

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

Korosztály: 6 - 10 éves korig

Korosztály: 10 - 20 éves korig

2020/21



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.

erossegekbajnokai@gmail.com

ELMÉLYÜLŐS A Bátorság erényének elméleti hátttere

Ebben a dokumentumban gyűjtöttük neked össze a legfontosabb elméleti tudnivalókat ahhoz, hogy minél magabiztosabbnak érezhesd magadat az erények és karaktererőségek ismeretanyagában. Örömteli elmélyülést kívánunk!

Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!

A Bátorság erénye

Martin Seligman és munkatársai, Katherine Dahsgaard irányításával feldolgozták Arisztotelész és Platón, Aquinói Szent Tamás és Szent Ágoston, Konfuciusz, Buddha, Lao-ce, Benjamin Franklin írásait, merítettek az Ótestamentumból, a Talmudból, a busidóból (a szamurájok erkölcsi kódexéből), a Koránból és az ókori ind bölcséleti művekből, az upanisadokból – nagyjából mintegy kétszáz „erénykatalógust” böngészve végig. Alapos forrás- és dokumentumelemző munkájuknak köszönhetően azt tapasztalták, hogy van olyan hat erény, amely a közel háromezer év alatt a világunkban található kultúrák mindegyike számára fontos volt. Ezt a hat erényt szinte az összes vallás és filozófiai hagyomány elfogadja. A hat erényből most a bátorság erényét ismerjük meg közelebbről.

Röviden a Bátorság erényéről

A pozitív pszichológia a bátorságot olyan érzelmi erőforrásként definiálja, mint amely az akarat erő gyakorlásán keresztül lehetővé teszi a kitűzött célok elérését külső vagy belső akadályok fennállása esetén. Az egzisztenciális pszichológia irányzata szerint „a bátorság nem a kétségbeesés hiánya, sokkal inkább az a képesség, hogy a kétségbeesés ellenére tovább haladjunk”.

Más megközelítések a bátorság két összetevőjeként szintén a kitartást, a helyzetben maradást, illetve a félelmet jelölik meg. A bátorság és félelem nemhogy kizárják egymást, hanem éppenséggel egymás feltételei: azt az embert nevezhetjük bátorinak, aki a félelmei ellenére mer lépni, illetve a félelem ellenére mer benne maradni egy adott helyzetben.

„Bátorság nélkül nem tudunk megállni a bennünk vagy másokban található rosszal szemben.” – mondta a francia kortárs filozófus André Comte-Sponville, aki a bátorság egyetemessége mellett érvel. Hangsúlyozza, hogy bár társadalmanként változnak a félelmek és a leküzdésükre irányuló módszerek, a félelmeken való felülkerekedés képességét még mindig jobban értékelik, mint a gyávaságot vagy a bátortalanságot.

Daniel Putman a bátorságot három csoportba osztja: fizikai, erkölcsi és pszichológiai bátorságra. A *fizikai* bátorság az a típus, amely legyőzi a testi sérülés miatti félelmet vagy halálfélelmet, annak érdekében, hogy megmentse önmagát vagy mások életét.

Az *erkölcsi* bátorság magában foglalja az etikai integritást vagy hitelességet a barátok, munkatársak, magánélet vagy a presztízs elvesztésének kockázatánál.

A *pszichés* bátorság tartalmazza mindazt, amit az embertől elvárnak: hogy szembeszálljon egy elgyengítő betegséggel vagy destruktív (romboló) viselkedéssel, sőt saját belső (titkos, rejtett) démonaival.

Peterson és Seligman követi Putnam iránymutatását, és mindhárom kategóriát a bátorság erénymagjának tekinti. A definíciót nem korlátozzák egyedülállóan kirívó tettekre, a tartós bátorságot szintén nem. A bátorság nemcsak a megfigyelhető cselekedetekben nyilvánul meg, hanem az észlelések, érzések, motivációk és döntések is részét képezik, amelyek előidéznek azokat.

