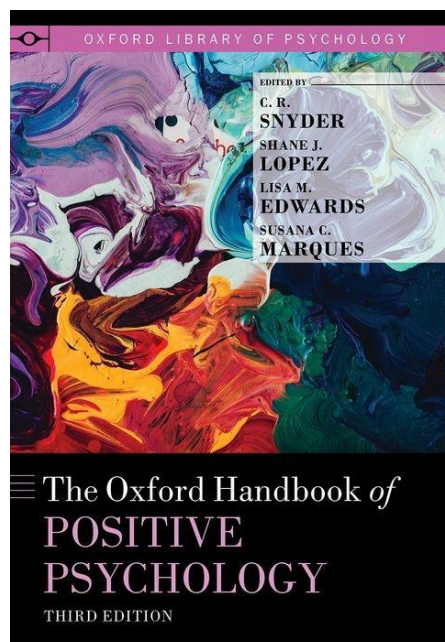


A pozitív pszichológiai coaching

Az optimális élet megélését és jóllét javítását célzó coaching az 1980-as évek vége óta létezik, amikor az „executive coaching” először megjelent. A vezetői coaching korai időszakában azonban nagyrészt a csúcsteljesítmény, a szakmai és szervezeti célok elérése állt a fókuszban, nem pedig a jóllét vagy az általános optimális működés vagy önmegvalósítás fokozása. A közelmúltban azonban a munka és a magánélet egyensúlya közös célként jelent meg a vezetői és szervezeti környezetben is. Egyre inkább felismerték, hogy a jóllét jelentős szerepet játszik az munkahelyi elkötelezettségben és a teljesítményben, ami azt eredményezte, hogy a coach átfogóbb perspektívából tekintett a feladatra, a vezetők és alkalmazottak szélesebb körű egészségére és jóllétére összpontosítva.



A szervezeti értékeken és célokon kívül a jóllét az idők folyamán sokkal nagyobb hangsúlyt kapott. A life coaching „boom” következtében az egyének igénybe vették a life coachok szolgáltatásait, hogy segítsenek az átfogóbb életcélokat, valamint az éltben felmerülő sokféle kérdést kezelni, beleértve a radikális változásokat (pl. nyugdíjazás), a karrierváltást, a vállalkozói lét nehézségeit, a kapcsolati problémákat és életmódbeli módosításokat (például a fizikai és/vagy mentális egészség és jóllét javítása).

Bármely cél, például a siker vagy teljesítmény kizárólagos követése ugyan javíthatja a jóllétet, de nem olyan mértékben, mint a teljes élet átfogóbb megközelítése. A szűk körű törekvés megfelelő lehet, vagy akár szükséges is a rövid célorientált coachingban, de az átfogó újratervezésre irányuló life coachingot mindig motiválja más utak figyelembe vétele és azok a módok, amelyekkel ezek egymásra hatva erősítik egymást.

A pozitív pszichológiai coaching fontos jellemzője, hogy nem a hibák javítását tűzi ki célul, pedig erre nagy a hajlandóság az emberekben. Ugyanis a legjobb szándék mellett is hajlamosak vagyunk időnk, energiánk és erőfeszítéseink körülbelül 80%-át arra fektetni, hogy megjavítsuk azt, ami nem működik, és csak maradék 20%-ban koncentrálnunk arra, hogy a már jól működőre építsünk.

Egyre több bizonyíték azt sugallja, hogy meg kell fordítanunk ezt az egyenletet. A coaching általában mindig az erősségekre összpontosított, de az erősségek eszközeinek kifejezett használatát a pozitív pszichológiai coaching mélyítette el. Mindez a pozitív pszichológia elterjedésének köszönhető, amely kezdettől fogva az emberi erősségek tudományának

kidolgozását szorgalmazta. Több száz tudományos cikk tárta fel a jellemerőségek azonosítását, mérését és fejlesztését, ami arra a következtetésre vezette a kutatókat, hogy a jellemerőségek kulcsmechanizmust jelentenek az emberi virágzás nagyobb konstrukciójában.

Boldog és értelmes élet

Az emberiség történetében sokszor vetődött fel a boldogság és az értelmes élet viszonya. Létezik olyan álláspont, amely szerint a boldog élet lehetőségét az értelmes élet adja. A boldogságról való gondolkodás történetében érvelnek amellett is, hogy a boldog élet előfeltétele az értelmes élet. Ugyanakkor azok az álláspontok is védhetők, melyek szerint az értelmes élet nem feltétele a boldogságnak, illetve a boldogság nem feltétele az értelmes életnek, sőt amellett is érvelhetünk, hogy egyenesen kizárják egymást. Felvethető az is, hogy a boldog élet a jelenhez, az értelmes élet viszont a múlthoz és a jövőhöz kapcsolódik. Ezt támasztják alá Roy F. Baumeister szociálpszichológusnak és munkatársainak a kutatásai is. Az emberek, miközben értelmet adnak a múltjuknak és a jövőjüknek, nem élnek át ahhoz hasonló intenzív boldogságot, mint amikor például megpillantják szerelmesüket.

A „boldogság” szót azonban olykor epizodikus értelemben (Most boldog vagyok.), máskor egész életünket átfogó értelemben használjuk (Boldog ember vagyok). Utóbbi jelentésben tehát a múlthoz, jelenhez és jövőhöz egyaránt kapcsolódik.

A pozitív pszichológia azt a filozófiai álláspontot képviseli, hogy értelemadásra és a boldogságra való képességek szoros kölcsönhatásban vannak egymással. Erre a legjobb példa a legkiválóbb mesterek életvitele. Ahogyan például Miles Davis, híres jazz-zenész egybe forrt a trombitájával, vagy Bach Goldberg-variációit játszó Glenn Gould zongoraművész a hangszerével, és mindketten a zenével, egyszerre élték át a magas szintű játékból származó boldogság és az értelemadás örömet. Mindkettejük játékának lényegi motivációja az újabb és újabb gyümölcsöző perspektívák keresése.

A pozitív pszichológia szerint az emberi karaktererősségből értelmes és boldog élet következik, amely a jóllét (wellbeing) maga.

A pozitív pszichológiai coaching alapvető módszere az, hogy azonosítja az adott személy erősségeit, majd ezekre építve növeli a hozzá forduló jóllétét. A jóllét egy átfogó életkeret, amely távlatot ad a konkrét megoldandó céloknak.

Boldogság és a jóllét (well-being)

A boldogság

Martin Seligman, a pozitív pszichológia egyik alapítója, két különböző boldogságfajtát különböztet meg: a pillanatnyi boldogságot (hedonikus boldogság) és az autentikus boldogságot (eudaimónikus boldogság). Seligman szerint az autentikus boldogság mélyebb és tartósabb boldogságfajta, amely magában foglalja az élet értelmét és az adott személy átfogó értékrendszerét.



Az autentikus boldogság a következő kulcsfontosságú elemekből tevődik össze:

- **Élet értelme és értékei:** Az autentikus boldogság alapja az élet értelmének és értékeinek megtalálása és követése. Az emberek boldogabbak és kiegyensúlyozottabbak érzik magukat, amikor úgy vélik, hogy életüknek van értelme, és olyan tevékenységeket végeznek, amelyek összhangban vannak az értékeikkel.
- **Önfegyelem és célkitűzés:** Az autentikus boldogság gyakran magában foglalja az önfegyelmet és a hosszú távú célok kitűzésének képességét. Az emberek, akik képesek késleltetni az azonnali örömeket a hosszú távú célok elérése érdekében, boldogabbak.
- **A képességek kibontakoztatása:** Az autentikus boldogság az egyéni képességek és erősségek kibontakoztatásával is kapcsolatban áll. Amikor az emberek olyan tevékenységeket végeznek, amelyekben ki tudják bontakoztatni az erősségeiket, gyakran magasabb szintű boldogságot tapasztalnak.
- **Flow-állapot (áramlat):** Az autentikus boldogság része lehet a flow-állapot elérése is, amely egy olyan mentális állapot, amikor valaki teljesen elmerül egy tevékenységben, és a tevékenység maga a jutalom. A flow-állapotban az idő érzetét elveszítjük, és teljes mértékben élvezzük a pillanatot.

