

A

GONDOLKODÁS

ELVESZTETT MŰVÉSZETE



*Hogyan javíthatjuk érzelmi intelligenciánkat,
és juthatunk szellemi teljesítőkéességünk csúcsára?*

Neil Nedley, MD



Nedley Publishing
info@drnedley.com
1-888-778-4445

A kiadási jog © 2011 Nedley Publishing

A magyarországi kiadási jog © Bibliaiskolák Közössége (2013)

Minden jog fenntartva. Tilos a könyv bármely részét sokszorosítani, reprodukálni, akár elektronikus, akár mechanikus úton, beleértve a fényképezési vagy más módokat is, bármilyen információtároló és visszakereső rendszerben tárolni a kiadó előzetes írásos engedélye nélkül.

Figyelmeztetés: Ez a könyv nem alakít ki orvos-páciens kapcsolatot az olvasóval. A betegek, vagy gyógyszert szedők, akik jelentős módon szeretnék megváltoztatni az életmódjukat, ezt az életmódváltozás egészségre gyakorolt hatásait jól ismerő orvos irányításával kell, hogy megtegyék.

A könyv életrajzi adatokat tartalmaz.

Fordította:

Sonnleitner Károly

Borítóterv, tördelés:

Digital Art Design Stúdió

9200 Mosonmagyaróvár, Vágóhíd u. 1.

Nyomdai munkálatok:

Gyomai Kner Nyomda Zrt.

5500 Gyomaendrőd, Kossuth u. 10–12.

Kiadja:

Bibliaiskolák Közössége

Székhely: 1121 Budapest, Remete út 16/A

Kiadó és könyvlerakat: 1181 Budapest, Reviczky Gyula u. 46.

Telefon/fax: (06-1) 267-3947, (06)20/379-6020

E-mail: megrendeles@bikkiado.hu

Honlap: www.bikkiado.hu

ISBN 978-615-5260-12-4

Tartalom

A SZERZŐRŐL	9
ELŐSZÓ – EGY ÁTFOGÓ MEGKÖZELÍTÉS	11
BEVEZETÉS- AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA MEGÉRTÉSE.....	15
1. rész: HOGYAN HAT A GONDOLKODÁS AZ AGY KÉMIÁJÁRA?....	23
1. Az arany középúton	25
2. Óvatosan általánosítsunk!	35
3. Takarítsuk ki alaposan a szűrőinket!	45
4. Vizsgáljuk meg a következtetéseinket!	61
5. Kerüljük el a jósokat!	71
6. Legyen kiegyensúlyozott a szemléletmódunk!	85
7. Ne vegyük magunkra!	103
8. A fejeddel gondolkodj!	115
9. Tanuljunk meg helyesen minősíteni!	127
10. Vegyük számba a pozitívumokat!	139

2. rész: MILYEN HATÁST GYAKOROL AZ AGYRA AZ ÉLETMÓD? 149

11. Tápláld az elmédet!.....	151
12. Védekezzünk a mérgek ellen!	201
13. Hozzuk rendbe a testünket!	235
14. Kapcsoljuk fel a ragyogó fényeket!	251
15. Vegyél egy mély lélegzetet!.....	265
16. Töltődjünk fel az alvás idején!.....	273
17. Hidratáljuk magunkat!	291
18. Ápold a kapcsolataidat!	301
19. Válaszd az inspiráló zenét!.....	315

3. rész: MINDENT EGYBEFOGVA 335

20. Élet a veszteség után.....	337
21. Válasszunk értelmesebben!.....	355
22. Az igazság kérdései.....	369
23. Szeress, hogy élj!	381
24. A változtatás szabadsága	395
25. Tegyük tartóssá a változásokat!	405

FÜGGELÉK

I. A mérgekkel való érintkezés kiértékelése	414
II. Víztisztaság-vizsgálat	418
III. Mit hallgassunk?	422
IV. Lloyd „pajtás” Nedley élete	424

A szerzőről

Neil Nedley, MD. gyakorló belgyógyász szakorvos, akinek közelebbi szakterülete a gasztroenterológia, a mentális egészség, az életmóddal való gyógyítás és a nehezen diagnosztizálható betegek kezelése.

Rendszeres egészségügyi nevelési kurzusokat tart orvosoknak és egészségügyi szakembereknek szerte a világon. Gyakran tart egészségügyi és a mentális egészséggel kapcsolatos nevelési szemináriumokat laikusoknak, átlagembereknek a világ minden táján. Egyik kedvenc időtöltése a legújabb orvosi, táplálkozási, életmód és mentális egészségügyi kutatási anyagok megismerése.

Mivel a súlyos depressziós esetek olyannyira gyakoriak a belgyógyász gyakorlatban, dr. Nedley sok időt tölt orvosi egyetemi könyvtárakban, és kutatja a legyengítő, megbetegítő állapot okait és kezelését. E kutatás eredményei keltették életre a Nedley's Depression Recovery Programot, amely igen hatékony a depresszió és a nyugtalanság, idegesség kezelésében egyaránt. Most egy átfogó, bentlakásos kezelési programot futtat azok részére, akik ellenállók a depresszió és idegesség kezelési módja iránt, ami a mai napig példa nélkül álló 98 százalékos kedvező válaszadási arányt produkált a résztvevőknél. E program egyik előre nem tervezett következménye, hogy egy átlagon aluli érzelmi intelligenciával érkező átlagos résztvevő 10 nappal később olyan érzelmi intelligenciával távozik, amely 10 százalékos növekedést jelent. Nem csupán depresszió nélkül távoznak, hanem olyan boldogság és siker kilátásaival mennek el, ami messze felette áll egy olyan átlagemberének, aki soha nem volt depressziós.

Ő a szerzője a *Depression: The Way Out* (Kivezető út a depresszióból) és e mű társának, a 8 részes DVD-sorozatnak, amit igen elterjedten alkalmaznak a mentális egészségügyi, a mentális egészségnevelési programokban. Szerte az Egyesült Államokban és más országokban kifejlesztett egy tesztet (bejegyeztetés alatt), mely segít a betegnek vagy az orvosnak, hogy meghatározza azokat a speciális hatótényezőket, amelyek rontják a mentális teljesítményt. A teszt a depresszió és a nyugtalanság szintjét is meghatározza (ha jelen van), és az érzelmi intelligencia szintjét is. Dr. Nedley a mentális egészségről szóló „Képzők képzése” programját is sokfelé képviseli különböző helyszíneken és online is. Könyveit számos nyelvre lefordították (spanyol, német, portugál, koreai, cseh, magyar, román és más nyelvekre is).

Dr. Nedley a szerzője a *Proof Positive* (Döntő bizonyíték) című könyvnek is. Szó van benne a szívbetegekről, rákról, magas vérnyomásról, cukorbetegségről, veseelégtelenségről, magas koleszterinszintről és sok más betegségről, továbbá értelmes táplálkozási és életmódterápiát kínál, amely alapvetően különbözhet a betegségek általános, bevett kezelésétől és megelőzésétől.

Dr. Nedley a szerzője a *Proof Positive* (Döntő bizonyíték) című könyvnek is. Szó van benne a szívbetegségről, rákról, magas vérnyomásról, cukorbetegségről, veseelégtelenségről, magas koleszterinszintről és sok más betegségről, továbbá értelmes táplálkozási és életmódterápiát kínál, amely alapvetően különbözhet a betegségek általános, bevett kezelésétől és megelőzésétől.

Dr. Nedley a Weimar Egészségügyi és Nevelési Központ elnöke, ami bentlakásos életmód-központot, akadémiát és főiskolát működtet a kaliforniai Sacramento közelében a Sierra-hegység gyönyörű előhegyei között. Az oklahomai Ardmore-ben lévő Nedley Klinika tulajdonosa, mely egy belgyógyászati praxis, egy teljeskörű szolgáltatást nyújtó járóbeteg klinikai laboratórium. Az Ardmore-i Gasztroenterológiai Igazgatóság elnöke, és a dél-oklahomai diagnosztikai központ elnöke is, ami egy MRI képalkotó központot is működtet.

Dr. Nedley kereskedelmi pilota szakszolgálati engedéllyel rendelkező pilóta. Minden családtag szeret repülni, kerékpározni, hegyet mászni, síelni, teniszezni, szeretnek klasszikus zenét játszani és hallgatni.

