



HOGYAN MOZGÓSÍTSUK LELKI  
ELLENÁLLÓKÉPESSÉGÜNKET  
NEHEZ IDŐKBEN?

Mátisné Orsós Julianna  
2021. 10. 15.



Viktor E. Frankl



Paul Donders



Eddie Jaku



## Rezilienciafaktorok

- Megbékélés a múlttal
- Realista optimizmus
- Problémamegoldó képesség
- Képességek kamatoztatása
- Önfegyelem
- Tudatosság és szenvedély
- Egészséges kapcsolatok

## Megbékélés a múlttal

„Ismerek túlélőket, akinek nem volt olyan szerencsájük, hogy a szenvedés terhét letéve megtapasztalhassanak egy új felszabadító érzést: immár kaput nyithatnak a boldogságnak. Még nekem is sok-sok évbe telt, mire felismertem, hogy amíg csak fájdalmat őrzök a szívemben, addig sosem leszek igazán szabad..”

Eddie Jaku, A világ legboldogabb embere c. műve

## Hogyan fejleszthetjük a megbocsátás képességét?

- Helyzetektől vagy eseményektől való elhatárolódás
- Önmagunk jobb megértése
- Kevesebb vádaskodás
- Továblépés a múlt lezárásával
- Tudatos döntések a megbocsátás mellett
- A sérelemből levont tanulságok felismerése és a jelenben történő kamatoztatása

## Önnek mit kellene megbocsájtania?

- Mi okozott leginkább fájdalmat ebben a kapcsolatban?
- Miért fáj annyira?
- Milyen elvárásoknak nem tett eleget az illető?
- Milyen erősségei és pozitív tulajdonságai vannak?
- Mi szól az ellen, hogy megbocsássak neki?
- Mi szól mellette?
- Kivel tudnék erről beszélgetni?
- Hogyan tudnék megbocsátani ennek a személynek?
- Hogyan tudnám megváltoztatni a róla kialakított képet?
- Hogy tudnám elengedni a fájdalmat?

## Realista optimizmus:

„...óvakodtunk attól, hogy a tábori élet által ránk zúdított szenvedés sokaságát alábecsüljük, vagy lekicsinyeljük, oly módon, hogy elnyomjuk azokat, vagy magunkat becsapva megpróbáljunk nem tudomást venni róluk – például úgy, hogy görcsösen ragaszkodunk valamiféle csalóka optimizmushoz. Számunkra a szenvedés is olyan feladattá vált, amelynek értelmes volta előtt nem akartunk elzárkózni. Szükség volt a ránk zúdult szenvedéssel szembenéznünk.”

In: Viktor E. Frankl: Mégis mondj igent az életre

## Hogyan fejleszthetjük a realista optimizmusunkat?

- Az optimista realizmus a bizalomra a szeretetre és a hálára épít.
- Bizalom önmagamban, bizalom másokban.
- Bizalom önmagamban, az önismeret fontossága, ami a személyes hatékonyság érzését adja, ismerem a saját erőforrásaimat, amely a stabil, egyben a rugalmas gondolkodást segíti elő.
- Bizalom másokban: mi szükséges ahhoz, hogy bízni tudjak: viszonylag jól kell ismernem az illetőt. Biztosnak kell lennem abban, hogy szavahihető, vagyis azt teszi, amit mond. El kell tudnom hinni, hogy jó szándékkal fordul hozzám. Jó indikátor e tekintetben az igazságosság és a szeretet. Általában minél inkább felfedezhetők ezek a tulajdonságok a másik emberben, annál könnyebben bízunk meg benne.
- Hála: úgy aktivizálható, ha észrevesszük a pozitív dolgokat, ezt ki is mondjuk, vagy leírjuk és mindezt rendszeresen tesszük.



## Gyakorlat:

- Írja le 5 személy nevét és írjon mindegyikükhöz 5-5 dolgot, amiért hálás az illetővel kapcsolatban
- Írjon le öt mindennapi tevékenységet, amiért hálás!
- Írjon le 5 dolgot saját magával kapcsolatban, amiért hálát érez – egyéni képességek, személyiségjegyek!

