

**Fodor László**

## **Pszichológiai eszmefoszlányok**

### **VII**

CCCI. a. Boldog lehetsz végtelenül, de önmagaddal teljesen megelégedett soha.

CCCI. b. Nem annyira a sikereid gerjesztik boldogságodat, mint inkább a boldogságod kelti életre sikereidet.

CCCII. Egyáltalán nem várhatod el, hogy lelki síkon makkegészséges legyél (illetőleg, hogy a pszichikus jóllét állapotába kerülj), ha az egyéni önállóság (autonómia), a személyes kompetencia (érdekérvényesítési sikeresség, aktivitásbeli eredményesség) és a közösségi hovatartozás iránti szükségleteid nem nyertek megfelelő beteljesülést.

CCCIII. Önmagadat plenárisan nem igazán tudod szeretni, hisz jól tudod, hogy távolról sem vagy tökéletes (nem vagy hibátlan, sem kifogástalan, sem makulátlan).

CCCIV. Ha rádöbrentünk arra, hogy különbek (másfélék és eltérőek) vagyunk embertársainknál (vagyis az egyediség, az egyszerűség, az egyedüliség és a páratlanság jellemző ránk), azt is feltétlen meg kellene tanulnunk, hogy azok ugyanolyan mértékben különbek (másfélék és eltérőek) nálunk (vagyis az egyediség, az egyszerűség, az egyedüliség és a páratlanság jellemző rájuk).

CCCIV. Régen rossz, ha interperszonális kapcsolatainkban (is) a (meglehetősen rideg és embertelen) gazdasági-anyagi-növekedési-mennyiségi-fogyasztási logika uralkodik.

CCCVI. Ha kellemes élményeidet és örömeidet másoknak is elmeséled, ha másokkal is megosztod, nemcsak a pszichikus jólléted, energiatölteted és vitalitásod mértékét növeled, hanem az elkövetkezőkben esetleg bekövetkező negatív érzéseid potenciális károsító hatásait is csökkented.

CCCVII. a. Napjainkban már az olyan ember sem ritka, akit, ha szégyenletes dolgon érnek, mégsem szégyenkezik (sőt – horribile dictu – büszkélkedik, és szemérmetlen érzések uralkodnak lelkületében).

CCCVII. b. Manapság gyakorta olyan embert is találni, aki, ha másnak fájdalmat és szenvedést okoz, mégsem érzi bűnösnek magát (sőt a bűnbánat helyett – horribile dictu – a megátalkodottság lakja szívét, és kellemes érzések vesznek erőt rajta).

CCCVIII. A lélekkeserítő gyötrelmet és szenvedést épp úgy nem tudod mindig kijátszani, illetve távolról elkerülni (jöllehet ez erős explicit vágyad), mint ahogyan a boldogító örömet és élvezetet sem tudod örökké elérni, avagy elmélyülten megélni (jöllehet ez intenzív expressz késztetésed).

CCCIX. A koedukáció (lányok és fiúk együttes nevelése) semmi szín alatt nem ölthet uniszex (lányok és fiúk között különbséget nem tevő) jelleget.

CCCX. A durva erőszakos tetteket gyakorta gyengéd, erőtlen és visszahúzódo egyének követik el.

CCCXI. Ha folyamatosan növelni próbálsz affiliációs, empatizáló, facilitáló, involválódó, lereagáló, odaforduló, együtt érző, bátorító, bizalmat nyújtó, választ adó, meleg-elfogadó, szeretetet érzékeltető, mintát statuáló, megerősítő, figyelmet szentelő, biztonságot sugalló, védelmet szolgáltató és autonómiát biztosító szülői attitűdödet, akkor voltaképpen gyermeked mentális egészségét támogatod.

CCCXII. Sokan azért akarnak mindenáron boldogok lenni, mert úgy hiszik, hogy a boldogság lineáris (folytonosan előretörő), vektoriális (szüntelenül felfele ívelő), abszolút (tökéletesen bevégzett, feltétel nélkül létező, folyamatosan önmaga maradó, illetve végtelen), stabil (azonos szinten folyamatosan fennálló) és örök (az idők végezetéig tartó) állapot, továbbá, hogy azt nem kell kiérdemelni, bizonyos időperiódusok mentén nem kell újraéleszteni, és fenntartására nem kell örökön-örökké erőfeszítéseket tenni.

