

Csalódások, kudarcok és megküzdési stratégiák

Fogalom meghatározások

A **csalódás** egy történés, lelkiállapot; valamiben/valakiben való bizalom, hit, remény szertefozlása, és az ezzel járó kellemetlen, keserű, fájó érzés. Egy csalódás utáni reggelről írja Szabó Lőrinc: „*Rettentő ébredés volt az a nap. Dugtam, lepleztem csalódásomat.*”

A **kudarc** olyan állapot, amelyben az ember a kitűzött és/vagy elfogadható célt nem éri el, és ennek következménye a siker elmaradása. A kudarc valamely terv, szándék megghiúsulása. (Kudarcba fullad, kudarcot vall valamilyen törekvés...)

Mi a megküzdési stratégia? A kudarc, a csalódás stresszhelyzetet idéz elő, amit valahogy meg kell oldanunk. Kérdés, hogy milyen megküzdési stratégiák lehetnek? Milyen megküzdési módokkal találkozunk a mindennapok során?

A szakirodalom **kétféle megküzdési módot** különböztet meg. A problémaközpontú, illetve az érzelempözpontú megküzdést.

A **problémaközpontú** megküzdés során a személy a helyzetre, a problémára összpontosít, megkísérli megfogalmazni, hogy mit kellene tennie, hogy a jövőben ezt a problémát el tudja kerülni.

Az **érzelempözpontú** megküzdés során a személy azzal foglalkozik, hogy hogyan lehetne enyhíteni a stressz okozta érzelmi reakcióin. Kezelen próbálja az érzéseit, amelyek a csalódás vagy a kudarc esetén jelentkeznek.

A probléma-, illetve érzelempözpontú megküzdések a küzdés célját fogalmazzák meg.

A megküzdés „hogyan”-ja szempontjából a megküzdő személy számára újabb nyolcféle lehetőség van a technikák terén. (A *terjedelem csökkentése érdekében inkább csak felsorolom őket, és egy-egy rövid mondatot fűzök hozzájuk.*)

1. **Konfrontáció:** a problémával való szembehelyezkedést, aktív megküzdést jelenti.
2. **Eltávolodás:** a helyzettől való ideiglenes érzelmi és mentális eltávolodást jelent, hogy az egyén energiát gyűjthessen a további megküzdésre.
3. **Érzelmek és viselkedések szabályozása:** ez az adott helyzet megoldását legjobban segítő viselkedési forma megtalálását jelenti.
4. **Társas támogatás keresése:** a társas környezet részéről rendelkezésre álló erőforrások, támogatások keresését és kihasználását jelenti.
5. **A felelősség vállalása:** ebben az esetben a „kontrollvállalás” kerül előtérbe.
6. **Problémamegoldás-tervezés:** kifejezetten azoknak a racionális lehetőségeknek a kiértékelése, amelyek a helyzet megoldását elősegíthetik.
7. **Elkerülés-menekülés:** olyan helyzeteket jelent, amelyekben az egyén nem vállalja a konfrontációt, kilép a szituációból.
8. **Pozitív jelentés keresése:** a negatív jelentésű esemény kihívásként, bizonyos szempontból pozitívként való értékelése történik meg.

Kudarcmegelőzés: a bizalom fontossága

Önmagam tisztelete és értékelése, az önmagamban való bizalom mindenféle kudarc elkerülése során igen fontos.

Majdnem ilyen fontos, hogy találjak legalább egy valakit, aki bízik bennem. Ennek átélése nélkül szinte garantált az újabb kudarc.

A kívülről jövő bizalom ösztönző erejét a pszichológia Pygmalion-effektusnak nevezi, s egy kutatás eredményéről beszél. (Röviden: Iskolai felmérés történik... A vizsgálók néhány, véletlenszerűen kiválasztott tanulót megjelölnek. Azt állítják, hogy „ők a jövőben fokozott fejlődésen mennek át”. A tanítók ezekkel a diákokkal szemben nagyobb elvárásokat támasztanak, és jobban figyelnek ezekre a gyerekekre, azaz kiemelten kezelik őket. És természetesen megjön a teljesítmény növekedése is.)

Bíznom kell magamban, és az is kell, hogy mások bízzanak bennem.

Egy fogalom pár a feszültség, a krízis során

A kudarc, a csalódás feszültséget előidéző helyzetet teremt. Ilyenkor mindig előkerül a **tolerancia, illetve a kompromisszum** kérdése. Az a közös e két magatartásban, hogy mindkettő képes a feszültség csökkentésére. Van azonban egy lényegi különbség is a kettő között. Ezért érdemes a két fogalmat közelebbről is megvizsgálni.

