

Minden fórumon rengeteg szó esik a szenvedélybetegség tüneteiről, nehézségeiről, megpróbáltatásairól. Ugyanakkor a felépülés és a józanság örömeiről, lehetőségeiről annál kevesebb. Számtalan válasz születik arra a kérdésre miért lesz valaki szenvedélyesen függő valamely szertől, viselkedéstől. Nagyon keveset beszélünk viszont arról hogyan gyógyul, változik, aki felhagy a függőségével. A józanság boldogságáról szeretnénk üzeni ebben a kiadványban. A „csak” absztinens élet helyett az örömteli józanságról szólnak 7. Kimondhatónk írásai, képei.

*Fogyasszák egészséggel!*



[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)

Telefon: 1/2011045; 1/3550337



Kiadja: Magyar Máltai Szeretetszolgálat Budapest

Felelős kiadó: Morva Emília

Fordítás, szerkesztés, tördelés: Frankó András

Nyomdai munkák: Folprint Kft. [www.folprint.hu](http://www.folprint.hu)



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

A kiadvány  
megjelenését  
támogatta:



MAGYAR MÁLTAI SZERETETSZOLGÁLAT  
PSZICHOSZOCIÁLIS SZOLGÁLAT



# A józanság boldogsága



Magyar Máltai Szeretetszolgálat  
*Fogadó Pszichoszociális Szolgálat*

# Senki sem jószántából boldogtalan!

Senki sem akar boldogtalan lenni. A szenvedélybeteg ember sem betegségre, hanem boldogságra vágyik. Egyre növekvő szenvedéllyel, egyre boldogabb akar lenni. Szeretné az őt körülölelő sanyarú, vagy annak látott világot megszépíteni. Vagy legalább elviselhetőbbé tenni. Mindegy, hogy mi, alkohol, drog, játék, szex, hatalom, munka, internet, vagy bármi más, ami átmenetileg, de főként látszólag „boldoggá” teszi. Egyre jobban küzd, hogy minél kevesebb fájdalom, kudarc, keserűség érje, és minél jobban küzd, annál inkább belegabalyodik a boldogságkeresésbe. Egyre jobban szenvedélyesedik, a fájdalom egyre rövidebb ideig csillapul. Függősége miatt egyre több, újabb fájdalom születik. Kapcsolatokban, testben és lélekben. Egyébként sem túl nagy önbecsülése tovább romlik. Az „anyag” már nem a jól-léthez, hanem az általa okozott szenvedés csillapítására „jó”. Ideig-óráig. Az új szörnyűségek kínjainak elfedésére egyre kevésbé képes a szer, a függő viselkedés Boldogság helyett boldogtalanságra jutott.

Amikor már elég (vagy túl sok) a szenvedés, változtatni kell. Jöjjön az absztinencia! Sokan szeretnék hinni: az absztinencia elérése a gyógyulással egyenlő. Sok év kilátástalannak tűnő küzdelme és szenvedése után megérthető ez a naiv hiedelem. Ugyanakkor ki gondolhatná igazán komolyan, hogy az évekig tartó, testet, lelket, kapcsolatokat romboló életmód egyik pillanatról a másikra, egyszer s mindenkorra, mintegy varázsütésre megváltozik. A szerfogyasztás abbahagyása, vagy a szokássá vált (addiktív) viselkedés befejezése csak a józan élethez vezető út első lépése. A felépülés kezdete. Az egészséges, boldog, józan életet fel kell építeni. Fokozatosan, lépésről-lépésre.

Megtanulni hogyan lehet elszakadni a berögzött, függőséget fenntartó szokásoktól, helyzetektől, kapcsolatoktól. Felfedezni a józanság lehetőségeit, megismerni megtartásának szabályait. Rátalálni a szerek által korábban hiába keresett boldogságra. Megteremteni és őrizni a harmóniát, megízlelni a józan mérték értékét. Boldogságot keresők és megtalálók gondolatai sorakoznak kiadványunkban. Nem kész, biztos receptek. Legfeljebb alapanyagok, adalékok, fűszerek, ötletek, melyekből aki akarja „elkészítheti” a saját boldogságát.