CCCXIII. a. Minél erősebb a múltad iránti negatív attitűdöd, annál nagyobb és hosszabban tartó lesz az általa kiváltott (szorongásos vagy depressziós) lelki fájdalmad, s annál nehezebben fogod megtalálni a mindennapi kihívásokkal való megküzdéshez szükséges pszichikus energiákat (implicite, annál nagyobb lesz egyes pszichés rendellenességek kialakulásának lehetősége).

CCCXIII. b. Minél erősebb a múltad iránti pozitív attitűdöd, annál nagyobb és hosszabban tartó lesz az általa kiváltott (örömökre és kellemes élményekre alapuló) lelki jólléted, és annál könnyebben megtalálod a mindennapi kihívásokkal való megküzdéshez szükséges pszichikus energiákat (implicite annál kisebb lesz egyes pszichés rendellenességek kialakulásának lehetősége).

CCCXIV. Kerestetik az az ember, akinek szívében kizárólag tiszta, tisztességes és nemes emberi érzések találtak otthonra, s akinek agyát kivétel nélkül hiteles, értékes és teremtképes eszmék lakják.

CCCXV. A negatív emóciók (általában a negatív pszichés állapotok) hiánya egyáltalán nem elég a lelki jóllét (nyilván sem a mentális, sem a kardiovaszkuláris egészség) megalapozásához, hisz ehhez mindenekelőtt pozitív, testi-lelki erőenergiákat gerjesztő emóciókra (kellemes érzésekre, boldogító érzelmekre, éltető élményekre) van nagy szükség.

CCCXVI. Ha iskoláinkban az emberi testről csak biológiaórán, s a lelki életről pedig kizárólag pszichológiaórán tanítunk, a tanulók elméjében, e szeparációból fakadóan, az emberi lény természetének tekintetében, egy újfajta ostobaságot keltünk életre.

CCCXVII. Ha nem érted, nem szeretheted, ha nem szereted, nem értheted.

CCCXVIII. a. Minél erősebben akarom, hogy másmilyen legyél (mint amilyen vagy), érzelmileg annál jobban távolodni fogok tőled.

CCCXVIII. b. Minél teljesebben elfogadlak (olyannak, amilyen vagy), érzelmileg annál erősebben fogok kötődni és ragaszkodni hozzád.

CCCXIX. Egyetlen egy negatív emóció kellemetlen hatását csak több pozitív emóció képes semlegesíteni, ellensúlyozni vagy kompenzálni. Ugyanis egy negatív emóció mindig több pszichikus energiát fogyaszt el, mint amennyi lelki erőt képes egy pozitív emóció létre hozni.

CCCXX. Tárd fel pontosan és tanuld meg gyermeked érdeklődési köreit, majd pedig mutass őszinte érdeklődést azok iránt.

CCCXXI. Manapság erényekkel kitűnni és jeleskedni jóval nehezebb, mint rossz szokásokkal, helytelen viselkedési formákkal, feslett erkölcsösséggel, szemfényvesztő hozzáállással, könnyelmű attitűdökkel, átverő habitusokkal, jellemtelen viszonyulásokkal, gátlástalan beállítódásokkal, megtévesztő stílussal, könnyelműséggel, modortalansággal, komolytalansággal, szabadszájúsággal vagy galádsággal.

CCCXXII. Lelki jóllétünk viszonylatában az életünkre törő stresszorok (vesztések, nehézségek, balesetek, sikertelenségek, problémák, változások, szabálysértések, fenyegetettségek stb.) elkerülése vagy azok számának csökkentése, semmivel sem kevésbé fontos, mint a zsír-, cukor- és alkoholfogyasztás mértékének korlátozása, a testi egészségünk megőrzésének céljával.

CCCXXIII. a. A legnehezebb akkor véghezvinni az elkezdett kínos, lehangoló, nyomasztó és unalmas aktivitást, ha közben annak több érdekfeszítő alternatívája is megjelent.

CCCXXIII. b. Minél alacsonyabbnak ítéled meg és érzed énhatékonyságod fokát, annál valószínűbb, hogy komoly erőfeszítést igénylő és bonyolult aktivitásodat (hamar, és az sem kizárt, hogy többször is) el fogod halasztani.