Előszó

Egy átfogó megközelítés

Orvosként eredeti vágyam segíteni a pácienseknek, hogy felépüljenek betegségeikből. Ez késztetett arra, hogy egy olyan betegség kutatásába fogjak, amely túl gyakran fordul elő klinikai gyakorlatomban. Ez a súlyos klinikai (orvosi beavatkozást igénylő) depresszió. Megfigyeléseim szerint ezt a legyengítő betegséget igen gyakran csupán részlegesen és nem megfelelő módon kezelik. Amikor átfogó kutatásaim eredményeit alkalmaztam pácienseimnél, példátlan javulást tapasztaltak. A legtöbb esetben a depresszió nemcsak teljesen és tartósan enyhült, de észre lehetett venni a hosszú távú pozitív változásokat is a mentális képességek terén. Javult a memóriájuk, motiváltabbakká váltak, emberi kapcsolataik ismét étellel telítődtek, és feltűnően felerősödött bennük a képesség, hogy alaposan átgondoljanak összetett kérdéseket, döntéseket hozzanak, és szokásukká vált, hogy helytelen elhatározásaikon módosítsanak. Ez még nagyobb életigenléssel, megjavult produktivitással és igen boldog életúttal jár együtt. A *Nedley Depression Recovery Programot* végigcsináló páciensek (akik előtte és utána is alkalmazták a Beck-féle depressziós újításokat és a DSM-4 depressziós ismérveket) nem az átlagos, már nem depressziós páciensek képét mutatják, hanem jóval magasabb érzelmi intelligenciát és nagyobb, mindenre kiterjedő életörömet, azokhoz képest, akik soha nem éltek át depressziót.

E páciensek közül sokan így kiáltanak: „Úgy vélem, mindenkinek szüksége van erre a programra, nemcsak a depressziósoknak. Néhány barátjuk és családtagjuk valóban úgy határozott, hogy végigcsinálják ezt a programot, miután megfigyelték a Nedley Depressziós Gyógyítási Program végzőseinél végbement drámai változásokat. Depressziós mivoltuk ellenére javítani akarják mentális teljesítményüket is. És nem is csalódtak. Láttam számos depresszióst, akik jelentős javulást mutattak emberi kapcsolataik, munkateljesítményük terén és egyre pozitívabb befolyást gyakoroltak szeretteikre. Az életben elért sikereiket a program keretében tanított módszerek alkalmazása révén érték el.

Ezért döntöttem úgy, hogy nemcsak azoknál alkalmazom a programot, akik mentálisan vagy fizikálisan betegek, hanem azoknak is felkínálom ezt a mentális csúcsteljesítmény elérését célzó programot (*Peak Mental Performance Program*), akik normálisan működnek.

A legtöbb ember a normálisnál sokkal jobban funkcionál, ha ismerik és alkalmazzák az ennek elérését célzó eszközöket. Egy ilyen kurzus egy átlagos IQ-val és átlagos érzelmi intelligenciával rendelkező átlagembert is képes arra elsegíteni, hogy akár 95 százalékos eredményt érjen el, és így az elit gondolkodók körébe kerüljön. Jelentős, mérhető változás következhet be akár

öt napon belül is, de még nagyobb javulások tapasztalhatók folyamatosan, hónapról hónapra, amíg el nem érünk egy igen magas szintet hat hónaptól egyéves időszakon belül az ebben a könyvben leírt mindennapos gyakorlatba átvitt stratégiák útján.

Az emberi agy sokkal csodálatosabb, mint ahogy eredetileg gondoltam, amikor elkezdtem ezt a munkát. Nem kell megelégedni egy átlagos vagy az átlagos agynál egy kicsivel jobbal. Ezeknek az egyszerű, mégis nagyszerű stratégiáknak a beépítése, alkalmazása folytán élenjáró gondolkodók is lehetünk közösségünkben. Nem csupán azért, mert életkilátásaink jobbak és céltudatosabbak, hanem mert kiválóbb és kiegyensúlyozott agyműködésünk lesz, ami lehet a nevelés, a motiváció és kapcsolatépítés forrása a körülöttünk lévők számára.

Egy átfogó stratégia

Modern társadalmunkat gondolkodás nélküli nemzedéknek nevezik. A tárgyilagos, fegyelmezett, összetett gondolkodás már szinte a múlté. Az érzelmi intelligencia az eddig elért legalacsonyabb szinten áll. A kritikus gondolkodás és az érzelmileg jó, kiegyensúlyozott állapot nem kell hogy elveszett művészet legyen. Az ebben a könyvben megmagyarázott elvek megértése és alkalmazása folytán az olvasó maga is használhatja a gondolkodás művészetét, hogy mentális csúcsteljesítményt érjen el.

A gondolkodás elvesztett művészete az érzelmi intelligenciáról szóló igen alapos, a hétköznapi emberek részére írott könyv. Három fő területre oszlik, amelyeket akkor kell fontolóra vennünk, amikor elgondolkodunk az emocionális és mentális egészségről. A könyv első része tényleges gondolatainkkal foglalkozik, főleg azokkal a gondolkodásmintákkal, amelyek az emocionális egészség maximalizálásának útjában állnak. A második rész az életmód- és magatartás mintákkal foglalkozik, amelyek erőteljes hatást gyakorolnak gondolkodási képességünkre. A harmadik rész az átfogó elveket tárgyalja, amelyek átsegítik az agyat és az érzelmeket az élet nagy változásain, például amikor váratlan veszteséget élünk át, fontos döntést hozunk, vagy változtatunk az életmódunkon vagy mentális szokásainkon. A könyv mindhárom szakasza fontos. Ahogy egy háromlábú asztal ingatagga válik, amikor valamelyik lábát eltávolítják, úgy eredményez kiegyensúlyozatlanságot, ha e módszereknek csupán egyik részletét alkalmazzuk, ami pedig érzelmi és mentális bizonytalansághoz, instabilitáshoz vezet.

Ami ezt a könyvet a többi, az érzelmi intelligencia témájáról szóló kötetektől megkülönbözteti, hogy nem hagyja figyelmen kívül, vagy tekinti marginális kérdésnek az agy homloklebenyének fontosságát (a tudományos irodalomban néha prefrontális kéregnek [cortex] nevezik). Most az a döntő, hogy az érzelmi egészség a jól működő homloklebenytől függ. Amikor a homloklebeny veszélyeztetetté válik, működése romlik, elvesz az igazi empátia, és az illetőnél hol féktelen büszkeség, gyűlölködés alkalmi megnyilvánulásai jelennek meg, vagy kedvét veszti. Céljai rövid lélegzetűek lesznek és nem képesek többé fejlett, összetett tervezésre és gondolkodásra. Az

a képessége is megromlik, hogy a torzulás szempontjából kiértékelje saját gondolatait.

Az világos, hogy a homloklebeny az ésszerű, logikus gondolkodás, a lelkiesség, az erkölcsiség és akarat székhelye. Világi neurológiai tankönyvek egyetértenek abban, hogy felépítettség és működés szempontjából a homloklebeny az egész ember ellenőrző központja.^{1 2 3} Terjedelmes fejezetekben írtam a homloklebenyről a *Proof Positive* (Döntő bizonyíték) (12. fejelet), és a *Depression: The Way Out* (Kivezető út a depresszióból – 9. fejelet) című könyvekben.

Az erre az agyi területre vonatkozó további információra nézve ajánlom e fejezetek átgondolását. *A gondolkodás elvesztett művészete* című könyvben egyetlen fejezetet sem szánunk a homloklebenyre, hiszen bizonyos mértékig az egész könyv ezzel foglalkozik.

Sokféle módja van annak, hogy a homloklebeny működését megerősítsük. E könyv minden egyes fejezete olyan elveket fektet le, amelyeket úgy terveztek meg, hogy az agy homloklebenyének keringését és aktivitását növelje egy arra irányuló erőfeszítés jegyében, hogy az érzelmi egészség és mentális teljesítmény magas szintjének elérése érdekében átfogó megközelítést kapjunk.

Mivel a homloklebeny tesz bennünket lelki lényekké, megállja a helyét az a gondolat, hogy a lelkiesség ápolása majd javít a homloklebeny működésén. Sok mentális egészségügyi szakember kihagyja ezt a fontos, az embereket mentálisan és érzelmileg igazán segítő elemet. A kutatás nyilvánvalóvá tette, hogy a mélyen vallásos emberek jobb érzelmi egészségnek örvendenek. Noha mentális egészségügyi problémák – major depresszió, vagyis súlyos depresszív zavar – vallásos embereknél is előfordulhatnak, az 1998-as *American Journal of Psychiatry* arról számolt be, hogy a bensőséges vallásosság mértékében kimutatható 10 százalékos javulás hatására a depressziós emberek 70 százalékkal hamarabb felépülnek.

Ennek a könyvnek az a célja, hogy javítsa érzelmi és általános intelligenciánkat és így sikereket érhessünk el az életben. Az itt felvázolt elvek elősegíthetik mind a vallásos, mind pedig a nem vallásos emberek mentális egészségét. Legyen bármilyen a lelki beállítottságunk, tekintsük át nyitott elmével az ebben a könyvben felsorakoztatott ősi példákat. Ha megértjük és alkalmazzuk ezeket, eszközök lehetnek a homloklebeny-működés optimalizálásában.

