



# KAPCSOLÓDÁS A VALÓSÁGGAL: hálásnak lenni



Az ember itt kevés a szeretetre.  
Elég, ha hálás legbelül  
ezért-azért; egyszóval mindenért.

Pilinszky János: Az ember itt (részlet)

Vágyunk az elégedettségre és a vidámságra, olykor mégis azon kapjuk magunkat, hogy a nehéz érzések maguk alá gyűrnek bennünket. Ilyenkor gyakori gondolat, hogy ha jobban élnénk, több vagy jobb dolgot birtokolnánk, esetleg elérnénk a hőn áhított céljainkat, akkor megérkeznénk végre a boldog egyensúly állapotába. Valóban ez lenne a kulcs? Mi a titka azoknak, akik a körülményeiktől függetlenül képesek a hála megélésére, kifejezésére és elfogadására?

## ◆ A HÁLA PSZICHOLÓGIÁJA

Sokáig a különböző lelki betegségek kialakulása és gyógyítása állt a pszichológia érdeklődésének középpontjában. A pozitív pszichológia térhódításával azonban egyre inkább az a kérdés került fókuszba, hogy milyen az az élet, amit érdemes élni, így a hangsúly eltolódott a jóllét, az emberi erősségek és a fejlődési lehetőségek feltérképezésének irányába. Ebben a gondolkozási keretben fontos szerepet kap, hogy miként értékeljük azokat az eseményeket, amiket átélünk. Seligman, a pozitív pszichológia atyja a hálát így írja le: „Tudatában vagy annak, ha jó dolgok történnek veled, és sohasem tekinted őket természetesnek. Mindig

szánsz rá időt, hogy kifejezd köszönetedet. A hála valaki más kiváló erkölcsi jellemvonásainak értékelése. Mint érzelem, egyfajta csodálat és köszönetérzet, és magának az életnek az értékelése.” A hála tehát nemcsak egy társas érzelem, hanem egy életszemlélet. Nagy Beáta tanulmányában idézi Wood és munkatársai kutatását, amelyben a hála nyolc különböző, de egymással összefüggő összetevőjét azonosították. Ezek az aspektusok mind arról szólnak, hogy képesek vagyunk-e megállni néhány pillanatra, hogy meglássuk és értékeljük a minket körbevevő kedvességet, szépséget és jóságot, és tudunk-e időt szánni arra, hogy tudatosítsuk és kifejezzük a hálánkat és megbecsülésünket.



Kifejezhetjük a köszönetünket mások irányába, vagy azért, mert ráeszmélünk, hogy milyen szerencsések vagyunk mindazért, amink van. Vannak, akiket a pillanat szépsége ragad meg, mások a természet csodáit látva számolnak be az áhítat és a megilletődöttség érzéséről. Paradox módon az élet végességének felismerése is segítheti a hála megélését, hiszen emlékeztet arra, hogy minden napot a maga teljességében éljük meg.

A jó hír az, hogy a hála kifejezése egyrészt tanulható-fejleszthető, másrészt pedig erősíti a lelki jóllétet. Aki hálás, az él – értelmileg és érzelmileg is. Az érzés, ami ilyenkor szétáramlik a testünkben és a lelkünkben, nemcsak pillanatnyi boldogsággal ajándékoz meg bennünket, hanem hozzájárul ahhoz, hogy a múlt történeteinek átkeretezésével azok negatív hatásait csökkentsük, a jelent teljesebbnek, a jövőnkét pedig reménytelibbnek éljük meg. Ha hálásak vagyunk, tudjuk, hogy a világ nem értünk van. Felismerjük, hogy minden, amiben részesülünk, ajándék. Erről az érzésről számolnak be azok is, akik valamilyen különösen nehéz vagy életveszélyes helyzetet átéltek, és így megtapasztalták létük törékenységét. A sok hiány vagy szükség, illetve veszély átélése nem feltétlenül károsítja a személyiséget, hanem segít a hála

belső megépítésében az életért, az élelemért, az emberi szóért... Általa olyan valóságosabb, részletesebb és reflektáltabb világlátás jelenik meg, amely gazdagítja az életet. Így a hála érzete mélyen gyökerezik a realitásban.

### AMIÉRT NEHÉZ A HÁLA

A hálához csupa pozitív gondolat kapcsolódik, mégis azt tapasztaljuk, hogy a megélése kihívások elé állít bennünket.

Nemzedékek nőttek fel abban a szellemben, amelynek jellemző mondatairól így mesélnek a családterápiákon: „Ha jó vagy átlagos teljesítményt értem el, azért nem járt dicséret. Csak a rendkívüliért.” „Először mindig a kifogásolni valót keresték az elvégzett feladataimban.” Így nem csoda, hogy felnőve nehezen érezték elégedettséget saját eredményeik láttán, vagy ritkán voltak képesek hálát kifejezni az életükben elértékért, hiszen számukra ezek egy része saját érdemnek tűnt, a másik részét pedig nem sikerült kapott ajándékként azonosítani.

Ha nem neveltek a belső hála megfogalmazására, nehéz lehet hálát éreznünk és felismernünk mindazt, amiért hálásak lehetünk. Ezáltal az élet valóban embert próbáló időszakaiban hiányzik egy fontos eszköz, hiszen

nehezebben tűnnek fel a pozitívumok. Ilyen felfogással élve bosszantóan emlékezetes marad, amikor lerobban az autó és nem érünk be a munkahelyünkre, ám nem idézzük fel azt, hogy ugyanaz az autó előtte ezer alkalommal eljuttatott bennünket úti célunkba.

