

Magyar Európai Nők Fóruma Egyesület

MENŐK

Önismereti tananyag

közéleti szerepet vállaló
nők számára

írta: Szabó Imola Éva

szerkesztette: Hajnal Edina





Tartalom

Köszöntő

Bevezető

1. Az önismeretről

1.1. Mit jelent az önismeret?

1.2. Miért fontos az önismeret, ha közéleti szerepet vállalunk?

1.3. Mire ad választ az önismeret?

1.4. Az önismeret fejlesztésének útjai

1.5. Kapcsolódó fogalmak: önismeret és más pszichológiai fogalmak

1.6. Összefoglalás

1.7. Reflexió

2. A tudatosságról, a személyiségről és a változásról

2.1. A tudatosságról

2.1.1. A Johari-ablak – Válg tudatosabbá a működésedre

2.2. Gyakorlat: A saját Johari-ablakom feltérképezése

2.3. A személyiségről

2.4. A változásról

2.5. Hogyan függ össze a tudatosság, a személyiség és a változás?

2.7. Reflexió

3. A partnerségről és az egyenrangúságról

3.1. Mit jelent egyenrangúnak lenni?

3.2. Reflexió

3.3. Oké vagyok vagy sem, és te? – az életpozíciók

3.3.1. Én is OK, te is OK

3.3.2. Én nem vagyok OK – Te OK vagy

3.3.3. Én OK vagyok – Te nem vagy OK

3.3.4. Én nem vagyok OK – Te sem vagy OK

3.4. Az OK-keret

3.5. Reflexió



Tartalom

4. A konfliktusokról

- 4.1 Konfliktuskezelési stílusok
- 4.2 Reflexió
- 4.3 Kommunikációs stílusok
- 4.4 Gyakorlat: Négylépes énüzenet

5. A határokról és a nemet mondás erejéről

- 5.1 Miért nehéz nemet mondani?
- 5.2 Reflexió
- 5.3 A határhúzás belső alapjai
- 5.4 A határhúzás eszközei
- 5.5 Gyakorlat – A határvonal rajzolása

6. A bátorságról és a sebezhetőségről

- 6.1 A bátorság
- 6.2 Komfortzóna
- 6.3 Reflexió
- 6.4 A bátorság és sebezhetőség
- 6.5 A segítségkérés mint bátorság
- 6.6 Hogyan kérjünk segítséget?
- 6.7 Gyakorlat – Bátorság és segítségkérés

7. Öngondoskodás

- 7.1 Mit jelent az öngondoskodás?
- 7.2 Az öngondoskodás különböző formái
- 7.3 Miért nehéz öngondoskodni?
- 7.4 Hogyan lehet fejleszteni az öngondoskodást?
- 7.5 Reflexió

Köszöntő



Amikor 2016-ban, éppen nőnapkor megalapítottuk a MENŐK Magyar Európai Nők Fóruma Egyesületet, egy közös meggyőződés hajtott bennünket, hogy a nőknek helye van a közéletben. Nemcsak a háttérben, nem csupán támogató szerepben, hanem saját és erős hanggal, látható jelenléttel, tudatos döntésekkel képviselhetik nőtársaik jogait és érdekeit. Ez demokratikus alapjogunk is, hogy a minket érintő ügyekben valódi beleszólásunk legyen a döntéshozatali folyamatokba.

Több nőt a közéletbe! címmel indítottuk útjára mozgalmunkat, amelynek célja a nők aktív közéleti részvételének támogatása, különösen a helyi döntéshozásban, érdekérvényesítésben és társadalmi párbeszédben. Hisszük, hogy a nők tapasztalatai, szempontjai és hangja nélkülözhetetlenek egy igazságosabb és élhetőbb társadalom megteremtéséhez.

Tudjuk, hogy a részvételhez bátorság kell. Tudjuk, hogy tudás, önismeret és támogatás nélkül nehéz elindulni – vagy úton maradni. Ezért kezdtünk el azon dolgozni, hogy olyan biztonságos és megerősítő közeget hozzunk létre, ahol nők tanulhatnak egymástól és magukról, megtölthetjük a nővérség fogalmát valódi tartalommal, és végre hallhatóvá válik a hangjuk, láthatóak lesznek az élethelyzeteik, kérdéseik, problémáik, megoldási javaslataik.

Ezt a tananyagot is ez a meggyőződés hívta életre. A közéletben való részvétel nem csupán szakpolitikai kérdés. Lelki, emberi, kapcsolati dimenziói is vannak – és erről keveset beszélünk. Szabó Imola Éva – coach, gestalt terapeuta – e könyv szerzőjeként éppen ezeket a rétegeket bontja ki. Segítséget nyújt az önreflexióhoz, az elakadások megértéséhez, a belső erőforrások mozgósításához.

Köszöntő



Célunk, hogy egy olyan országot építsünk, ahol a közelet nemcsak kevesek kiváltsága, hanem minden nő számára nyitott, elérhető és értelmezhető tér. Épp itt az ideje, hogy a nők is magabiztosan vállaljanak közéleti szerepet – legyen szó civil kezdeményezésekről, helyi ügyek képviseléséről vagy akár politikai szerepvállalásról.

Hiszünk abban, hogy minél több nő kap lehetőséget és támogatást a közéleti szerepvállalásban, annál igazságosabb, élhetőbb és egészségesebb társadalmat építhetünk együtt.

Ezt a könyvet szeretettel adjuk át minden nőnek, aki már úton van – és azoknak is, akik most teszik meg az első lépéseket vagy a könyv elolvasása után gondolkodnak el szerepvállalásukon.

A MENŐK csapata nevében,

Pákozdi Éva
elnök

Bevezető



Kedves Olvasó!

Ez a könyv olyan nőknek szól, akik fontosnak tartják a közösségük jövőjét, és úgy érzik, van mondanivalójuk, tenni akarásuk – de talán még nem mertek szerepet vállalni. Vagy már aktív tagjai a helyi közéletnek, de szeretnék tudatosabban képviselni értékeiket, megerősödni ebben a szerepben.

A közéleti és politikai részvételhez nemcsak bátorság kell, hanem belső stabilitás is. Tudnunk kell, kik vagyunk, mi fontos nekünk, hogyan hatunk másokra, és mi hat ránk. Aki ismeri saját erősségeit és bizonytalanságait, az jobban eligazodik a konfliktusok, elvárások és döntési helyzetek között. És ami talán a legfontosabb: hitelesebben képvisel másokat, ha önmagát is képviselni tudja.

Ez a könyv ebben szeretne segíteni.

Az önismeret nem luxus vagy öncélú pszichologizálás. Hanem eszköz ahhoz, hogy helyt tudjunk állni nehéz helyzetekben, visszajelzéseket tudjunk fogadni, ki tudjunk állni a véleményünkért, és közben önmagunk maradjunk. Legyen szó települési ügyek képviseletéről, helyi vitákról vagy országos kérdésekhez való kapcsolódásról, kulcsfontosságú a belső tisztánlátás.

A könyv gyakorlati példákra, valódi történetekre és önreflexiós kérdésekre épül. Nem ad kész válaszokat, de segít elindulni egy olyan úton, ahol egyre világosabban látjuk, mi mozgat minket, és merre szeretnénk haladni.

Reméljük, inspirációt és megerősítést nyújt Neked is – akár most gondolkodsz először azon, hogy nyilvánosan megszólalj, akár már régóta teszed ezt, de keresed hozzá a belső kapaszkodókat.

Hogyan használd ezt a könyvet?



Ez a könyv nem arra készült, hogy egyszer elolvasd, majd visszakerüljön a polcra. Sokkal inkább egy társ, akit újra és újra elővehetsz. Egy eszköztár, amelyet úgy használhatsz, ahogy neked a legjobban esik – saját ritmusodban, a saját kérdéseiddel és élethelyzeteiddel összhangban.

Nem kell sorban haladnod. Lehet, hogy a határhúzás most épp nem érint, de két hónap múlva annál aktuálisabb lesz. Lehet, hogy a sebezhetőségről szóló rész most megérintett, és visszavágysz rá újra. Nyugodtan lapozz vissza, húzd alá a számodra fontos mondatokat, jegyzetelj a margóra, írd le a gondolataidat.

A könyv fejezetei végén található gyakorlatokat és kérdéseket használhatod egyedül, de akár egy barátnővel, mentorral, vagy csoportban is feldolgozhatod őket. Lehet, hogy egy-egy kérdés mélyebb rétegeket érint benned – ha így van, adj magadnak időt. Az önismeret nem verseny, és nem is projekt, amit le kell tudni. Ez egy folyamat, amelyben te haladsz a saját utadon, a saját tempódban.

Ha elakadsz, az nem baj – azt is jelzi valami. Talán épp azt, hogy valami fontos történik benned. Ilyenkor különösen érdemes megállni, figyelni, és ha szükséges, segítséget kérni.

Ez a könyv rólad szól. Rólad, mint nő, mint közösségi ember, mint vezető, mint változást kereső, alakító és megélő személyiség. Fogadd el olyan eszközként, amely megerősít, kérdez, támogat, és időről időre visszavezet ahhoz, aki valójában vagy – és akivé válni szeretnél.

Hogyan használd ezt a könyvet?



Mire alkalmas ez a könyv, és mire nem?

Ez a könyv arra való, hogy elindítson egy belső párbeszédet. Hogy segítsen tisztábban látni magad: az érzéseidet, a döntéseid mozgatórugóit, a vágyaidat és a határaidat. Segít kérdezni – olykor olyan dolgokról is, amik felett hajlamosak vagyunk átsiklani. Önismereti térképet ad a kezvedbe, amely nem kész válaszokat, hanem mélyebb megértést kínál.

Ez a könyv nem helyettesít terápiát, krízisintervenciót, vagy más szakmai támogatást. Ha azt érzed, hogy túl nagy a teher, ha régóta tartó szorongással, depresszióval, kiégéssel vagy elakadásokkal küzdesz, fontos, hogy ne maradj egyedül.

Meddig érdemes használni ezt a könyvet?

Ennek a könyvnek nincs, lejáratí ideje vagy szavatossága. Akkor és addig használd, amíg úgy érzed, hogy ad neked valamit – akár új felismeréseket, akár visszajelzést, akár csak azt az élményt, hogy közelebb kerülsz önmagadhoz. Vannak olyan részei, amelyek egy élethelyzetben különösen megszólítanak, majd később új jelentést kapnak. Ez teljesen rendben van. A könyv veled együtt változik – ahogy a kérdéseid, érzéseid és válaszaid is változnak.

Mikor érdemes más irányba fordulni?

Ha azt érzed, hogy megrekedtél, vagy a könyv által felhozott témák túlságosan felkavarnak, fontos felismerni, hogy ez nem a gyengeség jele, hanem annak bizonyítéka, hogy valami fontos történik benned.

Hogyan használd ezt a könyvet?

Ilyenkor érdemes elgondolkodni azon, hogy külső segítséget kérj. Az alábbi formák hasznosak lehetnek:

- **Coaching** – ha életvezetési kérdésekben, döntésekben, célok kitűzésében szeretnél támogatást.
- **Személyiségfejlesztő csoport** – ahol másokkal együtt, biztonságos térben dolgozhatsz önmagadon.
- **Mentoring** – ha szakmai, közéleti vagy vezetői szerepeidben keresel példaképet vagy iránymutatást.
- **Baráti, közösségi támogatás** – ha egyszerűen csak arra vágysz, hogy valaki meghallgasson, és ne legyél egyedül.
- **Egyéni pszichoterápia** – ha mélyebb elakadásokkal, régóta fennálló nehézségekkel küzdesz.

A legfontosabb: ne feledd, hogy támogatást kérni nem gyengeség, hanem erő. És ha már eljutottál idáig ebben a könyvben, akkor bizonyosan megvan benned ez az erő.



1 Az önismeretről



Anikó 56 éves, két felnőtt gyereke van, középvezető egy közintézményben. Helyben ismert, megbecsült ember, rendszeresen szervez adománygyűjtést, segít civil kezdeményezéseket, néha meghívják előadni iskolákba vagy helyi rendezvényekre. Egy ideje fontolgatja, hogy elindul a helyi önkormányzati választáson, de nem mer belevágni. Azt mondja: „Nem tudom, bírnám-e a feszültséget. Vannak erős véleményeim, de vitázni nem tudok. Közben meg az zavar, ha azt mondják, nincs bennem elég ambíció.”

Anikóval egy alkalommal hosszabban beszélgettünk arról, mitől tart igazán. Kiderült, hogy egy korábbi munkahelyi konfliktus során, amikor igazságtalanság érte, nem tudta megvédeni magát, és ez mély nyomot hagyott benne. Azóta, ha konfrontáció közeleg, inkább visszahúzódik, nehogy megint kiszolgáltatottnak érezze magát. Ez azonban megnehezíti, hogy határozottan és nyilvánosan állást foglaljon.

Ez a felismerés elindított benne valamit. Elkezdte tudatosabban figyelni, hogyan reagál vitás helyzetekre. Kipróbált néhány egyszerű kommunikációs technikát, és megtapasztalta, hogy lehet nyugodtan, mégis határozottan jelen lenni. Azt mondta: „Nem attól leszek alkalmas, hogy mindenre azonnal kész válaszom van. Hanem attól, hogy értem magam, tudom, mikor miért reagálok úgy, ahogy.”

1.1. Mit jelent az önismeret?

Az önismeret az a képesség, hogy felismerjük és értjük a saját gondolatainkat, érzéseinket, motivációinkat és viselkedési mintáinkat. Nem önálló, lezárt tudáshalmaz, hanem folyamatos és tudatos odafigyelés saját magunkra. Egyfajta belső párbeszéd, ami során kérdezzünk, megfigyelünk és reflektálunk.

