BOLLA EMŐKE

A mesehősök a jó döntés nagykövetei

(Mese-közgazdaságtan) „Mi sem bizonyítja szebben a meseterápia és a döntéselmélet kapcsolatát, mint a tény, hogy individualitásunk alapja a döntéseinkben rejlik." (Boldizsár 2010, 161) Mivel a közgazdaságtudomány a döntés tudománya (Bolla 2014a), ezen idézet által a hazai meseterápia egyik képviselője a mese „tudományát" a közgazdaságtan tudományával már össze is kapcsolta. Így az egyik legmainstreamebbnek tartott tudomány a talán legkevésbé mainstream tudománnyal lépett házasságra. Egy népszerű művében Tomáš Sedláček cseh közgazdász hangsúlyozta a történetek fontosságát és eredeti, majd mai szerepét a közgazdaság tudományában. Az interdiszciplináris gondolkodás szükségességét alátámasztván Sedláček nem átall olyan merész gondolatokat is kijelenteni, miszerint „sokkal több vallás, mítosz és archetípus van a közgazdaságtanban, mint matematika." (Sedláček 2012, 24) Foglalkozik Aquinói Szt. Tamás és Szent Ágoston gondolataival, amelyek között sok gazdasági alaptézis megtalálható. Bemutatja egy kevésbé ismert közgazdász, Bernard Mandeville munkásságát, aki meseíróként közgazdasági jellegű versek írásával vált nagy jelentőségű közgazdásszá. Véleménye szerint a közgazdaságtan nem Adam Smith-szel – akinek duális életművére is többek között rámutat –, hanem Bernard Mandeville-l kezdődik, aki „gazdasági versek" írásával is foglalkozott. A mesék világa a tudományok közül az irodalomtudománnyal mutat legnagyobb hasonlóságot. Már Keith Chan viselkedés-közgazdász esetében is láttunk az irodalom- és közgazdaságtudomány között egy kapcsolatot felvonultatni (Chan 2013), egy következőt láthatunk ebben a tanulmányban.

Kezdjük a mesehős definíciójával. Ki is az a mesehős? A mesehős… nem ilyen vagy olyan, hanem ilyenné és olyanná lesz, méghozzá kitartó, célirányos munkával, utánajárással, megvalósítással. Alakját végső soron ezek a konkrét cselekvések teszik nélkülözhetetlenné (Boldizsár 2010, 129). „A mesékben a hős mindig tudja, mi a célja, miért megy (menekül) el onnan, ahol van." (Boldizsár 2010, 89) „Akár saját elhatározásból, akár kényszerűségből teszi meg az első lépéseket, annak egyetlen oka van: boldogan szeretne élni." (Boldizsár 2010, 108) Hol, a mese mely pontján lesz hős a szegény legényből, legkisebb királyfiból, és amazon az elűzött királylányból? „Amikor rájönnek, hogy nem akarnak tovább úgy élni, ahogy eddig éltek, és kézbe veszik sorsuk irányítását. Érdekes módon a mesében ez a helyzet egyben a hős magára maradását is jelenti. Ott áll egy szál magában, és döntenie kell, hogyan tovább. Az út egy részét a továbbiakban mindenképpen egyedül kell megtennie, s csak később találkozik segítőjével". (Boldizsár 2010, 124) A probléma forrása abban rejlik, hogy „nem a „világ" működik rosszul, hanem az ember nem kapcsolódik harmonikusan a világ által felkínált lehetőségekhez, illetve rossz választásai nyomán kialakulnak olyan helyzetek, amelyek problémát okoznak" (Boldizsár 2010, 23) A cél tehát a harmonikus helyzet visszaállítása, illetőleg felállítása. A harmónia, tehát lelkünk egyensúlya a tét.

Mi az a jó döntés? Számos döntési modellt ismerünk, csupán egy darab menedzsmentkiadvány 52 döntési modellt mutat be (Krogerus–Tschappeler 2013). Honnan tudjuk, hogy melyik helyzetben melyik modellt használjuk? Miért és hogyan lehetnek segítségünkre a mesék a döntéshozatalban? Boldizsár szavaival élve „a mese hőse – esetünkben a menedzser, döntéshozó – ugyanazért indult el, ugyanazt szerette volna magában kibontakoztatni, mint a páciens, de nem akadt el útja során – azaz a mesék szimbolikájánál

maradva nem szenvedett vereséget például a sárkánytól, és nem változott kővé –, hanem végig tudta járni azt." (Boldizsár 2010, 21) Töretlen lelki állóképességről tesznek tanúbizonyságot a hősök. Kitartásra, erőre, tudásra van szükségük. A jó menedzser ismérve, hogy azonosul a hőssel, és a számos akadály ellenére szintén végig tudja járni az utat.

