



EMBERmesék

Mi az ember?

Dr. Szabó-Tóth Kinga





I. MI AZ EMBER?

paraméterekben jól meghatározható.
fél mázsa, ötven, barnás és ritkuló.
amaz meg mázsát nyom, torkos, okoskodó.
itt jön egy szőkében, hullámszó, piruló.
160 találomra, nehezen gyógyuló.
kék szemű, borús, csak ritkán mosolygó.
családos, gyerekes, komfortos utazó.
másik meg nagyra nőtt, nehezen barnuló.
ott lent egy páratlan, folyton várakozó.
és a szív az ott bent, az vajon hány kiló?
mérhető, nyitható, rejthető - vízió?



Mi az ember?

A szociológia emberképe



Általános normák és értékek – emberi cselekvések formájában
A cselekvések mögött társadalmi meghatározottság áll

Mi tartja össze a társadalmat?
Szolidaritás (E. Durkheim)
Hatalmi eszközök (pld. K. Marx, M. Weber)

A társadalom nem pusztán egyének összessége

Mi az ember?

Szerepek

Társadalmi státusz

G. H. Mead: szimbolikus interakcionalizmus (az egyén csak a másokkal való kölcsönhatásban létezik azáltal, hogy kölcsönösen ugyanazt a jelentését adják dolgoknak)

Fenomenológiai elméletek:

Szubjektív valóságkép (milyen infó és hogyan kerül értelmezésre)
Az ember képes önmaga meghatározására (szabadság és felelősség)

Egzisztencialista elméletek:

Heidegger: létezés élmény: nem pusztán élünk

Az élet végességének tudata

Csak mi adhatunk saját életünknek jelentést

Szabadok vagyunk az önmagunk formálásában (ez felelősség is egyben)

Mindenki mástól is különbözünk – egzisztenciális magány

Mi az ember?

A pszichológia emberképe



- A diszpozicionális megközelítés
- A biológiai szemlélet
- A pszichoanalitikus nézőpont
- A neoanalitikus perspektíva
- A tanuláselméleti perspektíva
- A humanisztikus, fenomenológiai perspektíva
- A személyiség önszabályozás-szempontú megközelítése

- A személyiség nem bizonyos elemek pusztá halmaza, hanem szerveződés
- A személyiség nem egyszerűen csak „ott van”, hanem aktív folyamat.
- A személyiség ugyan pszichológiai fogalom, de a fizikai testhez kötődik.
- A személyiség olyan oki tényező, ami segíti meghatározni, hogy az egyén hogyan viszonyul a világhoz.
- A személyiség mintázatokban – ismétlődésekben, állandóságban – mutatkozik meg.
- A személyiség nemcsak egyféleképpen, hanem sokféleképpen – viselkedésben, gondolatokban és érzésekben – jelenik meg.

Néhány kiragadott példa

S. Freud

Ösztön-tén: a fejlődés motorja (adott, tudattalan) öröme, feszültség csökkentés

Ego: kiszolgáló, védekező, valóságelv
Tudatos és tudattalan

Felettes-én: erkölcs, norma
Kialakulása: szülői jutalmazások és tiltások
Tudatos és tudattalan

C. G. Jung

Spirituális jellegű kulturális tényezők
Selbst (legmélyebb Én) – minden egyén sajátos egyediségét hordozza
Amint ehhez közel kerülünk fejlődésünk során, úgy az embertársainkhoz is egyben

E. Erikson

Az „én” kerül az elemzés fókuszába
Pszichoszociális fejlődésemélet
Biológiai alapok és társas hatás együttese
8 fejlődési szakasz

Kognitív én-elméletek

1. Szubjektív
2. Objektív
3. Ideális
4. Nem kívánt
5. Lehetséges
6. Elvárt én

Néhány irodalmi példa

#lifehack

Mindenki csak a saját repedésein át látja a másikat. Én is csak a saját repedéseim át látom magam.

Valósággá a tükörben válok vagy éppen ha másokban tükröződöm? Mit látunk magunkból és mit engedünk láttatni télen, januárban, amikor úgy nyit az év, hogy zárul, fagyos minden, a reggeli lehelet is.

A hideg jóleső is akár.