Seligman szerint az autentikus boldogság hosszú távon fenntarthatóbb és kielégítőbb, mint a pillanatnyi boldogság, az élet értelmének és értékeinek követése révén segít az élettel való mélyebb elégedettség elérésében.

.

Hedonikus boldogság

Philip Zimbardo szerint a jóllét szempontjából fontos az, hogy a múltat pozitív módon értelmezzük, legyünk enyhén jelen-hedonisták, azaz élvezzük a jelent, de közben fontos, hogy előre is nézzünk, vagyis legyünk enyhén jövőorientáltak.

A hedonikus boldogság a pillanatnyi öröm és élvezet kifejeződése. Ez az öröm olyan élményekből származik, mint például egy finom étel elfogyasztása, egy jó könyv olvasása vagy egy kellemes beszélgetés egy barátunkkal. Hedonikus boldogságról beszélünk,

amikor rövid távú élvezeteket és örömöket tapasztalunk, amelyek azonnal megtörténnek és hamar elmúlnak.

Ez a boldogságfajta gyakran az érzéki élményekkel és az örömszerzéssel kapcsolódik össze. A hedonikus boldogság az örömteli létezés érzését hozza magával, és gyakran a szubjektív jóllét egyik aspektusát képezi. Azonban lehet, hogy a hedonikus boldogság érzelmi forrásai idővel kiapadnak, és újra és újra meg kell találnunk az örömforrásokat ahhoz, hogy fennmaradjon.

A hedonikus boldogság növelése a pillanatnyi örömek és élvezetek megtapasztalásának javítását jelenti.

Itt van néhány módszer arra, hogyan lehet növelni a hedonikus boldogságot:

- **Élvezeti tevékenységek:** Válassz olyan tevékenységeket, amelyek örömet okoznak, és élvezetessé teszik az időt. Ez lehet bármi, amit szeretsz csinálni, legyen az olvasás, sétálás a természetben, filmnézés, zenehallgatás vagy akár egy finom étel elfogyasztása.
- **Összpontosítás a jelenre:** Próbáld meg teljesen jelen lenni a pillanatban, és élvezni azt, amit éppen csinálsz. A tudatos jelenlét (mindfulness) gyakorlása segíthet abban, hogy mélyebben élvezd az élményeket.
- **Kapcsolatok:** Az emberi kapcsolatok és közösség kiapadhatatlan forrásai a hedonikus boldogságnak. Töltdj fel a barátaiddal és a családdal, és élvezd az együtt töltött időt!
- **Érzéki élmények:** Engedd meg magadnak, hogy élvezd az érzéki élményeket. Figyeld oda az ízekre, az illatokra, a textúrákra és az érzékszervi élményekre, amelyek körülvesznek.
- **Hobbi és szenvedélyek:** Foglalkozz olyan hobbikkal vagy szenvedélyekkel, amelyek örömet okoznak, és amelyekbe szívesen belemerülsz. A szenvedélyes tevékenységek gyakran intenzív boldogságot hozhatnak.
- **Humor:** Keresd az humoros oldalát a dolgoknak. A nevetés és a humor segíthet enyhíteni a stresszt és növelni az örömrészt.
- **Pozitív megerősítések:** Gyakorold a pozitív gondolkodást, és irányítsd a figyelmedet a pozitív dolgokra az életedben. Az apró örömek és a pozitív élmények tudatosítása segíthet fokozni a hedonikus boldogságot.

Fontos megjegyezni, hogy a hedonikus boldogság időszakos és pillanatnyi élményeken alapul. Lényeges azonban az egyensúly megtartása, hogy ne feledkezzünk meg az életünk mélyebb jelentéséről és céljairól, amelyek az eudaimonikus boldogság részét képezhetik. A boldogság megélése és fenntartása az életünk számos aspektusától függ, és a hedonikus és eudaimonikus boldogság kombinálása segíthet abban, hogy teljesebb, kielégítőbb életet éljünk.

Kérdések a hedonikus boldogsággal kapcsolatban a pozitív pszichológiai coaching ülésen

- Hogyan értelmezi a hedonikus boldogságot Martin Seligman? Mik a fő jellemzői ennek a boldogságfelfogásnak?

- Milyen tevékenységek, élmények tartoznak a hedonikus boldogság körébe? Hogyan lehet ezeket tudatosan beépíteni az életünkbe?
- Milyen előnyei és hátrányai vannak a hedonikus boldogságra törekvésnek? Hogyan lehet egyensúlyt találni a különböző boldogságfelfogások között?
- Hogyan befolyásolja a hedonizmus a célkitűzéseinket és döntéseinket? Mikor érdemes inkább a hedonikus, és mikor más típusú boldogságot választanunk?
- Hogyan viszonyul a hedonikus boldogság a tartós, értelemmel teli boldogsághoz? Kiegészítik vagy kizárják egymást? Mik az optimális arányok?
- Milyen buktatói lehetnek a túlzott hedonizmusnak? Hogyan kerülhetjük el ezeket, miközben az élet örömeit is megéljük?
- Hogyan lehet egészséges életmódot folytatni úgy, hogy közben a hedonikus élmények se maradjanak el? Milyen egyensúlyra érdemes törekedni?

Eudaimónikus boldogság

A pozitív pszichológia a „eudaimon” kifejezést az ókori filozófustól, Arisztotelésztől vette át.

Arisztotelész szerint a legfőbb jó az eudaimonia, és hozzáteszi, hogy jól élni és jól csinálni az nem más, mint eudaimoniában élni. Fontos, hogy ne vezessen félre minket az az elterjedt gyakorlat, hogy a „boldogság” kifejezést használják az eudaimoniája fordítása során. A görög szó két részből áll: az „eu” jelentése „jól”, a „daimon” pedig egy kevésbé mindenható isteni lényre utal, aki felügyeli az ember életét. Eudaimoniában élni tehát azt jelenti, hogy van egy „őrangyalunk”, aki segít abban, hogy jó életet éljünk. Ahogy ma fogalmazhatnánk Lady Luck kacéran ránk mosolyog és nem engedi el a kezünket akkor sem, ha baj van. Az eudaimoniával szemben a „boldogság” kifejezést leggyakrabban valaki lelkiállapotának, hangulatának vagy érzelmének leírására használják. Lehet valaki „mosolygós” hangulatban, vagy érezhet hirtelen örömet, vagy éppen lehet jó a közérzete. Ha ebben az értelemben tekintjük, akkor a jelenbeli hangulataink leírására használjuk, nem pedig arra, hogy megítéljük, mennyire jól megy valakinek a sora. Kritizálhatunk valakit azért, mert örül, mikor ez a reakciója az adott szituációban nem megfelelő, vagy azért, mert túlzottan elégedett önmagával, amikor éppen elégedetlennek kellene lennie. Ennek ellenére néha használjuk a „boldog” szót átfogó értékelési összefüggésben is. Valakinek sajnálkozhatunk a boldogtalan életén, mert bár értékes lehetne, de nem adatik meg neki, hogy általa vallott értékek szerint éljen. A boldogságot gyakran tehát nem felszínes és múló, adott esetben nárcisztikus érzésnek tekintjük, hanem egyedülállóan értékes lelkiállapotnak, valami megfoghatatlannak és mélynek, amely méltó arra, hogy az ember végső célja legyen, amely más célok elérésével érhető el.

