

[Skip to forum content](#)

[Áron Üzenőfala](#)

Ahhoz, hogy hozzá tudjál szólni, regisztráció szükséges! Csak egy pár perc :)

- [Index](#)
- [User list](#)
- [Search](#)
- [Register](#)
- [Login](#)

You are not logged in. Please login or register.

[Active topics](#) [Unanswered topics](#)

Kedves Látogató! - Dear Visitor!

Ha hozzá akarsz szólni, akkor regisztrálnod kell. A megsokasodott kéretlen hozzászólások miatt sajnos meg kellett szüntetnünk az automatikus regisztrálást. Ezentúl a következőt kell tenned, ha Te is szeretnél a fórum tagja lenni: írd meg egy e-mailt az istvan@meder.hu-ra "fórum regisztráció" fejléccel és a következő tartalommal: felhasználó név, e-mail cím, és egy rövid leírás, hogy mihez szeretnél hozzászólni. Megértésedet nagyon köszönjük!

If you want to write a message, you should have an account to the forum. According to the increasing number of spammers we had to stop automatic registration via form. Now you should do the following: please send an e-mail to istvan@meder.hu with the "forum registration" title and body containing: your username, e-mail address and a short description of your message you want to add. Thanks a lot for your attention!

[A szóló vitorlázás pszichológiája](#)

[Áron Üzenőfala](#) » [Üzenetek Áronnak](#) » [A szóló vitorlázás pszichológiája](#)

Pages 1

You must [login](#) or [register](#) to post a reply

[RSS topic feed](#)

Posts [2]

1 Topic by [aron](#) [2007-11-17 12:45:10](#)

- [aron](#)
- Member
- Offline

- Registered: 2006-11-07
- Posts: 234

Topic: [A szóló vitorlázás pszichológiája](#)

A magány jelentősége, inkább szociálpszichológiai megközelítésben:

Vannak az un., szenzoros deprivációs kísérletek, amikor sötétben, bedugott füllel lebegsz egy gumimatracon napokig. Ezzel az ingerszegény környezetre adott társas reakciókat vizsgálják, de ezek a vizsgálatok adott esetben nem mérvadóak, mert Te nem voltál ingerektől megfosztva, csak társas szempontból. Az alábbiakban ezért a társas megvonásról lesz szó.

Az ember eredendően társas lény, aki szociális valóságban él. A környezetünk (benne a tárgyak) észlelését is meghatározhatja a társas közeg és a társak véleménye. Az egyén nem egyedül ruhazza fel jelentéssel környezete tárgyait, hanem társaival együtt "építi fel" saját pszichológiai valóságát. Az egyén egyedüllete során szükségszerűen kiszakad ebből a hétköznapi társas realitásból. A hosszú magány, mint társas szempontból ingerszegény környezet éppen emiatt eredményezhet kisebb hallucinációkat vagy érzéki csalódásokat: a társak más esetben a "valóság" kontrolljaként szolgálhatnak, társak nélkül viszont elvesz ez a lehetőség, főleg bizonytalan ingerek esetében (különösen igaz lehet ez sötétben, vagy az általad említett helyzetben, amikor valami bizonytalan eredetű zajt hallasz). Ha az ember egyedül van, nincsen senki (legfeljebb saját magunk) aki esetleges tévhiteinket ebben a helyzetben eloszlassa, így a kisebb hallucinációkból az ember egy idő után történetet kerekíthet - ami szélsőséges esetben már a paranoid gondolkodáshoz, illetve skizofrénia közeli állapothoz is vezethet. Hogy az egyén hogy reagál az ilyen szélsőséges pszichológiai helyzetekre, abban természetesen rendkívül nagy egyéni különbségek vannak.

Az, hogy az ember kiszakad a hétköznapi társas valóságból, azt is eredményezi, hogy elszokik a szociális érintkezésektől, emiatt "sutábbá" válhat, amikor visszatér az eredeti közegbe. A magányt követő időszakokban időbe telhet neki, amíg visszailleszkedik a korábbi barátok, ismerősök közé, és újra "megtanulja", hogyan kell társaságban és más emberekkel viselkedni, mik a hétköznapi érintkezések szabályai.

