatársaktól, a ná-

lam okosabbaktól... a sikertelen vállalkozásoktól, a választól...”), „Félek önmagamtól...”, „Én vagyok a világon a legértéktelenebb...” (Ez komédia? Ez ostobaság!), „Nem kellek senkinek” (Lehet, hogy megközelíthetetlen vagyok. Azt gondolom, hogy nem szeretnek, holott szívesen barátkoznának velem.), „Csak olyan emberekkel tudok kijönni, akikkel könnyű...”.

A drogbetegek többsége **önértékelési deficitben** szenved, és ezt elsősorban emocionálisan élik meg. A negatív érzelmek megnyilvánul viselkedésükben is. Értéktelennek tartják magukat, így önmaguk ellen fordulnak, önmagukat pusztítják. A szubjektív önértékelésük miatt elhiszik magukról azt, hogy gyengék, tehetetlenek, képtelenek nemet mondani a drogra. Nem fogadják el önmagukat, nem fogadják el helyzetüket, így nem tudnak gazdálkodni belső erőikkel. Nincsenek céljaik. Nem tudnak élni lehetőségeikkel sem. Nem képesek felelős döntéseket hozni sorsuk alakulásával kapcsolatban. Egy döntésük van: a „nem-döntés”. Gabriella elmesélte például, hogy ha nem esik teherbe Józsitól, akkor Józsi talán még a mai napig sem vette volna el feleségül, mert „ej, ráérünk arra még”, ahogy Petőfi Pató Pálja véli, azaz ráérnek dönteni. Nem vállalják a felelősséget. Igaz, hogy vannak **rejtett értékek** bennük, de azokat fel kellene tudniuk ismerni!

Ám azon túl, hogy nem tudják elfogadni korlátaikat, van még egy másik figyelemre méltó dolog: mások róluk mondott negatív értékelése. *Ha elhiszik magukról mások negatív véleményét, akkor az valóra válik bennük, hiszen azzal összhangban cselekszenek.*

A negatív vélemények állandó hangoztatása sok embernél önmaga leértékeléséhez vezethet. Itt megemlítünk ezekből néhányat:

A destruktív kritika

Ha valaki hibázik, nem megfelelően jár el egy ügyben, jó szándékú visszajelzésekkel segítsük abban, hogy máskor jobban lássa el feladatát! Mivel tudjuk azt, hogy közvetlen kapcsolat van az önértékelés és a destruktív, a másikat leszóló kritika között. Ezért minden esetben, amikor destruktívan kritizálunk valakit, annak romlik az önbecsülése, mely a teljesítőképesség csökkenéséhez vezet.

A rossz nevelési stílus

Egy anyának csak egyetlen nevelési eszköze volt: a fenyítés.

Példa: Egyik délután egy anya dühösen ütötte-verte kislányát egy óvoda kapujában. Nemcsak otthon, hanem még az utcán is így bánt a gyermekével. A kislány kétségbeesetten, sírva könyörgött anyjának: „Anyu, ne üss, hanem szeress!” Szívbe markoló volt jajgatását hallani, és könnyeit látni. Már gyermekkorában megfogalmazódtak az ilyen gondolatok: „Értéktelen vagyok, még anyám sem szeret.”

A szeretetdeficit

A legtöbb szenvedélybeteg szeretetdeficit, mert már gyermekkorában sem kapott elég szeretetet, és szenved a valahová tartozás hiánya miatt. Ezért sokan értéktelennek tartják magukat, s nem találják helyüket sem a családban, sem más emberi közösségben. Példa: „Értéktelen vagyok, mert mások nem szeretnek.” „Nem úgy szeretnek, ahogyan szükségem lenne rá!” (Például megkapja a napi tábla csokiját, a drága márkás ruhákat, zsebpénzt, csak éppen állandóan elfoglalt szüleivel nem tud szinte soha érdemien beszélni.)

Pedig nem a mások szeretetén múlik az értékességünk! Ön-magában minden ember értékes, mert rendelkezik olyan pozitív, egyedi tulajdonságokkal, melyekkel más nem! Azzal azonban számolnunk kell, hogy *az emberek nem tudnak tökéletesen szeretni*. Mi magunk sem. Sokszor csak feltételhez kötötten szeretünk. Gabriella például minden egyes veszekedés után külön alszik, ami a feltételes szeretet érzést erősíti a férjében. Sokak száján kicsúszik ez a mondat: „Szeretlek, ha...” S amikor ezt halljuk, tartunk attól, hogy nem fognak szeretni minket, ha az elvárásokat nem teljesítjük. A feltételhez kötött szeretet nem ad erőt, és nem mélyíti a valahová tartozásunkat, elkötelezettségünk érzését. Ez ne gátoljon minket abban, hogy szeressünk másokat! Ha nem szeretnek minket, akkor szeres-sünk mi! *A szeretet ugyanis szeretetet hív elő!*

Az elutasítástól való félelem

Az elutasítástól való félelem nagy akadály a kapcsolatfelvételen.

Például: Valakinek lerobbant az autója, le kellett volna tolnia az útról, de nem kért senkitől sem segítséget, mert tartott az elutasítástól. Ez a félelem is a kisebbségi érzésből táplálkozik.

Az értéktelenség tudata az embert gödörben tartja, ahonnan sem előre, sem hátra nem tud kimozdulni. Gátol minket a fejlődésben a társadalmi előítélet és saját értéktelenségünk érzete. A csoportfoglalkozások ösztönzést adnak azoknak, akiket az értéktelenség érzése akadályoz abban, hogy talpra álljanak, és közösségépítő módon éljenek. Az értékességünk tudatát növelheti a sikeresen elvégzett munka, az új barátság kialakítása, a másokért való felelős életvitel.

Önmagunk túlértékelése: a hübrisz, a góg

Még meg kell említenünk azt is, hogy nemcsak leértékelhetjük, hanem *túl is értékelhetjük magunkat*. A hübrisz, a góg olyan fokon van jelen bennünk, hogy az beteges módon nyilvánul meg bennünk. Távol kerülünk a realitástól, helytelenül ítéljük meg a dolgokat, rossz és elhamarkodott döntéseket hozunk. Magunkat „császároknak” tartjuk, nagy terveket szövünk, és idő előtt elhagyjuk a terápiás közösséget. Nekivágunk a semminek, és valamelyik hajléktalanszállón kötünk ki. Végül alkohollal, droggal vigasztaljuk magunkat, vagy valamelyik játékkeremben ér utol minket az eufória.

Önmagunk alulértékelése

Most különösen az alulértékelés problémájával foglalkozunk még részletesebben. *Mi tehát a tennivaló*, ha alacsony az önértékelésünk?

Egyrészt az, hogy *ne tagadjuk le korlátainkat*, mert hazugság lenne! Ne vegyünk föl álarcot, ne színészkedjünk, hanem azt adjuk, amink van! A korlátok letagadása nem vezet megoldáshoz. Nézzünk szembe korlátainkkal, de se ne túlozzuk el, se ne becsüljük le azokat! Ha tudunk változtatni, akkor hurrá! Essünk neki! Változtassunk rajta! Lássunk hozzá most! Mire várnánk?! Ha viszont képtelenek vagyunk erre, akkor fogadjuk el, és tanuljuk meg elviselni! A francia Molière sokat játszott komédiájában például a látszólag mélyen vallásos, cselszövő kalandor, Tartuffe, csak színleli az erkölcsös embert, de uralkodni akar, és a másik vagyonát megszerezni. Végül viszont kimutatja foga fehérjét, és lelepleződik.

Másrészt *gondoljuk át*, hogy a mások negatív értékelése, destruktív kritikája hogyan és milyen mértékben fészkelődött be hozzánk! Ha ezt megtesszük, biztosan hamarosan felismerjük, hogy mások véleménye azt eredményezte bennünk, hogy

mások életét éltük és nem az önmagunkét. Úgy viselkedtünk, ahogyan elvárták tőlünk. Miért félünk és függünk annyira a mások véleményétől?!

Önértékelésünk lényegesen javulhat, ha úgy fogadjuk el magunkat, hogy nem kötünk békét rossz természetünkkel, hanem kitartóan dolgozunk azon, hogyan változtathatunk viselkedésünkön. „A kutyából nem lesz szalonna” ez esetben nem igaz! Az egészséges önértékelés jelentősen szabályozza viselkedésünket.

A megfordíthatóság törvénye

Ha igazán egészséges személyiséget akarunk, akkor alkalmazzuk a „megfordíthatóság törvényét”. Mit jelent ez? ***Miközben azon dolgozunk, hogy mások önértékelését javítsuk, a sajátunk is javul.*** „Aki mást felüdít, maga is felüdül” – mondja a Biblia. Ha más lelki egészségét javítjuk, a sajátunk is javul. Ha mások önbecsülését növeljük, a mi önbecsülésünk is nő. ***Mit tehetünk azért, hogy mások önbecslése jobb legyen?*** A teljesség igénye nélkül néhány szempontot megemlítünk:

Először is: *hagyjunk fel a destruktív kritikával*, ami lebecsülést sugall! Keressük meg a másokban a jót, még akkor is, ha úgy gondoljuk, ez nem is egyszerű feladat, és inkább ezt emeljük ki az újabb, nem építő kritika helyett!

Másodszor: *éreztesük az emberekkel*, klienstársainkkal, hogy fontosak! Ne menjünk el mellettük közömbösen! Rájuk mosolyoghatunk például, üdvözülhetjük őket, megdicsérhetjük a sérójukat, azaz a frizurájukat, vagy épp valamelyik eredeti vagy elegáns ruhadarabjukat. Kikérhetjük a véleményüket is.

Harmadszor: legyünk kedvesek a körülöttünk lévőkhez, klienstársainkhoz, és *ne bonyolódjunk nagy szócsatákba!* A vitatkozó ember terhére van a másiknak. Ne legyünk mogorvák, tudjunk rájuk mosolyogni! *Egy-egy szeretetből fakadó mosoly sokat segíthet a másiknak*, növelheti önbecsülését.

Negyedszer: *elfogadom a másik embert*, a klienstársamat. Ha látom is hibáit, mégis azon leszek, hogy segítsék neki ezek kijavításában. De közben tudom, hogy nekem is vannak hibáim, aminek a korrigálásán ugyancsak munkálkodnom kell. Tehát ügyelek arra, hogy nehogy az az eset álljon fenn, hogy a más szemében a szálkát is meglátom, a magaméban pedig a gerendát sem.

Ötödször: *figyeljünk a másik emberre!* Arra szoktunk csak fülelni, ami érdekel minket, vagy amit értékelünk. A figyelem, az érdeklődés az önbecslés növelésének hatásos módja. *Aki képes másokra figyelni, az önmagára is oda tud figyelni.*

Ha növekszik az önbecsülésünk, ugrásszerűen javul az emberekkel való kapcsolatunk is. Önbecsülésünk növelésével legyőzhetjük azokat az akadályokat, amelyek kérdésessé teszik hasznosságunkat és értékességünket! Ha szeretjük önmagunkat, akkor ez magunk elfogadását jelenti, nem önmagunk beteges imádatát. Itt a görög mitológiában a szép ifjú Narküszoszra gondolunk, aki halálosan beleszeret önmagába, mikor megpillantja saját tükörképét a vízben (lásd a következő fejezetet). Tehát ha szeretjük önmagunkat, akkor önbecslésünk egyre magasabb fokra jut. Mit jelent ez? *Elfogadom magam teljesen és egészen.* Elfogadom az adottságaimat, a korlátaimat, a veszélyeimet. Elfogadom a sorsomat, a nemiségemet, a koromat, az alakomat. Igent mondok az anyagi helyzetemre, és nem

esem önsajnálamba. Elfogadom, ahogy kinézek. Tehát szeretem magam!

Egészséges önértékelésről beszélünk akkor, ha önmagunkat sem alul, sem túl nem értékeljük, és ha az objektív és szubjektív önbecsülésünk között csak minimális eltérés mutatkozik. Azok az emberek, akiknek egészséges az önértékelésük, fontosnak és felelősnek érzik magukat a család vagy egyéb közösség életében. Megfelelően viselkednek. Felismerik és tiszteletben tartják mások értékeit. Derűsek, bizalomra méltóak. Jó eredményeket érnek el, s egyre többre lesznek képesek. Reális céljaik vannak, amelyek erőt jelentenek számukra. Elfogadják magukat hibáikkal, hiányosságaikkal együtt, de emellett igényük van arra is, hogy változzanak, fejlődjenek.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit értünk önértékelési zavaron?
2. Gyakran összehasonlítod magad másokkal?
3. El tudod-e fogadni korlátaidat? (Például melyiket igen, melyiket nem? Mit gondolsz, miért?)
4. Szeretetdeficitnek tartod-e magad?
5. Milyen következményei lettek annak, amikor túlértékelted önmagad?
6. Hogyan dolgozol azon, hogy megszűnjön az önértékelési zavarod?
7. Hogyan segítesz másoknak abban, hogy javuljon az önértékelésük?

2. Írásbeli feladat:

A megfordíthatóság törvényének értelmezése.

3. Írásbeli feladatok csoportos megbeszélése, értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

5. Aki felülértékeli önmagát

*Némelykor még azokat a dicséreteket is szeretjük,
amelyekről tudjuk, hogy nem őszinték.*

Marquis de Vauvenargues

Ha a görög mitológia egyik alakját, Narküssoszt magunk elé képzeljük, s hozzá hasonlítjuk magunkat, lehet, hogy sok közös vonást találunk. Ezért foglalkozzunk most ezekkel a kérdésekkel.

Narküssosz, latinosan Narcyssus a görög mitológiában gyönyörű ifjú volt, aki visszautasította Ekhó nimfa szerelmét. A nimfának megszakadt a szíve, a Nemezis pedig azzal büntette az ifjút, hogy az beleszeretett saját tükörképébe, amikor meglátta a tóban. Miközben önmagában gyönyörködött, beleesett a vízbe, és megfulladt. Az önszerelem szélsőséges formájában önpusztításhoz vezet.

A szélsőséges, a túlzó én-szeretetnek, a nárcizmusnak két megjelenési formája jól megkülönböztethető egymástól. Az egyik változata *a teljesítményére büszke beképzelt emberben* ismerhető fel. Az ilyen emberek többnyire kreatívak is. Képesek az önszabályozásra. A másik változatban olyan emberekről van szó, akik *szerelmük tárgyává a saját testüket, külsejüket, vagyonukat teszik*. Ezekből az emberekből hiányzik az önszabályozó képesség, ők bezárkóznak saját kis világukba.

Azt az embert, akinél patológiás módon betegesen, szélsőségesen nyilvánul meg az én-szeretet, azt különböző torz vonások jellemezhetik:

1. Önmaga fontosságának, egyetlenségének túlzó megélése jellemző az ilyen személyre.

Példa: *Ó, hát nélkülem nem megy a munkahelyen semmi, én látom át egyedül a problémákat, én... én... hát engem kérdez mindenki... megáll a világ nélkülem... Azt mondja a vicc is: én nélkülözhetetlen vagyok, mert belőlem csak egy van, másokból több, azok pótolhatóak.*

2. Intenzív a fantázia-tevékenysége, különleges sikerekről ábrándozik.

Példa: *Én bármire képes vagyok, még filmszár is lehet belőlem... én akkor is erős voltam, amikor mások kétségbe estek...*

3. Állandó igénye, hogy figyeljenek rá és csodálják.

Példa: *Nem azért mondom, hogy dicsekedjek, de én király vagyok a csajok között, csodálva hallgatják, amit mondok.*

4. Kritikára oda nem illően reagál, rossz néven veszi a jó szándékú bírálatot is, dühkitöréssel, megalázottság-érzéssel, üresség-, veszteségélménnyel válaszol.

Példa: *„Te mindig csak szídsz engem, egyebet sem tudsz... Tűnés, hagyj békén!” – ordított Ernő egy jelentéktelen helyreigazításért.*

5. A következő személyközi zavarok bármelyike egyaránt jellemezheti:

- Az empátia hiánya: képtelen felismerni és megérteni mások érzéseit és szükségleteit, képtelen türelmesen végighallgatni mások problémáit.

Példa: Erzszi összeakadt Marcsival a Keletinél, s beszélgetni kezdtek. Erzszi súlyos családi problémáját szeretne volna elmondani, de Marcsi folyton közbevágott: „igen, igen, de az én problémám sokkal nagyobb, mert amikor énvelem ez meg az történt...”

Az ilyen embert talán úgy lehet leszerelni, ahogy Pistikét a viccben: „Az ember Ádámtól és Évától származik – mondja a tanár. Erre a kotnyeles Pistike, mint mindig, most is közbeszól: – Nekem a papám azt mondta, hogy a majmoktól származunk. – Igen Pistike, de most nem rólatok volt szó!”

- Alig képes a másokkal való együttműködésre, elvárja, hogy felsőbbrendűnek tartsák, nehezen tud beilleszkedni a társadalomba, a közösségbe, munkahelyre, családba.

Példa: Jóska, amikor a pékségbe került, nehezen fogadta el a főnök utasításait, lázadozott, dühösködött, hogy parancsoltak neki! Úgy érezte, ő mindenkinél jobban tud mindent, mégsem kap elismerést.

- Kapcsolataiban kizsákmányoló és nem ritkán elősködő.

Példa: Imre ordítózva követelte feleségétől, hogy most azonnal, halasztást nem tűrve adja oda neki a konyhapénzt, mert kell... nem érdekelt, hogy a gyerekeknek mi-

ből vesznek ennivalót... neki anyagra kell a pénz. Munkahelye nem volt, a felesége tartotta el...

- Sokat beszél (még étkezés közben is önmagáról és az általa imádott tárgyairól, személyekről).

Példa: Judit sokat beszélt önmagáról egy társaságban, de amikor a többiek magukhoz ragadták a szót, s ő háttérbe szorult, bosszúsan hazament.

- Kapcsolataiban a népszerű, divatos, különleges emberek társaságát keresi.

Példa: Feri mindig egy híres olimpiai bajnok társaságát kereste, és mindenkinek azzal dicsekedett, hogy ilyen rendkívüli emberrel van kapcsolata...

- Nehezen fogadja el azt, aki tőle különbözik, csak azt engedí magához közel, aki hasonlít hozzá.

Példa: Egy apa csak azt a fiát szerette, aki rá hasonlított.

- Sokszor és mélyen érez irigységet, vagy azt hiszi, hogy mások is irigykednek rá.

Példa: Miki roppant irigykedett Jenőre az új mobilja miatt, miközben ő arról panaszkodott Julinak, hogy Jenő mennyire irigy rá, hogy nyelvet tanul.

- A gőg és fennhéjázó magatartás is jellemző rá.

Példa: Tudod, a többiek csak káposztafejek, de én megmondom mindenkinek a magamét.

Napjainkban egyre növekszik a narcisztikus emberek száma. Hogyan? A rohanó világban a szülők nagyon elfoglaltak, később járnak haza, a gyerekek gondjaikkal magukra maradnak. A tizenéves korúaknak különösen nagy szükségük van megfelelő visszajelzésre, érzelmi támogatásra egészséges önértékelésük kialakulása érdekében. A család elmaradt nevelő szerepét az önnevelés foglalja el. Így a gyerekek önmagukkal foglalkoznak, önmagukat szeretik, csak önmagukban bíznak, és egyre önzőbbé válnak. A csak magával törődő, a maga örömét kereső fiatalnál egyfajta zavar kezd mutatkozni: az alkalmazkodási nehézség mellett egyre több narcisztikus vonás fedezhető fel benne.

Fontos, hogy felismerjük és legyőzzük önimádatunkat, ám ugyanakkor egészséges módon törődünk is önmagunkkal. Magunkat nem hanyagolhatjuk el!

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit gondolsz önmagadról?
2. Mit szeretnél elérni az életben?
3. Mennyire igényled, hogy mások rád figyeljenek?
4. Érzékeny vagy a kritikára?
5. Milyen teljesítményedre vagy büszke?
6. Mennyiben érdekel mások hogyléte?
7. Milyen típusú emberekkel szeretsz barátkozni?

8. Sokan irigyelnek?
9. Haragszol, ha a családban nem azt teszik, amit szeretnél?
10. Gyerekkorodban szüleid magadra hagytak-e gondjaiddal?

2. Írásbeli feladat:

A szélsőséges önszeretet.

3. Írásbeli feladatok csoportos megbeszélése, értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

6. Milyen szeretnék lenni?

*Nem azért esünk el, mert gyöngék vagyunk,
hanem azért, mert erősnek hisszük magunkat.*
zsidó közmondás

Az életet visszafelé tekintve értjük meg, de élni előre felé kell.
Søren Aabye Kierkegaard

Az előzőekben foglalkoztunk az önbecsülés kérdésével, most rátérünk az én-ideál fogalmának elemzésére. Mit jelent tehát az önbecsülés? Egyszerű szavakkal megfogalmazva: „Ennyire értékelem magam.” És mit jelent az én-ideál? „Én ilyenné szeretnék válni.” Az én-ideál az a személykép, aki lenni szeretnék. Ha valódi énünk és az én-ideálunk között nagy a különbség, akkor ez boldogtalanságot és kielégületlenséget eredményez.

Azoknak a kliensek, akiknél még hiányzik a kellő motiváció, akik fogadkoznak ugyan, de még nem készek leállni az anyagozással, azoknak egyáltalán nincs én-ideáljuk. Nincs világos elképzelésük arról, hogy mivé akarnak válni, mivé válhatnak. Maguk sem tudják, hogy mit akarnak. Tartanak a nehézségektől, saját gyengeségeiktől, ezért meg sem próbálnak én-ideált kialakítani. Értelmükre a múlt árnyéka vetődik, ezért sötétben látnak, félnek önmaguktól is és a jövőjüktől is. Nem mernek elindulni, újat kezdeni a sok sikertelen próbálkozás után. S ha nincs megfelelő én-ideáljuk, vagy csak bizonytalan, halvány képet látnak, akkor nem tudnak integrálódni a társadalomba. Törődjünk bele, hogy nincs én-ideálunk? Dehogyan!! *Ne tartsuk magunkat reménytelen esetnek.* Fogalmazzuk meg, és mondjuk ki bátran: „Én olyan ember szeretnék lenni, aki a családját boldoggá teszi, aki nem másokból, hanem másokért él.”

Mi jellemző azokra, akiknek helyes én-ideáljuk van?

Vegyünk sorra néhány ismertetőjelét a helyes én-ideálnak:

1. Tökéletességre törekvő

Tudatában van, hogy mindig követhet el hibákat, de ez nem akadályozza a többre jutási szándékában. Hibákat mindig követünk el, de ez nem vet vissza bennünket!

2. Kész a hibák kijavítására

A hibákat elismerő és azok kijavítására kész ember, aki a hibákat nem tagadja, hanem elismeri és kijavítja.

3. Felelősséget vállaló

Felelősen élő ember, aki felelősséget vállal szavaiért, döntéseiért és tetteiért, és felelősen is éli a mindennapjait!

4. Altruista

Nemcsak önmagának él, hanem mások javára is. Megtalálja helyét a családban és a társadalomban.

5. Megtalálta a lét értelmét és célját

Az új én-ideálban benne rejlik annak a tudata, hogy az életnek van értelme, ezért érdemes élni, célokat kitűzni, és küzdeni azokért. (A szenvedélybeteg nem látja a lét értelmét, ezért nem is akar leállni, sem az életmódján változtatni. Le kell győzni ezt a belső ellenállást!)

6. Megelégedett, kiegyensúlyozott

Az ilyen ember kiegyensúlyozottan és megelégedetten él. (Eddig csak az alkohol- vagy a droghatás alatt talált nyugalmat és örömet. Most már drog nélkül is „funkcionál”, tud örülni az életnek.)

Amikor én-ideálról beszélünk a felépülő szenvedélybetegek esetében, akkor egy olyan személyre gondolunk, aki megérett a változtatásra, aki keményen dolgozik azon, hogy túljusson a holtpontra, és társadalomképessé váljon. Ha egy kliensnek van én-ideálja, akkor van erőteljes reménye is, hogy nem hiába küzd, eléri, vagy megközelíti azt a szintet, melyen a józan életű emberek élnek.

Lehet valakinek hamis én-ideálja is, mely csak ábránd, mely csak álom. Álmodni lehet arról, hogy én sztár leszek. Éljenezni és tapsolni fognak nekem. A nagyvilágnak azonban nem sztárookra van szüksége, hanem olyanokra, akik a hétköznapiakban megállják a helyüket. Családban élnek. Törődnek egymással és a gyermekeikkel.

Ha a mostani énképünktől – amivel nem vagyunk megelégedve – szeretnénk a kívánt én-ideálunkig eljutni, akkor tegyünk meg néhány fontos lépést!

1. Vágyjunk őszintén az igazi én-ideálra!

A vágy minden változás kezdete!

2. Akarjuk az igazi én-ideált!

A kérdés az, mennyire akarjuk, amit akarunk!

Példa: Szókratészről és az egyik tanítványáról maradt ránk egy történet. A tanítvány azt mondta: „Én annyira vágyom a tudásra! Mit tehetek azért, hogy még többet tudjak?” Szókratész ezt válaszolta: „A tudás olyan dolog, ami könnyen megszerezhető, ha az ember eléggé akarja.” A tanítvány erre ezt felelte: „Biztos vagyok benne, hogy nagyon akarom.” Szókratész tanítványát elvitte az Égei-tengerre, és hirtelen a víz alá nyomta. A fiatal

ber minden erejével küzdött a víz alatt. Amikor a felszínre került, Szókratész megkérdezte tőle: „Mit akartál lenni a víz alatt?” A tanítvány így felelt: „Levegőt! Semmi másra nem tudtam gondolni, csak arra.” Szókratész azt mondta: „Ha a tudást is ilyen intenzitással akarod, ahogyan most az oxigént, akkor meg is szerzed, amire vágysz.”

3. Döntsünk az igazi én-ideál mellett!

Minden alapos változás akkor születik az ember életében, ha dönt. Elhatározzuk, hogy készek vagyunk komoly erőfeszítéseket is hozni azért, hogy absztinensen éljünk.

4. Törekedjünk az önfegyelemre célunk elérése érdekében!

A fegyelem a siker egyik legfontosabb kulcsa. A fegyelem az a hajlandóság, hogy megteszünk valamit, még ha nehezünkre is esik. Megteszünk mindent, ami erőnkből és képességünkből telik. A fegyelem elősegíti fejlődésünket is.

5. Dolgozzunk az én-ideálunk megvalósulásán!

Vizsgáljuk meg, meddig jutottunk el eddig, melyik lépcsőfokot értük el!

Első lépcsőfok: Határozzuk meg, hogy magatartásunknak mely elemeit kívánjuk megváltoztatni!

Példa: „Ma korán felkelek, és rendet teszek a szobámban.”

Második lépcsőfok: Nevezzük meg konkrétan, mely elfogadhatatlan magatartásformához ragaszkodunk erősen!

Példa: „Akárhogy is nézzük a dolgot, nekem van igazam,

én nem kérek bocsánatot a főorvostól, hogy leordítoztam, hát ideges voltam, na, slussz!”

Harmadik lépcsőfok: Helyettesítsük a felszámolandó magatartásformát egy helyes, társadalmilag is elfogadottal. Ez azonban hosszú kemény munka révén valósul meg, melyért mi vagyunk ugyan a felelősek, de a változás megvalósulásában fontos szerepe van a családnak, bentlakók esetében a terápiás közösségnek, a személyzetnek, a felelős klienseknek, a spirituális környezetnek is.

Példa: „Eddig azt vártam, hogy mindenki engem szolgáljon ki, ma én fogom kiszolgálni a beteg anyámat.”

Miközben fáradozunk az én-ideálunk kialakulásán, gyakran feszültség keletkezik bennünk, mert ellentmondást tapasztalunk a jelenlegi és a kívánt viselkedésünk között.

Példa: „Türeelmesnek kellett volna lennem Mancival szemben, de én nem értettem meg őt, letorkoltam. A drog vadállattá tett. Úgy érzem, nem változom én meg soha! Érdemes-e egyáltalán dolgoznom a felépülésemen, egy új én-ideálon?”

Az ismételt megcsúszás, visszaesés miatt elcsüggedünk, és reménytelen esetnek tartjuk magunkat. A nehézségek aztán könnyen eltántorítanak bennünket attól, hogy az én-ideálunk megvalósulását komolyan vegyük. Az igazi én-ideál nem úgy jön létre, hogy ünnepélyesen bejelentjük a családnak: nem iszunk soha többé egy kortyot sem, nem drogozunk, és a játéktermeket messze elkerüljük, és úgy élünk, mint más emberek.

A változás fokozatosan következik be. Meg kell értenünk, hogy nem egyik napról a másikra, esetleg rövidtávú gyógyszereszedéssel válunk azzá, akik szeretnénk lenni. Tartsunk ki döntésünk mellett, és naponta dolgozzunk magunkon! *A reményt soha se adjuk fel, hisz e nélkül soha nem érjük el a célt!*

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mi különbség van az önértékelés és az én-ideál között?
2. Milyen hátrányod származik abból, ha nincs én-ideáloed?
3. Nagy különbség van a valódi éned és én-ideáloed között?
4. Hibáidat elismered-e, és kész vagy-e azokat kijavítani?
5. Van-e igazság Szókratész módszerében?
6. Melyik lépcsőfokig jutottál el?
7. Hogyan viszonyulsz a családotodhoz?
8. Honnan merítesz erőt ahhoz, hogy más emberré válj?
9. Hisszel-e abban, hogy felépülsz?

2. Írásbeli feladat:

A vágy minden változás kezdete.

3. Írásbeli feladatok csoportos megbeszélése, értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

II. Gondolkodásunk, érzelmeink

Az önmagunkhoz való viszonyunk átgondolása után *gondolkodási és érzelmi folyamataink megismerésével folytatjuk* önismereti munkánkat.

A következőkben ahhoz kapunk útbaigazítást, mit tehetünk azért, hogy változtassunk gondolkodásunkon, érzelmi válszainkon, indulatainkon. A könyvnek ez a fejezete abban segít, ami elérhető számunkra, amit mi magunk megtehetünk, aminek a kulcsa a kezünkben van. Ragadjuk meg a lehetőséget, és keressük a válaszokat azokra a kérdésekre, amiket saját életünk tesz fel nekünk!

Szeretnéd jól megoldani mindennapi életed felmerülő gondjait, problémáit? Úgy gondolod, hogy életedben a döntéshozás pillanatai okozzák a legtöbb szorongást? Bajban vagy, ha meg kell fogalmaznod egy célkitűzést rövid- vagy középtávra? Az ábrándozás, a kapcsolataidról való meditálás, és bármi, amit csak eltervezel, amit meg akarsz valósítani, vagy amit éppen csinálsz, az azon múlik, *mit gondolsz róla*. Össze-vissza cikáznak a gondolataid? Akkor össze-vissza is fogsz cselekedni! Ám nemcsak az a fontos, min meditálsz, hanem az is, *mikor és meddig*. Az ember képes abba is hagyni a gondolkodást anélkül, hogy ehhez valamilyen eszközre, szerre, elfoglaltságra lenne szüksége. Nemes egyszerűséggel csak úgy, hogy ráparancsol magára: „STOP!”. Ezt biztos észrevetted már. Noha a gondolkodás talán a legsodálatosabb az emberi agy számtalan ké-

pessége közül, mégsem ismerjük pontosan, hogyan működik. Időnként nem is gondolkodunk eleget, mielőtt cselekednénk. Vagy éppen túl sokat morfondírozunk, mielőtt tennénk valamit? Ha intenzíven foglalkozunk az alábbi, gondolkodásunkkal kapcsolatos témával, akkor választ kapunk egyrészt arra, miért olyan gyakori a szenvedélybeteg életében a tagadás, az általánosítás, az önvád, az elégedetlenség, másrészt pedig arra, mit kell tennünk, hogy gondolkodásunk megváltozzon.

Ha a vágy és a szenvedély irányít minket, akkor az életünk szenvedések sorozata, ami elől szinte állandóan menekülünk. Ám e helyett az ördögi kör helyett megtanulhatjuk azt, hogy amit érzünk, az gondolkodási folyamat, értelmezés eredménye, ami minden emberre jellemző. Csak addig félünk az érzelmeinktől, amíg nem tanulunk meg velük bánni. E nem olyan könnyen érthető titkos világunkkal azért is érdemes foglalkoznunk, hogy pozitív beállítódásra válhassunk egy új, hasznos életvitel érdekében az eddigi negatív és felelőtlen gondolkodásmódról.

Gottl Márta

7. Gondolkodásunk

Az vagy, amit egész nap gondolsz.

Tatiosz

Az ember olyan lény, aki képes bonyolult gondolatokat kialakítani, megfogalmazni és közölni. A gondolkodás a valóság megismerésének legelvontabb, legközvetettebb formája.

A gondolkodás számos értelmi tevékenységet foglal magában. Ide nemcsak a problémamegoldás, a döntéshozatal, a tervezés elméleti tevékenységei tartoznak, hanem az ábrándozás, a kapcsolatainkról való meditálás is. Az ember gondolkodó, célkitűző lény. Például fekszem az ágyban, és azon gondolkodom, hogyan oldhatnám meg a családi problémáimat. Izgatottan várok egy levelet, miközben élénken éppen azon gondolkodom, hogyan magyarázzam ki magam egy kellemetlen helyzetből... Megtervezem, mit tegyek ma, hiszen hamarosan elutazom.

A rendetlen gondolkodás rendetlen élethez vezet. Rendetlen otthonban élő emberek gondolatai is zavarosak és kuszáak.

Érdekes, hogy az értelem gyakran elidőzik haszontalan, értelmetlen dolgoknál. Gondolataink nem hagynak pihenni minket, már hajnalban elmerülünk feszültséget, izgalmat gerjesztő gondolatainkban. Pihennünk kellene még, de nem tudunk. Előúsznak ekkor rossz emlékeink, mi pedig aggódva foglalkozunk a jövőnkkel. Eközben egy pofa italra gondolunk, egy füves cigire, vagy épp a játékgépekre. Azt szoktuk mondani, nem tudok megszabadulni egy bizonyos gondolattól, ami „nem hagy békén”, ami „kísért” minket. Pedig *az értelmünknek és az életünknek meg kell szabadulnia a fölösleges terhektől és a zűrzavartól.*

A gondolkodás pozitív irányba történő átalakulása a valóság megváltozott látásához vezet. Milyen a megváltozott valóság-látás? Az absztinens élet valóságosabbnak látszik, mint a szerektől befolyásolt élet. A szeretet realistábbnak látszik, mint a gyűlölet. A türelem létszerűbbnek, mint a türelmetlenség, az önbizalom, mint a gőg, a remény, mint a kilátástalanság. A valóság-látás nemcsak azt jelenti, hogy a valódi dolgokat látjuk másként, hanem a lehetőségeket is!

A helyes gondolkodás egyik feltétele tehát *a valósághoz való ragaszkodás*, mely folyamatos alkalmazkodásban nyilvánul meg. A reálishan gondolkodó ember *szembe mer nézni a valósággal*, legyőzi a félelmét az ismeretlen dolgoktól és helyzetektől, és *kész újat kezdeni* még a veszteség után is. Egy pékmeszter mesélte el: „Amikor felépítettem a kemencét, és kijöttem belőle, összeomlott. Nem estem kétségbe, hanem hálás voltam, hogy életben maradtam. Nincs semmi baj – gondoltam –, építetek egy másikat.” Ő tudott alkalmazkodni a valósághoz, pozitív megoldást talált – optimista volt.

A józan élet feltétele a józan gondolkodás. *Soha sem szabad sajnálni az időt a józan döntések meghozatalától.* Így világosan tudjuk, mit tehetünk, mit nem. Feltétlenül időt kell szakítanunk a helyes és helytelen gondolatok mérlegelésére. Egészen kézenfekvő az, hogy a helyes gondolatokból jó dolgok, a helytelen gondolatokból pedig rosszak származnak. Amikor egy festőművész dolgozik, időközönként szünetet tart, hátralép, hogy távolabbról szemlélje munkáját, a felvitt festék hatását. S ha valamit nem tart jónak a festményén, egy színt, egy formát például, akkor azt kijavítja. Nekünk is szünetet kellene tartanunk a nehéz pillanatokban, és reálishan meg kellene ítélnünk, ami bennünk zajlik. Ez senkinek sem egyszerű dolog. Egy kis-sé talán segít az, ha „hátrébb lépünk” döntéseinknél, ítéleteink kialakításánál. Ez azt jelenti, hogy megkísérlünk eltávolodni

érzelmeinktől, indulatainktól, és egy külső szemlélő szemével rálátni helyzetünkre, dolgainkra. Ekkor lehetünk képesek visszanyerni helyes belátásunkat a feszültségektől eltávolodva, megérezni saját felelősségünket, és így helyes elhatározásokra jutni.

Mindezek azért fontosak, mert a személyiségünk, az életünk a gondolkodásunknak megfelelően formálódik. Gondolkodás-módunkból látható, hogy kik is vagyunk. A helyesen gondolkodó embernek vannak rövid és hosszú távú céljai is. Tanul a múlt hibáiból, számol a következményekkel, nem sodródik a tömeggel. Nem csupán a jelennek él, hanem vannak céljai és terve, s törekszik azok megvalósítására.

Ám igen fontos az, hogy *kreatívan tudjunk gondolkodni*. Nagy gond az, ha sokan csak gépiesen tanulnak: olyan munkahelyre kerülnek, ahol a kreativitásuk nem tud kibontakozni, mert mindössze csak annyi a feladatuk, hogy megnyomnak egy sárga vagy piros gombot, s elindul a gép. A koncentráció, a kreatív képességek, mint például a fantázia, a képzelőerő és az intuíció, azaz a ráérzés háttérbe szorul, s lassan elsorvad. Kár érte, mert a kreatív gondolkodás olyan alkotó elmélkedés, mely a problémák felismeréséhez és megoldásához vezet. Sok szenvedélybeteg esetében azt tapasztaljuk, hogy kreatív képességeik elvesztek vagy háttérbe szorultak, és teljesen beszűkültek az alkohol vagy a drogfogyasztásra. A kreatív terápia jelentős segítséget nyújt a hiányzó, rejtett vagy elsorvadt képességek kibontakozásához, fejlesztéséhez.

Ugyanakkor a hányatott sorsú betegek gondolkodása sajnos magán viseli az alacsony szocializációt, bizonyos személyiségzavarok, kulturális hiányosságok nyomait. A szenvedélybetegeknél a helytelen, negatív, irracionális gondolatok általában a következő módokon jelentkeznek:

1. *Tagadás*

Mindent tagad, amikor szembe kell néznie a valósággal (a külső világ valamely elemével vagy valamely belső lelkiállapottal), tagadja annak létezését.

Példa: „*Mindenki gyanúsít és vádol engem... pedig én nem iszom /nem drogozom. Nem vagyok szenvedélybeteg! Engem senki sem tud rábeszélni arra, hogy igyak/drogozzak!*”, miközben alig várja, hogy sutyiban megtegye ezt. Amíg valaki tagadja, hogy köze lenne szerekhez, az azt jelenti, hogy nem képes szembenézni a problémával, azaz még nem akar leállni.

2. *Általánosítás*

Egy negatív eseményből arra a végkövetkeztetésre jut, hogy őt mindig kudarcok érik, soha sem sikerül semmi. Jellemző szóhasználata igen sarkított: mindig – soha.

Példa: „*A családban mindig engem okolnak mindenért. Ha megpróbálok leállni az anyagozással, mindig visszaesem. Ha összetalálkozom a haverokkal, mindig rávesznek az italozásra. Ha én elmegyek kirándulni, soha sincs jó idő. Nekem már mindegy, én soha sem gyógyulok meg!*” Az általánosító a felelősséget soha nem vállalja fel a vele törtétekért, csak úgy maguktól történnek vele az események. Nem látja, hol is alakíthatná azokat.

3. *Eltúlzás*

A bolhából elefántot csinál, a jelentéktelen dolgokat felfújja, vagy túlértékeli teljesítményét és képességeit.

Példa: „*Jaj, ezt **nem bírom ki, innom kell!***” (Pedig csak kellemetlen helyzetbe került, amit, ugye, kibírt! Ehhez nem is kell alkohol! Csak a bolhából elefántot csinált.) „*Én már annyira meggyógyultam, hogy ennél jobban nem lehet meggyógyulni. Olyan munkát vállalok, amivel pénz is lehet keresni!*” – mondta egy heroinfüggő felépülése kezdeti stádiumában.

A második példában a heroinfüggő túlértékelté önmagát, és visszaesett. De gyakori az ellenkezője is. A kliensek önmagukat és képességeiket is alábecsülik, alulértékelik.

Példa: „*Én reménytelen eset vagyok, nem tudok megváltozni. Taszító, undorító alak vagyok. Mit kezdjek magammal? A családom is eltaszít magától. Nem tudok folyamatosan dolgozni. Nem érdemes újra kezdenem az életem, úgy is visszaesem. Én ilyen is maradok. Ezt a feladatot nem tudom elvégezni. Egyszerűen, alkalmatlan vagyok rá.*”

4. Önvád

Az életmód, az elkövetett hibák miatti önmarcangoló gondolatok sokszor feszültséget, szorongást idéznek elő a felelősségtudatra ébredő kliensben.

Példa: „*Miattam esett szét a családom... miattam halt meg a haverom... az én ittas vezetésem miatt ül toloszékben az a fiú élete végéig... ha akkor otthon maradok, akkor valószínűleg nem halt volna meg az idős nagymamám... biztosan én vagyok az oka, hogy Pistának nem sikerült a vizsgálója...*” Az önvád helyes funkciója, hogy képesek legyünk elrendezni múltunkat, hogy a jelenben a jövőnek élhessünk.

5. Örökös elégedetlenkedés

Vannak olyan kliensek, akik mindig elégedetlenkednek. Ennek a háttérében sokszor olyan vágyakozás, vágyálom, ábrándozás húzódik meg, mely soha sem elégül ki.

Példa: *„Ha több pénzt keresnék, nagyobb biztonságban lennék.”* De amikor több pénzre tett szert, akkor sem volt elégedett! *„Ha a feleségem megváltozna, akkor béke lenne otthon, s nem innék.”* De amikor a felesége komolyan megváltozott, az ivó akkor is szüntelenül sértegette és veszekedett vele, miközben továbbra is poharazgatott. *„Ha nem a terápiás közösségben élnék, hanem otthon, sokkal nyugodtabb lennék.”* Ám amikor hazamegy, akkor törzúz, követelőzik, megveri az anyját.

Egy szenvedélybetegnek meg kell tanulnia felépülése érdekében az elfogadás és az alkalmazkodás leckéjét is.

Gondolkodásunk felülvizsgálatánál segíthet bennünket, ha megfigyeljük:

- ítéleteink, véleményünk megegyezik-e vállalt értékrendünkkel;
- látjuk-e a pozitívumainkat és negatívumainkat, az erősségeinket és a gyengeségeinket, a lehetőségeinket és a ránk leselkedő veszélyeket, az akadályokat;
- felfedezzük-e saját tennivalónkat, felelősségünket, feladatunkat az adott helyzetben;
- el tudjuk-e fogadni mások tanácsát, értékelését, vagy sajátunk teljesen eltér ezektől, vajon kire hallgatok, hogyan befolyásoltak az emberek engem a múltban;
- gondolataink egysíkúak-e az időben, látjuk-e az előzményeket, a jelenben a tennivalókat, a jövőben a következményeket, saját feladatainkat, céljainkat?

Tanács: *Figyeljük meg gondolatainkat, szelektáljuk azokat, és törekedjünk a pozitív gondolkodásra!* Mi is ez a pozitív gondolkodás? Példa: a fáraó megkérdezte két tudósától, meddig fog élni. Az egyik azt válaszolta, hogy minden rokonod meghal előtted. Erre a fáraó kivégeztette. A másik nagy bölcsen azt felelte, minden rokonod túléled. Az uralkodó pedig gazdagon megjutalmazta. Miért, mikor mind a kettő kijelentésének ugyanaz az értelme? Nos, mert az előbbi negatívan gondolkozott, azaz a rossz oldaláról nézte a dolgokat, míg a másik éppen ellenkezőleg, a jó oldaláról szemlélte ezeket. S neki lett igaza.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. A gondolkodás milyen értelmi tevékenységet foglal magába?
2. Mit eredményezhet a gondolkodás pozitív irányú megváltozása?
3. Mit jelent a valóságglátás?
4. Csupán csak ösztöneid szerint cselekszel, vagy szelektálsz is a helyes és helytelen gondolatok között?
5. Személyiségünk formálódása mennyiben függ a gondolkodásunktól?
6. Mit jelent kreatívan gondolkodni?
7. Milyen képességeid sorvadtak el, miután szenvedélybeteg lettél?
8. Milyen irracionális gondolatokat ismersz fel önmagadban?
9. Milyen szempontok szerint vizsgálod felül gondolkodás módodat?

2. Írásbeli feladat:

Milyen hátrányunk származhat abból, ha nem vonjuk le a tanulságokat a múlt hibáiból?

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

8. Helyes gondolkodás és valóságlátás

*Mi sem könnyebb, mint nem gondolkodni a magad fejével,
hanem hagyni, hogy mások gondolkodjanak helyetted.*

Paul Hauck

Ha gondolkodásunk pozitív irányba alakul át, akkor másképp fogjuk látni a valóságot. Az, hogy miként gondolkodunk, függ érettségünktől (intellektuális, érzelmi, társas kapcsolati és erkölcsi érettségünktől) is. Akkor tudunk csak kiegyensúlyozottan élni, ha gyakoroljuk az önfegyelmet, irányítjuk, kontrolláljuk, megszüőrjünk gondolatainkat, és szabadok vagyunk a megfelelő döntések meghozatalára.

Lelki érésünk során egyre többre jutunk, egyre feljebb lépünk a képzeletbeli lépcsőn, míg végül elérjük azt a fokot, amikor már *éretten tudunk gondolkodni*.

Gondolkodásunkban az *önfegyelem* az, aminek mindenképpen érvényesülnie kell. Ennek négy komponensét emeli ki M. Scott Peck: a kielégülés késleltetését, a felelősségvállalását, az igazsághoz, a valósághoz való ragaszkodást és az egyensúlyozást. Az önfegyelem különleges alkalmazási területe: az önuralom, amely során rávesszük magunkat valaminek a megtételére vagy visszafogjuk magunkat valami rossztól. Azokra a dolgokra összpontosítjuk figyelmünket, amikre törekszünk, és nem azokra, amikre nem akarjuk. A ránk váró *napi feladatokra már reggel fel kell készülnünk*. Erőt kell gyűjtenünk. Ne sajnáljuk az időt, hogy csendben legyünk és spirituális irodalommal erősítsük gondolatainkat, hogy képesek legyünk negatív gondolatainkkal megbirkózni.

Emellett igen fontos a *szabadság kérdése* is. Ez ugyanis a helyes gondolkodásnak, a gondolkodás irányításának fontos

feltétele. A szabadság azt jelenti, azt teszem, amit szeretnék, amit helyesnek ítélek, és nem azt, amit más rám akar erőltetni. Gyakran elvesztjük szabadságunkat, mert gondolataink irányítását átveszik a külső dolgok: a kifizetetlen számlák gondja, a válás, a rendőrségi ügyek, a munkahelyi problémák, a társatlanság, a divat stb. De ugyanígy elvehetik belső szabadságunkat leuraló érzéseink, érzelmeink, például a haragunk, a csalódottságunk, az erős vágyakozásunk, a szégyenérzetünk, a magányérzés stb.

Figyelnünk kell arra is, mit gondolunk. A gondolatból ugyanis vélemény lesz. A véleményhez érzelmek társulnak, az elraktározott gondolatok érzésekké válnak, s mindez viselkedéssé, cselekedetté alakul. „Azzá leszel, amire gondolsz.” (Clarence Nightingale). Aki például thrillereket néz, az a félelemre, gyilkosságokra gondol a film után, azon morfondírozik, aki meg például egy regényt vagy a Bibliát veszi kezébe, az meg az abban olvasottakat pörgeti vissza az agyában. Figyeljünk arra, hogy amikor zavaros gondolataink elkezdenek elhatalmasodni rajtunk, akkor forduljunk szembe mihamarabb azokkal, és mondjuk ki határozottan: stop! Eddig, s ne tovább! Vége! Ez a *gondolatstop*. A vicc ezt így fogalmazza meg: Egyszer a nyuszika elindult, hogy kölcsönkérje a süni fűnyíróját. Ment, mendegélt, s közben töprengett: „Na és mi van, ha éppen valakinek kölcsönadta... ahh...” Tovább lépkedett: „És mi van, ha nem fog tetszeni neki, hogy elkérem... ahhh...” Néhány lépés után: „És mi van, ha azt mondja, elromlott, vagy letagadja, hogy van, nehogy elvigyem?!” Mély töprengése közepette odaért a sünihez. Kitépte az ajtót, és vörösödő fejjel beüvöltött: „Tudod mit, sündisznó?? Tartsd meg a fűnyíródat!!!”

