

MEGFOGADJUK A SAJÁT TANÁCSAINKAT?

BORT ISZIK, VIZET PRÉDIKÁL

Mindannyiunknak vannak kedvenc „lemezei”, amelyeket bizonyos helyzetekben reflexszerűen felteszünk. „Feküdj le időben, az éjfél előtti alvás duplán számít!” „Este hat után már nem eszünk.” Hiába vagyunk azonban ennyire bölcsek, ha a saját tanácsainkra fittyet hányunk.



gettyimages
iStockphoto

Akamaszokkal való együttélésben hatalmas kilengések követik egymást, akadnak csodálatos, szívet melengető pillanatok (becsüljük meg!), de többségében a bizonytalanság, az aggodalom és a bosszankodás a társunk. Néha teljesen kilátástalannak tűnik az egész, és amikor kicsit megnyugodnánk, valamilyen formában biztos beüt a ménkű. Az ember ráadásul folyamatos dilemmában van, hogy érdemes-e ugyanazt századszor is elismételni. Nemrég találkoztam egy volt kolléganőmmel, aki azzal indította a beszélgetést, hogy nagyon hálás egy régi mondásomért, amit azóta minden tinédzsert nevelő ismerősének szajkóz: nem üres zsákba kiabálunk! Olyan, mintha egy feneketlen zacskóba magyaráznánk, úgy tűnik, hogy semmi foganatja, de a mondanivalónk összegyűlik a zsák alján, és előbb-utóbb kiderül, hogy a gyerek elraktározta a lényegét. Tényleg ezt szoktam mondogatni, de olyan jó volt mástól hallani! Rögtön el is hittem, és eszembe jutottak azok a helyzetek, amikor bebizonyosodott a dolog igazságtartalma, és kicsit megnyugodtam.

TANULJON AZ ÉN KÁROMBÓL

Ha egy területen remekül teljesítünk, vagy vannak igazán bevált tippjeink, akkor szívesen terjesztjük a bölcsességeket, mert azt szeretnénk, hogy a többieknek is jó legyen. **Falucskai Henriett** klinikai szakpszichológus szerint azonban ez a ritkább. Jellemzőbb, hogy a gyakran ismételt tanács mögött fájdalmas tapasztalatok és egyfajta megkeseredettség áll.



– Valamit egyszer vagy többször rosszul csináltam, megbántam, ezért fűnek-fának mondogatom, hogy mit kell tennie, hogy ezt a csapdát elkerülje. Érthető, hogy valaki szeretné megóvni a szeretteit attól, ami vele már megtörtént, de senkit nem védhetünk meg a saját életétől. A hibáinkból tanulunk, sajnos bizonyos pofonokba bele kell szaladni. A receptszerűen elmondott tanácsokkal – vonatkozzon az életmódra, szerelmi életre, gyereknevelésre, munkahelyi kérdésekre – az a baj, hogy nem működnek. Nem lehet azt mondani a másoknak, hogy „ha

a párod ezen a hétfvégén is pecázni akar, akkor azt kell válaszolnod, hogy nincs kedved, erre ő majd felpaprikázódik, de neked nem szabad hagynod magad, és akkor majd tisztelni fog”. Amikor tanácsot adunk, mindig magunkból indulunk ki, de a másoknak teljesen eltérő a helyzete, mások a tapasztalatai, a feldolgozott és feldolgozatlan traumái, a félelmei, a megküzdési stratégiái. Ő egészen más érzelmekkel, gondolatokkal van benne egy szituációban. Pontosan ezért hiába tűnik a helyzete ugyanolyannak, mint amiben én voltam, a háttere miatt nem lehet azonos a kettő, legfeljebb hasonló. Más korban él, más körülmények között, más céljai vannak. Nem mondhatom azt senkinek, hogy „ha a helyedben lennék, ezt vagy azt tenném”, mert ha a helyében lennék, akkor pontosan azt tenném, amit ő.

Egy hatványozottan nehéz élethelyzet után, amilyen például egy válás, természetes, hogy az érintett szeretné átadni a saját tapasztalatait, és valahogyan megspórolni a csalódást a gyerekeinek. Ezért hajlamosak sokan mondogatni, hogy „minden nő/férfi csak a pénzedet akarja, soha

ne legyél senkivel közös kasszán”. Ha valakit kisémmiztek, és évekre telt, mire összeszedte magát, akkor nyilvánvaló, hogy fél ettől, de a gyerekeknek nem az lesz a társa, aki neki. El lehet mondani élete nagy tanulságát, és hogy mire érdemes figyelni, de ezt nem szabad örök érvényűnek gondolni, és kőbe vésett igazsággént, szentírásaként kommunikálni.

A VALÓBAN JÓ TANÁCS

Erős élményeink vannak azzal kapcsolatban, hogy a szüleinktől, a közvetlen környezetünkől milyen stílusban és rendszerességgel kapunk tanácsot, ez erőteljesen befolyásolja, hogyan adjuk tovább a tapasztalatainkat. Amikor a másik megfogadja a javaslatomat, az egy szívet melengető visszajelzés, hogy jól csinálom a dolgokat, ugyanakkor nem szabad elfelejteni, hogy a tanácsadás célja nem lehet az, hogy minket ünnepeljenek. Lehet, hogy egy új impulzust, szempontot adtam a másiknak, ami őt befolyásolta, de az az ő döntése, hogy miképp cselekszik.

