



SZÖVEG –  
SCHUSTER BARBARA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# Sejtés és megfejtés – Az intuíció világa

*Pattermann Kinga* az *Intuíció a gyakorlatban* című könyvének hátoldalán leszögezi, nem valami misztikus, ezoterikus dologról van szó, amikor a megérzéseinkről beszélünk, sokkal inkább egy mintázatfelismerési képességről. Amikor a belső hangunkat követjük, nem teszünk mást, mint korábbi – nem feltétlenül tudatosan észlelt – tapasztalatokra, összefüggésekre támaszkodunk.

◆ – **Szociálpolitika szakon végeztél, aztán coach lettél, és főleg az üzleti világban dolgozol. Hogyan nyert ekkora teret az életedben, a munkádban az intuíció?**

– Ha egy coach valamiben gyors áttörést szeretne elérni, akkor meg kell találnia a másik ember működő erőforrásait. Nem megy le a mélybe, hiszen a coachnak ez nem dolga, neki az „itt és most”-ban kell tudatosítania, hogy mi az, ami a másikban működik. Sokszor mondjuk a következőket, amikor a sikereinkről, eredményeinkről beszélünk: „Magam sem tudom, de megéreztem.” „Hú, az egy jó sejtés volt.” „Valahogy ráéreztem.” Nem nevezük így, de ilyenkor az intuitív intelligenciánkhoz nyúlunk. Ez a szakmai válaszom. Magánemberként pedig az számított sokat, hogy nagyon gyorsan született egymás után az öt gyerekem, és ott volt még a hatodik, örökbefogadott, halmozottan sérült fiunk is, és velük – a különféle helyzetekben – nagyon gyorsan kellett döntéseket hoznom, ugyanakkor rugalmasnak és spontánnak is kellett maradnom. Már maga a gyerekvárás időszaka, illetve az összhangba kerülés egy – még nem beszélő – babával, kezdettől segítettek ráébredni, hogy nagyon sok mindent érzésből is meg lehet csinálni. A legfontosabb tapasztalataim ezekből adódnak.

– **Segítő szakmában dolgozva a beleérzőképesség, a ráhangolódás a másik emberre alapvető feltétele a munkádnak. De te az intuíciót professzionálisan használod. Mondnál erre példát?**

– Igen. Én magam például nem mondtam a harminckét országért felelős marketingigazgató kliensemnek, hogy hagyja ott a pozícióját, és menjen el Dél-Amerikába spanyolt tanulni. Ezt már ő mondta ki. De végigmentünk egy folyamaton, amelyben megvitattuk



az alábbi fontos kérdéseket: „Mit szeretnél igazán?” „Mi történne, ha a megérzéseidre hallgatnál?” „Képzeld el, hogy Dél-Amerikában vagy, és egy évig nincs fizetésed.” „Ez milyen érzés, mit látsz magad előtt, és mi lehet a legrosszabb, ami történhet?” Mindig végigbeszéltem a klienssel az elképzelt helyzetet, és kértem, hogy a megérzéseire hallgatva adjon arról visszajelzést. Például milyen volna, ha az orvosi hivatást hátrahagyva elmenne borászni, vagy – egy másik megtörtént eset – a mérnöki munkát lecserélné arra, hogy bohóc legyen. De azt a forgatókönyvet is megnézzük, amely szerint az elképzelését nem sikerül megvalósítania. Ha azt látom, hogy a bohóccá válás folyamata, a bohócság akkor is lelkesíti, ha senki nem megy el a cirkuszba, akkor – de csak akkor – bátorítom, hogy hallgasson a megérzéseire.

## Az intuíció segítségével sokkal hamarabb kerülhet valaki a munkájában, a mindennapjaiban úgynevezett flow-állapotba.

– Azt olvastam, hogy több évtized alatt hatalmas tapasztalatod gyűlt össze ebben a témában.

– Igen, az elmúlt harminc évben körülbelül négyezer emberrel dolgoztam, és felneveltem hat gyereket. Bár a gyerekek már felnőttek, de a mindennapjaikban benne voltam, vagyok és leszek, így van egy vizsgálati ívem, ha mondhatom így. A munkámban pedig az emberek személyiségével, döntéshozatalával, sikerképleteivel dolgozom. Ebből a sok tapasztalatból és azokból a gyakorlatokból, amelyekkel szerintem fejleszhető az intuíció, összeállt a saját módszerem.

– A könyv, amelyben erről írsz, abszolút nem elméleti jellegű, sokkal inkább a praktikus oldal felől közelít.

– Igen. Harmincöt gyakorlatot tartalmaz, de nem szükséges mindenkinek mindegyiket megcsinálnia. Minden személyiség típus, minden korosztály talál benne három-négy gyakorlatot, és az elég is. Mindenki haladhat a saját tempójában, és amit magáénak érez, azzal a gyakorlattal dolgozik.

– A te szemléletedben melyik hétköznapi kifejezés áll legközelebb az intuícióhoz: megérzés, belső iránytű, hetedik érzék vagy valamiféle korábbi tapasztalatokon alapuló sugás, ösztönös hang?