A magány másik fontos következménye lehet társas szempontból, hogy az egyén magára marad az élményeivel, amelyeket nem (vagy csak később) tud megosztani másokkal. És nem csak élményeit, de érzelmeit sem tudja mások felé kifejezni - ami valóban okozhat érzelmi elsivárosodást is, illetve eltávolodást másoktól. A közeli, jó kapcsolatok ugyanis állandó "ápolást" igényelnek, és a barátságok és intim kapcsolatok akkor működnek, ha az egyének a számukra fontos eseményeket, élményeket megosztják a másikkal és nem tartják meg maguknak.

Nagyon fontos azonban megemlíteni, hogy sok szempontból az a leglényegesebb elem, hogy az embernek milyen típusú magánnyal kell szembenéznie. Amiben te voltál az elég szélsőséges (hetekig nem találkozol egy emberrel sem), ugyanakkor önként választott, és van önmagán túlmutató célja, továbbá tudod, hogy a kikötőkben, illetve ha vége van, újra találkozol emberekkel - ez a tudat pedig segít átvészelné a húzósabb helyzeteket. Ezért ez szögesen eltér attól, amikor az egyén kényszerítve van a magányra (pl. fogságban), és bizonytalan a helyzet kimenetele, tehát nem tudod, hogy visszakerülsz-e vagy mikor kerülsz vissza emberek közé.

(K.P. pszichológus)

Hajós történetek:

Franc pszichológus (59 éves holland szóló vitorlázó), így szóba került a szóló vitorlázás pszichológiája Tahitin és Mooreán is. Több hetes, hónapos úton a sok egyedüllet és ingerszegény környezet okozhat változásokat az emberben. Vannak ismert esetek, az első non-stop szóló Földérülő versenyen egy versenyző megőrült és öngyilkos lett.

Vannak kevésbé ismertek, idén Panamában egy francia szóló vitorlázó bekattant és elkezdte gyújtogatni a vitorlás hajókat (néha a magány erősebb a kikötőben).

Először az ember csak érdekes hangokat hal, aztán egyre többet és aztán olyan dolgokat gondol, amik nincsenek is. Pl. a mentőkarika ütődését az ember másnak hallja...

(Esetemben ezt mindig jól tudtam kezelni.)

Ilyenkor meg kell nézni honnan jön a hang és valójában mi is okozza.

Egy másik eset az idegösszeroppanás, amikor testi fáradtság és a lelki kimerültség teljes összeroppanást okoznak. Ez volt néhány éve egy 24 éves kanadai hölgygel, aki 10 hónap alatt akarta megkerülni a Földet

kikötés nélkül, de két hét utána idegösszeroppanást kapott és feladta a tervét.

Megfigyeléseim:

Indulásom után az első szakaszon (Koper-Penna) voltak az első hallucinálásaim. A fáradtság és kimerültség miatt a szeles őszi észak Adria nehéz volt Carinával. A fő ok talán az volt, hogy az egyedüllét eddig ismeretlen volt számomra. Ezen a szakaszon sokat beszélgettem az oda hallucinált emberekkel (családtagok, barátok), ami nem volt jó ötlet, mert tovább erősítette ezt az érzetet.

Rájöttem, hogy az a megoldás, ha a hangok eredetét megkeresem, ekkor már nem hallok emberi hangokat. Továbbá folyamatos tudat erősítés, hogy hol vagyok és mit csinálok: Egyedül vitorlázok az óceánon, és nincs itt senki.

Ettől kezdve nem volt hasonló problémám. Néha ugyan hallucinálok, de nem beszélek oda képzelt emberekkel. (Pl. Korábban hallottam Apu hangját és átadtam neki az ügyeletet és a kormányt. Ez éjszaka volt 2 körül, amikor nagyon fáradt voltam. A probléma az volt, hogy 15perc után már nem hallottam Aput, és megijedtem hova lett.

Módszereim:

Mindig aktív vagyok. A feladatokra és a munkára koncentrálok.

