



szegényesség

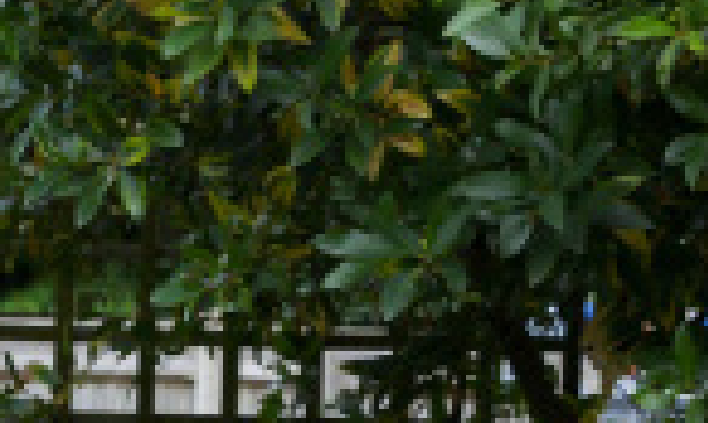
Összeállítás: Ely Földtől/V. társaság
Inspiráció: tuzsai Á.

MIT KEZDJÜNK A HIBÁINKKAL?

A keleti bölcsek, a nyugati pszichológusok, a csillámos betűkkel kommunikáló Instagram-guruk mind ugyanazt mondják: a boldogság kulcsa, hogy felismerjük, életünk mely területeire van hatásunk, és melyekre nincs. Amire nincs, azt el kell engedni, és kész. Bárcsak ilyen egyszerűen menne!

**ELFOGADNI
AZT, AMIN
NEM LEHET
VÁLTOZTATNI**

Vékony szálú, semmi kis hajam van. Ezt végre sikerült feldolgoznom, és már nem mutogatok képeket a fodrásznak, amelyeken temérdek hajú nők vannak, rábízom, hogy olyan frizurát vágjon, amihez elég az, amit a fejem talál. A (temérdek hajú) barátnőm hasonlóképp járt a bokájával: mindenféle tornákkal, kezelésekkal próbálkozott, de negyvenéves korára ő is elfogadta, hogy ez már így marad, ezért ha csak teheti, csizmá-



ban meg nadrágban jár. Időbe telik a külső adottságainkkal megbarátkozni, de a tulajdonságainkkal, illetve a hozzánk közel állók személyiségével még nehezebb. Mindenki átélünk egy rózsaszín szemüveges korszakot; istennek látjuk a szüleinket, Adonisznak a párunkat és csodagyerekeknek a szemünk fényét, aztán egyszer csak észrevesszük a hibáikat is. És ezen a ponton el kell döntenünk, hogy mit kezdünk a felismeréssel. Szemet hunyjunk? Vegyük rá a változásra? Barátkozunk meg a valósággal?

EZ VAN, EZT KELL SZERETNI

– Ahhoz, hogy valaki mást el tudjak fogadni, be kell járnom egy utat – mondja Falucskai Henriett klinikai szakpszichológus. – Először is magammal kell tisztában lennem, de mielőtt a rossz tulajdonságaimmal szembenéznék, erőt kell gyűjtenem a jó tulajdonságaimból.

Ismernem kell az értékeimet, legyen az külső vagy belső, látnom kell, mibe kapaszkodhatok, mi az, amit szeretnek bennem mások, és amit én is szeretek magamban. Ha ezzel felvértezem magam, akkor reálisan tudom számba venni a hiányosságaimat. Ezt a mechanizmust nem lehet megspórolni, így lesz kerek a történet. Amíg nem nézek szembe a saját gyengeségeimmel, addig nem lesz bennem elég alázat, és másban sem fogom tudni tolerálni a hibákat. Megengedhetem magamnak, hogy ne legyek tökéletes, és ebből a pozícióból már képes vagyok mérlegelni, hogy miben lehet fejlődni, min akarok változtatni, és mivel tudok együtt élni. Mert elképzelhető, hogy képes lennék rajta alakítani, de nem éri meg.

Az elfogadáshoz a zsigeri reflexeket ki kell kapcsolni, és érdemes kicsit távolabbról ránézni a problémára. A saját felelősségünk, hogy bizonyos kérdésekben mihez viszonyítunk. Amikor a testünket vesszük górcső alá, akkor nem a topmodellekhez kellene mérni magunkat, hanem a realitásokat szem előtt tartva először is örülhetünk annak például, hogy az a két láb elvisz mindenhová. Ha ez nem elég, akkor mérlegelnünk kell, hogy mennyit ér meg a változás, és ennek



„Ha tudok nevetni magamon, az segít megbarátkozni a nehézségekkel.”

megfelelően választhatjuk a kitartó edzést, a megfelelő diétát vagy a plasztikai beavatkozást. A szokásainkat, tulajdonságainkat sem tudjuk csettintésre átalakítani. Hiába mondja mindenki, hogy a dohányzásról le kell szokni, vagy ideje lenne lefogyni, amíg az érintett nem jut el az elhatározásig, addig nem fog történni semmi. Meg kell rá érni, és valahogy szükség van a „jó csillagállásra” is. Amikor nagyobb stresszhelyzetben vagyunk, vagy az energiánkat egy másik feladat, élethelyzet köti le, akkor eleve kisebb az esély a sikerre.

