



A jó példakép előre visz, erőt ad vágyaid megvalósításához, megcsillantja annak reményét, hogy neked is sikerülhet.

De vannak rossz példaképek is: ők folyton változnak és nincs mögöttük igazi teljesítmény.

Nem mindegy hát, kinek válsz a követőjévé!

Kell egy ideál?

Bakos Zsuzsi írása

Sokan hatnak ránk azok közül, akikkel egy átlagos nap folyamán találkozunk. Csak éppen valaki a kedvelt, más pedig inkább énünk kevésbé kedvelt aspektusaira emlékeztet minket. Akik példaképként szolgálnak, megmutatják, milyenek szeretnénk lenni, és képesek lelkesíteni, hogy elérjük a céljainkat. Azok pedig, akiknek a közelségében rosszul érezzük magunkat, arra világíthatnak rá, mi az, amitől félünk, amit szívesebben a hátunk mögött hagynánk. Akire felnézel, attól ellesheted, hogyan csinálja, ami neked annyira tetszik: hogyan viselkedik, hogyan kommunikál, hogyan tölti egy napját, mit tart fontosnak, és mi az, amire nem pocsékolja az energiáját.

Szülői kontra kortárs minta

Geist Klára pszichológus szerint gyerekként jellemzően leginkább a szüleink bőrébe bújnánk, aztán ez lassan megváltozik, és kamaszkorban a kortársak értékrendje, példaképei érvényesülnek, ami sokszor a családi értékrenddel szembeni lázadással jár. „A szülő csak akkor maradhat példa, ha közel áll ahhoz a képhez, amelyhez hasonlónak kamaszként szeretnénk válni” – mondja a szakember. Hozzáteszi, optimális esetben az énképünket és az önbecsülésünket részben a család formálja, az a környezet visszajelzései és példamutatás útján alakul. Ha a család eb-

ben nem segít, akkor válunk hajlamosabbá arra, hogy rossz mintákat másoljunk.

Teljesítményre sarkall

„A példaképet, más néven én-ideált a meglévő énkép mellé választjuk. Ha egészséges az önbecsülés, akkor az én-ideál nincs messze a meglévő, önmagunkról kialakított képtől, így motívál. Ha azonban nem stabil az énkép, akkor nincs viszonyítási pont, amihez mintaadókat választhatunk. Különbséget tehetünk a hús-vér és az elérhetetlen példaképek vonatkozásában is. Előbbiekkel van érzelmi kapcsolat, ami segíti a visszajelzéseket, az azonosulást, míg az utóbbiaknál ez hiány-





„Jó látni a csillogást a szemekben”

Áron természetesen a sportban talált rá példaképeire. „Nagy tisztelettel gondolok *Ferjancsik Domonkosra* és *Nemcsik Zsoltra*, a Vasas vívótermében gyakran láttam őket edzeni, készülni. Figyeltem, hogy vannak jelen a páston, ellestem a mozdulataikat, a gesztusaikat. Rengeteg legenda és történet övezi a sportban *Gerevich Aladárt* is, akit bár nem ismerhettem személyesen, hiszen nem sokkal a születésem után hunyt el, mégis közel éreztem magamhoz a fia által, aki a nevelőedzőm lett. Úgy hírlík, soha nem hagyta el a termet, 50 éves koráig tevékenyen részt vett a sportban, mindig megmaradt benne a vívás iránti áhítat. A hetedik olimpiai bajnoki címe után néhány nappal már ott volt a vívóteremben, hogy a fiatalokkal eddzen, ahogyan ő fogalmazott, azért, hogy ne kopjon meg a tudása.”

A nyári londoni játékok után Áron is sokak számára követendő példává vált. De vajon számára mit jelent ez? „Kilencéves koromban kezdtem el a vívást, sokévnnyi munka van az érem mögött. A közelmúltban az országot jártam, hiszen a Vívószövetség felkért, hogy népszerűsítsem a sportágat, és én örömmel vállaltam a feladatot. Igyekeztem felnőni a feladathoz, hiszen példaképnek lenni felelősséggel jár. Országjárásom célja elsősorban az volt, hogy minél többen megismerkedhessenek a vívással és annak örömeivel. Éreztem, milyen nagy tisztelet övez a vívó-sport olimpiai bajnokaként. Jó volt látni a csillogást a szemekben. Emellett az is fontos, hogy ma már a fiatalok ke-

Szilágyi Áron (23)
Olimpiai
bajnok
vívó



vésbé találkoznak azokkal az értékekkel, amelyeket a sport képvisel, gondolok itt a küzdeni tudásra, a lojalitásra, a tiszteletre és a kitartásra. Bízom benne, hogy a saját pályafutással példát mutathatnak számukra.”

Fotó: Thinkstock, SMAGPIX

zik” – folytatja a szakértő. Amellett, hogy felnéz például Heidi Klumra, ugyanúgy lehet a példakép az edző, akinek kockás a hasa és egyszerre két egyetemre jár. A szomszéd lány, aki heti háromszor hajnalban kel, hogy elmenjen futni. A kolléganő, aki bárkit az ujjá köré csavar. A barátnő,

aki csont nélkül kezeli a gyerekei hisztjeit. Ők mind inspirálhatnak a mindennapokban!