***A józanság mindenkinek jár!  
Annak is, aki soha nem volt  
még részeg.***

# Hogy vagy a Fogadóban?

Mikor kérdezték meg tőlem, hogy vagyok?

Én mikor kérdeztem meg bárkitől? Hogy is vagyok valójában?

Lehet, hogy félek válaszolni. Lehet, hogy félek a válaszodtól. Tudom, hogy itt sor kerül rá, azért megyek el. Belépek az ajtón, s olyan ismerős mindenki. Tényleg kutatok az emlékeim között, mikor is találkoztam Vele, meg Vele? S van, aki ismerőst vél felfedezni bennem. Bár nem tudjuk beazonosítani egymást, de az érzet elég ahhoz, hogy biztonsággal mélyedjek a választott fotelomba, hátra dőljek, s érzem magam.

Mindegy hogyan, itt lehet csak úgy lenni.

Mert, hol is az a hely, ahol lehetsz, aki vagy?

Van ilyen, de azért dolgoznod is kell magadon. És akkor majd máshol is az lehetsz, aki valójában vagy, aki úgy ahogy van, elfér a világban.



Ez a hely a főpróbája ennek a komfortérzetnek. Itt nincs nyomás feléd, ha akarsz, kinyitod magad, ha akarsz nem. Ha felszíni dolgokról beszélsz, akkor arról. Ha a mélység tartalma bugyog fel belőled, akkor megengedheted magadnak, mert megengedik neked. És persze nem vagy egyedül! Ez a legnagyobb kincs. Ott a másik, ott a harmadik, és jelen van még Valaki. Valaki, aki megtart egész életedben.

Olyan, mint egy puha fészék, ahová

visszajárhat a világot felfedező, szárnyait próbálgató, megsebesült vagy élményekkel teli lényed. De azt sem kell, a fészék nyitva áll.

S hogy honnan szoktam felismerni, hogy kaptam valamit? Hogy erővel töltődöm. Hogy több lettem mikor kilépek az ajtón, mint amikor beléptem rajta!

Hazafelé menet lépteim határozottak, most megbirkózom bármivel! Bátran nézek az emberek szemébe, mert közel érzem magamhoz őket, s olyan szívesen megkérdezném bárkitől: *Hogy vagy?* - ha ez ekkora erővel bír.

Judit

*Istenem, szeretnék  
most ebben a pillanatban  
nem kérni Tőled semmit,  
csupán hálát adni  
mindazért amim van.*

# A józanság, az ital és a többiek

A józanság melletti döntésed nagyon sok szempontból változtatja meg az életed. Nem is gondolnád milyen mértékben meghatározta az alkohol a kapcsolataidat, amíg abba nem hagyta az ivást.

Nem változtathatod meg egyik pillanatról a másikra a teljes társadalmi környezetedet. (Egyszer talán igen, de ez egy másik történet.) Az alábbi tanácsok jól működtek nálam a józanságom eddigi hét évében. Remélem Neked is segítenek!

## 1. Ne próbáld tesztelni magad

A józanságom után egy héttel elmentem bulizni, hogy szándékosan kipróbáljam újdonsült józanságomat. Nem ittam, de még mindig ki akartam ütni magam. Miért volt erre szükségem!? Visszamentem arra az átkozott helyre, táncoltam, ráztam a fenekem, és elhittem, hogy erős vagyok. Pedig csak egy idióta voltam. Kockáztattam a biztonságom és a józanságom. A józanság elején egyszerűen kerül el azokat a helyeket ahol alkohollal találkozhatasz. Bőven lesz alkalmad találkozni kísértéssel, ne nehezítsd meg szándékosan a dolgot.

## 2. Legyen terved

Mielőtt egyetlen lépést is teszel bármilyen olyan hely felé, ahol

alkohol kapható, legyen menekülési stratégiád, terved. Döntsd el előre, hogy mit teszel akkor, ha bármi ivásra csábít, és tarts ki mellette. Elmész onnan? Ne akadályozhassa semmi a távozást. Mindig legyen a telefonodban egy olyan szám, amit felhívhatsz. Döntsd el mit fogsz csinálni. Azt is mit fogsz mondani miért nem iszol. Találj ki egy frappáns mondatot. Döntsd el mit fogsz inni társaságban. Mit teszel, ha gúnyolódnak nem ivásodon?

