

Szendi Gábor:

A teljesítmény és a szorongás

Egész társadalmunk a jutalmazás és büntetés rendszerére épül, úgy gondoljuk, bármely életkorban teljesítményt csak így lehet kihozni bárkiből. A gyerekeket már kicsi kortól hol egy jutalom kilátásba helyezésével, hol fenyegetéssel próbáljuk rendrakásra, tanulásra, jó szereplésre motiválni.

Vannak szülők és nevelők, akik a jutalmazást szeretik, vannak, akik a büntetést. Kevesen gondolnak bele abba, hogy, bár alapvetően különbözőnek látszik a két motiváló eszköz, végeredményüket tekintve ugyanaz a hatásuk. Nevezetesen a motivációt az eredeti célról az elérhető jutalomra vagy elkerülhető büntetésre irányítják. Szeretnék, hogy gyermekünk legyen érdeklődő, szeressen tanulni, ehelyett arra tanítjuk meg, hogy miként lehet csokit, játékokat, biciklit szerezni munkával. A tanulás eszközzé válik, s a sikertelenség esetén a gyermek gyorsan feladja az erőlködést, mert reménytelennek érzi az igyekezetet. Vagy ellenkezőleg, görcsös teljesítővé válik, mert azt tanulja meg, hogy a kötelességeket mindig teljesíteni kell, különben baj lesz. Egy biztos: egyik gyerek sem fogja élvezni sem a tanulást, sem később a munkát.

Büntetés és jutalom közt van még egy közös. A büntetéses motiválás is jutalmazásra épül és a jutalmazásos módszer is büntetésre épül. A sikeres teljesítés esetén ugyanis az elmaradt büntetést az idegrendszer jutalomnak fogja fel, míg ha valaki sikertelenül teljesít és nem kapja meg a jutalmát, akkor az büntetés számára. Azaz, mind a büntetéses, mind a jutalmazásos motiválás valójában a büntetés elmaradására és a jutalom megszerzésére irányul, egyformán szorongást keltő tehát. A lényeg az, hogy a jó forrása egy külső hatalomnak való engedelmesség. Ez a hatalom sokáig személyes: a szülő, és az engedelmesség is jól érthető kritériumokat jelent. Amikor a szülő arra kéri a gyermeket, rakja fel a polcra a játékokat, a feladat átlátható, felfogható, kivitelezhető, azaz a gyermek nem érzi úgy, hogy kompetenciájába ütközne. Másrészt: tudja, hogy meg tudja csinálni.

Aztán a gyermek elkezd iskolába járni, szerepelni, egyre több olyan teljesítményhelyzetbe kerül, amikor nem egyszerűen az ő igyekezetén múlnak a dolgok, hanem azon, mások hogyan ítélik meg az ő teljesítményét. Máig sérelmezem, hogy általános alsóban, amikor azt mondták, írjunk egy dolgozatot a modern élet nagyszerűségéről, én arról írtam, hogy milyen jó dolog az utcai világítás, mert ma már az utcán is lehet olvasni. Kaptam rá egy kettést, nyilván, mert a tanár az azt gondolta, ekkora ostobaságot ő még nem olvasott. Ha tudta volna, hogy nálunk kikapcsolták az áramot, anyánk kórházban feküdt, és mi a bányával esténként tényleg az utcán olvastunk, mert ez volt a fő szórakozásunk. Nem tudta, nem is volt dolga, hogy tudja. És én jól tettem, hogy nem akartam a kedvében járni, hanem írtam, amit gondoltam. Nem pont ekkor, de gyerekkoromban alakult ki bennem az a dac, hogy nem fogom megpróbálni mások gondolatait kitalálni, hanem mindig teszem azt, amit én jónak látok. Persze, vágytam a sikerre, de azt is megértettem, hogy ehhez jótanulónak, gazdag szülők gyermekének kellene lennem, nem pedig olyan problémás gyereknek, mint amilyennek láttak. Karinthy óta tudja mindenki, milyen az, amikor "A jó tanuló felel", és milyen, amikor a rossz. Akit elkönyveltek hülyének, az ki nem mászik ebből a skatulyából. Én szerencsére gyorsan megértettem, hogy tévút mások kegyeiért brusztolni. Ez volt nálam az esélytelenek elszántsága és nyugalma. Segített ebben az, hogy anyám sose kérte komolyan számon, miért kettes vagy hármas egy jegy.

