



Gruhl asszony, van-e valami konkrét jelentése a „reziliencia” szónak?

Tulajdonképpen azt jelenti, hogy „visszapattanás”. Tehát leginkább rugalmassággal fordítanám. Igen gyakran megkurtítják az értelmét, és ellenállóerőnek nevezik, de ez csak egy része a dolognak.

Miben áll a különbség?

Ha Ön ellenállóerőt mutat fel, akkor elég sok agresszív ereje van Önnek, ez hihetetlenül sok energiába kerül Önnek, de az életben olykor úgy van, hogy egy válságban alkalmazkodóerőre is szükségünk van. Gyakran használják a nádszál képét, amely a tölggyel ellentétben éppenséggel oldalra dől a viharban, nem marad állva, és ezért nem törik el, hanem aztán ismét fölegyenesedik. Ez az **alkalmazkodóerő** éppúgy hozzátartozik a rezilienciához, mint az **ellenállóerő**, és létezik még egy harmadik is, ez a **változtatásra képes erő**. Nevezetesen: saját kezdeményezéséből megváltoztatom azt, ami nem tesz jót nekem, ami árt nekem, és amivel már nem értek egyet. A zsonglőrködés ezzel a három erővel – ez a rugalmasság, hogy eldöntöm, éppen mi a helyzet, és hogyan tudom mozgósítani ezeket az erőket –, ez alkotja a rezilienciát.

Ön alkalomadtán arról is beszél, hogy ez a reziliencia, amit Ön rugalmassággal fordít, egyfajta lelki immunrendszer is. Immunitás mivel szemben?

Immunitás a szellemem, a lelkem, az önbecsülésem elleni támadásokkal szemben. Ez igen gyakran játszik szerepet, nevezetesen, amikor emberek azt mondják: az önbecsülésem annyira padlón van, hogy emiatt nem vagyok képes mozgósítani az erőimet. És ahogyan a testi immunrendszer nem képes egyszerűen eltüntetni a kívülről behatolókat, hanem valahogyan kezelnie kell őket, oly módon, hogy ne ártsanak a testnek, a reziliencia erői is semlegesítik a külső támadásokat, ha bevetjük őket.

És itt léteznek olyan alapmagatartások, amelyek erőssé tesznek minket a válságban. Melyek ezek?

Az első alapmagatartás az optimizmus. Így nevezik a reziliencia-kutatásban. De számomra kedvesebb a sokkal találóbb **„bizakodás”** kifejezés, mivel nem azt jelenti, hogy mindig „jó passzban vagyunk”, vagy mindig van valamilyen szellemes mondásunk, hanem azt, hogy remélünk abban, hogy változik a helyzet; hogy hiszünk abban, hogy képesek vagyunk mi magunk alakítani a dolgokat; hogy nagyjában-egészében ismét el tudom érni, hogy megbirkózzam azokkal, ami nyomaszt. Ez a bizakodás az alap; egy szikrányi bizakodás nélkül nem jutunk el a cselekvéshez.

A második alapmagatartás az **elfogadás készsége**: elfogadni azt, amin nem tudok változtatni. Ez azonban nem azonos a mindent elfogadással; nem szabad összekevernem a flegmasággal vagy a rezignációval, hanem azt jelenti: látni, mire nincs valóban befolyásom, és aztán méltósággal elfogadni, hogy ez a helyzet. Elfogadom azt, ami van. És ezek olykor olyan külső dolgok, amelyek megtörténnek, például hogy valaki elveszítette a munkáját. De olykor más emberek viselkedésmódjai, azoké is, akik közel állnak hozzánk, akiket szívesen látnánk másmilyeneknek. De szó lehet a saját személyiségünkről is, tehát elfogadni saját magamat, minden vonatkozásban, azokat a mozzanatokat is, amelyek nekem magamnak sem kedvesek.

A harmadik alapmagatartás pedig a **megoldásra irányultság**. Itt az irányultság a lényeg. Ez nem azt jelenti, hogy mindig kéznél van valamilyen megoldásunk, hanem azt, hogy tekintetünket ilyen kérdésekre irányítjuk: Hogyan mehetek most tovább? Mi minden lehetséges ebben a helyzetben?

És ez a három alapmagatartás egybefonódik.

Az egyik fontos gyakorlat, amelyet Ön a rezilienciatréningjein

kinál, azoknak az elfogadása, akik miatt gyakran bosszankodunk, különösen akkor, ha közel állnak hozzánk. Hogyan lehetséges ebben megtalálnunk a békénket?

