
Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Boldogságra programozva

Dr. Rusznák Tamás

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságtréning

<http://www.acoach.hu>

BOLDOGSÁGRA PROGRAMOZVA

DR. RUSZNÁK TAMÁS

<http://www.acoach.hu>

Noha a mindennapok tapasztalatai ennek ellentmondani látszanak, mégis azt állítom, hogy az evolúció által boldogságra vagyunk programozva. Ez az emberi faj fennmaradásának egyik oka (és egyben egyik legnagyobb veszélyeztetije, kihívása is). Szervezetünk úgy van "huzalozva", hogy a szükséglet kielégítéshez neurobiológiai jutalom (kellemes érzeteket kiváltó "hormonfröccs") társul, valamint bevésődés, hozzászokás, és vágy az újabb szükséglet kielégítésre. Van ugyanakkor - az embernek épp úgy, mint minden élő szervezetnek - egy másik parancsa is, ez pedig az energiatakarékosság. Mindezek kiválóan működtek az embernél is igen hosszú időn keresztül. Ha az emberiség előtörténetét nézzük, ez az idő hosszú év százazredekkel jelent. (Ezt azért fontos szem előtt tartani, hogy érzékeljük, a jelenlegi mindennapjainkat jellemző változások milyen parányi időmorzsát tesznek ki az emberiség evolúciós történetében.) Ehhez képest - mai tudásunk szerint - csupán úgy 40.000 éve jelent meg a beszéd, a kép- és fogalomalkotás, vagyis akkor "derült fényre" a tudat.

Mégis, ha ilyen jó ez az evolúciós program, akkor hol a hiba, miért a tengernyi boldogtalanság? Az ember az egyetlen földi élőlény, amely tudata és érzelmei révén és ugyanakkor ezek által befolyásolva nem csupán alkalmazkodik a környezetéhez, hanem alakítja is azt. Ráadásul alkalmazkodása sem pusztán ösztönválasz, hanem sokkal összetettebb mechanizmusokat használva működik. Azonban úgy tűnik, hogy sajátos módon éppen ez az előnyünk egyben a legnagyobb ellenségünk is. Miért? Mert nem vagyunk, és soha nem lehetünk tökéletesek. Fogalmakat alkotunk, de ezek tökéletlenek. Értelmezzük az észleléseinket, de ezek az értelmezések egyediek, bizonytalanok. Befolyásoljuk a környezetünket, de soha sem tudjuk a beavatkozások minden következményét előre látni, kiszámítani. Azt sem, hogy az általunk előidézett környezeti változások hogyan hatnak saját magunkra. (Nem véletlen, hogy alig született meg a tudat, megszületett az isten is.) Mindezek eredményeként az ember az egyetlen lény, amely nem csupán a külső környezet által előidézett változásokhoz kénytelen alkalmazkodni, hanem az önmaga által előidézett változásokhoz is. Már pedig ezek az változások - a mind több ember, a mind szofisztikáltabb tudat és éppen az ember által előidézett változások következtében - egyre gyorsabbak és kiterjedtebbek.

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Boldogságra programozva

Dr. Rusznák Tamás

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságtréning

<http://www.acoach.hu>

A baj csak az, hogy az evolúciós programunk, belső „huzalozásunk” egész más külső (és belső) körülményekre szól. Pl. az „üss vagy menekülj” tökéletes, amikor mamutot kell vadászni, de nem túl eredményes a nagyvárosi környezetben. A tanult sikertelenség vagy a depresszió nagyszerű, amikor életben kell maradni, az energiát kell megőrizni egy szélsőségesen negatív, ellenséges és nem változtatható környezetben, de ellenünkre fordulhat, ha állandóan változó, különböző eljelő visszacsatolások egész garmadáját felvonultató létezésben kell léteznünk. Számos olyan programunk van tehát, amelyek a mai – éppen hogy az emberiség által előállított – körülmények között nem hatékonyak, sőt...

Hol van az egyén számára a legközelebbi, és a legeredményesebb kitörési (megküzdési, alkalmazkodási) pont? Sajátos, bár talán nem is meglepi módon éppen ott, ami az alkalmazkodást gyakran igen nehézé tevő környezeti változásokat létrehozza. A saját fejében. Miért? Azért, mert a szőkebb és tágabb környezetet az egyén csak korlátozottan tudja módosítani. Persze, azért rendkívül lényeges, hogy tudja, ha az eszét, a megszerzett kompetenciáit használja, és különösen akkor, ha együttműködik a többi kétlábúval. A vadászat is csak így lehet sikeres.

