

MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe:

A kötődés hálói - Személyiségműködés a mindennapokban

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Erőforrás Minisztérium Oktatásért Felelős Államtitkársága támogatásával jelent meg Újvidéken 2014-ben az Árgus kiadásában. A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.

Dr. Sági Zoltán

Önrombolás ellen önerővel

Változás és újrakezdés

A változás történésekből áll

Történnék-e jelentős események életünkben vagy sem, örülünk-e ezeknek vagy sem, a változások mindennapjaink kikerülhetetlen történései. Minden pillanat más, mint az előző volt. Semmi sem állandó, még ha változások közül kevés is állhat ellenőrzésünk alatt. A változásokhoz nincsenek varázsszerek, folyamat eredménye, amelyek jól körülírható történésekből, szakaszokból állnak. Amikor a változást felvállaljuk, ugyanazokon a szakaszokon megyünk végig, legyen szó dohányzásról, kábítószer- vagy alkoholfogyasztásról, szorongásról, depresszióról vagy éppenséggel túlsúlyról. Az egyik problémánál bevált elvet sok másiknál is eredményesen lehet alkalmazni.

A változás különböző szakaszaiban különböző történéseket alkalmazunk a problémák, konfliktusok megoldásához. A legszeleesebb körben használt változási történés a tudatosítás, a belátás megjelenése. A tapasztalatok alapján nem egyszer mondjuk, hogy amikor a problémába történő reális belátás megjelenik, akkor már „lovon vagyunk”. Legyen szó bármilyen önromboló függőségről, amikor a belátás megszületik, elindul a változás. Hogy azután milyen irányba halad tovább, azt a változás további történései határozzák meg, amelyek elvezetnek a vágyott változásokhoz.

Továbbá fontos újraértékelni önmagunkat, a problémánkat, és felmérni azt, hogy milyenek leszünk, ha már sikerült azokat leküzdenünk. Ez az újraértékelés lehetővé teszi, hogy meglássuk, mikor és hogyan ütközik össze a problémás viselkedésünk saját értékeinkkel. Ennek eredményeképpen nemcsak elhisszük, hanem érezzük is, hogy életünk jelentősen jobb lenne a probléma nélkül. Milyenek látja magát az ember iszákosként vagy semmittevőként? Milyenek látja magát, miután megváltoztatta a viselkedését? Milyen árat kell majd fizetni a változásért időben, energiában, feszültségben, örömben? Összességében mi szól mellette és mi ellene, hogy magunk mögött hagyjuk a problémát? Ezek olyan kérdések, amelyeket teljesen szokványos feltenni magunknak, amikor belátjuk a problémát és újraértékeljük önmagunkat.

A következő lépés a változási történésekben az elköteleződés: amikor a változás mellett döntöttünk, azzal a felelősséget is felvállaljuk a változásért. Annak az elismerése, hogy én magam vagyok az egyetlen, aki képes reagálni és tenni saját magáért. Első lépésként megbeszéljük magunkkal, hogy változni fogunk. Másodikként nyilvánosan bejelentjük

másoknak: szilárdan elhatároztuk, hogy meg fogunk változni. Ez egyfajta önmagunkra kifejtett nyomást is jelent annak érdekében, hogy ne térjünk el szándékunktól, mivel ha nem sikerül a változás, akkor szégyellni fogjuk magunkat, vagy lelkiismeret-furdalásunk lesz azokkal szemben, akikkel megosztottuk a döntésünket. De persze titokban is tarthatjuk elhatározásunkat, ami ugyan megvéd a kínos érzésektől, de ugyanakkor gyöngíti az akaraterőt - a nyilvános elköteleződés sokkal nagyobb készletet jelent, mint az, amit titokban tartunk.

Az elköteleződést követi a helyettesítés. Az egészségtelen reakciók egészségesekkel való helyettesítése, vagy másképpen nevezve a szembeállítás, amelynek az alapja az, hogy minden viselkedésünk feltételekhez kötött. Nagyobb valószínűséggel eszünk többet, ha nem otthon vacsorázunk, vagy iszunk többet, ha szorongunk, mint amikor nyugodtak vagyunk, vagy éppenséggel többet dohányzunk, amikor unatkozunk, mint amikor sok dolgunk van stb.

Mіндеzen lépések után pedig teljesen magától értetődően következik a jutalmazás, amely megerősít bennünket a változás iránti szándékunkban és elkötelezettségünkben. Az önmagunknak kiosztott dicséret a legegyszerűbb és a legjobban kivitelezhető. Nem ritkán találkozni viszont olyan emberekkel, akik azt gondolják, hogy nincs joguk megjutalmazni magukat olyan dolgokért, amelyeket egyébként sem szabadna művelniük. Ezek az emberek megfosztják magukat attól, hogy megerősítést kapjanak akkor, amikor jó úton járnak.