Mikor képes a *gondolatstopra* egy vívódó ember, egy fásult szenvedélybeteg? Ha már undorodik attól a szörnyű kényszer-től, mely arra indítja, hogy gondolatai csak negatív dolgok kö-

rül forogjanak, azaz hogy állandóan csak az alkoholra, a drogra vagy a játéokra összpontosítsa figyelmét.

Példa: Egy ittas asszony a metróban tántorogva várakozott a peronon, majd lezuhant a sínek közé. Ott fetrengett tehetetlenül. Akik ezt látták, kétségbeesetten integettek a nagy lendülettel közeledő szerelvény vezetőjének, hogy álljon meg. Nagyon nehéz volt megállítani, a vezető erősen fékezett, de végül a mozdony éppen az asszony fejénél megállt. Így megmenekült a szörnyű balesettől. Így működik a gondolatstop: sokszor valami nagyon rossz következménytől óvhat meg bennünket, úgy, mint ahogyan a metrószerelvény gyors megállása a haláltól óvta meg a nőt a fenti példában.

Ám önmagában nem elég a gondolatstop a győzelemhez, *át is kell váltani*. Mit takarhat ez? Viktor E. Frankl, a híres tudós a koncentrációs tábor borzalmait maga is átélte. A „... mégis mondj igent az éltre!” c. könyvéből megismerhetjük, milyen szenvedéseken ment keresztül. Egy alkalommal hosszú menetoszlopban, kegyetlen fagyban, jeges ellenszélben sántikált több kilométert kisebesedett lábbal, nyitott cipőben. Kétségbeesett gondolatai fölött úgy lett úrrá, hogy átváltott egy más „témára”, egy elképzelt jövőbeli örömteli dologra. Ekkor felül-emelkedett pillanatnyi nehéz helyzetén, a jelen szenvedésein. Az ilyen „átváltás” életmentő lehet. Ugyanis *amikor átváltunk, akkor elkezdjük irányítani gondolatainkat*. Úgy, ahogy a váltókezelők a kisebb állomásokon egykoron vagy talán még napjainkban is, akik az érkező szerelvényt átirányítják egy másik vágányra. Ha ezt elmulasztották, halálos balesetet okoztak, hiszen a vonatok összeütköztek.

Mit tehetünk tehát a nehéz pillanatokban? Azt, hogy megváltoztatjuk gondolataink irányát. Lehet, hogy ez némely embereknél csak imádkozva következik be. De egy biztos: így kilépünk késztető gondolataink szorító gyűrűjéből, még ha az nehezünkre esik is. A pozitív gondolatokra való átváltással önmagunk fölé emelkedünk.

Példák: *„Mindenki elhagyott!”* – *„De van egy igaz barátom, aki örömmel vár engem!”*

„Nem bírom ki!” – *„De igenis, akkor is ki fogom bírni!”*

„Nem tudom megcsinálni!” – *„De igen, meg tudom csinálni!”*

„Én mindig elkésem a tanfolyamról.” – *„Most pontos időben ott leszek a tanfolyamon!”*

„Mennyire kihasználnak!” – *„Vannak még, akik segítenek és szeretnek!”*

Hogyan gondolkodunk napjaink problémáiról?

A nagy árvíz-katasztrófák sok ember életét, körülményeit tönkretették.

Nap, mint nap gyilkosságokról és lövöldözésekről hallunk és olvasunk.

A házasságok összeomlanak, sok a válás.

Egyre több ember kerül ki az utcára, válik hajléktalanná.

A nemek közötti határ elmosódik.

A prostitúció a maffiák érdekeit szolgálja.

A homoszexuálisok egyre nagyobb térre és nyilvánosságra tartanak igényt a társadalomban.

A technika hatalmas fejlődése nemcsak az ember javát szolgálja, hanem sok kárt is okoz.

Sok minden történik a nagyvilágban, amit az emberek gondolkodás nélkül elfogadnak. Elég ehhez sokszor csak az, hogy valami tetszik, máris elfogadjuk. Nem is kell gondolkodnunk ezen, hiszen mindent készen kapunk, s így megkíméljük magunkat a gondolkodás fáradtságos munkájától. Pedig résen kell lennünk, mert a helytelen gondolatokhoz helytelen cselekedetek társulnak. A fegyelmezett ember ügyel a gondolataira, és azokra a szavaira is, amiket kimond. Ha nehézsége támad, mindig a belső problémák mérlegelésével kezdi. Mi következik mindezekből? Ha másként gondolkodunk, akkor az életünk is más lesz.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mitől függhet gondolkodásunk hogyanja?
2. Melyek az önfegyelem komponensei M. Scott Peck szerint?
3. Mit jelent a gondolkodás szabadsága?
4. Igaz-e az, hogy „azzá leszel, amire gondolsz”?
5. Hogyan kell magunkat megüresíteni a negatív gondolatoktól?
6. Könnyen rávehető vagy arra, hogy a tetszetős dolgokat elfogadd?
7. Mit gondolsz a homoszexualitásról?
8. Hogyan ellenőrzöd a gondolataidat?

2. Írásbeli feladat:

A fegyelmezett gondolkodású ember.

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

9. Érzelmeink

*Ha nevelni akarod érzelmeidet,
vizsgáld meg, milyen helyet foglalnak el életedben,
és biztosítsd számukra az őket megillető helyet.*

Michel Quoist

Az érzelem (idegen szóval emóció) magas szintű, összetett, belső élmény. Jelentése: „megmozdít valamit bennünk”. Bensőnkben keletkező, kifelé irányuló mozgás, lendület, amely minden cselekvésünkben megjelenik.

Példa: János ugrál örömeiben, mert kislánya született.

A testünkben az érzelem az idegrendszer reakcióival jár együtt, gondolatok kísérik, arckifejezésünk, reakcióink, cselekvési irányunk követi, s ezek kölcsönösen visszahatnak egymásra.

Megkülönböztetünk pozitív (szeretet, szerelem, öröm, bizalom, barátság, szolidaritás stb.) és negatív (irigység, harag, gyűlölet stb.) érzelmeket.

Elsődleges érzelmeink:

- harag – példa: *Gábor haragszik és neheztel a feleségére, mert míg aludt, kizsebelte.*
- félelem – példa: *Enikő állandóan retteg, és bizalmatlan a fia iránt, mert füves cigit talált a zsebében.*
- bánat, szomorúság – példa: *Imre, mivel nagyon magányos, annyira maga alatt van, hogy nem lehet szót érteni vele.*
- boldogság, öröm – példa: *Öcsi, amikor kihúzta az érettségi tételt, rögtön megkönnyebbült, mert látta, hogy a tétel menni fog.*

- szeretet – példa: *Erzsi boldog, mert rájött, hogy Pisti nem csak egy-egy jó tulajdonságáért szereti őt, hanem őt magát, úgy szereti, ahogy van.*
- undor – példa: *Manci undorodik férjétől, amikor az ittasan ölelgeti őt. Fekete úr lenézi a szomszédját, mert csak egy használt Suzukit tudott venni.*

Egy-egy jellegzetes érzelemnek többféle árnyalata is lehet. Például a harag árnyalatai: neheztelés, ingerültség, sértődöttség, düh, erőszak stb.

Ezeknek az érzelmeknek lényeges szerepük van a külvilág és önmagunk megismerésében, sőt magatartásunk kialakításában is. Az érzelmek átszövik értékelésünket, állásfoglalásunkat, életfelfogásunkat, erkölcsi értékítéletünket és világnézetünket is. De hogyan jönnek létre az érzelmek? Van erre egy képlet:

Esemény → Értelmezés → Érzelem → Cselekvés

Az érzelmeinket nem az események határozzák meg, hanem az, *ahogy azokat értelmezzük*. Tehát amilyen következtetéseket vonunk le a történetekből, legyenek azok pozitívak vagy negatívak, azok szabják meg érzelmeink milyenségét és intenzitását.

Példa: *Fekete úr későn indult el munkahelyére, és a forgalmi dugó miatt csak lépésben tudott haladni. Ideges volt, szidta az autósort, bosszankodott, hogy lassan váltanak a lámpák. A mögötte lévő kocsiban viszont egy taxisofőr nyugodtan üldögélt, várakozás közben újságot olvasott.* Ez a két ember kétféleképpen értelmezte, ítélte meg a helyzetet, ezért az egyik dühös volt, a másik pedig nyugodt. A taxisofőr ugyanis tudta azt, hogy **amin nem**

tudunk változtatni, azon nem érdemes idegeskedni, és az adott helyzetből a lehető legtöbbet hozta ki.

De mit történt másnap? *Fekete úr* korábban indult, de újra forgalmi dugóba került. Ekkor már nem volt ideges, nyugodtan ült, és egy dalt dúdolgatott magában, miközben álltak. Ekkor másképpen értelmezte ezt a helyzetet, és nyugodt maradt. Tehát ugyanaz a személy máskor egészen másképpen is reagálhat hasonló helyzetre. Koncz Zsuzsa énekében is a türelmes várakozásról hallhatunk: „A Kárpáthyék lánya a randevúra várva / Egész nap egy dalt dúdolt magába’ ”.

Legtöbb érzelmünk, legyen az pozitív vagy épp negatív, a velünk történt események, helyzetek értelmezésének az eredménye. Egy történést vagy egy helyzetet egyénenként akár teljesen másképpen is értelmezhetünk, mást gondolhatunk róla, mint az ismerősünk.

Példa: A házastársi szeretetre szokták felhozni a következő esetet. *A 25. házassági évfordulón így szól a férj a feleséghez: „Megenném én most a zsemle alját, amit eddig mindig neked nyújtottam, mert az az én kedvencem. Nem lenne gond?” „Dehogy, így én is elmajszolhatnám a zsemle felső részét, ami igazi csemege nekem, de én is eddig mindig neked nyújtottam, hogy te ehessed meg.* A történetet ketten értelmezték. Az egyik fél azt a következtetést vonta le belőle, hogy lám, mennyire önfeláldozók, hiszen lemondottak egy számukra nagy becsben tartott dologról a másik kedvéért. Ez igaz. De a másik fél ebben a példázatban azt látta meg, hogy ez a házaspár talán nem túl sokat beszélhetett egymással teljesen őszintén házasságuk 25 esztendeje alatt, hiszen nem jöttek rá, hogy ha fordít-

va csinálnák, akkor mindkettőjük jobban járna. Tehát hiányzott a kellő kommunikáció. Még egy érdekesség: az első véleményt mondó pozitívan ítélte meg a példát, míg a második negatívan. Mellékesen: mindkettőjüknek igaza van, de ez az igazság csak kettejük közös meglátásából jött létre. Tehát érdemes meghallgatnunk a másikat, nem biztos, hogy csak nekünk van igazunk. Egy pólón a következő „szerény” felirat állt angolul: *97%-ban igazam van, a maradék 4% meg nem számít...* A gazdája viccből hordja a tréfás felsőrészt, poénkodva magyarázza: hát még a számolás sem erőssége a póló nagyképű viselőjének. Tetszik ez a mondás, más is megmosolyogja.

Mi is értelmezhetjük másképp a helyzetet, mint a többiek, ezért az érzelmi reakcióink is különböznek. Az értelmezés jellemző személyiségünkre, bár az időben és helyzetekben más és más lehet. Személyiségünk fejlődésével maga a tendencia is változhat, érettebbé válik, de hanyatlásával romlik.

Érzelmeinkhez automatikusan kapcsolódnak *gondolatok és vélemények* is. Ilyenkor gondolunk örömünk okára is.

Példa: „Nagyon örülök, fiam, annak, amit mondasz, hogy nemet tudtál mondani a dealer haverod ajánlatára. Meg vagyok veled elégedve, sőt mi több, büszke vagyok rád. Csak így tovább, fiam!”

Az érzelmeink kiáradhatnak belőlünk, és szétterjedhetnek a környezetünkben. Szerencsére nemcsak a negatív érzelmek burjánozhatnak el, hanem a pozitívak is.

Példa: Egy színésznő elhatározta, ha bemegy a munkahelyére, mindenkire kedves lesz, és mindenkire mosolyogni

*fog, akivel csak találkozik. Jókedve, kedvessége átterjedt másokra is, másokból is örömet váltott ki. Az **érzelmeiben hatóerő van**. Mennyire hasznos lenne, ha nem negatív érzelmeink uralnák környezetünket, hanem a pozitívak.*

De érzelmi életünk nemcsak pozitív és negatív, hanem igen **színes**, de nagyon **sivár**, szenttelen, tompa is lehet. Nézzük utána, milyen is az érzelmi életünk! Az emóció sajátos formája a **vágy és a szenvedély**. A vágy nem más, mint hiányérzet, aminek a kielégítésére erős lelki törekvés irányul. A szenvedély erős, tartós érzelem, amely hatalmába kerít minket, és hosszabb ideig uralkodik rajtunk. A szenvedély, mely beszűkül egy célra, s csak azzal törődik, magával ragadja és irányítja a személyiség összes tevékenységét. Még a tudatos akaratunk is alárendelődik neki. Ám igen fontos szerepe van, és volt a nagy szenvedélynek a világban történő jelentős dolgok megszületésében is. A kiemelkedő művészeti alkotások, hasznos találmányok mind ennek következményei. (Például Edison is szenvedélyesen végezte kutatásait.)

Ám a szenvedélyekben működő rendkívüli erő károsná válhat. A **káros szenvedély** az egyén sorsát rontja, a családot szétzilálja, és a társadalomnak kárt okoz. (Alkohol-, drogfüggőség, játékszenvedély stb.)

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit értünk emóción?
2. Milyen elsődleges érzelmeket tudnál felsorolni?
3. Milyen árnyalatai lehetnek egy érzelmenek

4. Hogyan jönnek létre az érzelmek?
5. Az érzelmeinket az események határozzák-e meg?
6. Minek az eredményeként jöhet létre a legtöbb pozitív és negatív érzelem?
7. Mit tudsz az érzelmek szétterjedéséről?
8. Érzelmi életed színes vagy sivár?
9. Mit értünk vágyon és szenvedélyen?
10. Mi jellemzi a káros szenvedélyt?

2. Írásbeli feladat:

A te érzelmi életed jellemzői.

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

10. Szeretlek, de egyben gyűlöllek is!

Szeresd az igazságot, de bocsáss meg a tévedésnek.

Voltaire

Az előzőekben általában az érzelmeinkről volt szó, itt pedig „vegyes” érzelmeinkkel, az ambivalencia kérdésével foglalkozunk. Mit is értünk ezen az idegen kifejezésen?

Az ambivalencia ugyanarra a tárgyra, személyre vagy jelenségre irányuló beállítódás, melyben két egymástól merőben különböző érzelem váltakozik pl. a szeretet a gyűlölettel, a vonzás a taszítással, vagy látni akarunk valamit, de tartunk, esetleg félünk is a látványtól stb. Így vall erről egymásnak el- lentmondó érzelmeibe beavatva minket a „gyűlölve szerető” római Catullus: „Gyűlölök és szeretek. Mért? Nem tudom én se, de érzem: így van ez, és a szívem élve keresztre feszít.”

Az ambivalencia érzelmi állapot már egy kisgyermeknél is megfigyelhető.

Példa: A családba egy kedves vendég érkezik, és egy játékot hoz a gyermeknek, aki az ajándék átvételekor fél is, örül is. Ez a közeledés és távolodás dilemmája: el akarja fogadni a játékot, de tart is az ismeretlen embertől.

Kapcsolatteremtésünk során is lehetünk ambivalensek.

Példa: Szeretem Piroskát, róla álmodozom, nagyon fontos nekem, de haragszom is rá, mert hazudott nekem. Ilyen állapotban tehát a szeretet és a harag váltakozik bennünk.

A különböző jelenségek olykor kettős, ellentétes érzelmeket idézhetnek elő bennünk. Már a római birodalomban igyekeztek az élményszomjas tömeg igényeit kielégíteni. Az unatkozó embereknek kenyeret és cirkuszt biztosítottak. A cirkusz, a római kor „tv-je”, elűzte az unalmat, és lázba hozta a publikumot. A véres cirkuszi látványok eufórikus élménnyel és borzongással töltötték el az embereket. A kiéhezett oroszlánok elé vetett rabszolgák szenvedésének látványa élményt és izgalmat, egyszerre vonzó és taszító érzelmi élményt nyújtott a nézőknek.

Napjainkban a fentiek helyére a futball-szurkolók brutalitása, a horrorfilmek, a rémregények, a gyilkosságokról szóló hírek léptek, sőt kialakulóban van az ún. katasztrófa-turizmus is, amikor azért fizetnek az utasok, hogy a helyszínen szemléljék meg a csapás sújtotta vidéket és az azt átélő, sokszor nyomorult lakosokat. Az emberek keresik az izgalmakat, kalandokat, az enyhébb félelmeket okozó vonzó-taszító, félelemkeltő jelenségeket. Kíváncsian nézik a tv-ben a szörnyű baleseteket, ám ugyanakkor borzonganak is tőlük, szörnyülködnek rajtuk. A bulvár sajtó ezért keresi a szenzációt, a példányszám növelésért képes tényeket elferdíteni.

Az alkohol- és drogfüggőknek a szerrel kapcsolatban is vannak ambivalens érzéseik: vonzás és taszítás. Vonzó az eufórikus élmény, a hallucináció, a fáradtság feloldódása, amit a drog ad, ugyanakkor elkeserítő az a kár, amit okoz. A szabadságvágy és a szabadság elvesztésének élménye ütközik a szenvedélybetegekben. Szabadnak hiszik magukat, holott tudják, hogy mennyire ki vannak szolgáltatva a szernek. Hol a vonzás, hol a taszítás erősebb, amit az érzelmi állapot, az indulat, a hangulat is befolyásolhat. Hasznos tanulságokat vonhatunk le abból, ha megfigyeljük, milyen helyzetben vonzódtunk a szerhez, és minek a hatására éreztük, hogy taszít minket! *A drog sokat ígér, keveset ad*, és végül a halálba taszít. Megpróbálunk

örömet szerezni magunknak a droggal, ugyanakkor utáljuk is magunkat, mert nem tudunk talpra állni.

Példa: Egy gyógyszerésznő elmondta, hogy kezdetben boldog házassága végül teljesen tönkrement. Férje elhagyta, magára maradt két kiskorú gyermekével. Egyre több nehézsége lett, nem tudott megbirkózni a problémáival. Végso elkeseredésében inni kezdett. Könnyen hozzáfért az alkoholhoz, hiszen a gyógyszertárban sok tömény szeszt tároltak. Állandóan ivott, és a mennyiséget is fokozatosan növelte. Ilyen állapotban nem volt alkalmas arra, hogy munkáját ellássa. Gyűlölte a tömény szeszt, mégis innia kellett. A szesz vonzotta, mert feloldotta feszültségeit, ugyanakkor undorodott is tőle. Mégis kénytelen volt inni, mert csak így tudta elviselni az életet. Nem tudta, mit kezdhetne alkohol nélkül. Utálta, mégis ez volt az egyetlen, ami enyhülést adott. Félt kijózanodni, mert akkor fel kell vennie a terheket, szembe kell néznie a problémákkal, de ugyanakkor utálta magát részegen, alkoholistaként.

A szenvedélybetegeknek tehát gyakran ambivalens érzelmek vannak a szer használatával és a leállással kapcsolatban.

Tanács: Mindenképpen ki kell jutnunk az alkohol és a drog vonzásából: szeressük annyira magunkat, hogy ne járjunk tovább a lassú öngyilkosság útján, és gyűöljük annyira az alkoholt és a drogot, hogy megszabaduljunk igézetéből, hogy egészségesen élhessünk a mindennapokban!

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit jelent az ambivalencia?
2. Milyen ambivalens érzelmekre emlékszel, melyeket gyerek- és tinédzserkorodban tapasztaltál?
3. Kapcsolataidban milyen ambivalens érzésekre emlékszel?
4. A szerhasználatlalt és a játékkal kapcsolatba vannak-e ambivalens érzéseid?
5. Barátaidnál milyen ambivalens érzéseket vettél eddig észre?
6. Egy akciófilm megnézése után milyen ambivalens érzéseid keletkeznek?

2. Írásbeli feladat:

A gyakran előforduló ambivalens érzelmeid.

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

11. Ha nevelni akarjuk érzelmeinket...

*Könnyű egy öreg és fáradt ló gyepelőjét tartani.
Nehéz egy fiatal és ideges paripát megzabolázni.*

Michel Quoist

A lelki érésünk során értelmi, érzelmi világunkban, emberi kapcsolatainkban, erkölcsi életünkben fokozatosan haladunk előre. Ez a természetes! Akinél az érésnek semmi jele sem mutatkozik, annál valamilyen zavar állhat fenn.

Minél inkább fejlődik valaki, annál inkább képes lesz az *önfegyelemre*: a kielégülés késleltetésére, felelősségvállalásra, a valósághoz való ragaszkodásra és az egyensúlyozásra, azaz az egyensúly megtalálására. (Fontos például megtalálni és megtartani a helyes mértéket a túlzott öröm és lehangoltság között.)

Az önfegyelemhez tartozik reakcióink ismerete, féken tartása is. Reakciónkat mindig mi választjuk meg. Az egyes helyzetekre, történésekre való reagálásunk váltja ki a negatív érzelmeinket. E negatív gondolatokat és érzelmeinket kontrollálnunk kell, fel kell ismernünk, és felváltanunk, azaz ki kell ütnünk pozitív gondolatokkal és érzelmekkel.

Példa: Erzsi nyitva hagyta a konyhaajtót, mialatt a fürdőszobában volt. A macska besurrant, felugrott az asztalra, a csészéből kilefetyelte a tejet. De Erzsi nem dühödött fel, hanem megsimogatta a macskát. Hogyan reagálnánk mi, ha hasonló dolog történne? Többfélemódon. Egyik mód: megverem a macskát, és ordítózom. Másik mód: elkesere-

dem, hogy mindig velem történnek meg az ilyen dolgok. A harmadik reakálási mód pedig az, hogy türelmesen, nagyvonalúan viselkedem. Ezt mondom: *Ezért én vagyok a felelős!* Ha becsuktam volna az ajtót, akkor ez nem történhetett volna meg! Ha így állunk a helyzethez, képesek leszünk érzelmeinket irányítani. *A negatív érzelmet nem a helyzetek, emberek, dolgok okozzák, hanem belülről jön, attól függ, hogyan ítéljük meg a helyzetet.* S ennek megfelelően reagálunk.

Azt a gondolatot, mely negatív érzelmet idéz elő bennünk, haladék nélkül ki kell üznünk egy pozitív gondolattal, hogy megszűnjön a negatív érzelmünk! Mit tehetünk még? A negatív érzelem általában akkor veszi el hatalmát rajtunk, ha abbahagyjuk az ítélkezést. Könnyen kicsúsznak az ítélkező szavak a szánkron, de jobb, ha semlegesek maradunk, mert ez visszatart a negatív érzelmek kirobbanásától. *A semlegesség hatásos fegyver, de csak akkor működik, ha nem gerjesztjük magunkban az ítélkező gondolatokat.*

Sok embernek nehezebbé esik érzelmi világát megfelelően összehangolni, s nem tud helyesen bánni érzelmeivel. Ha van példaképünk, akire felnézhetünk (például egy felelős kliens, aki stabilan megállja a helyét, vagy egy jó barát), érzelmi világunk sokat fejlődhet általa. Szükségünk van mintákra, akik hitelesek, megbízhatóságot, szeretetet, örömet sugároznak magukból, segítenek nekünk, mellettünk állnak.

Igen fontos a *reggeli feltöltődés*. Már reggel sok erőt gyűjthetünk, és érzelmileg is feltöltődhetünk. A spirituális irodalom olvasásával sok erőt kapunk, s így a nehéz helyzetekben is megálljuk a helyünket. Ugyanakkor használjuk ki *érzelmi szabadságunkat*. Ez azt jelenti, **szabadok vagyunk arra, hogy nemet mondjunk a negatív érzelmekre, és igent a pozitívokra.**

Értelmünk és érzelmünk nem két idegenként van jelen bennünk, hanem szorosan összetartoznak.

Az értelemnek kell irányítania, ellenőriznie, szabályoznia érzelmünket. Ha érzelmünk egy nagy áradó folyóhoz hasonlóan elhagyja medrét, vissza kell terelnünk oda, vissza a helyére! Ha az értelmünk nem kész az irányításra, akkor az érzelem megkísérli értelmünket irányítani és a maga szolgálatába állítani. Mi történik ilyenkor? Az érzelem meghomályosítja, elbizonytalanítja az értelmünket, s helytelenül ítéljük meg a dolgokat, történéseket. Elszegődik esetleg vérmérsékletünknek vagy rossz hajlamainknak a szolgálatába (öntörvényűség, ivás, drogozás, játék, erőszak, homoszexualitás stb.), s ezzel veszélyes állapotba kényszerít minket. Az irányítás nélküli érzelem még tragédiához is vezethet minket (pl. valaki úgy megüti a feleségét, hogy az belehal stb.). Ezért mondják azt, hogy számolj tízig, mielőtt bármit is felindultságodban tennél. Légy kése delmes a szólásra ilyen esetekben, aludj rá egy napot – szokták tanácsolni –, ne indulatból tégy valamit, hanem gondold át a helyzetet hideg fejjel.

Ne féljünk érzelmeinktől, hanem irányítsuk azokat! Neveljük érzelmeinket arra, hogy egy szép dolog látványa vagy egy ember szenvedése megindítson minket, s ne a közöny vagy le kicsinylés érzése támadjon bennünk! Törekedjünk arra, hogy félretegyük saját gondjainkat, és ne a rosszkedvet sugározzuk magunkból, hanem a másik emberrel való találkozás örömét! Fejlődjünk abban is, hogy mások sötét és elsodró érzelmeire világos, tiszta érzellemmel válaszoljunk! Érzelmünket neveljük arra is, hogy képesek legyünk mind *adni*, mind *elfogadni*: szeretni, mások érzelmeit figyelembe venni, figyelmesnek lenni, odafigyelni a másokra, tudni adni is, de tudni elfogadni is.

Az érzelmi kielégületlenség ugyanis ***az önpusztítás irányába taszít minket***: sok ember, bár nehezen viseli a szeretetlen

bánásmódot, szenved tőle, s maga is szeretetlenné válik, érzelmileg elsivárosodik. Az érzelmi kielégületlenség, mint egy nagy lavina rák zúdul, és maga alá temet. Mit tesznek sokan ebben a helyzetben? Pénzért vásárolnak „szeretetet”: drogot, alkoholt, szexpartnert. Az érzelmi szükséglet kielégítésének ez a módja leépülést és teljes összeomlást eredményez. Anynyi sok más lehetőség van arra, hogy érzelmileg kielégüljünk. Nézzünk körül, mert vannak ilyen közösségek! Itt szeretetet, megbecsülést kaphatunk!

Ám aki csak kapni akar, az magára marad. De aki másokért is tud fáradozni, az soha sem jut érzelmi ínségbe. Hihetetlennek tűnik, de *az ember olyan lény, akinek mindent tanulnia kell*, még azt is, ami veleszületett alapszükséglet. Érdemes tanulni, mert akkor többre juthatunk!

Neveljük tehát *érzelmeinket!* Fejlődésünk erősen függ attól, milyen mértékben tudunk megszabadulni a negatív érzelmektől. Tegyük meg mindent, hogy szabadok lehessünk!

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Milyen fejlődést tapasztaltál eddig érzelmi életedben?
2. Mire tehet képessé minket az önfegyelem?
3. Ki a példaképed?
4. Hogy kezdted a napodat, érzelmileg hogyan töltöd fel magad?
5. Mit jelent az érzelmi szabadság?
6. Miben áll az értelem irányító szerepe?
7. Mikor beszélünk érzelmi kielégületlenségről?
8. Mit teszel azért, hogy érzelmi életed fejlődjön?

2. Írásbeli feladat:

Az érzelmi kielégületlenségünk a hétköznapijainkban.

3. Szóbeli feladat:

Mondj példát arra, amikor másokat vádoltál, hibáztattál, holott te voltál a felelős azért, ami történt!

4. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

12. Indulataink

*Két dolog van, amin az embernek
nem szabad mérgelődnie: az egyik: amin tud változtatni,
a másik: amin nem tud változtatni.*

M. Bank

Indulatnak nevezzük a hirtelen és heves, robbanásszerű, viharos, általában rövid hatású érzelmet. Eddig már szó volt arról, hogyan jönnek létre az érzelmek. Ezt a képletet tanulmányoztuk:

Esemény → Értelmezés → Érzelem → Cselekvés

Ez érvényes az indulatra is, mely cselekvéseket eredményez. *Indulat keletkezhet bennünk akkor, ha egy eseményt, történést fenyegetésként értelmezünk.* Ha indulatba jövünk, az a célunk, hogy szembeszálljunk a fenyegetéssel, és megszüntessük azt. A félelem az indulat unokatestvére, viszont pontosan az ellenkezőjére ösztönöz minket: térjünk ki előle, fussunk el.

Az indulatok fokozott mértékben gyengítik a tudat ellenőrző szerepét a magatartás, a viselkedés fölött. Jellemző, hogy amikor a tetőpontra jutnak, *tudatunk és akaratunk ellenőrző szerepe leszűkül.* Ilyenkor szokott bekövetkezni az, hogy „elvesztjük a fejünket”. Figyelnünk kell arra is, hogy indulataink gyakran tudattalan cselekvést motiválnak. Ilyen állapotban meggondolatlanul, kontrollálatlanul cselekszünk, azonban felelősök vagyunk ekkor is tetteinkért. Ezek ugyan megmagyarázhatják, miért követtünk el dolgokat, de a tény az, hogy mi magunk tettük azokat. Ezért érdemes közelebbről megismernünk az indulattal.

Az indulatoknak *különböző erősségi szintjei* vannak. Alacsony szintű indulat: bosszankodás, ingerültség, viszolygás. Az erősebb intenzitási szinten düh, agresszió fordulhat elő.

Alacsony szintű indulat: „*Muszáj így ordíttatni a rádiót?*”
(Bosszankodás)

Erős intenzitású indulat: „*Rád borítom az asztalt, te...*”
(Fenyegetőzés)

Nem kívánatos cselekvésekkel párosulva: „*Feri ordít, és betöri az ablakot egy bottal...*” (Agresszív cselekedet)

A nagy indulatú emberek reakcióira néhány példa:

Egy heroinista fiú, amikor cigire volt szüksége, bement egy trafikba, az asztalra csapott és követelte, hogy a trafikos lássa el őt cigivel.

Egy fiatalkorú gyilkos büntudat nélkül mondta el, hogyan ölte meg apját.

János, amikor elszakította cipőfüzőjét, olyan dühbe gurult, hogy belerúgott a macskába.

Erzsi hisztérikusan tombolt, mivel nem találta a pénztárcáját. Azt gondolta, hogy férje a kocsmába vitte a pénzt.

Feri megütötte édesanyját, mert az veszekedett vele. Azért perlekedett Ferivel, mert a gyerekeiről nem gondoskodik.

Misi viszont jól tudja palástolni indulatait. Azonban ma-

gatartása passzív agresszívvé vált, amikor nem engedték el barátjánőjével kirándulni. Dúl-fült magában. Egy hétig nem tanult, s egyeseket vitt haza, ami a szülőket nagyon felidegesítette.

Az indulatokkal kárt okozunk mind magunknak, mind másoknak. *Ha elnyomjuk, elfojtjuk magunkban őket, megbetegszünk tőlük, ha pedig kiadjuk magunkból, másokat betegítünk meg.* De hát akkor mit tegyünk?! A következő részben erre keressünk majd a választ.

A primitív pszichopata tomboló indulataival szokta megretenteni a környezetében lévőket, hogy aztán manipulálhassa őket, és tetszése szerint uralkodhasson rajtuk. A fenyegető, agresszív indulat hatalom bizonyos emberekkel szemben!

Az indulatok, ha negatív érzelmekként vannak jelen, akkor *bénító és romboló tényezők* a mindennapi életünkben, egész mindaddig, amíg nem szabályozzuk azokat. Ugyanakkor indulatainkat vegetatív jelenségek is kísérik, amelyek azok számára is nyilvánvalókká válnak, akik nem is értik a beszélt nyelvet, vagy nem is hallanak semmit, mert távolról figyelik a jelenetet, mint a hang nélküli tévét. Mik is ezek a *vegetatív jelenségek*? A szívünk gyorsabban ver, megváltozik a légzésünk, pupillánk kitágul, gyomrunk és beleink összeszűkülnek, verejtékezünk, libabőrösek lehetünk, talán hadonászunk is, céklavörössé lehetünk.

Gondolkozzunk el azon, milyen indulatok gerjedtek bennünk eddig! S foglalkozzunk azzal a kérdéssel is, mit kell tennünk, hogy ne legyünk kiszolgáltatva indulatainknak, ne legyünk zsarnokok, mint Kosztolányi A kulcs című novellájában a főszereplő! Ez ugyanis legkisebb ember lévén a cégnél, mindenkinek hajbókolt, mindig megalázkodott olyannyira, hogy mire hazaért, elege lett mindebből, és otthon kényúrként

viselkedett. Mikor a fia egyszer betévedt az irodába, és meglátta hajlongó apját, nagyot csalódott, mert az otthon főnökként viselkedő apa itt kisember volt, szinte mindenki lábtörője. Az elfojtott érzelmeit otthon engedte csak szabadjára, s viselkedett úgy, mint vele mások a hivatalban.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit értünk indulaton?
2. Hogyan keletkezik bennünk indulat?
3. Befolyásolhatja-e az indulat tudatunkat és akaratunkat?
4. Mi a neve az indulat „unokatestvérének”?
5. Gyakran cselekszel meggondolatlanul? Miért?
6. Milyen erősségi szintjei vannak az indulatoknak?
7. Nálad melyik fordul elő gyakrabban: a szóbeli vagy cselekedetekben megnyilvánuló indulat?
8. Mit teszel az indulataiddal? Elnyomod, elfojtod vagy másokra zúdítod azokat?
9. Mit akar elérni agresszív indulataival a primitív pszichopata?

2. Írásbeli feladat:

Agresszív indulatok a munkahelyen.

3. Szóbeli feladat:

Beszélgj arról, hogy milyen válaszreakciók fordulnak elő viselkedésedben indulatos állapotban!

4. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

13. Indulatmentesen?

...az indulat egyáltalán nem férfias, viszont a szelidség és a türelem, amint emberibb, úgy férfiasabb is. Itt tűnik ki valakiben az erő, az ideg, a férfiaság, nem pedig az ingerültségben és a zsörtölődésben.

Marcus Aurelius

Hogyan kezeltük eddig indulatainkat? Hogyan reagálunk a különböző helyzetekre? Milyen helyzetekre való reagálásunk kelti életre bennünk az indulatokat? Mit tegyünk, hogy ne uralkodjanak rajtunk a negatív érzelmek? Hogyan szabadulhatunk meg azoktól?

Az indulatok feletti uralom nagymértékben függ az egyén erkölcsi tulajdonságaitól (értelmi, érzelmi, társas kapcsolati, erkölcsi érettség). Továbbá az indulatok létrejöttét és lefolyását a magatartás megszilárdult formái befolyásolják, amelyek az élettapasztalat és nevelői munka eredményeként jönnek létre.

Az indulat a szundító oroszlánhoz vagy a barlangjában alvó medvéhez hasonlítható. Jelen van, bármikor felébredhet, visszoroghat, ordíthat, nekünk ronthat. Hasonló egy szikrához, mely bármikor kipattanhat a tűzből. Noha az indulatokat nem tudjuk kiiktatni véglegesen az életünkéből, de esetről-esetre kísérletet tehetünk arra, hogy tetőpontra jutásukat megakadályozzuk, csökkentsük, illetve legyőzzük azokat.

Sok szenvedélybeteg lelkileg, idegileg károsodott. Ingerküszöbe alacsony: ingerlékeny, kiabálásra kiabálással, fenyegetésre fenyegetéssel, ütésre ütéssel válaszol, azaz a fogat fogért elvet követi. A kegyetlen világban egyre agresszívebbé vált. Többeknek pszichiátriai betegségeik miatt alacsony a tűrőképességük, könnyen megsértődnek, s hamar jönnek indulatba.

Egy példa: *Egyszer egy rendkívül indulatos házaspár került az egyik svéd rehabilitációs otthonba. Korábbanlopásból éltek. Boltokat fosztogattak, nagy verekedésekbe keveredtek. Ezt az életstílust akarták folytatni az intézetben is. Hamarosan rájöttek azonban, hogy a terápiás közösségben békés légkör uralkodik. Ha verekedést provokáltak vagy ütésre emelték öklüket, akkor senki sem akart visszaütni. Ez gondolkodásra készítette őket. A közösség nevelő ereje, a velük való megértő törődés, a tarthatatlan viselkedés belátása, a hit egy új irányba indította el őket, és be tudtak illeszkedni a közösségbe.*

Azok a drogbetegek vagy játékszenvedélyesek, akik személyiségfejlődése egy magasabb fokra jut, féken tudják tartani indulataikat, könnyen be tudnak illeszkedni egy közösségbe. Ám azoknak, akik éretlenek vagy neurotikusok, és nem épül a személyiségük, alacsony marad a tűrőképességük, s kevés az önuralmuk.

Tegyünk meg mindent, ami rajtunk múlik, hogy többre jusjunk, fejlődjünk, hogy *indulataink helyes kezelését elsajátíthassuk!* Eddig ugyanis szabadjára engedték azokat, és nem törődünk a következményekkel, a károkkal, melyeket okoznak. Hogyan csökkenthetnénk indulatainkat minimálisra, és hogyan kezeljük azokat? Sok esetben nagyon nehéz indulataink kitörését megelőzni, megakadályozni. Mégis megtanulhatjuk, hogyan győzhetjük le azokat. A következőket tanácsoljuk:

1. Először is ismerjük meg magunkat, a ránk jellemző indulatokat!

Vizsgáljuk meg, hogyan kelti életre indulatainkat az egyes helyzetekre való reagálásunk, hogyan értelmezzük azokat, milyen cselekvések követik őket!

2. *Törekedjünk mások jobb megértésére, és a nagyobb felelősségvállalásra!*

Aki önfegyelemmel és irányítással nem kész arra, hogy érzelmeit ellenőrzés alatt tartsa, saját indulatainak a kiszolgáltatottjává válik.

3. *Ne nyomjuk el, vagy ne fojtsuk el indulatainkat, hanem irányítsuk őket!*

Kialakulhat az önromboló magatartás, az időszakos kirobbanás, ami olyan, mint a szunnyadó vulkán hirtelen kitörése. Ennek elmaradásával az elfojtott szükségletek szorongást, depressziót vagy passzív agressziót eredményeznek. Ekkor olyanok lehetünk, mint az a szunnyadó, azaz ki nem tört vulkán, ami belülről fortog, talán már füstcsíkokat is ereget, és készül arra, hogy legközelebb sokkal pusztítóbb erővel lövelljen ki, mint előtte bármikor. Lehet, hogy visszatérő gyomorpanaszunk éppen ezzel függ össze, hiszen sok mindent lenyelünk, képletesen persze. De egy biztos: *nehéz indulatainkat se ne nyomjuk el, se ne fojtsuk el, ám azok mégse vezéreljenek minket!*

4. *Ne zúdítsuk indulatainkat másokra!*

Nagyon helytelenül kezeljük indulatainkat akkor, ha másokon töltjük ki azokat. Azt gondoltuk számtalan esetben, ha Toldi Miklós módjára bánunk az indulatainkkal – „Repül a nehéz kő, ki tudja, hol áll meg!” –, akkor megszabadulunk tőlük. Sok embert telibe találhat csipős megjegyzésünk köve, de a kirobbanásunk az esetek legnagyobb részénél nem hozza meg a várt eredményt, a megnyugvást.

5. „Jegeljünk”, hűtsük le magunkat!

Régi arany szabály szerint tízig kell számolni magunkban, hogy csökkenjen indulatunk, és józanul gondolkodhassunk. Legtöbb esetben akár néhány másodperc is elég lehet, hogy gondolkodáskészségünket visszanyerjük. A józan gondolkodással megelőzhetjük indulatkitöréseinket. *Amikor gerjedni kezd bennünk az indulat, kérdezzük meg magunktól: Miért is indulatoskodom? Mekkora kár származik abból, ha indulatosan beszélek, vagy cselekszem?! Valóban lényeges ez a dolog? Most vagy később tudom inkább megoldani a problémát? Tényleg ez hozott indulatba? Vagy ez az utolsó csepp? Ha lobbanékonyak vagyunk, sajnos meggondolatlanul szoktunk cselekedni. Vigyázzunk: az indulatból származó tetteinkért is felelősek vagyunk!* Ezért kell megtanulnunk helyesen kezelni indulatainkat.

Az autókba lengéscsillapítót szerelnek, hogy a nagy, tartós kilengéseket megakadályozza az egyenetlen utakon. Nekünk is „lengéscsillapító” van szükségünk, hogy elkerüljük a szélsőséges indulatokat. Legyünk rugalmasak!

6. A semleges magatartás felvételével is gátolhatjuk az indulatok fellobbanását.

Példa: *János tizenéves lánya beleül az új autójába, s a kiálláskor nekitolat egy fának. Amikor János ezt látja, két lehetősége lesz: semleges marad, vagy hagyja, hogy elöntse a harag. Legjobb, ha semleges marad: a keletkezett kárt ugyanis nem csökkenti az ordítózás. Lehetséges dolog az, hogy János függetlenítse magát egy ilyen helyzetben? Igen! Miért? Mert ha ugyanez történe a szomszédban a szomszéd fiával, akkor János nem gurulna dűhbe. Miért? Azért, mert a helyzetet másképpen ítéli meg, és másfajta*

indulat támad benne! (Pl. azt gondolja, hogy ilyen lüke is csak ez a Tóbiás fiú lehet.) Egészen biztos, ugye, hogy semleges maradna, mert hát nem az ő autóját törték össze! Akkor meg minek izguljon?

7. A belső ellenőrzés gyakorlásával is csökkenhet indulatkötésünk.

Vezessünk naplót arról, hogyan keltek életre indulataink bizonyos helyzetekre adott válaszunkkal! Az ellenőrzéssel *tetten érhetjük* például önmagunk vagy mások becsméréését. Tudatosíthatjuk magunkban, hogy *mi rejlik egy-egy érzés mögött* (például harag mögött irigység), és azt is, hogyan adhatunk helyes választ a különböző eseményekkel kapcsolatban. Ha kitartóak leszünk, heves és ingerlékeny magatartásunk ellenére csökkenteni tudjuk indulatainkat.

8. Az indulatok fellobbanását megelőzhetjük azzal, hogy megszabadulunk a bosszankodástól, mely könnyen kitarja az ajtót az indulatok előtt.

Amikor pl. felidézzük múltbeli sérelmeinket, újból indulatba jövünk. Ha negatív dolgokra gondolunk, akkor azok megnőnek bennünk, és zaklatottak leszünk. Ha sokat gondolunk az alkoholra vagy drogra, a vágy fokozódik bennünk, és nyugtalaná, indulatossá válunk. *Okos gondolatokkal ki kell ütnünk az indulatokat gerjesztő gondolatokat. Ki kell mondanunk: felelős vagyok gondolataimért, érzelmeimért, indulataimért és cselekedeteimért!*

Példa: Egy néhány napos utazáson egy idős hölgy elpanaszolja élete legnagyobb fájdalmát, azzal zárva le, hogy ezt soha nem tudja elfeleldni, azaz feldogozni. A szobatársa, aki meghallgatta kálváriáját, annyira fel lett zaklatva,

hogy sokára tudott csak elaludni. A meglett korú hölgy azonban rögtön mély álomba merült, mihelyt kiöntötte a szívét. A szobatársa nem értette: hogyan tud azonnal elaludni, mikor élénken él benne az évekkal ezelőtt történt dolog. Aztán másnap egy ismerőse megoldotta a rejtélyt: a nyugdíjas hölgy már rég indulat nélkül tud beszélni a dolgról, tehát már feldogozta, „megemésztette”, azaz már rég túl van az egész ügyön, csak ezt ő még nem tudja.

9. A hívő ember ismer még egy lehetőséget az indulatai megfékezésére: ez pedig az imádkozás.

Az imádságnak ilyen esetben pszichoterápiás értéke van: az imádkozó felszabadul a feszültség alól, és teljesen megnyugszik. Negatív állapotából pozitív állapotba jut.

Példa: Egy általános iskolában a tanító nem tudott fegyelmet tartani. A gyerekek kritikán alul viselkedtek vele szemben, a tanító azonban nem süllyedt le a szintjükre. A feszült pillanatokban a tábla mögé rejtőzött. A gyerekek kíváncsian oda lopakodtak, hogy meglessék, mit csinál ott. Meglepődve látták, hogy imádkozik. A pedagógus indulat nélküli viselkedésének titka az imádságban rejlett.

10. Fontos még az is, hogy ha haragra gerjedünk, ilyen állapotban elhamarkodottan se döntéseket ne hozzunk, se ne cselekedjünk!

Minél indulatosabbak vagyunk, annál nehezebben nyugszunk le. Ha valóban akarjuk, akkor képesek is leszünk indulataink megfékezésére. Zaklatott, indulatos állapotban helytelen döntéseink és cselekedeteink születnek, ezért várjunk addig a cselekvéssel, míg lehiggadunk!

Példa: Az Intézetben előfordult már többször, hogy egyes kliensek indulatos állapotban elvesztették fejüket, s hogy megnyugodjanak, valamilyen drogot vettek be, vagy félbeszakították a terápiát, és elhagyták a terápiás közösséget. Ebből aztán igen nagy hátrányuk származott.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Ki képes az indulatain uralkodni?
2. Magas vagy alacsony az ingerküszöböd?
3. Ha indulatos vagy, másokat sértegetsz, megalázol, megfélemlítesz?
4. Ismered-e a rád jellemző indulatokat?
5. Tudsz-e felelősséget vállalni szavaidért?
6. Hogyan előzheted meg indulatkitöréseidet?
7. Bosszankodásaid gyakran átalakulnak kemény indulatokká?
8. Volt-e, van-e a családban valaki, akinek a példáját követheted az indulatkezeléssel kapcsolatban?
11. Mit tehetsz azért, hogy ne indulatok irányítsák életedet?

2. Írásbeli feladat:

Az indulatok helyes kezelése.

3. Szóbeli feladat:

Beszélgj arról, hogyan kezelted eddig indulataidat a családban!

4. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

III. Hangulatunk, akaratunk

Belső kérdéseinkre adott válaszaink meghatározzák mindennapjainkat. Hangulatunk, akaratunk életünk nincs köbe vésve, azon lehet változtatni. Ha akaratunk erős, erősen akarhatjuk a szenvedélyünk tárgyát is. Ugyanakkor tapasztalatból tudjuk, hogy erős akarattal sem képes egy ember a szenvedélyt megfékezni. Jó és rossz példákon keresztül láthatjuk az akaratunk élet témájának feldolgozása során – és ezekben ráismerhetünk magunkra –, hogy életünknek mely területei azok, amelyeknek megváltoztatására törekednünk kell. Törekszünk is, csak hogy ezt meg tudjuk tenni, ahhoz előbb végig kell tanulmányozni hangulataink indító okait, kapcsolatainkat stb. Ráadásul, ha nem ismerjük meg akaraterőnk irányíthatóságának módját, a készítő és gátló motívumokat, belső konfliktusként, kudarc-ként éljük át mindenkori sikertelen próbálkozásainkat. Pedig van megoldás!

Aki következetesen végiggondolja az akaratát megbénító, befolyásoló tényezőket, és akaraterőjének felszabadítását tényleg akarja, az elsajátíthatja az akaratunk fázisokat, megtanulhatja kezelni a stresszt, és olyan belső erőforrásokra tehet szert, amelyekkel képes lesz önmagát és másokat is megtartani.

Gottl Márta

14. Hangulatunk

...a boldog asszony... jobb anya, mint a boldogtalan.

B. Russell

E fejezetben a hangulatról lesz szó, mely az indulatnál hosszabb ideig tartó érzelmi állapot. Minden cselekvésünket átszövi, befolyásolja. A hangulatban a személyi jelleg dominál, ez határozza meg a tárgyi indulatokat is.

Alaphangulatunkat bizonyos helyzetek vagy beállítódások megváltoztatják. Hatással lehet rá az időjárás, egy viruló virágoskert, az elcsatangolt kutya meglelése, egy gólban gazdag futballmeccs, egy sikeres vizsga, ötös találat a lottón, egy egyszerű dicséret, elismerés vagy köszönetmondás, vagy hozzátartozó elvesztése, testi panaszok, fáradtság, sikertelen vállalkozások, szomorú hírek, rossz álmok, melyek miatt mogorván ébredünk. A színek is bizonyos mértékig hatást gyakorolhatnak hangulatunkra: a gyermekek a boldogság kifejezésére a sárga színt, a szomorúság ábrázolására pedig a barnát választották – ezt állapították meg a kísérletek.