Első megközelítésben azt állítom, hogy a tolerancia mindig nyugodtan alkalmazható, ezért alkalmazandó is, de a kompromisszummal óvatosan kell bánni, ez utóbbi olykor nagyon veszélyes is lehet.

A tolerancia formai jegy; az eltérő véleményeknek nem a tartalmát, hanem a tényét kell elfogadni. A tolerancia azt jelzi, hogy a véleménycsere résztvevői mennyire képesek sértődés, illetve agresszió nélkül elfogadni a magukétól eltérő véleményeket.

A kompromisszum ezzel szemben tartalmi jegy. A véleménycsere során mindkét fél rendelkezik egy általa igaznak vélt tartalommal. Ha a vélemények közelítése a cél, akkor **mindkét félnek kompromisszumot is kell alkalmaznia**. Amíg egyszerű, hétköznapi dolgokról beszélünk, addig nincs semmi gond a kompromisszummal. De egy fontosabb téma (pl. világlátásunk, istenképünk, pláne a jézusi tanítás igazságai) esetén bizony nagyon veszélyes jelenség a kompromisszum. „Kovács Laci”-san szólva, ilyenkor a kompromisszum „Igazságyilkosokká” tehet bennünket. A meglátott, magunkévá tett (interiorizált) igazság kikezdése nagyon veszélyes dolog.

Magamról, életem kudarcairól

Kudarcaim általában a rossz döntéseim voltak. Kifáradást, kimerülést érezve – önkímélő módon – engedményeket kezdtem tenni magamnak. A fóbiáimnak engedtem. Csalódtam önmagamban.

Melyek ezek a fóbiák?

Az első a „tömegiszony” (demofóbia, ill. agorafóbia). Amikor utazáskor elkezdett jelentkezni, próbáltam kerülni a tömegközlekedést. Ugyanakkor a lehetőségeim leszűkülése miatt még nagyobb félelem jelent meg bennem. Pszichológusom a gyakorlást ajánlotta. A fokozatos figyelembevételével gyakorolni kezdtem. Először a villamos, majd a busz, végül a trolis is. Lehet, hogy a metró már kimarad az életemből (77 évesen ennyi engedmény talán megengedhető?). Bár ki tudja? Korábban simán utaztam a metróval is.

A második a „bezártságtól való félelem” (klausztofóbia). Hiába tudtam, hogy irracionális félelmek vannak a háttérben, nem segített. Kis térben, sokan együtt lenni (főleg, ha Gromon Bandi mint előadó – teljesen jogosan – bezárja a későn jövők előtt még az ajtót is), ez nagyon tudott (vagy talán még mindig tud?) zavarni.

Harmadik félelmem a „nyilvánosság előtti megszólalás”. Kezdetben elég nehéz volt, majd gyakoroltam. Ma már valamivel könnyebb. Kisebb a lámpalázam.

Végül Garai Gábor verséből egy rövid részlet: *Jókedvet adj, és semmi mást, Uram!
A többivel megbirkózom magam.
Akkor a többi nem is érdekel,
szerencse, balsors, kudarc vagy siker.*

Az idézet a **HUMOR fontosságára** hívja fel a figyelmünket! A humor – a felnagyítás helyett – segít kicsinyíteni a problémát. Az önmagunk feletti derű pedig igazi belső békét teremt.

Kristóf előzetes kérdéseire a válaszaim

Egyrészt személyes kérdésekre csak személyesen lehet válaszolni.

*Másfelől lenne egy megjegyzésem: Nézzétek el nekem, hogyha néhol **túl személyesnek** érzitek a szövegemet. Ilyen vagyok.*

1. Mi volt a leghosszabb időszak, amelyet szomorúan töltöttél egy csalódás, kudarc után?

Rövid válaszom: több (talán 6-8) hónap volt. Hogy ez sok-e vagy kevés, majdnem mindegy. Gondolom, Kristóf sem erre kíváncsi. A felvetett kérdésnek van egy fontosabb nézőpontja is. Erről próbálok röviden beszélni.

25 év körüli lehettem, amikor találkoztam **életem első igazán szép kapcsolatával**. (A Grimm-mesék egyik kedvenc hőse után az akkori kiszemeltem neve legyen „Juliska”).

Juliska 5 évvel volt fiatalabb nálam. Nagyon jól alakult a kapcsolatunk. Minden esti közös sétánk végállomása egy kis kápolna volt, ahová betértünk, és együtt köszöntük meg a napot. Távolokban kezdtünk gondolkodni.