Mit látok és láttatok magamból januárban, a tél közepén, sapka-sál a fejeken, nyakon, fekete, szürke és barna télikabátokban, maszkok alatt – mintha fáznánk - leplezzünk magunkat, résnyi bizalmat szavazva a külvilágnak.

A Johari-ablak vakfoltjaiban rejtőzködünk.

Önismeret helyett önmegfigyelés az új jelszó, mondja a filozófusból lett agykutató – az állandó, vibráló, pillanatnyi világban magunkat is csak kaleidoszkópon át szemléljük: forgatjuk ilyen, megint meg másmilyen – bonyolult, színes mintázatok egymás után.

Van-e ami megtartson, ha minden változó?

Vélt hibáinkat rejtegető január. Majd vasalóval kisimítjuk, kiigazítjuk és minden - mintha a tisztítóból jött volna elő - hiánytalan, ropogós, makulátlan. Mint az első hó.

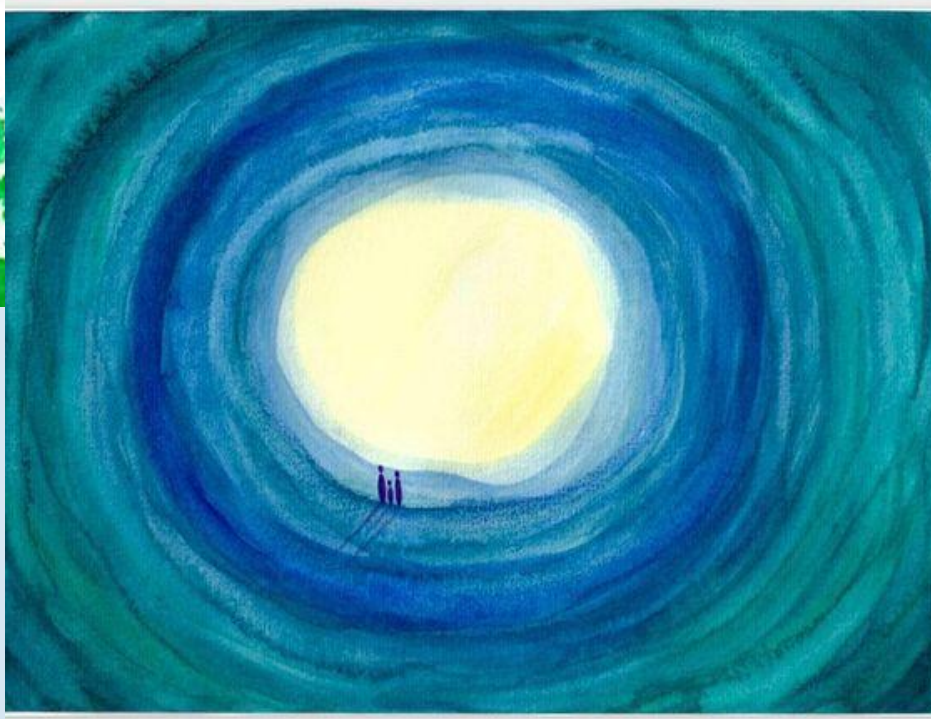
Hol van az egyéniség, ha minden kisimul?

Mások épp tökéletlenségünket szeretik, hajszáltrepedéseinken át tudnak kapcsolódni hozzánk. Mi is szeretjük mások és magunk esendőségeit, összekacsintunk, maszkokkal álcázott arcunkon ott vannak emberi vonásaink.

Kisimított, fényesre csiszolt képek mögül kikandikálva, töredezettségünket is vállalva vagyunk egészek.



Nem tudható itt már semmi
minden valóság csak egyet ér,
mondd mennyit töltünk a Végtelenben,
mennyit, mi létünkbe belefér.
Hány percet, órát, szabadesésben,
jelenlét-nemlét küszöbén,
hány télre jön nyár,
mikor lesz leltár,
olyan, mi véges és minden belefér.
Mondd hány téglából építsem fel,
ha adott a forma, bár laza az él,
mennyi számítás, mennyi rakdosás
de magamnál többet mégsem ér.



#lifehack

A felesleges ember. Anyeginok és Oblomovok a világban és az irodalomban. Csehov egyes hősei. Felesleges emberek a 19. századból. A ténfergők, a céltalanok. A társadalom zárójelbe teszi őket, vagy ők magukat teszik bele. Flâneur-ök sokasága. Flangálás, lödörgés. Jól elvagyunk valahol a világban, vagy már nem is annyira jól - de elvagyunk.