Így aztán ahogy a bátorság „mindenütt jelenvalóságát” vizsgáljuk, bár a legtöbb példánk a fizikai vagy a katona a csatában típusú bátorsághoz kapcsolódik, elvont értelemben inkább a Cicero-féle jelentéshez kapcsolódnak: a bátorság „a veszéllyel való szándékos szembenézés és a nehézségek elviselése”.

Csupán azok a cselekvések tekinthetőek a bátorság megnyilvánulásának, amelyeket nagy nehézségek, kényelmetlenségek árán viszünk véghez. Kivétel nélkül mindenhol erénynek tekintik, és minden kultúrának megvannak az ezt az erősséget megtestesítő hősei. A hősiesség, a kitartás és az integritás (őszinteség) és a vitalitás jelenti az erény elérésének négy, általánosan elfogadott útját.

Karaktererősségek

A hősiesség felfedezőútja

A hősiességet történelmi prototípusnak nevezik, amelyre a háborúk szolgálnak alapul. Fizikai bátorságot azonban nemcsak a harcosok mutatnak a harcmezőn, hanem megfigyelhető a tűzoltóknál, a mentősöknél, az orvosoknál és egyéb veszélyes foglalkozásoknál is.

A hősiest tett végrehajtó személy nem riad vissza a fenyegetésektől, kihívásoktól, haláltól való félelemtől, fájdalomtól. Bátran megtesz akár népszerűtlen dolgokat is.

E. E. Shelp nyomán a hősiesség definíciójának különítsük el néhány elemét:

- A hős, vitéz tettek önkéntesnek kell lennie, a kikényszerített cselekedet nem tekinthető hősiestnek.
- A hősiesség (bátorság) szükséges „velejárói”: egy kockázat megértése, reális értékelése, és szembenézés vele, egy cselekmény következményeinek elfogadása.
- Potenciális sérülés, veszteség, kockázat, veszély jelenléte.
- A sebezhetőség, veszély érzése.
- A bátorság értékes, mert megengedi az embereknek, hogy késleltessék a veszélyre adandó közvetlen válaszaikat, és kiértékeljék a megfelelő cselekvés menetét.

A bátorság tehát inkább a félelem megfelelő kezelését foglalja magában, mint a félelemnélküliséget.

A **bátorság** általában azt jelenti, hogy azt teszem, ami helyes, beleértve a jelen állapot ellenében való cselekvést, vagy egy rossz, káros ötlettel való szembeszegülést. Azt mondhatjuk, hogy értékes dolgokért cselekedni bátrabb viselkedésmód, mint egyszerűen csak kockáztatni az életünket – igazi küldetés nélkül. Ezért aztán egy gyilkost sem fogunk bátrnak tekinteni, még akkor sem, ha nagy kockázatot vállal, hogy tettét véghezvigye.

A halálos betegségben szenvedőkkel készített kvalitatív interjú adatokban Finfgeld (1999) felfedezett olyan tényezőket, amelyek segítik a bátorság kialakulását és fejlődését. Az itt következőket nevezi a legfontosabb, bátorságot támogató pszichológiai tényezőknél: erős értékrendszer, remény, optimizmus és önbizalom. Azt is tapasztalta, hogy a bátor(itó) családtagok vagy ismerősök segíthetnek egy halálosan beteg embernek, hogy fenntartsák és táplálják benne a bátorságot a betegség ideje alatt.

A bátorság (*courage*) szó latin gyökere a *cor* vagy szív. Aquinói Szent Tamás hosszan ír a bátorság tanításának nehézségeiről, végül arra a következtetésre jut, hogy közvetlen módon nem lehet a bátorságot fejleszteni, ám egyfajta érzékenység a félelemre és a jó ítélőképességre kialakítható. Seligman szerint igaza lehetett, ugyanis nem találtak még olyan pszichológiai programot vagy módszert, a pszichoanalízisen kívül, amely közvetlen formában célozná meg a bátorság fejlesztését.