Ide tartozik:

- az érzelmeink felismerése és nevén nevezése,
- a gondolkodási mintáink tudatosítása,
- a viselkedésünk okainak és következményeinek megértése,
- a saját erősségeink és fejlesztendő területeink ismerete,
- az életünket átszövő szerepeink és belső mozgatórugóink átlátása, valamint az, hogy
- miként hatunk másokra, és mások visszajelzései mit mondanak rólunk.

1.2. Miért fontos az önismeret, ha közéleti szerepet vállalunk?

Az önismeret nemcsak az egyéni életünkben, hanem a közéleti, politikai szerepvállalásban is kulcsfontosságú. Egy nyilvános szerepben fokozottan hatunk másokra, és gyakrabban kerülünk olyan helyzetbe, ahol fontos, hogy tudjuk, mit miért teszünk. Egy vezetőnek vagy képviselőnek gyakran kell helytállnia vitás helyzetekben, döntéseket hoznia, állást foglalnia, miközben külső és belső elvárások kereszttűzébe van. A nyomás, a kritika, a különböző elvárások közepette sokkal nehezebb helytállni, ha nem vagyunk tisztában saját működésünkkel.

Aki nem ismeri eléggé saját határait, érzékeny pontjait, dühítő helyzeteit, az hajlamos lehet:

- túlalkalmazkodni,
- elkerülni a konfrontációt,
- hirtelen vagy aránytalan reakciókkal reagálni,
- elveszni a megfelelési kényszerben.

Az önismeret tehát nem luxus vagy önmagért való elmélkedés, hanem gyakorlati eszköz a stabilabb, hitelesebb, hosszabban fenntartható közéleti jelenléthez.

1.3. Mire ad választ az önismeret?

Az önismeret segít választ adni például az alábbi kérdésekre.

Milyen helyzetekben érzem magam bizonytalannak és miért?

- Példa: Zsuzsa 45 éves, önkormányzati képviselő. Bizottsági üléseken nem tud érvényesülni, főleg, ha hangos férfiak beszélnek. Egy konzultáción ismerte fel, hogy gyerekkorában azt tanulta, egy nő ne szóljon bele. Ez a felismerés segített neki tudatosítani, honnan ered a bizonytalansága, és elkezdett kiállni a véleményéért.

Melyik konfliktusban milyen minta ismétlődik?

- Példa: Ilona, 60 éves, egyesületi elnök. Egy előadás után érkező kritika heves reakciót váltott ki belőle. Később rájött, hogy a kritika hangneme idézett fel benne egy régi, megszégyenítő élményt. Az önismeret segített megkülönböztetni a múltbeli sérelmet a jelen helyzettől.

Milyen szerepeket viszek az életem különböző területein, és ezek hogyan hatnak egymásra?

- Példa: Anikó vezetőként határozottságot vár el magától, de a magánéletében inkább konfliktuskerülő. Az önismereti munka során felismerte, hogy a két szerep között feszültség van, és megtanulta rugalmasabban kezelni őket.

Mi motivál valóban, és mi az, amit csak megszokásból, elvárásból csinállok?

- Példa: Mónika 49 éves, aktív civil szervező. Állandóan túlterheli magát, mert attól fél, ha nemet mond, nem fogják megbecsülni. Az önismereti folyamat során rájött, hogy a valódi motivációja az értékteremtés, nem az elismerés hajszolása. Ez segített neki tudatosan újragondolni, mire mond igent.

Mitől félek, és mi segít ezekkel szemben lépni?

- Példa: Zsuzsa esete újra példázza ezt is: félelme abból fakadt, hogy gyerekként megtanulta, a vélemény kinyilvánítása nem nőhöz illő. Az önismeret abban segített, hogy tudatosan kezelje ezt a félelmet, és megtanuljon fokozatosan felszólalni.

1.4. Az önismeret fejlesztésének útjai

Az önismeret nem velünk született adottság, hanem tanulható, fejleszthető. Ehhez többféle út létezik. Ami közös bennük: kíváncsiság és bátorság kell hozzá. Kíváncsiság arra, hogyan működöm én, és bátorság ahhoz, hogy olyat is megnézzek magamban, amit nem feltétlenül könnyű látni. Az alábbi módszerek segíthetnek ebben:

Reflektív gyakorlatok

A reflektív gondolkodás lényege, hogy visszatekintünk egy-egy helyzetre, és megvizsgáljuk, mi zajlott le bennünk. Például: „Mi váltotta ki belőlem azt az erős reakciót?” „Miért volt számomra nehéz ez a helyzet?” Egy egyszerű naplóírás vagy rendszeres önreflexiós kérdések (pl. hétféle visszatekintés) is sokat segíthetnek.

Mások visszajelzése

Megbízható emberek visszajelzései értékes tükröt adnak. Fontos, hogy ne csak azt halljuk meg, ami megerősít, hanem azt is, ami kihívást jelent számunkra. Ehhez szükség van nyitottságra és bátorságra – de hosszú távon ez az egyik leggyorsabb út a fejlődéshez.

Csoportos tanulás és szerepjáték

Kiscsoportos szituációs gyakorlatok, tréningek, vagy épp önismereti csoportok biztonságos keretet adnak az önismereti fejlődéshez. Egy-egy játékos helyzetben gyakran világosabban látszik, hogyan reagálunk, milyen szerepeket veszünk fel automatikusan.

Coaching vagy pszichológiai támogatás

Aki hosszabb távon, mélyebb szinten szeretne dolgozni önmagán, annak érdemes lehet szakemberhez fordulni. Egy jó coach vagy pszichológus segít feltárni a működésünk mélyebb rétegeit, és támogat a változásban.

1.5. Kapcsolódó fogalmak: önismeret és más pszichológiai fogalmak

Önazonosság

Az önazonosság azt jelenti, hogy összhangban vagyunk önmagunkkal – azzal, amit gondolunk, érzünk és teszünk. Ha valaki önazonos, nem mások elvárásainak próbál megfelelni, hanem a saját belső értékrendje alapján hozza meg döntéseit. Ez különösen fontos közéleti helyzetekben, ahol sokféle elvárás és nyomás érhet minket. Az önazonosság érzése stabilitást ad: tudom, ki vagyok, és miért képviselek egy ügyet.

Önértékelés

Az önértékelés azt mutatja meg, hogyan viszonyulunk önmagunkhoz: mennyire látjuk értékesnek a saját létezésünket, képességeinket, tetteinket. Egészséges önértékelés mellett nem kell bizonygatni magunkat, és nem zuhanunk meg attól sem, ha valami nem sikerül. Az önismeret abban segít, hogy reális képet alkossunk magunkról: lássuk a hibáinkat, de az értékeinket is, és megtanuljunk ezekre építkezni.

Önszabályozás

Az önszabályozás az a képesség, hogy érzelmeinket és viselkedésünket a helyzethez illően tudjuk irányítani. Ez különösen fontos akkor, amikor mások előtt kell megszólalni, vitázni, érvelni, vagy akár kritikát fogadni. Az önismeret alapja annak, hogy észrevegyük, mikor sodródunk ki az egyensúlyból, és mit tehetünk azért, hogy visszataláljunk a stabilitáshoz.

Önreflexió

A reflektivitás a saját gondolatainkra, érzéseinkre, viselkedésünkre való tudatos rálátás képessége. Nemcsak az élményeinket éljük át, hanem képesek vagyunk kívülről is ránézni, értelmezni, tanulni belőlük. Az önismereti fejlődés egyik alapköve, hogy képesek vagyunk időről időre visszatekinteni, levonni a tanulságokat, és ezek fényében továbbhaladni.



1.6. Összefoglalás

Az önismeret gyakorlati készség, amely kulcsfontosságú bármilyen közéleti szerep vállalásában. Segít eligazodni saját érzéseinkben, határainkban, motivációinkban és reakcióinkban.

Nem arról szól, hogy tökéletesen ismerjük magunkat, hanem arról, hogy képesek vagyunk folyamatosan tanulni saját tapasztalatainkból. Ez az alapja annak, hogy tudatos, hiteles és hosszútávú szerepet tudjunk vállalni közösségeink életében.

1.7. Reflexió

A következő kérdéseknél érdemes elidőznöd – akár most rögtön, akár egy nyugodtabb pillanatban. Írhatsz róluk jegyzetet, beszélgethetsz róluk valakivel, vagy csak hagyhatod, hogy megérjenek benned. Ne az legyen a cél, hogy „jól” válaszolj, hanem hogy őszintén, kíváncsian közelíts magadhoz.

1. Milyen helyzetekben érzem úgy, hogy nem tudok önmagam lenni – és mi lehet ennek az oka?

Gondolj vissza egy konkrét szituációra, amikor valamiért nem tudtál kiállni magadért, vagy máshogy viselkedtél, mint ahogy szeretted volna. Mi történt benned? Milyen érzések vagy emlékek mozdultak meg?

2. Milyen szerepekben mozgok a hétköznapiakban, és melyikben érzem magam a legerősebbnek?

Írd össze, hogy milyen szerepeid vannak – például anya, testvér, barát, munkahelyi vezető, közösségi szervező stb. Melyik szerep ad erőt? Melyik fáraszt el? Hol tudsz leginkább önazonos lenni, és hol nehezebb ez?

3. Mi az a belső érték vagy meggyőződés, amit szeretnék képviselni a közéletben – és hogyan tudok ehhez kapcsolódni a saját történetemen keresztül?

Gondold végig, melyik az az ügy, érték, tapasztalat, ami fontos neked, és amit mások javára szeretnél kamatoztatni. Hogyan kapcsolódik ez a saját életedhez? Mit mesél rólad az, hogy ez az ügy foglalkoztat?

2. A tudatosságról, a személyiségről és a változásról

Bogi egy munkahelyi megbeszélés után feszülten jött haza. Nem tudta pontosan megmondani, miért, csak annyit érzett, hogy ideges. Este, amikor egy kicsit leült egyedül, visszagondolt a napjára, és rájött, hogy a főnöke megjegyzése („Remélem, most tényleg sikerül időre befejezni”) emlékeztette őt arra, ahogy az apja gyerekkorában gyakran kételkedett benne. Ez a felismerés segített neki abban, hogy ne csak a pillanatnyi idegességet lássa, hanem azt is, hogy milyen régi érzések aktiválódtak benne. Ez már fél siker volt.

**A tudatosság tehát eszköz. Segít megérteni
önmagunkat, megtalálni a saját igényeinket,
felismerni, ha valami nem rólunk szól, hanem régi
tapasztalatokat idéz fel bennünk. Amikor
tudatosabbak vagyunk, könnyebben hozunk olyan
döntéseket, amelyek valóban minket szolgálnak.**



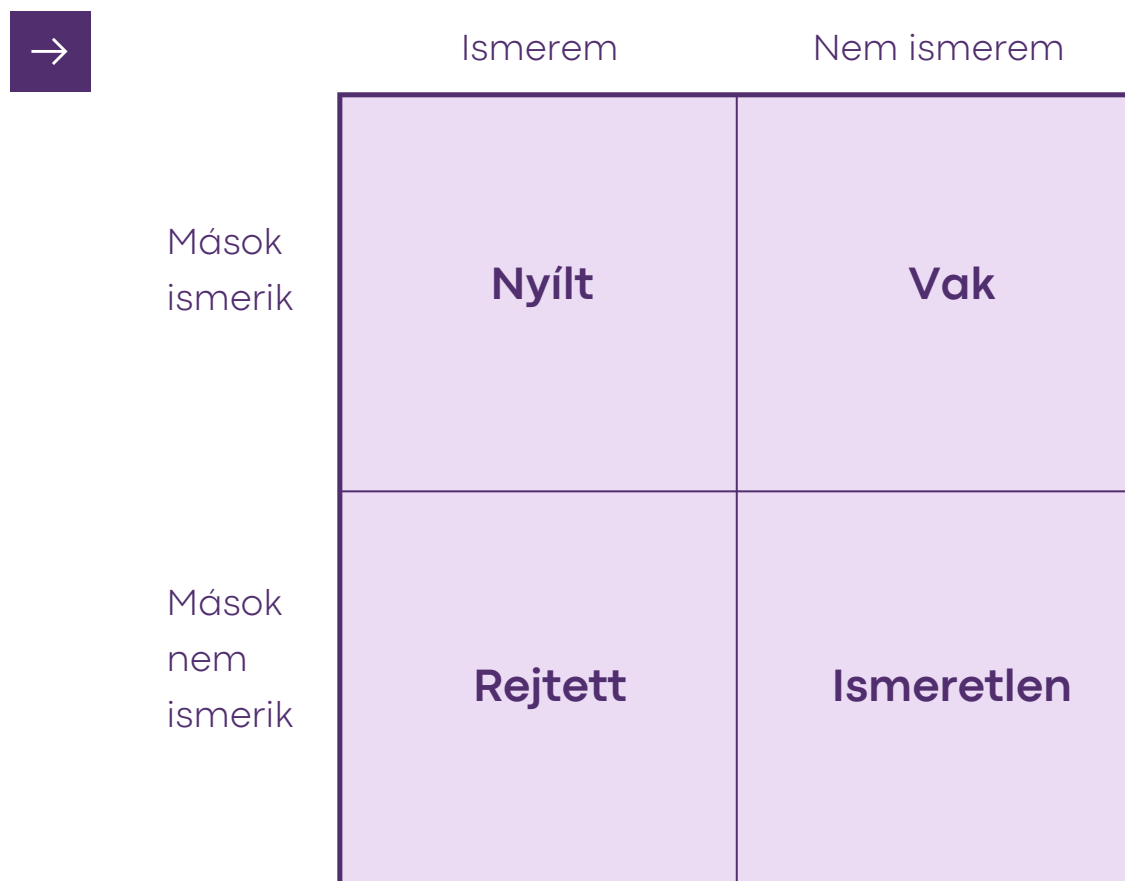
2.1. A tudatosságról

Tudatosságnak azt nevezzük, amikor odafigyelünk arra, hogy mi történik bennünk és körülöttünk – a gondolatainkra, érzéseinkre, testi jelzéseinkre, a viselkedésünkre és a környezetünkre is. Nem mindig egyszerű ez, mert a mindennapok forgataga gyakran elviszi a figyelmünket. De minél többször gyakoroljuk, annál természetesebbé válik, hogy észreveesszük, ha valami nem esik jól, ha valami feszültséget okoz, vagy éppen, ha egy helyzet örömmel tölt el.

