

# Minden egyes nap számít!



Interjú alanyom Paul Pahil egy indiai származású pozitív pszichológus, ismert szakteknitely, aki 16 éve él nálunk Magyarországon. Az idei nyári Everness fesztivál egyik exkluzív meghívottjaként kerültem vele kapcsolatba. Olvastam az írásaiból az interneten és mondhatom, - az ő szavaival élve - én is az úgynevezett „virulás” állapotába kerültem. A személyes találkozás a jelenlegi helyzet miatt eltolódott, de az interjút így is bevállalta. Egy kedves, intelligens és nagy tudású, tapasztalatú embert ismertem meg benne. Mivel magazinunk elsősorban lakáskultúra magazin, ezzel kezdem a kérdést.

*Mit jelent neked az otthon fogalma, mi a fontos számodra benne? A jelenlegi lakásodról mit tudhatunk, miért esett rá a választás?*

Mielőtt Budapestre költöztem, az álmaim otthonában, egy valódi ‘Zen házban’ éltem, gyönyörű festmények, pazar műalkotások és más értéktárgyak között. Majd egy nap megfogalmazódott bennem, hogy nincs szükségem tárgyakra ahhoz, hogy ‘viruljak’, vagyis hogy kiteljesedettnek érezzem magam. Eldöntöttem, hogy másképp akarok élni, úgy, hogy minden egyes lélegzetvétellel érezzem, létezem! Tudatosan választottam egy minimalista utat, amiben magáért a létezés örömeért élek. Mondhatjuk, hogy az otthon tulajdonképpen egy új életforma, aminek első lépéseként - a komfort zónámat elhagyva - Budapestre költöztem, hogy a tudásomat a mindennapokban alkalmazhassam. **Az intuíció vezetett ide és a vágy, hogy úgy éljek, minden egyes nap számít és autentikusan vagyok önmagam!** Az otthon számomra az a hely, ahol ezt élem meg, az érzéseimen,

gondolataimon és cselekedeteimen keresztül hitelesen tükröződik, teljességben és harmóniában a világgal.

*Milyen családi indíttatással kezdted az életet, kik a szüleid, mit hoztál otthonról?*

A szüleim mindketten Sikh vallásúak, India Punjab térségéből származnak, de Angliában ismerkedtek meg egymással, ahol házasságot kötöttek és öt gyermekük született. A ‘Chardi Kala’ hagyományait, alapértékeit és életfelfogást sajátítottam el tőlük, amit leginkább úgy fordíthatunk le, mint **‘Éledő Energiákat’**. Ez egy olyan optimista szemléletet jelent, ahol a mindennapokban hálát adunk a létezésért, együttérzéssel és gondoskodással fordulunk mindazokhoz, akiknek a legnagyobb szükségük van rá. A ‘Chardi Kala’ egy olyan tudatállapot, ahol nincsenek negatív érzelmeink. Ehelyett rengeteg olyan pozitív érzést élünk meg, mint az öröm, az elégedettség és önmagunk tisztelete. Ez az attitűd teszi lehetővé, hogy - a lehető legkisebb szenvedés árán - szembenézzünk





a megpróbáltatásokkal. A szüleim ezt a példát mutatták nekem. Édesanyám reggelente 5 órakor kelt és imádsággal kezdte a napját, majd amikor én felébredtem, mindig szeretettel és törődéssel üdvözölt. Édesapám rengeteget mesélt az életéről Indiában és gyerekként teljesen magával ragadtak a nagyvilágról szóló történetei, aminek köszönhetem csillapíthatatlan tudásszomjamb. A szüleim hozzáállása inspirált hogy többet tudjak meg az életről és arról, hogy milyen nagyszerűen változatos a létezés maga.

*Mikor és hogyan kezdődött a spirituális világlátásod, utad, milyen mérföldkövek voltak az életedben, kik voltak a főbb tanítóid, amíg az lettél, ami ma vagy?*

Ezen az élethosszig tartó utazáson, a nagyszüleim, a szüleim, a testvéreim mellett, közösségek, társak, kollégák és vezetők, akikkel együtt dolgoztam, mind hatással voltak a gondolkodás-

módomra, világlátásomra. Az életem során leginkább azok az emberek inspiráltak, akik a meggyőződésükkel összhangban, becsülettel és alázattal cselekedtek. A példaképeim üzenetei voltak rám a legnagyobb hatással. Általában nem a munkájukkal, sokkal inkább a mindennapi létezésükkel jártak példával előttem. **10 éves koromban találkoztam Keinosuke Enoeda Mesterrel, ő volt a legnagyobb hatással rám.** A pusztán jelenléte olyan elementáris erőt sugárzott, ami arra ösztönzött, hogy szüntelenül fejlesszem magam és egyre nagyobb magaslatok felé törjek. Nem módszereket vagy technikákat tanított, hanem életszemléletet formált.