Mivel a szolgáltatások világában élünk, úgy érezhetjük, bármi megvehető, amit csak az elkényeztetett emberi elme kieszelni képes. Persze mindenért fizetni kell, de elméletileg minden megszerezhető. A jogosultságon és kötelezettségeken alapuló, szerződés- vagy teljesítményközpontú világlátás megszünteti a hálát, mert nem kezelhető fogalom számára. Mindennek ára van, amelyet elfogadhatunk vagy elutasíthatunk, de nem kell érte hálásnak lennünk. Így például azt képzeljük, hogy a munkánkért járó jövedelem a világ legtermészebb dolga, sőt évről évre többet kellene keresnünk. Bele sem gondolunk, hogy a világ szerényebb helyzetű felén ugyanazzal a munkával a jelenlegi töredékét keressük meg. Az életszínvonalunk nemcsak az egyéni teljesítményből, hanem a bennünket körülvevő összetett rendszerből is következik.

Elterjedt a „mert megérdemlem” szlogen, amely azt hirdeti, hogy bennünket megilletnek dolgok. Bár minden embernek egyformán jár a szeretet és gondoskodás, elfelejtkezünk arról, hogy ezt nem mindenki kapja meg. Magát az életet is ajándékba kapjuk, csak úgy belecsoptunk. A szeretetet, az elfogadást, a növekedést ugyanúgy kapjuk, mint az anyatejet. A hihetetlen mennyiségű tárgy és élmény megszerzése is azért lehetséges, mert rengeteg most élő és korábban élt ember gondoskodott rólunk. Hány száz ember munkájának köszönhetjük a napi szükségleteink fedezését: hány ember munkájának eredménye a víz, amely folyik a csapunkból, mire a föld mélyéből a poharunkba jut, a gáz, amely messzi tájakról érkezik, az eszközök, amelyeket használunk... Sok-sok ismeretlen gondoskodik és gondoskodott rólunk a világ számtalan részén, hiszen mindenben sok évszázad gondolkodása és munkája rejlik alapként.

Legyenek bármilyen jók is az anyagi juttatások, könnyen elveszthető a hála érzete az olyan hivatásokban, amelyeknek „vevői” hálátlanok, azaz kritikusak vagy elutasítók. Ugyanakkor örömteli az a hivatás, amelynek végzői gyakori köszönetben részesülnek, vagy magukat jutalmazhatják annak tudásával, hogy jót és értéket tettek. Magunkban ugyanis nagyon is számontartjuk azt a belső egyenleget, amely megmutatja, hogy hozzátettünk-e a világhoz, vagy inkább csak elvettünk.



## A HÁLA MINT A SAJÁT MAGUNKHOZ VALÓ KAPCSOLÓDÁS ÚTJA

A kritikus gondolkodás („igen, de”) elveti a hála fogalmát, mert csak a tökéleteset hajlandó elfogadni. Márpedig szinte semmi sem az, így minden csak korlátozottan jó, tehát nem elfogadható. Az önkritikus gondolkodás ugyancsak hozzájárul a hála érzetének megszűnéséhez. Többségünk ismeri azt a belső hangot, amely szeretné leértékelni az elérteteket, keresi a hibákat, és csak ritkán elégedett. Ebből a szemszögből semmi sem elég jó, ezért nem is lehetünk hálásak semmiért.

Ha képesek vagyunk hálát érezni, sikerrel vesszük fel a harcot az élet értékelésének egyik legnagyobb ellenfelével, a hedonista hozzászokással. Ezzel a fogalommal azt a jelenséget írjuk le, hogy bármilyen jól megy is a sorunk, egy idő után hozzászokunk a körülményeinkhez. Olyan normális feltételrendszernek tartjuk, amely már nem okoz akkora örömet, mint az első időkben, így újabb vágyak teljesülésétől várjuk a boldogságérzetet. Ebből az egyik kiút az, amikor szemügyre vesszük, miben is élünk, és kifejelesztjük magunkban a hálát a kapottakért. Így jutunk vissza a realitásba és annak megbecsüléséhez. Ez a szemléletmód segíthet abban, hogy a fókusz újra a jelen és a belső valóság felé fordítsuk, és immár ne a külső javak hajszolásától várjuk a boldogságot, hanem képesek legyünk szemügyre venni mindazt, ami belül zajlik.



## HOGYAN KERESHETJÜK MEG A HÁLÁT MAGUNKBAN?

A hála kifejezése a fentiekből következőleg nem az automatikus „nagyon köszönöm”, hanem annak belső megfogalmazása, mi az, amit kaptunk, miként hatott az ránk, milyen érzést keltett bennünk, mire indított, illetve mi a másik személy szerepe ebben.

Érdeemes a nap lezárásaként az ilyen átélt, talán fel sem tűnt eseményeket előszámlálni, hogy tudatosítsuk, mi minden segítette az életünket egy átlagos napon: eljutni valahova, elintézni valamit, találkozni valakivel, megoldani egy nehézséget, inni egy finom kávé. A gyakorlat első időszakában biztosan találunk naponta 4-5 ilyen hála indító eseményt. Néhány hét után felismerjük az apróknak tűnő események jelentőségét, és 10 és 20 közötti számban is fel tudunk idézni ilyeneket. A profik gond nélkül azonosítanak több mint 20 napi eseményt.

Ebből következik a felismerés, hogy a lét sajátossága, hogy mindig van miért hálásnak lennünk. Ezt a belső munkát elvégezve eljuthatunk egy reflektáltabb létmódhoz, amelyben világosan látjuk, kik is vagyunk ebben a világban. Ezért a hála érzete a mély belső kapcsolódás útja saját magunkhoz, Istenhez, másokhoz és a világ dolgaihoz.