A szakértő hangsúlyozza, hogy a legtöbbször nincs is szükség konkrét tanácsra, sokkal inkább együtt gondolkodásra, amikor végigvesszük, milyen megoldások jöhetnek szóba, melyik hová vezethet, milyen kockázatokat rejt a helyzet. Így nem

az én elképzelésem kényszerítem rá, hanem segíték megtalálni az ő saját megoldását. A titok abban rejlik, hogy nem kijelölöm az utat, hanem elmesélem, én mit tettem hasonló helyzetben, annak mi lett az eredménye, és most ezt az egészet hogyan értékelem. Végiggondolhatom, hogy mit tennék az ő helyében, és ezt el is mondhatom neki, de tudnom kell, hogy ez csak egy elképzelés, ostobaság megsértődni azon, ha a másik eltérően cselekszik.

„Amikor tanácsot adunk, mindig magunkból indulunk ki, de a másiknak teljesen eltérő a helyzete, mások a tapasztalatai.”

AZ ANYÁM BESZÉL BELŐLEM

A felnőttkor emlékezetes pillanata, amikor egyszer csak a saját anyánk (vagy nagyanyánk!) a mi hangunkon szólal meg. Ha nem vagyunk elég szemfülesek, akkor olyan generációs bölcsességeket kezdünk el mondogatni, mint „nem szabad harraggal lefeküdni”.

Nincs olyan anyuka, aki ne hallotta volna valamelyik idősebb rokonától, hogy „ha a gyerek sír éjszaka, nem szabad ugrani, pláne megszoztatni, mert elkényezteted. Hadd sírjon, erősödik a tüdeje!” Idővel ezeket az alapigazságokat mérlegre tesszük; amikor helyzetbe kerülünk, ér végiggondolni, hogy tényleg muszáj-e kibékülnöm a férjemmel már este, nem jobb-e mégis reggel higgyadtan megbeszélni a problémát. A tüdőerősítő gyereksírás elméletét pedig már réges-rég meghaladta a tudomány.

Falucskai Henriett rámutat, hogy nemcsak az anyatejjel magunkba szívott tanácsokat vagyunk hajlamosak ismételtetni, hanem néha a saját vágyainkat is így hangoztatjuk ki.

– „Fontos, hogy minden este meleg étel kerüljön az asztalra.” „Kis lakásban nem halmozunk fel sok mindent.” Észre sem vesszük, hogy ilyenkor egy kicsit csillogni akarunk a saját nagyszerűségünkben, mert ebben kimondatlanul is benne van, hogy én bizony így csinálom. Éppen ezért nem szabad a másoktól érkező tanácsokat sem azonnal magunkra venni, érdemes előbb végiggondolni, vajon valós tapasztalat, rutin húzódik-e meg a bölcsesség mögött.

JÓNAP RITA

FOTÓ: GETTY IMAGES

HÍRDETÉS

Pásztor Erzsébet esküszik a Salvus gyógyvízre

A népszerű színésznő jelenleg is több színházi előadásban játszik. Elmondása szerint, mióta színésznő lett, azóta néha a Salvus gyógyvíz kifogyhatatlan...

– Annak idején nálunk mindig volt otthon anyukám rendszeresen fogyasztotta. Egyszer húsvétkor nagyon beköszörögtem a székkel, ami után borzasztó rosszullét fogott el. Anyukám látta a szenvedésemet, már hozta is a Salvus gyógyvizet. Először ódzkodtam tőle, de anyám hajthatatlan volt, megelégedtettem a kedvenc gyógyrúgóját, én pedig három bekecs egy pohárral, és a hatóanyag pillanatok alatt megszűntek a kellemetlen tünetek. Attól kezdve szívesen is magától ártató volt, hogy emlékezési problémá-

mára ez a leghatékonyabb természetes orvos-ség. Később erre is rájöttem, hogy a Salvus a torokomra is nagyon jó. Ha sokat dolgozom vagy szinkronizálom és a hangom elfáradt, az volt az első, hogy gargarizáltam vele, mert a Salvus gyógyvíz kiválóan regenerálja az erősen igénybe vett hangszálakat.

– Ahogy annak idején otthon is mindig volt bekecs, nálam sem fordult elő, hogy a Salvus kifogyjon – teszi hozzá Pásztor Erzsébet. – Mindig tartok magamnál, ha másnap nem, egy kis üvegben viszem magammal a színházba. A nem szakmai beszélgetések jó szívet ajándékom a figyelmebe, a színészkollégáknak nem kell mondanom, hogy mi mindennek jó, mert ők tudják, közzük is nagyra tartják a használatát.

– A mai napig amikor a bemutatás előtt idegesebb vagyok a köztételnél, mindig a gyógyvizet hívom segítségül. Mert hisze vagyok hetvenhá-



Pásztor Erzsébet

rom éva a pályán, a premier előtt legalább soha nem szűnik, ez mindig megvan. Chylerkor biztos, ami biztos, gargarizálok a Salvussal, és mértis jól végződik.

A Salvus Gyógyvíz Pannónia Gyógyszerárútelemben és Gyógyszertárakban, a Salvus Gyógyvíz Állami Székhelyében is (Auchan, DM, Lidl, Spar, Interspar, Flórárták, Coop további Rossmann üzletekben) kapható.

Forgalomban hozza: Salvus Kft.