



A CSÁBÍTÁSSAL SZEMBEN

Élvezzük a má, vagy szorítsuk össze a fogunkat, és küzdünk egy jövőbeli szebb, nagyobb és jobb cél érdekében? Esetleg haladjunk a jól bevált arany középúton? A legtöbbünkben ott motoszkál a kérdés. Nyomára bukkanunk a konditeremben izzadó fitt férfiak és nők egymást motiváló üzeneteiben, a vizsgaidőszak előtt álló diákok romkocsmái, világmegváltó elméleteiben, a pénzügyi fórumok véleményeiben, vagy amikor a kis óvodás magába tömi a mélyen utált párolt brokkolit, mert cukrot ígértek neki, ha megeszi. S ha a döntés terhe nem lenne elegendő, máris előttünk tornyosul a következő kérdés: vajon képesek leszünk ellenállni a csábításnak és kitartani az elhatározásunk mellett?

◆ CSÁBÍTÁS FELSŐFOKON

Hasonló kérdésekkel szembesültek azok a négyévesek is, akik az 1960-as években a Stanford Egyetem alkalmazottainak gyermekeként az egyetem óvodájába jártak. A „gumicukor-dilemma” néven elhíresült, Walter Mischel nevéhez fűződő kísérlet lényege a vágyak fegyelmezésének képessége, továbbá az önfegyelem hosszú távú hatásainak feltérképezése volt. A gyermekeknek arról kellett dönteniük, hogy várnak-e a kapott gumicukor elfogyasztásával 15–20 percet, amikor mellé még egy gumicukrot kapnak, vagy megeszik idő előtt az édességet, vállalva, hogy így csak egy cukrot ehetnek. A kísérlet nem állt meg ezen a ponton, hanem hosszú ideig nyomon követték a gyermekek pályafutását. A kutatók azt tapasztalták, hogy kamaszkorban igen nagy különbség volt a legtűrelmesebb és a legmohóbb gyermekek között. Azok, akik már gyermekként képesek voltak a vágyteljesítés késleltetésére, serdülőként a szociális kapcsolataikban ügyesebbek voltak, jobban kitartottak a céljaik mellett, felvállalták a kihívásokat, és megbízhatóbbak voltak – amíg azok, akik nem törődve az ígért cukorral, hamar elfogyasztották azt az egyet, amit kaptak, serdülőként a csalódások vagy a stresszes helyzetek bekövetkezésekor lebémultak, agresszívvá váltak, vagy olyan viselkedésmintákat mutattak, ami a náluk fiatalabb életkorú gyermekekre jellemző.

A fenti kísérletet azóta többször megismételték, a pillecukor csábításával küszködő gyerekekről készült videó a Youtube-on is megtekinthető (The Marshmallow Test). Érdekes élmény látni a picik heroikus küzdelmét, amint igyekeznek az ínycsiklandozó finomságnak ellenállni.



AZ ÖNFEGYELEM TITKA

Mi különbözteti meg a csábításnak ellenálló gyermekeket azoktól, akik képtelenek késleltetni vágyaikat? David Walsh, egyike azon kutatóknak, akik megismételték a fenti kísérletet, tanulságként a szülők felelősségét emelte ki. Elmélete szerint ahhoz, hogy megküzdjünk a nehéz helyzettel, és a kihívásokban győzedelmeskedjünk, kénytelenek vagyunk némi frusztrációt elhordozni. Szerinte a szülő ezt úgy tudja megtanítani a gyermekének, ha olykor nemet mond neki, és tartja is magát az adott szavához, hiszen a gyerekek ezáltal sajátítják el a határok jelentését és gyakorolják az önfegyelmet.