Ha jó a hangulatunk, akkor viselkedésünkben több a pozitívum és kevesebb a negatívum. Rossz hangulat esetén a viselkedés is negatív. Ilyenkor rosszkedvűen, szinte gépiesen végezzük a munkánkat. Kimérten beszélünk, morcosan viselkedünk. Ha viszont jó a hangulatunk, akkor örömteliek vagyunk. Ha valaki elkeseredik, vagy szomorkodik valami miatt, az még nem nevezhető depresszióknak, ha az belátható időn belül elmúlik.

Példa: Imre búslakodott, mert nem fogott halat. Morgott magában. Nem szívesen vette, ha szóltak hozzá. Amikor

azonban hazaérkezett, és meglátta a nagy tortát az asztalon, mindjárt elmúlt a bánata.

Karcsit elbocsátották munkahelyéről, és kitétték az albertből. Ez nagyon megviselte. Magatartása megváltozott. Mivel nem szűnt a rossz hangulata, panaszával az egyik pszichiáterhez fordult.

Ha valakinek a hangulata tartósan szélsőséges irányba tolódik el, s az illető már nem képes kontroll alatt tartani hangulatváltozásait, akkor ez mindenképpen kezelést igényel.

Mi okozhatja a hangulatzavarokat? Ennek okát még nem ismerjük. Kialakulásukban több tényező szerepel. Ilyenek a genetikai faktorok: az öröklésnek jelentős szerepe van a hangulatzavarok létrejöttében. Ilyenek a pszichoszociális faktorok is: bizonyos személyiségzavarokban szenvedők között is gyakori a depressziós megbetegedés (kényszeres, hisztrionikus, borderline). Az életesemények is hozzájárulnak a hangulatzavarra hajlamos személyiség kialakulásához. Különösen jelentős a gyermekkorban bennünket ért traumák, az elhagyatás, az elutasítás, az elhanyagolás, az abúzus (visszaélés, jogtalanság) szerepe. Ha hiányzanak az intim kapcsolatok, a társas támasz, vagy a társadalmi reintegráció (a társadalmi életben való újbóli részvétel), akkor az ugyancsak elősegítheti a depresszió kialakulását.

A hangulati életnek mik is a változásai? Emelkedett hangulat (hipertímia), nyomott hangulat (disztímia) és az inadekvát, azaz a körülményeknek nem megfelelő hangulat (paratímia).

A csoportfoglalkozásokon arra vállalkozunk, hogy a gyógyszeres kezelést támogassuk, kiegészítsük, ill. a kevésbé súlyos hangulatzavarban szenvedőket megtanítsuk arra, hogyan enyhíthetik rossz hangulatukat alkohol-, droghaszná-

lat, ill. szerencsejáték nélkül. Nem arra vállalkozunk, hogy súlyos pszichiátriai betegségeket kezeljünk.

Mit tesznek az emberek, ha rossz a hangulatuk? Némelyek nem akarnak tudomást venni róla. Úgy viselkednek, mintha nem lenne panaszuk, leplezik levertségüket mások előtt. Vannak aztán olyanok is, akik aggódva orvoshoz rohannak, noha nem is súlyos az állapotuk. Megint mások pedig a nehezen elviselhető hangulatukat öngyógyítással kísérlik meg kezelni. Sokan már tizenéves korban „kitanulják” apránként az öngyógyítás mesterségét. Egy sör is segít, vagy Charlie-nál a „Jég dupla whiskyvel” javítja a hangulatot! Eloszlatja a félelmet. Aztán jön két sör, három... végül valamilyen drog következik. Rövidtávon a szerek élettanilag stabilizálhatják a hangulatot, a stimulánsok „elfűjják” a depressziót. A hatás megszűnésével azonban hatványozottan jelentkezik a rossz hangulat. A fogyasztó rákényszerül, hogy növelje a dózist, míg végül is eljut a függőségi állapothoz. Az alkohol vagy a drog nem szünteti meg a depressziót, hanem súlyosabbá teszi.

Az alkoholfüggőség és a depresszió társulása közismert. A nagyivók körében gyakran előfordul a depresszió, de a detoxikáció első hete után sok esetben megszűnik. Annak a megállapítása, hogy egy kliensnél melyik az elsődleges: az alkoholbetegség vagy a pszichiátriai betegség, az orvosi feladat.

A legtöbb kliens, aki bekerül a terápiás közösségbe, sokat szenved rossz hangulata és az álmatlansága miatt. A kétség, a szégyenérzet, a bűntudat, a bezártság érzése, a sóvárgás fokozza a rossz hangulatot. Meg kell azonban tanulniuk, hogyan szüntethetik meg depressziójukat alkohol-, ill. droghasználat nélkül. Azoknak, akik kitartóan küzdenek, napról-napra könnyebb lesz. Nemcsak azért, mert orvosi segítséget kapnak, hanem azért is, mert maga a terápiás közösség is melléjük áll, és támogatja őket a nehéz napokon. Olyan emberek veszik körül

őket, akiknek korábban hasonló nehézségeik voltak, de már túljutottak azokon.

M. Scott Peck használ egy szokatlan kifejezést: ez az „egészséges” depresszió. Azt érti ezen, hogy a lemondás, valaminek a feladása, amihez kötődünk, deprimálttá, csüggedtté tehet minket, de a lehangoltságnak ez a fajtája fejlődésünket szolgálhatja.

Példa: Misi vett magának egy új motort, hogy száguldozhasson. Mindig nagyon élvezte a sebességet. Az egyik nap egy kislemezű útra tért le, hogy ott mindent beleadva motorozhasson. Először arra gondolt, hogy lemond erről a veszélyes próbálkozásáról. Viaskodott önmagával, s egyre kedvetlenebb lett. De miért ne próbálnám ki? – kérdezte önmagától. Azért vettem a motort, hogy rodozzak! Végül is behúzott, és egy kanyarnál kivágódott, hosszan repülve a földre zuhant. Eltört a karja, s nagyon fájt. Mi történt ekkor? Mivel nem tudta a kisebb fájdalmat vállalni, ami a lemondással járt volna, egy nagyobb fájdalomban lett része. Könnyen elkerülhette volna ezt, ha a kisebb fájdalmat elfogadja. A fájdalommal járó lemondás mindenképpen lelki fejlődését, érését szolgálta volna!

A szenvedélybetegben is valami hasonló megy végbe. Nem tudja elszenvedni a lemondással járó fájdalmat, deprimáltságot, rossz hangulatot, pedig ha megtenné, ugrásszerű változás állna be nála. *Aki nem tanul meg lemondani, az botladozni fog, megcsúszik, és nagyobb fájdalmak érik.* A megcsúszások pedig fokozzák a drog- vagy alkoholéhséget, ami a szenvedések újabb sorozatát indítja el.

A lemondással járó fájdalom elfogadása hasznos, mert haladásunkat szolgálja, erősebbé, ellenállóbbá tesz minket a hétköznapi élet küzdelmeiben.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit értünk hangulaton?
2. A környezetünk befolyásolhatja-e hangulatunkat?
3. Viselkedésünkben hogyan nyilvánul meg a hangulatunk?
4. A te hangulatod tartósan rossz?
5. Hogyan leplezed, ha rossz a hangulatod?
6. Létezik „egészséges” depresszió is?
7. Mi a véleményed az „öngyógyításról”?
8. Mit kezdesz a lemondással járó fájdalommal, az alacsony fekvésű hangulattal?
9. Milyen hangulatváltozást tapasztaltál alkohol-, droghasználatod esetében, játék közben?
10. Te hogyan értékeled a hangulatodat, hangulatváltásaidat, és hogyan látja a barátod? És te a barátodét?

2. Írásbeli feladat:

Fogalmazd meg, mi különbség van a szenvedély, az indulat és a hangulat között?

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

15. Mit tegyünk, ha rossz a hangulatunk?

Minden túlzás hiba.

J. Joubert

A nyomott hangulat általános probléma napjainkban: akár szegény valaki, akár gazdag, akár fiatal, akár idős, egyaránt előfordul mindegyiküknél. Sokan esnek áldozatául, és nem találhatnak belőle jobb kivezető utat, mint az alkohol- vagy a drog-fogyasztást.

De mit is kezdjünk a rossz hangulatunkkal? Sokat tehetünk azért, hogy javuljon. Épp ezért most sorra vesszük, mi a tennivalónk. A nyomott hangulat megszüntetése érdekében vegyünk figyelembe néhány fontos szempontot:

1. Gondoljuk végig, milyen erőforrásaink vannak, és mérlegeljük, hogy milyen mértékben változott meg hangulatunk problémáink és konfliktusaink miatt!

Vonjuk ellenőrzésünk alá jelenlegi energiaszintünket! Ugyanis pszichés energia hiányában tehetetlenné válunk a rossz hangulatunkkal szemben. Ne essünk ekkor se zavarba, mert találhatunk bőséges erőforrásokat! Milyeneket? Vegyünk részt például olyan csoportfoglalkozásokon, ahol erősítést kapunk, elsajátíthatjuk problémáink és konfliktusaink helyes kezelési módját is! A csoporttól nemcsak technikákat vehetünk át, hanem erőt is. Ha eljutunk a problémák és konfliktusok helyes kezeléséhez, akkor hangulatunk is jelentősen javulhat.

2. Keressük az örömteli eseményeket!

Jól tesszük, ha olyan dolgokkal foglalkozunk, amelyekben örömünket leljük. Könnyen megtalálhatjuk az örömforrásokat, sőt mások is segíthetnek ebben.

Néhány példát említünk meg:

„Elmegyek, megnézem a kirakatokat, vásárolgatok. Már régóta szerettem volna egy DVD lejátszót, most végre megveszem.” „Kimegyek a hegyekbe, viszem magammal a fényképezőgépet, s készítek néhány remek tájfotót ebben a napsütésben, otthon pedig megnézem a számítógépen, hogy is sikerültek.” „Magam vagyok otthon, nem unatkozom, mert jövőbeli dolgokról gondolkodom, egy jó kirándulásról.” „Felhívom Verát, és dumálunk a múltkori klassz kis filmről.” „Lefüggönyözött szobában ültem, magam elé bámultam. De amikor elhúztam a függönyt, rám nevetett a Nap. Vonzott a fény, és én a nyomába eredtem – sétálni indultam.” „Elővettem a térképeket, és nézegettem az európai országokat, városokat.” „Ma már sokat ültem, megyek a kondi-terembe, és gyúrok egyet.” „Meglátogatom a bátyámat, és játszom a gyerekekkel.” „Este tévézni fogok, mert lesz egy jó film, amit nem hagyhatok ki.” „Olvasok egy könyvet, és közben zenét hallgatok.” „Szeretek könyvtárba és múzeumba járni.” „Levelet írok, most bepótolom a mulasztásomat.” „Kimegyek, és futok egy jóízűt a kedvenc zenéimet hallgatva, friss levegőt szívva.” „A kedvenc dalaimat együtt éneklek az előadóval olyan karaoke-szerűen.” „Gitározok egyet.”

A zenehallgatás is örömet szerezhet, javíthatja hangulatunkat. Ám nem minden zene alkalmas erre. Azok a számok ugyanis, melyek depressziós szerzőktől származnak, és tele

vannak panasszal, azok fájdalmas érzéseket keltenek bennünk. Ezek az ún. negatív zenék károsan hatnak ránk, ám a pozitív zenék, például Mozart kedves, játszadozó dallamai viszont komolyan gyógyíthatnak, nyugtathatnak.

Hangulatunk javulásához tehát el kell terelni a figyelmünket a negatív dolgokról. Az örömteli események hozzájárulnak ahhoz, hogy levegőhöz jutunk, felszabadulunk a negatív érzelmi állapotból, és így erőnk megújul, tudjuk irányítani érzelmeinket. Akik ezt meg tudják tenni, azoknak „erejük megújul, szárnyra kelnek, mint a saskeselyűk” (Ézsaiás 40,31).

A sportolás, a mozgás, a focizás, a kerékpározás is sokat javíthat hangulatunkon. A depresszió esetében ugyanis az izgalmi szint alacsony, amit a mozgás emel. A kikapcsolódás azonban bizonyos mértéket túllépve nem hogy csökkentené a rossz hangulatot, hanem fokozza az. Ilyen például a mértéktelen tévénézés, számítógépezés.

3. Változtassuk meg a gondolkodásmódunkat!

Mindenképpen *módosítsuk a jellegzetes depressziós gondolkodási mintáinkat!* Ez azt jelenti, hogy változtatunk az események negatív és önkritikus értékelésén. Felhagyunk az olyan gondolkodásmóddal, melyre az jellemző, hogy a sikereinket leicsinyeljük, a kis kudarcokat pedig felnagyítjuk. Azt is hagyjuk abba, hogy ha dolgaink rosszul mennek, akkor kizárólag magunkat, vagy csak másokat hibáztatunk érte. A negatív gondolatokhoz ugyanis negatív érzelmek is társulnak: szomorúság, kétség, önsajnálát. Ez azért veszélyes, mert az önsajnálát egy idő után szokássá válik. Ám *a szokásokból van kivezető út.* Hogyan? *A gondolkodásunk tartós megváltoztatása át tud törni a gondolati megszokáson.*

Akik állandóan a fájdalmas múlttal foglalkoznak, azok visszaemlékezése önsajnálattal van terhelve. Hangulatuk addig

nem javulhat, míg a múlt nehézségein töprengenek, azon kérődzgetnek. Ezzel csak elmélyítik és megnyújtják a nyomott hangulatot. El kell szakadniuk végre a szomorú múlttól! *Nem kérődzni kell a problémákon, hanem keresni a megoldást!* Ne felejtjük el azt sem, hogy a nyomott hangulat igen sok energiát emészt fel, amit tőlünk rabol el. A rossz hangulat az egyik legnagyobb energia-tolvaj!

Sokan arról beszélnek szomorúan, milyen rosszul mennek a dolgai. Tenni viszont nem tesznek semmit azért, hogy azok megváltozzanak. Kérdőjelezzük meg, vizsgáljuk felül a bennünk kavargó gondolatokat: így vannak-e valóban? Leértékeljük magunkat? Az a véleményünk önmagunkról, hogy mi képtelenek vagyunk elvégezni egy feladatot? Járjunk utána! Próbájuk ki magunkat! Győződjünk meg az igazságról, a valóságról! *Az igazság ismerete szabadokká tesz minket, és így ki tudunk törni lehangoltsággal terhelt gondolatvilágunkból, képesek leszünk kiiktatni a negatív gondolatainkat, és helyt adunk a pozitív gondolatoknak.*

Képzeletünktől is távol kell tartanunk a káros és rossz gondolatokat. Ezek helyett olyan dolgokon gondolkozzunk, amik hasznosak és jók. *Csak megváltozott gondolkodás eredményez új magatartást!* A romboló gondolatokat váltsuk fel építőekkel! Aki építő gondolkodású, olyan dolgokat képzel el, amik nem ártnak neki, így egészséges lesz az érzelmi élete.

Keressük meg egy adott helyzetben, mitől romlott meg a hangulatunk, milyen gondolatok követték egymást! Keressünk más megoldásokat, hogyan tudnánk átértékelni elképzeléseinket magunkról, a helyzetről, lehetőségeinkről! Válasszunk tudatosan más utat!

4. Dolgozzunk a személyes kapcsolatainkon!

Fejlesszük társas készségeinket! Ne húzódjunk vissza csigaházunkba mulya ember módjára! De mit is kell tennünk, hogy jó kapcsolatba kerülhessünk az emberekkel? (Ne felejtjük, a jó kapcsolatok hozzájárulnak hangulatunk javulásához is!). A másokkal való törődés is jobb hangulatot eredményezhet. Ha valakivel beszélgetünk, barátkozunk, fokozatosan megszűnnek az örökös problémázgatásaink. Ezért mozduljunk ki a szobánkból, és keressünk fel ismerősöket, érdeklődjünk helyzetük iránt. Míg másokkal törődünk, addig jobb lesz a közérzetünk is. Ez nagy igazság! Ez a csírája annak a közmondásnak is, hogy jobb adni, mint kapni. Találó ez a bibliai idézet is: „*Aki mást felüdít, maga is üdül* (azaz felüdül).” Miközben felvesszük mások gondjait-bajait, magunk is erősödünk. De az is előfordulhat, hogy meglátjuk, más sokkal nagyobb bajban, gondban van, mint mi, és rájöhethetünk arra, amit nem is tudtunk: milyen szerencsések is vagyunk.

Szenvedsz a rossz hangulatod miatt? Ezért, ezért szeretnél eufórikus állapotba kerülni?! Előbb-utóbb rá fogsz jönni, hogy ***a féktelen jókedv sem az egészséges állapot jele***. Az csak egyfajta védekezés a nyomott hangulattal szemben. A mániás állapotban lévő ember érzelmileg feldobott, a depressziós pedig levert és gátolt. Nem megnyugtató jel sem a harsány hangulat, sem a nagy levertség, mert mind a kettő kapunyitás lehet az ivásra, vagy a drogozásra, sőt a játékra is.

Szeretnél egészségesen vagy az egészségest megközelítően élni? Akkor ne droggal vagy alkohollal akard megszüntetni kellemetlen hangulatod, mert egy megfelelő stratégiával, amiről fentebb szoltunk, elérheted a kívánt jó állapotot. ***Próbáld meg, mit veszhetsz?!***

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Milyen erőforrásaid vannak, ha rádtör a nyomott hangulat?
2. Milyen örömet kiváltó dolgokkal tudsz foglalkozni, ha rossz a hangulatod?
3. Észrevetted-e már, hogy a mértéktelen tévzés ront a hangulatodon?
4. Sokat foglalkozol a múltaddal?
5. Szoktad ellenőrizni a benned kavargó gondolatokat, hogy tényleg igazak-e?
6. Tudsz-e valamit tenni a jobb emberi kapcsolatok érdekében?
7. Még mindig arra törekszel, hogy féktelen jókedved legyen?
8. Segítesz másoknak, a barátodnak abban, hogy úrrá legyen nyomott hangulatán, hogy le tudja győzni önmagát? És neked sikerül ez?

2. Írásbeli feladat:

Milyen típusú emberekkel szeretsz szorosabb kapcsolatot kialakítani és tartani?

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

16. Az akarat életünk

Az akaratnak, akárcsak az étváagnak, szünetekre van szüksége.

A. de Rivarol

Az akarat az ember tudatos és szándékos cselekvőképessége. Akarati tevékenységünk szorosan összefonódik az értelmi és érzelmi tevékenységünkkel: a ráció és az érzelem befolyásolja. Amire örömmel gondolunk, azt hamarabb megtesszük. Az üzleti életben is az emberek érzelmére hatnak a reklámokkal, s akit sikerül befolyásolniuk, az gondolkodás nélkül megveszi a felkínált terméket. Az ügyeletes orvos mesélte el, hogy valaki számon kérően telefonált be: a reklámozott fejfájás-csillapító nem is hatott a reklámban ígért fél órán belül. Az ezt halló elmosolyodott, hiszen tudja, hogy sokszor nagy a szakadék az ígért és a valós hatás között, nem szabad a reklámfogásoknak, a marketingnek bedőlni.

Hogyan viszonyul a pszichiátria és a pszichoanalízis az akarat fogalmához általános értelemben? A válasz következőképpen összegezhető: A páciens kijelenti, hogy „nem tudja megtenni”, rokonai azt mondják, hogy „nem akarja”, a pszichiáter pedig azt közli, hogy „nem tudja akarni”. (Ch. Rycroft: A pszichoanalízis kritikai szótára, 35-36.)

Az Anonim Alkoholisták (Névtelen Alkoholisták) tanítása szerint: „...a kábítószerrel szembeni tehetetlenség nem akaratgyengeség, nem jellemhiba (hiszen a függőségben lévő gyakran nagyon szívós akarterővel rendelkezik).” (H. Harsch: Alkoholizmus, 53. lap). Ugyancsak e tanítás szerint, ha egy személyről azt állítjuk, hogy bizonyos vonatkozásban nagymértékben motivált, az azt jelenti, kész időt és energiát áldozni egy cél elérése érdekében. A meghatározásból azonban nem

derül ki, hogy ez azért van-e, mert ösztönei hajtják olyan erősen, vagy azért, mert nagy akaratereővel rendelkezik.

Az akarat fogalma túlságosan is alapvető az emberi tapasztalásban ahhoz, hogy teljesen figyelmen kívül hagyjuk. Nézzük meg ezért közelebbről is! Az akaratú tevékenység minden céltudatos tevékenység tágabb értelemben véve, szűkebb értelemben viszont azt a céltudatos cselekvést nevezzük akaratú tevékenységnek, mely külső vagy belső akadályok leküzdése útján valósul meg. Akaratunk mindennapi életünkben regulatív, azaz szabályozó szerepet kap tevékenységeinkben: **a cselekvést vagy serkenti, vagy gátolja**. Kényszeríthetjük magunkat egyfelől arra, hogy valamit megtegyünk, vagy másfelől visszafoghatjuk magunkat attól, hogy valami rossz dolgot kövessünk el. Ez utóbbit nevezzük önfegyelemnek.

Például: *„Kényszerítem, ráveszem magam” arra, hogy időben felkeljek, és elmenjek dolgozni, vagy erőfeszítést teszek, hogy a velem vitatkozó partnerre ne ordítsak, pedig legszívesebben leüvölteném, tehát visszafogom magam.*

A megfelelő akaratú, akaratereővel rendelkező egyénre általában jellemző a szilárd értékrend is. **Mind az akaratú tevékenység, mind pedig az akaratereő fejleszthető**. Közben eszünkbe jutnak Váci Mihály hallgatatlan sorai: „Nem elég a jóra vágyani: A jót akarni kell! / És nem elég akarni: / De tenni, tenni kell!”

Az akaratereő a személyiség legbelső magjának, **a jellemnek egyik fontos tényezője**. Az akaratereő megjelenési formája lehet pozitív vagy negatív. Pozitív megnyilvánulási formája a kitartás, negatív pedig a dac. Az akaratú élet zavarának tekintjük a hiperbuliát, **a túlzott akarást** és a hipobuliát, **a csökkent akaratú készséget**.

A hangulati betegségekben az akarás nagyfokú ingadozása figyelhető meg. A depressziós embernél például hiányozhat, míg a mániás állapotában pedig sok mindent akar egyszerre, azonban nem kitartó.

Az akarati tevékenység néha rövidebb, néha hosszabb előkészület után megy végbe. Hogyan jön létre tehát? A következő pontokban foglaljuk össze:

1. Szükség van egy olyan határozott és világos célra, amit egy bizonyos tevékenységgel el akarunk érni, vagy ami elől éppen ki akarunk térni.

Ha meg tudjuk fogalmazni, mit akarunk, az már fél siker – véli sok szakember. Ha bizonytalan a célunk, akkor ezt gondoljuk: „Valamit kellene csinálni...” (még nem tudom, hogy mit). Ha világos a célunk, akkor ezt mondjuk: „Meg akarom teríteni az asztalt.” „Le akarom vágni a fűvet.” „El akarok utazni Párizsba.” „Le akarom tenni a vizsgát. És meg fogom tudni tenni!”

2. A tudatunkban több motívum, indítók (pozitív, negatív) jelenik meg.

Példa: „Ma bemegyek dolgozni” (egyik motívum). „Nem megyek, inkább kiíratom magam!” (másik motívum).

„Leszokom a dohányzásról” (egyik motívum). „Eszembe sincs leszokni, ez az egyetlen káros dolog, amit teszek, minek mondanék le erről az egyetlen jó dologról? Veszek inkább két csomag cigit” (másik motívum).

Ilyenkor a motívumok erejétől függően tétovázunk, ingadozunk, mérlegeljük a két cselekvés következményét. A készítő és gátló motívumokat belső konfliktusként éljük át.

3. Amikor az erősebb hatékonyságú motívum győz, létrejön bennünk az elhatározás, a döntés.

A döntésnek különösen akkor van nagy jelentősége, amikor a motívumok egyforma erősségűek: mintha két egyformán kigyúrt férfi szkanderozna, de egyik sem tudja legyőzni a másikat. Amikor döntünk, akkor a motívumok harca lezárul, a cselekvés megvalósítása céllá válik, és átéljük az akarás élményét.

*„Ma be fogok menni a munkahelyemre, nem lazítok!”
„Be fogok menni...”* Ezt szándéknak is nevezhetjük!

„Hosszas töprengés után úgy döntöttem, hogy ma délután nem Párizsba, hanem Münchenbe utazom, hogy beugorjak a sörfesztyálra. De sört vedelni nem fogok.”

„Nem Palit látogatom meg, mert őt délután felkeresik a drogos haverjai, inkább Petihez megyek, neki mindig van egy-két bölcs szava hozzám, és olyan jó viccesélő.”

A döntésképeség nemcsak az akaratnak, hanem a személyiség fejlettségének is függvénye. A döntésképeségünk erősen függ az önértékeléstől is (pl. önmagunk lebecsülése, vagy túlbecsülése). Aki alulértékeli magát, nehezen jut döntésre, této-vázik, nem mer kockáztatni. Amikor egy bizonyos helyzetben nem döntünk (Pató Pál úr-féle „ej ráérünk arra még” magatartás), végeredményben az is döntés: eldöntöttük, hogy hagyjuk magunkat sodortatni a körülményekkel.

Példa: Józsi talán sohasem vette volna el Gabit, ha az nem esik áldott állapotba. De név kellett a gyerekeknek, így nem volt kérdés a házasság. Ma már hét gyermekük van.

De az sem jó, ha túlértékeljük önmagunkat, mert az irreálisan magasra emelheti az igényszintet, megnehezíti a siker vagy a kudarc helyes értékelését, és túlzott kockázatvállaláshoz vezet. Gyakran a felépülő szenvedélybetegek egy bizonyos idő után túlértékelik önmagukat: olyan feladatokra vállalkoznak, melyeknek elvégzésére még nem alkalmasak, például idejekorán elhagyva a közösséget dolgozni járnak, kudarc éri őket, s emiatt visszaeshetnek.

4. A végrehajtás módját is végig kell gondolnunk.

Fontos a „hogyan”. Ez a cselekvésgondolat. Ekkor azonban nemcsak a motivációnkhoz igazodunk, hanem a külső lehetőségekhez is. Nem akarhatok olyant, ami fizikailag nem valósulhat meg. Nem akarhatom azt például, hogy ne legyen eső, de megvédhetem magam egy ernyővel attól, hogy megázzak.

Példa: „Zuhog az eső. Hogy menjek haza? Nincs időm a kapu alatt várakozni, míg eláll. Ernyőm alá bújok, vagy megállítok egy taxit, s így jutok haza.” „Pista, a dealer állandóan zaklat, hogy vegyek tőle anyagot. Úgy tudok megszabadulni tőle, ha két hétre vidékre utazom.”

Ez a végrehajtás módja.

5. Az akaratí tevékenység utolsó szakasza a belső utasítás a cselekvés végrehajtására, amit maga a végrehajtás követ.

Döntésünk, elhatározásunk az által válik valódivá, hogy cselekvést vált ki. Az egészséges akaratú embernél a belső parancs hatékony a cél eléréséig. Ha az akaraterőhöz társulnak még erkölcsi értékek is, akkor valószínűbb a kitűzött cél megvalósítása, az erőfeszítések vállalása.

Példa: Jancsinak erősen fájt a feje, mikor egy rendkívül unalmas munkát kellett elvégeznie. Ennek ellenére nem csapta össze, és nem halasztotta későbbre, mert megígérte a főnökének, hogy megcsinálja. Be is fejezte. Nagyon találoán fogalmazza meg Váci Mihály: „Még nem elég” című versében ezt: „Nem elég a célt látni; / Járható útja kell! / Nem elég útra kelni, / Az úton menni kell / Egyedül is! Elsőnek, / Elöl indulni el! / Nem elég elindulni, / de mást is hívni kell! / S csak az hívjon magával, / Aki vezetni mer!”

Az akaratgyengességben szenvedő az előbb leírt folyamat mindegyik fokozatával próbálkozik, ám a cselekvéshez nehezen, vagy egyáltalán nem jut el. Állandóan mérlegel, elhatározza magát, majd visszatér a motívumok mérlegeléséhez, újra és újra dönt, de nem cselekszik!

Példa: „Meglátogassam este nagymamámat, vagy inkább moziba menjek? A látogatással holnap is ráérek, inkább mégis csak moziba megyek. Veszem a kalapom, és indulok. De nem tudom, helyesen döntöttem-e. Mégis csak a nagymamámat kellene meglátogatnom! Olyan egyedül van.”

Ha a kivitelezés során akadályokba ütközünk, akkor ismét akaratit erőfeszítésre van szükség, hogy a célt elérhessük. Az akaratit folyamat mely szakaszában szoktunk elakadni? Érdekes ezen elgondolkoznunk. Akaraterőnkkel mindig szilárd értékrendre támaszkodjunk, és jellemes tetteket vigyünk véghez! S ne fáradjunk bele az akaratit tevékenységünkbe és az akaraterőnket fejleszteni.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Milyen képességünk az akaratunk?
2. Milyen szerepe van az akaratnak a cselekvésben?
3. Van-e összefüggés az akaraterő és a jellem között?
4. Mi különbség van a kitartás és a makacsság között?
5. Döntéskéességünk csak az akaratunkon múlik?
6. Mennyiben hozható összefüggésbe a hirtelen hozott döntés önmagunk túlértékelésével?
7. Mi jellemző az akaratgyenge döntéshozatalára?
8. A változtatás képtelensége csupán az akaraton múlik?
9. Tudok-e elég erősen akarni, vagy még van mit finomítanom ezen?

2. Írásbeli feladat:

Készíts egy tanulmányt a jellemes emberről!

3. Szóbeli feladat:

Beszélg az akarat tevékenység folyamatáról!

4. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

17. Tényleg akarjuk?

A jó cselekvéséhez gondolkodás és tanulás szükséges.

A. Schweitzer

Az élethez szükséges ismereteket, készségeket, szokásokat leginkább tanulóval sajátítjuk el. A tanulás egyik lényeges feltétele, hogy *érdekeltek legyünk* a folyamatban. Lelki gondjaink nagy része abból származik, hogy hiába tudjuk, mit kellene tennünk, mi lenne a helyes, a dolog mégsem megy. Nem tanuljuk meg azt, amit pedig elvileg meg szeretnénk tanulni. Ilyenkor aztán azt mondjuk: nincs akaraterőnk.

Mit tegyünk, ha olyan az akaratumk, mint egy berozsdásodott kerék, amely nem tud forogni? Lehet még működőképes? Talán hátrányban vagyunk másokhoz képest, mert szüleink elhanyagolták nevelésünket, vagy éppen elmulasztották, hogy akarni tanítsanak? Nem neveltek minket arra, hogyan kell dönteni, felvállalni és megtenni döntéseinket? Ez az ő hibájuk, de eldöntöm, hogy nekem ezt ki kell javítanom! Tehát próbáljuk meg, akarjuk behozni lemaradásunkat! Nem lesz egyszerű, de menni fog, hiszen erősen akarjuk!

A szenvedélybetegek gyakran panaszkodnak, hogy nem tudnak akarni. Pszichikus energiájukból nem telik arra, hogy megküzdjenek az erős „craving”-gel, a fokozódó alkohol vagy drogéhséggel. *A megküzdő magatartás nem nélkülözheti az akaraterőt.* Akaraterő szükséges a külső és belső akadályok leküzdéséhez, ami kitartást igényel.

A kitartásra való nevelésnél az alábbi három feltételt kell figyelembe vennünk:

1. Az elhatározás és a végrehajtás időbeli és térbeli távolságát. E kettőnek összhangban kell lennie.

Példa: Erik elhatározza, hogy munkát keres, de már hetek óta halogatja, hogy felkeresse az egyik vállalkozót. Bözsi meg arra gondol egy ideje, hogy lemond a cigiről. De ezzel nem vár még napokig, nem teszi ki az ajtóra, hogy „holnap”, mint a mese furfangos öregje, aki mindig megmutatja az őt elragadni akaró ördögnek: „Nézd csak meg, mit irtál fel, mikor is viszel el engem? Látod, hogy holnap?” De ami a káros szenvedélyt illeti, azt most tegyük le, úgy, ahogy Bözsi. És sikerült is letennie!

2. Az akaratérő fejlődését le is mérhetjük hosszú cselekvéssorok, sorozatok teljesítésén. Egy életre szóló elhatározás végrehajtása hosszú ideig is eltarthat, ezek az igazi próbái az akaratérőnek.

Példa: Pisti fűvezett, és más drogokat is használt, de elhatározta, hogy mindezek nélkül, azaz absztinensen fog élni, sőt tovább fog tanulni. Ez bizony hosszú éveket vett igénybe, de megérte: most boldog, mert megszerezte az oklevelet. (Gyuri akaratereje kiállta a próbát, és az önbecsülése is nőtt.)

3. Eredmények erőfeszítések nélkül nincsenek! Törekednünk kell az aktív együttműködésre, hiszen erőnk megsokszorozódik, ha segítőkkel együttműködünk. Örömmel és dalolva, nem kellenül és kényszerből tegyünk erőfeszítéseket! Ha valamit nemigen akarunk megtenni, annak jóval kevesebb az esélye, hogy sikerül, mintha törekszünk az eredményre.

Példa: *Ferinek nem volt kedve tanulni, noha hamarosan vizsgáznia kellett. Mégis erőt vett magán, és a korrepetáló tanárral együttműködött. Megértette a feladatokat. A vizsgája jól sikerült. Áginak viszont hiába magyarázták, hogy nyelvből le kell vizsgáznia az érettségihez, tehát nem érdemes rossz jegyeket beszedni, utálja a németet. Hiába próbálják meggyőzni, hogy nem szabad, nem érdemes utálkozni, ha ígyis-úgyis muszáj levizsgáznia belőle. Azt tanácsolják, hogy beszélje meg magával, hogy megkedveli a németet, mert úgy ezerszer könnyebb lesz venni az akadályokat. Nehezen ugyan, de Ági megbarátkozott a nyelvvel, és különösebb nehézség nélkül sikerült is a vizsgája – nagyon büszke volt rá a családja, és ő is magára.*

A belső akadályok leküzdése a motívumok harcában mutatkozik meg. A konfliktusok megoldását a siker és sikertelenség emlékképei nagymértékben befolyásolják. A sikeres emlékképek önbizalmat adnak, ami feltétlenül szükséges az erős akarathoz. Az önértékelés objektivitását a külső és belső követelések, igények összhangja segíti elő.

Az akaratérőnk nevelése tehát az önbizalom erősítésével és kitartásra való nevelődéssel valósítható meg, ha a helyesen meghatározott követelményeket teljesítjük. Ugyanakkor az akarat szoros kapcsolatban áll a rációval és az érzelemmel is. ***Értelmünk és érzelmünk cselekvésre mozgósítják akaratunkat.***

Példa: *„Mivel olyan boldog voltam (pozitív érzelem), arra gondoltam, hogy anyának veszek egy csokor virágot (pozitív gondolat), s amikor átadtam neki (akarati tevékenység megvalósítása), még a könny is kicsordult a szeméből.”*

Ha viszont gondolkodásunk és érzelmünk negatívvá válik, akkor akaratunk is negatív irányba befolyásolódik.

„Amikor ezt hallottam, olyan düh fogott el (negatív érzelem), hogy arra gondoltam, megpofozom a feleségemet (negatív gondolat). Elöntött a méreg, és belerúgtam (akarat tevékenység megvalósítása).”

A mi akaratunk is gyakran ilyen negatívvá válik, holott lehetne pozitív! ***Rendet kellene tennünk a saját fejünkben! De hogyan?***

Természetes dolognak tartjuk azt, hogy naponta fogat mosunk, levetjük a szennyesünket, megmosdunk. Arra viszont ritkán gondolunk, hogy ***„belső tisztálkodásra” is szükségünk van.*** Naponta rendet kell raknunk gondolatainkban és érzelmeinkben. Készítsünk tehát leltárt azokról a gondolatokról, amik gátolnak minket az előrehaladásban!

Mit tegyünk, ha negatív gondolataink („nem vagyok képes megtenni”) és érzelmeink („nekimegyek, mert...”) befolyása alá kerül akaratunk életünk? Vegyük irányításunk alá gondolatainkat és érzelmeinket! Állítsuk le az ilyen negatív gondolatainkat! Mondjuk ki határozottan: STOP! (Azaz alkalmazzuk a gondolatstopot!)

Példa: *„Megbosszúlok magam...” „Ártani fogok neki...” „Úgy gondolom, hogy szükségem lenne egy kis szeszre vagy anyagra, hogy megnyugodjam...” „Nem ért meg senki a terápiás közösségben, ezért abba hagyom...” Kérdezzük meg magunktól: „Nem lenne jobb más módon megnyugodni?”*

Van más lehetőség is! Helyettesítsük pozitív gondolatokkal a negatív gondolatokat! Erre azt fogod válaszolni: „Ez korántsem könnyű dolog!” Igazad van. De megéri megpróbálni, ugye?

A helyettesítés, az elterelés sokat segíthet egy ilyen helyzetben. Helyettesítés? Elterelés? Mit jelentenek ezek? Mire gondoljunk? Mi is az a pozitív gondolat? Gondoljunk szép és hasznos dolgokra! Ne a sötét viharfelhőket nézzük, ne azon aggódjunk, hanem gondoljunk a gyönyörű Napra, ami a felhők mögött csak arra vár, egy kis résen kikukkantson! Csillapodjunk le, ne hagyjuk, hogy elhatalmasodjon rajtunk a bosszankodás és a düh! Ennek a fontosságáról már korábban szóltunk. Tudjuk jól, hogy a harag a gyengeség jele, ezért ne engedjük át magunkat neki! Mert valahányszor ezt megtesszük, csökken a vele szembeni ellenálló képességünk. A kudarcoktól való félelem is gátolja akarati tevékenységünket, de nézzünk szembe vele, hogy legyőzhessük!

Mégis hogyan válhat erőssé akaratunk?

Példa: *Egy evezős a következőket mesélte el az akaraterőről és a holtpont leküzdéséről: „Amikor 1000 méteres pályán evezünk, 800 méter után úgy éreztem, minden erőm elfogyott. Nem kaptam levegőt, alig vonszoltam magam, tagjaimat mintha ólomsúly húzta volna le. Tudtam, amikor már közel vagyunk a célhoz, a finisben nem szabad feladni! Ha törik, ha szakad, végig kell csinálni. Ezért úgy eveztem továbbra is, **mintha** a legjobb erőben lennék. Ilyenkor aztán kell az akaraterő! **Mégis** evezek, semmiképpen nem teszem le a lapátot, végigküzdöm a pályát. A **holtpont** volt a legnehezebb, úgy éreztem, nem bírom tovább. **Mégis** húztam az evezőt. **Azért, mert valami nehéz, nem hagyhatom el magam, s nem adhatom fel!** Noha fáradt voltam, mégsem adtam meg magam érzéseimnek. Bár*

úgy éreztem, összeesem, mégsem lazítottam, mert győzni akartam! Győzni! Aztán túljutottam a holtponton. Célba értünk. Győztüünk!”

Ha vállaljuk, és végigcsináljuk az ilyen nehéz küzdelmet, akkor akaraterőnk nőni fog. Ilyenkor fontos a cél, **a győzni akarás**. Mekkora önfegyelemre van szükség ilyenkor! Csináljuk végig azt, amibe belefogunk!

Így kell küzdenie egy szenvedélybetegnek is! Te mit szólna ehhez? Újra csak azt hajtogatod: „*Gyenge vagyok!*”, „*Nincs akaraterőm!*” Miért állítod ezt? Miért? Ez nem elfogadható érv. Sok mindenre van akaraterőd, ugye? Amit szeretnénk, azt akarjuk is, sőt meg is valósítjuk. Ez így megy általában. Tudom, és átérzem, hogy valóban nehéz akarni alkoholtól vagy drogtól befolyásolt állapotban, vagy a megvonási tünetek között. De miután túljutsz ezen, próbáld meg edzeni akaratodat! Megéri!!!

A téma feldolgoása

1. Kérdések:

1. Olyan állapotban van a te akaratod is, mint egy berozsdásodott kerék?
2. Hogyan válhatunk kitartóakká?
3. Hogyan küzdhetők le a belső akadályok?
4. Mit tegyünk a negatív gondolatainkkal?
5. Mi a helyettesítés elvének a lényege?
6. Leküzdhető-e a holtpont?
7. Hogyan edzheted akaratodat?
8. Hogyan fejlesztetted akaratod az utóbbi időkben?

9. Segítettél a társadnak is ebben?

2. Írásbeli feladat:

Mit tegyen az, akit a haverok egy betörésre akarnak rávenni?

3. Szóbeli feladat:

Beszélgj a „lazítás” következményeiről!

4. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

18. „A stressz az élet sava, borsó”

*A szenvedés megszűnik szenvedésnek lenni abban
a pillanatban, amint értelmét látjuk.*

V. E. Frankl

Mit nevezünk stressznek? Selye János stresszszakutató professzor meghatározása szerint „a stressz: a test nem specifikus válasza a testet ért igénybevételekre”. Ebből az következik, hogy bármi az életben, ami alkalmazkodást igényel tőlünk – ez lehet egy gondolat, egy érzés, belső konfliktus, egy esemény, vagy bármi –, az stresszt okoz nekünk. Mindezeket stresszoroknak nevezzük.

A stressz az élet velejárója. Sok ember anélkül, hogy tudná, stressz-állapotba kerül.

Példák: A szurkoló a lóversenyen, a csódtól rettegő vállalkozó, az éhségtől szenvedő hajléktalan, az ittas férjtől re-megő feleség, a villanyszámla miatt idegeskedő kispénzű albérlő, a pékvizsga előtt álló kliens, az anyós pillantásai miatt feldühödött vő, a munkás, aki ellentétes utasításokat kapott stb.

Eustressz – distressz

Selye János kétféle stresszt különböztet meg, az egyik **eustressz**, ami pozitív (ezzel kapcsolatban mondja: „A stressz az élet sava, borsó.”), a másik pedig a **distressz**, a negatív stressz. Az eustresszel kapcsolatban pozitív élményeink vannak: ezek energetizálnak, erőt adnak, stimulálnak, hogy a későbbiekben a hasonló kihívásokkal könnyen szembenézhesünk. Az

eustressz kölcsönözhet olyan rövid távú energiát, amire szükségünk lehet veszélyhelyzet estén ahhoz, hogy gyorsan cselekedhessünk, vagy olyan kihívásként jelenhet meg, amely a tevékenységet izgalmasnak vagy szórakoztatónak tünteti fel. Az atléta például stresszes állapotban van, amíg versenyez, és ez segíti a teljesítményét. Amint azonban túljut a versenyen, a stressz is elmúlik. A distresszt azok a problémák okozzák, amelyekkel szemben félelmetet, gátoltságot érzünk, és ilyen helyzetben úgy véljük, cselekvésképtelenek vagyunk.

Testünk nem alkalmas arra, hogy hosszú időn keresztül, pihenés nélkül elviselje a stresszt, és az elhúzódó aggodalom komoly fizikai problémákat okozhat az érzelmi zavarokkal együtt (magas vérnyomás, gyomorfekély, fejförccsök stb.)

A stressz három szakasza

A stresszhez való alkalmazkodást három szakaszra lehet elkülöníteni. Az első a *vészhelyzeti reakció szakasza*, amikor a test riadót fúj a stresszor megjelenésére. Ilyenkor az ellenálló képesség csökken. Ez az „üss, vagy fuss” reakció vészhelyzetben. A második az *ellenállás szakasza*, amikor is a test igyekszik alkalmazkodni a stresszor folyamatos jelenlétéhez. A harmadik pedig a *kimerültség szakasza*. Ekkor már nincs tovább energiája a testnek a stresszorhoz való igazodáshoz, és megjelennek a stresszel kapcsolatos betegségek jelei. (L. Selye János: Stressz distressz nélkül, 26.)

Példa: A dicsőséges tavaszi hadjárat idején, az 1849. április 6-i csatában Damjanich tábornok húzott egy vonalat: „eddig és ne tovább”, azaz nem szabad hátrálni, mert akkor vissza kell vonulniuk. A huszároknak az „üss” verziót kellett alkalmazniuk.

Stresszorok

A stressz az az élettani állapot, amely az emberre irányuló hatások eredményeként áll elő. Ebben az esetben a stressz az okozat, amelyet valamilyen sztrezzornak nevezett hatás vált ki. Az életünk stresszorai, stressz keltő eseményei a legkülönbözőbb formában jelentkeznek. Ilyenek:

- **Előrelátható stresszhelyzetek.** Ezekre felkészülhetünk. Példa: *„Sajnos, a jövő héten megszűnik a munkahelyem.”*
- **Nem elkerülhető stresszhelyzetek.** Szembe kell néznünk velük! *„Megérkezett a villanyszámlás, de nincs egy vasam se...”*
- Olyan stresszhelyzetek, melyeket **nem lenne helyes elkerülni**. Ha elkerülnénk, akkor hátrányunk származna belőle. Példa: *„Szakvizsgát kell tennem holnap.”*
- **A mindennapi élet apróbb, nagyobb kellemetlenségei.** (A bosszantó forgalmi dugók, a jogosítvány elvesztése stb.) Példa: *Elvesztettem a pénztárcámat. Egy váratlan vendég érkezett hozzánk pont akkor, amikor nagy munkában voltunk. Piszokul sietek a suliba... Már megint forgalmi dugóba kerültem.*
- **Munkahelyről és munkából keletkező stressz-tényezők.** (A munkahelyen is számtalan stresszkeltő esemény történik: kapcsolati nehézségek, nem szimpatikus főnök, a fizetés nagysága stb.) Példa: *Nagyon veszélyes feladatokat kell ellátnom... Kimerít idegileg a váltott műszak. Sokat kell túlóráznom... Már megint új technológiát kell alkalmazni a pékségben... Nem bíznak rám komoly feladatot, csak a söprögetést, ezért én... Ha már meglátom a főnököt, ökölbe szorul a kezem, nagy a hangja... Mindig sértegetnek a munkatársaim... A munkahelyi klíma kibírhatatlan számomra... Lehet, hogy el is bocsátanak...*
- **Jelentős életesemények vagy változások.** (Stresszkeltő ese-

mények: a szülők halála, válás, különélés, börtön, baleset stb.) Példa: *Meghalt az apám... A szüleim éppen válnak. A munkahelyről elbocsátottak. Felmondták az albérletemet. Boldog vagyok most az esküvő után, de nehezen tanuljuk az egymáshoz való alkalmazkodást. Vizsgázom géptanból. Levelet kaptam a bíróságtól.*

- **A krónikus problémák.** (Tartós betegség, elszegényedés stb.) Példa: *Megoldatlanok a lakáskörülményeink. Szétesett a család, és hajléktalanná váltunk. A hosszantartó betegség kimerített. Nagy szegénységben élünk, anyagi gondjaink vannak.*
- **Traumatikus események.** (Erőszak, árvíz, zaklattatás stb.) Példa: *Az árvíz következtében házunk összeomlott. Súlyos baleset ért bennünket, amikor a buszmegállóba hajtott egy ittas vezető. Az esti órában hazafelé tartva valaki megtámadott, és elvette pénztálcámat.*
- Önmagában egy **nem jelentős esemény** is válhat komoly stresszforrássá, amennyiben az egyén fontosnak, fenyegetőnek, vagy képességeit meghaladónak tartja. Példa: *János idegesen jár le s föl a buszmegállóban, mert tart attól, hogy a 8-ra megbeszélt randira nem ér oda.*
- A különböző stresszkeltő események növelhetik az alkohol-, ill. drogfogyasztást, különösen a jelentős életesemények. Az alkohol, ill. a drog használata a fennálló stresszhez való alkalmazkodásnak is tekinthető.

Stressz-reakció

A stresszorokra adott választ *stressz-reakciónak* nevezzük. Az, hogy miképpen reagálunk a stresszorokra, sokban múlik a beállítottságunkon, az érzelmi reakciónkon.

A stressz-reakció a különböző helyzetekre vonatkozó értékelés, ami minősíti a történést annak fontossága és érzelmi je-

lentősége szerint. Minden ember másként reagál ugyanabban a stressz-helyzetben. Soha sem a szituáció lényeges, hanem a stressz-tűrő képességünk. Stressz csak akkor keletkezik, ha az eseményt fenyegetésnek vagy ártalomnak fogjuk fel, és úgy gondoljuk, hogy saját erőnkől nem tudjuk uralni a fenyegető vagy ártalmas helyzetet.

Példa: A zsernyák jön szembe velem, biztosan igazoltat, de nincs személyim... görcsben áll a gyomrom...

Mindjárt hazajön az asszony, most fogok lebukni...

Nem egyformán reagálunk egy-egy helyzetre. Ami az egyik embernek feszültséget okoz, lehet, hogy a másik embert egyáltalán nem érinti. Például az előző rendőrös probléma: akinek nem volt összetűzése a rendfenntartókkal, azoknak édes mind-egy, hogy jön-e velük szembe egy zsarú vagy sem. Egy egészséges emberből más reakciót válthat ki egy nehéz helyzet, mint egy betegből. De másképpen reagál egy optimista, mint egy pesszimista.

Példa: Felborul a csónak egy kialakuló viharban a tópart-hoz közeledve. Az optimista hálát ad, hogy szerencsésen megmenekült, a pesszimista meg dohog, hogy „ilyen is csak velem eshet meg...”