Meg kell különböztetnünk ezt a mély és tartalmas boldogságot a sekélyes és múló, nárcisztikus gyönyörözettől. Az „eudaimonikus boldogság” nem olyan fogalom, amelyet akkor alkalmazunk, amikor azt akarjuk kifejezni, hogy valakinek mi az érdeke, mi a haszna, vagy mi a jó neki. Ha azt feltételezzük, hogy valaki arisztotelészi értelemben jó életet él, akkor arra az átfogó horizontra gondolunk, amely nem eszközként, hanem végső célként előnyös választás számára. Hogy mennyire érzi jól magát, az azon múlik, hogy milyen viszonyban van a számára nem haszonelvű jóval. A jó élet nem egy előny a többi között, hanem egy személynek az egész életét átfogó „végső” megítélése. Ha azt mondjuk, hogy valaki jól él, az szükségszerűen azt jelenti, hogy helyeslően beszél az

egész életéről, azaz nem csupán vágyik rá és boldognak érzi magát egyes életpizódjaiban, hanem értékesnek is ítéli az élete egészét.

Tehát az eudaimónikus boldogság mélyebb és tartósabb boldogságfajta, amely nem csak a pillanatnyi örömekre, hanem az élet értelmére és értékrendjére is összpontosít. Ebben a boldogságfajtában az életünk céljainak és értékeinek való megfelelés, valamint az önmegvalósítás és az értelmes élet elérése számít.

Az eudaimónikus boldogság az olyan tényezőkkel van összefüggésben, mint például az önkifejezés, az erősségeink és képességeink kihasználása, valamint a közösséghez tartozás és a pozitív kapcsolatok. Amikor az emberek elérik az eudaimónikus boldogság állapotát, gyakran érzik, hogy életüknek mélyebb értelme van, és az elégedettség érzését hordozzák magukban hosszú távon.

Az eudaimónikus boldogság lehetővé teszi az élet értelmének és céljainak megtalálását, és hozzájárul az élettől való hosszú távú elégedettséghez és boldogsághoz. A pozitív pszichológia szempontjából az eudaimónikus boldogság is kiemelt figyelmet kap, mint egy olyan cél, amelyet érdemes elérni és becsben tartani az életünk során.

Az eudaimonikus boldogság növelésének célja, hogy mélyebb értelmű és tartósabb boldogságot érhünk el az életünkben, amely a céljaink, értékeink követése és az önmegvalósítás révén jön létre.

Itt van néhány módszer arra, hogyan lehet növelni az eudaimonikus boldogságot:

- **Önkifejezés és önmegvalósítás:** Az eudaimonikus boldogság elérése érdekében fókuszálj az önkifejezésre és az önmegvalósításra. Ismerd meg saját erősségeidet, szenvedélyes elköteleződéseidet és képességeidet, és használd ki azokat.
- **Célok és értékek:** Határozd meg a személyes céljaidat, amelyek összhangban vannak az értékeiddel. Az élet értelmének és számodra fontos értékeknek a megtalálása hozzájárul az eudaimonikus boldogság eléréséhez.
- **A közösséghez tartozás:** Kapcsolódj másokhoz és építs pozitív kapcsolatokat a közösségen belül. Az emberi kapcsolatok és a támogató közösség segíthetnek az élet értelmének és elégedettségnek a megtalálásában.
- **Önkifejezés és művészet:** Próbálj ki új kreatív tevékenységeket vagy művészeteket. Az önkifejezés és a művészet befogadása lehetővé teszi, hogy mélyebb értelmű boldogságot találj az alkotásban és az önmegvalósításban.
- **Flow-állapot:** Keress olyan tevékenységeket, amelyekben könnyen el tudsz merülni és ahol a tevékenység maga a jutalom. A flow-állapot elérése hozzájárul az eudaimonikus boldogsághoz.
- **Önismeret:** Ismerd meg önmagadat mélyebben, és próbálj megértést szerezni az érzéseidről, gondolataidról és szükségleteidről. Az önismeret segíthet abban, hogy tisztábban lásd az élet céljait és értékeit.
- **A közösség szolgálata:** Az önkéntes munka és a mások segítése hozzájárulhat az eudaimonikus boldogsághoz. Az önzetlen cselekedetek és a másokon való segítség mély értelmű boldogságot hozhat.

Az eudaimonikus boldogság az élet értelme és céljai megtalálásán alapul, és tartósabb elégedettséget és boldogságot kínál, mint a pillanatnyi örömek. Az életünket mélyebb és

gazdagabb értelemben élvezhetjük, ha az eudaimonikus boldogság elérésére összpontosítunk és az értékeinknek és céljainknak megfelelően élünk.

Kérdések a eudaimonikus boldogsággal kapcsolatban a pozitív pszichológiai coaching ülésen

- Hogyan értelmezhető a eudaimonikus boldogság fogalma az arisztotelészi filozófia alapján? Mik a fő jellemzői ennek a boldogságfelfogásnak?
- Milyen értékek, célok fontosak az Ön számára egy értelmes, céllal teli élet megteremtéséhez? Hogyan tudja ezeket az értékeket beépíteni a mindennapjaiba?
- Melyek az Ön erősségei, tehetségei, amelyeket kibontakoztatva elérheti kiteljesedését? Hogyan tudja ezeket optimálisan hasznosítani?
- Milyen apró lépésekkel tudna közelebb kerülni élete céljaihoz? Hogyan teheti ezt maradandóvá?
- Hogyan találhat egyensúlyt a boldogság rövid és hosszú távú forrásai között az életében? Mikor melyikre érdemes hangsúlyt helyeznie?
- Hogyan tudja a negatív életeseményeket is az értelem keresés és személyes fejlődés részévé tenni?
- Kik az Ön számára fontos emberek az életében? Hogyan ápolhatja azokat a kapcsolatokat, amelyek értelmet adnak az életének?
- Hogyan találhat egyensúlyt a munka, család, szabadidő, önkéntesség között az életében?

Az élettől való elégedettség (wellbeing)

Seligman "Flourish - Éljen boldogan! - A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése" című könyve egy fontos mű a pozitív pszichológia területén, amely továbbfejleszti a boldogság és jóllét fogalmát. A könyvben Seligman bemutatja a PERMA modellt, amely öt kulcsfontosságú tényezőt tartalmaz a jóllét, azaz az élettől való elégedettség megértéséhez és eléréséhez.

- Pozitív érzelmek: A jólléthez vezető egyik út a hedonizmussal van kikövezve. A lehetőségeinken belül, egyebek mellett a hála és a megbocsátás révén, növelni tudjuk a múlttal kapcsolatos pozitív érzelmeinket. A jelenben megélhető pozitív érzelmeinknek például a testi örömek és a mindfulness a két meghatározó forrása, míg a jövőre irányuló pozitív érzelmeink attól függenek, hogy mennyire tekintünk reménytelen és optimista módon az előttünk álló időszakokra. Ezt az utat az korlátozza, hogy a pozitív érzelmek megtapasztalása részben öröklött, és egy bizonyos tartományon belül mozog. Vannak, akik velük született hajlamukból adódóan alacsony szinten tapasztalják meg őket. A boldogság hagyományos felfogása általában a pozitív érzelmekre összpontosít, ezért felszabadító hogy vezetnek más utak is a jólléthez.