De az emberek többsége sajnos arra van tréningezve, hogy próbálja meg a lehetetlent, találja ki, mi viheti sikerre. A szülőt csak az érdekli, hogy gyereke jól teljesítsen, a gyermek pedig nagyon szeretne szülei kedvébe járni. Ehhez azonban arra a reménytelen feladatra kell vállalkoznia, hogy mindig kitalálja, mit is várnak el tőle. A mérhető helyzetek még viszonylag kezelhetők. Old meg a példát, ugorj át a lécet, mondd fel a verset. Persze, vannak gyerekek, akik már ilyen teljesítményektől is megtanulnak rettegni, mert senkit nem érdekel, hogy nekik valamiért nem megy a matek, nem tudnak ugrani, s rettegnek a mások előtti szerepléstől. Ők lesznek, akik mások számára tét nélküli helyzetekben is felsülnek.

A többség azonban ezzel még csak megbírkózik, ám a

társadalom egyre több olyan teljesítményhelyzetet teremt, amelyben az egyén elveszíti a kontrollt teljesítése sikeressége felett. Életünk legtöbb helyzete ilyen. Mások szubjektív véleménye, önkényes értékítélete, benyomása, szeszélye dönti el, teljesítményünk ér-e egyáltalán valamit, s ezen belül zseniálisnak kiáltanak-e ki minket, vagy huszadrangú bénának. A jutalmazó-büntető hatalom, mint egy Kafka regényben, egyre személytelenebbé válik.

Igyekszem megnyerő lenni, de ellenszenvesnek találjak. Tetszeni szeretnék a lányoknak, de észre se vesznek. Beadom életem legjobb pályázatát, de nem is válaszolnak rá. Szuper megoldást találok a problémára, de a főnök másképp képzelte. Futok tiszta erőből, de mások jobbak nálam. Remek könyvet írok, csak senki nem veszi. Csupa-csupa olyan helyzet, amelyben általunk nem kontrollálható dolgokon múlik a siker. S eldönthetetlen, hogy mi hibáztunk-e, vagy csak a megítélés volt téves. Mi a kudarcból a tanulság? Gyakran csak a még nagyobb bizonytalanság. A közvélemény, a közhangulat, a közlés mind megfoghatatlan dolgok, mégis ezeken múlik, hogy elismertek és boldogok leszünk-e, avagy megkeseredett, meg nem értett emberek.

Van aztán a teljesítéseknek egy másik területe, ami hasonlóan veszélyes, mert bizonytalan a kontroll. Képzelnünk csak el egy énekest, akinek ezer ember előtt kell abban bízni, hogy hangszálai engedelmesen mindig éppen azt a hangot adják majd ki, amit éppen ki kell adniuk. Vagy képzeljük el a zongoristát, a hegedűművészt, akinek csak egyszer kell fél centivel mellényúlnia, hogy a zeneértők felkapják a fejüket, hogy "ez hamis". A futót, akinek jól kell startolnia, az úszót, akinek jól kell fordulnia, a színészt, aki nem felejtheti el a szövegét, az idegsebészt, akinek nem remeghet a keze, a főnököt, aki retteg elpirulni az értekezleten, vagy a szeretőt, akinek időben kell megfelelő merevedést produkálnia, ha nem akar lebögni.

Saját testünk, izmaink, mozgólataink, memóriánk bizonyos értelemben önálló életet élnek, s gyakran megtagadják, hogy olykor nem engedelmessé válnak. Régi tapasztalat, hogy minél kevésbé bízunk bennünk, annál gyakrabban önállósdnak. Minél nagyobb a tét, annál kevésbé bízunk bennünk és annál nagyobb a kockázat, hogy valami balul fog elsülni. A szorongás fokozott izgalmi állapotot jelent, és a magas izgalmi szint rontja a memóriát, az akaratlagos izomkontrollt és a beidegzett automatikus viselkedések végrehajtását. A nem kívánatos akaratlan viselkedések pedig, ilyen pl. az elpirulás, a kézreszkedés, annál inkább felerősödnek, minél inkább gátolni akarjuk őket.