CCCXXIII. c. Minél távolabbi egy fontos aktivitásod elvégzésének határideje, annál valószínűbb, hogy azt el fogod halasztani.

CCCXXIV. a. A facebooknál hatásosabban talán semmilyen más eszköz nem képes meggátolni, hogy a barátok – a köztük levő fizikai/földrajzi távolságok ellenére – érzelmileg ne távolodjanak el egymástól.

CCCXXIV. b. Ha rossz érzések környékeznek – sebezhetőség, szomorúság, szorongás, hiányérzés, reménytelenség, unalom, balsejtelem, kiszolgáltatottság, kilátástalanság, fásultság, elégedetlenség, tehetetlenség, értéktelenség, önvád, belső békétlenség, nyomott közérzet stb. – azonnal lépj kapcsolatba facebook-barátaiddal.

CCCXXIV. c. A facebook nagyszerű lehetőséget nyújt arra, hogy – legalább pár pillanatra – elfelejtsd problémáidat, nehézségeidet, gondjaidat.

CCCXXIV. d. Ha erős stresszhatás gyötör, próbáld rögtön növelni az ismeret-ségi hálózatokban, mindenekelőtt a facebookon való részvételed mértékét.

CCCXXV. a. A (marok)telefonod révén ma az egész világot markodban tarthatod.

CCCXXV. b. Minél huzamosabb ideig vagy kapcsolatban a virtuális világgal, annál kevesebb időt szánsz valódi élményeket keltő interperszonális kapcsolataid építésére és fenntartására.

CCCXXV. c. Minden egyes facebookbeli megnyilatkozásod a „kapcsolatban levés” elemi vágyad következménye.

CCCXXV. d. Minél korszerűbb egy kommunikációs és információs eszköz, az annál nagyobb időrabló.

CCCXXV. e. Ma a telefont telefonnak nevezni teljesen anakronikus.

CCCXXV. f. Az internethez való hozzáférést egyetemes emberi szabadságjogként minél előbb hivatalosan is statuálni kellene.

CCCXXV. g. Minél többet vagy online a virtuális térben, annál többet vagy offline a valóságos élet vonatkozásában.

CCCXXVI. A családi nevelés negatívumai majd mindig erősebbek (és a személyiség kibontakozásának viszonylatában többet nyomnak a latban), mint az iskolai oktatás pozitívumai.

CCCXXVII. A társadalmi stressz vonatkozásában mindenekelőtt arról kell minél gyorsabban döntened, hogy a stresszhatás következtében létrejött belső feszültséget és készültséget, a kiváltódó emocionális reakciók (düh, félelem, nyugtalanság, harag, aggodás, szorongás stb.) lendületét, a szervezeted által gerjesztett sajátos erőképzletet, esetenként a lecsökkent, illetve megmaradt (testi és lelki) hatóforrásaidat vagy olykor a felgyülemlett többletenergiáidat a stresszforrástól való elmenekülésre, vagy az azzal való megküzdésre használd-e fel.

CCCXXVIII. Úgy tűnik, hogy az emberek nagytöbbségét nem igazán izgatja Hubert Reeves (kortárs kanadai ökológiai irányultságú asztrofizikus) ama érzéketlen megfontolása, miszerint az elkövetkező 100 000 év a Föld számára (és nyilván az emberiség sorsának, illetve ökológiai észhezterésének, fennmaradásának és folytatódó evolúciójának távlatában) – akár a további környezeti degradálódás és pusztulás, akár pedig az óhajtott restaurálódás és rehabilitáció szempontjából – kivételesen fontos, mondhatni kritikus időperiódus lesz.

CCCXXIX. Olykor a lelki kríziseknek is van kedvező kihatásuk, mert hiszen az elkeseredés, a feszültség, a válságos vagy fájdalmas állapotok esetenként olyan lappangó pszichikus energiákat szabadítanak fel az emberben, amelyek jobban, mint bármi más, képesek új megközelítési módok, újraértékelések, újradefiniálások és újratervezések megalapozására, továbbá érvényesebb célok, eredetibb projektek, esélyesebb irányvonalak, hitelesebb feladatok és programok, finomabb eszmék, elképzelések és felvetések kidolgozására, lelkesebb törekvések és szívósabb elkötelezettségek fenntartására. Ezek az energiák szokványos, jónak vagy normálisnak nevezett körülmények között, latens, amolyan szunnyadozó állapotukból a maguk teljességében gyakorta nem öltenek testet.