Vannak testi és pszichológiai stressz-reakcióink, válaszaink. A testi stressz-reakcióink: a test a „Harcoldj, vagy menekülj!” reakcióval válaszol a stresszre. Szembefordul, felveszi a harcot a kialakult helyzettel, vagy elmenekül. Gyorsabb, ügyesebb lesz, mint közömbös szituációban.

Példa: Amikor Mária látta, hogy egy férfi nagy késsel a kezében rohan felé, ideges lett, erősen dobogott a szíve, levegő után kapkodott, s hirtelen futásnak eredt.

Pszichológiai stressz-reakcióink: aggódás, félem, feszültség, undor, rossz előérzet stb.

Példa: Amikor Pali autóba ült, Irma nagyon aggódott érte, mert fáradtan, álmosan indult a hosszú útra.

Egy másik általános reakció a stresszhelyzetekre a harag, a düh, ami agressziót is válthat ki.

Példa: Mikit meglökték a buszon, és rálépett egy idős hölgy lábára, aki felordított, és Miki fejére húzott az esernyővel.

A folyamatos stresszhelyzet fásultságot idézhet elő, ami depresszióhoz vezethet.

Példa: A főnök azt ígérte Iminek, hogy a lakásgondját megoldja. Már egy éve erre várakozik. A kilátástalan helyzet fásulttá tette, és egyre rosszabb a hangulata.

A stressz hatása egészségünkre

Ha a stressz-feltételek folyamatosak, és nem küzdünk meg velük sikeresen, a fásultság depresszióba csaphat. A depresszió tehetetlen, reménytelen érzést kelt bennünk. Nehézségeink lehetnek az összpontosításban, a gondolkodásunkban. Aggódunk cselekedeteink következményei miatt.

A stressz közvetlenül az immunrendszerre fejt ki hatását. A stresszkeltő esetek akkor tudják befolyásolni az immunrendszert, ha a stressz negatív érzelmi állapotot vált ki. Kialakulhatnak pszichoszomatikus betegségek, azaz olyan testi rendellenességek, amelyek létrejöttében az érzelmeknek jelentős szerepük van. A betegség olyan, mint az útjelző tábla, amely egyrészt jelzi lelkünk állapotát, másrészt figyelmeztet arra, hogy pozitív átformálódásra van szükségük. A pszichés betegségek közvetetten okoznak szív- és érrendszeri megbetegedéseket, magas vérnyomást stb. Aki lelki nyomás alatt van, például mert nagy beteg a szülege, vagy mert meghalt épp egy közeli hozzátartozója, vagy közel a lebukás, könnyebben kapja el az influenzát, mint előtte, amikor nem volt ekkora lelki megterhelés alatt.

Az embereknek, akiket a stressz megterhel, szükségük van valamire, ami segíti elviselni a félelmet keltő és kiábrándító valóságot. Mi is lehet ez? Sajnos megjelent a drog az élet minden területén jó néhány éve, az ősidők óta használt alkoholt is drogként használják, tehát nem éppen egészséges módon élnek vele. Ezekben a szerekben keresnek ugyanis némelyek helytelenül támaszt, megnyugvást, sőt ezekkel kúrálják magukat, talán épp a stressz okozta depressziójukat is.

A stressz nehézséget okoz, ha nem múlik el. Minden energiánktól megfoszt minket. Ezért el kell sajátítanunk, hogyan rendezzük le a stresszt. Megtanulhatjuk, miként okozzon ugyanaz a stresszor kisebb stresszt életünkben.

Példa: Imrét nem fizeti meg a főnöke az utóbbi hónapokban, mert szorosabbra kellett húznia a nadrágszíjat. Így volt, hogy Imre ugyan dolgozott, de nem kapott fizetést. Ezért annyira mérges lett, hogy először neki akart menni a főnökének. De aztán rájött, hogy jobban jár, ha meg-

beszéli a dolgot a felettesével, így csökkentvén a stresszt, minthogy verekedése miatt esetleg börtönbe kerüljön.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit nevezünk stressznek?
2. Tudnál példát mondani az eustresszre a saját életedből?
3. Milyen veszéllyel járhat a distressz?
4. Mely stresszorokkal szemben érzel félelmet, tehetetlenséget?
5. Megfigyelted-e már a stressz-reakcióidat, mi a véleményed azokról?
6. Fokozódhat-e az ivásra, drogozásra, játékra való késztetés stresszes helyzetekben?
7. El tudod-e fogadni azt, hogy a stressz fizikai és lelki károkat okozhat neked?
8. Megszüntethető-e a stressz a hétköznapi életünkben?
9. Jobban megviseli-e a stressz a szenvedélybetegeket, mint az átlagembert?

2. Írásbeli feladat:

Írj le egy-egy olyan stresszort (életünk stressz keltő eseménye), amelyet átéltél, és/vagy egy barátod, ismerősöd átélt! Írj a stresszt követő állapotokról is, és arról, hogy sikerült-e legyőzni a stresszt, ha igen, hogyan?

Vizsgáld meg, hogy mostanában mennyi stressz ért téged! Pontozd 1-től 5-ig!

1. soha, egyáltalán nem
2. nem jellemző

3. néha
4. általában igen
5. nagyon, mindig

Válaszolj a következő kérdésekre:

1. Gyakran érzel fáradtságot?
2. Reggel kimerültnek érzed magad?
3. Alvászavaraid vannak?
4. Emésztési problémáid vannak?
5. Allergiás tüneted van?
6. Koncentrációs nehézségeid vannak, nehezen döntesz?
7. Gyakran felejtesz el dolgokat?
8. Ingerlékeny, hirtelenharagú vagy?
9. Elvesztetted a magabiztosságodat?
10. Egyre nehezebben tudsz kikapcsolódni?
11. Úgy érzed, hogy nincs időd önmagadra?
12. Visszahúzódomóvá váltál?

Kiértékelés:

12–24 pont: Amennyiben őszintén válaszoltál, akkor nincs nagy nehézséged ma a stresszel.

25–47 pont: Nem kellene tisztába tenni valamit?

48–60 pont: Úgy látszik, tekintélyes kupacot halmoztál fel, ideje lenne kitakarítani!

Minél magasabb a pontszám, annál nagyobb veszélynek vagy kitéve. Javaslom, hogy változtass életmódodon, sajátítsd el a stressz-kezelés különböző módjait, beszélj meg nehézségeidet egy olyan személlyel, aki segít feloldani a feszültségeidet!

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

19. Megküzdés a stresszel

Szekrényedben a döglött egér nem mérgező többé, ha kidobod.

Michel Quoist

A stressz szinte minden ember életében jelentkezik. Egyszerűen nem tudunk tőle végérvényesen megszabadulni, azonban megtalálhatjuk azt a módot, ahogyan csökkenthetjük. Egy szenvedélybetegnek mindenképpen meg kell változtatnia az életmódját. Ehhez pedig feltétlenül hozzátartozik, hogy korlátoznia kell az életében a stresszt, a veszélyhelyzetet. Ahogy a változás zajlik, úgy fog újabb kihívásokkal, stresszhelyzetekkel találkozni. Rendszerint ezeket előre is látja. Tudjuk jól, hogy a feszültségteljes stresszhelyzetek veszélyesek lehetnek egy felépülő vagy éppen a szárnyait bontogató szenvedélybetegnek, de ezek a megpróbáló helyzetek részei a hétköznapi életnek.

Néhány fontos dologra fel kell készülnünk, hogy képesek legyünk a minket ért stressz csökkentésére, legalább annyira, hogy el tudjuk viselni, és működni tudjunk tőle. De hogyan?

Az eredményes stresszkezelés előfeltételei

A legtöbb stressz-teli eseményt előre felismerhetjük, ezek közül néhányat elhalaszthatunk, vagy elkerülhetünk, másokkal viszont szembe kell néznünk: felkészülve megküzdhetünk velük.

Akarunk arra törekedni, hogy a stresszt, elviselhető mértékűre csökkentsük? Legalább annyira, hogy ne gátoljon bennünket? Akkor meg kell tanulnunk először is **befelé nézni** önmagunkba, hogy meglássuk, mi zajlik bennünk az adott helyzetben. Ám ugyanekkor **kifelé is kell tekintenünk**, hogy észrevegyük, mi is zajlik a külvilágban, azaz mi is történik igazából körülöttünk.

A stresszhelyzetben azt tisztázzuk, mi is játszódik le bennünk. Tudatosítani kell magunkban, mit érzünk, mit gondolunk egy helyzettel kapcsolatban. Az a lényeges, hogyan ítéljük meg a stresszhelyzetet. Tudjuk, *stressz csak akkor keletkezik, ha az eseményt fenyegetésnek vagy ártalomnak fogjuk fel, és úgy gondoljuk, hogy saját erőnkől nem tudjuk uralni a fenyegető vagy ártalmas helyzetet.*

Amikor kifelé is tekintünk, tájékozódnunk kell a helyzettel kapcsolatban: kiről vagy miről van szó? Mit akar? Mikor kerül sor a dologra? Hol? Miért is alakult ki ez a helyzet? Könnyebb megküzdeni bármivel, ha tudjuk, miről van szó igaziból.

Tanuljunk meg jobban gazdálkodni az időnkkel és erőnkkel! Lehet, hogy kevesebb stresszhatásnak lennénk kitéve, ha beosztanánk az időnket, hogy ne kelljen kapkodnunk. Csoportosítsuk át a megterhelő, nehéz feladatainkat, s akkor végezzük, amikor még több erőnk van! Például kezdhethetjük ezzel a napot vagy a rendelkezése álló időt. A könnyebb feladatokat pedig akkor, amikor lényegesen kevesebb erővel rendelkezünk, például a nap vége felé közeledve. Az erős stresszhatás sok energiát vesz el tőlünk, ezért ilyenkor jobb, ha kisebb energiát igénylő munkát végzünk. A megpróbáló helyzethez sok erő kell!

Példa: Amikor egy közeli hozzátartozónk súlyos betegen került kórházba, s az aggodástól aludni sem tudunk, ne akkor akarjunk autót vezetni vagy fontos döntést hozni más ügyben!

Ebben az időben ne úgy járjunk el, mint a rossz módszerrel tanuló diák, akire az a jellemző, hogy amíg bőségesen van ereje, lazsál, a könnyű tárgyakat tanulja először, ami megy neki, s amikor már elfárad, akkor tér rá a nagy figyelmet igénylő, nehéz tárgyakra, amelyeket nem is szeret, talán utál is.

Ne hozzunk fontos döntéseket stresszel terhelt állapotban! A felzaklatott ember ekkor nem tud tárgyilagosan dönteni. Nyugodjunk meg először, és csak aztán határozzunk higgadtan, megfontoltan!

Törődjünk magunkkal, a fizikai állapotunkkal! Ne sajnáljunk időt fordítani a pihenésre, szükségünk van a rohanó világban a csendre, a megpihenésre. Megfelelően étkezzünk is! Mellőzzük a dohányzást! Ne gondoljunk az alkoholra, a drogra és a játéokra! Ne ülünk össze haverokkal drogos és játékos élményeinkről beszélgetni!

A stressz ellen van több jó szövetségünk is. Az egyik a humor. Érzelmileg, hangulatilag feldob minket.

Példa: Az egykor nagy drogos Titusz egyik kedvenc vicce, amin jót szórakozik: „Mit nyalogatod azt a könyvlapot?” „Mert oda van írva: lsd. a 43. oldalon.” (Ő úgy értette: LSD.) Amikor Titusz vicceket olvas fel a terápiás közösségben, mindenki mosolyog, jobb lesz a hangulata. Ha ráismer saját magára, vagy saját helyzetére az anyósával, már nevetni tud azon, ahelyett, hogy felrobbanna.

Testi-lelki egészségünk szempontjából nélkülözhetetlen a másik szövetséges is, a rendszeres lazítás. Csökkentheti szorongásunkat, ami nemcsak lelki állapot, hanem fizikai is. Így a sport, az erdei séta, a hegymászás, a kisebb házi munkák, a pakolás stb. megpihentetnek, ellazítanak minket. Az aktív és passzív lazításnak sokféle módja lehetséges.

Példa: Ákos a feleségével moziba megy egy nehéz nap után. Imre lefekvés előtt egy félórát sétál. Peti a túlterhelt időszak után elutazik egy vidéki kis faluba. Piroska a testvére gyerekeivel hancúrozik. Ernő szívesen olvas, amikor

a gondok megterhelik. Jani meg futni megy, hogy megszabaduljon a munkahelyi gondoktól.

Vezessük le feszültségünket egy magányos vagy társas cselekvési formában!

Példa: Mari szeret egyedül üldögdélni a nagyfotelben és a Nők Lapját olvasgatni. Karcsi szívesen beszélget valakivel, aki épp ráér. Ilyenkor mindent kidumál magából, és vidám lesz. Pista minden nap gyúr, alig várja, hogy ismét kondizhasson.

Ha megosztjuk a családdal vagy barátainkkal a nap gondjait, jelentősen csökkenhet a szorongásunk. Az az élmény, melyet újból és újból elmondunk, és fantáziánkban átélünk, veszíthet érzelmi töltéséből.

A terápiás közösségben a hasonló nehézségekkel küzdők egymást támogatják. A megosztás, a kölcsönösség, az adás-ka-pás erősít, fejleszt minket. A csoportfoglalkozásokon is hasznos stratégiákat ismerhetünk meg, tudatosíthatunk, erősíthetünk a stresszel való megküzdéssel kapcsolatban.

Ha van érzelmi és spirituális támaszunk, akkor védelmet találunk a stresszhatás két legkárosabb formájától: az elmagányosodástól és elszigetelődéstől. Érzelmi támaszt nyújthatnak: a család, a barátok, a munkatársak, önszolgáltató csoportok, egyházi közösségek. Az őszinte, nyílt és meghitt beszélgetés bátrabbá és erősebbé tesz minket. A spirituális támasz szemléletmódunkat, a történésekhez, dolgokhoz való viszonyulásunkat alakítja. Nagyobb bölcsességre tehetünk szert, és türelmesebbé válunk azok iránt, akik gondjainkat növelik, terheket rónak ránk.

A stressz ugyanis ott van a mindennapjainkban, meg kell tanulnunk együtt élni vele. Mindenkinék megvan a maga keresztje – szól a mondás.

Törekedjünk arra, hogy másképpen, új módon gondolkozzunk! Amikor tetten érjünk magunkban azt, hogy elmerültünk az aggodalmainkban, a kilátástalan jövőnkön töprengünk, állítsuk le ezeket a gondolatainkat! Tanuljunk meg nemet parancsolni és kitartóan dolgozni azon, amin eddig nem tudtunk változtatni! Ne essen nehezünkre szükségünkről beszélni, legyenek azok fizikaiak vagy spirituálisak. A fizikai vagy lelki, érzelmi kielégületlenség is stresszt idézhet elő bennünk. Az asszertív kommunikáció (érvényesítem önmagamot, de úgy, hogy mások érdekeit is figyelembe veszem, lásd 25. rész 5. pontja) segít nekünk abban, hogy kifejezzük, milyen gondolatok, érzések kavarnak bennünk.

Keressük a megküzdés legmegfelelőbb módjait! Idézzük emlékezetünkbe, amikor ez sikeres volt egy stresszhelyzetben! Használjuk azt az eszközt, ami jól bevált! Kérjünk segítséget, ha sikertelen a küzdelmünk! Családokhoz és barátokhoz fordulhatunk, akik biztosan mellénk állnak. ***A szenvedélybetegnek egyik leggyengébb pontjuk a stresszteli helyzet***, mert ilyenkor tehetetlenné válnak, elvesztik józan ítélőképességüket, és anyagozni vagy játszani kezdenek.

Megküzdési készségek

Azt a folyamatot, melynek során megpróbálunk szembeszállni a stresszel, megküzdésnek (coping) nevezzük.

A megküzdésnek két fő formája van:

- 1. A problémaközpontú megküzdés*** abban áll, hogy bizonyos problémára vagy helyzetre összpontosítjuk figyelmünket és erőnket, hogy azt elkerülhessük vagy megváltoztathassuk.

Hogyan történik ez? Először is meghatározzuk a problémát, és különböző megoldásokat találunk ki. Majd mérlegeljük ezeket, előnyeiket és hátrányaikat. Végül kiválasztjuk a szerintünk legjobbat, és végrehajtjuk. A megküzdési stratégia befelé is irányulhat: belátom, hogy miket kell megváltoztatnom önmagamban. (Pl. az igényszintemet alacsonyabbra vagy magasabbra teszem.)

Példa: Ferit nap mint nap kifárasztotta a munkahelyi zaj, a rossz munkakörülmény, ezért úgy döntött, hogy munkahelyet változtat. Mari állandóan szekirozta Jenőt, hogy keveset keres, de most rájött, hogy ő gazdálkodott eddig rosszul a pénzzel, ezért ezen változtat.

2. **Az érzelmi központú megküzdésnek** nevezzük azt, amikor nem tudjuk megváltoztatni a helyzetet, de megkíséreljük enyhíteni érzelmi reakcióinkat, amelyek a stressz-helyzettel vannak összefüggésben. Tipikus megoldás ez, ha a helyzet eseményei befolyásolhatatlanok.

Amikor érzelmeink olyanná kezdenek válni, mint a medrélből kilépni készülő folyó, akkor kell megfékeznünk azokat. Így a fölösleges izgalmaink vagy feszültségeink megszűnnek, s képessé válunk belső konfliktusaink kezelésére, valamint a hatékony cselekvésre. Az érzelmi központú megküzdéssel arra törekszünk, hogy megakadályozzuk a negatív érzelmek elhatalmasodását. A stressz-keltő helyzetben azonban nem elég a kellemetlen érzelmektől megszabadulnunk, hanem a pozitív érzelmi állapotra is el kell jutnunk.

A pszichoanalitikus iskola az érzelmeink központú megküzdés eszközeit mint **elhárító mechanizmusokat** azonosította. Ezek nem változtatják meg a stresszhelyzetet, egyszerűen a helyzet

megítélését módosítják, és ezért van némi önbecsapás jellegük. Az elhárító mechanizmusok a valóságot meghamisítva csökkentik a szorongást, tehát nem felelnek meg a realitásnak. Az elhárító, énvédő mechanizmusnak több válfaját ismerjük: **az elfojtást, a tagadást, a projekciót, az azonosulás-azonosítást, a racionalizációt, reakcióképzést, az eltolást/áttolást, a regressziót.**

Az elfojtás azt jelenti, hogy a szégyenletes dolgokat, az erős büntudatot, mindazt, ami kisebbít minket, kiszorítjuk a tudatunkból, nem engedjük tudatosulni.

Példa: *Marinak soha nem fog tudatába jutni az a vágya, ami mosogatás közben támadt benne, hogy vegye elő a nagykést, rohanjon be a kocszába, és ölje meg a partnerét és ivócimboráit.*

Aki az elfojtással működik, arra jellemző az én-központúság, alacsony feszültségtűrő képesség, az érdeklődési terület beszűkülése.

Különbséget teszünk elfojtás és elnyomás között. Az utóbbi esetben ellenőrzésünk alatt tartjuk késztetéseinket, vágyainkat, de ezeket mások előtt tagadjuk, vagy félreteszünk valamilyen bennünk kavargó kellemetlen vagy fájdalmas emléket, hogy összpontosítani tudjuk figyelmünket a munkánkra. Elnyomott gondolatainknak tehát tudatában vagyunk.

A tagadás az önvédelem szélsőséges fajtája. Tagadunk, amikor kellemetlen lenne szembenézni a valósággal.

Példa: *Jani félhangosan motyogja össze-összeakadó nyelvvel: igaz, hogy ittam, de én nem vagyok részeg! Miért állítotok rólam olyat, ami nem igaz!*

A projekció során saját elfogadhatatlan motívumainkat, ill. vágyainkat másoknak tulajdonítjuk.

Példa: *Mondtam én, nem én haragszom rá, hanem ő haragszik énrám. Feri kemény indulatainak elfojtása után elhíteti magával, hogy valójában a főnöke a rosszindulatú. Nem ő, hanem a felettese ellenséges övele.*

Az azonosulás-azonosítás projekció ellenpárja. Az ezzel az elhárító mechanizmussal működő egyén csatlakozik egy olyan agresszorhoz, aki hatalmi fölényben áll vele szemben, átveszi annak stílusát, azonosul véleményével, nézeteivel, és utánozza őt szinte mindenben.

Példa: *János egy rossz hírű bandába keveredett, mert nevelőszülei kidobták az utcára. Ott az egyik legkegyetlenebb tag, Fecó erőfölényben állt Jánossal szemben, és ez állandó szorongást váltott ki belőle. Félelmét és szorongását azzal próbálta csökkenteni, hogy átvette Fecó értékrendjét, érzéseit, gondolkodásmódját, a dolgokhoz való rossz hozzáállását. Mindenben utánozta őt.*

A racionalizáció nagyon gyakori elhárító mechanizmus, melynek az a lényege, hogy gyarló cselekedeteinket megpróbáljuk úgy kimagyarázni, hogy mások számára elfogadható legyen.

Példa: *Ledőlt a kéményünk, a cserepek is összetörték a háztetőn, amitől olyan ideges lettem, hogy meg kellett innom három korsó sört.*

A reakcióképzés vagy kompenzáció az önmeggyőzés, ill. önbecsapás egyik módja. Az egyén önmaga elől úgy rejti el valamely késztetését, hogy ellenkező irányú motivációt fejez ki.

Példa: *János fanatikus hévvel és pátosszal ostorozza a fiatalok mai alacsony erkölcsi nivóját, az alkoholfogyasztását és a különböző szerencsejátékokat. Ezzel a kirohanásával valószínűen önmagát akarja megvédeni a visszaeséstől, amelyben olyan sokszor volt része.*

Eltolásról/áttolásról mint énvédő mechanizmusról akkor beszélünk, amikor az ösztönök kiélése, a célok megvalósulása akadályozott, és a feszültséget másokon éljük ki. (Hasonlóan a projekcióhoz!) Gyakran az agresszió kerül ilyen eltolásba.

Példa: *A konyhafőnök nagyon keményen bánik Marcival, aki ezt ugyan szótlanul elviseli, de amikor hazamegy, nagy pofonokat osztogat a gyerekeinek, felrúgja a macskáját, és perlekedik egy jóízűt a feleségével.*

A regresszió átmeneti visszaesés egy korábbi életszakaszba, melyben még nem várható el tőlünk, hogy éretten és felelősségteljesen viselkedjünk. Mikor is gyakori ez a reakció? Stressz hatására, megterhelő helyzetekben, vagy a konfliktusokkal analóg, külső ill. belső körülmények között.

Példa: *Imre felveszi a gyerekszerepet a gondozó, a tekintélyt képviselő személy jelenlétében, kivetíti rá az apaképét, és lázadóvá válik vele szemben.*

A problémaközpontú megküzdés különösen az ellenőrizhető fenyegetésekkel szemben a legjobb. Az ellenőrizhetetlen fenyegetésekkel, stresszhelyzetekkel szemben viszont a menekülés, az elterelés, és az érzelmekközpontú megküzdés egyéb formái lehetnek az egyedül hatékony megoldások. Néha azonban szükségünk lehet mind a két megküzdési mód használatára. Az alkohol- és drogbetegeknél ugyanis a szerhasználat beépül az aktív stressz-lerendezési folyamatokba. A negatív érzelmektől alkohollal vagy droggal tudnak leggyorsabban megszabadulni: fogyasztó pozitív élményekhez jutnak az anyag segítségével, melyet az érzelmi önszabályozás eszközüvé tesznek.

Erőforrásaink a stresszel szemben

Erőre van szükségünk a stresszhelyzetben. Honnan és hogyan nyerhetünk erőt? Három erőforrást említünk meg:

Az egyik **Isten, a Biblia**. Meríthetünk erőt Istentől, a Bibliából, imádság révén. Ehhez hitre van szükség. Az Anonim Alkoholisták Isten erejére támaszkodnak, Tőle kérik az erőt. Rendszeresen mondott imájuk így hangzik: „*Istenem! Adj lelki békét annak elviselésére, amin változtatni nem tudok, bátorságot, hogy változtassak, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a kettő közti különbséget. Ámen.*”

A másik **a társas támogatás**. A másoktól kapott támasz javítja testi-lelki egészségünket, jóllétünket. A társas támasz lényeges komponensei: az **intimitás**, a **meghittség** és az **elfogadás**. A pszichológiai intimitás hozzásegít minket ahhoz, hogy elkerülhessük a magányt, a fájdalmas időkben pedig együttérző embereknek mondhatjuk el nehézségeinket. A stressztől szen-

vedő embernek az érzelmi és a spirituális támogatás sokat jelent a problémamegoldás idején. A társas támogatás egyrészt gyakorlati segítségnyújtásból, tanácsadásból, ügyintézésből, anyagi segítségből áll. Másrészt lehetőséget ad a kitárulkozásra, a társasági életre, a kellemes együttlétekre. A támogatott személy úgy érzi, hogy gondoskodnak róla, törődnek vele, megbecsülik. Így jobban felismeri a stresszt keltő helyzeteket, a stressz nyomán kialakult feszültségeket. A támogatás azért is hasznos, mert fenntartja az identitásunkat, javítja önértékelésünket, és növeli a stresszkeltő helyzetek leküzdésének eszköztárát.

A harmadik *az egyénben rejlő erőforrás*. Ugyanis maga az egyén is rendelkezik bizonyos testi és pszichés energiával, amit felhasználhat a stressz lerendezésben. Van-e elég erőnk? Mit tegyünk, hogy több erőnk legyen? Az első lépés a vággyal kezdődik. Vágyjunk az erőre, legyen igényünk rá! Továbbá éljünk minden lehetőséggel, mely növeli erőnket! Óvakodjunk attól, hogy értelmetlen dolgok vegyék el az erőnket! A jó benyomások is növelik erőnket. A benyomás az, ahogy reagálunk az eseményekre. A jó benyomás növeli, a rossz csökkenti erőnket. Jobb erőnlétet eredményez még a helyes önértékelés, a célokért való kitartó küzdelem, spirituális olvasmányok, aforizmák stb.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit értünk megküzdésen?
2. Miért fontos a megküzdés szempontjából az életmódváltozás?

3. Hogyan kell felkészülni a stresszel szembeni megküzdésre?
4. Miért lényeges a stresszhelyzet megítélésének a hogyanja?
5. Mi különbség van a problémaközpontú és az érzelemközpontú megküzdés között?
6. Mit értünk elhárító mechanizmuson?
7. Milyen elhárító mechanizmusokat tanultál otthon?
8. Tényleg önbecsapás-e az elhárító mechanizmus?
9. Milyen erőforrásokat ismersz?
10. Milyen erőforrásokból merítesz a megküzdéshez?

2. Írásbeli feladat:

Hogyan ismerhető fel a stressz, és hogyan lehet eredményesen megküzdenni vele?

3. Szóbeli feladat:

Beszélgj arról, hogy milyen elhárító mechanizmusokat alkalmazol a mindennapi életedben!

4. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)



IV. Kommunikációnk

Akadnak olyanok, akik azt gondolják, hogy ők megértik mások lelkivilágát, érzéseit, cselekedeteit. Ezek az emberek ennek az úgynevezett empátiának tulajdonítják jó emberi kapcsolatokat. Mások viszont úgy érzik, senki sem érti meg őket. Ennek meg az a vége, hogy minden emberi kapcsolatuk tönkremegy, inkább rövidebb, mint hosszabb idő alatt. Mi akkor az igazság? A felelős viselkedésre, a mások megértésére több gondot kell fordítanunk. Ez az egyik legtöbb munkát igénylő terület ugyanis nélkülözhetetlen ahhoz, hogy önmagunkat felépítsük. *Csak akkor értjük meg a bennünk és másokban zajló gondolkodási, érzelmi, cselekvési folyamatokat, ha a magunkét jobban megismerjük!*

Csodálatos, hogy van nyelv, melynek segítségével megérthetjük, pontosabban mondva megérthetnénk egymást. Mégis oly sok a félreértés. Ne feledjük, hogy a nyelv egyben öl is, és elevenít is! Gondoljunk arra is, hogy a beszédünkből ismernek minket igaznak vagy hamisnak a tetteink mellett. A testbeszédünk (taglejtéseink például) pedig mindig elárul minket. Sőt ez gyakran sokkal jobban kifejezi pillanatnyi érzéseinket, gondolatainkat, mintha bármit is mondanánk. De maga a beszéd is rendkívül jellemző ránk a hangerőtől, a tempótól a szókincsig, a stílustól a hangszínig. Ha érdekeink úgy kívánják, tudnunk kell asszertíven (l. 25. fejezet 4. pont) kommunikálni, hiszen előnyben van az, aki másokkal éreztetni tudja, hogy tiszteli, becsüli, megérti őket.

Noha nem vagyunk szónokok, mégis elsajátíthatjuk, hogyan kell elfogadtatni magunkat másokkal, miként lehet vitapartnerünket ordítózás, hadonászás nélkül, észérvekkkel meggyőzni. Megtanulható az is, hogy megjelenésünk, gesztusaink, tekintetünk a külvilág számára mit jelent, sőt az is, hogy mindezek tudatos használatával megnyerhetjük magunknak az emberek szimpátiáját, amely – ne tagadjuk – oly nagyon fontos számunkra.

Gottl Márta

20. Empátia

*Nagy veszedelem a szeretetre,
ha engedünk a rokonszenv és az ellenszenv
indulatainak, és túlságosan a külső után ítélünk...*

Batthyány Strattmann László szemésorvos

Az empátia beleélő, beleérező képesség, terápiás szolidaritás, amely három összetevőből áll:

1. Érzékeny és pontos megértése a másik ember érzéseinek.
2. A helyzet megértése, mely előidézte a másik félben az adott érzelmi állapotot.
3. Olyan kommunikáció a másik féllel, mely azt sugározza, hogy megértik érzéseit, és elfogadják személyét.

Empatiás képességünkkel tehát meg tudjuk érezni és érteni a másikban az olyan érzelmeket, indítékokat és törekvéseket, melyeket a szavaival közvetlenül nem fejez ki, és amelyek a társas érintkezések szituációjából nem következnek törvényszerűen. E képesség nélkül az ember nem számít lelkileg teljesen kifejlett, egészséges személyiségnek. Az empátia útján a saját személyiségünkben felidéződnek a másik érzelmei és különféle feszültségei. Az empátia az öntudatra, vagyis önmagunk megfigyelésére, a gondolataink, érzelmeink és viselkedésünk kapcsolatának ismeretére épül.

Az empátia és a megértés nem mindig ugyanaz, mint a szimpátia és az egyetértés. A szimpátia összetett fogalom, mely jelent rokonszenvet vagy együttérzést, kedvességet, mosolyt, csapatszellemet stb. Egyszerű szavakkal a szimpátia lényege az, hogy az ember például egy panaszkodó társa beszámolóját elfogadja, vagy amiatt megsajnálja, és így esetleg segít rajta.

Egy bíró empatikusan, azaz megértően viselkedhet egy bűnelkövetővel szemben, de nem valószínű, hogy szimpatizál is vele. Ennek a fordítottja is igaz, mert ha a két fogalom egyszerre van jelen, akkor erősíthetik is egymást.

Az empátia gyökerei a gyermekkorig nyúlnak vissza. Egy óvodást az is érzékenyen érinthet, ha egyik pajtása elesik és megüti magát. Ő is sírva fakad, mert tudja, milyen érzés az. Vagy az egyik kisiskolás azért pityergett egyszer, mert édesapja eléje sétált az iskolához szánkót húzva, de elkerülték egymást. Teljesen átélte, milyen borzasztó az, hogy az apukája őt várja, keresi, és mégsem találja.

Ám az empátia érzéséhez nem mindig társul a sajnálat érzése is – sokan nem is kérnek a más sajnálatából. Az empátiás készséggel rendelkező ember minden nehézség nélkül be tud illeszkedni egy közösségbe, megtalálja az azonos hullámhosszat, hamar népszerűvé válik, figyelnek rá, és a munkahelyén is megbecsülik.

Empátiás képességünk az élet sok területén juthat szerephez: a politikai cselekvésben, kereskedelemben, családi kapcsolatokban, szerelmi életben stb. Egy jó empátiás készségű anya közel tud kerülni gyermekeihez, nemcsak megérti, hanem eredményesebben is tudja nevelni őket. (Noha itt meg kell jegyezni, hogy az empátia nem egyenlő a cselekvéssel.) Ha egy szülő empatikusan viselkedik gyerekei iránt, azok is valószínűleg így fognak kapcsolatot kiépíteni társaik között, mert értéként fogják fel a gondoskodást, önzetlenséget. A gyermek az anya és az apa segítségével tanulja meg az empátiát törődés és önzetlen magatartássá alakítani, tehát igen nagy a család felelőssége.

Egy empátikus orvos, aki odafigyel betegeire, felismeri lelki állapotukat, közelebb jut hozzájuk, és sikeresebben kezeli őket. (Ennek persze az lehet a veszélye, hogy mivel átéli a betegek

helyzetét, jobban megterheli őt a munkája, mint azt, aki távolságtartó.) Egy egyszerű eladó is sokkal eredményesebben végzi munkáját, ha megérti a vevő szempontjait.

Az emberi együttélésben nélkülözhetetlen az empátia. Elsősorban azért, mert ezzel a képességünkkel **altruistákká** válhatunk. Mit értünk ezen? Azt, hogy ha bele tudjuk élni magunkat mások lelkiállapotába, akkor ez arra ösztönöz minket, hogy legyünk önzetlenek és áldozatkészek. Az empátia szót a segítségadás és a részvét rokon értelmű kifejezéseként is szokták használni elég gyakran, mely azonban nem egy jónak vagy rossznak minősíthető magatartást jelöl, hanem azt a képességünket, hogy bele tudjuk élni magunkat a másik érzéseibe: mintha velük történne meg ugyanaz, mint a másikkal.

Példa: János és Feri egy magas dombra akartak feljutni kerékpárral, de tekerés közben észrevették, hogy egy idős néni elesett. Feri az eset láttán könnyelműen gondolkodott: majd feltápáskodik a vénasszony! Hagyjuk... és tovább tekert. Jánosnak viszont nagy szíve volt, leugrott a kerékpárjáról, és azonnal segített a néni felállni.

Sokakat, akik súlyos betegeket ápolnak, vagy súlyos balesetet szenvedett barátjuk megdöbbenő állapotát látják, annyira felbolygat a látvány, hogy „empátiás distresszt” idéz elő náluk, azaz átveszik a szenvedő zaklatottságát és rossz hangulatát. Az erősen empatikus egyénnek fel kell magát vértéznie a megterhelő hatásokkal szemben, ami nem könnyű feladat.

Példa: Egy férfi az egyik hidon öngyilkosságra készült, egy rendőr azonban segítségére sietett. A férfi a rendőrrel őszintén megosztotta fájdalmait, csalódásait, a kilátástalanságát, amiben élt. A rendőrt mélyen megrendítették a

férfi szavai, benne is valami felkavarodott, s végül egymást átölelve vetették le magukat a mélybe.

A gyógyuló klienseket, sőt a gondozókat is fenyegeti az empátiás distressz. A zárt közösségben élő kliensek rossz hangulata, mogorvasága és zaklatottsága a gondozókra is hat. Nem könnyű nap mint nap ilyen emberekkel együtt élni. Mit tehetünk ebben a közegben? Maradjunk nyitottak, de vigyázzunk, és szereljük fel magunkat olyan eszközökkel, melyekkel védekezni tudunk, sőt segíteni is a nehézségekkel küzdőknek! Akad, aki ugyan empátiás, de vigyáz arra, hogy csak egy határig menjen el ebben, mert tudja, ha teljes egészében átéli mindazt, amit a másik, akkor elvész ő is. Így e határon túl némi „kéreggel” vonja be magát védekezésképpen.

Az empátia *felelős viselkedésre* motivál minket. A másik embert nemcsak megértjük, hanem felelősek is vagyunk érte. A terápiás közösségben is nagy hatása van az empátiás viselkedésnek. Ennek hiányában nehezen fejlődnének a közösség tagjai. Az empátiának nagy szerepe van *a helyes társas kapcsolat kialakításában és fenntartásában*. Ezzel a képességünkkel mások örömének és bánatának jelzéseire megértéssel reagálunk, így a társas kapcsolataink jobbak, szorosabbak és tartósabbak lesznek. Az empátia révén érzékennyé válunk *mások látásmódjának és perspektíváinak* részbeni vagy teljes megértéséhez.

Ám az alkoholizálással és kábítószerrel elsorvad az egyén empátiás képessége és készsége. Érzéketlenné válik, nem érzi, hogy mennyi fájdalmat és szenvedést okozott családjának és környezetének. A szadista módon viselkedő alkoholisták kegyetlenkedve veri a feleségét látszólag minden ok nélkül, és nem érdekli, hogy mi zajlik le társában. Hideg, durva, empátiára képtelen, amíg az alkohol befolyása alatt áll.

Az antiszociális személyiségű emberek nehezen tudnak alkalmazkodni másokhoz, az empátia hiányzik belőlük. Némelyek támadóan viselkednek, bűnözők, mások pedig mosolygós, angyalarcú lények. Nagyon barátságosak is tudnak lenni, ha úgy kívánja az érdekük. Jelen vannak a mindennapi életben, sokan közülük a társadalmi érvényesülés lehetőségeit jól kihasználják, sikeres vállalkozók, ismert politikusok, híres tv-sztárok. Közöttük találjuk a kegyetlen, túlságosan szigorú apákat, a bűntudatkeltő anyákat, az ájtatos, ravasz papokat, a „rendkívül udvarias” eladókat, akik beszéde mögött érezzük, hogy valami nincs rendben, és a szadista tanárokat is.

Mi főleg drogfüggők és egyéb szenvedélybetegek empátiás készségeit szeretnénk fejleszteni a terápiás közösségekben és a csoportüléseken. Hogyan? Erre a következő fejezetben keressük a választ.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mi az empátia három lényeges összetevője?
2. Az empátia képessége nélkül is érett a személyiségünk?
3. Mi a különbség az empátia és a szimpátia között?
4. Miért szükséges az empátia a közösségi élet szempontjából?
5. Kiket nevezünk altruistáknak?
6. Mit értünk „empátiás distressz”-en?
7. Az alkoholizálással/anyagozással/játékkal mennyire sorvadt el az empátiás készséged?
8. Hogyan működik az empátiás készséged a családban és a családon kívül?

9. Volt-e már olyan élményed, hogy korábban nem tudtad átélni társad, családtagod baját, gondját, most meg mintha erősebb lenne a szíved? Mi változhatott meg benned?

2. Írásbeli feladat:

Írd le részletesen, hogyan dolgoznál azon, hogy a két egymást sértegető, bántó szobatársad között csökkenjen a feszültség és az ellentét!

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

21. Hogyan fejlődhet empátiás készségünk?

Ráhangolódni a másik ember érzelmeire és visszatükrözni, értelmezni azokat azon a nyelven, amit ő is megért.

Authier

Az empátiát bizonyos hatások csökkentik, más tényezők pedig növelik. A rossz közérzet, betegségek, depresszió, mánia, különböző panaszok, a lelki és fizikai szenvedés negatív hatást gyakorolnak az egyénre, az egyén empátiás készségére. A mély depresszióban szenvedő ember eltávolodik társas környezetétől, csak a saját problémái foglalják le, ezért képtelen empatikusan viselkedni. Az alkohol- és drogmegvonás okozta szorongás is csökkenti az empátiát.

A szenvedélybetegek empátiás készségfejlesztésének **három fontos gyakorló terepét** említjük meg: a család, a terápiás közösség és a munkahely.

A **családmodell** döntően meghatározó empátiás fejlődésünkben. Itt kezdjük megtanulni, hogyan érezzünk önmagunk iránt, mások iránt, és hogyan olvashatjuk le mások arcáról, vehetjük ki viselkedéséből, mit éreznek vagy gondolnak. A családi bensőséges együttlétre szükségünk van. Nem szabad sajnálni az időt egymástól. Fordítsunk bizonyos időt arra, hogy egymást meghallgassuk, odafigyeljünk egymás érzéseire, a problémákat osszuk meg egymással, és keressük a megoldást!

A férj és feleség között gyakran feszültség támad, és ellenségesen élnek együtt. Ismerjük az ilyen jeleneteket, ugye?

Példa: „Mit ordítasz?” – vonja kérdőre a feleség a férjet. „Hogyne kiabálnék, meg se hallgatsz, oda se figyelsz arra, amit mondok!” – morogja a férj. Vagy emelkedett hangon szól a feleség a párjához, mire az azt kéri: „Először is adj fül dugót!” Vagy amikor a feleség arra próbálja rávezetni társát, hogy mit lenne érdemes máskor másképp csinálni, de nem a megfelelő pillanatban teszi azt, a férj ingerülten válaszol a probléma meghallgatása helyett. „És még?! Milyen bűnöm van még?!”

A meghallgatni tudásnak fontos szerepe van a házastársak között: összetartja őket!

A terápiás közösség is rendkívül fontos gyakorló terepe az empátiás készség javításának. A kliensek nem szállodában élnek, hanem egy nagy „családi körben”. Beszélgetnek egymással, és így sok alkalmuk van arra, hogy megismerjék egymás érzéseit és viselkedését. A kapcsolat fontosabb lesz náluk, mint a diszkréció. Ugyanis az egymásra utaltság fejleszti az empátiás készséget.

A védett munkahely, a foglalkoztatás is növelheti a kliensek empátiás készségét. Különösen akkor, ha horizontális kapcsolat, vagyis egyenrangúság áll fenn közöttük. Könnyebben létrejöhet az empátiás kapcsolat két beosztott között, mint egy beosztott és egy főnök között. Az értő figyelemnek azonban kölcsönösnek kell lenni!

Hogyan fejleszthetjük tudatosan az empátiás készségünket? Néhány fontos szempontot említünk meg:

1. Vizsgáljuk meg először is, hogy milyen mértékben vagyunk empátikusak, min kell változtatnunk!
2. Reálisan vizsgáljuk felül, hogyan viselkedünk bizonyos

helyzetekben, és képesek vagyunk-e érzelmeinket és cselekedeteinket szabályozni! Az önkontroll a belső tartás érzetét adja nekünk.

3. Figyeljünk oda a másik emberre, hallgassuk meg türelmesen! Aki nem tud meghallgatni, szomorú sorsra jut, őt sem fogják meghallgatni, sőt elhúzódnak tőle. A nagyobb érdeklődés mások iránt még több barátságot eredményez.
4. Próbáljuk meg barátaink, embertársaink nem szóval történő jelzéseit (viselkedésüket, arckifejezésüket, testtartásukat, taglejtéseiket, azaz testbeszédüket) megfejteni. Egy kézmozdulatuk, egy pillantásuk, mozgásuk épp aktuális lelki állapotukat tükrözheti.

Példa: Amikor Beáta kinézett a konyha ablakán, látta, hogy a szomszéd, máskor vidám és egyenesen, fűrgén járó fiatal Eta görnyedten, nehézkesen, szatyorral a kezében battyog ki a lakásából. Másnap derült ki, hogy elhagyta a férjét. Nagy lelki kín lehetett ez neki, ami egész testtartásából kiolvasható volt, annak ellenére, hogy Beáta semmit sem tudott a két fél viszályáról.

5. Az empátiás készségünket tompító előítéleteinket vessük ki magunkból! Van egy előítéletet gerjesztő népi mondás: „Vigyázz! A te mai barátod a te holnapi ellenséged.” Ez azt jelenti, hogy tarts távolságot, mert az emberek visszaélnek a bizalmaddal, és holnap ellened fordulhatnak. Az előítélettel a megvetés, kirekesztés gödrébe csúszunk, s így nem tudjuk beleélni magunkat más helyzetébe. Valaki ezt a mondatot így fordította meg: „Kockáztass valamit, mert ezen az úton a te mai ellenséged a holnapi barátod lesz!”

6. Legyünk őszinték! Az őszinteség közelebb visz a másikhoz és egymás megértéséhez. A barátság (és a házasság) legfőbb alapja az őszinteség. Kitől várhatnánk el jobban, mint barátunktól, hogy őszintén megmondja a véleményét? Bármiről és bármikor, persze kellően empátikus hangnemben, megfelelő szavakat használva, mutatva együttérzésünket, esetleg kellően előkészítve ehhez a talajt. Gondoljunk arra, hogy mekkora fájdalmat okozunk barátunknak, ha később jön rá arra, hogy nem voltunk őszinték hozzá, és nem szóltunk neki arról a veszélyről, amiről pedig tudtunk. A terápiais közösségben lakó kliensek is akkor jutnak többre és közelebb egymáshoz, ha igazmondók és nyíltak lesznek.
7. De arra is ügyeljünk, nehogy csak mi beszéljünk, hagyjuk társunkat is szóhoz jutni! Vegyük észre, ha a másik jóval kevesebbet szól: nem azért van-e ez, mert mi ragadjuk mindig magunkhoz a beszélgetésnek nevezett egyirányú „előadás” fonalát? Ha valaki csak állandóan meghallgatja a másikat, és nem osztja meg a saját gondját a másikkal, akkor előbb vagy utóbb lelki szemetesládának érezheti magát, akit csak kihasználnak. Így fogja érezni, és megkeseredik.
8. Kezdeményezzünk barátságos beszélgetést a szomszédainkkal, az intézetbe érkezett új kliensekkel! Ne elégedjünk meg azzal, hogy csak elvagyunk valahogy egymás mellett, mert ez nem teremt jó szomszédtságot és megfelelő együttélést. Érdeklődjünk hogylétük felől! Segítsünk nekik, nekünk is szükségünk lehet még az ő segítségükre! Az emberek közötti különbség ne riasszon el minket a hozzájuk való közeledéstől! A különbség felismerése és elfogadása gazdagít minket.

A szoros emberi kapcsolatok fejlesztik az empátiás készségünket. A visszajelzésekkel tisztázzuk, hogy jól vagy rosszul értelmezzük egymás gondolatait és érzéseit.

Példa: – Jól értem – kérdezte János –, arra gondolsz, hogy el akarsz válni a feleségedtől? – Igen, épp erre gondoltam! – erősíti meg Pali.

9. Kapcsolataink során kerülhetünk olyan helyzetbe, hogy bevonódunk két ember vitájába, és azt várják tőlünk, szolgál-tassunk igazságot, és segítsünk abban, hogy közös nevezőre juthassanak. Ha empatikusan viselkedünk, akkor nem leszünk egyoldalúak, és nem érdekeinknek megfelelően hozunk döntést, nem a nekünk szimpatikus ember oldalára állunk, hanem az igazságot keresve visszafogottan nyilvánítunk véleményt. Elmondhatjuk, hogy neked ebben van igazad, viszont neki meg abban, tehát segítünk nekik hangosan, logikusan gondolkodni, mintha kívülállóként kellene dönteniük. Ám ha jó bíróként működünk is közre, nem valószínű, hogy ettől egykönnyen megbékülnek a vitakozó felek. Tőlük is függ, hajlandók-e elásni a csatabárdot. Minden esetre az empátiás készségű ember nem tartja távol magát a vitakozóktól sem csak azért, hogy elkerülje a kellemetlenséget, hiszen segíteni akar!

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Milyen hatások csökkenthetik, ill. növelhetik empátiás készségét?
2. Milyen empátiás készségeket tanulhatunk meg a családban, a terápiás közösségben és a védett munkahelyen?
3. Min szeretnél változtatni?
4. Van-e pszichés, lelki tartásunk?
5. Képes vagy-e odafigyelni a másik emberre?
6. Milyen a lelki állapotod most?
7. Hány barátod van?
8. Tartasz-e igényt szoros emberi kapcsolatra?
9. Hagyod-e szóhoz jutni a másikat is, vagy túlnyomórészt csak te beszélsz? Vagy ugyanez a másik oldalról: beavatod-e te is a problémádba a másikat, vagy csak meghallgatod a más baját?

2. Írásbeli feladat:

Sorold fel írásban a jó szomszédság ismérveit legalább tíz pontban!

3. Szóbeli feladat:

Mondj legalább öt jó tulajdonságot önmagadról, a barátodról, a főnöködről és egy ellenségedről!

4. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

22. A személyközi kommunikáció

*Ha valóban hatékonyan szeretnél
kommunikálni valakivel... először meg kell értened.*

S. R. Covey

Egy felépülő szenvedélybetegnek nemcsak arra kell törekednie, hogy leálljon a szerhasználattal és absztinens legyen, hanem felül kell vizsgálnia, hogy milyen hiányosságai vannak a társas kapcsolatok kiépítésében, gyakorlásában, és hogyan tudja ezeket pótolni. Nagy hátránya származik a mindennapi életben abból, ha nem tanul meg helyesen kommunikálni. Ezért foglalkozunk részletesebben a kommunikáció kérdésével.