Etimológiailag a *courage* szóhoz kapcsolódik az *encouragement* (**bátorítás**) kifejezés is, amely szó szerint azt jelenti, hogy *szívet adunk a másoknak*. Az *encouragement* (bátorítás) mint koncepció Adler (1948) nevéhez fűződik, aki sok mentális probléma gyökerében épp a bátorítás hiányát, a *discouragement* (csüggedés, elcsüggesztés) találta, ami gyakran központi oka a személyközi kapcsolatok zavarának is. Adler és követői kidolgoztak egy interperszonális készség rendszert, ami segíti, hogy az egyik ember önreflexióra segítse a másikat és elismerje a másik erőfeszítését vagy hozzájárulását valamihez. Adlernél a bátorítás készsége áll egy külső megerősítésből és abból, hogy elfogadjuk az embert olyannak, amilyen, továbbá benne van az is, hogy hozzásegítjük a másikat az önreflexió képességéhez és a belső motiváció eléréséhez. Látható, hogy az adleri pszichológusok által elképzelt bátorítás már elmozdul a bátorság eredeti koncepciójától, de segít abban, hogy jobban értsük, hogyan fejlesszük a bátorság magát.

A segítő szakmákban (így a pedagógiában is) nélkülözhetetlen elem az eredményes bátorításhoz a kliensben, gyermekben, felnőttben való hit és bizalom, ehhez ugyancsak nélkülözhetetlen a gyermek / felnőtt elfogadása, és a viselkedésének pozitív áttervezése. A bátorítási tudás legtöbbször szóbeli megjegyzéseken keresztül nyilvánul meg (elismerő, biztató szavak).

A szülői kompetenciák szintjén olyan készségek fejlesztését sorolják ide, mint az önértékelés felépítése, olyan élmények tervezése, ami sikert hoz, másokkal való értékes időtöltés, a humor használata, az erőfeszítés észrevétele, és az együttműködés értékelésének kifejezése.

Oktatási intézményekben a kutatások azt mutatják, hogy a bátorítás a következő területek fejlődéséhez kapcsolódik:

- pozitív önértékelés;
- magasabb motiváció;
- a hibákból való tanulás képessége;
- kitartás.

Ám a bátorítás másképp működhet bizonyos gyermekek esetében – így a gyermekekhez, mint önálló individuumokhoz, szükséges egyenként utat találni.

A pszichológiai jelenlét, támasz nyújtás segítheti a bátorság fejlődését. A kölcsönös tiszteltet, a csodálat, a másoktól érkező kedvesség fogadása mind olyan vetületei egy kapcsolatnak, amelyek a bátorságot támogatják.

Más kontextusokban is megtalálható a társas csoportok bátorságerősítő hatása. Egy különösen bátor bennszülött amerikai törzs, a Mohawkok „felhőjáróként” is ismertek, mert rendkívüli képességekkel navigálnak a magasban (keskeny pallón vagy farönökön haladnak át természetes közegükben). Néhányuk különösen ismertté vált, amikor az Empire State Building és más manhattani felhőkarcolók építésénél segédkeztek. A törzs tagjai állítólag azt mondták, ők nem dolgoznak olyanokkal, akik nem félnek – hangsúlyozva a kapcsolatot a félelem és bátorság között, különösen azok esetében, akik veszélyes munkákra lettek kiképezve.

Sokkal többet tudunk arról, hogy az emberek hogyan gondolkodnak a hősiességről (bátorságról), mint arról, hogy hogyan cselekednek bátran. Míg a nagyon fiatal gyerekek inkább testi (hős-) cselekedeteket észlelnek, mint mások lélektani bátorságát, addig a serdülőknek fejlettebb lélektani komplexitásérzésük van, és ennél fogva megértik a társadalmi kockázatokat. A felnőttek a bátorság gyakorlati részeként jobban képesek megérteni a félelmet, részben azért, mert ők képesek konceptualizálni, és tapasztalatok útján megvitatni a többtípusú érzelmek versengését. Seligman hangsúlyozza, hogy bár a hősiesség jelenléte egyetemes, jelentése mégis

helyzetfüggő, ami a társadalmi beállítódás, a kultúra, valamint a tudomány területén eltérően jelenhet meg.