A fontolgtás előtti időszak

A változás történéseinek áttekintése után tovább léphetünk, és le kell szögezni, hogy az önromboló magatartás megváltoztatása csak akkor történhet meg, ha megismerjük azokat a szakaszokat, amelyekbe önerőt fektetünk be a siker érdekében.

Minden változás folyamata hat jól meghatározható szakaszból áll. Ezek: a fontolgtás előtti szakasz, a fontolgtás, a felkészülés, a cselekvés, a fenntartás, végül pedig a befejezés szakasza

A fontolgtás előtti szakasz sokszor a változással szembeni aktív ellenállás szakasza. Nem kevesen ebben az időszakban nem saját magukat, hanem a körülötte lévő embereket szeretnék megváltoztatni. Az ebben a szakaszban lévők legtöbbször itt is marad, amíg mások nem segítenek neki, vagy még nem képesek mások segítségét elfogadni. Ismét mások belenyugodva helyzetükbe „viselik sorsukat”, mert a múltban már megpróbálták megoldani a problémát, pl. abbahagyni az ivást, a dohányzást..., de nem jártak sikerrel, ezért abban a meggyőződésben élnek, hogy már maga a változás gondolata is magában hordozza a kudarcot. Amikor az ember feladja a változás lehetőségét, akkor önmagát adja fel. Magáévá teszi valamelyik hiedelmet, amelyekből nem kevés van, pl.: „Én már mindent megpróbáltam”, „Nincs elég akaraterőm”, „Az ember nem is tud igazán megváltozni”. Ezek hatására pedig még kevésbé fogja vissza magát: még több alkoholt iszik, még többet dohányzik, vagy éppenséggel még többet eszik. Azzal viszont, ha feladja, valójában átadja magát a problémáknak, és azok eluralkodnak rajta.

A fontolgtás előtti időszakban hol tudatosan, a legtöbbször azonban egyáltalán nem tudatosan, egy sor védekezési és háritási mechanizmust alkalmazunk. Ezek a reakcióink lehetővé teszik, hogy legalábbis ideiglenesen elkerüljük mindazt, amivel nem tudunk szembenézni. A háritás megakadályozza, hogy meglássuk a problémát, a védekezés pedig azt, hogy szembeforduljunk vele.

Ezekből a mechanizmusokból is több van. Ilyen a tagadás és a kicsinyítés. A tagadás a legelterjedtebb háritás. Lehetővé teszi, hogy a kellemetlen események, problémák elutasítása révén védjük magunkat. Időről időre úgy teszünk, mintha a kellemetlen valóság egyszerűen nem is létezne. Az alkoholistákra különösen jellemző, hogy tagadják az italozást: az egyértelmű bizonyítékok mellett is meg tudnak esküdni, hogy egy csöppet sem isznak. Jellemző rájuk a kicsinyítés is: „Na jó, lehet, hogy néha egy kicsivel többet iszom, de ez egyáltalán nem gond” – mondogatják, pedig a tények már jól láthatóan ott vannak:

elvesztették állásukat, tönkrement a májuk, vagy elváltak. A tagadás eredményként „nem tudjuk meghallani” azokat az információkat, amelyek segítenének felismerni a problémáinkat.

Jelentős védekező mechanizmus a racionalizáció, a számunkra jól hangzó magyarázatok alkalmazása. Éretlen vagy ésszerűtlen viselkedésünket ésszerű, racionális magyarázatokkal próbáljuk meg igazolni. Ide tartozik az intellektualizáció is, amikor elvont eszmefuttatásokkal fosztjuk meg az eseményeket személyes jelentőségüktől – sikerül elkerülnünk a saját problémáinkra adott érzelmi reakciókat, vagy azok fájdalmasságát. A nikotin- vagy alkoholfüggőség alátámasztására elhangzott intellektualizáció: „Kell, hogy legyen egy bűnöm, és ez a cigi..., az alkohol” – bár természetes, hogy senkinek sem „kell” egy önromboló viselkedés. Védekező mechanizmusként megjelenhet bennünk még az áttolás, és a befelé fordulás. Az előbbi az a reakció, amit csak egyszerűen úgy fogalmazunk meg, hogy: „a legjobb védekezés a támadás”, az utóbbit pedig úgy, hogy „lenyeljük rossz érzéseinket”.

A védekező mechanizmusok úgy működnek, mint egy varázslat – bár meglehetősen szerencsétlen varázslat. A fontolgtatás előtti időszakban megvédenek bennünket attól, hogy megpróbáljunk megváltozni, és ameddig ragaszkodunk ahhoz a meggyőződésünkhöz, hogy nem tudunk megváltozni, addig nem is fogunk.

A fontolgtatás szakasza

A fontolgtatás előtti időszak legfontosabb történése - amelyben rajtunk kívül a külső környezet is nagymértékben részt vesz - a tudatosság. Amikor tudatosodik bennünk a probléma akkor megtettük az első lépést az irányba, hogy a változás következő szakaszába lépünk. A fontolgtatás szakaszába, ami azt jelenti, hogy a változás már megjelent a láthatáron.