Boldizsár Ildikó – a Metamorphoses Meseterápiás Módszer kidolgozójának, és a meseterápia hazai anyjának – könyvében lettem figyelmes egy esettanulmányra, ahol egy cégvezető a képességeinek elégtelenségét, szorongását, negatív gondolatok eluralkodását, tökéletességre való törekvését, félelmét, bizalom hiányát, depresszióját (Boldizsár 2010, 294–295) látja a jó döntés meghozatalának gátjaként – csak néhány abból a felsorolásból, ami a kifejtésre kerülő modellünket érinti. A döntésképtelenség állt a problémájának fókuszában, „aminek következménye a rossz döntés" (Boldizsár 210, 299). Ez a „történet" erősített meg abban a hitemben, hogy van létjogosultsága annak a gondolatmenetemnek, hogy megpróbáljam a közgazdaságtant a mesék színpadára állítani. Mivel hazánkban fiatal magyar módszerről van szó, valamint hatékonyságát tekintve kecsegtetőek és bizonyítottak az eredmények, úgy gondoltam, megpróbálom a gyakorlatban is a meséket a tanulmányban bemutatott ER-AR-LR menedzsmentmodell szolgálatába állítani. Úgy gondolom, hogy a „puha" elemek használata döntéstámogató hatással bír, hiszen bizonytalanság esetén jobban rá kell hagyatkoznunk intuíciónkra, megérzéseinkre, miért ne tegyük ezt a mesék világában, a mesék világának segítségével? Mindezt annak érdekében, hogy azt követően a valóságba átültetve sikeresebb választásokat hozzunk. Mi sem támasztja alá jobban ennek eredményességét, mint Soros György intuícióra alapuló döntéshozatala, aki sikeres pénzügyi szakemberként köztudottan hangsúlyozza ennek fontosságát (Soros 2000).

A jó döntéshozatalhoz tehát nemcsak a közgazdaságtanra, a matematikai modellekre van szükségünk, hanem kis pszichológiára és önismeretre is. A személyiségjegyeink átalakítása esetenként előfeltétele a kívánt cél elérésének, mivel egy megfelelően rugalmas, ellenálló vezetőnek ezekkel a képességekkel szükséges rendelkeznie. Egy sikeres cégvezető ez irányú kívánságát fejezte ki Boldizsár Ildikó *Meseterápia* című könyve hasábjain: „szeretném növelni az ellenálló képességemet, szeretnék felszabadult lenni" (Boldizsár 2010, 296). Az esettanulmányban szereplő cégvezető személyiségjegyeinek átalakításának szükségességét közvetve a szervi bajok és fájdalmak egyre gyakoribb felbukkanása (szív, torok, gyomor, folyamatos betegség, fájdalom) (Boldizsár 2010, 295; 297) is indokolttá teszi, amelyek több egészségügyi szakember szerint is a lelki bajok, nemegyszer stressz alapú problémák forrása. Önkéntelenül ráérzett e képesség fontosságára, hiszen Paul Stoltz-ot Adversity Quotient[1] nevű könyvéért 2010-ben a legnagyobb gondolkodók közé sorolták. Nem csoda, hogy a nemzetközi szakirodalomban az előbb említett Paul Stoltz a Health Intelligent kérdéskörében hangsúlyozza az egészség fontosságát a rugalmas döntéshozatalban.

(Lelki állóképesség) Csíkszentmihályi Mihály, a flow-elmélet kidolgozója szerint „a harmóniánkat a saját belső életünk feletti uralom segítségével érhetjük el. Ehhez nagyon fontos tudni, hogyan és milyen eszközökkel kontrollálható a tudat" (Csíkszentmihályi 2009, 25). A lelki állóképesség azt is jelenti, hogyan tudjuk „a pozitív energiák hatalmas tartalékait mozgósítani a szükséges pillanatban" (Loehr–McLaughin 2008, 29). Egy másik definíció szerint a lelki állóképesség „az a vonásunk, hogy a kudarcokon könnyen túltesszük magunkat, vagy összeomlunk miattuk. Érzelmi vagy másfajta megpróbáltatás esetén képesek vagyunk-e állhatatosan és elszántan továbbmasírozni, vagy olyan tehetetlennek érezzük magunkat, hogy feladjuk." (Davidson–Begley 2013, 24)

Csíkszentmihályi szerint is „rugalmasnak kell maradnunk ahhoz, hogy meg tudjunk ragadni a környezet színes kaleidoszkópjában adódó minden alkalmat. A megérzés, az empátia, a bölcsesség, a kreativitás mind részei az emberi evolúciós folyamatnak – és együtt változnak az eseményekkel és a róluk szerzett ismereteinkkel." (Csíkszentmihályi 2011, 65) Nagyon szépen kirajzolódik a lelki állóképesség és a megérzés kölcsönhatása, tehát az, hogy a non-mainstream elemek összjátéka fontos felismerések alapja lehet.

Csíkszentmihályi munkatársa, Martin Seligman, akit a pozitív pszichológia másik atyjának neveznek, a rugalmasságot mint életeket, házasságokat megmentő, öngyilkosságokat megelőző, valamint alkoholfüggőséget és droghasználatot mellőző módszert mutatja be. (Seligman 2011, 184) Tervei szerint a kiképzőmesterek és a katonaság tagjai és családjai a traumából való felfejlődés megsegítésére kapják a mentális rugalmasságtréninget. (Seligman 2011, 185) *Flourish* című könyvében fejti ki a rugalmassági kutatásának négy alappillérét: az érzelmi, családi, társas és lelki fitness modult.

