

Gondolkodva érezni vagy érezve gondolkodni?

A napi híreket követve az a benyomásunk, hogy a jelenkori civilizációnk egyre kevésbé biztonságos. A rosszabbodó közérzet kiolvasható az egyre erősödő erőszakhullám jeleiből – felfegyverzett diákok az iskolában, lövöldözéssel végződő incidensek az autópályán, elbocsátott dolgozók, akik elkeseredésükben lemészárolják korábbi kollégáikat, stb. – hogy a migránskérdést ne is említsük. A felindulásból elkövetett erőszak, a fegyveres átokfutó és a trauma kiváltotta stressz az utóbbi években bevonult a köztudatba.

Gondolkodásunk, cselekvésünk indítékai

Érzelmek a fejlődésünk során belénk ívódott, cselekvésre készítő minták. A civilizált felnőttél a megjelenő érzelmek és a szemmel látható reakciók különválnak. Ez az érzelmek szocializálódásának eredménye. Minden érzelmünknek megvan a sajátos szerepe abban, hogyan készít fel bennünket más és más reakcióra.

Félelem esetén a menekülésre állítódunk be, vagy éppenséggel sóbálványra dermedünk (ha csak egy pillanatra is), hogy legyen időnk felmérni, nem lenne-e jobb mégis inkább elrejtőznünk. Feszültek, idegesek leszünk, tetterre készek, figyelmünk közvetlenül a fenyegetésre irányul, hogy könnyebben eldönthessük, mit tegyünk.

Öröm esetén sokféle változás játszódik le bennünk, olyanok, amelyek gátolják a negatív érzéseket, háttérbe szorítva az aggályos gondolatokat. A viselkedést illetően nincsenek látványos kilengések, nyugalmi állapot van, ennek jóvoltából közömbösítjük a felkavaró érzelmeket. Ez oldottságot nyújt, ezzel együtt pedig készséget és kedvet az éppen aktuális feladathoz vagy a távolabbi céljaink meghatározásához.

A bánat megcsappantja aktivitásunkat és lelkesedésünket. A befelé fordulás, félrevonulás

ugyanakkor módot ad arra, hogy veszteségünket, csalódottságunkat meggyászoljuk, levonjuk a következtetéseket, és erőnk új visszatérésével új terveket készítsünk.

Ennek a véletlenszerűen kiválasztott néhány érzelmek a cselekvésünkre és gondolkodásunkra kifejtett hatásai is jól bizonyítják, hogy kétféle elméből tevődünk össze. Egyfelől az érzelmi, másfelől a racionális elme működéséről van szó.

Kétféle elménk van: egy érző és egy gondolkodó. A kettő egymásba szövődése képezi belső életünket. A racionális gondolkodás tudatos: nagyobb figyelemösszpontosítás, elmélyedés, latolgatás, a reflexió képessége jellemzi. Ezzel párhuzamosan viszont létezik a megismerésnek egy másik rendszere is bennünk, amely indulatos, heves, időnként logikátlan – az érzelmi elme.

Az érzelmi és a racionális elme többnyire szoros harmóniában működik együtt. Az érzelmek termékenyen járul hozzá a racionális elme működéséhez, a racionális elme pedig árnyalja, esetenként megtagadja azt, amit az érzések beletáplálnak. Az érzelmek elengedhetetlenek a gondolkodáshoz, de ez megfordítva is ugyanannyira fontos: gondolkodva érezni – érezve gondolkodni.

Felismerés és számontartás

Ha feltámadnak a szenvedélyek, megbillen az egyensúly: fölénybe kerül az érzelmi elme – nem tudjuk feltartóztatni indulataink mindent elsöprő lavináját, és a racionalitás talajt veszít.

Ugyanakkor viszont érzelmek nélkül a gondolkodás beszűkültté, merevvé, kizárólagossá válik, olyannyira rugalmatlanná, hogy kizár bennünket a személyes kapcsolatok érzelmvilágából. Az

érezve gondolkodáshoz alapvetően szükséges az érzelmeinkkel való szembesülés, azok tudatosítása.