A kommunikáció szó latin eredetű, a *communico* igéből származik. Jelentése: *közösen tesz valamit valakivel, közössé tesz, részesít valakit valamiben, eloszt, megbeszél, megtárgyal.*

A kommunikáció születésünk pillanatában kezdődik, a csecsemő fölsírásával, és életünk végéig tart. Megtanuljuk gondolatainkat, érzéseinket kifejezni, akaratunkat érvényesíteni. Ha hirtelen fájni kezd valamink, azonnal felkiáltunk, eltorzulhat az arcunk is, segítséget kérünk, vagy sírunk. Ha örömet érzünk, szélesen elmosolyodunk, nevetünk, talán még ugrálunk is, szinte madarat lehetne fogatni velünk – így tudatjuk érzéseinket. Ha szeretünk, szeretetet adunk – ragyog a szemünk, járásunkból is kiviláglik ez. Ha gyűlölünk, fenyegetőzünk – elsötétedik tekintetünk, viharfelhős lesz az arcunk. Mindig kommunikálunk! Amikor nem tudunk erről, akkor is. A hallgatás, a fapofa is bizonyos fajta kommunikáció.

1. A kommunikációs szerepek: kibocsátó, befogadó

A személyközi kommunikációban vannak olyan szerepek, melyek állandóan változnak. Míg az egyik szereplő beszél, a másik hallgatja. A szerepek közben cserélődnek: a beszélőből hallgató, a hallgatóból pedig beszélő lesz. A szerepek váltogatósa folyamatosan történik. A beszélőt **kibocsátónak**, adónak, a hallgatót pedig **befogadónak**, vevőnek nevezzük. Némelyik ember olyan sokat beszél, hogy a másik nem jut szóhoz. Másoknak viszont alig van valami mondanivalójuk, csak hallgatnak, harapófogóval kell kihúzni belőlük egy-egy szót. A természetes az lenne, ha a felek kölcsönösen kifejeznék ki szavakkal is gondolataikat és érzéseiket.

2. Üzenet

A kommunikáció tárgya **az üzenet**, angol szóval message. Ez az a forma, amit az információ a kommunikációs folyamatban kap. Általában a kimondott szavakat és azok jelentését nevezik üzenetnek, azonban a szavak nélküli közlésnek és az írásbelinek is üzenetértéke van. Az üzenet tartalma és közlésmódja információkat közöl a környezetünk számára.

Az üzenet átadása és fogadása a következő lépésekből áll:

1. A kibocsátó eljuttatja a kódolt üzenetét a vevőhöz, amely lehet szóbeli (verbális) és/vagy nem szóbeli (nonverbális).
2. A vevő dekódolja az üzenetet, vagyis megpróbálja megérteni, mit akar a kibocsátó vele közölni.
3. A vevő megpróbál visszajelzést (angolul: feedback) kapni a kibocsátótól, hogy helyesen értette-e az üzenetet. Körülbélül ilyen kérdés fogalmazódik meg benne: „Én így értelmezem azt, amit érzel, és amit mondasz. Jól hallom?”
4. A kibocsátó ezután reagálni fog a vevő értő figyelemmel megfogalmazott válaszára, jóváhagyja, vagy helyesbíti értelmezését.

A megfogalmazott üzenet kommunikációs csatornán (jeleket közvetítő közeg) keresztül jut el az kibocsátótól a vevőhöz. A csatorna lehet hallható (telefonálás), látható (egy írott szöveg), érezhető (tapintás) vagy egyszerre többféle is (beszélgetés).

A csatornában zaj is keletkezhet. A zaj a jelek továbbhaladását lassító, zavaró vagy akadályozó körülmény a csatornában (bizalmatlanság, gyors beszéd stb.), mely torzítja az üzenetet. Mindig jelen van valamilyen zavaró tényező három fajtája:

1. Fizikai: a kommunikáció fizikai jelét zavarja (például háttérbeszélgetés, a jármű zúgása, napszemüveg, amitől nem látjuk a másik szemét stb.)
2. Pszichológiai: az észlelést, megismerést zavarja (háttértudás, előítélet).
3. Szemantikai: a beszélő és a hallgató különböző jelentést kapcsol ugyanahhoz a jelhez, üzenethez. Okozhatja komplikált jelzés, zsargon használata.

3. A kommunikáció alapfunkciói

1. *Információs funkció:* a résztvevők között tájékoztatás történik, tényeket, azok magyarázatát közlik egymással.

Példa: „*Hétágra süt a nap!*” – mondja János Böskének.

2. *Érzelmi funkció:* a közlő személy pozitív és negatív érzelmeit (aggodalom, öröm, bánat) is kifejezi.

Példa: „*De örülök, hogy ilyen napos idő virradt ránk, napozok egy órát a parton!*” – újságolja Böske Jánosnak.

3. *Motivációs funkció:* a közlő fél a fogadó félre hatni akar, rá akarja bírni arra, hogy például tegyen meg valamit, változtasson a magatartásán, jussanak egységes látásmódra stb.

Példa: „*Ne ordíts már, áthallatszík a szomszédba, mit gondolnak rólunk!*” – csitítja Zoli Böskét.

4. **Ellenőrzési funkció:** Ellenőrizzük, hogy közlésünkkel elértük-e a célunkat. Az ellenőrzési funkció képviseli a kontroll oldalt, ez által tudjuk meg, hogy sikerült-e elérni a célt a többi funkció segítségével.

Példa: „*Jól van, Böske, látom, lehiggadtál!*” – közli Zoli.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit értünk kommunikáción?
2. Milyen hiányosságaid vannak a kommunikáció területén?
3. Milyen korban kezd el az ember kommunikálni?
4. Miben áll a kommunikációs szerep?
5. Mit nevezünk üzenetnek a kommunikációban?
6. Mit értünk a kommunikáció alapfunkcióin?
7. Min szeretnél változtatni?

2. Írásbeli feladat:

Írj arról, hogyan kommunikált veled a család, és te hogyan kommunikáltál a családdal? (Ha állami gondozottként nőttél fel, írj arról, hogyan kommunikáltak veled!)

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

23. A személyközi kommunikáció csatornái

1. A verbális kommunikáció

Az emberi kapcsolatban rendkívüli a jelentősége annak, amit mondunk; és ha a másik szeretetére vágyunk, döntően esik a latba, hogyan mondjuk.

P. Hauck

A személyközi kommunikáció két ember kommunikációja, gondolataik és érzelmeik átadására, átvételére irányul, mely verbális (szóbeli) és nonverbális (nem szóbeli) csatornán keresztül történhet. A kettő szorosan összetartozó fontos egységet alkot, együtt hatásuk hitelességet és erőt ad. A nonverbális jelzéseink együttese az üzenet értelmezéséhez nyújt segítséget.

A szóbeli kommunikáció emberi nyelven való közlést jelent. A szó, a beszéd, vagyis a nyelv az emberek közötti érintkezés egyik lényeges eszköze. Ha a közlő szavait figyeljük és hallgatjuk, következtetni tudunk arra, hogy városi vagy vidéki közösséghez tartozik, művelt vagy faragatlan, családban élő vagy hajléktalan, drogfogyasztásra beszűkült vagy széles látókörű ember. Szavaiból az is kitűnhet, hogy motivált-e a gyógyulásra vagy nem.

Példák: „Ugyi, a Rouzsa utca erre van?” „Szeretek úszni és fára mászni.” „De király ez a hercsi.” „Amikor megláttam a zsernyákot, paráztam, izé...” „Kérem a személyi igazolványát! „Anyám akarja, hogy kezeltessem magam.”

A verbális kommunikáció esetében **az adó fél** meghatározza a kommunikáció célját, kialakítja az üzenet formáját, számol az esetleges akadályokkal. Törekedjünk mindig **az egyszerű fogalmazásra**, mert ez általában célravezetőbb, így ugyanis mondandónk csak néhány gondolatot tartalmaz. Ha észreveszszük, hogy a vevő nem egészen ért minket, akkor ismételjük meg, vagy mondjuk el más szavakkal az üzenetet.

A „feedback” angol szó megfelelője a **visszacsatolás, visszajelzés**. Az értelmi és érzelmi válaszreakciók közlését jelenti, amely egy interakcióban résztvevő személy, ill. csoporttag megnyilvánulásaira és magatartására irányul. Bonyolult üzenetek esetében szükség van a visszacsatolásra, mellyel arra kap a kibocsátó utalást, hogy megértette-e a vevő fél az üzenetet. A visszajelzés határozott, nyílt, de nem sértegető beszéd, az önértékelést javítja, és a csoport összetartozását is erősíti. Az alapos önismeret egyik feltétele a visszajelzés elfogadása.

Néhány példa a visszajelzés fogadására és adására: „*Hogy miért iszom? Azért, mert idegesít a főnököm!*” (magyarázkodás) „*Ha még egy szót szólsz, akkor én...*” (agresszió) „*Soha többé nem állok szóba veled!*” (megsértődés) „*Mit avatkozol bele mások dolgába?!*” (más kompetenciájának megkérdőjelezése) „*Hát ennyit megengedhetek magamnak!*” (bagatellizálás) „*Komolyan mondd? Nevetnem kell rajta...*” (humorizálás) „*Köszönöm, hogy szóltál, észre sem vettem.*” (elfogadás) „*Nem világos, amit mondasz, egy kicsit részletesebben fejtsd ki...*” (információ kérése) „*Legközelebb is szólj, ha én...*” (igényeljük a további visszacsatolást) „*Amikor tegnap a megcsúszásról beszéltem neked, te feltetted a fejhallgatót...*” (nem minősíti a viselkedést, hanem leírja azt – ez helyesebb, mintha minősítene) „*Zavart, sőt rosszul esett, hogy nem érdekelt, amit*

mondani akartam...” (közli, hogyan hatott rá a másik viselkedése) *„Tegnap délután azt mondtad a konditeremben, hogy drogot hozatsz be...”* (konkrét, nem általános és nem ködös visszajelzés) *„Jobb lenne, ha...”* (segítő szándékú visszajelzés) *„Tegnap láttam, hogy nem találtad a helyedet...”* (halogatás nélküli, mielőbbi visszajelzés)

A kommunikációban lényeges **a vevő fél alkalmassága is**. Ki alkalmas? Az, aki képes a másik fél aktív meghallgatására, és aki értő figyelemmel fogadja az üzenetet. Ha ez a készségünk hiányzik, akkor azt fejlesztenünk kell.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Ha a közlő, beszélő szavait hallgatod, mire tudsz következtetni?
2. Világosan, egyszerűen, vagy zavarosan szoktál fogalmazni?
3. Ha a másik ember nem ért téged, dühösen ismétled meg, amit mondtál?
4. Ha valaki valami miatt visszajelzést ad neked, könnyen megsértődsz miatta?
5. Javíthatja-e a visszajelzés az önértékelésünket?
6. A hozzád beszélő ember szavait értő figyelemmel követed-e, helyzetébe képzelve magad próbálod-e meg felfogni gondolatait és érzéseit?
7. Ki alkalmas a verbális kommunikáció helyes közlésére és fogadására?

2. Írásbeli feladat:

Foglald írásba, hogyan fogadod a visszajelzéseket, ha azok megerősítők, dicsérőek, negatívak vagy rosszindulatúak!

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

24. A személyközi kommunikáció csatornái

2. A nonverbális kommunikáció

A hanglejtésben, a tekintetben és az arckifejezésben is van annyi ékesszólás, mint a szavak megválogatásában.

La Rochefoucauld

A nonverbális kommunikáció a beszélgetést kísérő jelek csoportjába tartozik.

Példa: „*Önök is egyetértenek velem?*” – *tette fel a szónok nagy hévvel a költői kérdést a közönségnek* (szóbeli kommunikáció). *Mindenki bólogatott* (nem szóbeli kommunikáció).

A nem szóbeli kommunikáció néhány módjával ismerkedünk meg. Ide tartozik a *mimika, a tekintet, a vokális jelek, a mozgásos kommunikáció (gesztusok, testtartás, távolságtartás, szimbolikus jelek)*.

Mimika, arckifejezés

Mimikával, szemünkkel, szemöldökünkkel és szájunkkal, arcizmaink mozgásával fejezzük ki érzelmi viszonyulásunkat. Az arcunkon hétféle érzelem tükröződhet: öröm, bánat, félelem, harag, meglepetés, undor, érdeklődés. A gyerek a nemtetszést egy-egy grimasszal is kifejezheti, vagy egyszerűen kinyújtja az illetőre, a háta mögött persze, a nyelvét.

Tekintet

A tekintet a mimikai kommunikáció része, a visszajelzésben játszik fontos szerepet: tekintetünkkel ugyanis visszajelzést adunk a kommunikáció során, mennyire, hogyan értjük, amit mondanak nekünk. Tekintetünk a benyomáskeltés eszköze is, mely lehet ragyogó vagy fénytelen, csábító vagy szemérmes, számon kérő vagy üres, gyűlöletet vagy szeretetet, együttérzést sugárzó. Ha valakit megszólítunk, először szemkontaktust teremtünk vele.

Példa: Beáta édesanyja első látásra a szívébe zárta Jenőt, lánya udvarlóját, mert látta, tiszta szeme van, s a szem, mivel valóban a lélek tükre, tiszta lélekre utalt. Benyomása igaznak bizonyult. Nála igazabb ember szinte nincs is.

Vokális jelek

A beszéd mellett a hanggal is sok mindent kifejezhetünk. A vokális kommunikáció elemei: a hangszín, a hangerő, a hanghordozás és a hangnem. A hang kifejezőerőt is hordoz. Tükrözi a bennünk zajló folyamatokat, érzelmi állapotunkat, a feszültségünket, félelmünket, szorongásunkat, haragunkat, valamint a jókedvünket is. Ha kiegyensúlyozott lelkiállapotban vagyunk, akkor a beszédünkre a természetes hangszín jellemző, ha bánt valami minket, akkor suttogó hangon vagy sírva szólalunk meg. A hangból megállapíthatjuk a közlő korát, karakterét, természetét és nemét is. A hangnak ereje, hatása is van. A különböző hangok különböző hatással vannak ránk.

Példa: Egy néptáncesten összeesik egy férfitáncos a pódiumon. A nézők látják a kikerkező mentőket, majd bő félóra után eget rázó, iszonyatos sikoly hasít bele a levegőbe.

Nem kellett ide bejelentés, mindenki tudta, nem sikerült az újjáélesztés.

Ha nagy a hang ereje, azaz ordítást hallunk, összerezzünk, idegeink felborzolódnak. Egy szenvedő zokogása megindít minket, esetleg könnyet csal a szemünkbe. A méreg, a düh hangos kifejezése helyett a kedvesség lágy hangján sokszor le lehet szerelni az elégedetlenkedőt. Egy lányt a büszkeség tölti el, ha a fiúk utána fütyülnek az utcán. Az unott hangon előadott történet untat minket. Az unoka hízelkedő hanghordozásával könnyen célt ér a nagymamánál. Érdekes, hogy ugyanazt tudjuk más és más hangszínnel mondani. Nem mindegy, milyenen közöljük azt, hogy: „Bocsánat!”. Sértetten, dacosan, ami a kötelességből tett elnézésekérés eszköze, vagy teljes együttérzéssel, ténylegesen sajnálva, ami igazi bocsánatkéréssel ér fel.

Gesztusok

A fej, a kéz és a karok mozgását nevezzük gesztusoknak. A fejmozgás jelenthet helyeslést vagy helytelenítést, megszegyenítést vagy megszegyenülést. A kéz- ujj- és a karmozgással hívást, elfogadást, felháborodást, köszöntést stb. fejezhetünk ki.

Testtartás

A különböző testtartással szándékunk, érzelmeink és gondolkodásunk megváltozását adhatjuk tudomására a velünk beszélgető partnernek. Felegyenesedünk vagy magunkba roskadunk, szembefordulunk vagy hátrálunk, mereven ülünk vagy állunk, mindezt pillanatnyi célunk elérésére alkalmazzuk. Interakciós helyzetben akaratlanul is átvesszük egymás testtartását.

Példa: Mikor meggömbült testtartással botorkált ki Böbe Jani házából örökre, látta a szemlélő, hogy óriási gond van.

Tornyai János festménye, a Bús magyar sors című is mindent elmesél: a fekete, borús háttérben egy csontsovány, vihartépázta gebe dülöngél – testtartásáról le lehet olvasni a teljes kilátástalanságot.

Távolságtartás

A személyközi kommunikációban a távolságtartásnak jelentősége és jelentése van. Más a távolság, amikor bizalmasan beszélgetünk egymással vagy idegenekkel. A tinédzser lányok között gyakori a bizalmas, egymás fülébe való sugdosás. Nagyobb távolságot tart egy drogfogyasztó (nehogy a szeme vagy a szaga miatt gyanút fogjanak), mint egy nem szenvedélybeteg. Lehet, hogy azért növeli egy illető a távolságot, mert egy bizonyos pszichiátriai betegségben szenved. Érdekes, hogy a különböző népeknél más és más az a távolság, amennyire közel engedi fizikailag a másikat magához. De egy népen belül is lehet más az egyéneknél az a távolság, ami már az intimitás körébe tartozik: ekkor hátrál a túl közel jövő másiktól.

Szimbolikus jelek

A szimbolikus jelek is információkat hordoznak. Bár nincs önálló jelértékük, de befolyásolhatják a kommunikációt. A ruházatban az egyenruha a rang, a jól öltözöttség a jómód benyomását kelti, az elhanyagoltság lehet szegénység, hajléktalanság vagy pszichiátriai betegség jele, de lehet az együvé tartozás jele is például a bőrszerkó. Szimbolikus jel lehet a feltűnő vagy diszkrét arckikészítés, a túlzottan kipingált szem, az erős illatszer, a rúzs használata (feltűnő vörös például), hosszú haj, kopasz, vagy varkocsos fej, kakastollas, festékcsíkos frizura, tetoválás, díszítő eszközök (nyelvékszer) stb.

Példa: *Egy fiatal hölgy késő este siet haza. A børszerkóba öltözött motorosokat ijedten veszi észre az utcán. Megkér egy jól szituált férfit, hogy kísérje át e veszélyesnek tartott szakaszon. Az megteszi, és mikor a kapualjban a lány há-lálkodik neki, elkéri tőle az ékszereit, a pénzét...* A szim-bolikus jeleket tartotta baljóslatúnak a lány, de pechére a becsületesnek kinéző férfi volt végül is a veszélyforrás. Nem sikerült jól megítélnie a helyzetet, mert a szimboli-kus jelek befolyásolták (nem megfelelően) a kommuniká-cióját.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Fel tudnád sorolni az arcon visszatükröződő hétféle érzelmet?
2. Miket fejezhetünk ki tekintetünkkel?
3. A hanghordozással is kommunikálhatunk?
4. Miért emeled fel a hangodat, ha...?
5. Mit értünk gesztusokon?
6. Mit hozhatunk mások tudomására a testtartásunkkal?
7. Milyen testtartást vesz fel a kutya, ha haragszik?
8. Mit fejezhetünk ki a távolságtartással?
9. Befolyásolhatják-e a kommunikációt a szimbolikus jelek?

2. Írásbeli feladat:

Fontos-e a szemkontaktus tartása, ha egy másik emberrel be-szélünk? Ha igen, miért?

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

25. A személyközi kommunikáció stílusa

...előbb figyeljünk, tájékozódjunk, mérlegeljünk, gondolkodjunk, és csak aztán beszéljünk.

A. Manzoni

Mindenkinek van egy sajátos kommunikációs stílusa, melyből világos lesz, milyen az eszköztára, amellyel a kommunikációs helyzeteket megoldja. A szenvedélybetegek e stílusára jellemző a vádaskodás, a racionalizálás és a háritás. Ha kezdenek felépülni, kommunikációs stílusuk is jó irányban fog változni. Néhány kommunikációs stílusra térünk ki a következőkben.

1. A domináns, ellenségeskedő

A domináns, támadó, vádló magatartású egyén nyers, hangos, parancsoló, agresszív, ellenséges. Oly módon fejezi ki érzéseit, véleményét és szükségleteit, annyira nyíltan, hogy azzal megsérti, megalázza a másikat. Nagy gesztusokat használ, kinyújtott mutatóujjal adja elő mondanivalóját, beszéd közben feláll, utasításai nagy hangerővel párosulnak általában. Tőmondatokban, ellentmondást nem tűrően parancsol, számon kér, közbevág, ha a másik ember beszél. Hibáztat és vádol. Azt hiszi talán, hogy ő Isten ostora, akinek így, a másikat kegyetlenül ostromozva, minden együttérzés nélkül kell „küldetését” teljesítenie (pedig nincs is küldetése).

Nyelvi jellemzői: mindig általánosít:

Példa: *„Mindent nekem kell csinálni...”* *„Mindig sértegetsz engem...”* *„Kivétel nélkül hanyagok vagytok...”* *„Ha nem kapok fizetésemelést, más állás után nézek!”*

Kérdései általában negatívak:

Példa: *„Miért nem adtál lóvét?”* *„Miért nem végezted el ezt a munkát?”* *„Hogy lehet, hogy te nem voltál ott?”*

Tanács: Az a helyénvaló, ha valaki nyíltan fejezi ki érzéseit, véleményét, szükségleteit, de ne legyen ellenséges, és ne bánjon megalázó módon azzal, akivel beszélget. Kontrollálja indulatait, és hagyjon fel a vádaskodással. A gondukat nem támadóan is előadhatjuk – így sokkal több esélyünk van a megoldásra.

2. A szubmisszív, önalárendelő

A szubmisszív, az önalárendelő magatartású személy nem mondja ki mások előtt érzéseit, gondolatait, igényeit. Fél a visszautasítástól. Tart attól, hogy elveszti önuralmát, és kirobban. Erélytelen. Viselkedése főleg reakcióból és nem akcióból áll. Minden energiáját arra fordítja, hogy mások szavaira és tetteire reagáljon. Mindenáron tetszeni akar. Hiányzik nála a kezdeményezőkézség. Igényeit többnyire másokéinak rendeli alá.

Nyelvi jellemzői: Nem követelőző, hanem inkább mentegetőző.

Példa: *„Bocsánat!”* *„Elnézést, hogy...”*

Kijelentéseire jellemzők a következő töltelékmondatrészek:

Példa: „*Ha nem zavarnék...*” „*Ha lehetséges lenne...*”
 „*Talán megért engem...*”

Kommunikációs stílusára jellemző: hirtelen megállás a beszédben, azt nem folytatja, mintha megakadt volna, a vele beszélők is egy más gondolatmenetet visznek tovább. Általában a meghatározó személyeket követi, bólogatással megerősíti, amit hall. A felmerülő problémás kérdésre nincsen válasza. Tartalom nélküli mondatokat mond, esetleg mellébeszél. Azt érzi, hogy a megoldást nem tudja sem megközelíteni, sem elősegíteni. Kritikus helyzetben a hallgatást választja. Gyakran köszörüli a torkát, kerüli mások tekintetét. Nem tud mit kezdeni azzal a helyzettel, amiben van.

Tanács: Törekedjen az illető arra, hogy viselkedése ne csupán reakciókból álljon, hanem akcióból, kezdeményezésből is. Bizonyos helyzetekben viszont helyes, ha tud hallgatni és bólogatni, mert így többre jut, mintha vitatkozna. Gondoljunk az ezt megfogalmazó népi bölcsességre: „Ha hallgattál volna, bölcs maradtál volna!” Nem könnyű eltalálni, mikor maradjunk csendben, és mikor ne.

3. *A racionalizáló*

A racionalizálóra jellemző, hogy mindent megmagyaráz, és úgy gondolja, hogy neki tökéletesen igaza van. Nála jellemző az a tréfás kiírás: 1. A főnöknek mindig igaza van. 2. Ha a főnöknek még sincs igaza, érvénybe lép az 1. pont. Ő nem tréfából hordaná a következő feliratú pólót: „Nekem az esetek 97%-ában igazam van. A maradék 4 (!) meg nem számít.” Ő mindig jól tudja, hogy mi helyes és mi nem. Nyelvi jellemzője:

szavaiból hiányzik az érzelmi színezet. Magyarázkodik. Mindig harmadik személyben, vagy fejedelmi többesben beszél („mi”).

Példa: „Az ember azért iszik, mert feszült. Hogyne inna az ember, ha meghal az anyósa?!” „Tudható, hogy ha valaki istállóban dolgozik, ott száll a levegőben a lószőr és a por, s az embernek szüksége van arra, hogy megvédje az egészségét, nem? Erre a pálinka igen hatásos...” „Csúnyán lehordott anyám. Mit tegyen ilyenkor az ember?! Hát belövi magát!”

Az illető monoton szavaival, magyarázkodásaival unalmasá válik. Gesztusai és mimikája a minimumra csökkennek.

Tanács: Egyes helyzetekben szükség lehet arra, hogy bizonyos dolgainkat megmagyarázzuk, ha azonban ez hazudozás, mentegetőzés, védekezés a drogozás vagy ivás miatt, akkor ez a felelősséget vállalni nem akaró ember kommunikációs stílusa.

4. Az asszertív

Az asszertív, az együttműködő magatartású egyén ismeri saját szükségleteit, igényeit, és ezeket mások tudomására is hozza. Tudatosan cselekszik azért, hogy szükségletei kielégüljenek, ugyanakkor másokra is tekintettel van. Lendületesen, jól érthetően és határozottan kommunikál. Keresi a másik ember tekintetét, akivel beszél, és szemkontaktust tart vele. Kész a felmerült probléma megbeszélésére, még akkor is, ha ez esetleg kellemetlen lehet, állásfoglalás nélkül új információt közöl. A feltett kérdés elől nem tér ki, hanem válaszol. Az elhangzott dolgokra, attól függően, hogy egyetért velük vagy nem, választ ad, szóbelit vagy nem szóbelit (testbeszéddel), igenel, bólogat,

vagy nemet mond. Tény- és tárgyyszerű ismertetést ad elgondolásairól. Mások jónak vélt ötleteit támogatja, alátámasztja egy egészen új szemszögből. Kérdésekkel viszi előrébb a beszélgetést, ha az valamelyik pontnál megakadt. Türelmesen megvárja a választ a feltett kérdéseire, és arra reagál. Nehéz pillanatokban is tud mosolyogni, és nem támad beszélgető partnerére indulattal, ha az más véleményen van. Természetesen viselkedik. Őszintén és egyenesen kommunikál, kimondja érzéseit, igényeit, elképzeléseit, ötleteit. Kiáll jogai mellett, de úgy, hogy nem sérti meg a másokét. Ha kell, a válaszát, a véleményét az illetőnek megfelelő formában mondja el, olyanban, amiben az el tudja fogadni, azaz „csomagolva”. Kezdeményező, gond nélkül fordul másokhoz tanácsért, ha szüksége van rá. Tud bocsánatot kérni, elnézést, ha az szükséges.

Nyelvi jellemzői: nem követelőzik, nem mentegetőzik, és nem beszél mellé. Nyíltan, világosan fogalmaz.

Példa: *„Szeretnék aktívabban bekapcsolódni ebbe a munkába, és veletek együtt megvalósítani...”*

Néhány gyakorlati példa a különböző kommunikációs stílusok használatára:

1. A domináns:

János egy szűk körben van együtt barátaival. Magához ragadja a szót. Emelkedett hangon beszél, erősen gesztikulál, a többiek bólogatnak, vagy a finom vörös bor kortyolgatásával vannak elfoglalva.

Gábor a feleségével beszél a vásárlásról. „Apukám, én ezt az aranyláncot szeretném magamnak, nézd, milyen jól áll

nekem.” – mondja Janka. „Nem vesszük meg, kész!” – keménykedik Gábor.

2. A szubmisszív:

„Halló, Kovács János, elnézését kérem, hogy zavarom, tudom, hogy nagyon elfoglalt, és nem akarok visszaélni a drága idejével...” „Mondja nyugodtan, miben segíthetek?” „Igazgató úr, ha lehetséges lenne, szabadságra szeretnék menni, természetesen tudom, hogy mások is most veszik ki szabadságukat, de ha nem volna akadálya, és Ön is jónak látja...” „Nincs semmi akadálya, Ön 15 napra elmehet...”

3. A racionalizáló:

„János, miért üti-veri a kutyáját?” – kérdezi István. „István, maga rosszul látja, nem ütöm a kutyámat, hanem nevelem. Egy kutyának sok mindent meg kell tanulnia. Szigorúan kell bánni vele, mert különben nem hallgat a gazdája szavára. Magának nincs kutyája, nem ért ehhez...” – János hideg, érzelem nélküli szavakkal válaszolt.

4. Az asszertív:

Zoli bácsit ma vették fel a terápiás közösségbe. Egy háromgyás szobába került, ahol nehezen akarják befogadni a szobatársak, mert horkol. „Maga horkol, Zoli bácsi?” – érdeklődik az egyik szobatárs, Feri. „Hát, én ezt nem tudom, de ezt mondják mások!” – válaszolja Zoli bácsi. „Ne jöjjön ide hozzánk, mert én altatóval alszom, és ha feliaszt, nem tudok elaludni.” – morgolódik Feri. „Ez nem

baj, Zoli bácsi, mi is horkolunk, majd valahogy megoldjuk, jöjjön csak, ez a maga ágya.” – biztatja Imre.

A fentiek közül melyik stílus áll közel hozzánk? Vizsgáljuk felül kommunikációs stílusunkat! (Gőg? Vádaskodás? A másik ember megbélyegzése? Faggatózás? Dicséret manipulációs szándékkal? Negatív megnyugtató? Kéretlen tanácsok? stb.)

A helyes kommunikációs stílusnak nagy szerepe van emberi kapcsolataink kialakításában és fenntartásában.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Milyen a kommunikációs stílusod?
2. Mi jellemző a domináns stílusra?
3. Beszéd közben szoktál attól tartani, hogy elveszted önuralmadat és verekedésbe kezdesz?
4. Gyakran köszörülöd a torkodat, miközben kommunikálsz?
5. Sokat magyarázkodsz, hogy az igazadat bizonyítsd?
6. Önző módon csak a saját érdekeidet akarod keresztül vinni, vagy a másik ember érdekeit is figyelembe veszed?
7. Hajlandó vagy-e arra általában, hogy a felmerülő problémát vagy kialakult konfliktushelyzetet megbeszélj?

2. Írásbeli feladat:

Milyen a kommunikációs stílusod, és min kell változtatnod?
Mit tartasz jónak benne?

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

26. A személyközi kommunikáció irányai

Soha ne beszéljünk kinyilatkoztatásszerűen, tanárosan és parancsolóan, nyakasan és eltökélten: ez mindenkit bánt és sért. A kinyilatkoztatásszerű nyakas beszéd a bárgyúság és a tudatlanság szokásos jele.

P. Charron

A személyközi kommunikációban irány szempontjából megkülönböztetünk horizontális és vertikális irányt. A **horizontális kommunikáció** azt jelenti, hogy az egymással kommunikálók státusza vagy szintje megegyezik, azaz a felek egyenrangúak. Ezen a szinten kommunikálnak egymással az egyenrangú kollégák, a házastársak, a barátok. Ebben az esetben a felek között kölcsönösség és szimmetria jön létre.

Példa: „Halló, anyukám, mi van veled?” „Köszí, apukám, jól vagyok, szépeket álmodtam.”

Horizontális szinten történik a kommunikáció a terápiás közösségben is. Egyenrangú felek élnek egy közösségben. Egyiknek sincs több hatalma, mint a másiknak. A kommunikációnak ezt a típusát kölcsönösség és szimmetria jellemzi. Amikor egy szenvedélybeteg mérnök vagy vállalati igazgató a terápiás közösségünk tagja lesz, együtt fog élni betegtársaival, nincs alárendelve neki senki, nem tölt be döntéshozó szerepet. Ő is a horizontális kommunikációban vesz részt. Előfordult olyan eset is, hogy egy szenvedélybeteg orvos került a terápiás közösségbe, s meg kellett értenie, hogy nem „doktor úr”-

ként kell tevékenykednie, hanem ugyanolyan kliensként, mint a többieknek.

A **vertikális kommunikációt** a felek közötti hierarchikus eltérés jellemzi. Ilyen a főnök-beosztott viszony. Az alacsonyabb státuszú személy lényegesen nem befolyásolhatja a beszélgetés menetét és végeredményét. Világos, hogy egy targoncakezelő nem tud jelentős eligazítást adni a vállalati igazgatónak. A döntési jog mindig annak a kezében van, aki hatalommal rendelkezik. Visszajelzésekre aligha tart igényt. Ezt a fajta kommunikációt az egyoldalúság jellemzi. A szülő és a gyermekei, a vezető és az alkalmazott között alakul ez ki. Bár jobb, ha mind a szülőnek, mind a vezetőnek van némi visszajelzése, hiszen az apa abból tudja meg, hogy jó irányba halad-e gyermeke nevelése. A főnöknek is fontos kellene hogy legyen, jól érzik-e magukat a beosztottjai a bőrükben, hiszen ekkor jobb munkát tudnak végezni. De mindettől függetlenül ez a viszony lényegében még vertikális marad.

Példa: Ágikát megpofozza egy osztálytársa. Az anyukája fel van háborodva, és első pillanatban legszívesebben jól elagyabugyalná ezt a fiút. Utána azt gondolja, hogy beszél a szüleivel vagy a tanító nénivel. De jobb ötlete támad: a gyerekekkel fog beszélni. „Hallottam, hogy te megvéded a lányokat, Ágikát is” – kezdi kegyes füllentéssel, hogy előkészítse a talajt. A gyerek hitetlenül néz, és büszke magára, mert őrá, az iskola rosszára talán még soha senki nem mondott jót. Ettől fogva soha többé nem volt gond ezzel a fiúval. Sőt, amikor az anyukát meglátta a buszon, odament hozzá köszönni, mert élénken emlékezett élete talán első elismerésére, ami, még ha nem is volt igaz, de dicséret volt. Őt soha senki nem méltatta, csak szidta, és hírnevének megfelelően is viselkedett.

A szenvedélybetegek többsége a szocializációs hiányosságok miatt nem sajátította el a helyes kommunikációt. Akik bandában vagy alkoholista családban éltek, nem tanultak meg vertikálisan kommunikálni, azaz hallgatni és elfogadni a vezetők utasításait.

Az Intézetünkben az egyik heroin-függőnek a munkavezető egy egyszerű munkát adott ki, amit ő így fogadott: „*Főnök, mit szívat engem (...)?*” Ha egy kliens így reagálna az elsődleges munkaerőpiacon a főnöke utasítására, nem jósolna neki senki hosszú időt a munkahelyen. A vertikális kommunikáció ugyan egyoldalúság jellemzi, de meg kell tanulnunk a főnökeinkkel is megfelelően kommunikálni, ami nem mindig könnyű, hiszen a főnök sokszor igazi „főnökként” viselkedik, még talán az évente egyszeri közös vacsorán is. Ez természetesen fordítva is érvényes.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Milyen esetben beszélünk horizontális kommunikációról?
2. Elégedett vagy-e a vertikális kommunikációddal?
3. Min szeretnél változtatni? Miért? Mit teszel ennek érdekében?
4. Képes vagy-e megfelelő formában megmondani a másinak – legyen az akár egyenrangú fél, akár főnök – az építő véleményed, vagy azt, ami miatt nem érzed jól magad a bőrödben?
5. Képes vagy-e meghallani a más véleményéből, meglátásából, hogy neked min lenne érdemes változtatnod (ahelyett, hogy helyreigazítanád vagy leordítanád)?

2. Írásbeli feladat:

Fogalmazd meg, a főnökkel hogyan illő kommunikálni, és te hogyan szoktál!

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

27. A személyközi kommunikáció zavarai

A megértés legvilágosabb bizonyítéka nem az, hogy szó nélkül értjük egymást, hanem az, hogy nem félünk megbeszélni egymással a dolgokat.

A. Oakwood

A kommunikációs zavar valamilyen konkrét probléma formájában jelentkezik.

Nézzünk néhány példát:

„Éppen most egy társaságban vagyok, nehezen nyílok meg az emberek előtt.” „Szeretnék megismerkedni Jucikával, de nem tudom, hogyan fogjak hozzá.” „Mindenki mást megértének az emberek, engem pedig senki sem ért meg. Miért?!” „Beszélgettem Ernővel, és félreértette a viselkedésemet, és amit mondtam. Miért értenek félre engem?” „Mindenki megbízhatatlan! Ez a tudat gátol, hogy megszólítsak valakit.” „Olyan erős drogéhségem van, hogy szenvedek ettől, de nincs bátorságom segítséget kérni a gondozóktól.” „Nem merek a munkahelyemen megszólalni, mert előttenek az indulataim, és a verekedésig fajulnak a dolgok.” „Mindenki önzőnek tart. Én nem tudom, hogy ez tényleg így van?!” „Állandóan zűröm van a munkatársaimmal, mi lehet ennek az oka?!” „Nem értem magam, ha együtt vagyok emberekkel, én szinte soha nem találok közös témát velük.” „Én mindenkivel törődök, kedveskedek, odafigyelek rájuk, velem pedig a kutya se törődik. Miért?!”

Sok példát tudnánk még ezzel kapcsolatban felsorolni. Te-
gyünk fel magunknak egy fontos kérdést: *milyen kommuniká-
ciós zavart ismerünk fel önmagunkban?* Ugyanis mivel nem
az történik, amit szeretnénk, valamilyen kommunikációs za-
varunk kell, hogy legyen. Nézzük meg azt is, hogy a zavar
kinek a hibájából adódott: a közlő vagy a fogadó hibájából,
vagy mindkettőjéből.

A közlő személy egy üzenetet akar eljuttatni a vevőhöz. Hiba
akkor keletkezik, ha nem tudja pontosan kifejezni, amit akar.
A szenvedélybetegek többsége gyakran küszködik a szóbeli
kifejező készségével. Ezért élénk gesztikulációval, arcjáték-
kal, tekintetükkel, testtartásukkal és különféle mozgásokkal,
ruházatukkal és egyéb külső megjelenési jegyekkel akarják
megértetni magukat. A család és a gondozók próbálják meg-
érteni, hogy mit akarnak közölni ilyen módon. A kliensek fej-
lődését eredményezi az, ha megértik ezeket a közléseiket, és
megértéssel reagálnak azokra.

*Példa: Az újságíró Böbe az éves birkózóbálon vesz részt tu-
dósítóként, egyedül. A főnöke meg házas társával, mulatva.
Mivel az egyik előző bálról nem kért tudósítást a főnök, amit
Böbe nehezményezett, megírta a főnöknek, hogy ő dolgozik
a bálban (azaz nem mulatni megy), és amikor elvégezte a
munkáját, haza is megy, ahogy ezt maga a főnök is saját
szemével láthatta. Ezzel azt akarta mondani a sorok között,
hogy neki munka, bár kellemes, a bálon való részvétel. De
a főnök, akinek épp családi gondjai voltak, egy kérdőjelso-
rozattal reagált Böbe minden mondatára, azaz úgy fogta
fel, hogy Böbe azért tesz neki szemrehányást, mert ő egy-
szer jól érzi végre magát, és nem dolgozik. Böbének persze
magyarázkodnia kellett – ha a főnök nincs rossz passzban,
talán nem is érti félre beosztottjának mondatait.*

Ha felismertük, hogy valamilyen kommunikációs zavar áll fenn nálunk, akkor foglalkozzunk a következő kérdésekkel:

- Miért nem tudom pontosan közölni, amit akarok?
- Miért nem veszem pontosan a mások közlését?

Addig semmiképpen se menjünk tovább, míg nem válaszoltunk ezekre a kérdésekre!

A kommunikációs zavart elkerülhetjük akkor,

- ***ha megtanuljuk pontosan közölni azt, amit akarunk;***
- ***ha megtanuljuk pontosan megérteni, amit a másik ember közöl velünk;***
- ***ha tudatában vagyunk annak, hogy mit váltunk ki a másik emberből közléseinkkel;***
- ***ha tudjuk, hogyan segíthetünk a másiknak a pontos közlésben.***

Mindezek elsajátításával eljuthatunk a kommunikációs zavarok rendezéséhez.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mivel lehet összefüggésben a kommunikációs zavar?
2. Van-e neked kommunikációs zavarod?
3. Hogyan jelentkezik nálad a kommunikációs zavar?
4. Nehezen tudod kifejezni magadat?
5. Lehet ezen segíteni? Hogyan?
6. Miért nem tudod pontosan közölni, amit akarsz?
7. Miért nem tudod pontosan fogadni, amit veled közölnek?
8. Hogyan küszöbölheted ki a kommunikációs zavarokat?

2. Írásbeli feladat:

Miért nem tudom megérteni a másik fél üzenetét?
(Hiányzik az értő figyelem? Nem tudom magam a másik helyzetébe képzelni? Nem tudom felfogni az adó gondolatait, érzéseit? A félreértés elkerülése érdekében mit teszek? Előítélet van bennem? Megosztom-e társammal, ahogyan értelmeztem szavait? Tisztázom-e, hogy tényleg helyesen értelmeztem, amit mondott?)

3. Szóbeli feladat:

Mondd el a csoportban milyen kommunikációs zavarokat ismert fel klienstársaidnál, és hogyan segített őket, hogy pontosan közöljék, amit akarnak?

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

28. A kommunikációs képesség fejlesztése

*A figyelem egyike a legszebb bókoknak,
amellyel megörvendeztethetünk valakit.*

D. Carnegie

Nagyon hasznos lesz, ha időt fordítunk kommunikációs képességünk fejlesztésére. Meg kell tanulnunk megfelelően kommunikálni egymással. A kommunikációs képesség javításával az egymás iránti érzékenységünket fejleszthetjük, és a megértést elmélyíthetjük.

Kommunikációs képességünk sokat fejlődhet akkor, ha a következő dolgokra odafigyelünk, és megpróbáljuk azokat alkalmazni a hétköznapi életben.

1. Tanuljunk aktívan meghallgatni a másikat!

Ha előítélettel hallgatjuk, nem tudjuk megérteni a másikat, félreértjük, amit közöl velünk. Határozzuk el, ha konfliktus keletkezne közöttünk, akkor először az egyik, aztán a másik mondja el, amit akar. Ne beszéljünk egyszerre, még ha ez a nehezünkre is esik! Különösképpen vigyázzunk arra, hogy ne ordítsunk egymással, még akkor sem, ha már kikeltünk önmagunkból! Ha nagy a feszültség köztünk, jobb, ha elhalasztjuk a beszélgetést egy későbbi időpontra. Eközben sok mindenre rájövünk, amitől jobban megértjük a másikat is, magunkat is, mert sok minden elkerülhette figyelmünket addig, amíg nem figyeltünk egymásra.

2. Nyíltan fejezzük ki érzéseinket, véleményünket, szükségleteinket és kéréseinket!

Legyünk aktívak, ne csak bólogassunk, hanem kapcsolódjunk be a beszélgetésbe! Tegyük fel kérdéseket!

Amikor nehezen adjuk elő kéréseinket, akkor az általában a visszautasítástól való félelem miatt van. Ennek a belső feszültségnek fel kell oldódnia bennünk, hogy helyesen kommunikálhassunk!

Példa: János ilyen furcsa stílusban kért el egy edényt a szomszédjától: „Kiskomám, ne haragudj már, hogy izé, tudod, arról van szó, biztos megértesz, lecsót akarok készíteni, izé, tudod?” „Mit akarsz tulajdonképpen?” – vágott közbe Feri. – „Tojás kell?” „Izé, tudod, kiskomám, nem kell nekem tojás, biztosan neked is szükséged lesz rá.” „Nyögd ki, János, mit akarsz!” – mondta türelmetlenül Feri. „Szóval, kiskomám, arról van szó, kölcsön adnád nekem ezt az edényt?” „Persze, hát miért nem ezzel kezdted!” – válaszolta Feri.

Nem egyszerű a kommunikálás két nem egyforma rangú között sem, például a szülő és a tanár között, ha gond van. De van megoldás: a megfelelő előkészítés a kulcsa az esetleg kellemetlen beszélgetésnek.

Példa: A tizedikes Kata már retteg a biológiaórától, mert a tanár megszegényíti, és mindig piszkálja. Nem akarja, hogy édesanyja beszéljen a tanárral, maga meg végképp nem akar szólni neki. Az édesanya átgondolta a helyzetet, és másnap felhívta a tanárt: „Azt hallottam” – mondja kegyes füllentéssel – „hogy önhöz mindig lehet bizalommal fordulni. A tanácsát szeretném kérni a lányommal kap-

csolatban. Feltarthatom önt személyesen vagy így telefonon?” – kérdezte az anya, pedig legszívesebben alaposan helyre tette volna, de akkor nem ér el eredményt, csak még ront a helyzeten „Persze!” – hangzott a válasz, és érezni lehetett a hangján, jól esett neki a pozitív értékelés. Utána már őszintén el lehetett mondani a leány félelmét. Másnap a tanár rámosolyodott Katára, aki nem tudta mire vélni a pálfordulást. Az anya célt ért: a lányát ért stresszt megfellelő kommunikációval jelentősen csökkentette.

Némelyek nagy körítéssel adják elő kéréseiket, mert félnek a visszautasítástól. Mások viszont nem merik kimondani, amit szeretnének kérni. Arra várnak szinte, hogy találják ki, mire is van szükségük.

Sok embernek rossz a beszédképessége. Nem tudja választékosan elmondani azt, amit szeretne. Nem jól képzi a hangokat. De magunkat kifejezni csak beszélve tanulhatunk meg! Hogyan? Egyedül vagyunk otthon. Amit látunk, azt mondjuk ki! Próbáljunk hangosan mondani mondatokat: „Ez a váza zöld, a virág benne sárga!” Nézzünk egy tárgyat sokáig, és találjunk ki róla történeteket, ezt mondjuk el magunknak, meséljük el azt is, miért is kerültek azok épp oda! A legkülönbözőbb beszédfejlesztő módszerek között találjuk azt is, mely javasolja, hogy tanulunk meg egy szöveget, és mondjuk fel azt szó szerint! Vagy meséljük el akár csak magunknak, mi történt velünk aznap vagy az előző héten.

A terápiás közösség sokat segíthet a gátlásos ember zavarának feloldásában azzal, hogy bátorítja, és megnyeri a bizalmát. Azt, amit éppen elveszített a családtagjai iránt. A kliensek között „egyenlőség” van, mindenki elmondhatja problémáit, és nem kell attól tartania, hogy szemrehányásokat tesznek neki a múltjáért, mint otthon.

A visszahúzódó embernek erőt kell magán vennie, hogy megszólaljon. Némelyek azért hallgatnak, mert tartanak attól, hogy butaságot mondanak, ami miatt aztán mindenki lehurrogja őket. Nem dől össze a világ, még ha hibáznánk is! Csak az hibázik, aki dolgozik, aki fejlődik, de az halad előre a melléfogásokkal együtt! Aki nem fejlődik, hanem megáll egy szinten, az persze, hogy nem hibázik. Nem így van?

3. Fordítsunk elég időt a kommunikációra!

A kommunikációhoz nem csupán az szükséges, hogy beszéljünk, és meghallgassuk egymást. Nemcsak az elengedhetetlen, hogy megértsük a másikat, adjunk, és elfogadjunk. Mindehhez idő is szükséges. Helyénvalóan kitöltött, megfelelő hosszúságú idő. Ne nézegessük az óránkat, amíg a másik beszél! Ne vágjunk türelmetlenül a szavába!

Sok esetben csak odavetett, félszavakkal beszélünk egymással, ami félreértésre és veszekedésre adhat okot (bár vannak olyan házaspárok, akik fél szavakból, és mozdulatból megértik a másikat) – rohanó világban élünk.

A családban is időt kellene fordítanunk a kommunikációra. Menjünk el kirándulni, ami remek alkalom arra, hogy elbeszéljünk egymással, ami otthon korlátozottan történik meg. Van ugyanis szinte mindenkinek saját szobája, határidős munkája (például a tanulás a gyerekeknél), nincsenek együtt az étkezések a munkahely, az iskola miatt, mivel mindenki különböző időpontban megy el otthonról, vagy érkezik haza. Bár az is lehetne, hogy egyszerűen leülünk az asztal köré beszélgetni! Férj a feleséggel, vagy a gyerekekkel. Ilyenkor ki kell kapcsolni a rádiót, a tévét, a videomagnót, levenni a fejhallgatót, félredobni az újságot. Mert kommunikáció nélkül vége a kapcsolatnak! Ez tarthatja életben a kapcsolatot, különösen akkor, ha spirituális töltése is van.

4. Kommunikációnk jobb megértését szolgálhatja a szerepcsere.

Ha úgy érezzük, hogy a másik nehezen érti, amit közlünk vele, akkor feltehetünk ilyen és ehhez hasonló kérdéseket: *„Te mit tennél az én helyemben, ha én csinálnám veled azt, amit te velem tettél?”* *„Te mit éreznél az én helyemben?”*

Nézzünk néhány példát: *„Kilökött a családom az utcára. János, te mit éreznél az én helyemben?”* – kérdezte Feri a barátjától, aki vádolta őt.

„Anya, te soha sem hoztál haza rossz jegyet? Nem emlékszel arra, hogy milyen rossz volt, mikor ezért megpofoztak?” – mondta Ági dühös édesanyjának, amikor egyest kapott matekból.

