

A biztos bázisok megtartanak bennünket

A kötődési viselkedés az ember veleszületett, a folyamatos biológiai alkalmazkodást lehetővé tevő motivációs rendszere, amely arra készíti, hogy már a legkorábbi életszakaszban kötődést alakítson ki. Ennek fontossága érthető, ha arra gondolunk, hogy a fizikai közelséget jelentő kötődés nélkül nem lenne biztosítva a túlélésünk, amikor még arra egyedül alkalmatlanok vagyunk. A kötődést nyújtó személy biztonságot ad, és kialakíthatjuk a biztos bázist. Biztonságérzetet meríthetünk, és az esetleges jövőbeni nehéz időszakban csillapítani tudjuk a nehézségekből eredő szenvedésünket.

A kötődés rendre kötelék kialakulásához vezet, és ilyenkor az érzelmek is megjelennek. A kötelékteremtéshez nyitottságra és rugalmasságra van szükség, képesnek lenni melegséget, elfogadást kifejezni. Egy hideg, kötődésre képtelen ember, aki merev, rugalmatlan, alkalmatlan arra, hogy köteléket teremtsen. Ami a tudatunkban van, amit gondolunk és hiszünk, befolyásolja kötelékteremtő képességünket. Aki nem teremt köteléket, az elszigeteltségben marad.

A kötődést követő kötelékteremtés egy pillanat alatt is bekövetkezhet, és tartós maradhat. Kialakulhat szavakkal vagy anélkül. A kötelék állapotában nem érzünk félelmet, ez valójában abban a pillanatban tör ránk, amikor a kötelék elszakad, és kirekesztve érezzük magunkat. Az elszigeteltség gyakran oda vezet, hogy az emberek másokban keresik a hibát. Elszigetelt állapotban nem folyunk bele, nem vonódunk be abba, amit csinálunk. Az elköteleződés hiánya pedig mind önmagunk, mind a környezetünk számára káros következménnyel jár.

A biztos bázisok¹

Bizonyos, hogy a kötelékek kialakítása és fenntartása támogató környezet hiányában

teljességgel lehetetlen. A támogató környezet a biztos bázisok hálója.

A biztos bázisok azok az emberek, célok vagy dolgok, akikhez, amelyekhez különleges módon kötődünk. A biztos bázisok azért különlegesek, mert védelmet és energiát nyújtanak a mindennapokban. Életünkben ők a fogódzók, éppúgy, mint a fa gyökereit körülvevő föld, amely szilárd alapot és támaszt ad a viharban. Minél erősebb a biztos bázisunk, annál nagyobb az ellenálló erőnk, amikor kedvezőtlen körülményekkel kell megküzdenünk. Emellett a biztos bázis útmutatással is szolgál ahhoz, hogy értelmet adhassunk az eseményeknek, hogy a negatív élményeket pozitívvá változtassuk át. A biztos bázis egyedi szerepet tölt be életünkben: innen indulunk a külvilágba, és ide térünk vissza, biztosan tudva, hogy amikor visszaérünk, örömmel fogadnak bennünket, és biztonságban leszünk, megvigasztalnak bennünket, és ha félünk, megnyugtatnak.

A biztos bázis legnyilvánvalóbb formája egy személy, akár a magánéletünkben, úgymint szüleink, nagyszüleink, testvéreink, rokonaink, társunk, barátaink, akár közösségi, társadalmi és szakmai körökből, például vezetőnk, felettesünk stb. A biztos bázisok a fantáziáinkban is létezhetnek, híres emberek személyében, akiket nem ismerünk személyesen. Ahhoz, hogy valaki biztos bázis legyen az életünkben, nincs feltétlenül szükség cselekvésre. Inkább arról van szó, hogy a segítségével hogyan rendezzük el gondolatainkat, érzéseinket és élményeinket, hogyan adunk értelmet nekik, hogyan kezeljük problémáinkat.

Amikor szorongás és félelem van bennünk, az kihat mind a tudati, mind a testi működésünkre, és csökkenti azt a képességünket, hogy a legjobb teljesítményt nyújtsuk. A biztos bázis célja, hogy biztonság- és védettségerzetet teremtsen.

¹ A biztos bázis fogalma *John Bowlby* (1907–1990) pszichiátertől, pszichoanalitikustól, a *kötődéstudomány* megalkotójától származik.