A legtöbb példát a Bibliából vettük, mert ezt az ősi, lelkiességet képviselő könyvet egyaránt tisztelik keresztények, zsidók, moszlimok, hinduk, buddhisták és még sok nem vallásos ember is. A Biblia kiállta az idő próbáját és bestseller maradt még a mai szekularizált (elvilágiasodott) társadalomban is. Nem csupán elmét élesítő lelki elveket tartalmaz, de egyben egy olyan kézikönyv is, amely bemutatja az egészséges, de az egészségtelen gondolkodás módjait és azok következményeit egyaránt. Az embernek nem kell elköteleznie magát egy különleges, lelki, hitelvi rendszer iránt, hogy áldást nyerjen az ezekben a történetekben szemléltetett igazságokból. Tehát azt kérném, ne

tegyék félre és ne zavarják önöket az ebből az ősi forrásból származó szentírási hivatkozások. Noha parányi szerepet játszanak ebben a könyvben a legújabb tudományos és modern illusztrációkkal összehasonlítva, az átfogó, érzelmi és intellektuális egészség elnyerésében betöltött szerepük jelentős.

A tanulni akarás készségével és nyitott elmével olvassuk *A gondolkodás elvesztett művészetét*, és fáradozásunkat majd megjavult emocionális intelligencia, tartalmasabb emberi kapcsolatok, boldogabb és sikeresebb élet jutalmazza.

Hivatkozások

- 1 Price B. H, Daffner K. R. és mások: The compartmental learning disabilities of early frontal lobe damage. *Brain* 1990. okt.; 113 (Pt 5):1383–1393.
- 2 Stuss, D. T., Benson D.: *The Frontal Lobe*. New York, Raven Press, 1986. 5., 6., 204.
- 3 New York: Hafner Publishing Company, 1966. 27., 59. *The Frontal Lobeston JF*.

Bevezetés

Az érzelmi intelligencia megértése

Talán láttuk már azt a népszerű weboldalhirdetést, amelyik két 70-es évekbeli tizenévest szerepeltet, ezzel a képszóveggel: „Férjhez ment hozzá?” „És van hét gyermekük?” Ez a reklám azt az elcsépett közhelyet hangsúlyozza, hogy sok öregdiák az osztálytalálkozójukon rájött: osztálytársaik élete nem mindig úgy alakult, ahogy várták.

Az intelligencia meghatározása szerint ez olyan magas IQ-val rendelkező személyek jellegzetessége, akiket általában olyanvalakinek tartanak, akik nagy valószínűséggel sikeresek lesznek, de ez nem mindig következik be. Ugyanakkor mások, akik közészerű eredményeket értek el az iskolában, kiemelkedően teljesítenek a profik világában. Miközben az IQ mintegy 20 százalékkal járul hozzá azokhoz a tényezőkhöz, amelyek meghatározzák az életben elért sikereket, a visszamaradó 80 százalékot vagy még többet már ezek határozzák meg.⁴ Más szóval, végső sikereink túlnyomó többségét az életben nem IQ-tényezők határozzák meg. Egy harvardi diplomások körében, a jog, az orvostudomány, az oktatás és a közgazdaság területein végzett tanulmány is azt támasztja alá, hogy a beiratkozáskor megírt tesztfeladat (felvételi) eredményei (amelyek jeleznék az IQ-t) semmiféle kölcsönviszonyban sincsenek a végső karrier sikerével.⁵

E meglepő tény mögött meghúzódó ok egyszerű: az életben elért siker sokkal inkább az EQ-n (érzelmi intelligencián, azaz *Emotional Intelligence Quotient*) alapul, mint az IQ-n (*Intelligence Quotient*). A megzabolázatlan érzelmek még a legintelligensebbeket is olyan viselkedési módokra ragadtatják, ami egyszerűen szólva nem túl elegáns. Az emocionális intelligencia fontossága a jövőbeli siker meghatározásában pszichiátriai berkekben a legfontosabb téma az utóbbi években, és a tudományos kutatás állandóan gyarapodó testülete is támogatja. Az EQ fogalma e könyv alapvetése, és ezt a fogalmat még azelőtt meg kell értenünk, hogy megismernénk annak módját, hogyan javítsunk rajta.

A siker mérővesszője

Mi is pontosan az érzelmi intelligencia? Az EQ valójában azon jellemvonások, jellegzetességek mértéke, amit a kutatás megerősített, és nagyon fontos a sikeres és örömteli élet szempontjából. Magas EQ-val rendelkező emberek ellenőrzésük alatt tartják benyomásaikat és érzelmeiket. Ők megbízható, becsületes, lelkiismeretes, bizalomra érdemes és felelős emberek. Rugalmasak, akik képesek alkalmazkodni a változáshoz. Nyitottak az építő bírálat és újítás, az újszerű elgondolások, új megközelítések és információk iránt. Továbbá, mint magas EQ-val rendelkező emberek, tudatában vannak képességeik korlátainak, és ésszerű elvárásaik vannak.⁶

Az érzelmi intelligenciáról bebizonyosodott, hogy segít az embereknek világosabban gondolkodni, hatékonyabban kommunikálni, visszafogni a megosztást kiváltó állításokat, és egységet építeni a csoportos együttléteken.⁷ Ezek a képességek különösen kritikusak a mai ismeretorientált munkahelyeken, ahol az összehangolt csapatmunka még kritikusabb a szervezésbeli siker szempontjából.

Érzelmi érettség

Valójában érzelmi érettségről beszélünk, a fejlődésre, növekedésre való készségről, és érettségről, ahogyan magunkhoz és másokhoz viszonyulunk. Személyes kapcsolatainkban, egy magas EQ-val rendelkező embernek megvan az a képessége, hogy elhatárolódjon egy idegesítő esemény kiváltotta érzelmi reakcióktól, és logikusan átgondolja: mi is történt igazán. Becsületessége lehetővé teszi, hogy megértsen más nézőpontokat is, és átgondolja a probléma potenciális megoldásait is. Miközben a főiskoláról kikerülve első állásunk nagy valószínűséggel közvetlen kapcsolatban lesz az IQ-val, de ahogy egyre inkább előre haladunk szakterületünkön, az EQ nagyobb jelentőséget kap. A magas IQ-val rendelkező emberek gyakran nem értik ezt. Úgy gondolják, előrejutásuk egyik fő oka, hogy a világ többi részének még ahhoz sincs elég intelligenciája, hogy saját IQ-ját felismerje. Gyakran mellőzöttnek érzik magukat, vagy hogy az élet nem igazságos. Az igazság az, hogy a munkaadók elismerik az intelligenciát az előléptetésnél. A felismert intelligencia azonban nem IQ, hanem EQ.

A magas EQ-val rendelkezők megértik emócióikat, érzelmeiket, s képesek kifejezni, ellenőrzés alatt tartani és kezelni őket. Betekintésük, rálátásuk van mások érzéseibe és nézeteibe, és sokkal könnyebben megértik egy csoport dinamikáját és azon belüli szerepüket. Hajlandók a nagyobb jó érdekében késleltetni kedvtelésük kielégítését. A magas EQ-val rendelkező emberek sokkal nagyobb valószínűséggel motiválják önmagukat, hogy elérjenek bizonyos célokat, és fenntartsanak egy pozitív, de valóságnak megfelelő magatartást. Ennek eredményeképpen sokkal gyorsabban haladnak előre a ranglétrán, mint a magas IQ-val rendelkezők. A magas EQ-val rendelkező emberek látják a „nagy képet”, és így el tudják kerülni az emocionális hullámvasutakat.

Az érzelmi intelligenciának öt alapvető összetevője van:

- Érzelmek ismerete
- Az érzelmek kezelése
- Mások érzelmeinek (f)elismerése
- A kapcsolatok kezelése
- Önmaga motiválása célok elérésében

Észrevehetjük, hogy az *emóció* szó központi szerepet kap az öt összetevőből háromnál. Ha az „e”-t elveszük az emóció szóból, a „motion” szó marad vissza, ami a motiváció szóval hozható összefüggésbe (olyan tényezőkről van szó, amelyek aktiválnak, irányítanak és fenntartanak egy célirányos viselkedést). Az EQ és a motiváció közötti szoros összefüggés elsődleges oka az, amiért a magas IQ nem biztosítja automatikusan az életben elért sikert.