„Pokol volt az életem otthon, nem bírtam tovább, és elköltöztem.” – panaszoja Jenő. *„Nem helyesen jártál el!”* – vágott közbe Zsolt. *„Te mit tettél volna az én helyemben?”* – érdeklődött Jenő. *„Megértetek, Jenő, nehéz neked, talán én is...”* – válaszolta Zsolt.

5. Törekedjünk a visszajelzés helyes adására és fogadására!

A visszajelzés helyes adása és fogadása nélkülözhetetlen a kommunikációban, mert az üzenet megfelelő továbbadását és fogadását segíti elő.

Lássunk egy példát: – *„Beteg lett Böske!”* – mondja Ernő (üzenetközlés) – *„Melyik Böske, a felséged, a lányod vagy a tehén?”* – kérdezte Jenő. (A vevő megpróbál visszajelzést kapni a kibocsátótól, hogy helyesen értette-e az üze-

netet.) – „*Hát, a lányom lett beteg!*” – válaszolta Ernő. (A kibocsátó reagál a vevő értő figyelemmel megfogalmazott válaszára.)

6. Figyeljünk, nehogy a nonverbális közlésünk idegenszerű legyen!

Lehetnek furcsa szokásaink, melyek zavarják a beszélgető partnerünket. Nézzünk a hétköznapi életben előforduló esetekre néhány példát:

János mindig túl közel áll ahhoz, akivel beszél. Mária túl sokat mosolyog beszélgetés közben. Feri néha piszkálja az orrát, amikor válaszol. Ernő túlságosan szertartásos a vendégek között. Karcsi mereven áll, amikor Tamás erősen gesztikulálva mesél el egy szép történetet.

Sajnos, nem mindig ismerjük fel rossz kommunikációs szokásainkat. Lehet, hogy mások visszajelzéséből okulva jövünk rá, hogy milyen zavaró, sokszor visszataszító szokásaink vannak. A csoport, a terápiás közösség alkalmas gyakorló terep arra, hogy megtanuljunk helyesen kifejezni érzéseinket, gondolatainkat, és megfelelően viselkedjünk.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Hogyan szoktad meghallgatni az embereket?
2. Nyíltan fejezed-e ki érzéseidet és véleményedet, ha kommunikálsz?

3. Milyen a beszédképességed?
4. Miért nem vállalod a konfrontációt, azaz az összeütöközést, miért hallgatsz?
5. Ha valaki beszél hozzád, nézegeted közben türelmetlenül az órát?
6. Mit értsünk szerepcserén? Miben áll ez?
7. Törekszel-e a visszajelzés helyes adására és fogadására?
8. Milyen furcsa, idegenszerű szokásaid vannak, ha kommunikálsz?

2. Írásbeli feladat:

Hogyan fejlesztetd kommunikációs képességedet?

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

V. Problémáink

Egy-egy probléma egyesek számára izgalmas kihívás, míg másoknak rémálom.

Életünk során problémáink elintézését nem kerülhetjük el, mert azok maguktól csak ritkán oldódnak meg. Van, aki régóta „bevált” könnyebb utat választ, bizonyos „módszerekkel”, „mankókkal” (alkohollal, droggal, játékkal), játszmákkal kísérli meg a problémákkal való szembenézés és a megoldásért való küzdelem rögzös útjának elkerülését. Ha elsajátítjuk a hasznos tudnivalókat a problémamegoldásról, akkor egy nehézség felmerülésekor nem szükségszerű pánikba esnünk, de nem is fogunk úgy tenni, mintha minket egyáltalán nem érintene és érdekelne, mi történik. Hiszen saját életünknek mi vagyunk a főszereplői! Hogyne lenne tehát fontos, hogy egy-egy fordulóponthoz érve merre folytatjuk utunkat. Ha jól döntünk, siker, ha rosszul, akkor kudarc vár. Vannak jó céljaink, miért ne lehetne sokkal többet megvalósítani, mikor a jó problémamegoldás egy olyan készség, ami fejleszthető.

Hogyan találjuk meg a kellő egyensúlyt az önálló problémamegoldás és a kellő időben való segítségkérés között? Megtudhatjuk a következő fejezetből, módszeresen feldolgozva annak kérdésköreit. Hogyan tisztázzuk, mi a gond? Mit jelent tervszerűen foglalkozni vele? Ha nem kicsinyeljük le, nem túlozzuk el, hanem a valóságnak megfelelően próbáljuk szemlélni mind a magunk lehetőségeit, mind a dilemma elemeit, biztonságosan fogunk mozogni mindenütt, munkahelyen, családban, közösségekben. Megtanulhatjuk összemérni erőinket a tényekkel,

és tudni fogjuk, hogy szükségünk van-e segítségre. Ha igen, akkor ne habozzunk! Forduljunk a megfelelő emberhez!

A jó problémamegoldó képesség az egyik záloga annak, hogy az életutunkat kísérő, sikeresen megoldott problémák száma megsokszorozódjék.

Aki egyetért azzal, hogy fejlődésének egyik alappillére a jó problémamegoldó képesség, az igyekezni fog megérteni, mi kell ehhez. Elegendő információ összegyűjtése, nyitottság, megoldási ötletek módszeres keresése, és még néhány dolog, amit könnyen elsajátíthatunk. Hogyan érhetjük el céljainkat ebben a frusztrált, stresszel teli világban? Ha az elénk tornyosuló összes akadály leküzdése közben motiváltak maradunk, tekintetünket a célon tartjuk, és a hozzá vezető utat megtisztítjuk, járhatóvá tesszük.

Ez a problémamegoldás lényege.

Gottl Márta

29. Problémái mindenkinek vannak

Nincsen olyan szerencsétlenség, melyből az ügyes ember valami előnyt ne kovácsolna; olyan szerencse sincs, melyet az oktalan a maga kárára ne tudna fordítani.

(La Rochefoucauld)

Mindenkinek megvan a maga keresztje – szokták mondani, hiszen az élet problémák láncolata. Mindenütt utolérnek minket a gondok, noha sokszor rejtetten, alig felismerhető módon jelentkeznek. Gondjaink általában abból erednek, hogy el akarunk érni egy bizonyos célt, de hogy miként, milyen úton-módon, az számunkra sokszor rejtve van. A problémák szinte mindig különbözőek. Egyes gondok csalódást kelthetnek bennünk, magányosságérzést, szorongást, gyötrődést vagy kétségbeesést válthatnak ki belőlünk.

Gyakran megoldhatatlannak tűnő családi problémákkal küzdünk.

Példa: Az egyik férj elpanaszolja: „A feleségem és az anyósom ellenem hangolták a gyerekeket, ezért elidegenedtek tőlem. Ez megkeseríti a mindennapjaimat, olyan egyedül vagyok, mint az ujjam... Reménytelennek tartom, hogy gyerekeim magatartása megváltozzon irántam.”

Számtalanszor előfordul, hogy gondjaink támadnak a munkahelyünkön.

Példa: Egy felépült szenvedélybeteg elárulja: „A munkahelyemen igen sokat követelnek. Úgy érzem, nem tudok megfelelni az elvárásoknak. Én ott fekete bárány vagyok,

mindenki engem bánt. Ezt nem bírom elviselni! Otthagynom inkább a munkahelyem!”

Néha azonban akadnak örömteli gondok is. Egy anya kissé félve, de örömmel várja a nagy pillanatot, hogy megszüülhesse első gyermekét. Az apát a kis jövevény érkezésének öröme felülemeli egyéb gondjain, a szeme megtelik boldogságot sugárzó fénnel, ahogy az áldott állapotban lévő feleségére tekint, bármi is történt vele aznap.

Lehetnek egyszerű, hétköznapi gondjaink is: nem találjuk a szemüvegünket, elvesztjük a táskánkat, vagy későn érkezve haza nagy hévvel ki akarjuk nyitni az ajtót, de beletörük a zárba a kulcsunk. Bosszúsán törjük a fejünket, mi a manót tegyünk. Hullafáradtak vagyunk. De akkor is meg kell oldani azt a kellemetlen szituációt. Sokszor problémát okoz az is, hogy nem tudjuk ügyesen beosztani az időnket, mert a nap csak 24 órából áll, és nekünk legalább néhány órával több kellene.

Példa: István izgatottan beszélt nehézségeiről: „Van egy főállásom és egy mellékállásom is. Képtelen vagyok egyszerűen arra, hogy az időmet beosztam, ezért állandóan feszült vagyok. Feleségem is csak azt szajkózza, alig vagyok a családdal, csak aludni járok haza, magára hagyom a gyermeknevelésben. A gondunk közös. Töprengünk is azon, hogyan lehetne ezt megoldani.”

De nemcsak gondot okozhat egy-egy nehézség, hanem jobba is tehet minket, ha a megoldásán fáradozunk. Ekkor a problémát értelmezhetjük úgy is, mint **kihívást**. Ebben az esetben tudjuk, hogy *fel kell nőnünk a feladatokhoz*. A kihívásként felfogott nehéz feladat elindít bennünk egy folyamatot, mely mozgósítja a képzelőerőnket, és cselekvésre ösztönöz minket.

Példa: Egy kezdő belgyógyászt felkértek vidékre ügyeletes orvosnak, ahol olyan esetekkel is fog találkozni, amilyenekkel eddig soha. Mikor tanácsot kért egy idősebb, őt jól ismerő orvostól, elfogadja-e ezt az állást, ez azt válaszolta: „Andrea, fel kell nőni a feladathoz.” És sikerült a doktornőnek kiválóan helytállnia, mert felvette azt a bizonyos kesztyűt, amit odadoztak neki.

A probléma tehát **lehetőségeket** is rejt magában. A legsúlyosabb probléma mélyén is ott szunnyad mindig egy olyan lehetőség, amiből tanulhatunk, ami a hasznunkra lehet, előnyökhöz juttat minket, illetve valamit nyerünk belőle. Az elfelejtett nagy erdélyi matematikus, Bolyai János azt vallotta, hogy „az ember akkor ember, ha összes választási lehetőségei közül mindig a legnehezebbet választja.” Lehet, hogy ez kissé túlzásnak tűnik, mégis igaza van: a nehézségek legyőzése útján fejlődünk, ekkor lépünk előre.

Példa: Jánost kitette a családja az utcára drogozása és lopásai miatt. Ez nagyon fáj neki, azonban felismert egy nagy lehetőséget ebben a helyzetben. Mivel akarta, hogy gondjai megoldódjanak, eszébe jutott, hogy ha az Emberbarát Alapítvány Intézetében kezelteti magát, fel fog épülni. Ez meg is történt. Ma már felelős munkakörben megbecsült emberként dolgozik.

Egy probléma lehet **relatív** (viszonylagos), és **szubjektív** (tőlünk függő). Ami akadályt jelent az egyik embernek, nem biztos, hogy a másiknak is. Ez a személyiségtől függ. Vannak általános, minden embert érintő, és vannak személyes, csak nekünk nehézséget okozó dilemmák, de gondja mindenkinek van.

Példa: Istvánnak a „fű” okoz nehézséget. Ha látja, hogy mások „füveznek”, azonnal nyugtalan lesz, és „beindul”. János elé viszont nyugodtan odatehetik a füves cigit, nem hozza kísértésbe. Neki egészen más problémái vannak. Őt egy üveg arcszesz hozza lázba, bár iparkodik megszabadulni alkoholéhségétől.

A mindennapi problémákon túl vannak világméretű, megoldásra váró tudományos kérdések is (az AIDS gyógyítása, üvegházhatás kivédése, a bálnák megmentése), melyekről nem tudhatjuk, hogy mikor oldódnak meg, hamarosan, évszázadok múlva, vagy talán sohanapján.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. El tudod-e fogadni, hogy az élet problémák láncolata? (Hogyan?)
2. Hogyan kezeled az ismételten visszatérő problémákat?
3. Most vannak-e gondjaid? Hogy kezeled azokat?
4. Milyen örömteli gondjaid voltak életed során?
5. Kitérsz a kihívások elől, vagy elfogadod azokat?
6. A felépülésed szempontjából jó lehetőségnek tartod-e azt, hogy terápiás közösségben élsz?
7. Most mi a legnagyobb problémád?
8. Mit szólna a mondáshoz: kutyából nem lesz szalonna?

2. Írásbeli feladat:

(Meggyőződésed szerint húzd alá az igen vagy nem szót.)

1. Szemesnek áll a világ.
Igen. Nem.
2. Általában az erősebbnek van igaza.
Igen. Nem.
3. A problémákat söpörjük a szőnyeg alá!
Igen. Nem.
4. Ha egy férfi sír, az a gyengeség jele.
Igen. Nem.
5. Felépülhetek-e a szenvedélybetegségből?
Igen. Nem.

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

30. A kreatív problémamegoldás feltételei (1.)

*Minél tisztább a jó szándék benned...
annál biztonságosabban találsz utat a forgatagok között.*

Kempis Tamás

A kreatív problémamegoldásra csak az intelligens ember képes, aki céljainak elérése érdekében ki tudja választani a legmegfelelőbb módot, és így nem megy „fejjele a falnak”, ahogy mondani szokták. Az intelligencia nem elsősorban „tanultságot” jelent, azaz nem lehet azt megtanulni. Némelyek szinte már születésükkor magukkal hozzák. Viszont sok olyan ember van a földön, aki felsőoktatási intézményben akár több diplomát is szerzett, mégsem mondható intelligensnek! Intelligens ugyanis az, aki tudja, hogy „mit, hogyan és mikor”. Mit is jelenthet ez?

Az intelligens ember hogyan tekint a problémára? Először is pontosan felméri, hogy ez az ő problémája-e, avagy másé. Ezt azért kell eldönteni, mert gyakori, hogy némelyek úgy érzik, nekik kell megoldaniuk minden problémát. Érdekes jelenség, mikor valaki mindenki más problémájában illetékesnek érzi magát, de közben a saját gondjait egyáltalán nem rendezi el. Az is előfordul, hogy egyesek egyáltalán nem törődnek az eléjük kerülő problémákkal, hanem azt másokra hártják. Az intelligens ember felméri kompetenciájának (illetékességének) határait, akár a maga, akár más problémáinak megoldása a kérdés, azaz eldönti, hogy ezt neki kell-e megoldania, vagy segítenie abban, vagy nem. Ő tudja, hogy nem minden problémát neki kell megoldania.

A különböző szereket használó szenvedélybetegeknél intelligenciakárosodás következik be. Például aki fiatalon huzamosabb ideig nagymennyiségű alkoholt fogyaszt, komolyan károsodik az absztrakciós (elvonatkoztató) és problémamegoldó készsége. A szenvedélybetegek többsége nem egykönnyen kezeli a problémáit, nehezen veszi az akadályokat.

Amikor a kreatív problémamegoldás feltételeivel foglalkozunk, elsősorban azoknak szeretnénk segíteni, akiknek a mentális teljesítő képessége kissé vagy erősen hanyatlott a szerhasználat miatt. Természetesen ezt nem ismeri fel sok olyan ember, akinek pedig szüksége lenne segítségre. A problémamegoldó képességét mindenkinek érdemes fejleszteni, ezért bárki hasznosíthatja az alábbiakat.

A kreatív problémamegoldáshoz hét lényeges feltétel szükséges. Ezek mindegyike elsajátítható, megtanulható.

1. Világos látás

A világos látás alatt a dolgok jó átlátását értjük. A problémamegoldás alapja a tisztánlátás. Ha világosan látunk, akkor tudjuk, hogy mit akarunk, eldöntjük, hová akarunk jutni, céljaink egyértelműek, ítéleteink határozottak lesznek. Nem kapkodva, forró fejjel döntünk, és reagálunk. Először is határozzuk meg a céljainkat, ami világos látás nélkül nem fog menni. Cél nélkül pedig esélytelenek vagyunk arra, hogy jó irányba haladjunk. Ha megkérdez valaki minket, milyen céljaink vannak, tudunk-e határozott választ adni? Gondoljuk át, mik is jelenleg a céljaink? Biztos, hogy tisztán, világosan átlátjuk, mik a problémáink? Rálátás nélkül ugyanis nehezen találjuk meg azok gyökerét.

Céljaink elérése érdekében fel kell ismernünk az akadályokat, a kisebb-nagyobb, valós és álproblémákat, a mellékesnek és jelentéktelennek tűnőket is. Minél világosabban látjuk a kiváltó okot, annál könnyebb megoldani gondjainkat.

Mindennél fontosabb a végeredmény. Mit akarunk elérni? Mire vágyunk? Hová akarunk eljutni? Lehet, hogy sok, hosszú küzdelem után mutatkozik meg majd csak az eredmény, ezért feltétlenül tartsunk ki.

Nagyon fontos, hogy megértsük és megjegyezzük: egy szenvedélybetegnek nem az alkohol, vagy a drog az igazi problémája, hanem az azokhoz való viszonya. Nem az lesz az eredmény, ha rövid távon absztinenssé válik. Nem. Az lesz az eredmény, ha hosszú távon képes élni az egészségest megközelítő szinten. Kérdés, hogy akarunk-e ezért küzdeni, érdekel-e egyáltalán minket az eredmény, azaz az, hogy mi lesz fáradozásunk gyümölcse?

2. Koncentráló képesség

A kreatív problémamegoldás feltétele az is, hogy képesek legyünk koncentrálni, figyelmünket arra összpontosítani, ami a legfontosabb. A legtöbb szenvedélybetegre jellemző, hogy nem képes egyetlen dologra fordítani minden erejét, mert az elaprózódik: egy sereg dolog köti le a figyelmét. Úgy száll virágról virágra, mint a méhecske, ebbe is, abba is belekap, végül egyetlen problémáját sem tudja igazán megoldani.

Gyakran egyszerre több nehézséggel is szembe kerülünk, és azok megoldásához bizonyos sorrendet kell felállítanunk. Az a helyén való tehát, ha számba vesszük a problémákat, meghatározzuk céljainkat, és a megvalósítás útjában álló akadályokat. A célok közül kiválasztunk egyet, a legfontosabbat, és arra koncentrálna keressük a megoldást, egymás után (nem egyszerre!), sorra elhárítva az akadályokat.

3. Nyitottság

Gondjaink kreatív megoldását megkönnyíti a nyitottság. Ez azt jelenti, hogy hajlandók vagyunk fontolóra venni egy sereg

megközelítést. Nem ragaszkodunk mereven a saját ötleteinkhez. A nyitott ember válaszokat vár a feltett kérdésekre Miért? Miért ne?! Mi lehet a megoldás? Mi más lehet még a gond? Mit láttam rosszul? Min kell igazítani? Én látom-e jól a megoldás módját, vagy más?

4. Határozottság, döntési képesség

A kreatív problémamegoldás döntések sorozatából áll. Sok szenvedélybeteg olyan családi körülmények között élt, ahol nem tanult meg dönteni. S ha ezt nem sajátította el, akkor hogyan tudna döntéseiért felelősséget vállalni?! Sehogy. De hogyan lehet ezen segíteni?

Mikor hozunk rossz döntést?

1. Ha az előttünk álló döntés következményeit nem megfelelően elemezzük.
2. Ha attól tartunk, hogy esetleg megszegyenülünk, ha másképp határozunk.
3. Ha szorongunk, s emiatt határozatlanok vagyunk.
4. Ha indulatból, esetleg kapkodásból, azaz meggondolatlanul ígérünk valamit, amit véljük, meg kell tennünk, pedig már látjuk, hogy nem fog jóra vezetni.

Az önmagát túlértékelő ember is dönt úgy, hogy abból kudarccá szarmazik. Ez nagyban hozzájárul ahhoz, hogy aztán leértékelje önmagát. Sokszor igen nehéz, felelősségteljes dolog döntést hozni, ezért sokan vonakodnak elhatározásra jutni. A döntésképtelen ember napjai feszültségben, stresszben telnek.

Akkor tanulunk meg helyesen dönteni, ha döntéseink után levonjuk a tanulságot. Minél kevesebbszer döntünk, annál kevesebb lesz a tanulság is, míg végül képtelenné válunk a döntésre. Lehet, hogy egy-egy helyzetben, információ hiányá-

ban nem tudunk határozni. Ilyen esetben szabjunk határidőt, amikor visszatérünk a kérdésre, de ne odázzuk el beláthatatlan időkig a döntést. Ne legyünk olyanok, mint Petőfi Sándor mindet veszni hagyó döntésképtelen Pató Pál ura, akinek „házájában ősi jelszó: / »Ej, ráérünk arra még!«”

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit jelent kreatívan megoldani a problémákat?
2. Eddig kreatívan oldottad meg problémáidat, vagy fejjeled a falnak?
3. Megítélésed szerint romlott-e a problémamegoldó készséged az utóbbi időben?
4. Tehetsz-e valamit azért, hogy javuljon a problémamegoldó készséged?
5. Tudod-e figyelmed arra összpontosítani, ami a lényeg?
6. Mereven ragaszkodsz a saját elképzeléseidhez?
7. Tanítottak-e gyerekkorodban arra, hogyan lehet helyesen dönteni?

2. Írásbeli feladat:

Leírunk neked egy helyzetet, amely tartalmaz egy valódi problémát. Válaszolj a feltett kérdésekre igennel vagy nemmel, ill. húzd alá az igen vagy nem szót!

Pista úgy érezte, mindenből elege van. A feladatait igyekezett legjobb tudása szerint megoldani, de azt gyanította, a főnöke mégis elégedetlen vele. Mindig talált valami javítani valót a munkadarabon, amelyen dolgozott. A munkaide-

je már késő estébe nyúlt, mégsem végzett mindennel, amit aznapra eltervezett. Még éjjel is annyira foglalkoztatta ez, hogy nem tudott rendesen aludni sem. „Nem vagyok én alkalmas semmire” – gondolta. Reggelente fáradtan ébredt, napközben csak döntötte magába a kávékat. Ez idegesség, a negatív visszajelzések pedig nagyon feszültté tették. Végül kirobbant: káromkodva, dühösen vágta oda a főnökének, mikor az ismét kifogásolt valamit egy munkadarabon: „Felmondok. Úgy látszik, magának én nem tudok eleget tenni!” A főnöke meglepődve válaszolt: „Erről szó sincs. Én azt gondoltam, hogy maga tanulékony, ügyes, hát gondoltam, miért ne legyen még tökéletesebb, amit csinál. Miért nem szólt? Rég megbeszélhattük volna!”

Feldolgozás:

1. Valódi problémája volt-e ez Pistának?
Igen. Nem.
2. Jogos-e a főnök bírálata?
Igen. Nem.
3. Helyes- e Pista önértékelése?
Igen. Nem.
4. Helyesen fogadta-e Pista a főnök visszajelzését?
Igen. Nem.
5. Intelligensen viselkedett-e Pista, amikor nem találta a megoldást?
Igen. Nem.
6. Nyitott volt-e a főnök a problémamegoldásra?
Igen. Nem.
7. Megelőzhette volna-e a főnök Pista kirobbanását?
Igen. Nem.
Miként? Hogyan viselkedtél volna a főnök helyében?

8. Ki tanulhat a konfliktusból? Csak Pista. Csak a főnök.
Mindkettejüknek van még mit csiszolni kommunikációs
képességük javítása érdekében.

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.
(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

31. A kreatív problémamegoldás feltételei (2.)

Ahhoz, hogy a szenvedélybeteg helyesen oldhassa meg gondjait, meg kell ismernie először is a problémamegoldás alapvető lépéseit.

Hagyhatunk szabad utat az ösztönös gondolkodás alkalmazásának is, azaz egyszerűen magunktól jut eszünkbe az elintézés mikéntje, ha az jó megoldáshoz vezet. Ha viszont azt tapasztaljuk, hogy nem eredményes, akkor használjuk a megadott szempontok szerinti úgynevezett folyamatelemzést. Ez növeli ugyanis a tudatosságot, és ezáltal a problémamegoldó készségünk fejlődni fog. Ez mindenkinek hasznára válik. Mi is ez?

5. A módszeresség

A kreatív problémamegoldás fontos feltétele a módszeresség, a szisztematikus, a rendszeres problémamegoldás. Törekedjünk arra, hogy kialakuljon bennünk a módszeres gondolkodás. Ez a készség olyan, mint egy oszlop, mint egy váz, amibe az ember, ha belekapaszkodik, akkor tartást ad neki. E biztos támasztól eltérhetünk, de ugyanakkor vissza is térhetünk hozzá. Olyan, mint a tükör, amely megmutatja a javítás, a változtatás lehetőségét, annak módját, irányát.

6. Érzelmi tudatosság

Az ember tudatosan törekedhet arra, hogy érzelmeit és azok hatásait felismerje. Érdemes ezt minden alkalommal meg is fogalmazni magunkban, mely így a szokásunkká válhat. Erre azért van szükségünk, mert a pillanatnyi érzelmek, érzelmi

hullámzásaink erősen befolyásolnak minket döntéseinkben és problémáink megoldásában, jelentősen megzavarhatják világos látásunkat, kiszolgáltatottá tesznek minket. Az emberek nagy részét az érzelmei irányítják. Az érzelmi tudatosság révén könnyebb felismernünk a problémamegoldás során fellépő különböző érzéseket és érzelmeket, és realisabban fel tudjuk mérni, milyen mértékben befolyásolják azok döntéseinket. Lecsillapíthatjuk, megzabolázhatjuk, áthangolhatjuk érzelmeinket. Érzéseink mellé felsorakoztathatunk értelmi érveket, amennyiben tudatosan törekszünk erre. Az érdekérvényesítés szempontjából kifejezetten hátrányba kerülnek azok, akik nem számolnak saját pillanatnyi érzéseik, érzelmeik hatásával. Sőt megkísérelhetjük azt is, hogy eljátsszuk, nem mivelünk történik az esemény. Ekkor mi mit tennénk? Tehát próbáljuk meg felülről nézni önmagunkat! Igen nehéz, talán lehetetlennek is tűnik, de hasznos.

7. Önfegyelem

Az önfegyelem az, amikor uralkodunk érzelmeinken, indulatainkon, szenvedélyükön. Fontos alkalmazási területe az önuralom. Ez azt jelenti, hogy amit akarunk, arra koncentrálnunk, és nem arra, amit nem akarunk. Lényegében ugyanaz, mint az önkontroll, az önirányítás. **Nem hagyjuk, hogy a problémák elsodorjanak minket, hanem törekszünk úrrá lenni azokon.** Az önfegyelem fontos eleme a helyes problémamegoldásnak!

Az önfegyelem kapcsolatban áll az idővel is. A legtöbb szenvedélybeteg nem tud az idővel gazdálkodni, idegen tőle az időbeosztás, a rendszeres élet. Halogatja problémái megoldását, ezért kifut az időből. Mi, akik terápiás közösségben élünk, ha elhatározzuk, hogy 11-re megfőzzük az ebédet társainknak, akkor erre koncentrálnunk, és nem megyünk ki közben biliárdozni, vagy tízpercenként nem ülünk le cigizni vagy zenét

hallgatni. Folyamatosan dolgozunk, így az ebéd elkészül a megbeszélt időre.

Szükség van egyfajta „viszonyrendszer” kialakításra pl. a munkaterápiában is (teljesítmény, időhatár). Erre az önértékelés szempontjából éppen annyira szükség van, mint a munkatársak értékelésére arról, ki hogyan fejlődik.

Az önfegyelem összefügg az anyagi dolgokkal is. Ha pénzhez jutunk, ne a legdrágább cuccot vegyük meg, a méregdrága primőröket, aztán meg várjuk megint a három-négy hét múlva jövő fizetést! Gondoljuk végig, mit engedhetünk meg magunknak! Meg kell tanulnunk bánni a pénzzel!

Egy férfi meggondolatlanul költekezett, és mivel nem tudta elrendezni negyvenezer forintos adósságát, öngyilkos lett. Ezt a problémát meg lehetett volna oldani másképpen is. Sok ember azért lesz szenvedélybeteg, mert megoldhatatlannak tűnő anyagi problémái elől az alkoholhoz vagy droghoz menekül, s emiatt teljesen tönkremegy.

Azt, hogy valaki miért nem tud bánni a pénzzel, a lecsúszott, vagyonukat elvesztett, állami hivatalt vállalni kénytelen nemesek, a dzsentrik egyik képviselője így fogalmazta meg Mikszáth Kálmán: Gavallérok című kisregényében: „Mi, sárosiak, nem érünk rá a szegénységünkre gondolni, ahelyett örökké abból tartunk főpróbákat, hogyan csinálnánk, ha gazdagok lennénk...” Az egészszel csupán annyi a baj, hogy másnap már ugyanaz a nélkülözéssel és szürkeséggel teli élet folytatódik, mint tegnapelőtt, ugyanis csak egy napig tartott a nagyozolás.

8. Az értékek – beállítódások

Az értékek olyan „etikai parancsok”, melyek az ember cselekvését vezetik. Azt fejezik ki, hogy az egyén, illetve a csoport milyen értelmet és célt kapcsol össze a cselekvéssel.

A kreatív problémamegoldás szempontjából nélkülözhetetlen értékek például a tolerancia (a türelem), az elfogadás (ha van egy problémánk, akkor az ellen nem tiltakozunk, hanem elfogadjuk, és igyekszünk megoldani), a segítség másoknak, (ha látjuk, hogy gondjuk van), a felelősségvállalás, a kötelességteljesítés, a másokra való odafigyelés, a tisztelet, a megbecsülés stb. Az értékek életünk irányítói, meghatározzák viselkedésünket. Általában értékrendünk szerint fogadjuk és oldjuk meg problémáinkat.

A beállítódásunk (idegen szóval: attitűd), más szavakkal az értelmi, érzelmi és cselekvési viszonyulásunk is lényeges a kreatív problémamegoldás szempontjából. Ha például passzív a beállítódásunk, akkor ennek háttérében feltehetően az áll, hogy értéktelennek, alkalmatlannak tartjuk magunkat, és azt gondoljuk, nem jó az, amit teszünk. Feltételezzük azt, hogy mások is ezeket gondolják rólunk. Ilyenkor kibúvókat keresünk, vagy gyakran úgy ítéljük meg a helyzeteket, hogy kudarcot fogunk vallani. Ezért inkább háttérbe vonulunk.

Példa: „Ezt én nem tudom megtenni. Nem tudok mit kezdeni ezzel a problémával. Gyenge vagyok. Mindenki ezt gondolja rólam...” – panaszkodik Józsi.

Pedig Józsi most megmutathatná nekik, sőt magának is, hogy igenis alkalmas rá! Nem ér meg egy próbát, hogy megtudjuk, képesek vagyunk-e megbirkózni a nehézséggel? Dehogynem! Kíséreljük meg! Vágjunk bele bátran! Bátraké a szerencse, nem?

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Hogyan old meg egy problémát az, akit az ösztönei irányítanak?
2. Mit értesz módszeres gondolkodáson?
3. Milyen mértékben befolyásolnak érzelmeid döntéseidben?
4. Mit értesz önuralmon, és hogyan fejleszted azt?
5. Milyen értékeket ismersz fel önmagadban és barátodban?
6. Milyen a beállítódásod a dolgokhoz, felelős vagy felelőtlen?
7. Miért érdemes becsületesen élni?

2. Írásbeli feladat:

A tíz állítással kapcsolatban húzd alá az igen vagy nem szót, azt, amelyik érvényes rád!

1. Önuralmat gyakorlok, amikor ellenfelemmel beszélek.
Igen. Nem.
2. Őszinte vagyok magammal és másokkal szemben.
Igen. Nem.
3. Úgy élek, hogy méltó legyek az emberek bizalmára.
Igen. Nem.
4. Örömet szoktam szerezni másoknak.
Igen. Nem.
5. Kedvesen bánok mindenkivel.
Igen. Nem.
6. Értelmes dolgokat csinálok a hétköznapijaimban.
Igen. Nem.
7. Saját érdekeimen túl tekintettel vagyok mások érdekeire is.
Igen. Nem.
8. Töreksem arra, hogy ne okozzak másnak fájdalmat.
Igen. Nem.

9. Meggondolt vagyok a kritikus helyzetekben.
Igen. Nem.
10. Kitartó vagyok, de nem öntörvényű, azaz engem nem lehet sem megváltoztatni, sem irányítani.
Igen. Nem.

3. Szóbeli feladat:

Mondj egy olyan példát az életedből, amikor örömet szereztél másoknak!

- 4. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.**
(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

32. A problémamegoldás akadályai

Ne tégy semmit felindulásban, különben mindent elronthatsz.

B. Gracián

Foglalkozzunk részletesebben azokkal az akadályokkal, melyek hátráltatnak minket problémáink megoldásában, nehezítik céljaink elérését. Az akadályok megszbáják a számba jöhető megoldások számát. Olyan korlátok ezek, melyeket el kell tennünk az útból.

Beszűkült gondolkodásunk miatt néha nem kis időbe kerül, hogy megfogalmazódjon bennünk egy jó gondolat vagy egy nagyszerű ötlet. Vizsgáljuk meg a problémát, állapítsuk meg, mi a célunk, amit el akarunk érni, mik az akadályok és hol rejlenek.

Tanulnunk, fejlődnünk kell ahhoz, hogy eljussunk arra a fokra, amikor már képesek vagyunk a bennünk és rajtunk kívül lévő akadályokat felismerni, és azok fölé kerekedni. Milyen akadályokkal találkozhatunk?

1. A lelki erő hiánya

Felvethetnénk azt a kérdést: csak intelligencia kérdése a problémamegoldás? Nem. Bár a jó megoldáshoz feltétlenül szükségünk van intelligenciára is, vagyis arra, hogy tudjuk mit, hogyan és mikor tegyünk. Ám az intelligencia önmagában kevés. A problémamegoldáshoz pszichés energiára is szükségünk van. A kitűzött célokat ugyanis egészség és energia, fizikai és lelki erő nélkül nem érhetjük el. A szenvedélybetegek testileg-lelkileg és egzisztenciálisan bajba jutott emberek. Először is fel kell épülniük, ki kell alakítaniuk egy egészséges életmódot, hogy erőre kapva problémáikat meg tudják oldani. Az egész-

ség és az energia összetartozik. Ha egészségesen élünk, több erőnk lesz. Az aggályoktól és szorongásoktól felszabadult ember új erőre tehet szert.

A testi-lelki és idegrendszeri egészség még nem elegendő. Szellemi-lelki táplálékra is szükség van, mely azt a vákuumot, azaz lelki űrt betölti, amit a drog és az alkohol hagyott maga után.

„Amikor kimegy az emberből, víz nélküli helyeken bolyong, nyugalmat keres, de nem talál. Akkor így szól: Visszatérek házamba, ahonnan kijöttem. Amikor odaér, gazdátlanul, kiséperve és felékesítve találja azt. Akkor elmegy, vesz maga mellé másik hét magánál is gonoszabb lelket; bemennek, és ott laknak, és annak az embernek az utóbbi állapota rosszabb lesz az előbbinél.” (A Bibliából Máté evangéliuma 12,43-45)

Erőt kell merítenünk önmagunk tartalékaiból, a barátainkból, a közösségből, Istenből. Ha ugyanis csak egyetlen viselkedésformát sajátítunk el, akkor az olyan, mintha egy mankót szorítanánk a hónunk alá, hogy járni tudjunk. Fogunk tudni járni vele? Csak bicegni, lassan, de rendesen haladni, vagy akár futni, soha! A lelki nyugalom és az energia között is szoros összefüggés található. A megbomlott lelki nyugalom miatt egyre fogy az erőnk, sőt fizikailag is romlik az állapotunk. A lelki nyugalom visszatérésevel pedig növekszik az erőnk.

Ha van erőnk, ne pazaroljuk el értelmetlenül, hanem hasznos dolgokra fordítsuk! Ha eltorzult személyiségünk, és jellemünk megváltozik, akkor jobban odafigyelünk arra, hogy mire fordítjuk energiáinkat.

2. A küzdőképesség hiánya

Sok szenvedélybeteg így sóhajtozik: „Fáradt vagyok!” „Megtuntam az életemet!” „Belátom, hogy idegromcs vagyok.” „Nem tudok túrni és alkalmazkodni.” Aki nem képes túrni és alkalmazkodni, az nem tudja a problémáit hosszú távon kezelni, megoldani. Szükség van arra, hogy időt adjunk magunknak, keressük, kutassuk, újra és újra vizsgáljuk meg más oldalról is a dolgot, és úgy próbáljuk megoldani a problémát. Ne adjuk fel, mert mindenre van megoldás, csak meg kell találni!

3. Apátia, közöny

Általában, ha a szenvedélybeteget sorozatosan kudarcok érik, a feldolgozatlan gondok közönyössé teszik. A reménytelenség, a kilátástalanság, az érzelmi elsivárosodás a mindennapokban a problémamegoldás kemény akadályává válnak. Mit tegyünk ellene? Először is el kell határozni, hogy segítséget kérünk, és megkezdjük a problémák feldolgozását. Próbáljunk meg nyitottabbak lenni, forduljunk segítőkhez, barátainkhoz, határozzuk el, hogy nem adjuk át magunkat az érzéseinknek! Gondolkodjunk el azon, mit tettünk volna az adott probléma megoldásáért, amikor még nem volt jelen az életünkben a szenvedély? Keressük személyiségünkben az ép alapokat, hogy a küzdőképes énünkkel lássunk rá a helyzetünkre.

4. A célnélküliség

Nagy akadály lehet a célnélküliség is, amikor úgy érezzük, nem éri meg küzdeni, mert nem látjuk a fáradozás értelmét. Ennek fő oka az elmagányosodás. Nincs kinek „megmutatni”, hogy képes vagyok megoldani a problémákat.

Sokan így gondolkoznak: „*Minek küzdjek, az élet tele van borzalmakkal... miért vagy kiért küzdjek? Magamra maradtam.*” Ne engedjünk ennek a kísértésnek, mert az ilyen állapot

többnyire átmeneti! Hamarosan jön egy fordulat, és máris előttünk lebeghet egy újabb cél.

5. Nem elég vonzó az eredmény

Tudjuk, hogy elérhető számunkra az eredmény, de nem elég vonzó, ezért könnyen lemondunk róla. Kár.

Példa: *János így töprengett magában: „Ha ezt teljesítem, akkor egyre többet várnak tőlem... ezért inkább nem teszem... nem olyan fontos nekem az, hogy megdicsérjenek.”* (De ezt csak hiszi, mert amikor megdicsérik, jóleső érés árad szét benne, ami azt igazolja, persze, hogy fontos az elismerés.)

Könnyű kitalálni, hogy dupla fizetés például vonzóbb lenne, vagy ha kilátásba helyeznek egy kinevezést, de ez ritkán történik meg. Elégedjünk meg esetleg egy olyan baráti vagy társkapcsolattal, amelyben elismernek? Ilyen esetben sokat lendíthet az emberen az önbecsülés! „Kasszírozzunk” be minden dicséretet, sok kicsi sokra megy! Jutalmazzuk magunkat gyakrabban, vegyünk észre, és értékeljük még egy elismerő pillantást is, mindezek növelik az önérzetünket, tartást adnak az embernek. És közben ne feledjük el, hogy magunk is értékeljük a másikat, dicsérjük meg akkor is, ha csak valami kis apróságot is tett! Mindenki van érték, legfeljebb meg kell azt keresni.

6. A stagnálás, vágy nélküliség

Sokszor tyúkanyóként kotlunk a kudarcokon, nem tudunk szabadulni a veszteség gondolatától, nem tudunk túljutni a holtpontra, s félünk az új kihívásoktól. A közönybe menekülünk, s védekezésül falat építünk magunk köré.

A depresszió és az érzelmi sivárság lefékez bennünket. Teljesen igénytelenné válunk, nem vágyunk nemes célok után, a problémák megoldása sem érdekkel minket. Előre gyártott érzelmi panelek helyett lehetséges már kis ráfordítással is új, még soha nem tapasztalt érzelmeket találni magunkban, és azokat felszabadítani. Ehhez viszont el kell tudnunk szakadni az önsajnálattól. Le kell bontanunk a csalódás, a fájdalom és a szenvedés miatt épített falakat, és el kell kezdeni újra bízni önmagunkban és másokban. Különben sose tudjuk meg, hogy mi minden vár ránk „odakinn”.

7. Halálvágy

Válságos lelki állapotban lehetnek, akik azon filozofálnak, hogy jobb lenne meghalniuk, nincs értelme az életnek. Önmagunkból kitekintve, mintegy kilépve a mienkénél jóval nagyobb problémákat láthatunk meg embertársaink életében, akár itt az intézetben, akár a híradóban, egy irodalmi műben, filmben, vagy a történelmi eseményekben (üldöztetések, háborúk, emberek éheznek, mindenüket és mindenkijüket elveszítik stb.) Hasonlítsuk össze magunkat velük, és megszűnik a nyomasztó tehetetlenségérzésünk. Rájövünk, hogy érdemes élni, szeretni és másokon segíteni! Tekintsünk bele a körülötünk lévők életébe, és felfedezzük talán, hogy nekik még a miénkénél is nagyobb gondjuk van.

8. A túlzott sikerorientáltság

Úgy gondoljuk, hogy nekünk mindig győznünk kell, s nem tudunk veszíteni. Ez sajnos lehetetlen. A földkerekségén nincs olyan ember, akinek mindig minden sikerül. A bölcs ember képes hasznára fordítani azt is, ami nem sikerült!

Edison több ezer kísérlet után jutott el oda, hogy megalkotta a villanyégőt. Ezután mondta azt jó adag humorral, hogy ő

mennyivel okosabb lett, mert most már ismeri a több ezer rossz megoldást is.

Itt azt is láthatjuk, a humor mennyit tud segíteni nehéz helyzetben. Ekkor nem mérgeledünk az elvesztegetett időn, hanem belátjuk, anélkül nem jutottunk volna el a megoldáshoz.

9. A váratlan események

A problémamegoldás folyamatát gyakran valamilyen váratlan esemény szakítja meg. Ilyenkor tehetetlenné válunk, mert szegényes az élményfeldolgozó képességünk. Nem árt készen lenni a váratlan események fogadására, egészen a célig!

Példa: Jani először kap a pékségben felelősségteljes munkát, amióta abbahagyta a drogozást. Örömmel feszül neki a munkának, mikor utoléri a múlt: a várt időnél jóval hamarabb megjön a bírósági idézéses ajánlott levél, mely korábbi cselekedeteiért, a felelősségre vonásért idézi be. Ha Jani az új munka miatti izgalmban elfeledkezett erről, akkor derült égből villámcsapásként éri az új helyzet, és lehet, hogy nem tud olyan jól bemutatkozni új munkahelyén, ahogy elgondolta. De ha megbeszéli magával, hogy igenis, ez várható volt, csak nem éppen mára gondolt, hogy megérkezik a „behívó”, akkor könnyebben túl tudja tenni magát rajta, hiszen tudja, mindennek megvan a maga ideje.

10. Az ötletszegénység

Szintén akadályozhat bennünket a megoldás keresésében az, hogy nincsenek sem ötleteink, sem elképzeléseink. Ezért már a lehetőségek felmérésénél megakadunk, és elhamarkodottan kijelentjük: „Nincs megoldás. Nem tudom megoldani a problé-

máimat.” Persze a jó ötletek – ahogy a fotóriporterek mondani szokták a jó témákról – a földön hevernek, csak le kell értük hajolni. Nyitott szemmel, kíváncsian, érdeklődve, figyelmesen járva-keelve felfedezhetjük, hogy az élet rengeteg sok új és járható utat rejteget. (Persze nem árt az sem, ha tartunk magunknál „bozótvágo kést”!)

11. Irreális ötletek

Az irreális, azaz a megvalósíthatatlan ötletek is akadályoznak bennünket a gondjaink megoldásában. Ám nem minden irreálisnak látszó ötletet lehetetlen megvalósítani. De amennyiben tényleg semmilyen mód nincs az ötlet kivitelezésére, úgy gyorsan el kell szakadni tőle – ne múljon az idő hiába, ne éljünk álmvilágban.

12. A negatív érzelmek és a negatív hozzáállás

A félelem, a harag, a gyűlölet, a passzivitás súlyos akadályok. Befolyásolják a problémamegoldás minőségét. Feltételezik, hogy olyan helyen is van probléma, ahol pedig egyáltalán nincs. Mindig oda kell figyelni az érzelmeinkre azzal a problémával kapcsolatban, melyet meg akarunk oldani. Ne vegyük figyelembe, győzzük le negatív érzelmeinket, és vegyünk részt aktívan a megoldási folyamatban!

13. Csodavárás

Lehet, hogy az is akadályoz minket a gondok megoldásában, hogy valamilyen különleges csodára várunk kényelmesen a karosszékben ülve. Várunk akkor, mikor már réges-rég cselekedniük kellene! Várjuk, hogy a sült galamb a szánkba repüljön, de az valahogy sehogy sem akar! Áltatjuk magunkat azzal, hogy *„Majd megoldódnak a problémáim valahogy, én nem töröm magam...”* Maguktól nem fognak!

14. Ne sikerüljön!

„Ne sikerüljön, amibe belefogok!” Nehéz elhinni, de a veszély- és kockázat-szükségletű ember erre vágyik. Jó esetben ugyanis ez ösztönzi arra, hogy cselekedjen. Vannak olyanok is, akik kifejezetten keresik a veszélyt, folyton kockáztatnak (játékszenvedélyesek, extrém sportokat kedvelők stb.). Ők gyakorta éppen az akarják, azért munkálkodnak, hogy ne sikerüljön elérniük a célt. Ugyanis maga a vészhelyzet a célja az ilyen tevékenységnek. Ha a veszély megszűnik, akkor az egész értelmét veszti.

15. A kevésbé alkalmas személyiség

Vannak olyan személyiségek, akik kevésbé alkalmasak a tudatos, módszeres problémamegoldásra. Ilyenek például a borderline, a hiszteroid, az ösztönerős, a dependens személyiségek. Némelyek személyiségfejlődése *megrekedt egy bizonyos szinten*: csak a már kialakult készségeivel képes élni. Ezért az elért személyiség-állapotához keres megfelelő külső körülményeket, ebben vár segítséget. A változó körülményekhez nem képes alkalmazkodni. Tehát nem szándékos ellenszegülésről van szó!

Súlyosabb esetekben bizonyos pszichoterápiák javíthatják a szenvedélybetegek problémamegoldó készségét. A csoportfoglalkozások is sokat segítenek az akadályok felismerésében és leküzdésében. Maga a terápiás közösség is fejleszt minket, az együttélés, az együttgondolkodás a rendszeres életre nevel, és a közösen levont tanulságok arra ösztönöznek, hogy a problémát nem az alkohol- vagy a drogfogyasztás oldja meg.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit értesz lelkierőn, és honnan merítesz ilyen erőt?
2. Rendelkezel-e küzdőképességgel?
3. Hogyan szoktál túljutni a közönyön?
4. Milyen veszélyt rejt magában a célnélküliség?
5. Észreveszed-e, értékeled-e az elismerő pillantásokat?
6. Vetsz-e te is elismerő pillantásokat egy másikra? Értékeled-e a másikat?
7. Mit teszel akkor, ha felismered, hogy csak egy helyben topogsz, és nem fejlődsz?
8. Hogyan győződ le az irreális ötleteidet, a közösségből való rejtett menekülési szándékodat?
9. Észreveszed-e más menekülési szándékát, és szándékodban áll-e neki segíteni?
10. Hogyan áll a problémákhoz egy éretlen személyiségű ember? És te?

2. Írásbeli feladat:

A felsorolt akadályok közül, húzd alá azokat, melyek leggyakrabban fordulnak elő, amikor problémáid vannak!

- a lelkierő hiánya;
- közöny ;
- célnélküliség;
- nem elég vonzó az eredmény;
- stagnálás, vágynélküliség;
- halálvágy;
- váratlan események;
- ötletszegénység;

- irreális ötletek;
- negatív érzelmek;
- csodavárás;
- alkalmatlanság érzete.

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

33. A problémamegoldás hat alapvető lépése

Kis lépésenként mindnyájan fejlődhetünk.

G. Applegate

Ahhoz, hogy a szenvedélybeteg gondjait helyesen oldhassa meg, meg kell ismerje először is a problémamegoldás hat alapvető lépését. Lehet, hogy nem szokott a módszeres gondolkodáshoz, s ezért nehezebbre esik e módszer szerint eljárni akkor, ha nehézségei támadnak.

Némely szenvedélybeteg, ha döntenie kell, a kétségeire pazarol feleslegesen sok időt és erőt. Ha a felmerült nehézséget egy olyan fontos feladatnak tekintené, amit meg kell oldania, akkor talán könnyebben tudna dönteni.

A problémamegoldás hat alapvető lépése a következő:

1. A probléma meghatározása

A gond sokszor oly módon jelentkezik, hogy nem is tűnik annak. Általában nem egyesével jelentkezik, hanem csőstül jöhet, azaz több problémát is meg kell oldani egymás után. Ekkor megfelelő sorrendbe kell állítani őket. Ha kiválasztunk egyet, oda kell figyelniük, hogy tényleg azt a problémát választottuk-e ki, amelyet először kell megoldanunk.

Sok hibát követhetünk el a problémamegoldással kapcsolatban, ha a látszat alapján ítélünk. A valódi problémát kell felismernünk, és azzal kell megbirkóznunk. Gondoljuk át újra, mi az igazi, a legnagyobb gond, és tisztázzuk, amit nem értünk.