## 3. Te döntsd el mit iszol

Olyan nyilvános helyre menj, ahol találsz kedvedre való alkoholmentes italokat. Én mindig buborékos ásványvizet iszom lime-mal. Nekem ez számít ünnepinek. Ha előre készülsz nem érzed majd magad kínosan. Ha valakinek a lakására mész társaságba, a biztonság kedvéért legyen nálad egy üveg a kedvenc alkoholmentes italodból.

## 4. Mondd el egy barátnak

Ha olyan alkalomra készülsz, ahol úgy érzed józanságod komoly kísértésnek van kitéve, találj valakit, akiben megbízol. Nem azért, hogy őrködjön feletted, de támogassa azt a döntésedet, hogy nem akarsz inni és segítsen ragaszkodni ehhez a tervedhez.

# Hogyan lehetnél boldogabb?

## 5. Te vagy az első

Ha azt érzed, hogy valaki mindenképpen rá akar beszélni az ivásra, hagyd ott. Ne foglalkozz azzal, hogy megsértődik. A Te józanságod sokkal fontosabb mások italos erőszakoskodásánál. Az alkohol abbahagyása miatt nem kell remetévé válnod, vagy feltétlenül csak józan emberekkel barátkoznod. De jó, ha van olyan stratégiád az alkohollal szemben, amely megvédi józanságod.

Sara

**Ha a józanság fájdalma kisebb mint az ivás fájdalma, akkor maradj józan.**

A Dalai Láma, mikor megkérdezték, mi az ami leginkább meglepi az emberiséggel kapcsolatban, ezt válaszolta: „Az ember. Mert feláldozza az egészségét, hogy pénzt keressen. Aztán feláldozza a pénzét, hogy visszaszerezze az egészségét. És mivel olyan izgatott a jövőjével kapcsolatban, hogy elfelejti élvezni a jelent; az eredmény az, hogy nem él sem a jelenben, sem a jövőben; úgy él, mintha soha nem halna meg, és aztán úgy hal meg, hogy soha nem is élt igazán.”

## Mit üzennek a boldogságkutató szakemberek?

1. **Fejezd ki** háládat, köszönetedet annak, akit ez megillet.
  2. **Gyakorold** az optimizmust. Törekedj derűre, vidámságra, mosolyogj, nevéss többet, mint eddig!
  3. **Ébressz fel**, erősítsd és gyakorold, de tartsd is határok között az önzetlenséget (altruizmust). Tegyéél jót másokkal!
  4. **Erősítsd** szeretetkapcsolataidat, családi, baráti és társas együttléteidet.
  5. **Tanuld meg** az ártó stresszekkel, krízisekkel való megküzdést, és azok feloldását, feldolgozását.
  6. **Gyakorold** a megbocsátás képességét, és a büntudatos vagy ellenséges érzések hordozásának megszüntetését.
  7. **Legyen** életcélod. Légy elkötelezett, motivált és reménykedő abban, hogy a céljaid megvalósíthatók.
  8. **Alakíts ki** a munkádban rendszerességet, hogy létrejöhessen a belső rend.
  9. **Élj** a jelenben!
  10. **Törődj** testi kondícióddal, tedd részévé mindennapjaidnak a kedvenc mozgásaidat, a fizikai aktivitás valamely formáját.
- Bagdy Emőke *Hogyan lehetnének? boldogabbak c. könyve alapján*

# Miért jók az önsegítő csoportok?

## 10 jó ok az önsegítő csoportok látogatására



### Az első lépés

Ha az alábbiak közül valamelyik állítás érvényes Rád, akkor: „Olvasd el nyugodtan a következő sorokat.”

Talán túl sokat iszol, és bár néha szeretnéd, mégsem tudsz megszabadulni az alkoholtól. Vagy egyre inkább függsz illegális drogoktól.

