

mindennapi

pszichológia

WWW.MIPSZI.HU

VII. évf. 5. szám
2015. október–
november

ELŐFIZETŐKNEK:
590 Ft **690 Ft**

**SZÍNLELT
ORGAZMUS**

**BÉKÉS
ÖNÉRVÉNYESÍTÉS**

**A DICSÉRET
VISSZAÜT**

**REGGELI
AMNÉZIA**

**TE
KIÁLLSZ
MAGADÉRT?**

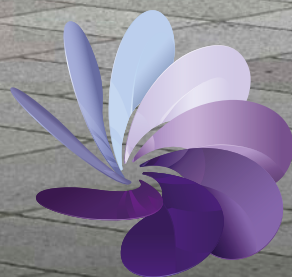


KICSİ ORSZÁG KICSİ KÍNA

OKTÓBERBEN SZOMBATON 21:30



A KÍNAI KOLÓNIA TITKOS
ÉLETE ÉS HÉTKÖZNAPJAI
BUDAPESTEN



SPEKTRUM

Kiálltam...



Hiába, nem halogathatom tovább. De ki fogja levelezni?? Ki, ki – hát én! Mit nekem egy lakásfelújítás! Igaz, hogy sürget az idő, de hát elég gyakorlatom van már benne, tudom, hol vannak a csapdák, mire kell igazán figyelni, mikor kell határozottnak lenni és a sarkamra állni, s mikor érdemesebb az embernek egy kicsit behunynia a szemét.

Az első akadályokat remekül vettem: óvatos és körültekintő voltam a szakembergárda kiválasztásakor. Egy ajánlat nem ajánlat alapon több mesterrel is felvettem a kapcsolatot, s a telefonos megbeszélések, az e-mailes levélváltások végén hármójukkal személyesen találkoztam. Az első végigszáguldt a lakáson, lézeres kutyájával pillanatok alatt felmért minden helyiséget, s rövid számolás után mondott egy összeget. Tíz másodpercnyi hezitálás után búcsút vettem tőle. Mikor a második megérkezett,

arról érdeklődött, tudnék-e adni egy mérőszalagot. Hát persze, hogy tudtam, de azért elgondolkodtam, vajon képes lesz-e koordinálni az embereket, a feladatokat, ha már az induláskor elfelejti magával hozni a tárgyaláshoz szükséges egyetlen célszerszámot? A harmadik papírral, ceruzával és mérőszalaggal érkezett. Gondosan levette a cipőjét, s neki-kezdett a műveletnek. Precizitását egy sebész is megirigyelhette volna – nekem úgy tűnt, ennyi idő alatt egy vakbéloperációval is végezni lehet. Bevallom, lenyűgözött az akkurátussága. Egyetlen hajlat, egyetlen kiugró, egyetlen ajtószeglet nem maradt megmértetlenül. Így aztán meg sem lepődtem, amikor a megbeszélten napon személyesen hozta el a kockás papírra írt ajánlatot. Ez az én emberem! Aki így mér, az így is fest! Az ilyen mindenre figyel. Pompásan indult a munka. Két hét múlva, pontban 6,45-kor öt férfi jelent meg az ajtóban. Illedelmesen lepakoltak, s a mester irányításával azonnal munkához láttak. Nos, ekkor még nem tudtam, hogy mily ritka nap a mai, hiszen akkor még nem is sejtettem, hogy most látom utoljára az emberem. A munka, némi döccenőkkel ugyan, de nélküle is haladt. Bár mintha a megbeszélthez képest kissé más árnyalatúra sikeredett volna a szoba fala, s mintha az ablakkeretre szánt festékből az üvegre is bőven jutott volna (vajh, ki fogja majd ezt lekaparni?) – ekkor még csak-csak meggyőztem magam, hogy ne tegyem szóvá. Amikor kiderült, hogy a parketta csiszolására napokig várni kell, mivel a brigád e feladattal megbízott tagja váratlanul nyaralni ment, úgy gondoltam, itt az idő, hogy a sarkamra álljak. Üzentem a mesterért, aki másnap meg is jelent. „Uram”, kezdtem visszafogottan a mondókámat, „bizonyára emlékszik, hogy miben egyeztünk meg” – azzal sorolni kezdtem a fal-, az ablak- és a parketta-problémámat. „Megértem, ha kevés az embere, megértem, hogy nincs ideje ellátogatni hozzám, mert folyamatosan úton van, hiszen fel kell mérni a következő lakást, na de hogy közben ránk se nézzen!” Végre kimondtam, ami hetek óta a szívemet nyomta. „Rendben – válaszolta némi szomorúsággal a hangjában a mester –, akkor mi most összepakolunk, s levonulunk.” Le? – néztem riadtan a bejárati ajtó nélküli keret felé, ugyanis az ajtót kora reggel elvitték. Te jó ég! Mi lesz itt éjjel, ha most tényleg elvonulnak? Kit érdekel a ványadt színű fal, az összemázolt ablak, ha a család tagjainak felváltva kell aludniuk a küszöbön?! A visszacsalogatott mester két pohárka bor után megbocsátott, s még az est leszálta előtt visszahozta az immár tökéletesen záródó nyílászárót. Miután búcsút vettünk, felsőhajtottam: mozgalmas nap volt, de megérte! Van ajtóm, s az igazamért is kiálltam – egy darabig.

Papay Herbert Zsuzsa

**mindennapi
pszichológia**

Megjelenik kéthavonta

Kiadja: Média Connection Kft.

1137 Budapest, Katona József u. 28.

Telefon: (06-30) 899-1515

Felelős kiadó a kft. ügyvezető igazgatója

ISSN 2060-2626

FŐSZERKESZTŐ: dr. Papay Herbert Zsuzsa – papayzs@upcmail.hu, **SZERKESZTŐ:** Simon P. Györgyi,

MUNKATÁRS: Költő András, Pintér Judit Nóra, **LAYOUT, TERVEZÉS:** Tiszai Szilárd, **TÖRDŐLŐSZERKESZTÉS:**

Komenda Krisztina, **FOTÓK:** Europress Fotóügynökség, **NYOMDA:** Pauker Holding Kft., Budapest,

HIRDETÉS: Yoter Média Group Kft., Élménymarketing Kft. ertesites@mipszi.hu, **SZÁMLÁZÁS:** (06-30) 899-1515, kedd–csütörtök 10–15 óra között, **MEGVÁSÁROLHATÓ:** az újságárusoknál, **ÁRA:** 690 Ft, előfizetőknek 590 Ft,

MEGRENDDELHETŐ: laprendeles@mindennapipszichologia.hu, **MAIL:** mipszi.szerk@gmail.com,

WEB: www.mindennapipszichologia.hu, www.mipszi.hu

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

A lapban és weboldalon szereplő cikkek és képek bármely formában történő felhasználásához a szerkesztőség hozzájárulása szükséges.



7 ASSZERTIVITÁS: A BÉKÉS ÖNÉRVÉNYESÍTÉS MŰVÉSZETE



16 A BÁNTALMAZÓ KAPCSOLATOK...



21 SZÍNLELNI BOLDOG ORGAZMUST



27 ÉN A LEKEM IS KITESZEM...



35 TANULÁSI SIKEREK AZ ISKOLÁSKOR KEZDETÉN



39 VIRTUÁLIS VALÓSÁG...



42 AZ ELTÚNT ÁLMOK NYOMÁBAN



61 MIÉRT LESZ ZSUGORI AZ EMBER?

3	Kiálltam. . . A főszerkesztő előszava
5	A pszichológia világa Hírek
7	Asszertivitás: a békés önérvényesítés művészete
12	Légy asszertív! De hogyan?
16	A bántalmazó kapcsolatok reneszánsza
21	Színlelni boldog orgazmust
25	Párkapcsolati kötődés

27	Én a lelkem is kiteszem... Az anyai túlélése három felvonásban
32	A dicséret visszaüt
35	Tanulási sikerek az iskoláskor kezdetén Egyéni jellemzők és osztálytermi klíma
39	Virtuális valóság: mennyiben virtuális és mennyiben valóság?
42	Az eltűnt álmok nyomában Reggeli amnézia
48	A hosszú élet titka?

50	EMDR terápia
51	Élet a felnőttkori ADHD-val
54	Veszteséggel sújtva A gyász stációi
58	A gyermeki gyász
61	Miért lesz zsugori az ember?
63	Kongresszusok, konferenciák, események
64	Tallózó

A PSZICHOLÓGIA VILÁGA

A párkapcsolati vita túlsúlyhoz vezethet

Nemcsak a kapcsolatunk sínyle meg, de hizhatunk is, ha veszekszünk a párunkkal. A veszekedés ugyanis kedvez egy olyan hormon burjánzásának, ami a túlzott étvágyért felelős – derül ki az Ohio State University vizsgálatából. A kutatás során a párok együtt étkeztek, mielőtt leültek, hogy rendezzék kapcsolatuk egy vagy több konfliktusát. Ezután kérdőívet töltöttek ki önmagukkal kapcsolatban (elsősorban a szorongás mértékére és az alvás minőségére voltak kíváncsiak a szakemberek), majd vér- és köpetmintát vettek tőlük, hogy a kulcsfontosságú stresszhormon és bizonyos immunsejtek számát megmérjék. A kutatók felfedezték, hogy van összefüggés a párkapcsolati problémák és az aggasztó étkezési szokások között, mivel a súlyosabb nézeteltérések után a résztvevők rendre magasabb cukor-, zsír-, és sótartalmú ételekhez nyúltak. Érdekeség, hogy azok az emberek, akiknek a testtömegindexük 30 vagy annál több volt, tehát erősen túlsúlyosnak számítanak, nem volt kimutatható különbség a veszekedések utáni étrendben: úgy látszik, csak a normál súlyú és az enyhe túlsúllyal rendelkezők körében számít különösen veszélyesnek a „házastársi tányércsörgés”. Azt már korábbi kutatások is igazolják, hogy az éhes emberek könnyebben elvesztik a türelmüket, mivel ha nem táplálkozunk megfelelően, az agyunk nem rendelkezik elegendő energiával ahhoz, hogy uralkodni tudjunk magunkon. A jelen kutatást vezető Lisa Jaremka szerint semmi sem igazolja, hogy a veszekedés vezetett éhséghez, mindenesetre erős összefüggés mutatható ki a két jelenség között.

A második gyermek születése jót tesz a házasságnak

Az első gyermek születését gyakran követő alváshiány és a megszokott napirend általános felborulása sokakban azt a gondolatot kelti, hogy egy kistestvér érkezése csak tovább rontana a helyzeten. Pedig egy nemrégiben közzétett kutatás szerint a második gyermek jövedele valójában segít abban, hogy a dolgok ismét a régi kerékvágásba kerüljenek. A *Couple and Family Psychology: Research and Practice* című folyóiratban ismertetett vizsgálatot végző amerikai pszichológusok azt állítják, hogy a második gyermek érkezésekor már sokkal könnyebb a szülők helyzete, mint az első után, és a házasság minősége is jóval könnyebben visszaáll a kívánt állapotba. A kutatást vezető Brenda Volling, a Michigan Egyetem pszichológiaprofesszora munkatársaival több mint 200 házaspárt kísért figyelemmel a feleség második terhességének utolsó trimeszterétől kezdve egészen a megszületett gyermek egyéves koráig. A párok értékelték, milyen a házasságukban a kommunikáció, mekkora a stressz mértéke, mennyi segítséget kapnak a családtagoktól és barátoktól, illetve azt, hogy mennyire elégedettek a házasságukkal. A párok 44 százalékában a feleség csak enyhe visszaesérről számolt be a párjával való kapcsolatában, míg a konfliktusok számában nem tapasztalt növekedést, a férjek ugyanakkor szinte a mézeshetükön érezték magukat. Természetesen negatív tapasztalatokról is beszámoltak az alanyok. Összességében a férjek között volt több az elégedett hang. A szakértők azt találták, hogy az első gyerek születése után a párok többsége a hagyományos szereposztás szerint él, vagyis zömmel az anyára hárulnak a gyerek körüli teendők, ami sokszor elégedetlenséget szül. Az már a párok kommunikációs stratégiáján múlik, hogy ezt mennyire tudják egymás között intelligens módon megbeszélni és elrendezni, de ahol jobban működik a kommunikáció, és a család, illetve a barátok részéről is több segítség érkezik, ott a második gyerek már nem hoz további problémákat, vagy ha igen, akkor is jóval rövidebb ideig tart csak a konfliktusos időszak, mint az első gyermek esetében.



A büntudat nem sarkall több mozgásra

Kevésbé aktívak a kiskamaszok, ha szüleik erőszakkal próbálják rávenni őket a sportra – derül ki az egyesült államokbeli Georgiai Egyetem kutatásából. A szakemberek kimutatták, hogy kevesebbet mozognak azok a felső tagozatosok, akik úgy érzik, nem dönthetnek a saját sportolási lehetőségeikről, illetve a szüleik nyomása alatt vannak. „Nem hozhatnánk inkább olyan helyzetbe a gyerekeket, hogy megtanulják becsülni és élvezni a testmozgás örömét?” – tette fel a kérdést a kutatást vezető Rod Dishman az intézmény sajtóközleményében. A kisdíjak aktivitása általában felével visszaesik ötödik és hatodik osztályban – olvasható a *Medicine & Science in Sports & Exercise* című szakfolyóirat szeptemberi számában. A kutatók elmondták: új módokat keresnek annak elősegítésére, hogy a gyerekek fizikailag aktív emberként tekintsenek magukra. „Ahogy vannak olyan srácok, akik kedvelik a zenét vagy a művészeteket, olyanok is akadnak, akiket a sport vonz. Most viszont azt szeretnénk, hogy a mozgás azokat is vonzza, akiket eddig nem” – tette hozzá a szakember, aki szerint az lenne a legfontosabb, hogy a szülők ne ébresszenek büntudatot a gyerekekben.

Az idősek másként reagálnak

A University of Cambridge munkatársai 218 tizennyolc és nyolcvannolc év közötti alany reakcióit vizsgálták egy Hitchcock-film szerkesztett változatának segítségével, miközben fMRI-vel figyelték az agyi aktivitást. A „Bang! You’re Dead” című 1961-es Alfred Hitchcock-produkció bevetésével készült kutatás azt mutatja, hogy a fiatalok hasonlóképpen reagálnak a történetekre, ám ahogy korosodunk, a gondolkozási mintánk egyre több eltérést mutat. A *Neurobiology of Aging* című szaklapban publikált kutatás szerint az időseket könnyebb összezavarni, mint a fiatalokat. A szakembereket meglepte az, hogy a fiatalok mennyire hasonló módon reagálnak: az agyuk ugyanazokon a pontokon „villan fel”, ugyanakkor az idősek körében számos egyéni különbség figyelhető meg. Ez nemcsak azt mutatja, hogy eltérő módon reagálnak, hanem azt is, hogy filmnézés közben könnyen elvonódik a figyelmük, ami másfajta ingerekhez vezet. A legnagyobb különbségek a figyelemért és a nyelvi képességekért felelős területeken jelentek meg, s mindez azt igazolja, hogy az idősek másként reagálnak a különféle élethelyzetekben, mint a fiatalok. „Ahogy öregszünk, egyre kevésbé leszünk képesek kontrollálni figyelmünk fókuszát, ezért a kevésbé fontos dolgok is könnyebben elvonják a figyelmünket. Ez az oka annak, hogy a kísérlet során az idősek annyiféleképpen reagáltak a filmre, ahányan voltak, míg a fiatalok reakciói nagyon is hasonlóak voltak” – foglalta össze a lényegét a kutatást vezető dr. Karen Campbell pszichológiaprofesszor.

Nem tesz agresszívvé az óvoda

A szülők többségének kisebb traumát okoz, amikor először kell gyermeküket valamilyen intézményben, bölcsődében vagy óvodában hagyniuk, és erre csak ráerősítenek azok a szakértői vélemények, melyek szerint az addig jólnevelt gyerekek az intézmények hatására gyakran elvadulnak, nehezen kezelhetővé válnak. Egy nemrégiben végzett kutatás azonban – amelyet a *Psychological Science* című lapban ismertettek – egyértelműen cáfolja ezeket a hiedelmeket, és azt állítja, hogy a kisgyerekek viselkedésén csak javít az, ha a szülei mellett más felnőttek is nevelik őket és vigyáznak rájuk. A szakemberek azon a véleményen vannak, hogy a bölcsődei és óvodai tartózkodás egyáltalán nem növeli a gyerekekben az agresszió mértékét, és az esetlegesen jelentkező dacos viselkedés is idővel elmúlik. A kutatás során 939 norvég gyereket kísérték figyelemmel, akiknél először is felmérték, hogy hathónaposan, egy-, két-, három-, illetve négyévesen mennyi időt töltöttek valamilyen intézményben, azután azt is megnézték, kinél milyen mértékben jelentkezett agresszív viselkedés. Amint arról a kutatást vezető Eric Dearing professzor, a Massachusetts-beli Boston College munkatársa beszámolt, meglepő módon az derült ki, hogy minél több időt töltött egy gyerek olyan felnőtt felügyelete alatt, aki nem a szülője volt, annál kisebb hatással volt rá az ott előforduló bármilyen agresszió. Mindez azt jelenti, hogy még ha egészen kicsi korban lenne is olyan hatása az intézményeknek, hogy a gyerek erőszakosabbá válik, a későbbi, intézményben eltöltött évek mindezt ellensúlyozzák.

A sírástól tényleg megkönnyebbülünk

A sírás funkcióját mindezig nem sikerült megfejteni – egyes szakértők szerint célja afféle segélykiáltás a támogatás kérésére, mások úgy vélik, hogy az érzelmek levezetésére szolgál. Jelen kutatás során 60 emberrel nézettek meg két könnyfakasztó filmet – a résztvevők csaknem fele sírt el magát. Mindegyiküket megkérdezték, hogyan érzik magukat közvetlenül a filmek után, továbbá 20 és 90 perccel azt követően. Rögtön a filmek után változatlan maradt a nem sírók hangulata, a síróké pedig romlott. 20 perc múlva azonban már utóbbiak kedve volt jobb, mint ahogy 90 perc múlva is. Az összefüggést nem befolyásolta, hogy a résztvevők egyébként milyen gyakran sírtak – olvasható a *Motivation and Emotion* című szaklapban. A hangulatbeli visszaesés majd növekedés azt az érzetet kelti, hogy a sírás után jobb, mint előtte, mondta a kutatást vezető Asmir Gracanin, a holland Tilburgi Egyetem munkatársa. Bizonyosodott tehát, hogy a sírás – kis idő elteltével – tényleg megkönnyebbülést hoz.

Ne a gyerek előtt!

A gyerekek a szüleiktől veszik át a technológiától való függőséget, ami kihat a mentális egészségükre és az iskolai teljesítményükre is – állítja dr. Eric Sigman. A vasárnapi ebéd alkalmával megnézett e-mailek nemcsak az ujjizületeket fenyegetik, hanem gyerekeink egészségét is. A szakember szerint a szülőknek jó példát kell mutatniuk, és nem szabad hagyni, hogy a kutyuk elrontsák az együtt töltött időt, illetve megfosszanak a családi beszélgetés lehetőségétől – vagyis a családi élet bizonyos területeit „meg kell óvni a kijelzők térhódításától”. Dr. Sigman arra buzdítja a szülőket, hogy korlátozzák csemetéik technológiai eszközökkel töltött idejét, mégpedig iskolán kívül napi két órára. (Ez a tanács egybeesik az általános egészségügyi irányelvekkel.) Erre azért van szükség, mert „az otthoni túlzott géphasználat hatással van a mentális egészségre”. Álláspontja szerint meg kell adni a kicsiknek „az unalom örömet”, ami megtanítja őket, hogyan tudják lefoglalni magukat. A legfrissebb becslések szerint a 18 esztendősek életükből már három évet töltöttek a televízió előtt, a 16 és 24 év közöttiek internet-használata pedig az utóbbi évtizedben megháromszorozódott.



A magas harmincas férfiak a legdominánsabbak

Az emberek a harmincas éveik közepén járó, magasabb, maszkulin vonásokkal rendelkező férfiakat érzékelik a leginkább dominánsnak – derül ki a skót St. Andrews-i Egyetem kutatásából. „Fontos megérteni, mi befolyásolja a dominancia érzékelését, mivel a férfi arcvonásokon tükröződő dominancia többféle következménnyel jár a társas kapcsolatokban. A tinédzser fiúk szexuális aktivitásától kezdve hatással van még a hadseregben betöltött tisztségre is. A domináns férfiakat szívesebben látjuk vezetőként vésztérhes időkben, továbbá sikeresebb irányítónak válnak az üzleti életben” – fogalmazott a kutatást vezető Carlota Batres a *Perception* című szaklapban megjelent tanulmányban. „A magas férfiak félelmetesebb ellenfelek, ráadásul az erejük 35 éves korukig csak nő” – tette hozzá munkatársa, David Perrett. A tudósok a kísérlet során apróbb változtatásokat eszközöltek férfiak fotóin, majd önként jelentkezőket kértek meg, hogy mondják el, mit gondolnak az illetőkről. Amikor a 25 éves férfiakat 7-8 centiméterrel magasabbá, egy évtizeddel idősebbé vagy férfiasabbá varázsolták, a megkérdezettek azt mondták róluk, hogy dominánsabbnak látják őket.

Az okostelefon meg a késés

A technológia „segít” abban, hogy többet késsünk, mint valaha. Mióta ugyanis okostelefonunk van, bárhol is vagyunk és írásban is értesíthetjük ismerőseinket, hogy késni fogunk. Az emberek fele örömmel hazudik arról is, éppen mi akadályozza meg abban, hogy időben célba érjen. Egy felmérés során a megkérdezettek negyede őszintén bevallotta, hogy „sokkal többet késik”, mint tíz évvel ezelőtt, 40 százalék pedig szemrebbenés nélkül hazudik is a késés okáról. Az okok között a leggyakrabban a közlekedési viszonyok, a túl sok munka, az elalvás és a gyerekek szerepelnek. Ötből egy embert nem is zavar, hogy hazudik, amikor késik. Nemcsak a magánéletben, a munka világában is egyre gyakoribb a késés. A britek közel negyede (23 százalék) később érkezik a munkahelyére és a munkához kapcsolódó társasági eseményekre, mint egy évtizeddel ezelőtt. Úgy tűnik, a technológia fejlődése nagyban hozzájárul ahhoz, hogy rossz érzés nélkül késsünk: az okostelefonok segítségével bármikor értesíthetjük a másikat, és ez megnyugtató minket. Szerencsére azért van határa ennek is: kilenc perc késésnél a többségnek már lelkiismeretfurdalása van. A lélektani határ pedig, amikor már bosszankodik a másik fél, húsz perc körül kezdődik.

Kollár János

ASSZERTIVITÁS:



a békés
önérvényesítés
művészete

Melinda dühös. Csúnyán sarokba szorították a legutóbbi veszekedés alkalmával. Dühös a párjára, és ami a legrosszabb, dühös saját magára, hiszen a férjének igaza volt. Tényleg nem kellett volna odaégetnie a vacsorát. Nem figyelt, telefonálgatott főzés közben. Már majdnem be is ismerte a hibát, amikor Márton letámadta. Az a hangnem! Így azért nem lehet vele beszélni! Földbe döngölni azért nem hagyja magát! Ezt azért mégsem lehet csinálni!

Márton dühös. Melinda megint odaégette a vacsorát. Persze, megint telefonálgatott főzés közben, pedig már százszor megbeszélték, hogy. . . Na, mindegy. Amikor szóvá teszi a hibát, az asszony persze visszavág. Még neki áll feljebb! Mintha nem is hibázott volna! Ezt azért mégsem lehet csinálni!

Kinél van az igazság? Mártonnál, aki jogosan tolja le Melindát, amiért odaégette a vacsorát? Melindánál, aki nem hagyja, hogy minősíthetetlen hangon beszéljenek vele? És egyáltalán: mit lehet tenni, hogy Márton is megkapja a rendes vacsoráját, de Melinda se legyen megalázott helyzetben? Létezik olyan módszer, amely segít megoldani a problémát?

Az asszertivitás annak művészete, hogy elérjük, amit szeretnénk, és ezzel ne bántunk meg másokat, ne provokáljunk vitát vagy veszekedést. Lehet a békés önérvényesítés művészetének is nevezni. Aki egy kicsit ízelgeti a fogalmat, elméjében, szívében forgatja, azonnal fel fogja ismerni: ez az egyik legnehezebb dolog a világon. Ezért is lehet joggal művészetnek hívni. Elsajátításához gyakorlás, türelem szükséges, valamint az, hogy tanuljunk saját hibáinkból, kudarcainkból, és a tanultakat alkalmazzuk, mikor legközelebb hasonló helyzetbe kerülünk. Mártonnak volt igaza? Persze, hogy jogos volt a felháborodása. Az emberi kapcsolatok azonban túllépnek a jogi kereteken. Nem az dönt, kinek volt igaza, hanem az, mit szeretnék elérni a kapcsolatomban. „És hibáztam néha akkor is, ha igazam volt” – Presser Gábor és Sztevanovity Dusan mesterien megfogalmazott félmondatában rengeteg igazság rejlik. Hiába van – jogi értelemben – igazam, ha az igazságomat arra használok, hogy sarokba szorítsam, megalázzam, emberi méltóságában megbántsam a másik felet. Amennyiben így teszek, máris mindketten veszítettünk.

Egymás lábnyomában

Mi történik, ha két ausztrál bennszülött összevitatkozik, és nem tudják megnyugtatóan rendezni a problémájukat? – teszi fel a kérdést Marlo Morgan Vidd hírét az Igazaknak című könyvében. Ilyenkor beállnak egymás lábnyomába, és a másik érveit használva, a másik fél „bőrébe bújva” folytatják a vitát. Szerepet cserélnek, ezzel is igazolva azt, hogy odafigyelnek egymásra, s nem csupán saját magukra, érveikre, érzelmeikre koncentrálnak. Ha még így sem sikerül dűlőre jutniuk, hívnak egy harmadik személyt, aki segít eldönteni a vitát. A nyugati világban őt mediátornak, közvetítőnek hívják.

Látszólag nagyon messze áll ettől David Bohm kvantumfizikus gondolat kísérlete, pedig valójá-

ban ő is ezt a kérdést boncolgatja. Azt mondja, képzeljünk el egy akváriumot, amellyel szemben, és amely mellett egy-egy kamerát helyezünk el, objektívünket az akváriumra irányítva. Ebben a helyzetben tehát az egyik az akváriumot előlről, a másik oldalról veszi. A kamerák által közvetített képeket játszó két monitort egymás mellé helyezük – mondjuk egy kirakatban. Ha valaki sietve rápillant a monitorokra, azt fogja hinni, két akváriumot lát. Ha egy pillanatra megáll, esetleg rácsodálkozik arra, hogy a két képernyőn egyszerre mozognak a halak. Ha azonban még egy csöpp időt szán a bámmézkodásra, fel fogja ismerni, hogy ugyanazt az akváriumot látja, csak két különböző szögből. David Bohm felismerése szerint igaz, hogy egy háromdimenziós világban különálló lényeknek látszunk, mint ahogy egy hal is két különböző hálnak látszik, ha két eltérő szögből veszi a kamera, de ez pusztán látszat. Valójában mindnyájan egy egység részei vagyunk. Ezt az egységet ismerték fel az ausztrál bennszülöttek akkor, amikor képesek voltak egymás lábnyomába állva, egymás gondolkodásmódjába helyezkedve érvelni annak érdekében, hogy megoldást találjanak egy problémára. Ez volna a kulcs? Amennyiben túlnyomó többségünkben követnénk ezt a bölcsességet, akkor például a parlamenti viták elfajulását megelőzően a Ház elnöke utasíthatná a pártokat arra, hogy cseréljenek helyet, és most a másik párt által hangoztatott érvek segítségével igazolják, hogy odafigyeltek egymásra, és valóban közös megoldásra törekcszenek.

Annak felismerése, hogy ha egy vita végén valamelyik fél vesztesnek érzi magát, akkor a másik fél is veszít – azaz hogy az úgynevezett „nyerő-vesztő” játszmák nem vezetnek hosszú távon pozitív megoldáshoz egyik fél számára sem –, elindíthat bennünket az asszertivitás felé vezető úton. A fenti példánál maradva lehet, hogy Márton a veszekedés végén győztesnek érzi magát, de biztos lehet abban, hogy győzelme pürrhoszi, hiszen többet veszített, mint amennyit ideiglenesen nyerni gondolt. Melindában megmaradt a szálla, amely egy idő után Mártont is szűrni fogja. Az olyan viták, veszekedések, amelyek arra irányulnak, hogy az egyik fél győztesként kerüljön ki a másik rovására (és sajnos ezek többsége ilyen), sohasem vezetnek békéhez, mindig újabb problémaforrást jelentenek.



Egy vita – két nyertes

Hogy lehet elérni, hogy mindkét fél nyertesnek érezze magát a vita végén? (Szándékosan alkalmazom a „vita” szót, hiszen a veszekedés általában nem közös megoldásra, hanem a másik megbántására irányul.) Természetesen asszertív megoldások alkalmazásával. Mit is jelent ez? Nem többet, de nem is kevesebbet, mint azt, hogy fel kell nőnünk az ausztrál bennszülöttek gondolkodásmódjához, és képessé kell válnunk arra, hogy a másik szemszögéből is meg tudjuk vizsgálni a vitatott témát. Röviden: empátiát kell éreznünk a vitapartnerünk iránt. A legegyszerűbben megfogalmazva: meg kell őt értenünk, és ennek a megértésnek tanújelét is kell adnunk.

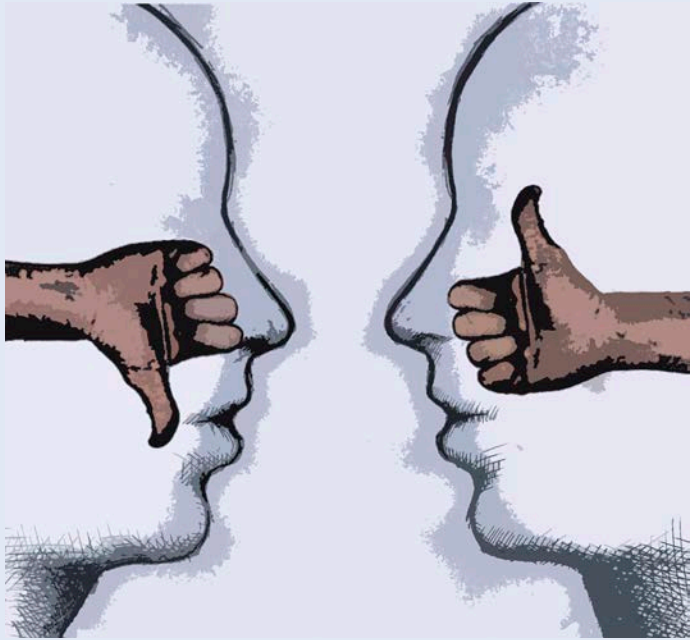
Ennek gyakorlásában sokat segít, ha összehasonlítjuk az asztaliteniszezés és a kosárlabdázás labdatovábbítási módját. Pingpongozás közben nincs időnk, lehetőségünk arra, hogy a labdát tartogassuk, ehelyett igyekszünk azonnal – persze a rendelkezésre álló rövid idő alatt a lehető legjobban helyezve – visszaütni. Kosárazás során viszont a legritkább esetben ütjük tovább a labdát, csak akkor, ha igen szorongatott helyzetben vagyunk. Minden más esetben lehetőségünk nyílik arra, hogy megálljunk, s a labdát megragadva, magunkhoz közel húzva eldöntsük, merre továbbítjuk. A vita során kapott informá-

ciókkal is érdemes így tennünk – azaz kerülnünk kell az azonnali visszavágást, viszont jó, ha egy kicsit „szívközelbe” hozzuk a másik fél érveit, átérve a mögöttük rejlő indítékokat, érzelmeiket, és mindezeket figyelembe véve válaszolunk. Ehhez eleinte talán több idő szükséges (nem véletlenül mondják, hogy mielőtt válaszolnánk egy vitában, számoljunk el tízig), de ez gyakorlással lényegesen csökkenthető.

„Az én hátamon fát lehet vágni”

Miért nehéz asszertív magatartással élni pl. egy vita során? Elsősorban azért, mert egyszerre legalább kétfelé kell figyelnünk: saját magunkra és a vitapartnerünkre. Már nemcsak az ÉN számít, hanem a TE is. Másodszorban azért, mert hozzászoktunk ahhoz, hogy egy vitás helyzetet versengésként éljük meg. Valakinek győzedelmeskednie kell a másik fölött! Lehetek győztes, vagy elfogadhatom a vesztes pozíciót. Lehetek agresszív vagy passzív. Az agresszivitás veszekedést provokáló természetét mindnyájan ismerjük. Akkor a passzivitás volna a megoldás?