CCCXXX. Míg Platón úgy vélte, hogy az írás tönkre fogja tenni a memóriát, addig ma egyesek azt hiszik, hogy a digitális (információs) eszközök el fogják sorvasztani a gondolkodást.

CCCXXXI. a. Minél régebbi adott emlékképünk, az annál jobban összegabalyodik pillanatnyi képzelgéseinkkel.

CCCXXXI. b. Minél erősebb az egocentrizmusunk, annál sokrétűbben alakulnak át emlékképeink.

CCCXXXII. Roppant szerencsés vagy, ha múltad ugyanabba a fejlődési irányba taszít, amelyikbe jövőd is erőteljesen húz.

CCCXXXIII. Napjainkban a gyermekkor (sajnos) a természettől való érzelmi eltávolodás időszakosa (is).

CCCXXXIV. Az ostobaság esetenként azért oly annyira szívós és tartós, mert mindig gyermeteg illúziókkal élteti magát, mert folyamatosan hamis ábrándokkal erősíti belső szerkezetét, és mert az önámítás-függőségével mintegy őrzi szubsztanciáját.

CCCXXXV. Bármennyire értelmes vagy, a kedveskedő jóslatok, az udvarias útmutató tippek, a jóságos és felajánló indítványok, valamint az előzékenyen mintát nyújtó és reklámozó sugallatok csapdájába majd mindig beleesel.

CCCXXXVI. a. Kiválónak ma kizárólag azt az iskolát (pedagógust) lehet tekinteni, amely képes elérni, hogy minden tanuló gyermek – nemétől, életkorától, eredetétől, családi háttérétől, megélt tapasztalataitól, adottságaitól, egészségi állapotától, kognitív lehetőségeitől stb. függetlenül – megszerthesse a tanulás élvezetét, megélhesse a megértés boldogságát, megtapasztalhassa a gondolkodás és a felfedezés örömét.

CCCXXXVI. b. Az általános (normativitást, konformitást, uniformitást és szelektivitást preferáló) iskolai oktatás ma sem tudja kellő mértékben figyelembe venni Ken Robinson három alapvető – minden demokratikus oktatásnak szilárd pszichológiai alaptámpontokat nyújtó – tételét, nevezetesen, hogy:

- minden gyermek egyedi;
- minden gyermek kíváncsi;
- minden gyermek kreatív.

CCCXXXVI. c. Az iskoláinkban a sok tudományos információ mellett vagy azzal párhuzamosan a diákokat még ma sem segítik eléggé hathatósan abban,

hogy önmagukra vonatkozóan is fontos dolgokat sajátíthassanak el, például, hogy a Jacques Salomé által megállapított négy központi jelentőségű, az életgyakorlásban horgonytényezőt képező attitűdöt is megtanulhassák:

- önmaguk jóérzésű szeretetét;
- az önmaguk iránti tiszteletet;
- a felelősségteljessé válásuk módjait;
- az önmagukhoz való hűséget.

CCCXXXVII. a. Nincsen (talán) rosszabb érzés, mint az önmagunktól való elidegenedés.

CCCXXXVII. b. Nincs (talán) annál elviselhetetlenebb érzés, mint amikor saját gondolatvilágunkban tévedünk el.

CCCXXXVIII. Olykor még a boldogság nyomon követésének útján sem árt pihenőt tartani, néha-néha megtorpanva nagyobb lélegzetet venni és lazítani, az élvezetes út közbeni pillanatokon elmélkedni, ugyanis a korlátozott erőforrásokat és energiákat e téren is gazdaságos, úgymond fenntartható módon kell felhasználni.

CCCXXXIX. A pozitív élmények kezdetben épp úgy megzavarnak-felkavarnak, mint a negatívak, de az elkövetkezőkben a pszichikus energiákat nem elszívják, hanem gerjesztik, a lelki egyensúlyt nem felborítják, hanem erősítik.