## Problémamegoldó képesség:

„Fáztam és éhes voltam, kimerült és ingerült, csakúgy, mint a többiek. De össze kellett szednem magam, és ki kellett használnom a vissza nem térő alkalmat, mert biztatásra még soha nem volt olyan nagy szükség, mint akkor. Így tehát nekiláttam. S azzal kezdtem, hogy minden kívülálló számára mennyire kilátástalannak tűnne a helyzetünk. S elismertem: mindenkinek igaza van, aki felmérte, milyen csekély a túlélésünk valószínűsége. Azt is megmondtam nekik, hogy ami engem illet, mégsem gondolok arra, hogy feladjam a reményt és meghátráljak. Mert hiszen nincs ember, aki ismerné a jövőt, senki nem tudhatja, nem hoz-e talán már az elkövetkezendő óra változást.

Azonban nemcsak a jövőről beszéltem, hanem a múltról is, annak összes örömről: múltunk fénye hogyan ragyogja be mindennapjaink sötétségét.

Az emberi életnek mindig, minden körülmények között van értelme, s hogy a lét értelmes voltának végtelensége a szenvedést és a halált, a sanyargatást és az elmúlást is magában foglalja.”

In: Viktor E. Frankl: Mégis mondj igent az életre

Az „elég jó” problémamegoldóképesség ismérvei:

- „...elhiszi, hogy képes megbirkózni az életútját keresztező problémákkal.  
Az életet nem tehernek, hanem kihívásnak érzékeli.”  
(Aaron Antonovsky)
- „...hosszú távra terveznek és reális célokat tűznek ki maguk elé.  
Válsághelyzetben gyorsan dolgoznak ki új forgatókönyvet és könnyen változtatnak irányt”  
(Meisterleistung)
- „...energikusak, aktívak, életerősek és hajlandóak kockázatot vállalni, ám ezzel együtt határozottan és pontosan érzékelik a valóságot.”  
(Seelich Wetterfest )

Néhány ötlet az analitikus, szisztematikus, következtető és a stratégiai gondolkodás fejlesztéséhez:

- Sakkozás
- Minőségi thrillerek, krimik olvasása (Agatha Christie)
- Társasjátékok
- Gondolkodtató játékok, -sudoku
- Különböző kultúrák tanulmányozása

A digitális képernyőn történő játék a valós élethelyzetekben nem feltétlenül segíti a stratégiai gondolkodást, mint a hagyományos társasjáték.

Keressünk egy szimpatikus agytornásztató játékot és rendszeresen dolgoztassuk meg az agyunkat, állítsuk új kihívások elé. Napi 10 perc is hatékony. Motiváló, ha barátokat, társakat vonunk be.

Miért hasznos a problémamegoldó képességünk fejlesztése:

Állandó és gyors változások idejét éljük és szükségünk van a változásokhoz való alkalmazkodás képességére.

Kérdések:

Mit tenne, ha váratlanul elveszítené állását?

Milyen gyorsan tudna alkalmazkodni egy új feletteshez?

Mihez kezdene, ha egy újonnan bevezetett jogszabály miatt jelentősen romlana a pénzügyi helyzete?

Képességünk kamatoztatása:

„Tanulmányaimból tudtam, hogy minden francia vasútállomáson van a vasúti mérnöknek egy kis szerszámkészlete csavarhúzóval és franciakulccsal. Amíg az örök nem figyeltek, elloptam ezeket, és a kabátom alá rejtettem... Amint elindult a vonat, munkához láttam. Kicsavartam a padlón minden csavart... ...ott volt a jó csavarhúzó, és azzal kezdtem feszegetni a deszkákat, hogy meglazítsam őket... Kilencen, akik mind teljesen le voltunk soványodva, kétségbeesetten keresztül nyomakodtunk a lyukon és megszöktünk. Úgy másztunk ki a lyukon, mint megannyi pók...”