A karatében elengedhetetlen a helyes légzés elsajátítása. Minden edzésünk 3 órán át tartott, ami szellemileg és fizikailag is igen kimerítő volt, azonban a légzés jelentősége túlmutat a testünk határain. Gondoljunk csak bele, hogy **az élet és a halál között éppen egy**

**levegővétel a különbség!** A helyes légzés nemcsak a fizikai erőnlétünk miatt fontos, hiszen kulcsfontosságú az egész életünk minden egyes pillanatában. A tudatos légzésnek köszönhetően az elménk és a testünk egy holisztikus rendszerben kezd el működni.

Enoeda Mester bevezetett a 'Ki' - 'a mindent betöltő energia vagy életerő' világába, megismertetett többek között annak természetes áramlásával és a régi 'Ki' káros hatásaival is. Megtanította, hogyan frissíthetjük fel az elhasznált energiát és töltjük újra a saját belső készleteinket a tudatos légzés útján, ezáltal kapcsolódva a világegyetem végtelen forrásaihoz. A 'Ki' egy mély kulturális és tradicionális gyökerekkel rendelkező, komplex Japán fogalom, ami az ott élő emberek életfelfogásának egyik szilárd alapköve. A nyugati gondolkodásmódtól elsőre talán távol áll ez a megközelítés, noha esszenciális erővel határozza meg az életünket. Tegyük

mégis egy kísérletet a körülírására. A maga összetettségében úgy lehetne leginkább leírni, mint a tudat, a szellemiség és mindez átösvő energia. Képzeljük el a 'letisztult, osztatlan szándék' (tudat), a 'harci szellem' és a 'nem fizikai erő' vagyis az energia együttes

ban, ahogy hibázol, érzed a fájdalmat az elmédben és a testedben és ezáltal elkezdesz egyre tudatosabban gyakorolni. A kísérletezések és a hibák mindenek felett ösztönzően visznek előre a folyamatos fejlődés irányába. Heti

**”Éld úgy az életed, hogy az számítson”**

megtapasztalásaként.

Enoeda Mester megtanította, hogy a légzés különbözteti meg a karate művészetét attól, hogy pusztán mozgásforma legyen. Éppen úgy, ahogy egy operaénekes az erőteljes hangjegyeket kilégzés közben hozza létre, a hangjegyek közötti szünetekbe rejtve a belégzéseket. Hasonlóképpen a Karate-ka is a kilégzést használja az energia gyűjtésre, hogy azokat összpontosítsa egyfajta belső nyomást építsen fel, majd egy másik kilégzés során ez az energia robbanó erővel áramoljon kifelé. Szájon át mélyen a hasüregbe lélegzünk és mindig a kilégzésen van a fókusz, függetlenül a mozdulat irányától.

A Mester második kulcsfontosságú tanítása a 'fókusz' volt. Az edzések során annyira összpontosítottunk, hogy a Mester mozdulataival is egynek éreztük magunkat. Akár ő csinált valamit, akár én, úgy éreztem, hogy én csinálom. Megtanultuk, hogy az elménk és testünk követi a tekintetünk irányát, ezért fontos, hogy vízszintesen előre nézzünk, sosem felfelé vagy lefelé, és folyamatosan - az előttünk álló, vagy edzések alkalmával a képzeletbeli - versenytársra összpontosítsunk. Ahelyett hogy egy szűkebb célpontra figyelni, a fókuszunk legyen lágy és széles körű (expanzív), épp mint amikor a táj szépségében vagy egy hatalmas hegységben gyönyörködünk.

Enoeda Mester tanításait minden edzésen gyakoroltuk, egészen addig míg teljesen a részünkké vált. A karate egy végtelen utazás, ahol nincs hely az ego számára, mivel abban a pillanat-

4 alkalommal edzettem intenzíven 3 óra hosszat, 5 éven keresztül és egyetlen edzést sem hagytam ki. És ez csak a kezdet volt. A karate, ahogy a Mester üzenetei, beépültek a mindennapjaimba és szüntelenül tovább dolgoztak bennem. Többet akartam edzeni, hogy a lehető legtöbbet adjam és tovább tágítsam a tudatomat. Szabadidőmben is rendszeresen edzettem az öcsémmel, sulis előtt és amikor otthon voltunk.

