



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A SZERETET EGYSZERŰ, A KAPCSOLATOK BONYOLULTAK

Vajon létezik életre szóló szerelem, lehet eredményesen gondozni, ápolni egy kapcsolatot, hogy még évtizedek múltán is épülhessünk belőle és tanulhassunk általa – önmagunkról és egymásról? Mi történik, ha a szeretett személytől olyan mély sebet kapunk, ami az egész életünket kibillentí az egyensúlyából?

♦ A TÖRTÉNET

A „45 év” című film nem cselekményorientált, könnyekre fakasztó, magas intenzitású dráma, sokkal inkább a hétköznapi reális valóságot bemutató, elgondolkodtató remekmű. Kate (*Charlotte Rampling*) és Geoff (*Tom Courtenay*) amolyan komótos hangulatban készülődnek a 45. házassági évfordulójukra. Kate nagyszabású ünnepséget szervez maguknak, rendezvényteremmel, szép ruhával, zenekarral és pohárköszöntőkkel, ahova legközelebbi barátai is hivatalosak, hogy közösen emlékezzenek az együtt eltöltött évtizedek szép pillanataira.

Azonban az ünnepségig hátralévő egy hétben a házaspár élete fenekestül felfordul, mert a múlt árnyai bekopogtatnak az ajtón. Geoff levelet kap külföldről, amelyben értesül arról, hogy végre megtalálták annak a nőnek a holttestét, akivel több mint 45 évvel ezelőtt a svájci hegyekben kirándult, és akihez talán több köze volt, mint amit elsőre sejtünk.

A felszínen úgy tűnik, mintha nem történne semmi, mégis öt nap alatt apránként változik meg ez a két ember. Kate rendíthetetlen, szilárd nyugalma fokról fokra tűnik el, ahogy felőrli a számára eddig ismeretlen történet súlyától, amit a férje lassanként megoszt vele. Bölcs homlokán a kétségbeesés és a féltékenység ráncai jelennek meg, miközben hatalmába keríti egyfajta kamaszos dac és sértettség. Geoff öreguras csendességét pedig felváltja valamiféle energikus vibrálás, amit hasztalan próbál leplezni felesége értő szemei elől. Mi nézők pedig azon kezdünk el gondolkodni, hogy vajon igazán megismerhető-e a másik ember. Kialakíthatunk-e valódi, tartós bizalmat a szerelemben? Mennyit jelent az együtt leélt élet? A közös emlékek? Mit jelent 45 év? A múltból felszejlő árny képes felülírni ezeket?



SZERELEMTAN – „EGYMÁS OLTALMÁBAN ÉLÜNK.” (KELTA KÖZMONDÁS)

Yann Dall'Aglio filozófus szerint a szerelem a vágy, hogy vágyjanak ránk. Aki látott már válságba jutott párt, veszedést, kiabálást, zokogást vagy éppen jeges csöndbe burkolózó elnémulást, megérezhette, hogy mekkora érzelmi drámán mennek keresztül ezek az emberek. Mi az oka, hogy ennyi érzelem dül egy párkapcsolati konfliktus során? Miért rendítheti meg az együtt leélt 45 évet a múltból felbukkanó árny? Miért ennyire törekeny a bizalom?

Sue Johnson, az érzelemfókuszú párterápia megalkotója és az „Ölelj át!” című könyv szerzője szerint a szerelem kötődés, érzelmi kötelék. A szerelmes úgy szeretne kötődni a partneréhez, mint a gyermek az anyjához. Ezen a szemüvegen keresztül a párkapcsolati drámák érthetővé válnak. A konfliktus valójában tiltakozás az érzelmi elszakadás ellen. Sue Johnson szerint ilyenkor azt kérdezik egymástól a párok: „Számíthatok, támaszkodhatsz rád? Mellettem állsz? Fontos vagyok neked? Megbecsülsz és elfogadsz? Szükséged van rám, bízol bennem?”

Sue Johnson elképzelése a pszichológia egyik legnagyobb felismerésén, a kötődéseméleten alapszik, amit eredetileg a gyermekek kapcsán fogalmazott meg John Bowlby. A szakemberek az 1900-as évek első felében kezdtek figyelni arra, hogy az árvaházakban felnövő gyermekek súlyos testi és intellektuális visszamaradása, illetve kapcsolatteremtési nehézségei háttérében az érintés és érzelmi kapcsolat hiánya áll. John Bowlby viselkedészavaros fiatalokkal való munkája során ismerte fel, hogy a fontos személyekkel való biztonságos és szoros érzelmi közelség alapvető fontosságú. Elképzelését a kezdetekben, még a szakmán belül is tiltakozással fogadták, ki akarták zárni a Brit Pszichoanalitikus Társaságból, mert úgy gondolták, hogy a gyermekek a dédelgetés miatt gyámoltalan és pipogya felnőttek lesznek, akik nem bírják majd helytállni az életben.

Manapság senki nem vitatja a kötődésemélet igazságát, de talán azt nehezebb elfogadni, hogy ugyanez az igény formálja a felnőtt kapcsolatokat is.



SOKAK SZERINT AZ ÉRETTSÉG BIZTOS JELE, HA AZ EMBER FÜGGETLEN ÉS ÖNÁLLÓ, ÉS NEM SZOLGÁLTATJA KI MAGÁT A MÁSIKNAK. SŐT, AZOKAT, AKIK NEM ÍGY GONDOLJÁK, ELŐSZERETTEL CÍMKÉZIK TÁRSFÜGGŐNEK VAGY SZIMBIÓZISBAN ÉLŐNEK.

Pedig már Bowlby is elkezdte a kötődéelméletet felnőttekre alkalmazni: második világháborús özvegyek vizsgálatakor arra a következtetésre jutott, hogy a magatartásmintáik nagyban hasonlítanak az otthontalanná vált gyermekekéhez. Függetlenség helyett „hatékony függésről” beszélt, illetve arról, hogy érzelmi támaszt keresni a másikinál az erőjele és forrása is egyben. Sue Johnson szerint a jó párkapcsolat alapja lényegében az, hogy érzelmileg függő kapcsolatban vagyunk egymástól.

Aki szerelmes, az sebezhető. Akiket szeretünk, azok tudják a legnagyobb sebet ejteni a lelkünkön. Ha a szeretett személy megközelíthetetlené vagy közönyössé válik, akkor biztonságérzetünk megrendül és bekapcsol agyunk félelemközpontja. Van, amikor ez csak egy átsuhanó rossz érzés, de ha nem bízunk a kapcsolat szilárdságában, akkor eluralkodhat rajtunk a pánik, és vagy megpróbáljuk követelőzéssel kicsikarni a másiktól a szeretetet vagy visszahúzódunk a csigaházunkba, hogy a másik ne okozhasson több fájdalmat. Ezek a stratégiák azonban még inkább eltávolítják a feleket egymástól.