Önazonosság cserebere?

A jó példaképek megválasztásához fontos a megfelelő önismeret, az, hogy olyan emberek és csoportok tár-

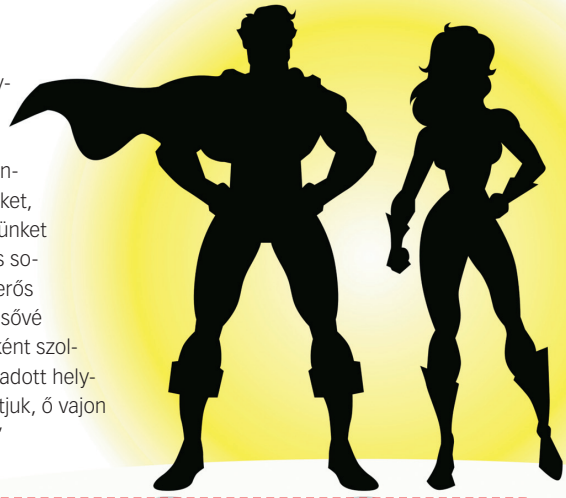
sását keressük, akik reális visszajelzést tudnak adni rólunk. „Amennyiben viszont hamis példaképeket követünk, az eredmény csalódás, kudarc-érzet, sodródás az árral. Ám ha stabil az értékrendünk, képesek vagyunk megszűrni, az énképünkhöz igazítani a minket érő hatásokat. Felnőttkorban ▶





a megfoghatatlan, gyakran változó példaképek az éretlen személyiségű, gyakran személyiségzavaros emberek sajátjai. Ők úgy változtatják az önazonosságukat, mint más a ruháját, például olyan személyiséget vesznek fel a világhálón, ami köszönőviszonyban sincs a valósággal." Pszichológus szakértőnk szerint életünk során többször kerülhetünk identitás-váltságra, amikor feltesszük a kérdéseket: ki vagyok, milyen vagyok, mennyit érek? Ám ha stabilak az alapok,

a válságok nem annyira mélyek, így megtaláljuk azokat a cselekvési mintákat és példaképeket, amelyek a fejlődésünket szolgálják. „Az érés során a példakép az erős szimpátia miatt belsővé válik, így jelzőbójaként szolgálhat számunkra: adott helyzetben átgondolhatjuk, ő vajon mit tenne ilyenkor.”



„Amit a külvilág lát, az sokszor csalóka”

Nem hisz a példaképekben, inkább érdekes vonásokra figyelve fel másokban. „Ovis koromban bálványoztam Madonnát, később pedig néhány ifjúsági sorozatban fedeztem fel olyan karaktereket, akikkel szívesen azonosultam akkoriban. Ilyen



Ada (30)
Az RTL Klub
Reflektor című
műsorának
háziasszonya

volt például a Melissa Joan Heart által megformált szereplő (ma már ő is többgyermekes családanya), aki egy gimis lányt alakított, színesen öltözködött, Martens bakancsban járt, jó kis lányszobája volt és írt a suliójságba. Azt testesítette meg, amire abban az életkorban én is vágytam.”

A csinos műsorvezető fontosnak tartja, hogy bármennyire is hívogató számunkra egy példakép, megtartsuk az egyéniségünket. „Szakmailag leginkább Erős Antóniára nézek fel, arra a professzionizmusra, ami a munkáját jellemzi. Anyukám is példaként szolgált, neki köszönhetem, hogy tisztaság- és rendmániás vagyok, illetve fontos számomra, hogy legyen otthon meleg étel. Gyerekként ezt szoktam meg, és képes vagyok este tízkor is nekiállni főzni. So-

kan akadnak a környezetemben, akiknek egy-egy jó tulajdonságát vagy teljesítményét követendőnek tartom. Ezért úgy gondolom, több ember is válhat példamutatóvá, és mindenkitől elleshetjük azt, amire szükségünk van. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy amit a külvilág lát, az sokszor csalóka lehet. Egy sztár esetében például fogalmunk sem lehet, mit művel otthon, a négy fal között, ráadásul tucatnyian segítik abban, hogy mindig csinos és friss legyen. Anyaként pedig inkább ellenpéldaképekre letem, vagyis az kristályosodott ki, mi az, amit nem szeretnék elkövetni. Szülőként mindenki nagyon okos próbál lenni, de fogalmunk sem lehet, mi a jó a másik gyerekének. Csak te tudhatod, mi milyen hatással lehet a saját csemetéidre. Sokan próbáltak az ikrek nevelésében is tanácsot adni, de úgy gondolom, ezt valóban csak az értheti, aki szintén ikrekről gondoskodik. Szerencsére olyan az időbeosztásom, hogy az estéket a gyerekekkel tudom tölteni. Dolgozó anyaként olyan rendszert igyekszem kialakítani, ami működik a mindennapokban, ezt igazán fontosnak tartom.”