– Szabad azt mondani, hogy mindegyik? Az intuíció lényege, hogy úgy tudunk valamit, hogy nem tudjuk, honnan tudjuk. Maga a latin szó sugallatot, a megérzés képességét jelenti. A tudományos definíció szerint az agy nem tudatos memóriáért felelős része egy-egy esemény kapcsán keresi a tudatalattinkban a korábbi

élményeket, tapasztalatokat, képeket. A rengeteg élmény, amit életünk során átélünk anélkül, hogy tudnánk róla, elraktározódik. Ez az ismerős tapasztalat köszön vissza – önkéntelenül – egy későbbi élethelyzetben, ilyenkor érezzük úgy, hogy belső sugallatra cselekszünk.

**– Ez mindenkinek ismerős lehet. Miért találsz fontosnak, hogy foglalkozzunk vele, fejlesszük az intuíciót? Mit ad nekünk pluszban?**

– Az intuíció segítségével sokkal hamarabb kerülhet valaki a munkájában, a mindennapjaiban úgynevezett flow-állapotba. Ilyenkor inspiráltan, lelkesen, motiváltan, önazonos módon cselekszik. Mer hallgatni a szívére, arra, hogy mit szeretne, mire vágyik igazán, hol érzi magát erősnek. Ezek a pillanatok különböznek azoktól, amelyekben elvárásoknak, illetve különböző félelmeknek, mintáknak felel meg. Például: „Így viselkedik egy rendes ember.” „Ezt mondták a szüleim.” „Ezt kell tennem.”

**– Ez így jól hangzik, viszont számos olyan élethelyzet létezik, amelyben racionálisan kell döntenünk. Hiszen hiába szeretnék egy lakásvásárlás során a szívemre hallgatni, ha egyszer háromszor annyiba kerül, mint amennyit megengedhetek magamnak. Ilyenkor is a belső hang után kellene mennünk?**

– Az én tapasztalatom szerint soha nem szabad az intuíciót olyan térben használni, amelyben túl sok a félelem, illetve nincs tapasztalata az illetőnek. Ha valaki számára a lakásvásárlás teljesen új terep, akkor ne intuíció alapján döntsön. Ismerősebb helyzetekben, óvatosan kezdjünk el vele dolgozni. Amiben jártas vagy, ahol biztonságosan mozogsz, ott nagyon erősen működik a megérezés. Azt a kérdést viszont mindenki fel tudja magának tenni, hogy ha álmai otthonát megvenni túl nagy félelemmel, túl nagy áldozattal jár, akkor milyen az a lakás, amit megengedhet magának, és jól is érzi magát benne. Szabad rosszul dönteni, de érdemes megfigyelni a következményeit. Az intuíció ötven százalékban a rossz döntések mentén alakul ki. Hiszen milyen gyakran mondjuk: „Az első pillanatban tudtam, hogy nem kellene!” Az ilyen ráébredésekből már lehet építkezni.

**– Arra biztatsz tehát, hogy egy idő után lépjünk ki az ismeretlen területre, és ott is kezdjük el használni a belső hangunkat, megérezéseinket, ahol korábban nem mertük, vagy amiben nem vagyunk rutinosak?**

– Pontosan. Viszont, ha azt érzed, hogy az intuícódra hallgatva, és annak következtében elveszíted

az irányítást, illetve fogalmad sincs, hogy mi fog történni – az nem jó irány.

**– Ahhoz, hogy magabiztosan használjam a belső megérezéseimet, jól kell ismernem magam. Az önismeret nélkülözhetetlen alap, ugye?**

– Igen. Az önismeret által fogod tudni, hogy mi az, amit igazán szeretsz az életben, mi az, amivel érdemes eltölteni az idődet, mi az a cél, amiért érdemes élned. De az önismeret abban is segít, hogy meg tudd magad védeni, illetve kikerüld a manipulációt. A legfontosabb, hogy ne a külvilágtól várd az elismerést. Minél mélyebb az önismereted, annál kevésbé függsz mások véleményétől, ami óriási erő.

**– Milyen az, amikor Te a saját megérezésedre hallgatsz?**

– A most huszonnyolc éves lányomnak félévesen komoly szívbetegsége volt. Az orvos által felírt gyógyszertől borzasztóan rosszul lett. Úgy éreztem, nem szabad neki beadni többet ezt az orvosságot, és elmentem a háziorvoshoz tanácsot kérni. Kiderült, hogy elírták a receptet, és tízszeres mennyiség, vagyis felnőtteknek való adag szerepelt rajta. Vagy egy másik példa: a tréningjeimen soha nem csinálok olyan gyakorlatot, amelyhez nincs kedvem. Ha valamivel kapcsolatban ellenállást érzek, megvárom, amíg ráérezek, mi lehet aktuálisan jó, és kipróbálok egy másik gyakorlatot.