Ebbe a szakaszba jutva az emberek meg akarnak változni, de ez irányú vágyaik mellett ott él még bennük a változással szembeni ellenállás is. Ez a kettősség érthető is, ha figyelembe vesszük, hogy a változás irányába történő cselekvés együtt jár a kudarcból való félelemmel. Meg a szorongással, amit a fontolgtatók azzal kapcsolatban éreznek, hogy feladják eddig megszokott énjüket. Jobban szeretjük ismerős énjünket, mint a jobbik énjünket, ezért a változásra nem egykönnyen szánjuk rá magunkat. A változással biztonságunkat tesszük kockára, és ezért az önbecsapáson alapuló biztonságot is jobbnak érezzük, mint a biztonság hiányát.

A fontolgtatás időszakában tehát megjelennek és igen kitartóan meg is maradhatnak a változással kapcsolatos ellentmondásos érzések, amelyek negatív reakciók kialakulásához vezetnek. A fontolgtatásra adott negatív reakciók egyike az abszolút bizonyosság keresése. Ezek az emberek hosszú időt tölthetnek el a problémájuk tanulmányozásával mielőtt a cselekvés mezejére lépnek. Abban a meggyőződésben élnek, hogy a kérdést minden oldalról nagyon részletesen meg kell vizsgálni, amíg teljes bizonyosságra nem jutnak eredetét illetően. Valahol azt remélik, hogy majd elmúlik a probléma, mialatt ilyen mélyre szántóan gondolkodnak róla, hogy összeáll a kép, és magától megtörténik a változás. Évekig kereshetnek, miközben egyik segítőtől a másikig, egyik terapeutától a másikig szaladgálnak, egyik könyvet a másik után olvassák, amelyek majd „megoldják a problémát”.

Vannak aztán olyanok, akik misztikus módon hisznek abban, hogy egyszer csak eljön a varázspillanat, amely abszolút alkalmas lesz a változásra, azzal áztatják magukat, hogy akkor fognak megváltozni, amikor „itt lesz az ideje”. No, de mikor lesz itt az ideje? „Amikor jól leszek, és készen állok – mondogatják. Igen, de mikor lesznek készek? „Amikor lelassulnak körülöttem a dolgok”. Amelyek természetesen soha nem lassulnak le.

A fontolgtatás fázisában negatív reakcióként - a változással szembeni ellenállásként - megjelenhet a vágyvezérelt gondolkodás. Vágyainktól vezérelten azt szeretnénk, hogy ugyanúgy élhessünk, mint eddig, csak a végeredmény legyen más. Azaz a káposzta is megmaradjon, és a kecske is jóllakjon. Ezek a vágyak nagyon is néven nevezhetők: „Bárcsak

mindent ehetnék és nem híznék tőle!” „Bárcsak annyit ihatnék, amennyit akarok, és ura maradnék a helyzetnek!” „Bárcsak napi huszonnégy órát dolgozhatnék, és emellett rengeteget lehetnék a gyerekeimmel!” Könnyebb vágyakozni a változásra, mint tenni érte. A passzív megközelítés azonban sohasem vezet eredményre.

Nem ritkán látni a fontolgtatás időszakában levők idő előtti cselekvésre való kényszerítését. Amikor még nem vagyunk teljesen felkészülve a változásra a család, a barátok, a munkahely szorítja sarokba őket azzal, hogy: „... leszoksz, különben...”. A burkolt vagy nyílt fenyegetésre - zsarolásra - adott passzív reakcióként a fontolgtatók kedv, elszántság és meggyőződés hiányában kezdenek bele a változásba. Természetesen kudarcot vallanak, mert nem sajátuk megélt tervet hajtanak végre, és így megindokolhatják a változással szembeni folyamatos ellenállásukat, miközben nem kis büntudatot keltenek azokban, akik a változást kikövetelték tőlük. Persze az idő előtti cselekvést mi magunk is kikényszeríthetjük magunk számára. Újévkor, születésnapkor hozhatunk döntést: „muszáj megváltoznom!”, akár készen állunk rá, akár nem. És a tettek mezejére lépünk, aminek eredményeként csökkenhet a büntudatunk és a környezet nyomása. Az elkerülhetetlen kudarc pedig azt a burkolt üzenetet hordozza, hogy: „most már szállj le rólam, és hagyd azzal a dumával, hogy változzak meg”.

Ameddig nem érezzük sajátunknak a változás elengedhetetlenségét, az irányába történő lépések sem történhetnek meg sikeresen. A változás szükségességének belátására mindannyian képesek vagyunk - még ha időbe is telik.

Felkészülés a változásra

A fontolgtatás időszaka is különböző hosszúságú lehet. Mindannyian a személyiségünknek megfelelően tudunk egy elhatározást - a változás szükségességét - fokozatosan sajátunkénak elfogadni. Nincs két egyforma ember, nincs két ugyanabban az időben ugyanolyan szilárdan megszülető elhatározás a kívánt változást illetően – pl. leszokni a cigarettáról, abbahagyni az alkoholfogyasztást, a drogot, stb. Amikor az elhatározás már énünk része, könnyedén lépünk tovább a változás szakaszaiban.

