

# Design gondolkodás I. Egyéni szint

## Életút, fejlődés, változás

Dr. Szabó-Tóth Kinga

(ME BTK ATTI)



# Inspirációk

*Meggyújtottál, hogy  
fényemben táncolj.*

*Árnyad*

*is fölmutatom.*

*Fodor Ákos*

*Az élet, akár a vers,  
szakaszokra bomlik,  
rövid, töredezett,  
zsúfolt, sűrített,  
képekre osztott,  
hangokra hangolt,  
egyszeri,  
és van benne  
valami megfejthetetlenül  
isteni."*

*Ágai Ágnes*



# Életút, Fejlődés, változás, újratervezés

- *Ami fent van, az van lent, ami kint van, az van bent*

Miről lesz szó?

- I. Mi a krízis?
- II. Szükségszerű fordulópontok az életünkben (életkori sajátosságokból fakadóan)
- III. Kapcsolati dinamika
- IV. Hogyan maradhatunk fent? (Erőforrásaink)



A krízis szó jelenthet fordulatot és jelenthet válságot.

A krízis érzelmileg megterhelő folyamat, melynek hatására az egyén és közösség olyan helyzettel találja szemben magát, melyben még nem volt azelőtt, vagy pedig mindentől függetlenül érezheti úgy: a helyzet túlnő rajta, a jelenlegi viselkedési repertoárja, eszközkészletet és energiái nem elegendők a helyzet kezelésére.

# I. Mi a krízis?

A pszichológiában a krízis leírása Erikson nevéhez köthető, aki 1956-ban írt először fejlődési krízisekről pszicho-szociális fejlődéstudományában. Számára a krízis a fejlődési folyamat része, egy olyan fordulópont az ember életében, melyet sikeresen megoldva tud tovább lépni életének újabb eseményei, fordulói, dilemmái felé. (Erikson, 1956)

C. Caplan (1964) egy egységes modellben kríziselmélet alapelveit, megalkotta a legelterjedtebb és legismertebb krízis-definíciót. (Oláh, 2004) Meghatározása szerint krízishelyzetben az egyén kénytelen a lélektani egyensúlyát veszélyeztető körülményekkel

szembenézni, a probléma mindennél fontosabbá válik számára. A fennálló helyzetet szokásos problémamegoldó eszközeivel azonban sem megoldani, sem elkerülni nem tudja. A fenyegetettség általában kívülről érkezik, így az egyén érzi ezt a fajta kiszolgáltatottságot.



- A krízis szakaszolása

- Lazarus és Folkman (1988) két átfogó megküzdési stratégiát írt le.

A problémaközpontú megküzdés során az egyén célja a probléma leküzdése, kezelése, vagy jövőbeli elkerülése.

Az érzelempözpontú stratégiák esetében a cél az érzelmi stressz-reakciók enyhítése, a negatív érzelmek túláradásának csökkentése. Ezt a két stratégiát egy-egy helyzetben lehet vegyesen használni és általában ideiglenesen, addig, ameddig a végleges megoldási módra rá nem lelünk.



A két fenti mellett még nyolc olyan stratégiát írtak még le, melyeket az emberek alkalmazhatnak. (Dávid et al, 2014) :

- 1, konfrontáció: aktív szembehelyezkedés a helyzettel, a kiváltó okokkal;
- 2, eltávolodás: a helyzettől való ideiglenes eltávolodás a jobb rálátás érdekében;
- 3, az érzelmek és a viselkedés szabályozása, melynek során önkontrollt gyakorolunk érzelmeink és viselkedésünk felett;
- 4, társas támogatás kérése;
- 5, aktív felelősségvállalás a helyzet megoldása irányába;
- 6, problémamegoldásmegtervezése;
- 7, elkerülés és menekülés a probléma jobb átgondolása érdekében;
- 8, pozitív jelentés keresése a helyzet leírására annak érdekében, hogy az elviselhetőbbé váljon.