Sok szenvedélybeteg képtelen világosan megfogalmazni saját problémáit. Pedig ez elengedhetetlen. Legegyszerűbb, ha a problémát egyetlen mondatban határozzuk meg. Fogalmazzuk meg így, mi a valós problémája Péternek!

Példa: Péter gondolatai: „Ki akarok költözni a rehabilitációs házból a városba. Józsi is kiköltözött. Pali is, bár ő vissza is esett. Itt folyton takarítani kell mások után. Annyi pénzem nincs, hogy albérletet fizessek. A banktól kellene kölcsönt felvennem. De miből fizetem vissza? Az önállóságot kipróbálhatnám. Kérdezsek meg valakit, hogy mit tegyek? Senki se mondja meg, mit csináljak, majd én eldöntöm... stb.

2. Ötletgyűjtés

Ebben a lépésben ötletek, lehetőségek és eszközök egészen hosszú listáját állíthatjuk össze. Vessünk papírra minden egyes gondolatot, ami eszünkbe jut. Sokan ötletszegények, nincsenek céljaik, nem ismerik fel a választási lehetőségeiket, ezért csak negatív gondolataikról beszélnek.

Példa: „Nem találok semmiféle kiutat a számomra... nincs is.” „Nem érdemes magam fársztani. Már minden kapu bezárult...”

A sopánkodás helyett fejlesszük magunkat, hogy legyenek ötleteink. Hogyan? Találjunk ki egy problémát (Például azt, mit tennénk, ha Józsi rendszeresen utálatos velünk, és ez minket eléggé zavarna). Írjunk fel egy papírra legalább 10-15 ötletet, hogyan oldhatnánk meg a felmerült problémákat. (Jelen esetben például: legszívesebben orrba vágnám, de hát ez nem

lenne megoldás. Mi lenne, ha megkérdem tőle, mi baja van velem, vagy ha ezt nem akarom megtenni, akkor elkerülöm Józsi. Vagy megkérdem a haverját, mit gondol erről, és hogy vele is ilyen-e. Vagy megtudom, mi történt Józsi életében, hogy így viselkedik, mert akkor jobban el tudom talán fogadni, és ezt ismerve tudok közeledni hozzá stb.) Először ez nehezen megy, alig jut eszébe az embernek valami, de ha kitartóan naponta gyakoroljuk magunkat ebben, akkor egyre több ötletünk lesz.

Az ötletnek a szerepe az, hogy eszünkbe juttat egy másikat, egy még jobb ötletet, amit felhasználhatunk a problémamegoldásban. Gyártsunk ötleteket, hogy legyen miből választani! Ugyanakkor támaszkodjunk tapasztalatainkra is! Idézzük fel, hogyan oldottuk meg gondjainkat egy korábbi hasonló helyzetben!

Ha úgy érezzük, annyira bonyolult a problémánk, hogy semmiféle kivezető utat nem találunk, akkor kérjünk tanácsot olyan valakitől, akiben megbízunk, és aki illetékes is, mert ért ahhoz a tárgyhoz, amivel hozzá fordulunk.

3. Az ötletek értékelése

Amikor összegyűjtöttük ötleteinket, valahogyan csoportosítsuk, rendezzük őket. Húzzuk le azokat, amelyekről azt feltételezzük, hogy egyáltalán nem valósíthatók meg. Azokat az ötleteinket, melyeket jónak találunk, egyenként elemezzük, mérlegelve előnyeiket, hátrányaikat, akár le is írhatjuk ezeket, így könnyebb ugyanis összehasonlítani. Addig csináljuk ezt, amíg meg nem találjuk a legmegfelelőbb megoldást.

4. A kivitelezés megtervezése

Ebben a lépésben a megvalósításra készülünk elő. Ekkor döntést hozunk. A legjobbnak tartott ötletünk mellett maradunk. Ilyenkor természetesen mérlegeljük azt, hogy ezzel a hatá-

rozott döntésünkkel közelebb jutunk-e a problémamegoldáshoz. Eltökéljük, mit teszünk. Ha valamilyen oknál fogva nem tudnánk egy adott helyzetben határozni, akkor szabjuk meg a legközelebbi határidőt! Hátrány származik abból, ha a végtelenségig halogatjuk a döntéshozatalt! Ugyanis ha döntünk, felszabadulunk a feszültség alól. Ez mindenképpen fontos egy szenvedélybeteg esetében.

5. Megvalósítás

Ekkor tesszük meg a végrehajtáshoz szükséges lépéseket. Megvalósítjuk a döntésünket, amit hoztunk.

Példa: *„Eldöntöttem: eladom a lakásomat. Megyek, feladom a hirdetést, és várom a vevőket.”*

6. Az eredmény értékelése

Ha megvalósult a célunk, ellenőrizzük, értékeljük ki a tevékenységünket: a probléma tényleg elvárásainknak megfelelően oldódott-e meg? Ha rosszul döntöttünk, javítsuk ki a hibákat! Ne úgy éljük meg, hogy ha valamit nem jól tettünk, az semmi-re sem jó! Vonjuk le a következtetést, és **adjunk magunknak újabb esélyt a győzelemre!**

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit tegyünk, ha nem tudjuk a problémáinkat meghatározni?
2. Mit kezdjünk a megoldatlan problémáinkkal?

3. Mesterkéltebb-e a módszeres problémamegoldás?
4. Mihez kezdünk, ha rosszul oldottuk meg problémánkat?
5. Amikor rájövünk a megoldás nyitjára, általában megtorpanunk, vagy készek vagyunk a megvalósításra?
6. Levonjuk-e a tanulságokat a problémakezelésünkkel kapcsolatban?

2. Írásbeli feladat:

Írj arról, hogyan oldottad meg, ha anyagi, családi problémáid adódtak? És szüleid, feleséged, gyerekeid?

3. Az írásbeli feladat értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

34. A problémamegoldás hat alapvető lépése a gyakorlatban

Vegyünk egy gyakorlati példát, hogyan oldotta meg Karcsi az egyik problémáját!

1. Amikor hazaértem a munkából, mindig rosszul éreztem magam otthon. A felségem elutasítóan viselkedett, megjegyzéseket tett... valami baj van... – gondoltam magamban. Az egyik nap aztán közölte velem, hogy el akar válni, mert keveset keresek. Ez pedig nagy gondot okozott nekem! Mi itt a probléma tulajdonképpen? – töprengtem.

2. Mit tegyek ebben a helyzetben? – kérdeztem magamtól. Van többféle választási lehetőségem is.

- *Belegyezem.*
- *Felpofozom az asszonyt.
Örüljön, hogy kap egyáltalán pénzt.*
- *A gyerekeket ellene fordítom.*
- *Elmegyek rendőrnél.*
- *Külföldre megyek dolgozni.*
- *Későn járok haza, hogy ne kelljen vele találkoznom.*
- *Elköltözöm otthonról, de semmiképp sem válok el.*
- *Veszek egy csokor virágot, és bocsánatot kérek, még ha úgy gondolom, nem követtem el hibát, akkor is, és új munkahely után nézek.*
- *Kiütöm magam, és nem érdekel az egész.*

3. *Nos, hát mérlegelnem kell az ötleteimet. Ezek közül melyik használható?! Tanácsot is kérek az egyik haveromtól. A lerészegedés nem vezet sehová. Ha a gyerekeket ellene hangolom, még nagyobb lesz a veszekedés köztünk. Békés megoldást kell találnom. De mi legyen ez?*

4. *Úgy döntöttem, hogy veszek egy csokor virágot, bocsánatot kérek, és megígérem, hogy új munkahelyet keresek, és megkérem, hogy avasson be a bizalmába, mert szeretnék valóban a társa lenni.*

5. *Ahogy kijöttem a munkahelyemről, vettem egy szál rózsát, s így ballagtam haza. A gyerekek éppen nem voltak otthon. A feleségem először görbén nézett rám, majd kérdően, csodálkozva. A virágtól, a szavaimtól meghatódott. Mindent meg tudtunk beszélni nyugodtan, és minden jól alakult.*

6. *A kalapomat földhöz vágtam örömben, amikor végig gondoltam, hogy a problémám, ami miatt annyi álmatlan éjszakám volt, megoldódott.*

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. A valós problémát ismerte-e fel Karcsi?
2. Mi történt volna akkor, ha Karcsi rosszul áll a problémához?
3. Mi a tennivaló akkor, ha csak félig tudja problémáit megoldani?

4. Van-e valamilyen kitaposott út, amely a problémamegoldáshoz vezet?
5. Te mit tettél volna Karcsi helyében?

2. Szóbeli feladat:

1. Mondj olyan példákat, amikor nehezedre esett dönteni, konfliktust vagy problémát megoldani!
2. A hat lépés közül nevezd meg azt a lépést vagy lépéseket, melyek nehéznek bizonyultak, melyeken egyszerűen csak átsiklottál!
3. Sorold fel azokat a lépéseket, melyekkel eredményesebben oldhattad volna meg a problémáid!

3. Írásbeli feladat:

Írjad le véleményed azokról, akik a problémák miatt öngyilkosságba menekülnek!

4. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.
(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

VI. Konfliktusaink

Ami még a problémáknál is sűrűbben „látogat” minket, embereket, az a konfliktushelyzet. Kikkel tudunk, és kikkel nem tudunk békességben élni? Mivel nem élünk lakatlan szigeten, ahol „csak” azokkal a problémákkal kell szembenéznünk, amelyek saját életünket érintik (pl. mit együnk, mit igyunk, mibe öltözködünk, és hogy mentsük meg életünket a vadállatoktól), gyakorlatilag a napnak alig van olyan órája, amikor ne lennénk körülveve más emberekkel, s kitéve annak, hogy valakivel találkozunk. Hogyan fogadjuk? Kedvesen? Barát-ságosan? Türelmesen? Vagy állandóan harcra készen, mindig támadó stílusban, mert eleve azt feltételezzük, hogy bántani fognak minket?

Megsérült, nem reális az önértékelésünk, mert az életben nem kaptunk megfelelő visszajelzéseket? Hogyne kelthetne bennünk rossz érzéseket, hogyne gerjeszthetne bennünk indulatokat a másik ember, és mi másokban ugyanúgy, még ha nem is vagyunk közvetlen életveszélyben, ha arra kényszerülünk, hogy önértékelésünket megvédjük. Tényleg kényszeríthet erre minket egy másik ember? Ha valaki megérti, hogy ez nem szükséges, akkor, ha stabil az önértékelése, megszabadul az örökös versengéstől. Minél sérültebb az önértékelésünk, annál nehezebben tudjuk megkülönböztetni a kritikát az egyszerű visszajelzéstől, amire pedig mindenkinek szüksége van.

Mindenki tudni szeretné, mire számíthat a környezetétől, de csak akkor kap reális visszajelzést, ha a konfliktusmegoldás megfelelő módját ki tudja választani és alkalmazni tudja. Sok-

szor vagyunk agresszívek, és „előre elrontjuk a helyzetünket”. Félünk az indulatkezelési problémáinktól, emiatt képtelenek vagyunk a főnökünknek visszajelezni, ha olyasmit vár el tőlünk, amiről úgy érezzük, gondoljuk, hogy nem tudjuk teljesíteni. Mi mást tehetünk? Alávetjük magunkat és tűrünk a „robbanásig”. Kinek jó ez? Nem várhatjuk, hogy a főnök fog megváltozni, úgyhogy nekünk kell valamit kezdeni emberi természetünk egyik legalapvetőbb jellemzőjével, konfliktuskezelési stílusunkkal. Meglepődve fogjuk tapasztalni, hogy akkor a főnök is megváltozik!

Egy ember sem élhet és fejlődhet reális önkép, segítő, nevelő szándékú visszajelzés nélkül. Éppen emiatt meg kell tanulnunk a konfliktushelyzetekben asszertíven viselkedni. Ehhez néhány készségre kell szert tenni, de főként az szükséges, hogy ne a konfliktusra, hanem a megoldásra tudjunk összpontosítani. Ha ezt megtanuljuk, többé nem kényszerülünk versengeni, csatázni, az igazunkat bizonygatni, és harcra készen várni, hogy ki köt belénk, kit kell legyőzni, mert erre sok energiát pazarolunk feleslegesen. Törekedjünk megismerni és fejleszteni konfliktuskezelési készleteinket, és használjuk mindig a megfelelőt. Így nem kell többé megszegyenülnünk, emelt fővel járhatunk.

Gottl Márta

35. A konfliktusokról általában

*A veszekedések nem tartanak olyan soká,
ha a hiba csak az egyik félben lenne.*

La Rochefoucauld

A konfliktus a latin *confligo* szóból származik, melynek jelentése *összeütközik, megütközik, összecsap*. A konfliktus különböző érdekek ellentétét, ütközését jelenti. Konfliktushelyzetben döntenünk, választanunk kell. A mindennapi szóhasználatban az emberi összeütközést hasonló értelmű kifejezéseként használjuk. A konfliktus feszültséggel jár, aktív frusztrációt jelent. (Mi is az a frusztráció? Lehet az a kudarc, amit akkor élünk meg, amikor valami vagy valaki megakadályozza, hogy azt tegyünk, amit akarunk. Lehet frusztráció az is, amikor azt érezzük, hogy a célunkat lehetetlen elérnünk. Tehát a frusztráció zaklatott lelkiállapot, ellenségesség, félelem érzése.)

A konfliktus az emberi élet megkerülhetetlen adottsága, nem lehet egyszer s mindenkorra megszüntetni, hanem minden esetben meg kell dolgozni az adott konfliktushelyzet megoldásáért. Hozzá tartozik az egyezkedés, a békülés, melyek életünket átszövik. Az ókorban a Szophoklész által írt Antigoné című drámában például az az összeütközés oka, hogy a király megtiltja Antigonénak, hogy az őellene lázadt és elesett bátyját eltemesse. Antigoné azonban megadja neki a végtisztességet annak ellenére, hogy ezért a fenyegetés szerint halállal lakol.

A következőkben a konfliktusokat csoportosítjuk adott szempontok (kifejeződés, hatás, eredmény) szerint.

Kifejeződése szerint:***Személyen belüli konfliktusok***

A személyen belüli konfliktus csak az egyén belső világában játszódik le, nincs külső megnyilvánulása. Akkor jelentkezik, ha az egyénnek több alternatíva közül kell választania. Például:

- Két kedvező lehetőség közötti választás
(Moziba vagy színházba menjek? A haverokkal menjek vagy a barátnőmmel?)
- Két kedvezőtlen közötti választás
(A fürdőszobát takarítsam ki vagy a konyhát? A főnökömmnek mondom meg a magamét, vagy a feleségem osszam ki előbb?)
- Egy kedvező és egy kedvezőtlen lehetőség közötti választás
(Moziba menjek vagy takarítsak? Szembenézek a főnökömmel, vagy hagyjam a csudába, és inkább igyak?)

Egy szenvedélybeteg jól ismeri, hogy milyen feszültséget okoz egy kedvező és egy kedvezőtlen lehetőség között választani. Ilyenkor belső harc kezdődik el benne.

Példa: Kaptam 800 000 forintot. Azon tőprengek, hogy ezt az összeget a kaszinóban játéokra fordítsam, hogy a dupláját nyerjem vissza, vagy inkább tegyem be a bankba, gyűjtsek még hozzá, hogy egy tanyát tudjak vásárolni. Az előbbi sokkal gyorsabb, bár lehet, hogy elveszíttem az egészet. Az utóbbi igaz, hogy jóval lassúbb, de biztos.

Egy üveg minőségi bort kaptam. Elajándékozom borszakértő barátomnak, vagy kóstolgassam el az este?

Személyközi konfliktusok

Az egyén viselkedésében, tetteiben is megnyilvánul az interperszonális, azaz személyközi konfliktus. A személyek közötti konfliktusok és kezelésük megismerése nélkülözhetetlen helyes megoldásuk szempontjából. A személyközi kapcsolatban együttműködőként vagy versengőként vehetünk részt. Az együttműködés a konfliktusmegoldást segíti elő a kapcsolatokban, míg a versengés konfliktust idéz elő. A személyközi kapcsolatokban a versengés történhet tisztességesen, ám ugyanakkor tisztességtelenné is válhat. Ez erősen függ az illetők érzelmi állapotától, és attól is, milyen értékeket képviselnek.

Csoporton belüli konfliktusok

A különböző klikkek között jöhetnek létre konfliktusok az egyes csoportokon belül. Mindenütt, ahol már legalább két személy van kapcsolatban, kialakul az együttműködő, vagy a rivalizáló, versengő viselkedés. Ez utóbbi könnyen konfliktusba torkollik.

Csoportok közötti konfliktusok

Két vagy több csoport között is kialakulhat az együttműködés vagy a rivalizálás, a bizalom vagy a bizalmatlanság, illetve az ellenségeskedés.

Hatása szerint

Erőszakmentes konfliktus

Jellemzője nem csupán a fizikai erőszak hiánya, hanem az is, hogy a konfliktusban érintettek nem kívánják mindenáron érvényesíteni érdekeiket a másik fél érdekeinek rovására. Egymással együttműködve, közösen keresnek megoldásokat a közös problémáikra, és mellőzik az erőszak árnyaltabb eszközeit

is, mint például a megfélemlítés, a gúnyolódás, a fenyegetőzés. Eredményes az a konfliktuskezelés, amelyben a felek úgy találhatnak mindenki számára megnyugtató megoldást, hogy nem folyamodnak erőszakhoz.

Erőszakos konfliktus

Ebben az esetben az egyik vagy mindegyik fél arra törekszik, hogy legyőzze a másikat, és a saját törekvései érvényesüljenek akár a másik, illetve a többiek rovására is. Ehhez valamilyen erőtenyezőt használ fel. Az erőszakos konfliktus védekező, blokkoló magatartáshoz vezet, polarizálja, azaz megosztja a csoport tevékenységét, aláássa a csoport célját, végül a csoport szétesését idézi elő. Ilyen esetekben fegyveres harc, verekedés, a másik fél elpusztítása, pereskedés következik be. Az erőszakos konfliktus esetén az egyik fél győz, a másik fél pedig veszít. Persze lehet olyan „csata” is, ahol ugyan diadalmaskodik az egyik, de csak hajszállal sikerül a másiknak fölébe kerekednie, és az ő érdekei is sokat sérültek az összeütközés folyamán. Egy ilyen harci csata után mondta Pürrhosz, a makedón király: még egy ilyen győzelem, és nem marad több katonám („pürrhoszi győzelem”).

Eredménye szerint

Különbséget tehetünk konstruktív (építő) és destruktív (romboló) konfliktus között. A destruktív konfliktusok végén a résztvevők vesztesnek érzik magukat, míg a konstruktívak azonban minden résztvevő számára megelégedéssel végződnek, s mindenki nyertesként kerül ki belőlük.

Egyes esetekben a házastársak közötti konfliktusok tisztázzák az addigi félreértéseket, s ennek eredményeképpen kialakulhat egy meghitt, együttérző kapcsolat. Más esetekben viszont keserűséget, elidegenedést vált ki.

A konfliktus és a stressz¹

A konfliktusok és a stressz sokszor szorosan összefonódnak, nehezen választhatóak szét. Ha tartós stresszhatás ér minket, akkor kellemetlen érzelmi állapot alakul ki bennünk. Ekkor nagyon érzékenyek vagyunk a magunk irányában, ugyanakkor kezdünk érzéketlenné válni mások iránt. Néha jelentéktelennek érzett eseményeket is konfliktusként érzékelünk, ha mi vagyunk annak középpontjában, miközben a másokra figyelés hajlandósága csökken. Az így keletkezett többletkonfliktusok újabb stresszforrást jelenthetnek számunkra. A stressz kezelésére kialakított megküzdési stratégiák sok hasonlóságot mutatnak a konfliktusok kezelésének elképzelhető stratégiáival.

A fokozott stresszt sokszor az időkorlát váltja ki belőlünk. Például péntekre le kell adnunk az egyik írásbeli dolgozatunkat. Fokozott intenzitást élünk meg, s az esetek nagy részében a behatárolt időt, ami alatt a konfliktust meg kell oldanunk, tévesen ítéljük meg. Azt gondoljuk például, hogy elég a munka elvégzésére két nap, de tévedtünk. Már az első nap végén látjuk, hogy nem leszünk készen időre.

A konfliktusok és az érzelmek

A konfliktusokhoz szorosan kötődnek az érzelmek is. Gyakran taszító, elutasító indulatok gerjednek bennünk, amikor konfliktushelyzet alakul ki. Mindennapi életünkben nehezen tudjuk leválasztani negatív érzelmeinket a pusztán tényekről, illetve a konfliktusban szereplő személyekről. Jani például nem engedett ki egy kicsit iszogatni, pedig az életmentő lett volna a számunkra, ezért haragszunk rá. De tudjuk az, hogy mást sem engedhet ki, és ez a mi érdekünk. Ettől függetlenül utáljuk Janit, ha ránézünk, mindig az jut eszünkben, milyen utálatos

¹ Montevideo, Packard és Manning, illetve Chandler és Shermis eredményei szerint, 1986

volt. Igen hajlamosak vagyunk arra, hogy az érzelmeink, indulataink szerint mondjunk véleményt a történésekről és a másik félről, akivel konfliktusba kerültünk.

A negatív érzelmek erősen gátolnak minket abban, hogy reálisan ítéljük meg a konfliktushelyzetet, és helyes döntést hozunk. Ebben a helyzetben nem ismerjük el, sőt tagadjuk, hogy milyen negatív hangulati állapotban vagyunk.

Ám vigyázzunk: ha nem tanuljuk meg érzelmeinket kezelni, konfliktusaink viharos kimenetelűek lesznek, és így ellenséges viszony alakul ki a környezetünkkel. A szenvedélybetegeknek pedig különösen tudatosan kell törekedniük arra, hogy érzelmeik ne csapjanak át szóbeli és fizikai agresszióba, azaz például káromkodásba, a másik kiosztásába illetve verekezésbe.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit nevezünk konfliktusnak?
2. Mit értünk frusztráción?
3. Mit teszel akkor, ha egy kedvező és egy kedvezőtlennek látszó dolog közt kell választanod? (Hogy volt eddig?)
4. Mennyiben segíti elő az együttműködés a konfliktusmegoldást?
5. Tartozol-e valamelyik klikkhez, mely a terápiás közösségekben kialakult?
6. Mit értesz erőszakos konfliktuson?
7. Hogyan függ össze a konfliktus és a stressz?
8. Tudod-e érzelmeidet kezelni egy konfliktushelyzetben?

2. Írásbeli feladat:

(Meggyőződésed szerint húzd alá az igen vagy nem szót.)

1. Felismered-e idejében a konfliktushelyzetet?
Igen. Nem.
2. Meg tudod-e oldani a családi konfliktusaidat?
Igen. Nem.
3. Csak a szerfogyasztás vagy csak a játék miatt vannak otthon konfliktusaid?
Igen. Nem.
4. Gyakran konfliktusba kerülsz a terápiás közösség házi-
rendje miatt?
Igen. Nem.
5. Tudsz-e ezen változtatni?
Igen. Nem. Akarsz-e? Igen. Nem.

3. Írásbeli feladat csoportos megbeszélése, értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

36. A konfliktus és ami mögötte van

Nem az számít ki honnan jött, hanem az, hogy hová tart.
közmondás

A konfliktusokat többnyire fenyegető vagy fájdalmas eseményekként éljük meg, ezért gyakran megpróbáljuk elkerülni őket. Mindnyájan tisztában vagyunk azonban azzal, hogy összeütközések mindig voltak, és mindig is lesznek. Az állandó menekülés nem vezet megoldáshoz, ezért meg kell tanulnunk az összeütközéseinket kezelni. Az akciófilmekben a főhős rájön arra, hogy hiába menekül az ellenség elől, az úgyis megtalálja őt, így inkább okosabb, ha szembeszáll vele, és elébe megy, mintha azt várja, mikor sújt le rá a végzet.

A konfliktusok szerkezetének lényegét jobban megértjük, ha a **játszmatípusokon** keresztül közelítjük meg. Ezek olyan manipulatív (a másikat az érdekünknek megfelelően befolyásoló) viselkedések, melyekben nem vállalunk felelősséget azért, amit mondunk és teszünk. A játzsmák kimenetele előre megjósolható, mert a szereplők egy forgatókönyvet követnek a változó körülmények között is. Ugyanakkor a játzsmát kezdeményezőnek az indítéka rejtve marad. Ám ha sikerül megvalósítania a forgatókönyvet, akkor valamilyen előnyhöz, nyereséghez jut. Milyen például a „mártír” játzsmája? Amikor az alkoholistá arról panaszkodik, hogy elviselhetetlenül nehéz az élete, a felesége sem érti meg, mindenki csak bántja. Ez pedig ürügyül szolgál arra, hogy igyon. (Értsd: vedeljen.) Segítséget persze nem fogad el, hiszen nem akar leállni az alkoholizálással.

A mindennapi életünk tele van játzsmákkal, melyek konfliktusokkal vannak átszőve.

Példa: Jánost sarokba szorította a felesége azzal, hogy ha nem hagyja abba az ivást, elvállik tőle. Ekkor János szívét tépő hangon könyörgött, segítsen neki, hogy le tudja tenni végleg a poharat. A feleségre ezek a szavak úgy hatottak, mint a mesebeli hollóra a róka dicsérő szavai. Engedett Jánosnak, aki így időt nyert az italozás továbbfolytatására. Amikor azonban a feleség észrevette, hogy semmi sem változott, még viharosabbra fordult a veszekedés közöttük. Ekkor János gőgösen ezt mondta: „Micsoda asszony vagy te! Megigérted, hogy támogatsz, de ugye, nem tudsz rajtam segíteni. Azért vagyok kénytelen inni, mert te állandóan...”

A konfliktusokból legtöbbször a felszínen lévő rész vehető csak észre, de a lényeg, a kiváltó ok rejtve marad. Pontosan úgy van ez, mint amikor a tengerben csak a jéghegy csúcsát látjuk, de a mélyben lévő hatalmas jégtömeget, mely a Titanicot is elsüllyesztette, azt nem.

A konfliktusok megnyugtató megoldására akkor jutunk el, ha a körülményeket, az éppen zajló összecsapás gyökerét is felismerjük, közvetett és közvetlen okait is figyelembe vesszük. A háttérben különböző dolgok húzódnak meg. Ha ezek lelepleződnek, közelebb kerülünk a megoldáshoz. Néhány kiváltó okra rámutatunk a következőkben.

Érdekek – szükségletek

Egy konkrét konfliktus háttérében különböző érdekek vagy szükségletek húzódnak meg. Ilyen esetben bizonyos javak miatt támad versengés közöttünk, vagy valamilyen szükségletek miatt kerülünk összeütközésbe egymással. Amint a különböző érdekeket figyelemmel kísérvük, hangsúlyozzuk a lélektani érdekeket is, amelyek azzal kapcsolatos szükségle-

tek, hogy ki hogyan érzi magát az adott helyzetben és utána, hogyan bánnak vele, miként alakulnak kapcsolatai a többiekkel. Sokszor előfordul, hogy az egymással szemben álló felek végre közös nevezőre jutnak, egyetértének bizonyos vitatott dologban, de mégsem valósulhat meg, amiben megállapodtak, mert az egyik fél a másakra sértő, megalázó megjegyzést tesz. (Például: „zsebre vágtam... ugye, mégis csak nekem van igazam...”)

Az érdek vagy szükséglet miatti konfliktusok lépten-nyomon előfordulnak pénzügyi kérdésekben, időbeosztással kapcsolatban, hatalmi, presztízskérdésekben, munkával kapcsolatban, a kölcsönös tisztelet vonatkozásában stb.

A legtöbb konfliktushelyzet egyik központi kérdése az *önbecsülés folyamatos védelme*. Sokféleképpen láthatjuk énünket, az önbecsülés azonban változik azoknak a helyzeteknek a függvényében, amelyekben éppen vagyunk. Sokszor konfliktusaink megoldása közben az vezérel bennünket, hogy énképünket ne érje károsodás, azaz olyan egyezség, megoldás elérésére törekszünk, ahol önbizalmunk megerősödhet. Ez jelenthet pozitív megoldást, hogy előnyös helyzetet sikerül elérnünk, vagy meggátolhatja a megegyezést. Sőt egyes esetekben épp emiatt magunk választjuk a számunkra legkedvezőtlenebb megoldást, hisz ilyenkor nem azt kell átélnünk, hogy legyőztek bennünket, hiszen önszántunkból döntöttünk így.

Példa: Ernő, Imre és János az Intézetünk 7-es szobájában laknak. A szobában általában nagy a rendetlenség, a zoknik és a piszkos gatyák az asztalon hevernek. Mivel hajléktalanok voltak, ez egyáltalán nem zavarta őket. A napi „vizit” során a gondozó jön ellenőrizni a szoba rendjét. Látva a nagy felfordulást utasítja a szoba lakóit, hogy tegyék rendbe a dolgaikat. Mind a hárman morogni kez-

denek, de mégis rendet csinálnak. Egy napig tart a rend, a következő napon még nagyobb a felfordulás. A gondozó számon kéri tőlük, hogy utasításait figyelmen kívül hagyták, és közli velük, hogy a közösségi ülésen jelenteni fogja, milyen rendetlen a szobájuk. Erre mind a hárman fenyegetőznek, hogy hagyjon nekik békét, mert ez az ő szobájuk, nekik így megfelel.

Ebben a történetben a gondozó pszichológiai érdeke, hogy megbecsüljék őt, és végrehajtsák utasításait, hiszen tekintélyét így tudja megőrizni. A három kliens érdeke pedig az, hogy önállóságukat biztosítsák, és ne irányítsák őket.

Példa: Ferenc önző módon a család kárára akarja a maga szükségleteit kielégíteni: A családnak anyagi gondjai vannak, a gyerekeknek ruhát kellene venni, Ferenc azonban mit sem törődik ezzel. Közli a feleségével, hogy motort akar venni, mert elege van már a mindennapos buszozásból, a barátja is motorral jár munkahelyére. A vita hevében szó szót követ, egymásnak esnek, verekszenek.

A szünni nem akaró veszekedések legtöbbször fizikai agresszióval végződnek. Mindez növeli bennünk a konfliktusokkal szembeni negatív magatartásunkat.

Példa: Amikor a férjem haza jön, nem ölel meg, nem simogat meg, az orra alatt motyog valamit, rohan a számítógéphez és bámulja a képernyőt... nem szeret engem... ezt nem bírom elviselni.

A feleség szeretet iránti szükséglete kielégítetlen marad, ezért ellenséges, rossz légkör alakul ki a családban.

Példa: János oszlopos tagja a terápiás közösségnek. Mindenki felnéz rá. Társainak is sokat segít, ha nehézségeik vannak. Egy napon az adaptációs szabadságról úgy tért vissza, hogy a nadrágszárban elrejtett egy üveg vodkát. Úgy gondolta, hogy titokban, amikor már mindenki lefekszik, megissza. De terve lelepleződött, és amikor megtalálták nála az üveget, hazudozni kezdett: az udvaron találta ezt az üveget, semmi köze nincs hozzá. Kiabált. Agresszíven viselkedett, fenyegetőzött.

Jánost a megcsúszással presztízsveszteség érte, azért tagad, mert szeretné megtartani korábbi tekintélyét, a közösség megbecsülését.

Értékkonfliktusok

Egy konfliktus háttérében meghúzódhatnak értékütközések is. Ilyenkor mások belső értékeit nem tudjuk elfogadni. Ez a helyzet akkor is, amikor egymástól eltérő életformával, ideológiával rendelkezünk, vagy amikor különböző vallási felekezetek vagy pártok elkötelezett tagjai vagyunk.

A szenvedélybetegeknek – akik függőségi viszonyba kerültek az anyaggal vagy a játékkal – az értékrendjük teljesen megváltozott, vagy némelyek korábban sem rendelkeztek megfelelő értékrenddel. Sokan család nélkül éltek, vagy olyan családban, ahol az erkölcsi értékekre nem fektettek hangsúlyt. A szenvedélybetegeknél beáll a teljes értékválság: minden értéket feladnak, mert az egyetlen érték számukra az anyag vagy a játék.

Fontos értékek: a becsület, az igazmondás, a megbízhatóság, az önzetlenség, az áldozatvállalás, a pénz helyes kezelése, a családhoz való hűség, a felelősségteljes életvitel, a munka becsületos elvégzése stb. A szenvedélybetegek általában úgy

gondolkoznak, hogy nem érdemes becsületesen élni, hiszen mindenki csal, lop, hazudik. Ezért nem látnak semmi kivetnivalót abban, ha hazugsággal kifosztanak másokat, és mindent feláldoznak az anyagért, a játékért.

Példák: Imre szülei rendes emberek, dolgoznak, és becsületesen élnek. A szomszédok is tisztelik őket. Imre azonban másképpen látja a világot. Sokszor konfliktusba kerül szüleiével, bolondnak és maradinak tartja őket, hogy tartják magukat az adott szóhoz, ráadásul még templomba is járnak. Viselkedésével, viszályt kiváltó magatartásával a család nehéz helyzetbe kerül.

Péter tegnap került a terápiás közösségbe. Sok küzdelme van egyrészt önmagával a megvonási tünetek miatt, másrészt viszont azért viselkedik agresszíven, mert lázadozik a közösség értékrendje ellen. Képtelen alkalmazkodni a napirendhez, a reggeli fölkeléshez, a reggeli tornához. Ezért nap mint nap konfliktusokba keveredik a gondozókkal.

Értékkonfliktus keletkezik tehát gyakran akkor is, ha új beteg kerül az intézetbe, aki nem tud alkalmazkodni.

Kapcsolati zavarok

A háttérben megjelenhetnek a kapcsolatok zavarai is. Ilyenkor az összeütközés forrása magukban az emberi kapcsolatokban gyökerezik. Konfliktust válthatnak ki az előítéletek, a sztereotípiák (egy adott csoportra jellemzőnek tartott, sokszor felszínesen általánosító tulajdonságok), a kommunikációs akadályok. Olyan kapcsolatok ezek, melyeknek negatív töltése van: felgyülemlett indulatok és harag, meg nem bocsátás, ami régi ellentétekre vezethető vissza. Olyankor is kirobbanhatnak,

amikor nincsenek konfliktuskiváltó okok. („Már régóta a bögyömben van!” „Bántja a csőröm!” „Nem bírtam tovább cérnával.” „Elég csak meglátni, máris felmegy a pumpám!”)

Példák: *„Ahogy Marit megpillantom, máris görcsbe rándul a gyomrom. A tied is, Zsolt”? „Aha, az enyém is...”*

„Misi, ne vezess olyan gyorsan, mindig száguldozol! Itt balra kellett volna fordulnod, mit csinálsz már megint? Figyelsz egyáltalán rám?” „Hallgass már, Mimi, ha nem bízol a vezetésemben, azonnal szállj ki ...”

A bizalom hiánya is lehet a konfliktus forrása.

Személyiségi (intrapersonális) problémák

A konfliktusok kiváltó okai visszavezethetők a személyiségi problémákra is. Ilyenek lehetnek az uralkodási vágy, a zárkózottság, a gátlásosság, a megvonási tünetek, a különböző személyiségzavarok, a konfliktust előidéző személyiség stb. A stressz is lehet kiváltó ok. Ennek hatására ugyanis a pszichikum általános legyengülési tendenciát mutat, hajlamos az egyén az egyébként jelentéktelennek tűnő problémákat is konfliktusforrásként kezelni, érzékenyebb lesz a reakciókra.

Példa: *Pali mint felbőszült bika járkal a folyosón, a szemével öklelni tudna, ha szólnak hozzá, sűrűn káromkodik. Olyan, mint Toldi Miklós: „Mint komor bikáé, olyan a járása, mint a barna éjfél szeme pillantása, mint a sértett vadkan, fű veszett dühében...”*

Miért viselkedik így? Azért, mert bírósági idézést kapott. A stressz, az álmatlan éjszakák ingerültté teszik, és mindenkivel összeütközésbe kerül.

Példa: *Gergőben belső harc dúl. Két gondolat ütközik benne: Kimenőt kérek, de eltitkolom, hogy egy játékterembe készülök. Most van éppen egy kis lóvém! Ugyanakkor megszólal benne a lelkiismeret szava: Nyerni akarsz? Te? Aki eddig mindig vesztettél?! Legyél erős! Ne tedd!*

Félreértések

Gyakran azért ütközik össze két ember egymással, mert félreértik egymást a hiányos kommunikáció miatt. A fellépő konfliktusok mögött gyakran helytelen beállítódás, kommunikációs gátak, az információ átadásának, továbbításának, értelmezésének a torzulásai fedezhetők fel, gyakoriak az előítéletek, a rossz beidegződések, a hibás sztereotípiák, elkoptatott sablonok. Ezek megelőzése, kivédése tudatos odafigyeléssel, s ha kell, erőfeszítéssel elérhető. A terápiás közösség az a gyakorló tér, ahol a merev attitűdök, beállítódások megváltozhatnak, a visszajelzések is sokat segítenek ebben.

A kabaréműsorok fő témái az állandó félreértések, valótlan feltételezések, gyanakvások szoktak lenni. Ezek szórakoztatnak, mulattatnak bennünket.

Példa: *A humornak az alapja a félreértés: akinek viccet mesélnek, az másra gondol, mint a viccben szereplő „főhős”. Ilyen például a következő (kezdő pincérek még ma is áldozatául eshetnek ennek a viccnek): Az étteremben kérdi a vendég a főpincértől: „Kinek kell fizetni?” „Természetesen nekem”. A vendég erre megtörli gyöngyöző homlokát:*

„Jaj de jó, már azt hittem, hogy nekem!” (Otthon hagyta ugyanis pénztárcáját.)

A valós életben azonban a félreértés nem ennyire kacagató: sok felesleges vitát és fájdalmas konfliktust kerülnénk ki, ha tudatosan törekednénk a világos, érthető kommunikációra. Magunkon ugyanis nemigen tudunk nevetni, legfeljebb kínunkban.

Mikro- és makrokultúra

Mikro- és makrokultúrában is gyakran felfedezhetők a konfliktusok gyökerei. Az összezártság, a túl nagy távolság, a környezeti tényezők, a gazdasági vagy szociális problémák, a zavaros, nehezen érthető szabályok, a fajgyűlölet mind konfliktust eredményezhetnek a mindennapi életben. A nagyvárosokban, ahol az emberek egymás hegyén-hátán élnek, sokszor még a szomszédok sem ismerik egymást, vagy legalábbis maximum köszönőviszonyban vannak évekig. De északon, vagy az alföldi tanyavilágban, ahol kilométereket kell kutyagolni vagy autózni, hogy egy másik családdal találkozzon az ember, ott baráti kapcsolatot ápolnak egymással, hiszen közel és távol ők az egyetlenek, akikkel érintkezhetnek. A terápiás közösségben a bezártság érzése tesz ingerlékennyé sok klienst. A szobatársak nem mindig jönnek ki egymással. Gyakori vita tárgya: *„Vedd halkabbra a tv-t, mert aludni szeretnék!”*

A túl nagy távolság is válthat ki konfliktust.

Példa: „Nincs kedvem hazamenni. Olyan a feleségem hozzá, mint a jégcsap. Nincs köztünk bensőséges kapcsolat. Állandóan veszekszünk. Ez nem élet!”

A fajgyűlöletből származó konfliktus akkor fog megszűni, ha erkölcsi értékrendünk az emberszeretettel bővül. Sokan már az anyatejjel magukba szívták a cigányok, a zsidók és más népek megvetését. Ne ezt neveljük gyermekeinkbe! Az óvodában egyszer, amikor az óvó néni a szeretet jegyében beszélt a cigányokról, az egyik kislurkó, okulva az elmondottakon, megkérdezte: és azt szabad mondani, hogy „cigánykerék”? Sok az antiszemita az utcára kikerült hajléktalanok és szenvedélybetegek között.

Akik a látszatra vigyáznak, azok között a konfliktusok burkoltan nyilvánulnak meg, ám azok, akik senkire sincsenek tekintettel, szabadjára engedik indulataikat, botrányos veszekedést és verekedést robbantanak ki. Aki felismeri, mi van a konfliktus hátterében, látja, hogy megint emiatt, amiatt hergelik, ne sétáljon bele a csapdádba! Ne menjen bele a játszmákba, hanem értelmesen, átgondoltan, higgadtan viszonyuljon a konfliktushelyzethez, hogy közelebb kerülhessen a megoldáshoz!

Például: Tudja, hogy azért nyavalyog a feleség, mikor hazatér a férj, mert egész álló nap a beteg gyermekkel bajlódott, és közben még az adósság kifizetésére is halasztást kellett kérnie, és teljesen kikészült idegileg. Így a férfi, bár neki sem volt könnyű napja, és őt is megviselte a bizonytalanság, mosolyogva, kedvesen, élvelődve válaszol, és ez megnyugtatja a feleséget. Vagy a nyaralás feledhetetlen pillanatai közé tartozik az anya számára a következő jelenet: az apa megkérdi tini lányát sátorfelállítás közben a néptelen campinghelyen, merre kószált éppen. De a lány egyszerűen kiölti rá a nyelvét. Erre az apa ahelyett, hogy megemelt hangon rendreutasította volna, vagy hogy hátat fordított volna neki, rámosolygott, és nevetve ezt vá-

laszolta: „ja, nyelvnyújtogató versenyen?” Az anyának ez azóta is legkedvesebb élményei közé tartozik. A konfliktushelyzet nagyszerűen oldódott meg. Érdekes az is, hogy némelyikünknek olyan érzése van, hogy ha belép egy házba, akkor megérzi, hogy nyugodt vagy viharos légkörbe cseppent bele.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit értesz játszmán?
2. Mikor nincsenek konfliktusok?
3. Miről lehet felismerni egy konfliktushelyzetet?
4. Milyen kiváltó konfliktusokat ismersz?
5. Milyen kielégítetlen szükségleted miatt kerültél konfliktusba az utóbbi időben?
6. Kivel van a legtöbb kapcsolati konfliktusod?
7. Gyakran követed el az előítélet hibáját, azaz még meg sem ismered az illetőt, már elítéled valami miatt?
8. Sűrűn van félreértésből konfliktusod másokkal?
9. Gátlásosnak tartod magad?
10. Mi a véleményed a fajgyűlöletről?

2. Írásbeli feladat:

Fogalmazd meg és írd le az anyagi dolgok miatt kitörő konfliktusaidat, amik ürügyül szolgáltak eddig az ivásra, a drogozásra vagy a játékra!

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

37. Hogyan viselkedünk konflikthelyzetekben?

Szép viták azok, amelyek türelmességre tanítanak.
Osvát Ernő

A *viselkedés* a személyiség olyan külsődleges megnyilvánulása, mint megjelenésünkben a ruha (mondogatják is: nem a ruha teszi az embert): *valamit kifejez, sejtet, de a lényeg rejtve marad.* Jórészt úgy viselkedünk, ahogy azt az adott helyzetben elvárják tőlünk. A felvett és megtanult szerepek szabályozzák az együttélést, és összetartó erejük van.

Viselkedésünket azok a megtanult szerepek és pszichológiai játzsmák alkotják, amelyeket az életkörülmények alakítottak ki bennünk. Minél betegbb pszichésen valaki, annál nehezebben tudja elfogadni vagy megoldani a konfliktushelyzeteket. Alig vagy egyáltalán nem működnek nála a „belső fékek”, hiányzik az ellenállás és a küzdőképesség. Tehát ha akar, a megszokott megoldási módhoz, a pohárhoz nyúl azonnal, ahelyett, hogy ellenállna ennek.

A lelki zavarok különböző módon és mértékben hatnak viselkedésünkre. Azoknak a szenvedélybetegeknek a viselkedésében például, akiknél antiszociális személyiségzavar áll fenn, állandóan jelentkezik az agresszió vagy a manipuláció, a konfliktusaik hátterében pedig mindig meghúzódik valamilyen játzsma is.

A szenvedélybetegekre jellemzőek a szélsőséges viselkedésformák, viselkedészavarok. Amikor felfokozódik az alkoholéségük, a drog utáni sóvárgásuk, vagy a játzokra buzdító feszítő vágyuk, akkor a pszichés, lelki nyugalmi állapotukat az izgalmi váltja fel. Nem adnak normális reakciót konfliktus ese-

tén. Ha nem jutnak anyaghoz, vagy nem mehetnek a játéktérbe, ingerlékennyé, agresszívvé válnak, egyesek verekedést provokálnak, mások manipulatív módon akarnak hatni emberekre, hogy pénzt kapjanak tőlük. Gondoljunk csak az autista esőemberre (Rain Man, akit Dustin Hoffman alakított), aki, mikor a szokásos tv-műsorát a szokott időben nem tudta megnézni, kezelhetetlenül ideges lett. A szenvedélybetegek között nem ritkán fordul elő a hangulatzavar is, mely viselkedésüket erősen befolyásolja: depressziós állapotban tehetetlenek, olykor nyugtalanok, nem képesek felvenni a munkát, hallgatógok. A mánia viszont túlfűtött, állandóan cselekvésre sarkalló, csilapíthatatlan érzelmekkel jár együtt. Ilyen állapotban az illető hiperaktív, mindent villámgyorsan csinál, hadarva és hangoosan beszél, túlzottan harsány, némelyek kihívóan öltözködnek, és bizarr kalandokba bonyolódnak.

Konfliktushelyzetben mindannyian bizonytalannak érezzük magunkat, ami miatt nyugtalanságot, szorongást tapasztalunk. A szerhasználók, játékfüggők szorongásukat az addiktív magatartással (szerfogyasztás, játék) csökkentették, ha ebben – akár saját elhatározásuk következtében is – gátolva vannak, sokkal nehezebben küzdenek meg a konfliktus okozta bizonytalansággal, szorongással.

Ha szenvedélybetegek vagyunk, vizsgáljuk felül, hogyan viselkedtünk eddig konfliktushelyzetekben? Mikor viselkedtünk helyesen, és mikor helytelenül? Mi az, amin nem tudunk változtatni, és mi az, amin feltétlenül módosítanunk kell?

A lelkileg érzékeny és beteg ember nem ad normális reakciót ha őt bántják, vagy ha konfliktusba kerül valakivel. Jelentéktelen dolgok miatt is kirobbannak az indulatai, megsértődik, visszavonul. Ezeket a viselkedési reakciókat nehezen viseli el a környezet, a család.

Negatív az a viselkedési mód, mely szorongást, félelmet, el-lenségességet vált ki, és rombolja mások tekintélyét.

A következőkben négy ilyen viselkedési módra fordítunk figyelmet, melyek a mindennapi konfliktushelyzetekben gyakran előfordulnak, és ezeket elemezzük.

1. Az agresszív viselkedés

Amikor a konfliktushelyzetben kifejezésre juttatjuk igényeinket és ötleteinket, de háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy nem veszünk azokról tudomást, agresszíven viselkedünk. A felmerülő problémákért másokat hibáztatunk. (Hogyan viselkedik a viccben az agresszív kismalac, amikor beszorul a kamionjával a híd alá? Mikor meglátja a rendőr és megkérdi: „Mi van, Malacka, beszorultál?” azt hadarja liluló fejjel, mutogatva, ordítva: „Nem, a manó rúgjon meg, hát hidat szállítok!” Vagy: Amikor a sakál részegen támolyog hazafelé, egy lakótelepi háznál megáll, és elkezd rugdosni a falat. Kiszól neki a farkas: „Sakál, ne rugdoss a falat, mert lejön a vakolat!” Sakál: „Jöjjön, lerugdosom őt is!”) Az indulat hevében elvesztjük önuralmunkat, és ellenségesen viselkedünk. A célunk csupán az, hogy mások fölé kerekedjünk, és a saját törekvéseinket érvényre juttassuk, figyelmem kívül hagyva mások céljait. Durva, sértő szavakat használunk, felemeljük hangunkat, beszédünk felgyorsul, lenéző pillantásokat vetünk ellenfelünkre, kezünkkel hadonászunk, ujjunkkal fenyegetözünk.

2. Manipulatív vagy rejtetten agresszív viselkedés

A konfliktushelyzetben saját igényeinket, ötleteinket tartjuk fontosnak, háttérbe szorítjuk mások igényeit, ötleteit, vagy figyelmen kívül hagyjuk azokat, de ezeket elhallgatjuk, nem hozzuk a másik tudomására. A problémák miatt másokat hibáztatunk, de ezt nem közöljük vele nyíltan és őszintén. Forrunk

a dühtől, de nem mutatjuk ki, ami bennünk zajlik. Érzéseinket elrejtjük, vagy barátságos arckifejezést erőltetünk magunkra. A célunk ebben a helyzetben az, hogy mindenképpen győzzünk, de nem vállaljuk a nyílt harcot. Ennek oka valószínűleg taktikai jellegű. Ha kérdeznak, kitérő válaszokat adunk, vagy engedékenységet mutatunk: „Csináld, ahogy akarod!” Ilyenkor kerüljük a másik tekintetét, nagy erőfeszítéssel elfojtjuk ingerültségünket, és azt a látszatot keltjük, hogy mi teljesen feladtunk mindent, nem érdekel most már semmi, legyen minden úgy, ahogy gondolják, pedig korántsem!

