

VÉGRE LEHET KUCKÓZNI!



Korán sötétedik, odakinn köd, szürkesség és csontig hatoló hideg van, fúj a szél. Ilyenkor egy meleg szoba csendes sarkába vágyunk, plédbe burkolózva, forró csokit kortyolgatva egy jó könyvet olvasni, filmet nézni, beszélgetni. Ezekre a tevékenységekre nemcsak nosztalgizáló gyermek éünknek van szüksége, hanem idegrendszerünknek is.

JÓNAP RITA ÍRÁSA

Azoknak a generációknak, amelyek a Gőgös Gúnár Gedeonból tanultak olvasni, a kuckózás örökre bevésszük. Gondoljunk csak a kesztyűmesére, amelyikben a pocok, a cinke, a béka, a szarvasbogár és az öreg, rövidlátó hangya beköltözött az erdőben elvesztett, hatalmas, szőrmével bélelt bőrkesztyűbe. „Ha beköltöztek, be is rendezkedtek,” ki-ki méretétől függően egy-egy ujjba. Dolgoztak, főztek, muzsikáltak, majd a „kesztyű tágas tenyerében klubnapot tartottak”. Vagy ott van jó Mész Áron, a nagy barna mackó, aki a tél közeledtével erős, meleg kuckót épített, és beengedte a borzot, az őzikét, a nyuszt, a kabócát, mindenkit, aki csak fázott. Ám amikor a farkas kopogtatott, őt elzavarta, mert a kuckót a kisállatoknak építette, hogy megvédjék őket. Ez a biztonságos, meghitt, szívet melengető hangulat az, amit felnőttként is igyekszünk saját otthonunkban megteremteni. Különösen télen.

Minden befelé terel

Falucskai Henriett klinikai szakpszichológus rámutat, hogy az egész kuckózás a gyerekkorunkhoz kötődik, valamiképp

oda szeretnénk visszajutni, azt az érzést keressük, amit gyerekként megéltünk anyukánk ölében, vagy ha eggyel még visszább megyünk, az anyaméhben. A kicsiknél ez egyrészt az önerősítéstről szól: „hatékony vagyok, van hatásom a környezetemre”; és az elkülönülésről, vagyis hogy megélem, hogy „én különálló lény vagyok”, de biztonságos környezetet hozok létre, megteremtem magamnak azt, amit az anyukámtól kaptam. A kuckó ugyanaz a szimbólum, mint a barlang, jelképezheti az anyaméh vagy anyaölet, ami védelmet nyújt. A kuckózás iránti vágy összefügg az időjárással is, a természet ritmusa hat ránk. Nyáron hívogatóbbak a kinti tevékenységek, a nagy társaság, a pörgés. Ősszel fokozatosan beljebb húzódnak, a kintről átterelődik a figyelem a bentre. Ahogy a természet is elcsendesedik, lelassul, hidegebb lesz, korábban sötétedik, minden befelé terel minket, és ez segít abban, hogy meghalljuk a belső hangunkat. A szakértő szerint remek alkalom ez arra, hogy mérleget vonjunk, önmagunkra figyeljünk. Ahogy az őszt a szüret, a betakarítás időszaka, úgy a tél az összegzésé; lelkiileg is arra kényszerülünk, hogy mérleget vonjunk, mit nyertünk, mit veszítettünk, mit csináltunk jól, mit kellett volna másképp. Így tudunk felkészülni a tavaszra.

Feladatszonglőrök

Az örömteli események, jó hírek feldolgozása is időbe telik, és az idegrendszert ugyanúgy megterheli, mint a kihívásoknak, elvárásoknak való megfelelés, de boldogságot hoz, és kellemes érzéssel tölti el az embert. Az ártó, káros stressz azonban komoly nehézségeket okoz, mert nem könnyű vele megbirkózni, felemészt az energiánkat, ingerlékenyvé, kórosan fáradttá válunk. Ahhoz, hogy testi és lelki egészségünket ne kezdje ki a ránk nehezedő nyomás, meg kell találnunk a gőz kiengedésének személyre szabott, hatékony módját. Ha az energiaktáraink kiürülnek, a lehangoltság, erőtlenség, dekoncentráltóság állandósul. Ez kimondottan civilizációs, modern probléma, régen az élet sokkal jobban igazodott az év ciklikusságához, a munkásabb és pihentetőbb napok kiszámítható ütemben váltották egymást. Manapság azonban akár az év összes napján csinálhatjuk ugyanazt, egyedül,