**– Hogyan kezdje el valaki ezt a képességét fejleszteni?**

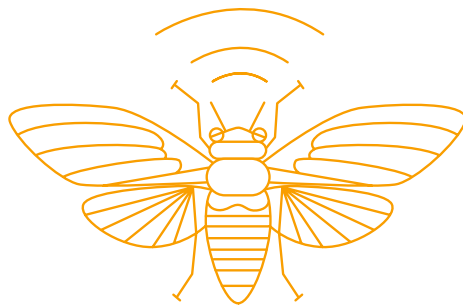
– Aki szeretné fejleszteni az intuíciót, az szelíden kezdje magát megfigyelni, esetleg írja le a tapasztalatait. A megfigyelésekből rövid idő alatt kiderül, hogy az élet mely területein működhet ez a képesség. Kezdhethetjük egyszerű dolgokkal. Például, mit fog mondani anyám, ha belépek az ajtón, vajon óra nélkül elérem-e a buszt, melyik pincéernő fog idejönni a kávézóban, mi van, ha másfelé megyek, mint ahogyan azt a GPS mondja. Ez a könyv misszió volt, nyolc évig írtam. Azt éreztem, kötelességem válaszokat adni bizonyos kérdésekre. Szerettem volna, hogy segítség legyen azoknak, akiket érdekel a téma, és iránymutatást kapjanak ahhoz, hogy hogyan hathatnak a környezetükre anélkül, hogy erőszakosak lennének, vagy a tetteiket bármilyen ideológia vezérelné. Határozott célom volt, hogy ez a könyv afféle tóba dobott kavics legyen, amelynek a körei elérik a nem tudatos embereket is. Szinte mindennap kapok egy pozitív visszajelzést, aminek nagyon örülök. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# HANGOS JELLEM



A nyári éjszakák különlegessége nemcsak a forróság, a nyitva tartható ablakok, a növények párologásának illata, hanem a hozzánk eljutó rengetegféle hang. Estétől hajnalig füllel jól kivehetően dolgoznak a madarak, a bogarak, a levelek. Ez nem a nagyvárosok idegborzoló zaja, nem is a tenger tudatalattinkba folyó, nem múló hullámdöreje, hanem egy sokszólamú dallam, amelyben mindenki találhat magának kedvencet. Tavaly egy egész ország találta meg a kedvencét, hiszen az év rovára az énekes óriáskabóca lett, aki álomba hegedül minket a júliusi melegben...

♦ A hang fontos adománya vagy kihívása mindennapi életünknek. Az, amit hallunk, folyamatokat indít el bennünk: az odafigyelést, az értelmezést és a cselekvést. A hangokból éppen olyan hamar ítélünk, mint egy öltözékből, egy találkozásból, egy pillantásból. Hét másodperc alatt. Így hát egymást hallgatva is sokkal többet teszünk annál, mint hogy az elhangzottak jelentését megértjük. Embertársaink hangja, csakúgy, mint a kabócáé vagy a fülemüléé, érzelmeket és ítéleteket vált ki belőlünk. Ez különösen érdekes a figyelemgazdaság korában, ahol az nyer, aki – hangjával is – jobban tudja motiválni az emberi fókuszálás és az empátia képességét, akinek adottságai és módszerei egyaránt „ragadósak”.

Mit gondolunk a másíkról a hangja alapján? Bármennyire is jó volna azt hinni, hogy mindenkit egyedileg értékelünk, ez nincs így. Vannak olyan hangi tulajdonságok, amelyeket egy kultúrán belül vagy akár kultúrákon átívelve is ugyanúgy ítélünk meg. Azért persze van egyediség is, hiszen létezik „hangkémia” két ember között, a hangjellemzők ugyanis hatással lehetnek az udvarlás kimenetére, a párválasztásra, és előre jelezhetik a felek számára a gyermekvállalási sikert is. Általában ugyanakkor hasonlóan ítéljük meg az embertársainkat.

Az egyik legfontosabb „stratégiai” hangtulajdonság a magasság. Minél mélyebb hangú valaki, annál intelligensebbnek, őszintébbnek és vonzóbbnak tartjuk (utóbbi különösen a férfiakra igaz). A magasabb és mélyebb hangú vállalatvezetők között különbség van a tekintetben, mekkora céget felügyelnek, mekkora a fizetésük, és

milyen hosszan maradnak hivatalukban. Mindhárom esetben a mélyhangúak felé lejt a pálya... A politikai életben sincs elhanyagolható jelentősége a hangmagasságnak, a mélyebb hangú jelölt megbízhatóbbnak, határozottabbnak tűnik, inkább szavaznak rá. Ezért is döntött úgy Margaret Thatcher annak idején, hogy gyakorlással mélyít a hangján, hogy ezzel is dolgozzon a politikai sikeréért. A magasabb hangú beszélőt hajlamosak vagyunk idegebbnek és kevésbé barátságosnak gondolni, anélkül, hogy bármilyen evidenciánk lenne erre vagy az ellenkezőjére. Számít a hangmagasság mellett a tempó is, hiszen minél gyorsabb, annál inkább feszültséget sugall a beszélő. De számít a dallam is, amely annál hitelesebb, minél kevésbé modoros, vagy a szünettartás, amelynek hiányából hazugságra, bőségéből kompetenciahiányra következtetünk.

