

A kézikönyv az EFOP-1.2.1-VEKOP-15-2016-00086.
kódszámú

„Családi erőforrás központ kialakítása
Püspökladányban” című
projekt keretében készült.

A kézikönyvet Gyulai Ildikó állította össze.

Közreműködött a Napfényes Támogató Szociális
Egyesület munkatársai.

2018

Nyomta és kötötte a Hektográf Nyomda Püspökladány
Napfényes Támogató Szociális Egyesület
4150 Püspökladány, Petőfi Sándor u. 19.
Telefon: +36 54/ 886-990
Facebook: Napfényes Támogató Szociális Egyesület
Weboldal: www.napfenyese Egyesulet.hu

**Nők és fiatal lányok helyzetének, társadalmi
egyenlőségének javítása, valamint a nők és
férfiak közti harmonikus együttműködés
előmozdítása**

Kedves Olvasó!

„Az esélyegyenlőség nem azt jelenti, hogy mindenki egyforma cipőben fut, hanem hogy ki-ki olyan cipőt kap, ami az ő lábára való.”

(Jelenits István)

Tisztelettel köszöntöm Önöket, amint a második kézikönyvet tartják a kezükben. Nagy öröm számomra, hogy megoszthatom Önökkel a projekt újabb területéről szerzett tapasztalatokat.

Egy lelkes csapat munkájának eredménye kerülhet az olvasókhoz.

A kézikönyv A „CSALÁDI ERŐFORRÁS KÖZPONT KIALAKÍTÁSA PÜSPÖKLADÁNYBAN” projektnek köszönhetően készült el.

A pályázat előrehaladásával a számos program, előadás, foglalkozás a mindennapok részévé vált, mellyel megajándékoz bennünket a projekt.

A fiatalok óriási érdeklődéssel várják az újabb és újabb programot.

Ebben a kézikönyvben feldolgozott témák nagy érdeklődést ébresztettek a fiatalokban, interaktív foglalkozásokon boldogan nyilvánították ki a véleményüket, mely óriási lépés a fejlődésük mezején.

Hálásan köszönjük, hogy lehetőséget kaptunk a pályázat által, hogy ebben az irányban módunkban áll fejleszteni a gondjainkra bízott fiatalokat.

A kézikönyvvel arra törekszünk, hogy bemutassuk a projekt során valamennyi célcsoportból a nők és fiatal lányok esetében milyen módszerekkel, milyen eredményeket lehet elérni a témában. A kézikönyv kifejezetten jelen projekt célcsoportja szempontjából készül.

A csoportfoglalkozások alkalmával a nők és fiatal lányok számára kívántunk segíteni, tanácsokat adni, a férfi és a nő közti különbségekről, valamint a házasság fontosságáról.

A prevenció előadások alkalmával a stresszel és kezelésével foglalkoztunk, több gyakorlati példát beépítve, melyet minden esetben nagy érdeklődés övezett.

A kézikönyv bemutatja Önöknek a programsorozat menetét, hatását, a cél csoport által megfogalmazott álláspontokat, elért eredményeket.

Fontos és kiemelt jelentőségű, hogy a program szervezésében, lebonyolításában résztvevő szakemberek önzetlen, szeretetteljes, odaadó, önkéntes munkájukkal segítették a cél elérését.

A munkájukat ezúton nagy tisztelettel köszönöm. Kívánom a kollegáknak, hogy a jövőben is a szeretet, az empátiás készség, az összefogás az együttgondolkodás jellemezze a mindennapjaikat.

Ehhez kívánok erőt, jó egészséget, kitartást, jókedvet és lelki békét.

Az Egyesület célja, mely jelen projekt szempontjából elsődleges:

- a sajátos, illetve nehéz helyzetben lévő, továbbá nagycsaládok egymást ismerő és segítő közösségekké szervezése, a közösség működtetése;
- az élet és az anyaság tiszteletére nevelés, a házasságért, a családokért és a gyermekekért, mint a jövő generációjáért érzett felelősség erősítése;
- a sajátos, illetve nehéz helyzetben lévő, továbbá nagycsaládok által képviselt értékek felmutatása a társadalom, környezetünk felé;
- a sajátos, illetve nehéz helyzetben lévő, továbbá nagycsaládok sajátos érdekeinek képviselete és szolgálata.

A fentieket **összefoglalva** megállapítható, hogy Püspökladányban és térségében az önkormányzati családsegítő szolgáltatások elsősorban a krízishelyzet megoldását hivatottak szolgálni, míg jelen projekt keretében tervezett segítő szolgáltatások pedig vagy nem léteznek, vagy csak egy szűk kör számára elérhetők. A Napfényes Támogató Szociális Egyesület intézményi ellátottjai, nevelőszülői hálózata, illetve az elmúlt több, mint 10 év megvalósított programjai és beágyazott kapcsolatrendszere és infrastruktúrája megfelelő alapot biztosít a bevezetendő szolgáltatások sikeres és széles kör számára történő működtetéséhez.

Projekt konkrét célcsoportjának bemutatása

Jelen projekt konkrét célcsoportja az alábbiak:

Közvetlen célcsoport – elsősorban Püspökladány településen és a járásban élő

1. Családalapítás előtt álló, elsősorban fogyatékossgal élő fiatalok
2. Házasságkötésre, gyermekvállalásra készülő párok
3. Gyermekes szülők, nevelőszülők és gyermekeik
4. Családok (sajátos vagy nehéz helyzetben lévő, nagycsaládok, fogyatékossgal élő személyekkel élő)

Közvetlen célcsoportok általános jellemzése

A családok helyi problémáiról, a fiatal párok családi életre vonatkozó elképzeléseiről korábban nem készültek helyi felmérések, így valószínűsíthető, hogy ők is az országos hatókörű kutatásokban említett trendekkel szembesülnek, melyeket az alábbiakban szeretnék ismertetni.

Hazánkban is felerősödtek azok a demográfiai folyamatok, amelyek a család és a házasság intézményének átalakulását jelzik:

- a házasságkötési gyakoriság visszaesése
- növekvő válási gyakoriság
- a termékenység csökkenése, alacsonyabb átlagos gyermekszám
- a házasság nélküli együttélések terjedése, ebből kifolyólag a házasságon kívüli születések arányának emelkedése

Az egyesület célja a projekt megvalósításával

Operatív cél:

Nők és fiatal lányok helyzetének, társadalmi egyenlőségének javítása

- Ösztönző eszközök közösségi tevékenységre, a célcsoport részére egyénre szabott, többirányú, összehangolt segítő szolgáltatásának megvalósítása,
- Nők és férfiak társadalmi egyenlőségének, harmonikus együttélésének elősegítése

Stratégiai cél:

A családok közötti **szolidaritás erősítése**, a harmonikus családi élet és a **gyermekvállalás fontosságának tudatosítása** által szemléletváltás előmozdítása a családi szféra társadalmi jelentőségével kapcsolatban, a család szerepének felértékelése érdekében.

További stratégiai cél a **fogyatékkal élő személyek el- és befogadása**, a **nevelőszülőnél nevelkedő gyermekek közösségi beilleszkedésének segítése**, a **gyermekvállalási hajlandóság helyi szinten történő ösztönzése**.

Az elérendő célokhoz szükséges tevékenységek bemutatása

A Napfényes Támogató Szociális Egyesület jelen projektben meghatározott **szakmai tevékenységeinek tervezett célterületei** az alábbiak:

1. Családok társadalmi aktivitásának és részvételének erősítése a helyi színtereken,
2. Szolgáltatási hozzáférés mértékének növekedése, közösségek létrehozása és megerősítése, az emberek közötti kapcsolati hálók kiépítése,
3. Társadalmi gazdasági és területi egyenlőtlenségből fakadó hátrányképző dimenziók csökkentése, térségi szolgáltatási egyenlőtlenségek kiküszöbölése, életminőségi faktorok javítása, társadalmi változásokhoz való családi-közösségi hozzájárulás mértékének növelése,
4. Pozitív irányú társadalmi szemléletváltozás a családi közösségi életszíntereken,
5. Születések száma és gyermekvállalások arányának növekedése a térségben,
6. Társadalmi biztonság családi közösségi struktúrák öntevékenységének motiválása,
7. Családi és közösségi integráció,
8. Válások számának csökkentése,
9. Társadalmi tőke növelése a közösségépítésben.

Nők és fiatal lányok helyzetének, társadalmi egyenlőségének javítása, valamint a nők és férfiak közti harmonikus együttműködés előmozdítása

A nők nem olyanok, mint a férfiak, teljesen másképp vannak felépítve, másképp gondolkodnak és éreznek.

(Alekszandra Marinyina)

A célcsoport részére szervezett csoportfoglalkozások célja a férfi és női szerepek közötti különbségek feldolgozása, a házasság során felmerülő gyakorlati problémák bemutatása, kezelésére vonatkozó módszerek alkalmazása. A csoportfoglalkozás segít megérteni a két nem között adódó problémákat. További célja a tevékenységnek, hogy a résztvevő nők könnyebben elfogadják a párjukat, illetve könnyebben válasszanak maguknak férjet, ne a „szingli” létben kívánjanak megmaradni

A nők, fiatal lányok helyzetének, társadalmi esélyegyenlőségének javítása érdekében prevenciós előadások megtartására került sor, melynek célja, hogy a célcsoport könnyebben fel tudja dolgozni a mindennapi problémákat, illetve a társadalmi elvárások által támasztott igényeket, melyek teljesítése sok esetben nagyon nehéz. Sokszor problémát jelent egy nő számára, hogyan állja meg helyét feleségként, anyaként és dolgozó nőként egyaránt, hogyan ossza be idejét és hová helyezze a hangsúlyokat. Az előadások a párkapcsolati, családi problémák megelőzését, az ún. „társadalmi kiégést” hivatott megelőzni.

A csoportfoglalkozás témái az alábbiak:

- Férfivá és nővé – különbségek a házasságban, a háztartások szükségletei
- A férfi és a nő közötti különbségek áttekintése (fizikai, érzelmi, gondolkodásbeli)
- Különbségek okozta feszültségek
- A házasság fejlődési fázisai
- A házastársak érzelmi szükségletei közötti különbségek

Szakmai eredmény: növekszik a házasságok száma, a férfi-nő közötti konfliktusok száma csökken, ill. saját családon belül kezelésük megoldható.

A prevenció előadás témái az alábbiak:

- Stressz elleni küzdelem a hétköznapokban
- Stressz csökkentő praktikák
- Természetes módszer a *Stressz kezelésére*
- A stressz és a *stressz oldás* megértése és hatékony módszere
- A feszültség és stressz oldás mesterfokon: Üss vagy fuss!
- Stressz szorongás okai, tünetei, megelőzése

Szakmai eredmény: javul a célcsoport stressz-oldó, -bíró képessége, konkrét módszereket sajátítanak el a stressz kezelésére, saját problémáik kapcsán gyakorlati tanácsokat kapnak, ezáltal javul a saját társadalmi elfogadottságukhoz kapcsolódó énképük.

1. Férfivá és nővé – különbségek a házasságban, a háztartások szükségletei

A férfi teremt és szerzi, ami kell, a nő felhasználja és átalakítja, ez a két nem törvénye, intellektuális téren is." (Goethe)

"A nő őriz: ő a hagyomány, mint ahogy a férfi a haladás." (Henri-Frédéric Amiel)

Mint a fenti idézetekből is látszik, az emberek a múltban is, sőt szinte attól kezdve, hogy tudatosan felismerték, hogy az emberiség nemekre tagolódik, sokat foglalkoztak a férfiak és nők közötti különbségekkel. Különböző kontextusokban, különböző célokkal és különböző felhangokkal jelent meg újra meg újra ez a téma, kezdve a vallástól, az ősi tanmeséktől a művészeti alkotásokon, filozófiai eszmefuttatásokon át a tudományos - biológiai, orvosi, pszichológiai, történelmi, szociológiai közgazdasági, jogi - értekezésekig, elemzésekig. A témához való hozzáállást a különböző történelmi korok és ideológiák is meghatározták. Férfiak és nők közötti különbségekről beszélni az elmúlt évtizedekben pl. nem számított korszerűnek.

A téma divatossága manapság egyre növekszik, egyrészt a közvéleményben, másrészt a tudományos életben is. Az utóbbi években Magyarország is kezdi követni ezt a példát, egyre több elemzés jelenik meg a nők helyzetéről. Annál is inkább, mert világszerte megfigyelhető a nők szerepvállalásának átrendeződése.

Egyre nagyobb szerepet játszanak a termelő szférában, megváltozik a családban betöltött súlyuk és szerepük is: kiszolgálóból családfenntartóvá, sokszor egyedüli

családfenntartóvá is válnak, sőt manapság már az is egyre gyakoribb és elfogadottabb, hogy egy nő családon kívül, egyedül vállal gyereket.

Ebben a csoportfoglalkozás sorozatban, csoportos munka keretein belül megbeszéltük a férfivá és nővé válás folyamatait, társadalmi nézőpontjait és az elvárásait. A háztartásokon belüli szerepfelosztást és a házasságban betöltött irányelveket is kiemeltük. A háztartásokon belüli szerepfelosztást és a házasságban betöltött irányelveket is kiemeltük.

A résztvevők a foglalkozás elején kissé zárkózottan álltak a témához, de a feladatok hatására megnyíltak. Feladatmegoldás közben sok nevetés felharsant, ami nagyban hozzájárult az oldott hangulathoz. A témát könnyedén és feszültség nélkül feldolgoztuk, nem okozott a problémát a nézőpontok eltérése sem. Szívesen hallgatták meg egymást és az előadót is, ami lehetőséget biztosított a szélesebb körű áttekintéshez.

Természetességgel kezeltek sok, otthon megszokott viselkedés mintát, de nem zárkóztak el egy modern család szerepfelosztásától sem. A résztvevők érdeklődése és lelkesedése mindvégig fennmaradt, kellemesen telt a foglalkozás ideje.

A csoportfoglalkozáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Férfi oldal:

Nekem elég határozott véleményem van arról, hogy kinek mi a dolga otthon. Én otthon azt tanultam az anyukámtól, hogy a feleség dolga a háztartás rendben

tartása, és a gyereknevelés, míg a férj hozza haza a pénzt. Ez nálunk is így volt, anyu sose dolgozott, csak apa, anya csak ránk figyelt. Én szerintem ez így rendben is volt, mert így szépen fel volt osztva kinek mi a feladata, nem voltak viták arról, hogy ha valaki nem akart megcsinálni valamit, amiről úgy gondolta, hogy nem az ő feladata. Mi persze anyunak segítettünk amíg, el nem értük azt a kort, hogy már esetleg fizikai munka által is besegítsünk, vagy esetleg elmenjünk dolgozni.

Az csoportfoglalkozásokon, nagyon sok fura nézőponttal találkoztam. És nagyon sok esetben nem értettem velük egyet. Persze volt olyan, aminek igazat kellett adnom, de nem mindig. Szerintem az a jó, ha a családban megvannak a határok, hogy ki mit csinálhat, úgy sokkal könnyebben lehet olyan veszekedéseket elkerülni, amikre semmi szükség. Ha mindenki tudja, hogy hol a helye, akkor egyszerűbb sokkal az élet.