A passzív magatartás igen gyakori, főként a segítő foglalkozást űzők között. Miért? Mert sokan közülük (tévesen) így gondolkodnak: „Segítő vagyok, tehát a hivatásom az, hogy mások kívánságainak minden körülmények között eleget



tegyek. Az én hátamon fát lehet vágni.” Talán meglepően hangzik, de ez a passzív magatartás ugyanolyan agresszív, mint ha másokra zúdítaná haragját az illető. A különbség csupán annyi, hogy az agresszivitás kését ezúttal saját torkának szegezi az ember. Befelé agresszív. Szeretne mindenkinek megfelelni, de ez természetesen lehetetlen, így végül a saját elvárásait sem tudja teljesíteni. Úgy érzi, kudarcot vallott. Az ilyen személyiségekre jellemző, hogy látszólag mindent elviselnek, eltűnnek, mindenki felé mosolyognak – e látszólagos nyugalom forrása azonban nem a belső egyensúly, hanem a félelem attól, hogy nem fogadják el őket. Ezek az emberek azonban általában önmagukat sem tudják elfogadni. Ennek hátterében lehet gyermekkorban elszenvedett – akár tudattalan – szülői elutasítás, vagy más, a személyiségüket súlyosan károsító pszichotrauma, amely azt „tanította meg” nekik, hogy nem szerethetőek. Így aztán mindent megtesznek annak érdekében, hogy megszerezzék mások szeretetét. Ez a törekvésük – megfelelő önfogadás híján – természetesen maradéktalanul sosem teljesülhet, hiszen ha saját magukat nem tudják eléggé elfogadni és szeretni, akkor más elfogadó magatartásával szemben is állandó gyanakvással viseltetnek. Ebből következik a „megteszek min-

dent, mégsem szeretnek” önbeteljesítő jóslata. A túlnyomóan passzív magatartású emberek első-sorban magukra figyelnek. Ha másokon segítenek, azt többnyire azért teszik, hogy a saját önértékelésüket növeljék. Ez azonban olyasfajta próbálkozás, mint feneketlen kutat vízzel megtölteni. A „kút fenekét” saját önfogadásuk alkotná.

Asszertívnak lenni tehát azért is nehéz, mert ahhoz, hogy a másik személyt elfogadjam, vele együtt tudjak érezni, először saját magamat kell elfogadnom. „Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat” – olvashatjuk Márk evangéliumában, és ez a mondat óriási bölcsességet rejt. Kiemeli az önfogadás fontosságát. Ha valaki nem képes magát szeretni, másokat is nehezen tud elfogadni, bárhog is törekszik rá. Általában ők a passzív, „befelé agresszív” személyek. Ennek a magatartásnak – amennyiben meghatározó személyiségjeggyé válik, súlyos következményei lehetnek: pszichoszomatikus betegségek, komolyabb szövödmények, egyes kutatók szerint akár rák emésztheti az ilyen személyt. Az önfogadás útján azonban nem olyan nehéz elindulni, nincs rajta „útépítés miatt lezárva” tábla! Megfelelő önismeret szükségeltetik hozzá, amely önismereti csoportokban vagy feltáró pszichoterápiák révén is elérhető. Ezt az utat gyakran mély völgyek, nehezen megmászható hegycsúcsok, meglepő élmények jellemzik, bejárása azonban izgalmas, és mindenképpen megéri a fáradságot.

A nyuszi meg a fűnyíró – avagy csak pozitívan!

Az asszertív magatartásra jellemző a pozitív attitűd, az abban való hit, hogy egy helyzet mindkét fél számára kedvező módon is megoldható. Sajnos gyakran elvetjük elképzeléseinket, vágyainkat ahelyett, hogy értő szülő módjára nevelnénk őket. Ennek tipikus példája a történet, mely szerint a nyuszi szeretné lenyírni a kertjében a fűvet, de nincs fűnyírója. Eszébe jut, hogy a süni van egy, ezért elhatározza, hogy kölcsönkéri tőle. Ahogy megy, mendégél, gondolkodni kezd: „A süni biztosan ideadja azt a fűnyírót. Ámbár lehet, hogy éppen kell neki is. Tulajdonképpen elég magának való alak, ritkán mozdul ki otthonról. Biztos azért, mert nincs sok barátja. Talán épp amiatt, mert irigy. Ha nem adja kölcsön, akkor valószínűleg nem is azért teszi, mert szüksége van

rá, hanem mert egyszerűen csak utálatos. Most jut eszembe, hogy a múltkor a malacnak sem adta oda a metszőollóját. Szemét alak! Na, mindegy, ha már elindultam, nem fordulok vissza, pedig egész biztosan hiába teszem meg ezt a nagy utat. Micsoda disznóság!” A nyuszi odaér a sünihez, aki szívélyesen köszönti: „Szervusz, nyuszi!” Mire a nyuszi: „Tudod mit? Cseszd meg a fűnyíródat!”

Az asszertív magatartásnak számos kommunikációs jellemzője is van. Az ilyen megoldásokat használó ember több úgynevezett „én-üzenetet” használ, mint „te-üzenetet”. Ez annyit jelent, hogy címkézés, megbélyegzés helyett inkább arról beszél, hogyan hatott rá a másik viselkedése. A „Te olyan faragatlan vagy!” vád helyett például a „Rosszul esett, ahogy velem beszélte!” mondatot használja. A vád vitát provokál, ítélet és földbe döngöl. Az „én-üzenet” sokkal inkább a helyzet megbeszélésére ösztönöz. Ugyanennyire fontos az általánosítás kerülése. A „mindig” és „soha” kifejezések egy-egy bántó szó kíséretében szintén a másik fél megalázását célozzák, és így nehéz közös nevezőre jutni. „Te mindig ezt csinálod” – hangzik a vád. Erre a partner joggal reagál felháborodással, hiszen nem „mindig” csinálja azt. Esetleg gyakran. Az asszertív kommunikációra jellemző, hogy pontosan fogalmaz. Jelen esetben például: „Bánt az, hogy ezt meg ezt tetted.” Az asszertív kommunikáció jellemzője az is, hogy egy vitában igyekszik pontosan fogalmazni, és a vitatott eseményt lehetőleg azonnal szóvá tenni. A „múlt héten is azt csináltad”, veszekedést provokáló mondat helyett a kifogásolt magatartásra akkor hívja fel a figyelmet, amikor az történt (hiszen talán nem emlékszik mindkét fél pontosan arra, mi történt akár egy héttel azelőtt is).

„Gyakorolni, sokat gyakorolni!”

Aki az eddigieket elolvassán esetleg elkeseredett, mert sok negatívumban magára ismert, annak „felmentő seregként” szeretnék néhány gondolatot üzenni.

1 Senki sem „csak” passzív vagy agresszív, általában mindkét magatartásformát gyakoroljuk. Akkor érdemes behatóbb figyelmet szentelni ezeknek, ha magatartásunkban valamelyik uralkodóvá válik.

2 Senki sem tud mindig asszertív lenni. A legtöbb, amit tehetünk, hogy törekszünk rá. Minél többet gyakoroljuk, annál jobban megy majd. Mi történik akkor, ha minden törekvésünk ellenére sem sikerül asszertív magatartást tanúsítanunk egy helyzetben? Ilyenkor emlékezzünk arra, hogy van humorérzékünk. Ez természetesen nem arra való, hogy a másikon ne vessünk, hanem arra, hogy vele együtt viduljunk. Robert Fulghum egy írásában szerepel Elias Schwartz cipész, aki legjobb tudása ellenére sem tud megjavítani egy cipőt, viszont mikor sajnálattal visszacsomagolja azt gazdájának, a csomagba rejt néhány csokis kekszet is egy üzenettel együtt, mely szerint „Ha nem is érdemes megcsinálni valamit, azért érdemes jól nem megcsinálni”.

A cikk elején egy dühös, megbántott, veszekedő párról beszéltünk. Nem volna tisztességes őket ebben az állapotban hagynunk. Az asszertivitás segítségével számos megoldást találhatunk, például Márton mondhatná ezt: „Nagyon rosszul esik, hogy nem kapok vacsorát. Elismerem, biztosan fontos vagy annyira érdekes volt az a telefonbeszélgetés, hogy belefeledkeztem. Most nagyon éhes vagyok. Gondolom, te is. Tudnék segíteni?” Amennyiben Melinda kezdeményezné a megoldásra törekvő beszélgetést, így is fogalmazhatna: „Nagyon rosszul esik, ahogy beszélsz velem. Ilyenkor butának, hasznavehetetlennek érzem magam. Szeretném, ha ezt tudnád, és törődnél velem. Sajnálom, hogy odaégettem a vacsorát. Igyekszem máskor jobban odafigyelni.”

Talán ez volna az egyik ideális megoldás, és jöllehet nem könnyű negatív érzelmeinken úrrá lenni, mégis rajtunk múlik, milyen gyakran szeretnénk a mindannyiunk számára megtanulható, asszertív magatartást alkalmazni. Mit tegyünk? A megoldás ismét egy viccbe rejlik. Eszerint az egyik útkereszteződésben a hegedűtokját szorongató fiatalember kétségbeesetten fordul a mellette álló idősebb úrhoz: „Meg tudná mondani, kérem, hogy jutok el a Zeneakadémiára?” Az úr odafordul, és jobb mutatóujját intón felemelve válaszol: „Gyakorolni, sokat gyakorolni!”

Dr. Kollár János – egyetemi adjunktus, klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus, Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet

D LÉGY ASSZERTÍV!

Látos Melinda

Dóra kezeit két térde közé lógatva úgy mered maga elé, mint egy ázott kismadár. Beszéde halk, lassú és bátortalan. A félénk, bizonytalan, visszahúzódó fiatal nő önmagát másoknál értéktelenebbnek tartja, elért teljesítményeit lekicsinyli. Gyakran úgy ítéli meg, hogy az adott helyzetben kudarcot fog vallani, ezért társaságban és a munkahelyén is visszafogottan viselkedik, próbál észrevétlen maradni. A konfliktusos helyzeteket inkább elkerüli, könnyen válik belőle áldozat. A minap a cég egyik középvezetője (Dóra közvetlen főnöke) megkérte, hogy fejezze be a holnapi prezentációját, mert neki sajnos a külföldi partnerekkel kell ebédelnie, így nem tudná reggel nyolcig elkészíteni a diákat. Mielőtt sarokba szorított főszereplőnk bármit szólhatott volna, főnöke mosolyogva folytatta: „Tudja mit, Dórika, az lesz a legjobb, ha Ön tartja meg ezt a holnapi előadást, hiszen úgyis Ön fogja elkészíteni. Így lesz a legegyszerűbb!” A főnöknek biztosan, de Dórának semmiképp nem egyszerű ez a helyzet: reggel a vezérigazgató is megbízta egy munkával, amit épp időben befejezhetett volna. Otthon várják a gyerekek, abban a tudatban, hogy ma este az egész család elmegy a cirkuszba. Hetek óta tervezik ezt a programot. Dóra gyomra összeszorul (három hónapja gyomorfekélyel küzd), egy pillanatra ledermed, majd hívja a férjét, aki a fejéhez vágja: „Már megint ez történik? Nem hiszem el! Gondolom, meg sem próbáltál nemet mondani! Mikor fogsz végre kiállni magadért, a családunkért?”

H O G Y A N ?



Önnel is megtörtént már, hogy képtelen volt nemet mondani? Ideges vagy sértett les minden kritikától, és végtelen órákat tölt azzal, hogy mások megjegyzéseiről rágódik? Ha sérelem éri, azt gondolja, jobb, ha meg sem szólal? Lelkifurdalása van, ha megváltoztatja a véleményét? Úgy érzi, ha megmondja, mit érez, abból mindig sértődés lesz? Szeretné jobban érvényesíteni az érdekeit? Tudni akarja, hogyan mondja meg valakinek a véleményét, hogyan álljon ki saját magáért otthon vagy a munkahelyén? Ha bármelyik kérdésre igennel felelt, akkor ez a cikk Önnek szól. A probléma megoldásához az asszertív viselkedést kell elsajátítania, mely érdekeink oly módon történő érvényesítését jelenti, hogy mások igényeit is figyelembe vesszük – ehhez interperszónális készségeink és kommunikációnk fejlesztésére van szükség. Az asszertivitás nem veleszületett tulajdonság, hanem tanult képesség, tehát elsajátítható és tökéletesíthető. Alkalmazásával könnyebben megoldhatóvá válnak a mindennapi konfliktushelyzetek, így csökkenteni tudjuk a nehéz emberek és nehéz helyzetek okozta feszültségeket.

Az asszertív viselkedés jellemzői

A szociálisan kompetens (asszertív) személy tekintettel van mások jogaira, őszinte, egyenes és közvetlen. Figyelembe veszi mind a saját, mind (vita) partnere érdekeit, de eközben viselkedése szociálisan elfogadható marad. Képes céljait úgy elérni, hogy eközben empátiát, megértést tanúsít a másik szempontja iránt – megengedi, hogy a másik is ki mondja feszítő érzéseit. Nem ítélkezik, nem használ minősítő vagy általánosító megjegyzéseket, például „Te már me-

gint...”, „Te még soha...”, stb. Verbális és non-verbális úton egyaránt közölni tudja saját pozitív és negatív gondolatait és érzéseit – anélkül, hogy szükségtelen szorongást vagy bűntudatot tapasztalna, vagy megsértené mások méltóságát.

„Engem mindenki szeret!”

Az asszertív viselkedés során természetesen negatív következményekkel is számolnunk kell. Képtelen lesz az önérvényesítésre, aki ezt mindenképpen el akarja kerülni, mivel viselkedésének fő mozgatórugója az a vágy lesz, hogy mindenki részéről elfogadást és szeretetet kapjon. Így minduntalan olyan helyzetekbe sodorja magát, ahol a másik akaratát győzedelmeskedik. A munkahelyén, otthon és a barátai körében is vállalja a mártír szerepét, mert azt gondolja, hogy kötelessége mindenki kedvében járni – kivéve a saját magát. A bizonytalan, saját érdekképviseletére képtelen egyén konfliktus esetén nem tudja kifejezni érzéseit, igényeit, és hagyja, hogy a másik elképzelése érvényesüljön. Ennek következtében rengeteg sérelem éri, mely a tehetetlenség állapotába torkollik. Elfogadja munkatársa ebédmeghívását, pedig semmi kedve hozzá. Bevállalja a projekt összegzését, pedig már így is megszakad a tennivalóktól. Délután megveszi a ruhát, melyben a kiszolgáló szerint csodásan fest – csak azért, mert az eladó percek óta segít neki a megfelelő méret megtalálásában, így „nem teheti meg”, hogy nem vesz semmit, majd az esti termékbemutatón hagyja, hogy rábeszéljék a „kihagyhatatlan lehetőségre”. Áldozattá válik, aki nem tud nemet mondani.

Agresszivitás és bizonytalanság

A másik ellenpólus az agresszív viselkedés, melyet nem keverhetünk össze

az asszertivitással, hiszen két egészen különböző jelenségről van szó. A magabiztos, asszertív egyén a környezetével szemben igényeket támaszt, és azokat meg is valósítja, miközben tekintettel van mások jogaira és érdekeire. A konfliktus megoldására, a saját és a másik álláspontja nyomán keletkező érzések kifejezésére, nem pedig a konfliktus okozójának fizikai vagy erkölcsi megsemmisítésére vagy leminősítésére törekszik. Az agresszív egyén célja csupán a dominancia megszerzése, mely a győzelem illúzióját adhatja. A „győztes-vesztes” beállítódás azonban szinte biztosan kudarchoz vezet, és nem lendíti előre a probléma megoldását. Ne feledjük, hogy az agresszív viselkedés valójában az önbizalom hiányából fakadhat. A vádaskodás, az erőszakos fellépés, a dominancia görcsös akarása mögött a bizonytalanság érzése áll. Az ilyen ember rendkívül kritikus, saját kompetenciájában, képességeiben nem bíz, ezért mások hibáit állítja reflektorfénybe. Könnyebben fel tudunk lépni vele szemben, ha megértjük, hogy mi is áll az ilyen magatartásforma háttérében.

Mert megérdemeljük!

Az asszertív jogok az egymás szükségletei, véleménye és érzései iránti kölcsönös tiszteletből fakadnak. Az az alapvető elv, melyből majd az összes többi jog levezethető, így szól: „Jogunk van ahhoz, hogy mi legyünk a végső döntéshozók abban, mik vagyunk és mit csinálunk.” Ezt talán könnyű belátni, igaz? Mi vagyunk a felelősek a saját életünkért, így jogunk van felállítani a prioritásokat, megfogalmazni saját vágyainkat és igényeinket. A mindennapjainkba azonban nem olyan egyszerű átültetni ezt a filozófiát. Gondolkodjunk el sorban mindegyiken!

Jogom van ahhoz, hogy...

1. tisztelettel bánjanak velem, meghallgassanak és komolyan vegyenek.
2. kifejezzem a saját érzéseimet és véleményemet.
3. megállapítsam, mi fontos nekem és mi nem, és kérjem, amit szeretnék.
4. nemet mondjak anélkül, hogy büntudatot éreznék.
5. igent mondjak anélkül, hogy önzőnek érezném magamat.
6. hogy sikeres legyek.
7. hogy magánéletem legyen.
8. hogy időm legyen a döntéshozatalra.
9. változzak és fejlődjek, hogy ne ragaszkodjak egy régi rossz döntéshez.
10. időm és terem legyen az egyedülléthez.
11. ne függjek mások elismerésétől.
12. az legyek, aki szeretnék, nem pedig az a személy, akit mások akarnak látni bennem.
13. ne indokoljam meg a cselekedeteimet és adott esetben ne képviseljem az érdekeimet (pl. a másik javára, mert én úgy döntök, hogy most nem én vagyok a fontos).
14. hibát kövessek el – és vállaljam a következményeket.
15. megbetegedjek.
16. azt mondjam: „nem tudom”.

Tegyük magunkévá a felsorolt asszertív jogokat! Hosszú és felkavaró munka lesz végiggondolni azokat a területeket, ahol nem állunk ki a jogainkért... De ne feledjük azt sem, hogy mindezek a jogok nemcsak minket, a többi embert is megilletik. Nem csupán egyoldalúan elvárrom, hogy meghallgassanak és komolyan vegyenek, hanem ugyanezt a tiszteletet megadom beszélgetőtársamnak is. Gondoljuk át, melyek azok a jogok, amelyeket mi nem adunk meg a másik embernek?

Hogyan kommunikáljunk hatékonyan?

A hatékony kommunikáció során a megfigyeléseinket (1), a gondolatainkat (2), az érzelmeinket (3) és az igényeinket, szükségleteinket (4) is közöljük a másik féllel.

1 Vegyünk egy példát, kezdjük megfigyeléseink közlésével. „Már megint ájtött Morzsi!” – megfigyelésünk különböző helyzetekben és hanglegjtés-sel egészen más jelentést kaphat. Haza-

érve a kertünkben találjuk a szomszéd kuttyáját, Morzsit. A gyerekek minden délután játszanak a kedves négylábúval, így mi örömmel felkiáltunk: „Már megint ájtött Morzsi!”. Képzeljünk el egy másik szituációt, amikor becsöngetve a szomszéd ajtaján, elvörösödött arc-cal, levegő után kapkodva azt mondjuk: „Már megint ájtött Morzsi!” Nyilvánvaló, hogy nem a szomszéd eb holléte érdekel, hanem az, hogy az állat tönkretette a szépen gondozott virágoskertemet. Bár a mondat szemantikailag ugyanaz, a hatás igencsak eltérő.

2 Gondolataink közlése során már nem a megfigyelt tények, hanem a belőlük levonható következtetések képezik a mondandónk lényegét: „Úgy gondolom, hogy aki kuttyát tart, annak felelősséget is kell vállalnia az állatért”.

3 Az érzések közlése képezi a kommunikáció legkényesebb fejezetét, hiszen sokan azt hiszik, hogy érzelme-

ink megosztása a gyengeség jele és kiszolgáltatottá tesz bennünket – ráadásul nem illik másokat zavarba hozni érzéseink nyilvánításával. Talán a negatív érzelmek közlése a legnehezebb, ám az elkendőzött indulati tartalmak így is, úgy is elérik a befogadót, sőt, ez esetben értelmezhetetlen, zavaró módon. Ahelyett, hogy azt várnánk, hogy a másik kitalálja a gondolatunkat és az érzéseinket, mondjuk el, hogy mennyire elkeseredtünk, amikor láttuk, hogy a szomszéd kuttyája kitepte gyönyörű virágainkat. Próbáljunk érzéseinknél maradni, hiszen azok hozzánk tartoznak, senki el nem vitathatja tőlünk. Érzelmi állapotaink közlésekor bátran használjunk „én-típusú” üzeneteket, vagyis fogalmazunk egyes szám első személyben („Én így és így érzem magam.”) Az „én-üzenetek” segítségével nem vádaskodunk, így a partner gondolatai nem az önvédelem vagy a visszatámadás, hanem az együttműködés felé indulnak el.

4 A szükségletek, igények, várankozások kifejezése általában valamilyen változás igényével kapcsolható össze – esetünkben, amikor közöljük, mennyire zavar bennünket Morzsi viselkedése, és szeretnénk, ha a gazdik lépéseket is tennének ez ügyben (pl. erősítsék meg a kerítést, hogy ne tudjon átszökni a kutya). A mondat végén vigyük le a hangsúlyt, hiszen az önbizalom és a magas státusz kelléke a pont. Biztosan Ön is találkozott már olyan emberrel, aki csak beszél, beszél, és senki sem tudja, hova akar kilyukadni. Egyszerűen nem jön át az üzenet, a dolog jelentéktelenné válik és elmegy a fülünk mellett. Csak azt halljuk, hogy: „beszélekbeszélekerrőlismegarrólisdenemisolyanfontosamitmondokésreméleménisészrevétlenmaradok...” Mi történik ilyenkor? A beszélő nem tudja letenni a pontot a mondat végén. Az asszertív kommunikáció elengedhetetlen kelléke a pont, hiszen a hanglegjtés, a dinamika változásával nyomatékot adok a mondandómnak. Ha mégsem érünk

célba, használjuk az úgynevezett törött lemez technikát: határozottan és nyugodtan ismétljük meg a kérést.

„Játszd újra el...”

Dórát – miután megismerte az asszertív viselkedés lényegi pontjai – a terápia során arra kértem, hogy képzeletben játsszuk el újra a főnökével való konfliktusos helyzetet, azonban most úgy, hogy a passzív, önálávető viselkedés helyett aktív, önérvényesítő munkavállalóként lép fel. Íme, a párbeszéd:

Főnök: „Kérem, fejezze be ezt a prezentációt, mert nekem sajnos a külföldi partnerekkel kell ebédelnem, így nem tudnám reggel nyolcig elkészíteni a diákat.”

Dóra: „Megteszem, amit tudok, de közbenjött egy sürgős munka. A kolléganőmmel épp ezen dolgozunk. Kétlem, hogy holnapig el tudnám készíteni a prezentációt.”

Főnök: „Kinek a munkája olyan sürgős, hogy elsőbbséget élvez? Az anyagnak holnap reggel nyolcra készen kell lennie, hogy a nemzetközi partnerek véleményezhessék.”

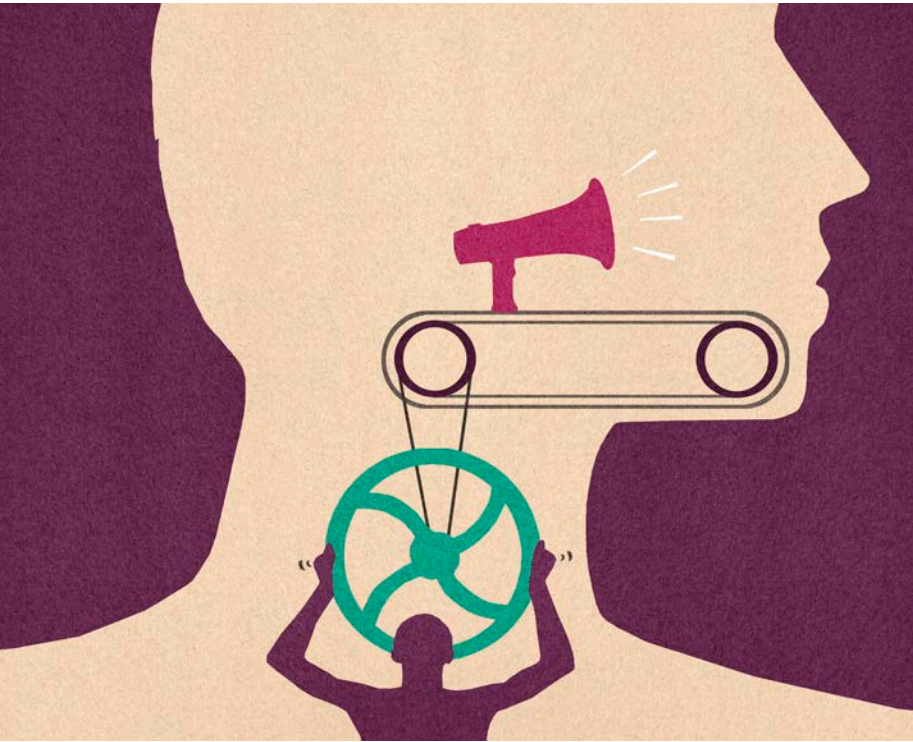
Dóra: „Tényleg nagyon elfoglalt vagyok, nem tudom megígérni, hogy időben megkapja az anyagot. A vezérigazgató most szólt le, hogy mindent tegyünk most félre.”

Főnök: „Micsoda??? Nem érdekel, min dolgoznak, készítse el a prezentációt. Ez így nem megy! Ettől a cég, így az Ön jövője is függ!”

Dóra: „Megértem. Úgy látom, valóban nagyon fontos ez a dolog, így arra kérem, hogy beszélje meg ezt a vezérigazgatóval, és ha ő tud adni egy nap haladékat, máris elkezdem a prezentáció befejezését!”

A főnök torkát köszörülve így szól: „Nem, köszönöm, inkább eljövök a desszert előtt és befejezem én magam.”

Bár Dóra őszintén megmondta, miért nem tudja elvégezni a munkát, mindeköz-



ben elsőpró erejű szorongást és büntudatot élt át, hiszen az asszertív jogokat még nem teljesen tette magáévá. Bár főhősnőnk most egy nagyobb tekintély, a vezérigazgató mögé bújt, és nem a jogtalan túlórázás miatt szólalt fel, ettől függetlenül a kívánt célt elérte: nyugodtan, időben befejezhette az aznapra szánt munkáját, és családjával is együtt lehet. És valljuk be, a mai karrier- és teljesítményorientált világban, a mi kultúránkban, a munkanélküliségtől való félelem és a rengeteg hiteltörlesztés mellett nem egyszerű kiállnunk a saját jogainkért – maga a helyzet tehet bennünket megalkuvóvá. Ezért is egyszerű teljesítmény ez Dórától, hiszen korábban még csak el sem tudta képzelni, hogy nemet mond a főnökének.

Mindezek csak az első, bár nagyon fontos lépést jelentik az önbecsülés növeléséhez. A magabiztos fellépést, a hatékony kommunikációt gyakorolnunk kell! Az asszertív kommunikáció ereje azonban nemcsak a jól megválasztott szavakban rejlik. Testbeszédünk, hanghordozásunk, mimikánk mind része

annak az üzenetnek, melyet közvetíteni akarunk, és ezeknek mind összhangban kell lenniük, különben félreérthető lesz az üzenet. Torkunkban dobogó szívvel, stressztől feszülő izmokkal, verejtékkal borított homlokkal, kipirosodott orcával nem vagyunk meggyőzőek. Veszett fejsze nyele, ha túl hangosan, ha túl halkan, vagy ha nem a megfelelő testtartással és arckifejezéssel mondjuk, amit szeretnénk. Ahogyan a fitnessvideók nézegetése sem tesz bennünket edzetté, úgy a cikk elolvasása sem tesz bennünket asszertívvé. Odafigyeléssel és gyakorlással azonban idővel megtérül a befektetett energia: a folyamatos megfelelési igényt, a pszichoszomatikus tünetképzést és a pszichés zavarokat felváltja az őszinte és empatikus kommunikáció, a mélyebb önismeret és a magabiztos fellépés.

Dr. Látos Melinda – klinikai pszichológus, Szegedi Tudományegyetem Sebészeti Klinika

Hogyan lehetséges az a mai modern világban, hogy meglepően sok, immár „felvilágosult” nő reked rosszul működő, bántalmazó kapcsolatban?* Mi az a korlát, ami a váltástól való félelembe zár? Mi lehet rosszabb egy mérgező viszonynál?

A bántalmazó kapcsolatok reneszánsza

Barkász Heléna

Valami új, valami régi...

Két-három generációval ezelőtt még természetesnek vették, hogy a párválasztás egy életre szól, házastársat csak egyszer választunk. A férfiaknak ugyan már ekkor is nagyobb tere nyílt az ismerkedésre, a nőket viszont arra nevelték, hogy tiszteljék és szolgálják férjüket, döntéseit ne kérdőjelezzék meg, legyenek alázatosak. Saját vágyakról, ambíciókról szó sem volt. Evidensnek tűnt, hogy a férfiak képviselik az erősebb nemet, elvégre a „jó szolgálatért” biztonságot adnak cserébe. Lényegesen jobb keresetük révén erősebben támogathatták – sőt egyedüli keresőként jellemzően ők tartották fenn – a családi kasszát, ami további korlátokat és kiszolgáltatottságot jelentett társuk számára.

A legtöbb nő helyzete a házasságkötés után vált végképp kilátástalanná. A „szolgálaton” kívül nem létezett más opció, s inkább lettek rabszolgájává, mintsem társává hitvesüknek. Ez a gondolkodás – bár időközben némileg változott – továbbra is fennmaradt. Még mindig él az a sztereotípiák, miszerint minden nő mellé egy erős, határozott férfi kell, aki majd átveszi a mindennapok terhet. Persze ma már ki merjük mondani, hogy nem szabad olyan kapcsolatban élni, amely szétzúzza önbecsülésünket és teljes elnyomásba

kényszerít. Mégis sokan ezt az utat választják – a régi normák nem tűntek el, csupán átalakultak.

Tudatos elkövetők vagy szerető férfjak?

A nők elnyomására épülő kapcsolatok kutatói arra jutottak, hogy nagyon is tudatos fokozatok rejlenek a bántalmazás hátterében. A családfőt jelképező erős, mindent eldöntő férj mögött masszív önérdekkövetés lapul. A férfi, akinek meggyőződése, hogy egy nő csupán arra teremtett, hogy szolgálja és boldoggá tegye őt, terve kivitelezéséhez alkalmas „alanyt” keres.

Pontosan tudja, melyik társadalmi rétegből, milyen korosztályból, milyen etnikumból válassza ki a terve végrehajtásához tökéletesen megfelelő nőt. Mindezt úgy képes beépíteni már az udvarlás folyamatába, hogy azt nemhogy érintettként, de külső szemlélőként is nehéz felismerni.

Minden nő tudna olyan kényes pontot mondani saját személyiségében, küllemében, amivel nem elégedett, s erre jócskán „rásegít” a média által közvetített tökéletes nőideál. Ez erős önbizalomhiányt – egyszersmind kiváló támadási felületet – teremt. Amikor ugyanis a teremtés koronája kiválasztja a megfelelő alanyt későbbi tervéhez, rengeteget számít, mennyire erős a kiszemelt nő

önértékelése: minél könnyebben megingatható, annál jobban lehet manipulálni.

A nők jelentős hányada vágyik arra, hogy csinos legyen, hogy csodálják, hogy biztonságban érezze magát, ugyanakkor fontos ember és anya is legyen. A külvilág viszont folyamatosan emlékeztet a vetélytársakra, akik akár egy, akár több szempontból is előnyben vannak vele szemben.

Kiből lehet jó áldozat?

A stratégia alapja a komplex fölénszerzés életkorban, iskolázottságban, keresetben, testi adottságokban és vonzerőben. Az a nő válhat áldozattá, aki ezeken a területeken hátrányt szenved párjával szemben.

■ Az életkor ez esetben nem pusztán a vonzó megjelenés miatt szempont: minél fiatalabb

MÁ MÁR KI MERJÜK MONDANI, HOGY NEM SZABAD OLYAN KAPCSOLATBAN ÉLNI, AMELY SZÉTZÚZZA ÖNBECSÜLÉSÜNKET ÉS TELJES ELNYOMÁSBA KÉNYSZERÍT. MÉGIS SOKAN EZT AZ UTAT VÁLASZTJÁK...

Ahogy a pár élete egyre inkább a férfi elképzelései szerint alakul, úgy a nő egyre inkább saját elképzeléseinek, vágyainak elnyomását éli meg. A férj „jó szándékú” tanácsai könnyen válnak a kontroll eszközévé, így a nő akarata mindinkább meggyengül, s a gondoskodás – szinte észrevétlenül – irányítássá alakul. Ekkor kell végiggondolni azt, vajon beszélhetünk-e még szeretetkapcsolatról, ha a másik fokozatosan saját képére formálja párját, azt közvetítve ezzel, hogy személyisége, értékei, megjelenése számára nem elég jó.

valaki, annál tapasztalatlanabb, s ezáltal befolyásolhatóbb.

■ Ugyanerre vezethető vissza az iskolázottság: minél tanultabb a társunk, annál inkább hajlamosak vagyunk hinni neki, különösen, ha magabiztosan tálalja mondanivalóját. Így lassan természetessé válik, hogy a döntések meghozatala a bölcsőbb felet illeti. A bántalmazó férfi tehát arra törekszik, hogy kevésbé tanult nőt válasszon, hiszen ez újabb terület a fölénszerzésre.