Önmagunk, lelkünk megértése szempontjából döntő jelentőségű érzelmeink nyomon követése pillanatról pillanatra. Ha képtelenek vagyunk valódi érzéseink észlelésére, ki vagyunk szolgáltatva nekik. Mindaddig, amíg nem tudatosodnak bennünk érzéseink, azok irányítanak bennünket. Minél biztosabbak vagyunk érzéseinkben, annál határozottabban irányítjuk életünket, mert egyértelműbbé válik, hogy ténylegesen miként viszonyulunk – különösen a nagyobb horderejű – személyes döntéseinkhez.

Egy régi japán mesében a harcias szamuráj azzal fordul zen mesteréhez, hogy magyarázza el neki, mi a menny és a pokol. A mester azonban elzavarja, mondván neki: „Tágulj innen, fajankó! Ne rabold az időmet!” A becsületében megsértett szamuráj dühbe gurul, előrántja kardját, és azt ordítja: „Most meg tudnák ölni arcátlanságodért!” „Íme a pokol” – válaszolja higgadtan a szerzetes. A szamuráj ámulatba esvén, amiért a mester oly találóan nevén nevezte elvakult haragját, elteszi a kardot, és főt hajtva köszöni meg a szerzetesnek a felvilágosítást. „Íme a menny” – mondja neki a szerzetes. A szamuráj ráeszmélése saját zaklatottságára, azt mutatja meg, mennyit számít, ha nemcsak ránk tör egy érzés, hanem tisztában vagyunk azzal is, hogy hatalmában tarthat.

Érzelmeink tudatosítása azt jelenti, hogy ismerjük hangulatunkat és ezzel párhuzamosan a róla való gondolkodásunkat. Az érzelmek tudatosítása és a megváltoztatásukra irányuló cselekvés gyakorlatilag összekapcsolódik – aminek eredménye az, hogy ha tudatosodnak bennünk rossz érzéseink, ki is akarunk belőlük mászni. Megakadályozva ezzel, hogy adott esetben érzelmi felindulásból cselekedjünk.

Hogy miként tartjuk számon és kezeljük érzelmeinket, annak háromféle személyiségtípusát ismerjük. Az elsőbe azok tartoznak, akik az érzelmeiket biztosan felismerik, akik közvetlenül észlelik hangulatváltozásaikat, ezért érzelmi életük kifinomult. Érzelmi tisztánlátásuk egyéb jellemvonásaiknak is nyomatékot ad: autonóm személyiségek, biztos tudással korlátaikról, lelkileg épek, életszemléletük pozitív. A rossz hangulaton

nem rágódnak, nem válik rögeszméjükké, hamarabb leküzdik. Röviden: odafigyeléssel rendben tartják érzelmi életüket.

A második típusba tartozókra az előzővel szemben az jellemző, hogy gyakran érzik magukat tehetetlennek a lehengető, nehéz érzésekkel szemben, amiért hangulathullámzásai szinte uralkodnak rajtuk. Csapongók, érzelmeikről nem vesznek tudomást, átadják magukat nekik, a kissé távlatosabb szemlélet helyett. Csekély az igyekezetük arra, hogy rossz hangulataikból kikeveredjenek, mert úgy vélik, képtelenek befolyásolni saját érzelmi életüket. Gyakori tapasztalatuk a megsemmisülés érzése, az önuralom elvesztése.

A harmadik típusba azok tartoznak, akik előtt gyakran világos, hogy mit éreznek, de hajlanak arra, hogy beletörődjenek hangulati állapotukba, és nem akarnak változtatni rajta – kicsi a motivációjuk a változtatásra, természetesnek veszik kétségbeesett lelkiállapotukat.