Davidson és Begley szerint érzelmi stílusunk egészét a következő hat dimenzió adja ki: „rugalmasság, szemlélet, társas intuíció, ön-tudatosság, kontextusérzékenység, figyelem" (Davidson–Begley 2013, 24–25). Ebből a felsorolásból az első faktorral foglalkozunk. Fontos tudni, hogy „a rugalmassággal függ össze a distresszre való hajlam és a pozitív és negatív érzelmek" (Davidson–Begley 2013, 127), ezért úgy gondolom, hogy a mai kor varázsereje ebben a képességben rejlik. A siker mutatójaként az utóbbi évtizedekben az érzelmi intelligenciát említették. Ugyan fontos az érzelmi intelligencia, de napjainkra egyre fontosabbá váltak azok a technikák, amelyekkel az érzelmeinket kezeljük, illetve kordában tartjuk. A kordában nem tartott érzelmek „az okos emberekből is hülyét csinálnak" (Klein–Klein 2004).

A lelki állóképesség fogalmára szinonimaként a nemzetközi szakirodalom az önkontrollt, rugalmasságot, rezilienciát használja. „A rugalmasság nem a megbántás, megbántottság elleni immunitás, hanem az a folyamat, ahogyan visszapattintjuk magunkról a megbántást." (Garmezy 1991). Ez a matematikára és a fizikára vezethető vissza, ahol a rugalmasság olyan erőként került definiálásra, amely ahhoz szükséges, hogy egyensúlyi állapotunktól elmozduljunk, ahol a rugalmasság azt az időt is jelenti, míg a rendszer visszatér abba az egyensúlyba, ahonnan elmozdult (Bodin–Wiman 2004).

Magyarországon üzleti pszichológia folyóiratok foglalkoznak a reziliencia kérdéskörével. Míg nemzetközi szinten már több évtizedes kutatása van a fogalomnak, nálunk még gyerekcipőben jár. Az egyik vezető üzleti lap egy száma kiemelten foglalkozik a rezilienciával, ahol „reaktív megújulóképességnek" is nevezik. A pszichés működést érő sokkhatás, trauma következtében a személyiség károsodás nélkül képes alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez, és a személyiség egészséges működése hosszú távon is megmarad. (Kiss 2013, 22) Ugyanezen szám másik szerzője szerint a gyerekkoron nagymértékben múlik, hogy „valaki a stressz után viszonylag rugalmasan visszanyerje »eredeti formáját«, rá jellemző és számára jól – vagy legalábbis megfelelően és kiegyensúlyozottan – működő lelkiállapotát." (Vekerdy 2013, 58)

Karácsonyi vásárlásom alkalmával Kádár Annamária „Mesepszichológia" című könyve „megszólított". Éppen akkoriban írtam ezt a tanulmányt, amelyben a rezilienciát, vagy ha úgy tetszik, lelki állóképességet párhuzamba hoztam gondolatban és papíron is a mese világával. Meglepett, amikor láttam, hogy a szerző is hasonlóan gondolkodik, valamint a rezilienciaképesség és a mesék között kapcsolatot fedezett fel. Megnyugtatott, hogy jó úton járok. Közgazdász lévén azonban a szerző könyvében hangsúlyos gyermeki nevelés mellett kerestem a menedzsment-, közgazdaságtudománnyal való kapcsolatot, hisz szakmámhoz hű lévén döntési krízishelyzetekben való jó döntésekre keresem a választ.

Ezen nézőpontból való összehasonlítással hazánkban még nem találkoztam. Kádár értelmezésében „a reziliencia az a képességünk, hogy amikor belső egyensúlyunk felborul, meg tudjuk találni az új egyensúlyi állapotunkat. Erre vonatkozik a keleti filozófiában a »Maradj a középpontban!« felszólítás." (Kádár 2013, 168)

Nemcsak egyéni, de társadalmi szinten is hasznosabbá válunk, ha megfelelően kezeljük érzelmeinket, hiszen „a szociális rugalmasság egy fontos komponens, amikor egyének és társadalmi csoportok a környezet változásaihoz adaptálódnak" (Adger 2000). Fontos uralni és kezelni érzelmeinket, mivel „a fejlett érzelmi képességű embernek nagyobb az esélye a megelégedett, termékeny életre, hiszen elsajátította azokat a lelki szokásokat, melyek teljesítőképességüket fokozzák"; „akinek nincs semmi kontrollja érzelmi élete felett, belső csatákban őrlődik, melyek elvonják a figyelmét a koncentrált munkától és a világos gondolkodástól" (Goleman 1993, 63).