- **Elkötelezettség:** Az elköteleződés a jólléthez vezető másik út, amelyre akkor lépünk rá, amikor teljes mértékben kiaknázzuk képességeinket, erősségeinket és figyelmünket egy kihívást jelentő feladatra összpontosítjuk. Csíkszentmihályi Mihály szerint ez az állapot egy általa flow-nak (áramlatnak) nevezett élményt produkál, amely olyan önjutalmazó tevékenység, amit az emberek önmagukért hajlandók megtenni, nem várnak érte külső jutalmat. A flow akkor tapasztalható meg, amikor valakinek a képességei éppen elegendőek egy kihívást jelentő cél eléréséhez, miközben folyamatos visszajelzést kap a tevékenység során. Ilyenkor az elme teljesen feloldódik a pillanatban, az öntudat eltűnik, az idő érzékelése torzul, megáll vagy rohan az idő. A flow-t a legkülönbözőbb tevékenységek során lehet meg tapasztalni, mint például egy jó beszélgetés, munkahelyi feladat, zenélés, olvasás, írás, barkácsolás vagy sportolás.
- **Kapcsolatok:** A harmadik út a jólléthez a minőségi emberi kapcsolatokon át vezet. A jólléthez hozzájáruló élmények felerősödnek az emberi viszonyokban, melyek lényegi része az öröm, a közös értelemadás, a nevetés, az összetartozás érzése és a teljesítményre való büszkeség. A másokhoz való kapcsolódás az élet célja és értelme. Egymás kölcsönös támogatása és a legjobb ellenszere annak, mikor nagyon magunk alatt vagyunk, és jó módja annak, hogy újra jól érezzük magunkat. A kutatások azt mutatják, hogy a másokkal való jóindulatú segítőkészség növelik a jóllétet. Társas lények vagyunk, a másokkal való kapcsolatteremtés és kölcsönös törődés elősegíti túlélésünket. A minőségi kapcsolatok kialakítása központi szerepet játszik az élethez való alkalmazkodásban, amit a szeretetre, együttérzésre, kedvességre, empátiára, önfeláldozásra és együttműködésre való képességünk tesz lehetővé.
- **Értelem:** Az értelemadás és a célok kitűzése abból származhat, hogy a magunknál nagyobb értékeknek rendelődünk alá. Vannak különböző társadalmi intézmények, amelyek lehetővé teszik az értelmes élet megélését, mint például a család, a vallás, a tudomány, a politika, a munkahely, az igazságszolgáltatás, a közösség, a társadalmi ügyek stb. Olyan életet strukturál, amely céltudatos és kellően kielégítő az emberi lények számára, hogy bármivel is foglalkozzanak. Az élet értelme – és a saját életünk értelme – alapvetően kreatív erőfeszítéseink eredménye. Vagyis nem egy már létező valóság, amely felfedezésre vár. Bár az értelem „kereséséről” beszélünk, amit keresünk, az elsősorban a kreativitás egy formája, amely értelmessé teszi életünket. Még ha nincs is olyan eleve rendelkezésre álló létezés vagy létkategória, amely objektív és független értelmét adhatná az életnek, az embereknek értelmes életük van azáltal, hogy értékeket hoznak létre maguknak. Ebben az értelemben az élet értelme az értékteremtés.
- **Teljesítmény:** Az emberek számára fontos a teljesítményük, a kompetenciájuk megélése, a siker, számos területen, többek között a munkahelyen, a sportban, vagy játék közben. Az emberek akkor is teljesítményre törekcsenek, ha tevékenységük nem feltétlenül generál pozitív érzelmeket, nem növeli az élet értelmét, vagy nem feltétlenül vezet minőségi kapcsolatokhoz.
- Az öt építőelem mindegyike hozzájárul a jólléthez
- A saját érdekében követik őket, nem a jóllét elérése érdekében
- A többi elemtől függetlenül meghatározhatók és mérhetők
- A jólléthez vezetnek

-
- Kutatások bizonyítják, hogy a jóllét nemcsak azért értékes, mert jól érzi magát az adott ember, hanem azért is, mert jótékony következményei vannak az életben.
-
- Az alacsony jóllétű emberekhez képest a magasabb jólléti szinttel rendelkező személyek:
-
- Jobban dolgoznak a munkahelyükön
-
- Több kielégítő kapcsolatuk van
-
- Együttműködőbbek
-
- Erősebb az immunrendszerük
-
- Jobb fizikai egészségnek örvendenek
-
- Tovább élnek
-
- Csökkenti szív- és érrendszeri halálozás valószínűségét
-
- Kevesebb alvásproblémájuk van
-
- Alacsonyabb a kiégés szintje
-
- Nagyobb önkontroll kíséri
-
- Nagyobb rezilienciával és megküzdési képességekkel rendelkezik
-
- Szociálisabbak
-

Az erősségeken alapuló pozitív pszichológiai coaching

A Peterson és Seligman által kidolgozott VIA (Values in Action: kb. Működő értékek) rendszer három szinten jeleníti meg az erősségeket. A legfelső szinten található a hat átfogó erény, a *bölcsesség és tudás*, a *bátorság*, az *emberiesség*, az *igazságosság*, a *mértékletesség* és a *transzcendencia*

Mind a hat fő erénynek jelen kell lennie minimum átlagos szinten egy személyben ahhoz, hogy olyan karakterűnek nevezhessük, aki jóllétben él.

A hat erényt összesen 24 karaktererősség (character strengths) alkotja, melyek lényegében az erények különböző megjelenési formái

Bölcsesség

Kreativitás: eredetiség, adaptivitás, találékonyság, új módon látni/csinálni a dolgokat

Kíváncsiság: érdeklődés, újdonságkeresés, felfedezés, nyitottság az új tapasztalatokra
Ítéliképesség: kritikus gondolkodás, átgondolt döntések, több szempont figyelembevétele a döntéshozásnál

A tanulás szeretete: új képességek és készségek elsajátítása, az ismeretek szisztematikus bővítése

Perspektíva: bölcsesség, érett tanácsok adása, nagy „egész” figyelembevétele, holisztikus gondolkodásmód

Bátorság

Bátorság: hősiesség, szembenézni a félelmekkel, kiállni az igazságért, nem meghátrálni a kihívások és fenyegetések előtt

Kitartás: állhatatosság, szorgalom, az elkezdett tevékenységet befejezni, túllendülni az akadályokon

Őszinteség: hitelesség, nyíltság, őszinteség, becsületesség, igaznak lenni önmagunkhoz

Vitalitás: életerő, élénkség, energia, lelkesedés az élet iránt, teljes szívvel végezni a dolgokat

Emberiesség

Szeretet: szeretetet adni és kapni, értékelni a közeli kapcsolatokat másokkal, melegszívűnek lenni

Kedvesség: nagylelkűség, gondoskodás, törődés, együttérzés, altruizmus, másokért való cselekedet

Társas intelligencia: tisztában lenni saját maga és mások érzéseivel/motivációjával, érzelmi intelligencia, tudja, mit kell tennie, hogy mások jól érezzék magukat

Igazságosság

Csapatmunka: lojalitás, társadalmi felelősségvállalás, hozzájárulni a csapat erőfeszítéseéhez

Méltányosság: az igazságosság elvének betartása, egyenlő lehetőség biztosítása mindenki számára, nem részrehajló

Vezetői képesség: mások pozitív irányú befolyásolása, csoport ösztönzése a feladatok elvégzésére, tevékenységek szervezése

Mértékletesség

Megbocsátás: elfogadni mások hiányosságait, második esélyt adni az embereknek, túllendülni a sérelmeken

Alázatosság: szerénység, nem keresi a reflektorfényt, inkább hagyja, hogy a teljesítményei magukért beszéljenek

Körültekintés: következetesen óvatos választások, nem vállalni felesleges kockázatot, óvatosság