Amikor nővünk fel, már akkor is érezhető, hogy kinek van szüksége nagyobb kontrollra. Hiszen a lányok mindig sokkal hisztisebbek, amikor tinédzserek, mint a fiúk. Nem mondom, hogy jobbak a fiúk, csak azt, hogy a nők érzelmeivel sokkal nehezebb bánni. Én is csavargós fiú voltam, és nem szerettem egyébként otthon lenni, de a húgom se volt ám könnyű eset.

Amikor arról beszéltünk, hogy a társadalom milyen elvárásokat fektet le elénk, mint ember, és mint férfi, vagy nő, azt nagyon érdekesnek találtam. Szerintem jó volt így egyben hallani a másik oldalról is, hogy mégis mi minden van a mai világban, amit természetesnek veszünk, és közben meg csak a kultúránk miatt kialakult vélemény. A lányokkal is érdekes volt dolgozni, habár sokszor nem érttem velük egyet, de jó volt velük megismerkedni és felemelő volt azt hallani, hogy azért vannak közös pontok.

Szerintem nyitottabb lettem egy kicsit, mivel muszáj volt őket is meghallgatni, és azért mondtak okos dolgokat.

Tudom, hogy nekem eléggé hagyományos és konzervatív felfogásom van, de azért nem gondolom, hogy ez rossz lenne. A modern családoknál nagyon sokszor látom, hogy széthullik a család, mert nem tudják lerendezni a nézeteltéréseiket, és szerintem az arra vezethető vissza, hogy nem találják a helyüket a családban. Ha valaki olyan családban nőtt fel, mint az enyém, amiben azért eléggé határozottan elváltak a szerepek, akkor sokkal bátrabban és tudatosabban elmeri mondani a véleményét.

Mindenesetre érdekesnek találtam ezeket a közös feladat megoldásokat, és ha lesz saját családom, akkor biztos fogok a tanultakból használni valamit. Persze az egésznek az alapja az én értékrendem lesz, de most már kiegészült sok mindennel.

Női oldal:

Én úgy gondolom, hogy a fiúk is meg a lányok is, amikor elkezdenek felnőni, ugyanazon mennek át. Nem különbözünk. Átéljük ugyanúgy a serdülő kort, fejlődünk mindannyian. El tudjuk végezni ugyanazokat a feladatokat, kivéve egy két dolgot. Meg ugye a szülés az, amire csak mi nők vagyunk képesek. A régi gondolkodásmód arról, hogy milyen szerepeket kell betöltenünk, eléggé elavult.

A csoportfoglalkozásokon találkoztam olyan emberekkel, akiknek a nézőpontja nagyon nem tetszett.

Egyszer még vitába is keveredtem. Szerintem is vannak dolgok, amik a nők feladatai, de ettől függetlenül, nem gondolom, hogy annyira ragaszkodni kell ehhez a véleményhez, hogy csak ő csinálhatja meg. Persze nálunk is anya főzött, meg takarított nagyrészt, de apa is besegített, ha kellett.

És egy házasságban mindkét félnek ki kell vennie a részt a rosszból is, meg a jóból is, így nem lesz veszekedés. Ezt a feladatok megoldásakor is elmondtam.

Nekem nincsen testvérem, így nem tudom, hogy milyen egy fiúnak, amikor felnőtté válik. Ennyiből nagyon hasznosak voltak ezek a beszélgetések, mert legalább megláthattam, hogy rájuk milyen elvárások vonatkoznak. Majd ha lesz gyerekem, és fiú lesz, most már okosabban fogok hozzáállni, és nem lesz azzal gond, hogyha ő valamit másképpen gondol, mert érteni fogom az ő nézőpontját is. A lányok ugye azért érzékenyebbek, és ezért sokszor nem értik őket a fiúk, és ez sok olyan problémát szülhet, amittől egy házasság elromolhat. De ha nyitottan állunk a dolgokhoz, akkor nem lehet baj.

Egy háztartást is közösen, és megoldásokra nyitottan kell kezelni. Nem szabad elfelejtenünk, hogy abban a házban nem egyedül lakunk, és nem csak a miénk. Ha a család minden tagja egyenlő részben besegít otthon, és nem érződik az, hogy az egyik vagy másik ember kevesebb részt vállalt, akkor sokkal nyugodtabban élhet az a család. Hiszen nem csak anya tud mosogatni, hanem a gyerekek is. Én is sokat takarítottam otthon, már egészen kicsi korom óta. Mondjuk volt pár feladat, ami mindig ki volt osztva, hogy kinek a feladata. Apa volt mindig, aki kivitte a szemetet, és a kerti munkák nagy részét is ő csinálta. De szerintem ezzel ő meg volt elégedve, mert szerette csinálni, anya meg szeretett főzni, így mindig ő főzött.

Fontosnak tartom, hogy amikor megismerünk valakit, akkor beszélgessünk ezekről a dolgokról, mert így kiderül, hogy ki milyen nézőponttal áll a dologhoz, és könnyebben eldönthetjük, hogy mi ezt a nézőpontot megtudjuk-e érteni vagy nem.

Én például tudom, hogy nem igazán érdekel egy-két ember véleménye, akikkel megismerkedtem, de akadtak olyanok is, akik új és érdekes megközelítéseket meséltek el, egy-két téma esetében. Örülök, hogy eljöttem, mert hallottam sok olyan véleményt, ami eddig eszembe se jutott, és ezek segítenek nekem majd nyitottabban látni a dolgokat.

2. A férfi és a nő közötti különbségek áttekintése (fizikai, érzelmi, gondolkodásbeli)

Nők és férfiak nem egyformák – ezt mindannyian tapasztaljuk. Egy nő annyi csomaggal utazik el egy hétvégére, amennyivel egy férfi egy egész évre. Nézzünk meg, ilyen és ehhez hasonló nők és férfiak között fellelhető hétköznapi különbségeket, amelyekkel így vagy úgy, de mindenki találkozott már.

Indulás

Ha egy férfi azt mondja, készen áll az indulásra - reggel 5 perc alatt el tud készülni, és az első kezébe akadt ruhát magára húzva készen áll -, akkor az így is van. Ha a nő mondja ugyanezt, az azt jelenti, hogy még megkeresi a fülbevalóját, átveszi a szoknyáját és befejezi a szem kisminkelését. A nők hajlamosak többször is átöltözni egy reggeli készülődés során. A „mit vegyek fel” kérdés bizony tényleg nehéz dolog. Ugyanis a nő hangulatához igazodva választja ki azt a szettet amiben majd napközben jól érzi magát. Mire mindezeket nagy nehezen sikerül kiválasztani, addigra valami oknál fogva mindig sokkal előrébb ugrott az óra mutatója.

Telefon

A férfiak kommunikációs eszközként tekintenek a telefonra, rövid üzeneteket küldenek egymásnak. Ezzel szemben a nők - akár egy kéthetes "csak csajos kirándulás" után - képesek ugyanazokkal több órát telefonon beszélgetni. Amennyiben csak egy újabb találkozó időpontját és helyszínét szeretnék leegyeztetni, biztosan ezen a témán túl előkerülnek egyebek is, mint család, hírek-események, sztárok stb. - és lám, „hogy elszaladt az idő?!”

Témák

A férfiak három dologról beszélnek: nők, pénz, foci. Ezzel szemben a nők egy dologról beszélnek, a párkapcsolatukról.

Gyerekek

A nő mindent tud gyermekeiről: ismeri az osztálytársait, kedvenc ételeit, álmukat, gondolataikat. Ha a férfi megy a szülői értekezletre, nem biztos, hogy abba az osztályba ül be, ahova a gyerek jár. "Hányadikos is Anna?"

Tájékozódás

Ha egy nő vezetés közben eltéved, a világ legtermészetesebb dolga, hogy megáll és útbaigazítást kér. Ezzel szemben a férfiak képesek órákat kőrözni jelszó: "itt lesz valahol", "ez a legrövidebb út" vagy "másik úton közelítjük meg".

Fürdőszoba

A férfiaknak legfeljebb hat tárgy van a fürdőszobájukban – fogkefe, fogkrém, borotválkozó hab, borotva, szappan és törölköző. Egy női fürdőszobában tipikusan 437 tárgy szokott lenni, melynek nagy részét a férfiak képtelenek beazonosítani.

A csoportfoglalkozásokon a nemek közötti eltéréseket tárgyaltuk ki. Mind a testi, mint a fejlődésbeli különbségekre kitértünk, valamint ezeknek a gondolkodásbeli hatásaira.

Ezen a csoportfoglalkozáson a jelenlévők zavarban voltak. Nevetgéltek és többször megfigyelhető volt a dekoncentrálttság, illetve a kényelmetlenségből fakadó mozgolódás.

Alapvetően együttműködő volt a csoport, csak a fizikai különbségek esetén érzékelhető volt, hogy kényesebb a téma. Azonban a jelen lévők lelkesen és aktívan részesei voltak a feladatoknak, történeteik és tapasztalataik elmesélésével megfűszerezve a foglalkozást. A kezdeti zavar a végére enyhült, sokkal szabadabban és nyitottabban álltak a témához.

A csoportfoglalkozáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Férfi oldal:

Rettenetesen érdekesnek találtam ezt a részt. Nagyon sokat nevettünk, és sokszor zavarba is jöttem. Mindenki tanul egy kicsit erről, de az más, mint amikor lányokkal együtt kell erről beszélni. Sok olyan dologról beszélgettünk, ami szerintem fontos lenne, ha elhangzana a mindennapokban.

A csoportfoglalkozásokon a lányokkal együtt dolgoztunk, és felemelő érzés volt az ő nézőpontjaikat is megismerni. Voltak nagyon vicces pillanatok, és kicsit komolyabbak is, de sok olyan dologról beszélgettünk, ami sokaknak fog szerintem segíteni abban, hogy másképpen lássák a másikat. Voltak olyanok, akik kicsit lenézően viselkedtek, ami hozzáteszem nekem nem tetszett, csak azért mert a másik nemből való volt az illető. Remélem ők is tudtak nyitni az előadásokon, mert ez a hozzáállás nem annyira jó szerintem.

Én úgy vélem, hogy attól még hogy különbözünk, nem vagyunk se kevesebbek se többek. Kiegészítjük egymást, és ez így van rendjén. Mind testileg, mind lelkileg. Ha ugyanolyanok lennénk, az nagyon unalmas lenne. Persze én is ismerek olyan párokat, akik nagyon hasonlítanak, és ezért jönnek ki nagyon jól, de sokkal több olyat ismerek, akik különböznek, de együtt jó csapatot alkotnak.

Mert mondjuk a fiú a határozott és céltudatos, de a lány nagyon jól tud hozzá alkalmazkodni. Így tesznek ki egyet. Ettől van harmónia.

Gondolkodásbéli különbségeink szerintem a természetből jönnek, hiszen az állatok között, is van érzékelhető különbség, még ha csak egy tehenet meg egy bikát is veszünk. Az nem baj, hogy különbözünk, csak ne felejtjük el tisztelni a másikat is. A nőknek kell az anyai ösztön például, míg a férfiaknak az az érzés, hogy meg kell védeniük a saját dolgaikat.

Attól jó a világ, és egész, hogy ezek a nézetek nem egyeznek. Vannak munkák, amiket a nők sokkal jobban csinálnak, míg vannak, amiket a férfiak. És szerintem egyik sem akarna cserélni a másikkal (nevetés).

Én nagyon örültem, hogy együtt oldhattam meg ezeket a feladatokat a lányokkal, és nagyon jól éreztem magam. Remélem más is érzet így, mert tudom, hogy pár emberrel ne voltunk egy hullámhosszon. De legalább ők is láthatták, hogy nem csak a saját nézőpontjuk van, és hogy nyitni kell az emberek felé, nem lehet bezárkózni. Természetesen, ha lesz még ilyen, én szívesen csatlakoznék, mert szerintem nagyon hasznos volt.

Női oldal:

Úgy vélem, hogy sokban különbözünk mi nők a férfiaktól. Persze ez nem jelenti azt, hogy jobbak lennénk, vagy rosszabbak csak különbözünk. Természetünkből fakad, és ezen nem nagyon lehet változtatni.

Vannak olyan szituációk, amikor például én sokkal jobban szeretek nő lenni, de olyan is van, hogy nem. A menstruációt nem szeretem, az szívesen odaadnám a férfiaknak. De azt is tudom, hogy ez kell ahhoz, hogy egyszer majd anyuka lehessek.

És persze emiatt van az is hogy mi nők sokkal érzékenyebbek vagyunk, mint a férfiak.

A gondolkodásunk is teljesen más, mint a férfiaké. Azt vettem észre, hogy a férfiak sokkal inkább a jövőre koncentrálnak, míg mi nők a jelenre. Persze nem mindenki, ezt csak így általában gondolom. Mondjuk, egy dologban nagyon egyformák vagyunk, mégpedig abban, hogy ha szerelmesek leszünk, akkor mindannyian megbolondulunk. Egy kicsit olyanok leszünk megint, mint a gyerekek, akik új játékot kapnak. Emiatt van az, hogy a kapcsolatok elején mindenki úgy érzi, hogy aki mellette van, az a Nagy Ő. Aztán később jobban érezzük, hogy milyen különbségek vannak, ezért is kezdenek el veszekedni a párok. Mert nem értik, hogy hogy nem látták ezt eddig.

A csoportfoglalkozásokon is ezt tapasztaltam. Hogy a kezdeti nyitottság, előbb utóbb egy kicsit zárkózottságba ment át, mert az elején mindenki izgult, és lelkes volt, de a végére jó páran nem voltak hajlandóak a másikat meghallgatni, vagy legalább nyitni a véleményére. Ezen is látszik, hogy mennyire mások vagyunk, ugyanis leginkább a fiúk voltak azok, akik merevebben álltak a témához. Mondjuk ezt otthon is megfigyeltem, mert szerintem anya mindig alkalmazkodóbb volt apuhoz, mint fordítva.

Arra, nagyon jó volt ez az alkalom, hogy megérthessem, hogy miért is vagyunk ennyire mások. Sok olyan dolgot meséltek, ami azt mutatta nekem, hogy sokszor nem a nemek közötti különbség, hanem az otthon átélt dolgok miatt vagyunk ilyenek amilyenek. És ha azt vesszük, hogy ezeket a dolgokat egyszerre kell nézni, akkor sokkal teljesebb képet kaphattunk ezeknek a foglalkozásoknak köszönhetően, mintha csak olvasunk róla.

Mert ugyebár együtt dolgoztuk ki a feladatokat a fiúkkal, és nem lehetett kikerülni a véleményüket, ami szerintem klassz volt. Én éleztem a vicceiket és a történeteiket is, jó volt együtt dolgozni.

Tudom, hogy nekem is sokat kell még nyílnom, eléggé zárkózott vagyok ebben a témában, és ezt ezek a csoportfoglalkozások még jobban megmutatták nekem. Viszont eldöntöttem, hogy kicsit változtatok a nézeteimen, még ha nem tudok mindenben. A gondolkodásunkat egy kicsit azért tudjuk variálni, még ha az ösztöneinket nem is.

3. Különbségek okozta feszültségek

A férfiak nem értik a nőket, a nők pedig érzelmileg megközelíthetetlennek látják a férfiakat. Pedig ha észben tartanánk a különbségeket a két nem között, közeledhetnének egymáshoz az álláspontok.

Négy párkapcsolati szakértő, T-Ann Pierce, Clara Wisner, Kathryn Foster és Helen Fisher fejtette ki, hogy szerintük mi az öt legfontosabb különbség **férfiak** és nők között, amit észben kellene tartanunk, hogy jobban megértsük egymást.