## A HÁLA MINT A MÁSOKHOZ KAPCSOLÓDÁS ÚTJA

A hála kifejezése nemcsak abban segít, hogy újra találkozzunk belső valóságunkkal, vagyis önmagunkkal, hanem kifelé is lehetőséget teremt az érzelmi kapcsolódásra. A belülről fakadó köszönetnyilvánítás emeli a másik önbecsülését, és nagymértékben hozzájárul a jóllétéhez. A hála össze is köt a másik személlyel, megtisztelő, ha kapunk, és megtisztelő az is, ha elfogadják az ajándékunkat. Sokaknak éppen az előbbi okoz nehézséget, számukra nehezen bírható a megajándékozottság érzése, ezért sietve viszonzni igyekeznek a szívességet. Nehéz elfogadni, hálásnak lenni, ha függésnek és leértékelésnek véljük. Bár az önállóság, az „egyedül is mindent megoldok” büszkesége segít, hogy hatékonyan éljük meg magunkat, de el is távolít a másik embertől. Gyengeségünk és sebezhetőségünk felvállalása valódi bátorság, az együttműködés és segítség elfogadása pedig hozzájárulhat a kapcsolat épüléséhez.

A családokkal való munka során gyakran látjuk, hogy a családtagok sok dolgot tesznek egymásért, de mindez

természetesnek tűnik, így a hála kifejezése elmarad. Ilyenkor hasznos lehet, ha a családtagok összegyűjtik, hogy mi mindent adnak, és mi mindent kapnak egy kapcsolatban. Jó, ha ez a kétoldalú mérleg egyensúlyba kerül, hiszen Kozma-Vízkeleti Dániel szavaival élve „a kölcsönösség legitimálja a kapcsolatokat”.

A lista összeállításakor ne feledkezzünk meg arról, hogy szeretjük a saját részünket és hozzájárulásunkat nagyobbnak látni, mint a másikat. Amikor egy kutatás során házaspárokat kérdeztek arról, hogy becslésük szerint a házimunka hány százalékát végzik el, a számadatok összege minden esetben meghaladta a száz százalékot. Míg például az egyik fél úgy látta, hogy ő végzi a munka 80 százalékát, addig a másik fél azt gondolta, hogy bár nem övé a munka oroszlánrésze, de sok dolgot elvégez, a feladatok 40 százalékát. Gyakori tapasztalat, hogy minél kevésbé fejezik ki a felek az egymás iránti hálájukat, annál inkább igyekeznek hangsúlyozni a hozzájárulásukat. A házastársi konfliktusok gyakran bontakoznak ki annak mentén, hogy szeretnénk, ha a másik visszaigazolná, hogy szerethetők vagyunk, olyan emberek, akire a másíknak szüksége van.

A családterápiás folyamatok elején a családok gyakran nem tudják az egymás iránti hálájukat kifejezni, de az érzelmi megnyíláshoz vezető úton, a terápia végére egészen mehökkentő szempontból meglátott, nagyon reális megfogalmazásokat hoznak, miért is hálásak a másíknak. Így például a folyamat elején a család, aki a nagyfiú kezelhetlenségéről panaszkodik, arról számol be, hogy a gyermek „tönkreteszi a családi békét”. A terápia előrehaladtával a családtagok felismerik, hogy a tünet mennyi mindenre rávilágít a család működésével kapcsolatban. Például a kezelhetetlennek címkézett nagyfiú akkor kezdi el szekálni a kisöccsét, amikor észleli, hogy a szülők között fokozódik a feszültség. A felismerés segíti őket, hogy a valódi konfliktussal kezdjenek foglalkozni. A folyamat során a fiú a család fekete bárányából azzá a személlyé válik, aki hozzájárult az egész család gyógyulásához azáltal, hogy megmutatta a rendszer feszültségét. Ahogy rendeződnek a kapcsolatok, a családtagok már nem hibáztatják egymást, hanem képessé válnak a jószág megbecsülésére önmagukban és a másíknak is. ♦

### Forrás:

**Nagy Beáta Magda: A hála pszichológiája = The psychology of gratitude. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika**



SZÖVEG –  
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –  
ÉPÍTŐKOCKÁK

# TÉRFÉLCSERE

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a helyzet adta leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyek tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ A balesetem után hosszú ideig semmi mást nem csináltam, csak tespedtem az önsajnálát mocsarában. Arra vártam, hogy egy reggel úgy ébredjek, csak rosszat álmodtam, és nem is történt baleset. Ingerült voltam, tehetetlen és csalódott, frusztrációm a hozzám legközelebb álló emberek ellen fordítottam. Titokban azt kívántam, tapasztalják meg, akár csak pár perc erejéig is, mi mindenben kell keresztül mennem. Azt akartam, hogy megértsék, milyen terhet rakott rám az élet, hogy átérezzék a fájdalmamat, a tehetetlenségemet és a tétlenség okozta feleslegességérzést. Igazán átjöhetnének az én térfelemre is, hogy lássák, amit én, gondoltam magamban dühösen.

Sokáig gyötört a bűntudat az eltitkolt érzéseim miatt, a mai napig szégyellem magam, hogy egyáltalán felmerült bennem mindez. Ugyanakkor hálás is vagyok ezeknek az érzéseknek, mert fontos üzenetet kaptam tőlük. Rájöttem, hogy valójában megértésre, együttérzésre és arra a bizonyosságra vágyom, hogy a környezetem akkor is szeretni fog, ha az adott pillanatban képtelen vagyok fegyelmezten a felépülésemre koncentrálni, és nem katonás fegyellemmel haladok a gyógyulás útján.

Egyszerre volt megnyugtató és felszabadító ez a felismerés, mert egyrészt közelebb engedett saját magamhoz, lehetőséget adott arra, hogy a racionális gondolkodás

merev kereteit az érzelmeim által tágítsam ki. Másrészt abban is segített, hogy rájöjjek, a megértés és a szeretet hiánya okozta úrt nem biztos, hogy elsősorban a környezetemnek kell betöltenie – ez sokkal inkább az én dolgom.

Azonban volt még valami ebben az érzésben. A saját szenvedésemben a szeretteim, barátaim, családtagjaim tehetetlenségét és kilátástalanságát láttam visszatükröződni, ami bár végtelenül ijesztő volt, segített átmenni az ő térfelükre. Betekintést engedett az érzéseikbe, és megérttettem, hogy amíg a felszínen erősnek és támogatónak mutatják magukat, legbelül kimondhatatlanul aggódnak értem.