Önszabályozás: önkontroll, fegyelmezettség, érzelmek/impulzusok/vágyak irányítása

Transzcendencia

Szépség és kiválóság értékelése: a szépség csodálata, a kiválóság, képességek és az erkölcsi szépség értékelése

Hála: hálát adni a jó dolgokért, a köszönet kifejezése

Remény: optimizmus, pozitív jövőorientáltság, a jót várja a jövőtől és dolgozik azért, hogy ezeket elérje

Humor: játékosság, mosolyt csalni mások arcára, a helyzetek könnyedebb oldalát látni

Spiritualitás: kapcsolódás valami magasabb rendűhöz, célok, jelentésteliség, hit, vallásosság

A következőkben a jellemerőségekre és azok pozitív pszichológiai coachingban való felhasználására összpontosítunk. A jellem erősségeit a filozófusok és a teológusok által a történelem során értékelt nagy erények felé vezető útként határozták meg (Peterson és Seligman, 2004). Úgy tekintenek rájuk, mint a jóllét olyan alapvető területeire vezető útra, mint a pozitív kapcsolatok és a teljesítmény. Utakat biztosíthatnak a boldogsághoz és az elkötelezettséghez, sőt a „VIA” (a VIA-osztályozás neve) latinul hidat vagy ösvényt jelent.

Míg a coachok által alkalmazott karaktererősségi beavatkozások változatos formákat ölthetnek, a pozitív pszichológia egyik legegyszerűbb és legnépszerűbb intervenciója, az „új módon használja az erősségeit” (Seligman et al., 2005) három lépésből áll. megközelítés: 1) töltsse ki VIA tesztet, a www.viacharacter.org webhelyen, 2) határozza meg az egyik erősségét, és 3) használja ezt az erősséget minden nap új módon egy héten keresztül. Tanulmányok azt találták, hogy ez a beavatkozás hosszú távon jótékony hatással van a boldogság fokozására és a depresszió csökkentésére, és számos populáció, köztük fiatalok, felnőttek és idősök számára előnyös (Seligman és mtsai, 2005).

Egyéb bizonyítékokon alapuló beavatkozások, amelyeket egy pozitív pszichológiai coach használhat, a következők:

- A további erősségekre vonatkozó beavatkozások közé tartozik az „erősségek összehangolása”, amelyben az ügyfelek összekapcsolják legfőbb jellembeli erősségeiket a mindennapi munkafeladataikkal, megtanítják őket arra, hogy összehangolják jellegzetes erősségeiket a céljaikkal. Az erősségek értékelésére vonatkozó feladatokat oldanak meg, amelyekben a coacheek megjelölik szeretteik erősségeit, és egyértelmű elismerésüket fejezik ki az egyén erősségei iránt.
- Specifikus jellemerősségekkel kapcsolatos beavatkozások: A kutatások számos előnyös gyakorlatra mutatnak rá a specifikus jellemerősségek fejlesztésére – a kedvesség megszámlálása, a hálalevelek írása (pl. Seligman és mtsai, 2005), és „3 vicces dolog” elmesélése a napból.
- Általános pozitív pszichológiai beavatkozások, amelyek a jellemerősségekre vonatkoznak: Az is lehetséges, hogy a coach olyan beavatkozást alkalmaz, amely során beépíti a jellemerősségeket a kliens tevékenységébe. Például azok a coachok, akik segítsenek ügyfeleiknek egy olyan növekedési gondolkodásmód kialakításában, amely rugalmas, és a kihívásokat tanulási lehetőségként tekinti, egyidejűleg beleszőhetik azt a koncepciót, hogy a karakter minden erőssége alakítható, és van lehetőség fejleszteni, tanulni és kihívások felmerülésekor.

Négy pozitív pszichológiai coaching ülés

- Az első coaching ülésen az ügyfeleket arra kérjük, hogy töltsék ki a VIA felmérést (itt elérhető a teszt magyarul is: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>), és gondolják át, hogyan mutatkoznak meg erősségeik a coachingra választott életterületükkel kapcsolatban. Ezután a foglalkozás során a coach segít ügyfelének abban, hogy mélyebben megértse jellemerősségeit, hogy elkezdje észrevenni, hogyan fejlődnek a karakter erősségei a mindennapokban. A coacheenak meg kell tanulnia egyensúlyba hozni a karakter erősségeit. Ez megadja a folyamat alaphangját, segít abban, hogy elismerően tekintsen magára, és pozitívabb énképet alakítson ki. Segít a pozitív érzelmek és bizalom kialakításában is a coaching kapcsolatokon belül (Orem et al., 2007).
- A második coaching ülésen a klienset arra kérjük, hogy kifejezően írjon jövőbeli énjéről, és képzelje el, milyen lehetőségek valósulhatnak meg a választott életterületén, ha fejlesztenék a jellemét, erősségeit minden nap, és minden a lehető legjobban sikerülne. Majd a foglalkozás során közösen áttekintjük a kliens feljegyzéseit, és a coach segít a

kliensnek észrevenni a naplóírás során következetesen megjelenő reményeket, a vonzó célokat, felszínre hozni, mi az, ami értelmes és személyesen fontos ezekben. A kutatások azt találták, hogy a jövő pozitív képei pozitív cselekvésre késztetnek bennünket azáltal, hogy reménnyel töltenek fel bennünket, és a megoldások keresésének útjára indítanak, és segítenek felismerni, hogy képesek vagyunk a dolgok véghezvitelére. Ennek eredményeként a tanulmányok azt sugallják (King, 2001), hogy ez a gyakorlat segít az ügyfeleknek, hogy növeljék optimizmusukat, tisztázzák céljaikat, és javítsák az önbizalmukat.

- A harmadik coaching ülésen az ügyfeleket arra kérik, hogy fejezzék be a Reménységkép gyakorlatot (Lopez, 2013) úgy, hogy rögzítsék a „kívánt” céljukat, az általuk választott útvonalakat, valamint az esetleges akadályokat. A foglalkozás során a kliens jegyzeteit közösen áttekintik, és a coach segít ügyfelének több utat azonosítani, amelyek fejlesztik jellemerősségeit és elmozdítják céljai felé, hogy realista legyen az esetleges akadályokkal kapcsolatban. A coach segít képzeletben elköltözni onnan, ahol van, oda, ahol lenni szeretne. A kutatók azt találták, hogy a remény ápolása segíthet az ügyfeleknek abban, hogy jobb rövid távú döntéseket hozzanak, szabályozzák viselkedésüket, és energiát adnak nekik a dolgok megtörténéséhez (Snyder, 2000).

A negyedik coaching ülésen a klienseket arra kérik, hogy alakítsanak ki egy napi „Erősségek Fejlesztési Szokást”. A foglalkozás során a coach segít ügyfelének abban, hogy szükség szerint javítsa az erősségre vonatkozó szokások kialakítását, hogy feltárja, milyen egyéb erősség-szokásokat lehet hozzáadni idővel a Reménységkép és a Lehetséges Legjobb Jövőbeli Én megvalósításához, valamint a megfelelő szintű visszajelzés és támogatás biztosításához. A coach a klienssel együtt ünnepli az ügyfél által elért eredményeket.

Milyen ügyfelek számára különösen hasznos a pozitív pszichológiai coaching?

Általánosságban elmondható, hogy a jellemerősségekkel kapcsolatos coaching azon ügyfelek számára a leghatékonyabb, akik őszintén érdeklődnek az iránt, hogy felfedezzék, mihez értenek a legjobban, és akik szeretnék kibontakoztatni a bennük rejlő lehetőségeket. Jól illik a realista optimistákhoz (Seligman, 2004), azonban hatásos lehet a szkeptikusabb gondolkodók számára is, mivel minden kételkedés mögött egy ki nem mondott remény van (Whitney, Trosten-Bloom és Rader, 2010) – gyakran csak néhány alkalomra van szükség.