1. A férfiak és nők biológiailag máshogy működnek:

A férfiak agya úgy fejlődött, hogy az a munkájukhoz passzoljon, azaz a vadászathoz és a többiek védelméhez megfelelően működjön. Ahhoz, hogy ezeket a feladatokat el tudják látni, meg kellett tanulniuk azt, hogy az empátiájukat kordában tartsák. Közben a nők agya úgy fejlődött, hogy a gyerekek és a közösség körüli teendőket tudják ellátni. Hiába volt mindez az ősidőkben, a mai életünkre is hatással van, még akkor is, ha már nem kell mamutokat hajkurászni. Ezért van az, hogy a nők azt várnák a férfiaktól, hogy empatikusabban reagáljanak, míg a férfiak úgy érzik, kritizálják őket, amiért nem mutatják ki olyan mélyen az érzelmeiket.

2. A fejlődés megnehezíti az életünket: A program az előző pontban leírtak szerint futna bennünk, de közben a fejlődés már rég elért odáig, hogy nem kell vadászni és nem kötelező gyereket sem szülni.

Sőt a nőknek már nem annyira van szükségük arra sem, hogy a férfiak megvédjék őket a kardfogú tigrisektől és egyéb veszélyektől, ahogy egyre önállóbbá és függetlenebbé válnak minden téren. Ez pedig belső konfliktushoz vezet sok emberben, szorongással töltheti el a férfit vagy a nőt, hogy nem tud megfelelni annak, amit a természet diktálna. A párkapcsolatban ez a belső konfliktus feszültséghez vezethet, amit csak nyílt kommunikációval lehet legyőzni.

3. A férfiak és nők nem mindig értenek egyet a romantikus dolgokban: Az agyunk különbsége miatt fordul elő az is, hogy a szexuális és romantikus kérdésekben nem vagyunk egy hullámhosszon. Jó példa erre, hogy négyszer annyi férfi, mint nő gondolja azt, hogy a szex és az intimitás egy és ugyanaz. Több tanulmány azt is alátámasztja, hogy a férfiak gyorsabban lesznek szerelmesek, mint a nők. Úgyhogy észben kell tartanunk, hogy amikor nőként egy férfival romantikáról beszélgetünk, akkor más fogalmak vannak a fejünkben.

4. Nemcsak férfiak és nők vagyunk: Vannak egyértelmű különbségek a férfiak és nők között mentálisan és biológiailag is, de azért azt is fontos észrevenni, hogy nemcsak ebből állunk, hanem közben mind különálló egyéniségek vagyunk. Bele kell venni az összképbe, hogy minden ember más, nem csak a férfiak és a nők közötti különbség a fontos.

A csoportfoglalkozásokon a nemek közötti különbségekből fakadó problémákat és azok megoldási lehetőségeit tárgyaltuk meg.

A csoportok lelkesen és örömmel vetették bele magukat a csoportos feladatokba. Otthoni példák és a hétköznapiakon tapasztaltak alapján gyorsan és rendezetten össze tudtuk gyűjteni a véleményeket. Olykor egy-két vicc is elhangzott, ami oldotta a hangulatot. Szinte minden csapat ugyanolyan példákat mesélt, így hangzott el sok új információ az előadó részéről. Nyitottan és érdeklődve hallgatták az egyes problémák megoldási lehetőségeit, hozzászólásaik általában kérdés jellegűek voltak. Szívesen vették és adták is a tanácsokat, az ő nézőpontjukat a különböző részletek esetében. Örömmel és mosollyal végződött az előadás, elmondásuk alapján nagyon élvezték.

A csoportfoglalkozáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Férfi oldal:

Tudom, hogy ez most egy kicsit furán hangzik, de úgy vélem azért is nem értik meg egymást a nők és a férfiak, mert a férfiak sokszor nem az eszükkel gondolkoznak, hanem a tudjuk mivel. Nagyon sokat csatázunk mi, férfiak, már csak azért is, mert megakarjuk mutatni ki a főnök. És ebbe szerintem nagyon sok kapcsolat beleroskad.

Amikor elmentem a csoportfoglalkozásokra, azért kicsit tartottam attól, hogy eléggé egyhangú lesz. De szerencsére kellemeset csalódtam, főleg amikor rájöttem, hogy nem külön-külön dolgozzuk ki a feladatokat, hanem együtt. Az az igazság, hogy én magamat eléggé rossz problémamegoldónak tartom, szerintem ezt a nők jobban csinálják.

Igazából szerintem sok mindenhez jobban értenek a lányok, mint mi fiúk. Ezt tapasztalom legalábbis a környezetemben.

Egy férfi mondjuk jobban, magyaráz, mert lényegre törőbb, így könnyebben érthetőbb. De egy nő sokkal jobban kezeli a konfliktus helyzeteket, mint mi férfiak, és sok esetben talpraesettebb is. A környezetükre gyakorolt hatásuk, és az érzékenységükből fakadóan sokkal több mindent el tudnak végezni, mint a férfiak.

Szerintem emiatt van a legtöbb feszültség, hogy a férfiak nem tudják elfogadni, hogy valamit a nők jobban csinálnak, és csak azért is a maguk igazát bizonygatják. Csökönyösesek vagyunk, és nem szeretjük azt érezni, hogy mi vagyunk a gyengébb nem, pedig szerintem sokszor van így inkább. És nem a fizikai dolgokról beszélek, pedig ott is tudnék mondani példát, mert rengeteg nőt láttam, akik ugyanolyan hatékonyan végezték el a komoly fizikai munkát, mint a férfiak. Az hogy nem engedünk abból a nézetből, hogy mi vagyunk erősebbek, és intelligensebbek, az kezdi ezt az egész problémát. Mert ha belátnánk ezt, akkor sokkal élhetőbb lenne egy párkapcsolat.

A foglalkozásokon is ezt tapasztaltam. Volt olyan fiú, aki lenézte a lányokat és ez engem elszomorított, mert nem így kéne lennie. Mondjuk ez fordítva is megvolt. Szerencsére, nem volt annyira mély a gödör, ahogy mondani szokták, de azért érződött a feladatok megoldása közben, hogy nem feltétlenül van meg a kölcsönös tisztelet.

Pedig ha mindannyian tisztelnénk egymást, attól függetlenül, hogy fiú vagy lány az illető, akkor sokkal békésebben élhetnénk. Szerintem ezeken a csoportfoglalkozásokon is ezt szerették volna megmutatni, hogy ha bár különbözünk, attól még ugyanolyan emberek vagyunk. És meg kell próbálnunk megértenünk egymást vagy legalábbis megpróbálni. Nekem nagyon tetszett a kezdeményezés, szerintem sok ilyen kellene még minden felé.

Női oldal:

Rengeteg házasság azért megy tönkre, mert a házastársak nem hajlandók meglátni a másik véleményében az igazságot. A foglalkozások alkalmával is sokat beszélgettünk erről, hogy úgymond a nemek közti különbség az oka sok feszültségnek. Ezzel én teljesen egyetértek, mivel én is ezt láttam a saját szüleim válásában.

Mondjuk találkoztam olyanokkal is, akik nem így gondolták, szerintük inkább az volt az oka sok feszültségnek, hogy nem illik össze egy pár. Szerintem nem csak azért. Azért mindenki vitázott már össze a párjával, azért mert nem ugyanúgy láttak valamit, de ettől függetlenül meg egy jól működő házasságban élt. Én például összevesztem egyszer a barátommal, mert teljesen másképp gondolkodtunk a gyereknevelésről. Ő hidegebben és szigorúbban állt a témához, míg én nem. És azt mondta, hogy azért van, mert én nő vagyok és minket befolyásolnak a hormonok. Valami lehet benne, mert én is elgondolkodtam rajta.

Mindenesetre, amikor erről beszélgettünk a csoportfoglalkozás keretein belül, és elmondhattam a véleményem, sokan egyet értettek velem. Ez is azt mutatja, hogy van igazságtartalma, mert hát ennyi ember nem tévedhet. Érdekes volt ennyi féle szemszögből megvizsgálni ezt a témát, és szerintem az én véleményem is adott valamit ahhoz, hogy másoknak is könnyebb legyen ezt megérteni.

Sok új dologról is hallottam, ami felkeltette a figyelmem. Például, hogy egy-egy nézeteltérést mennyire másképpen kezelne egy férfi és egy nő. Jó volt erről is hallani, úgy gondolom, hogy meg kell látni a másik oldalt is, hogy könnyebben átvészeljünk egy vitát.

Én alapvetően nyitottnak tartom magam, de persze velem is előfordul, hogy csak az én oldalam látom. Mondjuk, a férfiak általánosítása nekem sértő, mert szerintem még maguk a nők sem kezelnek minden problémát ugyanúgy.

A legtöbbször egyébként abból van a vita, hogy a férfiak nem tudják elviselni, hogy manapság, már nagyon önálló és független nők is vannak, emiatt teljesen elvesztik az eszüket. Úgy érzik, nem náluk van az irányítás, és már nincs rájuk szükség. Ezért van az, hogy ott többet veszekednek, ahol erős véleménynel van a háziasszony, mint ahol nem.

Erre lenne megoldás, mint ahogy a foglalkozásokon is beszéltük. Csak egészen egyszerűen hallgassuk meg a másikat. Nekem is ez volt a legnagyobb tanulság ebből, habár én amúgy is így gondolom, mert ha nem ülünk le beszélgetni, legyen az családtagunk, vagy a párunk vagy csak a testvérünk, akkor úgyse tudjuk megoldani a problémákat. Remélem mások is levonták ezt a tanulságot, és ezáltal majd könnyebben kezelik a konfliktusokat.

4. A házasság fejlődési fázisai

A különféle családi életciklus modellek eltérő szempontok alapján szakaszolják a család fejlődését.

Az **első szakaszban** a probléma fő forrása általában az, hogy a fiatal felnőtt vagy a szülők nem ismerik föl, hogy kapcsolatukat kevésbé hierarchikus formába kellene átrendezni, hiszen már mindannyian felnőttek. E felismerés hiánya lehet az oka annak, ha a szülő továbbra is erősíti, kiszolgálja a fiatal függőségi igényét; a fiatal nem törekszik a függetlenség elérésére vagy épp ellenkezőleg, lázadással és érzelmi elszakadással próbálja biztosítani a függetlenségét, mely valójában csak látszólag valósul meg. A kölcsönös felnőtt-felnőtt kapcsolat kialakításának feltétele, hogy a fiatal annak lássa, és fogadja el a szüleit, amik ők valójában, és ne igyekezzen megfelelni olyan esetleges elvárásaiknak, melyek nem egyeznek a saját elképzeléseivel (→küldetés, delegáció).

A **második szakaszban** az ifjú házaspárak legáltalánosabb nehézsége a családi státusz újradefiniálásából fakad. (anyám lánya vs. férjem felesége) Legszembetűnőbb jele ennek az új egység – ifjú pár - körül meghúzott határ működésképtelensége. Vagy a származási családok tolakodóak és a fiatalok nem mernek határozottan fellépni ez ellen; vagy képtelenek kielégítő kapcsolatokat kialakítani a kiterjedt családdal és elszigetelődnek. Amennyiben egyik vagy mindkét fiatal túlságosan összeolvadt a saját családjával, úgy szintén nehézséget okoz az új család, mint önálló új rendszer kialakítása.

A **harmadik szakasz** számos jelentős változást hoz. Az első gyermek megszületése individuális szinten is nagyon sok mindent megmozgat a szülőknél, amire általában nincsenek felkészülve. A családban elfoglalt helyük ismét változik – egy generációval feljebb lépnek, maguk is egy fiatalabb generációról kell hogy gondoskodjanak. A központi probléma a szülők között a felelősség vállalása, a gyermekkel szemben a megfelelő határozottsággal való fellépés (határok, korlátok), ugyanakkor a türelem és elfogadás gyakorlása. Sok szülőnek gondot okoz a gyermeke és közte húzódó generációs határ elfogadása, ezért vagy maga is gyermekként „társul” és képtelen kontrollálni, vagy a gyermektől várja el, hogy felnőttként viselkedjen és kontrolálja saját magát. Tovább nehezíti a helyzetet, hogy napjainkban – sok esetben - mindkét szülő dolgozik, így folyamatos egyeztetést igényel a gyermek(ek) ellátása, felügyeletük biztosítása, és ezt nem mindig sikerül megnyugtató módon megoldani. Az anya - amennyiben karrierje folytatása mellett dönt – általában sorozatos konfliktusokkal néz szembe, hiszen két helyen kell egyszerre helytállnia. Jellegzetes tünetei a rosszul működő rendszernek a szexuális zavar és a depresszió. Nem meglepő, hogy a házasság ezen fázisában a legnagyobb a válások aránya.

A gyermek születése a nagyszülők életében is változást hoz. Míg sok szempontból háttérbe szorulhatnak, egy területen kibontakozásra is módjuk nyílik: a szülői felelősség terhe nélkül alakíthatnak ki gondoskodó, kölcsönösen örömet szerző kapcsolatot az unokáikkal.

A **negyedik szakasz**: család serdülőkkel. Talán a leglátványosabb, „lehangosabb” változások időszaka. A családban új értelmet kell kapjon a „gyermek” szó jelentése, változnia kell a szülői szerep tartalmának is.

A serdülőnek minőségileg más határokra is van szüksége, mint egy kisgyerekeknek. Ugyanakkor – hagyományos rítusok hiányában – ennek a mindent és mindenkit érintő átalakulásnak nincs egy biztonságot adó „forgatókönyve”, megoldási mintája. A serdülők a világ felé nyitva új és – szüleik számára – idegen értékeket, ideálokat hoznak a családba, melyeket a szülők fenyegetőnek, az addig fennálló értékrend megtagadásának tekinthetnek. A korábbi állapot fönntartása érdekében egyre kétségbeesettebben próbálnak kontrollt gyakorolni a serdülő életének minden területét és aspektusát ellenőrizve. A merev határok következményeként a leválás folyamata elakadhat, amennyiben a serdülő a szülői nyomásnak engedve visszahúzódik a kortárs kapcsolatoktól, az élet családon kívülről érkező ingereitől, kihívásaitól. Ellenkező esetben – ha a serdülő nem enged a „visszahúzó erőknél” – a szülők folyamatosan frusztrálódnak saját fontosságuk megélésében, ezzel téve konfliktusossá a leválás folyamatát. Ideális esetben a rugalmas határok megengedik, hogy a serdülő szabadon járjon ki-be a családba (mint a biztonságos kötődés esetén a kisgyermek).; Kilép és fokozódó függetlenségét egyre sikeresebben teszi próbára az élet különböző területein (pályaválasztás, kortárs kapcsolatok, párkapcsolat); és visszatér, amennyiben számára még egyedül megoldhatatlan kihívással találkozik.

A családra természetesen igen nagy terhet ró ez a fajta rugalmasság, hiszen ez a szerepek folyamatos egyeztetését is megköveteli, ami a szülők esetében egy másfajta szerepátalakulással is egybe esik. Az életközépi válság – mely a szülők egyikénél vagy mindkettejükénél erre az időszakra esik – a személyes, szakmai és házasság terén elért eredmények számbavétele során az elégedettség illetve a kudarc

érzését erősítheti. Általában sor kerül a házasság újraértékelésére, átrendeződésére vagy akár válásra is. Sok serdülő kori probléma háttérében éppen ez az átrendeződés – széthullás – húzódik. A párkapcsolati krízist elfedi a serdülő és a szülők közt zajló „háború”.