A fontolgtatás és a felkészülés szakasza között nagyon finom különbség van csupán, de a sikeres változáshoz elengedhetetlen a megfelelő felkészülés. A felkészülés alatt folytatjuk önmagunk és a probléma újraértékelését, egyre biztosabbak leszünk a változással kapcsolatos döntésünket illetően. Önmagunk újraértékelése egyre inkább jövőbeli önmagunk felé mutat, és kevésbé a problémás múltunk irányába, minekutána a probléma leküzdésére legalkalmasabb megoldásra összpontosítunk.

A fontolgtatás szakaszában jól végzett munkától függetlenül még mindig lehetnek kétségeink afelől, hogy milyen érvek szólnak a változás mellett. Előfordul, hogy nincs elegendő információnk, hogy teljesen biztosak legyünk abban, milyen változásokat kell megtennünk. Ha megfeneklett a házasság, és gyerekek is vannak, elváljunk-e vagy sem? Egyáltalán milyen mélyre jusson el egy házasság, hogy a válás jobb alternatívaként tűnjön fel? Egyáltalán nem könnyű kérdések ezek, de amelyekre a választ meg tudjuk találni, ha dolgozunk rajtuk: információkat gyűjtünk, és a változás iránti szükségességet meggyőződésünké tesszük. Elköteleződünk a változás irányába, ami valószínűbbé teszi a sikert. De azzal is tisztában kell lennünk, hogy minden elköteleződés ereje korlátozott. A Béke imája nagyon szépen megfogalmazza ezeket a korlátokat: „adj erőt, hogy megküzdjek azokkal a problémákkal, amelyeket meg tudok oldani; adj türelmet, hogy el tudjam viselni azokat e nehézségeket, amelyekre nem tudok hatni; és adj erőt, hogy ezt a kettőt meg tudjam különböztetni egymástól”.

Soha sincs rá semmilyen holtbiztos garancia, hogy a változás teljes sikerrel fog járni. El kell fogadnunk azt az elkerülhetetlen szorongást, amely azt a felismerést követi, hogy a változás irányába tett cselekvés az elköteleződés erejétől függetlenül is zátonyra futhat. Mindannyian megtapasztaljuk a szorongást, amikor közeleg a cselekvés ideje. A változás

ugyanis fenyegetést is hordozhat - mint ahogyan azt már korábban is megfogalmaztuk. Szorongással jár, ha elkerüljük vagy késleltetjük elhatározott cselekvésünket, a halogatás pedig kibúvók keresésére csábít, hogy várjunk holnapig vagy valami „jobb időszakra”. A szorongás miatt előfordulhat, hogy rejtegetjük tetteinket, nehogy megtudja valaki, hogy nem sikerült elérni célunkat. A szorongás miatt olyan eszközökkel is megpróbáljuk tartani magunkban a lelket, amelyek aláássák elhatározásunkat, például ivással. Nem lehet megelőzni az elköteleződés folyamatának ezt a szorongását, de meg lehet érteni, és el lehet viselni - és le is lehet győzni

A felkészülés szakaszában - az elköteleződés folyamatában - megjelenő szorongás legyőzésére alkalmas a kis lépések technikája. Ez csupa apró, de nagyon lényeges lépések megtevéséből áll, amelyek jelentőségét nem szabad lebecsülni - pl. kényszeres költsékezésnél otthon „felejtjük” a hitelkártyánkat; ha abbahagyjuk az ivást, készülünk fel arra, hogyan fogunk ellenállni a társaság heccelésének, stb.

A szorongás csökkentését szolgálja a kitűzött határidő is. A kezdő időpont megválasztása segíthet megakadályozni mind a túl korai cselekvést, mind pedig az elnyújtott halogatást. Ha az időpont reális, akkor tudjuk a legjobban kihasználni a döntéshozatallal járó lendületet. Amikor pedig elköteleztük magunkat a dátum mellett, ne keressünk kibúvókat a halogatásra, mert az, mint láttuk, gyengíti akaraterőnket. Egészséges akaraterővel viszont képesek vagyunk reálisan felmérni a feladatot, és felelősséget vállalni azért, hogy azt végre is tudjuk hajtani.

Bár nincs tökéletes időpont, a változásba tényleg akkor legjobban belekezdeni, amikor a külső körülmények a legkedvezőbbnek tűnnek - például születésnapkor, karácsonykor, újévkor. Olyan kedvező pillanatok ezek, amikor újragondolhatjuk életünket, és önerőből tehetünk valamit az újrakezdésért.