Ha problémák vagy észlelt gyengeségek merülnek fel a karakter erősségekre fókuszáló coaching folyamata során, a coachnak fel kell készülnie arra, hogy ezeket az aggodalmakat az erősségek szemüvegén keresztül újrafogalmazza. Például előfordulhat, hogy a coachnak át kell kereteznie a gyengeséget mint erősséget, amelyet alul- vagy túlértékel a kliens. Ha nem ez a helyzet, akkor előfordulhat, hogy a gyengeség minimalizálható az ügyfél tevékenységének átalakításával, kiegészítő partner keresésével vagy az egymásra ható erősségek megközelítésével.

Az erősségek hangsúlyozása olykor pszichológiailag sebezhetőbbé teheti az embereket a kudarcokkal szemben, ami csökkenti a motivációt vagy a saját identitásuk koherens megértését fenyegeti, amikor erősségeik felhasználása nem hozza meg a kívánt eredményt. Ezért érdemes megbizonyosodni arról, hogy az ügyfél pszichológiailag stabil, mielőtt elkezdi ezt a megközelítést.

Amikor az erősségekkel kapcsolatos coachingot a munkahelyeken alkalmazzák, fontos megjegyezni, hogy a vezetők hajlandósága az erősségekkel kapcsolatos tartalmas beszélgetésekre közvetlen hatással van az ügyfél azon képességére, hogy azonosítsa erősségeit, hogy minden nap használja erősségeit, és hogy elkötelezettnek és energikusnak érezze magát. Ha az ügyfelek nem kapják meg ezt a fajta szervezeti támogatást, fennáll annak a veszélye, hogy az erősségekre fókuszáló coaching felkelti a reményüket egy jobb és teljesebb munkavégzés iránt, és ha ez nem valósul meg, akkor átmenetileg kiábrándultabbnak érezhetik magukat.

Esettanulmány

Az erősségek vonzásában

Géza egy nagy bank középszintű ügyvezetője volt, ahol csaknem egy évtizede dolgozott, amikor kapott egy pozitív pszichológiai coachot. Harmincas évei végéhez közeledve küzdött, hogy energiát találjon ahhoz, hogy megbirkózzon munkájával, helytálljon a családi életben, és megőrizze az egészségét. A főnöke visszajelzései alapján Géza abban a hitben élt, hogy meg kell szabadulnia gyengeségeitől ahhoz, hogy „talpon maradjon”, jövőorientált legyen, és jól teljesíthessen a munkában. A munkahelyi nyomás miatt állandóan aggódott amiatt, hogy mások hogyan ítélik meg. Miután részt vett egy karaktererősségeket bemutató workshopon, nagyon szerette volna megtapasztalni, hogy a karaktererősségek coachingja hogyan segíthet neki megbirkózni ezekkel a kihívásokkal.

A coaching

Amikor Géza elvégezte a VIA felmérést, felfedezte, hogy erősségei: a csapatmunka, az ítélőképesség, a kedvesség, a tisztesség és az irányítás. Kicsit meglepődött, hogy a humor/játékosság ereje nem volt nagyobb, hiszen ez mindig is elengedhetetlen része volt az életének. Ám miután átgondolta, Géza rájött, hogy ezt a jelenlegi munkahelyi környezetében nem értékeli, és mostanában nem volt rá ideje. Csalódott volt amiatt is, hogy szociális intelligenciája az öt legfontosabb erősségein kívül esik, de elismerte, hogy főnöke visszajelzései miatt inkább befelé koncentrált, nem pedig másokra. Géza felismerte, hogy észlelt gyengeségei alul- vagy túlhasznált karaktererősségek. Miután felfedezte, hogyan használhatja ki jól jellemerősségeit, világossá vált, hogy nagyon élvezte az erősségekre épülő coachingot. A legjobban akkor érezte magát, amikor előző évben befejezte egy vezetői coach tanfolyam első szakaszát, így, amikor leült, hogy a lehető legjobb énjéről álmodozzon, azt képzelte, hogy rendelkezik azzal a társadalmi intelligenciával, ítélőképességgel és kedvességgel, hogy teljes munkaidős vezetői coach legyen, aki segít másokon a bankban.

Amikor jövője fókuszba került, egy reménytérképet rajzolt vele a coach, és egy olyan tervet készítettek belőle, amely elmozdítja onnan, ahol volt, oda, ahol lenni akar. Géza úgy döntött, hogy az első „kíváncsi” cél az lesz, hogy olyan vezetői coach bizonyítványt és elismertséget szerezzen, ami lehetővé teszi számára, hogy a következő 12 hónapban az embereket csúcsteljesítményre segítse a bankban, miközben megőrzi saját egészségét és boldogságát. Ezután Géza két utat jelölt meg, amelyeken e cél felé haladhat.

- az ítélőképesség/kritikus gondolkodás jellemerőssége a megfelelő coaching program megtalálásához, teljesítenie kellett a tanulmányi követelményeket, hogy okleveles vezetői coach lehessen;
- a kedvesség és a szociális intelligencia jellemzői erősségei, hogy aktívabban vegye igénybe a csapatán belüli informális coaching lehetőségeket;

Hogy segítsen neki eligazodni a lehetséges akadályok között, Géza azt is feltárta, mi állhat az útjában az egyes utakon, és olyan módszereket azonosított, amelyekkel megőrizheti akaraterőjét azáltal, hogy elkészített egy diagramot az előrehaladás mérésére, Minden nap feljegyzett egy pontszámot a naplójába, hogy figyelemmel kísérje energiaszintjét és a humoros gesztusait. Minden pénteken 30 perces kávéházi randevút tartott önmagával, hogy átgondolja, ünnepelje és ízlelje a céljai felé tett lépéseit.

Végül Géza úgy alakította ki első napi erősségfejlesztő szokását, hogy elinduljon e változások felé. A humor erejének kifejlesztésére összpontosított, és megalkotta azt a rutint, hogy minden este, amikor hazaérkezik a munkából, és átöltözik, rutinszerűen csiklandozza a gyerekeit. Miután sikeresen kifejlesztette, ezt az erősítő szokást mások követték.

Gézanak mindössze 7 hónapja volt, hogy megszerezze coach képesítését, hogy a banknál coach szerepkörbe bújjon. Kiderült, hogy amikor mások coacholásáról volt szó, nem volt gondja a váratlan döntésekkel, a nézőpontok felállításával vagy a gyors eredmények elérésével.

Az áramlatélményen alapuló élet fejlesztése a pozitív pszichológiai coachingban

Csíkszentmihályi Mihály

Csíkszentmihályi Mihály (1934. szeptember 29 – 2021. október 20.) Széchenyi-díjas magyar-amerikai pszichológus. A Claremont Graduate University Pszichológia és Menedzsment tanszékének professzoraként fejezte be pályafutását, korábban a Chicagói Egyetem Pszichológia Intézetének és a Lake Forest College szociológia és antropológia intézetének a vezetőjeként tevékenykedett. Csíkszentmihályi annak a pozitív pszichológiai mozgalomnak az egyik vezető alakja, amely elutasította a pszichológia patológia-centrikusságát, figyelmének fókuszába az elme optimális működése, illetve a jóllét (well-being) került. Az emberben rejlő lehetőségekre és olyan gyakorlati módszerekre helyezi a hangsúlyt, amelyek segítenek erősségeink kiaknázásában és érényeink fejlesztésében.

Empirikus keretben újrafogalmazódnak a jól ismert arisztotelészi témák, élükön az eudaimoniával.