Ennek eredményeként megvalósult az álmom, és 14 évesen regionális és Brit nemzeti bajnok lettem. Minden egyes edzésen megsérültem, ami válaszul elé állított, hogy folytatom-e vagy abbahagyom?! Az edzőtársaim 99%-a felhagyott az edzésekkel, mivel túlságosan megterhelő volt azok intenzitása és nem voltak elég kitartóak, hogy folytassák ezt az utazást. **Azért lettem bajnok, mert egyé váltam a Mes-**

**ter tanításaival és intenzív nyomás alatt is képes voltam összpontosítani önmagamra és „flow - áramlás” állapotába kerültem.** Ez az állapot volt a legharmonikusabb élményem, ezért minden nap ebbe a 'flow'-ba akartam kerülni. Ilyenkor elvesztettem az időérzékemet, az egom egészen elhalványodott, így teljesen egységben voltam önmagammal. Semmi mást nem éreztem, mint magát azt a tevékenységet, amit épp csináltam. Miután megtapasztaltam milyen a 'flow' állapotában lenni, a pozitív érzelmek lavinaként sodortak magukkal, ami folyamatos 'érzelmi üzemanagyként' hajtott, hogy tovább fejlesszem magam. **Ez az élmény a pozitív pszichológia szerint a teljes kibontakozás, vagy 'virulás', spirálszerűen felfelé ívelő útja.**

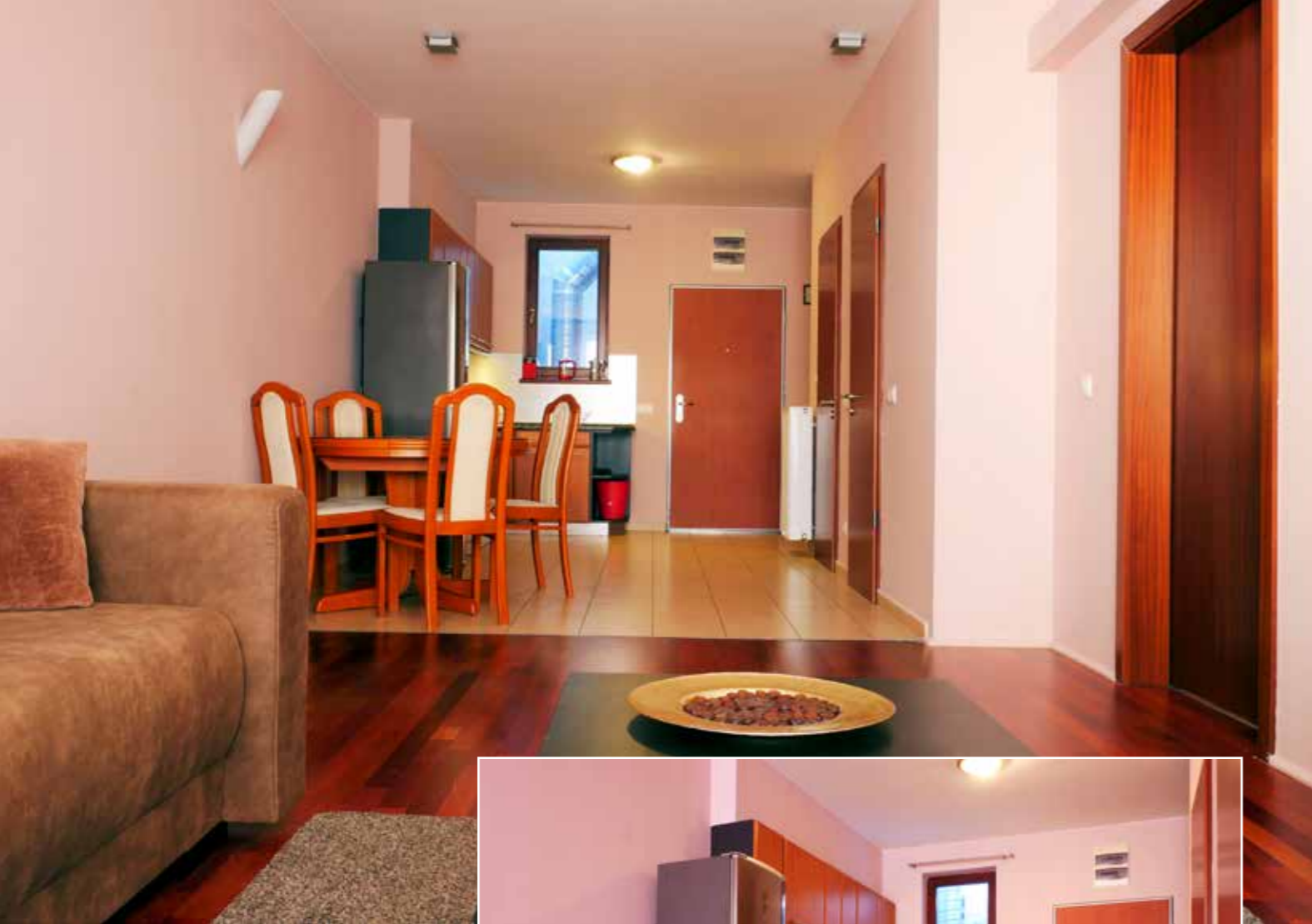
Több kivételes és rendkívül elhivatott japán Mesterrel edzettem, akik mind a 'kiválóság' elérésére koncentráltak, amihez a 'flow' élmény létfontosságú. A 'flow' önmagában azonban nem garancia a 'kiválóság'ra, mivel két különböző koncepcióról van szó, amik teljesen eltérő időtávlatban értelmezhetőek. A 'flow' állapota egy pillanat alatt történik, míg a 'kiválóság' hosszú évtizedek során. A 'kiválóság' eléréséhez olyan széles látókörű és folyamatosan növekedő gondolkodásmódra van szükség, azért hogy a gyakorlás örömeért végezzük a gyakorlatokat. Természetes karakterünk fejlesztése