A cselekvés ideje

A változás irányába, az önrombolás megszüntetésére tett lépéseink felkészülési szakaszában már sikeresen túljutottunk a változás előbbi fázisain - a fontolgatás előtti és a fontolgatás időszakán -, amelyek túlságosan még nem látványos történések. A felkészülési fázisig eljutva még csak magunkban készültünk fel arra, hogy az elhatározásunkat megvalósítsuk. Elköteleztük magunkat a változás mellett. Ez az az erő, amelyet a változás következő szakaszához használni tudunk, hogy a cselekvés mezejére léphessünk

A változás irányába tett cselekvés az elköteleződéssel kezdődik. A másként való folytatás készítését most már sajátunkénak éljük meg. Nem idegentestként, nem mások elvárásainak kielégítéseként. A változás folyamatában a cselekvés szakasza az első látványos történés, amely nem kerül el a környezet figyelmét sem, pl. nem gyűjtünk rá, már nem veszünk a kezünkbe alkoholt stb. Ugyanakkor vannak ebben a szakaszban is lehetséges zsákutcák. Egyik ilyen zsákutcát jelentő megközelítés az, amikor tulajdonképpen nem vagyunk hajlandók áldozatot hozni a változás érdekében. Az alapigazság jól ismert mindannyiunk számára: amit ingyen adnak, az legtöbbször annyit is ér. Az igazi változásért meg kell dolgozni, és minél több erőfeszítést teszünk a fontolgatás és a felkészülés idején, annál nagyobb valószínűséggel fogunk sikerrel járni a cselekvés folyamatában. Az önrombolás feladása nemcsak a befektetett energia terén kíván meg áldozatokat, hanem el kell viselnünk azt a fájdalmat is, hogy mások rosszallják mindazt a szorongást és haragot, amelyet nekik okozunk a változásunkkal. Bármilyen változást vállalunk fel ugyanis, az azt is jelenti, hogy az eddigi egyensúly a környezetünkkel is felbomlik - mert másmilyen egyensúlyt akarunk kialakítani. És ezért az egyensúlymegbontásért - míg ki nem alakul egy másik - környezetünk, legtöbbször nem is tudatosan, dühös lehet ránk.

A cselekvést zsákutcába juttathatja a „varázstablettáról”, az „igazi” technikáról való ábrándozás is. Minél előbb elfogadjuk, hogy egy összetett viselkedési problémára nincs

könnyű és azonnal működő megoldás, annál jobban járunk. Minél előbb belátjuk, hogy a médián keresztül reklámozott gyors megoldásoknak - fogyókúráról szóló, a nikotinról, alkoholoról vagy a drogról való gyors leszokást hirdető reklámok stb. - kevés közül van a valósághoz, annál hamarabb eljuthatunk a saját készítéseinkhez. Ahhoz, hogy nincsenek varázsmegoldások, és végsősorban egyedül csak saját magunkra támaszkodhatunk.

A cselekvés szakaszában két történésnek van alapvető jelentősége. Az egyik a helyettesítés - amint azt más korábban is megfogalmaztuk: az egészségtelen reakciók egészségesekkel való helyettesítése. A problémás viselkedések egészséges alternatívákkal való felcserélése. Sok nem kívánt viselkedésnek megvannak azok a hatásai, hogy segítenek megküzdeni az érzelmi szenvedésekkel. Így megtörténhet - ha, nem vagyunk elég felkészültek -, hogy megszabadulunk az egyiktől és beleesünk egy másik problémás viselkedésbe. Ezt megelőzendő, helyettesítésként alkalmazhatjuk a folyamatos figyelemelterelést. Elfoglaljuk magunkat olyan tevékenységgel, amely kizárja a problémás viselkedést: pl. elhízásnál futás, evés helyett. Vagy alkalmazzuk a helyettesítő gondolkodást, amikor az irracionális gondolkodásunkat összevetjük a valósággal. Aminek eredményeként érezhetjük, hogy nem a realitásoknak megfelelőek, hanem eltúlzottak a reakcióink. Így könnyebben megküzdünk a valóban problémás helyzettel. A bolha bolha marad, és nem nő elefánttá.

A másik jelentős történés a cselekvés szakaszában az önjutalmazás. Mára már egyértelműen felismertük, hogy a büntetés nem okoz tartós viselkedésváltozást, csak ideiglenesen elnyomja a problémás viselkedést. A jutalom viszont a pozitív megerősítés által nem elfojtja a problémás viselkedést, hanem a kívánt irányba megváltoztatja azt. Ha nem erősítjük meg a pozitív változásra irányuló erőfeszítéseinket, akkor lényegében megbüntetjük magunkat, ami a változás egész folyamatára nézve nagy hiba. Ha pozitív eredményt értünk el, legyen az akármennyire kicsi is, ismerjük el magunk számára: ha valamiben igen, akkor ebben a kis lépésben jók voltunk. A kis lépéseinket pedig mi láthatjuk a legjobban, ezért a jutalmazás is csak önmagunk irányából várható jogosan. Ehhez pedig mindannyian rendelkezünk önerővel.