A következő, **ötödik szakasz**, talán a legproblematikusabb az összes közül. A gyermekek önállósodása, a szülői funkciók minimálisra csökkenése és a családba be- illetve kilépő tagok – korábbihoz viszonyított – nagy száma jelentősen növeli a családban megjelenő feszültségeket.

A társadalmi változások következtében (kevesebb gyermeket vállal egy család, egyre növekszik a várható élettartam) meghosszabbodott az az időszak, amikor a szülők már nem nevelnek gyermeket, de még nem is nyugdíjasok. Az így kialakuló űrt – „üres fészek” – sokszor nehéz kitölteni, hiszen erre sem a saját korábbi életszakaszokból, sem az előző generációktól nem kapunk mintát. A megoldás ezért gyakran az előző állapot fenntartására való törekvésben nyilvánul meg: a család nem engedi leválni és önállósulni a fiatal felnőttet. Ennek a veszélynek főleg a legkisebb gyermekek vannak kitéve.

A másik – szintén nem optimális – megoldás esetén a leválás megtörténik, a szülőket – főleg az édesanyát – pedig az üresség érzése, és gyakran depresszió keríti hatalmába. A legjelentősebb változást ebben a szakaszban mégis a családtagok távozása és új tagok érkezése hozza. A saját családot alapító fiatal házastársa, majd közös gyermekeik gyarapítják a családot, új kapcsolatokat és új szerepeket hozva a családba.

Ugyanakkor a nagyszülők, idős rokonok – esetleg hosszas ápolást, gondozást követően – meghalnak. A gyász feldolgozása, a saját – gyermek – szerep elengedése, és az ezt követően fellépő úr nehézzé teszi a továbblépést. Ideális esetben ugyanakkor ez a látszólag kiüresedett állapot lehetőséget biztosít új szerepek, érdeklődési területek, kapcsolatok felderítésére. Mindarra, amire a gyermeknevelés mozgalmas és felelősségteljes éveiben nem nyílt lehetőség, most jut idő és energia. A közösen megélt új élmények „újraéleszthetik” a szülőket, akik többek között például a legfiatalabb generációval kialakított kapcsolatukon keresztül – megváltozott szerepben - is visszakerülhetnek a család „vérkeringésébe”. (Most ők járnak ott, ahol a szüleik tartottak, az ő családalapításuk idején.)

Végül a család a **hatodik szakaszba** – életciklusba – lép, mellyel kapcsolatban a társadalomban egy erősen borúlátó kép él. Az egyik fő hiedelem szerint az öregek egyedül, magányosan, családjuktól távol – gyakran kórházban vagy más ellátó intézményben – élnek. Ráadásul betegek, szenilisek, „bogarasak”, törekenyek – a legjobb nekik, ha más gondoskodik róluk. Napjaink társadalmában az idős korra – és sokszor az idős emberre – úgy tekintünk, mint értéktelen teherre. A növekvő élettartam és a javuló életkörülmények miatt ugyanakkor egyre több idős ember él közöttünk.

A csoportfoglalkozásokon a házasságok fejlődési szakaszait tekintettük át. Mind a gyermeket vállaló és a gyermeket nem vállaló családok esetében. Kitértünk érzelmi, testi és otthon béli változásokra egyaránt.

A csoportok aktívan és viszonylag lelkesen dolgozták fel a témát. Érdeklődve hallgatták, miként változik egy házasság az évek folytán és szívesen tették hozzá saját meglátásaikat és családjaikban tapasztalt élményeiket is. Többször is nevetés tört ki, és szinte végig mosolyogva hallgatták az előadást. Voltak kisebb nézeteltérések, más hagyományokból eredően, más szereposztás alakult ki több családnál, de vitától mentesen el tudták mesélni a történeteiket. Felmerült több esetben a modern családi kép és a hagyományos közötti elérés, erről szívesen hallgatnának még előadást. Aktivitásuk szinte végig fenn maradt, érdeklődésük csak néha hanyatlott meg egy kicsit.

Volt, aki kijelentette nem hisz a házasságban, szerinte az csak egy papír, de nem volt elutasító a többiek nézőpontjától sem. Elmondásuk szerint még szívesen beszélgettek volna a témáról.

A csoportfoglalkozáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Férfi oldal:

Sajnos én nem sokat tudok a házasságról. Egyedül csak a szüleimen keresztül láthattam bele egy kicsit ebbe. Úgy láttam, hogy ők jól megértik egymást, de persze nálunk is van otthon veszekedés, de szerintem ez normális.

Amikor megérkeztem erre az előadásra, először nem is tudtam pontosan miről lesz szó, kicsit úgy véltem, hogy felesleges. De kellemeset csalódtam, ugyanis olyan témákról volt szó, amiket hasznosnak találtam. Például beszélgettünk a házasságról, amiről én olyan nagyon sokat nem tudok.

Amikor feldolgoztuk ezt a témát, és a házasság fázisairól beszéltünk, nagyon sok minden, ami elhangzott ismerős volt nekem. A saját szüleimen láttam, tapasztaltam meg ezeket a dolgokat, és amikre eddig nem figyeltem fel, mert gyerekként álltam a dologhoz, most átkerült egy másik megvilágításba. Anyu sokat mesélt arról, hogy milyenek voltak fiatalnak és miket csináltak, és sose értettem, hogy ezeket a programokat, miért nem szervezik meg maguknak ismét. Most már azt hiszem kicsit jobban értem, ugyanis a házasságuk, már egy másik szakaszban van, és ilyenkor már nem ugyanazok a dolgok a fontosak, mint amikor fiatalok voltak.

Nagyon érdekesnek találtam, hogy mennyit változott egy család kép az elmúlt időben. Régen ugye, ahogy én is felnőttem, az volt a normális, azt tekintették csak családnak, hol előbb-utóbb azért született egy gyermek. A foglalkozásokon felmerült a modernebb család kép, és sokat beszéltünk arról, hogy manapság már nem mindenki vállal gyereket, mert már nem ez az elsődleges dolog, ami a mai fiatalok előtt van, hanem sokszor a karrier. És ugye ez megváltoztatja azt is, ahogy egy házasság változik az idő folyamán.

Szerintem például nagyon sokan megbánják utólag, hogy nem vállaltak gyereket, amíg tehették, vagy amíg fiatalok voltak, és olyankor jutnak el arra a pontra az életükben, amikor már késő, vagy sokkal nehezebben megoldható. Az emberek önzőbbek lettek, és emiatt nem gondolnak arra, hogy később mi lesz a jobb, hanem arra, hogy most mi a jobb.

Emiatt is úgy vélem, hogy a hagyományos család kép jobb, mert habár nagyobb elvárásokkal járhat, ettől függetlenül, az emberek boldogabbak. Vagy legalábbis úgy tűnik.

Az én apukám is mesélt arról, hogy lett volna lehetősége elmenni máshova dolgozni, de nem akarta itt hagyni a családot, és költözni se akart, és ezért inkább elutasította. Ezt nagyon szépnek találtam.

Jó volt ezekről hallani, és arról, hogy milyen sokszínűek lehetnek a családok. Úgy gondolom, hogy hallanom kellett ezeket a dolgokat, hogy jobban megérthessem a mai világot. Ettől persze az én véleményem nem változott, de nyitott vagyok arra, hogy többet is megtudhassak erről.

Női oldal:

Szerintem a házasság az egy csodálatos dolog. Ugyebár amikor nagyon szerelmesek leszünk, akkor előbb utóbb elhatározzuk, hogy összeházasodunk, és utána megjöhet a többi. Ebben szerintem nincs sok különbség családonként, szinte mindenki ugyanazt csinálja, csak esetleg kicsit később, vagy hamarabb.

A csoportfoglalkozásokon is erről beszéltünk, de persze ott olyan témákra is kitértünk, amik szerintem eléggé szélsőséges esetek. Nem hiszem, hogy gyakori, hogy egy pár előbb vagy utóbb ne akarna gyereket.

Én legalábbis biztos akarnék. És úgy is keresnék párt, aki szintén akar. Erről is beszélgettünk, hogy mennyire fontos, hogy a házasság előtt meglássuk, hogy az, akivel együtt akarjuk leélni az életünket, milyen szinten ért egyet a mi jövőről kialakított képünkkel.

Azt nagyon érdekesnek találtam, hogy ezeken a foglalkozásokon olyan csoportokban voltunk, amikben voltak fiúk is meg lányok is. Így azért nagyon sok új dolgról hallottam, és meg is lepődtem sokszor, hogy a fiúk milyen családcentrikusak. Talán néha még jobban is, mint én.

Amikor a házasság szakaszairól beszélgettünk, és a gyermek születéséhez érkeztünk, akkor sokan kinyilvánították azt a véleményüket, hogy egy gyermekhez nem kell házasságban élni. Szerintem ez rossz nézőpont. A gyerekek se jó, ha nem házasok a szülei. Én legalábbis így gondolom. Elvileg az lenne a természetes, hogy ha először a párok elkötelezik magukat, és csak utána vágnak bel olyan projektekbe, mint a családtervezés.

Úgy tűnt, nem csak én vagyok ezen a véleményen, ami nagyon jól esett a lelkemnek. Én nem hiszek abban, hogy most már másképpen kell gondolkodni ebben a témában, hiszen ha a szüleink esetén bevált, miért ne válna be nálunk is? Persze nagyon fontos, hogy együtt működő legyen a pár mindkét tagja, szóval, ha az egyik nem akar gyereket, akkor ne erőszakolják rá a másik. Ezért fontos, hogy sokat beszélgessenek erről a témáról. Az előadás vége felé, beszélgettünk arról, hogy amikor már öregek vagyunk és még mindig együtt élünk a házastársunkkal, akkor mennyiben változnak meg a dolgok. Szerintem annyira sokban nem, hiszen már évek óta ismerjük a másikat, és pont olyankor lehet a legjobban élvezni egymás társaságát, amikor már ismered minden kis rezdülését. Olyankor már összeszokott csapat vagytok.

Érdekesnek találtam ezeket a témákat, és szerintem fontos is beszélni róluk, de kicsit el is túlozzák szerintem a részleteket. Úgyis azzal fogjuk leélni az életünket, akit szeretünk, és remélhetőleg nem ragadunk bele, egy olyan kapcsolatba, ami rossz. Természetesen jó volt ennyi embert megismerni, és úgy gondolom, hogy ez sokat segít az embereknek, hogy nyitottabbak legyenek.

5. A házastársak érzelmi szükségletei közötti különbségek

A meghitt házastársi kapcsolat „Kicsit félek megmondani neked, hogy mit gondolok, mert attól tartok, hogy elítéled, vagy ostobaságnak tartod, s akkor úgy érezném, hogy visszautasítasz. De mivel szeretnék közelebb kerülni hozzád, és arra vágyom, hogy kapcsolatunk elmélyüljön, ezért félelmeimet vállalva beszélni fogok róla.” Honnan meríthetjük a bátorságot ahhoz, hogy ilyen nyíltan beszéljünk? A válasz abban rejlik, hogy mindennél jobban vágyunk a meghittségekre. Nem azért házasodtunk össze, mert így könnyebb elvégezni a házimunkát. Azért kötöttük össze az életünket, mert mindkettőnkben megvolt az a mély vágy, hogy bensőséges kapcsolatba kerüljünk társunkkal, hogy szeressük, és ő is szeressen, hogy együtt éljük le az életünket, mert úgy éreztük, hogy így teljesebb életet élhetünk, mint külön-külön. Mivel nagyra értékeljük a meghittséget, időt áldozunk az akadályok leküzdésére. Hogyan válhat gyakorlattá ez az emelkedett cél? Mielőtt válaszolnánk, vegyük sorra a meghitt kapcsolat öt alapvető összetevőjét. Első: megosztjuk gondolatainkat (értelmi meghittség). Második: megosztjuk érzéseinket (érzelmi meghittség). Harmadik: időt szánunk egymásra, és megbeszéljük, mi történt velünk, amíg egymástól távol voltunk (társas meghittség). Negyedik: feltárjuk lelki életünket egymás előtt (lelki meghittség). Ötödik: „egy testté” válunk (testi meghittség). Az életben nem válik külön ez az öt terület. Most csak az érthetőség kedvéért beszélünk róla külön-külön. **Az értelmi meghittség:** Amikor ébren vagyunk, a gondolkodás világában élünk. Agyunk egyszerű és bonyolult döntéseket hoz. Értelmünk tele van vágyakkal is, melyek cselekvéseink indítékát adják.

Ahhoz, hogy társunkkal meghitt kapcsolatot ápoljunk, megosztjuk gondolatainkat egymással. Ez nem magasröptű, intellektuális gondolatok megosztását jelenti feltétlenül. Az a fontos, hogy saját felfogásunkat osszuk meg egymással akár anyagi dolgokkal, az ételekkel, a gyerekneveléssel, az előítéletekkel vagy bármivel kapcsolatban, ami foglalkoztat bennünket. Ilyenkor abban az örömben részesülünk, hogy megismerhetünk valamit társunk gondolati világának belső mélységéből. Az érzelmi meghittség Érzéseink spontán reakciók a velünk történt eseményekre. Az élet minden pillanata tele van érzésekkel. Ezek megosztása vezet az érzelmi meghittséghez. Érzéseink belső világába engedünk bepillantást társunknak, amikor ezeket mondjuk: „tele vagyok félelemmel”, vagy „most boldog vagyok”, vagy „szégyelltem magam, amikor...” Talán az élet legörömtelibb tapasztalatait éljük át akkor, amikor bátrak vagyunk érzelmeinkről beszélni, és elfogadásra találunk. Ha biztos lehetek abban, hogy társam nem fogja elítélni az érzéseimet, és nem akarja majd megcáfolni és megváltoztatni, akkor sokkal könnyebben beszélek róluk.

A társas meghittség: A társas meghittség az élet mindennapi eseményeinek megosztását, ezáltal együttes átélését jelenti. Az események megbeszélése közben gondolataink és érzéseink is szóba kerülnek. Jó, ha a nap folyamán készülünk, hogy mit fogunk majd megosztani társunkkal a „napi eszmecsere” folyamán. A társas meghittség elmélyítését szolgálják azok az alkalmak is, amikor együtt megy valahová a pár. Még a közös bevásárlás, vagy a közös kutyanyírás, kertészkedés is jó alkalom lehet, de egy közös séta még pénzbe sem kerül. Időhiány, stressz és sok más akadály állhat az útban, amiket jó, ha félretesz a pár.

Ez folyamatos erőfeszítést kíván mindkét fél részéről. De mindenképpen érdemes időt szánnunk arra, hogy az életet közösen éljük át, és közös élményeink legyenek, amelyek nem a család, hanem csak a pár közös emlékeivé válnak.

A lelki meghittség: Talán ez a legelhanyagoltabb terület a párok életében, amire általában már végképp nem jut idő. A lelki meghittséghez nem feltétlenül szükséges, hogy hitünk, világlátásunk legapróbb részleteiben is egyetértsünk, de nem is az egyetértés a legfőbb cél, hanem egymás megértése és elfogadása. A lelki meghittség örömét élhetjük át, ha megosztjuk egymással olvasmányélményeinket, de a közös istentisztelet vagy imádság is megerősíti lelki meghittségünket.

