**Életvezetés – szabadság és a benső monológ**

***Mottó: „Tudatában vagyok tökéletlenségeimnek, s ebben a megismerésben***

***rejlik minden erőm.” Mahatma Gandhi***

Szabadon dönteni, szabadon dolgozni, szabadnak lenni! A szabadság megéléséről és akadályairól már a korábbi cikkeimben is írtam, hisz ez a téma egyike a legérdekesebb és legéletbevágóbb pszichológiai és lelkivezetési területeknek. A szabadság akadályaira gondolva, a legtöbben először a külső gátló vagy nem kívánatos akadályokra gondolnak, pedig néha mi magunk vagyunk a saját szabadságunk gúzsba kötői. Belegondoltunk-e már abba, hogy mit gondolunk önmagunkról, hogyan értékeljük a saját tetteinket, terveinket? Egy érdekes kutatás szerint (Killingsworth és Gilbert, 2010) az időnk nagy részében, közel 47%-ban nem arra gondolunk, amit teszünk, vagy ahol vagyunk, hanem elkalandozunk, egy benső monológot folytatunk.

Megvizsgáltuk-e már milyen benső monológ zajlik le a fejünkben egy nap? Nagyon érdekes lenne, ha vennék a fáradtságot és magnóra mondanánk egy nap, amin gondolkodunk, ahogyan önmagunkat és másokat értékelünk, ahogyan az eseményeket kommentáljuk és utána az visszahallgatnánk. Vannak, akiknél ez a benső monológ jellemzően pozitív mondatokból áll. „De jó, hogy itt vagyok! Hát ez lehet, hogy nem sikerült, de majd legközelebb! Semmi gond, majd megoldjuk! Jaj, de szép lett a szomszéd kertje! Milyen jó, hogy itt lakom a Balaton mellett! Azt hiszem, belevágok!”... Másoknál inkább a negatív felhang az erősebb. „Már megint itt vagyok, de semmi kedvem hozzá! Nekem semmi sem jön össze! Én olyan balek vagyok! A szomszéd kertje sokkal szebb, mint az enyém, de miért? Már megint milyen koszos a Balaton a sok turista miatt! Azt hiszem, el sem kezdem, úgysem fog sikerülni!”…

Vajon lehet-e úgy élni, hogy csak pozitív gondolataim és ezáltal pozitív érzelmeim legyenek? Dr. Szondy Máté pszichológus és családterapeuta Megélni a pillanatot című könyvében (2012) arra hoz fel életpéldákat, hogy konfliktusok és a nehézségek által kiváltott negatív érzelmek természetes emberi reakciók, ezért azt remélni, hogy ezeket ki tudjuk zárni az életünkből, hogy állandóan megelégedettek és boldogok legyünk az irreális elvárás. Ugyanakkor nem mindegy, milyen az alapgondolkodásunk önmagunkról és mekkora a negatív-pozitív gondolataink aránya!

Dr. Szondy Máté arra hívja fel a figyelmet, hogy milyen gyakran és milyen intenzíven éljük át a negatív és pozitív érzelmeket, azt kb. 45%-ban a génjeink által meghatározott. Persze ez nem azt jelenti, hogy ezt tudatos figyelemmel nem lehet felülírni! A gének sem determinálják véglegesen az emberi viselkedést, csak irányt szabnak, de azt irány változtatható. Hogyan lehet a géneket felülírni? Kimutatták, hogy a pozitív társas élmények, pl., kellemes beszélgetés barátokkal, közös nevetés, közös szórakozás, közös játék, stb. képesek felülírni a gének működését, és a géneken keresztül az agyműködést. De nemcsak a társas élmények, hanem saját pozitív élmény is képes erre, pl. a meditálás, vagy elmerülni egy jó könyvben, gyönyörködni egy tájban, egy szép festményben, kellemes zenét hallgatni, finom vacsorát főzni magamnak, csak úgy, mert megérdemlem!

Manapság sok olyan önsegítő könyvet lehet találni, amelyek azt ajánlják, hogy: gondolkodj pozitívan és boldog leszel! Ha bemegyünk egy nagyobb könyvesboltba, polcokat töltenek meg az ilyen olvasmányok. Azt javasolják – dióhéjban – hogy helyettesítsd be a negatív érzéseidet azonnal pozitívval és sokkal jobban fogod magadat érezni, javulni fog az önértékelésed, és ezáltal az életed is. De valóban ez ilyen egyszerű? Sajnos nem. A pozitív önerősítő állítások nemcsak javíthatják, hanem ronthatják is az önértékelést. Wood-Perunovic-Wee kutatók 2009-ben végeztek erre kísérleteket, amelyek azt eredményezték, hogy a magas önértékelésű emberekre valóban pozitívan hatnak az önszuggesztiók és növelik az önbecsülésüket, míg az alacsony önértékelésű emberek hangulata romlik és önértékelésük tovább sérül az önszuggesztiók alkalmazása során. Tehát először az önértékelésünket érdemes javítani és utána alkalmazni a pozitív önszuggesztiót és nem fordítva.

Dr. Szondy Máté kutatásai alapján azt a tanácsot lehet megfogalmazni, hogy ismerjük fel és fogadjuk el az élet kettősségét, és törekedjünk arra, hogy maximalizáljuk az átélt pozitív élményeket, és minimalizáljuk a negatív érzelmek mennyiségét. Így tényleg a legjobbat tudjuk kihozni életünkből, és az életkörülményeinket nem akadályozó korlátoknak, hanem biztonságos keretet adó lehetőségeknek tudjuk tekinteni.

M. Teréz nővér