érdekében, a megszerzett ismereteinket a lehető legváltozatosabb helyzetekben alkalmazzuk, míg az állandó kísérletezéseknek és a hibáknak köszönhetően egyre gyorsabban fejlődünk. A kiválóság gyakorlója minden nap keményen dolgoznak és szerények maradnak, az életükben nincs szükségük magukat mutogatásra vagy mások hibáztatására. Mindannyian találkoztunk már olyan emberekkel, akik 'tehetetlenek' érzik magukat, hajlamosak minden helyzetben kifogásokat gyártani és megfutamodni, ha túl nagy kihívásokkal találják szembe magukat. Ezzel szemben, az 'expanzív gondolkodású' emberekre az jellemző, hogy a nehézség ellenére is haladnak előre és egyre taláékonyabb stratégiákkal keresnek új, kreatív megoldásokat.

Napjainkban a legtöbb ember a teljesítmény elvárásokat és az eredményeket helyezi az élete középpontjába, emiatt két lehetséges végkimenetelt látnak maguk előtt: siker vagy a kudarc. Emiatt hiányzik belőlük az élet

esszenciája és a legtöbbször üresnek érezni magukat. Gyakran feszültek és félelmen, utálaton és szomorúságon alapuló negatív érzéseket élnek meg, és ezek az érzelmek határozzák meg a világról szóló általános vélekedésüket. Miközben a siker egyik legmegbízhatóbb előfutára, ha szenvedélyesek és elkötelezettek vagyunk a hosszú távú céljaink iránt.

A 'kiválóság' útját járni fáradtságos tapasztalat, mivel fájdalmat okoz a testnek és az elmének és a visszajelzéseken

keresztül arra készíten bennünket, hogy folyamatosan meghaladjuk önmagunkat.. A 'kiválóság' szemléletmódja az apró javításokat helyezi előtérbe, amihez a 'flow' adja meg a lendületet, hogy tovább haladjunk még a nehézségek közepette is. Tulajdonképpen lehetetlen a teljes 'kiválóság' elérése, azonban a törekvés és lehetőségbe vett hit visz előre és ez az erőfeszítés, ami igazán számít. A kiválóság iránti vágy vezérelt, ezért edzettem napi 4 órát, heti 5 alkalommal, mindemellett, hogy teljes munkaidőben dolgoztam.

Ennek az útnak köszönhetően nyertem el számos egyéni kitüntetést, senior csapat bajnoki címet és legnagyobb megtiszteltetésre elvezetethettem a csapattársaimat nemzeti győzelmekhez is. Képes voltam maximálisan kiaknázni a csapattársaim, a seniorok, a csapatom és saját magam karakterében rejlő adottságokat. Ez ám a fényár, amiért érdemes eljutni az alagút végéig!

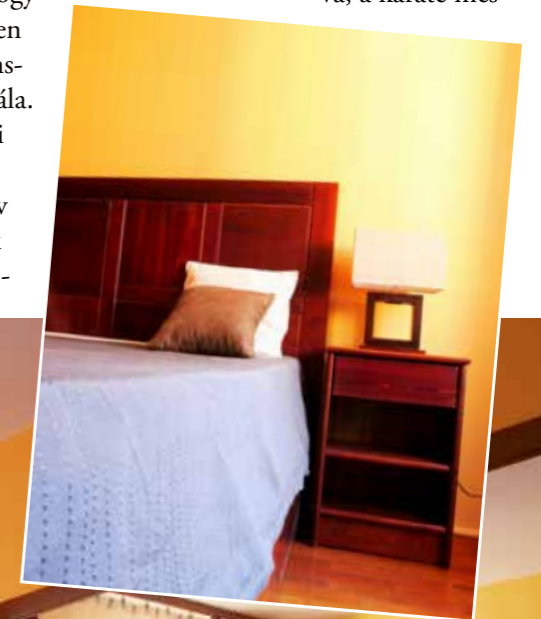
Az edzések első 5 évében megtapasztaljuk a testünket, ez az első dimenzió, és innen máris vágyunk tovább a következőbe, ami további 5 év után érhető el, ez a test és az elme harmóniája. Majd hozzávetőlegesen 15-20 év alatt elérhetünk a test, az elme és a lélek 'egységéhez'. Ez a harmadik dimenzió, amit 'életerőnek' hívok. És jó néhány évtizednyi kitartó gyakorlás után még ennél is messzebb juthatunk. Hiszem, hogy létezik egy negyedik dimenzió és úgy érzem ebben elértem valamihez, ami lehet, hogy már túlmutat az emberi mivoltunkon. Ez a legteljesebb értelemben vett természetfeletti! Noha, ez nézőpont még távol áll sokak általános gondolkodásától, létezik és hozzáfér-

hető számunkra. Azok az önmegvalósító emberek, akik ilyen elszántsággal dolgoznak önmagunk fejlesztésén, önreflektívek, autonómok, kreatívak, és ellenállóak a csoport nyomással (a másoknak való megfeleléssel) szemben. Képesek meghaladni a környezetüket ahelyett, hogy küszködnének vele, és gyakrabban élnek meg, hogy a csúcson vannak és egyre inkább eggyé válnak a világgal.