Mindezek a felismerések nagy lendületet adtak ahhoz, hogy a nehéz pillanatokban beleképzeljem magam a szeretteim helyzetébe, sőt ahhoz is, hogy beengedjem őket a saját térfelemre. Már nem félttem megmutatni a sebezhetőségemet. Megszületett bennem a bizonyosság, a biztonságérzet és a bizalom a környezetem felé. Megérttettem, hogy ebben a helyzetben nincs olyan, hogy ők és én. Itt egyetlen csapat létezik, ami ugyan több kisebb részből áll össze, és sokszor úgy tűnhet, hogy ellenkező térfeleken játszunk, a cél mindig közös: erőt adni és erőt meríteni egymásból. Mert messzire jutni csak akkor tudunk, ha együtt megyünk. ◆



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# PRAKTIKUS DÖNTÉS?

Rengeteg készülés, folyamatos munka, megújulásra való képesség, mások iránti nyitottság, jó gazdasági érzék – ez mind biztosan kell hozzá. No, és persze hosszú távú tervezés, önfeláldozás, kockázatvállalás. Mint a legtöbb, igazán komoly hivatásnál, itt sem lehet megúszni a sok tanulást, versenydrukkot, az erőfeszítést. Finoman szólva sem adják könnyen a sikert ezen a pályán, és sokan elbuknak az úton. Ilyen egy igazi munka, ilyen egy valóban fontos állás, ilyen egy felelős foglalkozás, nem igaz? Pont olyan, mint amilyen... a youtuberé. Tudják, azé a médiatartalom-gyártóé, aki a világ legnagyobb videómegosztó oldalára rendszeresen tölt fel hosszabb-rövidebb tartalmakat.

◆ Tudom, hogy csalódtak... Mert nem azt írtam, hogy közgazdász, marketingmenedzser, mert nem azt írtam, hogy tornatanár vagy informatikus... Mert alapvetően jobb társaságban illik lenézni ezeket a pillanatvadászoknak tartott „influenszereket”, akik – legalábbis kellő értelmiségi távolságtartással szólva – bohócot hajlandóak magukból csinálni. Most, hogy zajlanak a jelentkezések a hazai felsőoktatási intézményekbe, valószínűleg kevés szülő repesne a gondolattól, ha a gyermeke első helyen jelölné meg az – eddig még nem létező – youtuber-képzést. De közben nosztalgikus szeretettel emlékezünk a '70-es-'80-as évek bemozdóira, aki pusztán attól lettek sztárok, hogy műsorokat konferáltak fel. Barátainkkal azon nevetünk, hogy majdnem mindenki csinált magának WC-gurigából mikrofont, hogy egy kicsit a médiában érezhesse magát. És áhítattal néztük-nézzük a korszellemhez soványított és szépített külsőjükből élő divatmodelleket is... Mögöttük igazi teljesítmény van, véljük. Pedig az influenszerkedés is teljesítmény. Ha valaki eltalálja a globális figyelem mozgatórugóit, ha valaki

tanulást, pénzt fektet a csatornájába, akkor 1 millió feliratkozó után akár havi 2 millió forintot is kereshet. De idáig hosszú út vezet. 1000 feliratkozó és 4000 megtekintés a belépő szint, amikortól egyáltalán számítani lehet minimális bevételre. És ezt elérni sem egyszerű. Ki kell ismerni hozzá, hogy a tartalom milyen technikát kíván, reklámokat visel el, milyen egyéb gazdasági érdekeltséget vonzhat; hogy milyen partnerséget kínál a platform.

Valóban kérdés tehát, hogy meddig tartjuk még az utánunk jövő generációt azokhoz a kissé torz sztennderdekhez (ld. tévébemondók és divatmodellek), amelyek a maguk korában éppen ennyi kritikát érdemeltek volna. De talán még nagyobb kérdés, hogy hogyan tudjuk elmagyarázni, most a nagy döntések időszakában, hogy az egyetlen mégsem (csak) a foglalkozáshoz vezető út. Több, sokkal több annál. Valamiféle egyetemességből – tudásból, figyelemből, közösségből – való részesülés. Épp ezért kár túl praktikusan, érdemes kissé filozofikusabban választani. Mert ha tényleg praktikusak akarunk lenni, akkor ki kéne követelni végre azt a youtuber-szakot. ◆



SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

# LOGIKUSAN GONDOLKODOM, TEHÁT JÓL VAGYOK

Jellemzően nem beszélek sokat magamról a pácienseimnek, de azt olykor elárulom a rosszul teljesítő serdülőknek, hogy csaknem megbuktam matematikából az érettségin. Gyakran fedezem fel rajtuk a meglepetéssel vegyes megkönnyebbülést, mintha csak azt kiáltanák: „Hát nem ér véget az élet az algebra egyessel?”

- ◆ Számomra a matematika túlságosan elvont tudománynak bizonyult, hiszen elsősorban az életszagú problémák és azok megoldásai érdekelnek, amelyek közelebb visznek az elemi logika törvényszerűségeihez, mint a számok világához. Talán ezért is kedvelem annyira a 2021-ben, mindenszentek napján, százévesen elhunyt Aaron T. Beck által kidolgozott kognitív terápiás eljárást, amelynek lényege a logikai hibákat tartalmazó negatív automatikus gondolatok azonosítása és pozitív átkeretezése. Magyarul, ha reálisan, józan paraszti ésszel gondolkodom, akkor jól fogom érezni magam.



## BECK SZERINT A DEPRESSZIÓ

hátterében olyan gondolkodási hibák rejtőznek, mint az önmagunkra, a világra és a jövőre vonatkozó negatív elképzelések.