*„Három dolog
különösen
kemény:
az acél,
a gyémánt,
és megismerni
a saját éniünket.”*
(Benjamin Franklin)

Az EQ-val minden szempontból összefüggő motiváció kritikus összetevő a siker elérésénél.⁸

Az EQ-ra ható tényezők:

A genetika inkább az IQ-t befolyásolja, mint az EQ-t, de az örökség az EQ-ban is szerepet játszik. Szüleitől sok gyermek megismeri az emocionális intelligenciát, vagy annak hiányát.⁹ A gyermekkori tapasztalatoknak is döntő befolyásuk van az EQ alakulására. A gyermekkorban átélt szexuális visszaélésnek óriási hatása van az amygdalára, a limbikus rendszerre és a prefrontális kéregre.¹⁰ Az agy homloklebenye ténylegesen zsugorodik, miközben a limbikus rendszer erősebbé válik. Egy magas EQ kifejlesztése nehezebbé válik, de nem lehetetlen ilyen helyzetekben. A szórakoztató tévéműsorok gyermekkori nézésének eredménye a drámai módon megnőtt limbikus rendszer, ami ténylegesen megterheli/súlyban felülmúlja az agy homloklebenyét. Ez az egyik oka annak, amiért sok gyermekgyógyász szakértő azt tanácsolja, hogy 12 éves kor alatt senki ne nézzen televíziót.¹¹ Az utóbbi években dr. Brandon Centerwall és más kutatók számos cikket írtak a szórakoztató televízió-műsoroknak a gyermekek emocionális intelligenciájára gyakorolt káros hatásairól az *American Medical Association* hasábjain.^{12 13 14}

Az emocionális támogatás pillanatnyi szintje hat a mi EQ-nkra.¹⁵ Az olyan fizikai tényezők, mint például az alváshiány, a testgyakorlás hiánya és az elégtelen, nem megfelelő táplálkozás is hozzájárulnak az elégtelen EQ-hoz, különösen egy kontrollálatlan feszültséget kiváltó eseményre adott reakció idején.¹⁶

A táplálkozás különlegesen fontos, az emocionális intelligenciára ható tényezőként jelenik meg.¹⁷ Újabb tanulmányok kimutatták, hogy aki képes lenne nyugodtan válaszolni, ha egészséges étrenden élne, teljesen eltérő módon nyilvánul meg értéktelen táplálékokból álló étrenden (azaz sokkal nagyobb valószínűséggel veszítik el önuralmukat és engedik, hogy érzelmeik a düh és harag spiráljába csavarodjanak).¹⁸ S ha mindez túl gyakori, a szerencsétlen következmény tartós károkozás vagy állandó sajnálkozás.

Az összes többi felülmúló tényező

Miközben az örökségnek, a támogatottság szintjének és életmódváltásoknak fontos befolyása van az emocionális intelligenciára, egy tényező az összes többi túlszárnyalja hatás tekintetében. Ez a tényező, ahogy számos érzelmiintelligencia-szakértő azonosítja, egyszerűen az, amit az illető gondol. Más szóval, gondolatainknak pillanatról pillanatra óriási hatása van arra, hogy mit kezdünk személyes EQ-nkkal.

Amit gondolunk, igazán hat arra, akik vagyunk. Képesek vagyunk megváltoztatni alapvető értékeinket és hitbeli elgondolásainkat, annak a módnak a megváltoztatásával, ahogy a dolgokról vélekedünk. Amikor így teszünk, gyakran hosszú távú javulást tapasztalunk a hangulat, a külső megjelenés és a produktivitás terén.¹⁹ Amikor az orvosi egyetemre jártam, arra tanítottak, hogy az orvosoknak a pszichiátriai osztályon nem szabad bab-

rálni bárki értékeivel és hitelveivel. Amikor ezt teszik, egy erkölcsi korlátot lépnek át. Továbbá pácienseink inkább rosszabbak, mint jobbak lesznek. Vannak olyan szakértőink is, akik éppen az ellenkezőjét mondják: hacsak mi nem változtatjuk meg értékrendünket és hitelveinket, nem tapasztalunk hosszú távú hangulati, megjelenésbeli és a produktivitás terén megnyilatkozó változásokat. Igen elgondolkoztató, hogy ezek a szakértők sokkötetnyi tudományos bizonyítékot írtak össze, hogy alátámasszák állításait.²⁰

A kutatás dokumentumokkal bizonyította, hogy negatív, zavart keltő gondolatok majdnem mindig tartalmaznak vaskos torzulásokat. Miközben a gondolatok a felszínen érvényeseknek tűnnek, valójában irracionálisak, torzultak és helytelenek. Az ilyen gondolkodás a szenvedés egyik fő oka világunkban.²¹ A gondolkodásunkat megerősítő jó hír javíthat hangulatunkon, személyes kapcsolatainkon és általában az életünkön is – mely tovafozódó hatással, hatalommal jár, ami megváltoztatja a világot.

Az értelem a hangulat felett

Mi az, ami a hangulatunkat örömtelivé vagy szomorúvá teszi? A kognitív viselkedési terápia legfőbb elve, hogy hangulatunk ismereteinkből vagy gondolatainkból erednek. A kognitív viselkedési terápia ábécéjét gyakran e tény szemléltetésére használják. Ebben a modellben a „C” következményeit az „A” aktiváló esemény előzi meg. Néhány terapeuta azt állítja, hogy az „A” aktiváló eseményt az tudatosítja, amit látunk, hallunk vagy megfigyelünk, miközben mások azt mondják, hogy a csapás, a szerencsétlenség kelti életre.^{22 23}

Valamikor éppen a hangulatunk a „C” konzekvenciák egyike az ABC-modellben. Amikor világosan gondolkodunk, az „A” aktiváló eseményt a „B” hitelvek világosságánál kell elemezni, mielőtt a „C” konzekvenciák megtörténnek.²⁴



Az A–C gondolkodásmódot, ahol az ember kihagyja a „B” (hit, eszme) a középben lévő lépést, torzult gondolkodásként azonosította dr. Albert Ellis, akit sokan a kognitív viselkedési terápia atyjának tekintenek.²⁵ Az A–C gondolkodásból eredő érzések lehetnek pozitívak, negatívak vagy semlegesek. A legtöbb ember tudja, hogy a pozitív gondolatok pozitív érzésekhez, a negatív gondolatok negatív érzésekhez vezetnek. Amit azonban sokan nem tudnak, hogy semleges érzések is lehetségesek (a semleges gondolatok eredményeként). A *szenvtelen, csendes* szavak jellemzik legjobban a negatív gondolkodást.²⁶

Önmagunk tanácsolása

A kognitív viselkedési terápia valójában önmagunk tanácsolásának egyik formája, valami olyasmi, amivel minden ember az év minden napján foglalkozik. A legtöbb ember felett nem múlik el egyetlen nap sem vala-

milyen ésszerű, racionális „énbeszéd” nélkül. Miközben bajba is juthatunk, ha nem figyelünk oda saját jó tanácsainkra, az „éttanácsolás” lehet irracionális és terméketlen is.²⁷

Ha nem figyelünk oda „énbeszédünk”-re ok-okozati megközelítésből, gyakran jutunk oda, hogy a jót, a helyénvaló reakciókat inkább véletleneknek tekintjük, mint szándékos magatartásnak. A kognitív viselkedési terápia ábécéjének „C”-je (következmények) igen szorosan kötődik saját „énbeszédünk”-höz, ami azt mutatja, hogy miért is kell alaposan odafigyelni az „énbeszéd”-re.

Igazság a gondolatainkban

A kognitív viselkedési terápia valójában az, amit a modern pszichológia az igazság legfontosabb fogalmának ismer el. Ha elmondjuk magunknak vagy másoknak az igazságot, eltávolítjuk a kognitív torzulásokat. Ez pedig fontos eszköz az emocionális intelligencia, a személyes kapcsolatok javításában és végül az életben elért siker terén. A kognitív viselkedési terápia többnyire a tíz kognitív torzulás eltávolításán alapul. Ezek pedig azok a nem igaz dolgok, amelyek kigondolására kísértést érzünk.