A nem egyensúlyban lévő, hanem negatív érzelmek, valamint az abból eredeztethető stressz a rugalmasság legnagyobb ellenségei, hiszen „ami az önkontroll erejét megsemmisítik, az az alkohol, stressz, álmatlanság" (Camerer et al. 2005, 40). Célszerű tehát ezen ellenségekkel felvenni a harcot. A rugalmasság egy képességet jelent, amely stabil egyensúlyt tart fenn. Miután stresszes állapotnak voltunk kitéve, segít nekünk, hogy szervezetünk visszatérjen eredeti állapotába. Biológiai rendszerekben ez rendszerint nem egy azonnali visszaugrás egy előző fázisba, hanem a kiigazítás, adaptáció és a kihívások és követelésekre adott válaszokban rejlő transzformáció (Kirmayer et al. 2011). A lelki állóképesség befolyásolására az élet különböző területeit szükséges megfelelően kezelnünk: pozitív energia fenntartása, az érzelmek kövessék a gondolatokat, motiváció, vizualizálás, testedzés, táplálkozás, légzésszabályozás, humor, teljesítmény-szertartás, problémamegoldás és alkotókészség, stressz (Loehr–McLaughin 2008). Kádár a könyvében a reziliencia következő öt szintjét sorolja fel: „Az érzelmi stabilitás, jó problémamegoldó képesség, belső fókusz, jól fejlett reziliens készségek, szerendipitás képessége." (Kádár 2013, 175–177) Az utolsó fogalom számomra idegenül hatott, de kiderült, hogy „a szerendipitás nem más, mint egy palló, amely áthidalja az álmaink és a valóság között tátongó szakadékot. Ez a palló láthatatlan – csak az fogja érezni, hogy ott van, aki rá mer lépni." (Kádár 2013, 180) Mindez bizonyítja, hogy ahány szerző, annyiféleképpen értelmezi, de egyben mindenképpen megegyeznek: a siker mérőjének a 21. században ezt a képességet tekintik.

„Az önkontroll erősítése a manapság oly divatos tudatosság eléréséhez vezető egyik legrövidebb út. Az elmélyedt önszemlélet, elfogulatlan befelé tekintés önismerethez vezet. Ez önkontrollt, önkritikát fejleszt ki." (Bagdy–Koronkai 1988, 46) Ugyanazon szerző több mint húsz évvel későbbi szavaival élve ez így hangzik: „Légy tudatos! – ez az egészségpszichológia legfontosabb üzenete. Tanuld meg, hogy mit kell tenni, és tedd!" (Bagdy 2012, 18)

(Mese-lelki állóképesség-érzelmek) 2012-ben egy hazai kutatás részese voltam, ahol egyetemi hallgatók lexikai tudása, lelki állóképessége, érzelmei kerültek felmérésre. A lexikai ismeretek különböző tárgyi tudást (reál, társadalmi, környezeti, életmód, nyelvi, műszaki) visszatükröző blokkokra kerültek felbontásra, az érzelmek közül a büszkeség, irigység, önbizalom[2], félelem volt érdekes számunkra. A mi rugalmassági rátánk a bioritmusból, életmódból, genetikából és a betegségekből állt.

Nagyító alá került az egyes érzelmek lexikai tudásra vonatkozó hatása. A következő táblázaton keresztül láthatjuk, hogy mind a négy érzelem hatással van a nyelvi blokkra, a blokkok közül egyedüliként. A büszkeség kevésbé, de az irigység, önbizalom, féle-

lem nagyobb mértékben befolyásoló tényező. A kutatás szerint a nyelvi blokk tartalmaz irodalomtudományra, nyelvészetre, idegen nyelvekre vonatkozó kérdéseket. Az összehasonlítás hűen tükrözi az érzelmek mesékkel való kapcsolatának erősségét is, amely az irigység, önbizalom, félelem vonatkozásában a legerősebbnek bizonyul (1. táblázat). Mivel azonban minden érzelem érintett, ebből arra következtethetünk, hogy a mesék erős érzelembefolyásoló erővel bírnak

1. táblázat: Az egyes blokkok eredményeit befolyásoló tényezők

Blokk	Nem	Oktatási int.	Kor	Munka-erőpiac	Érdekli-e az adott blokk	Sport	Büszkeség	Irigység	Önbizalom	Félelem
Reál	-1,314	-0,319	0,671	0,883	1,404	0,011	**-3,788***	**-4,094***	-3,419	**-4,717****
Társadalmi	-0,476	0,341	0,167	0,71	**1,011***	0,004	**-3,719*****	-2,546	**-3,040***	-2,084
Környezeti	-2,0662	**1,970****	0,128	0,043	**0,053***	0,009	-1,979	-1,698	-2,766	**-4,493****
Életmód	-0,858	0,321	0,091	0,116	-0,933	0,001	-1,513	-1,22	-2,26	-1,931
Nyelvi	0,726	**2,961*****	-0,087	1,353	**3,411*****	-0,003	**-3,750***	**-4,573***	**-5,332****	**-5,114****
Műszaki	-1,8043	-0,024	**0,269****	-0,219	1,122	-0,018	-2,449	-2,325	-0,344	**-3,587****

**P<0,1 **P<0,05 ***P<0,01*
Forrás: Bolla Emőke – Faragó Péter, 2012

A 2. táblázat a lelki állóképességgel (AR) korrigált érzelmeket mutatja be. Ezt a faktort bevonva az elemzésünkbe, még jobban kitűnik, hogy mind a 4 érzelemtípus erős szignifikancia mellett befolyásolja a nyelvi blokk eredményét. A 6 blokk közül egyértelműen a nyelvi blokk mutatja a legerősebb kapcsolatot a lelki állóképességgel korrigált érzelmekkel.

