



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

HOL A BOLDOGSÁG KULCSA?

Pszichológusszemmel a „Hector a boldogság nyomában” című filmről

A boldogság különös, furcsa ábrándkép, a levegőhöz hasonlatos, mindenütt jelen van, tudjuk, hogy létezik, mégsem látható, és rengetegszer emiatt nem is vesszük észre, mert nem észleljük, nem érezzük meg azt a titkos pillanatot, amikor tündérszárnyait ránk teríti, mielőtt elillan. Bármerre tévedjünk is a világban, mindenhol él valamiféle kép a boldogságról, így arról is, hogyan lehetne azt elérni, megélni, ám ezek az elképzelések kultúránként és egyénenként is eltérők.

„Válságos helyzet:
tudom, hogy boldog vagyok,
csak épp nem érzem.”
(Fodor Ákos)

♦ A TÖRTÉNET

A *Hector a boldogság nyomában* című film címszereplője (*Simon Pegg*) karakteres neve ellenére meglehetősen furcsa és különc szerzet, nem mellesleg jól menő pszichiáter kiépült patientúrával, akinek minden napja ugyanolyan kiszámítható és biztonságos légkörben telik el. Barátnője minden igényét kielégíti, szinte már nem is a pár, hanem sokkal inkább az anya szerepét tölti be Hector számára, miközben közös gyerekük még nincs. Ez a fásultság szép lassan felemészti Hectort, így kénytelen befelé irányítani a figyelmét, aminek következtében rájön, hogy egyáltalán nem boldog és elégedett az élete folyásával.

Úgy érzi, a pácienseinek sem képes segíteni, megakadnak a terápiás folyamatok, és egyre kevesebb empátiával és figyelemmel tudja őket kísérni, hiszen ő sem érzi jól magát a bőrében. Elhatározza, hogy utazik egy kicsit a világban, s közben megpróbálja felkutatni, kideríteni, kinyomozni, mi lehet a boldogság titka, és hogyan lehet rátalálni. Kalandozásai során sokféle emberrel találkozik, ráadásul mindegyik mást felel ugyanarra a kérdésre, hogy őket mi teszi boldoggá.

SEGÍTSÉG, SEGÍTŐ VAGYOK!

Hector a segítő szakemberek egyik igen gyakori csapdájába esik: elfelejt töltődni, megújulni, új célokat kijelölni, és emiatt beszűkül az élete, egy idő után pedig nem tud mit adni a betegeinek, mert nincs miből. Mindemellett kicsit úgy viselkedik, mint a páciensei: elnyomja saját érzéseit, szükségleteit, míg végül odajut, amire az egyszerű ember azt mondaná: „*Ez az ember se tudja már, hogy jó dolgában mit csináljon.*” Nem véletlen, hogy ilyenkor sorsszerűen olyan páciensek jönnek szembe hősünkkel, akiknek problémái szöveget ütnek a fejébe, és elkerülhetetlenné teszik, hogy a terapeuta magába nézzen és megfektse, miért hat rá annyira a másik ember helyzete – így aztán a folyamatból mindkét fél profitálni tud, mert mindkét felet megoldoztatja.

A kiegészítés olyan fásult állapot, amikor az egyén kiábrándul a munkájából, reménytelenül és negatívan tekint a jövőbe, saját magát pedig alkalmatlannak találja feladatára. Ez az attitűd áterjedhet az élet valamennyi színterére, és a családi életet is megkeserítheti. Olykor viszont éppen a magánéleti kudarcok hatnak a munkához való hozzáállásra, különösen a segítő



szakemberek esetében, ahol a személyiség is munkaeszköz. Hectornak is az okozza a legnagyobb dilemmát, hogy miként is segíthetne a pácienseinek boldogabbá válni, amikor ő maga sem tudja, miként váljon azzá. Ezért meghozza szakmája és magánélete szempontjából is a lehető legjobb döntést: megajándékozza magát az aktív pihenés és feltöltődés szabadságával, így elindul a gyógyulás útján.

