



MI AZ A POZITÍV PSZICHOLOGIA?

A boldogság nem egzotikus, elérhetetlen álom

EZT NEM ÉN MONDOM, HANEM A TÉMA EGY SZAKÉRTŐJE. PAUL PAHIL AZ EGYESÜLT KIRÁLYSÁGBAN SZÜLETETT, A „CHARDI KALA” INDIAI-SZIKH HAGYOMÁNYAI SZERINT NEVELKEDETT. POZITÍV PSZICHOLOGUSKÉNT ANNAK SZENTELTE AZ ÉLETÉT, HOGY MEGÉRTSE A BOLDOGSÁGOT, ÉS MEGTANÍTSA AZT AZ EMBEREKNEK.

BODNÁR JUDIT LOLA ÍRÁSA

– *Igazán pozitív és kiegyensúlyozott embernek tűnik, mégis, biztos vagyok benne, hogy ön is dühös vagy szomorú néha. Hogyan küzd meg ezzel?*

– Természetesen tapasztalok pozitív érzelmeket, amelyektől jól érzem magam, és negatívakat, amelyektől nem igazán érzem jól magam. Ám amikor dühöt vagy szomorúságot tapasztalok, képes vagyok felismerni és tudatosan felhasználni ezt az energiát, és a negativitás értékét meglátva

hamarabb ki tudok jönni a lefelé tartó örvényből. Minden érzelemnek megvan a haszna abban, hogy megértsük a környezetünket, és önmagunk optimális verziójává váljunk. Például a fájdalom szükséges ahhoz, hogy bármiféle művészetben vagy tudományban magas szinten alkothassunk. Megérteni azt, hogy miért érezzük jól magunkat, ugyanolyan fontos, mint azt megérteni, hogy miért nem. Ezért fontos az is, hogy ne keverjük össze a

pozitív gondolkodást a pozitív pszichológiával: a pozitív gondolkodás azt mondja, hagyj figyelmen kívül a negatív érzelmeket. Mindeközben mi úgy gondoljuk, hogy a negatív érzelmek is fontosak, kutatásokból tudjuk, hogy a nehézségek és akadályok értelmet és célt adnak az életünknek, a céljaink önazonosabbá, karakteresebbé tesznek minket, segítenek kevesebbet szorongani, hamarabb felépülni a betegségekkel, és összességében

FOTÓ: FÜLÖP DÁNIEL

boldogabbnak lenni. Miért is ignorálnánk tehát a negatív tapasztalatokat?

– *Milliónyi definícióját ismerjük a boldogságnak, így nem kérnék egy újabbat – de hogyan értelmezi a boldogságot a pozitív pszichológia?*

– Fontos kiemelni a különbséget a kétfajta boldogság – a hedonikus és az eudaimonikus – között, amit a pozitív pszichológia meghatároz. Az a fajta élvezet, amit mondjuk a finom étel vagy egy jó film okoz, a hedonikus jóllét, ezek a rövid távú boldogság pillanatai. Az olyan tevékenységek viszont, mint például a gyereknevelés vagy a karrier építése, talán kevesebb azonnali élvezetet nyújtanak, ugyanakkor hosszú távon ezek adják meg a teljesség érzését – ez az eudaimonikus jóllét, ami a legjobb védelem a betegségekkel és a stresszel szemben is.

– *Melyek a boldogság kulcs tényezői?*

– Boldogságunkért 50 százalékban a genetikánk felel, ugyanakkor a genetikát nagyban befolyásolja a környezet. Engem a szüleim a „Chardi Kala” hagyományai szerint neveltek, ami megemelt energiaszintet jelent, és az erő növekedését a félelemmel és fájdalommal szemben. Ez azt