egy íróasztalnál ülve, a napi munkaórák száma növekszik, és hétfvégén sincs kapcsolódás, így egyszerűen nem marad idő tölteni. Ráadásul többen nem is tudják, hogyan kellene, annyira megszokták, hogy mindig hatékonyak, eredményesnek kell lenniük, ezért igyekeznek folyton egyszerre több dolgot csinálni.

Az agykutatók már évekkkel ezelőtt bebizonyították, hogy valódi, egyidejű és egyenértékű figyelemmegosztás nem létezik; amikor azt hisszük, hogy egyszerre két dologra koncentrálunk, akkor valójában csak nagyon gyorsan váltogatjuk a feladatokat. Ez a folyamatos kapcsolgatás azonban nem annyira hatékony. Earl K. Miller, az MIT (Massachusettsi Technológiai Intézet, a világ egyik legjobb egyeteme – a szerk.) agykutatója és csapata kimutatta, hogy a multitasking hatására az agy többet termel a hidrokortizon nevű stresszhormonból és a gyors reakciókért felelős adrenalinból, a fokozott hormontermelés pedig elhomályosíthatja az agyat. Ráadásul az agy ilyenkor dopamint termel, vagyis megjutalmazza önmagát, ami függőséghez vezethet. Így aki folyamatosan több tevékenységet végez egyszerre, idővel nehezen tud egy-egy dologban elmélyülni, hiszen vágyik a multitasking által kicsiholt agybéli jutalomra. A multitasking egyfajta csapda, mert az ember pszichésen azt éli meg, hogy lenyűgözően hatékony, ettől elégedett lesz, és a pozitív élmények hatására nem veszi észre, hogy sokkal jobban kimerült, az elvégzett tevékenységek nem sikerültek tökéletesen, és az élmény kevésbé volt örömteli.

Merengünk el

„Idegrendszeri szinten is meg kell tanulnunk pihenni, hagynunk kell, hogy néha ne érjenek minket ingerek – magyarázza Falucskai Henriett. – Szeretünk filmet nézni vagy nagy társaságban beszélgetni, de hatalmas szűkségünk van arra az időre, amikor tényleg nem csinálunk semmit, csak merengünk, ez az a tevékenység, ami leginkább pihenteti az idegrendszert. Amikor nem terheljük magunkat új ingerekkel, hanem kellemes környezetben kikapcsolunk. Nagyon sokan elfelejtették, hogyan kell ezt csinálni, ráadásul, ha mégis éppen ezt éljük, akkor lelkiismeret-furdalá-

sunk van. Hatékonyak akarunk lenni; teregetés közben el kell intézni egy telefon, főzés közben meg kell hallgatni a gyereket, ahogy felmondja a verset, villamosozás közben válaszolni kell az e-mailekre, mert különben úgy érezzük, lusták vagyunk. Néha engedjük meg magunknak a semmittevést, a bambulást, keressük az elmerengést segítő tevékenységeket. Ezt nemcsak a fotelben lehet megtenni, hanem olyan monoton munkák közben is, mint a lekvárkevergetés, a kézzel való mosogatás, vagy akár amikor tömegközlekedünk. Villamoson, vonaton ülve sem kell mindig olvasni, híreket böngészni, béméskodjunk csak egyszerűen kedvünkre.”

„Idegrendszeri szinten is meg kell tanulnunk pihenni, hagynunk kell, hogy néha ne érjenek minket ingerek.”