A tudatosság nem azt jelenti, hogy minden pillanatban tökéletesen tudjuk, mit és miért csinálunk. Inkább egy kíváncsi figyelem önmagunk felé. Ha például egy beszélgetés után még órákig rágódunk valamin, a tudatosság segíthet abban, hogy észrevegyük, pontosan mi volt az, ami megérintett, miért nem tudjuk elengedni.

2.1.1. A Johari-ablak – Válg tudatosabbá a működésedre

Az önismereti munka egyik hasznos szemléleti eszköze a Johari-ablak, amely segít megérteni, hogy különböző aspektusaink hogyan lehetnek ismertek vagy rejtettek önmagunk és mások számára. A modellt két tengely mentén lehet elképzelni: az egyik azt mutatja, hogy valami ismert-e önmagunk számára, a másik pedig, hogy ismert-e mások számára. A két tengely négy területet határoz meg.



2.2. Gyakorlat: A saját Johari-ablakom feltérképezése

1. Készítsd elő az "ablakot":

Rajzolj egy négyosztatú táblázatot egy papírra, vagy nyisd meg egy üres dokumentumban. Címkézd a négy mezőt a fenti képet segítségül használva.

2. Töltsd ki az első kettőt:

- **Nyílt terület:** Írj ide minden olyan tulajdonságot, készséget vagy jellemzőt, amit te is tudsz magadról, és mások is gyakran visszajeleznek rólad. Gondolj vissza konkrét helyzetekre vagy megjegyzésekre, amik megerősítették ezt.
(Kérdés, ami segít: „Mi az, amit többen is mondtak már rólam, és én is így érzem?”)
- **Rejtett terület:** Írd le azokat a dolgokat, amelyeket magadról tudsz, de nem szoktál megosztani másokkal – akár azért, mert nem érzed relevánsnak, akár mert nem szívesen beszélsz róluk.
(Kérdés: „Miket tartok meg inkább magamnak?”)

3. A vak terület feltérképezése:

Ehhez szükséged lesz visszajelzésekre. Válassz ki 2–3 olyan embert, akikben megbízol (családtag, barát, kolléga), és kérdezd meg őket:

- „Milyen tulajdonság vagy viselkedés jut eszedbe rólam, amit szerinted én nem látok magamban?”

Fontos, hogy nyitottan fogadd a válaszokat, és csak figyelj – nem kell védekezned vagy megmagyaráznod.

4. Az ismeretlen terület kapui:

Ez a rész csak részben feltérképezhető tudatosan. Ide inkább kérdéseket érdemes írni, nem válaszokat.

- „Milyen helyzetekben lep meg a saját reakcióm?”
- „Van-e olyan képességem, amit még nem próbáltam ki?”
- „Milyen visszatérő érzések vagy álmok utalhatnak mélyebb, még feltáratlan tartalmakra?”

Ez a mező inspirációt adhat az önismereti munkára – coachingra, írásra, művészetre, vagy épp új kihívások keresésére.

Mire figyelj kitöltés közben?

- Ne akarj „jól” válaszolni. Ez nem egy teszt, nincs jó vagy rossz eredmény.
- Ha nehéz valamit megfogalmazni, hagyd időt magadnak. Vissza is térhetsz hozzá később.
- A cél nem a teljes önfeltárás, hanem egy pillanatkép készítése – onnan, ahol most tartasz.

A Johari-ablak rendszeres újratöltése segíthet abban, hogy tisztábban lásd magad a kapcsolataidban, és hogy tudd, merre érdemes tovább mélyíteni az önismeretedet. Ha szívesen dolgozol vizuálisan, akár színekkel is jelölheted a négy terület „méretét” a saját érzéseid szerint – ezzel még inkább megfoghatóvá válik, hol van szükség egyensúlyra vagy változásra.

2.3. A személyiségről

A személyiség nem statikus, hanem dinamikus és folyamatosan fejlődő jelenség. Egyes megközelítések szerint a személyiség egy olyan komplex rendszer, amelyben az egyén viselkedését, érzelmeit, gondolatait és kapcsolatainak működését számos tényező befolyásolja. A személyiség kialakulása és működése tehát nem egy előre meghatározott, fix struktúra, hanem inkább egy folyamatosan alakulató és alkalmazkodó entitás. A személyiség legfontosabb aspektusa, hogy képes reagálni a környezetére, miközben ugyanakkor igyekszik megtartani az önállóságát és integritását.

Az emberi viselkedés és személyiség az érzelmi és kognitív tapasztalatok folyamatos áramlása révén formálódik, és ezek a tapasztalatok nem csupán az egyéni tapasztalatokban, hanem a szociális interakciókban is megerősödnek. A személyiség tehát nem egy zárt, önálló egység, hanem inkább egy olyan dinamikus tér, amelyben az egyén folyamatosan reagál a környezetére, de egyúttal saját belső világának, értékrendjének és szükségleteinek is kifejezője.

Egyes megközelítések szerint a személyiség egyfajta „egyesült” állapot, amelyben a test, az érzelem és a gondolatok összhangban működnek. Az egyén identitása folyamatosan formálódik azáltal, hogy megéli a külvilág ingereit, valamint reagál a saját belső világára. Ezt a folyamatot segíti a tudatosság, amely egy olyan eszközként működik, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy jobban megértse saját működését, és tudatosabban reagáljon a környezetére.

Ez a holisztikus szemlélet azt is sugallja, hogy a személyiség nem egyetlen összetevőből áll, hanem sok különböző elemből, amelyek folyamatosan változnak, alkalmazkodnak és integrálódnak. A személyiség tehát egy folyamatosan változó, fejlődő és a környezeti hatásokra reagáló rendszer, amelyben a belső és külső tényezők közötti interakciók folyamatosan alakítják a személyiség egyedi jellemzőit és működését.

Éva mindig a békességre törekedett, kerüli a konfliktusokat. Már kislányként azt tanulta meg, hogy akkor van rend, ha csend van. Most, felnőttként viszont gyakran úgy érzi, hogy átgázolnak rajta, mert nem mondja ki, amit gondol. Ez egy ponton frusztrálóvá vált számára, és elkezdett dolgozni azon, hogy megtanuljon kiállni magáért – nem harciasan, hanem őszintén és tisztelettel. Ez is a személyisége része lett, egy újabb, erősebb, érettebb réteg.

A személyiség tehát nem valami, amit egyszer "megkapunk", és úgy is marad. Folyamatosan formálódik, ahogy tapasztalunk, tanulunk, kapcsolódunk másokhoz – és főként, ahogyan figyelünk önmagunkra.

2.4. A változásról

A változás folyamata szoros kapcsolatban áll az egyén tudatosságával és önismeretével. Ahhoz, hogy változás történjen, szükség van arra, hogy az egyén felismerje a belső korlátait, szokásait, valamint azokat a mintákat, amelyek irányítják a viselkedését. A változás nemcsak külső körülmények, hanem belső igények, vágyak és célok eredményeként is létrejöhet.

A változás mindig egyfajta adaptációt jelent, amely során az egyén alkalmazkodik a környezeti ingerekhez és saját belső szükségleteihez. Azonban a változás nem csupán azt jelenti, hogy a környezethez alkalmazkodunk, hanem azt is, hogy az egyén tudatosan formálja a saját életét. A változás folyamata tehát nem passzív, hanem aktív tevékenység, amelyben az egyén a tudatosság eszközeit felhasználva képes felismerni és megszüntetni a korlátozó tényezőket, és elősegíteni a saját fejlődését.

A változás különböző szinteken zajlik. Az első szint az érzékelés szintje, ahol az egyén képes észlelni és felismerni azokat a dolgokat, amelyek változtatásra szorulnak. A következő szint a viselkedés, ahol az egyén képes új cselekvési mintákat kialakítani, és alkalmazkodni az új helyzetekhez. Végül, a legmélyebb szint a személyiség, ahol a változás nemcsak a cselekedetekben, hanem az egyén belső világában, értékrendjében, és identitásában is megjelenik.

A változás nem történik meg egyik napról a másikra. Ahhoz, hogy tartós változás jöjjön létre, szükség van egy fokozatos és tudatos folyamatra, amelyben az egyén folyamatosan figyelemmel kíséri saját gondolatait, érzelmeit és viselkedését. A változás folyamata tehát hosszú távú elköteleződést igényel, amelyben az egyén hajlandó szembenézni a saját korlátaival és félelmeivel, hogy végül képes legyen átformálni a személyiségét és életét.

A változás egyéni úton jár, és nincs két egyforma tapasztalat. Míg egyesek számára a változás könnyen elérhető, mások számára hosszabb időt vehet igénybe. Azonban a tudatosság és az önismeret fejlesztésével mindenki képes elérni a változást, függetlenül attól, hogy milyen mértékű változáson kell keresztülmennie. A tudatosság, az önreflexió és az aktív részvétel mind elengedhetetlen elemei a személyiség fejlődésének és a tartós változásnak.

Kata régóta azt érezte, hogy túl sokat vállal a munkahelyén. Mindenki hozzá fordul, ő pedig mindig igent mond. Közben gyakran túlórázik, és alig marad energiája a családjára. Egy nap elege lett. Elkezdte megfigyelni, mikor és miért mond igent. Rájött, hogy fél attól, hogy mások megharagszanak, ha nemet mond. Ez a felismerés már önmagában változást indított el benne.

A következő hetekben apránként elkezdett nemet mondani – először kisebb dolgokra, majd egyre határozottabban. Egyre jobban érezte magát a bőrében.

A változás nem azt jelenti, hogy teljesen más emberekké válunk. Inkább azt, hogy közelebb kerülünk önmagunkhoz. Hogy egyre inkább olyanná válunk, akik tényleg lenni szeretnénk – nem külső elvárások szerint, hanem belső meggyőződésből.



2.5. Hogyan függ össze a tudatosság, a személyiség és a változás?

A tudatosság, a személyiség és a változás valójában szorosan összekapcsolódnak – mintha egy lánc három szeme lennének. A tudatosság az első lépés: ez segít abban, hogy észrevegyük, mi zajlik bennünk és körülöttünk. Ha nem vagyunk tudatosak arra, hogy hogyan érzünk, gondolkodunk vagy reagálunk, akkor nehezen tudjuk felismerni, mit érdemes megváltoztatni.

A személyiségünk nem egy kész, megváltoztathatatlan csomag. Inkább olyan, mint egy kert: van, amit már elültettek benne, van, amit mi magunk gondozunk, és van, amit el lehet ültetni később is. Ahhoz, hogy tudjuk, mit szeretnénk megtartani vagy épp máshogy csinálni, szükségünk van tudatosságra. Ez világít rá arra, hogy melyik működésünk a sajátunk, és melyik az, amit valamikor csak megszoktunk vagy mások kedvéért alakítottunk ki.

A változás pedig ennek a felismerésnek a következménye. Nem egyik napról a másikra történik, hanem apró lépésekből áll. Minden tudatos döntés, minden új reakció egy-egy kicsi változás. Így válik a személyiségünk egyre inkább olyanná, amilyen lenni szeretnénk.

2.6. Reflexió

Ez az egyszerű, mégis mély gyakorlat segít abban, hogy átlásd, jelenleg hogyan működsz bizonyos helyzetekben, és hogyan szeretnél működni a jövőben. Papírra és egy kis elcsendesedésre lesz szükséged.

1. lépés – Nézz rá magadra ma

Válassz ki egy konkrét helyzetet az életedből, amely mostanában foglalkoztat. Ez lehet egy családi beszélgetés, egy közösségi szerep, egy döntési helyzet vagy bármi, ami érzelmileg érint. Írd le röviden, mi történt.

Majd válaszolj ezekre a kérdésekre:

- Hogyan viselkedtem ebben a helyzetben?
- Milyen érzések voltak bennem?
- Mi jellemzi ilyenkor a reakcióimat?
- Mennyire voltam önazonos ebben a helyzetben?

2. lépés – Képzeld el a holnapot

Most gondold végig, hogyan szeretnél működni egy hasonló helyzetben a jövőben. Nem kell nagyot álmodni – elég egy kis változás is, ami közelebb visz önmagadhoz.

Válaszolj ezekre a kérdésekre:

- Hogyan szeretnék reagálni legközelebb?
- Milyen érzések lennének bennem akkor, ha így tudnék működni?
- Mi segíthet abban, hogy a következő alkalommal másképp viselkedjek?
- Mi az az egy dolog, amit ehhez ma meg tudok tenni?

3. lépés – Zárd le

Végül írd le egy mondatban:

„Ma már tudom, hogy ... és ezért holnap ...”

Ez lehet egy egyszerű felismerés is, de adhat egy kis lendület a következő lépéshez.



3. A partnerségről és az egyenrangúságról



Anna már évek óta aktív a helyi közösségben. Önkéntes alapon segít szervezni a városi eseményeket, részt vesz a helyi civil kerekasztal megbeszélésein. Amikor először hívták meg egy fontos, várospolitikai egyeztetésre, boldog volt, de izgatott is. A teremben többségében férfiak ültek, néhány önkormányzati képviselő, egy alpolgármester, pár szakértő. Anna tudta, hogy jól felkészült, de amikor beszélni kezdett, az egyik férfi szakértő félbeszakította. Majd még kétszer. Végül Anna inkább nem folytatta. A megbeszélés után azon kapta magát, hogy elbizonytalanodott: „Lehet, hogy én nem is értek ehhez?” – gondolta. Otthon aztán órákig rágódott az egészen.