A testi meghittség: A szexuális meghittség a házasság leginkább óhajtott örömforrásának számít. Mivel a férfi és a nő szexuális téren különbözőek (hála Istennek!), így a szexuális meghittség sem ugyanazt jelenti számukra. Rendszerint a férjnek inkább számítanak az együttlét fizikai összetevői, míg a feleség számára hangsúlyosabb a gyöngédség, a kedvesség. Ez a kétféle szemlélet nem áll szemben egymással, inkább ugyanannak az örömnek kétféle megközelítése. A szexuális meghittség eléréséhez elengedhetetlen, hogy megértsük és elfogadjuk a nemünkből adódó különbségeket. A férj megérti, elfogadja és kielégíti felesége érzelmi igényeit, a feleség pedig ugyanígy férje fizikai természetű igényeit – hiszen mindketten meghitt testi kapcsolatra vágnak, amely egymás iránti szerelmük, szeretetük, tiszteletük és elfogadásuk legbensőségesebb kifejeződése.

A szexuális meghittség nem választható el az értelmi, érzelmi, társas és lelki meghittségtől.

A stressz, a külön töltött idő, a gyerekek, a munka, a betegségek miatt alig marad időnk és energiánk, házasságunk meghittségének ápolására.

A szerető családban azonban a férj és a feleség egyaránt fontosnak tartja a meghittség karbantartását. Az ilyen mély kapcsolat nem csak a házaspárnak jelent örömet, hanem a gyerekek számára is biztonságot ad, és példaként szolgál. Nem érdemes titkolni gyermekeink előtt, hogy sokat fáradozunk házasságunk meghittségéért, hiszen ennek számukra is üzenete van: „Édesanyád, édesapád olyan fontos számomra, hogy minden nap időt szánok arra, hogy vele legyek, mert így őrizhetjük meg házasságunkat mindvégig – értetek”.

A csoportfoglalkozáson a házasságban élő felek érzelmi szükségleteiről és azok kielégítéséről volt szó. A már korábban részlegesen érintett témát, ezúttal alaposabban kidolgoztuk. Csapatokra osztott, közös feladatmegoldásokon keresztül vezettük bele a jelenlévőket a téma rejtelmeibe.

A jelen lévők érdeklődve és vidáman álltak a téma feldolgozásához. A feladatok sok kacagást és érzelmekkel teli pillanatot hoztak. Mindenki aktívan részt vett a közös feladatmegoldásban és próbáltak a lehető legőszintebben állni a témához. Volt pár megszólalás, ami félreértést szült, de könnyen kezelhető volt a nézeteltérés. A beszélgetések alatt szívesen meséltek a saját véleményükről is, és nem féltek kérdezni a részletekről sem. A történeteikből kiderült, más hagyománnyal rendelkező családokból származnak, így a nézőpontjukat is másképpen közelítették meg. Elmondásuk alapján nagyon tartalmas volt az előadás és szívesen hallgatták meg a társaikat, főleg mert rájöttek, nem is különböznek annyira.

Sok mosoly és nevetés kísérte a feladatmegoldásokat, még viccmesélés is kitöltötte ezt az időt. Aktívan és sok okos hozzászólással színesítették a téma feldolgozását. Történetekkel és a televízióból hallott információkkal próbálták saját maguk számára könnyebben érthetővé tenni pár részletet. Gyermekmesékkel tűzdelve próbáltuk a lehető legegyszerűbb formára visszavezetni a téma fontosabb alapköveit.

Információban gazdagon telt a csoportfoglalkozás, a jelen lévők szerint erről a témáról hónapokig lehetne beszélgetni, és még úgymond tudnának új dolgokat tanulni.

A csoportfoglalkozáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Férfi oldal:

Én úgy vélem, hogy annyira nem különbözünk, férfi és nő egyaránt ugyanarra vágyik, a szeretetre. Ezt a kis gyerekek is érzik már, hiszen a lányok és a fiúk is csak az anyai és az apai szeretet szeretné megkapni.

De persze azért vannak apróbb eltérések. Ezt a csoportfoglalkozáson értettem meg. Mert a férfinak azért szüksége van a férfi társaival való úgymond baráti programokra. Amit azért ugye nem kaphat meg egy nőtől. Meg ugyanez szerintem fordítva is. Szóval sokkal összetettebb ez, mint ahogyan elsőre gondoltam.

Sokat beszélgettünk például arról, hogy a nőknek mennyivel több odafigyelésre van szüksége, mert ugye ők érzékenyebbek, vagyis kicsit másképpen látják a dolgokat. Én eddig úgy gondoltam, hogy ez is olyan lehet, mint amikor van egy barátunk és kölcsönösen meghallgatjuk egymást. De a lányok a csapatomban azt mondták, hogy ez nem csak ennyiről szól, hanem mint

ahogyan mi is elvárunk pár dolgot otthon, például, hogy a szexben legyen rendszeresség, úgy ők is elvárják, hogy szervezzünk romantikus programokat.

Jó volt azért ezeket a dolgokat tőlük hallani. Mármint sokat beszél az ember erről, meg olvas is róla, de ugye mit gondolunk sokszor? Azt, hogy csupa sztereotípiák. De számomra az derült ki, hogy nagyon esetben ezeknek a nézeteknek van alapja, és nem csak amolyan szóbeszéd. Én élveztem nagyon a közös feladatmegoldásokat, mert sokszor csodálkoztam rá olyan új dolgokra, amikről még nem hallottam.

A szüleimmel ezekről annyira nem beszélgettünk. Mi elég zárkózott család vagyunk, úgyhogy nekem ez kifejezetten jól jött, mert egy kicsit tabu témákat is átbeszéltünk. Nem is gondoltam bele, például, hogy milyen sok mindent elvárnék a jövőbeli páromtól, de ahogy összegeztük ezeket a közös gondolatokat, én is helyesletem sok esetben. Gondolom, mivel nem vagyok házas, ezért nem láthattam ezeket a buktatókat. Valószínűleg mások se láttak még ennyire bele, mert manapság annyira sok a válás.

Ha az emberekhez több felől is eljuthatnának ezek a lehetőségek, ahol közösen és nyíltan lehet beszélni az elvárásokról és senki sem ítélkezne felettünk, csak azért ahogyan gondolkodunk, akkor szerintem boldogabbak lehetnénk. Én ajánlanám mindenkinek ezeket a program sorozatokat, és amiket én megtanulhattam itt, biztos hogy a barátaimmal is megosztom.

Női oldal:

Igen határozottan úgy gondolom, hogy más érzelmi szükségletei vannak a feleségnek, mint a férjnek. Mi azért nem érjük be a szimpla „hogyan vagy?” kérdéssel.

Szükségünk van a törődésre és arra, hogy megmutassák nekünk, hogy szeretnek minket.

A foglalkozásokon is beszélgettünk erről. Meg is lepődtem, amikor egy-két férfi olyan csodálkozó fejet vágott, amikor erről volt szó. Pedig szerintem nem bonyolult. Nekik vannak szükségleteik, és azokat meg is próbáljuk teljesíteni, nem nagy kérdés ezt fordítottnak is elvárni. Az, mondjuk igaz, hogy én is hallottam sok olyan új információt, amiről eddig azt gondoltam, hogy már ismerem. Az, hogy ilyen részletesen kiveséztük a témát nagyon jó volt.

Én személy szerint azt gondolom, hogy nem elég szeretni a másikat, kell az is, hogy tiszteljük egymás terét. Mármint, hogy ha a másiknak olyan időre van szüksége, amikor egyedül lehet vagy a barátaival, akkor azt hagyjuk neki. Sokszor hallottam már a barátnőimtől, hogy a párjuk sokat veszekszik velük, mert nem engedik el valahova. Ez ostobaság, mert csak szüli a sok vitát, de nem segíti a kapcsolat egyensúlyának a fenntartását. Nálunk például apa minden hétvégén horgászni ment. Elment egy egész napra, de nem volt ezzel gond. Néha szerintem nem is azért ment, hogy fogjon halat, hanem egy kis nyugalmat akart a gyerekek és az otthoni zivaj nélkül. És ezt anya megértette. Ő meg áthívta a barátnőit mindig és sokat fecsegték. Én úgy láttam, hogy ezzel mind a ketten meg voltak békülve, és nem volt otthon sok vita. Nekem nagyon tetszett ez a minta, és ha lehetőségem lesz rá, én is bevezetem a saját otthonomban.

A fiúk a foglalkozáson arról meséltek, hogy nekik is kell azért, hogy érezzék, a másiknak szükségük van rá. Ezt annyira nem értettem, de szerencsére, mivel közösen feldolgoztunk minden kérdést, ezt is kitérgyaltuk.

Akkor döbbsentem rá, hogy azért ők is érzékenyek, csak másképpen jön ez elő. Nem abban, hogy beszélgetni akarnak az érzelmeikről, hanem abban, hogy a párjuk hagyja, hogy férfi legyen otthon. Szóval, ahogy egy vicces megszólalás is mondta, ne az asszony hordja otthon a nadrágot. Ez tetszett nekem is, jó gondolatnak vélem, habár ebben is tudnék olyat mondani, amikor ez nem a legjobb megoldás.

Utólag visszagondolva, eléggé zárkózottan érkeztem meg erre a foglalkozásra, de nagyon örülök, hogy elmentem, mert megismerhettem nagyon sok olyan példát az életből, amikkel lehet nem találkoztam volna csak így magamból. A fiúk is kedvesek voltak, és készségesek az új dolgok befogadására, ezért úgy vélem nekem is így kell tennem. Nem szabad elutasítani mások véleményét, én ezt tanultam meg a leginkább ezeken a foglalkozásokon.

6. Stressz elleni küzdelem a hétköznapiakban

A **stressz** eredetileg a szervezetnek az ingerekre adott nem specifikus választ jelölő orvosi szakkifejezés volt. Mai értelmében azonban jelentése nagyjából „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. A tartósan fennálló stressz akár komoly egészségkárosodást eredményezhet, mivel gyengíti a szervezet ellenálló képességét.

Sok esemény okozhat stresszt. Néhány közülük nagyszámú embert érint – ilyenek a háborúk, a nukleáris balesetek és a földrengések, vagy akár a felgyorsult életvitellel kapcsolatos mindennapi események (például tömegközlekedés, munkavégzés).

Más típusúak az egyén életének nagyobb fordulatai: költözés, állásváltogatás, házasság, (komoly) betegség. A stresszkeltő események a következő kategóriák egyikébe tartoznak: az emberi tapasztalat szokásos határain kívül eső traumatikus események, befolyásolhatatlan események, bejósolhatatlan események, az események, amelyek kihívást jelentenek képességeinknek és énképünknek.

- **Traumatikus események** – Természeti katasztrófák, ember által okozott katasztrófák (háború), fizikai támadások. A túlélők először kábultak, teljesen kiürültek, ezt követően passzívok és a harmadik szakaszban szorongani kezdenek.
- **Befolyásolhatóság** – Ilyen egy személy halála, az elbocsátás és a súlyos betegség. Annak észlelése, hogy egy esemény mennyire befolyásolható-e a személy által, és ezt hogyan éli meg.

- **Bejósolhatóság** – Egy stresszkeltő esemény bekövetkezésének előrejelzése akkor is csökkenti a stressz súlyosságát, ha a személy nem képes ezt befolyásolni.
- **Próbatételek** – Például a vizsgák az iskolában.
- **Belső konfliktusok** – A stresszt belső folyamatok is kiválthatják. A legáthatóbb és legnehezebben megoldható konfliktus a következő motívumok között fordul elő.
Függetlenség vagy függőség – szeretnénk, ha valaki gondoskodna rólunk és megoldaná problémáinkat. A saját lábunkon való megállás az érettség jele.

Intim kapcsolat vagy magány – Párkapcsolati problémák, vagy épp a párkapcsolat hiánya miatt kialakuló belső feszültség

Együttműködés vagy versengés – A közösségből való kitűnés vagy a közösségbe való beilleszkedés vágyának be nem teljesülése

Az impulzusok kifejezése vagy az etikai normák betartása – Az elfojtott érzelmek, gondolatok, vágyak okozta belső feszültség

Hirtelen előállt stresszhelyzetben rendszerint ezek közül legalább kettő egyszerre figyelhető meg

- Ijedtség, rémület
- Szomorúság, izgatottság
- Étvágytalanság
- Immunrendszer gátlása
- Fokozott anyagcsere és a test zsírkészletének használata.

Hosszabb ideig fennálló tartós stressz hatására kialakulhat

- Tartósan rossz közérzet
- Szorongás
- Pánikrohamok, esetleg pánikbetegség
- Depresszió, Ingerlékenység
- Soványság, elhízás
- Csökkent ellenálló képesség
- Menstruáció megszűnése
- Hajhullás

A stresszkeltő szituációk érzelmi válaszokat eredményeznek. Ide tartozik:

- Szorongás – ezalatt értjük a félelem, feszültség és a rossz előérzetet. Ha az ember olyan eseményen megy keresztül, melyek meghaladják az emberi szenvedés normális terjedelmét, akkor poszttraumás stresszbetegségről beszélünk. Legfőbb tünetei: süketség a világra, alvászavarok, a trauma újraéledése az álmokban.
- Harag és agresszió – a harag agresszióhoz vezet. A gyerekek gyakran dühösek lesznek és agresszív viselkedést mutatnak, amikor frusztrációt élnek át. A frusztráció-agresszió hipotézis szerint egy személy erőfeszítését egy cél elérésében megakadályozzák, agresszív hajtóerő keletkezik, amely a személy viselkedését a frusztrációt okozó tárgy vagy személy megkárosítására motiválja.
- Fásultság és depresszió

Az az ember, akinek sok társas kapcsolata van, tovább él, és kevésbé valószínű, hogy stresszel kapcsolatos betegség támadja meg. A barátok és a család számos módon jelentenek támaszt. Önértékelésünket védi. Felvilágosításokat és tanácsokat adnak, társaságot nyújtanak, és elvonják figyelmünket a szorongásról.

A stresszhelyzetekre adott fiziológiai válaszok ellenőrzését segíteni hivatott viselkedési technikák, a relaxációs tréning és a testmozgás. Számos relaxációs tréninget alkalmazó vizsgálat áttekintése szerint a legfontosabb a relaxáció megtanulása. Akik rendszeresen végeznek valamilyen testmozgást, sokkal alacsonyabb pulzusszámot és vérnyomást mutatnak stresszhelyzetekben.

Az előadás keretein belül a hétköznapiakban, a mindennapokban jelentkező enyhe, közepes és magas stresszt okozó tevékenységeket vettük számba, majd az ezek elkerüléséhez, kiküszöböléséhez szükséges lépéseket beszéltük meg. Kitértünk az egyszerű otthon elvégezhető terápiákra és a szakértelmet igénylő esetekre is.

A hallgatóság érdeklődve hallgatta az előadást, bár volt, aki nem mutatott nagy érdeklődést. Az interaktív beszélgetések során kiderült, hogy többen is érezték már a stressz negatív hatásait a hétköznapi életben. Mindannyian ismerik a hétköznapiakban jelentkező problémák okozta stresszt, és annak tüneteit. Szívesen meséltek a saját tapasztalataikról, az általuk kipróbált trükkökről és praktikákról. Egy közös fejmasszázs keretein belül kipróbálhattak új technikákat is arra, hogy miként lazíthatnak otthon és segíthetnek a családjukon belül is oldani a feszültséget. A megelőzés fontosságára nagy hangsúlyt fektettünk, a csoport lelkesen szedte össze a lehetséges módszereket, amivel elérhetjük a jobb közérzetet. Harsány és beszélgetős volt a társaság, ami azt mutatta, hogy szívesen vettek részt az előadáson.