A szüleim is e szerint éltek, és természetesen nagyban befolyásolta az életemet, hogy ezt láttam. Amit szintén megtanultam a sport- és a pozitív pszichológiai tanulmányaim során, hogy a győzelem helyett a részvételre, a kísérletezésre és a tanulásra koncentráció kulcs tényező a boldogságban. Emellett az, ha az életünknek értelme és célja van, szintén több szinten segíti a boldogságot. A célokért végzett munka az eredményesség érzését adja, ami a boldogság egyik kulcs tényezőjeként azonosítható: amikor elérünk egy célt, legyen az kicsi vagy nagy, az azt követő büszkeség a boldogság előfutára. Amikor a céljaink felé haladunk, automatikusan boldogabbak és elégedettebbek vagyunk, és minél jobban érezzük magunkat, annál motiváltabbak leszünk, hogy tovább küzdjünk a céljainkért. A boldogsághoz elégedetlenség, hogy valamit a saját értékéért, ne pedig jutalomért csináljunk. Rengeteg bizonyíték támasztja alá, hogy azok, akik idővel, pénzzel vagy munkával támogatnak másokat, elégedettebbek az életükkel. A pozitív pszichológia egyik atyja, Csíkszentmihályi Mihály szerint – aki a mentorom volt – ez azért van, mert akkor élsz értelmes életet, amikor az erősségeidet

Rengeteg bizonyíték támasztja alá, hogy azok, akik idővel, pénzzel vagy munkával támogatnak másokat, elégedettebbek az életükkel

jelent, hogy a mindennapok tapasztalatait megosztjuk másokkal és együtt ünnepeljük azokat, hogy teszünk a közösség tagjainak jó hangulatáért, gondoskodunk a nélkülözőkről, de a bátorságról és a félelmeink legyőzéséről is szól.

és erősségeidet valami nálad nagyobb dolog szolgálatába állítod.

– *Egy interjúban említette, hogy a magyar nők boldogtalanabbak, mint a férfiak. Miért?*

– Mert Magyarország tradicionális ország, és mint »»»



IRISZ MEDICAL & SELFNESS CENTER

Egészségügyi problémák megoldása kiemelt diszkrécióval, empátiával, fájdalommentes műtéti beavatkozás nélkül.

INKONTINENCIA KEZELÉS

- ☀️ Megszűnnek a kellemetlen tünetek
- ☀️ Nincs lábadozási idő
- ☀️ Hatékony és gyors megoldás

HÜVELYSZŰKÍTÉS

- ☀️ Javul az intim együttlét minősége
- ☀️ Egészséges hüvelyflóra
- ☀️ Fiatalos, rugalmas hüvelyfal

FELEJTSE EL A KÍNOS PILLANATOKAT, ÉS FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!



Igényeljen 3+1 alkalomból álló kedvezményes bérletet kezeléseinkre!

Jelentkezzen ingyenes konzultációnkra:

+36 20 338 4067

▶ **www.imsc.hu**

ilyen, nagyon maszkulin kultúra. Ez alatt az olyan társadalmakat értjük, ahol a nemi szerepek egyértelműen különválnak, és erős győzelmi kultúra uralkodik. A maszkulin társadalmakban a nők, amikor gyereket szülnék, gyakran elsietve érzik magukat, a férj reggel dolgozni megy, későn ér haza, és annyi kapcsolata van a gyerekekkel, hogy megfürdeti. Szomorú ez, mert így a gyerek nem kapja meg mindkét szülő hatásait. Ez diszharmóniát szül

Hogyan lehet a gyerekeket pozitívra nevelni?

Az utóbbi négy évben édesanyákkal közösen az alábbi tíz, gyerekeknél és szülőknél is bevált stratégiát dolgoztam ki:

- a felnőttek maguk is mutassanak példát pozitívításból,
- segítsenek a gyerekek felismerni és néven nevezni az érzelmeiket, hogy kiépülhessen az alapvető érzelmi szókinccsük,
- ismerjék fel és nevezzék néven a gyerek erősségeit,
- naponta adjanak alkalmat a gyerekeknek az erősségeikkel való kísérletezésre,
- építsenek a gyerek sikereire és lelki állóképességére,
- használjanak pozitív, megerősítő nyelvet a gyerekekkel, támogatva és finoman kihívások elé állítva őket,
- erősítsék meg a gyerekeket a jó döntéseikben, amiket meghoztak,
- formálják a gyerek karakterét és érényeit,
- támogassák a gyerek jó kapcsolatait másokkal,
- de mindenekelőtt: teremtsenek biztos érzelmi alapot, amire a gyerek támaszkodhat. E nélkül elkezdni sem érdemes a pozitívításra nevelést.