A GYÓGYULÁS ÚTJÁN

Amikor a szeretetkapcsolat biztonsága sérül, akkor a sérelmek fel- és átdolgozása fontos része a gyógyulásnak. A kapcsolati trauma idején az átélt érzelmi stressz képes elhomályosítani az együtt átélt pozitív élményeket is. A kutatások szerint nem is maga a traumatizáló esemény, hanem az általa előidézett és megélt sebezhetőség számít. Sue Johnson szerint lehet, hogy túlzónak érezzük

Kép: IMDb

a szeretett személy reakcióját a traumára, de érdemes komolyan venni és megérteni, hogy mit jelent számára ez a sérelem. Előfordulhat, hogy a jelentéktelen apróság neki valami miatt nagyon is jelentős. Fontos, hogy a megbántott fél vádaskodás nélkül beszéljen a sérelemről, az ehhez kapcsolódó fájdalomról és arról, hogyan hatott ez a biztonságérzetére, mert ez segít, hogy a pár a kötődés szempontjából értelmezze a sérelmet, és felismerjék az ehhez kapcsolódó szükségleteket. Lényeges, hogy a sérelmet okozó fél érzelmileg jelen legyen, a másik fájdalmát jogosnak ismerje el, meglássa a sérelemben a saját részét és bocsánatot kérjen.

NEM ELÉG ODAVETNI, HOGY „NE HARAGUDJ!”, FONTOS, HOGY AZ ÜZENETBEN BENNE LEGYEN, HOGY ÁTÉREZZÜK ÉS MEGÉRTJÜK A MÁSIK FÁJDALMÁT.

Ez nem könnyű, hiszen szembe kell nézni a bűntudattal, és azzal, hogy fájdalmat okoztunk a szeretett személynek, ugyanakkor a kötődés szempontjából megkerülhetetlen, hiszen a másik csak akkor tud újra bízni bennünk, ha látja, hogy valóban megértettük az érzéseit. A sértett fél azzal segítheti a folyamatot, ha elmondja, hogy mire van szüksége, ahhoz hogy lezárja a traumát. Ez a lépés már elősegíti azt az új érzelmi kapcsolódást, ami képes begyógyítani a sérelem okozta elszigeteltséget és magány érzését. A megbocsátásban a sértett fél elfogadja a bocsánatkérést és a pár új történetet alkot, amiben helyet kap, hogy a sérelem hogyan történt, hogyan ejtett sebet a köztük lévő kapcsolaton és bizalmon, de az is, hogy hogyan néztek szembe vele, hogyan kezdték helyrehozni, és mivel fogják megakadályozni, hogy a jövőben hasonló eset előfordulhasson. A sérelem ettől nem válik semmissé, de olyan történet szöhető belőle, ami tanúsítja, hogy a kötődés, a bizalom és a szoros kapcsolat megújítható. Lehetséges, hogy külső segítségre van szükség, hogy először megalapozzuk a kapcsolat biztonságát, ahol lehet sérülékenynek lenni és hibázni, mielőtt rátérünk a trauma feldolgozására és a megbocsátásra.

VAN ÉRTELME?

Szinte biztos, hogy a filmet nézve néhányan arra a következtetésre jutnak, hogy a szerelem illúzió, sőt, örültség, aminek jobb nem beleesni a csapdájába. Mandy Len Catron író szerint a nyelvünk is ezt az elképzelést támasztja alá.

A SZERELEMRE OLVAN KIFEJEZÉSEKET ÉS METAFORÁKAT HASZNÁLUNK, AMIK A SZERELMET A SZELLEMI KORLÁTOLTSÁGGAL TESZIK EGYENÉRTÉKŰVÉ (A SZERELEM LESÚJT RÁNK / LEGSAP RÁNK / ÖSSZETÖR / MEGBETEGÍT / BELEESÜNK VALAKIBE).

A szerelem valóban lehet erős és fájdalmas, de az, hogy a szerelemmel kapcsolatos legtöbb metaforánk, kifejezésünk és történetünk erről szól, hozzájárul, hogy el is várjuk, hogy a szerelem erős és fájdalmas legyen. Ez a körforgás önbeteljesítő jóslatként kezd működni, és az átélt szomorúságot és szenvedést egyben a nagy szerelmek bizonyítékaként tartjuk számon, szinte elvárjuk, hogy része legyen a kapcsolatnak. Mark Jonson és George Lakoff nyelvészek a „Metaforák, amelyekkel együtt élünk” című könyvükben azt javasolják, hogy a szerelem metaforájaként inkább a „közös művészeti alkotás” kifejezést használjuk. A szerelem ahelyett, hogy a hollywoodi filmek mintájára az ölünkbe pottyanna, és mindenféle befolyás vagy jóváhagyás nélkül történe meg velünk, váljon egy olyan dologgá, amibe tudatosan lépünk bele, és a másikkal közösen teremtyük meg. Ahhoz pedig, hogy ez hosszú időn át kitartson és erőt méríthessünk belőle, nekünk is hosszú időn át ki kell tartani és energiát fektetni bele. Pontosan úgy, mint egy művészi munka kiteljesítésénél, türelmesnek kell lennünk, (közös) célokot kell találnunk, erőfeszítéseket kell tennünk, kompromisszumokat kell kötnünk, amelyek hol kisebb, hol nagyobb áldozatot követelnek. Ettől a szerelem még lehet nehéz és fájdalmas, de mi döntjük el, hogy milyen, mint ahogy azt is, hogy a nehézségek esetén kommunikálunk a párunkkal, beszélünk arról, hogy milyen kapcsolatot szeretnénk együtt megteremteni, még akkor is, amikor nem a bizalom a legegyszerűbb választás. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

”

Te alkottad veséimet, te formáltál anyám méhében. Magasztallak téged, mert félelmes és csodálatos vagy; csodálatosak alkotásaid, és lelkem jól tudja ezt. Csontjaim nem voltak rejtve előtted, amikor titkon formálódtam, mintha a föld mélyén képződtem volna. Alaktalan testemet már látták szemeid; könyvedben minden meg volt írva, a napok is, amelyeket nekem szántál, bár még egy sem volt meg belőlük.

(139. zsoltár)

Szeretem magam

Szeretem magam. Egyszerűnek tűnő mondat, mégis rengeteg értelmezés kapcsolódik hozzá. Vannak, akikben gyanakvást ébreszt, önzőség, önközpontúság, sőt, önimádat jut az eszükbe, mások elbizonytalanodnak, mert vágnának az érzésre, de nem tudják, hogyan kezdjenek hozzá, megint mások megértően bólintanak: „Ez így helyes, hiszen a magunkkal ápoltság viszony a másokkal való viszonynak is az alapja.” Mit jelent az egészséges önszeretet, hogyan különböztethetjük meg az önimádattól, és hogyan fejleszthetjük?

Kép: Unsplash / Oscar Keys



◆ AZ ÖNSZERETET CSAPDÁI

Az önbecsülés és önszeretet felértékelésének korát éljük: „Különleges vagy!” „Váljon szokásoddá, hogy szereted magad!” – hirdetik a szlogenek, miközben a felhajtással együtt számos kétely merül fel. A szeretet érzésének kergetése mintha még inkább eltávolítana a jó érzéstől, amit annyira keresünk. Néhány csapda, amibe könnyű beleszaladni:

► **A lájkgyűjtés (#selflove):** a #followme (10. hely), a #me (13. hely), a #selfie (14. hely) a legnépszerűbb hasthagek közé tartoznak az Instagrammon. Új módszerről, de nem teljesen új jelenségről beszélünk, valószínűleg arról van szó, hogy a technológia fejlődésével, illetve a közösségi platformokon (Facebook, Instagram, Snapchat) lehetőséget kapnak azok, akik szeretnek előtérbe kerülni és megmutatni magukat. Gyanakodhatunk túlzott önszeretetre, de sokkal valószínűbb, hogy a kóros selffizőknek valójában igen alacsony és törekeny az önbecsülésük, és mivel a valóságban nem találják a válaszokat az ebből fakadó hiányérzetre, így próbálják meg a saját önbecsülésüket magasabbra tornászni. A túlzott elismerési igénnyel küzdők csak akkor érzik magukat elfogadhatónak, ha a környezetüktől megerősítést kapnak. Olyan ez, mint a drogfüggőség: a külső elismerés soha nem elegendő. Ráadásul önmagunk idealizált képének, a kitűnőség és különlegesség látszatának a fenntartása, valamint a tartalmak gyártása hihetetlen mennyiségű időt és energiát emészt fel, ezért a való élet dolgai és kapcsolatai egyre inkább a háttérbe szorulnak, ami nagyon sok fájdalmat okozhat a környezetünknek és végső soron egyre inkább elszakít bennünket a valóságtól, a családtól és a barátoktól.