Elmondásuk alapján tanultak új dolgokat és ezeket ki is fogják próbálni, amint tehetik vagy szükségük lesz rá.

Az előadáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Szerintem mindenki élt már át stresszt az életében, legalább egyszer. Velem is megtörtént már, nem egyszer, és nagyon nem szeretem azt az érzést. Olyankor mindig olyan ideges leszek és izzadok, mint egy ló. Sokszor már azért stresszes leszek, mert tudom, hogy később stresszes leszek. Ostobán hangzik, tudom, de sajnós eléggé ideges típus vagyok.

Nekem ezért is jött jól ezeket az előadásokat végig hallgatni, mert nekem az életben nagyon sok stressz kijutott. És nagyon sokszor nem tudok vele mit kezdeni, és a szeretteim isszák meg a levét, mert nekik kell engem ilyenkor elviselni. Bár lehet, hogy csak nem tudom kezelni az ilyen helyzeteket, nem igazán tudom eldönteni. Amikor arról beszéltünk az előadásokon, hogy milyen stressz érhet minket hétköznapiokon, nagyon meglepődtem. Szinte mindenki más fajta stresszt hozott fel – amik közül nekem sok lehet, nem lenne gond-, ami azt is megmutatta, hogy nem mindig az én helyzetem a legrosszabb. Bár volt olyan is, amire én azt mondtam volna, hogy „komolyan, ez neked a stressz?“, de persze mások vagyunk, és mindenkit más idegesít. Ezt is az előadás alkalmával sikerült megtanulnom, hogy amennyire mások vagyunk, annyira mások a problémáink is.

Sok jó tanácsot kaptunk szerintem, és én többet is kipróbáltam. De bevallom, még mindig a dohányzás nyugtat meg a legjobban. Nem is tudom, rossz szokás, de olyan jó egy ideges pillanatban kimenni a levegőre és végiggondolni a helyzetet. Beszéltük az előadáson is, hogy mi is az, ami miatt ragaszkodunk ezekhez a gyors, nyugtató hatású káros szenvedélyekhez, és nagyon érdekesnek találtam.

Én úgy gondolom, hogy a legjobban úgy lehet csökkenteni a stresszt, ha megpróbálunk nem munkát felhalmozni, mert akkor nem érezzük azt, hogy sehova sem haladunk. Én is ezt szoktam érezni. Azoknak pedig, akik olyan ember mellett lakik, aki sokat idegeskedik, azt üzenem, hogy legyen türelmes és kedves, mert az sokkal hatásosabb, mint a vitázás. Én is csak idegesebb leszek, ha még otthon is piszkálnak.

Úgy érzem, hogy sok mindent tanulhattam és megpróbálom ezeket a hétköznapiakban is alkalmazni. Nagyon tetszett a nyitottság, amivel fogadták a véleményem, és nagyon jó érzés volt megtapasztalni, mennyire sokféle emberi helyzet van a világon. Remélem, hogy idővel a stressz fölé kerekedek és eljön az a nap, hogy nem idegeskedéssel kezdem a napomat. Biztos egy kicsit több idő lesz, de legalább most már tudom, hogy milyen trükköket vethetek be. Még a testmozgás is bekerült az életembe, hátha ezzel segíthetem a testemet leküzdeni a rossz gondolatokat.

7. **Stressz csökkentő praktikák**

Ezernyi módja van annak, ahogy az ember megpróbálhat ellazulni. Ám ezek közül a legismertebb, leggyakrabban használt, maladaptív (nem a tényleges megküzdést, csupán a problémák elől menekülést szolgáló) stresszkezelési módszerek (alkoholfogyasztás, drogozás, „nyugtatózás”, dohányzás, „kóliázás”, „műkaják” evése) egészségtelenek!

Pillanatnyilag jónak tűnnek, ám hosszú távon, éppen ellenkező hatást váltanak ki! Mivel hiányzik belőlük a stresszhelyzet átalakítására, vagy bölcs elfogadására szolgáló törekvés, ezek egytől-egyig idővel újabb és újabb stresszhelyzeteket váltanak ki. Azaz stresszcsökkentés helyett extra-stressz lesz a folyományuk!

Az illegális drogok, valamint a koffein, nikotin, cukor, és az alkohol gyorsan, átmenetileg megemelik pl. az adrenalin, dopamin, szerotonin ("öröm-hormon") szintet. Ez az oka, hogy oly gyakran okoznak „öngyógyszerezést”, hozzászokást, függőséget. Dózisfüggő használatuk azonban komoly hiányállapotot hagy maga után.

Alternatívájként felsoroljuk a stressz csökkentés néhány egészséges (adaptív) módszerét. Válassza inkább ezeket! Ezek ugyan nem fogják megváltoztatni a helyzetét, de legalább nem süllyed tovább, mint a fent felsorolt maladaptív módszerek miatt!

Most közreadok néhány olyan technikát, amelyekkel hatékonyan tudja csökkenteni a belső feszültségét, még mielőtt az felőrölné.

Az alábbi érzelem-orientált stresszkezelési módszerek, lehetőséget adnak arra, hogy ellazulva, megpihelve, kikapcsolódva, újult erővel fogjon neki mindennapi küzdelmeihez, immár a probléma-orientált megoldásokat keresve!



Kacagj hangosan!

Tegyél be egy vígjátékot, hívj át néhány barátot, és nevessetek egy jót! Minden ilyen alkalommal több oxigén áramlik a szerveidhez, a vérkeringésed felgyorsul, és a stressz elillan. Valójában már a pusztá gondolat, hogy egy jót kacagsz, elég ahhoz, hogy csökkentse a stresszhormon-szintedet.

Simogasd meg a kutyádat!

A háziállatod nem csak önzetlen szeretetet ad, hanem még az egészségednek is jót tesz. Amikor megsimogatod a kutyádat, még ha csak pár percre is, a testedben „boldogság hormonok” szabadulnak fel, például a szerotonin, prolaktin és oxitocin. Ugyanakkor ez csökkenti a felszabadult, káros **stresszhormonok**

mennyiségét is. Ez pedig alacsonyabb vérnyomást, kevesebb idegeskedést, és még az immunitást fokozódását is jelentheti.

Pakold el a kacatjaidat!

Ha túl sok dolog vesz körül, az nyomasztó lehet, és hozzájárulhat a stresszhez. Idegességet okozhat, amikor nem találsz a könyvedet, a házidat, vagy a kedvenc tolladat. Úgyhogy lomtalaníts ahhoz, hogy stresszmentesítsd magad. Tedd rendbe a fiókot, a polcot, és az asztalodat is egy csapásra! Egy rendezett hely megelégedést okozhat, erőt adhat. Ráadásul a tavaszi nagytakarítás egy jó mozgásfajta is, óránként több mint 250 kalóriát égethetsz el így.

Igyál egy kis narancslevet!

Ez a savanykás üdítő, ami lehet, hogy már része a mindennapi reggeli rutinodnak, meglepő módon segíthet. A kutatók szerint a C-vitamin segít a hatékonyabb stresszkezelésben, a stresszhormonok szintjének csökkentésében játszott szerepe miatt. Ezen felül még a C-vitaminban gazdag ételek, mint a narancslé, grapefruitlé, eper, vagy a kaliforniai paprika, az immunrendszered felturbózásával is hasznodra válhatnak.

Énekelj egy dalt!

Kapcsold be a rádiót vagy kezdj dúdolni a zuhany alatt! Mindegy, milyen a hangod, az énekléstől boldogabbnak érezheted magadat. Egy kutatásban részt vevő kórus tagjai azt mondták, hogy az éneklés jobb kedvre derítette őket és kevésbé stresszesek voltak tőle.

Az éneklés a tartásodnak és a légzésednek is jót tehet, valamint a szívednek és az immunrendszerednek egyaránt.

Sétálj egyet!

A mozgás nagyszerű módja a stresszoldásnak. Segít abban, hogy a tested endorfint termeljen, ami a neurotranszmitter (ingerületátvivő anyag) az agyban, amitől jól érzed magad. Arra is készíted, hogy koncentrálsz, s ezzel segít abban, hogy elfeledd, mitől vagy ideges. Ha meleg, napos időben mozogsz, az szintén javíthat a kedélyeden. Ha gyors tempóban sétálsz legalább harminc percet, akkor pedig a napi mozgás szükségletedet is kielégíted, és annak stresszoldó előnyeit is még jobban kihasználod.

Rágózz!

A rágót többre is használhatod annál, hogy a leheletedet felfrissíted. A kutatások szerint, a rágógumi rágása a stresszt és az idegességet is csökkenti, valamint növeli a mentális teljesítményt feladatok végzésekor. Egy tanulmányban, a rágózók nem csak azt tapasztalták, hogy kevésbé voltak stresszesek, hanem kevésbé voltak rosszkedvűek és kevesebb valószínűséggel mentek orvoshoz magas vérnyomás vagy koleszterin szinttel.

Végy egy mély lélegzetet!

Az aromaterápia nem csak a gyógyfürdőkbe való. Mindegy, hol vagy, ha mélyet szippantasz a levendulából vagy rozsmaringból, attól sokkal nyugodtabbá válsz. Ezeknek az aromáknak a belélegzése csökkentheti a stresszhormon, a kortizol szintjét. De önmagában a mély

belégzés mozdulata is stresszoldó. A mély lélegzetvétel oxigént áramoltat a vérkeringéseden keresztül, és így segít megnyugtatni az egész testedet.

Ebben az előadásban olyan otthon és a munkahelyen is elvégezhető technikákat vettünk számba, amik segítik enyhíteni a stressz okozta tüneteket, illetve magát a stresszt. Kitértünk, mind az általunk, mind a szakemberek által kivitelezhető praktikákra, majd megbeszéltük milyen fontos a megfelelő étkezés és folyadékbevitel a stressz megelőzése szempontjából.

A résztvevők csendesen, de érdeklődő tekintettel hallgatták az előadást. Többen jelezték, hogy őket nagyon érdekli a téma, ugyanis rendszeresen küzdenek a stressz okozta tünetekkel és nem tudták, miként tehetnének ellene. A legtöbbet emlegetett módszerek a régóta ismert hagyományokra épülő megoldások voltak. Az egyes technikákat lelkesen ki is próbálták, nyitottan és aktívan vettek részt az egész előadás alatt. Többször mosolyt csal az arcukra a téma és nevetések is hallhatóak voltak, ami azt jelezte, hogy élvezik a gyakorlatokat.

Szívesen hallgatták az új ismereteket, nem féltek a részletekre is rákérdezni. A gyakorlatok többször is mosolyt csaltak az arcukra. Elmondásuk szerint nagyon élvezték az előadást, és alig várják, hogy többet tanulhassanak.

Az előadáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Én bevallom, nem is tudtam, hogy az érzés, ami miatt olyan sokszor rosszul éreztem magam, az maga a stressz. Tudja, olyan sokat hallani róla, de senki nem írja

körül pontosan milyen érzés is a stressz. Így én magam is csak azt hittem, valami betegség kerülget. De most már megismerem, és őszintén szólva sokkal könnyebb úgy kezelni egy problémát, hogy tudod, mi is az a probléma.

Az előadások nekem nagyon sokat segítettek, mind a megértésében, mind pedig a kezelésében. Sőt abban a leginkább, ugyanis én nem szeretek veszekedni, vagy kiabálni, így rengeteg elfojtott ideg volt bennem, ami mostanra sikerült feloldani. Amikor a stressz csökkentésről beszéltünk, akkor még jegyzeteltem is (nevetés), nehogy elfeledek majd valamit. A legtöbb stressz csökkentő praktika nem volt számomra ismeretlen, csak persze az ember, ha nem érzi egyből a hatását, akkor könnyebben rávágja, hogy ez nem működik. Az előadásokon esett szó a jóga nagyszerű hatásairól, mind a testünknek, mind a lelkünknek, és nekem ez annyira tetszett, hogy ki is próbáltam. Mit ne mondjak nem könnyűek a feladatok sokszor (nevetés). Nagyon élveztem, hogy ilyen sokoldalúan megközelítettük a témát, illetve, hogy ilyen részletességgel megbeszéltük az egyes trükköket. Biztos vagyok benne, hogy nem csak nekem segített ennyit.

Eleinte tartottam tőle, hogy engem fognak a flúgos lánynak tartani, amiért mindenem leakadok problémázni, de rá kellett ébrednem, hogy nem így van. Mindenki, aki eljött szintén hasonló problémákkal küzdött, csak persze más nézőpontból közelítették meg a szituációkat. Fantasztikus volt szerintem, hogy megismerhettük egymást és egymás problémáit, mert így mi is átértékeljük a miénket. Én legalábbis így tettem. Ma már nem idegeskedem például azon, ha kések valahonnan, mert, ahogy egy kedves résztvevő mondta, inkább érjek oda lassan, mint hogy ne érjek oda.

Az én életemben nagyon jókor jött ez a program, és nagyon boldog vagyok, hogy eljuthattam ide, és meghallgathattam ezeket az előadásokat. Rengeteg ember kezeli ezt a témát félvállról, pedig szerintem a mai népbetegség az a stressz, és ha nem kezeljük, akkor csak nagyon lebetegít minket. Lehetőségeimhez mértem mindent ki akarok próbálni, és ezek az előadások arra is sarkalltak, hogy másképpen tekintsek az életemre. Hiszen nem hagyhatjuk, hogy rosszul érezzük magunkat, azzal csak azt érijük el, hogy szomorú és keserű életünk lesz.

8. Természetes módszer a stressz kezelésére

Hogyan szabaduljunk meg a stressztől? Ez a legnehezebb kérdés, de két tényező biztosan segít: az egyik a pozitív hozzáállás, a másik, pedig az idegrendszer egészségének megőrzése.

A stressz mindennapi életünk elkerülhetetlen része. Stresszes helyzetek vesznek körül bennünket a munkahelyünkön, otthonunkban, és teljesen mindegy, hogy mekkora felelősség van a nyakunkban. Gyakran az emberi kapcsolatok is magukban hordozzák a feszültségeket. Például a „mindenkinek meg kell felelnem komplexus számtalan gyomorgörcsöt és migrénes fejfájást okozott már.

A megoldás kulcsa gondolatainkban rejtőzik

Nagyon nagy segítségére lehet, ha nem a megszokott előítéleteiddel kezded meg napjaidat. Fel kell hagyni az olyan rosszkedvű reggeli mantrák ismételtetésével, mint például: „Ma megint ballábbal keltem fel”, vagy „Előre érzem, hogy pocskék napom lesz”.

Pontosan ezek a mondások, és még sok más a felelős azért a fáradtságérzetért, amelyre oly sokan panaszkodnak. Tehát saját túlzó reakcióink felelősek a minket gyötrő stresszért. Szemléletváltással azonban sok minden megváltoztatható.

Az előadás keretein belül olyan hagyományos és természetes módszereket beszéltünk meg, amelyek nagyban hozzájárulnak a stressz kezeléséhez. Előtérbe került a masszörök és természetgyógyászati kezelések lehetősége, valamint a boltokban is beszerezhető

alanyagok felhasználási technikái, amelyek természetes úton, otthoni kényelemben is segíthetnek a hétköznapokban.

