

A gazdasági válság hatásait lassan mindenki a saját bőrén is megtapasztalja. Ismerősök, barátok kerülnek utcára, emelkednek a törlesztőrészek. Még azokban a szalonokban is tapasztalható forgalomvisszaesés, ahol a vevőkör eddig stabilnak mondható volt. Általánosan tapasztalható tény, hogy az emberek feszültebbek, nehezen kezelik a külső nyomást. Emiatt gyakoribbak a konfliktusok, kevesebb a türelem, az elfogadási készség.

Mostanában gyakran jut eszembe az idézet:

*„Akiben nincs alázat, az sietteti a sorsot. Ez lehetetlenség.”
Ji-King*

Ne vetíts! A kölcsönös tisztelet előnyei

Miatta van!

A helyzet, amiben vagyunk, nem csak az emberek iránti türelemre és elfogadásra int, hanem arra is, hogy legyen erőnk átértékelni, kivárni, új utakat keresni a harmonikus állapot elérése, fenntartása érdekében. Persze az első reakciónk az, hogy félelmeinket, a stresszt, a kudarcélmény okát másban keressük. Külső okokat, embereket hibáztatunk azért, mert valami nem sikerült, mert kihasználtak, megbántottak, lenéztek, akadályoztak minket valamiben. Az első reakciónk megvédeni magunkat a saját gyengeségünkkel, erőtlenségünkkel, felkészületlenségünkkel való szembenézéstől úgy, hogy az akadályt másban keressük, a kudarc okát másra fogjuk, gyengeségünket agresszióval erősítjük meg. Ez a módszer elterel attól, hogy szembenézzünk helyzetünkkel, ugyanakkor önkéntelen reakció arra, hogy ne csorbuljon saját önértékelésünk. A pszichológia ezt a folyamatot projekciónak, kivetítésnek nevezi, és a személyiség elhárító mechanizmusainak egyikét látja benne. Mit is jelentenek ezek a fogalmak a gyakorlatban?

Csak projekció

Amikor valamilyen támadást vagy fenyegetettség érzést élünk át, ami szorongást okoz, annak érdekében, hogy megőrizzük az eddig jól bevált énképünket (ne sérüljünk), frusztrációnkat, agresszióinkat a másik emberre vetítjük ki.

Naponta találkozunk olyan jelenetekkel, amikor a fáradtságtól elcsigázott, stresszel teli emberek egymás felmenőit szidják egy közlekedési szituációban, amikor a feszült vendég a fodrász képességeit és jóindulatát kérdőjelezi meg emelt hangon, amikor a kolléga, akinek nem megy az üzlet, valami apró dologba beleköt, és parázs vita lesz belőle. Ugyanez a jelenség van a háttérben, ha a szülők hazatérve az egész napos feszített munkából kiabálnak a gyerekekkel, vagy egymással, mert nincs kész a vacsora, vagy az ügyeletes nem vitte le a szemetet.

Látszólag apróságokon is kirobbanhatnak a fel nem dolgozott belső feszültségek, melyek háttérben önértékelést fenyegető szorongás áll.

Könnyű, de veszélyes

Ez az én-védő mechanizmus hosszú távon veszélyes. Hatására eltorzul a realitásérzék, hamis képet kapunk magunkról, valós helyzetünkről és lehetőségeinkről. Ez a viselkedés ugyanis nem tereli helyes mederbe az agressziót, a stressz levezetése helyett újabbakat generál, növekszik a szorongás és a félelem, ami pszichés zavarhoz vezethet.

Az egyik megoldás az, hogy ezekben a helyzetekben nem az első védekező reakciónkra hallgatunk, hanem megállunk egy pillanatra és magunkba nézünk. Mi a tényleges problémám? Valóban a gyerekekkel, kollégámmal, párommal van bajom? Ha a hiba a mi készülékünkben van, nyugodtan kérhetünk időt. Bocs! Szükségem van két percre, hogy összeszedjem magam... Vagy: Ne haragudj, nem veled van bajom, csak kimerült vagyok... Megbántottalak? Igyunk egy teát, közben lenyugszom. Félek, mert ma is elküldtek öt embert a vállalattól...

