

Paul Pahil, pozitív pszichológus

Paul Pahil brit, indiai származású pozitív pszichológus, aki több látogatás után 2009-ben Magyarországra költözött. 1990-tól személyi trénerként, illetve coachként dolgozik, vezetőket, egyéneket és csoportokat oktat. Pozitív pszichológiát alkalmaz, azaz pozitív érzelmekre, oktatási módszerekre tanít vezetőket, menedzsereket és csapatokat.

Paul, meséj magadról, az életedről! Hogyan került kapcsolatba a pozitív pszichológiával?

Az angliai Coventryben születtem, a szüleim indiaiak. Tizenyolc évesen Brightonba költöztem, hogy sporttudományt tanuljak, és tovább mélyítsem ismereteimet a pszichológia, a jóllét és a csúcsteljesítmény területén. Huszonegy éves koromra az érdeklődési területem a szervezeti pszichológia felé fordult, és a coaching, valamint a csoportos tréning területén kezdtem dolgozni. Szerencsés voltam, mivel több korcsoportba tartozó és változatos háttérű (20 különböző nemzetiségű) emberekkel dolgozhattam. Emellett módom volt segíteni üzleti és sportcsapatokat a magas teljesítmény elérésében és a sikeres közös munka megvalósításában.

Mi az oka, hogy egy indiai származású, brit állampolgár pont Magyarországot választja lakhelyéül?

Az első, 2004-es látogatásom alkalmával szerettem bele Budapestbe, amikor egy esküvőre érkeztem. Tudtam, hogy egyszer ez lesz az otthonom. Gyakran látogattam ide, míg végül 2009-ben ide is költöztem. Addigra már kialakult képem volt a magyarországi társadalmi értékekről és hozzáállásról. Új kihívásokra is kész voltam, és úgy éreztem, hozzá tudnék járulni a magyarországi emberek jóllétéhez.

Az ország egészét, illetve magát a közösséget nézve mi fogott meg Magyarországon?

Budapest gyönyörű város, és ellátogattam a legtöbb nagyobb városba és településre is, így Debrecenbe, Sopronba, Szegedre, Szombathelyre, Kecskemétre, Miskolcra, Esztergomba, Visegrádra és Győrbe. A Zemplén, a Balaton és a Mátra ideális helyszínek a kikapcsolódáshoz, különösen nyáron. Szeretem a kis falvakat és a vidéket. Magyarországon gyönyörű a természet, és az ételek tartalmasak és fűszeresek. Erősek a családi kötelékek, de a fogyasztói társadalom sajnos próbára teszi ezeket az értékeket. Imádom a Magyarországon által kínált fantasztikus fürdőket, színházakat és művészetet. 2004 óta csodálatos barátságokat kötöttem, és szeretek különböző emberekkel dolgozni Magyarországon.

Mi a véleményed az itteni emberekről, a gondolkodásmódjukról, életvitelükről? Miben látod a hosszú távú megoldást életminőségük javítására?

A saját tapasztalataim alapján az emberek vendégszeretők, keményen dolgoznak, fegyelmezettek és elkötelezettek. Ugyanakkor sokuknak szüksége van több hitre, magabiztosságra és ambícióra. Legfontosabbként úgy gondolom, hogy sokan alulbecsülik saját képességüket és tehetségüket.

Kutatások kimutatták, hogy azok érik el a legtöbbet, akik a képességeikre és erősségeikre építik a magánéletüket és a karrierjüket. Megtanulják felismerni és fejleszteni a képességeiket/erősségeiket. Megtalálják a számukra legmegfelelőbb szerepet, és kitalálják, hogy hogyan tudnák tehetségüket és erősségeiket alkalmazni az életben. Ami a gyengeségeket illeti, azokat inkább kézben tartják, ahelyett, hogy javítanának rajtuk. Úgy gondolom, hogy a tehetségeket és az erősségeket korábban kell felismerni, és az idők folyamán gondozni kell. Nem az azonnali eredményekre kell elsősorban törekedni, hanem az optimális jóllétre és az optimális működésre. Más szóval, a kiteljesedésre kellene koncentrálni, ami egyszerre jelenti, hogy jól érezzük magunkat a társadalomban és sikeresek is vagyunk benne.

Az első látogatásom alkalmával megfigyeltem, hogy sokakat a kudarcból való félelem vezet, ahelyett, hogy a kudarcban a növekedés és fejlődés lehetőségét látnák. A kihívások kezelése növelheti az önbizalmunkat, és nagyobb hosszú távú hatással van az önbecsülésünkre, mint az a tény, hogy veszítettünk-e vagy nyertünk.