A résztvevők energikusan és lelkesen mesélték az ő általuk, vagy családjukban elterjedt szokásokat, ismereteket. Felmerültek az egészségre ártalmas praktikák is, mint a dohányzás és alkoholfogyasztás is, de kihangsúlyoztuk ezeknek a károsító hatását a szervezetre. A gyógynövények nyugtató hatását illetően volt, aki szkeptikusan állt a témához, de a bővebb kifejtés után már nyitottabban állt a témához. Érdeklődésük nem lankadt a pihentető programok és kezeléseik esetében sem, figyelmesen hallgatták a lehetőségeket. Elmondásuk alapján élvezték az előadást, várják is a folytatást.

Az előadáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Én, személy szerint nem gondolom, hogy sokat stresszelek, vagy legalábbis nem tűnik mindig fel. De igen volt már olyan, hogy ideges voltam nagyon és nem tudtam magam lenyugtatni. Ilyenkor inni szoktam egy pohár sört és attól jobb lesz. Perszer tudom, nem ez a legegészségesebb megoldás, de ez tutira bevált nálam, és erről nem szívesen mondom le.

Amikor eljöttem erre az előadásra, eléggé zárkózottan álltam a témához. Most is azt mondom, hogy sok minden csak humbuk, és csak akkor fog működni, ha hiszel benne. És akkor sem maga a módszer, hanem a hit ereje segített, na de mindegy.

Mindenesetre érdekesnek találtam az előadást.

Nem szeretek sokat beszélni, így én inkább kimaradtam ezekből a társalgásokból, de megfigyelhettem legalább, hogy milyen sokoldalú is ez a csoport, aki megjelent ezeken az előadásokon. És volt szerencsém megismerkedni egy fiatalemberrel, aki hasonló gondolkodású, mint én így tudunk egymás között is tanácsokat cserélni. Szerintem a leginkább stresszet okozó tényező az életünkben, az emberek körülöttünk. A barátaink, a családunk, a munkatársaink és az emberek az utcán. És szerintem a legtermészetesebb módszer, amivel csökkenteni lehet a stresszt az az, hogy nem húzzuk fel magunkat az embereken. Vagy elkerüljük őket, bár az eléggé nehéz, hacsak nem remete az ember. Illetve az is sokat segít, ha mi magunk nem generálunk olyan szituációt, hogy szükség legyen a stressz csökkentésére. Egyébként én nem szeretem ezeket a „természetes” megoldásokat, mert a placebo elve működik, nem pedig hatóanyagé. Kivéve egy két esetben, mert azt elismerem, hogy egy kamillatea igenis nyugtat, nem pedig csak bebeszéljük magunknak. Én biztos nem próbálnék ki mindenféle olajokat, meg ilyen olyan szereket, ott van nekem a sör, végül is az is növény nem? Biztos van, akinek ez bejön, vagy bejött, de nem én leszek az.

Volt ez fiatalember, aki furcsa szokások által vezette le a benne felgyűlt feszültséget, én személy szerint azt például sokkal eredményesebbnek tartom, mint mindenféle gyakorlatok végzését. Ha ideges vagy, akkor vezesd le, ha meg nem tudod, akkor próbáld meg ignorálni az érzést, úgyse lesz jobb, ha azon gondolkozol milyen rossz is neked.

A legelső és legtermészetesebb módja a stressz elkerülésének, az tényleg az, hogyha nem hagyod, hogy felidegesítsenek téged, hiszen akkor nem fogod úgy érezni, hogy nagy teher van rajtad.

De persze ez néha elkerülhetetlen, nálam is, pedig én azért nyugodt embernek tartom magam. Ilyenkor szoktam én inni egy pohár sört a barátaimmal, vagy a testvéremmel, és kicsit nevetgélünk, kicsit szórakozunk. Az előadások azért érdekesek voltak, nem mondom, hogy nem mondtak semmi újat számomra, mert rengeteg olyan információt hallottam, amit azelőtt még sose. De én már csak ilyen vagyok berögzött megszokások embere.

9. A stressz és a stressz oldás megértése és hatékony módszere

Hogyan hat a stressz a szervezetünkre: A stressz az immunrendszerre fejt ki károsító hatását. Az immunrendszer legyengülése, pedig közvetlenül hat a betegségek kialakulására, melyek létrejöttében az érzelmek jelentős szerepet játszanak.

A tartós stresszre adott legkiemelkedőbb reakciónk:

- a szorongás,
- a félelem,
- harag,
- agresszió,
- fásultság,
- depresszió.

A félelem rendkívül kellemetlen érzés, mely egy adott problémával vagy nehéz szituációval függ össze. Ha a helyzet megoldódik, a **félelem** elmúlik – ez így normális. Ezzel szemben viszont a **szorongás** egy tárgyaltalan félelmi állapot – tehát nem feltétlenül van konkrét kiváltó oka, ezért megszüntetni is nehezebb. Ez az érzés rányomja bélyegét a szorongással küzdő ember egész napjára. Szerencsére azonban számos természetes módszer áll ma már rendelkezésedre, mellyel javíthatunk a kellemetlen tüneteken.

Megküzdés: Azt a folyamatot, melynek során a személy megpróbál szembeszállni a stresszel, megküzdésnek nevezzük, s ennek két fő formája van. A személy összpontosíthat a speciális problémára, hogy megkísérelje azt a jövőben elkerülni vagy megváltoztatni. Ezt nevezzük **problémaközpontú megküzdésnek**.

Foglalkozhat azzal is, hogy enyhítse a stresszkeltő helyzethez kapcsolódó érzelmi reakciókat, ha a helyzetet magát nem is tudja megváltoztatni. Ezt a folyamatot nevezzük **érzelempontú megküzdésnek**.

Problémaorientált megküzdés: Az erőfeszítések a probléma megoldására irányulnak. Probléma elemzés, alternatív megoldások kidolgozása, elfogadás kognitív újrastrukturálás segítségével.

Érzelempontú megküzdés: Az erőfeszítések nem a probléma megszüntetésére, hanem pusztán a negatív érzelmek csökkentésére irányulnak. Elkerülés (struccpolitika), pszichoaktív szerek fogyasztása.

Ebben az előadásban a hangsúlyt a stresszt kialakító tényezőkre és azoknak a feloldására fektettük. Kiemeltük a helytelen táplálkozás és túlzott káros szenvedélyek okozta tünetek hatását is. A cél az, hogy a közönség megértse ezeket az összefüggéseket, ezáltal könnyebben kerülhessék el, vagy oldhassák fel a stresszt.

Az előadáson résztvevők érdeklődve hallgatták a részleteket és aktív részeseiként a beszélgetésnek, segítettek összegyűjteni a lehető legtöbb ismert stresszt kiváltó tényezőt. Lelkesedéssel teli történeteken keresztül mesélték az otthoni környezetben is megfigyelt példákat. Egyes részek kicsit több időt vettek igénybe, ugyanis ez ismeretlenebb volt a jelen lévőknek, így alaposabb magyarázatra szorult. Nyitottan álltak a témához, nem zárkóztak el a megoldási lehetőségektől. A stressz oldás típusaiból a károsabbak voltak ismertek, de egy-két példa után könnyedén összegyűjtött a csoport több egészséges alternatívát.

A helyes életvitel és a stressz összefüggéseinek a részleteit örömmel fogadták, többen jegyzetelésbe fogtak. Az érdeklődő arcok és az interaktív beszélgetés azt mutatta, hogy a csoport szívesen vett részt az előadáson.

Az előadáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Sokszor vagyok stresszes, de nagyon sokszor nem tudom miért. Csak azt szoktam észrevenni, hogy dörzsölgetem a kezem, az úgy mindig megnyugtat. Az előadásokon sokat beszéltünk az indokokról, és szerintem most már értem, miért vagyok ilyen ideges típus.

Eleinte félve ültem be, mert úgy gondoltam ez a személyiségem része, hogy állandóan idegeskedem, és hogy ez már csak így marad, meg kell tanulnom élni vele. Az, hogy találkozhattam olyan emberekkel, akik szintén éltek át ilyen érzéseket, felemelő volt. Nagyon jó volt velük társalogni és nevetni, sok új élményt szerezhettem ezáltal.

A stresszoldás megértésénél rákérdeztem az én kedvenc elfoglaltságomra, amikor ideges vagyok, a történelmi adatok összeírására. Meg akartam tudni, hogy ez is a stressz oldás része, vagy csak valami fura szokás. Örömmel vettem, amikor kielemeztük és kiderült, hogy ez is egyfajta stresszoldási technika, amit én magamnak találtam ki. még büszke is voltam magamra, amiért ilyen újító dolgot találtam ki.

Az előadások előtt azt gondoltam már mindennel tisztában vagyok, de rá kellett jönnöm, hogy nem így van. Szerintem rengeteg embernek van valamilyen szokása, amiről nem is tud, de a stresszt oldja vele.

Nekem ez volt a legnagyobb tanulság, hogy sokszor az agyunk magától tudja, hogy hogyan is tudna pihenni, vagy feszültséget levezetni, csak nem vesszük észre, mert már annyira természetes folyamat számunkra. Voltak olyanok, akik például a takarításban vezették le a feszültséget, és ők pedig azt hitték, hogy ez csak egy rossz mánia, miközben pedig lehet, hogy ezzel kezelik az ideges helyzeteket. Nagyon érdekesnek találtam, ahogy felfedeztük milyen lehetőségek is vannak a stressz oldásra, és próbáltuk őket megérteni, ezzel is könnyítve a stressz elkerülését.

Az én esetemben például rájöttünk, hogy én a család által okozott rossz hangulatomat temetem a történelemkönyvek lapjaiba, és hogy a legegyszerűbb módja az effajta stressz legyőzésére, az az őszinteség a család felé, és a türelem. Ma már próbálok így hozzáállni, és ha úgy érzem, hogy valamit meg kell beszélni a családdal, akkor nem elmenekülök, hanem próbálok beszélgetést kezdeményezni. Bevallom eddig nem sok sikert értem el, de nem adom fel! Miután annyi történetet hallottam arról, hogy milyen nehéz néha megválni a rossz szokásoktól, én nem szeretném, ha így járnék.

Mondjuk, arról nem mondok le, hogy történelmezsek, mert ettől függetlenül is szeretem, és az előadásokon is azt mondták, hogy sose baj, ha van egy hobbink, ami megnyugtat minket.

Összegezve, én nagyon élveztem az előadást és sok új dolgot hallottam, úgyhogy örülök, hogy eljöttem. Remélem lesz még ilyenekre lehetőség.

10. A feszültség és stressz oldás mesterfokon: Üss vagy fuss

Stresszkezelés mesterfokon: 6 technika, ami segít megnyugtatni a háborgó idegeidet

Az emberek egyre kevésbé tudják kezelni a stresszt, ami nem is csoda. Annyi feszült szituációval találkozunk nap mint nap, hogy egy idő után túlfeszülnek az idegeink, és a megoldás megtalálása helyett csak beleloalljuk magunkat az összes szörnyű helyzetbe. Íme, 6 tipp, hogyan tudod csökkenteni a stresszt – pofonegyszerűen!

1. Csinálj valamit!

Tedd fel magadnak a kérdést: tudsz valamit csinálni azért, hogy ne idegeskedj? Ha a válasz igen, akkor tedd meg az első néhány lépést, és meglátod, csillapodnak a túlfeszített idegeid. Lehet, hogy már az is segít, ha leírod a problémádat, mert jobban átlátod, mi is valójában a helyzet. Később el is égetheted a cetlit, hogy szimbolizáld, te már nem idegeskedsz, hanem a megoldáson töröd a fejed. Érzékeltesd a nehézségekkel, hogy te vagy a főnök!

2. Találj megoldást!

Ha már eljutottál addig a pontig, hogy keresed a megoldást, akkor törekedj arra, hogy meg is találd! Készíts listát arról, hogyan tudnád semmissé tenni a zökkenőket, majd alaposan rágd át az összes lehetőséget, így viszonylag hamar el fogsz jutni a megfelelőig. Túl egyszerűnek hangzik, igaz? Pedig az életben legtöbbször a legegyszerűbb megoldás a legjobb!

A lista segít tiszta vizet önteni a pohárba, segít megnyugodni, és segít abban, hogy minden eshetőséget számba vegyél.

3. Fogadd el!

Van olyan helyzet, amikor semmit nem lehet tenni, csak elfogadni. Nem kívánjuk senkinek ezt az érzést, a tehetetlenséget, a feszültséggel vegyes dühöt, de ha valóban nem rajtad múlik a változás, akkor csak annyi a dolgod, hogy megbékélsz a helyzettel. Kezdetben nagyon nem lesz könnyű, de mindig csak magadra gondolj: miért jó az neked, ha olyan miatt stresszelsz, amibe semmiféleképpen nincs beleszólásod?

4. Meditálj!

A megoldások szinte felkínálják magukat, ha lecsendesítjük az elménket. Ehhez a legprofibb módszer a meditáció, ahol lehetőségünk nyílik jótékony némaságba burkolózni, figyelni a belső hangunkra, megismerni, milyen folyamatok is zajlanak bennünk. Minden embernek el kellene sajátítania a meditálás képességét, és nyomtalanul eltűnne a Föld színéről a stressz. Ha felkeltettük az érdeklődésedet, itt még többet olvashatsz a témáról: [Lelki béke és nyugalom – hogyan meditáljunk otthon?](#)

5. Gondolkozz pozitívan!

A pozitív gondolkodásra tulajdonképpen nem csak akkor van szükség, amikor stresszes szituációba kerülünk, az élet minden területén nagy hasznát vesszük. Ha valami miatt felidegesíted magad, ne csak a negatívumok lebegjenek a szemed előtt, hanem a pozitívumok is – igen, jól olvastad – és így könnyebben túl tudsz lépni a problémákon.

Megint csak azt ajánljuk, hogy magadra és csak magadra gondolj: a pozitív gondolkodás ugyanis egészségessé teszi a tested és az elméd.

6. Vedd számba az életed pozitív eredményeit!

Ez a kis gyakorlat a pozitív gondolkodás része, de mi külön pontot szenteltünk neki, mert úgy gondoltuk, van annyira hatásos, hogy megérdemli. A nap elején vagy a nap végén – ahogy tetszik – vedd számba, milyen pozitív eredményeket értél el az utóbbi időben, esetleg az életed során, és légy büszke rájuk úgy 5 percig! Ha azt erősíted magadban, hogy miért nincsen rossz dolgod, és miért nincs okod idegeskedni, akkor előbb vagy utóbb a stressz is csökken, és megnyugszanak az idegeid.

(KissGreta, 2016.03.09., femcafe.hu)

Az előadáson a feszültséget okozó problémák megoldási lehetőségeit taglaltuk. Az „üss vagy fuss” elmélet alapja a feszültséget okozó tényezővel való szembenézés vagy elkerülés. Ezt levezettük, mind emberi kapcsolatainkra, mind a hétköznapi életre, valamint a stressz oldást megnehezítő tényezőkre.

A témát sok nevetéssel, és viccelődéssel dolgozta fel a jelen lévő csoport. A példákon levezetett emberi érzelmek és a nagyon is hétköznapi példák sokaknál idézet elő kellemetlen emlékeket, de ennek ellenére is lelkesen hallgatták a megoldási javaslatokat.