Ez persze sokak számára nem járható út, hiszen nincs módjuk arra, hogy kiszálljanak a mókuskerékből. Ők is tehetnek azonban a boldogságukért, ha a hétköznapi életben is szakítanak időt a sportra és más hobbikra, csak annyi és olyan feladatokat vállalnak, amelyekkel megbirkóznak, és gondot fordítanak a személyes kapcsolataik ápolására. Emellett nagy szerepet játszik a kiegészítés megelőzésében az is, ha elengedjük a tökéletesség ábrándját, és nem rágódunk folyamatosan azokon a hibákon, amiket a múltban elkövettünk, sem azokon a nehézségeken, amik megtörténtek velünk, hanem tudatosan a pozitív történésekre irányítjuk a figyelmünket, s hálával szemléljük az átélt eseményeket.

„...MERT OLVANNAK
SZERETNEK,
AMILYEN VAGYOK.”

A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN

Hector éppen úgy indul el szerencsét próbálni, mint a legkisebb királyfi a mesében. Nem tudja pontosan, merre tart és hogyan fog elérni odáig, csak abban biztos, hogy meg kell tennie, és ahogyan az a mesében is lenni szokott, felbukkannak a segítők. Hector néha elbukik, de végül számos próbát kiáll, és jócselekedetei később megtérülnek. Világosan láthatóvá válik, hogy amilyen energiákat tesz bele az életbe, olyanokat is kap vissza. Útja során számos tapasztalattal, élménnyel és tanáccsal gazdagodik, ahogy szép lassan kezdi megsejteni a valódi boldogság titkát.

„Lehet, hogy azért tűnök boldognak, mert olyannak szeretnek, amilyen vagyok” – hangzik el az egyik szereplő szájából. Vajon hány ember mondhatja el magáról, hogy minden hibájával, furcsaságával és emberségével együtt elfogadja a környezete? Egész életünkben fontos szükségletünk a valahová tartozás érzése, ehhez azonban ügyesen kell megválasztanunk azt a közeget, amelynek teljes értékű tagja tudunk lenni. Több felmérés is alátámasztotta, hogy a számunkra fontos emberek, a barátok, az osztálytársak, a kollégák, a tanárok támogatása szoros kapcsolatban áll a jóllét szintjével. A család szerepe ebben különösen jelentős, mint ahogy azt a *Skrabski Árpád* és *Kopp Mária* nevéhez fűződő Hungarystudy-vizsgálatok is bizonyították. Eredményeik szerint azok, akik úgy érzik, nehéz helyzetekben támaszkodhatnak családtagjaikra, jobb pszichológiai életminőségről és egészségi állapotról, valamint kevesebb önkárosító magatartásformáról számolnak be. A férfiak esetében főként az élet értelmének tudatát erősíti, míg a nők esetében a depresszió, illetve a reménytelenség érzését csökkenti a szerető, elfogadó családi környezet.

„A FIGYELEM: SZERETET”

A terápiás folyamat egyik alapvetése az osztatlan figyelem a páciens felé, amelynek önmagában is gyógyító hatása van, és ez olyan értékes dolog, amelyet az életben is elvárunk szereteteinktől, és jó esetben örömmel ajándékozunk meg őket vele. Manapság azonban egyre kevesebb időnk és erőnk van a létfenntartás mókuskereke mellett odafigyelni a környezetünkre és egymásra, emiatt sok lehetőséget és meghitt pillanatot szalasztunk el, amelyek végső soron boldoggá tehetnének minket.

Érdemes lehet megfontolni azoknak a vizsgálatoknak a konklúzióját, amelyek szerint az olyan belső célok, mint az önelfogadás, a közösségi érzés és az értékes kapcsolatok magasabb szintű jólléttel járnak együtt, mint az olyan külső célok, mint a pénzügyi siker vagy a fizikai vonzerő. Hasonló következtetésre juthatunk annak az amerikai vizsgálatnak az eredményeit olvasva, amikor a kutatók 6928 idős személy életét követték nyomon, és azt találták, hogy az elhalálozás kockázata és a társas támogatás hiánya, vagyis a magány között szoros összefüggés van.

