

## 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

## **Szorongás nélkül a szorongásról**

### Neurózisunk javunkra fordítható

Sokáig tartotta magát az a nézet, mely szerint a szorongás kizárja a sikeres életvezetés lehetőségét, mert az illető személyiség a mindennapokban megjelenő konfliktusokkal szemben nem képes megfelelő megküzdési stratégiákat felállítani. A szorongást egyfajta hiányállapotnak tekintették, amely folyamatos ellehetetlenítő hatásával az állandó örömnélküliség állapotát tartja fenn. A zavartsággal, ellentmondásos érzésekkel teli állapot, a neurózis, jellemzi azt az embert, aki tartósan fokozott, eltúlzott szorongással reagál valós fenyegetésekre. Szorongásaink, félelmeink mindnyájunknak vannak, amiből az is következik, hogy neurotikus személyiség-részeink is vannak.

A következőkben azt próbáljuk feltérképezni, hogy megismerve szorongásainkat hogyan fordíthatjuk javunkra a neurotikus állapot energiáit, hogy ezek bennünket szolgáljanak, ne pedig ellenünk dolgozzanak.

### **Neurózisaink változatai**

A neurózis krónikus szorongással jár, vagyis olyan állapot, amely nem csak egy-két alkalommal jelentkezik. Gyötrelmet és kimerültséget okoz, amely az adott helyzethez viszonyítva aránytalanul nagymértékű. A neurózist szigorúan meg kell különböztetni a téveszméssel, a valósággal való kapcsolat teljes hiányával jellemzett pszichózistól, amit a hétköznapi emberek elmebajnak nevezünk. Ettől sokkal enyhébb állapotról van szó neurózis esetén, amelyben a realitásérzékelés folyamatosan megtartott. Ugyanígy nem szabad összemenni a neurózist a személyiségzavarokkal - régebbi nevükön pszichopátiákkal - sem, amely állapotokban ritkán vagy egyáltalán nem jelentkezik szorongás. Mindezek mellett azonban a neurózisokra alapvetően az jellemző, hogy meg lehet tanulni együtt élni velük, úgy hogy hasznunkra is váljanak.

Fontos tudni, hogy a neurózis fogalma helyett ma már inkább a szorongásos zavar fogalmát használjuk, amelyeknek többféle változata van. Ezek az egymással rokonságban álló zavarok jelentik azt, amit az emberek többsége neurózisnak nevez. Ilyenek a generalizált szorongásos zavar, a fóbiás zavar, a kényszeres-kompulzív zavar és a traumát követő stressz zavar.

A generalizált szorongásos zavar jellemzője az indokolatlan és fokozott szorongás gyakorlatilag bármi és minden miatt. A szabadon lebegő szorongás a krónikus aggodás egyik változatát jelenti: az aggodalom ez esetben komor felhőként vesz körül bennünket. A generalizált szorongásban szenvedő fiatal egyetemista lány gyakorlatilag minden helyzetben aggódik, ami csak kialakul körülötte. Ha randevúra készül, a megjelenése miatt nyugtalanodik, pedig vonzó nő, aki jól is öltözködik. Fél attól, hogy megbukik a vizsgán, pedig megfelelően felkészül ezekre.

Aggódik az miatt, hogy a barátai nem fogadják el, jóllehet teljesen természetesen viselkednek vele.

A fóbiás zavarok irracionális félelmekkel jellemezhetők. Sokféle félelmet ismerünk. A szociális félelmek esetén félünk a nyilvános fellépéstől, a mások társaságában való evéstől, az elpirulástól, az idegenektől stb. De félhetünk a nyílt vagy a zárt tértől, a vihartól, a magasságtól, a vértől, a kutyától, a pókoktól, a kígyótól, és szinte nincs is olyan a körülöttünk lévő világban létező tényező, amelytől nem kezdhünk el félni.

A kényszeres-kompulzív zavart a mágikus rituálék jellemzik, amelyek csökkentik a kényszeres gondolatokból táplálkozó szorongást. Gyakran szoktuk emlegetni Nikola Tesla esetét, aki rögeszmésen félt az evőeszközökön és poharakon megtalálható bacilusoktól. Szint egész életében szállodákban étkezett, abban a hitben, hogy ott kevésbé fertőződhet meg a kórokozótól. Előfordult, hogy huszonegy szalvétát kért, hogy alaposan megtisztítsa a tányérját és az evőeszközöket, mielőtt nekilátott enni. Tökéletesen tisztában volt azzal, hogy viselkedése neurotikus, hogy a törölgetés semmit sem ér. Ennek ellenére rendkívül kreatív volt, és bár folytonosan aggódott, sokáig - nyolcvanhét évig - élt.