A felesleges ember a 20. században egydimenziós lett – legalábbis Marcuse szerint. Egyetlen metszetben érdekes: mit fogyaszt, mit vásárol. A többi nem számít.

Ember 2.0. Embergépek, gépemberek. Mesterséges intelligencia – rosszul értelmezve. A felesleges ember 21. századi verziója is megszületőben van. Nem és nem. Az ember soha sem lehet felesleges – hacsak önmagát nem teszi azzá. Hacsak önmagát nem teszi zárójelek közé. A távoktatás és a homeoffice világa sem nélkülözheti az embert – még akkor sem, ha néhány tanártársam (vagy egyéb szakmák képviselői) zárójelbe téve magát menekült el diákjai elől. Biztosan azt gondolhatta, hogy majd kiadja, beadja, számonkéri, kiértékeli, elküldi, beküldi, összegzi – és akkor majd a dolog el is van végezve. Nos, van egy rossz hírem: a dolog így, ilyenformán, ilyen "embertelenül" nagyon nem volt elvégezve. Sem akkor és ott, sem máshol, más időben és helyen. Az ember soha nem kerülhet zárójelek közé, nem helyettesíthető és nem pótolható semmivel. Én ebben hiszek - és így szeretnék boldogan gondolni magunkra.



[#lifehack](#)

Gyerekkori szentenciák, családi mantrák, mondások és bölcsességek életünk meghatározó egyéniségeitől. Régről - akár több generáción át hordozott életreceptek. Éltetnek, máskor meg alig tudsz tőlük levegőt kapni. A leghatásosabban ezt a kettőt együtt tudják. Beakaszkodnak, mint a horgok, oda, ahova a legjobban kell. Ezt is tudják. Túpontosak. Kikötnek és még a cölöpöket is leverik.

„Nincs lehetetlen feladat, csak tehetetlen ember” –gyakran hallottam ezt gimnáziumi éveim egyik meghatározó tanár-egyéniiségétől. Bár ne mondaná annyiszor – gondoltam sokszor akkoriban. Mi a fenének ismételteti? Honnan is tudna ő arról, hogy minket mi foglalkoztat, meg arról, hogy az életet néha milyen súllyal telepedik egy kamaszra. Tudta ő persze, pontosan tudta. Nem akart ő népszerű lenni. Ilyen és hasonló súlyos mondatokat hagyott ránk örökre - kibillentve minket megszokott egyensúlyunkból és még a vele szemben érzett haragunkat is vállalta. Biztosan sejtette, hogy szükségünk lehet majd ezekre a mondatokra akkor és a későbbiekben.

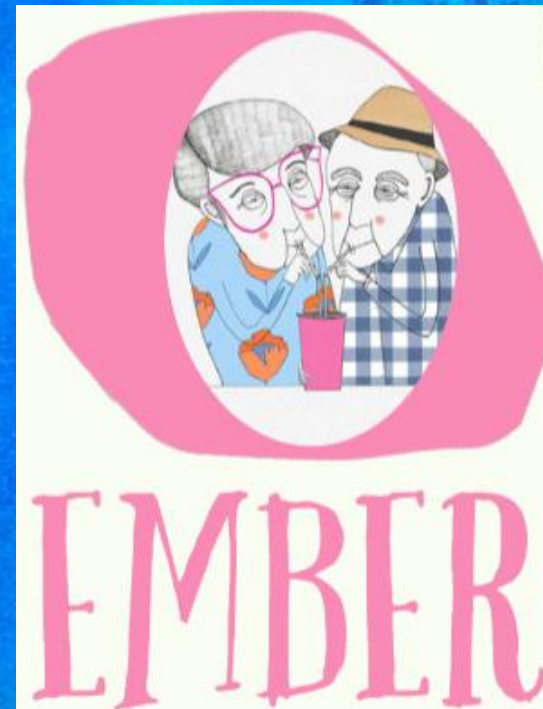
Sokszor tűnik tényleg kilátástalannak, teljesen lehetetlennek. Ilyenkor halljuk a titkos kórust, a sziréneket ott a háttérből, akik azt dalolják: nem lehet megcsinálni. Nehéz, bonyolult. Elment az eszed, hogy belevágsz.