Csikszentmihályi pszichológusi tevékenységét, saját elmondása szerint, az a klasszikus filozófiai kérdés motiválta kora ifjúsága óta, hogy mi az élet értelme, illetve mi sarkallja az embereket arra, hogy élni akarjanak. Véleménye szerint ez a probléma egy olyan sajátosan emberi léthelyzetben merül fel – szemben a genetikailag a túlélésre programozott az állatokkal –, amelyben a tudat lehetővé teszi a humán ágensek számára, hogy időnként ellentmondjanak a kromoszómaikba kódolt utasításoknak.

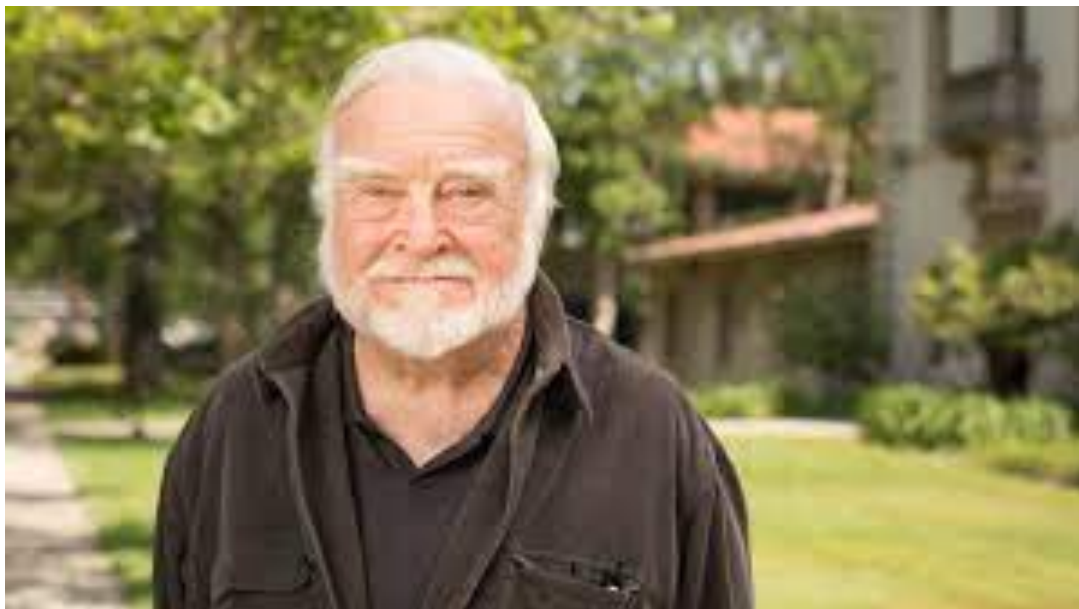
Csikszentmihályi szerint erre a kérdésre az idők folyamán számos reduktív válasz érkezett, melyek közül az egyik legnépszerűbb a darwini szexuális szelekció kontextusában a szaporodási vágyra mint elsődleges motivációra való hivatkozás. Értelmezése szerint ez a magyarázat nem adekvát, mert a kumulatív kulturális evolúció szelekciós környezetében a viselkedés optimalizálása a tudatos gondolkodásban gyökerező rugalmas válaszok révén valósítható csak meg. Nagyon valószínű, hogy azoknak az embereknek kedvez a kulturális szelekció, akiket az egyre komplexebbé váló – nehezebben értelmezhető és előre jelezhető – világban nem csupán a táplálkozás vagy a szex motivált, hanem a kíváncsiság, a sokirányú érdeklődés, a világ felfedezésének és megértésének a vágya, a készségeket fejlesztő kihívások élvezete.

A fent bemutatott keretben Csikszentmihályit az emberek „fenomenológiai beszámolóí” érdekelték azokról a komplex – reduktív magyarázatokkal nem terhelt – szubjektív élményeiről, amiket olyankor élnek át, amikor autentikus és autonóm módon, produktívan cselekedhetnek.

1975-ben dokumentálta először azt az – autotelikus (önjutalmazó) tevékenységeket vizsgáló kutatásaiban azonosított – élményt, amit a megkérdezettek alkotó tevékenységük során éltek át, és amit többen flow-nak, áramlat-élménynek neveztek. Csikszentmihályi vizsgálódásainak központi technikai terminusává alakította a „flow”-t, amely egy olyan szubjektív élményre referál, amelyről az emberek akkor számolnak be, amikor annyira belemerülnek egy tevékenységbe, hogy mindent mást kizárnak, beleértve az idő múlását, a fáradtságot, vagy bármiféle külső jutalom ígéretét. A nagyfokú, koncentrált figyelem hatására eltűnik az én, felfüggesztődik az önreflexió, eggyé válik a cselekvő a cselekvéssel. A flow egyik jellegzetes tapasztalata a kontroll fokozott élménye, illetve a kontroll elvesztéséből normál esetben következő félelem hiánya, még kockázatos helyzetekben is. Az áramlat-élmény átélése során csökken a „pszichés entrópia” egyik lehetséges forrása, az aggodalom. Szinte bármely tevékenység során átélhető, ha a következő három feltétel fennáll. Az első az, hogy világosak legyenek a személy céljai. Elsősorban nem a célok tartalma számít, hanem a tapasztalatok strukturálása a figyelem irányítása révén. A másik fontos feltétel, hogy az észlelt képességek egyensúlyban legyenek az észlelt kihívásokkal. Lényeges, hogy például a berlyne-i „optimális arousal” szemben ez egy szubjektív, önmotiváló érzelmekbe csomagolt vélekedés, nem pedig objektív módon megalapozott önreflexív tudás. Az egyensúly azonban nagyon törékeny: ha a kihívás valamilyen okból meghaladja a képességeket, akkor a személyen szorongás vesz erőt, ha pedig, például a sok gyakorlás következtében, a képességei fölülmúlják a kihívás mértékét, akkor először relaxálni kezd, majd pedig unalomba fullad a tevékenység. Ezek a szubjektív állapotok irányítúként szolgálnak a környezettel való interakciók során, lehetővé téve, hogy az ágens módosítsa optimalizációs stratégiáit, hogy elkerülje az averzív, improduktív szubjektív állapotok csapdáit. Ezt az iránymeghatározást segíti elő az áramlat-élmény létrejöttét valószínűsítő harmadik feltétel, a világos, folyamatos visszacsatolás. Csikszentmihályi koncepciójának egyik lehetséges értelmezése szerint az emberi élet felfogható egy olyan tervezői, újratervezői gyakorlatként, amelyet a flow-élmény tart mozgásban, és amelynek az „áramlat medre” szab irányt. A flow fenomenológiai tapasztalata, egyebek mellett, a szabad akarat megélését lehetővé tévő, belső motivációk, vagyis az akaraterő megtapasztalása, a maximális elköteleződés