Biztos bázis hiányában hajlamosakká válunk a szorongásra és félelemre, ami korlátozza a bennünk lévő lehetőségek kiaknázását. Agyunk ilyenkor a veszély keresésére rendezkedik be. Az életünkben szerepet játszó biztos bázisok lehetővé teszik, hogy kikapcsoljuk ezt a „radart”, és helyette a lehetőségeket vegyük észre. Ha valós veszéllyel találjuk magunkat szemben, az addigi tapasztalatokból beépült tudás – háttérben a biztos bázissal – segít, hogy megfelelően és hatásosan reagáljunk. Hiányában csak menekülési/támadási reflexeinkre hagyatkozunk.

Minél előbb belátjuk, annál jobb, hogy a biztos bázisok olyan hálózatára van szükségünk, amely magában foglalja elsődleges partnerünket, barátainkat, kollégáinkat, vezetőnket, közösségünket. Az élet igazolja, hogy a sikeres emberek életében mindig van valaki, akihez segítségért, támaszért fordulhatnak. A csak önmagukra támaszkodó magányosok, akik úgy gondolják, hogy mindent képesek egyedül megtenni, gyakran hoznak rossz döntéseket, és követnek el végzetes hibákat.

A biztos bázis megerősíti önbecsülésünket, amelynek két leglényegesebb eleme az emberekhez és a célokhoz való kötődés. Ha csak emberekhez kötődünk, biztonságban érezhetjük magunkat, de nem érezzük úgy, hogy sikeresek vagyunk. Ha pedig csak célokhoz kötődünk, sikeresek ugyan lehetünk, de belehalunk a magányba.

Bizonyos, hogy ha vannak biztos bázisaink, a mindennapi életben megjelenő konfliktusokat könnyebben és sikeresebben tudjuk kezelni. Nem rekedünk meg érzelmeink fogóságában, hamar belátjuk, hogy egy felmerülő probléma, akadály sikeres megoldásához elsősorban megfelelő érzelmi készenlétre van szükség, amely a megfelelő irányba mozgósítja az értelmi készletet. Az érzelmi és az értelmi készlet együttműködve – érezve gondolkodni, gondolkodva érezni – tud megfelelő önbecsülést eredményezni.

Akkor érezzük magunkat biztonságban, amikor köteléket teremtünk valakivel, akihez bármikor fordulhatunk. Kapcsolataink és önbecsülésünket megalapozó készségeink azokból a biztos bázisokból fejlődnek ki, amelyeket elsődle-

ges gondviselőinktől kapunk. Kötődési mintázataink a szülőkkel, a testvérekkel, a nagyszülőkkel stb. kialakult korai „biztos bázis”-kapcsolatainkra épülnek. Azoknak az élményeknek a jellege, amelyek kiváltképpen gyerekkorban érnek bennünket, alapvetően meghatározzák egyfelől azt, hogy később találunk-e biztos bázist más személyekben, vagy nem; másfelől pedig azt, hogy milyen fokú jártassággal rendelkezünk ahhoz, hogy kölcsönösen előnyös kapcsolatokat alakítsunk ki, és tartsunk fenn.

Jó hír, hogy létezik születéstől halálig tartó fejlődési ciklus, amely során bárhol és bármikor képesek vagyunk biztos bázist találni, ha addig nem volt, vagy valamilyen oknál fogva elvesztettük. Amit gyerekkorunkban nem kaphattunk meg, azt felnőttkorban bepótolhatjuk, megszerezhetjük magunknak. Felnőttként pedig rendszerint kortársakban és egyenrangú személyekben keresünk és találunk biztos bázisokra.

Az elsődleges biztos bázis kialakulása nemcsak az emberekkel való kötelékteremtést határozza meg, hanem azt is, hogy hogyan tudunk kötődni egy célhoz. Az emberek mellett a biztos bázis kialakulásának alapvető módja a szenvedélyes elköteleződés valamilyen cél iránt. Ez a cél kötődhet sporthoz, munkához, tanuláshoz, és lehet személyes vagy szakmai jellegű. Az a lényeg, hogy a cél értelmes és tartalmas legyen. Amikor célunk van, akkor kifejtjük azokat a jártasságokat, amelyek a megvalósításához szükségesek. A siker eléréséhez az út a kudarcokon keresztül vezet. A siker abban a képességünkben rejlik, amellyel túljutunk a kudarcokon. A korlátok leküzdésének megtanulása agyunkat cselekvésre programozza, ezáltal mindig cselekvőképesek leszünk, és nem válunk a kudarc vagy a kudarcból való félelem foglyává. A biztos bázisok ehhez védelmet és energiát nyújtanak, feltöltenek, és megfelelő készenléti állapotba hoznak bennünket, hogy sikeresen megküzdjünk a konfliktusokkal.