■ Az anyagi státus: ha a férfi többet keres, az azt jelenti, hogy több lehetősége és választása van. Elvégre a későbbiekben a család életminősége sokkal inkább az ő keresetétől függ, így a nő automatikusan sérülékenyebbé válik vele szemben.

■ A testi fejlettség, s ezen belül a magasság talán a legkevesebb magyarázatot igénylő tényező. Kutatók arra az eredményre jutottak, hogy világos hatalmi és tekintélybeli előnye van annak, akire „fel kell nézni”.

■ A testi vonzerő fontos szempont. A legtöbb bántalmazó magánál kevésbé vonzó társat keres, vagy legalábbis olyan nőt, aki hozzá képest kevésbé népszerű az ellenkező nem körében. A kapcsolat előrehaladtával olyan helyzeteket idéz elő, melyben a nő folyamatosan azt érzi (s ezt erősíti is benne), hogy bármikor lecserélhető.

■ Az élettapasztalat: nemcsak egy bakfis lány lehet tapasztalatlan, hanem egy érett nő is. Ez komoly hátrányt jelent, elvégre úgy fogja érezni, hogy folyamatosan tennie kell a nálánál „sokkal izgalmasabb” férfi érdeklődésének fenntartásáért, máskülönben elhagyják. Ezért inkább benne marad a számára kellemetlen helyzetekben, csak hogy elkerülje a megaláztatást.

■ A szexuális tapasztalat: minél kevesebb tapasztalata van egy nőnek, annál inkább irányíthatóvá válik. Mivel nem ismeri a nemiség megélésének több alternatíváját, hajlamos lesz elfogadni azt az egyetlen – sokszor bántalmazó, megalázó, kiszolgáltatottá tevő – módot, melyet partnere kínál.

■ A magányosság törekennyé és könnyen befolyásolhatóvá teszi az embert. Ha a férfi tudja, hogy a nő nagyon vágyik egy kapcsolatra, azzal is tisztában van, hogy kevésbé fogják megkérdőjelezni indítékait. Az ilyen sérülékeny nők sokkal kevésbé óvatosak a kapcsolat elején, s a későbbiekben is jóval kisebb eséllyel hagyják el a másikat. Társuk nem lesz rest rendszeresen emlékeztetni őket arra, hogy amennyiben továbblépnek, úgysem találhatnak senkit, aki szeretni tudná őket.

■ A nő saját családjával való rossz kapcsolata is előidézhethet veszélyeztető állapotot. A bántalmazó férfiak kimondottan olyan nőket keresnek, akiknek a kapcsolat kedvéért szembe kell szállniuk a családjukkal, a barátaikkal. Amikor ismerőseik szóvá teszik, hogy „miért ilyen férfival van együtt”, akkor mindenáron megvédik társukat, mert nem akarnak butának tűnni. In-



kább választják a szenvedést egy rossz közegben, semmint hogy azt kelljen hallgatniuk: „látod, mi megmondtuk”.

Mikor lesz a szeretetből bántás?

Bántalmazónak persze nem pusztán a fizikai erőszak elkövetőit tekintjük – az „érzelmi megkárosítás” legalább ennyire súlyos vétség. Mások önbizalmának összetörése, korlátozása, kritizálása, tágabb környezetétől való elszigetelése és verbális sértegetése ugyanannyira erőszaknak számít, mint a tettelegesség.

A folyamat jól felépített színjátékot takar. A férfi a kapcsolat elején együttérző, szerető, gondoskodó társnak mutatja magát, aki különböző helyzetekben igyekszik bizonyítani társa iránti szeretetét. Azonban álságos tényekre épít: gondoskodása többnyire basáskodás, érdeklődése erőteljes kontrollálás, ragaszkodása a másoktól való elszigetelés burkolt formája. Módszere a jutalmazás-büntetés praktikája: a számára megfelelő viselkedést szeretettel, az ettől eltérőt a bántás változatos formáival „honorálja”. Közben apránként adagolja az önbecsülést romboló megjegyzéseket, ezzel párhuzamosan fenntartja a folyamatos bizonytalanságot: nem lehet tudni, hányadán állnak egymással, mennyire stabil a kapcsolat. Az önbecsülés legsós polcán kuporgó nő maga sem tudja, mit rontott el. Folyamatosan azt érzi, annyira szerethetetlen, hogy örülhet, amiért még egyáltalán van társa. Önmagával is vitatkozik, hogy hallgasson-e megérzéseire, amik azt súgják, valami nincs rendben – vagy higgyen a férfinak, aki bőszen hangoztatja: szereti, és mindezzel csak kapcsolatuk fejlesztésére törekszik. Amikor azonban folyamatosan a másik fél igényei kerülnek előtérbe, miközben a saját akarat eltörpül, akkor az már egészségtelen működésre utal. Nagy a probléma, ha a nőnek az

önfeledt boldogság és szeretet helyett megfelelő kényszerben kell élnie, mert nem lehet saját véleménye, magánélete a kapcsolaton kívül, ha folyamatos kritikák, megszegényítések hálójában találja magát, ahol elhitetik vele, hogy ő mindenki másnál kevesebbet ér. Abban a tévhitben él, hogy szerencsésnek tekintheti magát, amiért egy olyan „nagyszerű ember”, mint a társa egyáltalán elviseli őt. Életének egyetlen domináns eleme: a szolgálat.

Az ördögi kör fennmarad

Felmerül a kérdés: miért nem lép tovább a nő, ha folyamatosan azt érzi, hogy a kapcsolatban csak a férfi létezik, ha párjának nem a társa, hanem a szolgája? Mert nagyon erősen rögzül a „bevezető”, melyben a férfi elhitette vele, hogy mellette biztonságban van, hogy szereti – és minden további vita, ami ezután történik, csakis a másik fél hibájából fordulhat elő. A lényeg az önértékelés teljes elnyomása, amely fenntartja ezt az állapotot. A nő egyre biztosabban azt érzi, hogy értéktelen, jelentősége eltörpül a férfi mellett, mindenben rászorul „urára”. Vágyik a családra, sokat gondol az udvarlás kezdeti szakaszára és a férfi meggyőző érveire, miszerint minden – a kritika és a viták is – csakis az ő érdekében történik. Meggyőződése – hála a férfi állhatatos rombolómunkájának –, hogy soha nem tudná őt szeretni és elfogadni senki, ha kilépne ebből a viszonyból.

Rádásul ez a kapcsolat – a diktatúrákhoz hasonlóan – az információk szűréséről, manipulálásáról és az elzárásról szól. Folyamatosan leépül a szociális közeg, mivel a férfi nem engedi a nőt barátai, családja közelébe. Ha mégis, úgy intézi, hogy ebből kellemetlen helyzet kerekedjen. A nő magányossá válik, nem lesz külső támasza, aki magyarázatot adhatna a számára kérdéses párkapcsolati helyzetekre. Támogató közeg nélkül pedig nagyon nehéz kitörni, hiszen nincs más perspektíva, csak amit a férfi kínál. Az anyagi kiszolgáltatottság és a folyamatos verbális fenyegetés, testi bántalmazás is a távozást megakadályozó erő.

Megelőzni, kitörni?

A leghatékonyabb természetesen az elkerülő manőver lenne, erre azonban a legtöbb nő nem képes, mivel nagyon kicsi az önbizalma, naiv, nem ismeri fel az intő jeleket.

Érdemes óvatossá lenni már az ismerkedés legelső fázisában. Kritikus, vizsgáló szemmel értelmezni, reálisan mérlegelni a férfi által elmondottakat. Lényeges a saját elképzelések fontosságában való hit – ez persze nem azt jelenti, hogy minden későbbi döntésnek a nő vágyai szerint kell alakulnia, inkább arról szól, hogy már az udvarlás szakaszában figyelni kell az egyenlőségre.

■ Például ne mindig a másik fél döntsön, legalább annyiszor ő maga is. Ez apróságokban is rögzüljön: ha eldöntötte, hogy leteszi a telefont, akkor ne hagyja, hogy még félóráig elhúzódjon a beszélgetés. Ha eldöntötte, hogy nem ér rá egy adott napon találkozni, akkor tartson ki emellett, ne terhelje magát felesleges alkalmazkodással.

A MAGÁNYOSSÁG TÖRÉKENNYÉ ÉS KÖNNYEN BEFOLYÁSOLHATÓVÁ TESZI AZ EMBERT.

■ Legyen saját élete, saját döntései, hobbija, kedvelt tevékenysége, baráti köre.

■ Ezen felül természetesen pozitívum, ha van egy jól működő kapcsolata, de ne kizárólag e körül forogjanak a mindennapjai.

A kellő önbecsüléssel rendelkező nőket – akik ki tudnak állni érdekeik mellett, – a bántalmazók nem képesek betörni, így idővel feladják a küzdelmet „idomításukkal”. A világon épp elég férfi létezik, ezért nem szabad attól félni, hogy nem lesz jobb választás, túrni kell... Nem melleleg gyermekei életminőségéről és sorsáról is dönt az a nő, aki bár érzi, hogy rossz irányban halad, mégis folytatja útját, mert úgy véli, még mindig jobb így, mint egyedül maradni, gyerek nélkül. Az ember egy kapcsolaton belül is érezheti magát éppoly magányosnak, mint egyedül. De az utóbbiban azért több a választás...

Barkász Heléna – pszichológus. Egészségpszichológusi diplomáját a Debreceni Egyetemen szerezte, jelenleg ugyanitt végzős hallgató a klinikai- és mentálhigiéniai szakpszichológusi képzés felnőtt szakirányán.



Az apaság szexistává tesz?

A frissen apává vált férfiak hirtelen konzervatívabbak lesznek, mint valaha: miután belekóstoltak a szülői szerepbe, nagyobb arányban állítják, hogy a gyereknevelés a nő fő dolga. A tudósok szerint azonban ennek a hozzáállásnak az oka nem a biológiában, hanem inkább a társadalmi berögződésekben keresendő. A University of Queensland kutatása során közel 2000 ausztrál felnőttet kérdeztek a szakemberek, mielőtt és miután szülővé váltak. A fő fókusz a gyereknevelés és a házimunka volt: kiderült, hogy a férfiak a gyerek születése előtt ugyan hajlandóak voltak osztozkodni a házimunkán, de később már kényelmesebbnek találták azt a konzervatív álláspontot, hogy a nő helye a konyhában és a gyerek mellett van. A kutatást vezető Janeen Baxter társadalomtudós úgy látja: „A jelenség gyökere nem a biológiában, hanem a társadalmi konstrukcióban rejlik: az egész rendszer a nő feladatként tekint a gyereknevelésre, miközben a férfi pénzt keres. A háztartási szerekről szóló reklámok a nőket szólítják meg, a benzinkutak mosdóiban a női vécékben lehet csak pelenkázni, a szülői szabadság a munkahelyeken főként nőknek jár – egyszóval egy száz évvel ezelőtti modellt forszíroz ma is a társadalom. Épp ezért a nők egy jelentős részére is hasonló hatással volt a szülői szerep: nagyobb arányban vélekedtek úgy a gyerek születését követően, hogy a nők fő életfeladata a gyereknevelés. Ez elsőre ellentmondásnak tűnik, hiszen ők dolgoznak többet a jövőben alacsonyabb bérért, viszont Baxter szerint érthető is: ezek a nők, akik tudat alatt úgy érzik, hogy nincs más alternatíva, szeretnék maguk számára is megideologizálni a változásokat, ezért felnagyítják saját jelentőségüket anyaként, hogy értelmet adjanak lemondásaiknak.

A boldogság kulcsa a kapcsolatokról vallott nézeteinkben rejlik



Az egyedülállók ugyanolyan boldogok lehetnek, mint azok, akik párkapcsolatban élnek – ez csupán a temperamentumuktól függ. A kutatók az évek során kimutatták, hogy az egyedülálló emberek általában kevésbé elégedettek az életükkel, mint azok, akiknek van partnerük. Ez azonban csak az átlagot mutatja, és egyes vizsgálatok arra is fényt derítettek, hogy a szingli lét akár előnyökkel is járhat – például szorosabb kapcsolat kialakítását teszi lehetővé a barátokkal és a családtagokkal. A *Social Psychological and Personality Science* szaklapban megjelent tanulmány most újabb réteget tárt fel: az egyedülállók valójában ugyan-

olyan teljes életet élhetnek, mint a párkapcsolatban élők – a boldogságuk részben attól függ, hogyan viszonyulnak általánosságban a párkapcsolatokhoz. A lényeg a kutatók szerint az, hogy az adott személy kerüli-e a konfliktusokat és a drámát a kapcsolatban – ebben az esetben ugyanis a szingli lét ugyanolyan teljes értékű lehet számára, mint a párkapcsolat. Azok az emberek viszont, akiket nem aggasztanak annyira a párkapcsolat ingadozásai és problémái, többnyire boldogtalanabbak egyedülállóként. Mindez az új-zélandi Auckland Egyetem kutatásának vezetője, Yuthika Girme és munkatársai szerint arra utal, hogy bizonyos személyek esetében a romantikus kapcsolat hiánya komoly stresszforrást szüntethet meg. A felmérés során több mint 4000 új-zélandi felnőttel töltettek ki kérdőíveket két alkalommal, egy év eltéréssel. Egyötödük egyedülálló volt mindkét időpontban, a többiek pedig házasságban voltak, együtt éltek vagy jártak valakivel. Az eredmények összességében ugyanazt mutatták, ami más tanulmányokból is kiderült – vagyis hogy a párkapcsolatban élők boldogabbak, mint az egyedülállók. A kép azonban rögtön árnyaltabbá vált, amint a kutatók „mélyebbre ástak”. Azok a szinglik, akik a drámamentes kapcsolatokat értékelik, ugyanolyan boldogok voltak, mint a párkapcsolatban élők. Azok az egyedülállók viszont, akik nagyra értékelik az intimitást, még ha az konfliktussal is jár, kevésbé voltak boldogok. A szakemberek szerint azért válik egyre fontosabbá az a kérdés, hogy az egyedülálló emberek boldogok-e, mert napjainkban mind többen halogadják a házasságot vagy válnak el, és egyre több az egyedülálló felnőtt a nyugati társadalmakban.

Színlelni BOLDOG orgazmust

MIÉRT TESZNEK ÚGY
A NŐK, MINTHA
KIELÉGÜLNÉNEK –
AMIKOR MÉGSEM?

A színlelt orgazmust, mint női stratégiát kb. egy évszázaddal ezelőtt dokumentálták először – napjainkban egyes becslések szerint a nők 53-67 százaléka él ezzel az „eszközzel”. Ugyanakkor átfogó szakmai írást a mai napig nem találunk a témáról – azt is mondhatnánk, hogy a színlelt orgazmus a női szexualitás egyik legkevésbé kutatott területe. (A női orgazmussal kapcsolatos evolúciós vitáról az előző lapszámban szoltunk részletesen.)

Meskó Norbert

Színlelő nők és férfiak

A kutatók nem rendelkeznek pontos információkkal azzal kapcsolatban, hogy a nők miért színlelnek orgazmust. Bizonyára azért, mert ez egy igen nehezen kutatható terület. Egy vizsgálat szerint a nők 50 százaléka legalább egyszer életében színlelt már orgazmust, míg egy másikban arra a következtetésre jutottak, hogy a nők 13 százaléka többnyire csak színleli – de hogy miért tesznek így, nem ismerik az okát. Talán kevesen tudják, de a férfiak is színlelnek orgazmust, egy kutatás szerint a férfiak 25 százalékanak életében már legalább egyszer előfordult. Az esetek túlnyomó többségében ez főként alkoholos befolyás miatt történt, vagy mert a férfinak aznap már volt orgazmusa. Egy sok fantáziát igénylő feltételezés szerint azok a nők, akik orgazmust színlelnek, úgy érzelik saját magukat, mint akiknek nem megfelelő a párkapcsolati minősége, s úgy vélik, nem is képesek igazán jó minőségű partnert megszerezni (aki mellett valódi orgazmusuk lenne), ezért adnak hamis visszajelzést partnerüknek.

Miért színlelnek orgazmust a nők?

■ A PARTNER MEGTARTÁSÁNAK ESZKÖZE?

Néhány kutató azt feltételezi, hogy a nők mindezt azért teszik, hogy megtartsák partnerüket. Egy vizsgálatban azt találták, hogy a résztvevő (453) egyetemista nők gyakrabban cselekedtek így, ha úgy érezték, hogy megnőtt partnerük hűtlenségének esélye. Ráadásul azok, akik másoknál hajlamosabbak voltak orgazmust színlelni, más pár-megtartási stratégiákhoz is gyakrabban folyamodtak: például a partner közvetlen „őrzése”, vagy (a partner mint) tulajdon jelzése a nyilvánosság előtt. Más vizsgálatok pedig arra is rávilágítanak, hogy ezek a nők hajlamosak olyan stratégiákat is alkalmazni, amelyek a partner iránti elköteleződés hiányát jelzik, vagy flörtölnek más férfakkal. Ezek az eredmények megerősítik azt az elképzelést, hogy a színlelt orgazmus funkciója többszörös lehet: bizonyos körülmények között jelezheti a partner iránti elköteleződést, érdeklődést, szeretetet, vagy éppen a partner elköteleződésének manipulálását.

Vonzó férfival könnyebb elérni?

A kutatások szerint a női orgazmus növeli a megtermékenyülés valószínűségét, ha fizikailag vonzó férfi a szexuális partner. Ugyanis az egyén fizikai vonzereje, szépsége (mint pl. a szabályos arc, vagy a másodlagos nemi jellegek testi és arcvonásokban kifejeződő jellemzői) összefügg tulajdonosának átlag feletti immunképességével, illetve az ezért felelős jó génekkel. Egy vizsgálatban azt találták, hogy a vonzóbb férfiak partnerei nagyobb gyakorisággal számolnak be közösülés közbeni orgazmusról, mint azok a nők, akiknek kevésbé megnyerő a párjuk. Egy másik vizsgálat szerint pedig a nők gyakrabban élnek át orgazmust közvetlenül a partnerük ejakulációja után (ez a spermium-megtartás optimális időszaka) – de ezt csak azok a nők állították, akiknek a partnere objektív megítélők szerint is különösen vonzó volt. Mindez alátámasztja azt a feltételezést, hogy a női orgazmus a jó genetikai minőségű apa kiválasztásában játszhat szerepet, mert ezek az értékes tulajdonságok (egészségesség, termékenység) fontosak lehetnek az utódok túlélési és szaporodási sikeressége szempontjából.

TERMÉSZETESEN A FÉRFI PARTNERNEK JELENTŐS SZEREPE LEHET ABBAN, HA EGY NŐ ÚGY DÖNT, HOGY SZÍNLEL

■ A PARTNER ÖNÉRTÉKELÉSÉNEK NÖVELÉSE?

Természetesen a férfi partnernek jelentős szerepe lehet abban, ha egy nő úgy dönt, hogy színlel. Egy vizsgálat szerint a férfiak 90 százalékát érdekli, hogy szexuális együttlétük során a nő átélte-e orgazmust. Az egyetemista nők 70 százaléka azért színlelte, hogy ne bántsa meg partnere érzéseit, kedvében akart járni. Mikor úgy tűnt, hogy a férfi szexuális csúcspontja közeleg, megjátszotta az orgazmust, hogy ezzel teljesebbé tegye partnere élményét. Azok a nők, akiket partnerük megkérdezett az aktus után, hogy eljutottak-e a csúcsra, nagyobb valószínűséggel színleltek kielégülést, mint azok, akiknek a partnere nem kérdezett rá erre. Az orgazmust megjátszó nők nagyobb valószínűséggel éreztek büntudatot, ha nem volt valódi az érzés – szóval úgy tűnik, hogy a színleléssel főként partnerüket szeretnék volna megóvni attól, hogy rossz érzéssel élje meg együttlétük „sikertelenségét”.

Partnerünk szexuális kielégítésének képessége közvetlen visszacsatolást ad számunkra arról, hogy milyen szeretők vagyunk. Mivel a szexuális együttlét alkalmával a férfiak szinte mindig orgazmushoz jutnak, ez a képesség nem befolyásolja közvetlenül egy férfi saját magáról, mint szeretőről alkotott képét – ám ha rendszeresen képes orgazmushoz juttatni a partnerét, az növelheti szexuális önértékelését.

■ TÖBBSZINTŰ PROBLÉMAEGOLDÁS?

Mint ismeretes, a nők hajlandósága az együttlétre nem feltétlenül csupán szexuális indíttatású (mint a férfiaké) – őket inkább a partnerrel való érzelmi összeköttetés, az intimitás elérésének reménye vezérli, illetve a negatív szexuális következmények (pl. kudarc, csalódottság, önszeizálás hiánya) elkerülése. A nők számára nagyon fontos, hogy a szexuális aktust

A nők közösülés közben élnek át legkevésbé orgazmust, gyakrabban orális szex során (amelyet a férfi nyújt a nőnek), de leginkább maszturbáció közben – derült ki egy további vizsgálatból. Az orgazmus közbeni hangadás gyakorisága pedig ezzel éppen ellentétes: legkevésbé maszturbáció közben, leginkább közösülés közben vokalizálnak a nők. Ezért a kutatók úgy vélik, hogy utóbbi is azért alakult ki, mert serkenti a férfi partner gyorsabb kielégülését, növelve ezzel a megtermékenyülés valószínűségét.

élvezetes, kielégüléssel járó tevékenységként éljük meg, amely nagyfokú intimitással és párkapcsolati elégedettséggel kapcsolódik össze. Ezért talán nem meglepő, hogy a megkérdezett nők 68 százaléka azt állította, akkor is együtt maradna a partnerével, ha soha nem élne át vele orgazmust. Bizonyos körülmények között tehát az orgazmus színlelése képes fenntartani azt a látszatot, hogy a szexuális érintkezés élvezetes a nő és/vagy partnere számára, növelni tudja a párkapcsolati elégedettséget és az intimitást, emellett segít a konfliktusok elkerülésében.

■ TÁRSADALMI ELVÁRÁS?

Számos feminista kutató arra hívja fel a figyelmet, hogy a „normális”-nak tartott női szexuális működésre káros hatással van a médiában elterjedő, női szexualitással kapcsolatos imidzs. A nyugati világban elterjedt erotizált női megjelenés olyan elvárást közvetít a nők felé, amely szerint a szexuális együttlét közben el KELL érniük az orgazmust. Az „ideális” női szexualitást „ábrázoló” filmekben, magazinokban, reklámokban az a jó szerető, aki szexuálisan mindig válaszkész és képes kielégíteni partnere szükségleteit. Egy vizsgálatban azt találták, hogy a nők színlelt orgazmussal kapcsolatos motivációjában

fontos szerepet játszik a szexuális kompetencia (hozzáértés) átélése. Ez magában foglalja azt is, hogy egy nő szexuálisan vonzó szeretne lenni, partnere pedig megerősíti ezt a viselkedést azzal, hogy ez neki is tetszik. Egy 161 egyetemista nő részvételével végzett vizsgálatban azt találták, hogy az orgazmust színelelő nőknek magasabb volt az önértékelésük, mint azoknak, akik nem játszották meg a kielégülést – azért, mert a tettetett válaszkészségüket partnerük pozitívan értékelte, s ez jutalomként, megerősítésként hatott rájuk.

A szorongók, az elkerülők és az életkor

A Pécsi Tudományegyetem kutatói arra hívják fel a figyelmet, hogy a párkapcsolati kötődés mintázatának is szerepe lehet abban, mennyire hajlamos valaki az orgazmus színlelésére. (A kötődés pszichológiai elméletéről lásd a 25-26. oldalt.) Kutatásukban egy anonim online kérdőívet töltött ki 353 nő. Az eredmények azt mutatták, hogy az orgazmust színlelőkre inkább az elkerülő kötődés jellemző (ők azok, akik például kényelmetlennek tartják az intimitást).

Akik orgazmust színlelnek, változatos okok miatt teszik ezt:

■ Az elkerülő kötődést mutató nők főként azért, hogy bizonyos rossz érzéseiket csökkentsék. Azért, hogy ne érezzék olyan rosszul magukat, mert nincs valódi orgazmusuk. Azért, hogy partnerük érzéseire tekintettel legyenek. Végül azért, hogy hamarabb túllegyenek a szexuális aktuson, amely nem hoz valódi örömet számukra. Azért, hogy elhesseggessék ezzel a valódi orgazmus elérésének hiánya miatti kellemtelen érzéseiket, vagy azért, mert attól tartanak, hogy nem megfelelően reagálnak egy szexuális helyzetben.

■ A szorongó kötődésűek (akikre inkább az jellemző, hogy tartanak partnerük elvesztésétől, és bizonytalanok önmaguk párkapcsolati és szexuális értékességében) némileg más okok miatt játsszák meg



az orgazmust. Őket inkább az motiválja, hogy valahogy kimutassák, mennyire értékelik partnerük erőfeszítését, amit szexuális kielégülésükért tett. Valamint azért, hogy ne kelljen átélniük azt a csatlódottságot, amit akkor éreznének, ha bevallanák, hogy nem sikerült elérniük valódi orgazmust. Mindemellett a szorongó nőknél az orgazmus színlelésében kifejezetten szerepet játszik önmaguk és a partner szexuális izgalmanak fokozása is.

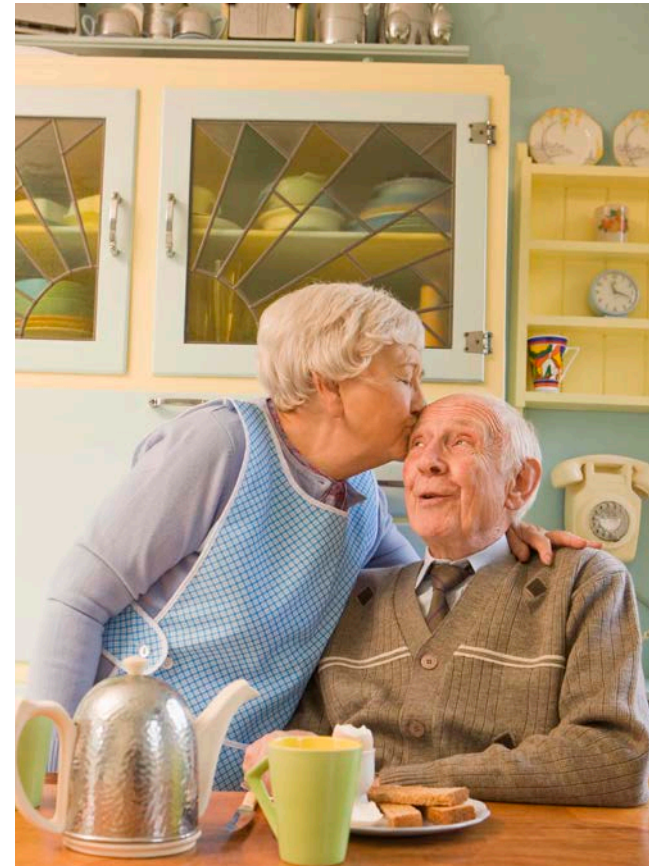
■ Érdekes eredmény még, hogy a szexuális irányultságnak nincs szerepe az orgazmus színlelésében. A válaszadó nők közel harmada ugyanis arról számolt be, hogy nem kizárólag ellenkező nemű partner iránt érdeklődik, de úgy tűnik, hogy ez a tényező nem befolyásolja az orgazmus színlelését – ellenben az életkor markáns hatással volt rá. A pécsi kutatók azt találták, hogy az idősebb nőkre inkább jellemző a tettetett kielégülés, mint a fiatalabbakra. Nem igaz tehát az az általános vélekedés, hogy a fiatalabb nők – mintegy a saját sze-

xualitásuk tanulása, egyfajta „szexuális önismeret” gyarapítása közben – többször színlelnek orgazmust. Ellenkezőleg: az idősebbek gyakrabban teszik ezt...

A női színlelt orgazmussal kapcsolatos pszichológiai kutatások egyelőre a viselkedés mögött álló okok feltárással foglalkoznak, és csak ritkán kapunk választ arra a kérdésre, vajon nem rombol-e többet ez a fajta hazugság a párkapcsolaton, mint amennyit használhat neki. A jövőben ezért számos új kérdés megválaszolása vár a kutatókra – egyelőre meg kell elégednünk azzal, hogy beszélünk róla. A színlelt orgazmusról beszélni ugyanis olyan tabudöntögető dolog, amely az első lépést jelentheti az őszintébb párkapcsolat felé vezető úton.

Párkapcsolati kötődés

A kötődélmélet úttörői az 1960-as és 70-es években írták le először, hogy az újszülött és gondozója között olyan speciális (kötődési) kapcsolat alakul ki kb. az első életév végére, amelyet az egyén alapként, egyfajta mintaként használ a későbbi társas kapcsolatainak alakításában. Különösen fontos ez a korai kötődési kapcsolat az olyan későbbi felnőttkori intim viszonyok alakulása szempontjából, mint a párkapcsolat és a szülő-gyermek reláció.



az elméletalkotó, John Bowlby később arra is kitért, hogy a nyugalmat sugárzó személyek és az érzelmi biztonságot adó kötődés iránti szükséglet nem csupán csecsemőkorban fontos az egyén számára. Ez az igény az élet további szakaszaiban is elkísér bennünket, és képes magyarázatot adni az olyan hasonló érzelmek létezésére, szerkezetére és működésére is, mint a szerelem.

A párkapcsolat kutatói szerint a felnőttkori szerelmi kapcsolatban kialakuló érzelmi kötődés felfogható az elsődleges gondozóval való csecsemőkori kötődés egyfajta párhuzamának is, valamennyi jellegzetesség megfeleltethető a szerelem legfőbb jellemzőinek. A felnőttkori szerelemre és a csecsemőkori kötődésre egyaránt jellemző a szemkontaktus, a megtartás, az érintés, a gyengédség, a mosoly, a sírás, a kapaszkodás, az ölelés. Mindkét típusú relációban fontos a vágy, hogy a partner (szülő, szerelmes társ, házastárs) nyugtasson meg bennünket, amikor feszültek vagyunk. Ahogy mindkettőben általános a szorongás, a harag és a szomorúság, ha elveszítjük a másikat, vagy külön kell válnunk tőle – és a boldogság, ha újra együtt lehetünk a szeretett személlyel.

Egy biztonságérzetet adó kapcsolat alakulása nagyban függ az elsődleges kötődési személy hozzáállásától – legyen az szerelmi partner vagy a csecsemő gondozója. Ha az illető elég

érzékeny és fogékony, az növeli a hozzá kötődő gyermek vagy partner közelség-érzését. Ha a partner nem elérhető, vagy nem mutat fogékonyságot az egyén közelség-igényére, az szorongással, lehangoltsággal járhat együtt. Ilyenkor az individuum felfokozott érzékenységgel reagál a szeretet – vagy a szeretet hiányának – jelzéseire, az érzelmi elfogadásra vagy visszautasításra. A szeparáció vagy érdektelenség (a másik érzelmi jelenlétének hiánya) bizonyos mértékig még serkenetheti is a gyermek vagy a felnőtt közelségkereső viselkedését. Ám egy adott ponton túl mindez ahhoz vezet, hogy az egyén eltávolodik a partnertől vagy a gondozótól, hogy megóvja magát a fájdalomtól és stressztől, amelyet a frusztráló kapcsolat okoz.

Az újabb kutatásokban arra is kíváncsiak voltak, hogy a '70-es években megfigyelt (a klasszikussá vált szülő-csecsemő tanulmányokban publikált) három különböző kötődési minta – a biztonságos, a szorongó és az elkerülő – vajon megtalálható-e a felnőttkori párkapcsolatokban is a szerelmi partnerek között. Ezért a kutatók kifejlesztettek egy önkitöltős kérdőívet, amelyet a felnőttkori kötődés mérésére alkalmaztak. A vizsgálat résztvevőit arra kérték, jelöljék meg azt a kategóriát, amelyik leginkább jellemző a szerelmi kapcsolatukban átélt érzésekre és viselkedésre.



A kérdőív a következő három leíráshoz hasonló összefoglalókat tartalmazott.

■ Biztonságos kötődés

Úgy találok, hogy viszonylag könnyen képes vagyok közel kerülni máshoz és nem okoz kényelmetlen érzést, hogy érzelmileg függjek valakitől, vagy az, hogy más függjön tőlem. Nem aggódom amiatt, hogy elhagyhatnak, vagy valaki túl közel kerülhet hozzám.

■ Elkerülő kötődés

Nekem egy kissé kényelmetlen dolog közel kerülni máshoz. Nehéznek találok, hogy teljesen megbízzak másban, és nehéz megengednem magamnak az érzést, hogy mástól függjek.

Ideges, feszült leszek, amikor valaki túl közel kerül hozzám, és gyakran tapasztalom azt, hogy a másik közelebb akar kerülni hozzám, mint amennyire nekem az kényelmes lenne.

■ Szorongó kötődés

Úgy érzem, a másik vonakodik attól, hogy annyira közel kerüljön hozzám, amennyire én szeretném. Gyakran aggódom amiatt, hogy a partnerem nem szeret igazán, vagy nem akar velem maradni. Szeretek nagyon közül kerülni a partneremhez, és ez néha riasztó a másik ember számára.

Az eredmények azt mutatták, hogy a három kötődési mintázat gyakorisága a vizsgált populációban nagyon hasonló ahhoz, amelyet a gyermekkori kötődés felmérésekor korábban mértek.