A huszas éveim közepétől dolgozom a személyes küldetésem, hogy minél több embert támogathassak saját kiteljesedése útján a megújulásban, fejlődésben, kiválóságra való törekvésben. Különböző nemzetiségekkel dolgoztam együtt és boldogsággal tölt el, a sokszínű és befogadó hozzáállás, amit megtapasztaltam, csakúgy mint hogy olyan pozitív érzelmek megélésében lehetett részem, mint a szeretet, inspiráció, öröm, derű, csodálat és hála. A pozitív érzelmek azok a 'parányi motorok', amik egy pillanat alatt megnyitják és kitágítják a kognitív utakat, és ha rendszeresen élünk át ilyen érzelmeket, akkor pszicho-

lógiai és fizikai értelemben is töltkezőnk, és még társas kapcsolataink is szorosabbá válnak. **Ebben a nyitott állapotban, bizakodónak érezzük magunkat, jobban el tudunk mélyülni a tevékenységeinkben, kreatívak és optimisták vagyunk.** A pozitív érzelmek csökkentik a negatív érzelmek káros hatásait és üzemanyagként szolgálnak a rezilienciánkhoz is.

Évtizedek során azt a szellemiséget és szemléletmódot fejlesztettem tovább, amit a Szüleimtől, a japán karate Mestereimtől, és a pozitív pszichológia jeles úttörőitől, mint Professzor Barbara Fredrickson és Csíkszentmihályi Mihálytól sajátítottam el. Mintha az életem meghatározó részei egy egyenes úton vezetnének a szüleimtől kiindulva, a karate mes-





tereimen keresztül egészen a 'virulás' tudományáig. Ennek a felismerésével egy belső hívást éreztem, hogy ennek szellemében éljem az életem. Feladtam a javaimat, az otthonomat és felmondtam a munkahelyemen, majd Budapestre költöztem. Elérkezettnek éreztem az időt, hogy módszereimet Európa egy új térségében ültessem át a gyakorlatba annak érdekében, hogy a belső harmónia, a jól-lét legyen a boldogság új képlete, amiben mindannyian 'viruló' életet élhetünk.

### *Mi az a pozitív pszichológia tulajdonképpen és mi mindennel foglalkozol?*

A pozitív pszichológia egy olyan pszichológiai ágazat, amely a hiányok helyett a bennünk rejlő erősségeket és a sajátosságok fejlesztését helyezi középpontba. Ennek köszönhetően elérhetővé válik a belső harmónia állapota, ahol továbbléphetünk a túlélő üzemmódból, az önazonos kiteljesedés felé, amire a 'kivirulás' kifejezést használom.

E tudományág kutatói hatékony módszereket dolgoztak ki a jól-lét fokozása, a kiteljesedés, a boldog és kiegyensúlyozott élet kialakítása mellett az egyéni fejlődés elősegítésére, csakúgy mint az optimális csoportműködés elérésére, vagy a kiegyensúlyozott szervezeti működésre. 2004 óta dolgozom vállalkozókkal, vezetőkkel, csapatokkal, pszichológusokkal, tanárokkal és szülőkkel 25 országban, hogy a pozitív pszichológia módszereivel segítsek nekik önazonos módon kibontakozni, vagyis 'kivirulni'. Tavaly nyáron ellátogattam Kanadába, hogy bemutassam az első 'Szárnyaló Gyermek Programot', amit nővéremmel együtt alapítottunk meg, vezető nemzetközi alkalmazott kutatásokra alapozva. A Covid-19 világjárvány kitörését megelőzően és azóta is folyamatosan dolgozom együtt tanárokkal és szülőkkel, és a krízishelyzet közvetlen átélése kiemelt jelentőségű tapasztalat a munkám során.

