

Életút, fejlődés, változás

Dr. Szabó-Tóth Kinga

(ME BTK ATTI)



Inspirációk

*Meggyújtottál, hogy
fényemben táncolj.*

Árnyad

is fölmutatom.

Fodor Ákos

*Az élet, akár a vers,
szakaszokra bomlik,
rövid, töredezett,
zsúfolt, sűrített,
képekre osztott,
hangokra hangolt,
egyszeri,
és van benne
valami megfejtethetlenül
isteni."*

Ágai Ágnes



Életút, Fejlődés, változás, újratervezés

- *Ami fent van, az van lent, ami kint van, az van bent*

Miről lesz szó?

- I. Mi a krízis?
- II. Szükségszerű fordulópontok az életünkben (életkori sajátosságokból fakadóan)
- III. Kapcsolati dinamika
- IV. Hogyan maradhatunk fent? (Erőforrásaink)



A krízis szó jelenthet fordulatot és jelenthet válságot.

A krízis érzelmileg megterhelő folyamat, melynek hatására az egyén és közösség olyan helyzettel találja szemben magát, melyben még nem volt azelőtt, vagy pedig mindentől függetlenül érezheti úgy: a helyzet túlnő rajta, a jelenlegi viselkedési repertoárja, eszközkészletet és energiái nem elegendők a helyzet kezelésére.

I. Mi a krízis?

A pszichológiában a krízis leírása Erikson nevéhez köthető, aki 1956-ban írt először fejlődési krízisekről pszicho-szociális fejlődéselméletében. Számára a krízis a fejlődési folyamat része, egy olyan fordulópontra az ember életében, melyet sikeresen megoldva tud tovább lépni életének újabb eseményei, fordulói, dilemmái felé. (Erikson, 1956)

C. Caplan (1964) egy egységes modellben kríziselmélet alapelveit, megalkotta a legelterjedtebb és legismertebb krízis-definíciót. (Oláh, 2004)

Meghatározása szerint krízishelyzetben az egyén kénytelen a lélektani egyensúlyát veszélyeztető körülményekkel szembenézni, a probléma mindennél fontosabbá válik számára. A fennálló helyzetet szokásos problémamegoldó eszközeivel azonban sem megoldani, sem elkerülni nem tudja. A fenyegetettség általában kívülről érkezik, így az egyén érzi ezt a fajta kiszolgáltatottságot.



- A krízis szakaszolása

- Lazarus és Folkman (1988) két átfogó megküzdési stratégiát írt le.

A problémaközpontú megküzdés során az egyén célja a probléma leküzdése, kezelése, vagy jövőbeli elkerülése.

Az érzelmeközpontú stratégiák esetében a cél az érzelmi stressz-reakciók enyhítése, a negatív érzelmek túláradásának csökkentése.

Ezt a két stratégiát egy-egy helyzetben lehet egyesesen használni és általában ideiglenesen, addig, ameddig a végleges megoldási módra rá nem lelünk.



A két fenti mellett még nyolc olyan stratégiát írtak még le, melyeket az emberek alkalmazhatnak. (Dávid et al, 2014) :

- 1, konfrontáció: aktív szembehelyezkedés a helyzettel, a kiváltó okokkal;**
- 2, eltávolodás: a helyzettől való ideiglenes eltávolodás a jobb rálátás érdekében;**
- 3, az érzelmek és a viselkedés szabályozása, melynek során önkontrollt gyakorolunk érzelmeink és viselkedésünk felett;**
- 4, társas támogatás kérése;**
- 5. aktív felelősségvállalás a helyzet megoldása irányába;**
- 6. problémamegoldás megtervezése;**
- 7, elkerülés és menekülés a probléma jobb átgondolása érdekében;**
- 8, pozitív jelentés keresése a helyzet leírására annak érdekében, hogy az elviselhetőbbé váljon.**



II. Életünk fordulói

- Életkortengely – a mai 40-esek, a régi 30-asok
- Hosszabb életút – fiatalodás
- Érésünk hossza megnövekedett - az élet bonyolulttá vált
- Többféle krízis, többféle megálló, tranzit



Serdülőkori
krízis

Quaterlife
krízis

Midlife
Krízis

Latelife
Krízis

Megvan bennünk minden, ami ahhoz kell, hogy ezeket az életfeladatokat megoldjuk!

