

Oliver James

# Hogyan fejlesszük érzelmi egészségünket?

hvg  könyvek

# Tartalom

Bevezetés: Hogy szolgál érzelmi egészségünk?	7
1. Belátás	19
2. A jelen megélése: az énértet	45
3. Gördülékény, kölcsönös kapcsolatok	71
4. Hitelesség a munkában	93
5. Játékosság és jókedv a szülői szerepben	127
Következtetés: Nézzünk szembe a kihívásokkal!	151
Ajánlott irodalom	171
A képek forrásai	183
A könyvben szereplő művek magyar nyelvű kiadásai	185
Név- és tárgymutató	187
A szerzőről	195

Bevezetés: Hogy szolgál  
érzelmi egészségünk?

Az érzelmi egészség annak átérése, hogy ami történik, most történik. Azt jelenti, hogy első kézből, közvetlenül tapasztaljuk meg a világot, és nem később, visszagondolva és felidézve tudatosítjuk, hogy mit tapasztaltunk. A sportkommentátorok kifejezésével élve annyit tesz: elemünkben vagyunk.

Valódinak érezzük magunkat, nem hamisnak. Jól érezzük magunkat a bőrünkben: nem vágyunk arra, hogy valaki más helyében legyünk, és nem nézünk le másokat csak azért, mert nem olyanok, mint mi. Tisztában vagyunk érzéseinkkel, érzelmeinkkel és gondolatainkkal még akkor is, ha néha nem értjük jelentésüket.

Következetes erkölcsi érzékünk segítségével képesek vagyunk megítélni, mi a jó és mi a rossz. A viszontagságokat higgadtan fogadjuk, gondolataink nem rugaszkodnak el a valóságtól, ítéleteink pedig gyakran bizonyulnak bölcsnek. Belátjuk tetteinket. Sokszor előre kiszúrjuk és meg tudjuk előzni potenciális hibáinkat, vagy észrevesszük, amikor irracionálisan reagálunk egy-egy helyzetben, és korrigáljuk magunkat. Sokkal jobban vigyázunk, ha már összetörtünk egy autót: időben észrevesszük, ha a közlekedési lámpa színt vált, és jobban figyelünk, nehogy a falnak ütközzünk. Mindez

pedig a lélek legnemesebb kincsét, a választás és ennél fogva a változás képességét jelenti. Alapvetően ez a fajta tudatosság különböztet meg bennünket az állatoktól.

Hétköznapi viszonyainkban jól meg tudjuk ítélni, mit éreznek és gondolnak mások. Jeladónk és vevőkészülékünk jól működik. Senkire sem telepszünk rá, nem is uralkodunk mások felett, és minket sem nyomnak el mások.

Alkalmazkodunk, miközben nem veszítjük el önmagunkat. Bizonyos fajta, hamisságot kívánó társas vagy szakmai helyzetekben felvesszük a szükséges álarcot az együttműködés kedvéért, de közben hitelesek tudunk maradni. Valódi énünk a lehető legközelebb áll ahhoz, amit az adott körülmények között másoknak mutatunk. Mert ha éppen hazugságra van szükség, hazudunk.

Derünk szembeötlő, és elevenséget áraszt, de nem frenetikus, és nincs az a mellékíze, hogy a rossz érzésekről próbálja elterelni a figyelmünket. Játékosan és spontánul közelítünk a dolgokhoz – vagyis bennünk van még az a gyermeki szikra és meggyőződés, hogy az életet nem elviselni, hanem élvezni kell. Nem gátolnak a követelőző, gyerekes, mohó és hazug manipulációk sem.

Időről időre lehetünk dühöseket, depressziósak, lehetnek szorongásaink vagy egyéb problémáink. Hibázhatunk is. Érzelmi egészségünknek köszönhetően azonban képesek vagyunk a jelenben élni, és hála rugalmasságunknak, bármi történjen is, megtaláljuk életünk értékeit.

Társaságunkban mások is hatékonyabbnak, vidámabbnak és játékosabbnak érzik magukat. Érzelmi jóllétünk

átragad rájuk. Baráti és szakmai körökben nem mártíroknak, hanem értékes embereknek tartanak bennünket.

Találkoztunk már valaha ilyen személlyel? Nem, nem hiszem.

Én mindenesetre ezt tekintem érzelmi egészségnek. Ezt az állapotot azonban csak nagyon kevesen érik el és képesek fenntartani. Legtöbbünk csupán néhány elemét valósítja meg ideig-óráig. Hosszabb távon az embereknek talán csak 5–10%-a képes megőrizni érzelmi egészségét. E könyv célja, hogy minél több ember közelebb kerülhessen a fenti értelemben vett érzelmi egészséghez.