## A SÖTÉTSÉG RABSÁGÁBAN

„Mégis minek örülsz? Semmiben sem lelem kedvem. Minden össze-jött, az élet elviselhetetlen. Teljesen reménytelen a helyzetem. Egy csőd vagyok. Az élet értelmetlen.” Ugye, mennyire elsötétül a hangulatunk, amikor ilyen gondolatokon járunk az agyunkat? Vagy ez jut eszünkbe: húha, ezek a mondatok egy depressziós ember észjárására utalnak. Beck szerint a depresszió hátterében olyan gondolkodási hibák rejtőznek, mint az önmagunkra, a világra és a jövőre vonatkozó negatív elképzelések. A logikai torzítások sokfélék lehetnek, ám a hangulatzavar esetében többnyire túláltalánosítás, címkézés vagy a pozitívumok figyelmen kívül hagyása jellemző. Miért képes vajon pár rosszkor elejtett, helytelenül megfogalmazott szó elrontani a kedvünket?

## „A SZÓNÁL KÖNNYEBB SINCS, NEHEZEBB SINCS”

Erdélyi származású anyósom népi bölcsessége frappánsan foglalja össze a megfogalmazott és kimondott gondolatok erejét. Milyen egyszerű odavetni valakinek egy megfontolatlan, durva kritikát, ami olyan mélyen bevésődhet a személy elméjébe, hogy talán egész életében kínozni fogja.

Ádámot serdülőkorában csúnyán elutasította a szerelme, akinek bántó szavai még felnőtt férfiként is a fülében csengnek. Ennek kapcsán nyomban ki is mondja a negatív automatikus gondolatait: „Folyton olyan nőkbe szeretek bele, akiknek nem vagyok elég jó.” „Igaz, hogy a feleségem szerelmes volt belém, de rá sosem tudtam olyan mély szenvedéllyel vágyakozni, ezért is váltam el.”

A férfi néhány esemény alapján általános, negatív színezetű következtetést von le a kapcsolataira nézve (folyton így történik, nem vagyok elég jó). A pozitívumokat figyelmen kívül hagyja vagy leminősíti (hiába szerette a felesége, ha rá nem tudott úgy vágni, mint egy elérhetetlen nőre).

A bennünk élő gondolatok foglyaiként elveszíthetjük kezdeményezőkedtségünket és hitünket önmagunkban, bátortalanná válhatunk kapcsolatainkban, reménytelenné az élet buktatói közepette. Minél korábbi életszakaszokban vésődnek belénk a negatív gondolatok, viszonyulások és sémák, annál markánsabb a hatásuk.

## RÁGÓDNI A MÚLT VESZTESÉGEIN

A depressziós emberek gyakran esnek tudatműködéseik csapdájába. A múlt veszteségeinek vermébe vezető út a negatív automatikus gondolatokkal van kiköveztve.

Tamással hirtelen és megokolás nélkül szakított a randipartner. Még csak az ismerkedés fázisában tartottak, ezért indokolatlannak tűnt az a heves fájdalom és indulat, ami eltöltötte a fiatalembert. A csalódás és veszteségérzés nyomán eljutottunk azokhoz a negatív automatikus gondolatokhoz, amelyek a súlyos

reménytelenségérzést fenntartották: „Mindig ez történik, amikor igazán megtetszik egy lány. Előbb-utóbb faképnél hagy.” „Sosem jön össze egy normális párkapcsolat.” „Született balek vagyok.” „Hát, igen, az első szerelem is óriási csalódás volt. Tényleg mindig elhagynak.”

A túláltalánosítások tömege után (mindig..., sosem...) eljutunk ennek a logikai hibának a végletes formájáig, amikor a kliens egyetlen negatív jelzővel illeti saját magát (balek), mellőzve minden egyéb tény, amely a drasztikus, önmagára akasztott címkének ellentmondana (értelmes, a munka világában jól teljesítő, saját egzisztenciát teremtő, barátaival együttérző, társaságban szórakoztató személy). A friss tapasztalat fájdalma a múltbéli emlék gyötrelmével karöltve bizonyítja Tamásnak, hogy a nők számára nem vonzó, nem szerethető.

## MIKÉNT KERETEZÜK ÁT NEGATÍV GONDOLATAINKAT?

Többféle technika létezik az automatikusan megjelenő negatív gondolatok pozitív átalakítására, ám ezek közül azt szeretném kiemelni, ami már gyerekek esetében is működőképes. Lássuk a címkézés átkeretezését!

„Született balek vagyok!”

Először összegyűjtjük az összes olyan bizonyítékot, ami alapján a személy ezt a következtetést vonta le. Például sikertelennek érzi magát a párkapcsolataiban. Ezt követően az ellenérveket keressük meg, vagyis azokat az állításokat, amelyek a címkézés ellen szólnak. Tamás esetében összeszedjük azokat a pozitív tulajdonságait, amelyek vonzóak lehetnek az ellenkező nem számára, továbbá azokat a korábbi tapasztalatokat, amikor tetszett egy nőnek, vagy sikert ért el. Fiatalabb férfiaknál előfordulhat, hogy erre nincs elég élményük, ilyenkor a jó tulajdonságokra helyezük a hangsúlyt, és arra, hogy még elég kevés ellenkező neművel találkoztak közelebbről, így nem ítélik meg jogosan az egész női nemet. Tapasztaltabb személyeknél szinte biztosan találunk pozitív élményeket is. Végül közösen kijavítjuk a hibás gondolatot egy reálisabbra. Például: „Ezzel a nővel most nem jött össze, de vannak olyan sajátosságaim, amelyek miatt vonzó lehetek.” Majd megvizsgáljuk, miként változott a negatív gondolathoz tapadó érzés (reménytelenség), amelynek intenzitása vagy csökken, vagy pozitívba (halvány reménysugár) is fordulhat.