A manipulatív viselkedéssel nem egyezsége törekszünk, hanem büntudatkeltéssel kényszerítjük rá a velünk érdeklentben állót arra, hogy engedjen.

Példa: Nem akar eljönni Janival a felesége egy délelőtti programra. Jani ekkor sértett mártír arcot vág, és orrárt felhúzva kijelenti, hogy utána elmegy ebédelni egy étterembe. Ezzel azt közli, hogy ebben az esetben nem eszik itthon, pedig kész már az ebéd, és azt is, hogy a feleségét kihagyja a vendéglői étkezésből, pedig tudja, hogy ez a neje gyengéje. Ezzel akarja rávenni arra, hogy eljöjjön, azaz ráerőszakolni a maga akaratát.

3. A passzív vagy alárendelődő viselkedés

Amikor feltétel nélkül eleget teszünk mások kérésének, elvárásainak, akkor passzívan vagy alárendelődően viselkedünk. Egyáltalán nem juttatjuk kifejezésre igényeinket, ötleteinket. Azért viselkedünk így, hogy elkerüljük mások megsértését, a konfrontálódást (nézeteltérést), illetve hogy elnyerjük mások helyeslését és jóváhagyását.

Ha passzívan viselkedünk, kitérünk a konfrontációk elől, azaz mentegetőzve ezt mondjuk: „Bocsánat egyáltalán nem akartam...”, vagy: „Nem akarok gondot okozni, ez csak az én véleményem... felejtsem el...” stb. Habozó, halk hangon beszélünk, kerüljük mások tekintetét, görnyedt testtartás és ideges mozdulatok jellemeznek minket. Az alárendelő viselkedés bizonytalan énképünkből fakad, elkerülő magatartáshoz, az önértékelés további deficitjéhez vezet.

4. Asszertív vagy méltányosan céltudatos viselkedés

A konfliktushelyzetben nyíltan kérdezzük. Meghallgatjuk a társunkat, nem vágunk a szavába. Őszintén kifejezésre juttatjuk igényeinket, ötleteinket, érzéseinket, annak elismerését is kifejezve, hogy másoknak is joguk van ugyanezt tenni. Ekkor arra összpontosítjuk figyelmünket, hogyan lehetne a kiobbant konfliktust hatékonyan megoldani, és kifejezésre juttatjuk, hogy a másik jogait tiszteletben tartjuk. Igyekszünk a másik emberben bizalmat ébreszteni, hogy megértse, nem ellenségeskedni akarunk vele, hanem megtalálni azt a megoldást, mely neki is megfelel. Amikor asszertívan viselkedünk, türelmesek vagyunk. Higgadtan megkérdezzük a másiktól: „Azt hiszem, ez neked is jó lesz. Ez az én meglátásom, de te mit gondolsz?” Beszédünkkel nem ingereljük a másikat, egyenletes hangerővel beszélünk, és nem szúrós tekintettel nézünk társunkra, hanem nyíltan, barátságosan. Asszertív viselkedés közben az adott probléma megoldására törekszünk, nem a régi sérelmekre keresünk gyógyírt, nem a másikat minősítjük, még ha megtehetnénk, akkor sem. Minden fél számára kielégítő megoldást szeretnénk találni, nem adjuk fel saját érdekeinket, de közben törekszünk a másik problémáinak, helyzetének megértésére.

Egy családi konfliktus elemzése

Otthon a szobában játszódik le a következő jelenet, melynek három szereplője van: Erzszi, a feleség és édesanya, János, a férj és apa, és Miki, a fiú.

Erzszi: *János, a retkes gatyádat az asztalon hagytad, majd leégett a képepről a bőr, amikor a szomszéd bejött és látta... Miki is mindent széthagyott maga után.*

János: *Na és, a szomszédnak nincs gatyája?*

Erzszi: *Annyit kell dolgoznom utánatok, hogy na...*

Miki: *Anya, kérlek, hagyj már abba!*

Erzszi: *Összefogtok ellenem, ugye?! Annyit dolgozom rátok, hogy majd megszakadok bele. Majd megtudjátok, ki voltam én, ha már nem leszek. Kikaparnátok még a sírból is a tíz körmötökkel!*

János: *Elég a morgásból! (Dühében az asztalra csap.)*

Erzszi: *Én morgok? Hát te vered az asztalt! Te vadállat!*

János: *Nekem elegendem van ebből, elválok! Nem bírom tovább!*

Miki: *Anya, tényleg kibírhatalatlan vagy, elköltözöm itthonról, az egyik haver hívott is már hozzájuk, megosztja a szobáját velem!*

Erzszi: *Hogy beszélhettek így velem? Hát, ezt érdelem én? Mindig úgy bántok velem, mint egy kutyával! Nekem is elegendem van az egészszö!l!*

A dráma itt véget ér, de másnap kezdődik újra, azaz játszma lesz belőle. A felszínen jogosnak látszik az anya zsörtölődése, amivel beindítja a játszmat, és kirobbantja a konfliktust. Miért teszi ezt? Van valami oka? Persze hogy van! Mégpedig az, hogy *a szeretetéttségét nem elégíti ki sem a férje, sem a fia*. Ez a valódi ok, ami nem fogalmazódik meg soha, és nem

lesz nyilvánvaló. Viselkedését nehéz szeretni, de ha megértené őt a férje és fia, másként viszonyulnának hozzá. Azt kell tudnunk mindehhez, hogy Erzsi gyerekkorában kevés szeretetet kapott az anyjától. Hiába igyekezett a kedvében járni, megfelelni, nem tudott. Anyja mindig rideg, korholó, megalázó megjegyzésekkel utasította el, ha közeledett hozzá. Ehhez a szeretetlen viszonyuláshoz szokott hozzá, ezért ezt ismétli, és ezt provokálja ki a családjában. Ha másképpen, ha szeretettel bánnának vele, ez az állandó összeütközés, az anya mártírsági tudata megszűnne.

Lelkiállapotunktól és értékrendüinktől erősen függ, hogyan fogunk viselkedni a különböző konfliktushelyzetekben. A lelki zavarok és lelki betegségek gátolnak minket a konfliktusokhoz való helyes viszonyulásunkban, viselkedési reakcióink csak fokozzák a konfliktusokat.

A lelki élet az izgalmi és nyugalmi állapotok állandó változását jelenti. A lélek törekvése a harmóniára való törekvés. A lelki harmóniát megtalálva tudunk asszertívan, méltányosan, céltudatosan viselkedni akkor, amikor összeütközésbe kerülünk valakivel. Ezért törekednünk kell a lelki egyensúly helyreállítására, a spirituális feltöltődésre, a szeretettel való feltöltődésre. Ezt pedig akkor érzük el leghamarabb, ha szüntelenül megvizsgáljuk, hogyan viszonyulunk az emberekhez és önmagunkhoz. Ha készek vagyunk arra, hogy változtassunk azon, amin tudunk, akkor harmonikus viszonyba kerülhetünk önmagunkkal is és környezetünkkel is. Viselkedésünk pozitív irányú változását munkálja még a terápiás közösség is. A közösségi élet, a visszajelzések, a mások példája pozitívan hatnak viselkedésünkre.

Példa a viselkedési mintákra: *Janit kétségbeesetten megkéri a felesége, Böbe telefonon, hogy jöjjön elé, mert defektes*

lett a kerékpárja kereke, és nem tud hazabiciklizni. János elé is megy kocsival, de mivel elkésik, és a feleségnek sokat kell rá várnia a hidegben, köszönet helyett morogván fogadja a férjét. Agresszív viselkedési stratégiát folytat. Jani ingerült lesz a zsörtölődés miatt – rejtett agresszív viselkedési stratégiát alkalmaz –, és idegességében a kocsi kalaptartóját elfelejti visszatenni az autóba. A hiányt csak otthon veszik észre, de hiába megy vissza érte Böbe, a kalaptartónak már hűlt helye. Erre Böbe rájön arra, hogy nem megfelelően viselkedett: meg kellett volna köszönnie Jánosnak, hogy csapot-papot otthagya érte jött, és be kellett volna fognia a száját. Tehát ő a hibát önmagában keresi. Ez dicséretes dolog, magát ugyanis tudja „nevelni”, ám Jánost már jóval nehezebben, mondhatni egyáltalán nem. Böbe már tudja, legközelebb hogyan kerülheti el a konfliktust: azért, hogy ne legyen ideges a várakozás miatt, bekapcsolja kedvenc zenéjét a mobilján, és táncolni kezd rá. Így nemcsak nem fázik, hanem jókedvét is megőrzi. Amikor pedig megérkezik a férj, azonnal köszönőmmel kezd. A helyzet csak akkor lenne még jobb, ha János is magába szállna, és észrevenné, hogy ha azonnal egy „ne haragudj, hogy kicsit később érkeztem, de...” -vel kezdte volna mondandóját, akkor mindez nem történik meg. Vagy ha dohog a felesége, legalább akkor mentegetőzhetett volna. De nem, ő a hallgatás stratégiáját választotta, csak tűrt, ameddig tűrhetett, ami paprikássá tette. Ha tud tanulni a maga hibájából, akkor legközelebb megmondja késésének az okát, és nem tűri, hogy jogtalanul szidják, ami felhergelné őt. Tehát ha mindketten helyesen viselkedtek volna, akkor nem jutott volna ebek harmincadjára a kalaptartó.

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Milyen hátrányunk származhat az agresszív viselkedésünkből?
2. Mi a véleményed a manipulatív viselkedésről?
3. Helytelen-e minden esetben a passzív viselkedés?
4. Nehézséget okoz-e asszertívan viselkedned?
5. Hogyan szembesülsz múltbeli agresszív viselkedéseddel?
6. Milyenek tartod saját viselkedésed?

2. Írásbeli feladat: kérdőív

Milyen gyakran viselkedsz konfliktushelyzetekben az alábbiakhoz hasonló módon? (Ritkán, olykor, gyakran, mások is ezt mondják rólam.)

1. Erőszakosan próbálom elérni a célomat.
2. Összeveszem a másik emberrel.
3. Megszakítom vele a kapcsolatot.
4. Ragaszkodom a jogaimhoz.
5. Bizonygatom, hogy nekem van igazam.
6. Zsörtölődöm.
7. Megtorlást helyezek kilátásba.
8. Ultimátumot intézek a másikhoz. („Ha ez még egyszer előfordul, jaj neked...”)
9. Megbosszúlok, leszámolok az ellenféllel.
10. Megvetően nézek rá, gúnyos szavakkal sértegetem.
11. Ahol tudom, bosszantom és zaklatom.
12. Erőltetetten udvarias leszek.
13. Mindennek elmondom őt a háta mögött, de nem mondom a szemébe a véleményemet.
14. Visszavonulok.

15. A családtagokon vezetem le a munkahelyi feszültségeimet.
16. Belebetegszem.
17. Nyíltan, barátságosan közeledek a másikhöz.
18. Depresszív hangulat uralkodik el rajtam.
19. Szorongás vesz erőt rajtam.
20. Bemagyarázom magamnak, hogy ennek az ügynek nincs különösebb jelentősége.

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.

(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

38. Konfliktuskezelő stratégiák

*Ha dühből állsz ki jogaidért, akkor agresszív vagy.
Állj ki jogaidért dühtől mentesen – akkor öntudatos vagy.
Ami pedig lényegesen többet ér.*

P. Hauck

Konfliktust általában azokban a helyzetekben élünk át, amikor eltérés keletkezik szándékaink, céljaink, és mások szándéka, elképzelése, akarata között. Ez különböző módon juthat kifejezésre: kellemetlen feszültséget érzünk, dühösek vagyunk, haragszunk, tehetetlenkedünk, arcunkon szomorúság látható stb. Sokféleképpen próbáljuk negatív érzéseinket megszüntetni, feloldani, és magát a helyzetet, a konfliktust is megoldani. Vannak különböző eszközök, melyekkel kezelhetjük a konfliktusainkat.

A különböző konfliktusok kezelésére stratégiákat dolgozunk ki. Mit is értünk stratégián? Amikor kitűzünk magunk elé egy célt, akkor átfogó tervet készítünk, hogy azt elérjük, megvalósíthassuk. Ez egy hosszabb időtartamra érvényes konfliktuskezelési szemléletet. Ez módot jelent, azaz a cél elérésének „hogyan”-ját dolgozza ki, amely a személyiség sajátos vonásává is válhat. Ha egyáltalán nem ismeri valaki a lehetőségeket, nem tudja eldönteni, melyik konfliktuskezelési módot kellene alkalmazni egy adott helyzetben. Ekkor a konfliktus elmergesedhet, kiterjedhet.

Öt konfliktuskezelési stratégiát ismertetünk a továbbiakban. Ezek a következők: versengés, alkalmazkodás, elkerülés, kompromisszum-keresés, problémamegoldás-keresés. Mindenkinél előfordul mind az öt, a különbség csak az arányokban van. Egy-egy stratégia megjelenése nem minősít önmagában

senkit, ezek megítélése csak az adott összefüggésrendszerben, az adott konkrét szituáció ismeretében lehetséges. Ösztönösen melyik stratégiát alkalmazzuk leggyakrabban? Ez az áttekintés arra is jó, hogy ezt megfigyelhessük magunkon. A választás nem véletlenszerű. Úgy tűnik, hogy van valami „nyereség” a mélyén. Emberi kapcsolatainkat sikeresen normalizálhatja repertoárunk kibővítése.

A konfliktuskezeléshez az önismeret, a kommunikáció és az együttműködés képessége szükséges. Ezek nélkül nem tudjuk helyesen kezelni konfliktusainkat.

1. Versengő stratégia

Jelszava: „*Aki mer, az nyer!*”

Aki a versengő stratégiát választja, az szándékai, elképzelései többnyire erőszakos megvalósításra törekszik. Nem együttműködő, csak a győzelemre koncentrál, mindenképpen a nyerő helyzetbe akar kerülni, versengéssel próbálja a konfliktusokat feloldani. Az illetőt ilyen fajta győzelemre a temperamentum, indulatok, félelmek, hiedelmek, kultúrák ösztönzik. Elveti a másik fél érveit, még akkor is, ha azok helytállóak. A saját igazához ragaszkodik, merev, nem ismeri el, ha tévesen lát valamit. Bizonyos határon túl ez a törekvés gátlástalanságba, agresszióba torkollhat.

Hol, milyen helyzetben alkalmazható? Nehezen alkalmazható ez a stratégia, mert *sok hátránnyal jár*. Abban, aki alulmarad a konfliktushelyzetben, nem szűnik meg az ellenséges lelkület, sőt az együttműködést is megtagadja. Talán krízisben, veszélyelhárításban alkalmazható, ha nem megy a szeretet rovására. (Fegyelmzés, rendbontás miatti szankciók alkalmazása, népszerűtlen szabályok érvényesítése stb.)

Jellemző kijelentéseink:

„Ragaszkodom hozzá, szó sem lehet róla, nem változtatok a véleményemen...”

„Biztos vagyok benne, hogy én látom jól a dolgot...”

„Mit ellenkezel, tedd, amit mondom...”

„Ha nem úgy csinálod, ahogy mondom, lásd a következményeit...”

„1. pont: A főnöknek mindig igaza van. 2. Ha a főnöknek netán még sincs igaza, akkor érvénybe lép az 1. pont.”

2. Alkalmazkodó konfliktus-megoldási stratégia

Jelszava: *„Jobb adni, mint kapni!”*

Aki ezt a stratégiát választja, az együttműködő, de nem önérvényesítő. Az egyén úgy oldja meg konfliktusait, hogy lemond a saját érdekeiről, álláspontjáról, s hagyja, hogy teljes mértékben a másik szempontjai érvényesüljenek.

Az alkalmazkodó vagy engedékeny stratégia mögött olykor erőtlenség, önbizalomhiány, szkepszis (kétely), közömbösség, passzivitás áll. Lehetséges azonban az is, hogy a háttérben a bölcs belátás, békülékénység, mások véleményének, illetékeségének elismerése, vagy a társunk iránti feltétlen bizalom rejlik. Arra gondolunk ugyanis, hogy biztos neki van igaza, jobb, ha az ő javaslatát fogadjuk meg, mintha a mienket követnénk.

Az alkalmazkodó stratégiát azért választják sokan, mert nem akarnak sem kellemetlen helyzetbe kerülni, sem szembeülni az esetleges nézeteltérésekkel. Történhet ez tapintatból is azért, mert nem akarnak másokat megbántani, és ezért inkább lemondanak saját érdekeik érvényesítéséről. Az ilyen egyének könnyen meggyőzhetőek és befolyásolhatóak.

Ha valaki félelemből, kényszerből, nem saját döntése alapján használja az alkalmazkodó stratégiát, akkor gyakran erős in-

dulati reakciót válthat ki belőle. Amikor aztán ezek az indulatok váratlanul kirobbannak, akkor az történik, amit Toldi Miklóssal esett meg: *„Repül a nehéz kő: ki tudja, hol áll meg?”*, és ez egy vétlen személyre zuhan.

Hol, milyen helyzetben alkalmazható ez a konfliktus-megoldási stratégia? Akkor, ha belátjuk, tévedtünk, vagy a jobb megoldást érdekében, vagy ha van bizalmunk hozzá, és elé akarunk menni a szakításnak. Mint gondozók, bizonyos helyzetben engedékenyek vagyunk a szenvedélybetegek iránt, lehetőséget adunk nekik, hogy kipróbálják magukat, gyakorolják az önálló döntést, elfogadjuk a vezetők javaslatait.

Jellemző kijelentéseink:

„Megértettem, teljesen egyetértek veled...”

„Nem akarom, hogy emiatt megbántódj...”

„Azért voltam szörnyen ideges, mert...”

„Ezek után meggyőztél...”

„Úgy teszek mindenképpen, ahogy mondod...”

3. Elkerülő konfliktus-megoldási stratégia

Jelszava: *„Ne szólj szám, nem fáj fejem!”*

Az összeütközés elkerülése gyakori konfliktuskezelési stratégia. Mi készíti az embereket arra, hogy ezt a stratégiát válasszák? Többféle oka lehet: neheztelés, közömbösség, a probléma jelentéktelennek tartása, a konfliktusban álló partnerrel való rossz kapcsolat, ami már régi eredetű, vagy egyszerűen ki nem állhatja már a konfliktussal együtt járó veszekedést, stresszt.

Az elkerülő stratégiát választó egyén a konfliktus vagy a probléma előtt meghátrál. Egyáltalán nem törekszik a megoldásra, tudomást sem akar venni róla. Mentegetőzik, hogy nem tartozik rá. Húzza-halasztja a kérdéssel való foglalkozást,

nagyívben elkerüli a vitahelyzetet. Hallgat, nem mond véleményt. Azt gondolja, nem érdemes az igazunkat megvédeni, mert abból hátrányunk származik.

Az is lehetséges, hogy azért is választják sokan az elkerülő stratégiát, mert félnek a heves összecsapástól, ezért a látszat-harmóniára és a mindenáron való békére töreksenek. Szenvedélybetegek azt mondták, hogy azért használták a heroint, mert féltek attól, hogy olyan agresszív tetteket visznek véghez, amelyek beláthatatlan súlyos következményekkel járhatnak.

Ha a feszültségeket elhallgatjuk, a problémákat a szőnyeg alá söpörjük, nem oldottunk meg semmit, sőt súlyosabbá válhat a helyzet. A szemben álló feleknek így nincs lehetőségük arra, hogy lényeges problémákat tisztázzanak, hogy megismerjék egymás érzelmi állapotát és elgondolásait. Végül kezelhetlenné válik a megnyilvánuló konfliktus.

Hol, milyen helyzetben alkalmazható? Az elkerülő stratégiát akkor célszerű alkalmazni, ha úgy érezzük, hogy az adott pillanatban nincs elég erőnk megküzdeni a problémával, vagy ha úgy gondoljuk, hogy a feszültséget csak fokoznánk, ha ebben a helyzetben akarnánk a konfliktust megoldani. Akkor is alkalmazható ez a stratégia, ha a jelentéktelen problémánál sokkal fontosabbak adódnak, vagy ha valakinek a hátrányos személyiségvonásai miatt a konfrontációból nagyobb kár származna, mint a konfliktus megoldásából adódó előny.

Jellemző kijelentéseink:

„Hát én ilyen dologba nem megyek bele...”

„Ehhez nincs mondanivalóm...”

„Én nem vállalom a felelősséget ezért...”

„Ez egyáltalán nem tartozik rám...”

„Ne most, majd máskor beszéljünk erről...”

4. Kompromisszumkereső konfliktus-megoldási stratégia

Jelszava: „*Jut is, marad is!*”

Ez átmenet az önérvényesítés és az együttműködés között. Az egyén többről mond le, mint a versengő, de kevesebbről, mint az alkalmazkodó. A kompromisszumkereső olyan megoldást akar találni, amely mindkét fél számára elfogadható. Az egyező szempontokat emeli ki, s ennek mentén igyekszik a megoldás felé haladni. Ha a másik enged, cserébe ezt ő is megteszi, kész a kölcsönös engedményekre. Figyelembe veszi a másik érveit, ám ugyanakkor a sajátját is megpróbálja érvényesíteni. Ezzel a stratégiával nem a győztes és vesztes pozíciót érjük el, hanem megállapodunk valamiben, és mindketten egyformán jól vagy rosszul járunk. Tudomásul vesszük a körülményeket, megértjük az akadályokat, és korrekt módon viszonyulunk egymáshoz.

Hol, milyen helyzetben alkalmazható ez a stratégia? Jól használható problémák rendezése érdekében, fontos célok megvalósítása esetén, és akkor, ha lehetőség van több lépésben is eljutni a probléma megoldásához stb.

Jellemző kijelentéseink:

„*Értelek már, én engedek egy kicsit ebből, te pedig engedsz abból...*”

„*Ne vitatkozzunk arról, ami szétválaszt minket...*”

„*Én nem haragszom, te se haragudj...*”

„*Fele tiéd, fele enyém...*”

„*Gyorsan vessünk véget a veszekedésnek...*”

5. Problémamegoldó stratégia

Jelszava: „Egységben az erő!”

Ennek a stratégiának az a lényege, hogy hajlandók vagyunk együttműködni a vitás probléma megoldásán. Az egymással szemben álló felek érdekei, igényei, elképzelései, szándékai figyelmet kapnak. A felek a kölcsönösség elve szerint biztosítják egymásnak az önérvényesítést, és elfogadják szükséges esetben az önalávetést. Ez a stratégia akkor működik, ha készek vagyunk az együttműködésre, nyitottak, toleránsak, türelmesek és empátikusak vagyunk egymáshoz. Közös megegyezésre jutunk, és amiben megállapodtunk, azt meg is valósítjuk. E stratégia egyszerre önérvényesítő és együttműködő, teljes ellentéte az elkerülésnek.

A problémák megoldásához *problémafelismerő intelligenciára* van szükség. Magunknak kell felismernünk, hogy valami nincs rendjén, és beavatkozunk a rossz folyamatokba. Aki ahhoz szokott, hogy minden megoldást tálcán kap, nem tud túljutni a problémáin, és így kárt szenved. Célszerű, hogy mindig leássanak a problémák gyökeréig, és egymást megértve tanulságokat vonjanak le a felmerült konfliktusból, hogy így elejét vegyék a további konfrontációknak. Ez a stratégia szerintem gyakran konfrontációhoz is vezet, mert valószínű, hogy több út is van a jó megoldáshoz. De ha kellő időt hagyunk a másik félnek a probléma elemzésére és a belátásra, sikerülhet a legjobb megoldást megtalálni.

Hol, milyen helyzetben alkalmazható ez a stratégia? Amikor mindkét fél felfogása fontos. Amikor a továbbiakban is feltétlen szükség van arra, hogy mindkét fél teljes meggyőződéssel képviselje a választott megoldást. Amikor fontos saját feltételezéseink ellenőrzése is és a másik véleményének megértése is.

Jellemző kijelentéseink:

„Lássuk csak, mi a gond, fogjunk hozzá közösen...”

„Tisztázzuk azt először, miben értünk egyet, és miben különbözik a véleményünk...”

„Nekem ez a véleményem erről. Te hogy gondolod, mi az elképzelésed?”

„Keressünk közös kiindulási alapot...”

A téma feldolgozása

1. Kérdések:

1. Mit értesz stratégián?
2. Milyen stratégiákat használtál eddig a konfliktushelyzetekben?
3. Melyik stratégiát tartod a legalkalmasabbnak a konfliktuskezelésben?
4. Tudod-e kezelni indulataidat, ha konfliktusba kerülsz valakivel?
5. Mi a véleményed a „jut is, marad is” felfogásról egy konfliktushelyzetben?
6. Hogyan tudsz változtatni azokon a stratégiákon, amik nem váltak be eddig?

2. Írásbeli feladat: kérdőív

SZÁM	VÁLASZTHATÓ VÁLASZOK (X-szel választhat)	IGEN	NEM
1.	Újra felfedeztem, hogy mi az, ami fontos az életben.		
2.	A tapasztalat gazdagított.		
3.	Más emberként kerültem ki a helyzetből - jó értelemben véve.		
4.	Valamin változtattam, hogy a dolgok jobbra forduljanak.		
5.	Rájöttem, hogy a bajt magamnak csináltam.		
6.	Új hitet találtam.		
7.	Több különböző megoldást találtam a problémára.		
8.	Igyekeztem a dolgokat a másik személy szempontjából nézni.		
9.	Azt kívántam, hogy bárcsak megváltozna a helyzet, vagy valahogy legyek túl rajta.		
10.	Beletörődtem a helyzetembe, mert más't nem tehettem.		
11.	Magamat okoltam és hibáztattam.		
12.	Beszéltem az érzéseimről valakivel.		
13.	Megpróbáltam érzéscimet magamban tartani.		
14.	Valahogy szabadjára engedtem érzéscimet.		
15.	Nem hagytam, hogy elhatalmasodjon rajtam, ami történt, egyszerűen nem gondoltam rá.		
16.	Megpróbáltam elfelejteni az egészet.		
17.	Úgy gondoltam, hogy az idő mindent megoldhat, csak ki kell várni.		
18.	Vigasztaló dolgokra gondoltam.		
19.	Többet aludtam a megszokottnál.		

SZÁM	VÁLASZTHATÓ VÁLASZOK (X-szel választhat)	IGEN	NEM
20.	Engedtem, vagy egyezkedtem, hogy valami jó is származzon a dologból.		
21.	Kifejeztem a haragomat a probléma előidézője(i) felé.		
22.	Mentegetőztem, vagy igyekeztem jóténni a történetet.		
23.	Másokon vezettem le feszültségem.		
24.	Korábbi élményeimre támaszkodtam, voltam már hasonló helyzetben máskor is.		
25.	Megőriztem méltóságomat, és palástoltam érzelmeimet.		
26.	Átgondoltam, hogy mit fogok mondani vagy tenni az ügyben.		
27.	Nem hátráltam meg, küzdöttem azért, amit akartam.		
28.	Megpróbáltam nem elhamarkodottan cselekedni, vagy nem az első megérzésre hagytam magam.		
29.	Megpróbáltam elemezni a problémát, hogy jobban megértsem.		
30.	Tudtam, mit kell tennem, így megkértszereztem erőfeszitésemért a siker érdekében.		
31.	Törekedtem arra, hogy ne égessék fel mindent magam mögött, hogy maradjon visszaút.		
32.	Munkába vagy más tevékenységbe temetkezem, hogy ne gondoljak a nehézségekre.		
33.	Évéssel, ivással, dohányzással, nyugtatók vagy gyógyszeres szedésével próbáltam segíteni magamon.		
34.	Szakemberhez fordultam segítségért.		
35.	Kerültem az embereket.		
36.	Felkészültem a legrosszabra.		
37.	Imádkoztam.		
38.	Igyekeztem megszabadulni a problémától egy időre, megpróbáltam pihenni vagy szabadságra menni.		

Értékelés:

I.	Pozitív átértékelés:	1 – 8
II.	Menekülés – elkerülés:	9 – 11
III.	Szociális támaszkeresés:	12 – 14
IV.	Távolítás – elfogadás:	15 – 20
V.	Konfrontálódás:	21 – 24
VI.	Tervszerű problémamegoldás – önkontroll:	25 – 32
VII.	Visszahúzódás – kontrollvesztés – segítségkérés szakembertől:	33 – 38

3. Az írásbeli feladat csoportos megbeszélése és értékelése.
(A válaszok megbeszélése a csoportvezető közreműködésével.)

Utószó

A szerzőről

Bereczki Sándor lelkipásztor az Emberbarát Alapítvány elnöke, az Alapítvány Alkohol- és Drogrehabilitációs Intézetének igazgatója. Nagy tapasztalattal rendelkezik a hátrányos helyzetűekkel való foglalkozás, a gyermek- és ifjúságvédelmi, a drog-prevenációs, a rehabilitációs, a beruházási, a képzési, foglalkoztatási projektek megvalósítása és az intézményhálózat működtetése terén. Kidolgozta a komplex rehabilitáció, reszocializáció, pszichoszociális gondozás szakmai modelljét, és az Alapítvány tanmenetbe építhető iskolai drog-megelőzési programját. Aktívan közreműködik a célcsoporttal kapcsolatos tudományos és társadalmi fórumok munkájában, előadásokat tart, publikál. Munkáját az Ifjúsági és Sportminiszter 2002-ben Miniszteri Dicsérettel, a Magyar Köztársaság Elnöke 2006-ban a Magyar Köztársasági Arany Érdemkereszt kitüntetéssel, a Budapest X. kerület Kőbánya Önkormányzata Polgármesteri Hivatala 2007-ben Kőbánya Díszpolgára kitüntetéssel ismerte el.

A Bereczki Sándor által írt „Önismeret nem csak szenvedélybetegeknek...” c. könyv elsősorban a terápiás közösségekben élők kiscsoportos foglalkozásához készült. Olvasás közben senki sem vonhatja ki magát a sorokból áradó, az érintettek iránt érzett mély felelősség hatása alól. A segítő szakmában eltöltött hosszú évek gyakorlati tapasztalatát tükröző gondolatok a tematikus feldolgozás során a terápiás közösség tagjait mélyebb önismerethez, önbecsüléshez, helyes önértékeléshez és önérvényesítéshez juttatják el. Hogy miért „nem csak szen-

vedélybetegeknek” szól ez a sok fáradsággal készült könyv? Mint csoportvezetőnek személyes tapasztalatom, hogy akár csak a kliensek, én magam is rengeteget tanultam belőle, más emberré tett, hatására sokkal jobb lett a kapcsolatom a csoport tagjaival, sok változás elindítója volt egy-egy gondolata, és ezért külön köszönet a Szerzőnek.

Az Emberbarát Alapítvány bemutatása

Az Emberbarát Alapítvány 1989-ben jött létre a hátrányos helyzetűek támogatása céljából. Az Alapító Okiratban meghatározott célkitűzései között kiemelt helyet foglal el az egészségnevelés, ifjúságvédelem, tudományos, kulturális tevékenység, valamint a szenvedélybetegek ambuláns és hosszú távú komplex (egészségügyi, szociális, pszichés, foglalkoztatási) rehabilitációja és reszocializációja. Az Alapítvány 1998 óta kiemelkedően közhasznú szervezet, állami, önkormányzati feladatokat vállal át és lát el. Az irányítást 11 tagú szak-kuratórium és 5 fős felügyelő bizottság végzi. Az Emberbarát Alapítvány 2003-tól az ISO 9001:2008 minőségirányítási rendszer szerint működik.

Egészségmegőrző, betegségmegelőzést célzó felvilágosító, nevelőmunka, gyermek- és ifjúságvédelem

Szervezésükkel elsősorban a hátrányos helyzetű, veszélyeztetett fiatalok és családok igényeit szeretnénk kielégíteni, és számukra drogalternatívát kívánunk nyújtani. Iskolai drogprevenciót végzünk országszerte, a drogoktól még érintetlen gyermekek és fiatalok körében az iskolák felkérésére előadások, interaktív foglalkozások formájában. A program a fiata-

lok, szülők és pedagógusok korrekt információkkal, életvezetési tanácsadással való ellátását tartalmazta, kortárssegítőket, gyógyulófélben lévő szenvedélybetegeket is bevonva. Az „Életmód” Tini-ifi Klub foglalkozásain életvezetési ismereteket nyújtunk a hátrányos helyzetű tinédzserek és fiatal felnőttek számára az esélyegyenlőség megteremtésének jegyében. Filmvetítést tartunk, heti rendszerességgel közösségfejlesztő programokat szervezünk önismeret, önértékelés, életmódfejlesztés céljából. Egészséges életmód táborot szervezünk minden korosztálynak több turnusban, több száz fő részvételével. Évente 3 alkalommal kirándulást szervezünk bel- és külföldre, partnerünkkel, az Emberekért Alapítvánnyal közösen. Egyéb közösségfejlesztő programjainkat (drámajáték, sporttevékenységek) szintén kedvelik a fiatalok.

Ambuláns gondozás, utógondozás

Addiktológiai Gondozónkban (1105 Budapest, Gyöngyike utca 4.) járóbeteg rendelés formájában heti 38 nem szakorvosi, 12 szakorvosi órában folyik a gondozás, tanácsadás a hét 4 napján. A célcsoport a drogokat még csak kipróbáló, nem függők-től a fokozottan veszélyeztetett alkalmi, vagy rendszeres drogfogyasztókig és a velük kapcsolatban lévőkig terjed. Részükre személyre szabott terápiát és tanácsadást, absztinenciát célzó, illetve józanságra irányuló kezelést nyújtunk. Ehhez kapcsolódik a CHAMPPIX nevű dohányzásról leszoktató programunk is. A megelőző felvilágosító szolgáltatást a drogfogyasztás miatt büntetés-végrehajtásban érintettek számára szervezzük meg egyéni és csoportos formában.

Önsegítő csoportokat (támogatói, hozzátartozói) működtetünk a volt gondozottak és hozzátartozók részére. A programok a visszaesés-megelőzést, az absztinens szenvedélybetegek utógondozását, a nyomonkövetést szolgálják. Alacsonyküszöbű

szolgáltatáson belül pszichoszociális intervenció, információ, felvilágosítás történik.

Szenvedélybetegek komplex rehabilitációja és reszocializációja

A szenvedélybetegek bio-pszicho-szociális állapota multidimenzionális kezelést igényel, melyet egy intézményhálózaton belül végzünk. Az Alkohol- és Drogrehabilitációs Intézet I. (1105 Budapest, Cserkesz u. 7-9.) és II. (1105 Budapest, Gyöngyike u. 4.) részlegében 78 fő férfi részére terápiás közösségi keretben rövid (9 hónapos), közép (12 hónapos) és hosszú (18 hónapos) távú komplex (egészségügyi, pszichoszociális, foglalkoztatási) szolgáltatást nyújtunk.

Pszichiátriai, háziorvosi és foglalkozás-egészségügyi orvosi ellátást és szűrést (ORSZI) végzünk. Szociális, jogi ügyintézésben nyújtunk segítséget klienseinknek. Terápiás közösség keretében kis és nagy csoportos terápiás jellegű foglalkozásokat tartunk napi rendszerességgel.

A munkára való felkészítés (ház körüli teendők, kreatív terápia, munka-rehabilitációs és fejlesztő-felkészítő foglalkoztatás) védett munkahelyeken történik, napi 4, 6 és 8 órában.

Az Akkreditált Képzőintézmény, Oktatási Stúdió, Sütőüzem a foglalkoztatási, és felnőttképzési programok megvalósításának színtere, és a résztvevők visszasegítését célozza a tanulás és munka világába, a nyílt munkaerő-piacon való tartós megjelenést eredményezve. Átmeneti és Lakóotthonunkban (1105 Budapest, Cserkesz u. 11.) 32 fő reszocializációját segítjük lakhatással, szabadidő szervezésével, egyéni és csoportos foglalkozásokkal.

Tudományos PR tevékenység

Eredményességi vizsgálatokat végzünk, kutatásokban veszünk részt, szakmai kiadványokat készítünk és terjesztünk. Folyamatosan szervezünk szakmai rendezvényeket (tréning, nyílt nap, kerekasztal-beszélgetés, konferencia, szakmai műhely, szakkiállítás). Főiskolások és egyetemisták részére terepgyakorlatokat tartunk.

Szakembereink külső és belső továbbképzését biztosítjuk, ebből a célból szakmai anyagokat is készítünk. Tájékoztatjuk a nyilvánosságot a médián, web-lapunkon és szórólapokon keresztül is.

Várjuk azok jelentkezését, akik számára az Emberbarát Alapítvány intézményhálózata segítséget tud nyújtani.

Gottl Márta
az Alapítvány munkatársa

Szakkifejezések jegyzéke

KIFEJEZÉS	MAGYAR NYELVŰ MEGHATÁROZÁS
absztinens	önmegtartóztató, tartózkodik valamitől (alkohol, drog)
abúzus	visszaélés, jogtalanság
addiktív	szenvedélyt keltő, függőséget okozó
addiktológia	szenvedélybetegekkel foglalkozó tudomány
addiktológus	szenvedélybetegekkel foglalkozó orvos
altruista	áldozatkész, önzetlen
ambivalens	kétértelmű, kétféleképpen értelmezhető
aspektus	szemlélet, nézőpont
asszertív	pszichológia: együttműködő, méltányosan céltudatos; arany középút az agresszív és a passzív, illetve a domináns és a szubmisszív között
attitűd	beállítottság, hozzáállás, viszonyulás valamihez, vagy valakihez
autista	pszichiátria: idegi-fejlődési rendellenesség, amely csökkent mértékű társadalmi kapcsolatokban, kommunikációs képességekben, abnormális viselkedési és érdeklődési mintázatokban nyilvánul meg
borderline	angol: határeset; a pszichológiában egy személyiségzavar elnevezése
communico	latin: megbeszél, közösen tesz, megoszt
confligo	latin: perlekedik, ellenkezik, összeütközik
coping	angol: megküzdés; a pszichológiában stresszkezelés
craving	angol: sóvárgás; az addiktológiában az alkohol/drog utáni vágy
Daytop-módszer	drogfüggők kezelésének egy módszere
dealer	angol: kereskedő, elosztó, szállító; az addiktológiában: droggereskedő, drogterjesztő

KIFEJEZÉS	MAGYAR NYELVŰ MEGHATÁROZÁS
deficit	hiány, veszteség
dependens	függő; az addiktológiában: alkoholista, drogfüggő
depresszió	pszichiátria: levert lelkiállapot, hangulatzavar
destruktív	romboló
distressz	rossz stressz
disztímia	pszichiátria: nyomott hangulat, levertség
drogrehabilitáció	drogfüggők elvesztett fizikai, lelki és szociális képességének helyreállítása
emóció	érzelem
emocionális	érzelmi
empátia	beleélő, együttérző képesség
eufória	fokozott jókedv, kellemes közérzet, mámor, kábulat
eustressz	jó stressz
extrovertált	kifelé forduló
feedback	angol: visszajelzés
frusztráció	kudarcézés (egy cél elérésének lehetetlensége miatt)
genetikai	örökléstan, örökletes
hercsi	heroin (szleng)
hiperaktív	pszichiátria: kóros mértékű aktivitás
hiperbulia	pszichiátria: túlzott akaratérő
hipertímia	pszichiátria: kórosan emelkedett hangulat
hipobulia	pszichiátria: csökkent, elégtelen akaratérő
hiszteroid	pszichológia: személyiségzavar; jellemzője a teátrális viselkedés
hisztrionikus	pszichológia: személyiségzavar; szeret a figyelem középpontjába kerülni, sokat flörtöl
homoszexualitás	saját neméhez vonzó
hübrisz	görög: gőg

KIFEJEZÉS	MAGYAR NYELVŰ MEGHATÁROZÁS
impact-factor (IF)	egy szerző vagy folyóirat cikkeire kapott átlagos idézetszám
intellektuális	szellemi, értelmi
intelligens	értelmes
intenzív	alapos, fokozott, erős
interaktív	közvetlen kapcsolaton alapuló
interperszonális	személyközi
intrapersonális	személyen belüli
introvertált	befelé forduló
Johari-ablak	az önismeret egyik legszélesebb körben használt egyszerű modellje; 17. oldal
kliens	orvosi nyelv: beteg
kommunikáció	információátadás, információcsere
konfliktus	nézeteltérés, összeütközés
konkrét	egy bizonyos, kézzelfogható, tényleges
kreatív	leleményes, ötletes, alkotó, teremtő
makrokultúra	az egész társadalomra érvényes értékeknek és normáknak a rendszere
mánia	pszichiátria: aránytalanul felfokozott fizikai aktivitás, túlzott felhangoltság
manipulatív	befolyásoló
meditálás	elmélyedés, töprengés
message	angol: üzenet
motivált	ösztönzött (valaki vagy valami által)
narcisztikus	pszichológiában: személyiségzavar, jellemzője az önszerelem
nonverbális	nem szóbeli
objektív	emberi tudattól függetlenül létező
orientáció	irányultság

KIFEJEZÉS	MAGYAR NYELVŰ MEGHATÁROZÁS
paratímia	pszichiátria: inadekvát, a körülményeknek nem megfelelő, néha azokkal ellentétben álló hangulat és érzelmek
parázik	fél (szleng)
patológia	betegségekkel, testi jelenségekkel foglalkozó tudományág
psziché	görög: lélek
pszichológia	lélektan
pszichopata	antiszociális személyiségzavarban szenvedő
regulatív	szabályozó
reintegráció	visszailleszkedés (közösségbe, társadalomba)
spirituális	lelki
stressz	a szervezetnek az ingerekre adott válasza; idegrendszeri feszültség
stresszor	stresszt okozó körülmény vagy esemény
szemantikai	jelentéstani
szisztematikus	rendszeres
szkepszis	görög: kétkedés, kétség
szocializáció	beilleszkedés a társadalomba
szubjektív	emberi tudattól függően létező
szubmisszív	pszichológiában: behódoló, ön alárendelő (viselkedés)
terápia	gyógykezelés
terapeuta	a terápiát végző személy,
thriller	angol: krimi, rémregény
tolerancia	hosszútűrés, hosszútűrő képesség
trauma	görög: sérülés; pszichológiában: lelki megrázkódtatás, erős idegi hatás
traumatikus	pszichológiában: lelkileg megrázó, erős idegi hatást okozó
vegetatív	az élet fennmaradását szolgáló

Felhasznált irodalom

- Berne, Eric: Sorskönyv, Háttér Kiadó, Budapest, 1997.
- Birkenbihl, Vera F.: Kommunikációs Gyakorlatok, Trivium Kiadó, 2000.
- BNO-10 A mentális és viselkedési zavarok osztályozása, WHO – MPT 1994.
- BNO-10 Zsebkönyv DSM-IV TM Meghatározásokkal, Budapest, 1998.
- Brockert, Siegfried– Braun, Gabriele: EQ Érzelmi tesztek könyve, Saxum, 1997.
- Buda Béla Dr., Oláh Tamás, Pécsi Tibor Dr.: Neurózis, Origo-press, Budapest, 1988.
- Buda Béla: Az empátia. A beleélés lélektana, Gondolat, 1978.
- Comer, Roland J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia, Osiris Kiadó Budapest, 2003.
- Döme László: Személyiségzavarok, Cserépfalvi Könyvkiadó, 1996.
- Farkas Endre: Az értelemig és tovább..., Inter-Es Kiadó, 1993.
- Frankl, Viktor E.: ...mégis mondj igent az életre! Jel Könyvkiadó, Budapest 2007.
- Frankl, Viktor E.: Értelem és egzisztencia, Jel Kiadó, Budapest, 2006.
- Füredi János, Németh Attila, Tariska Péter: A pszichiátria magyar kézikönyve, Medicina Könyvkiadó RT. Budapest, 2003.
- Gerevich József Dr.: Drogproblémák Nr.3. Nr.6. , Budapest, 1987.
- Gneist, Joachim: Szerető gyűlölség, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1999.
- Hardi István: Lelki egészségvédelem, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1997.
- Hebb, Donald O.: A pszichológia alapkérdései, Gondolat – Trivium, 1995.
- Koutsenok I., M.D. M.S: Therapeutic Community, Előadás Budapest, 2003.
- McMillen: Elkerülhető betegségek, Missionsdienst „Sonnenstrahlen”
- Németh Attila és Gerevich József: Addikciók, Pszichiátria az ezredfordu-

- lón, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2000.
- Németh Attila: József Attila pszichiátriai betegségei, Filum Kiadó, 2000.
- O'Neil–Drillings: Motiváció, Vince Kiadó Kft, 1999.
- P.R.A.D.O Alapítvánnyal együttműködő szerzők: Drogcsapda, Pagina-
rum Kiadó, 2001.
- Pálhegyi Ferenc Dr.: Személyiség-lélektani kalauz, Nemzeti Tankönyv-
kiadó 1999.
- Peck, M. Scott: Ördögi emberek. Az emberi gonoszság lélektana, Város
FM Kft., Budapest, 1997.
- Pszichológiai Lexikon, Magyar Könyvklub, Budapest, 2002.
- Rácz József: A drogfogyasztó magatartás. Medicina, Budapest, 1988.
- Rácz József: Addiktológia, Tünettan és intervenció, Budapest, HIETE,
1999.
- Rudas János: Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer,
gyakorlatok, Gondolat, Budapest, 1990.
- Rycroft, Charles: A pszichoanalízis kritikai szótára, Párbeszéd Könyvek,
1994.
- Schaefer, Anne Wilson: Menekülés a meghittség elől, Új Paradigma Ki-
adó, Szentendre, 2000.
- Schukit, M. A.: Drug and Alcohol Abuse: A Clinical Guide to Diagnosis
and Treatment, Third Edition, New York, Plenum Publishing Corp., 1989.
- Selye János: Életünk és a stressz. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1966.
- Soave, Lucio: A terápiás közösségek története, Előadás, Alsópáhok, 1998.
- Szakács Ferenc Dr.: Patopszichológiai vademecum, Nemzeti
Tankönyvkiadó, 1988.
- Takách Gáspár Dr.: A drog, SubRosa Kiadó, 1998.
- Vanier, Jean: A közösség, Vigilia Kiadó, Budapest, 1995
- Zackon, Fred, M.Ed.: Recovery Training and Self-help Relapse Prevention
and Aftercare for Drug Addicts, Washington DC, National Institute on
Drug Abuse, 1985.

Tartalom

<i>Előszó – Dr. Funk Sándor</i>	5
Alkalmazott módszereink	11
I. Önmagunkhoz való viszonyunk	15
1. „Ismerd meg önmagad!”	17
2. Ki vagyok én?	23
3. Introvertált vagy extrovertált?	27
4. Aki leértékeli önmagát	31
5. Aki felülértékeli önmagát	40
6. Milyen szeretnék lenni?	46
II. Gondolkodásunk, érzelmeink	53
7. Gondolkodásunk	55
8. Helyes gondolkodás és valóságlátás	63
9. Érzelmeink	68
10. Szeretlek, de egyben gyűlöllek is!	74
11. Ha nevelni akarjuk érzelmeinket...	78
12. Indulataink	83
13. Indulatmentesen?	87
III. Hangulatunk, akaratunk	95
14. Hangulatunk	96
15. Mit tegyünk, ha rossz a hangulatunk?	101
16. Az akaratú életünk	107
17. Tényleg akarjuk?	114
18. „A stressz az élet sava, borsó”	121
19. Megküzdés a stresszel	130

IV. Kommunikációnk	143
20. Empátia	145
21. Hogyan fejlődhet empátiás készségünk?	151
22. A személyközi kommunikáció	157
23. A személyközi kommunikáció csatornái (verbális)	161
24. A személyközi kommunikáció csatornái (nonverbális)	165
25. A személyközi kommunikáció stílusa	170
26. A személyközi kommunikáció irányai	177
27. A személyközi kommunikáció zavarai	181
28. A kommunikációs készség fejlesztése	185
V. Problémáink	193
29. Problémái mindenkinek vannak	195
30. A kreatív problémamegoldás feltételei (1.)	200
31. A kreatív problémamegoldás feltételei (2.)	207
32. A problémamegoldás akadályai	213
33. A problémamegoldás hat alapvető lépése	223
34. A problémamegoldás hat alapvető lépése a gyakorlatban	228
VI. Konfliktusaink	233
35. A konfliktusokról általában	235
36. A konfliktus és ami mögötte van	242
37. Hogyan viselkedjünk konfliktushelyzetekben?	253
38. Konfliktuskezelő stratégiák	263
<i>Utószó – Gottl Márta</i>	275
Szakkifejezések jegyzéke	280
Felhasznált irodalom	284
Tartalom	286

Kiadja: az Emberbarát Alapítvány
Felelős kiadó: az Alapítvány elnöke

ISBN 978-963-06-9727-9

Emberbarát Alapítvány
1105, Budapest, Cserkesz utca 7-9.
Tel.: (+36-1) 431 9792
www.emberbarat.hu

Nyomdai munkálatok: Kinizsi Nyomda Kft. Debrecen
Felelős vezető: Bördős János ügyvezető igazgató