AMIKOR A LÉGIUTAS-KÍSÉRŐ ISMERTETI A REPÜLŐGÉP-BALESET SORÁN FELLÉPŐ TEENDŐKET, SENKI SEM ÜTKÖZIK MEG AZON, HOGY ELŐSZÖR ÖNMAGUNK SZÁMÁRA KELL AZ OXIGÉNPALACKRÓL GONDOSKODNUNK. MIÉRT SZÁMÍTANA ÖNZÓSÉGNEK, HA UGYANEZT TESSZÜK A LELKI SZÜKSÉGLETEINK TERÉN IS?

- › **Gondolkodás nélkül kizárni az életünkéből, aki nem ért egyet velünk:** „Élj úgy, ahogy akarsz!”, „Ne hagyd, hogy mások az utadba álljanak!”, „Azért kritizál, mert irigy rád!” – hirdeti sok önfejlesztő könyv és guru. A divatos filozófia szerint a kapcsolatok csupán addig érdekesek és értékesek, amíg növelik az önbizalmunkat, és alátámasztják a nagyszúróságunkat, illetve amíg a másik véleménye nem mond ellent annak, amit mi gondolunk. Természetesen fontos felismerni és lépni, ha egy kapcsolat mérgezi az életünket: a másik uralkodik rajtunk, bábként rángat, folyamatosan a lelkünkbe gázol, esetleg a gúny és a becsmérlés a legfőbb kommunikációs eszköze. Ugyanakkor érdemes észrevenni, ha a kritika nem a személyünk ellen szól, csupán másképp látjuk a dolgokat, esetleg a másik fél segíteni szeretne nekünk. Ha képesek vagyunk a miénktől eltérő szempontokat is figyelembe venni, akkor szélesedhet a látókörünk, és felismerhetjük, hogy mely területeken lenne érdemes változtatnunk, fejlődünk.
- › **Azt gondolni, hogy minden „jár”:** Mindenkinek joga van az elfogadásra, a tiszteletre, az érzései kifejezésére, de a javak habzsolása nem tartozik a „mert megérdemlem” kategóriába. Mielőtt valami új dolgot veszünk, érdemes feltenni a kérdést: „Biztos szükségem van erre?” A környezetvédelemért és a fenntarthatóságért tett lépéseink az öngondoskodásunk részei, valójában magunkkal teszünk jót, ha egy olyan világot teremtünk, ahol tisztább a levegő és a föld megtermeli a szükséges táplálékunkat.
- › **Azt gondolni, hogy a többi ember a mi céljainknak van alárendelve:** A valódi önszeretet nem használ ki másokat, mert mind a saját, mind a másik határait képes

tiszteletben tartani. Jó, ha vannak nagyratörő terveink, de nem érdemes kizárólag ezek mentén szervezni az életünket és a kapcsolatainkat.

- › **Azt gondolni, hogy akkor vagyunk szerethetőek, ha mi vagyunk a legjobbak:** A funkciókon alapuló szeretet a feltétel nélküli szeretet és elfogadás ellentéte, és felcserélhetővé teszi az embereket. Talán a leginkább a gyermekeink iránt érzett szeretet mutatja ezt: nem azért szeretjük őket, mert mindig ötös dolgozatokat írnak, versenyt nyerne és szépek, hanem önmagukért. Az idők folyamán változhatnak a tulajdonságaik, a teljesítményük vagy a hozzáállásuk bizonyos dolgokhoz, de ugyanúgy szeretjük őket. Képesek vagyunk magunkhoz is hasonlóan viszonyulni?
- › **A narcisztikus önfelmentés:** Amikor hibázás esetén, anélkül, hogy végiggondolnánk a felelősségünket a történetekben, könnyedén felmentjük magunkat a hibáink súlya alól, így a helyrehozatal, valamint a jóvátétel esélye is elvész.

EGÉSZSÉGES ÖNSZERETET

Önmagunk szeretete nem elválasztható a többi szerettől, hogy képesek vagyunk-e Isten szeretetét és kegyelmét elfogadni, és a többi embert szeretni. Hatással van a pszichés jóllétünkre, és arra, hogy mennyire tudunk a munkánkban, hivatásunkban helytállni, a céljainkat megvalósítani. A valódi önszeretet épít: saját magunkat és a környezetünket is. Milyen fontos elemei vannak az egészséges önszereteteknek?

- › **Tudatosan odafigyelni önmagunkra és az érzéseinkre:** A pszichológussá válásom folyamatának fontos része volt az önismeret. A pályaszocializáció kurzuson gyakran elhangzott, hogy a személyiségünk az egyik legfontosabb munkaeszközünk, ezért a hivatásszemélyiség fejlesztése az egyik legfontosabb feladatunk. Az első klienseimmel való közös munka során rájöttem, a saját érzéseim megértése feltétele annak, hogy merre haladunk a közös munkánk során. A házasságom és a gyereknevelésem kihívásaiból kiindulva pedig azt értettem meg, hogy nem elég a munkámban tudatosnak lennem, az életem minden területén fontos, hogy először a saját érzéseimet, és indulataimat tegyem rendbe. A térdem fáj, de a hozzám legközelebb állók csak azt érzékelték, hogy ingerültebben reagálok; stresszes voltam egy munkahelyi ügy miatt, de ők csak annyit láttak, hogy semmihez nincs kedvem. A saját lelki életemmel való törődés a feltétele volt annak, hogy igazán képes legyek a másik ember lelkével és szükségleteivel is foglalkozni. Megtanulni elcsendesedni, megpihenni, lelassulni az egyik legnagyobb dolog, amit tehetünk a lelki fejlődésünk érdekében. Márta és Mária közül Mária csak Jézus lábánál ült, míg Márta szolgált, Jézus mégis Mária döntését állította elének példaként. Ő maga is gyakran vonult el tanítványaival, hogy megpihenjenek és taníthassa őket.
- › **Tiszteletben tartani a határainkat:** Személyes határaink abban segítenek, hogy eldöntsük, mi a mi felelősségünk és mi nem az. Határaink tiszteletben tartása egyben azt is jelenti, hogy tiszteletben tartjuk a határainkon belüli dolgokat, gondoskodunk önmagunkról: a megfelelő alvás, az egészséges táplálkozás, a mozgás és a kapcsolataink ápolása mind fontos tényezők.
- › **Úgy viselkedni magunkkal, mint a legjobb barátunkkal:** Sokszor észre sem vesszük, hogy milyen kifejezéseket használunk, amikor saját magunkat jellemezzük. Vajon, ha a szerettünk beszélne úgy velünk, ahogy olykor mi szoktunk önmagunkkal („Jaj, de hülye vagyok!”, „Hogy lehettem ilyen szörnyű?”), még mindig jóban lennénk vele? Az, aki szeret minket, hogyan jellemezne bennünket abban a helyzetben, amikor mi utálattal

fordulunk el önmagunktól és elítéljük saját magunkat? Tudunk-e önmagunkhoz is olyan elfogadással, pozitív hozzáállással, támogatással, együttérzéssel, gondoskodással és odafigyeléssel fordulni, mint amit a másiktól elvárunk?