2. táblázat: A lelki állóképességgel korrigált érzelmi intenzitások hatása a lexikai teljesítményre

Kategória	Büszkeség	Irigység	Önbizalom	Félelem
Összesen	19,593***	20,403***	17,148***	18,534***
Reál blokk	3,475**	3,710**	2,649	3,174**
Társadalmi blokk	3,155**	2,468*	2,225*	1,656
Környezeti blokk	2,433***	3,199*	2,886*	4,013***
Életmód blokk	2,505**	1,330	2,238*	1,187
Nyelvi blokk	5,222***	6,158***	5,526***	4,864***
Műszaki blokk	3,000**	3,717***	1,595	3,538***

**P<0,1 **P<0,05 ***P<0,01*
Forrás: Bolla Emőke – Faragó Péter, 2012

Az is megfigyelhető, hogy a válaszadó, merőben közgazdász szakos hallgatók 1,79%-a volt azok aránya, akik a nyelvi blokkban értek el legjobb teljesítményt (3. táblázat). Elgondolkodtató tény tehát, hogy a legtöbbször érzelemmentes, racionális dön-

téshozatalt igénylő közgazdasági szakma képviselői a jövőben mennyire tudják majd kezelni érzelmeiket, hiszen az érzelemre legnagyobb hatást kifejtő nyelvi blokkban a leggyengébben teljesítenek. Az 58, 93%-os nagy lemaradás azt jelenti, hogy a nyelvi blokkban elért pontarány nagymértékben marad el a hallgató által legjobban teljesített blokk teljesítményétől. Látható, hogy messzemenően a legnagyobb lemaradással bírnak a reál blokkban teljesítők az összes blokk közül. Megközelítőleg 59 százalékponttal rosszabb eredményt értek el a nyelvi blokkban, mint az általuk legerősebbnek mutatkozó részben. Kis lemaradást szintén csak a megkérdezettek kis százaléka mondhat magáénak. Levonhatjuk tehát a következtetést, hogy a döntéshozatal tudományát elsajátító hallgatók az egyik leggyengébb teljesítményt mutatják abban a blokkban, amely az érzelem kezeléséért leginkább felelős.

3. táblázat: A válaszadók teljesítménye az egyes blokkokban relatív összehasonlításban (%)

Kategória	BLOKK					
	Reál	Társadalmi	Környezet	Életmód	Nyelvi	Műszaki
Maximális teljesítmény	7,02	29,82	22,81	26,32	1,79	16,07
Kis lemaradás	52,63	54,39	54,39	66,67	39,29	42,86
Nagy lemaradás	40,35	15,79	22,81	7,02	58,93	41,07

Forrás: Bolla Emőke – Faragó Péter, 2012

(„Katasztrófa”-közgazdaságtan) Személy szerint a mai világban a stressz által okozott mentális betegségeket (depressziót, pánikbetegségeket, poszttraumás stressz szindrómát) sorolom a betegség, azaz nem egészség kategóriájába. Célunk tehát az, hogy e betegségek nélkül éljük életünket, választva nem a halált, hanem az Életet, az egészséget, mint legnagyobb kincsünket. Mindezt a boldogsághoz vezető út fontos mérföldkövének tekintem. Előrevetítve egy későbbi analízist, egy, a Meseterápia könyv hasábjain idézett pszichiáter szakorvos véleménye alapján elmondható, hogy „a „negatív kóddal” szemben – véleményem szerint – kultúránkban a magyar népmesék tartalmazzák azokat a „pozitív kódokat”, amelyek a krízishelyzetben lévőket az Élet oldalára állítják. Hiszen a „kusza gondolatok, döbbent rémület, nehézlégzés, szapora szívverés, szédülés… a szorongás, a pszichés szenvedések királynője.” (Della Seta 2006, 33) A szorongás extrém esetekben depresszióvá fajulhat, amit többek között negatív életesemények válthatnak ki. (Ormos 2006, 30)

A fukushimai katasztrófa negatív életeseménynek minősül, hiszen az utóbbi száz évben sok szempontból ilyen nagyságú atomkatasztrófa (Csernobilt kivéve) nem sújtotta a világot. Elszenvedettjeinek példáján keresztül szeretném bemutatni a bevezetőben említett modellt, annak szoros kapcsolatát a mesékhez, amely segítségünkre lehet a nehéz pillanatok leküzdésében. A fukushimai katasztrófát követően az emberek depressziótól, poszttraumatikus stressz szindrómától szenvedtek. Negatív érzéseik eluralkodtak, bizalmatlanságuk, félelmük felerősödött. Az önkontrolljuk magasan tartása mellett félelmeiket, bizonytalanságukat csökkenteni kell, valamint a megnyugtató információ megfelelő közvetítésével elérni, hogy mielőbb képesek legyenek a táblázat „szárnyaló sas” kategóriájába eljutni. Mindhárom kategória kezelhető a mesék faktorainak segítségével.

4. táblázat: A fukushimai katasztrófa társadalmi-gazdasági megközelítésben (ER-AR-LR modell)

AR-ER	Pozitív	**Éjszakai hold**	**Szárnyaló sas**
	Negatív	**Kisfiú**	**Vak bagoly**
		Alacsony	Magas
		LR	

, ahol AR a lelki állóképesség, ER az érzelmi ráta, LR lexikai ráta.