Egy másik kutató, Celeste Kidd egészen más irányba indult el a Marshmallow-teszt továbbgondolásában. Véleménye szerint kulcstényező a bizalom. Azok a gyermekek, akik hisznek a felnőttek adott szavában, sokkal inkább képesek ellenállni a kísértésnek. Ezt az elképzelését igazolta is, mégpedig egy olyan kísérleti elrendezéssel, ahol a kísérletvezető szavahihetőségével játszott: vagyis volt egy olyan csoport, akiknek a pillécukor-teszt előtt már megígért olyan dolgokat a felnőtt, amiket nem teljesített, míg a másik csoport esetében teljesítette az ígéreteit. Tehát nemcsak a „Nem!”-et és a határokat érdemes következetesen



betartani, hanem fontos, hogy a pozitív ígéreteink mentén is megbízhatónak bizonyuljunk, hiszen a gyerekek így tanulnak meg bízni, és ez segíti őket ahhoz, hogy ne veszítsék el a reményüket. Ez az üzenet rímelt egy másik kísérlet konklúziójára, amelynek során arra kértek egyetemi hallgatókat, hogy ítéljék meg, mit tennének, ha a céljuk az, hogy összesített jegyként „jó” minősítést szerezzenek, de a vizsga első részben csupán 30 százalékot teljesítenének (ami elégtelennek felel meg). Az eredmény szerint a válaszadókat a remény megléte, illetve hiánya különböztette meg egymástól. Amíg a leginkább reménykedő diákok sok ötletet tudtak kitalálni a jegyük javítása érdekében, addig a reményvesztettek hamar feladták ezt a küzdelmet.

HOGYAN TEHETNÉK SZERT NAGYOBB ÖNFEGYELEMRE?

- Legyünk tudatosak! Kelly McGonigal szerint a fegyelmezett, nagy akaratereővel bíró emberek leghatásosabb fegyvere az éntudatosság. A kudarcaink is a segítségünkre lehetnek, hiszen ha alaposan szemügyre vesszük, hogy pontosan mikor, hol és hogyan szoktunk elbukni, akkor a következő buktatónál már tudatosan odafigyelhetünk arra, hogy talpon maradjunk. Előre bekalkulálhatjuk azt is, hogy hibázás esetén miként fogunk felállni és tovább folytatni, amit elhatároztunk. Amikor tudatosan meghozunk egy döntést, érdemes megfigyelni, hogy a mindennapi, apró rutinjaink mennyire szolgálják a célunkat vagy mennyire ássák alá azok megvalósulását. Ez az apró technika ahhoz is hozzájárulhat, hogy a tudattalanul vagy szórakozottan meghozott apró döntéseinket, amelyek akár a nagy céljainkat is megrengethetik, felügyelet alatt tartsuk.
- Érdemes rangsorolni az állhatatosságban is. Úgy tűnik, az akaratereő kutatása többnyire ételekhez köthető, legalábbis Roy F. Baumeister retek-kísérletének fő alkotóelemei között is megtaláljuk az ízletes süteményeket és természetesen egy tál retket is. A kísérlet során éhes egyetemi hallgatókat süteménnyel vagy egy tál retkekkel kínáltak egy olyan szobában, ahol mindkettő étel megtalálható volt, és a sütemény illata belengte a szobát. A hallgatókat egyedül hagyták a szobában, így a „retkcsoport” tagjai még nagyobb csábításnak voltak kitéve, amit hősiesen le is gyűrték.



AMÍG A NÉGÝÉVESNEK A PILLECUKOR JELENTI AZ IGAZI CSÁBÍTÁST, ADDIG FELNÖTTKÉNT SZÁMOS MÁS VONZÓ, AZONNALI KIELÉGÜLÉST ÍGÉRŐ HELYZETNEK, TÁRGYNAK KELL ELLENTMONDANUNK, HA SZERETNÉNK A CÉLJAINKKAL EGYBEHANGZÓAN CSELEKEDNI.