Településeken járva is tapasztalható: két, ugyanolyan lehetetlen helyzetben lévőből az egyik él, prosperál, gyümölcsöt terem, a másik meg megbékélve a helyzettel, elfogadva azt, hogy innen már nincsen kiút, kibéleli saját börtönét és marad benne évek, évtizedeken át. Elfogadva az elfogadhatatlant, hogy tényleg lehetetlen.

Sok minden lehetséges pedig. Láttam, tapasztaltam. Láttam nagy újrakezdőket, a semmiből valamit építőket, a megmaradt erőforrásokkal jól gazdálkodókat, a hiányból, a nincsből valamit teremtőket. Nem egyszerű persze.

Könnyebb elfogadni, hogy lehetetlen. Vagy mégsem?

Velem van Nébli Vendel mondata 14 éves korom óta.



mesék

[#lifehack](#)

Van egy jelenet, talán filmben, talán a képzeletben, amelyben emberek nagy, hatalmas elánnal és elszántsággal buzgón építenek valami nagy Valamit.

Egy Soós Imre-szerű figura, az építkezés dandárjában a sokadik napon megkérdezi a főmérnök urat, hogy ugyan már méltóságos főmérnök úr, aztán mit is építünk? Méltóságos főmérnök úr erre azt feleli, hogy elég, ha azt ő tudja. A kezében van annak a hatalmas Valaminek a tervrajza, higgyenek neki, biztos kézzel irányít - ők csak tegyék szépen a dolgukat, ne kérdezősködjének. Bízzanak benne egészen nyugodtan!

A Soós Imre-szerű figura aztán, hogy mit tesz, mit nem, tovább folytatja-e a szorgos munkát erre biztatva társait vagy sem, én nem tudhatom – rendszerint itt szoktam felébredni (de gyanítom, hogy nem).

18 évesen minekutána gőzöm nem volt, hogy hol is tanuljak tovább –valamiféle hirtelen ötlettől vezérelve építész mérnöknek jelentkeztem a Műegyetemre. Minden szépen klappolt is volna, rajzoltam én szép stukkókat, csendéleteket, miegymást, mígnem a felvételin elhasaltam amikor is tervrajz alapján kellett volna templom-belsőit rajzolni. Így lökött ki engem ez a szakma - úgy, hogy soha nem is tartoztam oda.

Még gimnáziumban került elélem egyik irodalomórán Illyés Gyula, "Egy mondat a zsarnokságról" című elementáris erejű verse. Minden szavát érteni véltem, olyannyira, hogy a Bevezetés a szociológiába órákon az egyetemen is rendre előveszem a konformitás szemléltetésére.

Mit építünk?

Mit is építünk a hangya szorgalmával és a méh buzgalmával, hatalmas elánnal?

Sokszor teszem fel magamnak a kérdést különféle élethelyzetekben - igazából mindig - legyen szó akár munkáról, akár közösségi tevékenységről, akár magánéleti kérdésekről. Mi az, aminek naponta oly buzgón rakosgatjuk a tégláit – egyiket a másik után?

Nagyon nem szeretem az olyan helyzeteket, amikor egyik ember a másikat (mindenféle egyéb híján) megnyugtatja: Te csak nyugodtan, szépen haladjál, építgessél, tegyed csak a dolgodat, nem kell neked firtatni olyan sűrűn, hogy mi végre is ez a nagy tevé-vevés. Meglesz annak majd a gyümölcse!

Miféle gyümölcse is lesz meg? Miféle következményekkel is jár majd a nagy építkezésed? Vagy egyszerűbb átadni a tervrajzot, feltenni a kezedet és azt mondani: én nem tudtam, nem tudhattam, nem is voltam ott.

Kinek is van joga feltenni azt az egyszerű kérdést, hogy mit is építünk? Miben is vagyunk benne? Neked van-e? Miért kellene úgy tenni-venni, hogy sem az értelmét, sem a célját nem látja vagy nem láthatja az ember?

Te felteszed-e munkádban, magánéletedben időről-időre és ha nem tudod a választ, vagy nem elég kielégítő a válasz, vállalod-e, hogy akkor az úgy nem jó, akkor azon változtatnod kell. Akár a tervrajzon, akár a saját szerepeden.