Ez a helyzet nem arról szól, hogy Anna nem volt elég okos vagy felkészült. Inkább arról, hogy egy pillanat alatt kikerült abból az érzésből, hogy „én is számítok, jogom van itt lenni”. Ebben a helyzetben nem tudott egyenrangúként jelen lenni.



3.1. Mit jelent egyenrangúnak lenni?

Egyenrangúnak lenni nem azt jelenti, hogy mindenben ugyanolyanok vagyunk. Azt sem jelenti, hogy mindig igazunk van, vagy hogy mindenki egyetért velünk. A valódi egyenrangúság azt jelenti, hogy felismerem: az én véleményem is számít, az én érzéseim is fontosak, nekem is van helyem az asztalnál.

Ez az érzés gyakran nem magától értetődő. Sok nő úgy nő fel, hogy alkalmazkodni tanul, figyelmes lenni másokkal, és csendben maradni, ha vita van. Ha valaki évtizedekig így működik, nem könnyű egyszer csak határozottan megszólalni egy ülésen, vagy beállni egy vitába úgy, hogy közben megmarad a kapcsolat is.

Az egyenrangúság tehát nemcsak jog, hanem belső tartás is. Azt üzeni magunknak: „Én is oké vagyok. És a másik is az.”

Élethelyzetek, ahol nem egyenrangú a kapcsolat

- Amikor valaki folyamatosan megkérdőjelezi, amit mondunk.
- Amikor valaki fölényesen beszél velünk, mintha kevesebbek lennénk.
- Amikor úgy érezzük, hogy nem merünk megszólalni, mert „úgyis kinevetnek”.
- Amikor elhisszük, hogy nekünk kevesebb jogunk van a véleményünkhöz.

Ezekben a helyzetekben gyakran tudattalanul alárendelt szerepbe kerülünk, ami tovább nehezíti, hogy kiálljunk magunkért. Fontos tudni, hogy ez nem gyengeség, hanem egy tanult viselkedés – és mint minden tanult dolog, változtatható.

3.2. Reflexió

Állj meg egy pillanatra, és gondolkozz el az alábbi kérdéseken.

- Hogyan hat rám, ha egy helyzetben nem érzem magam egyenrangúnak?
- Mikor volt utoljára olyan élményem, amikor valódi partnerként bántak velem? Mitől volt más az a helyzet?
- Milyen belső mondatok jellemzőek rám ezekben a helyzetekben? (pl. „Biztos jobban tudja”, „Most nekem kell irányítanom”)
- Milyen testi jelekből tudom felismerni, ha épp elveszítem a partnerséget? (pl. megfeszül a vállam, elhallgatok, túl gyorsan beszélek)
- Mi segíthet abban, hogy ne egyedül érezzem magam, hanem partnerként tudjak jelen lenni egy helyzetben?
- Milyen támogatásra lenne szükségem ahhoz, hogy többször érezzem magam rendben lévőnek, elég jónak, kompetensnek?
- Mi az első kis lépés, amit kipróbálhatnék legközelebb, ha úgy érzem, épp kilépek a partnerségből?

3.3. Oké vagyok vagy sem, és te? – az életpozíciók

Mindenkiben ott él egy alapbeállítódás, egyfajta „belső mondat” arról, hogy ő maga és mások hogyan működnek. Ezek a mondatok nem feltétlenül tudatosak, mégis meghatározzák, hogyan vagyunk jelen egy kapcsolatban. Fontos, hogy ez az alapbeállítódás helyzetről-helyzetre változik, akár attól függően, éppen kivel kerülünk kapcsolatba. Gondolj csak bele, hogyan viselkedsz egy közeli hozzátartozóddal és hogyan viselkedsz egy politikai ellenfeleddel? Valószínűleg nem ugyanúgy.

Fontos, hogy ezek az értékelések mindenkinek a fejében megszületnek magáról és a másikról, de egyénenként eltérő. Ha például Éva és Géza találkoznak, akkor Éva fejében is lesz egy értékelés magáról és Gézáról, valamint Géza fejében is lesz egy értékelés magáról és Éváról. Ezt a beállítódást életpozíciónak hívjuk. Lássuk őket részletesebben is:

3.3.1. Én is OK, te is OK

Ez az az állapot, amikor egyenrangúként vagyok jelen. Tudom, hogy van értékem, és bízom abban is, hogy a másik is értékes. Itt tud kialakulni valódi párbeszéd és együttműködés.

3.3.3. Én OK vagyok – Te nem vagy OK

Itt felsőbbrendűségi érzés jelenik meg. Lehet, hogy valaki így próbálja védeni magát – de az eredmény egyoldalú kapcsolódás lesz, ahol a másik fél kisebbé válik. Lekezelés, távolságtartás jellemzi.

Hogyan ismerhető fel?

Ebben az állapotban azt érezzük, hogy mi jobban tudjuk, jobban csináljuk, a másik pedig „el van tévedve”. Lehet benne düh, leértékelés, vagy egyszerűen hideg távolságtartás. Az is lehet, hogy ez egy védelmi reakció: így próbáljuk védeni magunkat a bizonytalanságtól.

Verbális jelek:

- „Ez így nem működik, én már megmondtam.”
- „Nem érted. Majd én elmagyarázom.”
- „Ez nem így van. Hidd el, tudom.”

Non-verbális jelek:

- Fesztes testtartás, előre dőlés – mint aki „dominál”.
- Erős, kemény hang.
- Szemkontaktus túl intenzív, már-már nyomásgyakorló.
- Fejcsóválás, sóhajtozás, türelmetlenséget sugárzó gesztusok.
- Karok keresztbe téve – védekező vagy lehatároló testhelyzet.

3.3.4. Én nem vagyok OK – Te sem vagy OK

Ez egy olyan állapot, amikor elveszítjük a bizalmunkat önmagunkban és másokban is. Gyakran kíséri kiábrándultság, bezárkózás vagy düh.

Hogyan ismerhető fel?

Ez egyfajta kilépés a kapcsolatból – se magamban, se a másokban nem bízom. Ilyenkor jellemző lehet a fásultság, bezárkózás, vagy akár cinizmus. Lehet, hogy valaki sok kudarc után jut ide, és úgy érzi, már nincs értelme semminek.

Verbális jelek:

- „Tök mindegy, úgysem számít, mit mondok.”
- „Ez sem fog változni, mint semmi.”
- „Úgyis mindenki csak a maga igazát hajtogatja.”

Non-verbális jelek:

- Levert, lassú mozgás, lehajtott fej.
- Túlzottan halk vagy monoton beszéd.
- Testtel elfordulás, szemkontaktus teljes hiánya.
- Hosszú hallgatások, elzárkózás a párbeszédtől.
- Időnként dühkitörés vagy sírás.

3.4. Az OK-keret

A cél általában az, hogy minél többször tudjunk az első állapotban lenni: Én is OK – te is OK. És természetesen vannak olyan helyzetek, amikor ennek nincs értelme, jól felfogott érdekünk lehet például, hogy igazodjunk, alkalmazkodjunk vagy alárendelődjünk. A kérdés mindig az, hogy ezt tudatosan teszem-e, mert látom, hogy ez az én érdekeimet, jóllétemet stb. szolgálja, vagy a másik viselkedése valamit felidéz bennem, amitől automatikusan így kezdek viselkedni, de valójában az én érdekem más lenne.



Az OK-keret abból indul ki, hogy minden ember értékes és fontos, beleértve saját magunkat is. Amikor ebben az állapotban vagyunk, akkor képesek vagyunk:

- tisztán kommunikálni,
- meghallani a másikat,
- képviselni magunkat,
- és nem félni a különbözőségtől.

Az OK-keret lényege nem az, hogy mindig nyugodtak és tökéletesek legyünk. Hanem az, hogy a saját belső helyünkről tudjunk megszólalni. Ez az a belső mondat: „Itt vagyok. Fontos vagyok. Nekem is van szavam.”

Amikor sikerül ebbe az állapotba megérkezni, visszatérni – akár egy megbeszélésen, akár otthon egy vitában –, akkor a kapcsolatainkban is több lesz az egyensúly és a valódi párbeszéd.

Hogyan tudok visszatalálni az „Én is rendben vagyok – Te is rendben vagy” mezőbe?

Ez nem mindig megy egyik pillanatról a másikra. De sokat segíthet például:

- Egy mély levegővétel. Néha már ennyi is segít, hogy ne megszokásból reagáljunk.
- Feltenni magunknak a kérdést: „Mi lenne most, ha nem félnék?” vagy „Ha tudnám, hogy számítok, mit mondanék most?”
- Kapcsolódni magunkhoz: „Én is fontos vagyok. Nekem is lehet más véleményem.”
- Kapcsolódni a másikhoz: „A másik is ember. Talán ő is bizonytalan, csak máshogy mutatja.”



Reméljük, hogy már benne vagy a Facebook zárt csoportunkban!
Ha nem vagy még tagja és szeretnél, kérjük mindenképp írd meg emailt a
kozosseg@menok.eu címre és mi rögtön felvesszünk téged! Várunk
Szeretettel!

3.5. Reflexió

Az alábbi gyakorlat segít felismerni, hogyan működsz különböző helyzetekben – és hogy mit tudsz tenni azért, hogy kiegyensúlyozottabb, egyenrangúbb kapcsolatba kerülj önmagaddal és másokkal.

1. lépés – Helyzetek összegyűjtése

Írj le 3 olyan helyzetet az elmúlt időszakból, ahol kapcsolatban voltál másokkal. Lehet ez egy munkahelyi megbeszélés, egy családi vita, egy telefonbeszélgetés vagy egy nyilvános felszólalás. Fontos, hogy különböző szerepekben voltál (pl. egyszer te vezettél egy helyzetet, máskor inkább csak részt vettél).

2. lépés – Érzések, gondolatok, viselkedés

Minden helyzetről írd le, hogy:

- Mit éreztél? (pl. bizonytalanság, düh, nyitottság)
- Mit gondoltál magadról és a másikról? (pl. „Jobban tudja, mit kell tenni” vagy „Miért nem hallgat rám?”)
- Hogyan viselkedtél? (beszéltél-e, hogyan néztél, milyen volt a hangod?)

3. lépés – Beazonosítás

Próbáld meg eldönteni, melyik mezőben voltál ezekben a helyzetekben:

- „Én rendben vagyok – Te rendben vagy”
- „Én nem vagyok rendben – Te rendben vagy”
- „Én rendben vagyok – Te nem vagy rendben”
- „Én nem vagyok rendben – Te sem vagy rendben”

Írhat színeket is ezekhez (pl. zöld a partnerség, piros a fölény, kék az alárendelődés, szürke a kilépés).

4. lépés – Tudatosítás

Válassz ki egy olyan helyzetet, ahol nem a partnerség mezőjében voltál, és válaszolj ezekre:

- Mitől éreztem úgy, hogy nem vagyok rendben / a másik nincs rendben?
- Mi lett volna más, ha elhiszem, hogy mindketten fontosak vagyunk?
- Mit próbálhatnék ki legközelebb, hogy közelebb kerüljek az egyenrangúsághoz?

4. A konfliktusokról



Erika története

Erika, egy vidéki kisváros önkormányzati képviselője, hónapok óta próbálta elérni, hogy a helyi iskola kerítését felújítsák. A testületi üléseken mindig felhozta a témát, de valahogy sosem került napirendre. Egyszer úgy érezte, most aztán tényleg nem hallgathat. Mégsem mondott semmit. Inkább csendben maradt, és hazament. Este a férjének panaszkodott: „Ugyan minek mondjam el újra? Úgyse hallgatnak meg.” Mire a férje csak annyit mondott: „De hát honnan tudják, mit szeretnél, ha már nem is szólsz?”



Ez a történet nem egyedülálló. Sok nő – különösen közéleti szerepben – megtapasztalja, milyen nehéz határozottnak lenni anélkül, hogy „túl keménynek” tűnjön, vagy elkerülni a vitákat anélkül, hogy feladná magát. A konfliktusokkal való viszonyunk gyerekkortól formálódik, és felnőttként gyakran már nem is tudatos, hogyan reagálunk. Pedig a konfliktus nem baj. Sőt, a kapcsolat része.

Mit is nevezünk konfliktusnak?

A konfliktus egyszerűen azt jelenti, hogy két embernek különbözik a véleménye, az érdeke, a vágya vagy a célja. Ez önmagában nem rossz dolog. Sőt, a konfliktus lehetőség is: alkalom arra, hogy tisztábban lássuk egymást, hogy kimondjuk, ami fontos, és hogy megtanuljunk valóban kapcsolódni.

Általában munkahelyen és hivatalos helyeken tárgyilagos szinten igyekszünk kommunikálni. Ilyenkor tényeket, információkat, adatokat osztunk meg. Legalábbis szeretjük azt gondolni magunkról, hogy mi mindig racionálisak vagyunk. Valójában azonban – mivel emberek vagyunk – az esetek nagy részében megjelenik a kommunikációnkban egy másik szint is, ez pedig a kapcsolati szint. A kapcsolati szint arról szól, hogyan kapcsolódunk egymáshoz a szituációban: mit gondolunk a másikról, mit tartunk róla. A kapcsolati szint gyakran nem tudatosan van jelen, általában észre sem vesszük, milyen arc kifejezést öltünk, hogyan gesztikulálunk vagy épp milyen a testtartásunk.