## **A neurózis hátrányai**

A szorongásokkal teli neurotikus állapot addig tűnik misztikusnak és szenvedtetőnek, míg rá nem szánjuk magunkat arra, hogy feltárjuk és megismerjük: valójában mi az, ami félelemben és rettegésben tart bennünket. Egy kicsit mindannyian neurotikusok is vagyunk - mint azt már megállapítottuk -, de amikor szembenézünk szorongásainkkal, akkor azzal is szembesülünk, hogy személyiségünk sokkal nagyobb része az, amely jól működve lehetővé tesz olyan életvezetést, amilyent szeretünk élni a mindennapokban. A neurotikus állapot hátrányai nyilvánvalóak, hiszen valamilyen szinten gátolnak, megrövidítenek, és boldogtalanná tesznek bennünket. De ha elfogadjuk azt az alapvetést, hogy nincs az a rossz, amelyen ne lehetne javítani, akkor a hátrányokat felismerve az is szembeötlővé válik, hogyan lehet megbirkózni velük. Ami nem öl meg, az erősebbé tesz - tanít bennünket a bölcsességre.

Neurotikus állapotban hajlamosak vagyunk az örökös aggódásra, depresszióra vagy tevékenységünk, fontosságunk túllihegésére, lobbanékonyságra, haragra. Azaz minden olyan reakcióra, amelynek alapja a valóság elferdített megélése. A neurózis szinte mindig a kimerültség érzésével jár. „Állandóan fáradt vagyok”, állapítjuk meg magunkban, és nem világos hogyan lehetséges, hogy a testi vizsgálatok eredményei rendre nem mutatnak kóros eltéréseket. Ilyenkor alapvetően fontos tudnunk, hogy a fáradtság pszichológiai tünet is: ha folyamatosan stresszben élünk a kimerültség jelzi, hogy nem a kívánt egyensúlyban történik az életünk.

Neurotikus részeink működésének eredményeként legtöbbször félénkek is vagyunk. Úgy érezzük, mások tüzetesen figyelnek és kritizálnak bennünket. „Úgy érzem, mintha kirakatban lennék” - fogalmazza meg félénkségét az egyik fiatalember – „mintha mindenki engem figyelne, és túl soványnak meg lassú észjárásúnak tartana. Utálok, amikor a főnököm ellenőrzi a munkámat, még olyankor is azt hiszem, hogy kritizál, amikor nyíltan egy árva szóval sem bírál.” Hasznos különbséget tenni a szituációs és krónikus félénkség között. Bizonyos helyzetekben valamennyien megtapasztaljuk a félénkséget. Ilyen például egy állásinterjú, vagy az a helyzet, amikor nálunk magasabb rangú emberek társaságába kerülünk. A krónikus félénkséget viszont az jellemzi, hogy jóformán minden helyzetben félénken viselkedünk. A személyes boldogtalanságunk állandó és tartós állapotát biztosítva így magunknak.

A neurózisra jellemző, hátrányos vonások közé tartozik a tökéletességre való törekvés, illetve annak mások részéről történő elvárása, azaz a maximalizmus. Maximalista megnyilvánulások esetén a maximumot várjuk el magunktól is meg másoktól is. Tökéletes eredményeket és teljesítményt akarunk. A maximalista ember, például, hajlamos azt követelni gyerekeitől, hogy fokozottan udvariasak legyenek, a társuktól azt elvárni, hogy feltétel nélkül szeressék, és legyenek megértők iránta. A ruhájukon egyetlen gyűrődés sem lehet. Ragyognia kell a mosogatónak és a tükörnek, csillognia-villognia az autójuknak, és így tovább. Hatalmas teher ez, amelyet cipelniük kell.