Sok ember gondolja, hogy a személyes gyakorlatok javításának legjobb módja, ha eljutunk a legkisebb közös nevezőre, a pontosságra, hitelességre vagy az igazságra való tekintet nélkül. A fontos különbségek félretételére épülő egység valójában igen felszínes és igen törekeny. Az egyetlen, az idő próbáját kiálló egység a becsületességen és őszinteségen alapul, de ez az egység nem valósítható meg az igazsággal való megalkuvás és az igazság feláldozása árán.²⁸ A kognitív viselkedési terápia megbízhatósága az igazság idő felett álló elveihez való ragaszkodáson alapul. Kétségtelenül ez a legfontosabb a terápia sikere szempontjából a lelki betegségek sokféleségének kezelésében. A kognitív viselkedési terápia hatékonynak bizonyult a féltékenység, visszahúzódnásnál, a szociális szorongásnál, fóbánál, depressziónál, alacsony önértékelésnél, kapcsolati problémák, rögeszmés, kényszeres rendellenesség esetén, trauma utáni stressznél, függőségeknél és szorongásos betegségeknél.^{29 30 31} Mivel a kognitív viselkedési terápia a legnagyobb mentális terápia, indokolt tehát, hogy a pszichiátria fegyvertárába kerüljön, mivel javítja az emocionális intelligenciát, ugyanakkor nem költséges és a legtöbb esetben hatékonyabb a gyógyszereknél.³²

A kognitív viselkedési terápia alaptényezői az alábbiak:

- A gondolatok megelőzik az emóciókat és az érzéseket.
- Uralkodni tudunk a gondolatok felett (és így az érzések felett is).
- Az érzések kezelése kihat az értékeinkre és viselkedésünkre is.
- Amikor valakinek az értékei megegyeznek azzal, ami helyes (az igazsággal), az illető gyakran jobban érzi magát és jobban is lesz.

A kognitív viselkedési terápia igazságirányultságú elvei igen sarkalatosak a gondolkodás megtisztításában, így aztán ez szerepel e könyv első tíz fejezetének központjában.

*„A világ az, amit
mi gondolunk
felőle. Ha
változtatunk a
gondolatainkon,
meg tudjuk
változtatni
a világot.”*

(H. L. Thomlinson)

*„Aki abbahagyja
a tanulást, öreg,
legyen akár
húsz-, akár
nyolcvanéves.
Aki viszont
állandóan tanul,
fiatal marad.
A legnagyobb
dolog az életben,
ha elménket
megőrizzük
fiatalnak.”*

(Henry Ford)

Jó hír

Amikor megkérdezzük a *Nedley-féle Depression Recovery Program* résztvevőit, hogy eddig miért nem voltak sikeresek az életben, gyakran úgy hivatkoznak az iskolai feladatokkal kapcsolatos nehézségeikre, mint ami kulcstényező a siker elmaradásában. E program kezdetben előre nem tervezett eredménye az volt, hogy a programon résztvevő átlagember átlag alatti emocionális intelligenciahányados birtokában jön hozzánk és 10 nap elteltével 10 százalékosan megjavult EQ-val távozik. Nemcsak depresszió nélkül mennek el, de olyan jövőbeli boldogság és siker kilátásaival, ami igencsak felette áll az átlagember lehetőségeinek, akinek soha nem volt depressziója.

A résztvevők felszabadultnak érzik magukat, amikor megtudják, hogy bár IQ-jukat nem tudják könnyen javítani, emocionális intelligenciájuk óriási mértékben javítható. Ellentétben áll az IQ-val, ami nem hajlandó a változásra, ha már elérte a felnőttkort és hatással van rá az örökség és a környezet.

Visszont az IQ-hoz hasonlóan az EQ is mérhető teszttel. Egy weboldalamon felajánlott felmérőlap (www.drnedley.com) hasznos eszköz ebben a vonatkozásban. Megméri az EQ-t s a depresszió és a nyugtalanság szintjét, sőt a depresszió forrásait, továbbá azokat a tényezőket, amelyek az emocionális intelligencia magas szintjét mutatják.

Sikerstratégiák

A legtöbben a gyermekkori közmondások révén megtanultuk, hogy a „botok és kövek el tudják törni a csontjainkat, de a szavak nem képesek arra, hogy megsebezzenek”. Az igazság azonban az, hogy a szavak igenis hatnak a pszichénkire. Hatással vannak arra is, ahogyan mások értenek meg minket.

Az emocionális intelligencia javításához hozzákezdeni és hosszú távú változást elérni csak úgy lehet, ha a használt szavakat is figyelembe vesszük, sőt a gondolatokat is, amelyekkel foglalkozunk. Új várakozások és hitbeli elgondolások veszik át a régiéket helyét, miközben új felismerések helyettesítik az automatikusan megjelenő negatív gondolatokat. Képeznünk kell magunkat, hogy felismerjük az egészségtelen/helytelen gondolatokat, hogy mi is az a rossz szokás, ami helytelen, szegényes önértékeléshez vezet, sőt még rosszabb hangulathoz.

A cél az, hogy szisztematikusan kritika alá vonjuk és kiértékeljük gondolatainkat, hogy ráébredjünk, vajon helyesek-e, és megkérdőjelezzük helyességüket. Ezzel az elemzéssel, és hogy elgondolkozunk azon, miről is gondolkodunk, képesek leszünk meglátni, vajon régi, rosszul működő üzenetekkel foglalkoztatjuk-e agyunkat. Gondolkodásunk kiértékelése érdekében meg kell tanulnunk odafigyelni magunkra és másokra, és arra, hogyan rangsoroljuk az eseményeket életünkben.

Jó ha egyik szemünket a memóriánkon tartjuk, mert az emlékeink könnyen torzulhatnak. Néhány élettapasztalat nagyobb benyomást gyakorol ránk, mint mások. Feszültséggel teli pillanatok és sodrunkból kihozó események is sokkal emlékezetesebbek, mint az evilági örömök. Számos esetben minél erősebb az emocionális válasz, annál élénkebb az emlék. Tö-

lünk függ, hogy befogadjuk-e emlékeinket, számolunk-e velük hosszú távon, miközben kihívással illetjük az eltorzult gondolkodásmintákat.

A gondolataink feletti ellenőrzés kulcsa az a felismerés, hogy moziigazgatók vagyunk. Ha egy mentális mozi problémát okoz, átkapcsolunk egy másik filmre. A következő fejezetek értékes eszközöket nyújtanak a belső „énbeszéd” vagy „belső helyszíni közvetítés” elfogadására, amelyek gyakran okoznak bajt. Az indoklásnál azonban arra bátorítanám önöket, hogy kezdjenek el gondolkodni a gondolataikon.


Az elménk mindig túlpörög és várunk a legrosszabbra? Mások – általában – pesszimistának tartanak? Gyakran használunk végletes kifejezéseket mint összes, mindig, teljesen, senki, kell, egyik sem, soha, totálisan vagy semmi? Megkaptuk-e a „nem vagyok képes megtenni-itisz” fokozottan fertőző vírusát, vagy tájszólásunk inkább B-R-SZ-ekből tevődikössze (Borzalmas – Rettegetes – Szörnyű)? A következő fejezetekben még sokat fogunk tanulni ezekről a káros szokásokról, de most is gondolkozzunk el azért a fenti kérdéseken.

A változtatás erőfeszítést igényel

Amikor teszünk, gondolunk vagy érzünk valamit, ami ellentétes azzal, amit régebben tettünk, gondoltunk vagy éreztünk, néha különös érzést tapasztaltunk, amire mint „kognitív érzelmi disszonanciára hivatkoznak.”³³

Mint a balkezes ember, aki megpróbál írni a másik kezével, „hibásnak érzi a dolgokat”. Ahogy az ebben a könyvben felvonultatott új elgondolásokat olvassuk, ellentmondásba kerülhetünk magunkkal. A kognitív érzelmi disszonancia elkerülhetetlen az életben. Nem számít, milyen keményen próbálkozunk, tapasztalni fogjuk, vagy ki leszünk téve szokatlan vagy helytelen dolgoknak. A változások, amelyeket véghezviszünk az élet során, még a jó változások is, gyakran kivernek bennünket a jelenünkből.

Amikor kezdjük boldognak érezni magunkat a depresszió éveit után, vagy valaki jól bánik velünk a durva bánásmód éveit után, valószínűleg a kognitív disszonancia is életre kel. Házasodni az egyedüllét éveit után, gazdaggá válni a szegénység évtizedei után, vagy előléptetéshez jutni, a legfőbb igazgatói székbe a munkahelyi ranglétrán, mind jó változások, amelyek komoly kognitív disszonancia-források lehetnek. A visszatérő egészségtelen gondolkodásminták körforgásával való szakítás türelmet és talán kemény munkát kíván. Ha becsületesen számba vesszük gondolatainkat és kiértékeljük, átgondoljuk őket a helyesség és igazság szempontjából, szorgalmat kíván. A pozitív változások folyamata fájdalmas lehet.

A jó hír az, hogy a kognitív technikák segíthetnek megbirkózni a különböző – akár reális, akár képzeletbeli – életesemények kiváltotta haraggal, frusztrációval, félelemmel és depresszióval. Javíthatunk érzelmi intelligenciánkon, és ezzel a személyes boldogulásra vonatkozó kilátásaink is javulnak. Annak ellenére, hogy talán erőfeszítéseket is tettünk, magasba ívelő érzelmi intelligenciánk folytán a sikert, boldogságot, a megjavult személyes kapcsolatokat igazán élvezni fogjuk, és az ezzel az értékes foglalatossággal töltött idő megéri a ráfordított erőfeszítést. 