Az elért eredmények fenntartása

Ha egy önromboló életmód változása mellett döntöttünk és a változás cselekvési szakaszáig eljutottunk, akkor megtapasztalhatjuk, hogy mennyire fontos kitartónak lenni a továbbiakat illetően. Csak az elért eredményeket következetesen fenntartva érhetünk el teljes sikert az újrakezdésben. A fontolgtatás előtti időszak, a fontolgtatás, a felkészülés és a cselekvés fázisában elért eredményeket tehát fenn is kell tudni tartani.

A fenntartás ugyanolyan fontos szakasza a változásnak, mint a cselekvés. Csak az a sikeres változás, amelyet sikerül sokáig fenntartani - nem hónapokig, hanem évekig, évtizedekig, sőt, egy életen át. A fenntartás nem egy állandó, esemény nélküli állapot, amelyben tartjuk magunkat, és dacolunk a nemkívánatos viselkedésekkel, hanem egy újabb mozgalmas változási szakasz, mely megkívánja, hogy új megküzdési mechanizmusokat tanuljunk meg. A fenntartás szakasza felhasználja mindazt a munkát, amelyet korábban kellett elvégeznünk, és arra épít. Akármilyen nehéz is feladnunk egy nem kívánatos viselkedést, az még nem elegendő ahhoz, hogy örökre le is szokjunk róla. Szinte minden negatív szokásunk „jó barátunkká”, fontos megküzdési stratégiánkká válik: a dohányzással kezeljük a stresszt, drogfogyasztással megakadályozzuk, hogy az életünk unalmassá váljék, távolságtartásunkkal leküzdjük az intimitástól való félelmünket, és sokáig lehetne még sorolni.

Vannak veszélyek, amelyek megjelenhetnek ebben a szakaszban is. A visszaesés veszélyei ezek, amelyek a túlzott magabiztosság, a napi csábítás és az önvád következményei lehetnek. Aki olyan kijelentéseket tesz, hogy „csekélység, bármikor meg tudom tenni” (pl. abbahagyni az alkoholt, a túlzott táplálékfogyasztást, a dohányzást stb.) az a túlzott

magabiztosság jeleit mutatja. Az ilyen emberek gyakran azzal söpörnek le barátaik aggodalmait, hogy „egy még nem a világ”. Az igazság azonban az, hogy ezzel valójában azt jelzik, hogy nem képesek megbirkózni a problémájukkal. Aki tudatában marad ennek a túlzott magabiztosság felé terelő természetes hajlamnak, az sikeresen ellenállhat az első néhány lépésnek, amelyek a visszaszokás felé vezetnek.

A túlzott magabiztosság napi csábításhoz is vezethet, amelynek szükségtelenül tesszük ki magunkat. A túl magabiztos alkoholisták azért tartanak egy üveg szeszt a fiókban, hogy „emlékeztessék magukat”. A leszokott dohányosok azért dugdosnak egy-két doboz cigit, hogy „próbára tegyék akaraterijüket”. A fogyókúrázók magas kalóriatartalmú nassolni valót tartanak otthon, „hátha beugrik valaki”. Nem az erőről, az akaraterőről vagy a pozitív emlékeztetésről tanúskodik, ha valaki szándékosan kiteszi magát olyan anyagoknak és helyzeteknek, amelyeket el akar kerülni. Előbb-utóbb győz a csábítás. Ha valaki naponta játszik a tűzzel, akkor nagy a valószínűsége, hogy meg is égeti magát.

Az elért eredmények fenntartásában az önvád szintén buktató lehet. Míg az alkalmankénti és a helyénvaló önkritika megerősíti a változás melletti elköteleződésünket, addig a gyakori helytelen önostorozás visszafelé sülhet el. A kifejezett önvád egyáltalán nem motivál vagy aktivizál, hanem éppen ellenkezőleg demoralizál, az önbizalom csökkentése és a kisebbségi-érzés fokozódása által, meggyengíti az elköteleződést. Sokan hajlamosak saját sikerüket másoknak tulajdonítani, ami próbára teszi a változás iránti eltökéltségüket. Ha nem tudjuk elfogadni, hogy a felszabadulásunk felelőssége és érdeme a sajátunk, akkor aláássuk önbecsülésünket, amely a szilárd elhatározásunk alapja. Ha azt gondoljuk, hogy mások a felelősek a mi sikereinkért, akkor hogyan tudnánk azt mi magunk fenntartani?

A fenntartás célja a tartós változás megőrzése, amely a személyiségünk részévé válik. A tartós változás hatalmas cél, amelyet ritkán sikerül elérni hibák, megbotlások nélkül. A botlásokat legtöbbször túl nagy stresszek, vagy az elégtelen megküzdési stratégiák okozzák. De ezeket le lehet küzdeni és vissza lehet találni a megfelelő útra, amelyen továbbra is a változás felé haladhatunk. Mindegy milyen problémás viselkedésről van szó, mindegy mekkora undort érzünk iránta, nem szabad meglepődnünk, ha egy reggel arra ébredünk, hogy hiányoznak a régi szokásaink. Ettől azonban még egyáltalán nem szükséges azt gondolnunk, hogy nem lehet a régi viselkedés nélkül élni, hiszen egy új én felépítése történik, amelynek nincs szüksége a régi gondokra.

