



# VAN HOZZÁ KÖZÖD?

A szociálpszichológia alapvetése, miszerint az ember társas lény, közismert tény, amit a mindennapokban a saját bőrünkön tapasztalhatunk. Hiszen kivétel nélkül mindnyájan átéltük már, hogy mennyire fontos lelki szükségletünk az odatartozás, a megbecsülés, a szeretet megtapasztalása. Milyen következményekkel és felelősséggel jár mindez a mindennapokban?

◆ A motivációs rendszerek kutatásának és a hozzájuk kapcsolódó neurobiológiai vizsgálatoknak egyik meghatározó eredménye a *Thomas Insel* és *Russell Fernand* nevéhez fűződő „társas agy” fogalma, amely szerint a pozitív törődés, a szociális elismerés és a szeretet megélése rendkívül erős hajtóerőként működnek, hiányuk pedig apátiához, illetve a motivációs rendszerek kikapcsolásához vezet. A számunkra fontos emberekre szánt figyelem, a velük való törődés alapvető lelki szükségletünk, társas kapcsolataink pedig hozzájárulnak az egészségi állapotunkhoz és várható élettartamunkhoz is. A törődés tehát mindkét fél szempontjából egyaránt fontos, jótékony hatású, olykor azonban nehéz megtalálni az arany középutat, és felismerni, hogy meddig terjed a szeretetünk és a másik iránti figyelmünk kifejezése, és hol kezdődik a másik ember intim szférájába való betolakodás, a személyes határainak megsértése.

## KÉRETLEN SEGÍTSÉG

Amikor a számunkra fontos emberek nehéz helyzetbe kerülnek, vagy úgy látjuk, hogy rossz irányba haladnak, gyakran ellenállhatatlan vágyat érzünk, hogy valamiképp a segítségükre siessünk, felnyissuk a szemüket, hogy észrevegyék, mekkora pácba kerültek, vagy megosszuk velük a hasonló élethelyzetekben gyűjtött tapasztalatainkat, esetleg néhány jó tanáccsal lássuk el őket. Ez a segítség azonban gyakran ellenállást szül a megmenteni kívánt félben, mivel azt éreztetjük, hogy okosabbak, ügyesebbek, rátermettebbek vagyunk, legalábbis ebben a konkrét helyzetben világosabban látjuk a megoldást, mint ők maguk, akik a helyzet átélői, elszenvedői vagy éppen nagyon is elégedettek az életük folyásával. Ez a felsőbbrendű hozzáállás csak igen ritkán vezet valódi eredményhez, hiszen ahhoz a másik félnek át kellene adnia az irányítást, ami nem szerencsés, hiszen a tehetetlenség és alkalmatlanság érzését erősítené benne. Máskor pedig éppen az ellenkezőjét érzük el, mint amit szerettünk volna: ha ugyanis a másik az általunk kívülről ráerőltetett tanácsot nem érzi a sajátjának, akkor vagy figyelmen kívül hagyja azt, vagy úgy építi be az életébe, hogy kudarccal végződjön, ezáltal is a saját igazát támasztva alá.

Kép - Profimedia - Red Dot



Ennek ellenére fontos, hogy amennyiben úgy látjuk, a másik rászorul a segítségünkre, felajánljuk neki a támogatásunkat, olyan módon, hogy a kioktatásnak még a látszatát is elkerüljük, illetve anélkül, hogy az abszolút tudás birtokosának szerepében tetszelegnénk. Bizonyos esetekben jó, ha a segítségnyújtásunk nagyon is konkrét, így ha valaki éhes, nem szerencsés túlságosan messziről indítani, egyszerűen megkínáljuk ennivalóval. Bonyolultabb helyzetekben érdemes a másik szükségleteit és igényeit kérdésekkel feltérképezni, majd ezután ajánlani fel a segítségünket. Rendkívül lényeges mindkét esetben, hogy tudatosítsuk, az esetleges elutasítás nem rólunk szól, nem a mi személyünket utasítják vissza, egyszerűen csak ebben a helyzetben nem tartanak igényt a felajánlott segítségre. Olykor pedig szükség lehet arra is, hogy a másikat szembesítsük a helyzetével, a döntései következményével, vagy rámutassunk a leselkedő veszélyekre – de ilyenkor mindig érdemes tisztázni az indítékainkat, hogy véletlenül se a saját igazunk, nagyszerűségünk, felsőbbrendűségünk bizonyítása vagy a másikra gyakorolt kontroll megélése motiválja a cselekedetünket.

## CSALÁDBAN MARAD

Talán a családban a legnehezebb az arany középutat megtalálni az aggodalom és a törődés, illetve a másik határainak tiszteletben tartása között. Gyakran előfordul, hogy az egyik családtag szeretné megosztani a nehézségeit valakivel, de a hallgató úgy érzi, valamiféle útmutatást és tanácsot is kell adnia, és ezzel rövidre zárja a panaszárdatot. Ez azonban nemhogy előre vinné a folyamatot, inkább megakasztja. A gyereknevelés során többnyire nagyon konkrétan kell lennünk, hiszen határokat kell szabni, és be is kell tartatni azokat, sőt, a gyerekek gyakran igénylik is az útmutatásunkat. Ugyanakkor a gyermek értelmi fejlődésével érdemes egyre inkább közösen keresni a megoldásokat kész recepteket helyett. Ez egyrészt építi az önbizalmát, másrészt hozzájárul az együttműködés megalapozásához, ha a gyermek is bevonódik azon szabályok, megoldások és javaslatok megalkotásába, amelyek mentén a mindennapjainkat szervezzük. Különösen a serdülők veszélyeztetettek azokban a családokban, ahol a határok összeolvadtak, és a családtagok tolokodó aggodalommal és törődéssel veszik körül egymást. A túlzott kontroll az autonómiára vágyó serdülő gyakran megkérdőjelezni sem képes, mivel lényegében a szülei törődését kellene elutasítania, ha függetlenedni szeretne.