a családban és a párkapcsolatban, miközben ennek kellene a legboldogabb időszaknak lennie a pár életében. Ezzel szemben a feminin társadalmakban a nemi szerepek átfedésben vannak egymással, és mindkét nem kiveszi a részét az életminőség alakításában. Ez Magyarországon nagyon kevésbé jellemző, a megoldás pedig a lelki állóképesség fejlesztése. A lelki állóképesség szintén a boldogság kulcsstényezője, és azt jelenti, hogy rendelkezünk elegendő belső és külső erőforrással ahhoz, hogy megküzdjünk az élet kihívásaival. A magyar nőknél ez a lelki állóképesség 6-8 százalékkal alacsonyabb a férfiakénál, ami azt jelenti, hogy boldogtalanabbak is. Ráadásul a nők hajlamosabbak a viszonyítgatásokra – 70 százalékuk rendszeresen hasonlítja magát másokhoz, és érezte már azt, hogy a kortársai, barátai jobbak nála. Ezt a helyzetet pedig tovább rontotta a Facebook és a közösségi média az elmúlt öt évben.

– *Máshogy értelmezik a boldogságot férfiak és nők?*

– A kutatásaink azt mutatják, hogy a hedonikus boldogság átélésében jelentős különbségek vannak férfiak és nők között. Az adatok szerint a nők nagyobbra értékelik a családdal töltött időt, a külsejükkel való elégedettséget és a napsütéses napokat, míg a férfiak boldogságára leginkább a hobbiik – például amikor a kedvenc csapatuk győzelmét látják – és a szexuális együttlétek vannak hatással. Az is különbözik, ahogyan a nők és férfiak kifejezik az érzelmeiket, sőt az is, ahogyan megélik azokat, még testileg is: a magyar nők a mellkasuk közepében érzik a boldogságot, míg a magyar férfiak egyfajta növekvő energi-

A lelki állóképesség szintén a boldogság kulcsstényezője

aként írták le azt a mellkasuk felső részén és a vállaikban. A magyar férfiak gyakrabban tapasztalnak derűt, reményt, büszkeséget, élvezetet, érdeklődést és inspirálódást, mint a magyar nők, akik viszont elmondásuk szerint a férfiakhoz képest gyakrabban élnek át örömet, hálát, szeretetet és elragadtatottságot.

– *Mi a helyzet a gyerekek boldogságával?*

– A gyerek boldogságfelfogása nagyban függ a szülőétől: ha a szülő verziója szerint a boldogság annyi, mint stresszesen rohagálni egész nap, alig töltve időt a szereteteikkel, viszont Mercedest vezetni, gyémántot hordani és megvenni a legmenőbb dizájnertáskát, akkor valószínűleg a gyerek is így fogja gondolni. Ami azért paradox, mert ez valójában ritkán vezet valódi boldogsághoz. A gazdag gyerekek emellett gyakran nem tanulják meg, hogy a tetteiknek, legyenek jók vagy rosszak, következményei vannak, a következmények hiánya pedig alááshatja, sőt el is lehetetlenítheti azt, hogy valódi életcéllal rendelkező, felelősségteljes felnőtté váljanak. Az sem szolgálja a gyerek érdekeit hosszú távon, ha azonnal kielégül minden vágya. Ha a gyerekünk úgy nő fel, hogy mindent megteremtünk, amit kér, azzal elveszük tőle a lehetőséget, hogy megtanulja a vágyait késleltetve kielégíteni. Pedig ez a sikeres és boldog élet egyik kulcsa. ◀