Az érzéseink mindegyikének megvan a maga értéke, jelentősége. Megélésük hiányában az életet nem a mindennapok sokszínűsége, hanem szürkeség jellemzi. Az érzelmeket a maguk helyén kell kezelni. Ha túl visszafogottak, unalom és távolságtartás az eredmény; ha viszont féktelenek, szélsőségesek, befolyásolhatatlanokká válnak, mint például a vakító düh. A gyötrő érzések kordában tartása a jó érzelmi állapot kulcsa; a háborgó, túl heves vagy túl hosszán tartó, saját útjukat járó érzéseink megingatják belső stabilitásunkat.

Érzelmi mélypontjaink éppúgy fűszerezik életünket, mint a csúcok. A jó közérzet a pozitív és a negatív érzések arányán múlik. Az elégedettségnem az a feltétele, hogy elkerüljünk minden negatív érzést, hanem az, hogy az érzelmi viharok ne söpörjenek el minden korlátot, ne szorítsanak ki minden kellemest. Jó általános közérzete lehet olyan embereknek is, akik időszakosan heves indulatot vagy depressziót élnek át, feltéve, hogy a mérleg másik oldalán a derű és a boldogság ugyanolyan súllyal van jelen.

Azt már nagyon régóta tudjuk, hogy nemigen irányíthatjuk érzéseink keletkezését. Abba azonban beleszólhatunk, hogy mennyi ideig tartsanak hatalmukban. A kérdés nem a harag, az aggodalom vagy éppen a bánat közönséges, minden-

napi változatainál merül fel; egy kis idő múlva ugyanis túljutunk rajtuk. Ha azonban ezek az érzések nagyon hevesek, és nem csillapodnak belátható időn belül, gyötrő végletekbe csaphatnak át – mint például tomboló düh, agresszív késztetések. Ha csillapításukba aktívan bekapcsolódunk, a keserű következmények is elmaradnak.

Az önkontroll

Az intenzív érzések kisajátítják a figyelmet, és meggátolják a más történésekre való összpontosítást. Egy érzelm betegessé fokozódását jelzi, ha lehangol minden más gondolatot, és megakadályozza, hogy más feladatnak is figyelmet tudjunk szentelni. A veszítés okozta fájdalom következményeként például nemigen tudunk odafigyelni más mindennapi feladatainkra.

Amikor az érzelmek kikezdi a koncentrációt, egész teljesítményünk, egész lényünk inog meg – ilyenkor van szükség arra a döntő jelentőségű képességre, hogy érzelmeinket kontroll alatt tartva, késztetéseinket késleltetve irányítani tudjuk azokat.

A szorongás megakadályoz bennünket a kívánatos életvitelben, mindenféle katasztrófák jelennek meg lelki szemünk előtt, nem vagyunk képesek szabadon választani, döntéseket hozni, a félelem legyőzi józanságukat. Mert a félelemben testesül meg az a rombolás, amelyet a szorongás visz végbe mindenfajta szellemi tevékenységben. A szorongás, a félelem tudati blokkolást hoz magával, és foglyul ejti figyelmünket, megbénítva ezzel azt a képességünket, hogy másféle is tudjunk összpontosítani.

Következményét, illetve eredményét illetően a szorongásos állapotnak két típusát láthatjuk: az egyiknél a szorongás a teljesítmény kárára van, a másiknál épp az ellenkezője történik: segíti a feladat sikeres végrehajtását. Minél többfajta aggályunk van, annál rosszabb eredményt fogunk produkálni. Ha az aggódásra összpontosítjuk szellemi kapacitásunkat, másfajta tevékenységtől vonjuk el energiánkat; ha lefoglal az aggódás, hogy elrontjuk a vállalt feladatot, kevesebb figyelmet tudunk szentelni a megoldásra – annak ellenére, hogy rendelkezünk a szükséges képességekkel. Aggódásunkból önmagát beteljesítő jóslat lesz.