MEGSZOKSZ VAGY MEGSZÖKSZ

Miközben mindannyian egy magas, jóképű, vicces, hűséges férjről álmodunk, aki jól keres, jól vezet, három nyelven beszél, türelmes, kitakarítja a pincét, lemossa a kocsit és remekül táncol, legbelül azért tudjuk, hogy semmi nem olyan idegesítő, mint a tökéletesség. Ez a veszély kevés párkapcsolatban élőt fenyeget, így marad a dilemma, hogy mihez kezdünk azzal, amiben nem passzolunk. A repertoár rendkívül széles, az egyik hiába vágyik közös kertészkedésre, a másik extrém túrákra, a harmadik órákon át tartó beszélgetésekre, mindennapos szexre, vagy épp arra, hogy a párja ne igyon annyit, fürdjön gyakrabban, ne ordítson minden este. De mindenre rá kell bólintani?

– Az elfogadás nem azt jelenti, hogy a másik viselkedésével, tetteivel egyetértek, sem azt, hogy bele-törődöm – magyarázza Falucskai Henriett. – Az elfogadás annyit tesz: képes vagyok szembenézni vele, és akkor nem kell tovább menekülni a valóság vagy a fájdalom elől. Csak akkor léphetek tovább, ha elfogadom a tényeket, akár azt is, hogy a másik igénytelen, alkoholista, agresszív. Nem lehet azzal mentgetni, hogy jó ember, ha

nem iszik; vagy ha mások is ott vannak, akkor normális. Ki kell mondani a valóságot, mert ezt követheti a döntés, hogy ezzel együtt tudok-e élni, van-e lehetőségem kilépni a helyzetből. A tényt kell elfogadni, nem azt, ahogy bánik velem.

HOL A HATÁR?

Vannak területek, ahol lehet fejlődni, mert meg lehet tanulni bepakolni a mosogatógépet, lenyírni a fűvet, időben odaérni a szülői értekezletre, de a szakértő szerint a bosszantó tulajdonságokat mérlegelni kell, mert olyan is akad, ami miatt nem éri meg feszülni. Ha például a másik nem rajong a színházért, akkor azt is értékelni kell, ha évente egyszer elkísér, és nem minden héten a fejéhez vágni, hogy nem ezt a lovat akartam. ➔

Ahogy egy introvertált társ sem lesz soha a társaság közepe, és minden alkalmat meg fog ragadni, hogy kivonja magát a hangos összejövetelekből.

– Az elfogadás első lépése beismerni, hogy a dologban nem várható változás. Lehet, hogy ezt megelőzte sok beszélgetés, célozgatás, veszekedés, de eljön az a pont, amikor megértem, hogy ez így marad. Ez néha fájdalmas folyamat, hosszú lelki munka. El kell fogadnunk, hogy az akarata ellenére nem tudjuk megváltoztatni a másikat, és annak különben sincs hosszú távon jó vége. Ha valami erőlködésből történik, akkor nem fog sokáig tartani.

Ha a megjelenésünkre gondolunk, akkor érthetőbb, hogy hol húzódnak a változtatásra való hajlandóság határai. Ha nekem tulajdonképpen mindegy, hogy mekkora a hajam, de a férjem a hosszút szereti, akkor szívesen megnövesztem. De ha ő elvárja, hogy szőke is legyek, akkor hiába festem be a kedvéért a fekete tincseimet, ahányszor a tükörbe nézek, mérges leszek, hogy miatta van egy kupac rőzse a fejemen. Ez a mechanizmus működik az élet egyéb területein is. Ha ő azt szeretné, hogy mindennap kétfogásos vacsora várja este az asztalon, de én nem

szerelek a konyhában szöszmötölni, akkor lehet, hogy eleinte megpróbálkozom vele, de egyre nagyobb teher lesz az egész. Van egy határ, ameddig igyekszem a kedvére tenni, de mindennap nem fog működni.



NEVESSÜNK MAGUNKON!

A barátnőimmel lassan (mondom, lassan!) ráfordulunk a klimaxra, most ismerkedünk a perimenopauza tüneteivel. Eleinte mindannyiunkat bosszantott a hirtelen ránk törő érzékenység, de amióta #klimaxkönnyek címkével elküldjük egymásnak, hogy épp min sírtunk, remekül szórakozunk. Volt, aki A Király című sorozat lázában vízkeresztkor Jimmy-dalokra takarított, és a dalszövegeken meghatódva, illetve a karácsony végén búsongva egyszer csak zokogásban tört ki, halálra ijesztve ezzel a családtagjait. Más hajfestés közben azon pityergett, hogy egy kedves pár születési ajándékot hozott a kimerült fodrásznak, de sírtunk már hírlevélen és étteremben is idegenek születési ajándékát látva. Amióta megosztjuk egymással a tapasztalatainkat, és együtt nevetünk saját magunkon, sokkal könnyebb megbékélni azzal, hogy ezt már nem lehet visszafordítani.

JÓNAP RITA