Többen jelezték, hogy ha hamarabb is tudatában lettek volna ezeknek a tanácsoknak, akkor könnyebben kezelték volna élet béli szituációikat. Szívesen mesélték a saját gyermekkori történeteiket, amikor döntéseket

kellett hozni, hogy menekülnek, vagy ütnek. Az előadás nagy része alatt a hallgatóság jelezte, hogy érti az elhangzottakat, kivéve a hétköznapi apróságokra levezetett elméletet. Elmondásuk alapján érdekes volt az előadás és szívesen hallgatták a tanácsokat.

Az előadáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Nagyon rossz érzés feszültnék, stresszesnek lenni. Olyan érzés, mintha folyamatosan félne az ember. Összeszorul a torkunk, rángatózik a gyomrunk, mintha csak valami rossz horrorfilmben lennénk. Ugyanezt szoktam érezni, ha valaki belém köt. Ezt a szorító érzést, amit nem tudok visszatartani.

Volt egy előadás, amit nagyon érdekesnek tartottam. Arról volt szó, hogy egy konfliktus helyzetben mi a teendő, hogy ne a vita okozta feszültség legyen az uralkodó, hanem értelmesen meglehessen oldani egy problémát. Lényegében, a feszültség feloldásáról volt szó, vagy annak „elkerüléséről”. Ez a téma engem nagyon megmozgatott, mert én többször is kerültem olyan helyzetbe, hogy nem tudtam egy vita esetén hogyan is lehetne kezelni a helyzetet, anélkül, hogy én felidegesítsem magam.

Én egyébként konfliktuskerülőnek tartom magam, de ha valaki mindenáron engem akar idegesíteni, akkor az én agyam is eldurranhat. Nem szeretek meghunyászkodni, viszont sokszor volt olyan már hogy nem álltam le vitatkozni, mert feleslegesnek éreztem.

Csak ilyenkor mindig ott marad bennem egy túske, amiért nem mondtam meg a magamét, és utána ez az, ami idegesít.

Az előadás alatt ezt a részt nagyon jól megvizsgáltuk. Beszélgettünk arról, hogy i a jobb, ha elkerüljük a konfliktust, vagy ha beleállunk a veszekedésbe. A legtöbben úgy vélték, hogy az a jobb, ha ott hagyjuk az illetőt, de én például ezzel nem értek egyet. Szerintem, ha igazad van, akkor is állj ki az igazadért, hogy ha úgy érzed, hogy a másikat úgy se érdekli. Több esetben is tanácsot kértem, hogy miként lehet elkerülni olyan szituációkat, hogy elmérgesedjen egy helyzet, és szerencsére nem néztek rám lenézően, hanem tényleg megválaszolták a kérdéseimet. Ez nagyon tetszett.

Ami még nagyon jó volt, az az, hogy ezt az egészet nem csak emberek által okozott konfliktusokra vezettük le, hanem olyan hétköznapi helyzetekre is, amikor inkább elkerülnénk a problémát, minthogy szembe nézzünk vele. Sokszor meglepődtem a párhuzamokon, és nem is gondoltak volna egy két esetben, hogy ide is nagyon jól illik, ez a kisarkított példa. Én személy szerint, nagyon élveztem, és sokat nevettünk, hiszen azért olyan lehetőségeket is megbeszéltünk, ami elsősre jó ötletnek tűnik és utána kiderül, hogy elég nagy ostobaság. Tartalmasnak és tanulságosnak éreztem az itt töltött időt, örülök, hogy eljöttem.

11. Stressz, szorongás okai, tünetei, megelőzése

Bár néha lelkesen s örömmel lépünk be stresszkeltő helyzetekbe, ettől azonban még stressz keltő jellegük nem változik. Jó példa erre a házasság, amely sok mindenben alkalmazkodást igényel. Az embereket gyakran eljuttatja türelmük és tűrőképességük határáig, amikor új házastársuk egyedi vonásait kell meg szokniuk (például azt, hogy szeretését hagyja ruháit). Ha a kisebb súrlódások vagy a fontos dolgokat (például az anyagi döntéseket) illető nagyobb egyet nem értékek vitákhoz vezetnek az új házások között, lehet, hogy megkérdőjeleződhet a partnerek hite abban, hogy jó személyt választottak.

Fontos az is, hogy vannak olyan személyek, akik számára a nagyobb változások és az olyan feszültségkeltő helyzetek, mint például a záróvizsgák hete, nem okoznak stresszt. Számukra az ilyen helyzetek kihívásokat jelentenek, s feldobják őket. Később rátérünk majd arra, hogy milyen egyéni tulajdonságok befolyásolják, hogy egy helyzetet stresszkeltőnek vagy kihívásnak tekintünk-e.

Hogyan befolyásolja a stressz az egészséget?

A stresszkeltő tényezők folytonos jelenlétéhez való alkalmazkodási kísérlet kimerítheti a test erőforrásait, s hajlamossá tehet a betegségre. A krónikus stressz olyan testi rendellenességekhez vezethet, mint például a fekélyek, a magas vérnyomás és a szívbetegségek, és egyúttal kárt okozhat a szervezet immunrendszerében is, ami a vírusok és baktériumok elleni csökkent ellenálló képességben mutatkozik meg. Az orvosok becslései

szerint az érzelmi stressz a betegségek több mint felében igen fontos szerepet játszik.

ÉLETMÓD

A stressz azáltal is károsíthatja egészségünket, hogy olyan viselkedésmódokra készítet bennünket, amelyek aláássák a test védekezőképességét. Amikor stresszt élünk át, gyakran nem törődünk eleget magunkkal. A vizsgára készülő diákok egész éjszaka fennmaradnak, sokszor több éjszaka egymás után. Kihagyják az étkezést, s csak nassolnak. Sok megözevgyült férfi nem tud főzni, s ezért rosszul vagy alig táplálkozik, s gyászában esetleg többet iszik és dohányzik. A stressz hatására a személyek abbahagyják szokásos testmozgásaikat, s ellustulnak. Mindezek az életmódbeli tényezők befolyást gyakorolnak arra, hogy hogyan tudja leküzdeni a test a betegségeket, s az általános testi működésekre is befolyást gyakorolva hozzájárulhatnak betegségek kialakulásához. A stressz tehát közvetve, a helyes életmódnak megfelelő viselkedések csökkentésével és az annak ellentmondó viselkedések növelésével befolyásolhatja az egészséget.

Az előadás keretein belül a stressz okozta szorongás okait, és tüneteit beszéltük meg. Kitértünk a megelőzés fontosságára és módszereire, beleértve mind az orvosi segítséget, mind a hétköznapi életmódváltás által elérhető eredményeket, mind pedig a káros szokásaink elhagyásából fakadó pozitív hatásokat.

Az jelen lévők csendesen, de nyitottan és érdeklődve hallgatták az előadást. A szorongás esetében többen is felkapták a fejüket, ez új fogalom volt számukra, és rengeteg dolgot összepárosítottak vele az előadás ideje alatt. Nagyon érdeklődve kérdeztek a részletekről, és a

szorongást feloldani képes megoldásokról. A látottak alapján többen is jó ideje szoronghatnak, amit eddig ne ismertek fel, nem tudták mi lenne a helyes ez esetben.

A stressz alapú szorongás megértése után nagyon figyelmesen követték az előadás további részét. Elmondásuk szerint hasznos tanácsokat hallhattak, ami nagy segítség lesz a hétköznapi életben.

Az előadás keretein belül a stressz okozta szorongás okait, és tüneteit beszéltük meg. Kitértünk a megelőzés fontosságára és módszereire, beleértve mind az orvosi segítséget, mind a hétköznapi életmódváltás által elérhető eredményeket, mind pedig a káros szokásaink elhagyásából fakadó pozitív hatásokat.

A hallgatóság nagy figyelemmel követte az előadást. A szorongás tüneteinek ismertetése közben többen magukra ismertek és jelezték, hogy nagyon szeretnék a megoldási lehetőségeket hallani. Az orvosi ellátás lehetősége sokakból ellenszenvet váltott ki, inkább az otthoni megoldások érdekelték őket. Szívesen vették a tanácsokat és a részletekre is rákérdeztek többen is egy-egy lehetőségen belül. Döbbenet hallgatták az egyes hétköznapi szokások rossz hatásait, volt, aki meg is kérdőjelezte őket. A legtöbben csendben hallgatták az előadást, azonban az arcok arról árulkodtak, hogy figyelemmel kísérik az elhangzottakat.

Az előadáson résztvevő által megfogalmazott nézőpontja a témával kapcsolatban:

Nekem nagyon tanulságos volt az előadás, mivel én sose tartottam magam ideges típusnak, viszont volt jó pár olyan élményem, ami furcsa és számomra megmagyarázhatatlan testi tünetet okozott.

Sokszor már a legrosszabbra gondoltam, és azt hittem valami szívproblémám lehet, mert mindig a szívem környékén éreztem ezt, amitől rettenetesen megijedtem. De próbáltam elhessegetni a gondolatot, és mindig arra következtetésre jutottam, hogy csak beképzelem ezeket az érzéseket.

Amikor eljutottam ezekre az előadásokra, átértékeltem ezeket a gondolataimat. A sok beszélgetés és az új emberek és az ő élményeik megmutatták, hogy ezek az érzések nagyon is léteznek, csak nem a szívemmel van a baj, hanem a lelkeimmel. Vagyis az érzelmeimmel. Ugyanis, mint kiderült a hallottak alapján, szorongtam ezekben az időszakokban. Attól éreztem úgy, hogy beteg lehet a szervezetem. Nagyon meglepődtem, amikor erről beszélgettünk, és hogy a stressz okozta szorongás, mi mindenre képes. Én a szerencsésebbek között vagyok, ugyanis csak egy kis részét kellett megtapasztalnom a tüneteknek. Meséltek olyanokról is, hogy egész éjszakákat nem tudtak aludni, vagy, hogy valaki szó szerint beteg lett ezektől a megoldatlan problémák okozta feszültségtől. Teljesen elképedtem, amikor ezekről beszéltünk.

Viszont sok jó tanácsot is kaptunk. Én a legtöbb részét jó ötletnek találtam, főleg az otthon is könnyen elvégezhető gyakorlatokat és trükköket. De biztos van olyan is, aki ezeken a beszélgetéseken jött rá, hogy kicsit több segítségre van szüksége.

Szerintem nagyszerű, hogy nyíltan beszélhettünk, a mindeket ért problémákról és szituációkról, én például nem nagyon tudtam kivel beszélgetni eddig erről. Egy kicsit talán olyan is volt, mintha tanácsadásra mentem volna.

Most már tudom, hogy az érzéseinkkel igen is foglalkozni kell, és nem hagyhatjuk, hogy elhatalmasodjon rajtuk a szorongás és a stressz.

Az előadások után úgy érzem tapasztaltabb lettem egy kicsit, és habár nem mindenre kaptam választ, így is nagyon nagy segítség volt. Rengeteget beszélgettem a résztvevőkkel az előadások után is, nem éreztem, hogy elkéne titkolni bármit is. Sorstársaknak éreztem őket, hiszen ebben a mai világban már úgymond népbetegség a stressz. Örülök, hogy itt lehettem, és ennyi mindent tanulhattam.

Összegzés

Egy társadalmi szervezet életében óriási lehetőség, ha lehetőséget kap arra, hogy kézikönyvet készíthet.

Nekünk ez megadatott, a pályázatnak köszönhetően elkészült a második kézikönyv, mely nagy örömmel és büszkeséggel tölt el bennünket.

A pályázat lehetőséget teremtett arra is, hogy a célcsoport csoportfoglalkozásokon, előadáson vegyen részt, mely az idő során várt eseményé nőtte ki magát. A fiatalokon óriási fejlődés érzékelhető, nyitottá váltak, megtanulták a foglalkozásokon az aktív részvételt, bátran és értelmesen nyilatkoznak, bekapcsolódnak a feldolgozandó téma iránt.

Mérhetetlen a fejlődés, amit tapasztalunk, és ez az üzenete a pályázatnak. Sosem tudtuk volna ilyen szinten fejleszteni a fiatalokat a mindennapok során, hálásan és tisztelettel köszönjük.

A témákat követően a fiatalok nézőpontját olvashatja a kedves olvasó. Az interjú minden esetben nagy várakozással töltötte el a fiatal személyt, és nagyon büszkéek arra, hogy az ők véleményük fontos, és lényeges.

Nekünk természetes, mert az egyesület megalakulásakor célul tűztük ki, hogy a fogyatékos fiatalok érdekérvényesítését segítsük, és olyan magasba fejlesszük őket, amennyire ő szeretné, és képessége engedi.

Óriási az elhivatottság a célunk elérése érdekében, melyet az egyesület munkatársai egymás iránti tisztelete, odafigyelés, tenni akarása jellemez, mindenekelőtt az ellátott érdekét képviselve, szolgálva teszik a dolgukat nap mint nap nyugodtan, jókedvűen, szeretetben.

Hálás szívvel köszönöm minden kedves munkatársamnak az alázatos, példaértékű, áldozatos munkáját!

Tartalomjegyzék

Köszöntő.....	3.oldal
Egyesület célja jelen projekt szempontjából.....	5.oldal
Projekt célcsoportjának bemutatása.....	6.oldal
Egyesület célja a projekt megvalósításával.....	7.oldal
Csoportfoglalkozások célja.....	9. oldal
A csoportfoglalkozás és prevenciós előadás témái.....	14.oldal
1. Férfivá és nővé.....	11.oldal
2. A férfi és a nő közötti különbségek áttekintése.	17.oldal
3. Különbségek okozta feszültségek.....	23.oldal
4. A házasság fejlődési fázisai	29.oldal
5. A házastársak érzelmi szükségletei közötti különbségek	38.oldal
6. Stressz elleni küzdelem a hétköznapiakban.....	46.oldal
7. Stressz csökkentő praktikák.....	52.oldal
8. Természetes módszer a stressz kezelésére....	59.oldal
9. A stressz és a stresszoldás megértése és hatékony módszere.....	63.oldal

10. A feszültség és stresszoldás mesterfokon:	
Üss vagy fuss!.....	67.oldal
11.Stressz, szorongás okai, tünetei,	
megelőzése.....	72.oldal
Összegzés.....	77.oldal

Felhasznált irodalom:

- ❖ https://tarskeresoakademia.blog.hu/2017/01/16/6_vicces_de_alapveto_kulonbseg_no_es_ferfi_kozott
- ❖ <https://www.nlcafe.hu/csalad/20170613/ferfiak-nok-kulonbsegek/>
- ❖ http://www.metamorfozismuhely.hu/pagecsaladici_klus.html
- ❖ https://otthonsegitunk-alapitvany.hu/olvasnivalok/hazassag/meghitt_kapcsolat.pdf
- ❖ http://www.lelkititkaink.hu/tudastar_stressz.html
- ❖ <https://pszichologuskereso.hu/problem-groups/stressz-es-stresszkezeles>
- ❖ <https://stresszdoktor.hu/blog/Hogyan-kezeljem-a-stresszt-a-mindennapokban-1.html>
- ❖ <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/2831/stresszkezeles>
- ❖ <http://www.noiportal.hu/lelkipatika/hogyan-szabaduljunk-meg-a-stressztol>
- ❖ <http://energiavalgyogyitas.hu/lelki-blokkok-oldasa.php>

- ❖ <https://www.femcafe.hu/cikkek/lifestyle/stressz-ellen-stresszoldas-idegesseg-ellen-mit-lehet-tenni>
- ❖ <http://www.fajltube.com/filozofia/pszichologia/STR-ESSZ53142.php>