Hiszen létezik ez a mondás: „Nem tudom megváltoztatni őt.” Erre azt mondom: Ez nem is tartozik rám. Gyakran az a benyomásunk, hogy csak a legjobbat akarjuk, amikor valami jobbra akarjuk rávezetni a gyerekeinket, a társunkat, a szüleinket. Ez azonban nem illet meg minket, mert az, hogy ők mit gondolnak, mit éreznek, az ő dolguk. Ezt elfogadni, csodálatos gyakorlat. Nem csupán beletörődni, fogcsikorgatva, hanem elfogadni, hogy ők most ilyenek, így éreznek, így gondolkodnak, és nem osztják az én beállítottságomat. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nekem osztanom kell az övékét. De mindenkit megillet a saját érzéseinek, a saját bánatának, a saját dühének a joga, pedig nekünk olykor az az érzésünk, hogy azt el kellene tüntetni, oda kellene figyelniük, hogy a társunk ne legyen már szomorú, meg kellene nyugtatnunk a gyerekünket, mivel éppen fölizgatta magát. Talán egyáltalán nem kell ezt tennünk, hanem egyszerűen jelen kell lenniük, és azt kell mondanunk: Rendben, most szomorú vagy, most dühös vagy; ha tehetek érted valamit, itt vagyok; nem hagylak egyedül a bajoddal, de nem próbálok meg eltüntetni.

Egy további képesség, amely igen fontos az Ön számára, a felelősségvállalás. Mivel hajlamosak vagyunk azt mondani: mások a felelősek, a körülmények a felelősek. Ön viszont azt mondja, hogy ez nem jó a reziliencia szempontjából.

Valóban nem jó, mert abban a pillanatban, amikor másokra vagy a körülményekre hárítom a felelősséget, máris korlátozom magamat abban, amit megtehetnék. Kitarok a tehetetlenségben, a gyámoltalanságban, hiszen „semmit sem tehetek”. Azok „ott fõn”, vagy a tanárok, vagy a szülők... a felelősek. *El-*

hagyni ezt az áldozati szerepet, ezt jelenti a reziliencia; ez tesz erőssé minket. Ez nem jelenti azt, hogy az életben sosem kerülünk bele ebbe az áldozati szerepbe. Mindnyájan tapasztaljuk olykor, hogy valóban tehetetlennek, kiszolgáltatottnak és gyámoltalannak érezzük magunkat. Az a fontos, hogy ebből ismét kijussunk, és megkérdezzük: Mit tehetek most? Mit kíván a **felelősségvállalás** önmagamért, azért, amit teszek, és azért, amit elengedek? Az áldozati szerep nyelvezetének jellemző kifejezése a „muszáj”: Nekem muszáj... Muszáj megtennem ezt vagy azt. Pedig semmit sem „muszáj” megtennünk. Mi döntünk. Azért döntök valami mellett, mert az megfelel az értékrendemnek. „Muszáj ápolnom az anyámat!” Nem; az én döntésem az, hogy megteszem, mivel megfelel az értékeimnek. Ha nem felel meg nekik, akkor tehetek valami mást.

Egy következő vonás, amely Ön szerint a reziliencia alapképességei közé tartozik, így hangzik: a jövő alakítása. Mit ért ezen?

A váltoállítást annak számára, ami itt és most szembejön velem.

Nem arról van szó, hogy aprólékosan megtervezzük a jövőt. Hiszen létezik ez a mondás: „Ha meg akarod nevetetni Istent, mesélj neki a terveidről!” Ha túlságosan aprólékosan tervezgetjük a jövőt, akkor az élet gyakran meglep minket. De tudni, hogy bizonyos dolgok közelnek felém – erre fölkészülhetek, ezzel foglalkozhatom, ez segíthet. Foglalkozom azzal, hogy nyugdíjba kerülök, hogy a gyerekek kirepülnek stb. De lesznek olyan helyzetek is, amelyeket egyáltalán nem tervezhetek meg, és egyáltalán nem is tudhatok róluk, de lelkileg fölkészülök arra, hogy a jövőben majd föl tudom használni azokat a képességeket, amelyeket most, a jelenben kifejlesztetek.

Ezek szerint a reziliencia állandó életgyakorlat?