- › **Értékelni az erősségeinket és elfogadni a gyengeségeinket:** Az erősségeink értékelése mellett az önszeretet egyben alázat is, hogy képesek vagyunk felismerni a gyengeségeinket. Ha csakis a tökéletes végeredmény az elfogadható cél, akkor gyakran jutunk arra a következtetésre, hogy belevágni sem érdemes a probléma megoldásába vagy a feladat elvégzésébe. Természetünk és érettségi szintünk elfogadása a fejlődésünk záloga. „Az ahhoz való ragaszkodás, hogy tökéletesen jó emberek legyünk, valójában megakadályozza, hogy jobb emberré váljunk” – állítja Dolly Chugh. A tökéletesség ábrándképe ugyanis lehetlenné teszi, hogy felismerjük, ha hibáztunk, mert kételyek esetén egyből védekező álláspontra helyezkedünk. A tévesen értelmezett önszeretet így kifogássá válik, hogy elkerüljük a felelősségvállalást és az elszámoltathatóság lehetőségét. A valódi önszeretet azt jelenti, hogy elfogadjuk, hogy mi is hibázhatunk, nekünk is lehetnek problémáink és nem ostorozzuk ezért magunkat.
- › **Megbocsátani önmagunknak:** A tökéletesség hajszolása, az elgondolás, hogy csak a tökéletes a szerethető, a harag és a szégyen érzésével jár kéz a kézben. Ha jobban végig gondoljuk, valójában nem a mindig tökéletes megnyilvánulások, hanem az igazán emberi reakciók azok, amelyek megindítanak bennünket. Hibázás esetén a saját felelősségünk felismerése, a reális büntudat feldolgozása és a jóvátétel fontos lépései annak, hogy képesek legyünk a valódi önmegbocsátásra. Számomra hívó emberként az egyik legfontosabb üzenet, hogy Isten személyesen ismer engem, soha nem feledkezik meg rólam („...én akkor sem feledkezem meg rólad. Nézd, a tenyeremre rajzoltalak.” Ésa 49:15-16). Ő nem elvárásokkal közelít felém, Ő megbocsát, ha kérem. Az élet így egy felfelé ívelő spirál: ha megtanulom szeretni magam, akkor képes leszek Isten szeretetét és kegyelmét is elfogadni. Isten szeretete pedig elkezdí begyógyítani a lelki sebeimet, és egyre inkább képes leszek önmagamot is szeretni. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

KARIZMA

A karizma jól eladható. Pontosabban, jó pénzért fejleszthető. Karizmát akar a cégvezető, a menedzser és a CEO. A karizma kulcsképeség, a karizma versenylőny, a karizma hatalom. „Mindenkiben ott lappang” – mondják a trénerok. „Mindenkire hat” – állítják a szakemberek.

◆ Korunk karizmaigénye szinte tapintható. Olyasmit várunk és remélünk, olyan emberek társaságát és vezetését keressük, amit és akiket nem tudunk pontosan meghatározni. A szakértő blogerek általában Max Weberig nyúlnak vissza, hogy a karizma fogalmát értelmezzék, mások a Wikiszótárból tájékozódnak, amikor azt mondják, a karimatikuság a személyes tehetség megmutatkozása és hatása. Ritkább, hogy teológiai magyarázatot keresnének. Hogy arra utalnának, a karizma a Szentlélek ajándéka a szolgálat teljesítéséhez, Istentől kapott, kegyelmi ajándék. Nem „adottság”, mert tudjuk, kitől kapjuk. És nemcsak képesség, hanem inkább viselkedés, tett, hatás: magatartás.

Mostanában gyakran kérdeznak a karizmatikus előadóról-vezetőről, hogy milyen vagy milyennek kell lennie? Hogy tanítható-e a karizmatikus kommunikáció és miként? Igen, ismerjük a karizmatikus előadás és a karizmatikus vezetés „fogásait”. Mesterséges intelligenciával is mérték már, miként beszélnek a karizmatikus személyiségek: történeteket mondanak, szóképeket használnak, sok szembeállítás alkalmaznak, egyszerűen és érthetően fogalmaznak, magabiztosak. Valójában mindez tehát tanulható. De legutóbb, az egyik rendezvényen, amelyen erről folyt a pódiumbeszélgetés, egy fiatal egyetemista felvetette: a karizmatikus előadásban szerinte a figyelem, a másokra való figyelem a legfontosabb. Egyetértően elcsöndesedtünk mindannyian. Ezzel a kérdéssel tért vissza közénk a karizma igazi jelentése, az ajándékozás.

A KARIZMATIKUS ELŐADÓT SZERETJÜK
HARCIASNAK ÉS BIRTOKLÓNAK LÁTNI –
VAGYIS ÖSSZEKEVERJÜK KORUNK
SIKERIDEÁLJÁVAL, AZ ERŐSZAKOS
ÜZLETEMBERREL. AKI JELLEMZŐEN FÉRFI.

Ha ma megkérdezzük ismerőseinket, hogy mondjanak karizmatikus előadót, szinte kizárólag férfiakat fogunk hallani. Hiszen a karizmát a közülethez és a nyilvánosság-hoz is kötjük, szinte tudattalanul, ott pedig többségében férfiak szólnak. Valamiért úgy érezzük, hogy ilyesmit nem a „saját köreinkben” kell keresnünk. És a figyelem elfelejtése mellett, ezzel tévedünk a legnagyobbat.

Nemrég megkérdeztek tőlem, kit tartok a legkarizmatikusabb előadónak? Egy pillanatig sem kellett gondolkodnom. Hiszen olyan régóta ismerem és figyelem őt. Annyiféle helyzetben hallgatott meg és adott iránymutatást. Oly sokszor teremtett világot a sötétségből, ahol tapogatóztam. Annyiszor emelt fel és ölelt át a szavaival.

Azt válaszoltam, amit, úgy hiszem, sokunk felelne, ha nem tévednénk abban, ki is az igazán karizmatikus.

Azt mondtam:

Az édesanyámat.

Anyák napja jön. Soha nem késő a felismerés. ◆



KÖSZÖNTSE ÉDESANYJÁT KÉPMÁS ELŐFIZETÉSSEL! ÉRTÉKES TARTALOM A TARTALMAS ÉLETHEZ

A kedvezményes előfizetést a kepmas.hu/anyak-napja-akcio rendelheti meg.
Kuponkód: **ANYA2019**

12 lapszám, mindössze 5.520 Ft

■ Mit adunk még a 20% kedvezményen felül?