Végül a leingoványosabb talajt a különféle társadalmi szerepeink jelentik. Milyen a jó anya? Milyen a jó apa? Milyen a jó házastárs? Hogy kell barátkozni? Hogy kell társaságban viselkedni? Mitől lesz valaki sikeres ember? Hogy álljunk az élethez? Mi a boldogság titka? Csupa bizonytalanság, megfoghatatlan normák, egymásnak ellentmondó szabályok és tapasztalatok.

Itt lép be a személyiség kérdése, pontosabban az ember teljesítmény-tapasztalatainak párlata. A külső kontrollt embernek egyfelől nagyon fontos, miként itéli őt meg a világ, de mint láttuk, ezt a legnehezebb tudatosan, tervezetten befolyásolni. Másfelől úgy érzi, életét, sikereit külső erők, a végzet, a szerencse vagy balszerencse határozzák meg. Az ilyen ember minden kritikus teljesítési helyzetben szorongani fog, mert nagyon vágyik a sikerre, nagyon fél a kudarcától és nagyon nem bízik abban, hogy a siker rajta múlna. Így élni kész rémálom, sokan ezért lesznek kudarcgerülők, mert nem bírnak a folytonos kihívást és rettegést.

A belső kontrollt ember kevésbé függ mások véleményétől, fontosabbnak érzi, hogy ő maga legyen elégedett teljesítményével. Esetleges kudarciból vagy a viszályokból reális tapasztalatokat képes a jövőre nézve leszállítani, mert bízik magában, és tudja, mikor csinálta jól és mikor hibázott.

A teljesítményszorongás szétzilált teljesítményhez, vagy túlzott lelkiismeretességhez vezethet. Mindkettő mögött a bukástól, a büntetéstől való félelem húzódik meg. A teljesítménykényszerítő szenvedő ember irreálisan követelőző önmagával szemben, a legkisebb hibától is fél. A teljesítményszorongást az képes csökkenteni, ha az ember megtanul bízni önmagában és kevésbé kezdi fontosnak tartani a külső elismerést. Persze, könnyű ezt mondani, de amikor egy ország szeme csüng egy sportolón, hogy hozza-e az aranyat, nehéz vállat rántani és azt mondani: teszem a dolgom, aztán majd meglátjuk mi lesz belőle. Pedig szerintem az aranyat az tudja elhozni, aki a versenyre koncentrálni és nem arra, mi lesz utána.

Forrás: tenyek-tevhitek.hu

Földimogyoró (Arachis hypogaea)

Leírás és előfordulás:

egy éves, lágyszárú növény. Karógyökere erős, jól fejlett, az alsó részén dúsan elágazó. Szára felálló vagy elfekvő, az előbbieket magassága 50-60 cm, az utóbbiak hossza 15-20 cm. Az elfekvő szárú típusok oldalirányban nevelnek hosszabb, 50 cm-t is elérő szárat. Levelei hosszúnyelűek, 15-25 cm hosszúak, párosan összetettek, a levélkéik visszástojásdadok, színükön fényesek, fonákukon szőrözöttek. A levelek hónaljában eredő apró virágai sárgák. A megtermékenyülés után a földbe fúródnak és 6-10 cm mélyen érnek be a szalmasárga színű, recés héjú, felfújt hüvelytermései, melyekben bordós színű hártyával borított magok találhatók. őshazája Brazília és Paraguay, ahol vad alakjai és rokonfajai is megtalálhatók.

Felhasznált részei:

a mag (Arachis semen) és a magból hidegen préseléssel kinyert, illetve különböző módon kezelt (finomított, hidrogénezett) zsíros olaj (Arachis oleum - Ph. Hg., Arachis oleum raffinatum, Arachis oleum hydrogenatum - Ph. Eur. 4.).

Főbb hatóanyagok:

a magban főként zsíros olaj és fehérje. A zsíros olaj fontosabb alkotórészei az olajsav- és a linolsav-észter, mellettük kis mennyiségben tokoferol (E-vitamin) és gyulladáscsökkentő fitoszterol is található.

Főbb hatások:

a zsíros olaj bőrtápláló, a bőr szárazságát enyhítő és a rugalmasságát fokozó.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

ekcémás bőr és halhbőr jellegű elváltozások kezelésére, ill. kozmetikai készítmények vivő- és hatóanyagaként. A hidrogénezett, telített zsírsavakat tartalmazó olaját (ami szilárd termék) a gyógyszer-technológiában kúpok készítésénél használják.

Megjegyzés:

fogyasztása egyeseknél allergiás reakciót válthat ki.