Esetleg valamilyen szerencsejáték a szenvedélyed. Mindenesetre van valamilyen szokás az életedben amellyel veszélyezteted az egészségedet. Többet kockáztatsz, mint érdemes volna.

Megfordult már a fejedben, hogy valamit változtatni kellene?

Az önsegítő csoport jó út lehet Számodra is. Több jó oka is lehet annak, hogy meglátogass egy önsegítő csoportot. Álljon itt a tíz legfontosabb.

Tedd meg az első lépést. Olvasd el a következő sorokat. Ennek még nincs semmi kockázata.

### 1. Az önsegítő csoport hatékony.

Mi is az az önsegítő csoport?

Az önsegítő csoportban olyan emberek találkoznak, akiknek azonosak a problémáik, és megoldást keresnek rájuk. Mindennapi nehézségeikről, örömeikről beszélgetnek, tanulnak egymástól, és kölcsönösen bátorítják társaikat. Segítenek egymásnak, hogy jobbra fordulhasson az életük.



Az önsegítő csoport segít az élet és a betegség jobb megértésében. Az önsegítő csoportok nyitottak mindenki előtt. És szermentesek. Az önsegítő csoport Neked is segíthet, hogy szenvedély-problémáidat kezelni tudd.

**Az önsegítés működik.**



### 2. Az önsegítő csoport megtart.

És nem csak kritikus helyzetben.

A válság néha a legváratlanabb pillanatban, szinte a semmiből tör fel. Ilyenkor a csoport segít átvészelni a veszélyes időszakokat. Segít józannak maradni. A csoport véd a visszaeséstől.

**„Az önsegítő csoportban megszabadulok a gondjaimtól. És segít száraznak maradnom.” (Feri)**

És ha mégsem ez történik?

Az önsegítő csoport a krízisben is megtart. Az esetleges visszaesés után is szívesen fogad. A csoport olyan szövetséges, amely újra bátorságot, reménységet nyújt a józanság újrakezdéséhez, eléréséhez és megtartásához.

Az önsegítő csoport nem csak kritikus helyzetben segít. A terápia után támogatja a stabil, szermentes életbe való átmenetet. Napról, napra, hétről hétre, hónapról, hónapra. Tudományosan is igazolt tény, hogy az önsegítő csoportok rendszeres látogatóinak 85%-a nem esik vissza.



### 3. Nem vagy egyedül

Az azonos érintettség azonos gondolkodást is jelent. A csoport minden tagjának azonos problémái vannak. Pontosan tudják mi és hogyan hat rájuk.

Vagyis megértik egymást, megértenek Téged is. Tudják, hogy mitől szenvedsz és azt is mitől esel kétségbe. Akit megértenek, az megkönnyebbül. Akit megértenek, annak az élete valamivel könnyebbé válik. És ez támaszt nyújt.

**„Már nem vagyok egyedül a problémáimmal. A csoport az életem részévé vált.” (Péter)**

**„Nekem a hétfő a vasárnap. Hétfőn van a csoport.” (Jani)**

Talán Te is azok közé tartozol, akiktől a barátai, és a családja is elfordulnak. Magányosnak érzed magad és legszívesebben senkivel nem beszélsz már önmagadról.

Az önsegítő csoportokban új kapcsolatokat találhatsz. És hamarosan észreveheted, hogy nem vagy egyedül sem a betegséggeddel, sem a problémáiddal. Nyíltan elmondhatod mi nyomasztja a lelkedet. Így lesz a



**Mi nem a diagnózisunk vagyunk.**

magányból közösség. Sok csoport, csoporttag tölti közösen a szabadidőt is.

### **Szabad jól éreznünk magunkat!**

Az önsegítő csoportban mindenki egyenlő. Nincs főnök, aki előírná mit kell tenni. Mindenkit olyannak értékelnek és fogadnak el, amilyen ő maga. Akkor is, ha még újoncnak számít is a csoportban.

## **4. A csoporttagok szakértők a szenvedélybetegségben.**

Olyan emberekkel találkozol a csoportban, akik nagyon-nagyon hasonlítanak Rád.