**Az anyák napi előfizetéssel
családi wellness pihenést nyerhet,
az alsópáhoki Kolping Hotelbe.**

(2 felnőtt és 2 gyermek részére, nem fő-
és kiemelt szezon)



■ A Képmás magazin **belépőül szolgál**
a Képmás estekre, ahol lebilincselő
művészi élmények és szakértő
vendégeink segítségével dolgozunk fel
meghatározó és érdekes témákat.



**Az akció 2019. május 7-éig, az ANYA2019 kuponkóddal regisztrált,
belföldi kézbesítésű előfizetésekre érvényes, ha az előfizetési összeg
2019. május 13-ig beérkezik számlánkra vagy készpénzben kasszánkba.
A wellness pihenés sorsolása: 2019. május 14. A nyertest e-mailben értesítjük.**



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

„KEDVES DIÁKOK! BOCSÁNATOT KÉREK.”

Az osztály megkövülve ül. Ilyet még nem hallottak. Az intővel fenyegetés, a hiányzás utáni azonnali dolgozatírás, az órai dumálásért adott karó nem új nekik. De olyat még nem pipáltak, hogy egy tanár bocsánatot kér, és visszavon egy lendületből kiosztott egyest. Nekem is ez volt az első.

◆ Panna nem különösebben jó tanuló, de nem is rossz. Teljesen világos, hogy a biológia tárgy iránt nem mutat különösebb érdeklődést. Ő divattervező szeretne lenni – nyolcadik félévben a közepes érdemjegy teljesen megfelelt neki. Ha lendületet vesz, akkor simán összehoz egy ötös dolgozatot (a rajzos feladatokban különösen ügyes) vagy feleletet az adott félév elején, majd nyugodtan hátradől: még két rosszabb jeggyel is megvan az év végi hármás. A második félév első fontos témazárójánál azonban hiányzott.

ÉLETEM MÁSODIK TANÁRI ÉVE VOLT EZ, ÍGY ELÉG KOMOLYAN VETTEM A DOLGOZATOK PÓTLÁSÁT (ÉS EGÉSZ TANÁRI MUNKÁMAT EGY KISSÉ TÚL KOMOLYAN VETTEM).

A szabályt kihirdettem év elején: a hiányzó a hiányzás utáni első biológiaóráján megírja az esetlegesen kihagyott témazárót. Így, amikor az óra elkezdődik, Panna elé csúsztatom a papírt. Ő csak bámul. „Tanárnő, én erre nem készültem. Egész héten sieltünk, nem vittem magammal biológiakönyvet.” Zsigerből azt válaszolom, amit annak idején nekem is mondtak a tanáraim: „Ezzel én nem tudok mit kezdeni. A szabály az szabály, az, hogy maga nem készült, az nem az én bajom. De időt spórolhatunk és beírhatom az egyest.” Csend. Ennyi, a hatalom nálam van, Panna tehetetlen, láthatóan nagyon zavarja a dolog. Talán ezt a dolgozatot jól

szerette volna megírni. Megemeli a kezét, hátradől, érezhető, hogy csalódott – ahogy az egész osztály. Az egyest látványosan feljegyzem a tanári naptáramba.

Az óra telik, közösen meghallgattunk két kiselőadást a következő anyagrészt bevezetéseképp, ám én alig tudok figyelni az előadókra. Folyamatosan pörög az agyam. A diákok csalódottsága nagyon rosszul esik. Még akkor is, ha a konzekvencia márpedig fontos. Diákként gyűlöltem, amikor a tanárok visszaéltek a hatalmukkal. Olyan szívesen elmagyaráztam volna nekik, hogy értem, hogy a szabályok betartása fontos lesz majd az életünkben, és erre akarnak nevelni, de könyörgöm, ha egy szabály rossz, akkor talán újra kellene gondolni. A diák pont azért megy síelni, hogy pihenjen, épp az az egésznek a lényege, hogy nem kell tanulni. Vagy betegség esetén... Tényleg el lehet várni egy tanulótól, hogy betegsége után azonnal (vagy pár napon belül) pótoljon mindent, és megfeleljen az összes tanári elvárásnak?

HISZEN EMLÉKSZEM, ÉN MONDHATNI PONT ATTÓL LETTEM BETEG, HOGY OLYAN SOK VOLT A MUNKA, A HÁZI FELADAT MEG A TANULNIVALÓ... KIFEJEZETTEN ÜDÍTŐ VOLT AZ ISKOLÁHOZ KÉPEST A TOROKFÁJÁS ÉS A LÁZ. LEHETETT PÉLDÁUL HALLGATNI A MESELEMEZEKET.



› Média a Csaláért
Alapítvány

Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja
világunkat,
mi befolyásolhatjuk
a médiát.

Kérjük, támogassa adója **1%-ával**
a család- és gyerekbarát
közgondolkodást,
segítse a **Média a Csaláért**
Alapítvány munkáját!

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:
Média a Csaláért Alapítvány
Besorolás: közhasznú

Adószám: **18260993-2-41**

Adományait
a 10700347-44872502-51100005
számlaszámra várjuk.

És amikor újra iskolában voltam: minden tanár a saját tárgyát tartotta a világ közepének, azonnal követelte a pótlást... Valóban ilyen tanár akarok lenni? Van ennek értelme?

A döntés megszületett, és azon melegében kihirdetem az osztálynak. Először csinálók ilyet, nem is megy könnyen. Megállítom a tanóra klasszikus menetét, és megpihenek a tanári asztalnál – jobban mondva felülök rá. „Azt hiszem, tartozom egy bocsánatkéréssel.” Az osztály teljesen elnémul, fegyelmeznem sem kell. „Egy olyan szabályt hoztam, amit nem beszéltem meg önökkel. A maguk helyében én indoklatlannak, sőt, embertelennek tartanám a témazárók azonnali pótlását. A célom az volt velem, hogy ne legyen versenyzőnyel a hiányzónak azáltal, hogy a többiekől megkérdezi a dolgozatkérdéseket. De ma elgondolkoztam, hogy vajon mi is a baj azzal, ha tudja valaki előre, hogy mi lesz a TZ-ben. És rájöttem, hogy semmi, hiszen pont azért témazáró, mert mindenre rákérdézek. Ezért elérhetővé teszem a témazáró kérdéseit a dolgozat előtt egy héttel, és az összefoglalásnál megbeszélünk mindent, ami még kérdéses önöknek. A dolgozat pótlását pedig egyéni egyeztetés alapján intézzük. Mit szólnak ehhez?” Döbrent csend. „Halló, most tényleg szükség lenne a visszajelzésre, mukkanjanak már meg, jó lesz így?” „Jó!” „Aha!” „Zsír!”

**LAZUL A HANGULAT, MÁR EGYMÁSSAL IS BESZÉLGETNEK,
NEM IS OLVAN HÜLVE EZ A JOÓS.
KÖZBEN KICSÖNGETNEK.**

„Rendben, akkor ezt a témakört már így zárjuk. Panna egyesét pedig visszavonom, szünetben egyeztessünk, hogy mikor szeretné megírni. Nem szeretné az orvosi diplomája útjába állni. (Össznépi kuncogás.) További szép napot.” Nem sokkal később már én is mosolyogva hagyom el a termet. ♦

DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? – Nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját maga! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét! Ha Ön is akarja.



◆ Kedves Doktor Bori!