Ezeket a kutatási eredményeket olvasva, és esetleg ráébredve, hogy magasabb hanggal áldott meg minket a Teremtő, arra gondolhatunk, itt nincs mit tenni: a hét másodperces megítélés törvénye felettünk is dönt. De talán mégsem kell azonnal önmarcangolásba kezdenünk. Érdekes volna inkább olvasni a *Howard Gardner* által megkülönböztetett hétféle intelligenciáról, amelyek között az egyik legfontosabb a zenei, a hangi intelligencia. Mert ez is problémamegoldó, jellemérlelő képességcsoport, amelynek segítségével a világról és magunkról is többet tudhatunk meg, amellyel alakíthatjuk saját hangzásunkat, és másként is értékelhetünk másokat. Egyúttal, még boldogabban és értőbben hallgathatjuk a nyári éjszakák isteni arányérzékkel tervezett, csodás zenekari műveit. ♦



SZÖVEG –  
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a  
Családért  
Alapítvány

# Hol a határ a szenvedélyes és a szenvedélybeteg ember között?

Suhajda Szilárd hegymászó  
emlékére





Suhajda Szilárd hegymászó sajnálatos halála után rengetegen nyilvánítottak véleményt az interneten 2023 májusában. Nagyjából két markáns nézet csapott össze. Kissé leegyszerűsítve az egyik a hegymászó felelőtlenségét emelte ki, a másik pedig a hősiességét és a szabadságvágyát hangsúlyozta. A szenvedélyes ember és a szenvedélybeteg között néha nagyon keskeny a határvonal. A szomorú esemény ezzel kapcsolatban is számos kérdést újra megfogalmaz bennünk. Addiktológiai szempontból egy jelenséget vizsgálnék, célom a társadalmi érzékenyítés a függő emberekkel kapcsolatban.

#### ◆ A SZENVEDÉLYES EMBEREK

A szenvedélyes emberek élénk érdeklődést, lelkesedést és elkötelezettséget mutathatnak bizonyos tevékenységek iránt. Ez az intenzitás és elkötelezettség általában pozitív hatással van az életükre, a társadalom pozitívan viszonyul hozzájuk, különösen, ha ez valamilyen sportban vagy hivatásban jelenik meg. A szenvedélyes emberek élvezhetik a szenvedélyükkel kapcsolatos tevékenységeket, de képesek fenntartani az egyensúlyt más fontos területek között is, mint például a munka, a családi élet és a személyes kapcsolatok. Jellemzőik és társadalmi megítélésük attól függően változhat, hogy milyen szenvedélyről van szó, és hogy az hogyan hat az életükre és az őket körülvevő emberekre. A sportolás, a testmozgás általában pozitív hatással van az egészségre és az életminőségre. A szenvedélyes sportolók elkötelezettek a sportáguk iránt. Időt és energiát szánnak az edzésekre, a technikák és a készségek tökéletesítésére, valamint a fizikai állapotuk javítására. A társadalmi megítélésük pozitív, egy nemzet büszkeségei, teljesítményük példaértékű a következő nemzedékek számára is. Ugyanígy például a szenvedélyes mesterszakácsok sem riadnak vissza a kihívásoktól, ez igazi örömet és elégedettséget adhat. A művészek szenvedélyesen alkotnak, életcéljuk lehet az önmegvalósítás. Azonban fontos, hogy a szenvedélyes emberek figyeljenek az egészségükre és az életük más területei között lévő egyensúlyra. Imádott tevékenységük pedig ne zárja ki a szociális kapcsolatokat és az egyéb érdeklődési köröket.

## A SZENVEDÉLYBETEG EMBEREK

A szenvedélybetegség valamilyen tevékenység vagy anyag iránti kontrollálhatatlan és negatív hatásokkal járó vágyakozást jelent. Ez olyan intenzív, hogy átveszi az irányítást a szenvedélybetegek élete felett, és negatívan befolyásolja a működésüket, a kapcsolataikat, az egészségüket, valamint negatív hatással lehet a munkájukra és az életminőségükre. A függőség olyan állapot, amelyben valaki fizikailag és/vagy pszichológiailag szükségesnek érzi egy tevékenység folyamatos végzését vagy valamilyen anyag fogyasztását, hogy megőrizze a jólétét vagy a normális működését.

Az agy és a test kémiai változásokat tapasztal a rendszeres anyagfogyasztás vagy tevékenység hatására. Ezek elhagyása, csökkentése elvonási tüneteket okozhat, mint például remegés, hányinger vagy fizikai fájdalom, szorongás. Ilyenkor a függő elengedhetetlennek érzi az adott anyag folyamatos használatát, vagy a tevékenység végzését. Általánosságban a függőség lehetőséget nyújt a kellemetlen érzések, a stressz, a szorongás vagy a depresszió kezelésére, és átmenetileg javíthatja a hangulatot vagy a teljesítményt. Hosszú távon azonban káros hatással lehet az egyén fizikai és mentális egészségére, a kapcsolataira, a munkateljesítményére és az életminőségére. A függőség kezelése általában komplex és hosszú távú folyamat, amely igényli az orvosi, a pszichológiai és a társadalmi támogatást. A kezelés célja általában a függőség megszüntetése, a visszaesés megelőzése és az egészséges életmód kialakítása. Sok szenvedélyes hobbi és életmód létezik, amelyek alapvetően nem okoznak függőséget. Ugyanakkor néhány ember számára ezek a tevékenységek annyira szenvedélyessé válhatnak, hogy nehezzé vagy lehetetlenné válik a kontrollálásuk. A reális döntéshozatalt pedig jellemzően károsan befolyásolják.