Forrás: Bolla Emőke: Social-economic approach of the Fukushima nuclear accident, 2014

A mesék ereje abban rejlik, hogy „olyan energiaforrásokat szabadítanak fel, amelyekből a gyógyuláshoz szükséges erő is megszerezhető. A mese oldja a feszültséget, kiegyensúlyoz és harmonizál, egyszerre több szinten fejti ki hatását." (Fekete 2004) Napjainkban az alternatív stresszkezelés olyan módszerekből áll, mint masszázs, kineziológia, aromaterápia, pozitív megerősítések, pozitivitást erősítő „művészeti" módszerek (film, zene, társasjáték, könyv, mese), a teljesség igénye nélkül. Seligman, a pozitív pszichológia egyik elismert tudósa szerint a „gyógyítás azt jelenti, hogy felhasználjuk a teljes terápiás eszköztárat – gyógyszereket és pszichoterápiát – a szenvedés csökkentésére, és ehhez hozzáadjuk a pozitív pszichoterápiát. A pozitív pszichológia tudományának kialakításához motivációt adott a katonák poszttraumatikus stresszhelyzete, amelyet fejlődést követve egy pozitív állapottá kellett átalakítani, hiszen „ha pozitív életet akarunk élni, ha jól-létet szeretnénk magunknak, valóban minimalizálnunk kell a gyötrődést; de emellett feltétlenül szükségünk van pozitív érzelmekre, beteljesedésre (teljesítményre) és pozitív kapcsolatokra. Az ezeket építő képességek és gyakorlatok teljesen mások, mint azok, amik a gyötrődést csökkentik." (Seligman 2011, 61) Véleményem szerint a mesehősök ezt az utat járják be, ahol a végén a megérdemelt jutalom jut nekik osztályrészül.

(Szubjektív jóllétélményre való képesség) A jó döntést arról ismerjük meg, hogy siker- és boldogságélménnyel járnak, vagyis szubjektív jóllétélménnyel párosulnak. Figyelembe kell vennünk azonban, hogy rövid vagy hosszú távon szeretnénk-e élvezni jó döntésünk jótékony hatását. A lentebb található táblázat tartalmazza azokat a faktorokat, amelyek létfontosságúak a pozitív végkimenetel érdekében. A férfi mesehősök, akik hamuba sült pogácsával indulnak el, a próbatételek során azokat a tulajdonságaikat fejlesztik, amelyek az aktív megküzdéshez alapvetően szükségesek. Ezek a tulajdonságok a *pozitív gondolkodás, rugalmasság, kontrollérzés, kihíváskeresés, leleményesség, én-hatékonyság, kitartásképesség, indulati és érzelmi kontroll*. A mesehős tudja azt is, amit a stressz-kezelés pszichológiai irodalmában olvashatunk: hogy alapvetően a mi hozzáállásunkon múlik, mi történik velünk a különböző élethelyzetekben. (Antalfai 2011, 384–385) A mesék alapján úgy tűnik, hogy a sikeres női megküzdéshez *alárendelődés, áldozathozatal, kitartás, türelem, indulati és érzelmi kontroll* is szükséges. (Antalfai 2011, 385) Láthatjuk, hogy Antalfai szerint milyen tulajdonságokkal kell rendelkeznie a mesehősnek a megküzdéshez. Ezeket a tulajdonságokat összevetve a stresszcsökkentő jólétérzés táblázatával, az átfedéseket kiemelve kívánok mesei alternatívákat felvonultatni.

5. táblázat. Boldogság – megküzdés – pszichológiai jóllétérzés

A szubjektív pszichológiai jóllétérzés, mint a boldogsághoz vezető út	
A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív a személyes stresszel való megküzdésének hatékonyságát méri. A stresszhatások eredményes leküzdését mérő skálákból kiemelve:	
Pozitív gondolkodás	A mesék próbatételeit végigjáró hős tudja, „hogy többnyire rajta múlik, mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz." (Oláh 2005)
Kontroll-érzés	
Rugalmasság	
Kihívás-keresés	
Leleményesség	
Én – hatékonyság érzés	
Kitartásképesség	
Impulzivitás-kontroll	
Érzelmi kontroll	

Forrás: Antalfai 2011, 384

Pozitív gondolkodás

Magyarázatot kívánok adni, hogy az 5-ös táblázatban kiemelt tulajdonságok hogyan kapcsolódnak a mesékhez. Hazánkban virágkorukat élik a mesék gyógyító erejéről szóló kiadványok. Úgy vélem, hogy a sikeresség, az életben való döntésekkel kapcsolatos megküzdés szempontjából is érdekes megnézni, mennyi sok erő rejtőzik a mesékben. A fent említett kiadványok mellett jelen „mesecsokor" használjon segédletül mindenki számára, aki erősíteni szeretné megküzdési erejét a 21. században. A mesék megnyugtató befejeződése, a rendeződés élménye sokszor készteti az embereket annak kinyilvánítására, hogy a jó nem történhet meg, hiszen „ilyen csak a mesékben van". Azt azonban figyelmen kívül hagyják, hogy a mesehős folyamatos cselekvésben, mozgásban van, próbatételeket, bukásokat kell elszenvednie annak érdekében, hogy a végkifejlet pozitív legyen. A mesék is erre tanítanak, hogy a nehézségek ellenére is „elnyerhetjük a fele királyságot, a királylány kezét". Mindezek a gondolatok az ember fókuszát a pozitív gondolkodáson tartják. Úgy ítélem meg, a mesék nagy részénél a pozitív végkifejlet, ezzel a pozitív gondolkodásra sarkallás alapfeltétel.

