

Hogyan kijutni a krízisekből?

Történik-e jelentős esemény egyéni vagy közösségi életünkben, vagy sem, akár örülünk neki, akár nem, a változások a mindennapjainkban elkerülhetetlenek. Ha ezeknek a változásoknak a mértéke fokozódik, akkor krízisekkel szembesülünk.

A krízisek megoldásához nincsenek varázsszerek, az csakis egy **folyamat eredménye** lehet – a folyamat jól körülírható történésekből, szakaszokból tevődik össze. Amikor **a változást felvállaljuk**, akkor ezeken a szakaszokon megyünk végig, akár dohányzásról, szorongásról, depresszióról vagy éppen közösségi krízisről van szó. Az egyik problémánál bevált elvet sok másiknál is eredményesen lehet alkalmazni.

A megoldás különböző szakaszaiban különböző módszereket alkalmazunk. **A legfontosabb a tudatosítás, a belátás.** A tapasztalatok alapján nemegyszer mondjuk, hogy amikor a probléma reális belátása megtörténik, akkor már „lovon vagyunk”. Legyen szó bármilyen önromboló függőségről, ekkor elindul a változás. Hogy azután milyen irányba halad tovább, azt a további történések határozzák meg. Minden változás szakaszokból áll.

A fontolgtás előtti szakasz

Gyakori az **aktív ellenállás a változással szemben**. Nem kevesen ebben az időszakban nem saját magukat, hanem a körülöttük lévőket szeretnék megváltoztatni. Legtöbben itt megrekednek, amíg mások nem segítenek nekik, vagy amíg ők maguk nem képesek a segítséget elfogadni. Vannak, akik belenyugodva helyzetükbe, „viselik sorsukat”, mert a múltban már megpróbálták megoldani a problémát, de nem jártak sikerrel, ezért abban a meggyőződésben élnek, hogy már maga a változás gondolata is magában hordozza a kudarcot.

Időnként tudatosan, a legtöbbször azonban öntudatlanul egy sor **védekezési és háritási mechanizmust alkalmazunk**. Ezek lehetővé teszik, hogy legalábbis ideiglenesen elkerüljük mindazt, amivel nem tudunk szembenézni. A háritás megakadályozza, hogy tudatosítsuk a problémát, a védekezés pedig azt, hogy szembeforduljunk vele.

Ezekből a mechanizmusokból persze több is 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. A szer- vagy akár ideológiai függőkre jellemző, hogy tagadják függőségüket. Jellemző rájuk a kicsinyítés is: „Na, jó, lehet, hogy néha egy kicsivel jobban hagyom magam befolyásolni, de ez egyáltalán nem gond” – mondogatják, pedig már ott vannak a tények: elvesztették állásukat, tönkrementek emberi kapcsolataik. A tagadás következményeként nem képesek meghallani azokat az információkat, amelyek segítenének felismerni a problémát.

Jelentős védekező mechanizmus **a racionalizáció**, a számunkra jól hangzó magyarázatok alkalmazása. Éretlen vagy észszerűtlen viselkedésünket észszerű, racionális magyarázatokkal próbáljuk meg igazolni. Idetartozik az **intellektualizáció** is, amikor elvont eszmefuttatásokkal fosztjuk meg az eseményeket valódi jelentőségüktől.

A felkészülés szakasza

Habár az emberek meg akarnak változni, de ez irányú vágyaik mellett ott él még bennük a változással szembeni ellenállás is. Ez a kettősség érthető, ha figyelembe vesszük, hogy a változás

irányába történő cselekvés együtt jár a kudarc-tól való félelemmel. A változással biztonságunkat tesszük kockára, és ezért az önbecsapáson alapuló biztonságot is jobbnak érezzük, mint a biztonság hiányát.

A fontolgtatás fázisában negatív reakcióként – a változással szembeni ellenállásként – megjelenhet a **vágyvezérelt gondolkodás**. Azt szeretnénk, hogy ugyanúgy élhessünk, mint eddig, csak a végeredmény legyen más. Azaz a kecske is jóllakjon, és a káposzta is megmaradjon. Ezek a vágyak nagyon is néven nevezhetők: „Bárcsak mindent ehetnék, és nem híznék tőle!”, „Bárcsak napi huszonnégy órát dolgozhatnék, és emellett rengeteget lehetnék a gyerekeimmel!” Könnyebb vágyakozni a változásra, mint tenni érte.

Nem ritka ilyenkor **az idő előtti cselekvésre való kényszerítés**. Amikor még nincsenek felkészülve a változásra, de a család, a barátok vagy valamely közösség, a munkahely sarokba szorítja őket. 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 is magunkra kényszeríthetjük. Újévkor, születésnapkor, évfordulókon hozhatunk döntést: „muszáj megváltoznom!”, akár készen állunk rá, akár nem. És a tettek mezejére lépünk, aminek eredményeként csökkenhet a büntudatunk és a környezet nyomása. De amíg nem érezzük sajátunknak a változás szükségességét, az irányába történő lépések sem történhetnek meg sikeresen.

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.

A fontolgtatás szakaszában a jól végzett munkától függetlenül még mindig lehetnek kétségeink afelől, hogy milyen érvek szólnak a változás mellett. Előfordul, hogy nincs elegendő információ, hogy

teljesen biztosak legyünk abban, hogy milyen változásokat kell megtennünk. Ha megfeneklett a házasságunk, és gyerekeink is vannak, elváljunk-e, vagy sem? Milyen mélyre jusson el egy ideológiai elkülönülés, hogy a szakítás jobb alternatívának tűnjön? Egyáltalán nem könnyű kérdések ezek, de a válaszokat meg tudjuk találni, ha dolgozunk rajtuk: információkat gyűjtünk, és a **változás iránti szükségesség meggyőződésünké válik**.