### *Mi a küldetésed, hitvallásod?*

Budapestre költöztem, hogy megoszassam amiben hiszek, hogy az embereknek joguk van az optimális élethez! Hiszem, hogy velünk született emberi jogunk a reziliencia. Képesek vagyunk proaktívan megújulni, sikeresen alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez anélkül, hogy beleroppanánk, helyette megerősödve leszünk képesek tovább haladni a jövőnk felé. A pozitív pszichológia tudománya az erősségeken és az elismerésen alapuló megközelítés fontosságát hirdeti, ami jóval hatékonyabb, más korrekciós szemléleteknél, ami korlátok közé szorítja a bennünk rejlő potenciál megélését. Az erősségeink hordoznak lehetőségeket számunkra a kiteljesedéshez. Amint a saját értékeinkre építve élünk, pozitív érzelmekkel leszünk tele. Minél gyakrabban éled át mindezt, a pozitív érzelmek energetizáló hatását is azonnal érezni fogod. Energikus, életteli és autentikus önmagad leszel, aki érdeklődő, gyak-



rabban kerül flow-ba és elmélyültebben végzi a tevékenységeit. Magyarországon még az emberek kis része, kb. 8%-a jutott el a kivirulás állapotába. **A viruló emberek kreatívabbak és hatékonyabbak, jellemző rájuk az életöröm és akár 9 évvel tovább élnek.** Minél több ember virul egy társadalomban, annál inkább csökkenést tapasztalhatunk a mentális betegségek, öngyilkosságok vagy korai elhalálozás terén és a társadalom egészében véve jobban kezd működni. Az általam alkalmazott módszer a jól-létet helyezi középpontba, így közvetlenül javítja a kreativitásunkat, az egészségünket, a teljesítményünket, társas kapcsolatainkat, akár csak ügyfeleinknek nyújtott szolgáltatásaink minőségét és serkenti az innovációt.

### *Hogyan látod a magyarokat, miért vagyunk az élen a „panasz kultúrában” és hogyan tudnánk ebből kilábalni?*

Amikor ide érkeztem, a legtöbb ember azt mondta, hogy 'rossz' helyen vagyok és azonnal vissza kellene mennem Angliába, mert sokat fogok küszködni és szenvedés lesz itt élni. Őszinték és közvetlenek voltak velem és kerek perccel kijelentették, hogy, kudarcot fogok vallani. Azt is gyakran hallottam, hogy egyre lehangoltabb leszek, mivel a magyarok természetüknél fogva peszsimisták és a depresszió a génjeikbe van kódolva. Voltak akik még azt is hozzátették, hogy a magyarokat nem érdekli, hogy érzelmileg és mentálisan egészségesebbek legyenek. Miután ezerszer hallottam ezeket a mondatokat, ráismertem a tanult tehetetlenség állapotára és nem vettem magamra ezeket a hozzászólásokat. Épp ellenkezőleg! Úgy tekintettem rájuk, mint szívélyes fogadtatásra, hogy maradjak csak itt, Budapesten! Az embereknek joga van az önkifejezéshez, nekem pedig jogomban áll számomra egészséges(ebb) módon értelmezni az üzeneteket. **Azért**

**jöttem ide, hogy az álmaimat éljem és szerettem volna, hogy Budapest legyen az otthonom, ahol gyakorolhatom mindazt, amiben hiszek és a tudásom az itt élő emberek életének részévé váljon,** ahogy annak idején a karate tanítások hatottak rám. Meg voltam győződve róla, hogy egyre több ember fog érdeklődni a jól-lét tudománya iránt és éreztem, hogy nagy az igény a térségben, noha még gyakori a megértés, a szókinccs, nyelv hiánya a tudatosság szempontjából.

2003-ban az első magyar ügyfelem egy hölgy volt, tele negatív érzelmekkel. Ahogy mondani szokás, 'képtelen volt meglátni a fától az erdőt' és folyamatosan harcolt vagy menekült, emiatt folyamatosan panaszkodott az életéről. Felismertem, hogy az alacsony önértékelése hozzájárult ahhoz, ahogy a világot érzékelte és amiért egy fenyegetésekkel teli helynek látta azt. Általában a gyengeségeivel volt elfoglalva



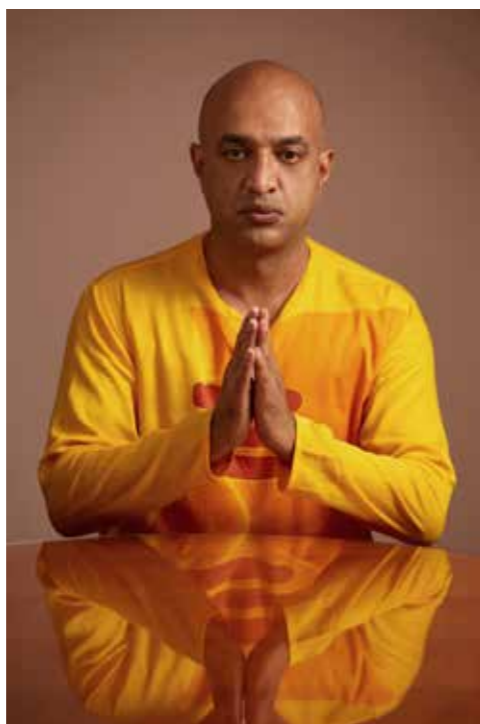
és lenézett másokat, hogy a saját önértékelését kompenzálja. Meglehetősen művelt volt, mégsem volt tisztában az erősségeivel, ezért arra ösztönöztem, hogy egyre többet használja azokat. A képességeinek a fejlesztésére összpontosítottam és éreztettem vele, értékes és képes elérni a céljait. Sőt, még annál többet is! Felismertem, hogy merev és szigorú gondolkodásmódja volt, ezért együttesen újra-építettük azt, aminek köszönhetően már alkalmazni tudja az erősségeit és könnyedebben áll a kihívások elé. Ez a tapasztalás megerősítette bennem, hogy a pozitív pszichológia Csíkszentmihályi Mihály és Martin Seligman által kidolgozott területeire mekkora szükség van.