Ha azonban tudatosan megzabolázzuk negatív érzéseinket, a szorongást önmotivációként hasznosíthatjuk – így biztosítva a sikert. A szorongás és a siker egymáshoz való viszonyát mindannyian ismerjük. A szorongás hiánya apátiába ejt, nem ad elég motivációt az erőfeszítéshez, tevékenységünk nem lesz eléggé sikeres, és ez fokozza szorongásunkat. A másik végletben viszont, amikor a szorongás dominál, derékba tör minden igyekezetet. Csak az egészséges szorongás hoz kimagasló eredményt.

Jól ismert, hogy a jó hangulat elősegíti a rugalmas, sokrétű gondolkodást, könnyebbé téve ezzel az alkotást vagy a személyes problémák megoldását. A felhangoltság szabadabb asszociációkra tesz képessé, olyan összefüggések észlelésére, melyek felett különben elsiklanánk. Tervezésnél, döntéseinknél a jó hangulati beállítódás nagyvonalúbb, pozitívabb gondolkodásra serkent. Ez részben azért van, mert a memória hangulatspecifikus: jó hangulatban több pozitív esemény jut eszünkbe – ha tehát egy cselekvésmódozat előnyeit és hátrányait mérlegeljük jó közérzettel, emlékezetünk a pozitív tényezőket helyezi előtérbe, és így jobban hajlunk a kockázatosabb változat felé. Kockázat nélkül pedig, mint tudjuk, nincs siker.

Napjaink kutatásai arról győznek meg bennünket, hogy érzelmeink irányításában igen nagy szerepe van a reménynek is. Az alkotó gondolkodásra kifejtett hatásáról sokáig csak keveset tudtunk. Azonban meglepően fontos szerepet játszik életünkben, mert több enyhe vigasznál a szerencsétlenségben, nem más, mint meggyőződés, hogy sikerül elérni céljainkat, amire energiánk és módunk is van. Igen eltérő, hogy milyen mértékben vagyunk reményteljesek. Egyesek tipikusan úgy látják magukat, hogy meg tudják találni a problémák nyitját, míg mások elvitatják maguktól ezt a képességet vagy lehetőséget. A reménykedők ösztönözni tudják magukat, bíznak találékonyságukban, amivel elérik céljukat szorult helyzetben is. Hisznek abban, hogy lesz még jobb is, eléggé rugalmasak, hogy több oldalról is megközelítsék céljaikat, vagy módosítsák, ha végképp falba ütköznek. Jó érzékük van ahhoz, hogy a nagy feladatot apróbb, könnyebben elvégezhető szakaszokra bontsák. A remény annak biztosítója, hogy nem adjuk meg magunkat, ha

nehéz feladat hárul ránk, vagy akadályokkal kerülünk szembe. Mert a remény képes jól irányítani bennünket.