CCCXL. a. Stresszhatás vagy más lelki problémák esetén hathatósan mindezekelőtt nem a legerősebb vagy a legtehetősebb tud rajtad segíteni, hanem az, akihez érzelmileg szorosán kötődsz.

CCCXL. b. Lelki rendellenességeid vonatkozásában a pszichológus majd mindig több tetszetős magyarázatot tud nyújtani, mint amennyi hatásos megoldást.

CCCXLI. Valódi és tartós barátságrol csakis akkor beszélhetünk, amikor a kölcsönös altruizmus legfőképp érzelmekre vonatkozik.



CCCXLII. Optimistaként egyfelől kevesebbet szorongsz (ami perspektivikusan nagyon előnyös a mentális jóllétet tekintetében), másfelől azonban egyes (betegségekre, balesetekre, konfliktusokra stb. vonatkozó) kockázati tényezőket aláértékelisz (ami meglehetősen hátrányos testi egészséged távlatában).

CCCXLIII. Az emberi kapcsolatok terén megnyilvánuló szegénység gyakorta károsabb pszichológiai következményeket von maga után, mint a hátrányos anyagi helyzet.

CCCXLIV. Az aggodalomérzésre (bizonytalanságra, nyugtalanságra, féltésre, rossz kilátásra és mindenfajta negatív, kellemetlen kisugárzású gondolatokra) okot adó tényezőkkel, továbbá a kedvezőtlen előjelű eseményekkel és reménytelen perspektívákkal kecsegtető helyzetekkel (betegséggel, munkahely elvesztésével, szegénységgel, természeti katasztrófákkal, balesetekkel, háborúkkal stb.) szemben az egyének nagyon széles amplitúdójú mértékskálán szétterülő érzékenységgel reagálnak. Egyesek ellenállóbbak, jobban felkészültek az aggodalommal való együttélésre (s ekképp ez lelki energiájukat erőteljesen nem debilizálja, személyiségük adaptív lehetőségeit csak kis mértékben csökkenti), mások kevésbé képesek elviselni, és nehezebben tudják kezelni eme érzésüket (ezért tevékenységük és viselkedésük számottevően akadályozottá válik). Biztos azonban, hogy aggodalommentes élet manapság nem képzelhető el.

CCCXLV. a. A szokványos, szokásos, mindennapi, és hagyományos, valamint a kedvező, optimális, konvencionális és kényelmes élethelyzet csökkenti kreativitásodat.

CCCXLV. b. Külföldön gondolkodásod mindig elevenebb és gyorsabb, kreativitásod mindig erőteljesebb.

CCCXLVI. a. Ha jót teszel valakinek, nem érezheted rosszul magad.

CCCXLVI. b. Jó emberként is könnyen dönthetsz rosszul.

CCCXLVI. c. Nincs kizárva, hogy lelke mélyén még a legelvetemültebb gonosztevő is jó ember szeretne lenni.

CCCXLVI. d. Míg a rossz embernek igen nagy erőfeszítésébe kerül, hogy ne tegyen rosszat, addig a jó embernek a jó tevés rendszerint nem jelent nagy terhet.

CCCXLVII. a. Minél gyengébb a pénzügyi helyzeted, magányossági érzésed annál erősebb.

CCCXLVII. b. Ha soha nem érezted magányosnak magad, gazdasági szempontból mindig jól álltál.

CCCXLVII. c. Ha olykor egyedül maradsz, és mégsem érzed magányosnak magadat, akkor vélhetően nem vagy szociálisan hátrányos helyzetű.

CCCXLVIII. Ha sorozatosan negatív megítélések érnek, szociálisan előbb-utóbb szorongani fogsz.

CCCXLIX. A régebben megtörtént, és téged közvetlenül érintő eseményekre, illetve a személyes múltad történéseire vonatkozó fejtegetések, találgatások, megítélések vagy értelmezések kétségkívül igen fontosak, de a leglényegesebb mégis a jelened, hisz a jövőd építéséhez szükséges döntéseidet, számításaidat, reményeidet, valamint sorsdöntő projektjeidet vagy akcióterveidet kizárólag a most pillanataiban tudod kigondolni és véghezvinni.

CCCL. Soha ne merülj oly annyira mélységesen mélyre önmagad sajátos világába, hogy megszakadjon kapcsolatod a környező világgal.