Hát bevallom, nem így képzeltem az életemet! Mindig is a női szépség nagy rajongója voltam, fiatalon sokat csajoztam, és nehezen tudtam elképzelni, hogy valaha le tudnék horgonyozni egyetlen nő mellett. És ezt főleg – nem akarok mellébeszélni, úgyhogy kimondom – a szex miatt gondoltam így! Úgy képzeltem, rettentő unalmas lehet évtizedeken át minden este ugyanazzal a nővel ágyba bújni, ezzel elvágva magamat a rengeteg más, izgalmas lehetőségtől... Gondoltam, ha meg is nősülök, biztos elválllok majd, mert jön az új csábítás, a következő, és a következő feleség – végül pedig szerencsétlenül és magányosan halok meg, mint édesapám vagy a nagyapám, akik mindketten négyszer nősültek. Erre mi történik velem?! Immár tizenöt éve élek a(z első) feleségemmel, van két aranyos gyerekünk, és hát... kínos kimondani, de TÖKÉLETES a szexuális életünk! Szeretném és bizalommal alapuló, változatos, színes és izgalmas! Mindig tele vagyunk új ötletekkel, nap mint nap huncut csetüzeneteket váltunk az esti terveinkről, és most itt nem is mennék bele a további részletekbe. Zavarban vagyok, attól félek, nem érdemlem meg, hogy ilyen jó legyen az életem! Arra kérem, mondja meg, mit tegyek, hogy elsivárosodjon – esetleg meg is szűnjön? – a szexuális életem, és végre megvalósíthassam szerencsétlen apám és nagyapám mintáját!

Üdvözlettel:

Benedek

Kedves Benedek!

Ön bevallja nekem, hogy nem így képzelte az életét – én pedig hadd valljam be Önnek, hogy nem így képzelek egy jó ízlésű olvasói levelet egy ilyen jó ízlésű magazinban!

Már ne haragudjon, de nem szégyelli magát?! Komolyan mondom, nem tudtam pirulás nélkül olvasni szemérmetlenül őszinte sorait. Nem gondolja, hogy az Ön korában és társadalmi osztályában illene kissé prűdebbnek lennie, kedves Benedek?

De hagyjuk ezt! Úgy döntöttem, nagyvonalúan felülemelkedem a stílusán, és segítek, mert leveléből kicsendül a valódi kétségbeesés hangja.

EGY HÁZASSÁG TÖNKRETÉTELÉBEN – FÉRFISZEMPONTBÓL – RENDKÍVÜL FONTOS SZEREP JUTHAT A SZEXUALITÁSNAK.

A legtöbb férfi számára ugyanis némileg más jelent a testiség, mint a nőknek: olyan kommunikációs csatornát, amelyen keresztül a leginkább érezheti, hogy minden rendben van a kapcsolatban. Persze egy nő számára is létfontosságú dolog

az intimitásnak ez a formája, de azért mi ebben (is) rugalmasabbak vagyunk Önöknél. Egy nő számtalan más úton is meg tud erősödni az összetartozás érzésében: egy kis összebújás, beszélgetés, házimunka is (amelyet a férfi végez helyettünk/velünk együtt) hasonlóan boldogítóan tud hatni ránk.

Ezt az eredendő különbséget kellene felnagyítani, ha eredményt akar elérni.

Lassanként kezdje el úgy beállítani, hogy a szex sokkal fontosabb Önnek, mint a feleségének! Legyen erőszakos – akár passzív-agresszív módszerekkel, akár nyíltabban –, éreztesse, hogy cserébe, amiért Ön

1. pénzt keres,
2. beszélget a feleségével,
3. matekodik a gyerekeivel,
4. elmosogat,
5. felfúrja a fürdőszobapolcot,

Önnek alanyi jogon jár a szex! És ha nem kapja meg, bizony-bizony morcos lesz.

Helyezze üzleti alapokra a szexualitást! Érezze és éreztesse, hogy a felesége bizonyos meghatározott időközönként tartozik Önnek a szexszel! Meglátja, a neje hamarosan utálni fogja azt, amit eddig szeretett, hiszen muszáj csinálnia. Ez is csak egy lesz a szokásos napi kötelességek közül: bevásárlás, főzés, mosás, teregetés, viráglocsolás, szex. Megetetni a macskát macskatáppal, a gyereket vacsorával, a férjet szexszel, hogy végre nyugovóra térhessen szegény, fáradt asszony...

GYORSÍTHATJA A FOLYAMATOT, HA PRÓBÁL MINÉL ALKALMATLANABB PILLANATOKBAN ELŐHOZAKODNI VÁGYAIVAL.

Amikor a neje éppen eszik, kedvenc sorozatát nézi, lábat szórtelenít, netán lázas beteg vagy egyszerűen csak aludna, mivel hajnali öt óra van – Ön olyankor támadjon! Harapdálja meg a fülét, tapogassa, csiklandozza, kezdje vetkőztetni, és ha elutasításra talál, azonnal sértődjön vérig!

Ha jól csinálja, egyre többet fognak veszekedni. Ő követelőzőnek és önzőnek nevezi majd Önt (csúnyább vitában szörös szatírnak), Ön pedig őt szeretetlennek, hidegnek (csúnyább vitában frigid banyának). Egyre

kényesebb téma lesz otthon a testiség, inkább szóba se hozza senki, hogy ne legyen veszekedés. A felesége egy idő után megpróbálja majd végérvényesen beszűntetni a szexet a házasságban. Végül már Ön se erőlteti, külön szobába költöznek, és ettől kezdve már csak területileg élnek együtt.

Innen már csak egy apró lépés, hogy megakadjon a szeme egy másik nőn, aki első látásra sokkal kedvesebbnek tűnik, mint a neje, nem olyan savanyú és boldogtalan – ráadásul, láss csodát, láthatóan vonzónak találja Önt! És ez máris éppen elég ok lesz arra, hogy felrúgja eddigi életét, és hátrahagyva mindent, új éle...

HOPPÁ, ELNÉZÉST KÉREK, DE MOST FÉLBE KELL SZAKÍTANOM SAJÁT MAGAMAT.

Ugyanis miközben a fenti választ gépeltem, látom, hogy új ímélem érkezett: mégpedig Andrea írt nekem, Benedek felesége! Izgatottam nyitottam meg a levelet, amelyben ő is elpanaszolja a tökéletes szexuális életük okozta elkeseredését – női szemszögből.

Üzenetét jövő héten osztom meg Önökkel. És természetesen válaszolok is rá, hasznos tanácsokkal, kimondottan női praktikákat javasolva. Mert jó hírem van, hölgyeim: itt az egyenjogúság! Egy nő is legalább annyit tehet a házasság tönkretételéért, mint egy férfi!

Hűvös üdvözléssel:

Doktor Bori

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden! Segítsen rosszabb helyé tenni a világot! Előre is csaldóttan várja leveleit a doktorbori@kepmas.hu címre:

Doktor Bori



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

MESEÉLMÉNY RUHÁKKAL

Ritkán fordul elő, hogy valakinek hamarabb ismerem meg a ruháit, mint a tervezőt magát. Mégis, amikor Gyergyák Mónival végre személyesen találkoztunk, pontosan olyanak éreztem, amilyenek a kollekciói alapján gondoltam: végtelenül nőies, odaadó, figyelmes, kedves.