Az önsegítő csoportokban olyan emberekkel beszélgethetsz, akik ugyanazon mentek, vagy mennek keresztül, mint Te. Ha találkozol velük, meg fogsz lepődni mennyire azonosak a tapasztalataitok, mennyire hasonlóak az élethelyzeteitek.

A csoporttagok nem csak ismerik a problémákat, de át is élték azokat. A kényszereket és a félelmeket. A saját erőből való absztinensnek maradás küzdelmeit. És a csalódásokat, amikor ez ismételten nem sikerült. A többiek tapasztalatai Neked is segíthetnek. Az önsegítő csoportban hasznos ismereteket szerezhetsz a betegségről. Segít megérteni mi történt Veled és hogyan tudsz túljutni rajta. Az önsegítés lehetőség a szermentes élethez.

## **5. Az önsegítés erőssé tesz**

Az önsegítés annyit jelent, mint életedet a saját kezébe venni. Ráébredni a betegségedre és aktívan tenni az egészségedért. A sorsnak való kiszolgáltatottság helyett segíteni saját magadon.

Az önsegítő csoporton olyan emberekkel ismerkedhetsz meg, akik irányt mutathatnak, hiszen ugyanazokkal a problémákkal kellett megküzdeniük, amelyekkel Neked is nap mit nap szembe kell nézned. A csoporton megfigyelheted, hogyan és mi tettek mások hasonló helyzetekben. A sikeres példákból bizakodás és bátorság fakadhat. Neked is sikerülhet.

Az önsegítő csoportban egy közösség tagjává válhatsz. Ebben a közösségben önbizalomra és nagyobb öntudatra ébredhetsz és ebből fakadóan erőt nyerhetsz a mindennapos küzdelmekhez és győzelmekhez.

**„Az önsegítő csoportban képes lettem, kitakarítani az életemet.” (Laci)**

## **6. Önsegítés = javuló kilátások!**

**„Csoport nélkül másfél évig kínlódtam.**

**A csoporttal 21 éve absztinens vagyok! Azt hiszem ez magáért beszél.” (Zsolt)**

Minden nap ugyanaz az értelmetlen harc, és ugyanaz a téma? Vagy inkább mindig elmenekülsz amikor már túl meleg a helyzet?

Az önsegítő csoportban megtanulhatsz hogyan jöhetsz ki jobban a konfliktusokból. Hogyan lehet másként reagálni akkor is, ha stresszes a helyzet. Hamarosan újra felismered magadban olyan képességeket, amelyek talán az elmúlt években visszaszorultak, és amiket napról napra, – mindig egy kicsit jobban – újra használni tudsz. A csoport védett keretei között egészen új módszereket is gyakorolhatsz, hogy a mindennapok kihívásait jobban uralhasd.

Az önsegítő csoport rendszeres látogatása még ennél is több előnnyel jár. Például a régi dolgok új megvilágításba kerülnek. Jobban megérted saját magad. A függőséggel kapcsolatban megtanulhatsz ébernek lenni és maradni a krízishelyzetekben. A hasonló helyzetben lévő emberek nagyszerűen képesek bátorítani és ösztönözni egymást. Akik pedig már józanul élnek jó példával járnak elől, hogy ez lehetséges. És Neked is sikerülhet. Saját erőből, hiszen ez az önsegítés!

## **7. Az önsegítés működik. Még hozzá adminisztráció és bürokrácia nélkül.**

Az egészségügyi ellátáshoz szinte mindig beutalóra van szükség. Meghatározott feltételeknek kell megfelelned, például kell, hogy legyen érvényes TAJ számod. Dokumentáció, adminisztráció, ellenőrzések, engedélyek, időpont, várakozás hetekig, órákig ... Stresszes.

Az önsegítés egészen másként működik. Nincs beutaló, semmit nem kell kitölteni. Nincs írásbeli dokumentáció. Nincsenek költségek.

Az önsegítő csoportok tagjai önkéntes elhatározásukból találkoznak. Többnyire hetente vagy kéthetente. Az újonnan érkezetteket mindig szívesen, szeretettel fogadják.