## Ki mondható érzelmileg egészségesnek?

Az érzelmi egészségnek semmi köze ahhoz, ki mennyire intelligens, vonzó, törekvő vagy gazdag. Ami azt illeti, lehet, hogy a nagy teljesítményt nyújtóknak kevesebb az esélyük az érzelmi egészségre. Az érzelmileg egészséges emberek közül sokan kevés fizetéssel és alacsony státussal járó munkát végeznek, és jobban odafigyelnek az otthoni, mint a munkahelyi életükre.

A legtöbb ember érzelmileg egészségesen születik. Egy csecsemő pontosan tudja, hogy kicsoda. A legtöbb tipegő is tudja, és ösztönösen derűs, amikor biztonságban érzi magát. A kisgyermekek játéka mintául szolgálhat a felnőtteknek. Az érzelmi egészség próbatételei először a 7–9 éves iskolásoknál jelentkeznek. Miközben egyre több elvárásnak

kell megfelelniük, érzelmileg egyre kevésbé egészségesek. Csak sok megpróbáltatás után, közép- vagy időskorukban kezd visszatérni érzelmi egészségük, ha egyáltalán visszatér. Oscar Wilde szavaival élve: „A világon a legritkább dolog, hogy valaki éljen. A legtöbb ember csak létezik.”

Tekinthetünk az emberi életre úgy is, mint az érzelmi egészség hét időszakára, a shakespeare-i hét korhoz hasonlóan, amely szerint egészségesen indulunk, s csak a vég közeledtével válunk ismét azzá. Ezt támasztja alá a brit lakosság körében végzett három nagy felmérés is, amelyek szerint a 16–24 év közöttiek szenvednek leggyakrabban mentális betegségekben. A gyakoriság az életkor előrehaladtával aztán fokozatosan csökken, és időskorban éri el a legalacsonyabb szintet. A fiatal felnőttkor végétől a mentális egészség esélye évről évre javul.

## Mi (nem) az érzelmi egészség?

Fontos megjegyezni azonban, hogy az érzelmi egészség nem határozható meg hangulat vagy elmeállapot alapján. Az érzelmi egészség teljesen más, mint a mentális egészség. Egy érzelmileg egészséges személy is lehet depressziós vagy szenvedhet téveszméktől, jóllehet ez elég ritkán fordul elő.

Míg az érzelmi egészséget – a fent leírt módon – pozitív megközelítésben határozzák meg, addig a mentális egészséget éppen ellenkezőleg, negatív módon: a mentális

zavarok – például a szorongás vagy a még szélsőségesebb problémák, mint a bipoláris zavar okozta hangulatingadozások – hiánya alapján definiálják. Mindazonáltal, amikor néha megpróbálják *pozitívan* mérni a mentális egészséget (nem a mentális zavart), az majdnem olyan ritkának bizonyul, mint az érzelmi egészség. Robert Keyes amerikai pszichológus 3 ezer főt vizsgált meg, akik közül mindössze 17% bizonyult „mentálisan teljesen egészségesnek”, vagyis csak ennyien nem mutatták a mentális zavarok semmiféle jelét.

A fejlett országokban meglehetősen kirívó, ha valaki érzelmileg teljesen egészséges. Sőt úgy tűnik, az urbanizálódott és az iparosodott vidékeken egyre kevesebb az érzelmileg egészséges ember. Ennek alapján könnyen eljuthatunk az idealizált „nemes vadember” eszméjéhez, amely szerint csak az iparosodás előtti közösségekben – vadászó-gyűjtögető (nomád), földművelést nem folytató, kis falvakban élő társadalmakban – volt természetes az érzelmi egészség, modern társadalmunkban azonban már egészen biztosan nem.

De ne mossuk össze az érzelmi egészséget olyan fogalmakkal sem, mint „az élettel való elégedettség”, a „jóllét” vagy akár a „boldogság”! Ez utóbbi általában múltó állapot, olyasmiről, mint a szex vagy a cigaretta okozta élvezet, vagy éppen az az elégedettség, amelyet egy sikeres vizsga eredményéről értesülve érzünk. Óvakodjunk az olyan szerzőktől, akik boldogsággal kecsegtetnek! Hamis pszichológiai csodaszert árulnak. Elsősorban nem azért születünk a földre, hogy boldogok legyünk, azt azonban joggal feltételezhetjük, hogy javíthatunk érzelmi egészségünkön.