Életút - életfonál - fejlődés felnőttkorban



Jung elmélete

Konfliktus és kreatív feszültség
*„Életünk délutánját nem élhetjük
ugyanazon program szerint, mint a
délelőttöt...” (Jung)*

Minden válság spirituális krízis –
energiákat von el, hogy új helyre
kerüljenek
Kint helyett bent
Más programok szerint kell élni,
mint korábban!

Adaptáció belső világunkhoz

A közép- és időskor a valódi
személyiség kivirágzásának útja

Fel kell adnunk ragaszkodásunkat a
dolgokhoz

Erikson

Bizalom, autonómia,
Kezdeményezőkéesség
Teljesítőkéesség
Identitás
Intim kapcsolatok
Generativitás (törődés
másokkal)

*A stagnálás: „Az unalom és az
elszegényesedés mindent
átható érzésével társul”*

Levinson

A self és környezete

Az élet = életciklus (utazás a születéstől a halálig)

Életstruktúra, életstruktúraváltás

Évszakok

Átmeneti időszakok (nem krízisek)

Munka, család, barátságok, szerelmi kapcsolatok

Életfonalunk, életszakaszaink



A hajnal 18- 25 év

- * Szerep-próbálgatások időszaka
 - Merre tartsak a világban?
 - Meghosszabbított gyerekkor?
 - Viharos önismereti évek utáni helyzet
 - Felelősségvállalás
 - A szabadság megélése
 - Kapcsolatok alakítása
 - Komfortzónák kitapogatása
 - Gyakorlatok – szakmák megismerése
 - Super-féle Diadalív-modell (egyéni tulajdonságok és környezeti tényezők)
 - FOMO

*A fő kérdés:

Mi ez a „fekete lyuk” ami felé tartok és
hogyan tudom majd kezelni?



Életfonalunk, életszakaszaink



**A reggel
25-35 év**

Igazán felnőtt életünk első szakasza

*Idézzük fel: Arcokat, embereket,

*Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?

*Már nem, még nem

*Jó helyen vagyunk-e?

*Személyes „hivatásunk”, mint növekedésünk kiindulópontja

*Ha nem sikerül: kitörés később (1) állandó stressz (2), felszínes én (3)

*A fő kérdés:

Hol talál otthonra a szeretetem?



**A délelőtt
35-45 év**

Életünk fő munkaideje

Mint a Nap – delelünk

*Idézzük fel: Arcokat, embereket,

*Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?

*100 kéz és tengernyi idő kellene

*A próbák ideje

*Mindenhol helyet kell állni

*Családos – egyedülálló

*Feladat: szokásrend és ritmus kialakítása, ami minket tükröz

*Jójó-effektus (irreális elvárások, fent és lent)

*Pöcök megtalálása, ami boldoggá tesz, majd ennek gyakorlása

*A fő kérdés:

Ne feledd, miért élsz!



Életfonalunk, életszakaszaink



A dél 45-60 év

- *Idézzük fel: Arcokat, embereket,
- *Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?
- *Egyesek a csúcson, mások váltanának
- *Biológiai változások elfogadása
- *Változó kor kihívásai
- *Nincs már annyi idő
- *Mérleg-készítés
- *Sok akadály
- *"Helyette"
- *Bábozódás – mi látszik már ebből? (nemet mondani, stb.)
- *Leltár
- *Ellenérzések, régi ügyek
- *A fő kérdés:
Mi megy, mi marad?