Ha szemfülesen nyakon csípjuk és kitartóan átkeretezzük negatív automatikus gondolatainkat, elég rugalmassá és fogékonyvá válhatunk az észszerű gondolkodás elsajátításához, egyúttal alkalmasabbá egy kiegyensúlyozottabb, harmonikusabb és vidámabb élethez! ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# VIRTUÁLIS NÉPSZERŰSÉG VAGY BARÁTSÁG?

## Miért szippantja be a fiatalokat az online világ?

Fontos hajtóerőnk a valahová tartozás érzése. A hírnév, a pénz, a siker vagy a népszerűség gyakran épp ennek a társas igénynek a kielégítését szolgálja. Úgy hisszük, ha elegendően csodálnak bennünket, szerethetővé és szeretetté is válunk. A legfontosabb emberi kapcsolataink azonban nem így működnek. Az igaz barátok ritka kincsek, akiket nem a netes profilunk ismertsége vagy a kedveléseink száma, hanem a köztünk lévő kölcsönösségen alapuló, valódi kapcsolat érdekel.

### ◆ A TÖRTÉNET

A *Hibás Ron* című film főhősei nem hétköznapi figurák. Barney életvidám, kíváncsi kisfiú, akit édesanyja korai halála után az édesapja és a nagymamája nevel. Az apa megállás nélkül dolgozik, hogy mindent megadhasson egyetlen gyermekének, de emiatt kevés ideje van igazán és mélyen figyelni rá. A nagymama szeretetteljes, ám kissé furcsa figura: nagyon beleváló nőszemély, képes jókedvében az asztalon táncolni, ügyesen bánik a hússzeletelő bárdal, ám életigenlő magatartásával és homályosan bölcs tanácsaival a lassan kiskamasz Barney nem igazán tud mit kezdeni.

Kép: Profimedia – Red Dot



# 50%

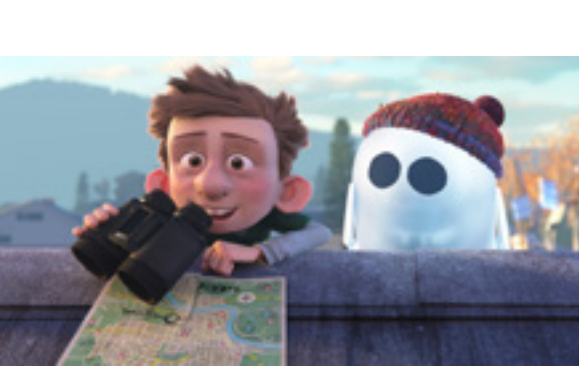
**A 12-17 ÉVES  
FIATALOK TÖBB MINT  
ÖTVEN SZÁZALÉKA  
FELNŐTKÉNT**

nagyobb kontrollt  
szeretne gyakorolni  
a gyereke netes  
tevékenysége felett,  
mint a saját szülei.

Az iskolában látszólag mindenki megtalálta a helyét vagy azt, hogy miben jó, de Barney kicsit kilóg, és általában egyedül tölti az órák közötti szünetet. Kortársai éppen egy új örületnek hódolnak: sorra megkapják szüleiktől a legújabb robotot, aki kiismeri őket a szokásaikkal

és a kedvteléseikkel együtt, illetve azon túl, hogy a legjobb barátjukká válik, segít nekik új barátokat is szerezni, vagy éppen némi népszerűsége szert tenni az online és a való életben egyaránt. A gyerekeket teljesen magába szippantja az új technológia, amelyen keresztül szinte mindenhez és mindenkihez kapcsolódnak. Barney kicsit régimódi, de egy idő után ő is elkezdi vágyakozni egy ilyen kis robot után, mert nagyon szeretne már barátokat.

A nagyi és az édesapa végül szerez is egy robotot Barney-nak, ám a Ron nevű szerkezettel valami nem stimmel, mert teljesen másképp viselkedik, mint a többi csillogó-villogó színes masina. Ron ugyanolyan különc a robotok között, mint Barney az emberek között: nem kapcsolódik a hálózathoz, rengeteg frissítése hiányzik, sokszor bénázik, és teljesen más algoritmus szerint működik. Amikor a gyártó felfedezi a kilétét, mindent elkövet azért, hogy a Ron nevű robot a darálóban végezze. Ám Barney megmenti a kis szerkezetet és titokban, a maga módján elkezdi őt tanítgatni a barátság természetére, és szépen lassan összecsiszolódnak. ➤



## AZ ONLINE KIREKESZTÉS ESETÉBEN

a kamaszoknál ugyanaz az agyterület aktiválódik, mint amikor az életük kerül veszélybe.

### NÉPSZERŰSÉG MINDENÁRON

A mese jó érzékkel és remek szimbolikával mutatja be az emberiség és a technológia összefonódását, különösen mindennek a gyerekekre gyakorolt hatásait. A robotok és az okostelefonok közti hasonlóságot nem nehéz észrevenni, a Z generáció élete nagy részét Barney iskolatársaihoz hasonlóan a virtuális világban éli, és ezt a folyamatot a világvárvány még inkább felgyorsította. Számukra az online térben kialakított identitás legalább olyan fontos, mint a való világ történései. Ráadásul a világhálón megjelenő cégeknek nem érdeke, hogy a gyermekek egészséges személyiségfejlődését támogassák, hiszen potenciális fogyasztókat látnak bennük. Kutatók szerint a gyermekek kétéves korukra már jelentős direkt és indirekt hatást gyakorolnak a szüleik vásárlására, így az ő megnyerésük igen fontos a különböző márkáknak. Nehéz ebben a világban önazonosnak vagy éppen másmilyennek lenni a többiekhez képest. Minden a külsőségekről szól, a minőség helyett a mennyiségről. Kinek van több követője, barátja, ki a népszerű, ki a vicces? Ha nem állsz be a sorba, akkor szinte mindentől kimaradsz, mert nem osztozol azokban az élményekben, amikben a többiek.