„Azért vagyok boldog, mert sok mindenben mentem keresztül” – mondja az egyik szereplő a filmben. A történet egyik fő tanulsága, hogy a negatív érzéseket sem söpörhetjük szőnyeg alá, minden érzelmre szükség van ahhoz, hogy megélhessük a valódi boldogságot. Hectornak rá kell ébrednie arra, hogy nem elég elkerülni a problémás helyzeteket, a boldogtalanságot, mert ettől önmagában még nem leszünk boldogok. Kell a kockázatvállalás, a félelem és a negatív tapasztalás is az életünkbe, hogy megteremtődjön az egyensúly, és értékelni tudjuk a nyugodtabb napokat. A megküzdés a problémás élethelyzetekkel sokat lendíthet önbecsülésünkön, fejleszti a személyiségünket, és bátrabban jelölünk ki új utakat önmagunk számára.

Gyakran gondoljuk úgy, hogy ha elérünk, megszerzünk vagy megveszünk valamit, az boldoggá fog tenni bennünket.



„BOLDOG VAGYOK,
MERT SOK MINDENEN
MENTEM KERESZTÜL.”

Ugyanakkor a kutatások szerint ez a boldogság rövid időre szól, a pozitív esemény csupán pillanatnyi elégedettséggel és boldogsággal tölt el bennünket, az érzelmek rövid idő elteltével gyengülnek, alkalmazkodunk az új helyzethez, és a hangulatunk visszaáll az alapszintre. Az örömteli élmények önmagukban nem elegendők a boldogság fenntartásához, ezért a pozitív pszichológiával foglalkozó szakemberek úgy tartják, hogy a boldogság második szintje a tevékeny, kreatív és örömteli energiákat felszabadító élet. A kutatások szerint ehhez elengedhetetlenül fontos, hogy legyenek olyan céljaink, amelyek mellett elköteleződünk, és azt érezzük, hogy képesek vagyunk megvalósítani azokat, illetve ezek a célok jól körülhatárolhatóak legyenek, az elérésük pedig ellenőrizhető legyen. Emellett a boldogságnak van egy harmadik szintje is, amely az értelmes élet érzésével függ össze: amikor úgy érezzük, hogy életünk egy nagyobb egész része, hitünk és értékeink pedig az iránytű, amelyek vezetnek a mindennapokban.

Ne feledjük tehát, a boldogságunk rajtunk is múlik, mert bár a boldogságszint felének oka a génekben keresendő, tíz százaléka pedig a környezeti feltételek számlájára írható, de negyven százalékát mi magunk tudjuk irányítani. Lehet, hogy nem kell körbeutaznunk a világot, mint Hectornak, de nyitott szemmel és szívvel kell élnünk, hogy megtaláljuk a hétköznapi apró örömeit, illetve a helyünket a világban, hogy értékes, tevékeny és értelmes, végső soron pedig boldog életet élhessünk. ♦

Jövő
Újratöltve

A MESTER^M
DÍJ ÉRTÉKE
EGYMILLIÓ
FORINT!

MOL

NINCS TANÍTVÁNY MESTER NÉLKÜL

KERESSÜK A LEGJOBB PEDAGÓGUSOKAT!

A **MESTER-M DÍJ** olyan tanárok, edzők munkáját ismeri el, akik kiemelkedően ösztönzik a tehetséges gyermekeket és emberileg, szakmailag tanítványaik példaképei. Ha ismer ilyen pedagógust, jelölje a Mester-M Díjra! A díj erkölcsi és anyagi elismerés, értéke egymillió forint személyenként. Az online jelölések határideje: **2016. december 31.** Díjátadás: **2017. tavasz**

MEMBER OF MOL GROUP

MESTER^M

Új Európa Alapítvány ¹⁰ÉV

www.ujeuropaalapitvany.hu | www.mol.hu