Húzzuk be a féket

Az életstílust nemcsak a sok feladat és az eredményesség iránti vágy pörgeti, hanem a megváltozott szórakozási rutin is. Az internetnek, az okostelefonoknak és táblagépeknek köszönhetően a hírek, az új információk, a barátokkal való kommunikálás lehetősége, az instant izgalom folyamatosan kéznél van. Mára kialakult a kényszer, hogy nem szeretnénk lemaradni semmiről, és ehhez mindent és mindenkit követni kell. Mivel több időt töltünk munkával, és kevesebb jut önmagunkra, abba a pár szűk órába szeretnénk beleprésselni az összes szórakozást. Ezért egyszerre tévézünk és internetezünk, olvasunk és zenét hallgatunk, beszélgetünk és híradót nézünk. Azt akarjuk, hogy a kapcsolódás is hatékony legyen, de ennek az a vége, hogy egyik foglalatosság sem lesz igazán pihentető, és nem szabadít fel energiákat.

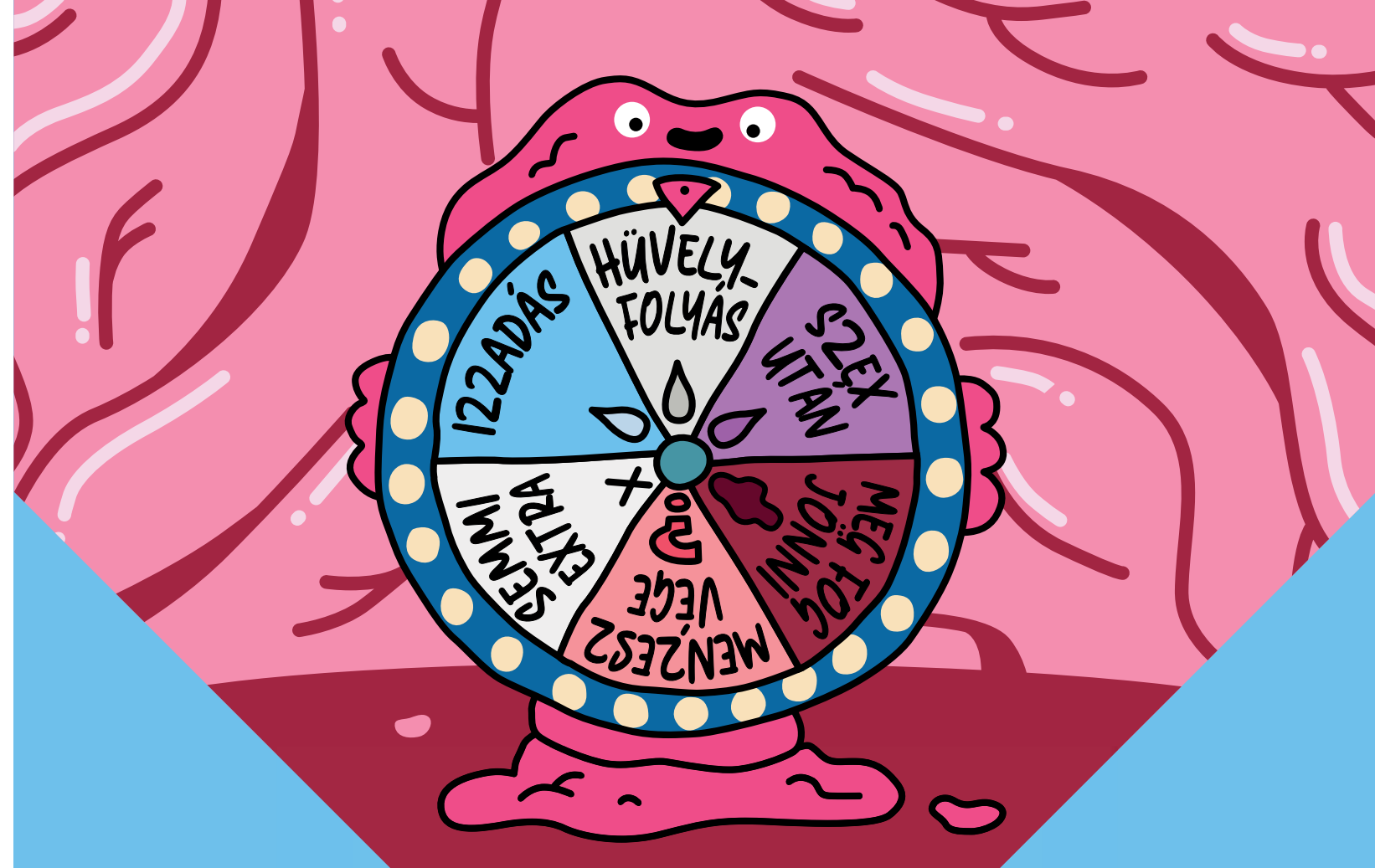
A pszichológus szerint a folyamatos készenléttel és tevékenységkényszerrel a legnagyobb probléma az, hogy teljes mértékben kizárja a flow-élményt, amikor az ember tökéletesen elmerül abban, amit éppen csinál, minden porcikájával részt vesz benne, átadja magát a folyamatnak, közben pedig energiával töltődik fel, örömet leli benne. Ez megtörténhet egy jó regény olvasásakor, ami-