# II. Életünk fordulói

- Életkortengely – a mai 40-esek, a régi 30-asok
- Hosszabb életút – fiatalodás
- Érésünk hossza megnövekedett - az élet bonyolulttá vált
- Többféle krízis, többféle megálló, tranzit



Serdülőkori  
krízis

Quaterlife  
krízis

Midlife  
Krízis

Latelife  
Krízis

Megvan bennünk minden, ami ahhoz kell, hogy ezeket az életfeladatokat megoldjuk!

# Életút - életfonál - fejlődés felnőttkorban



## Jung elmélete

Konfliktus és kreatív feszültség  
*„Életünk délutánját nem élhetjük  
ugyanazon program szerint, mint a  
délelőttöt...” (Jung)*

Minden válság spirituális krízis –  
energiákat von el, hogy új helyre  
kerüljenek  
Kint helyett bent  
Más programok szerint kell élni,  
mint korábban!

Adaptáció belső világunkhoz

**A közép- és időskor a valódi  
személyiség kivirágzásának útja**

Fel kell adnunk ragaszkodásunkat a  
dolgokhoz

## Erikson

Bizalom, autonómia,  
Kezdeményezőkéesség  
Teljesítőkéesség  
Identitás  
Intim kapcsolatok  
Generativitás (törődés  
másokkal)

*A stagnálás: „Az unalom és az  
elszegényesedés mindent  
átható érzésével társul”*

## Levinson

A self és környezete

Az élet = életciklus (utazás a születéstől a halálig)

Életstuktúra, életstruktúraváltás

Évszakok

Átmeneti időszakok (nem krízisek)

Munka, család, barátságok, szerelmi kapcsolatok



# Életfonalunk, életszakaszaink



## A hajnal 18- 25 év

- \* Szerep-próbálgatások időszaka
  - Merre tartsak a világban?
  - Meghosszabbított gyerekkor?
  - Felelősségvállalás
  - A szabadság megélése
  - Kapcsolatok alakítása
  - Komfortzónák kitapogatása

\*A fő kérdés:

Menni vagy maradni?



# Életfonalunk, életszakaszaink



**A reggel  
25-35 év**

Igazán felnőtt életünk első szakasza

\*Idézzük fel: Arcokat, embereket,

\*Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?

\*Már nem, még nem

\*Jó helyen vagyunk-e?

\*Személyes „hivatásunk”, mint növekedésünk kiindulópontja

\*Ha nem sikerül: kitörés később (1) állandó stressz (2), felszínes én (3)

\*A fő kérdés:

**Hol talál otthonra a szeretetem?**



**A délelőtt  
28-45 év**

Életünk fő munkaideje

Mint a Nap – delelünk

\*Idézzük fel: Arcokat, embereket,

\*Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?

\*100 kéz és tengernyi idő kellene

\*A próbák ideje

\*Mindenhol helyet kell állni

\*Családos – egyedülálló

\*Feladat: szokásrend és ritmus kialakítása, ami minket tükröz

\*Jó-jó-effektus (irreális elvárások, fent és lent)

\*Pöcök megtalálása, ami boldoggá tesz, majd ennek gyakorlása

\*A fő kérdés:

**Ne feledd, miért élsz!**



# Életfonalunk, életszakaszaink



## A dél 42-58 év

- \*Idézzük fel: Arcokat, embereket,
- \*Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?
- \*Egyesek a csúcson, mások váltanának
- \*Biológiai változások elfogadása
- \*Változó kor kihívásai
- \*Nincs már annyi idő
- \*Mérleg-készítés
- \*Sok akadály
- \*"Helyette"
- \*Bábozódás – mi látszik már ebből? (nemet mondani, stb.)
- \*Leltár
- \*Ellenérzések, régi ügyek
- \*A fő kérdés:  
**Mi megy, mi marad?**



## A délután 55-72 év

- Kevésbé rohanós, mint a délelőtt
- \*Idézzük fel: Arcokat, embereket,
- \*Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?
- \*Gyümölcserés és betakarítás ideje
- \*A hozzáállás változik – nyugodtabb
- \*Önértékelés: a megtartó alapra helyezzük: nem azért vagyok értékes, mert teljesítek, hanem saját jogon!
- \*A „délutáni nők” erőssége: a kapcsolati háló - a társaság motorjai
- \*Munkában: higgadságuk miatt keresettek
- \*A fő kérdés:  
**Hogyan tudok túllépni önmagamon?  
Mit adhatok másoknak? Hol az új küldetésem?**