♦ – **Mióta akartál divattervező lenni? Honnan az indíttatás?**

– Kiskorom óta tudatosan erre a pályára készültem. Nagymamám szeretettette meg velem a varrást; az ő felmenőit, valamint apukám családjának egyes tagjai is kiváló kézügyességgel rendelkeztek. A rajzolás és az alkotás iránti szenvedélyemet különórákon és tanfolyamokon kamatoztattam, végül a METU divattervező szakán végeztem el az alap- és mesterképzést.

– **Öt éve indítottad a márkád, de az utóbbi években fedeztek fel igazán. Mi adta a lökést?**

– A márkát még az egyetemi éveim alatt indítottam. Viszont amikor befejeztem a tanulmányaimat, akkor lett igazán időm a szezonális kollekciók gyártására és az egyedi megrendelések kivitelezésére. Egy nemzetközi magazin nagyszabású divatnapjain már két éve bemutatom a tavaszi-nyári kollekcióim legújabb darabjait, és azt tapasztalom, hogy ez nagyban növeli a márka ismertségét. Több megkeresést és együttműködést is közvetlenül ennek köszönhetek.



– **Nagyon sok aprólékos, időigényes kézimunka jelenik meg a darabjaiban. Miért fontos ez?**

– Mindig is figyelemmel követtem a nagy francia divatcégek munkásságát. A hagyományőrző technikák, amelyek a mai napig belecsempésznek a kollekcióikba, engem is inspirálnak. Miközben a kézi díszítés növeli a ruhák eszmei értékét, minden egyes darab egyedi és megismételhetetlen. Ez ugyanakkor számomra egyfajta misszió is, hogy a hagyományőrzés a mindennapi ruháiban hazai viszonylatban is megjelenjen. Már a mesterdiploma kollekciómban is gyöngyhímzéssel gazdagon díszítettem a ruháimat. Ezt a technikát előszeretettel használom ma is, illetve csipkeapplikációkkal vagy lézervágott 3D-s motívumokkal párosítom.

Minden egyes egyedi megrendelést a kezdeti tervek-től az utolsó öltésig végigkísérek. Számomra elengedhetetlen, hogy részese legyek egy-egy ilyen különleges darab megvalósításának.

Egy személyes konzultációval kezdődik a folyamat, ahol átbeszéljük az elképzeléseket és együtt álmodjuk meg a szóban forgó ruhát, a méretvétel után két-három próba alatt tökéletesítjük a készülő darabot. Akkor ér véget sikeresen egy projekt, ha látom az őszinte örömet az arcokon.

– **Mi inspirál?**

– A természet számomra kimeríthetetlen inspirációs forrás.

SZERETEK AZ UTAZÁSAIM SORÁN ÖTLETEKET MERÍTENI AKÁR AZ ADOTT NÉP KULTÚRÁJÁBÓL, ÖLTÖZKÖDÉSI SZOKÁSAIBÓL, A MINDENNAPI RITUÁLÉIKBÓL. AZ ÉPÍTÉSZET ÉS A FESTÉSZET IS NAGY HATÁSSAL VAN RÁM, ILLETVE A KÖRNYEZETEMBEN ÉLŐ EMBEREK.

Az ő visszacsatolásai nagyon fontosak számomra. De akár egy hangzatos dal is beindítja a fantáziám.

– **Mit tervezel a következő kollekciódban?**

– A 2020-as tavaszi-nyári kollekció kapcsán visszatérek a pályafutásom kezdeti terveihez. Azokhoz a jellegzetes struktúrákhoz, szabászati megoldásokhoz, amelyeket



a tanulmányaim során kísérleteztem ki, és amelyek megalapozták a stílusomat. Céлом, hogy a hétköznapi ruhák mellett a couture darabok is hangsúlyt kapjanak. Lány pasztellszíneket álmodtam meg lehetőleg finom selymekkel.

– **Hol szeretné látni magát öt év múlva?**

– Az ötéves tervem része, hogy a Monik márka a mérvadó hazai brandek között szerepeljen. Szeretném bővíteni a csapatot, de közben továbbra is megtartani a személyes hangvételt az ügyfeleimmel. Nincs annál nagyobb öröm, amikor például egy menyasszonnyal együtt alkotjuk meg a nagy napra az esküvői, vagy akár a menyecske ruhát is. Olyan környezetet és szolgáltatást szeretnék megvalósítani, ahol nemcsak egy ruhát álmodunk meg közösen, hanem a gyerekkorunk meséit idéző hercegnős élményben lehet része mindenkinek. ♦





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

VEGYÉL EGY MÉLY LEVEGŐT!

Amikor a határidőkön aggódom, vagy azon rágódom, hol kellene már tartanom az életben, elveszítem a kapcsolatot azzal, amim van és ahol vagyok. Az ehhez való visszatérést segíti a testi tudatosság, amelynek hatékony kezdő lépése légzésünk tudatosítása. Az élet esszenciája, hogy lélegzünk és tápláljuk sejtjeinket. Ennek az észrevétlen folyamatnak a megélése és szabályozása azon túl, hogy fontos érzéseket képes felszínre hozni, a legkönnyebben tudatosítható fiziológiás folyamat, így a testi tudatosság alappillére lehet.

◆ Köteles Ferenc és munkatársai tanulmányaiban olvashatunk sokat a testi tudatosságról. A testi érzetek, és az azokból kapott információk éppúgy szerepet játszanak benne, mint az akaratlagos szabályzás és figyelem, amelyek képesek befolyásolni azt, hogy mit és hogyan érzünk, érzékelünk a testünkben. A testi tudatosság magasabb szintje hozzásegíthet bennünket ahhoz, hogy szükségleteinkre, érzéseinkre úgy reagáljunk, ahogy az számunkra optimális. Vagyis a testi tudatosság a testi-lelki jóllét szolgálatába állítható. Fontos megjegyezni, hogy mind a testi tudatosság, mind a jóllét változókonnyak, vagyis nem úgy történik, hogy egyszer elértem a magas szintet és úgy maradok, hanem rendszeres figyelmet, ráfordítást, gondoskodást igényelnek, vagyis életmódszinten kell azokat őrizni és fenntartani. Ezért érdemes például olyan tevékenységekbe, fizikai aktivitásba fogni, ahol az önmagunkra irányuló figyelem segíti ezt a belső munkát. A fizikai aktivitás a pozitív érzelmi állapotok növelésén keresztül segít hozzá az életminőség javulásához és a pszichés jóllét növekedéséhez (Reed és Buck, 2009).

A TEST-LÉLEK KAPCSOLATOT ALAPUL VEVŐ MOZGÁSFORMÁK HATÉKONNYAN OLDJÁK A STRESSZT, NÖVELIK AZ ÖNELFOGADÁST, FEJLESZTIK A JELENTUDATOSSÁGOT ÉS A TESTI TUDATOSSÁGOT, HISZEN A FIZIKAI INGEREKEN ÉS HATÁSOKON KÍVÜL AZ ELME LENYUGTATÁSÁRA ÉS A PSZICHÉ RENDEZÉSÉRE IS KONCENTRÁLNAK.

Ez a tudatosság nem a testi érzetek negatív megélése. A testi érzetekre fókuszálás, a kontrollálás képessége és az önszabályozás a mindennapi életünkre pozitív hatással van. Az önmagunk iránti bizalomról

szól, amely a biztonság iránti szükségletünk és az életünkkel való elégedettségünk lényegi meghatározója. Ha van egy olyan átható élményem, hogy tudom, mi zajlik a testemben, megbízhatónak érzékelem, bizhatok a jelzéseiben, akkor a biztonságérzetem megnő, és a szorongásom, aggodalmam csökkenhet.

