

HIÁNYZOM MAGAMNAK

Talán meglepő, amit mondok, de környezetemben az elfoglalt, állandó rohanásban élő családanyak nem villanó szemű, udvarias férfiakra, tengerparti luxusnyaralásról és kilencven-hatvan-kilencvenes bombaalakról álmodoznak, hanem néhány óra, esetleg pár nap egyedüllétről. Mivel azonban már maga a gondolat is úri huncutságnak, szégyellnivaló önzőségnek tűnik, inkább hallgatnak.

Az egyedüllét nem egyenlő a magánnyal: míg az utóbbi egyértelműen negatív jelentéssel bír, a társas támasz hiányára utal, addig az egyedüllét szólhat a feltöltődésről is, amelyre mindenkinek szüksége van. Jobb, ha nem várjuk meg azt, amikor a megcsörrenő telefonra, egy buliba szóló meghívásra, vagy az „Anya, gyere!” kérésre összerándul az arcunk, amikor a szereteteinkkel sincs már kedvünk beszélgetni. A mai világban sokkal több inger ér minket a hétköznapokban, ezért muszáj néha kicsit magunkban lenni, hogy rálássunk az életünkre, problémáinkra, felismerhessük a saját vágyainkat, megéljük örömeinket.

EGYENSÚLYBAN

A nők esetében az álmodozás gyakran lelkiismeret-furdalással párosul, amiért nem romantikus pótnászútra vagy családi nyaralásra vágnak, hanem csak arra, hogy pár óráig ne szőjön hozzájuk senki. A bűntudat mellett pedig azon is elkezdnek gondolkodni, hogy vajon miért kerülnek a társaságot. Falucska-Juhász Henriett klinikai szakpszichológus szerint ettől nem kell megijedni; alapvetően személyiségfüggő, hogy ki mennyi időt szeret, vagy bír elviselni egyedül, a korral az igények mégis sokat változnak.

– Van, akinek több külső, és van, akinek több belső ingerre van szüksége ahhoz, hogy jól érezze magát, de az aktuális körülményeken is múlik, hogy mire vágyunk; számít, hogy az elmúlt időszakban mennyi inger, feszültség, stressz ért bennünket. A kulturális környezetnek és a családi neveltetésnek szintén komoly szerepe van. A nagyvárosiak vágnak a falu nyugalma, de pár nap után unalmasnak, ingerszegénynek érezhetik. A helyzet pont fordítva igaz a hegyekben, apróbb falvakban élőkre, akik a városba érve azt érzik, minden hangoz, gyors és pörgős, ez pedig túlságosan nagy stressz. Ha azt szoktuk és szerettük meg, hogy állandó mozgás, társaság vesz bennünket körül, akkor kevesebb időt vágyunk magunkban eltölteni és fordítva. A személyiség érettségét is mutatja, hogy mennyire tudja valaki elviselni, ha egyedül van. A fiata-

lok inkább a külső ingerekre vannak ráutalva, arra vágnak, de ahogy korosodunk, egyre jobban értékeljük az egyedüllét pillanatait, hajlamosabbak vagyunk a magányos tevékenységeknek örülni. A legfontosabb mégis az, hogy megtaláljuk az egyensúlyt, mert az ember alapvetően társas lény, törekedni kell arra, hogy megfelelő legyen a másokkal és a magunkban eltöltött idő mennyisége és minősége is.

NEM ÖNZÉS, SZÜKSÉGLET

Amikor sok a munka és a család körüli teendő, akkor a leg-egyszerűbb a saját igényeket hátrébb sorolni. Így azonban csökkenhet az energiánk, már nem vagyunk olyan hatékonyak a munkahelyen, és nem leljük örömeinket a családi együttlételekben. Érezni, hogy túlterhelődünk: ingerlékenyebbé, érzékenyekké, idegesebbé válunk, könnyebben „felhúzzuk” magunkat. Erre az idegrendszeri telítettségre úgy kell gondolni, mint egy teli pohárra, amelynél minden csepp az utolsó cseppnek érződik, ezért jobb időben kialakítani azt a rutint, amelynek segítségével képesek vagyunk kiszakadni az ördögi körből. A szakértő arra figyelmeztet, hogy vegyük észre a jeleket, mielőtt túlterhelődik, kifárad az idegrendszerünk, mert ha ilyenkor nem engedünk ki egy kicsit, akkor csak fokozzuk a stresszt, végül nem pusztán magunknak okozunk nehéz pillanatot, hanem a környezetünknek is. Lehet, hogy

az is segít, ha nem a gyerekkel együtt teregetünk ki, vagy vacsorakészítés közben nem trécselünk, hazafelé a buszmegállóból nem hívjuk fel a barátot. Ilyenkor muszáj egy kicsit elzárkózni, kizárni a külső ingereket. Ez nem önzés, hanem szükséglet. Az iskolában, óvodában rengeteg ingert begyűjtő gyerekek hazatérve ösztönösen egy csendesebb zugot, nyugodtabb tevékenységet keresnek, mielőtt bekapcsolódnak a családi életbe. Akik gyalog járnak haza, legalább útközben végig tudják gondolni a napjukat, így a többiekre nyitottan érnek haza.