A második ügyfelem egy munkát kereső édesanya volt, tele rengeteg múltbéli sérelemmel. Az ő esetében is a pozitív pszichológia fejlesztő megközelítést alkalmaztam, aminek köszönhetően egyre jobban lett és fejlődni kezdett. Mindkét ügyfél 'depressziós' tünetekkel élt, és a legtöbb terapeuta arra fókuszált volna, hogy mi a baj velük és hogyan lehet a problémákat megoldani! Én azonban teljesen másképp közelítettem és az értékeikre alapozva dolgoztam velük. Mindkét ügyfelem jobban érezte magát és elérte a vágyott változást, mindössze néhány hét alatt. Ekkor még egyik ügyfél sem volt a 'virulás' állapotában, azonban nyitottabbak, megértőek és hálásak voltak, ami a legjobb kiindulási alap az odavezető úton. Mindkét ügyfelem win-win szemlélettel kezdett élni, asszertívebb lett és kevésbé volt érzelmileg zaklatott olyan helyzetekben, amiért korábban panaszkodott, vagy szikrákat szórt volna. Megtanulták hogyan adjanak konstruktív visszajelzéseket és hogy fogalmazzák meg a kéréseiket. Az érzelmi reakció egy önmagunk által létrehozott 'szenvedés', míg a proaktív válasz korántsem az. Próbáld csak ki!

*Mi az általad kitalált „virulás” állapota, és hogyan érhető el?*

1998-ban két világhírű professzor, Csíkszentmihályi Mihály és Martin Seligman azért dolgozott ki egy új

pszichológiai irányzatot, mert úgy látták, hogy a hagyományos pszichológia túlzottan a betegségekre fókuszál és arra, ami hiányzik az emberekből, ami középszerűséget eredményez. Felismerték, hogy egyre több kiteljesedett életet élő egyénre és közösségre van szükség a fejlődés érdekében. **Viruló életünk lehet, ha érezzük, hogy tartósan tartozunk valahová, ami túlmutat önmagunkon.** Kutatások igazolják, hogy az életcéljokkal összhangban tartalmas életet élő emberek boldogabbak és elégedettebbek másoknál. Érdemes megjegyezni, hogy a profitorientált célok semmilyen pozitív hatással nincsenek az elégedettségünkre, a boldogságunkra. Épp ellenkezőleg, ezek növelik a szorongást és a depressziót. A külső célok által vezérelt emberek, mindhiába tesznek szert egyre nagyobb vagyoni, nincsenek kiteljesedésben, vagy 'virulás'-ban. Hiába valósítanak meg újabb és újabb anyagi célkitűzéseket, továbbra is ugyanolyan boldogtalanok maradnak. Fontos tehát, hogy az életünkben megfelelő célok elérésére fókuszáljunk! Általában azoknál az embereknél magas a külső jutalom megszerzése iránti törekvés, akik híján vannak támogató társas kapcsolatoknak. Emberi természetünkben fakad, hogy tartalmas kapcsolódásokat építünk másokkal és szüntelenül tartunk az életcélunk felé.



*Milyen javaslatokat, konkrét technikákat tudnál adni az olvasóknak a mai igen nehéz időszakban?*

Sok teljes munkaidőben dolgozó ember arra panaszkodik, hogy már pénteken reggel úgy kezdi a napját, hogy pihenésre van szüksége, majd az egész hétvégét azzal tölti, hogy valahogy kivegye a munkahelyi kiégését! Ennek az az oka, hogy a legtöbben túl sok időt töltenek robotpilótaként, automata üzemmódban, a gyengeségekre és hiányokra fókuszálva, abban a hiszemben, hogy ez növelheti az önértékelésüket. A legtöbben pontosan ezt a mintát látták a szüleiktől, tanáraiktól és vezetőiktől is. Valójában azonban éppen az ellenkező hatást érik el, és fokozatosan csökken az önbecsülésük.