■ Akik magukat a biztonságosan kötődő kategóriába sorolták, szerelmi kapcsolataikban barátságosnak, melegszívűnek, bizalomtelinek és támogatónak bizonyultak. Szerintük a közelség a párkapcsolat központi jellemzője, és lehetségesnek tartották, hogy az intenzív szerelem megmarad a kapcsolatban, még akkor is, ha hosszabb idő telik el.

■ Az elkerülő stílusú emberek olyannak írták le szerelmi kapcsolatukat, amelyben alacsony az érzelmi melegség, hiányzik a barátságos egymás féle fordulás, és csekély az érzelmi bevonódás. Meg voltak győződve arról, hogy a szerelem az idő múlásával elhalványul, és a filmekben, regényekben ábrázolt romantikus szerelem a valóságban nem is létezik.

■ Ezzel ellentétében a szorongó kötődést mutató emberek úgy jellemezték szerelmi kapcsolatukat, mint szenvedélyes, sőt egyenesen a megszállottságon és erőteljes fizikai vonzódáson alapuló viszonyt. Ők kimondottan vágnak a partnerrel való egyesülésre és hajlamosak könnyen, gyorsan szerelembe esni, szinte különösebb válogatás nélkül. Szerelmi partnerüket megbízhatatlan, támogatást nem nyújtó személyként jellemzik, aki miatt azonban intenzív féltékenységet élnek át, és akire egyben haragszanak is. Ugyanakkor tartanak a partner visszautasításától és félnek, hogy végül a párjuk elhagyja őket.

Dr. Meskó Norbert – pszichológus, a Pécsi Tudományegyetem docense, az Evolúciós Pszichológia Kutatócsoport munkatársa. Fő kutatási területe a fizikai vonzerővel összefüggő párválasztási preferenciák feltárása.



CS aládtérpeutaként gyakran szembe-
sülök azzal, hogy a családtagok egészen másképp látják azt a helyzetet, amit „közös munkával” alakítanak ki maguk körül. Pedig milyen jó lenne, ha néha bepillanthatnának egymás fejébe: talán sokkal kevesebb félreértés és tévedés bonyolítaná az életüket. Az előző számban megjelent cikk* a jelenséget általánosságban ragadta meg – most kövessük végig egy túlvédő család „lelki gubancait” az egyes szereplők szemszögéből, időről-időre „kihangosítva” a lélekszakértő megjegyzéseit.

Az anya története

Fél hat van, végre hazaérek. Borzasztó nap volt ma a munkahelyemen: úgy látszik, mindenki arra számít, hogy kihasználhat, mert tudják, hogy képtelen vagyok félkészén otthagyni valamit. Csengetek, de senki nem nyit ajtót, pedig a fiamnak és a férjemnek is itthon kellene már lenni – csak nem történt valami bajuk? Végre előkotrom a kulcsomat, persze két nehéz szatyorral nem könnyű ajtót nyitni. Beesek az előszobába, a következő lépéssel pedig átesek a fiam cipőin – nem igaz, hogy képtelen rendet hagyni maga után! Hahó! Semmi válasz. A lakás kisebbfajta csatatérre emlékeztet, már megint fél éjszaka fent kellennem, hogy minden rendben legyen. Ruhák szanaszét,

mosatlanhalmok a konyhában, a szemetest se vitte ki senki, pedig az tényleg a gyerek feladata lenne. Hol a gyerek? Benézek a szobájába: a számítógép előtt ül, se hall, se lát. „Mondom, megjöttem!” Azt feleli, hagyjam békén, mert épp egy nagyon fontos küldetésben van benne. „És az iskolai küldetés?” Az még nincs kész, mert még nem ért rá. De könyörgöm, miért nekem kell mindig figyelmeztetni? És ez a borzasztó rendetlenség... 10 éves koromban én már a kisebb testvéreimet gondoztam. Miért nem érti meg? Előkészítem a vacsorát és összeterelem kis családomat, hogy együtt lehessünk végre. Megkeseredik a falat a számban, amikor arról értesülök, mit felejtett el és mi nem sikerült már megint. Ennek a gyereknek már soha nem nő be a feje lágya?! Már látom lelki szemeim előtt az este további részét: könyörgök, hogy vegye elő a leckéjét, egyedül semmire nem megy, ezért mellé kell ülnöm, magyarázok, visszakérdezek, ő meg csak üveges szemekkel ül vagy vitatkozik. Amikor már mindketten lila fejjel kiabálunk, bejön a férjem és azt mondja, hagyjam békén a gyereket, aztán leteremti, miért bosszantja fel minden áldott nap az anyját. Mire lecsillapodunk, már este tíz, és mindenki elgyötört. Miért van az, hogy én a lelkemet kiteszem értük, és semmi segítség, semmi köszönet? – fut még át az agyamon, miközben az ágyba zuhanok...

„NE SÜSS KALÁCSOT, AZ LESZ AZ ÜNNEP”

(CSEH TAMÁS)

* A túlvédett gyerek. Mindennapi Pszichológia 2015. 4. szám



► A pszichológus hangja

Nagyon sok anya küzd manapság a fenti ön-vallomásban is megfogalmazott nehézségekkel. A perfekcionizmusra hajlamos nők helyzete különösen nehéz, mert ők azok, akik se otthon, se a munkahelyen nem tudnak nemet mondani, ami egyenesen vezet a túlterhelődés felé.

A tágabb közösség, a nagyobb család támogatása nélkül magányossá vált anyák identitásuk megerősítését nemigen várhatják környezetüktől, ezért gyakran gyermekük visszajelzéseire támaszkodnak. Persze a gyerek – csak saját érdekeit nézve – nem fog tárgyilagos választ adni arra a kérdésre, hogy az anyja jó anya-e? Ha neki tetszőt csinál, pozitívan jelez, ha pedig nem, ellenáll, ami tovább növeli a bizonytalan anyák aggodáshajlamát.

De vajon törvényszerű-e, hogy (többnyire) csak az anyán múljon a család és a gyermekek jólléte? Lehet-e több terhet rakni a többi családtagra és a gyerekekre? Az anyai túlvedéssel foglalkozó pszichológusok szerint lehet – és kell is. Ennek két jótékony hatása is van: egyrészt az anya terhei csökkennek, pszichés jólléte növekszik, másrészt a családtagok odatartozónak és hasznosnak élehetik meg magukat. Ehhez viszont az anyának el

kell hinnie, hogy attól még nem dől össze a világ, ha kiengedi a kezéből az irányítást – lehet, hogy időlegesen több feszültség keletkezik, de nem kell megijednie az addig túlvedett családtagok természetes ellenállásától.

Munkám során gyakran kérdezik tőlem az elkeseredett anyukák: „Miért nem végzi el magától a feladatait, pedig már elég nagy ahhoz, hogy megértse?” Ezt a kérdést általában a gyermek folyamatos passzivitása kíséri – a családtagokat otthon rendszeresen kiszolgáló, de panaszeit, kéréseit gyakran ismételtető anyákat ugyanis általában nem veszik komolyan. Tudomásul kell venni, a gyerekek önként ritkán vállalnak magukra feladatokat. Vagyis sokkal jobban hisznek a szülő határozott, következetes viselkedésének, mint a szülői „monológoknak”. Végtelen szolngatás helyett jobban beválik a következményekkel való szembesítés: ha nem készítette el a feladatát, akkor anélkül megy iskolába, ha nem pakolta el a játékeit, akkor bizonyos ideig nem játszhat velük. Vagyis az imamalomként ismételtetett kérések, könyörgések, fenyegetőzések helyett tettekkel tegyük egyértelművé szándékunkat (akkor teszem meg neked azt, ha Te is megteszed ezt).

A túlvedés persze nemcsak az anyát terheli túl – a gyermektől is elveszi a fejlődéshez, a korának megfelelő önállóság kialakulásához szükséges teret. Hosszú távon huzavonákhoz, játszmákhoz és rossz közérzethez vezet. Az anyukáknak tehát azt tanácsolom, legyenek bátrabbak! Ne engedjék magukat lerázni, mert ha lerázhatóak, kizsákmányolhatóak maradnak, akkor tényleg nem változik semmi. Ne feledjék: a túlvedett gyermeket Önök szoktatják rá az élet passzív élvezetére – tehát elsősorban Önök tudnak ezen változtatni. Az ilyen gyermek ugyanis élvezi a szülő szolgálatait, amíg azok kielégítik grandiózus igényeit. A túlvedett gyermek és a túlvedő szülő között gyakran érezhető a kölcsönös elégedetlenség: a gyermek elégedetlen, kritikus a szülővel szemben, így téve folyamatos (bűntudatának felkeltésén keresztül) a vele való foglalkozást – a szülő pedig elégedetlen a gyermekkel szemben, mert nem érti, miért nem lesz önállóbb. Terheljék hát meg a gyermekeket feladatokkal, felelősséggel, így hagyják őket felnőni, fejlődni – s majd amikor eljön az ideje, leválni is.

A gyerek története

Ezt a szörnyet még mindenképp legyilkoljuk – milyen jó, hogy itt van velem a csapat a neten. Igazi jó barátok. Azok az iskolai lúzer pedálgépek képtelenek lennének egy ilyen stratégiát átgondolni. Hú, basszus, hazajött anyja, és még nem csináltam meg a házit – már megint balhé lesz. Na, már elkezdett nyaggatni, de elküldtem, hogy még nem érek rá. Ezt egyelőre megúsztam. Mindennap jön ezzel a dumával, hogy legyenek rendesebb, csináljak rendet, figyeljek oda, ebben a korban ő már mi mindent csinált, szedjem össze magam... De engem a suli untat, a rendetlenség meg nem zavar. És már tökélyre fejlesztettem az üveges szemekkel hallgatást – néha azért lebukok, hogy semmit sem hallottam abból, amit mondott. Vacsi közben kikottyantom, hogy elhagytam a tornacuccomat, és hogy fogalmam sincs, mi a házi angolból, jobb, ha hamar túl vagyunk a keserű pirulákon. Látom, ma sem úszom meg a nyaggatást. Nem érti meg, hogy házit csinálni olyan, mintha a fogamat húznák. Készíthetem elő a könyveket és a füzeteket, ő leül mellém, mert tudja, hogy egyedül nem tudom, meg nem is akarom megcsinálni a feladatokat. Órákig csak ülünk, és nem mennek a fejembe a dolgok, ráadá-

sul olyat követel tőlem, amit nem is úgy kell, ezért aztán persze, hogy kiabálok vele. Ha ennyire fontos neki, miért nem ő jár suliba?! Végre bejön apa, rá azért néha lehet számítani. Leteremti anyát, hogy most már vegye vissza magát, ne nyaggasson. Ezen a ponton megint összevesznek, és már látom, megint én húzom a rövidebbet. Apa rám mordul, ezért kénytelen vagyok egy kicsit komolyabban odafigyelni. Tíz körül kezd elcsendesülni a csatatér, és megpróbálok visszalopózni a nethez, de anyám most meg a mosakodással nyaggat. Hát az embernek már sohasem lehet nyugta?! Mire visszaérek a szobámba, szokás szerint elvitték a számítógépes kábelt – még szerencse, hogy nem tudják, van tartalék...

► A pszichológus hangja

Ahogy megismerjük a túlvedett gyermek nézőpontját, sokkal érthetőbbé válnak az anya nehézségei is. Az elmúlt időszakban az anyai szerep megváltozásával párhuzamosan a gyermekek családi szerepe is jelentősen átalakult. A mai gyerekek többsége tanul, játszik, sportol – tehát fejleszti magát és szórakozik, de legtöbbször nem kell felelősséget vállalniuk a családjukért. Száz évvel ezelőtt, ha a gyerek megfejté a kecskét, az nemcsak önfejlesztés vagy szórakozás volt, hanem felelősségteljes feladat a család érdekében. Ezeknek a változásoknak persze rengeteg pozitív oldala van, hiszen a mai gyermekeknek nem kell nélkülözniük vagy szenvedniük – de nagy árat fizetnek érte. Ugyanis aki csak önmaga érdekeire fókuszál, abban nem alakulhat ki valódi önbecsülés sem, hiszen valódi önbecsülést csak valódi felelősségekből, valódi közösségek pozitív visszajelzései útján lehet szerezni. Az iskolai feladatokat a gyermekek gyakran nem tekintik valódi felelősségnek, az iskolai osztályok pedig sajnos ritkán valódi közösségek.... Akinek viszont nincs felelőssége, feladata, szerepe egy közösségben, nem is tartozhat igazán közéjük.

A (túl)vedett környezetben felnövekvő gyermekben aztán irreális önkép és világkép alakul ki: ezekben önmagát legtöbbször központi szereplőként határozza meg, akinek az igényei szerint folynak az események. Az ilyen gyermekek nehezen alkalmazkodnak, a családon kívüli szociális terekben rosszul tájékozódnak, gyakran szoronganak, ha más emberekkel kell kapcsolatot felvenniük (pl. bevásárolnak vagy segítséget kérnek, stb.), nehezebben alakítanak ki mélyebb baráti kapcsolatokat,

AKI CSAK ÖNMAGA ÉRDEKEIRE FÓKUSZÁL, ABBAN NEM ALAKULHAT KI VALÓDI ÖN-BECSÜLÉS SEM, HISZEN VALÓDI ÖNBECSÜLÉST CSAK VALÓDI FELELŐSSÉGEKBŐL, VALÓDI KÖZÖSSÉGEK POZITÍV VISSZAJELZÉSEI ÚTJÁN LEHET SZEREZNI

és fogékonyabbak a valódi találkozást nem igénylő virtuális kapcsolatok iránt (utóbbiakat gyakran össze is tévesztik a valódi barátságokkal, ahogy történetünkben is sejthető). A túlvédés csapdájában, a szülők folyamatos kontrolljában élő gyermek nem élheti át a saját erőfeszítéséből eredő teljesítményt és sikert, és ebből már következik az is, hogy nem lesz motivált a további feladatvégzésre, legtöbbször nyúgnek, elkerülendőnek érzi, végső soron pedig igen gyakori, hogy a teljesítményei mélyen elmaradnak a képességeitől. Esetünk „hőse” a tanulás körül kialakult huzavonából azért nem tud kilépni, mert az anyai kontroll hatására az ellenállásban és nem a teljesítésben válik érdekeltté (figyeljük meg, mennyi ellenállást mutat – mintha csak ezen keresztül tudna kapcsolódni a családjához).

A túlvédő szülő egyre kétségbeesettebben próbálja teljesítményre sarkallni gyermekét, akit a külső szülői kontroll csak még ellenállóbbá, még passzívabbá, még önállótlanabbá tesz. Passzív ellenállásával gyakran kaparintja meg a hatalmat a szülő fölött, mert a segíteni próbáló szülőt magához láncolja, vitatkozik vele, további követeléseket fogalmaz meg. Ha a túlvédett gyermek tulajdonságait szeretnénk felsorolni, a következőket találhatunk: passzív, függő, játékszerűen vitatkozik, manipulál, felelőtlen, nem tud késleltetni, azonnali kielégülésre törekszik.

A túlvédés gyakran jár együtt a szülők vitáival (a kevésbé védő szülő kritizálja az inkább védőt), amit a gyermek könnyen megpróbál előnyére fordítani, így bújva ki saját felelőssége alól.

Nagyon fontos tehát, hogy a szülők feltétlen szeretetük mellett a gyermek fejlettségének megfelelő követelményeket is megfogalmazzanak. Minden életkorban meg lehet találni az adekvát gyermeki felelősséget (a rendrakástól az önálló iskolai feladatvégzésig széles a skála). És azt is meg kell itt említeni, hogy amit egy szülő mond a gyermeknek, az lehet a szubjektív véleménye is, de amit kettő egybehangzóan képvisel, az már komoly szabály.

Az apa története

Idilli állapot: duruzsol a tévé, újság a kezemben, mellettem párás pohárban a sör. A gyerek csendben elvan a szobájában... Kattan a zár – jajj, még ne, csak még egy percet! Az asszony mostanában



nagyon feszült, és ha a családi barométer nem téved, ma is vihar van készülöben. Nem téved... Már szedem is össze a dolgaimat, nehogy én legyek a célpont. Sokszor mondja, hogy jobban kivethetném a részem a házimunkából, de az az igazság, hogy elég nehéz a munkám a cégnél, igazán megérdemlek itthon egy kis pihenést, azt meg végképp nem várhatja tőlem, hogy női munkát végezzek. Na jó, esetleg a porszívózást... A vacsora sem telik feszültség nélkül: a fiam bejelenti, hogy éppen mik az aktualitások az eltűnt tárgyak listáján. Még alig fejeztük be a vacsorát, a feleségem már átveszi a vezérlést a gyerek felett. Nem értem, miért csinálja ezt: mindenben irányítani akarja – a felkelésen, az iskolába menésen, a tanuláson keresztül a barátok kiválasztásáig. Én sem voltam jó tanuló, de mellettem mégsem ült senki, hogy ellenőrizzen: tudtam, ha valamit nem csinálok meg, az nekem fog fájni. Nem valami fényes bizonyítvánnyal, de csak kijártam az iskoláimat, és ma már sikeresnek mondhatom magam. Na, már kezdődik is, szinte nekem fáj, ahogy beszélnek egymással. Amikor már a fiam felemelt hangját hallom, nem bírom tovább, és megkérem az aszszonyt, hagyja békén a gyereket – erre úgy kiabál velem, hogy én is megijedek. Dühömben kiosztom a gyereket, szedje már végre össze magát! Lassan elcsendesül a családi vihar: a fiam végre jobb belátásra tért és teszi a dolgát. Visszaülök a fotelbe, elszunyókálok – és az esti fürdés körüli, menet-

rend szerinti „meccsre” ébredek. Amíg a gyerek eltűnik a fürdőben, anyai parancsra kihozom a számítógép kábeljét – mostanában hajlamos túlzásokba esni. De közben tartjuk az ügyet...

► A pszichológus hangja

És végül nézzük az apa nézőpontját. A fiához hasonlóan ő is passzív és kiszolgált otthon (ebből is látható, hogy nemcsak a gyermeket, de bármely családtagot lehetséges túlvédeni). Bár érzékeli a feszültséget felesége és fia között, sőt, jó meglátásai vannak a helyzetről, de mégsem veszik komolyan, nem tud segíteni a feszültség oldásában. Vajon mi lehet ennek az oka?

A családjuktól eltávolodott kortárs apák gyakran passzívak a háztartást és a gyermeknevelést illetően, szinte gyermekként függenek a feleségüktől. Ám a férji és apai passzivitásnak több árnyoldala is van: a partner túlterhelődik, az apa elidegenedik családjától, így a nevelésbe való beleszólását sem az anya, sem a gyermek nem veszi komolyan. Az persze „varázslatos” és kényelmes, ha egy apa mindig csak a „jó zsarut” játssza a gyerekekkel való egyezkedésben, ennek azonban az az ára, hogy az anya mindig a frusztrált, a gyermek által utált „rossz zsaru” lesz, ilyen helyzetben pedig nehéz apai követelményeket állítani a gyerek elé.

Meggyőződéssel állíthatjuk, hogy az apák a jelenkorban is megtalálhatják szerepüket a gyermeknevelésben, hiszen a férfias határozottság,

következetesség, irányítás, a külvilág dolgaira való nyitottság mind a gyermek fejlődését szolgáló apai erények. Ha a két szülő meg tud egyezni a gyermeknevelés főbb vonalaiban, ha mindketten kiveszik belőle a részüket, ha hallgatnak egymás visszajelzéseire, akkor a túlvédés kialakulásának is kisebb az esélye, s a gyermek egymás ellen való „felhasználása” sem következik be.

Epilógus

Láttuk tehát, hogy ugyanazt a helyzetet mennyire másként élik át a családtagok. Ezen túl az is kiderült, hogy egyikük viselkedése hogyan befolyásolja a többiek reakcióit – s az is, hogy a túlvédő családokban a játszmaszituációk a svájci órák pontosságával és megbízhatóságával képesek megjelenni. A szülői túlvédést belülről megélő szülő azonban külső visszajelzések nélkül nagyon nehezen tudja mindezt érzékelni – még kevésbé megváltoztatni. A harmonikus nevelés fontos feltétele tehát, hogy a szülőknek (gyermekükön kívül) megbízható külső visszajelzőik is legyenek. Szükség esetén pedig a szakszerű pszichológiai segítségtől sem kell megriadni – a túlvédés ugyan nem betegség, de megbetegíthet...

Dr. Csomortáni D. Zoltán – egyetemi tanársegéd, klinikai szakpszichológus, pár- és családterapeuta. ELTE PPK NI Alkalmazott Neveléstudományi Tanszék

A DICSÉRET VISSZAÜT

Gyarmathy Éva



Vajon lehet-e boldogabb egy gyerek, mint az, akit folyton dicsérnek? Igen. Az a gyerek, akit nem dicsérnek, nem szidnak, de mindig optimális – vagyis lehetőségeinek és a tanulási fázisának megfelelő – ingereket és visszajelzést kap. Az a gyerek lesz sikeres, aki megtapasztalja, hogy minden tettének következménye van.

A büntetés, a fenytés, a szidalmak, az önértékelés tépázása semmiképpen sem segíti a fejlődést – mégis hosszú évszázadokon keresztül alkalmazták (és alkalmazzák) ezeket a „nevelési” eljárásokat. Tulajdonképpen örülhetnénk, hogy ma már ezek kezdenek csupán a „fekete pedagógia” – legalább szavakban – elítélt eszközeiként megjelenni,

és végre a pozitív megerősítés került előtérbe. A dicséret azonban csupán a büntetésnél és szidásnál jobb, de a fejlődés szempontjából hasonlóan gátló nevelési eljárás. Egyelőre mégis vele kell élnünk, mert a korábbi, büntetésen alapuló nevelés után az inga átlendülésének tekinthetjük ezt a mostani nagy, „pozitív hozzáállásnak” nevezett félreinformálást. Vajon mégis mi a gond a dicsérrettel? És milyen – ennél sokkal hatékonyabb és hitelesebb – megoldások léteznek? Remélhetőleg az értő olvasó nem azt szűri majd le, hogy ha a dicséret nem jó, akkor végül is a legjobb büntetni. Ugyanis van harmadik lehetőség! Létezik mindenki számára megfelelő megoldás: van belső hajtóerő, érdeklődés, fejlődni akarás.

Miért működik mégis a büntetés?

Ha egy eljárás évszázadokon keresztül tartja magát, akkor bizton hatékony. Az pedig nem tagadható, hogy a büntetést, fenytést régóta favorizálja az emberiség – nemcsak a gyerek-, de a felnőttnevelés terén is, bár az már rég bebizonyosodott, hogy ezek a módszerek nem vezetnek a harmonikus személyiség fejlődéséhez.

A büntetés a félelemre épít – végső soron egzisztenciális fenyegetésnek tekinthető. „Hatásos”, mert gyorsan hozzásegít a nem kívánt viselkedés elkerüléséhez, illetve valamilyen tevékenység elvégzéséhez. Azért tesz meg a gyerek sok mindent, mert fél a felnőttek haragjától, majd később, felnőttkorában a főnökétől, a kirúgástól, a pénzbüntetéstől...

Mindennek persze semmi köze a szellemi fejlődéshez. Zsigeri alapú, szorongásra épülő tanulás ez, amely nagyon mélyen be tud ágyazódni. Az így szocializált elme szinte reflexszerűen szót fogad bármely agresszív fellépés esetén, s a gyerek könnyen befolyásolhatóvá válhat. Felcseperedve a büntetett, szorongó gyerekek kiváló agresszorok, büntető szülők és vezetők lesznek. Forog-forog körbe a bántás, és mindenki természetesnek veszi, hogy szükség van a büntetésre, mert „különben nem teszik meg az emberek, amit kell”. És valóban: ha erre tanultak rá, akkor ez így is van.

Miért nem működik a dicséret?

A dicséret a büntetéshez hasonlóan a „könnyű út”. Ezért nem lesz egyszerű változtatni, de a továbbiból talán kiderül, hogy az ilyen pedagógiai manipulációknál sokkal hatékonyabb eljárások is léteznek. A 20. század közepén már megkérdőjeleződtek a korábbi – jutalom-büntetés alapú – motivációs eljárások. A külső motivációs beavatkozás ugyanis, akár a legpozitívabb is, éppen a belső hajtóerőt, a kíváncsiságot, az érdeklődést öli meg. Vagyis ha azt szeretnénk, hogy a gyerek ne játsszon, elég dicsérni és csokoládét adni. A jutalom hatására ugyanis a játék már nem játék lesz, hanem feladat, amelyért dolgozni kell.

Hosszú távon tehát nem működik a külső megerősítés – ezt már egyetemisták, óvodások, munkahelyi alkalmazottak, de még majmok esetében is bizonyították a kutatók. De mindehhez: a pedagógia rendületlenül ragaszkodik ahhoz, hogy jutalmazzon – és persze továbbra is büntessen.

További gond a dicsérrettel, hogy ha valaki dicséretet vagy jutalmat kap, majd utána nem kap, azt büntetesként éli meg. Az egyetlen megoldás tehát – ha pozitív akar maradni a nevelő –, hogy állandóan dicsér, jutalmaz. Ezzel viszont devalválódik az egész, és egyre emelni kell a téteket. Így aztán a királylánynak már hatszoros koronája lesz, és a „sima” ötös a csillagos és kétszillagos mögött elég halvány öröm...

Miért működik mégis a dicséret?

Rövid távon a jutalmazás ugyanazért hatásos, amiért a büntetés: gyors visszajelzést ad. Emiatt különösen jól alkalmazható az idomításban...

Jól tudjuk, hogy a tanulásban hatalmas segítség a visszajelzés, ezért az azonnali megerősítésként alkalmazott piros pont, matrica vagy bármi valóban hasznos lehet. Semmiképpen sem elvetendő módszer tehát a pozitív visszajelzés – amennyiben információként, konkrét megerősítésként alkalmazzuk.

A jutalom és büntetés közös sajátossága, hogy külső személy minősítése, döntése alapján kapható. Ezért külső visszajelzésnek is tekinthető, ami rendkívül fontos a fejlődés szempontjából, mert viszonyításra ad lehetőséget, és biztos pontokat jelent az eligazodáshoz. A legrosszabb ugyanis, ami történhet valakivel, ha semmilyen visszajelzést nem kap – a közömbösség még a büntetésnél is rosszabb. Ha valakivel nagyon el akarunk bánni, helyezük légüres térbe. A közömbösség olyan pusztító, hogy sok gyerek – nemritkán felnőtt is – gyakran csak azért viselkedik egyre elfogadhatatlanabban, hogy végre visszajelzést kapjon, akárha negatív is.

A kívülről kapott visszajelzésnek tehát van helye. A dicsérrettel sem kell fukarkodni, azonban csak akkor hatásos – és akkor nem hat szándékainkkal ellentétesen –, ha az adott tevékenység szempontjából valós alapja és nagy információs értéke van.

Dr. Gyarmathy Éva – klinikai és neveléslélektani szakpszichológus, az MTA TTK Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézetének főmunkatársa

A LEGROSSZABB, AMI TÖRTÉNHEK VALAKIVEL, HA SEMMILYEN VISSZAJELZÉST NEM KAP – A KÖZÖMBÖSSÉG MÉG A BÜNTETÉSNEEL IS ROSSZABB

Szülőnek lenni jó!

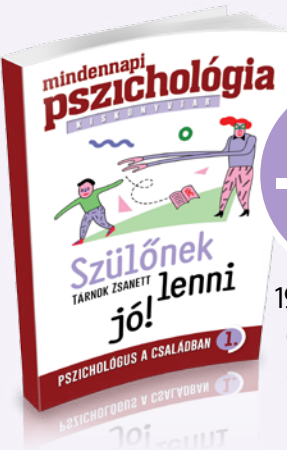
A GYERMEKNEVELÉS ÚJ ALAPKÖNYVE

Dr. Tárnok Zsanett klinikai szakpszichológus szülőknak szóló kötete a gyermeknevelés legjellemzőbb problémáiról, a csecsemőkortól a serdülőkor végéig.

HA EZT A KÖNYVET ELOLVASSA,

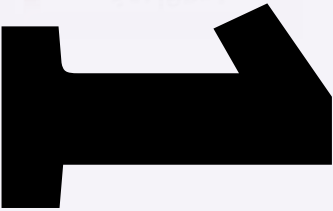
- megismerheti a gyermeknevelés leggyakoribb és legfontosabb problémáit,
- azok lelki, fejlődéstani hátterét, magyarázatát,
- megbizonyosodhat róla, hogy a nehézségeivel koránt sincs egyedül,
- a gondokkal szembe lehet nézni, minden problémára van megoldás,
- ehhez hasznos tanácsokat is kap a szakembertől,
- és így megtanulhat megküzdni a problémákkal.

RENDELJE MEG MOST KEDVEZMÉNYESEN!



-25%

1990 Ft helyett most csak **1490 Ft-ért**, szállítással együtt



Lapozzon bele a könyvbe web-oldalunkon és győződjön meg róla, hogy **tényleg Önnek szól!**

Töltse le a Szülőnek lenni jó! e-bookot, amelyben ízelítőül több fontos kérdésről is olvashat! www.mipszi.hu



A szülők fokozzák a matematikai szorongást?

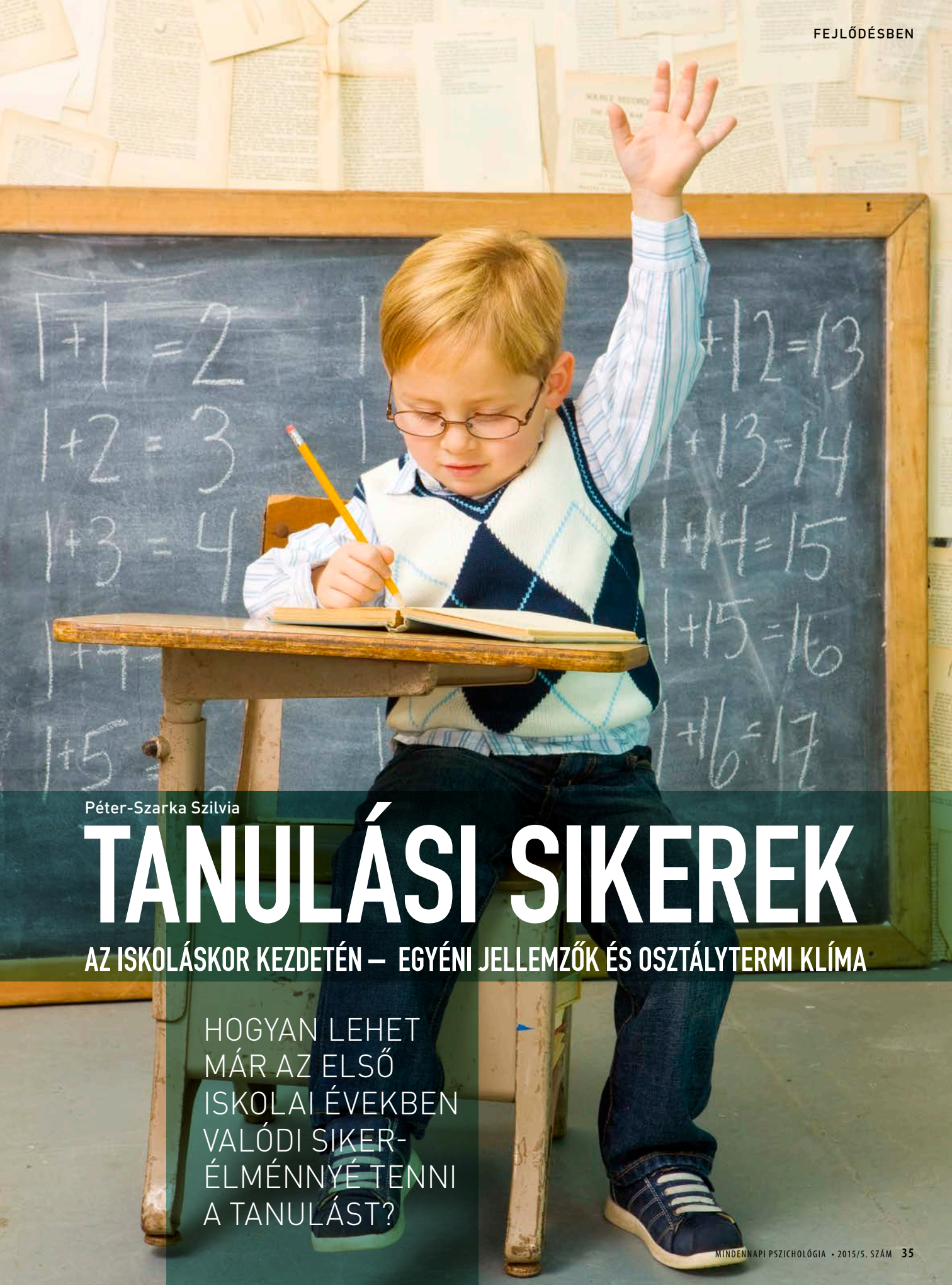
A szülők felerősíthetik a tárggyal kapcsolatos szorongást a gyerekekben, s ezzel hozzájárulhatnak iskolai teljesítményük romlásához. „Gyakran bele se gondolunk, mennyire meghatározza az iskolai teljesítményt a szülők hozzáállása. Eredményeink alapján azok a szülők, akik hangoztatják, hogy nem szeretik a matematikát vagy idegesek lesznek tőle,

hasonló attitűdre ösztönzik a csemetéjüket” – fogalmazott Sian Beilock az Association for Psychological Science sajtóközleményében. A vizsgálat során – melynek eredményeit a *Psychological Science* című szaklapban ismertették – 438 első és második osztályos kisdíák matematikai teljesítményét vették górcső alá. Szüleiket is megkérdezték arról, hogy szorongást ébreszt-e bennük a tantárgy, és hogy milyen gyakran segítenek a házi feladat megoldásában. Sikertől kimutatni, hogy a matematikai szorongással küszködő szülők gyermekei kevesebb információt sajátítottak el a tanév alatt, és erősebb volt a szorongásuk, amennyiben szülői segítségért kaptak a házihoz. „Az érintett szülők talán kevésbé hatékonyan magyarázzák el a leckét, nem reagálnak jól az esetleges hibákra, s arra sem, ha a kicsi másképpen akar megoldani egy feladatot” – tette hozzá Susan Levine, a Chicagói Egyetem munkatársa.