FOTÓ: EUROPRESS

EGYEDÜL – TÖBBFÉLEKÉPPEN

Falucska-Juhász Henriett szerint az egyedüllétnek különböző szintjei vannak, amelyek közül mindegyiknek megvan a maga ideje és előnye:

1 A figyelem elterelése

Amikor tartósan túl sok inger veszi körbe minket, akkor érdemes kiválasztani egy olyan tevékenységet, amelyet a magunk kedvére teszünk; könyvet vagy magazint olvasunk, internetezünk, tévézünk, valamit egyedül csinálunk. Lekötjük a figyelmünket, kizökkenünk a hétköznapokból. Az idegrendszer nem feltétlenül pihenteti ez a fajta kikapcsolódás, mert lehet, hogy egy izgalmas film vagy egy érdekes könyv új ingereket ad, de ilyenkor a mindennapi problémákat, stresszfaktorokat egy időre biztosan sikerül kiiktatni.

2 A figyelem elengedése

Rendkívül jó hatással van az idegrendszerre és a lelkünkre, amikor a figyelmünket magunk felé fordítjuk, de nem tudatosan, hanem a gondolatainkat egyszerűen elengedve. Ez leginkább olyan cselekvések során következik be, amelyek nem kötnek le minket teljesen, ilyen lehet a főzés, takarítás, futás, vasalás, gyaloglás. Ilyenkor gyakoriak az aha-élmények, a szabadjára engedett gondolatok egymást követik, hirtelen rádöbbenünk összefüggésekre, megoldást találunk a problémákra, eszünkbe jut, hogy hová raktuk a turmixgép számláját, és mit akartunk elmesélni a kollégáknak. Ha túl sok inger ér bennünket, akkor egy idő után ez magától is beindul, a szervezet egyszerűen kikapcsol. Ezért eshet meg, hogy egy rendkívül érdekes előadás vagy könyvolvasás közben is elkalandoznak a gondolatok.

3 Önmagunk felé fordulás

Ez az élményfeldolgozás, rendszerezés, az aktív stresszcsökkentés időszaka, ami kiemelkedő jelentőségű önismereti szempontból. Elárasztanak minket az ingerek és az elvárások, de néha muszáj megállni kicsit és végiggondolni, hogy ez jó-e így, min szeretnénk, vagy kellene változtatni, tényleg ezt gondolom, erre vágyom, jó irányba haladok-e. Személyiségfüggő, hogy ezeket a kérdéseket, krízishelyzeteket mennyire osztjuk meg mással, de a vége úgyis az, hogy magunkkal kell dűlőre jutnunk, meghozni a döntést, kijelölni az irányt. Nagyon fontos a társas támasz, segít több nézőpontot megismerni, de ezt akkor is követnie kell egy önmagunk felé fordulásnak. Ha a saját érzéseimet, jelzéseimet megtanulom értelmezni, akkor jobban megismerem, elfogadom magam, nő az önismeret és az önszeretet. Csak akkor hiszem el, hogy szerethető vagyok, ha szeretem magam, csak akkor hiszem el, hogy jó társaság vagyok, ha tudom a magam társaságát élvezni. Az autogén tréning, a meditáció, és a relaxáció mind segítik a belső rendszerezést.

Jónap Rita



nők lapja

FŐNYEREMÉNY:
2 x 100 EZER FT-OS
C&A AJÁNDÉK-
KÁRTYA

ÚJULJON MEG VELÜNK NYÁRRA! ANYA-LÁNYA PÁROSOK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

Szeretnének önök is profi sminkes, fodrász, stylist segítségével megújulni? Vállalkozó kedvű olvasóink közül **egy szerencsés páros** élhet a lehetőséggel, ráadásul a fotózáshoz tetőtől talpig a C&A legújabb kollekciójából öltözhöz fel.

A sorsolás útján kiválasztott páros ezenkívül **2 db, egyenként 100 000 Ft értékű C&A-ajándékkártyát nyer**, valamint egy bemutatkozási lehetőséget a Nők Lapja 28-as számának Divat rovatában. A jelentkezők között további **10 db 10 000 Ft-os C&A-ajándékkártyát** is kisorsolunk! (5 páros, párosonként 2x10 000 Ft értékben)

Kérjük, hogy az alábbi kérdésre adott helyes választ, egy páros fotót, valamint 2-3 mondatot tartalmazó bemutatkozó levelet postai úton juttassanak el hozzánk.

Címünk: 1554 Budapest, Pf. 126. **Jelige:** NL 22 Anya-lánya.
Beérkezési határidő: 2014. június 13. **Sorsolás:** 2014. június 16.

Hogy hívják Kate Hudson édesanyját?

A) Liza Minnelli B) Goldie Hawn C) Sharon Stone D) Meryl Streep

VÁLASZ:

NEVEK (ANYA-LÁNYA):

TELEPÜLÉS, IRÁNYÍTÓSZÁM:

UTCA:

HSZ./EMELET/AJTÓ:

TELEFON:

E-MAIL:

A játékban csak a belföldi személyek vehetnek részt. A pályázatban való részvétel feltétele a feladványban szereplő helyes megfejtés és a páros fotó beküldése. A nyerteseket e-mailben vagy telefonon értesítjük. Szabályok, részvételi feltételek: <http://www.nlcafe.hu/noklapja/20140428/anya-lanya-palyazat>