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Arisztotelész volt az első filozófus, aki azt állította, hogy a kívánatos mód az élet megélésére nem más, mint az egyensúly megtalálása a túl sok és a túl kevés között. A fogalma az *arany középútról* alkalmazható a karaktererősségekkel kapcsolatban is. Az arany középút az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben.

Használható az erősséged túlzott mértékben vagy éppen gyengén.

Honnan tudhatod, hogy egy erősséget túl- vagy alulhasználtál-e?

A legjobb módja, ha valamilyen problémát, konfliktust próbálsz meg úgy megközelíteni, hogy vajon melyik erősségedet vitted túlzásba, vagy éppen nem érvényesítetted megfelelőképpen.

Próbáld ki az alábbi gyakorlatot!

A karaktererősségek pozitív tulajdonságok, de ez nem jelenti azt, hogy mindig jól működnek. Túlzásba eshetünk a használatukkal vagy túl keveset használhatjuk ezeket. Az ideális célunk az egyensúly és az arany középút megtalálása. Ez a három feladat segíthet észrevenni, amikor kibillensz az erősségeid egyensúlyából:

1. Válassz egy helyzetet, ahol elégedetlen voltál azzal, ahogyan viselkedtél vagy ahol azt érezted, hogy jobban is teljesíthetnél volna!
2. Nevezd meg pontosan, hol voltál, és mi történt, mit csináltál, mi zavar magaddal kapcsolatban ebben a történetben.
3. Nézd sorra a 24 karaktererősséget! *Szerinted, melyik erőssége(ke)t használtad túl nagy vagy túl kis mértékben?*

Fontos! Minden rendben van veled. Minden ember kibillenhet az egyensúlyából. Ez természetes. Viszont minden ügyetlen és nemkívánatos viselkedésednek van pozitív eleme vagy pozitív tanulsága. *Mit gondolsz, a te történetedben, milyen pozitív érték mutatkozik meg?*

Például, ha megszólítottál valakit, mert szerettél volna vele beszélgetni, de az illető valamiért elutasított, lehet kudarcként élted meg, de értékeld a bátorságod és a kezdeményező készséged, ami megmutatkozik ebben a helyzetben, és amely erősségek az életben nagy segítségére lesznek, hogy sikereket érj el.

Most nézzük meg a hősiesség aranyközéputját.

Az erkölcsi erények katalógusában a bátorság eltúlozva vakmerőséghez vezet, hiányában gyávaságról beszélünk. Mindkettő egyaránt rossz, mert aki mindentől fél, menekül és semmivel sem mer szembeszállni, az gyáva lesz; aki pedig semmitől sem ijed meg, hanem mindenkinek nekitámad, az vakmerővé válik.

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Gyáván viselkedhetsz, hagyod, hogy mások végezzék el a nehéz munkát, másokra hagyod a dolgok nehezét, és hagyod, hogy a félelem vezessen a döntéseidben.	Nem húzódsz el a fenyegetettség, a félelem, a kihívások, a nehézségek vagy a fájdalom elől. Felemeled a szavad a jó érdekében, még akkor is, ha ellenállásba ütközöl. A hited/meggyőződésed szerint cselekszel, még akkor is, ha ez nem népszerű, vagy ellenállás, netán értetlenkedés övezi.	Nyughatatlan és vakmerő vagy, nem veszed számításba a lehetséges veszélyeket és más emberek érzéseit.

A kitartás felfedezőútja

Aki kitartó, buzgó vagy szorgalmas, arra törekszik, hogy mindig befejezze azt, amibe belekezd. Aki szorgalmas gyakran nehéz feladatokba vág bele, és azokat derűsen, zúgolódás nélkül fejezi be, hiszen amit vállalt, azt véghez is viszi, olykor még többet is. A kitartás ugyanakkor nem csap át elérhetetlen célokhoz való kényszeres ragaszkodásba. Az igazán tevékeny ember (mondhatnánk ambiciózus) rugalmas, nem maximalista, hanem realista.

