

HÁNY ÓRA LEHET EGY NAP?

Szubjektív időészlelés pszichológiai magyarázatai



XXI. század.. Rohanunk.. Soha semmire nincs időnk.. Mindig mindennel csúszásban érezzük magunkat..

Tényleg így van ez? Mindenhol a felgyorsult életről hallunk, és közben olvasgatjuk a *Time-menedzsment* és *Énhatékonyság* mikéntjét, hogy jobban csináljuk. Már csak mordulunk egyet, mikor azt mondják nekünk, hogy arra van ideje az embernek, amire időt csinál.. Hogy is van ez? Miért van ez?

Persze megvannak az **objektív tényezők**. Értem ez alatt azt, hogy egy nap 24 órából áll, hogy a fogyasztói társadalomban ténylegesen el vagyunk árasztva programlehetőségekkel, illetve hogy a felnőtt életünkben előrefelé haladva egyre több fronton kell megállni a helyünket.

Anyukám mindig azt mondta nekem (a sok más „mindig azt mondta” bölcsesség közt ☺), hogy „Egy fenékkal egy lovat lehet jól megülni.” Nos.. akkor itt a dilemma: **mit nem csinálunk jól ilyenkor, mikor többfelé kell figyelnünk, élni is akarunk, nem is beszélve arról, hogy megélni is..**

A témát több szálon szeretném átgondolni.

- Nemrég olvastam egy könyvet (Malone-Malone: A bensőséges kapcsolatok művészete), ahol a szerző a XXI. század emberének lelki egyensúlyvesztettsége háttérében éppen ezt a tematikát látta. Szerinte napjainkban a „**csinálás**” folyik, azaz az egyén próbál a hatékonyság és a

siker elérése érdekében minél több életterületen cselekvőként jelen lenni. Történnék is vele a dolgok, jön-megy, társaságba jár, stb., ámde egyikbe sem tudja magát beleengedni, így a **megélés hiánya** folytán üresnek és felszínesnek érzi életét, kapcsolatait.

A csinálás időszakát éljük, ahol sokan azt hiszik, hogy ez az egyedüli Kánaán felé vivő út.. részben, de kell hozzá valami más is.

- A **többfelé figyelés** szükségessége.. Hát igen.. Ezt mi döntjük el, hogy milyen prioritást alakítunk ki a dolgainkban. **Különböző szerepeinkben** (családi, munkahelyi, kapcsolati, házkörűli, stb.) különböző dolgaink versengenek egymással. Minden fronton meg szeretnénk felelni, és közben azt gondoljuk, hogy akkor csináljuk jól (újra csinálás!), ha mindenhol jól csináljuk. Így eleve valami jellemzően elérhetetlen mennyiségű dolgot tűzünk ki minimum elérendő célnak, ezzel büntudatra, önostorozásra és túlhajszoltságba kényszerítve magunkat. Ha elérjük, vagy megközelítjük ezen belső elvárásainkat, akkor holtfáradtan konstatáljuk este az ágyban: Na ma sem éltem..És ez így mehet napról napra, évről évre..