Ugyanakkor az egyén is sokkal szélesebb határok között tud a változásokhoz alkalmazkodni, a környezeti hatásokkal megküzdeni, ha ehhez saját ismereteit, kompetenciáit bővíti és megfelelően használja. Másként, mint eddig. Azonban új utakat, szempontokat, módszereket is sokkal gyorsabban és eredményesebben tudunk találni, ha avatott vezetővel, segítő társsal (coach-al) tesszük. Ehhez azonban attitűdöt kell váltani. Ami, ha nem is könnyű, de lehetséges.

Minden változik. Egyre gyorsabban és átfogóbban. E változásokban jó és rossz keveredik szinte szétválaszthatatlanul. Ami ma jó, holnap már nem az, ami nekem rossz, a másinak jó. Környezet, társadalom, család, intézmények, gazdaság, minták, rasszok stb. állnak össze új és új mintázatokká, mint egy hatalmas kaleidoszkópban. Részben genetikai örökség, környezet, kapott és szerzett minták, részben pedig személyiség, (jellem, karakter) kérdése, hogy alkalmazkodunk, megküzdünk, vagy mindettől felháborodunk, dühbe jövünk, elkeseredünk, elfordulunk, bezárkózunk. Így vagy úgy, egyénileg-, és közösen kiutakat keresünk. Persze, kiút is sokféle van...

Ki többet, ki kevesebbet, de óhatatlanul mindenki küzd az élet olyan elemeivel, mint a szabadság korlátozottsága, ha a személyes sorsának alakításáról van szó, de épp így zavarba ejtő az idő korlátozottsága, a halál elkerülhetetlensége, a magány vagy

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Boldogságra programozva

Dr. Rusznák Tamás

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

éppen az élet értelmének a rejtve maradása. Láthatóan, minél többet gondolunk az ember külső- és belső korlátjainak lebomlásáról, annál elfogadhatatlanabbnak tőnnek az említett, kikerülhetetlen korlátok. Bizony, jó adag bölcsesség, lelkeri, használható életszemlétebeli-, magatartási-, viszonyulási minták szükségesek ahhoz, hogy ne rossz, sőt esetenként önsors rontó módon cselekedjünk az élet által elénk állított nehéz helyzetekben.

Úgy a korábbi évszázadokról ránk maradt információk fényében, mint a jelen ismeretében is teljesen értheti, hogy így vagy úgy, de a legtöbb embert zavarba hozza, stresszeli a robbanásszerűen kitágult, változó, és eközben nehéz problémák sorozatával is küzdő világ, benne szőkebb és tágabb környezete, s ahhoz saját viszonyulása, alkalmazkodása. Persze, ahányan vagyunk, annyiféle képpen válaszolunk erre a bizonytalanságra. Ami közös, hogy valamilyen módon mindenki fizikai és lelki, szellemi kapaszkodókat, biztonságot adó menedékeket, feszültségoldókat keres. Ki az alkalmazkodás segítéséhez, ki annak elkerüléséhez. Vannak, akik a vallásban találnak kapaszkodót. A tudomány és a racionális ész mindenhatóságát hirdetik számára kijózanító tény lehet, hogy a múlt század hetvenes éve óta reneszánszukat élék a különböző nagy világvallások, sok korábbi ateista csatlakozik mind ezekhez, mind a gombamód szaporodó kis szektákhoz. Ugyancsak növekszik a forgalma a különböző jóvendőmondóknak, csodadoktoroknak is. A magukat ateistának vallók, az intézményes vallásokhoz nem csatlakozók között is terjed, főleg a városokban egy érdekes, nehezen meghatározható "vallás", egy „felsőbb” spirituális lényben való hit, mondván - kell, hogy legyen valaki vagy valami mozgató, rendező, értelmet adó erő. Ezt a mai tudással másként meg nem magyarázható, illetőleg közös tapasztalatokon nyugvó események, és a történések magasabb rendű értelemének, céljának létezésébe vetett remény táplálja.

Nem csökken azonban a különböző engedélyezett vagy tiltott bódító szerek használata sem. Én a szokásszerűen, szenvedélyesen fogyasztott alkoholt és a dohányt is ide sorolom, amelyek emberi szervezetre gyakorolt káros hatása épp úgy bizonyított, mint a különböző tiltott drogoké. De természetesen ide tartozik még számos tevékenység, amelyeket az emberek a kellemetlen, nyomasztó érzelmeket keltő valóság elől való menekülésre, rossz érzéseik elfedésére, kikapcsolására használnak. Ezek nagy része egyébként örömteli, hasznos vagy kellemes, mint az olvasás, a szex vagy bármely hobby. Igazán akkor érdemelnek figyelmet, ha valamelyik túlhajtottá, szenvedéllyé válik, ha rendszeresen a külvilág kizárására vagy személységünk egyes részeinek elhallgattatására szolgál.