A biztos bázisok és a konfliktuskezelés

Sokan vannak, akiknek életük kezdetén nem alakultak ki biztonságos kötelékeik. Egyesek felnőttkorukban meg tudják oldani ezt a problémát,

és képesek produktív kapcsolatokat létrehozni mind magán-, mind munkahelyi életükben. Velük szemben viszont mások nem képesek úrrá lenni a hiányzó kötelék problémáján, és legtöbbször csak arra képesek, hogy negatív köteléket teremtsen, vagy kötelékek nélkül maradjon.

Amikor biztos bázisaink hiányosak, nem elég jók, akkor félünk a másokkal való kötelékteremtés minden formájától, kerüljük az új dolgok megszerzésére való törekvést, mert nem bízunk magunkban. Ez nehézséget okoz magunknak is, meg másoknak is, mert jellemző módon nem tudunk megállni a saját lábunkon, állandóan veszteségre számítunk, amiért túl sokat aggódunk. A mindennapi problémák, konfliktusok sikeres megoldása érdekében ezért van szükség erős kötelékek, biztos bázisok kiépítésére.

Azt látjuk a mindennapokban, hogy a leggyakrabban alkalmazott konfliktuskezelési mód a konfliktus kerülése. Furcsa módon, amikor kerüljük a konfliktust, agyunk valójában helyesen működik: „A konfliktus veszélyes lehet.” Mindazonáltal azonban fontos, hogy megtanuljunk közeledni a konfliktushoz, semmint hogy távolodjunk tőle, és kikerüljük. Nagyon hasznos a konfliktust kihívásnak tekinteni, megoldandó problémának, és nem sorscsapásnak.

Régen megdőlt már az a tévhit, hogy az együttélés bármelyik formáját vagy a sikeres közösségeket a konfliktusok hiánya jellemzi. Éppen ellenkezőleg, annak, hogy egy közösség folyamatosan fejlődik, tanul, az a legmegbízhatóbb jele, hogy a véleményeket ütköztetik egymással. A konfliktus az emberi kapcsolatok természetes és elkerülhetetlen velejárója. Arra ösztönöz bennünket, hogy keressük a kompromisszum és az együttműködés bázisát. A konfliktusok alkalmasak arra, hogy általuk tanuljunk és fejlődjünk, kíváncsiságra és kreativitásra serkentenek. Ilyen megközelítéssel a konfliktusok pozitív folyamatok, olyanok, amelyeket irányítani lehet és kell is annak érdekében, hogy a benne rejlő romboló potenciál pozitív kiemelésévé alakuljon át.

A konfliktus energiát hordoz, és a jól működő közösségek azért nyújtanak kiváló teljesítményt, mert képesek heves vitákra és építő jellegű szóváltásokra, miközben az egymás tiszteletben

tartásának szabályai érvényesülnek, és a közös célokra való irányultság mellett megtartják a kötelékeket. Az együttműködő környezet kialakulásához lényeges, hogy a kölcsönös előnyöket előtérbe helyezzék, ez szerves része legyen a konfliktuskezelésnek, ahogyan az emberi méltóság szem előtt tartása is.

A konfliktussal való szembesülés elkerülésének sok negatív hatása van, a többi között az információk visszatartása, a rossz teljesítmény, az önbecsülés elvesztése, valamint a destruktív kapcsolatok. Az információk visszatartása a kommunikációt lehetetlenné teszi, enélkül viszont megszűnik a közösség egészséges vérkeringése. Ha nem tápláljuk folyamatosan egymást gondolatokkal, érzésekkel, új ötletekkel és késztetésekkel, akkor meghal a kreativitásunk. Ha nem alkothatunk valami újat – még ha az nem is látványos és nagy horderejű mindig – önbecsülésünk csorbul, és értelmetlenné válik körülöttünk a világ.

A konfliktus úgy fogalmazható meg, mint két vagy több ember, illetve csoport között fennálló olyan különbség, amelyet feszültség, érzelmi töltet, eltérő nézetek, valamint – szétszakadt vagy teljesen hiányzó kötelékek esetén – megosztottság jellemez. Minden konfliktus gyökere az elszakadt kötelék és a veszteség sikertelen kezelése. Akadnak olyan emberek, akik között lényeges különbségek és nézeteltérések vannak, de képesek megtartani a köteléket, és nincs közöttük sikertelenül megoldott konfliktus. Például egyes házaspárok tagjai eltérő vallási, politikai meggyőződéssel és kulturális identitással rendelkeznek, mégis kiegyensúlyozott az együttélésük, mert erős köztük a kötelék.