élménye, egyfajta tántoríthatatlanság. Az önsegítő piac forgatagában gyakran úgy tekintenek a flowra, mint az adott tevékenységben való örömteli, boldog kontrollvesztés vágyott állapotára. A szoros olvasás során láthatóvá válik, hogy ennek pont az ellenkezőjét állítja Csíkszentmihályi. Ezt a fajta létállapotot jól példázza Sherlock Holmes élete és tevékenysége. Conan Doyle nyomozó hősének legfőbb célja a bűnözők kézre kerítése. Amikor Sherlock a nyomozások során a bűnözők nyomára bukkan, azaz „szagot fog”, metaforikusan átváltozik kopóvá, vagyis olyan kuttyává, amely addig üldözi a vadat, amíg el nem kapja. Semmi más nem érdekli a hajszán kívül. Az adott tevékenység áramában való elmerülés élménye gyakran felülírja a külső motivációkat, elvárásokat, és autonóm, autentikus, sokszínű élményekben gazdag életek egyre bővülő forrásává válhat. Arne Dietrich *How Creativity Happens in the Brain* (Hogyan történik a kreativitás az agyban) című, a kreativitást a kognitív idegtudomány felől megközelítő könyvében idegtudományos magyarázatát adja a flow-nak. Segítségével feloldható az a látszólagos ellentmondás, ami abból adódik, hogy a flow során növekszik kontroll élménye, miközben a cselekvő mintegy feloldódik a cselekvésben. Dietrich szerint az 1990-es évek óta vált nyilvánvalóvá, hogy az agyban két különálló tudásreprezentáló rendszer van, az egyik implicit, a másik explicit. Mindkettő része az agy átfogó konnekcionista hálózatának, de egymástól függetlenül működnek. Mindkét szisztéma maga kezeli a tudás strukturálását, tárolását, transzformálását és felhasználását. A leglényegesebb különbség a következő: az explicit rendszer szabályalapú, tartalma verbális kommunikáció révén kifejezhető, a tudathoz kötődik. Az implicit rendszer viszont készség- és tapasztalat-alapú, tartalma nem verbalizálható, a tudat számára hozzáférhetetlen. Az explicit lehetővé teszi számunkra, hogy rugalmasan alkalmazkodjunk, míg az implicit célja a hatékonyság. Az áramlat az implicit rendszerhez tartozik, lényege az észlelés és a cselekvés viselkedési sorozattá egyesítése. A flow tehát a kreativitás olyan módja, amely nem foglalja magában az explicit rendszer bevonását, sőt az áramlat fluiditásához a viselkedést implicit módon kell szabályozni. Amikor a profi dzsessz-zenészek és rapperek agyát tanulmányozták, azt tapasztalták, hogy a dorsolaterális prefrontális kéreg deaktiválódott előadás közben. Ez az a terület, amely általában az önellenőrzésért és impulzusvezérlésért felelős. A kreativitás megnövekszik, mert agyunk azon része, amely kételkedik az ötletekben vagy kerüli a kockázatokat, már nem irányítja a cselekvést, éppen ezért a flow új kreatív ötletekhez vezethet.

Csíkszentmihályi elképzelése filozófiai értelemben a szabad akartról alkotott kompatibilista nézet, amely szerint a szabadság kényszer nélküli döntés. Ez a koncepció értelmezhető kanti pozitív gyakorlati szabad akarat, a kanti autonómia egy változataként. A kategorikus imperatívust követő morális életvitelben jelen van a flow létrejöttéhez szükséges mindhárom feltétel. Egyrészt nagyon világos és egyértelmű a cél, vagyis a kategorikus imperatívusz betartása, másrészt a morális cselekedetek véghezvitele során gyakran nagyok a kihívások, amelyek legyőzése során az ágens átélheti kompetens voltát, morális erejét, illetve megfogalmazódhat benne a fejlődés igénye. Harmadszor folyamatos visszacsatolásra van szüksége annak azonosítására, hogy a kategorikus imperatívusszal összhangban cselekszik-e. Ez nem intellektuális önreflexió, hanem morális cselekvéssel való egybeolvadás élménye, egyfajta megtestesült moralitás (embodied morality). Minél nagyobbnak érzi a morális kihívást, és minél nehezebb megfelelni neki, annál nagyobb flow-ba kerül az ágens. Ez a morális fejlődés egyik lehetséges magyarázata, hiszen minél komplexebb morális dilemmákat képes megoldani, annál jobb emberré válik.



Csíkszentmihályi Mihály hatása a pozitív pszichológiai coachingra

- A flow-élmény koncepciójának kidolgozása - Ez a teljes jelenlét érzésével járó, magas koncentrációjú állapot fontos összetevője lehet az értelmes, boldog életnek.
- A flow feltételeinek feltárása - Ahhoz, hogy flow-élményünk lehessen, a kihívásnak és a képességeknek egyensúlyban kell lennie. A coaching folyamatban erre lehet tudatosan törekedni.
- A célok és visszajelzések fontossága - A világos célok és a rendszeres visszajelzés a flow elérését és fenntartását segítik.
- A belső motiváció erősítése - A flow gyakran belső motivációból fakad, amit a coachinggal lehet fejleszteni.
- Az apró örömekre való odafigyelés - A hétköznapi flow-élmények tudatosítása növeli az élettel való elégedettséget.
- A csoportos flow lehetősége - Közös flow-élmények megteremtése csapatok, párok számára.
- Az élet értelmességének és minőségének növelése - A flow segít megtalálni az egyén számára optimális kihívásokat az élet különböző területein.

Coaching gyakorlatok a flow-élmény tudatosítására

- Naplózás: A nap végén írja le a legjobb aznapi flow-élményét.

- Jelenlét gyakorlása: Mindennapi tevékenységek (pl. étkezés, séta) tudatos, meditatív végzése.
- Optimalizálás: Kihívást jelentő, de teljesíthető célok kitűzése a munkában és a szabadidőben.
- Folyamat fókusz: Ne az eredmény legyen a lényeg, hanem az odavezető út.
- Zavaró tényezők kizárása: Email, telefonfigyelés időszakos kikapcsolásával csökkentjük a figyelemmegosztást.
- Élvezet fokozása: Kellemes zenével, esztétikus környezettel könnyebb flow-élményt elérni.
- "Hobby továbbfejlesztés": Egy készség vagy hobbi folyamatos, apró lépésekben való csiszolása.
- Közös flow: Csoportos tevékenységek, játékok által jobban átélhető a flow másokkal.
- Örömteli pillanatok összegyűjtése: 10 perc alatt minél több apró, pozitív élmény felidézése.

A flowra irányuló kérdések a pozitív pszichológiai coachingban

- Mikor érzi igazán elemében magát? Milyen tevékenységek hozzák önben elő a flow érzését?
- Mi jellemzi ezeket a helyzeteket? Milyen körülmények segítik elő a flow átélését?
- Érez-e kihívást ezekben a szituációkban? Meg tud-e felelni a kihívásoknak a képességeivel?
- Kap-e azonnali visszajelzést a tevékenység során?
- Teljesen el tud-e merülni a feladatban? Nincsenek-e zavaró körülmények, elterelő ingerek?
- Mi motiválja ezekben a helyzetekben? Mi az, ami igazán vonzza ezekben a tevékenységekben?
- Mik az akadályai annak, hogy gyakrabban átélje ezt az élményt? Mit tehetne ezen akadályok leküzdésére?
- Hogyan tudná kiterjeszteni ezt az élményt több területre az életében? Melyek lehetnének az új flow területei?
- Kivel tudna együtt ilyen élményt átélni? Hogyan segíthetnék egymást a flow elérésében?

- Hogyan őrizhetné meg jobban ezeket az élményeket? Hogyan emlékeztethetné magát a flow fontosságára?

Ellenőrző kérdések

- 1. Mi a pozitív pszichológiai coaching megkülönböztető jellemzője?**
- 2. A pozitív pszichológiai coaching szerint milyen viszony áll fent a boldogság és az értelmes élet között?**
- 3. Mi a különbség a hedonisztikus boldogság és az „eudaimonikus” boldogság között?**
- 4. Miért fontos mindkettő a jóllét szempontjából?**
- 5. Hogyan növelhető a hedonisztikus boldogság?**
- 6. Hogyan növelhető az eudaimonikus boldogság?**
- 7. Milyen utak vezetnek a jólléthez a PERMA modell szerint? Hogyan növelhető a jóllét?**
- 8. Hogyan használja a pozitív pszichológiai coaching a karaktererőségek koncepcióját a gyakorlatban?**