Számukra az online népszerűség legalább olyan fontos, mint a benyomás, amit a való világban tesznek másokra. Sterner Zoltán internetbiztosági oktató az online népszerűségről szóló tanulmányában leírja, hogy „az online népszerűség nem állandó, hanem egy törekeny állapot, amit folyamatosan gondozni kell, hogy ne veszítsen az értékéből”. A kamaszok számára ez különösen nagy jelentőséggel bír, amelynek magyarázata a fenti tanulmány szerint a prefrontális kéreg és a limbikus rendszer fejlődésében rejlik. Míg az előbbi a felelősségteljes döntésekben és megfontolt cselekvésekben, addig az utóbbi a motivációban és a jutalomérzetben játszik nagy szerepet. Mivel ebben az időszakban a prefrontális kéreg még fejlődésben van, ám a limbikus rendszer erőteljesen működik, ezért a kamaszok igen beállalóak az online térben, és szinte mindent megtesznek azért, hogy népszerűbbek legyenek. Ugyanakkor az, ami az interneten népszerűvé tesz, a való életben eltávolíthat a barátoktól. A népszerűség nem egyenlő azzal, hogy valójában kedvelnek-e minket. Tipikusan ilyenek a másikat megalázó helyzetbe hozó képek, videók, megosztások és kommentek, amik sok kedvelést hozhatnak, és növelhetik a feltöltő népszerűségét, ám sok fájdalmat okoznak egy másik embernek, és eltávolítanak a valódi, bensőséges kapcsolatokról. Ráadásul az online kirekesztés esetében a kamaszoknál ugyanaz az agyterület aktiválódik, mint amikor az életük kerül veszélybe, így az online megszegyenülés szinte egyenlő a lét megsemmisülésével. Ugyanakkor a fiatalok érzelmi intelligenciája még fejlődésben van, és nem mindig látják át a következményeit a posztjaiknak, illetve túlságosan nagy jelentőséget tulajdoníthatnak mások véleményének, ezért a felnőttek felelőssége megkerülhetetlen ebben a kérdésben.



## SZÜLŐI DILEMMÁK

A fenti nehézségek nehéz dilemma elé állítják a szülőket is, hiszen ha nem engednek meg valamit, vagy nem biztosítják a digitális eszközöket, akkor maguk rekesztik ki a saját gyermeküket a társaságból, ha pedig mindenben a tömeg után igyekeznek, akkor könnyen elveszhet útközben az eredetiség és az egyéniség. Hogyan lehet hát segíteni a gyermekeinket, hogy megőrizték a saját értékrendüket, és egyúttal beilleszkedjenek a társaságba és megtalálják a helyünket?

Talán a legfontosabb a minta ereje, hogy a gyermekeink mit látnak arról, ahogy a körülöttünk lévő emberekhez, a családtagjainkhoz és a barátainkhoz viszonyulunk. Azt látják, hogy a másik csak értünk van, használjuk és kihasználjuk a kapcsolatainkat, vagy bensőséges viszonyt ápolunk a számunkra fontos emberekkel?

Mindemellett szülői felelősség tájékozottnak és naprakésznek lenni az internet világában is. Ha a gyermekeink életük számottevő részét a virtuális térben töltik, akkor nekünk is fel kell vértéznünk magunkat hasznos információval és tudással, mert már nem csak a való életben kell eligazítást nyújtanunk számukra, hanem ebben a kvázi-valóságos térben is. A kutatások azt mutatják, hogy a gyerekeknek erre nagyobb igényük van, mint gondolnánk.

2017-es vizsgálati adatok szerint a gyermekek negyven százaléka gondolja úgy, hogy a szüleik kevésbé vagy egyáltalán nincsenek tisztában azzal, hogy mire használják az internetet. A gyermekek beszámolója szerint a szülők hatvan százaléka nem tudja, hogy milyen adatokat töltenek fel és osztanak meg magukról, mint ahogy azt sem, hogy kik a barátaik. Nyolcvan százalékuknak pedig arról sincs tudomása, hogy milyen oldalakat látogat vagy kívül és miről beszélget a gyermekük a neten.

Ezzel nincs is feltétlenül probléma, hiszen a mai világban gyakran tapasztaljuk azt, hogy a szülők helikopterként köröznék a gyermekeik feje felett, és mindent igyekeznek az ellenőrzésük alá vonni. De vajon hol húzódik a határ a mindent megengedő szülői hozzáállás és a túlzott kontroll között?

## MI HIÁNYZIK A GYEREKNEK?

Elgondolkoztató adat, hogy a 12-17 éves fiatalok több mint ötven százaléka felnőttként nagyobb kontrollt szeretne gyakorolni a gyereke netes tevékenysége felett, mint a saját szülei. Úgy tervezik, hogy többet beszélgetnek majd a saját gyerekükkel arról, hogy miket láthat vagy tapasztalhat az interneten, határozottabb otthoni szabályokat állítanak fel a netezéssel kapcsolatban, illetve jobban ellenőrzik majd, hogy a gyermekük mit néz/használ a világhálón.

Úgy tűnik, bármennyire is ellenükre van a kontroll, valami mégis fájoan hiányzik nekik. Valószínűsíthetően nem a határsértő ellenőrzésre van szükségük, hanem a pozitív példára, a beszélgetésre, a támogatásra és a határozott iránymutatásra. Ebben az időszakban építgetik az identitásukat, és a felnőttek jelenléte nélkül ez a kényes folyamat könnyen félresiklik, bizonytalanság, félelem uralkodhat el rajtuk, és ilyenkor jól jönne az értő figyelem vagy egy váll, amin kisírhathják magukat.