Minden konfliktus természetét annak a veszteségnek a típusa határozza meg, amely a konfliktus kialakulásához vezetett. Hiányállapot ez, amelyben mindig feltárható, hogy voltaképpen mire van szükségünk. A kötődés elvesztése esetén a *kihez tartozom?* érzésének bizonytalanságában kötelékre, biztonságra, a valakihez való tartozás érzésére van szükségünk. Egy számunkra fontos terület elvesztése esetén a *hová tartozom?* kérdésére nincs válasz – arra van ilyenkor szükségünk, hogy tartozzunk egy helyhez, egy otthonhoz, ahol biztos gyökereink

vannak. Az identitásunk elvesztése a *ki vagyok én valójában?* nyugtalanító érzésével áraszt el – ilyenkor arra van szükségünk, hogy választ találjunk arra, hogy mit képviselek, mik az érdekeim. A dolgok értelmének elvesztésekor pedig a *mi értelme?* kérdés jelenik meg, ilyenkor viszont arra van szükségünk, hogy minden szituációban megtaláljuk a célt és az értelmet.

A sikeres konfliktuskezelésben alapvető jelentőségű, hogy képesek legyünk megtartani vagy akár újjáépíteni a kötelékeket, hiszen csak így lehetséges érzéklni a másik ember szükségleteit, érdekeit. Kötelékek birtokában válik lehetővé a konfliktusok frontális vállalása. Amikor passzivitásból vagy döntésképtelenség miatt nem kezelünk valamilyen problémát, és nem teszünk lépéseket a megoldására, a tanult tehetetlenség útját járjuk be, úgy cselekszünk, mint egy tús: elhitetjük magunkkal, hogy a probléma megoldhatatlan, és ez felmentést ad azalól, hogy keressük a megoldást.

Elsőként fontos betartani, hogy ne teremtünk ellenséget ott, ahol nincs. Magától értetődő, hogy ahol nincs ellenségkép, ott nincsen konfliktusgerjesztés sem. Ahol mégis van ellenség, ott érzük el, hogy az illetőből szövetséges váljék. Ehhez rendelkezésre állnak az együttműködés kommunikációjának nélkülözhetetlen eszközei: a kölcsönös tisztelet és a pozitív viszonyulás. Ez még a kemény korlátozások közepette, nehezen kialakítható kapcsolatfelvétel esetén is működni tud.

Tartsuk szem előtt, hogy a konfliktusban sosem a személy az alapprobléma. Válasszuk külön a személyt a problémáitól, és összpontosítsunk a megoldandó problémára, ne a személyre. Ez elengedhetetlenül fontos, hogy elkerüljük a konfliktus elfajulását. Sajnos, megérzéseink nem

mindig ezt sugallják, mert kultúránkban még ott tartunk, hogy a problémát kiegyenlítjük az emberrel, aminek folytán hajlamosak vagyunk a munkahelyi és családi konfliktusokat személyes síkra terelni. Úgy éljük meg, hogy a probléma azért merül fel, mert maga az ember problémás. Gyakran gondolunk arra, hogy minden rendben lenne, ha megszabadulhatnánk a személytől. Ha úrrá tudunk lenni ezen a téves szemléletbeli nehézségen, problémamegoldásunk sikeresebb tud lenni.

Tovább lépve a konfliktuskezelésben, törekedjünk segíteni abban, hogy a másik ember megkapja, amire szüksége van, vagy amit akar. Nagyon könnyű önmagunk túszává válni azáltal, hogy túlhangsúlyozzuk, mi az, amit mi akarunk, anélkül, hogy megfelelő segítő szándékunkról biztosítanánk a másik embert. Minden szóbeli vagy más jellegű kommunikáció során meg kell tartanunk a kötődést a másik személlyel azáltal, hogy érdeklődést mutatunk az iránt, amit ő akar vagy igényel. Mondhatunk nemet, vagy elmondhatjuk a saját problémáinkat úgy, hogy közben a másik ember szükségleteit és igényeit szem előtt tartjuk.

A negyedik alapelv az, hogy ne hagyjuk, hogy a heves érzelmek rabul ejtsenek bennünket. Ne vonatkoztassuk magunkra az agresszív szavakat és cselekedeteket! Ez nem mindig könnyű, de nem is kivitelezhetetlen. Őrizzük meg világos gondolkodásunkat, és egy percre se tévesszük szem elől a célunkat! Kötelékeink megtartása mellett minden konfliktust, ha nekilátunk, sikeresen lehet kezelni.

A biztos bázisok megtartanak bennünket még a vérzivataros történelmi időkben is!

2022. január