Ezeknek a mondatoknak varázshatalma van. Miért? Mert arról árulkodik, hogy igazságosak, türelmesek, és toleránsak vagyunk. Készek arra, hogy beismerjük a tévedésünket, hogy felvállaljuk saját felelősségünket a konfliktusban. Mégis nagyon nehéz megtenni, mégpedig azért, mert a türelem és a tolerancia pozitív viszonyulás az élethez. Nagy szavaknak tűnhetnek, amiket leírtam, de nézzünk kicsit mögé!

A türelemben rejlődő erő

A türelem gyakorlásával – írja a dalai láma, Tendzin Gjaco – nem pusztán a helyes, objektív megismerés birtokába jut az ember, hanem jó közérzetet is teremt magának. Ez a mindennapi életben nélkülözhetetlen. A türelem gyakorlásával válik lehetségessé a lelki nyugalom fenntartása, és a türelem gyakorlása teremt meg azokat a körülményeket is, amelyek között örömteli életet tudunk élni.

Sokan félreértelmezik a türelmet. Közömbösséget, tétlenséget, gyávaságot, gyengeséget látnak benne, holott ez az érzés a tisztelet kifejezője önmagunk és mások iránt. Olyan pozitív életfelfogás, amelyben elfogadjuk a különbségeket, tiszteletben tartjuk mások szabadságát, különbözőségét, azt, hogy bizonyos dolgokhoz, helyzetekhez másképp viszonyulunk. Benne rejlik az egymáshoz való közeledés képessége, a valósággal való szembenézés képessége, a megfontoltság, a megbeszélésre való hajlandóság, azaz a nyitottság.

Kezdd önmagaddal!

A tolerancia persze nem csak másokkal szemben gyakorolható, hanem magunkkal szemben is. Be kell látnunk, ha fáradtak vagyunk, ha kudarcot éltünk meg, ha rosszul megy az üzlet, mert nem reagáltunk időben egy helyzetre. Ilyenkor jó megadni azt, ami a Királynak jár. Egy pár óra lazítást, egy könnyű sétát, egy csokor tavaszi virágot, egy masszázst. Valami olyat, ami feltölt, regenerál. Ha nagyobb élethelyzetben ér a veszteség, az idő sok sebet begyógyít. Ez nem azt jelenti, hogy tétlenül és erőtlenül várakozunk, hanem azt, hogy nyugodtan, de nyitott szemmel figyelünk a lehetőségekre, tudatosan összébb húzzuk a nadrágot. Átmenetileg lemondunk néhány felesleges kiadásról, azzal a tudattal, hogy megfontoltan megőrizzük a stabilitásunkat, és kivárjuk azt az időt, ami a mi sikereinknek kedvez.

Megnyugtató eredmény

Önmagunkhoz való lojalitásunk többnyire a környezetünkhöz való lojalitást is eredményezi, így kevesebb konfliktusunk, feszültség-pontunk lesz. Az így nyert idő lehetőséget ad arra, hogy egyensúlyt keressünk az újítás és állandóság, az egyéni lehetőségek és a jelenlegi helyzet kihívásai között. Persze a türelem határai soha nem véglegesek, minden élethelyzet, szituáció más-más viszonyulást eredményez. Gyakran befolyásolja alakulását a gondolkodásunkban végbemenő változás, a belső értékeinkhez való viszonyulásunk átértékelődése, a külső közegünkhöz való viszonyunk, amiben élünk és dolgozunk. Ezért nem mernék olyan kijelentést tenni, hogy mi az ideális állapot a tolerancia- és türelemszint meghatározásánál. Az biztos, hogy sokféleségünk, szabad gondolataink értéket képviselnek, és az elfogadás az alapja saját magunk és mások megértésének, az élethez való pozitív viszonyulásunk megőrzésének.