



Dr. Perczel Forintos Dóra
Boldogság, gyere haza!

Az örök emberi vágyódás a boldogság után a magyar emberekre is ugyanúgy jellemző, mint a világ minden más népére, noha mindennapjainkban és kommunikációnkban ez alig jut kifejezésre. „Az élet egy taposómalom”, de legjobb esetben is „egy verkli.”, „itt minden megtörténhet”, „itt nem becsülik meg az embert” s egyáltalán, „Magyarországon nem lehet élni”. Tényleg lenne külön magyar sors, magyar átok s olyan szörnyű magyar történelem, ami különösen megnehezíti a magyarok életét?

Teljes cikk.

Biztos, hogy Magyarországon a legnehezebb az élet, olyannyira, hogy bele kell betegedni, bele kell halni? Vagy esetleg épp ez a szemlélet az, ami megbetegítő?

Ha a történelem menetét valóban nem is olyan egyszerű megváltoztatnunk, mégis mi az hát, ami rajtunk múlik? Miként élem meg életem eseményeit? Túlélem őket? Átélem? Leélem? Megélem? Kiélem? Felélem? Vagy netán beérem? És bátran folytathatnánk... mi az a hozzáállás, ami mostanában, vagy akár huzamosabb ideje jellemző már rám? És mennyiben változtathatok rajta? Vagy talán még az is kizárólag a jószerencse kérdése, hogy optimistának vagy pesszimistának születek-e? Életminőségünk javítása körülményeinken vagy az azokhoz

való hozzáállásunkon múlik inkább?

Tanult tehetetlenség

A pszichológiában éppen Martin Seligman állította fel a tanult tehetetlenség kapcsán a depresszió máig érvényes pszichológiai modelljét, aki húsz évvel később a pozitív pszichológia egyik vezéregyéniségeként bevezette a tanult boldogság fogalmát. Tanult tehetetlenségnek nevezzük azt a magatartást, amikor korábbi negatív tapasztalataink érvényességét fenntartás nélkül elfogadjuk az új helyzetekben és ennek megfelelően cselekszünk.

Egy állatkísérlet során, amikor egy kutyát áramütés ért a ketrecében, akkor átmenekült a szomszéd ketrecbe, ahol biztonságban volt. Aztán a szomszéd ketrecben is áramütés érte, vagyis hiába szaladt át, nem tudta azt elkerülni és hamarosan inkább az eredeti helyén ülve mozdulatlanul tűrte a fájdalmat. Amikor kikapcsolták a másik ketrecben az áramütést, sőt, még ennivalót is tettek oda, hogy átcsalogassák, a kutya továbbra is az eredeti ketrecben gubbasztott, tehetetlenül. Ez a hibás helyzetmegítélés jellemző a depressziós emberekre is, akik hajlamosak egy nehéz helyzetet – tévesen – megoldhatatlannak tekinteni.

Depressziós társadalom

Igen, mintha a magyar társadalomra jellemző lenne a téves helyzetmegítélés, a negatív gondolkodásmód, a mindent befektetés és nem csoda, hogy ez rossz hangulathoz, kedvetlenséghez, reménytelenséghez, depressziós hangulathoz vezet, s ez önbeteljesítő folyamatként bezárul (ld. 1. ábra). Azonban a depresszió betegség, gyógyítható és gyógyítandó, amit mind egyéni, mind társadalmi szinten fel kellene ismernünk. Jelenleg a legjobb eredményeket hosszú távon az ún. kognitív pszichoterápiával lehet elérni, amely világszerte virágzik, fénykorát éli és hazánkban is elérhető. Lényege ennek a negatív, „minden rossz”, téves helyzetmegítélésnek a feloldása és realisabb hozzáállás kialakítása (2. ábra). Egy 34 éves depressziós irodalomtanár számára a legnehezebb problémát a különféle megmérettetések jelentették. Egy alkalommal a bemutató tanítása unalmasra sikerült, amit az igazgató meg is mondott neki.

A tanár úr meg volt győződve arról, hogy emiatt „kirúgják az állásából”, másrészt „meg fogják szégyeníteni” az évváró értekezleten. Kognitív pszichoterápia során végigbeszélve a problémát kiderült, hogy semmi jel nem utalt arra, hogy az igazgató meg akarná őt szégyeníteni, vagy el akarná bocsátani. Felismerve téves, túl általánosító gondolatmenetét („ha egyszer rossz órát tartottam, akkor rossz tanár vagyok”), képes volt realisabb hozzáállás kialakítására: „ha unalmas is volt az óráim, azért még lehetek jó tanár”. Ez a viszonyulás az elkeseredés oldódásához és nagyfokú megkönnyebbüléshez vezetett, amelyet aztán a tanár számos új helyzetben elkezdett alkalmazni.

Tudjunk örülni!

Azt mondhatjuk sok más társadalomtudóssal együtt, hogy a magyar társadalom pesszimista, extrém kritikus és csak a negatívumokat észreévő közhangulata nem az egészséges személyre, hanem a depressziós betegre jellemző beállítódást tükröz. Azonban a kognitív pszichológia kutatásai azt mutatják, tudatosan tehetünk azért, hogy boldogabbak legyünk. Akik képesek felfedezni mindennapjaikban a jó dolgokat is és tudnak örülni, kevesebbet idegeskednek és tovább élnek. Ez a nézet nem tagadja, hogy igen nehéz dolgokat élhetünk át, és bagatellizálni sem akarja azokat – viszont felhívja a figyelmet, hogy önmagában nem maga a helyzet megterhelő, minden helyzetnek van rossz és jó oldala, és hangulatunk, közérzetünk, magatartásunk attól függ, mire helyezük a hangsúlyt. A gyermekek születése vagy éppen kirepülése a családi fészekből az egyik emberben szorongást kelt, a másikban büszkeséget eredményez. A lelki egészség jele az öröm, a pozitívumok felismerése (a negatívumok mellett).

Seligman szerint az örömért és a boldogságért erőfeszítést kell és érdemes is tennünk. Hogyan? Ha jelen vagyunk élethelyzeteinkben, például a reggelinél, a társunkkal, munkatársunkkal való beszélgetésben (s nem a jövő miatt aggódunk minden pillanatban). Továbbá, ha törekszünk rá, hogy észrevegyük és örüljünk az apró és a nem apró, de látszólag magától értetődő dolgoknak, hogy van családunk, betevő falatunk és van fedél a fejünk felett. Ami a világ számos országában nem is olyan természetes.