Nem baj, hogy a tini a kortársaira hallgat, sőt!



A szülői aggodalmakkal ellentétben a kortárs nyomás a tinédzserkörében nem egyértelműen negatív jelenség, amitől tartani kellene. Azok a fiatalok ugyanis, akiknek széles baráti körük van, akikkel szoros kapcsolatot ápolnak, nagy valószínűséggel kiegyensúlyozottabb, egészségesebb felnőttek lesznek – mutat rá a charlottesville-i University of Virginia kutatása. 171 tini életét követték nyomon, akik a kutatás kezdetkor hetedikese és nyolcadikosok voltak. A szakemberek 13 és 17 éves koruk között értékelték barátságaik minőségét és a kortárs csoportba való beilleszkedés érdekében tett lépéseiket, míg egészségi állapotukat később – 25, 26 és 27 éves korukban – térképezték fel. Kiderült, hogy a szoros barátságok és a beilleszkedés vágya jobb egészségi állapotot hozott magával 27 éves korra, még úgy is, hogy a szakemberek a jövődelmet, a testsúlyt és az esetleges függőségeket is figyelembe vették. Noha egyértelmű kapcsolat a kortárs barátságok és a későbbi jobb egészség között nem bizonyítható, a szakemberek szerint jó eséllyel ez a fajta kiegyensúlyozott attitűd az, ami a felnőttkori harmóniát megalapozta.



Péter-Szarka Szilvia

TANULÁSI SIKEREK

AZ ISKOLÁSKOR KEZDETÉN – EGYÉNI JELLEMZŐK ÉS OSZTÁLYTERMI KLÍMA

HOGYAN LEHET MÁR AZ ELSŐ ISKOLAI ÉVEKBEN VALÓDI SIKER-ÉLMÉNNYÉ TENNI A TANULÁST?

Az iskola első évei jelentősen meghatározzák a tanuláshoz való viszonyunkat s ezzel kapcsolatos énképünket, ezért fontos, hogy a gyermekeknek már az iskoláskor küszöbén legyen tanulóssal kapcsolatos sikerélményük. A tanulás egész életünkön át elkísér, sikeressége tehát az életben való boldogulásunk, eredményességünk fontos meghatározója. De hogyan lehet 6-7 éves korban kialakítani a tanuláshoz való megfelelő viszonyt?

Iskolába lépés:
a teljesítmény fontossága

Erikson fejlődésméltében a kisiskoláskor a kompetenciaérzés megszilárdulásának szakasza, fő témája pedig a teljesítmény vagy a csökkentértékűség kérdésének megoldása. Ekkor lép be a gyermek életébe a mindennapos teljesítményértékelés, a másokkal való összehasonlítás, így iskolai teljesítménye énképének és önértékelésének meghatározó elemévé válik. Éppen ezért igen fontos, hogy már ekkor megtapasztalja az éhhatékonyág érzését, s megtalálja a motivációt, ami egész életén keresztül elkíséri majd. De hogyan segíthetjük őt ebben?

Értékek és elvárások –
a motiváció meghatározói

A motiváltság a népszerű elvárás-érték elmélet szerint alapvetően abból fakad, hogy az elérendő cél mennyire fontos és értékes számunkra, illetve mennyire nehéz a megoldandó feladat. Ha a cél fontos és lényeges, akkor az elért jó eredmény fokozza a motivációt, míg egy általunk értéktelennek tartott tevékenységben hiába érünk el jó eredményt, annak nincs ilyen következménye. Míg a túl könnyű „lecke” unalmat, a túl nehéz pedig szorongást kelt bennünk, az optimális – a saját képességeinket némileg meghaladó, ám kellő erőfeszítés által elvégezhető – feladat kihívást jelentő cél, megoldása pedig jó érzésekkel tölt el, motiváltságot eredményez.

A szubjektív nehézség

A legnagyobb probléma annak megállapítása, hogy melyik tanuló számára mi jelenti az optimális nehézségű feladatot, hiszen ebben lényeges egyéni eltérések vannak. Míg az egyik elsős számára valódi sikerélmény egy szám vagy betű leírása, egy

másiknak ugyanazon feladat hibátlan megoldása – a szubjektív nehézség különbségei miatt – semmi-féle sikerélményt nem nyújt. Hiába kap piros pontokat és ötösöket a gyermek, ha a feladat túl könnyű volta miatt nem érzi a sikert, az éhhatékonyaságot, a teljesítményt, így az órákon unatkozni fog, esetleg más elfoglaltságot keres magának, vagyis az iskolai motivációja hosszú távon csökkenhet. Mit tehetünk tehát a valódi értéket jelentő, szubjektív tanulási sikerélmény eléréséért? Egyrészt a tanítás során az egyéni jellemzőkre, a már meglévő tudásra, az érdeklődésre és tanulási preferenciákra kell támaszkodni, így a tanuló egyéni erősségeit figyelembe véve nagy valószínűséggel meg tudjuk találni azt a területet, amiben sikereket érhet el. Másrészt lényeges a sokféleséget elfogadó és bátorító osztálytermi klíma kialakítása, amiben megteremtjük a nagy egyéni változatosságot elfogadó légkört, és azt üzenjük a gyermek számára, hogy sokféle út vezet a sikerhez.

Egyéni tanulási preferenciák

A gyermek érdeklődésének és tanulási preferenciáinak, tanulási stílusának korai feltérképezése tehát különösen fontos, mert alapul szolgálhat a feladatok személyre szabott tervezéséhez, a differenciáláshoz, az erősségekre építő – és így ebből fakadóan sikereket eredményező – tanításhoz. Az egyéni tanulási stílus megismerése ebben a korban még nem könnyű, mivel az ezeket vizsgáló eszközök többnyire a gyerekek kérdőíves kikérdezésén alapulnak, ez pedig kisiskolás korban még nem kivitelezhető. Így alapvetően csakis a megfigyelés segítségével ismerhetjük meg ezeket a jellemzőket.

A viselkedés megfigyelésében segít az a módszer, melynek hazai adaptációját és bevezetését ebben a tanévben tervezzük a Magyar Templeton Program keretében. A Nebraska Starry Night Observation Protocol, azaz a Nebraska-i Csillagos Éjszaka megfigyelési módszere 17+1 viselkedéskonstelláció leírásával és részletes bemutatásával abban nyújt segítséget, hogy felismerjük a tanulási preferenciákban megmutatkozó, egyéni különbségekre utaló viselkedéselemeket.

Fontos tudni, hogy a módszer alkalmazása során nem a képességek vizsgálata, hanem sokkal inkább az információkeresés módja, a társas viselkedés, a kreativitás, a feladattudat, a kíváncsiság, a mozgásos tanulás és a váratlan reak-

AZ EGYÉNI TANULÁSI PREFERENCIÁK ÉS A KIEMELKEDŐ KÉPESSÉGEK
FELISMERÉSÉT SEGÍTŐ VISELKEDÉSJELLEMZŐK

SZÓKINC írásban és beszédben folyamatos, jól megért, kifejezően fogalmaz, újszerű, összetett mondatokat, különleges szavakat használ	MOZGÁS ÉS CSELEKVÉS bemutat, megalkot, reagál, előad, nem-verbális kifejezőeszközöket használ		MÁSOK BEVONÁSA kezdemenyez, utasít/vezet, vonz, bátorít, megmutatja, hogyan kell csinálni, felajánlja az utasításokat/segítséget
ISMERETEK megért, érvel, összekapcsol, asszociál, megtalál, alkalmaz, válaszol, kijelent, magyaráz, megold	MÁSOK ÁLTALI ELISMERTSÉG megkeresik, erőforrásnak tekintik, megmutatja, hogyan csinálják, segít, vonz másokat, a többiek csodálják	FELFEDEZÉS kísérletezik, épít, tervez, felépít, szervez/csoportosít, megold, játszik	
	MEGFIGYELÉS észrevesz, meglátja az összefüggéseket, összekapcsol, asszociál, előrejelez, megvizsgál, megkülönböztet, megállapítja, látja a különbséget, a változást	HUMOR tréfál, okos, eredeti, újszerű, spontán, reagál, válaszol	MEGOSZTÁS, ÖNKÉNT SEGÍTÉS felajánlja segítségét, ábrázol, magyaráz, utasít, segít, megmutatja, hogyan, tanácsol, bátorít
ÉRZÉKENYSÉG kifejező, könnyen sír, éleslátó, meggondolt, segítőkész, együttérző, beleérző, aggódó, másokkal törődik, gondoskodik	A TELJES KÉP LÁTÁSA, NAGYOBB EGYSÉGBEN GONDOLKODÁS felismeri a mintákat, megért, asszociál, metaforát használ, előrejelez, elemez, elméletet alkot		ELŐADÁS kifejező előadásmód, szerepjáték kedvelése, előad, bemutat, gesztikulál, spontán, vezet, kijelent, lelkesen magyaráz
FANTÁZIA, KÉPZELŐERŐ feltalál, utánó, elképzel, eljátszik, eredetit alkot, újszerűt tervez		KÍVÁNCISISÁG, KÉRDEZÉS észrevesz, vizsgál, megfigyel, kutat, kérdez, kér, összekapcsol	ÁBRÁZOLÁS metaforákat használ, felismeri a szimbólumokat, szemléltet, művészi látásmód, újszerű, kifejező gondolkodás jellemzi
ÖNÁLLÓSÁG önállóan dolgozik, külső irányítást nem igényel, kezdeményez, elmélyed a dolgokban, szorgalmas, koncentrá, tervez, célokat tűz ki	ÖSSZPONTOSÍTÁS elmélyült, szorgalmas, koncentrá, összeszedett, csoportosít, minden részletét befejezi a feladatnak	+1 ÜSTÖKÖS bármilyen váratlan, rendkívüli, különleges, amit nehéz besorolni, kategóriákhoz rendelni	



ciók megismerése történik. Ennek segítségével egy olyan „profil” állíthatunk fel a gyermekről, amelyből megismerhetjük a tanulási potenciálját és stílusát, ezt felhasználva pedig könnyebben tudunk személyre szabott, az egyéni szükségleteinek megfelelő, így valódi sikerélményt nyújtó tanulási tapasztalatot biztosítani számára. A tanulási preferenciák megismerése és az ehhez igazított tanítási-tanulási folyamat különösen fontos azoknál a hátrányos helyzetű gyerekeknél, akik a hagyományos iskolai módszerekkel kevésbé aktivizálható tanulási stílussal, például a cselekvő-mozgásos, vagy a szociális készségekre építő preferenciákkal rendelkeznek. Mindezek lehetővé teszik, hogy észrevegyük az átlagostól eltérő, nagyobb tanulási potenciállal jellemezhető vagy kreatívabb gyerekeket, s számukra nehezebb vagy nagyobb kihívást jelentő feladatokat adhatunk.

Kreativitásra bátorító klíma

A sikerélmény a megfelelő osztálytermi légkör kialakításán is múlik. Az eredeti tulajdonságok felvállalása és a sokféleség bátorítása csakis egy alapvetően bizalomra, a másik elfogadására épülő, kreatív légkörben lehetséges, ahol a tanulók jelentős kudarcok nélkül megismerhetik saját erősségeiket és gyengeségeiket. Ahol megtanulhatják, hogy a sokféleség alapvetően pozitív, hogy a rendszerben, a közösségben mindenkinek megvan a helye, hogy „hibázni ér”, hogy a tanulási folyamat alapvető része a ’még nem tudom’ érzése, hogy a kockázatvállalás – bizonyos mértékig – kifizetődő, és hogy a nézetkülönbségek és viták mindaddig gazdagítóak, míg nem válnak személyes konfliktusokká.

Az egyéni tanulási preferenciák figyelembevételével és kreatív osztálytermi légkörben nagy esély van arra, hogy iskolába lépő gyermekeink sikereket éljenek meg a tanulásban, így az isko-

lához és tanuláshoz való pozitív viszonyulásuk már az iskoláskor elején megfelelő alapot ad éhatékonyság-érzésük és pozitív önértékelésük kialakulásához.

A 2015. szeptemberében induló másfél éves Magyar Templeton Program egy olyan egyedülálló kísérleti projekt, amelynek fő célja a magyar kivételes kognitív tehetségek fejlesztése és támogatása a 10-30 éves korosztályban. A program 300 kivételes magyar kognitív tehetséget (Magyar Junior Templeton Fellow) és 150 5-8 éves hátrányos helyzetű kivételes kognitív tehetséget von be a programba. A 300 Magyar Junior TempletonFellow számára egyéves, személyre szabott tehetséggondozó programot szerveznek, de segítséget nyújtanak a beválogatás során kitűnt, de a 300 közé nem került kivételes tehetségeknek is. Sikeres munka esetén lehetőség van a folytatásra. A program olyan kivételes tehetségek-ből álló kreatív közösséget, hálózatot kíván létrehozni, akik itthon (és Európában) a következő évtizedek meghatározó vezetői, kutatói, vállalkozói lesznek. Ez az új magyar modell a kivételes kognitív tehetségek azonosítását, személyre szabott tehetséggondozásuk fejlesztését és a tehetségbarát társadalmi környezet erősítését célozza itthon és Európában.

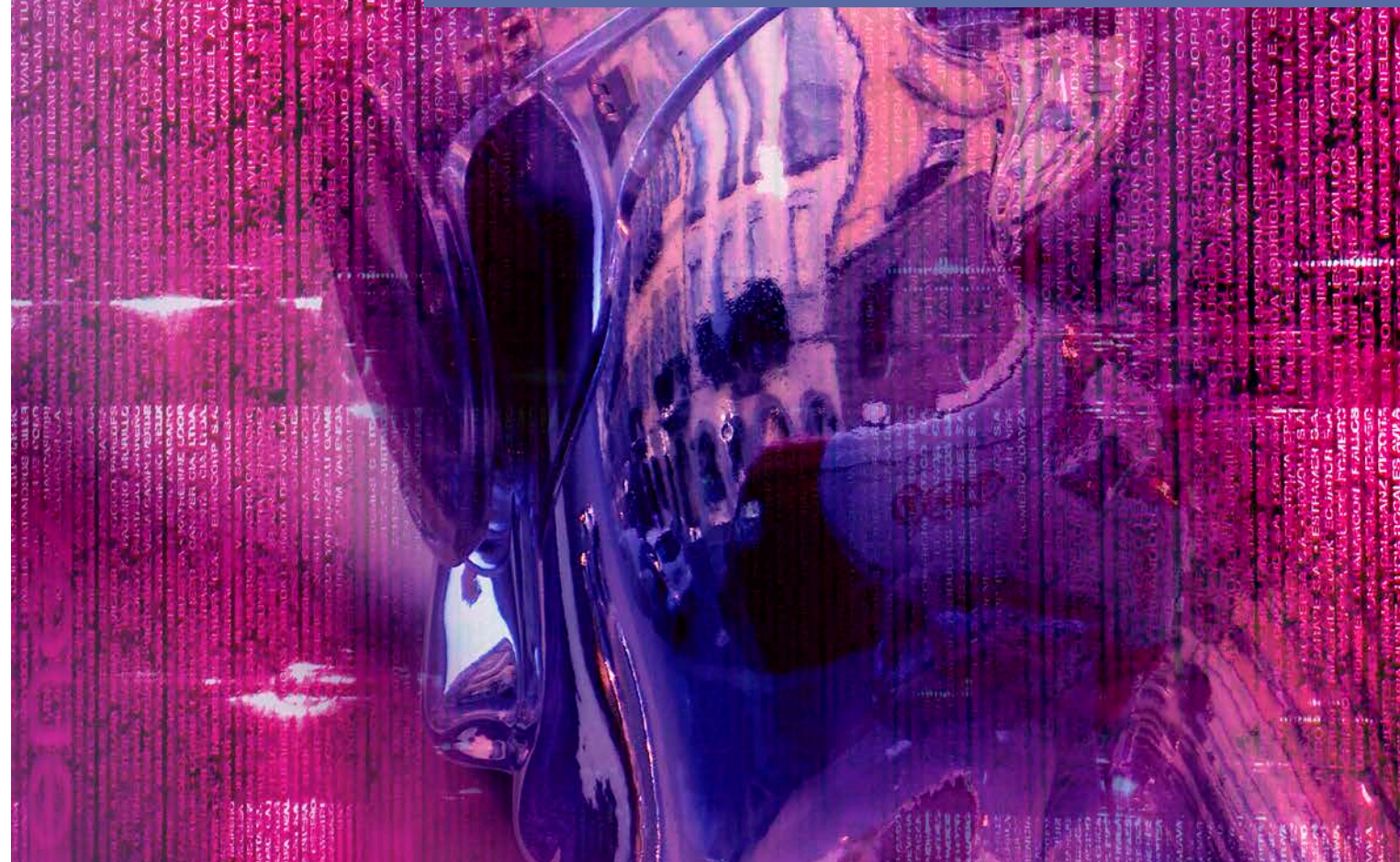
Dr. Péter-Szarka Szilvia – Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, Pedagógiai Pszichológiai Tanszék; Magyar Templeton Program, szakmai koordinátor

JELENTKEZÉS A MAGYAR TEMPLETON PROGRAMBA

A jelentkezéshez szükséges Nagy Képességtesztet a Templeton Program honlapján tölthetik ki 2015. október 20-ig a 10-19 év közötti fiatalok – <http://templetonprogram.hu/> –, ahol a programról is bővebben olvashatnak. A tesztek kitöltése után azonnal visszajelzést küldenek az eredményekről, a beválogatási folyamat első körének eredményéről pedig 2015. november 15-ig értesítik a sikeres jelentkezőket. Aki a tesztek alapján benne van az első 2000-ben, rákerül a hazai tehetséggondozás térképére, ami izgalmas tehetséggondozó programok lehetőségét nyitja meg a fiatalok előtt. Közülük választják ki – motivációjukat és kreativitásukat tesztelve – azt a 300 kivételes tehetséget, akik az egyéves, személyre szabott tehetséggondozó program részesei lesznek.

Török Ágoston

VIRTUÁLIS VALÓSÁG: mennyiben virtuális és mennyiben valóság?



15 évvel ezelőtt az egész világot hatalmába kerítette a Mátrix-láz. A film egy olyan jövőbe repítette a nézőt, ahol minden, ami körülveszi az embereket, csupán virtuális. A szimuláció ráadásul annyira tökéletes volt, hogy csak a ritkán megtörténő hibák – az ismétlések – mutatták meg, ez tényleg nem a valóság. Akkor sokakban felmerült a kérdés: hogyan lehetünk biztosak abban, hogy nem csupán egy ügyes szimuláció mindaz, ami a mindennapokban körülvesz minket? De van egy még érdekesebb kérdés: vajon agyunk hogyan különíti el a virtuálist a valóstól?

Amikor egy vonat a moziban állt meg

Ma egyre több helyen találkozunk virtuális környezettel. Egyre jobb, élethűbb grafikájú játékok jelennek meg, melyekben az űrben harcolhatunk idegen lényekkel, repülhetünk saját szárnyainkkal vagy akár gengszterként autót lophatunk el San Andreas utcáin. Amikor pedig moziba megyünk, már nem kell beérnünk a vásznon történetekkel: a székünk mozgatóásával, az arcunkba spriccelő hullámokkal vagy egy robbanás füstjének szagával szinte a film részesei lehetünk. Ugyanakkor folyamatosan tudatában vagyunk annak, hogy ez nem a valóság. Hogy lehet az, hogy agyunk egy pillanatra sem hagyja magát megtéveszteni a 3D effekt-tervezők minden fáradozása ellenére sem? A legkézenfekvőbb válasz az, hogy ezek a trükkök hiába látványosak, továbbra sem érik el a valóság részletességét. Amikor egy 3D-s nyílvevő száll felénk a vásznonról, nem kapjuk el a fejünket, ugyanis látóterünk sarkából továbbra is látjuk az előttünk ülők székeit és a vászon szélét. Ez azonban nem egy velünk született képesség. Amikor Auguste és Luis Lumière feltalálta a mozgóképet, egyik első filmjük a peronra állított kamerával egy vonat érkezését mutatta be. Az alig egyperces némafilm (!) annyira új és meglepő látványt jelentett, hogy a nézők egy része sikítani és menekülni kezdett a nézőtérről, hogy kitérjen a gyorsan közeledő vonat elől. Agyunknak tehát meg kellett tanulni, hogyan lehet elkülöníteni a vásznon történeteket a valóságtól. Ez a folyamat még most is zajlik: ha újranezünk egy filmet, ami korábban lebilincsel minket látványvilágával, könnyen érez-

hetjük azt, hogy csak emlékeink szépítették meg – valójában a film effektjei közel sem annyira valószerűek. Az igazság azonban az, hogy csupán agyunk tanulta meg jobban észrevenni a valós és virtuális közti különbséget, hiszen lépést kellett tartania a technológiai fejlődéssel. Bármilyen meglepő is, de agyunk briliáns tanulási képessége, amivel a valóst a valótlantól elkülöníti, fontos a túlélésünk szempontjából. Nem ugorhatunk el például egy kirakat mozgó reklámjától, mert azzal esetleg valódi veszélybe kerülhetünk az úttesten.

A virtuális falak valós akadályok

Mostanra már biztosan felöltött az olvasóban is, hogy akkor vajon miért rezzenünk össze egy bevágódó ajtóra, ha tudjuk, hogy ez csak film? A virtuális valóság fejlesztésén dolgozó kutatókat (köztük e sorok íróját) már régóta foglalkoztatja, hogy bizonyos helyzetekben miért reagálunk mégis úgy a virtuális valóságra, mintha valóság lenne? Az Aix-Marseille Egyetemen kutató Daniel Mestre és munkatársai egy olyan „virtuális valóság-laborban” folytatják kutatásaikat, ahol a résztvevőt előlről, alulról és oldalról egyaránt egy nagy 3D-s mozivászon veszi körbe. Egyik kísérletükben arra kértek embereket, hogy lépjenek be egy virtuális házikóba, melynek ajtaját úgy állították be, hogy keskenyebb legyen a személy vállszélességénél. Meglepő módon azt tapasztalták, hogy a résztvevők elfordultak, mintha egy valódi ajtón kellett volna átférniük. Magam és munkatársaim is megtapasztaltuk, mennyire kellemetlen érzés, amikor egy virtuálisvalóság-kísérlet tervezése közben át kell lépnünk egy virtuális falon. Ám ha gyakrabban tesszük ezt, agyunk egy idő után megtanulja, hogy ne reagáljon erre ily módon, és ma már szinte alig tudatosul bennünk ez az érzés. Vannak azonban olyan virtuális helyzetek, amiket agyunk nem tud megkülönböztetni a valóságtól. Az egyik ilyen szituáció az, hogy ha egyidejűleg megjelenik egy kép és mellé valamilyen hangot hallunk, akkor a kettő idegrendszeri szinten – a középagyban – összekapcsolódik. Ennek következtében a jelenséget nem mint két „tárgyat” dolgozzuk fel (egyet, amit látunk és egyet, amit hallunk), hanem mint egyetlen „tárgyat”, amit látunk és hallunk is egy időben. Emiatt halljuk úgy, mintha a moziban a szereplők szájából jönne a hang, és nem a vászon szélén elhelyezkedő hangszórókból.



Egyik kísérletünkben azt vizsgáltuk, hogy mit észlelünk, ha egy filmvászon mögé hangszórót rejtünk, amiből rövid hangokat játszunk le, miközben a hangokkal egy időben a vászon különböző helyeire fényfoltokat vetítünk. A kísérlet résztvevőit arra kértük, mutassanak minden alkalommal arra a helyre, ahonnan a hangot hallották – függetlenül a fényfolt helyzetétől. A feladat egyszerűnek tűnik, hiszen csak egyetlen helyre kell mutatniuk minden alkalommal, amikor a hangot hallják. A résztvevők mégis legtöbbször a fényfolt irányába mutattak, mert az egyidejűség miatt az agy nem különítette el a hangot és képet, hanem úgy észlelte, mintha a „fényfoltoknak lenne hangja”. Egyikük olyannyira meg volt győződve erről, hogy amikor a kísérlet végeztével megmutattuk neki a vászon mögötti hangszórót, nem hitte el, hogy tényleg csak ezt használtuk.

A virtuális valóság és az agy

Ez az érdekes kettősség annak köszönhető, hogy az idegsejtek a világról csak korlátozott információval rendelkeznek. Az alaphártya sejtjei a tárgyak hangját dolgozzák fel, a szaglóhám sejtjei pedig csupán az illatukat képesek érzékelni. A magasabb feldolgozási körök aztán ezen területek feldolgozási eredményeit integrálják. Így például amikor látjuk, hogy egy robbanás történik előttünk, aminek a hangját is halljuk, de csak popcorn- és kólaillatot érzünk, akkor az agy tudatos feldolgozásért felelős területe ezek alapján levonja a következtetést, hogy egy moziban ülünk.

Az agyban ugyanakkor a szenzoros területek és a tudatos feldolgozásért felelős frontális kéreg között még sok más, több szenzortól érkező információra támaszkodó terület van. Egyik ezek közül a hippocampusban található helysejt-rendszer. Működésük elve az, hogy minden helyre a térben más és más idegsejt tüzel – mivel azonban a hippocampus az agy mélyén helyezkedik el, főként rágcsálók agyába ültetett elektródák segítségével vizsgálják őket. Minthogy ezek a sejtek arra fejlődtek ki, hogy a természetben könnyebben találjunk el egyik helyről a másikra, rendkívül érdekes kérdés, hogy vajon mit kezdenek a virtuális valósággal? Egy nemrégiben publikált kutatás során a UCLA egyetemen kutató Mayank Mehta és munkatársai pontosan erre voltak kíváncsiak. Összehasonlították, hogyan tér el a helysejtek működése, ha az állat virtuálisan jár be egy teret. A patkányok a „való világban” a tájékozódáshoz a látványon túl felhasználják a bajszuk, az orruk és saját mozgásuk által közvetített információkat is – a virtuális valóságban azonban ezek közül

csak a látvány ad támpontot arról, hogy merre is járnak. Érdekes módon a patkányok látszólag nem viselkedtek másképp a virtuális és valós térben, a helysejtjeik aktivitása azonban teljesen megváltozott. A virtuális térben való mozgás során csak feleannyi sejt volt aktív, mint amikor valós térben mozgott az állat, ráadásul ezek a valódi helyhez kötött aktivitás helyett csak ahhoz kapcsolódóan reagáltak, hogy a patkány mennyit haladt előre. Tehát ha a virtuális környezetben nincs meg a valós világ érzéketli sokfélesége, akkor agyunk a több érzékletre támaszkodó, ún. multiszenzoros területeken nem is tudja úgy feldolgozni azt, mintha valós lenne.

Nagyon érdekes helyzet elé állítja tehát az agyat a virtuális valóság, hiszen egyes részeken szinte megkülönböztethetetlen, más részeken pedig teljesen eltér az „igazi” valóságtól. Hiába néz ki például egy erdő valódinak és halljuk benne a madarak csi-csergését, ha nem tudunk a fákhöz hozzáérni, akkor az agy egy része nemcsak hogy nem tudja valódinak látni, hanem igazából nem is tudja, mit észlel pontosan. Elengedhetetlen tehát, hogy egy virtuális világ az összes érzékszervünk számára szimulált információt szolgáltatson. Ez viszont nem feltétlenül a Mátrix jövőképét jelenti, hanem sokkal inkább egy olyan holnapot, ahol például egy fiatal sebész első műtétjénél már több száz korábbi (szimulált) műtét gyakorlatát őrzi idegrendszerében, vagy mire az autózvezetők jogosítványhoz jutnak, már több ezer kilométer vezetési rutinnal rendelkeznek.

Török Ágoston – az MTA TTK Agyi Képző Központ kutatója, az ELTE PPK óraadó tanára, Data Scientist, Synetiq Ltd.



Kivetíthetők lesznek-e az álmok?

Jennifer Lopez A sejt című thriller ambiciózus pszichológusnőjeként a szó szoros értelmében alámerül páciensei álomvilágába. A mesebelinek tűnő technikai vívmányokkal felszerelt pszichoterápiás intézetben ugyanis egy szerkezet segítségével két ember elméje „összeköthetővé” válik, így a terapeuta ahelyett, hogy a páciens homályos, töredékes és nehezen felidézhető álomemlékeivel bibelődne, egyszerűen belép az alvó elméjébe, ahol szabadon bolyonghat – és gyógyíthat – az álmok virtuális valóságának labirintusában. Az álmok kivetítése a célja Az erőszak vége című filmben Wim Wenders tudós főhősének is, aki egy élet munkája árán kifejleszti a készüléket, amely képes rögzíteni és kivetíteni az emberek álmait. A szerkezet azonban veszélyesnek bizonyul: a szereplők képzeitek rabjaivá válnak, kimeredt tekintettel merednek az álmaikat kivetítő képernyőre, és akár csak a szenvedélybetegeknél, életükben egyeduralkodóvá válik szenvedélyük – ez esetben az álmokképek sora.

Nem csoda, hogy a tudományos-fantasztikus művekben gyakran felmerül az álmok kivetítésének lehetősége, hiszen az álmodás az emberi elme legnehezebben megragadható és vizsgálható tevékenységei közé tartozik. Habár 8 órai alvásból hozzávetőlegesen 4-5 óra tartalmaz álomélményeket, még az álmaikra gyakran emlékező személyek is csak a felébredés előtti egy-két perc „történeseit” tudják előhívni, és ha épp nincs mellettük senki, akinek elmesélhetnék, vagy nincs kéznél egy toll, amivel leírhatnák, az ébredés fényében a homályos



álmokképek másodpercek alatt elpárolognak. Amennyiben napi 8 órát alszunk, azt mondhatjuk, hogy életünk egyharmada gyakorlatilag a feledés homályába merül. Ez talán nem is lenne olyan bosszantó, ha azt feltételeznénk, hogy abban az egyharmadban nem történik semmi érdekes, pusztán nyugodtan, gondolatok nélkül fekszünk a sötétben. Az emlékezet hálójában mégis fennakadt kósza álombeszámolók azonban nem erre utalnak: az álmokképek és furcsa álomjelenetek hátterében gyakran bonyolult, tudattalan gondolatok húzódnak meg, sőt, álmainkban sokszor igen intenzív érzelmeket – rettegést vagy örömet – élünk át, találkozhatunk régi ismerősökkel, beszélgethetünk elhunyt barátainkkal, családtagjainkkal, akik szinte élőknek tűnnek. Máskor a huszadik századi szürrealisták műveihez méltó jeleneteket élünk át, vagy egészen különleges tapasztalatok

részesei leszünk: repülünk, lebegünk vagy testen kívüli élmények borzongatnak bennünket.

Úgy tűnik, az álmok változatos világa mégis felejtésre van ítélve, s az álmokra való emlékezés inkább kivételnek számít, semmint szabálynak. Így hát, amennyiben az alváskutató vagy a gyakorló pszichológus tudományos illetve terápiás céllal foglalkozni szeretne az álmokkal, feltevéseit ezekre a homályos és töredékes álomemlékekre kell alapoznia, ami különösen a kutató esetében nem tűnik túl szerencsés vállalkozásnak. Mivel a napi 4-5 órányi intenzív álmodás rendkívül értékes információkkal szolgálhat az alvó agy működéséről, az álmok kivetítésének lehetősége nemcsak a sci-fi írók képzeletét mozgatta meg. Az elmúlt évek idegtudományi kutatásainak köszönhetően úgy tűnik, hogy a fikció és a realitás

egyre közelebb kerül egymáshoz. Mielőtt azonban megismerhetjük az „álmolvasó géppel” kapcsolatos tudományos eredményeket, nézzük, milyen válaszokat talált az álmok kutatás az álmok és az emlékezés nem túl bensőséges kapcsolatának kérdésére.

Emlékezők és felejtők

Az álmokra való emlékezés pszichológiai hátterét tanulmányozó kutatók elsősorban arra próbáltak választ találni, hogy miben különböznek az álmaikra gyakran, szinte minden reggel emlékezők azoktól, akik csak havonta egyszer vagy még ritkábban tudják felidézni álmokképeiket. Kézenfekvőnek tűnt a feltételezés, hogy a sikeres álomfelidézők jobb emlékezeti képességekkel rendelkeznek. A kutatások azonban nem támasztották alá ezt a feltevést: az álmaikra nagyon ritkán emlékező

személyek nem teljesítettek rosszabbul a különböző emlékezeti feladatokban, ez pedig arra utalt, hogy az álmokra való emlékezés nem a memóriefunkciók függvénye.