Igen, és úgy is van, hogy ezt a rezilienciára való képességet, ezt a reziliencia-stratégiát állandóan gyakoroljuk a hétköznapiakban. A hétköznapiak alkotják a reziliencia gyakorlóterét. Hiszen a rezilienciával nem fedeztünk föl semmi újat, hanem éppen csak megfigyeltük azt,

amit azok az emberek tesznek, akik jól boldogulnak az élet nehézségeivel, válságaival, akik ezek által növekednek és érnek, és nem csupán valahogy megbirkóznak az élettel, hanem azt mondják, hogy „tulajdonképpen ez vagy az nehézség tett engem erőssé; minden tapasztalatom hozzám tartozik”.

Tehát a reziliencia eszköz ahhoz, hogy érettebbé váljunk, és válság idején rátaláljunk saját felcserélhetetlenségünkre?

Igen. Ezt láthatjuk azokon az embereken is, akik mély benyomást tesznek ránk, és nagy emberi érettséget értek el. És ha egy kicsit alaposabban utánajárunk, akkor kiderül, hogy ezek igen gyakran olyan emberek, akiket jó alaposan megrázott az élet, akiknek sok mindent kellett legyőzniük, és ebben annyira megerősödtek, hogy ilyenné váltak; olyanok, akik minden tekintetben megismerték magukat.

Klaus Hofmeister

Forrás: Publik-Forum Extra, 2020. január

Bátorság a gyengeséghez és gyengédséghez

ÉVEK ÓTA NYUGTALANÍTÓ érték-változást lehet megfigyelni. Romlik a képesség a közös megoldásokra, a gyengékkel való szolidaritásra, miközben erősödik az egó-mentalitás. Ez először a kriminológusokat nyugtalanította. Megállapították, hogy a korábban létező gátlásküszöbök eltűntek. Ha a megtámadott áldozatok a földön fekszenek, most tapossák csak meg igazán őket, úgyhogy gyakran haláleseteket kell fölpanaszolni. De a közlekedési rendőrség is egyre súlyosabb kihágásokról tesz jelentést. A régi szabályok nyilvánvalóan nincsenek már



érvényben, és egyre erősebb a jóváhagyó beletörődés mások veszélyeztetésébe. 1997-ben egy Spiegel-cikk mindezt az egó-társadalom eredményeként írta le, aminek oka pedig a narcisztikus személyiségfejlődés. A következmény a növekvő elidegenedés, a társadalmi hidegség és a szolidaritás fölbonlása. Még a Német Ipari Szövetség korábbi elnöke, *Tyll Necker* is úgy véli, hogy olyan társadalomban élünk, amely szabályosan arra ösztönzi az embereket, hogy zsákmányolják ki a közösséget. Szemléletesen fogalmazta meg ezt egyik (1995-ös) dalában a rendkívül népszerű, *die Prinzen* nevű könnyűzenei együttes: „Disznónak kell lenned ebben a világban!” De a trend már régebbi. *Az egoizmus művészete* c. bestseller már 1976-ban 1,2 milliós példányszámot ért el. De akkoriban még élt a remény, hogy a jövőben a dolgok mehetnek igazságosabban és emberségesebben ebben a világban.

Ma meg kell állapítanunk, nemigen van haladás ebben a világban, sokkal inkább egyre erősödő pusztulási folyamatról van szó, amely az érvelés otrombasága és a viták szín-

vonala okán a középkorba való visszaesésnek látszik. Az amerikai trendkutató, *Faith Popcorn* arról beszél, hogy időközben eljutottunk az önmagunkat elsáncolás magatartásához, amikor is mindenki csak a magánboldogságát keresi. De ez a védekező viselkedés problematikus, mivel ettől összezsugorodik az életkörünk, elveszítjük elevenségünket és életörömünket. Ezt már 2000 évvel ezelőtt fölismerték a hadseregek, ugyanis a katonák félelem által diktált páncélba öltöztetése mozgásképtelenné tette őket. Az erősségen és tökéletességen nyugvó egyéni védőpajzsaink szintén problematikusak, mivel olyan biztonsággal ámítanak minket, amelyet a fejlődőképesség jelentős elvesztésével vásárolunk meg.

Am most a társadalom számos körében létezik egy olyan mozgalom, amelyben a gyengédség erejét hangsúlyozzák, és arra bátorítanak, hogy viseljük el a bizonytalanságot és a sebezhetőséget. Ezekben a körökben a gyengédség a békére való képesség bázisának, és ezzel egy új kapcsolati etika alapjának számít. Mindenesetre a fogalom többnyire