A kitartás definíciója így hangzik: *önkéntes* kivitelezése *célorientált* cselekvések sorozatának a felmerülő akadályok és *nehézségek ellenére*. Ha egy könnyű dolgot örömmel és vég nélkül csinálunk, akkor egyáltalán nem biztos, hogy a feladat kitartást igényel, egészen addig, míg valamilyen nehézség nem adódik, amin felül kell emelkednünk.

A kitartás és szívósság kifejezést Seligmanék felcserélhető módon használják, noha a kitartást valamelyest szűkebben értelmezik, mint más kutatók: például a meggyőződés vagy az attitűd fenntartása nem feltétlenül kíván meg aktív cselekvést, ezért nem illeszkedik Seligmanék definíciójába. Hasonló módon nem értelmezhető a karaktererősségek szempontjából az, amikor a kitartás csak egy célra való gondolkodást (kitartó rágódást) jelent.

Az ellenálló, „*szívós*” személyiség koncepciója szerint az egyén saját fejlődése, növekedése javára tudja felhasználni a stresszhelyzeteket. Három összetevője van ennek a személyiségnek: 1) elkötelezettség, 2) kontroll, 3) kihívás. Az *elkötelezettség* azt jelenti, hogy az egyén tudatosan tekint önmagára és céljaira. Hisz önmagában, tetteiben, értékeiben és céljaiban. Képes tudatosan alakítani életét és környezetét. A *kontroll* a személyes hatékonyságára utal. A szívós egyén belső kontrollal rendelkezik, vagyis meg van győződve arról, hogy lehetősége van tenni a jóllétéért, boldogságáért, egészségéért, vállalva cselekedeteinek felelősségét is. A *kihívás* a stresszhez való viszonyt jelzi: egy stresszhelyzet kihívásként való értékelése csökkenti az ártalmas stresszválasz mértékét. Például egy tantárgy iránt érdeklődő diák a nehéz feleletet is felkészültsége és helytállása megmérettetésének tekintheti. A bénító szorongás helyett így képes a felkészülését eredményesen segítő megküzdő mechanizmusok – hatékony tanulás, pozitív érzelmi bevonódás – mobilizálására. A kihívásként megélt helyzetek megoldása biztosítja a folyamatos személyes növekedést,

fejlődést; meghatározó szerepet játszik a kreativitásban és az énhatékonyságban is (Varga és Kerekes, 2016).

A kitartás erőssége meglehetősen jól fejleszhető. Számos tanulmány kimutatta, hogy azok, akik képzést kapnak kitartás és erőfeszítés témában, nehézségekkel találkozva jelentős fejlődést mutatnak. Ám azt is megfigyelték (Eisenberger, Kuhlman és Cotterell, 1992) hogy azok a résztvevők, akiknek a képzés előtt már magas szinten volt a kooperatív képességük, nagyobb kitartást mutattak a kooperációt igénylő feladatokban a tréning alatt, míg az individualista résztvevők a versenyt igénylő feladatoknál mutattak magasabb fokú kitartást, a versengő típusú résztvevők pedig mind a kooperatív, mind a versenyfeladatokban magasabb kitartásról tettek tanúbizonyságot.

Craske (1985) megerősítette azokat az észrevételeket, hogy a tanult tehetetlenséget mutató lányok (fontos, hogy a fiúknál nem kaptak ilyen eredményt) a hibázásokat hajlamosabbak saját képességhiányaiknak tulajdonítani, de ha a hibákra úgy tekintenek, mint olyan helyzetekre, amelyeknél „csak” az erőfeszítésüket kell növelni, akkor könnyebben lehet ösztönözni őket arra, hogy a jövőben kitartóbbak legyenek.