A többi, fent nevezett tulajdonság erősítésére külön-külön vonultatok fel általam összegyűjtött mesei példákat – összekapcsolván a két modell egyes alkotóelemeit –, amelyek segítségünkre lehetnek nehéz pillanatokban.

(Válogatott mentális erősítő mesék)

Rugalmasság, kihívás-keresés, érzelmi kontroll, kontrollérzés

- ER gyengítése – AR erősítése érzelmekkel

Bizalom: A háromágú tölgyfa tündére; A méhkirálynő; Kevélység, Kedvesség és Szívesség

Büszkeség: Az ezüsthúszas; A császár új ruhája; A nagyravágyó tű; Kisokoska; A dicsekedők

Irigység: Az irigy testvérek; Így jár, aki irigy; Rózsa és Ibolya

Félelem: Aki nem tudott se félni, se megijedni; A sárga kicsi kígyó; A vénleány

Leleményesség, kitartásképesség

- ER gyengítése – AR erősítése képességekkel

leleményesség: A paraszt meg az ördög; A nyúl meg a sün; Együgyű Misó; Pista kapitány; A bölcs pásztorfiú

kitartás (türelem): Az ezüsthúszas; János diák; A suszter manói; Türelemkő-türelemkés; A méhkirálynő

Bizonyított tény továbbá, hogy a közgazdaságtanban oly fontos racionális, „érzelemmentes" döntéshozatalra az irodalomtudomány, a „mesék világának" ismerete jótékony hatással bír. Országunk leendő döntéshozói, jelenlegi közgazdászhallgatók a leggyengébb teljesítményt humán területen érték el. Mivel az irodalomtudomány hat legjobban érzelmeinkre, így ebben a tudományban való elmélyedés tesz minket képessé jobb döntések meghozatalához. Elgondolkodtató tehát, hogy a hallgatóknak nem kellene-e több érzelemkezelő technikát oktató, az érzelmek kezelésére pozitívan ható kurzuson részt venniük. Bizonyítva ezzel, hogy a közgazdaságtan igenis interdiszciplináris tudomány, és más tudományoknak, és a meséknek is helyük van a közgazdaságtanban. Láthatjuk, a sikerhez vezető jó döntések faktorai mind-mind erősíthetők mesékkel. Megfelelően kezelve, a jólléthez vezető képességeket jó időben felhasználva mi is saját mesénk mesehősei lehetünk, bármekkora, bármilyen nemű katasztrófa is jutott nekünk adott pillanatban osztályrészül. Természetesen a legjobb döntés meghozatalához hatásosabb a meséket tovább bontani és analizálni, így még inkább személy- és problémaspecifikus jó választásokhoz juthatunk, de segítő, „edző" hiányában a fent felsorolt mesék csak úgy önmagukban is jótékony hatással vannak mentális erőnkre. Aki nem hiszi, járjon utána!

FELHASZNÁLT IRODALOM

Adger, W. Neil (2000): Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24, 347–364.

Antalfai, Márta (2011): *A női lélek útja mondákban és mesékben*. Budapest, Wesley János Lelkészképző Főiskola.

Bagdy Emőke (2012): Az érzelmi kölcsönösség adhat igazi boldogságot. In *HVG Extra Pszichológia*, 2012/4. 16–19.

Bagdy Emőke dr. – Koronkai Bertalan dr. (1988): *Relaxációs technikák.* Bp., Medicina Kiadó.

Bedecs László (2011): A mese a lélekben lakik. *Irodalmi Szemle*, 2011. december. Online letöltés ideje: 2015.02.24. http://www.irodalmiszemle.bici.sk/lapszamok/2011/2011-decemver/896

Benedek Elek (1978): *Az aranyalmafa*. Bp., Móra Könyvkiadó.

Benedek Elek (1987): *A vitéz szabólegény*. Bp., Móra Ferenc Könyvkiadó.

Benedek Elek (2012): *A kék liliom*. Bp., Móra Ferenc Könyvkiadó.

Bodin, P., – Wiman, B. (2004): Resilience and other stability concepts in ecology: Notes on their origin, validity, and usefulness. *ESS Bulletin*, 2, 33–43.

Boldizsár Ildikó (2007): *Mesék nőkről férfiaknak*. Bp., Magvető Kiadó.

Boldizsár Ildikó (2008): *Mesék Anyákról.* Bp., Magvető Kiadó.

Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia*. Bp., Magvető.

Bolla Emőke (2014): Az „unortodoxia" keretrendszere a közgazdaságtanban, avagy fogalommagyarázat szakmai(bb) szemmel. *Valóság*, 2014. március, 74–80.

Bolla Emőke (2014): *Social-economic approach of the Fukushima nuclear accident.* Terrestrial konferencia, Veszprém. Poszterelőadás.

Bolla Emőke – Faragó Péter (2012): Krízishelyzet az iskolapadban, avagy emberi erőforrás válságban? *Valóság*, 2012. december, 94–102.