### MILYEN A JÓ TANÁCS?

Előfordulhat, hogy bennünket találnak meg különféle kérdésekkel. A munkám során számos gyermekkel és szülővel foglalkozom, ezért gyermekes ismerőseim a baráti találkozókon gyakran hozzám fordulnak tanácsért, támogatásért. Ezekben a helyzetekben (is) óvakodom attól, hogy a megmondó ember szerepét magamra öltsem – nem azért, mert nincs a tarsolyomban többféle megoldási javaslat, hanem mert egyrészt képtelen vagyok objektív maradni a számomra fontos emberek problémáival kapcsolatban, másrészt az általános tapasztalat azt mutatja, hogy a tanács akkor a legsikeresebb, ha a kidolgozásában, a megoldás keresésében a tanácskérő is részt vesz, nem készen kapja azt. Ugyanakkor szívesen megosztom egy-egy téma kapcsán a tudásomat, ismeretemet, például olyan fejlődéslektani alapelveket, amelyek segítséget, esetleg kapaszkodót jelenthetnek az ilyen helyzetekben. Lehetséges, hogy azért fordulnak hozzánk tanácsért, mert úgy gondolják, hogy nagyobb a tudásunk az adott területen, vagy mi magunk már átértünk a tanácskérőéhez hasonló történéseket. Nyugodtan megoszthatjuk ezeket a tapasztalatainkat a másik féllel, de óvakodjunk attól, hogy az egyedüli érvényes receptként tekintsünk a számunkra bevált módszerekre, technikákra. Olykor pedig többet segíthetünk azáltal, ha érdeklődő és elgondolkodtató kérdések segítségével feltérképezzük a kialakult helyzetet, mivel ezzel támogatjuk a másikat abban, hogy kicsit más szempontok alapján gondolkozzon el a tényekről, és olyan aspektusokat is észrevegyen, amikre talán nem is gondolt eddig.

**FONTOS, HOGY MINDEZT EMPÁTIÁVAL TEGYÜK,  
ÉS AZ ÍTÉLKEZÉS HELYETT A MEGÉRTÉS  
VEZESSEN BENNÜNKET!**

Egy-egy megoldhatatlannak tűnő helyzetben, amikor a tanácskérő úgy érzi, hogy semmilyen eszköze nincs a helyzet jobbá tételére, rendkívül nagy előrelépést jelenthet, ha segítünk neki felismerni azokat a pillanatokat, helyzeteket, amikor a probléma nem állt fenn, vagy sikerült jól kezelni a szituációt. Majd bátorítsuk arra, hogy építse be a mindennapjaiba ezeket a működő megoldási módokat! Mivel ezek a saját megoldásai, sokkal könnyebb alkalmaznia őket, mintha olyan kívülről előírt változtatásokat ajánlanánk neki, ami esetleg teljesen idegen tőle. *Egyszer egy anyuka azért kért tőlem segítséget, mert úgy érezte, a négyéves kislánya egyszerűen kezelhetetlen, nem fogad szót, hisztizik, nem játszik el egyedül, és nem hajlandó időben lefeküdni. A napirendjük többnyire úgy alakult, hogy az anya először igyekezett túllenni a teendőin, és utána szeretett volna időt tölteni a kislányával. Megkértem az anyukát, hogy figyelje azokat a napjaikat, amikor jól mennek a dolgok, és készítsen feljegyzéseket arról, hogy ilyenkor mit csinálnak másként. Ennek segítségével az anya felismerte, hogy sokkal gördülékenyebben zajlanak a napjaik, ha először 20–30 perces időt tölt a kislányával, csak utána kezd bele a napi teendői elvégzésébe. Amikor tudatosan megismételte és beépítette a hétköznapi életébe ezt az apró napirendi változtatást, azt vette észre, hogy a problémák kezdenek megszűnni, és sokkal jobban tudnak együttműködni a kislányával.* Hasznos, ha az ilyen beszélgetések során nemcsak kérdéseket szegezünk a másíknak, hanem egy-egy rövid mondatban átfogalmazzuk a hallottakat, ami segít tisztázni, hogy jól értettük-e a másik mondanivalóját és érzelmi üzenetét, illetve további információkhoz is hozzásegíthet bennünket. Ha tanácsot adunk valakinek, mindig kövessük nyomon, hogy merre halad a tanácskérő, hiszen ez segít tisztázni, hogy mennyire hasznosítható tanácsot adtunk, illetve szükség esetén lehetőségünk van menet közben módosítani is és támogatni a másikat. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



**Ajándékozzon pihenést,  
kikapcsolódást és életre szóló  
élményeket Karácsonyra!**



## ÉLMÉNYEK AJÁNDÉKBA!

**Tegye a fa alá szállodánk ajándékutalványát,  
lepje meg szeretteit  
egy Hotel Kapitányba szóló üdüléssel!**

Kollégáink az alábbi elérhetőségeken:  
sales@hotelkapitany.hu, +36 87 550 166  
örömmel segítenek akár személyre szabott ajándékutalvány  
összeállításában is!

**Nálunk minden nap új élmény Vár!**

**Hotel Kapitány** ★★★★★ superior **Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167  
E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)