Nyilván az előbbiből következik, hogy neurózisban nagyon gyakran találkozni a fokozott felelősségtudattal. Amikor a szükségesnél sokszorta többet foglalkozunk valamivel, vagy a kelleténél komolyabban vesszük az életet, biztosan a fokozott felelősségtudat - neurotikus személyiségünk - irányítása vette át a hatalmat felettünk. A neurotikus emberek jellemzően túlszocializáltak: életenergiájuk nagy részét használják arra, hogy erkölcsös életet éljenek, és boldoggá tegyenek másokat. Ezek az erőfeszítések elkerülhetetlenül szorongáshoz vezetnek. „Szeretnek-e majd engem?” „Vajon a társam egyetért-e majd ezzel?” „Nem cselekszem-e elutasítóan a barátaimmal szemben?” Ezek azok a kételyek, amelyek ilyenkor folyamatosan gyötörnek. Mindezek pedig azt eredményezik, hogy mások által irányítva és uralva érezzük magunkat.

A neurózis hátrányai közül tán a legszembetűnőbb az, hogy a folyamatos szorongás állapotában hajlamosak vagyunk az irracionális gondolkodásra. A valóság eltorzított észlelése következményeként olyan gondolatok jelennek meg bennünk, amelyek teljességgel nem logikusak. Vagy nagyon leegyszerűsítjük a világ működését körülöttünk, vagy éppenséggel a másik végletbe esünk, és minden megoldhatatlanul összetettnek tűnik.

### **A neurotikus állapot előnyei**

A neurotikus állapot személyiségünk minden működésére rányomja a bélyegét. Hatására - mint láttuk - a folyamatos szorongás és gyöttrő kételyek tömkelege befolyásolja negatív irányba mindennapi életünk minőségét. Érzelmünk elsivárosodnak, gondolkodásunk bizarrá válik, konfliktusmegoldásainkra a sikertelenség nyomja rá bélyegét. Tegyük hozzá azonban mindjárt azt is, hogy mindezek a negatív hatások más színben tűnnek fel, ha megélésükkel párhuzamosan képessé válunk folyamatosan azt is látni, hogy neurózisunk hátrányai mellett előnyei is működnek bennünk.

Minden ellenkező önkritikával és kritikával szemben neurózisainknak vannak előnyei is, még ha azok nem is annyira nyilvánvalóak, mint a hátrányai. Nem könnyű észrevenni őket, azonban mégis léteznek. Érdemes tudatosítani magunkban, mert segítenek felismerni, hogy ténylegesen mennyire fontosak ahhoz, hogy olyan életminőséget tudjunk élni, amilyent valójában élünk. Amihez alapvetően hasznos, hogy a neurózisunkat kihívásnak tekintsük, nem pedig folyamatos súlyos megpróbáltatásnak. Az előnyök mellett persze ott vannak a hátrányok is, de a lehetőség mindig rendelkezésre áll, hogy neurotikus pozitívumainkat is megtaláljuk és megőrizzük.

Neurotikusként legtöbbször fejlettebben működik az erkölcsi érzékünk. Törvénytisztelő, tisztességes, a viselkedési szabályokat szigorúan betartó életvitelt tudunk magunkénak ilyenkor, amelynek a helyességéről mélyen meg vagyunk győződve. Mint korábban említettük, a neurotikus személyiség a túlszocializálódás eredménye. A személyiségfejlődés során merev felettes- vagy morális-én alakul ki, amely minden körülmények közt arra törekszik, hogy a társadalmi szabályokat betartassa, a tiltott vágyakat pedig ne hagyja érvényesülni. A neurotikus szorongás éppen azért jön létre, mert attól félünk, hogy a tiltott vágyak esetleg felülkerekednek bennünk, és olyasmire készítenek, amit a felettes-én megbüntet, olyat teszünk, amit később megbánunk. Ha erősen neurotikusok vagyunk, egész életünkben arra törekszünk, hogy erkölcsös, tisztességes életet éljünk. A szorongások többsége nélkülözi a reális alapokat - ezért neurotikus jellegűek - ugyanakkor azonban az együttélési szabályokhoz segít alkalmazkodni bennünket.

A neurotikus állapotban mindig jelen van a fokozott érzékenység. A szokatlanul érzékeny emberek a tudatosság magas szintjén élnek. Nagyon is tisztában vannak a külvilág eseményeivel és a belső világuk gondolataival, érzéseivel. Ez a tudatosság az - ahogyan azt már megfogalmaztuk -, ami alapvetően megkülönbözteti a neurózist a pszichózistól, attól az állapottól, amelyben megszűnik a realitásérzékelés. Ez az érzékenység alapján véve azért pozitív, mert nemcsak a neurotikus részünkhöz társul, hanem azokhoz a tulajdonságokhoz is, amelyek egyedivé és sajátossá tesznek bennünket. A gondolatok és élmények sokaságát biztosítja számunkra, amely kiszélesíti és gazdagítja mindennapi életünket. Ezzel az érzékenységgel vagyunk képesek kül- és belvilágunkat olyan mélységgel megélni, amilyent magunk számára fontosnak tartunk.