A függő személyek folyamatosan a függőségük tárgyáról gondolkodnak, terveket szőnek vele kapcsolatban, és szinte állandóan a következő kaland után vágyakoznak. Az életük más területei háttérbe szorulhatnak. A függőség hatásal lehet a kapcsolataikra, a munkájukra, a családi életükre és más fontos kötelezettségeikre. Az idő és az energia nagy részét a szenvedélyükre fordítják, gyakran figyelmen kívül hagyva más fontos kötelezettségeket. Gyakran túlzott kockázatot vállalnak, hogy elérjék a megfelelő élményt. Ehhez olyan helyzetekbe kerülhetnek, amelyek veszélyeztethetik az életüket és az egészségüket. Szendélyük olyan érzelmi kiengedést és pozitív élményeket nyújthat, amelyek miatt egyre jobban vágyakoznak azok újbóli átélésére, és negatívan élik meg, ha erre nincs lehetőségük.

**Kémiai függőség esetén az alkohol, a kábítószer, a gyógyszerek vagy a nikotin olyan változásokat okoznak az agy kémiai egyensúlyában, amelyek erős vágyat ébresztenek az anyag folyamatos használatára. Az egyén fokozatosan nagyobb mennyiségű „szert” igényel az ugyanolyan hatás elérése érdekében, és elvonási tüneteket tapasztalhat, ha hirtelen abbahagyja annak fogyasztását. Az anyaghasználat fontosabbá válik, mint más életfontosságú tevékenységek.**

**Viselkedési függőség esetén egy adott viselkedés vagy tevékenység pszichológiai vagy érzelmi kielégülést nyújt. Gyakori viselkedési függőség: a játék-, az internet-, a videojáték-, a vásárlásfüggőség, a különböző evési zavarok, a munkamánia, de mostanában egyre nagyobb probléma az egészséges étellektől való függés, a sport- vagy a telefonfüggőség is. Azok, akik állandóan magas stressz-szinten élnek, hajlamosak lehetnek a stresszfüggőségre, amelyben folyamatosan függnek az adrenalinfelszabadulástól és az izgalmas helyzetektől. Ez azonban nem tekinthető önálló betegségnek, hanem inkább egy stresszválaszra adott kóros reakció.**

Az egyén elveszíti a kontrollt a viselkedése felett, és folyamatosan függőségi ciklusba kerül. Néhány viselkedési függőség esetén is jellemző, hogy az egyén egyre nagyobb intenzitású ingerekre és tevékenységekre vágyik, hogy elérje a kívánt kielégülést. Elvonási tünetek jelentkezhetnek, ha az egyén megpróbálja korlátozni vagy megszüntetni a függőségi viselkedést.

## ELMOSÓDÓ HATÁRVONAL

A „szendélybeteg” és a „szendélyes ember” kifejezések hasonlóak hangzanak, de jelentésük különbözik. A szenvedélybetegség olyan kóros állapot, amelyben valaki elveszíti a kontrollt egy adott viselkedés vagy az anyaghasználat felett, és függőség alakul ki. A szenvedélybetegségek súlyos egészségügyi, szociális és pszichológiai

problémákat okozhatnak az egyén számára, akik speciális kezelést igényelhetnek. A társadalom többsége elítéli és megveti a szenvedélybeteg embereket. Velük szemben a szenvedélyes emberek olyan személyek, akik nagy lelkesedéssel és elkötelezettséggel fordulnak egy adott tevékenység vagy érdeklődés felé. Ez lehet egy hobbi, művészeti forma, sport, szakmai terület vagy bármilyen más tevékenység, amelyben élvezettel és elkötelezettséggel vesznek részt. A társadalom többsége elismerően és pozitívan beszél róluk. Nem ritkán egy ország, egy nemzet szurkol és lelkesedik a tevékenységüket figyelve.

Míg a szenvedélybetegséggel küzdő emberek állapota patológiás, amely káros hatással van rájuk és a környezetükre, addig a szenvedélyes emberek egészséges módon viszonyulnak a szenvedélyükhöz, és pozitív értelemben élvezik azt. Ugyanakkor a határ a szenvedélybetegség és a szenvedélyes érdeklődés között néha elmosódhat, és az egyéni helyzet, a viselkedés és a hatások értékelése szükséges ahhoz, hogy megkülönböztessük egymástól őket. ♦



### MIT MOND ERRŐL A BIBLIA?

*„Minden szabad nekem, de nem minden használ. Minden szabad nekem, de ne váljak semminek a rabjává.” (1Kor 6,12)*

A függőség sok keresztény embert is érint. Az ember teremtett lény, Isten képmása, és Isten azt kívánja, hogy az emberek egészséges, boldog és kiegyensúlyozott életet éljenek. A Biblia figyelmeztet, hogy bizonyos életmód rabszolgaságba sodorhat bennünket, például az érzéki vágyak, az anyagiasság, a harag vagy a függőségek. A keresztény közösség támogatása, az imádság, a mentális és a lelki támogatás segítséget nyújt az egyénnek abban a küzdelemben, amelyet a függőségével vív. A Biblia tanítása arra buzdítja a hívőket, hogy segítsék egymást terheik viselésében, és kölcsönösen építsék egymást. A keresztény szemlélet nemcsak a probléma leküzdésére, hanem annak spirituális dimenziójára is figyelmet fordít. A cél az, hogy az egyén helyreállítsa az Istennel való kapcsolatát.