Hasonló módon Carol Dweck (1975) olyan gyerekeket vizsgált, akik a nehézségre tanult tehetetlenséggel válaszoltak. A kísérletben szereplő gyerekek komoly fejlődést mutattak a kitartásban (és a feladat teljesítményben is), amikor megtanultak *felelősséget vállalni* a hibákért, és a hibákhoz kapcsolódó hiányos erőfeszítésért. Olyankor, amikor a gyerekeket csak sikerélményekhez juttatták, nem voltak ennyire sikeresek.

Ma már tudjuk, hogy különösképpen növelhető a kitartás, ha megtanítjuk a gyermekeknek vagy a felnőtteknek, hogy a kezdeti hibáikból tanuljanak, és *reflektáljanak* az erőfeszítés hiányára. Úgy tűnik, ha az emberek a hibáik okát a kevés befektetett energiában keresik, ez arra ösztönzi őket, hogy higgyenek abban, hogy a dolgok kimenetelére hatással vannak, ők irányítják, és hogy tovább kell menniük, mert remélhetőleg több erőfeszítést téve eljutnak a kívánt célig.

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Aki kitartó, az szívós is és kellő szorgalommal áll neki egy helyzetnek, hogy célt érjen, ám céljait reálisan méri fel. Ahogy Martin Seligman fogalmaz: az igazi igyekvő ember rugalmas, realista és nem perfekcionista. Lehetünk tehát ambiciózusak, de úgy, hogy mások határait is tiszteletben tartjuk.

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Könnyen feladod. A nehézségek, hátráltató tényezők könnyen elveszik a kedvedet. Tehetetlennek érzed magad és úgy is viselkedsz, mintha áldozata volnál a szituációnak, amibe kerültél.	Képes vagy befejezni, amit elkezdted, kitartasz addig, amíg a feladatot elvégzed. Az akadályok nem tartanak vissza attól, hogy a célodért tegyél, azaz nem adod fel egykönnyen. Ilyenkor szorgalmas és türelmes is vagy. Elégedettséggel tölt el, amikor befejezel egy feladatot.	Megszállott lehetsz. Nehezedre esik feladni vagy elengedni, még akkor is, amikor az lenne a megfelelő megoldás.

Az őszinteség felfedezőútja

Az integritás, hitelesség és őszinteség olyan karakterjegyet ragadnak meg, ahol az emberek őszinték önmagukhoz. Nagy plénum előtt és a magánszférájukban egyaránt képviselik a belső állapotukat, szándékaikat és vállalásaikat. Az ilyen emberek elfogadják az érzéseiket és a viselkedésüket és felelősséget is vállalnak értük. Ha ennek az erősségnek a birtokában vagyunk, olyan kijelentéseket tehetünk, mint:

- Fontosabb, hogy önmagam legyek, mint népszerű.
- Amikor az emberek az igazságot mondják, a dolgok megoldódnak.
- Sosem hazudnék csak azért, hogy valakitől valamit megkapjak.
- Az értékrendem vezeti az életemet és az ad neki értelmet.
- Fontos számomra, hogy az érzéseimmel kapcsolatban nyitott és őszinte tudjak lenni.
- Mindig végigviszem, amit vállaltam, akkor is, amikor ára van. „Légy hű önmagadhoz és akkor másokhoz sem leszel hűtlen.”
- Nem kedvelem a csalókat, akik másnak adják ki magukat, mint amik.

A kifejezés a latin *integritas* szóból származik, jelentése: egész, épség, érintetlenség, teljes. Bizonyos viselkedési kritériumok mentén Seligmanék a következő definíciót adják:

- olyan viselkedési mintázat, amely összhangban van a belső értékekkel – amit mond, azt teszi;
- az erkölcsi meggyőződések publikus védelme még akkor is, ha ezek a meggyőződések nem népszerűek;
- másokról gondosan bánni, evidens módon segíteni a szükségben szenvedőket, érzékenység mások problémái iránt.