Az alkotóképesség és a neurózis jellemzően kéz a kézben járnak egymással. A kreativitás vonzó tulajdonság, mert eredeti gondolatokat gerjeszt, amelyekre nagyon is szükség van a megjelenő problémák megoldásában. Abban is segít, hogy új dolgokat fedezzünk fel, műalkotásokat hozzunk létre. A nagy művészi alkotások egyike sem jöhetett volna létre neurotikus állapot működése nélkül.

A neurotikus állapot gerjeszti az érvényesülési vágyat, az ambíciók megvalósítását. Az ambiciózus emberek gyakran mutatnak neurotikus hajlamokat. Sokat aggódnak alkalmasságuk, hozzáértésük miatt, illetve azért, hogy képesek-e elérni céljaikat. Becsvágyuk és érzelmi életük is magas hőfokon izzik. Erős a teljesítmény iránti készletességük, ami miatt magasra helyezik a léceket. De ha ez nem történik így, marad a középszerű életvitel, a sodródás a mindennapokkal.

Érzékenyek és jellemzően intelligensek révén a neurotikus emberek tudatában vannak gyengéiknek, annak is, hogy mi lehetne belőlük, mi mindenre fordíthatnák adottságaikat, a bennük rejlő lehetőségeket. Ezért gyakran küzdenek azért, hogy fejleszthessék lépességeiket. Ami nagyon vonzó tulajdonság, személyiséggazdagító vonás.

A neurotikus állapot előnyei valóban előnyök. Mindazonáltal mindegyik előnyben benn rejlik az érzelmi önbántalmazás veszélye, az, hogy saját érdekeink ellen dolgozzunk. Ezért fontos megtanulni neurózisunk előnyeit, mert ismerve azokat, szorongásaink javunkra fordíthatók.

### **A neurózis értelmet adhat életünknek**

A neurotikus állapot előnyeit belátva el tudunk indulni azon az úton, amely elvezet bennünket annak a kérdésnek a megválaszolásához, hogy hogyan fordítsuk magunk javára szorongásainkat. A mindennapi létezésünk legapróbb dolgaiért való szorongás - a létezés szorongása, avagy az egzisztenciális szorongás - kielezi az élet nagy kérdéseit: miért születtünk meg? Mivégre létezzünk? Mi dolgunk ezen a világon? Még ha akarnánk, sem tudunk szabadulni ezektől a kérdésektől, amelyek életünk során nem egyszer felvetődnek bennünk. Mindaddig pedig, ameddig nem tudunk értelmes választ adni rájuk, a létezés légüres terében - az egzisztenciális vákuum fogságában - élünk. Az egzisztenciális szorongás („Hogyan élem túl?”, „Mi lesz velünk?”...) a leggyötrőbb szorongás, ami egyáltalán hatalmába kerítheti az embert.

Mindenekelőtt két mozzanatot hasznos szem előtt tartani. Az egyik az önmegvalósítás, a velünk született hajlam, hogy folyamatosan keressük önmagunkat, azért, hogy azzá az emberré váljunk, akinek rendeltettünk. A másik pedig az, hogy minden körülmények között rendelkezünk szabad akarattal, és akaratainknak meg intelligenciánknak köszönhetően megtalálhatjuk az értelmes élet lehetőségét. A kettőt együtt alkalmazva válik lehetővé, hogy önmegvalósításunkat saját, szabad akaratainkkal érthessük el.

Neurotikusként az élet értelmének keresésekor kettős kihívással kell szembenézni. A szorongással és az érzelmi konfliktusok sorával, amelyek ilyenkor uralják a személyiséget, jelentős mértékben fokozva a hajlamot, hogy értelmetlennek érezzük az életet. Könnyű a cinizmust választani ilyenkor, és szinte mindennek a negatív oldalát látni. De vannak stratégiák, amelyek segítenek megtalálni az értelmes élethez vezető utat.