Amíg a kommunikációnkat a másik féllel pozitívnak, de legalább semlegesnek ítéljük meg, remekül elbeszélgetünk. Abban a pillanatban azonban, amikor zavar támad valamelyik félben, a kapcsolati szint megtelik negatív érzésekkel, gondolatokkal, melyek a viselkedésünkben is vissza fognak köszönni. Konfliktusban az igényeink, elvárásaink és az általunk megélt valóság között eltérés támad, és ez gyakran együtt jár az önértékelésünk megkérdőjeleződésével (vagy a másik önértékelésének kikezdésével).

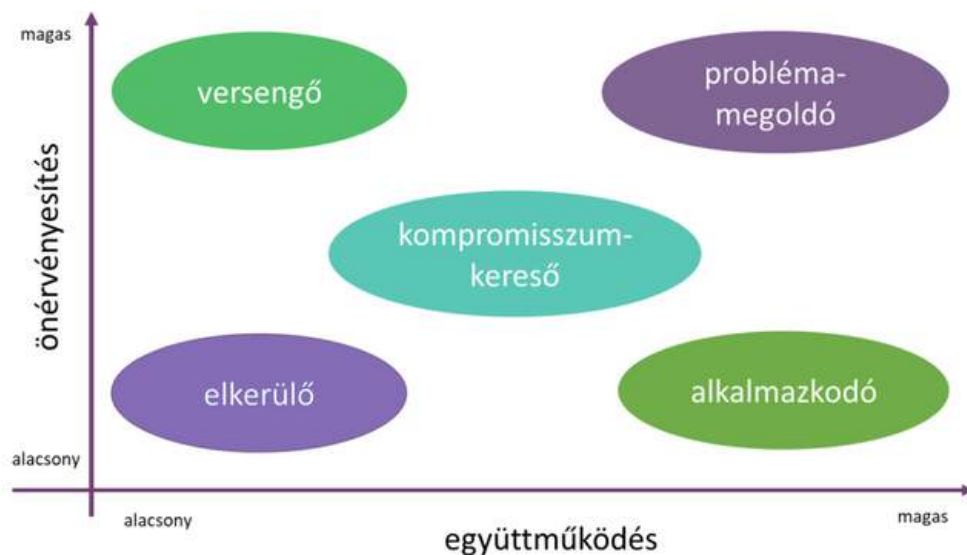
Gyakran félünk a konfliktustól, mert azt hisszük, veszekedés lesz belőle, vagy hogy valaki meg fog sértődni. Ezért sokszor inkább elhallgatunk dolgokat, lenyeljük a sérelmeinket – majd egyszer csak elpattan a húr, és robbanunk. Vagy teljesen elzárkózunk, és elkezdünk magunkban feszülni. Egyik sem segít a kapcsolatainknak – se otthon, se a közéletben.

4.1. Konfliktuskezelési stílusok

A kihívás nem az, hogy ne legyenek konfliktusaink, hanem az, hogy megjelenése esetén kihasználjuk a benne rejlő lehetőségeket. Milyen lehetőségek lehetnek a konfliktusban? Például a saját szükségleteimet ki tudom elégíteni. Vagy jobban megismerhetem a másikat, az érzéseit, gondolatait, vágyait, igényeit. Vagy – ha megtaláljuk a legjobb megoldást – sikerélményünk is lehet.

A konfliktusokra különféleképpen reagálunk. Ez egyrészt fakad a saját személyiségünkből, egyesek vehemensen kiállnak az igazukért, mások jobban szeretik a nyugalmat, békességet. Kifelé nyitott extravertált emberek könnyebben kapcsolódhatnak másokhoz még egy vitában is, míg az introvertált – befelé forduló – emberek számára nehéz lehet egy-egy ilyen helyzetben megnyilvánulni.

A reakcióink azonban múlnak azon is, kivel állunk szemben. Vannak emberek és vannak helyzetek, amikor akkor sem megyünk bele konfliktusokba, ha egyébként fel szoktuk vállalni azokat.



Egyik konfliktuskezelési stílus sem jobb vagy rosszabb a másikinál. A kulcs abban van, hogy meg tudjuk-e találni azt a stílust, ami az adott helyzetben a legjobb megoldás. Általában az emberek többféle stílust is ismernek és használnak, mégis jellemző lehet, hogy egyiket vagy másikat sokkal gyakrabban használják, egy harmadikat pedig alig. Ha nem ismerünk egy-egy stílust, vagy nem szívesen használjuk, adott esetben magunktól vesszük el a lehetőséget, hogy az optimális megoldást megtaláljuk az adott helyzetben. Érdekes ilyenkor megvizsgálni, milyen a viszonyunk azzal a konfliktuskezelési stílussal, milyen élményeink, érzéseink kapcsolódnak hozzá, miért nem érezzük magunkat komfortosan benne. Milyen helyzetekben tudjuk használni és milyen helyzetekben nem tudjuk. Vannak tipikus helyzetek, amikor mindig ugyanúgy reagálunk? Van olyan ember, akinek sosem tudunk nemet mondani, még akkor sem, ha az az emlékünkről, hogy utána mindig megbántuk? Ha már megértettük a saját viszonyunkat egy-egy stílushoz, kiléphetünk a komfortzónánkból, és elkezdhetünk gyakorolni. Szükség esetén kérjünk külső segítséget ahhoz, hogy jobban megismerjük és megértsük magunkat.

Lássuk az egyes stílusokat!

A **versengés** során önérvényesítő vagyok és egyben nem együttműködő. A saját szándékaimat érvényesítem a másik személy rovására. Ez egyfajta hatalomorientált eljárás: bármely megfelelőnek tűnő befolyásolási módot latba vetek, hogy nyerő helyzetbe jussak. A versengés jelentheti a "saját igazamért való kiállást", a helyesnek vélt álláspontom védelmét, vagy egyszerűen a győzelemre való törekvésemet.

Az **alkalmazkodás** során együttműködő vagyok és nem önérvényesítő. Ez a versengő ellentéte. Alkalmazkodóként lemondok saját szándékaimról, hogy a másik szándékai érvényesülhessenek. Bizonyos önfeláldozás van ebben az eljárásban, ugyanakkor az alkalmazkodás lehet a másik szempontjainak elfogadása is.

Az **elkerülő** konfliktuskezelés se nem önérvényesítő, se nem együttműködő. Elkerülőként nem követem közvetlenül sem saját, sem pedig a másik személy szándékát. Az elkerülés öltheti diplomatikus kitérés formáját, egy kérdés kedvezőbb időpontra való halasztását vagy jelenthet egyszerűen visszahúzódást egy fenyegető helyzetből.

A **problémamegoldás** során egyszerre vagyok önérvényesítő és együttműködő – ez az elkerülés ellentéte. Magában rejti azt a törekvést, hogy együtt dolgozva a másik személlyel találjunk valamilyen megoldást, mely teljesen megfelel mindkettőnk szándékainak. Azt jelenti, hogy beleássuk magunkat egy problémába azzal a céllal, hogy megtaláljuk a két fél alapvető érdekeltségét, s találjunk egy olyan alternatívát, mely mindkét érdekskálának megfelel. A problémamegoldás lehet például egy nézetkülönbség mélyebb feltárása azzal a céllal, hogy egymás megértése révén okuljunk, valamilyen feltétel megteremtésére való szövetkezés, melynek hiánya az erőforrásokért való versengésre késztetne, vagy konfrontáció és törekvés egy személyközi probléma kreatív megoldására.

A **kompromisszumkeresés** átmenet az önérvényesítés és az együttműködés között. A cél valamilyen kivitelezhető és kölcsönösen elfogadható megoldás megtalálása, mely részlegesen mindkettőnk igényét kielégíti. A kompromisszum középúton helyezkedik el a versengés és az alkalmazkodás között. A kompromisszumkereső többről mond le, mint a versengő, de kevesebből, mint az alkalmazkodó. Közvetlenebbül ragadja meg a kérdést, mint az elkerülő, de nem tárja fel olyan mélységig, mint a problémamegoldó. A kompromisszumkeresés "félúton való találkozást", kölcsönös engedményeket vagy egy gyors áthidaló megoldás keresését jelenti.

4.2. Reflexió

Állj meg egy pillanatra, és gondolkozz el az alábbi kérdéseken:

- Milyen helyzetekben kerülöm el a konfliktust?
- Milyen mondatokat hallok magamban ezekben a helyzetekben?
- Hogyan reagál a testem, amikor feszült vagyok?
- Mi az, amit nehezen mondok ki másoknak?
- Mit tanultam a konfliktusokról a családomban?
- Mit jelent számomra kiállni magamért?
- Milyen mondatokat tudnék használni, hogy őszintén, mégis kapcsolódva beszéljek?
- Ki az, akivel gyakorolhatnám az asszertív jelenlétet?



4.3. Kommunikációs stílusok

A különféle konfliktuskezelési stílusokhoz általában jellegzetes kommunikációs stílusok is társulnak.

Az **asszertív kommunikáció** a problémamegoldáshoz kapcsolódik, és azt jelenti, hogy úgy állok ki magamért, hogy közben a másikat sem nyomom el. Nem hallgatok, nem támadok, hanem világosan, őszintén elmondom, mit érzek, mit gondolok, és mit szeretnék – de nem a másik kárára, hanem vele együtt.

Ez nem azt jelenti, hogy mindig nyugodtak vagy kedvesek kell legyünk. Inkább azt, hogy nem játszázunk, nem sejtetünk, nem kerülgetjük a témát, és nem veszítjük el a kapcsolatot a másikkal.

Az asszertív kommunikáció néhány jellemzője:

- világos, én-közlésekből álló mondatok (pl. „Nekem az fontos lenne, hogy...”, „Én így érzem...”)
- nem minősítjük a másikat („Mindig csak magadra gondolsz!” helyett: „Most azt érzem, hogy nem figyelsz rám”)
- kérdezzünk, és kíváncsiak vagyunk a másik nézőpontjára is
- nem az a cél, hogy győzzünk, hanem hogy megértsük egymást

Ha visszapörgetsz gondolatban az OK-keretre, az asszertív kommunikáció akkor tud működni, ha az Én is OK – Te is OK életpozícióban tartózkodsz. A keret másik három részén, más jellegű kommunikáció a jellemző. Lássuk ezeket.

Passzív kommunikáció

A passzív viselkedésű ember nem áll ki magáért, gyakran elhallgatja, amit gondol vagy érez. Inkább kerülni akarja a konfliktust, még akkor is, ha ezzel hátrányba kerül. Jellemzően az 'Én nem vagyok OK – te OK vagy' életpozícióhoz kapcsolódik. Jellemzők:

- gyakori bocsánatkérés („Bocsánat, hogy zavarlak...”)
- halk, bizonytalan hang
- lesütött szem, zárt testtartás
- a saját szükségleteit háttérbe szorítja
- utólag bosszankodik, de nem szól

Felismerhető arról, hogy sokszor mond igent, amikor nemet szeretne, és gyakran érzi magát kihasználva vagy mellőzve.

Agresszív kommunikáció

Az agresszív kommunikációjú ember úgy akar érvényesülni, hogy közben másokat elnyom vagy bánt. Erőteljes, sokszor támadó, nem figyel arra, mit él meg a másik fél. A közvélekedéssel szemben az agresszív kommunikációs stílusú ember viselkedése nem

feltétlenül agresszív, lehet, hogy épp csak halkan, de nagyon határozottan képviseli a saját álláspontját úgy, hogy közben nem hajlandó meghallgatni a másik felet. Tipikusan az 'Én OK vagyok – te nem vagy OK' életpozícióhoz kapcsolódik. Jellemzők:

- parancsoló vagy lekezelő hangnem („Most az lesz, amit én mondok!”)
- éles hang, gyors beszéd
- támadó testtartás (pl. előrehajol, rámutat a másokra)
- mások hibáztatása, kritizálása
- kevés figyelem a másik érzéseire

Felismerhető arról, hogy a beszélgetés után a másik fél gyakran visszahúzódik, megbántva vagy megfélemlítve érzi magát.

Passzív-agresszív kommunikáció

Ez a stílus látszólag nyugodt vagy engedékeny, de valójában rejtett feszültséget hordoz. Az illető nem nyíltan vállalja a véleményét, hanem közvetett módon fejezi ki az elégedetlenségét. Az 'én nem vagyok OK – te sem vagy OK' életpozícióhoz kapcsolódik. Jellemzők:

- sejtetés, célozgatás („Na persze, te mindig jobban tudod.”)
- elhallgatás, duzzogás
- gúny, ironia, mosolygás mögé rejtett kritika
- nem mond nemet, de nem is csinálja meg, amit ígért
- a valódi érzések háttérbe szorulnak

Felismerhető arról, hogy a másik fél zavart vagy tanácstalan marad, mert nem érti pontosan, mi a baj – csak érzi, hogy valami nincs rendben.



4.4. Gyakorlat: Négylépes énüzenet

Ez a gyakorlat abban segít, hogy világosan és határozottan tudd kifejezni magad egy nehéz helyzetben anélkül, hogy bántó vagy túlságosan engedékeny lennél. Az énüzenet négy lépésből áll, ezeket sorban gyakoroljuk.

A négy lépés:

1. Konkrétan elmondom, mi történt. (Tények, nem vélemény vagy vád)
2. Elmondom, mit érzek. (Nem a másakra mutatok, magamról beszélek)
3. Elmondom, miért fontos ez nekem. (Milyen értéket, szükségletet érint)
4. Kérek valamit. (Egyértelmű, megvalósítható kérés)

Feladat:

Gondolj egy olyan helyzetre az elmúlt hetekből, amikor valaki átlépett egy határt nálad. Lehet ez a családban, munkahelyen, közösségben – bárhol, ahol úgy érezted, nem szóltál, pedig kellett volna. Írd le az énüzenetet az alábbi minta szerint.