Szerintem mindenkinek szabadságában és felelősségében is áll ilyen és hasonló kérdések feltétele: mit építünk?

Mindentől függetlenül. Még attól is függetlenül, hogy mennyire "kis szem a láncban", a Nagy Valamiben.

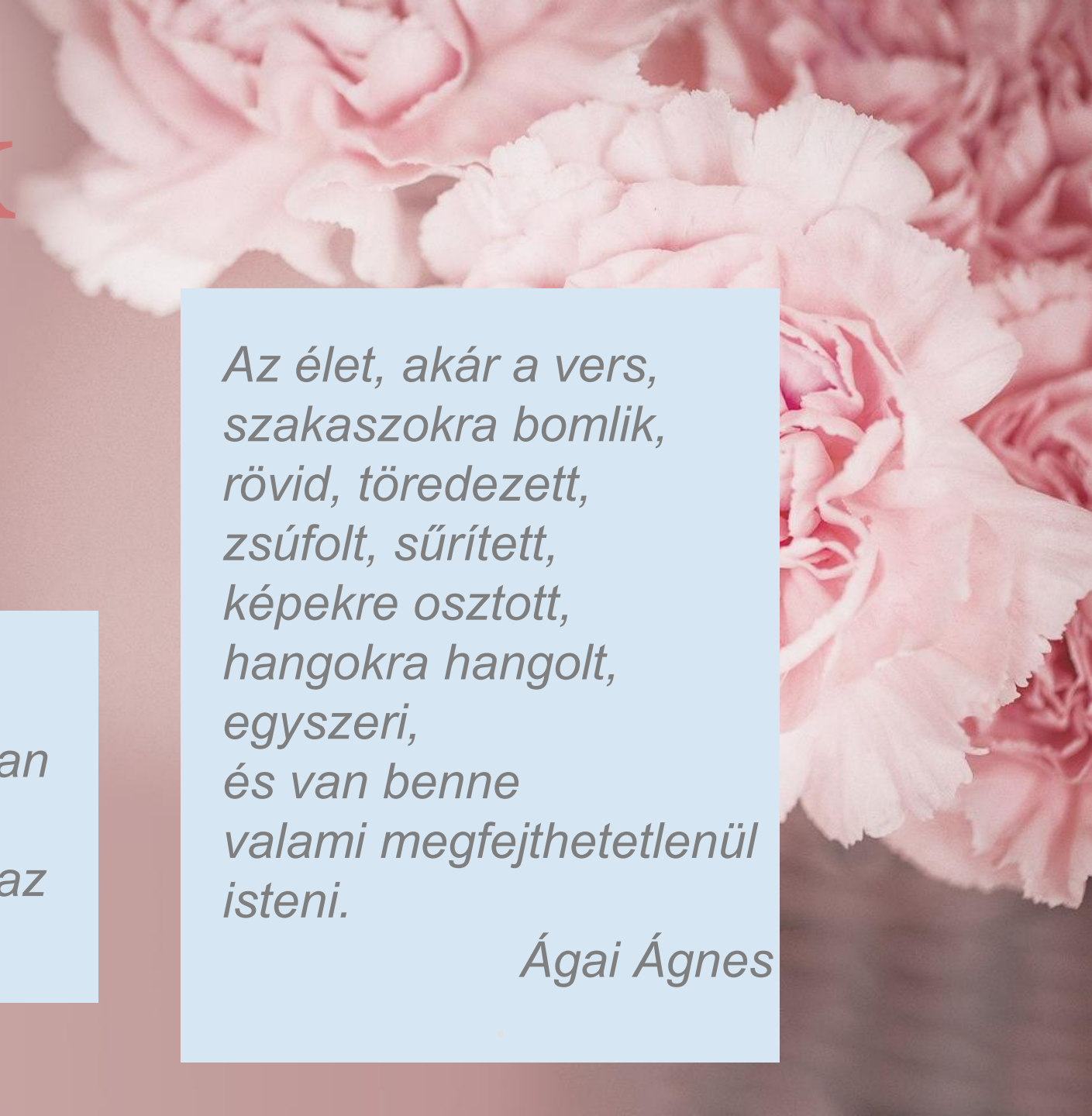
Rajta(d) ne múljon!