Camerer, Colin F. – George Lowenstein – Matthew Rabin (2005): *Advances in behavioral economics*. Russel Sage Foundation, Princeton University Press, New York, *2012.08.12.* http://sds.hss.cmu.edu/media/pdfs/loewenstein/BehEconPastPresentFuture.pdf

Chan, Keith (2013): The effect of language on economic behaviour. Evidence from saving rates, health behaviours, and retirement assets. *American Economic Review*, 103/2, 690–731.

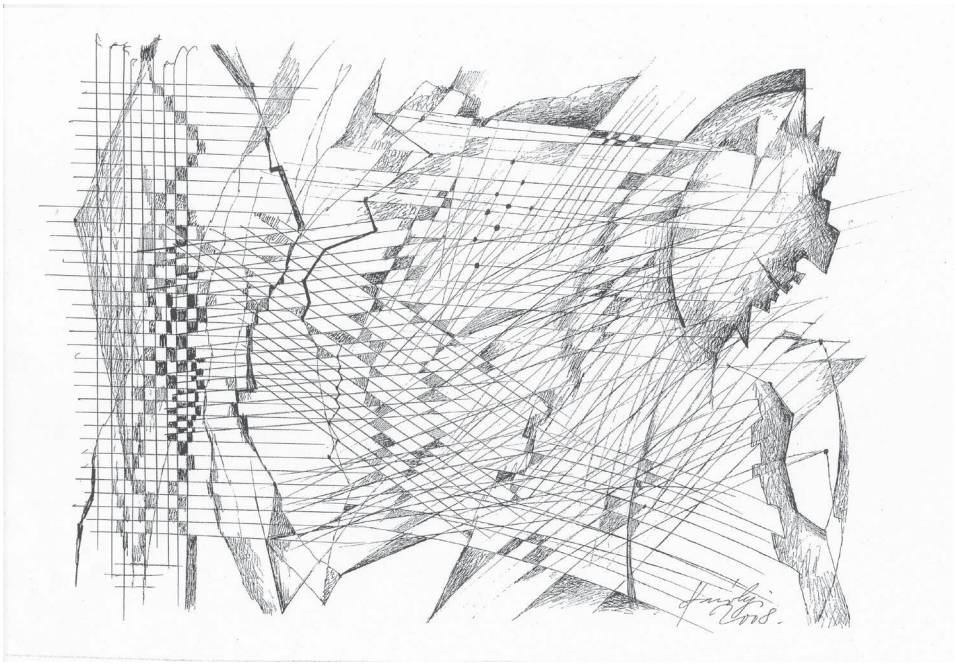
Csíkszentmihályi Mihály (2009): *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája.* Budapest, Akadémiai Kiadó.

Davidson J. Richard, Begley Sharon (2013): *Az agy érzelmi élete*. Budapest, Akadémiai Kiadó.

Della Seta, Lucio (2006): *A bűntudat leküzdése*. /Lélek-Kontroll./ Bp., Háttér Kiadó.

Fekete F. József (2004): *A mesepoétikáról*. Akadémiai Kiadó. Letöltés ideje: 2015.05.19., helye: http://meseterapia.hu/?page_id=323

Garmezy N. (1991): Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416–430.
Géczy József (szerk.) (1989): *Hetedhét ország. Népmesék*. Pécs, Baranya Megyei Könyvtár.
Goleman, Daniel (1995): *Érzelmi intelligencia*. Bp., Háttér Kiadó.
Kádár Annamária (2013): *Mesepszichológia. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.
Kiss Enikő Csilla (2013): Motiváló traumák. In *HVG Extra Pszichológia*, 2013/3, 22–24.
Klein Balázs – Klein Sándor (2005): *Az érzelmileg intelligens vezetés*. *Humánpolitikai Szemle*, 2004/6. 35–46.
Krogerus, Mikael – Tschappeler, Roman (2012): *52 döntési modell. A stratégiai gondolkodás kézikönyve*. Bp., HVG Kiadó Zrt.
Loehr, James E. – Mclaughin Peter J. (2008): *Lelki állóképesség*. Bp., Bagolyvár Könyvkiadó.
Ormos Gábor dr. (2006): *A depresszióról mindenkinek*. Budapest, White Golden Book.
Sedláček, Tomáš (2012): *A jó és a rossz közgazdaságtana. A Gilgames-eposztól a Wall Streetig*. Budapest, HVG Kiadó.
Seligman, Martin (2011): *Flourish – élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése*. Budapest, Akadémiai Kiadó.
Soros György (2000): *A nyílt társadalom, avagy a globális kapitalizmus megreformálása*. Bp., Scolar Kiadó.
Stoltz, Paul (1997): *Adversity Quotient. Turning obstacles into opportunities*. Published by John Wiley and Sons Inc.
Varga Tamásné (szerk.) (1965): *Grimm legszebb meséi*. Budapest, Móra Könyvkiadó.
Vekerdy Tamás (2013): A legstabilabb kapcsolat. In *HVG Pszichológia*, 2013/3, 58–60.
http://www.resilientus.org/wpcontent/uploads/2013/03/Behav_Science_Perspectives_fn_1309545968.pdf

JEGYZETEK

1 Rugalmassági együttható.
2 Bizonytalanság értelmében.