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Boldogságra programozva

Dr. Rusznák Tamás

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságtréning

<http://www.acoach.hu>

Persze, nemcsak a drogokkal és más szenvedélyekkel lehet kizárni a zavaró külvilágot, a zavarba ejti ismereteket, elcsitítani a kellemetlennek ítélt érzelmeket, felkavaró gondolatokat.

A prostitúció nyílt, hagyományos formáitól kezdve vannak sokkal korszerűbb, rejtettebb, közvetettebb eszközök is. Egész, kiválóan jövedelmező szórakoztató iparágak szolgálnak erre.

Ami újabb kori jelenség, az a kikapcsolódást szolgáló eszközökön érkező szöveg és zene egy részének, finoman szólva „egyszerősödése”. A készítőik, forgalmazók szerint állítólag erre van tömegigény, ez az, ami jó pénzért eladható. Van azonban az effajta "hipnózisnak", sőt az önhipnózisnak kifejezetten tiszteletre méltó változata is. A munkamánia. Elvileg hasznos az egyénnek, a közösségnek is. De csak elvileg és csak ideig-óráig. Mert éppúgy felborítja az egyensúlyt, az összhangot, kikezdi a kapcsolatokat, mint más, kevésbé elfogadott társai.

Végül is szinte mindegy, hogy mi, csak színes legyen, csillogjon, mozogjon, varázsoljon, zsongítson el. Hipnotizáljon. Adjon sikert. Nyújtson kielégülést. Legyen könnyen befogadható. Csak tudni, figyelni, gondolkodni, érezni, állást foglalni, dönteni ne kelljen a számunkra kínosnak tetsző dolgokban. Elég legyen csak lenni. Nyitott szemmel, nyitott füllel ringatózni. Nézni. Kagylózni. Csápolni. Lehet hetente egyszer, vagy többször is. Inkább többször. Egyre többször. Mert a hozzászokás, amegszokás kikerülhetetlenül működik... Milliók és milliók, felnittek és gyerekek néznek pl. TV-t naponta 3-4 órán keresztül.

Ugyanakkor vannak országok, ahol férj a feleségével, szülő a gyermekével naponta összesen 15 percet sem beszél. Ahol a szülő naponta legfeljebb 20 percet foglalkozik a gyermekével.

Baj? Döntse el ki-ki magának.

Mindenesetre írók, költők, politikusok, papok panaszkodnak belterjes vitákon a rohamosan terjedő neo-primitívizmus, a társadalmi érdeklődés, együttérzés és segítőkészség hiánya, a kisebb-nagyobb közösségek kiürülése, a család-, a korábbi emberi értékek válsága, az apolitikus magatartás, a terjedő agresszió miatt. Lélekgyógyászok hívják fel a figyelmet az igen gyorsan terjedő depresszióra, más magatartászavarokra, valamint a fóbiák és a pánikbetegség terjedésére. Noha mindez igaz, az egész mégis olyan, mintha a nap fényességét, vagy az éjszaka sötétségét panasználák. Miért?

Azért, mert mint sok más esetben, e valóban riasztó tüneteknél is a kiváltó okokon kellene elgondolkozni, azokkal kellene foglalkozni, nem csak a jelenségekkel harcolni. Nem ismerek ugyanis a történelemben olyan erős, kemény tilalmat, amely valaha is képes lett volna eredményesen gátat szabni az örömszerzésre, boldogságra irányuló emberi vágyaknak. (Ma már tudjuk, hogy a jutalomszerzés eris készítése genetikailag,

Mentofaktúra folyóirat**-filozófia és Coaching**

<http://www.mentofaktura.hu>

Boldogságra programozva

Dr. Rusznák Tamás

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

hormonálisan kódolt.) Nem beszélve arról, hogy a mai társadalmakban mennyire hamis, álszent az állami intézmények látszólagos küzdelme, pl. a legális drogokkal szemben, amelyeknek közben, az adókon keresztül nagy haszonszedii és élvezii is. Hasonló a helyzet az emberi társadalmat kísérő többi, régi és új rákfenével is, amelyek dönti többsége mindeddig csupán sajnálkozó vagy bosszankodó fejcsóválást vált ki, és - leegyszerűsített magyarázatokkal ellátott - tüneti kezelést kap.

Dr. Rusznák Tamás

Coach

<http://www.acoach.hu>