Azok, akik virulnak, 10 óránál többet is használják az erősségeiket, megvalósítják céljaikat és mindezt kevesebb stressz árán érik el. Májig 30 évnyi kutatómunka és jelentős mennyiségű bizonyíték támasztja alá az erősségekre építő megközelítés hatékonyságát, mégis az emberek mindössze 20%-a ismeri el eszerint. Ők aktívabbak, jobban élvezik amit csinálnak, egészségesebben élnek és étkeznek, továbbá fittebbek, mint mások. Mindemellert kreatívak, reziliensebbek, jobban bíznak saját teljesítőképességükben és magasabb az önbizalmuk.

Professzor Csíkszentmihályi Mihály 1976-os kutatása rámutatott arra, **hogy a flow - vagyis az áramlás - állapotába a leghatékonyabban a meghatározó erősségeink használata révén kerülünk.** A flow örömet okoz, nem kényelmet kínál. Amikor a komfortzónánkon belül maradván rutinszerűen csinálunk valamit, akkor élünk meg kényelmet. Az öröm érzését akkor tapasztaljuk meg, amikor aktiváljuk az energiáinkat, flow-ba kerülünk, aminek köszönhetően magabiztossá válunk és érezzük, hogy el tudjuk érni, amit kitűztünk magunk elé. A flow állapotában könnyebben tanulunk, mivel a dopamin szintünk megemelkedik, így nagyobb kedvvel végzünk a tevékenységet, amit épp csinálunk. Könnyebben ismerünk fel



mintázatokat a környezetünkben, miközben tudatosságunk és figyelmünk is élesedik. Miután egy mintázatot eltávolított az elménk, a flow élményt követően új kontextusban is képesek leszünk hasznosítani a megszerzett tudásunkat. Például jobb teljesítményt értem el és mindössze 3 óra alatt elvégeztem azt, ami a kollégámnak 8 órájába telt. Ez az flowban - az áramlásban - rejlő valódi erő és a legtöbb ilyen élményt munkavégzés során élhetjük át.

*Mik a közeli és távolabbi céljaid, terveid?*

A tervem - a fő céllal összhangban - egyértelműen az, hogy **minél több „szárnyaló” gyermek és „viruló” szülő legyen a világban és a különböző közösségek élén 'virulásban' élő vezetők álljanak.** A nővérem, Dr. Pahil, a világon elsőként valós környezetben végzett úttörő kutatása - amelyben szülők, gyerekek és oktatók együttesen vettek részt - rávilágít arra, hogyan lehet elősegíteni a gyerekek kibontakozását, amihez minden gyermeknek joga van. Egy gyermeknek elsődlegesen biztonságban kell érezniük magukat (érzelmi és fizikai értelemben is), amihez egészséges, támogató, elkötelezett

környezetre van szükségük, ahol érzik, hogy figyelnek rájuk és a nekik megfelelő módon állítják a kihívások elé őket. A gyermekek értékesnek érzik magukat, amikor a szüleik értő figyelemmel fordulnak feléjük. Ha ezek az alapok megvannak, akkor építhetünk tovább, ahol a szülők a gyermekek kulcsfontosságú képességeit kezdik fejleszteni, amitől a gyerekek igazi kis szuperhősnek érezhetik magukat, akik mintha szárnyra kapnának, vagy megtámaszkodnának. A szülő pedig képes lesz ráhangolódni a gyermek érzelmi állapotára, mikor például unatkozik, aggódik valami miatt, szomorú vagy éhes, és együttérzéssel és tisztelettel reagál azokra, anélkül, hogy a gyermek önállóságra való belső szükségletei csorbulnának.

*Manapság egyre divatosabb a főzés és a receptek gyűjtése. Neked mi a saját „Boldogság recepted”?*

Mindannyian sajátos módon fejlődünk, személyes útunkon haladva a kiteljesedés felé. Ezen az úton kulcsfontosságú, hogy **a fókuszunk a múlt helyett, a jelenben legyen.** A változás folyamata kihívásokkal tarkított,

ezért tapasztalhatjuk, hogy egyesek az elindulást követően mégis 'feladják' és visszatérnek jól bejáratott, negatív gondolati sémáikhoz. Hiszem, hogy a siker érdekében alapvető az érzelmi biztonság megteremtése. Emellett fontos, hogy az 'itt és most' koncentrálj, és kellő motiváltsággal és elszántsággal vágyj önmagad megváltozására! Ha ezek az összetevők adódtak, akkor elkezdünk természetesen növekedni és elindulunk a 'virulás' útján. A pozitív pszichológiai megközelítések szerint arra kell törekednünk, hogy 3 pszichológiai alap-igényt kielégítsünk ahhoz, hogy önazonos én-tudatunk lehessen. Ezek a kompetencia érzése, az autonómia és a tudat, hogy kapcsolódunk másokhoz és a világhoz. Innen haladhatunk tovább, hogy egyre kiterjedtebb szociális rendszerekben is megtaláljuk a helyünket, és változást hozzunk létre a világban, amelyben élünk. Éld úgy az életet, hogy az számítsdon.

Köszönjük ezt az érdekes és hasznos interjút!

Benkő Erzsébet  
Fotó: Balog Róbert