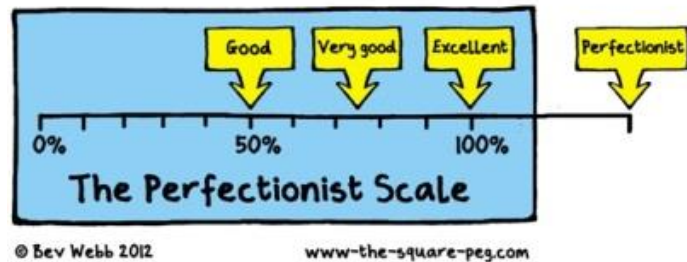


- „**Hatékony** szeretnék lenni.” „**Hasznos** szeretnék lenni.” „**Jó ember** szeretnék lenni.” Ezek olyan alapvető belső vágyaink az énképünkre vonatkozóan, melyeket legtöbbször észre sem veszünk, pedig lépten-nyomon átszövik életünk, mindennapjaink cselekedeteit működtető rendszerünket. **Meg szeretnénk felelni** önmagunknak, szüleinknek/szeretteinknek, párunknak, főnökünknek, stb. Ezen más fontos személyek pozitív visszajelzései lenne a cél, és próbáljuk kitalálni, hogy mitől gondolnának ránk úgy, ahogy az jólesne számunkra. Ennek háttere messzebbre nyúlik: az un. core-belief, azaz alap/gyökér-hiedelmeink keltette félelmekre célozok. Minél több saját értékével kapcsolatban van valakinek kételye, annál több fronton igyekszik pozitív visszajelzéseket begyűjteni, hogy némileg megnyugodjon. Megnyugszik? Időlegesen igen, azonban ez egy **ördögi kört indít be**: „*ha többet csinálok, jobban csinálom, akkor majd észreveszi, hogy milyen is vagyok. Biztos csak ezt-vagy azt kellett volna még megtennem.*” – és ahelyett, hogy enyhülne a nyomás, csak emelkedik, hiszen az önmagával kapcsolatos elvárás szintje minden egyes átugrott akadályt követően bővül és így nő.

Szeretetkapcsolatainkban ezt sokszor az egyén *előzékenységnek* éli meg: úgy érzi, hogy nagyon figyel a másikra, saját igényeit háttérbe (magát közben egyre jobban csapdába) szorítva olyan dolgokat tesz meg/ad meg, amit a másik nem is kért! És cserébe némán azt várja, hogy a másik legyen hálás.

Adjon szeretetet. És persze ha ez nem történik meg (ami általában nem szokott megtörténni), akkor itt párhuzamosan az előbb említett több/jobb csinálás mellett egy hatalmas erővel visszafojtott harag is elkezd halmozódni. Észre sem veszi, hogy mennyire nem figyel társára, mert olyan szeretetformával árasztja el, amire ő maga vágya, és lehet, hogy nem látja/hallja, hogy párjának igazából mi is lenne jó...

- „A perfekcionizmusom ki fog nyírni.” –mondta egyszer egy kliensem. Nagyon jó meglátás! Nem a külső kényszerek, hanem jellemzően a belső „kis generális” az, aki miatt semmire nincs annyi idő, amennyire szerintünk szükség lenne. Ez a belső kis generális az un. **szuperego**, vagy felettes én-ünk belső kivetülése. Ez az énrész eredendően a szüleink értékrendje, elvárásai mentén, a társadalmi szabályok és konvenciók belsővé válásával kisgyermekkorban alakul ki, majd formálódik tapasztalataink és hiedelmeink hatására. Hangsúlyoznám, hogy a legtöbb problémát okozó esetben a szuperegő sokkal szigorúbb, mint bármely szülő valaha is volt! Ez az előző pontban említett alap/gyökér hiedelmek személyiségformáló együttthatása következtében válhat ilyené.



A fenti tematikák mellett persze még számos egyéb olyan hatás is lehet, ami miatt torzul időészlelésünk, és késésben érezhetjük magunkat. Jelen gondolatmenetem a teljesség igénye nélkül íródott, mivel az egyéni jellegzetességek tesznek egy embert megérthetővé múltja-jelene-jövője tengelyében.

Azt viszont még fontosnak tartom leírni, hogy ezen fenti pszichológiai dinamikák nagyon gyakran **tüneteket okozhatnak**.

Leggyakoribbak az alvásproblémák, elalvási és átalvási problémákkal. Ezzel együttjárhat, de önmagában is megjelenhetnek a szorongásos panaszok, pánikszerű rosszulétek (fulladás, heves szívdobogás, eltúlzott mértékű félelem, szédülés, stb), főleg egy bizonytalanabb, nagyobb énerőt igénylő élethelyzet mellett. Súlyosabb esetben kényszergondolatok, kényszercselekedetek is megjelenhetnek, hiszen ilyenkor nagyon sok a „nekem kell”, „nekem muszáj” gondolat, és ezek kényszerítő ereje megbetegítő mértékűvé is válhat. Amennyiben ezek mértéke elér egy olyan határt, ami már nagyfokú szenvedést okoz az egyénnek és/vagy környezetének, feltétlen fontos a szaksegítség felkeresése.

Ha érdekesnek találod a témát, **2013. június 11-én, 16 órától a Münchener Katolikus Misszió Baba-Mama fórumán** a nők, anyukák 24 Órája kapcsán fogok erről meghívott vendégként beszélni. (Oberföringer str.40)

Köszönöm ha elolvastad!