Visszaesés - és a belőle származó tapasztalatok

Alig van olyan ember, aki a változás szakaszain egyenletesen, bökkenők nélkül végig tudna haladni. A visszacsúszások, vargabetűk szinte törvényszerűek. A változás megtett szakaszaiból eredő tapasztalatok azonban megerősítenek bennünket, és a visszaesések legtöbbször nem a fontolgtatás előtti szakaszba, hanem a fontolgtatás vagy a felkészülés szakaszaiba vetnek vissza bennünket, amikor már viszonylag közel állunk ahhoz, hogy újra elkötelezzük magunkat a cselekvés mellett.

A mindennapi élet igazolja, hogy ritkán történik meg az, hogy valakinek az első próbálkozásra sikerül célba érnie, a változás szakaszain következetesen, folyamatosan végighaladnia. A hosszú ideje fennálló problémák megoldásához időre és kitartásra van szükség, nem reális gyors eredményekre számítani. Nem ritkán, amikor megpróbálunk változni, és kudarcot vallunk, azt a következtetést vonjuk le belőle, hogy nem volt elég akaraterőnk. Említettük korábban, hogy ha túlzottan bízunk az akaraterőnkben, akkor az kudarchoz vezethet. Akaraterőnket akkor használjuk rosszul, ha olyasmit akarunk, ami lehetetlen - például olyasmit megváltoztatni, ami már elmúlt. Ez kitűnő módja annak, hogy haragot, szorongást vagy depressziót alakítsunk ki magunkban, de a kívánt változáshoz nem segít bennünket.

További fontos tapasztalat lehet az, hogy elfogadjuk: a botlás nem bukás. Ahogyan egy fecske nem csinál nyarat, úgy egy botlás se jelent egyet a bukással. A problémás viselkedés során van valószínűsége annak, hogy megbotlunk, és visszazökkenünk a régi kerékvágásba. A botlás azonban még nem azt jelenti, hogy elbuktunk, vagy hogy elkerülhetetlen a teljes csőd. Még meg lehet nyerni a csatát. Sokan azért adják fel megingás esetén, mert fanatikusán hisznek benne, hogy az absztinencia (a cigaretta, a drog, az alkohol stb. megvonása) olyan abszolút állapot, amelyet semmilyen körülmények között sem szabad megszegni. Ha egyszer megbotlanak – rágyújtanak, felhajtanak egy kupicával, megesznek egy süteményt stb.-, akkor végleg „kibuktak a Paradicsomból”. Ezt egészítheti ki az a meggyőződésük, hogy ha az absztinenciát - szándékosan vagy véletlenül - egyszer is megsértik, akkor a változásra való törekvés teljes kudarcot vall. Az absztinencia megsértése büntudatot és önvádat okoz, amelyek nagyon kedvezőtlen irányba hatnak - mint korábban említettük: fokozás helyett inkább gyengítik a változási erőfeszítéseket.

Visszacúszásból származó tapasztalat az is, ha belátjuk: a kis döntések sorozata nagy történéshez vezet. A visszaesések ritkán tudatosak. Akik változtatni akarunk, mindannyian cselekedni kívánunk, és szeretnénk fenntartani az elért változásokat mindaddig, amíg teljesen meg nem szabadulunk a problémától. A változásból viszont megtanulhatjuk, milyen könnyen becsaphatjuk magunkat. Ilyenkor ugyanis rengeteg olyan „minidöntést” hozunk, amelyek végül egy nagy negatív következményhez vezethet. Korábban említettünk ilyeneket: úgy döntünk, hogy tartunk egy kis sört a hűtőben, hátha beugrik valaki, megvesszük a gyerekeinknek a kedvenc édességünket... Az ilyen kis döntések hatására elkezdünk irányt váltani, és a fenntartás helyett visszafelé fordulni. Mielőtt erre rájönnénk, észrevehetjük, hogy visszatértünk a régi viselkedés módunkhoz anélkül, hogy egyetlen tudatos nagy döntést is hoztunk volna.

Megtapasztalhatjuk magunkban azt is, hogy sok jó ötletünk van, de nem indulunk el azokat megvalósítani. Ha valaki mindig csak arra gondol, hogy mit tanult már meg anélkül, hogy megcselekedte volna, akkor az a veszély fenyegeti, hogy krónikus fontolgatóvá válik. Nagyon sokan így ragadnak le a fontolgatás szakaszánál. De ha elindulunk megvalósítani ötleteinket, akkor a változás következő szakaszai irányába lépünk, amelyekből további tapasztalatokat nyerünk. Az ezekből a szakaszokból történő visszaesés azzal az előnnyel jár, hogy a közlejövőben - amikor ismét nekiveselkedünk a változás folytatásának - hajlamosak leszünk megkockáztatni a cselekvést. Újra próbálkozunk, ami a siker valószínűségét nagyban megnöveli.