In: Eddie Jaku: A világ legboldogabb embere



„A reziliens emberek erősen hisznek saját kompetenciáikban. Észreveszik a pozitív dolgokat az életben, és felismerik saját, veleszületett képességeiket. Éppen ezért nem csupán jobban fogadják az új kihívásokat, hanem keresik is azokat, hogy jellemükben és a kompetenciáik terén is tovább fejlődhessenek.”

Meisterleistung

Viktor Frankl és Alfred Adler – az egészséges mentális fejlődés előfeltételeit kutatták.

Három alapelvevet fogalmaztak meg:

- Ismerjük fel, fejlesszük és kamatoztassuk természetes képességeinket és adottságainkat
- Keressük meg helyünket a társadalomban és töltsük be
- Találjuk meg a hétköznapiak értelmét.

Hogyan ismerhetjük fel a bennünk rejlő képességeinket?

Egyik módja: Ha átgondoljuk sikertörténeteinket.

Próbáljuk meg felidézni élményeinket és tapasztalatainkat, hogy számba vegyük, hogy milyen belső motivációt meríthetünk az átélt sikerekből.

## Önfegyelem és egészséges életmód

„Megmondtam apámnak, hogy nagyon egyedül érzem magam nélkülek, ő pedig kitartásra buzdított. Eddie, én tudom, hogy nagyon nehéz, de egy nap még hálás leszel ezért – mondta.

Márpedig igaza volt, ha nem tanulom meg mindazt, amit abban az iskolában megtanultam, esélyem sem lett volna túlélni mindazt, amit a jövő tartogatott. Eltelt öt év. Öt évnyi fáradhatatlan munka és magány. Egyetlen pillanat sem múlt el úgy, hogy ne hiányoltam volna a családomat, de megértettem, hogy miért fontos a tanulás és kitartottam.”

In: Eddie Jaku: A világ legboldogabb embere

„A reziliens emberek megtanulták, miként tarthatják jobban a kezükben, illetve hogyan kontrollálhatják viselkedési és érzelmi impulzusaikat. Képesek lemondani a rövid távon elérhető jutalomról a hosszú távú célok érdekében”

Meisterleistung

## Az egészséges élet titka:

- Egészséges testmozgás – nem kell fitness-megszállottnak lenni – heti 3\*40 perc séta, kerékpározás, lépcsőzés lift helyett, kutyasétáltatás, ülő pozíció megváltoztatása fél óránként
- Egészséges alvás – felnőttként napi 7-8 óra alvásra van szükségünk
- Egészséges táplálkozás – zöldség, gyümölcs, este 8 után ne vagy keveset együnk, napi 2 liter víz, max. 2 csésze kávé, mértékletes alkohol, zsír és szénhidrát fogyasztás
- Elcsendesedés – lelkünk és az elménk is vágyik némi csendre és nyugalomra, amikor ellazulhatunk, regenerálódhatunk és új energiával tölthetünk fel.

Tudatosság és szenvedély:

Viktor E. Frankl szerint négy fő módon találhatunk célt és értelmet az életünkben:

- Ha életünket valamilyen értelmes cél szolgálatába állítjuk, vagyis a képességeink, időnk és személyiségünk kamatoztatásával
- Ha mások felé fordulunk: vagyis ha szeretjük a hozzánk közel állókat és törődünk velük.
- A szenvedés közepette muszáj fenntartani a kezdeményezést, igyekeznünk kell pozitív perspektívát találni, illetve egy jobb jövőben bízva és reménykedve kell viszonyulnunk nehéz helyzetekhez.
- Lelki megtapasztalásokon keresztül: vagyis, ha tudjuk, hogy egy értelmes Isten igényt tart ránk, értékesnek tart és a világa részének tekint bennünket, valamint gondoskodik rólunk – Hinni abban, hogy célja van az életünknek, hogy a hétköznapi apró történéseiben is megtaláljuk az élet értelmét.

- Ha mások felé fordulunk: vagyis ha szeretjük a hozzánk közel állókat és törődünk velük.