Természetesen volt egy kontrollcsoport is, akiket nem kínáltak semmilyen étellel. Ezután a hallgatókat egy másik szobába kísérték, ahol különböző (valójában megoldhatatlan) feladatokon kellett töprengniük, s amikről úgy vélték, a gondolkodásukat hivatottak felmérni. Valójában azonban a kutatók arra voltak kíváncsiak, mennyi ideig hajlandóak a problémán dolgozni a vizsgált személyek. Az eredmény egyértelmű volt: azok a diákok, akiket nem kínáltak étellel vagy süteménnyel kínáltak, egyaránt 20 percig dolgoztak a feladaton, míg a retekkel kínált diákok csupán 8 percig. A kutatók szerint mindez annak köszönhető, hogy a sütemény csábításával való viaskodás kimerítette az éhes diákok minden akaraterejét, így a feladatok végzésére már nem maradt elegendő energiájuk. A fenti jelenséget „ego-kimerülésnek” nevezték el, amelynek ténye arra int bennünket, hogy érdemes megfontolnunk, hogy mennyi döntéshelyzetet zsúfolunk bele egy napba, mert nemcsak a fizikai erőnk, hanem az akaratereink is végesnek bizonyul.

- Kerüljük el a kísértést! Michel R. Ent és munkatársai 2015-ben íródott tanulmánya szerint azok a személyek, akikre a vasakaraturuk miatt felnézünk, valójában nem is abban jeleskednek, hogy a csábításoknak ellenállnak, hanem úgy szervezik az életüket, hogy elkerüljék a kísértést.
- Használjunk különböző vizuális eszközöket a céljaink elérése érdekében! Segít, ha valódi képeket használunk, diéta esetén például kitesszük a hűtőre a vágyott alakról készült fotót. A gyakorlottabbaknak elegendő a kritikus helyzetben egy olyan képet felidézniük magukban, ami támogatja céljaikat.

- Foglaljuk el magunkat, vagy tereljük el a figyelmünket! Vegyünk példát a gumicukor csábítását legyűző gyerekekről! A kísértéssel küzdő gyerekek közt volt olyan, aki énekelt vagy beszélt magában, mások játszottak a kezükkel-lábukkal, de olyanok is akadtak, akik a várokozással töltött negyedórát alvással próbálták kitölteni.
- Térképezzük fel a rossz szokások mögötti valós szükségleteket! – javasolja Emma Ehrenfeld a Psychology Today oldalán. Tanácsa mögött az az egyszerű megfigyelés húzódik meg, hogy bizonyos dolgokat nem azért teszünk meg, mert valójában arra a dologra vágyunk, hanem azért, mert olyan járulékos haszna van számunkra, amiről nem akarunk lemondani. Lehetséges, hogy a délutánonként a barátaink társaságában elfogyasztott tortaszelet azért olyan fontos számunkra, mert a stresszes munkanap végén szükségünk van arra, hogy a számunkra fontos emberekkel megoszthassuk az aznapi nehézségeinket. Ha így van, a tortaszeletet könnyedén lecserélhetjük egészségesebb alternatívára, anélkül, hogy a feszültségoldó beszélgetésről lemondanánk.
- Alakítsunk ki jó szokásokat! – tanácsolja Denise Cummins. Mivel stressz esetén hajlamosak vagyunk a már berögzült szokásainkhoz gondolkodás nélkül visszanyúlni, érdemes olyan szokásokat kiépítenünk, amelyek hosszútávon is hasznunkra válnak.
- Találjunk olyan célokat, amelyek mellett elköteleződünk! Az elkötelezettség biztosítja a talajt az akaratereő számára, hiszen ha meg vagyunk győződve arról, hogy mi a célunk, merre haladunk, sokkal könnyebb a kijelölt úton maradnunk. ♦

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333

The advertisement features a family of four (father, mother, and two children) smiling together. To the left is a green circular logo with the MKR (Magyar Katolikus Rádió) emblem and the text 'WWW.KATOLIKUSRADIO.HU' and 'MAGYAR KATOLIKUS RÁDIO'. To the right is a map of Hungary with various radio frequencies listed in different regions. At the bottom, the website and contact information are provided.