Bár van közös metszéspontjuk, az integritás, a hitelesség és az őszinteség különbözik is egymástól. Az *őszinteség* a tényeken alapuló igazmondást és az interperszonális kapcsolatokra vonatkozó egyenességet jelenti. A *hitelesség* érzelmi eredetiséget és pszichológiai mélységet hordoz. Az *integritás* az erkölcsi feddhetetlenségre és az önmagammal való egységre vonatkozik. Az őszinte, hiteles, integratív emberek egy felfelé tartó spirálban működnek.

Érdekes megvizsgálni az **ifjúság nevelési programok** közül azokat, amelyek integritást és őszinteséget tanítanak a fiataloknak (ilyen például a cserkészlet). A **spirituális gyakorlatok**, amelyek tartalmazznak meditációt, reflexiót, szintén kapcsolatba hozhatók az integritással (Rahilly, 1993). Ezeken a vonalakon a „hiteles” edukációs gyakorlat integrálni igyekszik a gondolkodást, érzését és cselekvést (Leahy, 1986) azáltal, hogy megtöri a tanártól a diák felé áramló egyirányú információ folyamatot és lehetőséget ad a diákoknak az önkifejezésre, és a felfedezésre, amelyek segítik az integritás megalapozását. A **kliensközpontú pszichoterápia** a prototípusa egy olyan kezdeményezésnek, ami az integritás növelését célozza. (Rogers, 1971) Ez a megközelítés azt mondja, hogy az integritást „vesztett személy” (akiknél tehát ez az erősség alulműködik) elvesztette, vagy nem tudta kiépíteni a kapcsolatát az érzéseivel és a meggyőződéseivel. Gyakran a háttérben egy limitált vagy nem helytálló önértékelés van, amelyet veszélybe sodorna, ha kapcsolódik a mélyben fekvő érzésekkel (éppúgy, mint amikor egy tudós, vagy egy kamasz túlzottan elkötelezett egy olyan elmélethez, ami többé nem illeszkedik a tényekhez, ám nem hajlandó véleményén változtatni).

Sheldon, Kasser, Smith és Share (2002) főiskolások számára kidolgoztak egy két ülésből álló programot, amely abban segítette a diákokat, hogy magukénak érezzék a személyes céljaikat. Azt találták, hogy azok a résztvevők, akik már korábban keresték a módját, hogy önmagukkal összhangban lévő célokat állítsanak fel, azok megtapasztalták a program előnyeit. Ez azt is jelentheti, hogy a hiteles célokat, amikor őszinték vagyunk magunkkal, nagyobb valószínűséggel érzük el, mint ha mások (pl. a pedagógus) kedvéért vállalunk el valamit.

Aranyközéput – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Amikor optimálisan használjuk ezt az erősségünket, nem játszunk meg magunkat. Ehhez sok esetben valódi bátorságra van szükség, hiszen van úgy, hogy félünk attól, mit szólnak majd mások, esetleg csalódnak bennünk, vagy éppenséggel mi nem akarunk megbántani másokat, netán éppenhogy mások elismerését szeretnénk kivívni, ezért inkább a (kegyes) hazugságot vállaljuk, esetleg nem mondunk semmit csak, hogy védjük magunkat.

A tisztesség nem csak azt jelenti, hogy igazat mondunk, hanem azt is, hogy ilyenkor önmagunkat őszinte módon képviseljük. Sőt, ide tartozik saját vágyaink, indítékaink önmagunkkal szembeni őszinte elismerése, megvallása is.

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Hamisnak tűnhetsz. Mesterkéltnak és félrevezetőnek, aki visszatartja az érzéseit és gondolatait.	Őszinte vagy, autentikus, azaz hiteles, és az integritás (azaz a feddhetetlenség) jellemzi a tetteidet. Az igazat mondod. Felelősséget vállalsz a saját tetteidért és érzéseidért. Nem teszel úgy mintha az lennél, aki valójában nem vagy.	Mindig őszinte vagy, mások érzéseinek figyelembevétele nélkül, éppen ezért tűnhetsz gorombának, otrombának. Néha túlzottan erényes vagy.