Példa (helyzet: egy bizottsági ülésen félbeszakítottak):

Tény: Amikor a tegnapi ülésen elkezdtem megosztani az ötletemet, háromszor is félbeszakítottál.

Érzés: Ez nagyon frusztrált, és kicsit meg is bántott.

Szükséglet: Fontos számomra, hogy komolyan vegyenek, és végigmondhassam, amit szeretnék.

Kérés: Kérlek, a következő alkalommal várd meg, míg befejezem, mielőtt hozzászólsz.

Te jössz:

Töltsd ki a saját helyzetedre szabva az alábbi mondatokat:

Amikor... (írd le röviden a konkrét helyzetet)

Azt éreztem, hogy...

Mert számomra fontos, hogy...

Ezért arra kérek, hogy...



5. A határokról és a nemet mondás erejéről



Erzsébet története

Erzsébet, 58 éves nő, már tíz éve aktív tagja egy helyi egyesületnek. Mindig lehetett rá számítani: rendezvényt szervezett, plakátot tervezett, süteményt sütött, sőt, még a hivatalos papírokkal is ő szaladgált. A többiek egyre több feladatot bízta rá – anélkül, hogy különösebben megkérdezték volna, bírja-e még. Erzsébet mindenre igent mondott, mert „úgysem csinálja meg más”, „nem akarja cserben hagyni a csapatot”, és „nem akar rossz színben feltűnni”. De közben belül egyre fáradtabbnak, elhasználtabbnak és dühösebbnek érezte magát. Egy nap, amikor valaki rászólt, amiért késve küldött el egy fontos anyagot, Erzsébet hazament, leült, és sírva fakadt. Nem azért, mert hibázott – hanem mert úgy érezte, már nem bírja tovább.

Ez a történet sok nőnek lehet ismerős. A háttérben ott van egy kulcsfogalom: a határok hiánya. Erzsébet nem tudott időben nemet mondani – és végül a saját egészsége, jólléte látta kárát.

5.1. MIÉRT NEHÉZ NEMET MONDANI?

Sok nő számára a nemet mondás az egyik legnehezebb készség. Ennek sok oka lehet, és általában mélyen gyökereznek a gyerekkori tapasztalatokban, társadalmi elvárásokban vagy korábbi kapcsolati mintákban. Íme néhány gyakori ok, amiért sokan nehezen húznak határokat:

Félelem a konfliktustól – Sokan attól tartanak, hogy ha nemet mondanak, azzal konfliktust váltanak ki, és esetleg elveszítenek egy fontos kapcsolatot vagy lehetőséget.

Mások elvárásainak való megfelelés – Gyakran úgy érezzük, hogy akkor vagyunk jók és szerethetők, ha mindig segítünk másoknak, és sosem okozunk csalódást.

Bűntudat – Ha nemet mondunk, gyakran bűntudatot érzünk, mert azt gondoljuk, hogy ezzel önzőek vagyunk, vagy cserben hagyunk valakit.
Félelem a visszautasítástól vagy az elutasítástól – Van, aki attól tart, hogy ha nem vállal el mindent, akkor kevésbé lesz értékes vagy szerethető mások szemében.

Szokás vagy minta – Ha valaki mindig is a „mindig segítőkész” szerepében volt, nehéz ebből kilépni és új határokat húzni.

Empátia és segíteni akarás – Sokan valóban szeretnek másoknak segíteni, és nehezen mondanak nemet, mert átérzik a másik helyzetét.

Félelem attól, hogy gyengének vagy ridegnek tűnünk – Különösen közéleti szerepben sokan úgy érzik, hogy a nemet mondás azt üzenheti, hogy nem vagyunk elég erősek vagy elkötelezettek.

5.2. Reflexió

- Milyen helyzetekben érzem a legnehezebbnek kimondani, hogy „nem”?
- Mitől tartok, amikor nemet mondok valakinek?
- Milyen gondolatok járnak a fejemben ilyenkor? (Pl. „úgysem szeretnének, ha nemet mondok”, „csalódást okozok” stb.)
- Gyerekkoromban mit tanultam a nemet mondásról? Milyen üzeneteket kaptam erről?
- Milyen érzések jelennek meg bennem, ha valakit visszautasítok?
- Előfordult már, hogy igent mondtam, de később megbántam? Mi lett a következménye?
- Mennyire érzem jogosnak, hogy én is szempont vagyok? Hogy az én időm, energiám is számít?
- Milyen lenne, ha egyszerűbben, nyugodtabban tudnék nemet mondani – büntudat nélkül?
- Van-e olyan női példaképem, aki jól tud határt húzni? Mit tanulhatnék tőle?

5.3. A határhúzás belső alapjai

A határhúzás azt jelenti, hogy felismerjük és védjük a saját fizikai, érzelmi, mentális és pszichológiai terünket. Határaink jelzik, meddig tartunk mi, és hol kezdődik a másik ember. Ez segít megőrizni az egyensúlyt és a jóllétünket, miközben kapcsolatba lépünk másokkal.

A határok lehetnek:

- **Fizikai határok:** személyes tér, érintés, fizikai közelség,
- **Érzelmi határok:** saját érzések és mások érzéseinek elkülönítése,
- **Mentális határok:** gondolatok, vélemények, hiedelmek védelme,
- **Időbeli határok:** mennyi időt adunk másoknak és saját magunknak,
- **Energiahatárok:** mennyit adunk másoknak az energiánkból.

A határok mindig akkor válnak fontossá, amikor kapcsolatba kerülünk a környezetünkkel. Különösen akkor, ha a határaink valamiért nem tudnak ott maradni, ahol a kapcsolódás előtt voltak. Hogy mitől és merre mozdulnak a határaink, sok tényezőtől függenek. Egyfelől múlik rajtunk: tudunk-e határt húzni a környezetünk felé, meg tudjuk-e tartani a határunkat ott, ahol szeretnénk, és múlhat a másikon is: megsérti-e a határunkat, átlép-e egy olyan vonalat, amely már a privát szféránkon belül van.

A határok szűkülhetnek vagy elmosódhatnak:

- ha gyakran alárendelődünk mások igényeinek,
- ha nem ismerjük vagy nem tiszteljük a saját szükségleteinket,
- ha túlzott megfelelési kényszerünk van,
- ha nem vagyunk tisztában a saját értékeinkkel.

A határhúzás belső alapjai közé tartoznak a következők:

- **Önismeret:** tudni, mit akarunk és mire van szükségünk,
- **Önértékelés:** felismerni, hogy értékesek vagyunk és jogunk van a saját terünkhöz,
- **Bátorság:** vállalni a konfrontációt és a visszautasítást, ha szükséges,
- **Önszabályozás:** képesnek lenni kontrollálni a saját érzelmi reakcióinkat.

5.4. A határhúzás eszközei

A határhúzás azt jelenti, hogy tudjuk, mi az, ami még belefér számunkra – és mi az, ami már nem. Ismerjük, hol kezdődünk mi, és hol végződik a másik ember. Ez nem önzőséget jelent, hanem önmagunk tiszteletét. Amikor határt húzunk, azt mondjuk: „Ez vagyok én, ez az, amit vállallok, és ez az, amit már nem tudok vagy nem akarok.”

Sok nő számára a határhúzás idegen vagy ijesztő. Gyerekkorunktól azt tanuljuk, hogy „legyünk kedvesek”, „ne bántsunk meg senkit”, „alkalmazkodjunk”. Ezért amikor végre kimondanánk, mit szeretnénk, gyakran büntudatot érzünk – pedig a saját igényeink képviselője nem bántás, hanem természetes dolog. Sőt, ez segít abban is, hogy hosszú távon egyenrangú kapcsolataink legyenek.

Határt húzni lehet tisztelettel és kedvesen is. Nem kell kiabálni, támadni vagy megsértődni – elég, ha világosan és nyugodtan elmondjuk, mit szeretnénk, mit nem vállalunk, vagy mi az, ami már túl sok.

Például:

- „Nagyon sajnálom, de most nem fér bele az időmbe.”
- „Ezt most nem tudom elvállalni, mert másra szeretnék fókuszálni.”
- „Ez számomra kényelmetlen, kérek, tartsuk tiszteletben.”

A határhúzás önismerettel kezdődik. Ha tudod, mire van szükséged, könnyebb lesz ezt képviselni is. Ha bizonytalan vagy, először magaddal érdemes tisztázni: mit szeretnél, mi fontos neked, mire mondanál igent, és mire nemet.

A következőkben néhány konkrét eszközt mutatunk, amelyek segítenek abban, hogy emberi, mégis határozott módon tudd képviselni magad...

1. Önreflexió és tisztázás

Mielőtt másoknak határokat állítasz, fontos, hogy magaddal is tisztázd, mit szeretnél, mire vagy képes, és mi az, ami már túl sok. Ez az alapja annak, hogy hitelesen tudd képviselni magad.

- Kérdezd meg magadtól: Milyen helyzetekben érzem magam kényelmetlenül? Mi az, ami már túl sok nekem? Miért okoz ez feszültséget?
- Írd le ezeket a helyzeteket és érzéseket, hogy tisztábban lásd, hol húzódnak a határaid.

2. Énüzenetek használata

Az énüzenetek segítenek úgy kommunikálni, hogy közben nem vádolsz, hanem a saját érzéseidet és szükségleteidet osztod meg. Így a másik fél nem védekezik, hanem könnyebben együttműködik. Például:

- „Amikor hirtelen kérsz tőlem valamit, úgy érzem, hogy nem tiszteljük a másik idejét, és szeretném, ha előre jeleznéd.”
- „Amikor rendszeresen megszakítasz a megbeszéléseken, azt érzem, hogy nem számít a véleményem.”

3. Gyakorolj kis lépésekben

Ha nehezen mondasz nemet, kezd kicsiben. Gyakorold olyan helyzetekben, ahol kevésbé tétre menő a szituáció. Például egy étteremben kérd meg a pincért, hogy cseréljék ki a túlsózott ételt, vagy mondd el a barátnődnek, hogy most nincs kedved találkozni.

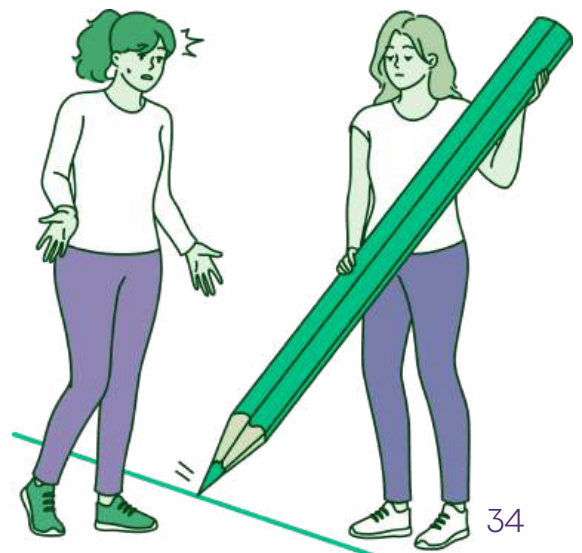
4. Nonverbális kommunikáció

1. A testbeszéd és a hanghordozás is része a határhúzásnak. Ha magabiztosan akarsz határt húzni, figyelj ezekre:

- Egyenes testtartás, nyitott vállak.
- Nyugodt, de határozott hang.
- Szemkontaktus.
- Ne kerüld a másik tekintetét, és ne húzd össze magad.
- Ha szükséges, lépj egy kicsit közelebb, hogy a jelenléted is erősítse a határozottságot.

2. Gyakori kifejezések a határhúzáshoz

- „Köszönöm, hogy gondoltál rám, de most nem tudom elvállalni.”
- „Ezt most nem szeretném megbeszélni.”
- „Ez most nem fér bele az időmbe.”
- „Értékelem, hogy felhoztad, de máshogy látom.”



5.5. Gyakorlat

Ez a gyakorlat segít abban, hogy tisztábban lásd, hol vannak a határaid, és mely területeken lenne érdemes tudatosabban figyelned magadra.

1. Instrukció

Fogj egy lapot, és rajzolj rá egy nagy kört. Ez vagy te.

Most oszd fel ezt a kört három részre, és írd bele a következő területeket:

2. Család

3. Munka/közéleti szerep

4. Magánidő/önmagad

Ezután mindegyik részhez gondold át és írd le:

- Milyen elvárások érnek itt mások részéről?
- Mire mondasz gyakran igent, akkor is, ha nem szeretnél?
- Milyen határokat szeretnél itt húzni?
- Mit jelentene itt számodra a mértéktartás?
- Végül nézd meg a lapot. Van olyan terület, ahol a határaid túl lazák? Esetleg túl szorosak? Hol lenne érdemes egy kicsit bátrabban kiállnod magadért?

Ez a gyakorlat nem azt jelenti, hogy holnaptól mindent másként kell csinálnod. De segít elindítani azt a belső párbeszédet, ami a változás első lépése.





6. A bátorságról és a sebezhetőségről

Margó mindig is határozott, céltudatos nő volt. Gyakran felszólalt közéleti kérdésekben, képviselte a helyi közösség érdekeit, és kiállt másokért, ha igazságtalanságot tapasztalt. Ám amikor saját nehézségeiről volt szó, sokáig hallgatott. Úgy érezte, hogy ha megosztja másokkal a félelmeit vagy bizonytalanságait, azzal gyengének mutatkozik. Egy nap azonban rájött, hogy a sebezhetőség felvállalása nem a gyengeség jele, hanem a valódi bátorság egyik legfontosabb formája. Amikor egy nyilvános beszédében először osztotta meg személyes tapasztalatait és kételyeit, meglepődve tapasztalta, hogy sokan közelebb érezték magukat hozzá, és valódi kapcsolatok alakultak ki közte és a közössége között.