A befejezés

Végighaladva a változás szakaszain kitartással, tudással és tapasztalattal a birtokunkban elérkezhetünk egy olyan pontra, ahol átgondolhatjuk, hogy teljesen megszabadultunk-e a régi problémánktól. Ez a befejezés szakasza, amely ilyen vagy olyan módon, de jelzi, hogy magunk mögött hagytuk életünknek egy periódusát, amelyben megdolgoztunk azért, hogy önromboló viselkedésünket megváltoztassuk, és az újrakezdés útján most már stabilan haladunk tovább.

A változás befejezési szakaszát illetően megoszlanak a vélemények. Vannak, akik szerint lehetetlen eljutni a befejezésig, legfeljebb annyit lehet elérni, hogy egész életünkben a fenntartáson fogunk dolgozni. Mások valódi befejezésről beszélnek. Egy dolog azonban mindkettő esetében bizonyos: tartósan távol tart bennünket az önromboló viselkedéstől. Meddig kell elmenni a változásokban, és mennyi időt kell arra szánnunk, hogy befejezettek tekintsük a problémánkat? Hogyan határozzuk meg, mikor vagyunk már elég éberek? Hogyan tudjuk megkülönböztetni a befejezés valódi jeleit azoktól a racionalizációktól, amelyek csak megkönnyítik a problémás viselkedést?

Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolásához néhány kritériumot kell figyelembe venni, amelyek hozzávetőlegesen megmutatják, hogy ki fejezte be a változást, és ki az, aki akár élete végéig az eredmények megtartásán fog dolgozni. Az első ilyen az énképünk, amelyet ha jelentősen sikerült módosítanunk a változási folyamat fenntartási szakaszában, akkor jó esélyt jelez arra, hogy a befejezés felé közeledünk. Amint megszilárdul az új viselkedés, fokozatosan kialakul az új énkép is, amely összhangba kerül az elérni kívánt, egészségesebb viselkedéssel.

Ahhoz, hogy véglegesen befejezettnek tekintsük a változást, meg kell élnünk, hogy semmilyen helyzetben nem csábít a kísértés, hogy visszatérjünk a régi viselkedésünkhöz. Ez a következő kritérium. Ha már semmi kedvünk újra rágyújtani, felönteni a garatra vagy bármilyen más problémás viselkedésbe bonyolódni, akkor mindegy hol vagyunk, és hogyan érzünk, annak a problémának az esetében lezártnak tekinthetjük a változási folyamatot. Világos jele a befejezésnek, adott esetben, ha, például, úgy tudunk belépni az éttermekbe, az üzletkebe, vagy úgy tudunk elmenni a bulikra, hogy nem ingunk meg. Amikor anélkül tudjuk megélni a szomorúságot, a haragot, a depressziót vagy a szorongást, hogy kísértést éreznénk arra, hogy problémás viselkedéssel helyettesítsük ezeket az érzéseinket, akkor bizton reménykedhetünk. Ez nem egyik napról a másikra történik meg. Tapasztalat szerint a dohányosoknál, átlagosan három-négy éven át tartó fenntartási szakasz után következik be az az állapot, amikor már egyáltalán nem vagy csak alig érzik a kísértést, hogy rágyújtsanak.

A következő kritérium annak megválaszolásához, hogy elértünk-e a befejezés szakaszába az, hogy mennyire tudunk támaszkodni önmagunkra a kísértést jelentő helyzetekben. Annak a valódi meggyőződésnek a jelenléte - avagy hiánya -, hogy konfliktusok esetén képesek vagyunk azokat megoldani anélkül is, hogy újra a régi problémás viselkedéshez nyúlnánk. Megint a dohányzásnál maradva: átlagosan kb. egy évig tart, míg a dohányosok elérik azt a magabiztosságot, hogy visszaesés nélkül meg tudnak birkózni a kísértést jelentő helyzetekkel. Azzal is jó tisztában lenni azonban, hogy ez a magabiztosság időnként meginoghat, de annak stabilizálása a mi kezünkben van.

Mindezek után, negyedik kritériumként, következik annak felmérése, hogy mennyire vagyunk alkalmasak a változással elért egészségesebb életvitel folyamatos alkalmazására. A korábbi önpusztító életmód megváltoztatása elengedhetetlen a változás fenntartásához; az új életstílus kialakítása viszont elengedhetetlen a változás befejezéséhez. A fenntartás során életünk egyes részeit változtatjuk meg, a befejezés szakaszában pedig megőrizzük az elért eredményeket.

Bár életünk során sohasem leszünk teljesen problémamentesek, élhetünk úgy, hogy csökkentjük az önpusztító viselkedések gyakoriságát. Ahogyan a testi értelemben vett csúcsforma a legjobb módja, hogy a testi sérüléseket és megbetegedéseket megelőzzük, a lelki egészség csúcsformája is csökkenti annak valószínűségét, hogy önpusztító módon fogunk viselkedni.