Észrevettem, hogy a negatív érzelmek nagyon nagy számban vannak jelen az emberek körében, míg a pozitív érzelmek jelenléte viszonylag alacsony. Különösen sokat tanultam a helyi emberek egymással való viselkedésének megfigyeléséből, és abból, ahogyan gondolkodtak és cselekedtek. Hamar rájöttem, hogy az emberek társadalmi viselkedése és értékei nagyon különböznek egymástól, és az infrastruktúra megerősíti ezeket a társadalmi értékeket és viselkedést. Különösen fejlesztésre szorul a munkáltatók, a szülők, a tanárok és a fontos intézmények szerepe.

A tényekre, valamint a benyomásaidra alapozva mit érzel a legnagyobb hiányosságnak a magyarok életfilozófiájában? Véleményed szerint ez miben

mutatkozik meg leginkább, és mik lehetnek az okai?

Magyarországon a várható élettartam még mindig az egyik legalacsonyabb Európában. Az alacsony fizikai aktivitással súlyosbított (a 15 és 64 év közötti nők 14%-a, és a férfiak 21%-a mozog rendszeresen) egészségtelen táplálkozás, az állati eredetű zsiradékok, a só és a koleszterin nagyarányú fogyasztása elhízáshoz, magas vérnyomáshoz és táplálkozási hiányosságokhoz vezetett.

Az olyan jólléti mutatók, mint a pozitív érzelmek megtapasztalása, a kielégítő élet, az életerő, a rugalmasság, az önbecsülés, valamint a támogató kapcsolatok Magyarországon alacsonyabbak az európai átlagnál. A bizalom és a támogató kapcsolatok a társadalom minden szintjén szükségesek, legyen szó munkáról, családról vagy közösségről. Úgy gondolom, hogy elengedhetetlen megtalálni, hogy hogyan lehetne létrehozni és növelni a bizalmat a társadalomban. Például az idősek és a fiatalok között. 1981-ben Magyarországon a bizalom szintje 31,9%-os volt; magasabb, mint Franciaországban, Németországban és Olaszországban. Sajnos jelenleg ez a szint sokkal alacsonyabb Magyarországon, körülbelül 20%, míg a többi országban magasabb. A társadalmi kapcsolatok alapvető fontosságúak az egyének és a társadalom egészének kivirágzásához.

A magyar pszichét az évszázadokon át tartó idegen uralom és belső viszály alakította, és túl sok nemzeti csapás érte a magyarokat ahhoz, hogy legyőzzék erős pesszimizmusukat. A pesszimista emberek nyolcszor nagyobb eséllyel lesznek depressziósok, amikor rossz dolgok történnek. A depressziós emberek pedig idővel tehetetlenné válnak, és semmilyen szinten nem képesek irányítani az életüket. A rendszerváltás iránti magas elvárások nem valósultak meg, és a múlt emlékeztető elemek túlzottan erősek. Például a nemzeti himnusz inkább lehan-

goló, mint felemelő. Az idők során az emberek passzívak, szomorúak és lehangoltak lettek, ami elvonuló és feladó viselkedéshez vezet. Ez alacsony jóléti kultúrát eredményez, ami hozzájárul ahhoz, hogy az EU-n belül, Litvánia után, itt a legmagasabb az öngyilkossági ráta.

Mit gondolsz, van megfelelő táptalaj hazánkban a tehetségek kibontakoztatásához?

2004 óta sok tehetséges magyar emberrel találkoztam, és hiszem, hogy ezt a tehetséget optimalizálni kell. Alapvető fontosságú az emberek tehetségének és erősségeinek felismerése, gondozása és menedzselése. Jövőbeni versenyképességének fenntartása érdekében Magyarországnak új irányokra kell fókuszálnia. A hangsúlyt olyan szerteágazó kezdeményezésekre kell helyezni, melyek az emberek virágzását szolgálják. Jelenleg a rendszer túl merev és túlzottan csak rövid távra koncentrál. A kezdeményezések hosszú távúak kell hogy legyenek, és növelni kell az esélyegyenlőséget. Más különben egyre több ember fogja elhagyni az országot, hogy máshol próbáljon szerencsét.

**A munkád – vagy nevezdük inkább hivatásnak – mi-
ben járul hozzá a magyar társadalom jóllétének emeléséhez?**

Hisszük, hogy a Magyarországon élő embereknek joguk van az optimális élethez. Kialakítottunk egy új megközelítést az egyének jóllétének növeléséhez, melynek neve Optimalitás Coaching. Húsz éve vezetek személyes coachingokat az üzlet, a sport, a karrier és a személyes fejlődés területén. Ezeket a tapasztalatokat, valamint a pozitív pszichológia empirikus megállapításait felhasználva javuló eredményeket érünk el ügyfeleinkkel. Ügyfeleink visszajelzéseit a www.eleteroweb.eu oldalon lehet elérni.