6.1. A bátorság

A bátorság nem a félelem hiányát jelenti, hanem azt a képességet, hogy a félelmeink és bizonytalanságaink ellenére is cselekszünk. Bátornak lenni azt jelenti, hogy képesek vagyunk kilépni a komfortzónánkból, kockázatot vállalni és megmutatni a valódi énünket. A pozitív pszichológia megközelítése szerint a bátorság olyan érzelmi erőforrás, amely lehetővé teszi a kitűzött célok elérését külső vagy belső akadályok ellenére is. Ez különösen fontos a közéleti szereplők számára, akiknek gyakran szembe kell nézniük kritikával, ellenállással vagy akár személyes támadásokkal.

A bátorságnak különböző típusai léteznek, amelyek mindegyike fontos lehet egy politikai szerepet vállaló nő számára:

- 1. Fizikai bátorság:** Szembenézés a fizikai fenyegetésekkel és kockázatokkal.
- 2. Érzelmi bátorság:** Az érzelmekkel való megküzdés képessége, például a szégyen vagy szorongás legyőzése.
- 3. Szociális bátorság:** Társas környezetben való bátor viselkedés, konfliktusok vállalása, új emberekkel való kapcsolatfelvétel

Fontos megérteni, hogy a bátorság nem azt jelenti, hogy valaki érzéketlen lenne a félelemre vagy az aggodásra, hanem inkább azt, hogy képes ezeket az érzéseket felismerni és mégis cselekedni, amikor szükség van rá.

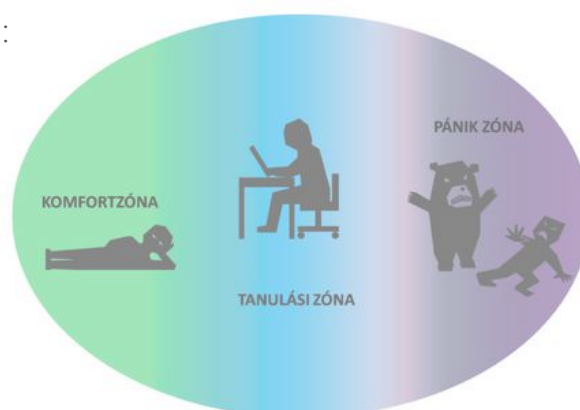
A félelem három fő komponensből áll:

- szubjektív félelemérzet (a félelem belső megélése, pl. aggodalom, szorongás)
- fiziológias (testi) reakciók (pl. szívdobogás, remegés),
- viselkedéses válaszok (pl. menekülés vagy elkerülés).

A bátorság lényege, hogy a félelemre adott viselkedéses választ el tudjuk választani a másik két összetevőtől: vagyis félünk ugyan, de nem a félelmeink által diktált módon cselekszünk.

6.2. Komfortzóna

Ahhoz, hogy bátrak legyünk, gyakran ki kell lépnünk a komfortzónánkból. Az alábbi modell segít megérteni, hogyan fejlődhetünk és növekedhetünk, ha vállaljuk a kockázatot és kilépünk a megszokott környezetünkből:



Komfortzóna: Itt érezzük magunkat biztonságban és nyugodtan. Minden ismert és kiszámítható, de a fejlődés korlátozott, mert nincs kihívás. Ebben a zónában könnyű megrekedni, mert az ismerős helyzetek és rutinok biztonságot nyújtanak, ugyanakkor megakadályozzák, hogy új tapasztalatokat szerezzünk vagy fejlődjünk. Jellemzői lehetnek a megszokott rutinok, alacsony stresszszint és kevés kockázat. Minél jobban belaktad, annál nehezebb változtatni rajta vagy kilépni belőle.

Tanulási zóna: Amikor elhagyjuk a kényelmi zónánkat, új készségeket és tapasztalatokat szerezhethetünk. Ez a zóna gyakran tartalmaz kisebb kockázatokat és bizonytalanságot, de itt történik a valódi növekedés. Ebben a zónában találkozunk új kihívásokkal, és gyakran tapasztalunk enyhe feszültséget, de ez szükséges a fejlődéshez. Itt alakulnak ki az új képességek, és erősödik az önbizalmunk.

Pánikzóna: Ha túl messzire lépünk, a stressz és a félelem túl nagy lehet, ami megbénít és visszahúzódnásra készítet. Ebben a zónában nehéz tanulni és fejlődni, mert az aggodalom elnyomja a kreativitást és a problémamegoldó képességet. A magas stressz és a túlzott bizonytalanság miatt itt gyakran úgy érezzük, hogy elvesztettük az irányítást és képtelenek vagyunk hatékonyan cselekedni.

A pánikzónában az ősi minták lépnek működésbe:

- lefagyunk, és meg sem tudunk szólalni, mozdulni,
- esetleg legszívesebben elfutnánk, kikerülnénk a helyzetből, vagy éppenséggel
- visszatámadunk.

Akármelyik következik is be, nem leszünk képesek higgadtan, nyugodtan, tiszta fejjel gondolkodni. Beszorítva érezzük magunkat, és nem leszünk képesek hozzáférni a racionalitásunkhoz. Amikor fenyegetve érezzük magunkat, vagy úgy érezzük, túl nagy a kihívás, könnyen kerülhetünk a pánikzónába.

Egy elmélet szerint az agyunk hármas felosztása a felelős mindezért. Ez a három agyi rész pedig:

- a hüllőagy, amely a testünk működésért, a túlélésért és az ösztönös viselkedésért felelős,
- az emlőagy, amely az érzelmekért és az emlékezetért felelős és végül a
- racionális agy, amely a strukturált gondolkodásért, logikáért, tervezésért felelős.

MacLean szerint az agynak e három része evolúciósan eltérő időpontban született, és ezt az időbeliséget továbbra is megtartotta, vagyis az agy különböző részei különböző időpontokban kapcsolnak be. Ráadásul az összeköttetés sem szimmetrikus közöttük: a hüllőagy felől viszonylag gyorsan és széles sztrádán mozognak az információk kifelé, míg a racionális agyból a hüllőagy felé erősen korlátozottak a kapacitásaink. Ennek megfelelően, amikor stresszbe kerülünk, a hüllőagyunk elnyomja a racionális agyunk működését, és a racionális agy csak korlátozottan képes beavatkozni.

Érdemes tehát gondosan megválasztani, mekkorát lépünk, amikor a komfortzónánkat el akarjuk hagyni.

Hogyan tudjuk elhagyni a komfortzónánkat?

Ahhoz, hogy elkezdődjön valami új, egy tanulás vagy egy változás az életünkben, először is elkötelezetté kell válnunk arra, hogy elérjük azt. Ha erős bennünk az akarat, ha látjuk az előnyeit a változásnak (vagy csak érezzük, hogy amiben vagyunk nem jó, szorít, és ki akarunk belőle szabadulni), kellő energiával tölthet el bennünket, és kellően motiválttá is tehet, hogy bátran megtegyük az első lépést.

A legnagyobb bátorság éppen ehhez szükséges, ennek az első lépésnek a megtételéhez, a lendület aztán általában már képes tovább vinni bennünket. A bátorságunkat arra is használjuk, hogy amikor lelassulunk a változásban, amikor elvesztjük a lendületet, amikor a félelmeink hatalmukba kerítenek bennünket, akkor mégis továbbcsináljuk, ne hagyjuk abba, ne forduljunk vissza.

Amikor véghez vittünk valami újat, ami korábban ismeretlen volt számunkra, amikor átértünk a változás félelmetes csatamezején, új tudás birtokába jutunk. Megtapasztaljuk, hogy képesek vagyunk megtenni az adott dolgot, hogy túlélünk egy változást, sőt még valami újat is tanulunk belőle. Ezeknek az új képességeknek a megszerzése önbizalommal tölt el bennünket. Az önbizalom pedig újabb lökést ad, hogy a jövőben könnyebben és még elkötelezettebben álljunk bele egy új feladatba, egy újabb változásba, egy új tanulásba.

A kulcs talán a bátorság vállalása, amikor egy bizonytalan helyzetben kockáztatunk és vállaljuk az érzelmi kiszolgáltatottságot. Beismerjük magunknak, hogy sérülhetünk, veszíthetünk, és ezt a sebezhetőségünket másoknak is meg merjük mutatni.

6.3. Reflexió

Állj meg egy pillanatra, és gondolkozz el az alábbi kérdéseken:

- Melyek azok a helyzetek, amikor úgy érzed, hogy a komfortzónádon belül maradsz, és mi tart vissza attól, hogy kilépj belőle?
- Mikor érezted utoljára, hogy a tanulási zónában vagy? Mit tanultál ebből az élményből?
- Mikor érezted magad sebezhetőnek, és hogyan változtatta meg ez a kapcsolataidat vagy az önmagadról alkotott képedet?
- Mi az, amit szeretnél elérni, de a félelmeid visszatartanak?
- Hogyan mutatkozik meg a bátorság a mindennapjaidban?
- Milyen helyzetekben érzed azt, hogy szükséged lenne mások segítségére, de nehézséget okoz ezt kimondani?

6.4. A bátorság és sebezhetőség

Sebezhetőség alatt azt értjük, amikor megmutatjuk a valódi énünket – beleértve a hibáinkat, félelmeinket, bizonytalanságainkat és érzelmeinket is. Ez a nyitottság lehetővé teszi, hogy mélyebb és őszintébb kapcsolatokat alakítsunk ki másokkal, ugyanakkor kockázattal is jár, hiszen sebezhetővé tesz minket a kritikával, visszautasítással vagy akár elutasítással szemben. Ilyenkor önazonosan tudunk viselkedni, hiszen nem tartunk attól, mit fognak gondolni mások, ha hibázunk, ha valamit nem úgy csinálunk, ahogy azt mások elvárják.

A sebezhetőség felvállalását gyakran akadályozza az a társadalmi meggyőződés, hogy az érzelmi keménység értékesebb, míg a sebezhetőség a gyengeséggel egyenlő. Valójában azonban a kutatások azt mutatják, hogy a sebezhetőség nem alá- vagy fölérendeltség kérdése, hanem az eshetőségek iránti elköteleződés, amely a bátorság egyik legfontosabb mércéje. Az, hogy mennyire vagyunk hajlandóak vállalni sebezhetőségünket, nagyan függ a korábbi tapasztalatainktól, a bizalomtól, valamint attól, mennyire tartunk az elutasítástól vagy a negatív megítéléstől.

A sebezhetőség felvállalása a kapcsolati és érzelmi életben számos előnnyel jár. Ha képesek vagyunk őszintén megmutatni magunkat, az bizalmat épít, mélyebb kapcsolatokat eredményez, és elősegíti a tanulási, fejlődési folyamatokat. A hibák beismerése, a bocsánatkérés, az érzések felvállalása mind-mind hozzájárulnak az önismerethez és a kapcsolati elégedettséghez. Érdekes módon, amit saját magunkban gyengeségként élünk meg, azt mások gyakran bátorságként értékelik, vagyis a sebezhetőség kívülről nézve inkább erő, mint gyengeség.

A sebezhetőség tudatosítása és felvállalása nem jelenti azt, hogy minden helyzetben teljesen kitárulkozunk. A szakirodalom hangsúlyozza, hogy fontos figyelembe venni saját énhatárainkat, és megválasztani, mikor, kinek és mennyi sebezhetőséget mutatunk meg. A megfelelő időben és közegben vállalt sebezhetőség pozitív irányba formálhatja szociális kapcsolatainkat, elősegíti az empátiát, a hála gyakorlását, és segít megtörni az érzelmi védekezésből adódó belső ellenállást.

Végül, a sebezhetőség felvállalása a személyes fejlődés, az önazonosság és a bátorság alapja. Brené Brown kutatásai szerint azok, akik vállalják saját sebezhetőségüket, teljesebb életet élnek, mélyebb kapcsolatokra képesek, és érdemesnek tartják magukat a szeretetre és a közösséghez tartozásra. A sebezhetőség tehát nemcsak az érzelmi kockázatvállalásról szól, hanem arról is, hogy elég bátrak vagyunk megmutatni magunkat, és elfogadni, hogy a tökéletlenségünk tesz minket igazán emberivé.

Sebezhetőnek lenni azt is jelenti, hogy elfogadjuk: nem vagyunk tökéletesek, és néha szükségünk van mások támogatására. Ez a felismerés pedig az önismeret egyik legfontosabb lépése. Ha elismerjük a saját gyengeségeinket és szükségleteinket, akkor valójában erősebbé válunk, mert képesek vagyunk jobban figyelni magunkra és másokra is.

6.4. A segítségkérés mint bátorság

Sokan azt gondolják, hogy a bátorság mindig a nagy tettekben mutatkozik meg, de gyakran a legbátrabb lépés az, ha valaki képes segítséget kérni. Ez különösen igaz a közéleti szereplőkre, akik gyakran úgy érzik, hogy mindent egyedül kell megoldaniuk, mert mások rájuk számítanak. Pedig éppen az mutat valódi bátorságot, ha felismerjük a saját korlátainkat és képesek vagyunk támogatást kérni.

A legtöbbünknek számos jó indoka van arra, amiért nem kérünk segítséget másoktól:

- úgy érezzük, hogy teher a másoknak
- félünk az elutasítástól
- sebezhetőnek érezzük magunkat tőle
- úgy gondoljuk, a problémánk elég kicsi és magunk is meg tudjuk oldani, vagy épp ellenkezőleg, már olyan nagy, hogy szégyelljük bevallani
- esetleg egyszerően csak megszoktuk, hogy mindent egyedül csináljunk meg, mert akkor lesz a leggyorsabb, legjobb minőségű stb. a végeredmény.