 DIGITALSTAND



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti



Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

[WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS)



Sports report  
(10.10.10) - 10.10.10  
USA  
Growth

USA  
Growth



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA és  
SZÖLLŐS ÁKOS  
pszichológusok

# Küzdelem A FELADATOKKAL

A teendők áradata időnként nemcsak a családi létfenntartást szolgálja, hanem vastag falakat is emel a családtagok közé. Miért bátyázzuk magunkat körbe feladatokkal, és van-e lehetőségünk lebontani az így megépült falakat?

## ◆ AMIKOR A FELADAT SZÓBA KERÜL

Minden családban rengeteg a feladat, szinte mindenki erre panaszkodik. A teendőkről az emberek többsége azt vallja, hogy nagyon fontosak, megoldásra várnak, sosem érnek véget és nincs köztük szünet. A felnőttek sok esetben olyan elintézendő feladatok áldozatainak látják magukat, amelyek felett nincs kontrolljuk. Sokan nem tudnak segítséget kérni, illetve úgy érzik, hiába is kérnének támogatást a családtagjaiktól. A megoldást többen egy ideális időszak csodaszerű kialakulásában látják, amikor végeznek a tennivalókkal, végre hátradőlhetnek majd, élvezhetik a békét és a nyugalmat.

Egyes családtagok mindezt úgy élik meg, hogy a teendők elválasztják őket egymástól. Úgy tűnik, mindenki a maga feladatán ügyködik, és bezárkózik a saját világába. Mintha választani kellene a feladatok és a kapcsolatok között, és ebből többnyire a feladatok kerülnek ki győztesen. Sokan úgy gondolják, csak úgy lehetséges kikerülni a szorításból, és csak úgy lehet a családtagokkal több időt tölteni, ha minden évben kijelölnek erre egy-két hetet, általában a nyaralás idejét. Tulajdonképpen felvállalnak egy olyan további hatalmas anyagi és szervezési feladatot, amelynek előkészítését a többivel párhuzamosan teljesítik, hogy aztán átmenetileg felfüggeszthessék a többi feladaton való munkálkodást, és élvezhessék a családi kapcsolataikat.

## ◆ FELADAT, KIHÍVÁS, FELELŐSSÉG, ÉRTÉK, ÉRTÉKESÉG

Frank Herbert, a Dűné írója szerint: „Az élet titka nem probléma, amit meg kell oldani, hanem realitás, amit át kell élni.” Márky Ádám életmódszakorvos nemes egyszerűséggel ezt úgy fogalmazta meg: „Az élet nem matekpélda, amit meg kell oldani, hanem naplemente, amit meg kell élni.” A legtöbb ember elméletben egyetért ezekkel a véleményekkel, a mindennapokban mégis sokan úgy érzik, hogy a feladatok szorításában problémamegoldó üzemmódban élik az életüket. Ha egyszerű választ szeretnénk adni erre az ellentmondásos helyzetre, miszerint másként élünk, mint amiben hiszünk, akkor mondhatjuk, hogy a mai világ, amely a sikert, a teljesítményt, a drága utazásokat és a tárgyak felhalmozását jelölte meg a boldogság fokmérőjének, szinte alig-alig enged más választást a számunkra.

*Tévedés azt hinni, hogy a szerethetőség és az értékesség érzése megvásárolható a feladatok elvégzésével. Gyakorik azok a párkapcsolati viták, ahol a felek azon veszekednek, hogy ki végez el több feladatot. Ilyenkor általában mindketten elismerésre, odafordulásra és megértésre vágnak, ám ez nem vásárolható meg a teljesítménnyel.*

Ugyanakkor a családokkal dolgozva jól megfigyelhető, hogy egyéni történeteink és kapcsolataink dinamikája hatással van arra, miként viszonyulunk a feladatokhoz, ezért érdemes szembenézni mindazzal, amit hoztunk magunkkal, illetve amit menet közben alakítottunk ki.