A vitalitás felfedezőútja

Egy életerős ember olyan, akinek az élettélisége és lelkesedése nem csak a személyes produktivitásban és aktivitásban jelenik meg – gyakran az ilyen emberek szinte megfertőzik lelkesedésükkel azokat, akikkel találkoznak.

A vitalitás a jóllét dinamikus aspektusát jelenti, amelyet az energia és élettéliség jellemez. Mint a szervezeti jóllét indikátora, a vitalitás közvetlen módon és interaktívan kapcsolódik a pszichológiai és szomatikus faktorokhoz is. *Szomatikus* szinten a vitalitás a fizikai egészséghez és a jól működő testi funkciókhoz, valamint a fáradékonyságtól és betegségtől mentes állapothoz kapcsolódik. *Pszichológiai* szinten a vitalitás az akarat, a ráhatás és az egyén integritását tükrözi önmagával és a társas kapcsolatokban.

Azok, akikben magas szinten megvan ez az erősség, általában élettélisnek, és életerősnek, szinte mindig ébernek érzik magukat, energikusak, tele vannak életkedvvel, tüzzel és csak ritkán merülnek le. Azt tapasztalják, hogy a dolgoknak értelme és célja van, így nem érzik magukat elveszetteknek, elszigeteltnek vagy céltalannak.

A *vita* szóból ered (élet), így aki vitális, abban *élet, spiritus van, lelkes*. Bár a vitalitás kapcsolódik az energiához, az ideges, feszülten izgatott, haragos állapot energikussága nem ide tartozik.

Noha a vitalitás egy pozitív érzelmi állapotot reprezentál, specifikusabb, mint a boldogság. A vitalitás egy aktivizált pozitív érzés, és ezért önmagában különbözik a boldogságtól, ami nem aktivált állapotokat is magában foglalhat, mint az elégedettség, öröm, élvezet stb. A vitalitással a *lelkesedés* is együtt jár, ami a választott tevékenység felé irányul.

A vitalitás abban különbözik az elégedettségtől, hogy nagyobb pszichológiai és élettani aktivációt foglal magában. Nem minden elégedettség jár lelkesedéssel, de minden lelkesült állapot elégedettséggel is jár.

Gyakran keressük azokat a helyzeteket, ahol visszanyerhetjük életerőnket. Ennek egyik példája a természettel való kapcsolódás, ami, úgy tűnik, hatással van a szubjektív vitalitásra (Bernstein és Ryan, 2001). A szabadban végzett tevékenységek (kötélpályák, kalandparkok, tornák stb.) növelik a vitalitást. A testmozgás mellett érdemes olyan tevékenységekre is

figyelmet fordítanunk, amelyek lélekemelőek, legyen az zene, művészet vagy társas esemény.

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Az *élénkség* (vigor) hasonló jelentéssel rendelkezik, mint a vitalitás, ez is az élettéliségből származik. Ami éltet, az vitalizál is. Ám nem mindegy, hogy az élénkségünk milyen mértékű.

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Unalmasnak tűnsz, hiányzik cselekedeteidből a szenvedély.	Energikus vagy. Nem félszívvel vagy passzívan csinálsz dolgokat, hanem egészen odaadva, beleadva magad, aktívan. Az életre úgy tekintesz, mint egy kaland, lelkes vagy és étellel teli.	Hiperaktív lehetsz, legszívesebben mindent egyszerre csinálnál, sok dolgot kipróbálnál, éppen ezért gyakran kevés teret hagysz másoknak az érvényesülésre.

Felhasznált irodalom

- Kézdy Anikó: A bátorság – pszichológiai nézőpontból. *Vigilia*, 76 (1). p. 18., 2011
- Pákozdi Márta sz. őrnagy: A hősiesség mint a bátorság egyik útja. *Honvédségi Szemle* 2017/6. szám
- Peterson, Christopher és Seligman, Martin: *Character Strengths and Virtues*. Oxford University Press, 2004