A

GONDOLKODÁS

ELVESZTETT MŰVÉSZETE

*Hogyan javíthatjuk érzelmi intelligenciánkat,
és juthatunk szellemi teljesítőkéességünk csúcsára?*

1. rész

***HOGYAN HAT A GONDOLKODÁS
AZ AGY KÉMIAJÁRA?***



NINCΣ KÖZTES MEGOLDÁS A „MINDENT VAGY SEMMIT” ELMÉLET SZERINT GONDOLKODÓK SZÁMÁRA

Az arany középúton

Miért van az, hogy a „mindent vagy semmit” elv szerinti gondolkodás olykor szükséges, máskor pedig értelmetlen? Hogyan tehetünk különbséget a kettő között?

Fred az egyik kedvenc horgászcsaliját keresve egy vödör lomot vizsgált át a garázsában, mialatt folyamatosan valami kacatnak nevezhető dologba botlott.

– Valamikor ki kell takarítanom ezt a garázst, még ha ez lesz a legutolsó dolog is, amit életem folyamán megcsinálok – motyogta, miközben harmadjára is megbotlott ugyanabban a felborult vödörben, amint a garászból próbált kijutni azon a reggelen. – Milyen nagy terv! – sóhajtott fel Fred, miközben egy utolsó bűnös pillantást vetett a tíz év alatt felgyűjtött kacathalomra, mielőtt becsapta volna a garázsajtót, hogy az továbbra is maga mögé rejtse a hatalmas rumlit. – Nem kezdek neki a rendrakásnak, hacsak nem lesz ténylegesen időm rá, és úgy tűnik, az a nap sosem jön el.

Jennifer feszülten figyelte a jégkrémes szódát, a 36 cm-es pizzát és az asztalon előtte heverő előételek hadát. A szoba ismerős hangoktól zsongott, azonban ő csak egyetlen hangot hallott, mely újra és újra felcsendült fülében: „Enni vagy nem enni...? Ez itt a kérdés!” Jennifer a 25 éves osztálytalálkozóján vett részt, a hétvégén, amit már hónapok óta várt. Szeme előtt tartva egy olyan eseményt, mint ez, 16 kilót fogyott, mert jól akart kinézni. Megesküdött, hogy lemond kedvencéről is, a pizzáról. Azonban most az olvasott sajt légen át sodródó, ínycsiklandozó illata nem akart elillanni.

„Már el is fújtam az illatot” – mormogta Jennifer, miközben egy, kettő, majd három szelet pizzát is rárakott az egyre növekvő előételhalommal teli tányéjára. „Ha mindezt megeszem, mindent tönkreteszhetek...”

Mi a közös Fredben és Jenniferben? Mindketten beleestek egy negatív „mindent vagy semmit” elvű gondolkodásmód csapdájába. Fred addig nem szándékozik nekifogni a garázs rendbetételének, ameddig nem tudja az egészet kitakarítani. A „nagytakarítás napja” azonban sosem jött el, így a rendetlenség és Fred ingerültsége egyre csak nőtt. Minden napjából tizenöt percet arra szánhatott volna, hogy egy-egy sarkot kitakarítson a garázsában. Idővel persze az egész feladat kivitelezhetőbbnek tűnt volna.

Jennifer beismerte magának, hogy törekvései kudarcba fulladtak, és egy olyan negatív gondolkodásmód lett úrrá rajta, mely egy megghiúsult fogyókúrába és visszaszerzett kilókba torkollott. Annyit megengedhetett volna magának, hogy megegyen egy szelet pizzát vagy egy pár finom falatot anélkül, hogy túlzásokba essen. Fred és Jennifer is javíthatott volna szellemi teljesítményén, ha kiegyensúlyozottabban szemléli a helyzetét.

A „MINDENT VAGY SEMMIT” ELV SZERINT GONDOLKODÓK

A „mindet vagy semmit” elv megszállottjai azt tartják helyesnek, hogy mindent szélsőségekbe vagy kizárólagosságokba soroljanak, vagyis minden csak fekete vagy fehér, jó vagy rossz, illetve felemelő vagy lesújtó lehet. Ezzel egyszerűsítik le a világot.³⁴ A pszichológusok ezt a fajta gondolkodásmódot sarkított, azaz polarizált, vagy kettős, azaz dichotomikus gondolkodásként ismerik.³⁵ Azok az emberek, akik ilyen normák szerint próbálnak élni, hajlamosak olyan merész kijelentéseket tenni, mint például: „nekem igazam van, neki pedig nincs”, vagy „teljesen tönkretette a tervemet ez a hiba”.³⁶ Akit a „mindent vagy semmit” elv gyötör, csak két választási lehetőséget lát maga előtt, mely szerint minden csak „nagyszerű” vagy csak „borzalmas” lehet.³⁷ Mivel egy merev gondolkodásmód mókuskerekébe kerültek, megfosztják magukat a boldogságtól, ugyanis nem képesek megérteni, hogy az élet jelentős része csak egy hatalmas szűrkeségben zajlik.³⁸ A „mindet vagy semmit” mentalitás jellegzetességeit az **1.1. ábra** mutatja.

EGY NAGYON DRÁGA TÁL LEVES

Az egyik legrosszabb történelmi üzletkötés is tulajdonképpen egy torz „mindet vagy semmit” mentalitás következménye volt. A Biblia szerint Ézsau nagyszerű vadász volt. Akármit is célzott meg, azt pillanatokon belül nyílhegyre tűzte. Azonban Ézsau is volt pár balul elsült vadászata. Egy nap, amikor Ézsau egy eredménytelen portyázásáról tért vissza, úgy érezte, majd meghal az éhségtől. Valószínűleg annyira koncentrált a vad elejtésére, hogy teljesen megfeledkezett arról, hogy egyen pár szem erdei gyümölcsöt útközben. A nap végén ürességtől korgó gyomorral tért haza. Mivel Ézsau vércukorszintje lecsökkent, csak egy dolog járt az eszébe. Ételt kívánt, és azt egyből meg akarta kapni. Ézsau balszerencséjére a leggyorsabb módot az ételszerzésre az ikertestvére, Jákob kerti „konyhája” nyújtotta. Ahhoz, hogy

A „MINDENT VAGY SEMMIT”-GONDOLKODÓK:

- nehézségekkel küzdenek,
- valószerűtlenül magas elvárásaik vannak magukkal és másokkal szemben is,
- problémát okoz a tény elfogadása, mely szerint mindenki követhet el hibákat, és az életben a legtöbb dolgot voltaképpen kisebb hibák elkövetésének sorozatából lehet megtanulni,
- az a meggyőződésük, hogy ők, illetve mások vagy teljes sikert kell hogy arassanak, vagy teljes kudarcot kell valljanak

1.1. ábra

teljes mértékben érthetővé váljon ez a történet, tudni kell, hogy Jákob és Ézsau mindenben egymás riválisai voltak, még az anyjuk méhében is küzdöttek egymással. Akkor éppenséggel az volt a vita tárgya, hogy melyikük lássa meg hamarabb a napvilágot. Az első csatát Ézsau nyerte meg, de a Biblia feljegyzése alapján Jákob Ézsau sarkát fogva bújt ki anyja méhéből.³⁹

Nagy jelentősége volt akkoriban annak, hogy melyikük születik meg hamarabb, mivel az édesapjuk, Izsák, gazdag ember volt, és az elsőszülött kapta meg a hón áhított elsőszülöttségi jogot. Az elsőszülöttség jogát élvező fiú volt a következő családfő, és kétszeresen részesedett az atyai örökségből, mindemellett az apa még meg is áldotta az elsőszülött fiát.

Történetünkhöz visszatérve Jákob előretekintő gondolkodóként már évek óta tervezte, hogy megszerzi bátyjától az elsőszülöttség jogát, Ézsau azonban spontán emberként úgy tűnt, csak a jelennek élt. Miközben hazafelé tartott, elhaladt öccse tűzhelye mellett, ahol Jákob éppen egy fazék levest főzött. Ézsau lerogyott a tűzhely mellé, és szó szerint könyörgött az ételért. Jákob egyből észrevette a kínálkozó lehetőséget, így felajánlotta bátyjának, hogy az elsőszülöttség jogáért cserébe kaphat egy nagy adag lencselevest. Habár az elsőszülöttségi jog sokkal többet ért, mint egy vacsora, Ézsau egy percig sem habozott. Valószínűleg nem volt ereje visszakozni, mindemellett teljesen hatalmába kerítette a „mindent vagy semmit” elv szerinti gondolkodásmód. Azt gondolta magában, hogy semmit sem fog érni az elsőszülöttség jogával, ha éhen hal. Az eltorzult észlelés állapotában Ézsau csak feketén-fehéren látta a helyzetet, vagy a lencseleves vagy az éhhalál. Bár nem halt volna éhen hetekig sem, mégis meggyőzte magát arról, hogy belehalna, és csak ez számított neki abban a helyzetben. Közjegyző hiányában Jákob arra kérte Ézsaut, hogy emelje fel jobb kezét és ünnepélyesen esküdjön meg, hogy átadja a jogot, mielőtt megkapja a tál lencsét.⁴⁰ Így végződött az addigi

A „MINDENT VAGY SEMMIT” KÖVETKEZMÉNYEI:

- alacsony önértékelés
- halogatás
- félbehagyott tervek
- túlzások
- öngyilkossági gondolatok
- elcsüggedés
- pesszimizmus
- frusztráció

1.2. ábra

legnehezebb egyezség – egy babos burritós Bill Gates teljes vagyonáért –, mindez csak az eltorzult „mindent vagy semmit” mentalitásnak köszönhetően történt. Az **1.2. ábra** e mindennapos gondolkodásbeli, értékrendbeli hiba néhány negatív hatását mutatja be.