II. Maradj talpon!



Inspirációk

A close-up photograph of several pink carnations with ruffled petals, filling the right side of the image.

Nagyon figyelj, mert
a világot
teszed is azzá,
aminek látod.

Fodor Ákos

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

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

Ágai Ágnes

Önellenőrző kérdések

1. Alapvetően elégedett vagyok magammal
2. Alapvetően nyitott vagyok mások iránt
3. Összességében inkább jól érzem magam a bőrömben
4. Úgy érzem, hogy az emberek inkább megbízhatóak
5. Alapvetően jól alszom és kipihenten ébredek

Értékelés:

13-15 igen: kiváló

11-12 igen: jó

9-10 igen: lehetne jobb!

7-8 igen: még elfogadható éppen

0-6 igen: változás kell!

1. Alapvetően optimista vagyok a jövőt illetően
2. Alapvetően inkább elégedett vagyok az életemmel
3. Úgy vélem, hogy a dolgokat kézben tudom tartani
4. **Tudom, hogy ha kimerült vagyok hogyan/hol/mivel tudok töltekezni**
5. **Alapvetően úgy érzem, hogy kifutom a pályám: megvalósítom amit szeretnék a magánéletemben és a szakmámban is**

1. Általában észre tudom venni a szépségeket a világban
2. **Ha vannak lehangoltabb időszakaim, ami természetes, képes vagyok feltölteni magam (vagy tudom, hogy ezt minek a segítségével tudom megtenni)**
3. Úgy érzem, hogy mindenre van időm, amire szeretném, hogy legyen
4. Úgy érzem, hogy a nehézségekkel meg tudok birkózni
5. Úgy érzem, hogy az életemnek célja és értelme van



Egyensúlyban önmagammal

változások

Változó világ

- Konstans krízisek?
- Permanent Crisis. The Humanities in a Disenchanted Age - Paul Reitter and Chad Wellmon, 2021
- Ulrich Beck, kockázattársadalom
- Újfajta stresszorok – gyors, felszínes megoldások
- Személyes hatékonyság
- Tanult tehetetlenség
- Ragaszkodás a régihez
- Nyitott végű feladatok



Hogyan állunk a
változáshoz?



Kedvetlenség, kiégés, az egyensúlyhiány

Jellemzői:

1. A bizonyítani akarástól a bizonyítási kényszerig - ideálok követése
2. Fokozott erőfeszítés
3. A személyes igények elhanyagolása
4. A személyes igények és konfliktusok elfojtása
5. Az értékrend megváltozása
6. A fellépő problémák tagadása - feladatvégzésre irányuló fixálódás -
7. Visszahúzódás -
8. Magatartás- és viselkedésváltozás
9. Deperszonalizáció
10. Belső üresség

Egyensúlyban önmagammal Egyensúlyban a világgal



Mi az egészséges egyensúly?

Az egészséges életérzés megléte megmutatkozik abban a képességben, hogy életkörülményeinket és környezetünket elfogadjuk és pozitívan alakítjuk.

Az elfogadás két irányban is érvényes: tudomásul vesszük a korlátokat és határokat, ugyanakkor kibontakoztatjuk, amit ki lehet bontakoztatni.

Sok ember itt szélsőségek közt mozog, mert nem ismeri eléggé önmagát. Túlterheli magát, és túlbecsüli a lehetőségeit. Vagy pedig leereszt és túl kevésbé aktivizálja a saját erejét. Mindkettő felőrli az életerejét.

Az egészséges életérzéshez meg kell tanulnom magamat helyesen értékelni és védeni!
(mi az, ami nekem segít? Mi az, amit meg tapasztalok ebből magamon?)



Egyensúlyban
önmagammal.
Egyensúlyban a
világgal

Lehetséges
válaszok I.



Egy szicíliai közmondás szerint: "az egészség a szív boldogságából fakad".

Amit az ember igazán akar, végső soron nem az, hogy boldognak érezze magát, hanem az, hogy legyen oka a boldogságra. Mihelyt ugyanis van oka a boldogságra, már magától jön a boldogság és öröm.

Az egyensúly és az arra való képesség összefügg az arra való képességgel, hogy boldogok legyünk.

Kutatások mutatják: a boldogság, amikor valami jobb történik, mint amire vártunk!