A délután 60-70 év

- Kevésbé rohanós, mint a délelőtt
- *Idézzük fel: Arcokat, embereket,
- *Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?
- *Gyümölcserés és betakarítás ideje
- *A hozzáállás változik – nyugodtabb
- *Önértékelés: a megtartó alapra helyezzük: nem azért vagyok értékes, mert teljesítek, hanem saját jogon!
- *A „délutáni nők” erőssége: a kapcsolati háló - a társaság motorjai
- *Munkában: higgadtságuk miatt keresettek
- *A fő kérdés:
**Hogyan tudok túllépni önmagamon?
Mit adhatok másoknak? Hol az új küldetésem?**



Az este 70 felett

„Ahogyan a Nap a sugarait bevonja, hogy megvilágítsa önmagát, úgy kell az idős embernek befelé fordulnia, saját énjéhez odafordulnia és a bensőjében lévő gazdagságra rátalálnia.” (C. G. Jung)

- *Idézzük fel: Arcokat, embereket,
- *Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?
- *Az élet a maga teljességében értelmezhető
- *Ezt a „kalandot” méltósággal kell végigcsinálni
- *A „terhek” letétele, vagy elengedése
- *A fő kérdés:
Hogyan tekintek az életemre?

III. Változások a kapcsolatokban – kapcsolati dinamika



A változások törvényszerűek és szükségszerűek!

- Szakaszok a párkapcsolatban: szimbiózis, „én” időszak, „ők” időszak (kifelé), „te” időszak.

A házasságot, illetve párkapcsolatot úgy kell kezelni, hogy egy hobbit: hetente egy este, havonta egy nap, negyedévente egy hétvége, évente egy teljes hét!



Mi a változások oka a kapcsolatokban?

- * Nincsen probléma-mentes kapcsolat!
 - * A tartós elakadás a baj!
 - * Akkor van baj, ha nincsenek már érzelmeim – kapcsolati kiégés
 - * Van az egyik és a másik története
 - * Haladni kell valami felé!
 - * Konfliktusok típusai: Destruktív és konstruktív
- A felek összejátszhatnak a konfliktus elrejtésére!

Két kedvezőtlen stratégia:

Konfliktuskerülő dinamika és irányításmániás dinamika
Rossz konfliktusok okai:
Félünk a különbözőségektől és igazam kell, hogy legyen



Jó, fejlődőképes kapcsolatok



**stabil
önértékelés**



**a kommunikáció
direkt, nem
bizonytalan,
őszinte**



**a szabályok nem
merevek,
emberségesek,
megbeszélhetők,
megvitathatók és
nem örök érvényűek**



**társadalommal való
kapcsolat nem
félelemmel teli, nem
a hibáztatásra és
alsóbbrendűségre
épül**



IV. Hogyan maradhatunk fent?



Ki a sikeres? Hogyan tartható fent?

Angela Lee Duckworth
a Pennsylvania Egyetem pszichológia professzora

- A kitartás, a szenvedély, az elkötelezettség és az állhatatosság a hosszú távú tervek iránt
- *„A kitartás azt jelenti, hogy az életed egy maraton, nem pedig sprint”.*
- kitartó munkavégzés és a motiváció hosszú távú fenntartásának képességét kell a gyerekek megtanulni
- „még nem” sikerült- stratégia
- a kudarc csak átmeneti állapot
- szemlélet-váltás kell!



Erőforrásaink



Fizikai szint

- egészség (táplálkozás, alvás, sport, testtartás, betegségek hiánya)
- munka (sikerélmény, személyes hatékonyság, kulcstevékenységek, fejlesztés, szakmai továbbképzés, karrier létra)
- biztonság (cashflow, vagyon, otthon, privát szféra)



Szellemi szint

- önfejlesztés (tanulás, képességfejlesztés, személyiségfejlesztés)
- feltöltődés (hobby, kikapcsolódás, komfort)
- emberi kapcsolatok (szülők, párkapcsolat, gyerekek, barátok, közösség)



Lelki szint

- önmegvalósítás (célok, alkotás, kihívások)
- spiritualitás (lelki gyakorlatok, kapcsolat Istennel)
- hozzájárulás (segítés, tanítás, gyógyítás)

Köszönöm a figyelmet!

szabo.toth.kinga@gmail.com