Az élet értelmének megtalálása alapvető jelentőségű, és ehhez valódi segítséget adhatnak meglévő neurotikus kényszeres hajlamaink. Azok az emberek, akiknek élete nagy jelentőséggel bír, sokszor a kitűzött cél felé törekedve keresik annak értelmét. Számos ilyen ember gazdagította már eddig is az emberiséget. Akár Semmelweis Ignácot, az anyák megmentőjét, Albert Schweitzert, orvos-misszionáriust, Teréz anya cselekedeteit, Munkácsy Mihályt számos festményét - és megállás nélkül lehetne sorolni - vesszük szemügyre, mindegyiknél egy cél felé törekvés figyelhető meg. Mindegyikük kényszeres és neurotikus volt. De ezeknek a személyiségjegyeknek köszönhetően élhettek értelmes életet, alkothattak maradandót. A kényszeres hajlamok biztosítják számunkra azt a mentális energiát, amelyre ahhoz van szükség, hogy elérjük hosszú távú céljainkat.

Fontos felismerni, hogy mindig van lehetőség arra, hogy a kedvezőtlen körülményekkel szembeszálljunk. Ez azért van így, mert rendelkezünk szabad akarattal, és minden helyzetben eldönthetjük, hogyan viszonyuljunk hozzájuk. Ha eleve a vesztes és tehetetlen ember hozzáállását

választjuk, akkor szenvedni fogunk az értelem elvesztésétől: életünkben kitörlnének az értékek. De, ha a siker és az optimizmus hozzáállása mellett döntünk, újból megtalálhatjuk az élet elvesztett értelmét. Aki értelmetlennek látja az életét olyan, mint az ember, aki egy sötét szobában üldögél. A helységben vannak ugyan bútorok, de ő nem látja azokat. Aztán felkapcsolja a világítást, és láthatóvá válik számára a berendezés. Az értékek ott vannak, de mivel nem látja, nem is lehet annak tudatában. Az élet értelmének keresése a világítás felkapcsolásának megfelelője. Amint világítani kezd a létezés megértésének fénye, az értékek ugyanolyan kézzelfoghatóvá válnak, mint a bútorok – valódiak és nyilvánvalók lesznek. Az érzés pedig, hogy az élet üres és értelmetlen, semmivé válik.

Az értelmes élethez vezető stratégia fontos tartozéka az is, hogy ne csak egy cél vezéreljen, hanem találjuk meg életünk értelmének egész sorát. Akik nehezen találják életük értelmét, azt a kérdést teszik fel: „Mi az élet értelme?” Ám ennek a kérdésnek már a megfogalmazása sem megfelelő. Azt sugallja ugyanis, hogy az élet értelme egyetlen egy dolog lehet csak. Olyan ez mintha azt kérdeznénk, hogy melyik a legjobb lépés a sakkban. Nem létezik csak egyetlen legjobb lépés. Hogy mi a legjobb sakkhúzás, az a bábuk állásától függ. Sikeresen pedig akkor játszhatunk, ha mindegyik rendelkezésre álló lépést meglépjük. Az élet nem szükíthető le egyetlen dologra.

### **Neurotikus szorongásaink kezelhetők**

Neurózisunk hátrányait és előnyeit látva lehetőség nyílik arra, hogy felismerjük, a neurózisunk ugyan a miénk, de mi nem feltétlenül kell, hogy a neurózisunké legyünk. Van szabad akaratumk, amivel nekilendülhetünk felfedezni, hogy a hátrányok mellett, nem kevés előnye is vannak szorongásainknak. Olyan előnyök, amelyek értelmet adnak életünknek, és mint láttuk, éppen neurózisunknak köszönhetően tudunk maradandót alkotni. Teljesen természetes azonban, hogy szorongásainktól szabadulni szeretnénk, hiszen a félelmek megkeserítik az emberi életet.

Neurotikus szorongásaink felismerése többnyire nem okoz gondot. Hamar szembesülni tudunk azzal, hogy bizonyos helyzetekben, történésekben a szokványostól eltérően viselkedünk. Ez a másság fontos jelzés az irányban, hogy tegyünk valamit, attól függetlenül, hogy a neurotikus szorongást nem könnyű teljesen megszüntetni. Neurotikus hajlam esetén erősebb a szorongásunk, mint azoké az embereké, akik gondtalanabban élnek életüket, anélkül, hogy megfordulna a fejükben: történhet velük valamilyen borzalmas dolog, vagy, hogy követhetnek el valamilyen helyrehozhatatlan hibát. A felelőtlen, arrogáns és fantáziaszegény - mondjuk úgy, hogy az alulszocializált - emberekre nem jellemző a neurotikus szorongás. Ez, mint említettük, a túlszocializált emberek sajátja inkább.