A boldogsághoz hozzá lehet szokni! -

A boldogság keresése ébren tart minket! Ösztönöz, előrevihet!



Vágyaink, „szenvedélyeink” visznek előre!

Ugyanakkor olyanok, mint a slag!

Ahhoz, hogy egészségesen tudjunk élni, újra meg kell tanulnunk mély, jellemzően emberi szükségleteinkre figyelni.

TÉGED MI ÉLTET?
Érzelem-napló!

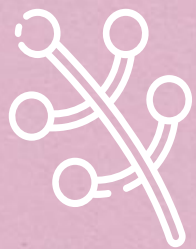
....és reziliencia!



Egyensúlyban
önmagammal:
A sóvárgás és a merészség
lovának megzabolázás a
fogathajtó által!

(Platón hasonlata alapján)

Téged mi éltet?



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 (hobbi, kikapcsolódás, komfort)
- emberi kapcsolatok (szülők, párkapcsolat, gyerekek, barátok, közösség)



Lelki szint

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



Lehetséges megoldások 2.

Életszakaszok – mindig
más éltet, mindig más
kihívások, hiszen
változunk!

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

✿ Minden válság spirituális krízis – energiákat von el, hogy azok új helyre kerüljenek

✿ Kreatív feszültség



Serdülőko
ri krízis

Quaterlife
krízis

Midlife
Krízis

Latelife
Krízis

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



Hogyan állunk a
változásokhoz?