MINDEN „TÖKÉLETES” KELL HOGY LEGYEN

A „mindent vagy semmit” elv követői nagyon sokszor maximalisták is.⁴¹ Ha valamit nem tudnak tökéletesen végrehajtani, akkor inkább bele sem kezdenek. Ha egy helyzet nem alakul tökéletesen, akkor ezt szálnalmas kudarcként élik meg. Még a célokat is, melyeket maguk elé tűznek az ilyen mentalitású emberek, abszolút szempontok szerint szemlélik. A maximalizmus számukra kihívást jelent, amikor azt követeli, hogy az ember tegyen meg minden tőle telhetőt, olyan torzképet alakít ki bennük, miszerint a „tőlük telhető” mindig a tökéletessel kell hogy egyenlő legyen. Az egyén rettegni kezd a hibák elkövetésétől, és ez stresszt, szorongást és depressziót eredményez.⁴²

Dr. David Burns szerint a maximalistákat a sikertelenségtől való félelem, a kötelességtudat, az irányítás vágya vagy az a hajtóerő motiválja, hogy mindenben az elsők legyenek. Egy elképzelés iránti lelkesedés, egy eredmény megvalósításának az öröme, vagy a másokkal való együttműködés viszont egészségesebb motivációk az előbb említettekénél. A kiválóság elérésére való egészséges törekvés során az embereket nem a sikervágy vagy a szeretetesség hajtja. Az igaz, hogy a kudarc érzete sohasem kellemes, az egészséges szemléletű emberek azonban megértik, hogy a sikertelenséget tulajdonképpen egy pozitív jellegű tanulási folyamatként is fel lehet fogni. Ez azt eredményezi, hogy az ilyen beállítottságú emberek nem félnek a kudarcotól.⁴³

Nincs semmi baj a tökéletességre való törekvéssel. Azonban ésszerűnek kell lenni az elvárásokat illetően. Habár mindenki a legjobbra törekszik és vágyik, irreális, hogy azt higgye bárki is, hogy az emberek és bármi is, amit az emberek csinálnak, csak kitörő sikert arathatnak. A valóság az, hogy mindazt, ami egy élet folyamán történik, zűrzavaros szürkeség övezi, mely valahol a fehér és a fekete szín árnyalatai között helyezkedik el. Az életben a legtöbb dolog középúton halad. Az élet több egy olyan lámpánál, melyen csak egy fel- és lekapcsoló gomb van. Az meglehet, hogy a lámpa fel van

kapcsolva, de a fényének különböző erősségi fokozatai vannak.⁴⁴ Egyesek azzal kérkednek, hogy a „mindent vagy semmit” elv szerint élnek. Számukra ez az eszme erőt és biztosságot jelent. Az az igazság, hogy a valós életben a sikernek számos fokozata van.

A LEGMESSZEBBMENŐ „MINDENT VAGY SEMMIT” ESZME

A „mindent vagy semmit” mentalitás legszélsőségebb és legveszélyesebb példája az öngyilkosság latolgatása.⁴⁵ Egy öngyilkossági kísérlet a legtöbb esetben egy tulajdonképpeni segélyhívást jelent, melyet olyan személyek kísérlelnek meg, akik arról győzik meg saját magukat, hogy ha nem képesek „mindent” megvalósítani, amit csak kitalálnak, akkor jobb is, ha megszűnnek létezni.⁴⁶

Némelyek öngyilkosok is lesznek, ha már nem képesek úrrá lenni depressziós állapotukon. A lelki fájdalom vagy a félelem hatalmába keríti a szélsőséges nyomás alatt levőket vagy a mentális zavarokkal küszködőket. Az öngyilkosság világszerte több mint egymillió életet követel évente (ebből harmincezer ember az Amerikai Egyesült Államokban követi el az öngyilkosságot), és az öngyilkosok több mint 60 százaléka mély depresszióban szenvedett haláluk pillanatáig.^{47 48}

Az egészségtelen „mindent vagy semmit” mentalitás, mely számos depresszív gondolkodási szokáshoz vezet, szorongást, pánikot, depressziót, vétkesség- vagy kisebbségi érzést, reménytelenséget, maximalizmust és dühöt válthat ki egyes emberekben.⁴⁹

Mivel a „mindent vagy semmit” elv szerint élők hajlamosak sarkított szemléletmóddal vizsgálni magukat, másokat és a körülöttük levő világot, esetükben a torz világkép eléggé kiterjedt. Egy közismert mondás szerint, melyet az utóbbi százötven-kétszáz évben sok amerikai is elhitt, jó példa lehet az előbbiekre, ugyanis azt hangoztatja, hogy „csak a halott indián a jó indián”. Mennyivel jobb lehetett volna az országunk – és még lehetne is –, ha mellőznénk a „mindent vagy semmit” elvből adódó faji sztereotípiákat.

A történelem során voltak olyan hősök, akik kiálltak a „mindent vagy semmit” elv mellett. Paul Resesabagina szállodaigazgató is egy ilyen hős volt. A ruandai népirtás több mint nyolcszázézer ruandai életét követelte száz nap alatt. Mivel Paul egy ruandai hutu volt, az ő kezébe is fegyvert adtak és megparancsolták neki, hogy csatlakozzon a „csótányok” kiirtóihoz. Mivel Paul nem engedett a tuszik „mindent vagy semmit” elven alapuló nyomásának, Paul váltságdíjat fizetett azért, hogy megmentse népét. A Ruandai Köztársaság fővárosában, Kigaliban levő négycsillagos szálloda vezetőjeként szerzett tapasztalatait hasznosítva Paul 1268 honfitársa életét mentette meg azzal, hogy érvelt, cserekereskedelmet folytatott és nyílt vesztegetésekhez folyamodott, így a polgárháború idejére menedékhelyet biztosított honfitársai számára az általa vezetett szálloda kapuin belül. Paul történetét a Golden Globe-díjra jelölt *Hotel Ruanda* című filmben jelenítették meg, mely egy olyan hősről szól, aki sosem érezte magát hősnek. Elmondása szerint csak a dolgát tette.



Életünk a fejlődése bármely állomásán lehet tökéletes, de mindig lesz lehetőség a további növekedésre és haladásra.

A HELYES „MINDENT VAGY SEMMIT” ELVEN ALAPULÓ GONDOLATOK

„Ha csak egy pohár sört is megiszom, újra kezdődik élethosszig tartó ivászatom, mely májcirrózishoz vezetett. Meg fogja változtatni azt, aki most vagyok, el fogom veszíteni az állásomat, a családomat és végül az egészségemet. Egy ital választ el a haláltól.”

„Ha megfeledkezem a tartalék oxigénpalackomról, a hegy csúcsára érve el fog fogyni a levegőm. Nem szabad megfeledkezniem a palackról.”

„Ha örökbe adom a gyermekemet, sokkal jobb otthona lesz – viszont sohasem válok az élete részévé. Vagy vállalom a gyermekneveléssel járó összes felelősséget, vagy sem.”

„Ha ennél a kijáratnál lefordulok, kikerülhetem a szembejövő teherautót. Különben érkezett a vég számomra.”

1.3. ábra

HELYE VAN A SARKÍTOTT GONDOLKODÁSNAK IS

Néhány pszichológus tévesen minősített rossznak, torznak és nem helyénvalónak bármilyen jellegű „mindent vagy semmit” elven alapuló mentalitást. Bizonyos alkalmakkor igenis helyénvaló ez a gondolkodásmód. Ha a „mindent vagy semmit” alapú gondolatok helyesek, akkor hatékony motiváló erők is lehetnek. Ez különösen igaz azokra a szenvedélybetegségekre, melyeket le kell küzdeni. Számos gyógyulófélben levő alkoholista jut arra a következtetésre, hogy még egy pohár ital is az első lépést jelentheti a csúszós lejtőn. Ugyanez az elv érvényes a többi veszélyes szenvedélybetegségre is. Egy olyan dohányos, pornográfia rabja vagy szerencsejátékos, aki sikeresen megszabadult szenvedélybetegségétől, jól tudja, hogy egy szál cigaretta, egy szoft pornó, vagy egyetlenegy kaszinóban eltöltött éjszaka egyen-egyenként a tátongó szakadék felé taszítaná és újra romokba döntené őket.