De éppen neurózisunknak köszönhetően rendelkeznek bizonyos előnyökkel az előbbiekhöz képest. Ha egy túlságosan magabiztos ember nekimegy a falnak, akkor többnyire elképed: nehezen akarja elhinni, hogy megtörténhetett vele ilyesmi. A neurózisunk viszont felkészít bennünket ilyen lehetőségekre. Nem egyszer elképzeltük már magunkban a legrosszabb forgatókönyvet is. Ezért, ha valamilyen csapás ér bennünket, bizonyos mértékig már érzéketlenül, edzetten várjuk. És egy ilyen helyzetben azt láthatjuk, hogy jobban boldogulunk, mint a kevésbé neurotikusok.

Szorongásaink jórészt félelemből táplálkoznak. Tudat alatt attól tartunk, hogy viselkedésünk elárulja valamely tiltott késztetésünket. Ezek a késztetések, mint mondtuk, az ösztönökből erednek, amelyek megvalósulni vágyanak, de a felettes énünk, az erkölcsi énünk, alaposan elfojtja őket. Ez a működés - amellyel mindannyian rendelkezünk - biztosítja számunkra, hogy ne ösztönösen, erkölcstelenül és felelőtlenül viselkedjünk. Ha tudunk erről az „automatikus” személyiségműködésünkről, akkor számítani is tudunk rá, és ez csökkenteni képes kételyeinket viselkedésünk megfelelő volta iránt. Tény, hogy a neurotikus emberek többet aggódnak az általuk elképzelt cselekedeteik miatt, de ritkán cselekszik meg azt, ami miatt szoronganak.

Szorongásaink sikerrel csökkenthetők az önerősítés módszerével. Régóta ismert, hogy szorongásunkat jórészt tanulásnak köszönhetjük. Egy élethelyzettől, embertől, tárgytól, állattól stb. megtanulunk félni, ha a velük való érintkezés a veszélyeztetettség érzésével jár. Ha

gyerekként például megijesztett, vagy megharapott bennünket egy kutya, felnőttként minden bizalommal félni fogunk a kutyáktól. Ha egyszer beszorultunk a liftbe, nagy a valószínűsége, hogy klausztofóbiások leszünk. Ilyen feltételes - kondicionált - félelmek esetében nagyon hatékony tud lenni az ellenkondicionálás útján történő önerősítés, amire szintén mindannyian képesek vagyunk. Nincs szükség egyébre mint, hogy tudatosítsuk magunkban a fóbiát eredetileg kiváltó élményt, vagy élmények sorozatát. Azokkal az ingerekkel kell tisztába jönni, amelyek beindították a szorongást (zárt tér, kutya stb.) Ezt követően már el lehet indítani az ellenkondicionálás folyamatát, ami azt jelenti, hogy fokozatosan haladva előre közelítünk szorongásunk tárgyához.

Szorongásaink kezelésének szerves tartozéka a hibás gondolatmenet kiküszöbölése. Ilyen hibák a kizárólagos gondolkodás és a túláltalánosítás. A kizárólagos, azaz, a „vagy-vagy” gondolkodás esetén, a vagy siker, vagy kudarc, vagy boldogság, vagy boldogtalanság módozatában gondolkodunk, és nem látjuk a két véglet közötti lehetséges átmeneteket. Ezt a gondolkodási, tudatosítva magunkban, képesek vagyunk kijavítani. A túláltalánosításnál viszont hajlamosak vagyunk egyetlen tényre figyelembe véve általános következtetéseket levonni.

### **Kiút a neurotikus boldogtalanságból**

Hasznunkra fordítható az, amivel rendelkezünk, amit örököltünk ránk, vagy amit mi magunk szereztünk. Ez az az iránytű, amit hasznos magunkba építeni lépésről-lépésre. Vannak tapasztalatok, magunké is meg másokéi is, bölcsességek, amiket elfogadva alkalmasakká válunk arra, hogy szorongásainkkal igenis kezdeni tudjunk valamit, neurózisunk hálójában ne tehetetlenül vergődjünk.