A feladatok fogságából nem is olyan egyszerű kitekinteni, mert a mindent elárasztó teendők és elintéznivalók annyira lekötik a mentális energiánkat, hogy már arra sincs erőnk, hogy tudatosítsuk, miben vagyunk. Így kérdéseket sem tudunk feltenni magunknak, amelyekre reflektálhatnánk. Érdemes megfigyelni magunkat azokban a ritka pillanatokban, amikor nincs feladatunk. Milyen számunkra az, amikor nem kell semmivel sem foglalatzkodnunk, amikor csak mi vagyunk, illetve a gondolataink és az érzéseink? Egyből keresünk valamilyen elfoglaltságot, mert olyan nehéz mindaz, amivel ilyenkor találkozunk? A legtöbben ilyenkor elkezdik a közösségi média oldalait görgetni, valamilyen játékot nyomogatni, sorozatot bámulni, hogy ne kelljen tudomást venni arról, ami belül zajlik. Ha nem tanultuk meg gyermekkorunkban, hogy miként bírjuk ki és dolgozzuk fel a nehéz érzéseinket, akkor egyszerűbb, ha valamilyen feladatba temetkezünk, vagy éppen ellenkezőleg, egy olyan időrabló tevékenységet folytatunk, amely eltereli a figyelmet mindarról, amiben vagyunk. Ilyen szempontból a halogatás és a feladatokba temetkezés ugyanannak az éremnek a két oldala.

Ráadásul a feladatok elvégzésén keresztül megélhetjük a saját értékességünk érzését. Teljesen rendben van,

ha tudunk örülni a sikereinknek és büszkéek vagyunk a teljesítményünkre. A dilemma inkább az, hogy ezek nélkül vajon szerethetőnek, elfogadhatónak és értékesnek éljük-e meg magunkat? Vannak, akik szinte mindig nyomás alatt érzik magukat, hogy megfeleljenek mindannak az elvárásnak, amelytől csendesedik az a belső kritikus hang, amely az eredményeiket lekicsinyli, értékelhetetlennek kiáltja ki vagy kineveti. Ez a feszített és hajszolt állapot a felszínen remek eredményekkel kecsegtet, az áldozatát pénzzel, sikerrel és csillogással árasztja el, a nyomában viszont alacsony önértékelés, állandó kedvetlenség és a kapcsolatok kiüresedése jár. Gyakran ez a hang akkor is megszólal, amikor a környezetről van szó. Így az sem lesz soha elég, amit az illető párja, gyermeke vagy a munkatársa elvégez. Ezek az emberek gyakran azt (nem) veszik észre, hogy hatalmas kapcsolati távolságba kerültek a szeretteiktől, egyrészt azért, mert mindig a feladatot helyezték első helyre, és nem maradt idejük a többi emberre, másrészt azért, mert a kritikus hang és az ebből fakadó kontroll nem mozdítja elő a kapcsolati összehangolódást.

Mások nem a tökéletesen elvégzett feladatokban, hanem a másik kiszolgálásában találják meg szerethetőségük zálogát. A másik személy szükségleteit önmaguk elé helyezik, és olyan feladatokat is elvégeznek, amelyekre nem kérték őket. Mivel saját igényeiket háttérbe szorítják, gyakran érzik magukat kizsigerelve, ami gyakran örömtelenséget és különböző testi és lelki tüneteket okoz.

Tévedés azt hinni, hogy a szerethetőség és az értékesség érzése megvásárolható a feladatok elvégzésével. Gyakorik azok a párkapcsolati viták, ahol a felek azon veszekednek, hogy ki végez el több feladatot. Ilyenkor általában mindketten elismerésre, odafordulásra és megértésre vágnak, ám ez nem vásárolható meg a teljesítménnyel.

### **A FELADATOK EVOLÚCIÓJA A PÁRKAPCSOLATBAN**

A párkapcsolat folyamán a teendők fokozatosan határozzák meg a mindennapokat. A megismerkedés idején természetesen, hogy bőkezűen áldozunk órákat és napokat a kapcsolat építésére. A tennivalók többnyire másodlagosokká válnak, és úgy tekintünk rájuk, mint amik elveszik az időt a másikkal együtt töltött időtől, a találkozástól. A nagy lobogás időszak után kezd beszívárogni a kapcsolatba a realitás, s nyomában settenkednek a teendők. Az együttélés alatt többnyire kiderül, hogy a többé-kevésbé összehangolódott pár remekül tud végezni a feladatokkal is. Ekkor még akár közös tevékenységé is válhat

a teendők intézése. Még megfigyelhető, hogy érzelmileg gyakran visszatérnek társukhoz a feladatok végeztével. Ahogy múlik az idő, épül a kapcsolat, a felek egyre több „feladatot” vállalnak közösen: egzisztenciaépítés, karrier, házasság, gyermekvállalás. Ezek alaposan megnyírbálják a pár közös idejét, de a tennivalók közben vitézül gyarapodnak. Eleinte nem tűnik fel a kapcsolat építkezési zajában, főleg a gyereknevelés állandósult átmenetiségében, hogy a felek a párkapcsolatot mint erőforrást már leginkább csak felélik, de nem töltik újra: a tartóoszlopokat csak terhelik, de nem tartják karban, a gyümölcsöket leszedik, de nem öntözik a gyümölcsfát. Egyes esetekben a viták és a konfliktusok megszorodása jelzi elsőként, hogy valami nincsen rendben. Más esetben olyan erős a konfliktuskerülés ösztöne a párban, hogy a kapcsolat védelmében szőnyeg alá söprik ellenvetéseiket és rossz érzéseiket. Még inkább a feladatokra összpontosítanak, hiszen azok amúgy is folyamatosan kopogtatnak az ajtón, és remekül elterelik a figyelmet a nehézségekről. Így vagy úgy, de a pár sorsa többnyire a párkapcsolati távolság lesz. Egyre nehezebbé válik számukra megosztani a gondolatokat, az érzéseket. Egyre több a kerülendő téma. A feladatok így már nemcsak teljesítendő penzumnak tűnnek, hanem menedéket is kínálnak.