Ezeken a területeken a célkitűzést csak a merev szabályokhoz mindenáron való ragaszkodás révén kell elérniük, ugyanis amire valóban szükségük van, az az előző életmódjukkal való radikális szakítás. Csak a valós veszélyt

jelentő helyzetek felismerésével képes egy szenvedélybetegségéből kigyógyuló ember teljes és élethosszig tartó győzelmet biztosítani saját maga számára.

Az esküvői szertartás egy újabb jó példa lehet a „mindent vagy semmit” mentalitásra. A fogadalom, mely szerint „hagyj fel mindennel... amíg csak tart az életed” meghatározó jelentőségű egy erős, biztos és kitartó házasságban. Azonban azok, akik eme eskü nélkül döntenek úgy, hogy együtt szeretnének élni, bizonytalanabbnak, boldogtalanabbnak érzik magukat, kevésbé hatékonyak kapcsolatuk terén, kevésbé élvezetes a szexuális életük, és sokkal kevésbé valószínű, hogy egy életen át képesek lesznek életben tartani ezt az egyedülálló kapcsolatot.⁵⁰

Egy hegymászó, aki elvesztette a kötelét, egy tátongó szakadék szélén levő omladozó sziklába kapaszkodik. Hétszáz méternyi mélység tátong alatta, és csak egy apró szikladarabba tud kapaszkodni. Abban a pillanatban számára az egész mindenség pontosan „mindent vagy semmit”, életet vagy halált, tragédiát vagy győzelmet jelent.

Mielőtt bárki is lemondana a „mindent vagy semmit” elvet követő gondolatairól, elemezni kell minden egyes gondolatot vagy kijelentést, hogy világossá váljon, az megfelel-e a valóságnak, vagy sem. Az **1.3. ábra** néhány példával szemlélteti, hogy nem minden effajta mentalitás torz.

SIKERSTRATÉGIÁK

A bevezető végén arra kértem a kedves olvasót, hogy minden gondolat, ami csak eszébe jut, legyen tudatos. Most arra kérném önt, hogy figyelmesen lépjen eggyel tovább, tehát kezdje el leírni a dolgokat. Készítsen egy 9x13-as nagyságú kártyát, amelyre írja fel az összes „mindent vagy semmit” eszméhez kapcsolódó szavakat, amiket gyakran használ. Majd írja fel a következő szavakat is a kártyára: mindig, soha, muszáj, minden, semmi, haszontalan, iszonyú, rettenetes, borzalmas, teljesen és egészen. Ha hasonló szavakat vél felfedezni saját szókincsében is, egészítse ki a listát velük. Az ezt követő pár napban próbálja nyomon követni, hogy milyen gyakorisággal használja ezeket a szavakat.

Egy másik hasznos gyakorlat a „mindent vagy semmit” elv követői számára az, hogy dr. David Burns javaslata alapján „szemléljék a sűrű színárnyalataiban a világot” Hogy ez a stratégia kivitelezhetővé válhasson, próbálja egy 0–100-ig terjedő skálán értékelni a dolgokat. Ha valami nem úgy sikerült, ahogyan azt eltervezte, próbálja meg részleges sikerként felfogni, nem pedig teljes kudarcként. Az esetek többségében mindig van valami, amit meg lehet tanulni az adott helyzetből. Bármilyen tapasztalat, mely által valami értékes dolgot tanult meg, nem számít, mennyire volt nehéz, sosem tekinthető szármalmas kudarcként. Jutalmazza meg magát egy a – „Kemény Ütések Iskolája”-tól kapott – oklevéllel. Ha már semmit sem lehet tenni annak érdekében, hogy meg nem történtté tegye a helyzetet, akkor, amit csak lehet, tanuljon meg belőle és lépjen tovább. Az **1.4. ábra** további hatékony stratégiákat sorol fel, melyek segítségével legyőzhető a „mindent vagy semmit” mentalitás.

SIKERSTRATÉGIÁK

- Figyeljen azokra a „mindent vagy semmit” elven alapuló kifejezésekre, amelyek nem túl hitelesek.
- Ragaszkodjon a hiteles „mindent vagy semmit” alapú kijelentésekhez.
- Kerülje a negatív gondolatokat.
- Értékeljen, hogy ki tudja szűrni a torzításokat.
- Vezessen naplót a gondolatairól.



1.4. ábra

A TÖKÉLETLENSÉGÜNK ELFOGADÁSA

Egy fontos kulcs a torz „mindent vagy semmit” gondolkodásmód feletti győzelemhez az, hogy az ember meg tudja bocsátani magának az apróbb viselkedésbeli hibákat, tanulni tudjon a saját hibáiból, és figyelembe vegye az emberi gyarlóságot. A keresztény világnézet elfogadja, hogy az emberek hibákat követnek el, lehetőséget is nyújt a megvallásra, illetve megbocsátást kínál az elkövetett rossz cselekedetekre. Az **1.5. ábra** a lehetséges érzelmi visszahatásokat és az engesztelhetetlen „mindent vagy semmit” gondolatokat próbálja ellensúlyozni.

A hibákat kevésbé elítélő gondolatok gyakorlása mellett még az is nagyon fontos, hogy az ember elkerülje a feltétel nélküli ígéreteket, melyeket csak egy lépés választ el a teljes kudarctól. A kiegyensúlyozatlan célok vagy a merev ütemtervek („Soha többet nem fogok késni életem hátralevő részében”) hajlamosak önpusztító reakciókat kiváltani bármiféle kis botlás esetén is. Az ilyen reakciók elkerülhetők, ha a kitűzött cél ésszerű és meg is valósítható. Számos élethelyzetben az ésszerű célkitűzések fokozatos előrelépést és változást eredményeznek, mindemellett a célok is rugalmasabbakká válnak.

Ezt követően körültekintő elemzéseket is szeretne majd alkalmazni személyes kapcsolatait illetően. Ha vannak olyan emberek az életében, akiket tökéletesként vagy rossz emberként rangsorol, mindenképpen álláspontot

kell változtatnia. Amíg minden bizonnyal nehéz bármilyen ellensúlyozó jellemvonást is találni egy megátalkodott bűnöző esetében, addig sokkal nagyobb eséllyel be tudja sorolni ismerősei többségét a tökéletes és a tökéletesen rossz „mindent vagy semmit” elv mércéje közti értékek közé. Egy realisztikus állásfoglalás, mely egyaránt képes megkülönböztetni a körülöttünk élők erős és gyenge pontjait, sokat javíthat a problémás kapcsolatokon, és különösen jó hatással van azokra a kapcsolatokra, amelyek szoros érzelmi kötődésen alapulnak.

Az meglehet, hogy a kevésbé egyoldalú szemléletmódra való első törekvések igencsak nehézkesek lesznek, azonban a végkifejlet hamar megmutatkozik a konfliktusok számának csökkenésében, a jobb kapcsolatokban, a stabilabb érzelmekben és a magasabb értékeket súroló érzelmi hányadosukban, vagyis az EQ-ban. ⚙️

KOGNITÍV TORZÍTÁSOK ÉS KORRIGÁLÁSOK	
„Nem igazán tudom, hogyan kell kezelni az elutasítást.”	„Nem szeretem, ha visszautasítanak, de túlteszem magam rajta.”
„Most, hogy megettem egy süteményt és megszegtem a fogyókúrát, akár az egész zacskó süteményt is megehetném.”	„Biztos vagyok benne, hogy örömmel le tudok állni egy sütemény után is, mivel így nem gyarapszik a súlyom.”
„Velem sohasem történik semmi jó.”	„Be kell ismernem, pár jó dolog velem is megtörténik.”
„Egy teljes csődtömeg vagyok.”	„Meglehetősen jó vagyok pár dologban.”
„Túl alaktalan vagyok én ehhez az edzésprogramhoz, azt hiszem, feladom.”	„Csak meg tudom csinálni ezt az edzésprogramot, végül is, ha kipróbálom mindenképpen pozitív hatással lesz rám.”
„A férjem nem ért egyet velem, tehát ez annyit jelent, hogy nem támogat.”	„Egyet értünk abban, hogy nem értünk egyet, anélkül, hogy ez veszélyeztetné a kapcsolatunkat.”

1.5. ábra