A mindennapi élet során jelentkező konfliktusokkal szemben képesek vagyunk megfelelő megküzdési stratégiákat felépíteni. Tudatos ez vagy sem, mindannyian ezt tesszük, attól függően, kinek mennyire és mikor van erre szüksége. A konfliktusok boldogtalanná tesznek bennünket, neurotikus megoldásuk pedig ezt a boldogtalan állapotot még meg is hatványozzák. Hasznos lehet, ha összefoglaljuk azokat a megoldásokat, lehetőségeket, amelyek rendelkezésre állnak, ahhoz, hogy neurotikus terheinktől szabadulni tudjunk.

Az érzelmi bölcsességek pillérei közül legfontosabb az a tudat, hogy rendelkezünk veleszületett szabad akaratunkkal. Fontos úgy tekinteni saját magunkra, hogy képesek vagyunk valódi döntéseket hozni, és irányítani saját viselkedésünket. El tudjuk kerülni, hogy az áldozat szerepében megrekedjünk – mert nem vagyunk áldozatai sem a genetikának, sem a balsorsnak, sem a rossz neveletésnek, sem a megfelelő összeköttetések hiányának. Készen vagyunk arra, hogy úgy gondoljunk önmagunkra, mint mindentől független, önálló lényre. Így arra is, hogy folyamatosan erősítsük szabad akaratunkat. A szabad akaratból történő döntés és cselekvés az egyetlen valódi út ahhoz, hogy megvalósítsuk önmagunkat. A szabad akarat eredménye a saját létezésünkben való hit is. Ebbéli hitünk pedig mindennapi életünk alapja.

A következő rendelkezésre álló lehetőség az önmagunkkal való párbeszéd, ami lehetővé teszi, hogy megismerjük tudatalatti késztetéseinket, amelyek tudatosításával könnyebben kontrollálni tudjuk viselkedésünket. Gyakran vonakodunk megismerni nem tudatos vágyainkat, mert azokat veszélyeseknek, elítélendőnek, büntetendőnek ítéljük meg, de éppen a tudatosításuk az, ami megakadályozza, hogy ne cselekedjünk meg őket – ne kövessünk el olyan dolgokat, amelyeknek visszavonhatatlanul negatív következményei lennének.

Lehetőség neurózisunk rabságából a menekülésre a rossz szokásainktól való megszabadulás is. Gyakran érezzük úgy, hogy megszokottá vált viselkedésünk teljesen hatalmába kerítette bennünket. Tudjuk, hogy a szokások kezdetben olyanok, mint a pókhálók, amik azután kötelekké válnak. Kötelekké, amelyek leszűkítik mozgástereinket, korlátozzák választási lehetőségeinket, nem engedik, hogy érvényesüljön szabad akaratunk. Az irracionális gondolatok, ártalmas érzelmi reakciók, saját érdekeink ellen irányuló viselkedésformák, mind-mind súlyosbítják neurózisunkat. De, ha szem előtt tartjuk, hogy szokásaink tanulás útján alakulnak ki, akkor azt is beláthatjuk, hogy amit megtanultunk, azt vissza is tudjuk csinálni: leszokhatunk rossz szokásainkról. Olyanokkal válthatjuk fel, amelyek alkalmazása pozitív tartalmakat hoznak számunkra, vagy legalábbis kevés problémát okoznak.

A neurózisunk béklyójából való szabadulást segíti, ha nem folytatjuk el önmegvalósítási igényünket. Mint korábban már szó volt róla, mindnyájunknak vannak különleges, csak ránk jellemző képességek, adottságok, amelyekkel meg tudjuk valósítani önmagunkat. Ezeket a legtöbbször veleszületett lehetőségeket képesek vagyunk felismerni, és önmegvalósításunk szolgálatába állítani! Élni mindazzal, amivel a természet felruházott bennünket. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy nem az a legjobb mindig, ha mindent egy lapra teszünk fel. Ha van egy állásunk, amely képes fedezni a mindennapi anyagi szükségleteinket, de az önmegvalósítást kevésbé vagy egyáltalán nem, akkor hasznos törekedni arra, hogy találjunk magunknak olyan helyet, ahol az önmagunkat is meg tudjuk valósítani. Az önmegvalósítás elénk vetíti életünk célját is. Életünk értelmét látva pedig a neurózisunk már nem sorscsapásnak, hanem csupán kihívásnak tűnik fel.

- 0 -