Csak egyszerűen gyere el! Nem kell bejelentkezni, nincs várakozás, adminisztráció, stb.

**„A csoportra érkezőket tisztelet és elfogadás várja.” (András)**

## 8. Az önsegítés elérhető

Már Magyarországon is egyre több önsegítő csoport működik. Egyelőre még inkább a nagyvárosokban, de egyre több időpontban és helyszínen elérhetőek. Akár hétvégén vagy az esti órákban is. A csoportok előre meghatározott, rendszeres időben találkoznak. Nem kell bejelentkezni, egyszerűen el kell menni a csoportra, gyűlésre. Minden érintett embert szeretettel várnak, szívesen látnak. Az önsegítés egyszerű. Számodra is. „Új baráti körre tettem szert.” (Éva)



## 9. Titoktartás

„A csoportban elmondhatok mindent bizalmasan. A csoporttagoknak titoktartási kötelezettsége van.” (Kati)

Az önsegítő csoporton elhangzottak szigorúan bizalmasak. Mindaz amit valaki magáról elmond, az a csoportban marad. Senki kívülálló nem értesül az elhangzottakról. Sem barát, sem családtag. Semmilyen hátránnyal nem járhat számodra önsegítő csoport tagjának lenni. Csak előnyöket hozhat. Az önsegítés önkéntes. Önként veszel részt a csoporton. Te döntöd el mennyit osztasz meg magadról. Nem kötelező, hogy mindig, minden alkalommal részt vegyél a gyűléseken. Ha mégis a csoporthoz akarsz tartozni, az is a saját önkéntes döntésed.



## 10. Önsegítő csoportok hozzátartozóknak

Kilátástalannak látod a dolgokat partnered ivása, anyagozása, viselkedése miatt? Senki nem érti meg a helyzetedet? Nem fogják fel milyen nehéz lett az életed (esetleg a gyerekeké is)? Létezik kifejezetten a hozzátartozók számára szervezett önsegítő csoport is. Ahol tanács és támogatás vár. A hasonló helyzetben lévő emberekkel való rendszeres találkozások, beszélgetések segítenek, támaszt nyújtanak. A tapasztalatcsere oldja a feszültséget, és segít dönteni helyes és helytelen viselkedés között. A csoportban praktikus, használható ötletekhez, tudáshoz juthatsz, amely növeli önbizalmadat és megerősít. Bátorít abban, hogy megtalálhasd és járhasd a saját utadat. Egyre több hozzátartozók számára szervezett önsegítő csoport működik országszerte.

A Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (2013) kiadványa alapján



“Másképp, és jobban csinálom? Amíg ezt hittem, pár hétnél tovább képtelen voltam megállni, hogy ne igyak. Meg kellett találnom magamban az alázatot. Belátni, hogy ami többmillió embernek működik évtizedek óta, az egy olyan program, aminél jobbat nem tudok kitalálni. De kellett az, hogy erre én jöjsek rá. Hogy szabadon választhassam, elfogadom az AA programját. Mert ha valami kötelező, azt én is elutasítom. Hiába szolgálja az érdekemet, én mint alkoholistá ragaszkodtam ahhoz a tévképzethez, hogy én jobban tudom, mi a jó nekem. Be kellett látnom, az életemről van szó, amit bizonyítottan nem tudok irányítani. Ezért nincs más választásom, mint szabad elhatározásból elfogadni a segítséget, amit nyújtotok nekem. Köszönöm, hogy veletek lehetek, hogy megoszthatom veletek az örömeimet és a nehézségeimet. Nélkületek nem sikerült volna immár 250 napja elkerülni az italt.” Feri



A boldogság (értelmezhető úgy) mint az agy és a valóság közti kölcsönhatás. Jaspers azt írta: „Igaz az, ami összeköt”. Ez azt jelenti, hogy minél inkább távolodunk a valóságtól, annál boldogtalanabbak leszünk?