Ekkor kaptam egy hosszú levelet tőle, amelyben részletesen beszámolt élete legnehezebb szakaszáról. Bátyjával volt meg nem engedett kapcsolata a szexualitás terén. Közben rendszeresen elment áldozni. Egyrészt minden tisztelem Juliskáé, hogy tiszta lappal akarta kezdeni kapcsolatunkat, de a leírtak nagyon felkavartak. (50 évvel ezelőtti látásomról van szó.) Arra gondoltam, szükségünk lenne segítségre. Így jutottunk el Gyökössy Bandi bácsihoz. Bandi bácsi türelmesen elolvasta a levelet, majd ráértett a lényegre. Néhány tömör mondat után hozott egy fémtálcát, és azon elégette a levelet. Egy pillanatig azt éreztem, talán fátylat lehetne borítani az egészre. De nem így történt. Juliskával kapcsolatban megingott bennem a bizalom. Nyilván megérezhette ezt Juliska is. Pár hét múlva kézen fogva elmentünk a kápolnába, s ott arra kért, hogy legyen vége ennek a kapcsolatnak. Hazafelé már nem kézen fogva mentünk...

Később közös lelkigyakorlaton voltunk, amelyre Móni is eljött, és Juliska is a vőlegényével. Juliska áradozva beszélt jelenlegi párjáról. Móninak (ahogy utólag elmondta) nagyon nehéz volt, hogy milyen szörnyű alak lehet ez a BótaTibor, ha őt Juliska kidobta, és most az új párjával boldogságban úszik. Talán két hónappal az esküvője után Juliska elvált a férjétől. Barátok maradtunk. Aminek külön örülök, hogy Móni is elfogadta Juliskát, és amikor elvált, átmenetileg nálunk helyezte el bőröndjét, mivel szülei nem engedték újból hazamenni. Minden tisztelem Mónié is, aki képes volt mindezt megtenni Juliskáért.

2. Milyen típusú a legnagyobb félelmed? Például egy szeretett személy elvesztése, egy betegség, egy esztétikai probléma (pl. sebhely, elváltozás az arcon), szegénység, halál, öregedés stb.?

Az elsővel a lényegre tapintottál. **A szeretett személy elvesztése?** Ha egymás boldogítására törekedve, közösen válunk boldog párrá, akkor a másik elvesztése annál nagyobb veszteség, minél közelebb sikerült kerülnünk egymáshoz. Idővel rájöttem, hogy ha igazán szeretem a másikat, akkor a félelmem alaptalan, de **még ma is kérem Menyei Atyámat, hogy** – ha nem ellenkezik az Ő tervével – **lehessek én az első, aki búcsúzik a másiktól.**

3. Mi a megküzdési stratégiád egy krízis esetén (pl. család, barátok, hobbi, munkába menekülés stb.)?

Nagyon az esettől függ. Általánosan érvényes, hogy nem akarok elmenekülni a probléma elől. Ha elmenekülök, csak még tovább nő bennem a probléma. Mindenkori vágyam, hogy ne legyen semmilyen mértékű feszültség sem a családukban, sem a baráti társaságunkban. Nagyon nehezen viselem a feszültséget, mert az rengeteg energiát emészt fel. Ezért ilyen esetekben általában én vagyok a kezdeményező.

4. Van olyan trauma az életedben, amelyen már sosem fogsz túljutni, de megtanultál vele élni?

Ilyen lelki traumától, hála Istennek, megóvtak az Égiek. Ám alighogy leírtam ezt a mondatot, azonnal felötlött: „De mi van a főbiáimmal?” Ezekkel minimális szinten ugyan, de együtt kell élnem.

A fizikai testem fájdalmaival való együttélést viszont – nincs választás – meg kell tanulnom. Gerincsérvek, szűkület, idegbecsípődés, amin egyetlen beavatkozás segíthetne, a gerincműtét – ennek viszont óriási a kockázata.

5. Hogyan próbálsz vigasztalni egy teljesen padlón lévő embert (pl.: „lehetne rosszabb, én is átmentem ezen, ez semmiség, erősebb ember ez számba sem veszi, ez az élet rendje, én is szomorú vagyok miattad” stb.)?

Az első: **őszinte érdeklődéssel meghallgatom padlón lévő embertársamat.** Kinyilvánítom, hogy a fájdalmában osztozni szeretnék. Lehet, hogy ez már magában is elegendő. Próbálok vigasztalni is, ha kell, de arra vigyázok, hogy ne hazudjak. Bár ez utóbbi nem annyira egyértelmű... (pl. ha a család jobbnak látja azt, hogy a betegség nem minden részletébe avatja be beteg a családtagot, akkor elhallgatva csatlakozom hozzájuk.)



(Bóta Tibor előadása elhangzott 2024. március 25-én, a „Nemzedékek párbeszéde” című beszélgetéssorozat részeként.)