

Szokatlan órán vehettek részt a Tatai Református Gimnázium 11. a osztályának tanulói. A rendezvény a könyvtári hét keretében valósult meg, a Nemzeti Kulturális Alap (NKA) támogatásával.

*Almási Kitti* pszichológus az első pillanatokban lefegyverezte előadásának résztvevőit azzal, hogy a kötetlen párbeszéd érdekében tegeződést ajánlott a fiataloknak. Ezzel feloldotta a kezdeti merevséget, s megteremtette az interaktív foglalkozás lehetőségét.

A fiatal, most érlelődő korosztálynak sokszor önértékelési gondjai vannak, ebből adódnak a néha szélsőséges viselkedési formáik. Nem belsőleg szeretnék megalkotni, felépíteni önmagukat, hanem elsősorban a külsőségek ragadják meg őket, s azokat próbálják mintaként követni. (Gondolhatunk itt az öltözködésre, hajviseletre, egyéb külső jegyekre.) A kiforrott egyéniség már a maga belső értékrendjét sugározza, és nem keres kapaszkodókat. Ebben a korban még az önértékelés sokszor téves, számtalan esetben alábecsülik önmagukat a fiatalok. Barátságokban vagy párkapcsolatban kevésnek érzik magukat a másikkhoz viszonyítva, s ezzel bekerülnek egy negatív spirálba. Önmaguk megerősítése érdekében folyton bizonyítást kérnek a másiktól, aki viszont ezt úgy éli meg, hogy nem elég az, amit ő ad, és eltávolodik. A másik fél ezzel önnön feltételezését látja bizonyítottnak: „na ugye, nem szeret, megmondtam!” Meg kell tanulni a kudarcot, a szakítást úgy viselni, hogy az ne sérülésként jelentkezzen, ne az egyén önértékelését csorbítsa, hanem a kudarc

után is képes legyen valaki továbblépni, felállni és újra elindulni. Vagyis az önértékelése ne zuhanjon nullára egy csalódás után. Fontos, hogy a másik is adni tudjon, és annyit adjon, amennyi neki kényelmes, ne érezzen folytonos elvárást, mert abba belefárad és eltávolodik. Ha mindenki a saját egyénisége szerint adhat és amit kap, az kielégíti őt, akkor beszélhetünk ideális egyensúlyról. „Szkafanderben nem lehet szeretni, a szerelem meztelen” – szokta megfogalmazni *Müller Péter*. Vagyis a tudatosan adagolt érzelem, a rejtőzködés nem jó alap egy kapcsolatban.

Ha egy élethelyzetben valaki támad, agresszívvé válik, akkor ő a gyenge, a támadás az ő lelkiségéről szól, nem a megtámadottról. Ő szorong valami miatt, és ezt düh formájában kivetíti a másikkra. Ha erre szintén dühvel válaszolunk, semmit sem oldunk meg. Ha azonban teljesen váratlan, pozitív reakcióval válaszolunk, akkor a támadó megtorpan. A rettentő feszültség, nyomás egy pozitív reakció hatására ellenkezőjére fordul, s a feszültség feloldódik. A párkapcsolati mintát mindenki otthonról hozza. Ha nem tekintjük követendőnek az otthoni példát, ezzel a tagadással is egyfajta függőséget gerjesztünk. Ha megtanuljuk elfogadni szüleinket, vagyis el tudjuk fogadni a gyökereinket, akkor válik stabilá az önértékelésünk.

*Almási Kitti* előadása esszenciájaként megismételte s útravalóként adta a diákoknak: akkor érett egyéniség valaki, ha a kudarcot nem tragédiának fogja fel, hanem képes felállni és továbblépni. ■