A pár tagjai ebben a szakaszban sokszor rosszabbul érzik magukat. Az egykori szerelmeseknek eszükbe jutnak a szülői vagy baráti intelmek, felerősödnek a kezdetben esetleg felmerült kapcsolati elbizonytalanodások és megfogalmazódnak a kapcsolati közhelyek. Például: „Felépül a ház, de elválik a házaspár.” „Amíg semmink nem volt, boldogok voltunk, most meg mindenünk megvan, mégis magányosak vagyunk.” Érthetetlen helyzetekben kirobbanó viták zajlanak sokszor forgatókönyv szerint. A felek nem hallják, nem is hallgatják meg egymást. A vitákban elhangzó kifejezések pedig automatikusan beindítják a védekező mondatokat. A jelzők egyre erősebbé válnak, hogy elérjék a másikat. A házaspár tagjai úgy érzik, nincs megoldás, reménytelenséget és tehetlenséget élnek meg. A lakás, a kocsi, a gyerek, a hétvégi ház, a nyaralások fontos és értékes eredmények, de közben ezek is újabb feladatokat szülnek. Úgy érzik, a túlélésért küzdenek. Jellemző mondat ilyenkor: „Csak azt a napot éljem túl.” Nehezen mennek az egyeztetések, sok a feszültség a családban, ezért a két szülő külön-külön próbál megküzdeni a rá háruló teendőkkel. Ez gyakorlatias megoldásnak tűnik, mindez valamennyire gyorsíthatja a feladatok teljesítését. Mégis előbb-utóbb azt érzik meg, hogy olyanok, mint a súlyosan megrakott

szekér elé befogott két ló, akik bár egy úton haladnak, mégis külön irányokba húznak. A „megrakott szekérel”, amellyel ketten összefogva jó hangulatban és könnyedén haladnának, külön-külön elakadnak, és a terhet még nehezebbnek is érzik, mint amilyen valójában. Nemcsak a tevékenységek összehangoltsága hiányzik, hanem az érzelmi biztonság is, amelyből meríthetnének. Hiszen egymás támogatása, nyugtatása, lelkesítése, felemelése, szeretete, elfogadása, maga az érzés, hogy nem vagyok egyedül – sok erőt ad.

## A MEGOLDÁS FELÉ

Az ilyen küzdelmek során, ha nem is fogalmazzuk meg, de úgy érezzük, hogy a feladatok elsőbbséget élveznek a kapcsolattal szemben. Gyakran úgy véljük, a feladatok a kemény realitást képviselik, míg a párkapcsolat vagy a családi kapcsolatok a „ha marad rá idő” kategóriába tartoznak. És persze egyre kevésbé marad rájuk idő. A kapcsolat maradékának megóvása érdekében visszahúzódnunk, és magunkba fojtjuk a nehézségekkel kapcsolatos érzéseket, vagy folyton veszekszünk, vitatkozunk, ami ugyancsak rombolja a harmóniát.

Ilyenkor a párok vagy családok különböző motivációkkal érkeznek a család- vagy párterápiás folyamatba. Néha a rengeteg vitára panaszkodnak. Néha azt gondolják, a kommunikáción kellene javítani. Néha a gyermek óvodapedagógusa vagy tanára jelzi, hogy a gyermek viselkedése arra utal, gondok vannak otthon. Ez először ijesztőnek vagy akár megszegyenítőnek tűnik, de valójában az új kezdet startköve is lehet.

Ilyenkor gyakran megjelenik az igény, hogy a terapeuták tegyenek igazságot abban, hogy ki a felelős a kialakult helyzetért, ki végez több feladatot, kinek nagyobb a terhe, ki érdemelne több segítséget, kinek kellene jobban odatennie magát. A hosszú távú megoldást azonban nem az segíti, ha egyenként átbeszéljük a feladatok elosztását, és igazságot teszünk abban, hogy kinek mit kellene végeznie. Sokkal inkább az, amikor a pár tagjai megtárlják a válaszukat arra, hogy milyen az az élet, amelyet érdemes élni, hogyan tudják ebben egymást segíteni és támogatni, valamint megteremtődik a kapcsolatban az az érzelmi biztonság, hogy teljesítmény nélkül is elfogadhatók és szerethetők a másik számára. Nem kell semmit bizonyítani, mert a szeretet feltétel nélküli. Ennek megtapasztalása gyakran nem könnyű azok számára, akiknek gyerekkorukban nem ez volt az alapélményük. A kapcsolatban megtapasztalt biztonság azonban korrekatív élményt jelent, amely begyógyíthatja ezeket a sebeket. ♦