*A boldogság múltó állapot, olyasmi, mint a szex vagy a cigaretta okozta élvezet.*

## A gének vagy a nevelés?

Talán már megfogalmazódott bennünk a kérdés: miért van az, hogy testvéreink vagy gyermekeink érzelmi egészségi állapota eltér a miénktől? A modern tudomány egyik féltve őrzött titka, hogy a géneknek valószínűleg igen kevés közük van ehhez – ha van egyáltalán.

A Humán Genom Projektben bizonyos zavarokkal küzdő – például depressziós vagy hiperaktív – emberek génjeit vették össze olyanokéval, akik nem szenvednek ilyen betegségekben. Az eredmények alapján minimális genetikai eltérést találtak. A vizsgált betegségek többségénél legfeljebb 5–10%-ban volt kimutatható a genetika felelőssége. Mindez még az olyan ritka és súlyos zavarok esetében is igaz, mint a skizofrénia (amelynek tünetei többek között a téveszme és a hallucináció). A tudósok több mint egymillió génlokuszt tudnak megfigyelni egyénenként. A különböző – például skizofrén és nem skizofrén – csoportok közötti különbségek 90–95%-a azonban nem genetikai. Mivel a legesélyesebb génlokuszokat már megvizsgálták, ezt nagy valószínűséggel végkövetkeztetésnek is tekinthetjük. Vagyis kimondhatjuk: a gének érzelmi egészségünkben betöltött szerepe elhanyagolható, legfeljebb 5–10%, sok esetben pedig egyáltalán nincs szerepük. Úgy tűnik tehát, hogy a géneket jórészt kikapcsolhatjuk a szabad akarat és a determinizmus közötti vitából. Ezáltal pedig, amint látni fogjuk, hatalmas lehetőségek nyílnak előttünk.

A fejlett országokban az érzelmi egészség egyértelműen összefügg az élettapasztalatokkal. Négy fő élmény átélése

– külön-külön vagy együttesen – vezethet el a felnőttkori érzelmi egészséghez. Az első a korai évek szerető gondoskodása és a bölcs nevelés. A második, ha gyermekkori traumák – mint például az egyik szülő elvesztése – esetén megfelelő támogatást és szerető segítséget kapunk: ilyenkor a minket ért veszteség ólomsúlyú érzelmi arannyá változhat bennünk. A harmadik, ha egy felnőttkori súlyos megrázkódtatás arra készítet, hogy teljesen átgondoljuk eddigi életutunkat, s ennek eredményeként egyszer csak ajándékként tekintünk magára az életre. A negyedik pedig a mély spirituális vagy terápiás élmény.

De ne csüggedjünk, ha még nem volt részünk ilyen tapasztalatokban! Azt ugyan nem ígérhetem, hogy pusztán e könyv elolvasásával az érzelmi egészség állandó és transzcendens állapotába emelkedhetünk, hiszen – ahogy már említettem – az érzelmileg teljesen egészséges ember rendkívül ritka. Azt azonban bátran állíthatom, hogy megfelelő ismeretek birtokában mindenki jobb érzelmi egészségre tehet szert.

Könyvem öt fejezetében az érzelmi egészség legfontosabb elemeit próbáltam meg összefoglalni:

1. *Belátás*: olyan képesség, amely lehetővé teszi, hogy a múltból tanulva megértsük, miért gondolkodunk, érzünk és viselkedünk egy bizonyos módon.
2. *A jelen megélése*: olyan képesség, amely lehetővé teszi, hogy erős énérettel és önazonossággal, szerepjátszás és látszatok nélkül tudjunk élni a jelenben.



*Óvakodjunk az olyan szerződőtől, akik boldogsággal kecsegtetnek!  
Hamis pszichológiai csodaszert árulnak.*

3. *Gördülékeny, kölcsönös kapcsolatteremtés*: olyan képesség, amely lehetővé teszi, hogy szabadon és kényelmesen, tapintattal és kellő önbizalommal tudjuk kezelni kapcsolatainkat, nem uralkodunk, de nem is vonulunk vissza.
4. *Hitelesség a munkában*: olyan képesség, amely lehetővé teszi, hogy munkánk és karrierünk során is saját értékeink szerint éljünk, és ne vegyünk át gondolkodás nélkül olyan értékeket, amelyekkel nem tudunk azonosulni, és amelyekben nem hiszünk.
5. *Játékosság és jókedv*: olyan képességek, amelyek lehetővé teszik, hogy vidáman és örömmel fogjuk fel az életet.

Esettanulmányokon keresztül mindenekelőtt azt szeretném bemutatni, hogyan javíthatják ezek a képességek érzelmi egészségünket. De arra is szeretnék rámutatni, hogyan akadályozhatnak csecsemő- és gyermekkori élményeink, és mit kell tennünk azért, hogy ezeket leküzdve, érzelmileg egészségesebbek legyünk.