kor felpillantva hirtelen azt sem tudjuk, hol vagyunk; de lehet egy bonyolult fejlődésben való elmerülés is; ezért élvezzük a ráérős tortasütést, vagy a barkácsolást, kötést. A flow-élményhez arra van szükség, hogy valamiben teljesen elmélyedjünk, így válhatunk eggyé a tevékenységgel, amiért akár kitörésszerű örömlény lehet a jutalmunk. A folyamatos multitaskinggal kizárjuk az életünkben az igazi kikapcsolódás lehetőségét, hiszen az önmagukban is örömtől szerző cselekvések idején is zenét hallgatunk, rápillantunk a telefonra, válszólunk a befutó üzenetekre.

Kint is vagyok, bent is vagyok

Ahhoz azonban, hogy az otthoni elmélyülős tevékenység igazán jólesse, meg kell hogy előzze egy hatékony fázis. Mint ahogy az étel is akkor a legfinomabb, ha előtte volt időnk megéhezni, például kirándultunk egy nagyot, úgy a kuckózás is édesebb, ha előtte valamit elvégeztünk.

„A kuckózás töltődés, de jól tudjuk, hogy a telefon is tönkremegy, ha folyamatosan töltőn van! – figyelmeztet Falucskai Henriett. – Kell az egyensúly, a váltakozás, így leszünk képesek értékelni a kinti és benti tevékenységeket egyaránt. Ha megszakítás nélkül sorozatokat nézünk, vagy egész hétfvégén jóformán ki sem kelünk az ágyból, akkor azt nem értékeljük, mert haszontalannak érezzük magunkat. A természet hideg időben is gyönyörű tud lenni, a téli depresszió ellen nagyon jól hat, ha új dolgokat próbálunk ki, legyen az sport vagy kreatív hobbi. A járvány miatti veszélyhelyzet és az ezzel együtt járó korlátozások mindenkire másképp hatottak. Van, aki a hosszú bezártság, a tartós otthonlét után emberek közé kívánczik, sok és erős ingerre vágyik, mások viszont nehezen nyitnak, nem szívesen hagyják el az otthonukat. A szerencsések felismerik, hogyan lehet ezt jól csinálni, a home office mellett rászoktak a rendszeres sétára, túrázásra, kitalálták, miként vehetnék rá magukat arra, hogy többet mozduljanak ki. Ha azt tapasztaljuk a környezetünkben, hogy valaki túlságosan ritkán hagyja el a biztonságosnak vélt »barlangját«, segíthet, ha megértjük vele, hogy ez már nem kuckózás, és megpróbáljuk rávenni olyan közös tevékenységre, ami számára is vonzó.”



VÉKONY



SZUPER NEDVSZÍVÓ

LÉGY MAGABIZTOS MINDEN HELYZETBEN VÉKONY ÉS SZUPER NEDVSZÍVÓ TISZTASÁGI BETÉTEINKKEL!