Valamivel meggyőzőbbnek mutatkoztak azok a vizsgálatok, amelyek az álmokra való emlékezés és a személyiség kapcsolatát állították kutatásaik kereszt-tüzébe. Összességében elmondható, hogy az álmaikra gyakran (legalább hetente háromszor) emlékezők képzelőereje élénkebb, hajlamosabbak a nappali fantáziálásra, álmodozásra, kevésbé racionálisak, és könnyebben magukkal ragadják őket az élmények – akár egy olvasmány, egy film, egy muló hangulat vagy éppen egy másik személy iránti érzelm. Mindezek fényében nem meglepő, hogy az álmok felidézésének képessége a kreativitással is pozitív kapcsolatban áll.

A fenti összefüggések azt sugallják, hogy az álmokra való emlékezés elsősorban a mentálisan egészséges, felszabadult, a belső lélektani folyamatokra nyitottabb emberek sajátja. Mindezzel összhangban az elmúlt években a Bányai Éva professzorasszony vezetése alatt álló hazai kutatócsoport sikeresen kimutatta, hogy az álomfelidézés mértéke pozitív összefüggést mutat a lelki egészséggel. Vélhetően az álmaik iránt fogékony, az álmoknak jelentőséget tulajdonító személyek jobban odafigyelnek lelki rezdüléseik halk háttérzenéjére, és viselkedésükkel hatékonyabban követik annak ritmusát. Az álmokra való emlékezés tehát a lelki egészség jele? Nem feltétlenül. Ez ugyanis a lélek „sötétebb oldalaival” – az érzelmek szabályozásának nehézségeit tükröző neuroticizmussal és az identitás instabilitására illetve súlyosabb esetekben a személyiség „szétesésére” utaló úgynevezett disszociatív tendenciákkal – is összefüggést mutat. A látszólagos elmentmondás feloldása az álmok jellegében rejlik: míg a mentálisan egészséges „álmörögzítők” kellemes álmokról számolnak be, a lelki nehézségekkel küzdő emberek tudatában a felejtés rostáján átjutó álmok nyomasztó rémálomként kísértének.

Az álmokra való emlékezés tehát összefüggést mutat egyes személyiségjellemzőkkel, ugyanakkor az álomfelidézés és a személyiség kapcsolatát tanulmányozó kutatók kénytelenek voltak elismerni, hogy ezek a személyiségjegyek az álomfelidézés mértékében mutatkozó egyéni eltérések rendkívül csekély hányadát (mindössze 8-10 százalékát) képesek megmagyarázni. Az álmok felidézésére il-



letve elfelejtésére, úgy tűnik, számos más tényező is hatással van, ami jó hír lehet azok számára, akik szeretnének jobban emlékezni az álmaikra.

Az álomfelidézés fejlesztése

Habár egyes személyiségjellemzők kedvezően – vagy éppen kedvezőtlenül – hathatnak az álmok felidézésére, az álomképekre való emlékezés nem egy előre meghatározott, stabil személyiségvonás, hanem sokkal inkább egy gyakorolható és fejleszthető készség. Már az álmok iránti pozitív hozzáállás is serkenti – vagyis ha álmainkat életünk lényeges élményeinek tekintjük, gyakrabban fogunk emlékezni rájuk. Ezenkívül több emlékezeti technika is rendelkezésünkre áll, hogy könnyen kámforrá váló álmainkat megszilárdítsuk (*lásd a keretes szövegben*). Sokat segít az álomemlék megőrzésében, ha ébredés után nem kelünk fel rögtön az ágyból, hanem pár percig még csukott szemmel fekvé maradjunk, és – már éber – lelki szemeink előtt megpróbáljuk újra és újra megjeleníteni az elhalványuló álomképeket. Ezzel valamelyest kiküszöbölhetjük az emlékezeti interferencia jelenségét, ami abból fakad, hogy ébredés után az ébrenléti gondolatok és emlékek (például a délelőtti munkamegbeszéléssel kapcsolatos gondolatok és aggodalmak) az alvás alatti inaktív állapotból újra aktív állapotba kerülnek, és kiszorítják a tudatból a törekény álomemléket. A napi teendőkre való összpontosítás effajta késleltetése így elősegítheti az emlékezeti rendszerünkbe sokkal kevésbé beágyazott és csekély „fogódzóval” rendelkező álomképek megszilárdulását.

Az álmok nehézkes felidézésében az álmok és az ébrenléti élmények különbsége is meghatározó szerepet játszik. Ha megpróbálunk felidézni egy ébrenléti – akár elmosódottabb – emléket, mint például egy jól sikerült múlt heti házibuli képeit, akkor az emlékezeti keresést végző kognitív rendszerünk az ún. végrehajtó funkciók működésének köszönhetően először emlékezeti kapaszkodókat próbál találni, amelyek egyfajta támpontként szolgálnak az emlék felelevenítéséhez. Például hánykor indultunk el otthonról, merre mentünk, megérkezésünkön kik voltak jelen, milyen koktélt ittunk először, mit ittunk másodszor, kivel beszélgettünk, kivel táncoltunk először, stb. Mindezek az emlékezeti támpontok – illetve előzetes ismereteink egy „szokásos” házibuli forgatókönyvéről – segítenek rekonstruálni az eredeti élményt. Az álmok töredékes

szerkezete, az álomtörténetben tapasztalható váratlan helyszínváltások, logikátlan dramaturgiai ugrások és a gyakorta felborult lineáris időélmény azonban megnehezítik az ébrenléti emlékek esetében hatékonyan működő strukturált keresési stratégiákat. Ezért célszerű ébredés után leírni álmunkat, lerajzolni egyes elemeit, pontokba szedni az álombeli események sorrendjét, esetleg címet adni neki. Az álomélmény effajta rögzítése és szervezése is „ellenállóbbá” teszi az álmokat a felejtéssel szemben.

Álmok a laboratóriumban

Az álmok felidézésének nehézségeit azonban nem csupán pszichológiai tényezők befolyásolják. Egyesek arról számolnak be, hogy szinte sohasem álmodnak, és évente mindössze egy-kettőre emlékeznek. Az álmok felidézésének szintje egyes esetekben, például az öregedéssel valóban csökken, ugyanakkor úgy tűnik,

hogy az álmodás képessége – bizonyos súlyos agysérüléseket leszámítva – sohasem szűnik meg. Ha ugyanis az álmaikra ritkán emlékezők az éjszakát egy alvász-laboratóriumban töltik, ahol az alvásuk megfelelő szakaszában ébresztik fel őket, akkor ők is – önmagukat is meglepve – színes álmokról tudnak beszámolni.

Amennyiben a személyeket az alvás REM fázisából (Rapid Eye Movement – gyors szemmozgásos szakaszából) ébresztjük fel, az esetek 90 százalékában élénk álombeszámolókat kaphatunk. Ez a szám 60 százalékra csökken, ha az alvás mélyül, de nem a legmélyebb NREM (non-REM: nem gyors szemmozgásos) szakaszából ébresztjük fel őket, míg a legmélyebb, az úgynevezett lassú hullámú alvásból ébresztve már csak 15-20 százalékban hallhatunk – és akkor is kifejezetten rövid, homályos és töredékes – álombeszámolókat. Elképzelhető, hogy az álmaikra

kevésbé emlékezők a hétköznapijaikban az alvás mélyebb szakaszaiból, a lassú hullámú alvásból ébrednek fel, és nem az alvás sekélyesebb, aktívabb periódusaiból. Ezt az elképzelést igazolják azok a megfigyelések is, amelyek szerint az emberek hétvégén gyakrabban emlékeznek az álmaikra, mint hétköznapiokon. A pihenőnapokon ugyanis spontán ébredünk fel, s az ébredések többnyire az alvás álmokban gazdagabb REM fázisát szakítják meg, míg munkába menet a mesterséges ébresztés önkényesen töri meg az alvás természetes folyamatát. Ezen felül az alvásigény csökkenésével – ahogy fokozatosan kipihenjük a nap fáradalmait, – alvásunk a reggeli órákban egyre sekélyesebbé, éberebbé válik, ami ugyancsak kedvez az álmok felidézésének. Míg munkába menet tehát a mélyalvás az elsődleges, a hétfégi lustálkodással a szervezet könnyebben megengedheti magának az éberebb alvás és ezzel párhuzamosan az élénk álmodás luxusát is. Végezetül pedig – a fentebb már bemutatott emlékezeti folyamatok jellege miatt – a pihenőnapokra jellemző fokozatos és lomhább ébredés kevésbé gátolja az álomképek felidézését, mint a munkanapokra jellemző „katonás” ébresztő, ami után tudatunk rögtön elmerül a napi teendők katalógusában.

Álomolvasás agyi jelekből

Az álmok idegrendszeri jelekből történő „kódfejtéséhez” elsőként az epilepsziás betegek agyműködését vizsgáló dr. Moran Cerf és munkatársai kerültek a legközelebb. Ezeknél a pácienseknél az epilepsziás tüneteket kezelő idegsebészeti eljárás előtt gyakorta ültetnek be az agyba olyan, az agyi struktúrákban „mélyen fekvő” elektródákat, amelyek segítségével az orvosok kellő precizitással képesek feltérké-

pezni az epilepsziás roham természetét. Az eljárás lehetőséget biztosít a kutatók számára is, hiszen ezek az elektródák akár egyes idegsejtek aktivitását is rögzíthetik.

A vizsgálatban a betegeknek különböző képpárokat mutattak be, amelyeket egymásra vetítettek. Az ilyen egymásra vetített képeket hibrid ingereknek nevezzük. A kísérletben az első fokozatosan elhalványult és közben átadta a „helyét” a másiknak. Ahogy az egyik „átfolyt a másikba”, a személyek halántéklebenyének egyes idegsejt-csoportjai fokozatosan változtatták aktivitásukat, míg megtanulták, hogy a két kép különböző, és így az egyes képek láttán markánsan eltérő idegrendszeri mintázatot produkáltak. Az agy specifikus idegsejtjei tehát kódolták, leképezték a látványt. Eközben az idegsejtek aktivitását elemző szoftver rögzítette, hogy a folyamatosan alakuló látványhoz milyen idegrendszeri mintázat „tartozik”. Ezt követően a kísérletvezető felvetítette a monitorra az egyik képet, és arra kérte a kísérleti személyeket, hogy képzeljék el a felvetített fotó párját, azaz a másik képet. Miközben gondolatban megpróbálták „lecserélni” a felvetítettet, az elképzelt kép kódolására „szakosodott” idegsejtjeik aktivv, míg a másira (a felvetítettre) specializálódott sejtek fokozatosan inaktívva váltak. Mindeközben a számítógépes szoftver, amely „megtanulta”, hogy az egyes képekhez milyen idegrendszeri mintázat tartozik, kivetítette a képernyőre az idegi jelek „kódjának” megfelelő fotót. Az elrendezésnek köszönhetően az elképzelt kép, azaz a személyek gondolatai fokozatosan „felülírták” a kivetítettet, sőt ezt követően a kísérleti alanyok képesek voltak



Fotó: Palotás Bálint

az akaratuk (képzeletük) segítségével az egyik képet „átváltoztatni” a másikká. A számítógépes szoftver tehát ki tudta olvasni az idegi jelek mintázata alapján a kísérleti személyek gondolatait! Az egyik legrangosabb szaklapban, a Nature-ben publikált tanulmány végén a szerzők felvetik, hogy a fenti technikával közelebb kerülhetünk akár az álmokképek kivetítéséhez is. A beültetett elektródákon alapuló, meg lehetőségen speciális körülményeket igénylő eljáráshoz képest egy japán

kutatócsoport sokkal közelebb került az „álmolvató gép” kifejlesztésének vágyálmához. Horikawa és munkatársai egészséges személyeket vontak be kutatásukba, akiknek az agyi struktúrák aktivitásának mérésére alkalmas funkcionális MRI (fMRI) készülékben kellett álomba szenderülniük. A vizgálatvezetők az elalvás után egy-két perccel ébresztették fel őket, hogy lejegyezhesék elalvás közben megjelenő álmokképeiket. Miután több beszámolót is összegyűjtöttek, kiválogatták

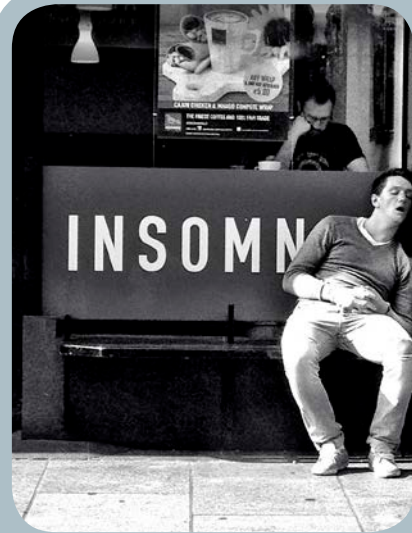
Néhány tipp az álmok elfeledése ellen:

- 1 Figyeljen oda álmaira, olvasson, gondolkodjon róluk!
- 2 Egy papír és egy toll mindig legyen az ágya mellett, hogy ébredés után lejegyezhesse az álmát!
- 3 Mikor felébred, ne keljen fel rögtön. Maradjon ugyanabban a pozícióban, hunyja be a szemét, és próbálja meg újból és újból felidézni, mit álmódott!
- 4 Miután leírta, adjon címet az álmának, vagy rajzoljon le belőle egyes részeket!
- 5 Jegyezzen le minden emléktöredéket, ami csak eszébe jut az álmával kapcsolatban!
- 6 Ha ébredés után nem emlékszik semmire, akkor írja le az első dolgot, ami az eszébe jut!

az ezekben megjelenő fogalmakat (pl. bútor, állat, ház, ember, stb.), majd a kísérleti személyeknek a megálmodott fogalmaknak megfelelő több száz (pl. különböző bútorokat, állatokat, házakat, embereket ábrázoló) képet vetítettek le, miközben az fMRI készülék rögzítette az egyes képek látványához társuló idegrendszeri mintázatokat. Egy számítógépes program eközben „megtanulta”, hogy az adott személynél az egyes fogalmi kategóriákhoz, például egy emberi arc látványához milyen agyi aktivitás társul. A tudományos bravúr a következő lépésben rejtett: a programba ezután betöltötték a személyek alvása alatt rögzített agyi felvételeket, és a szoftver 70-80 százalékos megbízhatósággal azonosítani tudta az agyi képek alapján azt, hogy az ember miről álmodott. A program tehát előzetes tudása alapján képes volt valamelyest kiolvasni a személyek álmait! A módszer természetesen még további finomítást igényel, ugyanakkor hosszabb távon vélhetően nemcsak az alváskutatók kedvenc játékszerévé – vagy éppen a titkos ügynökök csodafegyverévé – nőheti ki magát. Amennyiben egyszer a jövőben szavak nélkül is képet kaphatunk az emberi elme szubjektív élményvilágáról, közelebb kerülhetünk az olyan pszichiátriai betegek vagy agysérülést elszenvedett személyek belső világához is, akik betegségük folytán kívül rekedtek az emberi kommunikáció világán.

Simor Péter – a BME Kognitív Tudományi Tanszékének adjunktusa

„A kutatás [tanulmány] az Európai Unió és Magyarország támogatásával a TÁMOP 4.2.4.A/1-11-1-2012-0001 azonosítójú „Nemzeti Kiválóság Program – Hazai hallgatói, illetve kutatói személyi támogatást biztosító rendszer kidolgozása és működtetése országos program” című kiemelt projekt keretei között valósult meg.”



Álmatlanságot gyógyító kurzus

Már egyetlen óra terápiás üléssel is enyhíthetők az alvászavar tünetei – állítják a Northumbria Egyetem kísérletét végző szakértők. A kezelés célja az, hogy rávezesse a betegeket: hálószobájukat kizárólag az alvással hozzák összefüggésbe, ne pedig az álmatlanságból fakadó szomorúsággal és frusztrációval. Ha a rendellenességet még krónikusá válása előtt sikerül kezelni, a betegek közel háromnegyedének három hónapon belül javul az állapota. Az inszomnia betegsége: az emberek nehezen tudnak elaludni, felébrednek éjszaka, vagy túl korán ébrednek fel hajnalban, és ez a kevés alvás befolyásolja napközbeni kedélyállapotukat és működőképességüket. A kutatók szerint a kísérlet eredményei azért különösen jelentősek, mert azok a betegek, akik éppen az inszomnia akut és krónikus szakasza közötti átmenetben vannak, különösen sebezhetőek a rendellenességből eredő depresszióval szemben. A *Sleep* szakfolyóiratban közzétett tanulmány szerzője, Jason Ellis professzor így magyarázta ezt: „A két hét és három hónap közötti időszakot nevezzük akut fázisnak. Ami ennél hosszabb, az már a krónikus szakasz. Az inszomnia biológiai válasz valamilyen stresszes helyzetre – ez bármi lehet, például betegség, pszichológiai, pénzügyi vagy kapcsolati probléma. Mindezek kiválthatnak álmatlan időszakot. Ha az álmatlanság átlépi a kéthetes határvonalat, már rendellenességről beszélünk, mert az első két héten belül vissza kellene térni a normális helyzethez.” A kutatók 40 inszomniával küzdő embert vontak be kísérletükbe, akik három hónapnál rövidebb ideje szenvedtek a betegségben, és nem szedtek gyógyszert alvászavaruk ellen. Két csoportot alakítottak ki: az egyik csoport tagjai egyórás személyes viselkedésterápiás foglalkozáson vettek részt, illetve önszegítő szórólapokkal is ellátták őket. A kontrollcsoport tagjai semmilyen segítséget nem kaptak. A kezelést követően jelentős eltérést mutattak ki a kognitív viselkedésterápiában részesülő csoport és a kontrollcsoport között. A terápia egyhónapos alkalmazását követően a résztvevők 60 százaléka számolt be alvásminősége javulásáról, három hónap elteltével pedig ez az arány már 73 százalékra emelkedett.

Te jól alszol?

MINDEN, AMIT AZ ALVÁSRÓL ÉS AZ ALVÁS ZAVARAIRÓL TUDNI ÉRDEMES

Dr. Purebl György pszichiáter kötete az alvással kapcsolatos leggyakoribb és legjellemzőbb gondokról és a problémák megoldásáról, hogy az alvás mindenkinek felfrissülést nyújthasson a mindennapokban.

HA EZT A KÖNYVET ELOLVASSA,

- megtudhatja mindazt, amit az egészséges alvásról tudni érdemes,
- megismerheti a leggyakoribb alvászavarokat és kezelési lehetőségeiket,
- megtudhatja, mit tehet az éjszakai felébredések ellen és mi szükséges ahhoz, hogy jól aludjon,
- elérheti, hogy az alvás a regenerálódás és felfrissülés, ne pedig a problémák forrása legyen,
- az alvást és jelenségeit nem tartja már olyan titokzatosnak, mint eddig,
- rájön, mennyire függ az ember működése a természet működésétől,
- és ha elfogad néhány alapvető szabályt, már is sokkal jobb lesz az életminősége,
- önmagát is jobban megismerheti,
- és biztos, hogy nem fog elaludni rajta.

RENDELJE MEG MOST KEDVEZMÉNYESEN!



1990 Ft helyett most csak **1490 Ft-ért**, szállítással együtt



Lapozzon bele a könyvbe weboldalunkon és győződjön meg róla, hogy tényleg Önnek szól!

Töltse le a Te jól alszol? e-bookot, amelyben ízelítőül több fontos kérdésről is olvashat! www.mipszi.hu



Bircher Julianna – Kótyuk Eszter

A HOSSZÚ ÉLET TITKA?

a legtöbb ember hosszú, boldog életet szeretne – a magyar nyelv is jól tükrözi ezt a nem titkolt vágyunkat. „Még sok-sok boldog születésnapot kívánok!” – hangzik el újra meg újra, minden évben. Noha a kívánságban szereplő „boldog” szó kiemíthetetlen témája a pszichológiának, cikkünk most inkább a „sok”-ra helyezi a hangsúlyt.

Egyáltalán: kit tekintünk idősnek? Míg egykoron a 90 éves életkor ritkaságszámba ment, ma már 100-110 évesekkel is találkozunk. Nem csupán az idősor kezdete tolódott feljebb, hanem a várható élettartam is megnövekedett. A híradókban egyre gyakrabban hallhatunk olyan emberekről,

mint a világ legidősebbjeiről, akik három-jegyű életkorral büszkélkedhetnek. (Idén tavasszal 117 évesen hunyt el a világ aktuálisan legidősebb embere, egy japán hölgy.) Egykor ez a magas életkor csak a mesékben létezett, ma már valóság...

Felmerül a kérdés: mi állhat a hosszú élet hátterében? Biológiai adottságaink, esetleg egy-egy génünk? Vannak, akik úgy gondolják, kényelmesen hátradőlhetnek: „Ha anyukám 100 évig élt, én is legalább annyi ideig fogok, minden különösebb erőfeszítés nélkül – dohányozhatok, élhetek gyorséttermi kosztos és alkoholtartalmú italokon, és még szigetköröket sem kell futnom!” „Jó géneket örököltem, így nem kell semmit tennem a hosszú életért”.

Vajon tényleg az adottságokon múlik minden? Vagy inkább életmódunk, tudatosan hozott döntéseink a mérvadóak? Mi a szerepe a minket körülvevő környezetnek? Annyi bizonyos, hogy ezek nem választhatóak szét, kölcsönösen hatnak egymásra, így érdemes körültekintőbben megvizsgálnunk ezt a kérdést.

Biológiai háttér

A hosszú élet biológiai hátterét vizsgálva számos olyan tanulmánnyal találkozunk, amelyek egy-egy gén – mint például a DRD4, FOXO3A vagy az APOE bizonyos változatai – szerepére hívják fel a figyelmet. Ez persze nem jelent olyan törvényszerű következményeket, hogy ha

a jó génváltozatokat örököltem, sokáig élek, ha pedig nem voltam ilyen szerencsés, már nem számíthatok sok-sok születésnapra. A megnövekedett élettartamban ugyanis még számos tényező játszik közre.

Nézzünk egy példát! Az elsőként említett DRD4 a dopaminrendszer egyik génje, méghozzá az úgynevezett D4-es dopaminreceptort kódoló gén. A DRD4 génváltozatok legérdekesebb típusa az, amelyek egy bizonyos génrészlet hétszeres ismétlődését tartalmazza – nevezzük ezt most röviden 7-esnek. Ez a génváltozat nemcsak azért különleges, mert akár a hosszú élet „elixírjét” is jelentheti – olyan jellemzőkkel vagy zavarokkal is összefüggésbe hozták korábban, mint például az újdonságkeresés, a droghasználat, a gyermekkori hiperaktivitás vagy a játékszenvedély.

Nemrégiben Grady és munkatársai azt mutatták ki, hogy a 7-es ismétlődésű DRD4 génváltozat gyakrabban fordul elő 90 év felettieknél a fiatalabb korcsoport-hoz viszonyítva. Így vonták le a következtetést, hogy a „7-es” a megnövekedett élettartamban is szerepet játszhat. De hogyan sűrűsödhet ennyi minden egyetlen kis alkotóelemünkbe?!

Életmód és környezet

Mi lehet a titok nyitja? Egyáltalán, hogy kerül a képbe az életmód? Ez a gén befolyásolná személyiségünket, mely kihat döntéseinkre? Akik ezt a változatot hordozzák, valamit „jobban” csinálnak, mint a többiek? Megint csak Gradyék egér- és humán vizsgálataiból kiindulva egy lehetséges magyarázat lehet, hogy a 7-es változatot hordozók többet mozognak, ezért egészségesebbek maradnak és tovább élnek.

Nem szabad megfeledkezünk a környezetről sem – amire akarva-akaratlanul, de valamilyen módon mindenképpen reagálunk. Gradyék szerint a DRD4 génnek fontos szerepe lehet a környezetre való válaszreakciókban.

A környezet és a DRD4 gén lehetséges interakciójának szerepét egy úgynevezett génkiütéses egérvizsgálatban tesztelték. Ennek során egyes egereknél molekuláris biológiai módszerekkel blokkolták a DRD4 gén kifejeződését, míg egy másik csoportjuknál nem. Az állatkísérletek megerősítették a korábbi humán eredményeket: a DRD4 „génkiütött” egerek rövidebb ideig éltek, szemben azokkal, amelyeknél a DRD4 gén kifejeződése változatlanul megmaradt. Emellett a környezet lehetséges módosító hatását is tesztelték. A „génkiütött” egerek egy részét ingerdús környezetbe helyezték, ahol más egerek társaságában, különféle játékokkal és mókuserékkel játszhattak, míg másik csoportjuk ingerszegény körülmények közé, üres laboratóriumi ketrecekbe került, elszigetelten a többiektől. Hasonlóan jártak el a génkifejeződésben nem gátolt egerek esetében is. Az eredmények azt mutatták, hogy utóbbiaknál az élettartam magasabb volt az ingergazdag, mint az ingerszegény környezetben – a „génkiütött” egerek esetében azonban a környezetnek nem volt tetten érhető módosító hatása. Elképzelhető, hogy az emberek között is eltérések lehetnek a 7-est hordozók és nem hordozók között abban, ahogy a különböző környezeti feltételekre reagálnak – az is lehet, hogy például jobban kihasználják a környezetük adta lehetőségeket. De az is egy lehetséges út, hogy általában véve érzékenyebben szűrik ezeket a környezeti faktorokat, jelzéseket.

A gén-környezet kölcsönhatást tovább bonyolítja az, hogy legtöbb jellemzőnk öröklődése poligénus – azaz nem egyetlen, hanem több génünk együttesen te-

A dopamin egy fontos neurotranszmitter, melynek a normálistól eltérő szintje pszichiátriai zavarok (pl. Parkinson-kór) kialakulásához vezethet. Igen fontos szerepet tölt be a kognitív funkcióinkban – így például a munkamemóriában és a döntéshozatalban is kulcsfontosságú tényező. Hozzá köthető a szervezet jutalmazó rendszere is, így ennek hiányos működése különböző függőségekhez (pl. nikotin, opiátok) vezethet.

hető érte felelőssé. Ez a hosszú élet esetén sincs másként. Lehet, hogy azok közül, akik ezt a 7-est birtokolják, még hosszabb ideig élnek azok, akik egy másik gén egy bizonyos változatát is hordozzák, és így tovább. Hogy ezt a komplex genetikai hálózatot feltérképezzük, rengeteg átfogó vizsgálatra van még szükség.

Leszögezhetjük tehát, hogy a hosszú élet hátterében számos tényező áll, amelyek felderítésén túl a köztük lévő összetett kapcsolatrendszerrel is számolnunk kell. Habár génállományunkon nem tudunk változtatni, életmódunkon annál inkább. Így mindannyiunk kezében ott van a lehetőség, hogy „sok-sok boldog születésnap” elébe nézzünk...

Bircher Julianna – az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola hallgatója

Kótyuk Eszter – MTA Posztdoktori Kutatói Program ösztöndíjasa, az ELTE Affektív Pszichológia Tanszék adjunktusa

Mindketten az ELTE-PPK Pszichológiai Intézet Pszichogenetikai Kutatócsoportjának munkatársai.

Havelka Judit

EMDR TERÁPIA

A pszichés traumák feldolgozásának igen hatékony módja az EMDR terápia. Az „Eye Movement Desensitization and Reprocessing” – vagyis a szemmozgásokkal történő deszenzitizálás és újrafeldolgozás – nevű terápiás eljárást a traumatikus élmények következtében kialakult maradandó problémák kezelésére dolgozták ki.



A pszichés trauma

Traumatikus élménynek nevezzük az olyan megrázó eseményeket, mint például egy közlekedési baleset vagy egy fegyveres támadás. Természetesen bizonyos szégyenteljes, vagy más módon megrázó negatív élmények is válhatnak traumatikussá, így a folyamatos csúfolás, kiközösítés az iskolában, a gyermekkori szexuális zaklatás, a lelki bántalmazás vagy elhanyagolás – de ide sorolhatók a fájdalmas, megalázó kórházi események, a munkavégzéssel kapcsolatos „élmények”, vagy éppen személyes veszteségek.

A pszichés trauma tanulmányozása mindig élénk vitáktól övezett terület volt, ám a poszttraumatikus stressz szindróma (PTSD) létezésének ténye ma már nem képezi vita tárgyát. Biológiai aspektusaival is egyre több kutatás foglalkozik, melyek nyilvánvalóvá tették, hogy a trauma tartós vegetatív és központi idegrendszeri, valamint endokrin rendszerbeli elváltozásokat hozhat létre, s az agy specifikus területeinek funkcióját és szerkezetét is módosíthatja. A tudományos kutatások eredményeképpen a traumaterápiák egyre adekvátabb megoldásokat dolgoztak ki – ám miközben egyre specifikusabb, egyre pontosabb tudás birtokába jutunk, elvész a pszichés trauma integratív koncepciója és átfogó értelmezése. Az az értelmezés, amely szerint az emocionális, kognitív, viselkedésbeli vagy éppenséggel a testi tünetek széles

skálája traumatikus élmények következtében alakult ki. Ezen az elképzelésen alapul az EMDR integratív terápia szemlélete.

Az EMDR felfedezése

A módszer születése egy véletlen megfigyelésnek köszönhető. Francine Shapiro, az amerikai pszichológusnő séta közben sötét gondolatokkal küzdött. Hirtelen azt vette észre, hogy miután szemei spontán módon ide-oda mozdultak, gondolatainak negatív érzelmi töltete drasztikusan csökkenni kezdett.

A felfedezéstől felvillanyozva megpróbálta megvizsgálni, van-e összefüggés a többé-kevésbé spontán feszültségcsökkenés és a gyors szemmozgások között – emellett annak is utána akart járni, hogy másoknál is ugyanúgy bekövetkezik-e a hatás.

Az első kísérletekben néhány vietnami háborús veterán is részt vett, akik akkor már hosszú ideje kezelés alatt álltak a PTSD miatt. Úgy tűnt, hogy amikor arra kérték őket, idézzék fel egy szörnyű esemény emlékét, s eközben szemüket ide-oda mozgassák, könnyebb volt visszagondolniuk a történetekre.

Havelka Judit PhD – pszichotraumatológus, EMDR kiképző szupervízor, a Magyar EMDR Egyesület elnöke

RÉSZLETEK

A cikk teljes terjedelmében weboldalunkon olvasható:

www.mipszi.hu

Titokzatos testi tüneteink

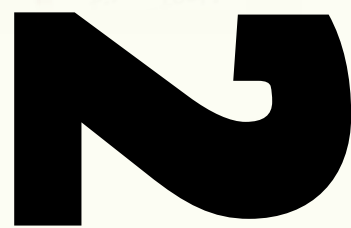
A PSZICHOSZOMATIKUS BETEGSÉGEK TANÁCSADÓ KÉZIKÖNYVE

Dr. Kökönyei Gyöngy pszichológuskönyve a mindenkit foglalkoztató témák közül azokat a lelki tényezőket tekinti át módszeresen, amelyek testi tüneteket is kiválthatnak.

HA EZT A KÖNYVET ELOLVASSA,

- mindent megtudhat a stresszről, a fájdalomról, a fej-, hát- és hasfájásról, a menstruáció tüneteiről éppúgy, mint a fáradtságról,
- nemcsak érdekes elméleti ismereteket, hanem hasznos gyakorlati tanácsokat is kap a testi tünetekről, az azokat kiváltó lelki tényezőkről és kezelésükről,
- választ kaphat gyöttrő kérdéseire,
- a titokzatos tünetekről lehullhat a lepel,
- segítséget kap ahhoz, hogy tudatosan csökkentse a stressz káros hatásait, megszabaduljon egyes kínzó betegségeitől, fájdalmaitól vagy éppen a fáradékonyságától.

RENDELJE MEG MOST KEDVEZMÉNYESEN!



Lapozzon bele a könyvbe weboldalunkon és győződjön meg róla, hogy **tényleg Önnek szól!**

Töltse le a Titokzatos testi tüneteink e-bookot, amelyben izelítőül több fontos kérdésről is olvashat! www.mipszi.hu

Angyalosi Anna

Élet a felnőttkori ADHD-val

A KÁOSZ KÖZEPÉN

A felnőttkori ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – Figyelemhiányos/Hiperaktivitási zavar), az egyik legkevésbé ismert, ám korántsem ritka pszichiátriai probléma. A tévhitekkel ellentétben nem a rossz nevelés, a rossz szokások eredménye, és nem is karakterjegy vagy a személyiség része, hanem neurobiológiai fejlődési rendellenesség. Tüneteinek kezelésére hatékony terápiás módszerek léteznek.