Lehet, hogy a felnőttek számára érthetetlen, hogy miért kell annyit a telefonon lógni, miért számítanak a kedvelések és a kommentek, miért ciki nem ismerni egy felkapott YouTube- vagy TikTok-videót, vagy miért kell összeomlani azon, hogy valaki már napok óta nem nézi az Instagram-történeteiket. Ugyanakkor a világ folyamatosan változik, az idő kerekét nem lehet visszaforgatni, meg kell tanulnunk bánni a jelennel és megérteni azt, ami éppen most történik, és abban segíteni gyermekeinket, hogy biztonságban érezzék magukat, bármilyen legyen is az a világ, amiben élniük kell. És ki tudja, lehet, hogy pont egy butuska videó mentén indulnak be a nagy beszélgetések és a gurgulázó nevetések. Kapcsolódni mindig lehet, csak meg kell látnunk a lehetőséget hozzá. ♦

**A cikkben szereplő kutatási adatok A média hatása a gyermekekre és a fiatalokra IX. (2018) kötetből származnak. Kiadja: Nemzetközi Gyerekmentő Szolgálat Magyar Egyesület**



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

## MEGMÉRETTETÉS

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószeleány egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükröződésben ott az összes előző kép.

◆ **1** Legfeljebb látásból ismerjük egymást. Húzos vizsgaidőszakunk volt. A tanulósk a folyosó végében az ölkben lévő laptopba merülnek, ők az utoljára bemenők, az egyikük ütemesen rágózik, a másik mellett két üres energiatalos doboz, csak az ajtónyitásokra néznek föl. Egy magas srác le-föl járkal előttünk, idegesíti, hogy valaki még most is tanul, csipkelődve oda-odaszól nekik. Egy kis pattogós lány folyamatos közvélemény-kutatást tart, ki mit olvasott el, kijegyzetelte-e, reggeliztünk-e, hoztunk-e tollat, működik-e a csokiautomata. Egy kigyúrt fiú, aki jegyzetek, táska és laptop nélkül érkezett, vizsgasztorikkal szórakoztatja a nem túl lelkes közönséget. Kicsit alábbhagyott ugyanis a hangulat, mióta az előző vizsgázót meghúzták. Körbeálltuk, mint valami balesetést, összedobtuk papírzsepet, vizet, olyan mondatokat, hogy „ez csak egy vizsga” meg „micsoda szemétség”, még valami pia is előkerült. Mikor a „sérült” elmegy, visszarendeződünk.

– Már húsz perce bent van – mondja vészjóslóan egy copfos lány, aki az éjjel csak 2 órát aludt, és 3 tétele ki sincs dolgozva. Kettőt ugyan átküldött neki a mellette ülő szemüveges srác, ő konstatalta, hogy „megjött, köszi”, de még bele se nézett.

– Ja, nem jó jel – erősíti meg egy miniszoknyás csaj, aki otthon a szekrény előtt még bízott benne, hogy a férfi vizsgázatot nem marad közömbös sportos combjai láttán, most viszont elkezdhetett ebben kételkedni, mert a szoknyáját húzogattja.

Egyszerre mindannyian az ajtóra nézünk. A vizsgaterem ablakából beömlő délelőtti napfény dicső glóriát rajzol a kijövő feje köré, pár pillanatig nem látszik, mosolyog-e vagy sem. A copfos lány egy utolsó rántva

a miniszoknyán elindul az ajtó felé, ő a következő, és akkor már mindannyian látjuk a kijövő üdvözült arcán, hogy igen, neki sikerült.

Kérdésekkel bombázzuk, ebben a percben mindannyian boldogan cserélnék vele, hisz a következő vizsgaidőszakig újra szabad.

**2.** Egy kabát, egy páciens – fegyelmezetten, mint valami sorminta, ülünk a váró székein. Mindannyian hallgatunk, mióta egy negyvenes nő könyves szemmel jött ki. A két bennfentes korosabb hölgy is, akik addig arról csacsogtak, hogy Eszti egy tündér, de sajnos most „a nővér” van itt. A negyvenes nő egy pillanatig mered a papírjára, majd elindul a folyosón, hidegen kopognak a cipői. Magas sarkú. Nagyon csinosan felöltözött ma. Vajon sejtette, ott, a szekrénye előtt állva? Senki nem szólal meg.

A mellettem ülő nő egy könyvre mered, de már 15 perce nem lapozott, szemben pedig egy fiatal lány magazint pörget végig, újra és újra. Ketten a telefonjukat böngésszik, az egyik mintha játszana. Az ajtónál barna kardigános néni. Néha sóhajt egyet és megcsóválja a fejét. Végre megszólal:

– Már húsz perce bent van.

– Alapos a doktornő, sokszor kér kiegészítő felvételeket – feleli az egyik bennfentes, de nem érkezik válasz.

Nyílik az ajtó, a sötétített szoba szemközti falán átvilágított röntgenfelvétel. A nővér szólítja a könyvolvasó hölgyet, hogy írja alá a leletet. Az mosolyogva köszöni meg, nekünk is hangosan köszön. Mindannyian szívesen cserélnék vele. Ruganyos léptekkel siet végig a folyosón, vissza az életébe. A következő kontrollig nem kell „arra” gondolnia. ◆



# ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS  
BÁRMIKOR  
MOBILON IS!



## KÉPMÁS-EST SZÍNHÁZ / PSZICHOLÓGIA

MOMKult, Kupolaterem  
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



Február

**10.**

**19:00**

### MIT FÉLT AZ, AKI FÉLTÉKENY?

Féltékenység a családban, a szakmában, a szerelemben, a barátságban – ezek mind egy töről fakadnak? Könnyű-e magunkban azonosítani a mardosó érzést? Elnyomható, palástolható, leküzdhető-e a féltékenység?

**Kozma-Vízkeleti Dániel** kiképző családterapeuta és **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélgetéséhez a **Nézőművészeti Kft.** vendégművészei, **Jankovics Anna** és **Katona László** jelenetei adnak humoros és szórakoztató hátteret.



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, belépő személyenként egy Képmás-magazin.

**Regisztráció: [kepmas.hu/kepmas-est](http://kepmas.hu/kepmas-est)**

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:

