

2022.
MÁJUS
5.



A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN

BESZÉLGETŐS ELŐADÁSOK A SAPIENTIÁN

VÁGYAK ÉS ELVÁRÁSOK HÁLÓJÁBAN

5. alkalom



Sapientia
Családteológiai
Intézet

Vágyak és elvárások hálójában

Asztalosné Elekes Szende, Kézdy Anikó,
Papp Miklós, Somogyiné Petik Krisztina
2022. május 5.

Sapientia
Családteológiai
Intézet

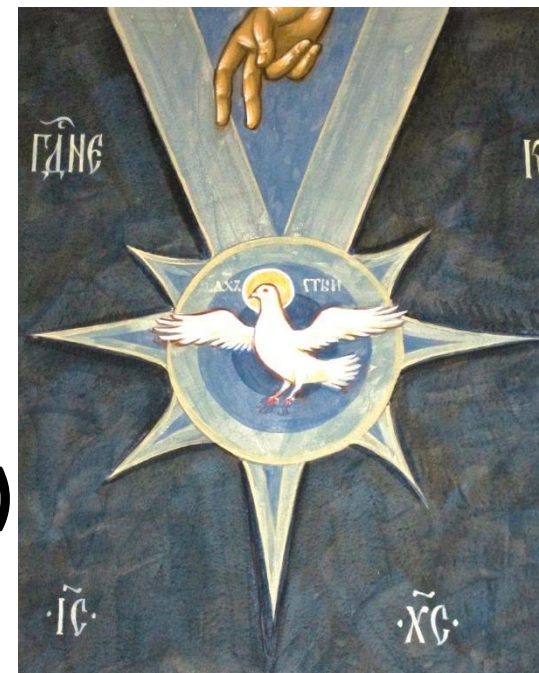
Kapcsolódás a boldogság témájához

- **A vágyak és elvárások hogyan vezetnek a boldogsághoz?**
- **A vágyak és elvárások hogyan akadályozzák meg a boldogságunkat?**



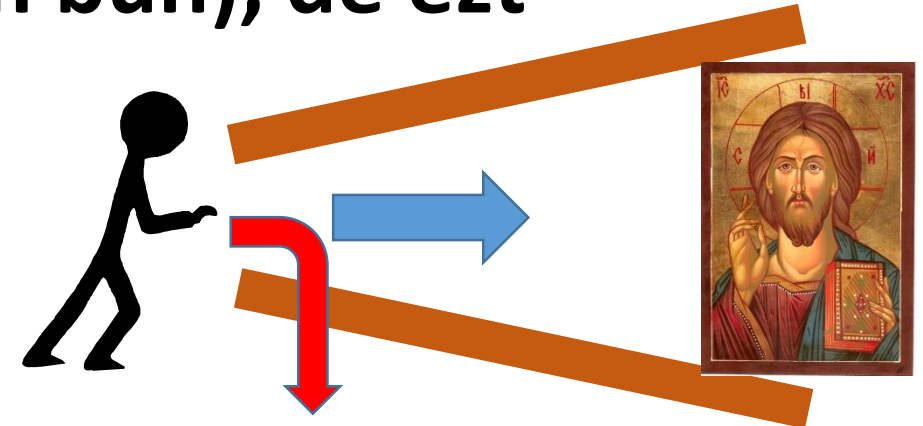
Isten ültette a vágyat az emberbe: minek?

- „Ahogy a szarvas a forrás vizére kívánczik, úgy vágyakozik a lelkem utánad, Uram. Lelkem szomjazik az Isten után, az élő Isten után.” (Zs 42,2)
- Önmagára irányít: „vágyva vágytam...”
- Ebben előre van programozva:
 1. A fejlődésre való késztetés, az elért szintek meghaladása, a tanulás, a felejtés, az innováció-progresszió
 2. Az állandó elégedetlenség, unalom: bármink is van, bármit is értünk el, szétszóródás (Ne kívánd!)



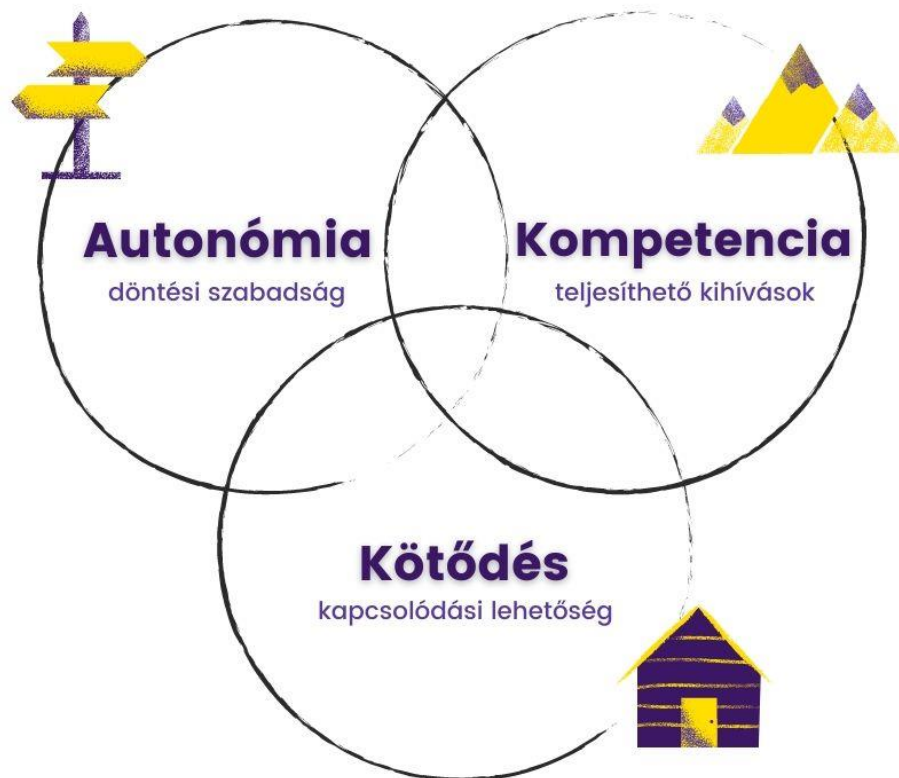
Vágyak az emberben

- Isten a jóra kétféleképpen irányít: a ráció és a vágyak által (domonkos és ferences iskola vitája, melyik van előbb)
- Sokszor nem az ész irányít minket, hanem mély (olykor nem tudatosított) vágyak - őszinteség, önismeret!
- Konkupiszcencia: az emberben van egy nyers rendetlenség, sokféle vágy (ez nem bűn), de ezt kulturálni kell.
- „A Lélek szerint éljetelek” (Gal 5,16)



Mire vágyunk?

A motivációs elméletek: az emberi szükségleteket írják le
pl. Maslow, önmeghatározás elmélet (Deci, Ryan)



Alapvető vágyaink normálisak

- Aki nem vágyik semmire, nem akar semmit – sótlan
- A vágyak normálisak, dinamizálnak, **DE:**
 - ha torzulnak, a valóságot és a másikat figyelembe nem vevő elvárássá alakulnak, akkor rombolnak
 - vagy megbetegíthetnek (magunkat, másokat)

Nagy hiba: a másikat tesszük felelőssé a boldogságunkért – személyes felelősségvállalás helyett

A vágyakat meg is akarjuk lovagolni, de nem akarjuk, hogy magukkal sodorjanak - ez a kettősség a nehéz – hogyan működjön a házasságban, a családban ez a kettősség?



A vágyak művelése

- A másik megbecsülése
- S. Weil: vágyni arra, ami van
- A jó megszokása
– hedonikus adaptáció



Stratégiák a megszokás leküzdéséhez

- Hála, értékelés, hálalevél, gesztusok
- Változatosság gyönyörködtet, jutalmaz, izgalmas
- Izgalmas tevékenységek – unalom, ismétlődés
- Meglepetések ereje – rutin
- Aktívan-konstruktívan reagálni a jó hírekre
- Az érintés ereje



Amikor a vágyak a boldogság akadályává válnak

Boldogság-mítoszok (Ljubomirsky, 2008)

„Akkor leszek boldog, ha
....megtalálom a nekem rendelt társat,
.... gyerekeim születik,
....unokám születik.....”

És ha megkapom, akkor
„olyan legyen, amilyennek én
akarom.....”

Több baj van velük...



A mítosz önmagában boldogtalanná tehet

- Egy illuzórikus ideálra vágyunk, és ezt vasaljuk be Istenen, a családtagjainkon
- Ha el is érjük ezeket, nem önmagukban boldogítanak
- Hátterében: „mindent-vagy semmit” gondolkodás áll, „kell”-gondolkodás
- Nem csupán ezek a boldogság forrásai (identitásunk több pillérre épüljön)
- A mítoszok nem szólnak a személyes felelősségről egy kapcsolatban
- A vágyak céljai bálvánnyá is válhatnak



Elvárások

Nem minden elvárás ördögtől való!

Mi lehet a jó elvárás mögött?

- **Olyan szeretet, ami sürget a jóra (Szent Pál)**
- **Deák Bill: „senki semmit nem várt el tőlünk...”**
- **Az elvárás mögött lehet felemelő szeretet: sokat néznek ki belőlünk, adhat motiválást, pszichés energiát, lehet kifejezetten megtisztelő**

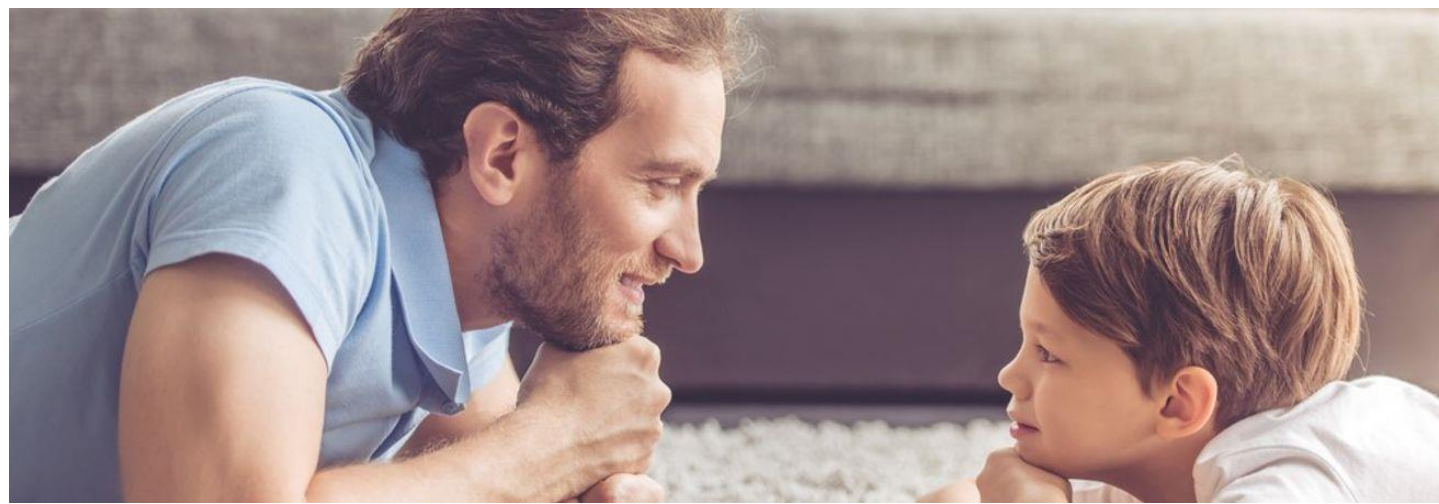
Ma nemcsak arra kell reflektálni, milyen a rossz elvárás (ennek óriási az irodalma), hanem arra is, milyen, ha nincs elvárás (tutyimutyi generáció, önkényes morál, lagymatag szeretet)



Hogyan műveljük jól az elvárásokat a családban?

- Nem lekicsinyelni a másikat
- Hangnem – motiválni
- Reális legyen, testreszabott
- Bízni a másokban: lehet egy kicsit magasabb a léc
- A kemény szeretet is szeretet
- A másik fejlődését támogatni

**A HÁZASSÁGBAN IS
SÜRGETHETJÜK EGYMÁST
A JÓRA**

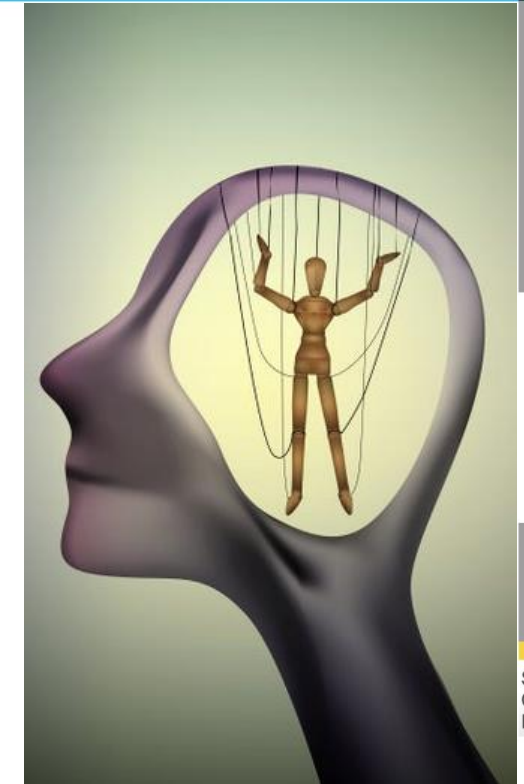


Amikor az elvárások rombolnak

- A másikat a saját képemre akarom formálni
- A családtagokra teljesíthetetlen terhet rakunk
- Nem önmagukért szeretjük őket
- Az ő feladatuk az, hogy engem boldoggá tegyenek
- Betöltsék a hiányaimat

EHELYETT:

- Tudatosítani a vágyakat, sebeket, tipikus érzékeny pontokat
- Nem követelni, hanem reálisan kérni
- Elfogadni azt, amin nem tud változtatni



Sapientia
Családeológiai
Intézet



Elvárások magunkkal szemben

1. A fejlődés feltétele

2. Amikor könnyörtelenné válok magammal

- irrealisztikus énídeál (Ellis)
- belső hajcsár, követelő istenkép (belső követelő szülő)
- nem érdemlem meg (belső kritikus szülő) – önkicsinylés

Amire figyeljünk:

Más hangot is fel tudok-e hangosítani : a belső felnőtt hangja, értékességem hangja, irgalom önmagammal szemben



Környezeti elvárások felénk

Jó elvárások:

- *A közösség hordoz egy nívót, és a tagjaitól elvárja (mert sokat néz ki belőle)*

- Közösségi morál, a nép legyen szent – noszogatja az individuumokat

Megnyomorító mítoszok, személytelen elvárások

- „A jó gyerek....”
- „A jó anya....”
- „A jó apa....”
- „A jó keresztény család....” stb.



Amire figyeljünk: kilépni a társas összehasonlítás kényszeréből (Festinger)

Vágyak-elvárások

- pozitív hullámait meglovagolni,
- romboló sodrásukat művelni!



2022.
MÁJUS
5.



A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN

BESZÉLGETŐS ELŐADÁSOK A SAPIENTIÁN

VÁGYAK ÉS ELVÁRÁSOK HÁLÓJÁBAN

5. alkalom



Sapientia
Családteológiai
Intézet