„Szórakozott professzorok és szélvész kisasszonyok világa”

Talán mindannyiunk számára ismerős jelenség a következő: szorít a határidő, nem tudunk befejezni egy elkezdett feladatot, kicsúszik minden a kezünk közül, képtelenek vagyunk odafigyelni a dolgunkra, máshol járnak a gondolataink. Időről időre átéljük ezeket, ha túl nagy a nyomás, ha sok a gondunk, vagy ha épp szerelmesek, emiatt pedig szórakozottak vagyunk. Átmeneti jelleggel... De képzeljük el, mi van akkor, ha ezeket a jelenségeket valaki állandóan tapasztalja. Ha az időérzékelése nem működik, emiatt aztán folyamatosan mindenhol elhagyja a határidőket képtelen betartani, nem tud koncentrálni, folyton „máshol jár”, a folyamatos belső nyugtalanság miatt lehetetlen ellazulnia, kikapcsolódnia. Milyen, ha egy

jó filmet sem tud végigülni, ha folyamatosan úgy érzi, hogy szétrobban, állandóan forrófejú és meggondolatlan; milyen, ha visszafordul a sorból, mert képtelen várakozni, ha állandóan veszélyes helyzetekbe kerül? Azok az emberek, akik ADHD-val küzdenek, naponta találkoznak a fenti dolgok sokaságával.

„Sokan vagyunk kevesen!”

A felnőttkori ADHD előfordulása a felnőtt lakosság körében kb. 1-3%. A tünetek mindig gyermekkorban kezdődnek, azonban Magyarországon a gyermekkori ADHD jelenleg is aluldiagnosztizált – annak ellenére, hogy egyre több fórumon hallani róla. Arról pedig még kevesebben tudnak, hogy a tünetek sok esetben felnőttkorra is átívelnek – az irodalmi adatok elég eltérőek, 30-70 százalék közöttire becsülik ennek



előfordulását. A gyermekkori problémával csak az utóbbi 10-20 évben kezdtek el hazánkban foglalkozni, tehát a mostani felnőttkori ADHD-ban szenvedő páciensek nagy részénél gyermekkorukban nem ismerték fel a betegséget. Sokan úgy élnek együtt az ADHD tüneteiből adódó nehézségeikkel, hogy nem is tudnak róla, mitől mennek a dolgaik ennyire nehezen. Innen aztán nem kell kerülőutat bejárni a büntudat, az önértékelési problémák megjelenéséhez sem. Mivel pedig az ADHD egész életen átívelő nehézség, sokszor a jellem részeként tűnik fel.

Újabban felnőttkori ADHD-ban szenvedőknél fontos tünetként írják le az érzelmi labilitást, az állandóan hullámzó hangulatot. A mindennapok tevékenységei, a felkelés (a legtöbb ADHD-s „bagoly típus”, éjjel aktívabb, a kora reggeli kelés megterhelő számukra), az előkészületek a napi munkára, időben beérés a munkahelyre, együttműködés másokkal, bevásárlás, szabadidő beosztása – mind-mind problémát okoz. A pácienseket számos

kudarccal éri: sikertelenség az emberi kapcsolataikban, munkahelyi nehézségek, munkahelyváltások, félbehagyott iskolák, sokszor gyakori balesetek egyaránt jellemzők lehetnek. Mivel a felnőtt ADHD-sok sokszor úgy élnek együtt tüneteikkel, hogy erről nem is tudnak, gyakori jelenség a büntudat, a szorongás, az önvád a páciensek körében. Nem értik, miért jelennek nekik ezek a dolgok sokkal több nehézséget másoknál.

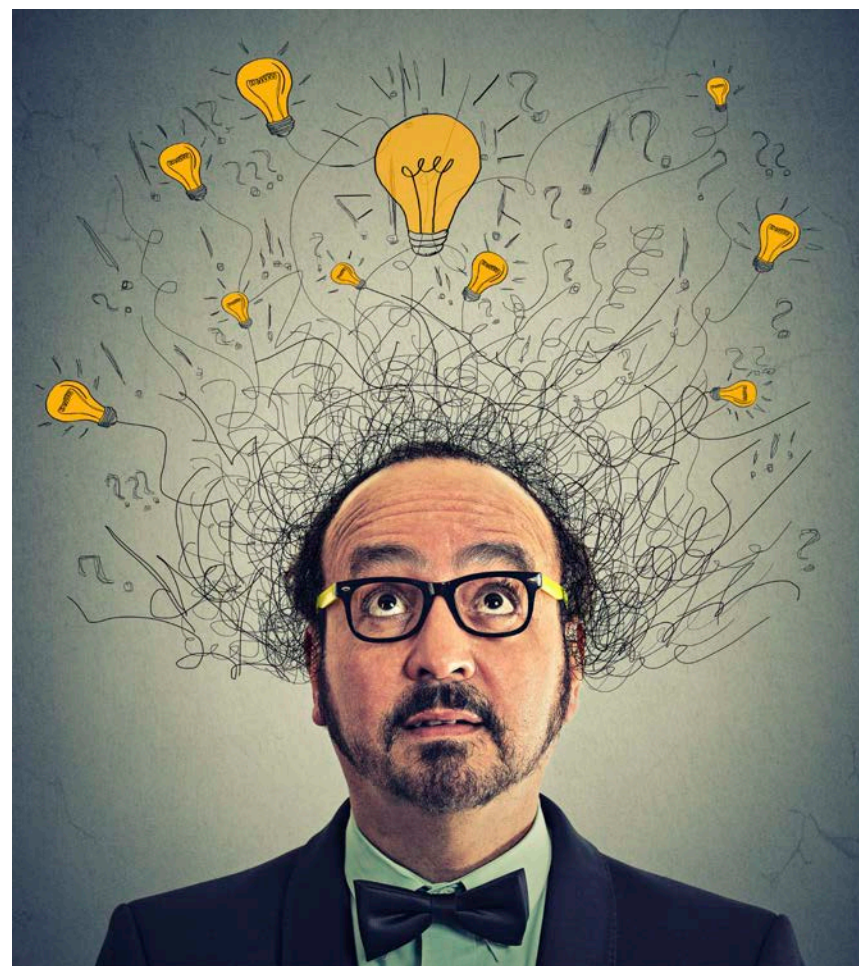
„A baj nem jár egyedül”

A felnőtt ADHD-s pácienseknél sokszor észleljük azt, hogy elsősorban depresszió, szorongás, személyiségzavar miatt fordulnak hozzánk, és csak később derül ki, hogy mindezek mellett/mögött ADHD húzódik. Öngerjesztő folyamat ez: a rengeteg kudarc tovább mélyíti a nehézségeket, újabb konfliktusok, életvezetési problémák jelennek meg. A mindennapokba való „visszacsatlakozás” egyre nehezebb, a figyelemzavarra egyébként is jellemző halogatás fokozódik, az elkeseredettség

gyakran droghasználathoz, alkoholproblémákhoz is vezet. Sok esetben azonban csak a jéghegy csúcsa, amit látunk. Egy korábbi nagy nemzetközi vizsgálat szerint a felnőtt ADHD-s páciensek esetében 50-75 százalékban egy második betegség is jelen van. Ez a leggyakrabban hangulatzavar (depresszió, ciklotímia, bipoláris zavar), szorongásos probléma, személyiségzavar, alkohol- és/vagy droghasználat lehet. Ugyanezen vizsgálat adatai alapján azonban az is megállapítható volt, hogy kevesebb, mint 10 százalékuk kapott kezelést ADHD miatt, és az alapbetegség csak a nagyszámú, véletlenszerűen kiválasztott pszichiátriai problémákkal küzdő pácienssel elvégzett rutinszerű ADHD-szűrővizsgálaton derült ki.

Merjünk segítséget kérni!

Mit tehetünk, ha észrevesszük, hogy mi magunk, vagy a környezetünkben valaki a fenti nehézségekkel küzd? Először is ne szégyelljük, és ne bagatellizáljuk. Sok ADHD-val küzdő, vagy ilyen beteg



környezetében élő ember gondolja azt, hogy a tünetek – mivel már a gyermekkor óta fennállnak – a jellem, a személyiség részei. Nem arról van szó azonban, hogy „jellemhibából” adódóan nem tudunk megbirkózni feladatainkkal, és nem is arról, hogy szülőként bárki is „félrenevelte” a gyermekét. Az ADHD biológiai eredetű probléma, nem rossz nevelés vagy szokás eredménye. Nagyon fontos: ne nyugodjunk bele abba, hogy „én ilyen vagyok, nem vagyok képes nagyobb teljesítményre”, hanem merjünk segítséget kérni! Ma már Magyarországon is a legtöbb szakember tisztában van az ADHD létezésével, speciális ambulanciákon is egyre többen foglalkozunk ezzel. Ha az ADHD-t kezelik, a tünetek hatékonyan csökkenthetők, s az adott páciens nagy eséllyel teljesebb

életet élhet, az őt körülvevő magánéleti, szociális, egzisztenciális gondok egyaránt ritkulnak. Minél korábban diagnosztizálják a rendellenességet, annál nagyobb az esély a nehézségek és a másodlagos pszichiátriai problémák elkerülésére.

A tigris szelídítése

Miben segíthet az ADHD-ban szenvedő pácienseknek a szakember? Tágabban értelmezve egy teljesebb élet elérésében – szűkebben pedig abban, hogy az egész életen átívelő nehézségek csökkenjenek, a figyelmi kapacitás növekedjen, az élet szervezettebbé váljon, a fokozott nyugtalanság csökkenjen, a munkahelyi és magánéleti kapcsolatok is javuljanak, a balesetek ritkuljanak, s mindezek által növekedjen az önbizalom. A tünetek

kora gyermekkortól való jelenléte miatt egy ADHD-s számára sokszor mindez elérhetetlennek tűnik. Több páciensről hallottam már a diagnózisalkotás után és megfelelő terápia mellett azt: nem is érti, hogy tudott annyi éven keresztül „működni”, mennyi minden alakult volna könnyebben az életében, ha hamarabb világossá válik számára, mi is a valódi problémája.

A terápia az ADHD esetében két pilléren nyugszik: a probléma biológiai háttere miatt elsősorban az agy kémiai egyensúlyát fontos helyreállítani, ez gyógyszeres kezeléssel a leghatékonyabb. Emellett a vizsgálati adatok szerint akkor a legeredményesebb a kezelés, ha a gyógyszerek mellett pszichoterápiás módszereket is alkalmazunk – mindezek rendkívül gyors, jelentős változásokhoz vezetnek. Az ADHD-ban alkalmazott gyógyszeres terápia hatékonyságával kapcsolatos vizsgálatok kifejezetten magas effektivitást mértek, s más pszichiátriai betegségekben használt gyógyszerekkel összehasonlítva is kifejezetten magas hatékonyságot tapasztalhatunk. A pszichoterápia jelentős segítséget nyújthat az ADHD-s jellegzetességek felismerésében, a megküzdési stratégiák kialakításában, valamint a betegséghez gyakran társuló egyéb pszichiátriai problémák megoldásában.

Az eddig leírtak alapján tehát látható, hogy nem kell feltétel nélkül elfogadni magunkban a „szleburdi kisasszonyt/úrfit” – sok módszer van a „megszelídítésükre”. Ne féljünk elébe menni ezeknek, ne féljünk segítséget kérni! A belső és külső káosszal is együtt lehet élni, de talán könnyebb, ha megtanuljuk irányítani...

Dr. Angyalosi Anna – pszichiáter, pszichoterapeuta-jelölt, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikáján tanársegéd.

Miről is van szó?

Mi tulajdonképpen az ADHD? Egy neurobiológiai természetű, veleszületett fejlődési zavar, amely a dopamin nevű agyi átvivőanyag bizonyos agyterületeket érintő alulműködésével jár. Kialakulásának pontos okai ismeretlenek – megjelenésében szerepe van az örökletességnek, azonban ezeket a genetikai kódokat jelentősen befolyásolhatják környezeti okok is, mint például a születéshez kapcsolódó nehézségek, oxigénhiány, koraszülöttség, alacsony születési súly, az anya dohányzása, illetve alkoholfogyasztása. A tünetek három fő magtünet-csoport: a figyelemzavar, a hiperaktivitás és az impulzivitás köré szerveződnek. Ezek aránya páciensenként különböző lehet.

■ *A figyelemzavar* talán a leggyakoribb tünetcsoport, felnőttkorban egyértelműen ezzel találkozunk a legtöbb esetben. Az érintett figyelme nehezen köthető le, csak nagyon rövid ideig képes fókuszálni egy dologra, hamar unatkozni kezd, nehezen tud tervezni, szervezni, az időbeosztással állandó jelleggel problémái vannak, gyakran be-

lekezd dolgokba, majd félbehagyja őket, halogat, folyton elkésik, pontatlan, nem tud a részletekre figyelni.

■ *A hiperaktivitás* gyermekkorban gyakoribb, ezek a tünetek felnőttkorra az esetek nagyobb részében csökkennek. Egyrészt „kinövik” őket, másrészt a nyugtalanságot, ennek megnyilvánulási jegyeit talán a legkönnyebb elnyomni/gátolni a tünetcsoportok közül. Ez persze korántsem jelenti azt, hogy a belső nyugtalanságot ne tapasztalják, ne éreznék a páciensek. Az érintett gyermekek állandóan rohangálnak, nagyon mozgékonyak, veszélyérzetük csökkent, sokszor éri őket sérülés is, rengeteget beszélnek, képtelenek nyugodt játékokra. Felnőttkorra ebből általában egy állandó belső nyugtalanság, felpörgöttség, ellazulási nehézség marad fent.

■ *Az impulzivitásra* jellemző, hogy az érintettek képtelenek várakozni, nem tudják megvárni azt, hogy mások befejezzék a kérdést, közbevág, közbeszól, gyakran mondanak olyat, amit később megbánnak.

Szajcz Ágnes

Veszteséggel sújtva

A GYÁSZ STÁCIÓI



„Folyton új dolgok történnek, s te most már
kíül vagy rajtuk. Borotválkozom,
s eszembe jutsz: könny csordul arcomon
és megállok: céljaim fele voltál
és megállok: céljaim fele voltál
és fele szabad tetteimnek, óh, bár
több lettél volna!”
(Szabó Lőrincz: Bolond tükör, részlet)

a gyász az emberi lét természetes velejárója, megtapasztalása felnőtt életünk során elkerülhetetlen – egyéni lelki fejlődésünk és közösségi, társas létünk része. Általában egy fontos személy elvesztése következtében jön létre ez a sajátságos lelkiállapot, az a folyamat, melyben megváltoznak – vagy megváltozhatnak – érzelmeink, gondolkodásunk, magatartásunk, kapcsolataink, sőt gyakran testi tünetek is kísérik. Fontos azonban tudnunk, hogy gyász-reakció nemcsak halálesetet követően léphet fel, hanem bármely, számunkra jelentős veszteség esetén.

A gyász lefolyása, a gyászmunka

Éva, aki a közelmúltban veszítette el édesapját, azért fordult pszichológushoz, hogy segítséget kérjen a gyászmunka elvégzéséhez. Sokat olvasott erről, tudja, hogy milyen szakaszokon kell átmennie, milyen érzése-

ket kell átélnie. Amikor elbeszélése egy-egy pontján sírva fakadt, rögtön értelmezte is saját magát, például így: „ez jó, ha már sírok, akkor megindult valami”. Mire természetesen abbamaradt a sírás, hiszen a szomorúságot felváltotta a gondolkodás, az intellektuális teljesítményre törekvés. Kiderült, hogy mindenben nagyon teljesítmény-orientált, és úgy gondolta, hogy – más munkákhoz hasonlóan – a gyászmunka is tudatosan végezhető. Emellett fontos volt számára az is, hogy a benne zajló folyamatokat, érzelmeit minél inkább kontrollálhassa, kézben tarthassa, azaz hárítsa.

Pszichológusi és pszichoterápiás munkánk során időnként azt tapasztaljuk, hogy a hozzánk forduló olvasmányaiknak vagy az interneten talált írásoknak megfelelően, annak rendje

és módja szerint szeretnék az úgynevezett gyászmunkát „elvégezni”. Valójában ez nem így megy, bár nyilván jó lenne, ha előre tudhatnánk, hogy a nehéz érzelmi helyzetből mikor és hogyan jutunk ki. A veszteség megélése és átdolgozása helyett inkább az érzelmek hárítását mutatja, ha valakitől például azt halljuk: „Tudom, hogy jó lenne, ha sírni tudnék, de még a tagadásnál járok”. (A pszichológiában ezt nevezzük intellektualizálásnak.) Olykor barátoktól is érkehetnek olyan támogatónak szánt, valójában roppant távolságtartó mondatok, mint például „Jó, hogy dühös vagy, a gyász során ezt is fontos megélni!”.

Noha a gyásznak vannak jellegzetes szakaszai, a lefolyása alapvetően mindig adott egyénre jellemző. Sok mindentől függ az intenzitása, időtartama és más jellegzetességei. Nagyon fontos, hogy mennyire közeli hozzátartozója volt az elhunyt a gyászolónak, és milyen érzé-

sekkel kötődött hozzá. Komoly hatást gyakorol a gyász lefolyására a halál módja (például hosszas vagy gyors betegségben, balesetben, esetleg erőszakos halállal halt meg), továbbá az elhunyt életkora is. Sokat számít a gyászoló életkora és személyisége, vallásossága, kulturális sajátosságai, társas környezete és támogatottsága. A gyász lefolyását jelentősen alakítja, hogy a gyászoló hajlamos-e depresszióra vagy más pszichés megbetegedésre, és fontos aktuális érzelmi terhelhetősége is. Az emberek többségénél megfigyelték, hogy a gyász során vannak nagyon jellegzetes reakciók és periódusok, melyek lefolyása és hosszúsága egyénenként változó, azonban a gyászoló segítségét megkönnyítheti, ha tudunk ezekről az általánosan megfigyelt és várható jellegzetességekről. Ezáltal érthetőbbé válhat aktuális lelkiállapota – és talán meglepőnek, furcsának ható viselkedése is. S ha mindezt jobban megértjük, számunkra is könnyebb lehet mellette állni és támogatni.

Első szembesülés

A gyász sokszor már a halál előtt megindul. Gyakori példa erre, hogy súlyos betegségek utolsó (terminális) szakaszában, vagy baleset következtében kialakuló életveszélyes állapot miatt a hozzátartozók már a halál bekövetkezte előtt szembesülni kényszerülnek azzal, hogy el fogják veszíteni a számukra fontos személyt, és azzal is, hogy hogyan fogja ez őket érinteni. Ez az úgynevezett anticipációs gyász, amely előkészíti a halál elviselését. Előfordul, hogy ennek megtapasztalása még bensőségebb kapcsolatot alakít ki a haldokló és hozzátartozója között – de természetesen nem minden esetben alakul így.

Sokk!

A halálról való értesülés jellegzetes sokkhatást okoz az emberek többségének. Ebben az állapotban képtelenek vagyunk világos gondolkodásra, odafigyelésre, vagy válaszolni a hozzánk intézett kérdésekre. Érzelmi bénultságot, kiüresedettséget, vagy épp ellenkezőleg, teljes érzelmi káoszt élünk át. Sokszor megjelenik a tagadás, például azt hajtogatva, hogy „Ez nem lehet igaz!”, vagy úgy érezzük, ez csak egy rossz álom, nem a valóság, s várjuk, hogy hamarosan véget érjen, hogy felébredjünk, és kiderüljön, hogy nem is történt meg.

Néha csak percekig, de sokszor néhány napig is eltart ez az állapot.

Amíg van tennivaló

Érzelmileg elviselhetőbb az az időszak, amikor van mit tennünk: megszervezni a temetést, intézni, amit intézni kell. Ezt nevezzük *kontrollált szakasznak*. Ilyenkor a gyászoló sokszor szinte valamiféle ködös, álomszerű állapotban él. Érezheti azt is, hogy olyan, mintha nem is ő lenne az,

aki éppen beszél, vagy valamit intéz. Valószerűtlennek, idegennek érezheti önmagát, amint éppen bevásárol vagy ügyeit rendezi – azaz a hétköznapi helyzetekben is. Ezt deperszonalizációnak nevezzük. Ebben az időszakban érzékenyebb, ingerlékenyebb, vádaskodóbb vagy bizalmatlanabb lehet, mint amilyen szokott lenni. Aktivitása nőhet vagy csökkenhet. Általában a temetés után, esetleg más halaszthatatlan teendők befejezésével (például családi üzleti vállalkozásban a feladatok átvétele) zárul ez a szakasz. Ha ezek a teendők sokáig húzódnak, akkor már a temetés előtt is változik a gyászoló lelkiállapota.

Belső lelki munka

A következő periódusban a gyászoló már teljes mélységében szembesül a veszteséggel. A *konfrontáció* időszakában intenzív érzelmi állapotokat él át, hol egyik, hol másik érzés tör rá, gyakran követhetetlen váltakozással. Megjelenhet a szomorúság, a megsemmisültség, a kiüresedtség, a magány, a félelem, a tehetetlenség, düh és harag, megkönnyebbültség, büntudat és önvádolás. Sokszor gondolkodása is megváltozik, érezheti azt, hogy mindjárt megőrül, hogy gondolatait nem képes irányítani, egyre csak betörnek a fájdalmas képek.

■ Gyakori a gyermekkorra jellemző gondolkodási sajátosságok megjelenése, ilyen a mágikus gondolkodás, amikor úgy tartja, hogy egy adott történést a pusztá gondolat okozott, valamint az onnipotencia, melyben mindenhatósági érzések járják át. Előbbire példa, ha a gyászoló magát vádolja azzal, hogy ő felel az elhunyt haláláért, mert kívánta már, hogy érjenek véget a szenvedései. Úgy érzi, hogy az ő pusztá gondolata okozhatta, vagy hozzájárulhatott hozzátartozója halálához. Az onnipotenciára példa, hogy ha hozzátartozója baleset következtében halt meg, ő miért nem érezte meg előre a közelgő bajt, tragédiát, és miért nem akadályozta meg a balesetet, például azzal, hogy figyelmezteti, vagy nem engedi útnak indulni. Ez az onnipotencia (mindent előre látni) társul egy irreális felelősségérzettel, és ennek megfelelő haraggal és önvádlással. Gyakran az is előfordul, hogy a harag és a vádaskodás az orvosra vagy az apo-

lókra irányul, sokszor minden valós ok (emberi vagy orvosi mulasztás) nélkül is.

■ Ebben az egyensúlyvesztett állapotban néha illúziókat is átélhetünk, mintha éreznénk az elhunyt jelenlétét, rövid időre hangokat hallhatunk, például roppanásokat, sóhajtást, az elhunyt hangját, vagy rövid vizuális látomások jelenhetnek meg – mintha látnánk a tömegben felbukkanni az alakját vagy az arcát. Normál gyász esetén ezek nagyon rövid, átmeneti jelenségek.

■ A gyásznak ebben a szakaszában szinte mindig megjelennek testi tünetek is. Gyakori a fogyás, étvágytalanság, és az, hogy a gyászoló nem tud aludni. Átéltet mellkasi szorítást, gyengeség-érzést, szédülést, energiátlanságot. Örömkészsége, szexuális késztetései kisebb-nagyobb mértékben lecsökkennek, mozgása jellegzetesen lelassulhat, mimikája is eltűnhet.

■ Általában a gyászoló viselkedése is megváltozik, visszahúzóódóbbá, zárkózottabbá, szórakozottabbá válik. Döntéseit halogatja – vagy hajlamos mindenben gyorsan dönteni. Van, akire úgynevezett kereső magatartás lesz jellemző, melyben megjelenik a vágy, hogy ismét együtt érezhesse magát az elhunyttal, ilyenkor belső párbeszédet folytat vele. Például megkérdezi tőle, hogy ő mit csinálna a helyében egy adott helyzetben – és meg is jelenik a válasz, hogy mit mondana az elhunyt. Sokszor tudatosan vagy öntudatlanul is átveszi szokásait, gesztusait, használja tárgyait. Ennek az ellenkezője az elkerülő magatartás, ilyen esetben a gyászoló elkerüli azokat a helyeket, melyek az elhunyttal kapcsolatosak. Például a temetőt.

A konfrontációnak nevezett szakasz tart a leghosszabb ideig, általában több hónapig. Közben a veszteség, érzelmeink, gondolataink átdolgozásával változik ez az állapot. Jó tudni, hogy a változás nem egyenletes, inkább hullámzó: az évfordulók (például születésnap, családi ünnepek) időszakában átmenetileg felerősödnek a negatív érzelmek, összességében azonban normál esetben ezek intenzitása néhány hónap alatt jelentősen csökken.

A várva várt enyhülés

Ildikó szülei régebben elváltak, ő édesanyjával élt, édesapjával nem tartottak szorosabb kapcsolatot. Fővárosba költözése után néhány hónappal édesanyja egy gyors lefolyású betegségben elhunyt. Mivel teljesen egyedül maradt, pszichológushoz fordult segítségért. Hónapokig úgy érezte, hogy alig bírja elviselni anyja halála miatt érzett fájdalmát, szomorúságát. Emellett heves büntudat fogta el, hiába költözött vissza anyját ápolni, úgy érezte, hogy nem lett volna szabad korábban elköltöznie, anyját elhagynia. Több mint egy évig tartott az érzelmi hullámvasút, enyhüléssel, majd váratlanul újra rátörő mély szomorúsággal és önvádlásokkal. Kezdetben úgy gondolta, soha nem fog tudni kikerülni ebből a rossz érzelmi állapotból. Később érzékelné tudta, hogy a negatív hullámok egyre kevésbé mélyek és ritkulnak is. Emellett baráti kapcsolatokat is kezdett kialakítani, már szívesen várta barátait finom falatokkal, noha egyedül, saját magára nem szeretett főzni. Egy idő után olyan anyai gondoskodással fordult mások felé, melyet korábban ő is kapott anyjától, ezekben a helyzetekben egyre inkább kibontakozott, mind több kapcsolatot alakított és örömezzete is fokozatosan visszatért.

Amikor friss a gyász, elképzelhetetlen, hogy enyhülhet a fájdalom – de mégis így történik. Jó ezt tudni. A gyásznak ebben az utolsó szakaszában, melyet *adaptációnak* nevezünk, fokozatosan enyhülnek a testi tünetek is. Az elhunyt egyre inkább belső alakká válik, azaz internalizáljuk. Fokozatosan képessé válunk kifelé és a jövő felé is fordulni, s örömkészségünk és másokkal való kapcsolati igényünk is apránként visszatér.

Szajcz Ágnes – klinikai szakpszichológus, pszichoanalitikus, pszichoterapeuta



A gyermeki gyász

Reinhardt Melinda

Nemrégiben aggódva hívott fel egy édesanya. Sírva mondta el, hogy a család kiskutyáját hirtelen, tragikus körülmények között elvesztették. Gyermeké szorosan kötődött a kutyához, sok időt töltöttek együtt, éjszakánként együtt aludtak. Az édesanya kétségbeesve mesélte, hogy hétéves kislánya a történet utáni napon már „új kiskutyát” kért. Aggódott, hogy „nem látja gyermekét gyászolni”. Felőtt fejjel ijesztőnek látta a kislány reakcióját – nem tudta eldönteni, hogy az „normális folyamat” vagy „valami baj lehet” gyermekével. Hasonló kétségbeesést élt át az a házaspár, akik szerencsétlen balesetben elvesztették kisebbik fiukat. Ők maguk mélyen gyászoltak, miközben azt látták, hogy nagyobbik, 10 év körüli fiuk „nem annyira szomorú, mint ők”, gyakran játszik is, sőt van, hogy játék közben nevetgél, jól érzi magát. Ez a szülők számára azt fejezte ki, hogy életben maradt fiuk nem gyászolja elhunyt gyermeküket.

Sok esetben találkozhatunk hasonló helyzettel: gyakori, hogy a szülők, a közvetlen környezet nem érti, furcsállja, vagy éppen megijed attól, ahogyan a gyermek egy közeli hozzátartozó elvesztésekor viselkedik. Leginkább az riaszthatja meg a felnőttet, amikor a gyászhoz kötött „szokásos” – azaz kulturálisan, társadalmilag is megszokott, elvárt – reakciókat (sírás, tartós szomorúság) nem, vagy csak kisebb mértékben tapasztalja nála. Pedig a gyermekek mindkét fenti példában „gyászban voltak” – csak másképp gyászoltak, mint a felnőtt környezet.

Veszteség és játék

Természetesen a gyermekek és a felnőttek gyászában több közös vonás – hasonló gyászreakció – is tapasztalható: szomorúság, kedvetlenség, levertség-érzés, a veszteség miatt érzett erős lelki fájdalom, a társas környezettől való eltávolodás vagy bizonyos testi tünetek (csökkent étvágy, alvással kapcsolatos problémák). Mindezek mellett azonban a gyermekeket – életkorukból fakadóan – az érzelmek eltérő megélése és kifejezése jellemezheti a gyász folyamatában. Nagyon gyakori például, hogy a játékában fejezi ki a veszteséggel kapcsolatos érzéseit – szomorúságát, kétségbeesését, csalódottságát vagy akár haragját, hogy az elhunyt „magára hagyta”. A gyermekpszichológiai rendelésen rendszeresen előfordul, hogy a más tünettől beutalt gyermek játékában, rajzaiban megjelennek a gyász jelzései. A gyermek „nyelve a játék”, megcselekszi, kijátssza magából azt, ami foglalkoztatja, megjeleníti a térben, dramatikus formában – másrészt pedig külső képpé alakítja, például úgy, hogy lerajzolja. Tapasztalatom, hogy a veszteséget átélt gyermek játékában – különösen, ha a gyász valami miatt nehezített számára (például a környezet valamit titkol az elhunyttal vagy a halál körülményeivel kapcsolatban) – felsejlenek a gyász szimbólumai.

Egy 11 éves kislány például, aki édesapját veszítette el, a terápiában, miközben „harcosat” játszott, sorra betemette homokkal a „harc közben elesett” katonákat. Ez a szimbolikus temetési rítus nagyon sok ülésen keresztül ismétlődött, míg végül a terápiás folyamatban és az édesanyjával együttműködve megindult

a gyász feldolgozása. A kislány a játéktérben szó szerint megdolgozhatta az apa elvesztésével kapcsolatos érzéseit, félelmeit, kétségeit. „Kijátszhatta” magából és kimondhatóvá, elbeszélhetővé is tette azokat, hiszen a játék egyes elemei kapcsán sokat beszélgettünk az őt foglalkoztató dolgokról. Fontos adalék az esethez, hogy a gyermek nem lehetett ott édesapja temetésén, s az apa távolban lévő sírját sem látogathatta meg. Meg kell említeni azt is, hogy a kamaszkor előtt álló fiúban az apáról az az emlékkép élt, hogy nagyszerű és bátor katona volt. Mindezek fényében érthetővé válik a játékban eltemetett katona szimbolikája: tisztos búcsú az elhunyt apától, aki még halálában is pozitív mintát képvisel a gyermek számára, hősként – harcban – vész el. A gyermek játékában egyúttal – szintén több terápiás alkalmon át ismétlődve – megjelent az elesett katonának „feltámadása” is.

Fantázia és valóság

Miből fakadhatnak a gyermekek felnőtt gyászreakcióktól eltérő viselkedésformái?

■ Az egyik ok a gyermeki gondolkodásban és világképben keresendő: különösen kisgyermekkorban a fantázia és a valóság könnyedén egymásba csúszik, összeolvad. Emiatt számos dologgal kapcsolatban jelennek meg félelmek, irreális hiedelmek, a felnőttek számára furcsa elképzelések (pl. az elhunyt feltámad és éjszaka visszatér). Ez az ún. mágikus gondolkodás jelensége, amely a gyermekek halálfogalmának fejlődésében is jól nyomon követhető.*

■ A másik ok, ami miatt a gyermeki gyász bizonyos tekintetben különbözhet a felnőttétől, éppen a gyermek felnőttektől való érzelmi és fizikális függésében rejlik. A kisgyermek szeretete, figyelme alapvetően a szűk családra koncentrálódik. Emiatt a természetes dependencia miatt, ha a formálódó személyiség közeli, netán a legközelebbi hozzátartozóját veszíti el, a gyász-folyamat számos fejlődési területet érinthet rövid és hosszabb távon egyaránt. Leginkább az érzelmi életre van befolyással,

*A gyermekek halálfogalmának fejlődéséről szóló cikket lásd következő számunkban

de azzal összefüggésben kihathat a gondolkodás, az emlékezet, a figyelem, így a tanulás, vagy például a viselkedés és a kontrollfunkciók (pl. a szobatisztaság) területeire is. Gyakori az is, hogy közeli hozzátartozó(k) elvesztésekor a gyermek elkezd fokozottan féltetni életben lévő szeretteit és saját magát. Életet fenyegető veszélyt lát hétköznapi történetekben, indokolatlanul erősen szorong esetleges betegségektől vagy balesetektől. Gyermekeknél a tapasztalatok szerint a hipochondria hátterében sok esetben éppen a veszteségek miatt felerősödött halálfélelem áll.

Gyászreakciók és életkori szakaszok

A gyermeki gyászreakciók az egyes életkori szakaszokban is sajátos vonásokat mutatnak.

