**Nem bírják a cselekvés terhét a neurotikusok  
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

Kudarctól, sikertől, visszautasítástól, elfogadástól, örömtől, bánattól, érvényesüléstől, csalódástól és még ezernyi más kettős lehetőségtől való félelem a neurotikusok fő jellemzője. A neuroticizmus egy természetes személyiségjegy, az öt nagy személyiségvonás része, melynek skálája a külső környezet behatásaival kapcsolatos érzékenységünk mértékét határozza meg. Ennek a személyiségjegynek a túlzott megnyilvánulása okozza a rettegett neurózist.

Az alacsony neuroticizmus-szinttel rendelkező egyének kevéssé fogékonyak a stresszre, a külső körülmények kevéssé határozzák meg életüket és ennek következtében mentálisan stabilabbak. A magas értéket felvevők fokozottan érzékenyek bármilyen körülményre (pl. kritika, szidalom, tárgyi veszteség, külső feltételek váltakozása stb.). Nem bírnak alkalmazkodni a változásokhoz és különféle lelki betegségek alakulhatnak ki náluk felnőtt korra, melyek súlyosságuk szerint úgyszintén sorba rendezhetők. Ezen betegségek listája a stressztől, valamint az ebből következő pótcselekvésektől és függőségektől a szorongáson és pánikbetegségen át egészen a klinikai depresszióig súlyosbodhat.

A neuroticizmus nem konstans mértéket vesz fel az emberekben, hiszen időről-időre bárki kerülhet olyan stresszes helyzetekbe, melyek megoldására adott pillanatban képtelennek érzi magát. Esetleg több, egymás után bekövetkező tragédia lesz a letargiája megágyazója. A neurotikus személyek azonban már alapvető viselkedésjegyként hordozzák magukban a felfokozott aggódás terhét.

Hogy jobban megérthessék a neurózis lényegét, a pennsylvaniai egyetem 2014-ben egy mintegy 4000 hallgatóra kiterjedő kutatást végzett. A vizsgálat tárgyául szolgáló kérdőívet 19 országból küldték vissza diákok, akiknek 69%-a nő volt. A kérdések alapvetően két témakör köré csoportosultak, egyrészt a szorongásnak/depressziónak fokozottan kitett egyének cselekvéshez való viszonyát, másrészt az individualista/kollektivista skálán elfoglalt helyüket mérték.

A publikált eredmények szerint a neurotikus, vagyis roppant súlyos szorongásokra is hajlamos diákok egyértelműen hadilábon állnak a cselekvéssel, ahhoz negatív képzeteket rendelnek. Ez azt jelenti, hogy a következményektől való félelem (kudarc elszenvedése) miatt inkább nem csinálnak semmit, ami nem kecsegtet biztos sikerrel. Ahol a normál attitűddel rendelkező embertársaik akár többszöri elbukás hatására is újból nekiveselkednek feladataiknak, a neurotikusok meg se próbálják azokat véghezvinni, elzárva ezzel magukat a kudarc mellett a potenciális siker lehetőségétől is.

További tapasztalásként összefüggést találtak a neurózis és a kollektivista beállítódás között. Aki a külső környezet visszajelzéseitől félve (pl. elbukása esetén megszégyenítik, megalázzák) retteg a bármilyen jellegű erőfeszítéstől, nem mer cselekedni még akkor sem, ha passzivitásának negatív következményei lesznek. Azaz annyira igyekszik mindenki elvárásainak megfelelni, hogy végül senkinek nem sikerül megfelelnie.

A vizsgálat szerint a szorongó személyek az átlagnál szorosabb kapcsolatot ápolnak családjukkal, ismerőseikkel, barátaikkal, és véleményeik is jobban befolyásolják őket. Emiatt a velük való harmónia megtartása érdekében elnyomják saját véleményüket vagy érdekeik megvalósításának vágyát, semmint hogy megkockáztassák valamelyik ismerősükkel való konfliktust. Nagyon gyakran hamis identitást vesznek fel, alárendelődnek mások akaratának, ebből adódóan akár felnőttként is önállóan életképtelenné válhatnak. A hamis identitás elsajátítása végett azonban sajnos így is könnyedén válhatnak kitaszítottá, hiszen érdekérvényesítő képességeik hiánya miatt erőszakosabb ismerőseik haragjának magukra vonásával szemben is képtelenek védekezni, automatikusan áldozattá válnak.

A kutatás szerzői megoldásképp ecsetelik, hogy a kognitív viselkedésterápia nagy szolgálatot tehet a neurózistól való megszabadulás érdekében. Ha a neurotikusokat megtanítjuk a cselekvés értékének elsajátítására, a kudarcoktól való félelem és a másokkal való konfliktusok proaktív kezelésére, ők is sokkal boldogabb és sikerrel telibb élettel gazdagodhatnak.

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Big_five_személyiségmodell>

<http://www.medicaldaily.com/neurotic-people-dislike-action-and-value-social-harmony-sometimes-stopping-them-moving-forward>