

A pénz mint az érzelmi biztonság helyettesítője?

A szűkös anyagi keretek, az egyre növekvő kiadások, az üres pénztárca a legtöbb esetben szorongást okoznak. Ilyenkor azonban nemcsak az anyagi biztonságunk forog kockán, hanem az önértékelésünk is. A Cofidis Hitel Monitor legfrissebb reprezentatív kutatásából kiderült: 10-ből 6 magyar júliusban már úgy látta, jelentősen romlanak pénzügyi lehetőségei 2021-hez képest.

Manapság a pénz az érzelmi biztonság helyettesítőjévé vált, társadalmunkban az önértékelés erősen összekapcsolódik az anyagiakkal. Persze, szinte senki nem állítja azt magáról, hogy a saját önértékelését a pénzhez kötné, azonban amikor valós pénzügyi veszteségekről van szó – például a rezsi, az üzemanyag és az alapvető élelmiszerek árának emelkedése következtében – gyakran világossá válik, hogy a pénz mégiscsak erőteljes hatással van az érzelmi biztonságra. Egy olyan társadalomban, amely a fogyasztáson alapul, amikor a reklámokban folyamatosan a vásárlásra sarkallnak minket, közben pedig a hírek azzal vannak tele, hogy régóta nem látott gazdasági helyzet áll előttünk, nagyon nehéz ezektől az impulzusoktól függetleníteni magunkat.

Ki az, aki ilyenkor nem keresi a kapaszkodókat? Valójában mi jelenthet kapaszkodót a mindennapokban felmerülő kihívások kapcsán? A pszichológusok szerint leginkább az önismeret és az önreflexió.

7 tipp a pénzügyi szorongás ellen

Hogyan tudjuk megerősíteni és megőrizni az önbecsülésünket a nehéz időkben? Lélekerősítőnek, íme, néhány praktikus tipp:

1. Legyünk tudatosak a saját életünket illetően! Gondoljuk végig, hogy rövid és hosszú távon mi az, ami valóban fontos számunkra, és ennek mentén próbáljunk alkalmazkodni az új élethelyzetünkhöz.
2. Fogadjuk el, hogy egy ilyen átmeneti időszakban bizonyos kompromisszumok meghozására mindenképpen szükség lesz, ezért törekedjünk rá, hogy a megváltozott szempontok szerint közelítsünk a problémákhoz.
3. Keretezzük át a pénzhez való érzelmi viszonyulásunkat, és az anyagiak helyett az erőt adó családi/baráti kapcsolatainkhoz kössük az érzelmi biztonságunkat.
4. Fordítsunk még több figyelmet a párkapcsolatunkra is, hiszen a kevesebb pénz több konfliktust, több vitát eredményezhet. Ha úgy érezzük, végleg elakadtunk, és nem sikerül megbirkózni a felmerülő szituációkkal, forduljunk mielőbb párterapeutához.
5. Próbáljuk a fókuszot a külvilág helyett minél inkább befelé, önmagunkra irányítani.
6. Igyekezzünk minél többet sportolni, hiszen a testedzés hosszabb távon bizonyítottan pozitívan hat az önértékelésünkre is. Költséges eszközök vagy fitnesztermi bérlet megvásárlása helyett első lépésként próbáljuk ki a tempós gyaloglást és a futást, a YouTube-on pedig számtalan ingyenesen elérhető otthoni edzés közül választhatunk.
7. Alkalmazzunk különféle relaxációs technikákat, mint például a meditáció és az autogén tréning – ezek is segítenek a nehézségekkel való megküzdésben.

Súlyos árat fizetünk, ha sok a lelki gubanc

Ne felejtjük: a pénzügyi problémák az egyik legnagyobb stresszforrásnak számítanak, és hatással vannak nemcsak a fizikai, de a mentális egészségünkre is. Ezért is figyelmeztető adat a Cofidis Hitel Monitor áremelkedésekkel kapcsolatos kutatásában, hogy a magyarok a magazin-előfizetést és a gyorséttermi ételek mellett a terápiára és önismereti csoportba járást adták föl legkönnyebben, ha anyagi helyzetük úgy kívánná meg.

Ez azonban egy öngerjesztő folyamat, hiszen amikor nem elég stabil az önértékelésünk, könnyebben esünk áldozatául a negatív környezeti hatásoknak, fokozottan érzékenyen reagálhatunk adott helyzetekre, átadhatjuk magunkat a szorongásnak. A mentális egészség és a pénzügyek oda-vissza ható folyamatok, így, ha az egyik területen krízisben vagyunk, az könnyen átgyűrűzhet a másokra is, és így tovább...

Természetesen mindig fontos, hogy önreflektívek legyünk, vagyis a saját viselkedésünket, érzéseinket, gondolatainkat tudatosítsuk, de ebben az élethelyzetben különösképp szükség van erre a szemléletre, hiszen a külvilágot annak bizonytalanságaival nem tudjuk megváltoztatni, csakis az önmagunkhoz fűződő viszonyunkat tudjuk erősíteni. Ami aztán végül hatással lesz a környezethez való viszonyulásunkra is, és megint úgy érezhetjük: újra mi irányítunk.