A TEST EMLÉKEZIK

Sokszor megterhelő életeseményeket, emlékeket fel sem tudunk idézni, a testünk azonban tárolja ezek lenyomatát. Terápiás folyamatban ezek felszínre hozhatók és átdolgozhatók – gyakori, hogy akkor is a testi élmény jelenik meg elsőként, és annak felismerése hozza el a tudatos emléknymot. Ugyanakkor önmagában a testi oldás segíteni tud abban, hogy jobban érezzük magunkat.

A TESTI JÓLLÉT, ELLAZÍTÁS VISSZAHAT AZ ÉRZÉSEINKRE, BELSŐ ÁLLAPOTAINKRA, ÉS ANÉLKÜL, HOGY MEGFEJTENÉNK ÉS ÉRTELMEZNÉNK, PUSZTÁN A TESTÜNKRE REAGÁLVA GYÓGYULUNK.

Ha például eluralkodik rajtam a szorongás, azáltal, hogy képessé válok felismerni, hogy hol jelentkezik a testemben, és kidolgozom a saját módszerem arra, hogyan lazítsam el vagy hogyan nyugtassam meg a légzésem, megtapasztalhatom az élményt, hogy képes vagyok szabályozni a testi érzeteimet. Anélkül, hogy tudnám, mi okozza, miből lett, hogy került oda, elkezdem megérezni, hogy képes vagyok alakítani és változtatni rajta. Ez nem azt jelenti, hogy nem érdekes a mélyben meghúzódó gyökerekkel foglalkozni, sőt: ha átélem az élményt, hogy magam alakítom, elbírom azt is, hogy felszínre hozzam – hisz nem kerít hatalmába az érzelmek áradata, hanem én engedem közel magamhoz őket.



BIZTONSÁG ÉS ELFOGADÁS

Amikor a testemre és a benne zajló érzetekre figyelek, akkor jelen vagyok. A jelenlét, a tudatos jelenlét a mai rohanó világban kincsért ér. Amikor a határidőkön aggódom, vagy azon rágódom, hol kellene már tartanom az életben, akkor elveszítem a kapcsolatot azzal, amim van és ahol vagyok. A sokszor hallott jótanács, hogy végy egy nagy levegőt és vágj bele, pontosan erről szól: hogy ne az eredményen és elvárásokon aggódjak, hanem kezdjem el járni a hozzájuk vezető utat. Ezt akkor tudom megtenni, ha hajlandó vagyok elfogadni a jelen állapotot – ahhoz pedig ismernem kell azt. Ismernem kell a határait, a terhelhetőséget, az érzéseimet. A testem segíthet abban, hogy visszahozzam a fókuszot oda, ahol és ahogy vagyok. A testi érzetek megélése segít abban, hogy elfogadjuk: az érzéseink érvényesek és előjönnek, keletkeznek, áramolnak, vagyis a környezetünk és kapcsolódásaink hatása valamilyen érzést kelt bennünk.

HA KÉPES VAGYOK MEGÉLNI EZT, AKKOR ELFOGADOM, AMI TÖRTÉNIK BENNEM, S AZTÁN MEG IS TUDOM VÁLTOZTATNI, HA SZERETNÉM.

Közel kell engednem magamhoz, hozzáférhetővé tenni ahhoz, hogy utána kezdhessek vele valamit. Amitől félünk, általában csak addig ijesztő, amíg meg nem ismerjük. Ha át tudom élni, akkor már tudok vele valamit kezdeni. A testi önszabályozás ebben hatalmas segítséget jelent. Ha például a légzésem szabályozásával csökkenteni tudom a vérnyomásom és a pulzusom, akkor az ebből fakadó enyhülés könnyebbé és felüdülés. Ebben az állapotban pedig már sokkal kreatívabb tudok lenni.

EGYSZERRE EGY LEVEGŐVÉTEL!

A légzésalapú technikák kiválóak a szorongás és stresszoldására. Fiziológiás szinten hatnak: csökken a szívfrekvencia, a stresszhormonok szintje, ami azonnali hatást eredményez. Mivel a nyugodt, egyenletes légzés könnyen akaratlagos szabályzás alá vonható, ezért nagyon jól alkalmazható a szorongás csökkentésében. Fontos, hogy ne várjunk el túl sokat magunktól! Egy felfokozott helyzetben, gyakorlás nélkül nehéz lehet, ha rögtön azt szeretnénk, hogy egyből nyugalmi állapotba kerüljünk két-három mély levegővételtől. Sőt, ha korábban szinte

mindig feszes mellkassal felületesen lélegeztünk, nehéz lesz váltani. Csak irányítsuk a figyelmünket arra, hogy lélegzünk, és ne tegyünk semmi mást. Ne akarjuk görcsösen, erőltetve kizárni a külső zajokat, ne akarjuk rögtön megvalósítani a hosszú, elnyújtott, teljes légzést.

CSAK FIGYELJÜK ÉS KÖVESSÜK A LÉGZÉSÜNK RITMUSÁT ÉS A KI-BE ÁRAMLÓ LEVEGŐT!

Csupán azáltal, hogy figyelmünket önmagunkra és a légzésünkre irányítjuk, fokozatosan elcsitulhat a világ hangja. Azzal, hogy átadom magam a légzésnek, nem teszek mást, átadom magam a világon a legtermészetesebb és legalapvetőbb dolognak. Visszatérni a saját légzésembe egy olyan élmény, amely biztonságot ad. Csak vagyok és lélegzem: maga a csoda, ugyanakkor a természet rendje. Nem kell erőlködnöm, mégis megy magától. Ez az élmény, illetve ennek tudatosítása olyan erőforrás lehet, amely aztán máskor is előhívható. Ha képes vagyok megtapasztalni például a biztonságot, a természetességet, a nyugalom élményét, akkor azzal már rendelkezem, ott van bennem. Bármikor visszatérhetek ehhez az állapothoz, és a testi tudatosság fejlődésével ez egyre könnyedebbé is válik. Aktív és kompetens alakító-jává válhatok az életemnek, ha át tudom élni.

Több mindfulness-alapú testgyakorlási irányzat alkalmaz különféle légzéstechnikákat, de mi magunk is kísérletezhetünk. Például azzal, hogy a kilégzés elnyújtására koncentrálnunk, azt próbáljuk hosszítani. És közben azt tapasztalhatjuk, hogy a belégzésünk is elkezd lassulni – s ezáltal mélyülni.

Egyszerre egy lélegzetet venni és kifújni nem is tűnik nagy feladatnak – mindig csak arra az egyre figyelek, amelyikben benne vagyok. Elkezdem megtanítani magam arra, hogy jelen legyek abban, amit csinálok. Hogy merjem megélni benne magam, otthonosan mozogni benne, de mindenképpen pontosan azt az egyet megvalósítani, amelyiket átélem. A legnagyobb biztonságunk nem az eredményekben van, hanem önmagunkban. Az eredményektől és mérőföldkövektől várjuk a biztonságunkat, de ez nagy csapda tud lenni, hiszen a megelégedés és megnyugvás átmeneti. Azt hiszem, hogy ha már ott tartanék, megnyugodnék, leállnék. Közben nem figyelek arra, hogy ahhoz éppen az kell, hogy mindig egyet lépjek – egy levegővel. ♦