



SZÖVEG –
SKITA ERIKA ÉS TURÁNI SZABOLCS trénerek

SOROZAT –
ÉRTSÜNK SZÓT!

TÖKÉLETLENSÉGÜNK ÖRÖME

Van, hogy úgy érezzük, nem tudunk megfelelni valamennyi elvárásnak, amellyel szembenézünk. Azokkal sem, amelyeket mások támasztanak felénk, és azokkal sem, amelyeket mi magunk állítunk fel. Néha hatalmas küzdelmet jelent önmagunkat elfogadni. Mert a hibáinkat sokkal inkább látjuk, mint az erőfeszítést, amivel jobba válunk nap mint nap. A gyerekeinkkel szemben sem könnyű. Mi a szerepe az elvárásainknak, hogyan tudjuk jól és jó helyen meghúzni a határokat? Anne Lamott szerint *„az elvárás tulajdonképpen kidolgozás alatt álló neheztelés”*.

- ◆ Első pillantásra talán azt mondhatjuk, hogy ki van zárva, hogy ne legyenek elvárásaink magunkkal és másokkal (pl. a gyerekeinkkel) szemben. Ráadásul nem is lenne helyes, hiszen akkor azt üzennék nekik, hogy minden úgy jó, ahogyan van, nem kell törekedniük a még jobbra. És van is ebben igazság. Ám a második pillantásra és átgondolva nem is olyan elrugaszkodott gondolat ez, hiszen minden elvárásunk egy-egy lépcsőfok, amelynek ha megfelel a gyerekünk, akkor együtt örülünk, ha nem, akkor jön a neheztelés. Így pedig nem a belső értékrendjének kialakításában segítjük, hanem arra próbáljuk rávenni, hogy külső forrásoknak igyekezzen megfelelni. Hol a sokak által keresett középút, hogyan motiválhatjuk önmagukat és a gyerekeinket is anélkül, hogy a tökéletesség csalfa ábrándját kergetve folyamatosan elégedetlenek lennénk?

A TÖKÉLETES ÉS A LEHETŐ LEGJOBB ELVÁLASZTÁSA

Hajlamosak vagyunk úgy gondolni, hogy a tökéletes egy objektív mérce. Ideje megváltoztatnunk ezt a hozzáállást! Mindenkinek megvan a maga (tökéletes) kritériumrendszere, így ami szerintem tökéletes, az nagy valószínűséggel nem az a szomszédom szerint. Ezért aztán a tökéletesség kergetése egyfajta el nem múló kényszert hordoz, megfelelni egy szubjektív és folyton változó mércének, ami épp ebből kifolyólag sosem érhető el. Például, mire elérjük azt a szintet, amellyel elégedettek vagyunk mint szülők, a gyerekeink már egy újabb lépcsőfokon állnak, és újabb változásai felénk is újabb elvárásokat közvetítenek. A „lehető legjobb” szintén szubjektív mérce, ám belülről jön. Ha a gyerekek mellett mi is megtanuljuk, hogy ha megteszünk minden tőlünk telhetőt – például csak a hatodik kiborító eseményre reagálunk kiabálással, és nem a másodikra –, az már eredmény. Ha valakinek nehezen megy a versek megtanulása, mégis órákat áldoz rá, és lelkiismeretesen gyakorol, akkor elmondhatjuk, hogy – a kapott érdemjegytől függetlenül – megtett mindent, hogy a lehető legjobbat hozza ki magából. (Nem a jeles az egyetlen és tökéletes végkifejlet.) Ám ez nem egyszerű, mivel hosszú ideje arra vagyunk „beállítva” hogy az eredményeknek higgyünk, és ne a befektetett energiának. Tegyük azért hozzá, hogy a feleletetés, dolgoztatás, sőt, maga az olimpiai szereplés sem az adott személy valódi teljesítményéről szól – mindössze egy pillanatfelvétel. Ha ott és akkor éppen nem sikerül a maximumot kihozni belőle, máris vesztesegről beszélünk.



AZ ELÉGEDETTSÉG „MORZSÁJA” ÉS A MOTIVÁCIÓ

Motiválni a hibák felsorolásával is szokás, hogy lássuk, hová kell még energiát fektetni, hol kell még javítani. Ehhez főképp a kamaszok szülei folyamodnak. Ez azonban nem vezet eredményre, hiszen a motivációnak valahol tartalmaznia kellene azt a hitet, hogy tudunk jobba válni, a hibáink felemlegetése azonban arról győz meg, hogy eleve alkalmatlanok vagyunk. Hiszen a tökéletesség hívei szerint mindig van még mit javítani. A motivációhoz elengedhetetlen az elégedettség morzsája, amikor elhiszük, hogy valamit – végre – elég jól csináltunk. Aki ebben nem részesül, nagyon nehezen motiválható. Gondoljunk erre, amikor legközelebb szeretnénk elérni valamit a gyerekeinknél! Vagy akár saját magunknál. A tökéletesség csábító lehet. Ki ne szeretne képes magazinokba illően rendezett otthon, jól fésült, vasalt ruhában mosolygó, maguk után rendet tevő gyerekeket? Ám ha mindezt felzsúfoljuk a listára, csalódás lesz a jutalmunk.

Keressünk olyan helyzeteket, amikor elégedettek voltunk magunkkal! Mint szülők, mint kollégák, főnökök, gyerekek, tanárok, társak. Adjunk hangot annak, ha bárki más energiát fektet egy cél elérésébe, vagy csak kedves hozzánk. Már az is jóleshet, ha átengednek a zebrán, kinyitják az ajtót előttünk, vagy egyszerűen csak örülnek annak, ha megérkeztünk. Tanuljunk meg jól dicsérni! A hibáinkat lássuk mérföldköveknek, amelyekről újabb lendületet vehetünk! Gyakoroljuk az empátiát, mielőtt véleményt vagy ítéletet mondanánk! Vajon mi vezethetett oda, hogy a másik fél így gondolkodik, reagál, cselekszik? Ne adjuk fel, hogy az elvárásainkat és a cselekedeteinket közelíteni tudjuk egymáshoz! ◆

A kommunikáció több a kimondott szavaknál – EQ és IQ együtt, működésben – Értsünk szót!
www.ertsunkszot.hu

Újságíró-iskola és
sajtóreferens-képzés
indul ősztől
a **hetiválasz** műhelyében!

Gyakorlat és oktatás profi előadókkal

Két féléves
képzés
a szerkesztő-
ségben,
publikálási
lehetőséggel

A Heti Válasz Műhely oktatói és
vendégelőadói között:



JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:
2016. OKTÓBER 14.

További információ és jelentkezés: muhely.valasz.hu
muhely@hetivalasz.hu Tel.: (061) 461 1452