- Kisgyermekkorban leginkább a fejlődésben való visszacsúszás jelentkezik – azaz korábban már meghaladott viselkedésmintákat kezd ismét követni. (Ezt a jelenséget a pszichológia regressziónak nevezi.) Jellemző lehet például, hogy a kicsi gyermek a veszteséget követően újra bepisil vagy bekakil, holott korábban már szobatiszta volt. Lehetséges az is, hogy aki előzőleg már tisztán és folyamatosan beszélt, szótlanná válik vagy dadogni kezd.
- Az óvodáskor – Sigmund Freud vetette fel, hogy kb. 3,5-5 éves korban a kisgyermek intenzív érzelmekkel fordul a szülei felé: rajong az ellenkező nemű szülőért, miközben az azonos nemű szülőt vetélytársként éli meg, s előfordul, hogy haragjában a halálát kívánja. Hozzátehetjük, hogy ezek a „halálkívánások” nemcsak az azonos nemű szülővel való versengés során jelenhetnek meg, hanem akkor is, amikor

a gyermek valamit nagyon szeretne, de a szülő abban korlátozza. Miután ebben a korban alapvetően még kívánságai, vágyai vezérlik, akadályoztatás esetén az a fantázia alakulhat ki benne, hogy jó volna az akadályozótól megszabadulni. Amennyiben ez a természetes módon megjelenő kívánság egybeesik annak halálával, akivel kapcsolatban így gondolkodott, azt élheti meg, hogy kívánsága „teljesült”. Vagyis a kisgyermek – mágikus gondolkodása miatt – úgy véli, hogy az ő gondolatai miatt következett be a tragédia. Ennek következménye erős büntudat, szorongás, kétségbeesés, hiszen saját vétkességét éli meg a szeretett személy elvesztésével kapcsolatban. Emiatt elengedhetetlen, hogy ha a gyermekben a vétkesség-érzés felmerül, az életben maradtak biztosítsák arról, hogy az elhunyt halálában neki semmilyen szerepe nincs, s magyarázzák el neki: gondolatoktól és kívánságoktól nem lehet meghalni.

- Iskoláskortól a gyermekek gyászában főként a szorongásos tünetek és a szomorú hangulat dominálnak. Ez a külvilág számára leginkább a gyermek tanulmányi teljesítményének csökkenésében, társas kapcsolatainak beszűkülésében jelentkezik.
- Végül, serdülőkortól a gyászreakciók már nagy hasonlóságot mutatnak a felnőttek gyászával. Természetesen a közvetlen környezetnek ebben az életkori szakaszban is nagy a szerepe, egyben a felelőssége is abban, hogy a gyászfolyamat viszonylag akadálymentesen haladhasson.

Maga a kapcsolat az ember elemi szükséglete. Ha ez – bármely életkorban is – megszakad, gyászreakciók jelentkeznek. Hogy milyenek, az – a körülményektől, a környezettől, a kultúrától, a vallási hagyományoktól és a gyászoló személyiségétől függően – egyénenként és életkoronként különböző lehet. A gyermeki gyászreakciók empátikus megértésekor ezt mindeképpen tartsuk szem előtt! Ne feledjük, a veszteségekhez való viszonyulást, a megküzdés mintáit a gyermek leginkább a közvetlen környezetéből veszi – éppen ezért meghatározó, hogy a felnőtt hogyan megy keresztül a gyászfolyamaton, s eközben hogyan képes segíteni a gondjaira bízott gyermeket.

Dr. Reinhardt Melinda – klinikai szakpszichológus, egyetemi adjunktus, KRE Pszichológiai Intézet, Zuglói Egészségügyi Szolgálat Gyermekpszichiátria

MIÉRT LESZ ZSUGORI AZ EMBER?

Mannhardt András

Egy barátom meséli valakiről, hogy évtizedekig, amíg nem volt túl sok pénz, nagyvonalú volt, segítőkész, szívesen megosztotta másokkal, amije volt, noha időnként ő maga is anyagi segítségre szorult. Néhány éve azonban örökölt egy házat, amelynek eladásából kisebb vagyontra tett szert. „Azóta nem lehet ráismerni”, mondja a barátom. „Észrevehetően zsugoribb emberre vált. Most, amikor pedig már könnyen megtehetné, vonakodva ad pénzt bárkinek is. Szerinted mi ennek az oka? Lehet, hogy csak öregszik?” Nos, nem biztos, hogy meg tudom válaszolni a kérdést, de a zsugoriság érdekes lélektani jelenség – járjuk körbe egy kicsit!

Azok a skótok...

Mindenki számtalan skótviccet ismer – most inkább nem idéznék fel egyet sem –, és ezek kivétel nélkül arról szólnak, hogy a skótok fukarok, spórolósak, nem szeretnek pénzt kiadni. Nos, ez egy hamisítatlan, töröl metszett etnikai előítélet, melyet ma már inkább kínosnak érzünk, de fél évszázaddal ezelőtt még teljesen szalonképes volt, olyannyira, hogy ezt a sztereotípiát mindenféle gátlás nélkül használták fel olcsó, gazdaságos termékek reklámozásában, sőt a – ma már nem létező – Studebaker autógyár az egyik „fapados”, takarékos modelljét Scotsmannek, azaz skótnak nevezte el.

Márpedig a zsugoriság biztos, hogy nem jellemzője a skót „népleleknek”. Az Ipsos Mori 2013-ban felmérte, mennyi pénzt adományoznak a brit családok jótékony célra évente, és az egész országban magasan a skótok bizonyultak a leginkább nagyvonalúnak a maguk átlagosan 356 fontjával. A walesiek 328, az angolok 285 fontot adományoztak, a legjobban kereső londoniak pedig mindössze 268 fontot.

Akkor hát mi lehet az alapja a zsugori skót sztereotípiájának? Valójában a skótok fukarságáról kialakult elképzelés egy félreértésen, és természetesen egy kis rosszindulaton alapul. Évszázadokon át ugyanis a skót nép Európa legszegényebbjei közé tartozott, és a skótok egyszerűen nem engedhették meg maguknak, hogy a feltétlenül szükségesnél többet költsenek, és bármilyen, még felhasználható dolgot kidobjanak. A skótoknak ezt a kényszerű takarékoságát az angolok kezdték el zsugoriságként emlegetni a 18. század közepe táján, mert csípte a szemüket, hogy egyre több skót ért el jelentős sikereket az angol társadalomban.

Az öregek zsugoriságáról kialakult sztereotípia ugyanígy félreértelmezésen alapul. Az idősök jól tudják, hogy erejük fogytán már nem alapozhatnak arra, hogy valahonnan majd többletjövedelemre tesznek szert, ezért azokat a forrásokat kell ésszerűen – azaz sokszor szigorú takarékosággal – beosztaniuk, amelyek rendelkezésükre állnak. Ezzel együtt értékpreferenciáik is fokozatosan megváltoznak, már sokkal kevésbé érdeklik őket azok a „léha” dolgok – például a divatos öltözködés –, amelyek a fiatalabb korosztály számára annyira fontosak. Ezt a fiatalok gyakran úgy értelmezik, hogy az idősök nagyon nehezen adnak ki pénzt, és akkor sem arra, amire kellene – és máris kész az ageism, vagyis az öregekkel szembeni előítélet-rendszer egyik alaptétele: az öregek zsugoriak.

A valódi fukarok

Zsugorinak születni kell? Nem, zsugorinak nem születik az ember, de a pszichoanalízis szerint nem is olyan sokkal a születés után eldőlhet, hogy hajlamosak leszünk-e a zsugoriságra. Amint arról egy régebbi cikkben már szó volt (*Betegség-e a gyűjtögetés? – Mindennapi Pszichológia 2010. 3. szám*), a kisgyerekek 18 hónapos koruktól majdnem négyéves korukig mennek át fejlődésük anális fázisán, amikor is

a székletürítés szabályozása révén megtanulnak uralkodni a testük fölött. Ha a szülők helytelenül viszonyulnak a helyzet-hez, például büntetik, megszegyenítik gyermeküket, amikor a széklet visszatartása nem sikerült, akkor a kicsi nem tud továbblépni ezen a fejlődési fázison, és anális karakterré válhat. Ez azt jelenti, hogy egész életében gyakorolni fogja a visszatartást, melynek fontosságára annak idején oly kíméletlenül felhívták a figyelmét. Felnőttkorban ez a visszatartási kényszer többek között fukarságra való hajlamban nyilvánul meg.

Ám nem kell gyermekkori trauma ahhoz, hogy bárki – legalábbis időlegesen – zsugorivá váljon. Ezt bizonyítja Kathleen D. Vohs és munkatársainak 2006-ban publikált kísérlete, melyben a résztvevőket először egy nyelvi játékra kérték: összekevert szavakból kellett értelmes szöveget alkotniuk. A kísérleti alanyok egyik csoportja olyan összeállítandó mondatokat kapott, amelyekben gyakran volt szó pénzről. Például efféle szósorokat: „a kap munkahelyén fizetést nagy”. A másik csoport viszont



olyan mondatokkal dolgozott, amelyek teljesen függetlenek voltak a pénztől. A kutatók tehát észrevétlenül elérték, hogy a résztvevők egy része ismételten foglalkozzon a pénz gondolatával. Ezután megkérdezték őket, mennyi pénzt volnának hajlandók adni

jótékony célra. Nos, akik röviddel azelőtt sokat gondoltak a pénzre, csak fele akkora összeget adományoztak volna, mint a többiek! Vagyis a pénznek már a gondolata is fukarabbá teszi az embert. Ez a tény talán már kínál valamiféle magyarázatot a barátom kérdésére, hiszen ha valaki nagyobb örökséghez jut, biztos, hogy sokkal többet foglalkozik – vagy kénytelen foglalkozni – a pénz gondolatával, mint azelőtt. Ez pedig már önmagában is hajlamosít a zsugoriságra.

Érdekes az a kísérlet is, amelyet Barbara Briers és munkatársai végeztek néhány évvel ezelőtt hetven egyetemi hallgató részvételével. A kutatók arra kérték a diákokat, hogy mielőtt a kísérletre jönnek, négy órán át ne egyenek semmit. A kissé éhesen a laborba érkező alanyok két – egymástól látszólag független – vizsgálatban vettek részt. Az egyik egy állítólagos marketingfelmérés volt, melyben arra kellett válaszolniuk, hogy tíz jótékony cél közül melyekre volnának hajlandók pénzt áldozni. Emellett egy kóstolási próba várt rájuk: meg kellett enniük egy jókora darab süteményt, majd válaszolniuk néhány kérdésre, többek között az ízével és a színével kapcsolatban. Csakhogy volt a dologban egy kis turpisság: a két vizsgálat sorrendje. A résztvevők fele előbb evett, azután döntött az adakozásról, a többiek

viszont fordítva. Ennek az „apró” különbségnek óriási jelentősége lett: akik evés előtt, vagyis éhesen szembesültek az adományozás lehetőségével, sokkal fukarabbnak bizonyultak, mint jóllakott, és ennek hatására nyomban nagylelkűvé vált társaik... A jelenség egy lehetséges magyarázata az, hogy amint azt más kutatások kimutatták, a pénzhez és az ételhez jutás agyunk frontális lebenyének ugyanabban a részében okoz aktivitást. Ez az átfedés azt eredményezheti, hogy az egyik forrás – az étel – hiánya sugallhatja a másik forrás – a pénz – szűkösségét is, ennek következménye pedig a kiadások erőteljes visszafogása, vagyis a zsugoriság.

„Fukar kezekkel mérsz, de hisz nagy úr vagy” – mondja Lucifer Az ember tragédiájában az Úrnak. A megállapítás paradoxonnak tűnik, hiszen valakinek a hatalmas mivoltából éppen az következne, hogy bőkezűen ad, mivel erre lehetősége van – ám alighanem mindnyájan jól tudjuk, hogy Madách mondata a valóságot tükrözi. A jótékonyasági szervezetek adománygyűjtői is tisztában vannak vele, hogy elsősorban a kevésbé tehetősekre számíthatnak – a gazdagok pénztárcája sokkal nehezebben nyílik meg. Derek D. Rucker és két munkatársa egész kísérlet-sorozatot végzett, mellyel azt vizsgálták, összefügg-e a hatalom érzése azzal, hogy az ember mennyire hajlandó másokra költeni. Összefügg. A kutatók többféle módszert is alkalmaztak, hogy elérjék, kísérleteik résztvevői néhány percre hatalommal bíró, befolyásos személynek érezzék magukat. Volt eset, amikor arra kérték őket, képzeljék magukat egy vállalatvezető helyébe, máskor az volt a feladat, hogy idézzenek fel a saját életükből olyan alkalmat, amikor ténylegesen hatalmuk volt mások fölött. A módszertől függetlenül mindig azt tapasztalták, hogy akinek saját nagysága jár a fejében, sokkal több pénzt kíván magára költeni, mint másokra – míg azok, akik a kísérleti helyzetben gyengének és alárendeltnek érezték magukat, éppen másoknak juttattak volna többet. Rucker és munkatársai szerint ennek oka egyszerűen az, hogy aki átérzi saját hatalmát és nagyságát, annak a szemében önnön fontossága megnő, másoké viszont csökken, és logikus, hogy a kevésbé fontos személyekre kevesebb anyagi forrást kell fordítani. Aki vagyont örököl, az szükségszerűen bizonyos hatalomhoz is jut általa, és talán észre sem veszi, hogy ezzel együtt a saját és a mások fontosságáról kialakított elképzelés megváltozik a fejében. A többiek azonban bizony észreveszik...

Mannhardt András – pszichológus, újságíró, az ELTE-n pszichológusi, majd magyar szakos diplomát szerzett

...AMI VOLT



POZSONYI PIKNIK

Szeptember 5-én késő estig zajlottak az idei, immár hetedik Píknik eseményei. A rendezvény töretlen népszerűségét jelzi, hogy eddigi helyszínét már kinőtte, így nem az eredeti Pozsonyi úton, hanem az Újpesti rakparton, a Jászai Mari tértől a Szent István parkig zajlott a mulatság. Ezen a napon a mellékutcák tematikus utcákká változtak – többek között a jó falatokat kínáló Gasztroutca, a szellemi táplálékot nyújtó Színházak utcája, az Emlékezés utcája és a Mi Mozink várta az érdeklődőket, a Szent István park mellett pedig végig a Gyerekutca szórakoztatta a legkisebbeket.

Újlipótváros ünnepén a Mindennapi Pszichológia is sátrat nyitott: olvasóink megismerkedhettek magazinunk és „Pszichológus a családban” könyvsorozatunk szerzőivel, dedikálthattak és konzultálhattak

is a pszichológusokkal. Az érdeklődők különleges kedvezményekkel juthattak hozzá új és régebbi lapszámainkhoz, könyveinkhez.



„Terápiás téren belül és kívül”

A Magyar C. G. Jung Analitikus Pszichológiai Egyesület 2015. szeptember 26-án tartotta 21. éves konferenciáját. A rendezvény címéhez híven a szekciók egyrészt bemutatták azt, hogyan működik a jungi terápia a gyakorlatban, másrészt a hallgatóság kitekintést kaphatott arról, hogy Jung elmélete hogyan termékenyített meg más diszciplínákat, és milyen hatással volt a kultúrára, a tudományra. A plenáris előadás arról nyújtott átfogó képet, hogy Jung halála után hogyan fejlődött tovább az analitikus pszichológia. A fejlődési lehetőségek bemutatása után az Egyesület köszöntötte 90 éves alapítóját, dr. Koronkai Bertalant (*képünkön*), s levetítették az életútjáról készült portréfilmet. Különösen nagy érdeklődés kísérte az előadásokkal párhuzamosan zajló műhelyeket, amelyeken a mese- és művészet-terápiás módszerrel, az archaikus gyógyító rítusokkal (sámándobolás) és mítoszelemző módszerrel ismerkedhettek meg a résztvevők.



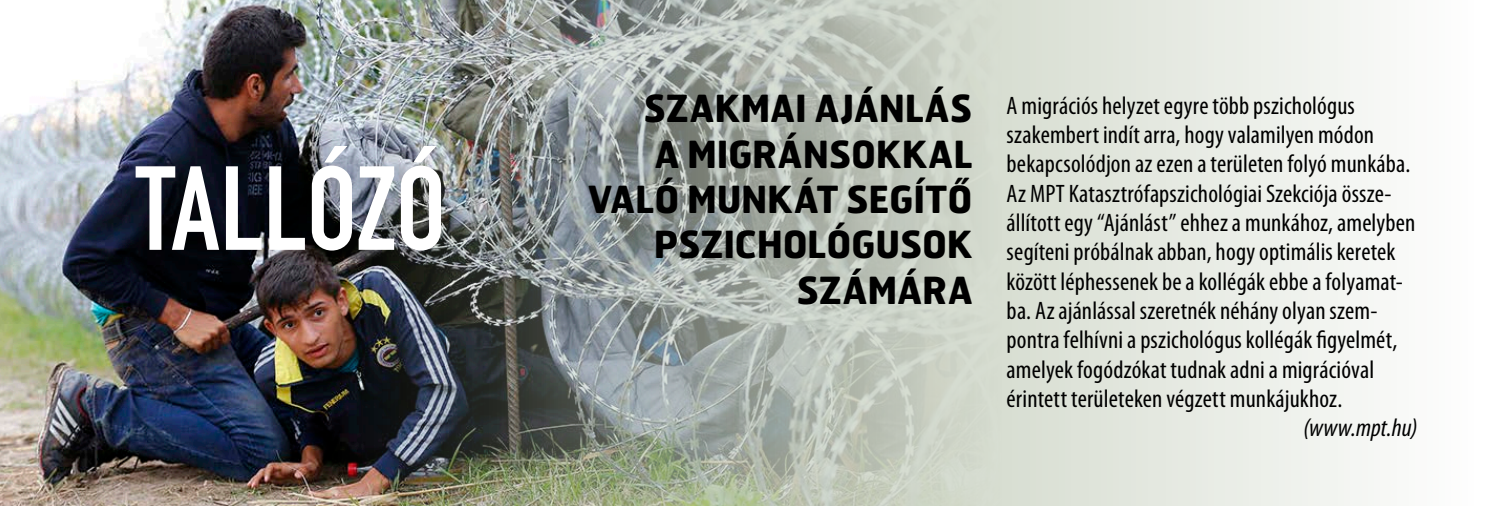
Kutatók Éjszakája **tizedszer**

Szeptember 25-én az Európai Unió 280 városában ünnepelték a Kutatók Éjszakája „születésnapját”. A rendezvénysorozatot 2005-ben azzal a céllal indította útjára az Európai Unió Bizottsága, hogy népszerűbbé tegye a tudományos kutatói pályát, a természettudományok tanulását és oktatását, s ismertebbé a kutatómunkában részt vevő tudósokat.

Szeptember utolsó péntekjének estjén hazánkban 41 település több mint 2000 rendezvényén több mint 70 ezer látogató ismerkedett a kutatókkal, a kutatói pálya szépségeivel és a tudomány új eredményeivel. Több mint 150 helyszínen – egyetemeken, kutatóintézetekben, könyvtárakban, iskolákban, vállalati labo-

ratóriumokban stb. – várták a kutatókra, a kutatásra kíváncsi látogatókat, elsősorban a legifjabb korosztályokból. Az utóbbiak számára szervezett az Óbuda Cluster tudományos konferenciát, ahol a tízéves kutatók tartottak előadást tudományos témáról. Nagy érdeklődés kísérte a Bay Zoltán Kft. repülő „drónbiciklijét”, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem pneumatikus autóját, az Óbudai Egyetem információs technológiai bemutatóit, a Farsori Evangélikus Gimnázium fizikai kísérleteit. Az Ericsson Magyarország Kft. Roboskic Challenge című világrekord-kísérlete során több mint 500, gyerekek által készített rajzoló robot firkálta össze egy időben az erre a célra kifizített hatalmas rajzpapírt.





TALLÓZÓ

SAKMAI AJÁNLÁS A MIGRÁNSOKKAL VALÓ MUNKÁT SEGÍTŐ PSZICHOLÓGUSOK SZÁMÁRA

A migrációs helyzet egyre több pszichológus szakembert indít arra, hogy valamilyen módon bekapcsolódjon az ezen a területen folyó munkába. Az MPT Katasztrófapszichológiai Szekciója össze-állított egy “Ajánlást” ehhez a munkához, amelyben segíteni próbálnak abban, hogy optimális keretek között léphessenek be a kollégák ebbe a folyamat-
ba. Az ajánlással szeretnék néhány olyan szem-pontra felhívni a pszichológus kollégák figyelmét, amelyek fogódzókat tudnak adni a migrációval érintett területeken végzett munkájukhoz.

(www.mpt.hu)

A PSZICHOLÓGUS A MIGRÁCIÓRÓL, MEGÉRTÉSÉRŐL

Nagyon nehéz segíteni a más kultúrkörből jövő embereknek – erről Rosta Teodóra pszichológus beszélt az M1 aktuális csatornán. Arra hívta fel a figyelmet, hogy az eltérő kultúrában, értékrendben felnőtt embereknek nehéz megérteniük egymás jelzéseit, és könnyen félreérthetik egymás kommunikációját. A különböző kultúrkörből jövőeknek ki kell alakítaniuk egymás között egyfajta együttműködést, meg kell tanulniuk megérteni egymást. Szerinte a menekültek kultúráját ismerők a legjobb „tolma csok”, ezért az ő közvetítésükkel lehet megérthetővé és befogadhatóvá tenni, amit a migránsok és az őket segítők, velük kapcsolatba kerülők egymással közölni akarnak. . . Vannak olyan helyzetek, amikor mérlegelni és dönteni kell egy rosszabb és még rosszabb megoldás között, így például életveszély esetén egy segítőknek vagy orvosnak adott esetben „át kell lépni helyzeteken, értékeken”. Arról is beszélt, hogy az Európába vándorlók tömegét látva az emberek egyszerre kétféleképpen éreznek és reagálnak. Így az emberekből „egyéni szin-ten” sajnálatot, szomorúságot, együttérzést vált ki, amikor például a Keleti pályaudvarnál látják az ott tartózkodó embereket, ugyanakkor „állampolgárként” másképp reagálnak, látva hogy „gyakorlatilag kezelhetetlenné válik a probléma”. (M1 TV, 2015. augusztus 25.)

AKI LASSABBAN TANUL, AZ NEM HÜLYÉBB

A legutóbb kiértékelt PISA-felmérésen a magyar gyerekek 27,1 százaléka a kettés szintet sem érte el matematikából. De más téren is olyan alapvető hiányosságokkal küzdenek, hogy gyakorlatilag esélyük sincs a betanított munkánál összetettebb felada-
tok elvégzésére. . . 1965-ben zajlott az Egyesült Államokban az a kísérlet, amely később pozitív Pügmalió-n-effektusként vált világhírűvé. Két pszichológus, Robert Rosenthal és Lenore Jacobson azt találta ki, hogy megtéveszti egy általános iskola tanárait. Az alsós évfolyamban tesztet végeztek a gyerekekkel, majd a 20 százalékról kijelentet-
ték, hogy jelentős fejlődési potenciállal rendelkeznek, és a közeljövőben várhatóan megugrik a teljesítményük (valójában sorshúzással választották ki őket). Amikor egy évvel később visszamentek és megismételték a tesztet, azt találták, hogy a véletlen-
szerűen kiválasztott, és ily módon a tanárok figyelmébe ajánlott gyerekek eredménye – függetlenül attól, melyik osztályba jártak – jóval nagyobb mértékben növekedett, mint a többieké, pusztán azért, mert több figyelem, jóindulat és bizalom áradt feléjük a tanárok részéről. És még egy tanulságos tényező: a kiválasztottak közül is azok produ-
kálták a legnagyobb fejlődést, akiket a tanárok kifejezetten bájosnak, vonzó külsejűnek találtak. A kísérlet zseniálisan egyszerű, a belőle levonható konzekvenciák döbbe-
netesen nyilvánvalóak. A teljesítmény nagymértékben attól függ, hogy mit várnak tőlünk, és mennyire bíznak a képességeinkben. . . A negatív skatulyák megfojthatnak, a bizalom szárnyakat adhat. . . A differenciálás a legtöbb pedagógus szerint azt jelenti, hogy a jó tanulóknak nehéz feladatokat, a gyenge tanulóknak könnyűeket adunk, pedig ezzel csak azt érzük el, hogy még jobban növekszik közöttük a különbség. A differenci-
álás valójában arról szól, hogy nem robotokat képzünk, hanem személyiségeket. Nem hülyéket és okosokat, hanem kíváncsiakat és szemlélődőket, kitartókat és izgágákat, fantáziadúsakat és gyakorlatiasakat, mozgékonyakat és türelmeseket, kommunikátí-
vakat és befelé fordulókat. Ennek megfelelően nem uniformizált tudást kell a gyerekek fejébe tölteni, hanem olyan képességekhez és készségekhez kell hozzásegíteni őket, amelyek leginkább passzolnak a személyiségükhöz, és amelyek révén boldogulni tudnak a világban.

(Origo, 2015. szeptember 11.)

MENEKÜLTEK MINDIG IS VOLTAK ÉS LESZNEK IS

A migránsok ügye olyan kérdés, amit nem lehet megkerülni, elhallgatni. Egészen biztos, hogy felmerül a diákokkal folytatott beszélgetések során. . . A jelenre történő reflektálás nélkül a pedagógus nem tud hiteles lenni – a hiteles reflexió pedig ebben a kiszámíthatatlan, napról napra újabb eseményekkel, olykor sokkoló médiahírekkel terhelt problémakörben különösen nehéz. Az ország hangulata a menekültek tömeges megjelenése előtt sem volt rózsás, a kölcsönös bizalmatlanság, a szolidaritás hiánya, az előítéletek felerősödése, a jelen és a jövő bizonytalansága miatti ösztönös bűnbak-
képzés már évek óta jól érzékelhető. A jelenlegi helyzetből fakadó kihívásokra történő megfelelő reagálás, az iskola, a pedagógusok iránti elvárások megfogalmazását ez a kiinduló helyzet is nehezíti. . . Fontos, hogy a pedagógus, amennyire tud, pontosan tájékozódjon, ne a gyakran megalapozatlan hírek, szenzációk számító események mentén alkosson ítéletet. . . Hogyan lehet erről a kérdésről beszélni? Ez függ a tanár szándékaitól, pedagógiai céljaitól, tanítványai érettségi szintjétől, érdeklődési körétől. Fiatalabb gyerekeknél a jelenség szintjén foglalkozunk a kérdéssel, a nagyobbaknál már helyük van az elmélyültebb beszélgetéseknek, vitáknak is. „Beszélni kellene róla, de nagyon nehéz. Sajnos van az osztályomban pár ’nehéz fiú’, akik igen szélsőséges nézeteket vallanak ez ügyben (is), és persze nagy befolyással vannak a többiekre. Ami pedig a legrosszabb – ha a tanárok között lenne vita erről a kérdésről, szerintem a meg-
osztottság nem lenne kisebb. . . Szóval valahogy rendet kéne tenni a fejekben, hogy vi-
tatkozhasunk, de még nem tudom, hogy kezdjek hozzá.” – fogalmaz egy középiskolai magyartanár. „Az valóban nem jó, hogy az embereket riogatják a menekültekkel, és így csak erősödik az előítéletesség.” (Modern Iskola, 2015. 4. sz.)

HOGYAN LEGYÉL MAGABIZTOS A MUNKAHELYEDEN?

A főnök nem értékeli eléggé a munkádat, de nem mersz kiállni magadért. A kollégád ellopja az ötleteidet, és szó nélkül tűröd. Úgy érzed, megérdemled a fizetésemelést, mégsem teszel semmit ennek érdekében. Ha így van, nem árt megerősíteni az önbiz-
almadat. . . 1. Felejtse el a negatív mantrákat – Úgyse sikerül, másoknak ez úgyis jobban megy. Gyakran mondogatsz magadnak ilyesmit? Hagyd abba, ne büntesd magad a negatív mantrákkal, állj a dolgokhoz pozitívan. 2. Tanulj új dolgokat – Akkor lehet nagyobb az önbizalmad, ha átlátod a folyamatokat, rá tudsz jönni összefü-
gésekre. . . 3. Az erősségeidre koncentrálj – Ne azon keseregj, hogy mi mindent nem tudsz, hanem összpontosíts azokra a területekre, ahol jó vagy. . . Amit kiválóan végzel, arra legyél büszke, és lehetőleg legyen egyvalami, amiben te vagy a legjobb. 4. Kérdezz, kérj segítséget – Ha bizonytalan vagy egy feladatot vagy egy folyamatot illetően, bátran kérdezz, és kérj segítséget. 5. Ne vedd magad túl komolyan – Ha hibáztál, megbotlottál, nevesd ki a suta helyzetet és benne önmagadat. Ez sokkal jobb, mint azon rágódni, hogy neked semmi sem sikerül. . . 6. Ne foglalkozz azzal, mit gondolhatnak rólad a többiek – Ha úgy érzed magad, mint egy két lábon járó céltábla, soha nem lesz megfelelő önbizalmad. . . Ne akarj mindenkinek megfelelni és min-
denki szeretetét elnyerni. 7. Legyen biztos hátországod – A munka csak egy szelete az életednek, ahhoz, hogy teljes ember lehess, szükség van szerető családra, barátokra, hobbikra. Minél megterhelőbb a munkád, annál inkább kell ez a biztos hátország, ahonnan energiát nyerhetsz, bátorítást és visszajelzéseket kaphatsz, hogy értékes és fontos ember vagy.

(Jobline, 2015 május 22.)

mindennapi pszichológia megrendelés

Ünnep, névnap, születésnap, különleges alkalom?

Szeretteit, barátait ajándékozza meg a Mindennapi Pszichológia előfizetésével

Olcsóbban az Ön é lehet • házhoz megy • hamarabb kézbe veheti!

Látogasson el webolda-
lunkra, amely folyamatosan
frissülő tartalommal, csak
ott olvasható cikkekkel, kü-
lönleges hírekkel, aktuális
programok, könyvek és TV-
műsorok ajánlóival, online
játékokkal várja Önt.

Gondoljon a fákra –
rendelje meg
magazinunkat **ON-LINE!**

WWW.MIPSZI.HU



mindennapi pszichológia

Megrendelem a Mindennapi Pszichológia című lapot egy évre.

A lap ára 690 Ft – előfizetőknek 590 Ft, éves előfizetési díj 3 540 Ft (áfával együtt)

Név: _____

Telefon/Fax: _____ Email cím: _____

Számlázási cím: Irsz: _____ Város: _____

Utca, házszám: _____

Postázási cím (csak ha eltér a számlázási címtől):

Név: _____

Postázási cím: Irsz: _____ Város: _____

Utca, házszám: _____

Megrendelés kezdete: _____ Példányszám: _____ db.

Az előfizetési díjat csekken fizetem be ☐

Az előfizetési díjat átutalom ☐ a 11713005-20406484 számú bankszámlára.

Amennyiben Ön a csekkes befizetést választotta, hamarosan postázzuk Önnek a csekket.
Mindkét fizetési mód esetében számlát küldünk Önnek, mielőtt a pénz bankszámlánkra érkezik.
Előfizetése egy évre, azaz 6 lapszáma vonatkozik.

Kérjük, az olvashatóan, pontosan kitöltött Megrendelőt faxon vagy postai úton küldje meg szerkesztőségünknek.
Média Connection Kft. 1137 Budapest, Katona József u.28. Fax: (06-1) 349-3014. Tel: (06-30) 899-1515
E-mail: laprendeles@mindennapipszichologia.hu

Weboldalunk online megrendelés menüpontjában a továbbiakban figyelemmel kísérheti megrendelése „sorsát”: láthatja, mikor postáztuk a lapot, de akár azt is megnézheti, mikor jár le előfizetése.



Korábbi
évfolyamainkat
szeretné
megvásárolni?

Rendelje meg
a Mindennapi Pszichológia
2011., 2012., 2013. és 2014. évi
teljes évfolyamait
tartalmazó köteteket!



Részletes
információk weboldalunkon:

www.mipszi.hu

Iratkozzon fel ingyenes
hírlevelünkre!

Olvasson bele a Mindennapi Pszichológia Kiskönyvtár
„Pszichológus a családban” sorozatának eddig megjelent köteteibe!

Weboldalunkon most

3 ingyenesen
letölthető
bemutató
e-book

segítségével belelapozhat s megismerheti a három könyv tar-
talmát, hogy meggyőződhessen arról,

tényleg Önnek szólnak!

Szülőnek lenni jó!

Dr. Tárnok Zsanett klinikai szakpszichológus szülőknak szóló kötete
a gyermeknevelés legjellemzőbb problémáiról, a csecsemőkortól
a serdülőkor végéig.

Titokzatos testi tüneteink

Dr. Kökönyei Gyöngyi pszichológus könyve a mindenkit foglalkoz-
tató témák közül azokat a lelki tényezőket tekinti át módszeresen,
amelyek testi tüneteket is kiválthatnak.

Te jól alszol?

Dr. Purebl György pszichiáter kötete az alvással kapcsolatos leg-
gyakoribb és legjellemzőbb gondokról és a problémák megol-
dásáról, hogy az alvás mindenkinek felfrissülést nyújthasson
a mindennapokban.

**OLVASSON
BELE!**

INGYENES BEMUTATÓ E-BOOK LETÖLTÉSE:

www.mipszi.hu



A KÖNYVEKET MOST

25%

KEDVEZMÉNNYEL
MEGRENDELHETI!

1990 Ft helyett **1490 Ft**, szállítással együtt

PORT.hu



Válassz élményt!



Csökkentsd
az ökológiai
lábnyomod!
Zöldülj velünk! ↓



mitől változna a világ,
ha Te nem változtatsz rajta?



A ZÖLD AUTÓZÁS PÉNZÜGYI
PARTNERE A MAGNET.