Hatás a közösségre

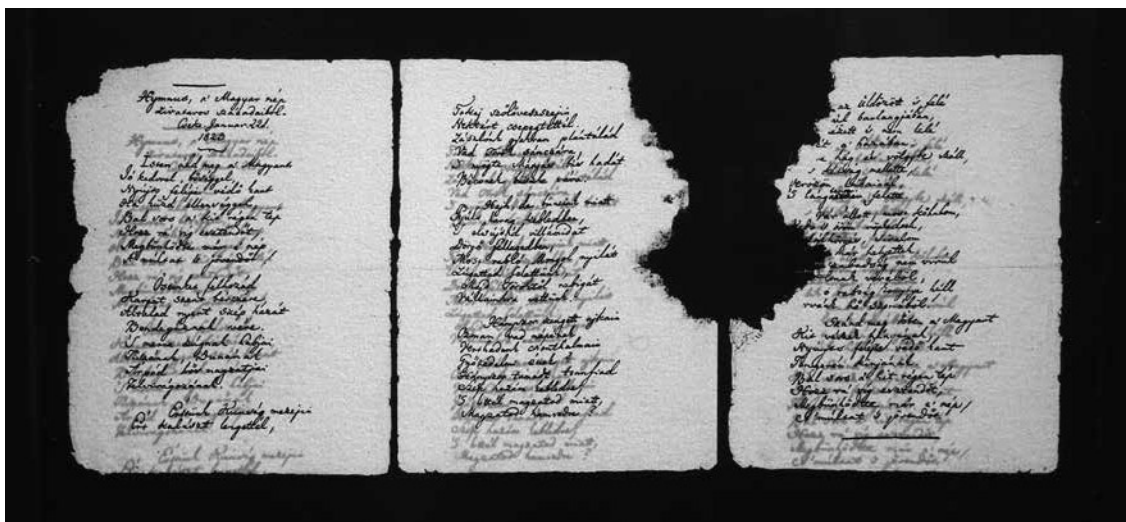
Érzelmek felismerése, kezelése és irányítása előfeltétele annak, hogy mások érzelmeire hatni tudjunk. Ami ahhoz szükséges, hogy a mindennapi szociális kommunikációinkban helytálljunk, és meg tudjuk valósítani céljainkat. Minden kommunikációnk során érzelmi jelzéseket adunk, és ezek hatnak azokra az emberekre, akikkel együtt vagyunk. Általunk elfogadott és kedvelt embernek szemünkben az számít, akivel szívesen vagyunk együtt, mert érzelmi praktikái jólesnek nekünk. Akik képesek mások érzelmi igényeit érzékelni, azok a közösség szempontjából nagyon értékesek: bennük lelhetünk lelki támaszra leggyötrőbb érzelmi szükségünkben. Így vagy úgy valamennyien egymás hangulatváltásainak vagyunk kitéve.

Az érzések egyik emberről a másikra teljesen észrevétlenül terjednek. Ha valaki ránk mosolyog, akaratlanul magunk is mosolyra készítjük arcunkat, ha szomorúságot árul el megnyilvánulásunk, környezetünkben az arcokról eltűnik a jókedv. Önkéntelenül utánozzuk a másik ember érzelmi kinyilvánításait, tudtukon kívül gépiesen visszaadjuk arcjátékát, taglejtését és más nem verbális hangulatjelzéseit. Ilyen utánzással volta-képpen újraterejtjük magunkban a másik ember

hangulatát. Két ember interakciójakor az átvitel az érzelmeit erőteljesebben kifejezni tudó félről irányul a passzívabb résztvevőre. Hogy melyik „szerepben” működünk az adott élethelyzetben, az határozza meg, hogyan érezzük magunkat, és mit sikerül megvalósítani magunkból.

Minden kapcsolatunk alakulásának lényege a hangulat koordinálása: ha jól ráhangolódunk másokra, illetve könnyedén tudjuk befolyásolni őket, olajozottabban bonyolíthatjuk le interakciónkat az érzelmeik szintjén. Akik gyengék az érzelmeik vételében és átadásában, kapcsolataikban sok gondnak néznek elébe, mert taszítják a többi embert, jóllehet azok konkrét kifogást legtöbbször nem tudnak megfogalmazni. Ha hibázunk érzelmeink kinyilvánításában, állandóan azt fogjuk tapasztalni, hogy a környezetünk furcsán reagál ránk, és nem értjük, hogy miért. Nem értjük, mi történik körülöttünk, képtelenek leszünk befolyásolni mások viselkedését irányunkban, cselekedeteinknek semmi hatása sem lesz arra, ami velünk történik.

Ha akadálytalanul teremtünk kapcsolatot másokkal, kiismerjük magunkat mások reakciói, érzelmei közepette, akkor képesek leszünk vezetni, szervezni és olyan vitákat elsimítani, amilyenek bármely emberi tevékenység kapcsán óhatatlanul fellángolnak. Akkor képesek leszünk megfogalmazni a ki nem mondott kollektív érzéseket is, és úgy hangot adni nekik, hogy ezáltal közösségünk, amelyben élünk, közelebb kerülhessen a kitűzött céljához.



Lisányi Endre: Hogyan lett egy versből Himnusz?