Normatív és
egyéb

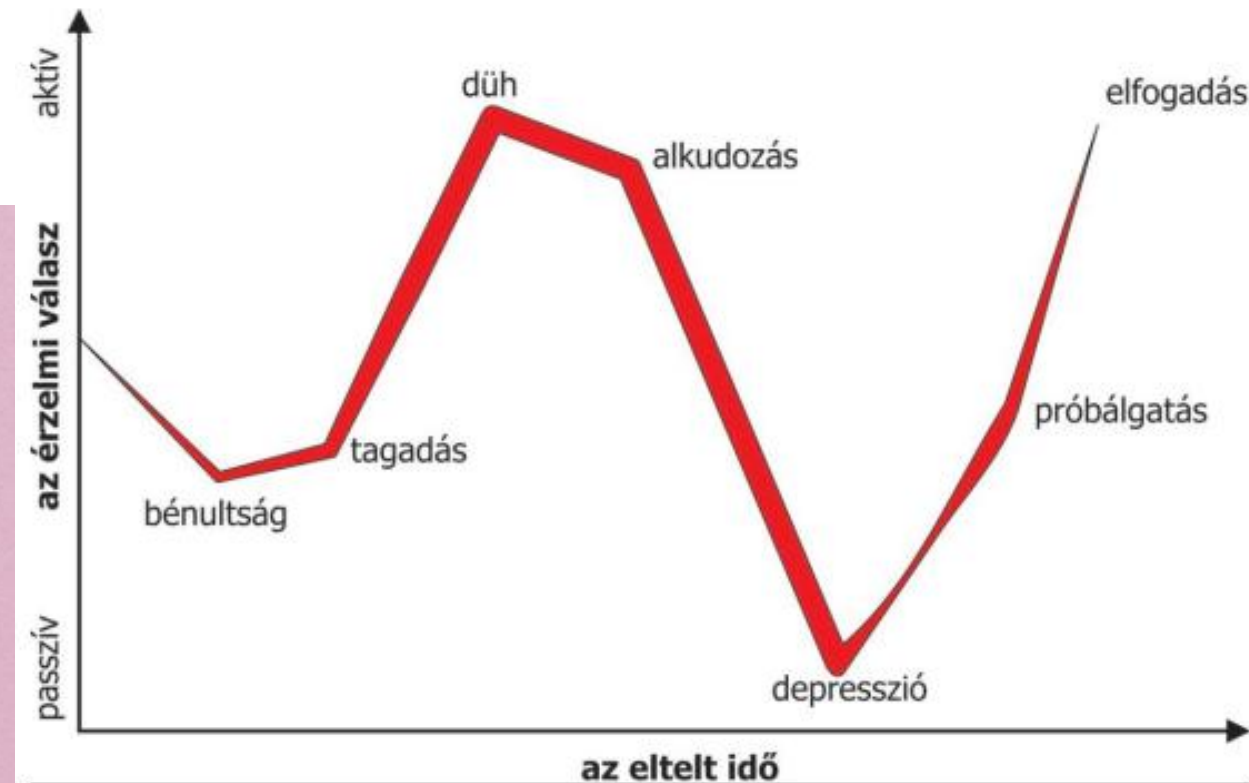
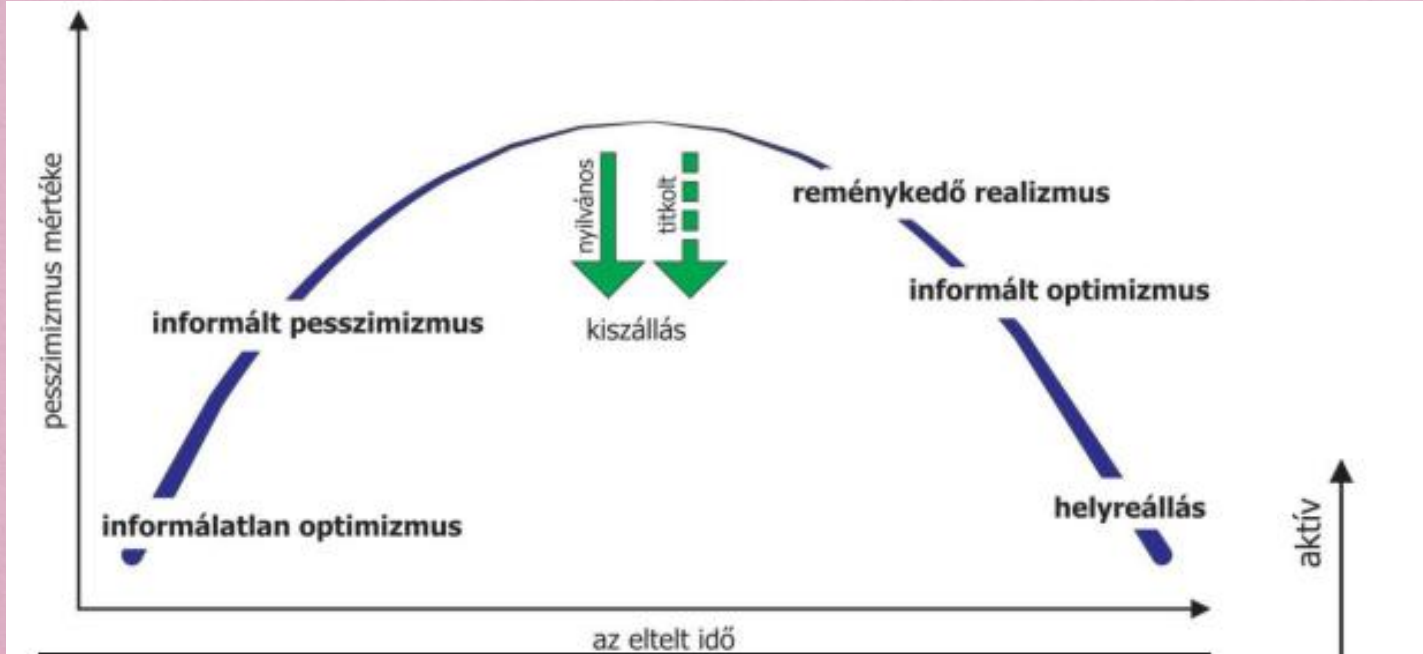
Ellenállás a
változással szemben

Reakciók



- 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.

Jó forgatókönyvek



Életfonalunk, életszakaszaink



A hajnal 18- 25 év

- * Szerep-próbálgatások időszaka
 - Merre tartsak a világban?
 - Meghosszabbított gyerekkor?
 - Felelősségvállalás
 - A szabadság megélése
 - Kapcsolatok alakítása
 - Komfortzónák kitapogatása

*A fő kérdés:

Menni vagy maradni?

Életfonalunk, életszakaszaink



A reggel
25-30 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
30-45 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
- *Jó-jó-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
60-75 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: higgadságuk miatt keresettek
- *A fő kérdés:
Hogyan tudok túllépni önmagamon?
Mit adhatok másoknak? Hol az új küldetésem?



Az este
75 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?

Köszönöm
a figyelmet!

szabo.toth.kinga@gmail.com