A cselekvés

A változás iránti **elköteleződéssel** kezdődik. A késztetést a másként való folytatásra most már sajátunkként éljük meg. A változás folyamatában a cselekvés szakasza az első látványos történés, amely nem kerüli el a környezet figyelmét sem. Ugyanakkor ebben a szakaszban is vannak lehetséges **zsákutcák**. Egyik ilyen zsákutcát jelentő megközelítés az, amikor tulajdonképpen **nem vagyunk hajlandók áldozatot hozni** a változás érdekében. Az igazi változásért meg kell dolgozni, és minél több erőfeszítést teszünk a fontolgtatás és a felkészülés terén, annál nagyobb valószínűséggel fogunk sikerrel járni a cselekvés folyamatában. Egy önromboló viselkedés feladása nemcsak a befektetett energia terén kíván áldozatokat, hanem el kell viselnünk azt is, hogy mások rosszállják mindazt a szorongást és haragot, amelyet nekik okozunk a változásunkkal. Ugyanis bármilyen változást vállalunk fel, az azt is jelenti, hogy felbomlik az eddigi egyensúly a környezetünkkel. És ezért – az egyensúly megbontása miatt, amíg egy új ki nem alakul – környezetünk, legtöbbször akár nem is tudatosan, dühös lehet ránk. Egy másik megítélés, amely zsákutcába vezet, a **„varázstablettáról” való ábrándozás**. 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 (pl. fogyókúráról szóló, dohányzásról, szerhasználatról való gyors leszokást hirdető reklámok stb.) kevés közük van a valósághoz, annál hamarabb eljutunk valós késztetéseinkhez, ahhoz, hogy nincsenek varázsmegoldások: egyedül csak saját magunkra támaszkodhatunk.

A cselekvés szakaszában van **két alapvető jelentőségű történés**. Az egyik a helyettesítés: a kívánt eredményt nem hozó attitűdök funkcionálisokkal való helyettesítése: a problémás viselkedések helyett **egészségesek**. Sok nem kívánt viselkedésnek olyan hatásai is vannak, hogy segítenek megküzdeni az érzelmi szenvedésekkel. Így megtörténhet – ha nem vagyunk eléggé felkészültek –, hogy megszabadulunk az egyiktől, és beleesünk egy másik problémás viselkedésbe. Megelőzendő ezt, helyettesítésként alkalmazhatjuk a folyamatos figyelemelterelést. Elfoglaljuk magunkat olyan tevékenységgel, amely kizárja a problémás viselkedést, vagy alkalmazzuk a helyettesítő gondolkodást, amikor az irracionális gondolkodásunkat összevetjük a valósággal. Aminek eredményeként érzékelhetjük, hogy nem a realitásoknak megfelelőek, hanem eltúlzottak a reakcióink. A másik jelentős történés a cselekvés szakaszában **az önjutalmazás**. A jutalom a pozitív megerősítés által nem elfojtja a problémás viselkedést, hanem megváltoztatja a kívánt irányba. 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.

Az eredmények fenntartása

Ha egy önromboló életmód változtatása mellett döntöttünk, és eljutottunk a változás cselekvési szakaszáig, akkor megtapasztalhatjuk, hogy mennyire fontos kitartónak lenni a továbbiakat illetően. A fenntartás ugyanolyan fontos szakasza a változásnak, mint a cselekvés. Csak az a sikeres változás, amelyet sikerül sokáig fenntartani – évekig, évtizedekig, egy életen át.

A fenntartás nem egy állandó, esemény nélküli állapot, hanem egy újabb mozgalmas változási szakasz, mely megkívánja, hogy **új megküzdési mechanizmusokat** tanuljunk meg. A fenntartás szakaszában felhasználjuk mindazt a munkát, amelyet korábban kellett elvégeznünk, és erre építünk.

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. kilépni egy romboló kapcsolatból, egy eszmei vagy szerfűgőségből – az a túlzott magabiztosság jeleit mutatja. Az ilyen emberek gyakran azzal hátrítják el barátaik aggodalmait, hogy „egy lépés visszafelé még nem a világvége”. Az igazság azonban az, hogy ezzel valójában azt jelzik, hogy nem képesek megbirkózni a problémájukkal. Aki tudatában van ennek a túlzott magabiztosság felé terelő természetes hajlamnak, az sikeresen ellenállhat az első néhány lépésnek, amely a visszarendezés felé vezet.

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 sülni el. Az önvád egyáltalán nem motivál vagy aktivizál, hanem éppen ellenkezőleg, demoralizál, az önbizalom csökkentése és a kisebbrendűségi érzés fokozódása által meggyengíti az elköteleződést. Ha nem tudjuk elfogadni, hogy a felszabadulásunk felelőssége és érdeme a sajátunk, akkor aláásuk önbecsülésünket, amely a szilárd elhatározásunk alapja. Ha azt gondoljuk, hogy mások érdeme a mi sikerünk, akkor hogyan tudnánk azt mi magunk fenntartani?

A fenntartás célja a tartós változás megőrzése, hogy az a személyiségünk részévé váljon. 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, 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 magatartás nélkül élni, hiszen egy új rendszer felépítése történik, és annak nincs szüksége a régi gondokra.