Legalább napi 5óra alvás. Napi 1-2 étkezés legalább.

Biblia olvasása.

Faktorok, plusz problémák:

1. Betegségek (Marokkó után gyomorrontás, Nuku Hiva után gyomorrontás, több kisebb megfázás, hátfájás a Csendes-óceánon), ekkor fokozódott a rossz közérzet.

Vitaminok, sok folyadék, napi legalább 2 étkezés és a hát kímélése!

2. Technikai problémák (vitorla szakadások, száling törés, felhúzó szakadása, bum törés, kormány probléma, motor probléma, HF antenna probléma, VHF antenna elvesztése), ez is erősen kihata közérzetre.

3. Reménytelenség. Például Panama Galapagos távot 40nap alatt tettem meg, és azt hittem soha nem fogok megérkezni. Az áramlat folyamatosan tolt nyugat fele és a gyenge szélben nem tudtam dél felé a szigetek felé közeledni. Közel 1 hétig minden reménytelennek tűnt.

4. A hosszabb szakaszok mindig nehezebbek, 52nap alatt tettem meg Galapagos Marqueses távot. A folyamatos egyedüllét természetesen hosszabb távon még nehezebb.

5. Egyéb körülmények: 1. vihar, 2. nagy hajóforgalom, 3. térkép nélkül vitorlázás, 4. autopilot nélkül vitorlázás

Továbbá érdemes megemlíteni, hogy érzelmi elsivárosodás jeleit kezdem észrevenni magamon már hónapok óta.

2 Reply by [aron 2008-03-23 03:03:31](#)

- [aron](#)
- Member
- Offline

- Registered: 2006-11-07
- Posts: 234

Re: A szoló vitorlázás pszichológiája

Egy beszélgetés Fijin:

- Mesélj a meditációról?

- Hogyan meditálok? Hogyan kezdődött?

- Igen.

...

Az ember egyedül van nap nap után. Kezded megtanulni az egyedüllétet. Az ember befelé fordul, sokkal inkább magával van, mint egyébként. Teljesen belül van, és nem kívül. Az ember nem beszél magában, hanem magában goldolkozik. Ez a kulcs a gondolkodás, mindenről a múlt a jelen és a jövő... Emlékezés

egy-egy kellemes vagy kellemetlen, de emlékezetes pillanatra az életben, vagy a jövő lehetőségein gondolkozok. A jelenben semmi nem történik, kívül egyhangúság. Mindig ugyanaz. (Viharos időben az ember csak a hajóval foglalkozik...) Mindig ugyanarról gondolkozik, ami szintén kicsit egyhangúság. Néhány hónap múlva az ember mindent másképp lát már, a meditáció csak ezután kezdődik... (Az ember egy szigeten egy kikötőben is ideje nagyrészt egyedül van.)

Feltöltődik az ember energiával, természettel, tisztassággal és érzelemmel. Több érzés kezd lenni az emberben. 'Újjá születik az ember' egy új élet kezdődött...

A tökéletes állapot az, amikor az óceán átkelésének első percétől érzed a hajót a természetet az óceánt és magadat. Amikor már az első pillanattól érzed a harmóniát magadban és magad körül. Egyensúly és kellemes összhang mindenhol.

Az óceáni szóló vitorlázás lehet talán a paradicsomi lelki állapot. A teljes relaxáció és meditáció. CSEND van benned. Van időd a madarakat órákig figyelni. Persze az óceán figyelése a legszórakoztatóbb – nem ironikusan írva – napokig lehet anélkül, hogy unalmassá válna. Talán ilyenkor kapcsolódik az ember az óceánhoz jobban lelkileg?

Ilyenkor kezdődik az óceáni szörfözés története bennem.

Posts [2]

Pages 1

You must [login](#) or [register](#) to post a reply

[Áron Üzenőfala](#) » [Üzenetek Áronnak](#) » [A szóló vitorlázás pszichológiája](#)

Jump to forum:

Powered by [PunBB](#), supported by [Informer Technologies, Inc.](#)

Currently installed 3 official extensions. Copyright © 2003–2009 [PunBB](#).