„Apám keményen dolgozott, hogy gondoskodjon rólunk, és kényelmesen is élünk, de ő arról is tenni akart, hogy megértsük, az élet nem csak az anyagi dolgokról szól. Péntek esténként, a sábatvacsora előtt, anya sütött három-négy barheszt, egy különleges alkalmakkor elkészített, ínycsiklandóan finom ünnepi kalácsot tojással és liszttel. Hatéves koromban egyszer megkérdeztem apámat miért sütünk ennyit, amikor csak négyen vagyunk a családban, ő pedig elmagyarázta, hogy a többit majd elviszi a zsinagógába a szükséget szenvedő zsidóknak.”

In: Eddie Jaku: A világ legboldogabb embere



Példa arra, hogy hogyan követeli meg a sors az irányváltást, másfelől hogyan viheti azt engedelmesen véghez az ember.

„Egy fiatalabb férfit, aki munkájában nemcsak nagyon elfoglalt, hanem eredményes is volt- sokat foglalkoztatott reklámgrafikusként dolgozott- a betegsége hirtelen kiszakította munkájából: rosszindulatú, operálhatatlan gerincvelő daganata volt. Ez a daganat ahhoz vezetett, hogy a kezei és a lábai igen hamar lebénultak. Tevékeny életének irányát nem tudta tovább tartani. Még lehetőségei ilyen mértékű korlátai között is értelmet harcolt ki élete számára. Mit is tett? A kórházban elmélyülten olvasott, elővette azokat a könyveket, amelyekre korábban, amikor elfoglalt volt, nem volt ideje, rendszeresen zenét hallgatott a rádióban és izgalmas beszélgetéseket folytatott a betegtársaival. Visszahúzódott életének arra a területére, ahol az ember számára lehetőségessé válik, hogy passzívan magába fogadja a világot, ahol értelmet adhat az életének.”

In: Viktor E. Frankl Az élet értelméről

Tegyük fel magunknak a kérdést: Miként használja, vagy használhatná úgy a képességeit, hogy azok értelmes módon gazdagítsák akár az Ön, akár mások életét, vagy előmozdítsanak egy fontos ügyet?

## Egészséges kapcsolatok

„A reziliens emberekkel könnyen ki lehet jönni.

Összességében véve jó és nem különösebben fáradtságos velük élni és dolgozni.

Sok esetben jó természetűek, együttérzők, nagylelkűek, megértőek és alkalmazkodóak.

Nyitottak és becsületesek, a konfliktushelyzetekben pedig igyekeznek mindenki számára előnyös megoldást találni”

Seelich Wetterfest

„A reziliens emberek általában kedvesek, figyelmesek és barátságosak, aminek köszönhetően egészségesebbek, hosszabb életűek, szorosabb kapcsolatokat ápolnak, jobb az önbecsülésük és energikusabbak.

Valahányszor kedvesek vagyunk másokhoz, különféle kémiai reakciók mennek végbe a szervezetünkben: agyunk szerotonint és dopamint választ ki, amelyek pozitívan befolyásolják a hangulatunkat, vagyis optimistábbak leszünk tőle. A kedvességgel rengeteget nyerhetünk: energiát, életörömet és rezilienciát.”


David Hamilton

## Hogyan lehetünk kedvesebbek másokhoz és önmagunkhoz?

- Merítsünk inspirációt – hallgassunk pozitív és inspiráló történeteket
- Fejezzük ki érzéseinket – őszintén, nyíltan és barátságosan
- Járjunk masszázsra
- Támogassunk valakit
- Öleljünk meg másokat
- Simogassunk házi kedvenceket

### Felhasznált irodalom:

- Viktor E. Frankl: Az élet értelméről
- Viktor E. Frankl: Mégis mondj igent az életre
- Eddie Jaku: A világ legboldogabb embere
- Paul Ch. Donders: Reziliencia, hogyan fejlesszük lelki ellenállóképességünket, és előzzük meg a kiégést?



Köszönöm a figyelmet!

Mátisné Orsós Julianna  
2021. 10. 15.