6.5. Hogyan kérjünk segítséget?

Először is fel kell tudnunk ismerni, mikor jön el az a helyzet, hogy segítségre van szükségünk. Amikor nem fér bele minden az időnkbe, amikor nem értünk valamihez, és nagy energia lenne megtanulni, amikor más jobban meg tudja csinálni. Ehhez kell némi önismeret, hogy felismerjük, bármennyit képesek lennénk vállalni, de mi van a háttérében a jelenségnek? Ha képesek vagyunk a saját önismeretünk alapján tudatosnak lenni erre, már könnyebben fogunk tudni segítséget kérni.

A következő pont, hogy meg tudjuk fogalmazni magunknak, mire is van valójában szükségünk. Ha a saját magunk számára tisztán tudjuk megfogalmazni a szükségletünket, a másik felé irányuló kérésünk is egyértelműbb, tisztább lesz, a másik fél pedig pontosabban fogja tudni, mit várunk el tőle.

Ezután következhet a megoldáskeresés, melynek során több alternatíva is előkerülhet. Ha például rengeteg feladatunk van, és nem férünk bele a rendelkezésre álló időbe, jó megoldásnak tűnhet segítséget kérni, valakinek a feladatok egy részét átadni. Ilyenkor például különböző megoldások születhetnek, attól függően, melyik feladatot adnánk át. Tegyük fel, hogy egyszerre kell képviselőtestületi ülésen lenni és a gyermek szülői értekezletén. Melyikre menjünk, melyikre kérjünk segítséget? Ebben szabadon dönthetünk, és választhatjuk akár azt, amelyik hozzánk közelebb áll.

Ha pontosítottuk magunkban, mire van szükségünk és ez hogyan teljesülhetne, vélhetőleg már az is körvonalazódik, ki lehetne az ideális jelölt. Itt fontos szempont lehet például, hogy kitől merünk segítséget kérni, vagy hogy alkalmas-e a jelöltünk arra a feladatra, van-e kapacitása, kedve, motivációja, vagy éppen mit vállalok azzal, ha az illetőt segítségül hívom. Ezután jöhet a kérés maga, lehetőség szerint párbeszédbe ágyazva, ahol meggyőződhetünk arról, hogy félelmeink mennyire alaptalanok vagy éppen megalapozottak, illetve, hogy az illető hogyan áll a kérésünkhöz. A szóbeli kéréseknek egyébként is inkább vagyunk hajlamosak eleget tenni, mint az írásban megfogalmazottaknak.

6.6. Gyakorlat – Bátorság és segítségkérés

1. Előkészület

Készíts elő egy füzetet vagy egy üres lapot és írószert. Helyezkedj el kényelmesen, és gondoskodj róla, hogy 15-20 percig zavartalanul dolgozhass.

2. Emlékezz vissza!

Írj le röviden egy helyzetet az életedből, amikor:

- Szükséged lett volna segísége, de nem mertél kérni, vagy
- Amikor bátorságot vettél magadon, és mégis kértél segítséget.

3. Mélyítsd el a reflexiót!

Válaszolj írásban az alábbi kérdésekre:

- Miért volt nehéz segítséget kérni ebben a helyzetben?
- Milyen érzések jelentek meg benned (félelem, szégyen, bizonytalanság, stb.)?
- Mi történt végül? Ha kértél segítséget, milyen tapasztalat volt? Ha nem, utólag hogyan látod?
- Mit tanultál ebből a helyzetből magadról?
- Mit üzensz mostani önmagadnak ebből az élményből?

4. Bátorító üzenet önmagadnak

Írj magadnak egy rövid, bátorító mondatot, amit legközelebb elővehetsz, ha hasonló helyzetbe kerülsz (pl. „A segítségkérés erő, nem gyengeség.” vagy „Bátor vagyok, ha kiállok magamért.”).



5. Zárás

Olvasd vissza, amit írtál, és figyeld meg, milyen érzések vannak most benned. Ha szeretnéd, készíts egy kis emlékeztetőt (pl. egy szót vagy mondatot egy cetlire), amit magaddal vihetsz.

MENŐK

7. Öngondoskodás



*tudatos
figyelem*



*testi
szükségleteink*



*lelki
szükségleteink*



*érzelmi
szükségleteink*



*mentális
szükségleteink*



*saját határaink
felismerése*



saját idő



saját jóllét



Lili története

Lili, egy közösségért aktívan dolgozó önkormányzati képviselő, mindig is szenvedéllyel és elkötelezettséggel végezte a munkáját. Úgy érezte, hogy ha nem vesz részt minden döntésben és nem segít minden helyi problémában, akkor cserbenhagyja azokat, akik bizalmat szavaztak neki. Hónapokon át késő estig válaszolt e-mailekre, részt vett megbeszéléseken, és hétvégén is gyakran szervezett eseményeket. Egy idő után azonban észrevette, hogy egyre ingerültebb a családjával, állandóan fáradt, és a motivációja is csökken. Rájött, hogy a saját szükségletei háttérbe szorultak, és ez már nem csak a munkájára, hanem az egész életére kihat. Lili ekkor döntött úgy, hogy változtat, és elkezdte tudatosan beépíteni az öngondoskodást a mindennapjaiba.

7.1. Mit jelent az öngondoskodás?

Az öngondoskodás nem önzőség, hanem annak felismerése, hogy csak akkor tudunk hosszú távon másokért dolgozni, ha közben saját magunkkal is törődünk. Az öngondoskodás az a folyamat, amikor tudatosan figyelmet fordítunk testi, lelki, érzelmi és mentális szükségleteinkre. Ez azt jelenti, hogy felismerjük a saját határainkat, képesek vagyunk nemet mondani, és időt szánunk a feltöltődésre.

Sok nő, különösen a közéletben dolgozók, hajlamosak elhanyagolni saját igényeiket, mert úgy érzik, hogy mindig mások szükségleteit kell előtérbe helyezniük. Ez azonban hosszú távon kiegészhez, motivációvesztéshez és fizikai problémákhoz vezethet.

Az öngondoskodás tehát nem csak pihenést vagy kényeztetést jelent, hanem azt a tudatos döntést, hogy figyelünk a saját jóllétünkre is. Ez lehet egy séta a természetben, egy jó könyv olvasása, vagy akár az, hogy időt szánunk arra, hogy végiggondoljuk, mi az, ami igazán fontos számunkra.

7.2. Az öngondoskodás különböző formái

Fizikai öngondoskodás: Ez magában foglalja az egészséges táplálkozást, a rendszeres testmozgást és a megfelelő alvást. Figyelni arra, hogy a testünk jól működjön, alapvető a mentális és érzelmi egészségünk szempontjából is. Például, ha Anna minden reggelt egy rövid sétával vagy tornával kezdi, sokkal energikusabbnak és kiegyensúlyozottabbnak érzi magát.

Érzelmi öngondoskodás:

Ez azt jelenti, hogy tudatosan figyelünk a saját érzéseinkre és azok kezelésére. Például megengedjük magunknak, hogy szomorúak vagy dühösek legyünk, és keresünk olyan tevékenységeket, amelyek segítenek levezetni ezeket az érzéseket. Anna például elkezdett naplót vezetni, ahol leírhatja a napjai során felmerülő érzelmeit és gondolatait.

Mentális öngondoskodás:

Ez magában foglalja az új dolgok tanulását, a kihívások keresését és a mentális stimulációt. Lehet ez egy új hobbi, egy érdekes könyv olvasása vagy egy tanfolyam elvégzése. Anna például elkezdett önfejlesztő könyveket olvasni, hogy jobban megértse saját motivációit és céljait.

Társas öngondoskodás:

Kapcsolataink ápolása és a támogató közösségekben való részvétel is az öngondoskodás része. Anna rájött, hogy fontos számára, hogy ne csak adjon, hanem kapjon is a kapcsolataiban. Rendszeresen találkozik barátnőivel, és időt szán a családjára is.

Lelki öngondoskodás:

Ez lehet vallási vagy spirituális gyakorlat, de akár az is, hogy időt szánunk az önreflexióra és az önmagunkkal való kapcsolódásra. Anna például rendszeresen elvonul egyedül a természetbe, hogy átgondolja az életét és céljait.

7.3. Miért nehéz öngondoskodni?

Az öngondoskodás gyakran nehéznek tűnik, mert sokan úgy érzik, hogy saját szükségleteik háttérbe szorulnak a mindennapi teendők és mások elvárásai miatt. Gyakori, hogy a nők különösen hajlamosak saját jólétüket alárendelni mások igényeinek, mert azt tanulták meg, hogy a másokról való gondoskodás az elsődleges feladatuk. Ráadásul sokan úgy érzik, hogy önző vagy öncélú dolog időt és energiát fordítani saját magukra. Ez a téves gondolkodás gyakran társadalmi elvárásokból és mélyen gyökerező hiedelmekből fakad, amelyek azt sugallják, hogy a saját szükségleteinkkel való törődés kevésbé fontos, mint mások támogatása.

Emellett az öngondoskodás gyakran igényel bizonyos mértékű önismeretet és tudatosságot is. Ahhoz, hogy megfelelően gondoskodhassunk magunkról, először meg kell értenünk, mire van szükségünk – legyen szó pihenésről, szociális kapcsolatok ápolásáról vagy akár új kihívások kereséséről. Ez nem mindig könnyű, hiszen a modern élet tempója és a különböző szerepeink (például anya, feleség, dolgozó nő, közéleti szereplő) között egyensúlyozva gyakran háttérbe szorulunk.

Továbbá az öngondoskodás gyakran szembemegy azzal az elvárással, hogy mindig elérhetők és rendelkezésre állók legyünk. Sok nő számára nehéz nemet mondani vagy határokat húzni, mert attól tartanak, hogy mások szemében kevésbé lesznek értékesek vagy megbízhatóak. Ez a fajta gondolkodás gyakran vezet kiégéshez, kimerültséghez és érzelmi megterheléshez.

7.4. Hogyan lehet fejleszteni az öngondoskodást?

Az öngondoskodás fejlesztése egy folyamat, amely időt és türelmet igényel, de hosszú távon jelentősen javítja az életminőséget és a mentális jóllétet. Az első lépés, hogy felismerjük, mennyire fontos saját magunkra figyelni, és hogy ez nem önzés, hanem a kiegyensúlyozott, boldog élet alapja.

Fontos, hogy rendszeresen időt szánjunk magunkra, akár napi néhány percet is, amikor teljesen magunkra koncentrálhatunk. Ez lehet egy séta a természetben, egy csendes olvasás vagy akár egy hobbi, ami örömet okoz. Emellett érdemes megfigyelni, hogy mely tevékenységek töltenek fel és melyek merítenek le, és tudatosan törekedni arra, hogy több időt töltsünk azokkal a dolgokkal, amelyek pozitív energiával látnak el.

Az érzelmi öngondoskodás része az is, hogy megengedjük magunknak a pihenést és a feltöltődést. Fontos, hogy ne csak akkor foglalkozzunk a saját szükségleteinkkel, amikor már kimerültnek érezzük magunkat, hanem rendszeresen adjunk magunknak lehetőséget a regenerálódásra. Emellett az egészséges határok meghúzása és a nemet mondás képessége is kulcsfontosságú, hiszen ezek segítenek abban, hogy ne vállaljuk túl magunkat és megőrizzük az érzelmi egyensúlyunkat.

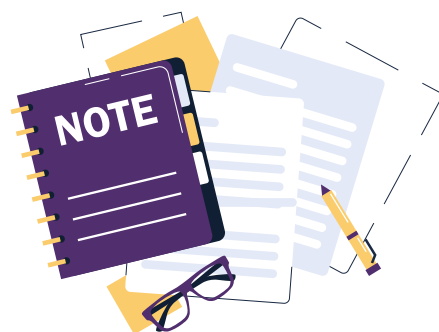
Végül, az öngondoskodás fejlesztésének fontos része, hogy időnként önreflexiót végezzünk, és megkérdezzük magunktól, hogy mire van igazán szükségünk, mi tesz minket boldoggá, és hogyan tudunk hosszú távon is kiegyensúlyozottak maradni.

7.5. Reflexió

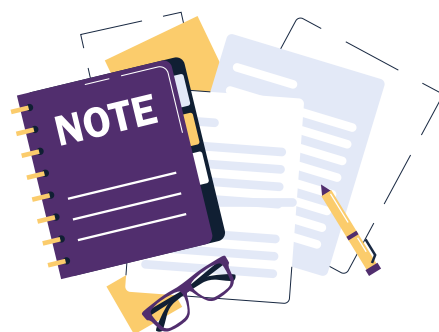
- Állj meg egy pillanatra, és gondolkozz el az alábbi kérdéseken:
- Mi az, amit a tested jelez, amikor túlhajsolt vagy?
- Milyen tevékenységek töltenek fel és adnak energiát?
- Milyen kis lépéseket tudnál tenni a mindennapokban a saját jólléted érdekében?
- Hogyan állsz a segítségkéréssel? Képes vagy másokra is támaszkodni, amikor szükséged van rá?



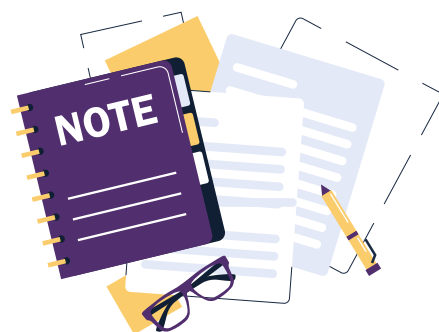
Jegyzeteim



Jegyzeteim



Jegyzeteim





Kapcsolat



**Több nőt a
közéletbe!**

Weboldal:

www.menok.eu

Email :

kozossege@menok.eu

Linkedin

<https://www.linkedin.com/company/menok>

Facebook:

<https://www.facebook.com/MENOK.Egyesulet>