Pontosan. Az emberre állandóan az a veszély leselkedik, hogy olyan boldogságot keres, ami lekapcsolja a világról és ezáltal boldogtalanságra vezet. A sorsunk az a helyzet, amit a világban betöltünk. És mivel a világban minden összeköttetésben áll, a sorsomat nem akkor teljesítem be, amikor passzív vagyok és kívülről várok valamire, hanem abban a pillanatban, amikor egy döntést hozok. Vagyis magam határozom meg a sorsomat azáltal, hogy döntésemmel és megvalósításával befolyásolom a külvilágomat és ezáltal saját helyzetemet a világban. Detlef B. Linke (Tillmann J. A fordítása)

A segítség nem azt jelenti, hogyan lehet a másikat függővé tenni magunktól, hanem lehetőséget kínálunk ahhoz, hogy a saját képességeit felismerve segíthessen saját magán.

**A madár nem azért dalol, mert boldog. Azért boldog, mert dalol.**

**Az életminőségünk sokban javul, ha megtanuljuk szeretni, amit amúgy is meg kell tennünk.**

# Az öröm művészete

Az ősi mítoszokban azoknak, akik boldogságra, szerelemre, örök életre törekedtek, sokszor előbb meg kellett járniuk az alvilágot.

A legalapvetőbb pozitív érzelem a boldogság. Arisztotelész óta sokan gondolják úgy, hogy minden cselekvés végső célja a boldogság. Az ember valójában nem a gazdagságért, az egészségért vagy a hírnévért küzd. Mindezt csupán azért akarjuk, mert boldogságot remélünk tőlük. A boldogságra viszont önmagáért vágyunk, nem azért, mert valami mást nyújthat nekünk.

A boldogsághoz nem elég a kiváló élet. Az a lényeg, hogy olyan tevékenységek során legyünk boldogok, amelyek próbára teszik képességeinket, hozzásegítenek, hogy fejlődjünk, és beteljesítsük lehetőségeinket. Különösen igaz ez a fiatalokra: az olyan tinédzserből, aki semmittevés közben is jól érzi magát, nem valószínű, hogy boldog felnőtt lesz.

**„Mindig cselekedj úgy, mintha a világegyetem jövője tőled függne, de kacagd ki magad, amikor arra gondolsz, hogy fikarcnyit is számít, amit teszel.”**

Csikszentmihályi Mihály: *Az öröm művészete c. könyvéből*



# ÉN ÉN VAGYOK

Nincs a világon még egy ugyanilyen ember. Egyes részleteket tekintve sokan hasonlítanak hozzám, de egészében véve senki. Ennélfogva bármit teszek, azt magamnak tulajdoníthatom, hiszen én magam választottam.

Én rendelkezem mindenemmel – a testemmel és annak minden mozdulatával; az elmémmel, valamennyi gondolatommal és ötletemmel; a szememmel és a képekkel, melyeket észrevesz; az érzéseimmel, legyen bár az harag, öröm, csüggedés, szeretet, csalódottság, vagy izgalom; a számmal és minden szóval, ami elhagyja, akár udvarias, akár durva, kedves, helyénvaló vagy sem; a hangommal, legyen az hangos vagy kellemes; minden cselekedetemmel, függetlenül attól, hogy saját magamra vagy másokra irányul. Magam birtoklom a képzeletemet, az álmaimat, reményeim és félelmeimet. Az enyémeik győzelmeim és sikereim, kudarcaim és balfogásaim.

Mivel a magam ura vagyok, tökéletesen megismerhetem magamat. Ezáltal minden részemhez bensőséges szeretet és barátság fűzhet. Minden porcikámat érdekeimnek megfelelően használhatom. Tudom, hogy akadnak bennem érthetetlen vagy számomra még ismeretlen vonások, de amíg barátsággal és szeretettel viszonyulok magamhoz, addig bátran és bizakodva kereshetem a rejtélyek megoldását és önmagam jobb megértésének lehetőségeit.