A magyar pszichét az évszázadokon át tartó idegen uralom és belső viszály alakította, és túl sok nemzeti csapás érte a magyarokat ahhoz, hogy legyőzzék erős pesszimizmusukat.

Fontos, hogy tiszteletteljes kíváncsisággal fókuszáljunk az elképzelt jövőre, és elindítsunk egy folyamatot, mely azzal indul, hogy felfigyelünk minden, abba az irányba ható elmozdulásra, legyen az csak egy apró mozzanat vagy akár egy hatalmas változás.

A pozitív pszichológia tudománya rendkívül hasznos Magyarország számára, hiszen mind a jóllét, mind a társadalmi kohézió szintje alacsony. Az emberek kitűzött céljaikkal, legyenek azok szakmaiak, személyesek vagy a kettő kombinációja, személyes elégedettségre törekcsenek. Friss, emellett kívülről befelé irányuló perspektívát tudunk nyitni, és képesek vagyunk elérni a meghatározott célokat, valamint növelni az egyén jóllétét. Nem hiszünk abban, hogy valakinek vezető beosztásúnak vagy profi atlétának kell lennie ahhoz, hogy coachingban lehessen része. Megközelítésünk a változatos, befogadó és egyetemes szükségletek és elvárások elérésén alapszik.

**Mit tanácsolnál az üzleti szférában dolgozóknak?
Hogyan tudnak jó eredményeket elérni és megvalósítani céljaikat egy harmonikus, kiegyensúlyozott élet fenntartása mellett?**

A legfontosabb, hogy hajlandók legyenek elfogadni, hogy a változásra szükség van. A változás folyamata során gyakori, hogy az emberek „feladják”, és visszatérnek a negatív beállítottságukhoz és a régi életükhöz. Fontos, hogy elkötelezetté tegyük őket a megújulás, a változás és a fókuszált teljesítmény iránt, ami vitalitást és kiválóságot eredményez. Fontos, hogy a jelenre és a jövőre, ne pedig a múltra koncentráljunk. Fontos, hogy tiszteletteljes kíváncsisággal fókuszáljunk az elképzelt jövőre, és elindítsunk egy folyamatot, mely azzal indul, hogy felfigyelünk minden, abba az irányba ható elmozdulásra, legyen az csak egy apró mozzanat vagy akár egy hatalmas változás. Minden optimalitás coachunk

erősségalapú megközelítést alkalmaz az ügyfeleink segítése során. Egyre több bizonyíték támasztja alá az erősségek gyakoribb használatának előnyeit. Segítünk az embereknek felismerni az erősségeiket, és hogy nap mint nap használják őket.

Optimalitás coachaink segítenek ügyfeleinknek több pozitív érzelmet megélni életük során. Tudtad, hogy a pozitív hatású tapasztalatok hozzájárulnak a személyes fejlődésünkhöz, és hosszú távú hatást gyakorolnak rá? Ez is tudósok által bizonyított. A folyamat a következő: Először is, a pozitív érzelmek tágítják a figyelmünket és a gondolkodásunkat, ami azt jelenti, hogy több és változatosabb pozitív gondolatunk lesz. Amikor pozitív érzelmeket élünk meg, nagyobb eséllyel leszünk kreatívak, látunk meg több lehetőséget, leszünk nyitottak a kapcsolatok és játékok iránt, leszünk rugalmasak és nyitottak. A pozitív érzelmek feloldják a negatív érzelmeket is. Nehéz egyszerre pozitív és negatív érzelmeket megélni, így a pozitív érzelmek szándékos megélése olyankor, amikor a negatív érzelmek dominálnak, segíthet visszafordítani utóbbiak hosszú távú hatásait. Szintén bebizonyították, hogy a pozitív érzelmek növelik a kitartást, és pszichológiai tartalékokat képeznek. A pozitív érzelmeknek egyáltalán nem csak pillanatnyi hatásuk van; segítenek fontos fizikai, intellektuális, társadalmi és pszichológiai tartalékokat képezni, melyek annak ellenére tartósak, hogy az érzelmek csak átmenetiek. És végül, a pozitív érzelmek felfelé irányuló fejlődési spirált indíthatnak el a nagyobb érzelmi jóllét felé, és az embereket önmaguk „jobb kiadásává” formálhatják. Ez nem úgy történik, hogy azt mondom „ma pozitív leszek”. Életmódbeli váltást követel, és a fogyáshoz hasonlóan nem csak úgy megtörténik. Optimalitás coachaink segítenek ügyfeleinknek a pozitív gondolkodásmód kialakításában, ami jobb eredményekhez vezet mind szakmai, mind személyes téren.