## Az este 70 felett

*„Ahogyan a Nap a sugarait bevonja, hogy megvilágítsa önmagát, úgy kell az idős embernek befelé fordulnia, saját énjéhez odafordulnia és a bensőjében lévő gazdagságra rátalálnia.” (C. G. Jung)*

- \*Idézzük fel: Arcokat, embereket,
- \*Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?
- \*Az élet a maga teljességében értelmezhető
- \*Ezt a „kalandot” méltósággal kell végigcsinálni
- \*A „terhek” letétele, vagy elengedése
- \*A fő kérdés:  
**Hogyan tekintek az életemre?**

# III. Változások a kapcsolatokban – kapcsolati dinamika



## A változások törvényszerűek és szükségszerűek!

- Szakaszok a párkapcsolatban: szimbiózis, „én” időszak, „ők” időszak (kifelé), „te” időszak.

A házasságot, illetve párkapcsolatot úgy kell kezelni, hogy egy hobbit: hetente egy este, havonta egy nap, negyedévente egy hétvége, évente egy teljes hét!



# Mi a változások oka a kapcsolatokban?

- \* Nincsen probléma-mentes kapcsolat!
  - \* A tartós elakadás a baj!
  - \* Akkor van baj, ha nincsenek már érzelmeim – kapcsolati kiégés
  - \* Van az egyik és a másik története
  - \* Haladni kell valami felé!
  - \* Konfliktusok típusai: Destruktív és konstruktív
- A felek összejátszhatnak a konfliktus elrejtésére!

## Két kedvezőtlen stratégia:

Konfliktuskerülő dinamika és irányításmániás dinamika  
Rossz konfliktusok okai:  
Félünk a különbözőségektől és igazam kell, hogy legyen



# Jó, fejlődőképes kapcsolatok



**stabil  
önértékelés**



**a kommunikáció  
direkt, nem  
bizonytalan,  
őszinte**



**a szabályok nem  
merevek,  
emberségesek,  
megbeszélhetők,  
megvitathatók és  
nem örök érvényűek**



**társadalommal való  
kapcsolat nem  
félelemmel teli, nem  
a hibáztatásra és  
alsóbbrendűségre  
épül**



# IV. Hogyan maradhatunk fent?



# Ki a sikeres? Hogyan tartható fent?

**Angela Lee Duckworth**  
a Pennsylvania Egyetem pszichológia professzora

- A kitartás, a szenvedély, az elkötelezettség és az állhatatosság a hosszú távú tervek iránt
- *„A kitartás azt jelenti, hogy az életed egy maraton, nem pedig sprint”.*
- kitartó munkavégzés és a motiváció hosszú távú fenntartásának képességét kell a gyerekek megtanulni
- „még nem” sikerült- stratégia
- a kudarc csak átmeneti állapot
- szemlélet-váltás kell!





# Erőforrásaink



## Fizikai szint

- egészség (táplálkozás, alvás, sport, testtartás, betegségek hiánya)
- munka (sikerélmény, személyes hatékonyság, kulcstevékenységek, fejlesztés, szakmai továbbképzés, karrier létra)
- biztonság (cashflow, vagyon, otthon, privát szféra)



## Szellemi szint

- önfejlesztés (tanulás, képességfejlesztés, személyiségfejlesztés)
- feltöltődés (hobby, kikapcsolódás, komfort)
- emberi kapcsolatok (szülők, párkapcsolat, gyerekek, barátok, közösség)



## Lelki szint

- önmegvalósítás (célok, alkotás, kihívások)
- spiritualitás (lelki gyakorlatok, kapcsolat Istennel)
- hozzájárulás (segítés, tanítás, gyógyítás)

# Köszönöm a figyelmet!

szabo.toth.kinga@gmail.com