Akármilyennek tűnök, bármit mondok vagy teszek, gondolok vagy érzek egy adott pillanatban, az mind-mind én vagyok. Bármely időpontban hitelesen képviselem saját magamat. Ha később visszagondolok arra, milyennek mutatkoztam, szavaimra, cselekedeteimre, eszméimre és indulataimra, talán ez vagy az tőlem idegennek tetszik majd. Akkor elvethetem azt, ami nem hozzám való, megtarthatom azt, ami lényemhez megfelelőnek bizonyult, és kitalálhatok valami újat ahelyett, amitől elfordultam.

Érzékeim és képességeim segítségével megállhatom a helyemet, közel kerülhetek másokhoz, eredményeket érhetek el, értelmet és rendszert vihetek az engem körülvevő személyek és dolgok tömegébe.

Bírok magammal, tehát irányíthatom magamat.

# JÓ ÉS JÓL VAGYOK.

(Virginia Satir)

# Tévhit a boldogságról



„Alig várom,  
hogy felnőjek, és végre  
boldog legyek!”



## 1. A boldogságra „rá kell találni”

Az első mítosz szerint a boldogság valami olyan dolog, amelyre rá kell ltni, valahol másutt van, egyfajta megközelíthetetlen, misztikus paradicsom. Persze eljuthatunk oda, de csak akkor, ha a megfelelő dolgok történnek velünk: ha az igaz szerelmünkkel házasodunk össze, bebetonozzuk magunkat álmaink munkahelyén, elegáns házat vásárolunk.

## 2. Akkor leszünk boldogok, ha megváltoztatjuk az életkörülményeinket

A másik nagy csapda az a felfogás, hogy ha változtatni tudnánk a körülményeinken, akkor

boldogok lennénk. Aki így gondolkodik, olyanokat mond, hogy „Boldog lennék, ha ...”, vagy „Majd boldog leszek, ha ...”

## 3. Én már soha nem lehetek olyan boldog, mint akkor...

Ezt a logikát követjük akkor is, ha vannak olyan időszakok az életünkben, amikor valódi boldogságot éltünk meg, de úgy gondoljuk, hogy soha nem tudjuk már visszaállítani azokat a körülményeket, amelyek ezt a felhőtlen boldogságot kiváltották.

## 4. Valaki vagy eleve boldog, vagy eleve nem az

Mindenütt abba a felfogásba ütközünk, mely szerint vagy boldognak, vagy boldogtalannak születünk. Sokan, különösen a nem túl boldog embertársaink, azt hiszik, hogy a boldogságot genetikailag örökljük, és ezen semmit sem változtathatunk. A helyzet ennek az ellenkezője: egyre több kutatási eredmény tanúsítja meggyőzően, hogy meg tudjuk haladni a genetikai programunkat.

Sonja Lyubomirsky *Hogyan legyünk boldogok? c. könyve alapján*



# Akkor örömet okoz



– Látod, Momo – mondta aztán úgy példaképpen –, ez így van: az ember előtt néha egy hosszú utca van.

Azt gondolná, szörnyen hosszú; ennek sose ér a végére, gondolná.

Egy ideig hallgatagon maga elé nézett, majd folytatta:

– Aztán elkezd az ember, iparkodik. És egyre jobban iparkodik. Ahányszor fölnéz, látja, nem lesz kevesebb, ami előtte van. Még jobban nekiveselkedik, félteni kezd, végül a szuflája is elfogy, nem bírja tovább. Az utca meg még mindig ott van előtte. Így nem szabad csinálni.

Gondolkodott egy sort. Aztán tovább beszélt:

– Sose szabad egyszerre az egész utcára gondolni, érted? Csak a következő lépésre kell gondolni, a következő lélegzetvételre, a következő sóprúvónásra. Aztán megint mindig csak a következőre.

Megint megállt, töprengett, aztán hozzátette:

– Akkor örömet okoz. Ez fontos, mert akkor végzi az ember jól a dolgát. És így is kell, hogy legyen. – Ismét hosszú szünet, majd a folytatás: – Egyszer csak észre vesszük, hogy lépésről lépésre végigértünk az utcán. Észre se vettük, a szuflánk se maradt ki. – Bólintott magának, s azt mondta befejezésül: – Ez fontos.

Michael Ende: Momo (részlet)

