

# 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 Mértékletesség erényének elméleti háttere

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!

## Az erények

Martin Seligman 1998-ban, az Amerikai Pszichológiai Társaság elnökévé választásakor elhangzott beszédében lefektette, hogy a pozitív pszichológia három fő témaköre a pozitív érzelmek, az *egyéni vonások és erősségek*, valamint a pozitív intézmények tanulmányozása. Ezen belül külön kiemelte az *emberi erősségek tudományának* létrehozását.

A karaktererősségekről való gondolkodás és az ehhez kapcsolódó alapfogalmak definiálása tehát a pozitív pszichológia egyik első vívmánya volt. Az erősségek és erények rendszerének kialakítása Peterson és Seligman (2004) nevéhez fűződik, de a mű írásában, az alapos további 40 szerző munkája jelenik meg. A több mint 800 oldalas *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification* című művel az volt a szándékuk, hogy legyen egy olyan, tudományos alapokon nyugvó összefoglaló mű, amely a mentális zavarok osztályzásához hasonlóan szisztematikus áttekintést ad azokról az egyéni jellemzőkről, amelyek a mentális betegségek megelőzését, az egészség megőrzését, illetve a jóllét elérését segítik elő.

A rendszerezés lehetővé teszi, hogy operacionalizálni és mérni tudjuk az erősségeket és az erősségalapú intervenciókat, lehetőséget ad a pedagógusoknak és szülőknek, hogy definiálják a kibontakozó és fejleszteni kívánt területeket, és hogy megértsék a gyerekek erősségeinek az egyedi mintázatát (Lottman és mtsai, 2017). Mindezek mellett az erősségek megismerése azért ennyire fontos, mert az erősségekhez illeszkedő, azokkal kongruens tevékenységek a pszichológiai jóllét felé vezető út meghatározó építőkövei.

## Röviden a Mértékletesség erényéről

„Mindent csak mértékkel” – tartja a mondás. Az önmérséklet a túlzások kontrollálásának az erénye. A mértékletesség terminusát általában az önmegtartóztatásra értik, különösen számos élvezeti forrás esetében (mint

például a kávé, cukor, alkohol, drog, étel, szex). Mi tágabb értelemben használjuk a mértékletesség kifejezést, amelybe mindenféle kedvező hatású önkorlátozás is belefér.

Például, az *önkontroll* a pszichológia nyelvén az önhatékonyság, önszabályozás készségét jelenti, amikor megfigyelem és szabályozom az érzéseimet, a motivációmat és a viselkedésemet külső segítség nélkül is. Ha ezekben nem vagyok erős, akkor az számos személyes és társadalmi problémához vezethet. **Baumeister és Exline** a következőt állítja: „Erős karakterrel rendelkezni azt jelenti, hogy képes vagyok arra, hogy azt tegyem, ami helyes, és elkerüljem, ami helytelen. Az önkontroll lényegében ez a képesség, amennyiben használható, erényes célokhoz használjuk.” Valóban igaz, hogy azok a gyerekek, kamaszok, felnőttek, akik rendszeresen gyakorolják az önkontrollt, boldogabbak, produktívabbak és sikeresebbek. Ezen felül, mivel az önmérsékletből származó egyéni előnyök társadalmi előnyöket is generálnak, **Heatherston és Vohs** az önkontrollból származó természetes szelekcióval rámutatnak arra, hogy a gátlásokra szükség van a harmonikus társadalmi együttéléshez. Hiszen az evolúció során mindenképpen azoknak kedvezett a sors, akik képesek voltak kontrollálni a nemkívánatos ösztönzéseiket. Ebből következik, hogy a mértékletesség az önmegtartóztatás egy formája, amely végső soron kedvez az egyénnek vagy a másoknak – a körültekintés és a szerénység ennek kiemelkedő példái.

A mértékletesség a mérték, a moderáltság erénye. A moderáció mint menedzselés, az érzelmek, gondolatok és cselekedetek korlátozásának, kontrollálásának, irányításának az erénye. A mértékletesség az, ami megvéd a kilengésektől, az impulzivitástól, a mohóságtól és falánkságtól. Az önmegtartóztatásnak ez a formája végső soron az én és mások felé való nagylelkűség.

## Karaktererőségek

### A megbocsátás felfedezőútja

A megbocsátás az egyénen belül bekövetkező proszociális változások sorát jelenti, amelyek akkor bukkanak fel, amikor megbántanak, megsértenek minket. Amikor megbocsátunk, a bántónk iránti alapvető motivációnk és tetteink inkább pozitívabbak lesznek (pl. jószándékú, kedves, nagylelkű viselkedés jellemez minket), és kevésbé negatívak (értve ez alatt a bosszúvágyást vagy az bántalmazó elkerülését). A megbocsátás tulajdonképpen egy pszichológiai változás a bűnössel és a büntettel szemben. A megbocsátás az irgalom egy speciális formája – ez egy általánosabb koncepció, amelyben benne van a kedvesség, az együttérzés, az elnézés az elkövetővel, a hatalmat gyakorlóval szemben.

Akikben erős a megbocsátás készsége, ilyen kijelentéseket tesznek:

- Amikor valaki megsérti az érzéseimet, elég gyorsan túllépek rajta.
- Nem vagyok túl haragtartó.
- Amikor felmérgettenek, akkor általában hamar túlteszem magam a rossz érzéseimen.
- A bosszú keresése nem segít a problémamegoldásban.
- Szerintem fontos, hogy amit tudok, megtegyek azoknak a kapcsolatoknak a gyógyulása érdekében, amelyekben valaki megbántott vagy cserbenhagyott bennünket.
- Csak mert engem megsértettek, nem fogom a másikat megsérteni.
- Nem olyan ember vagyok, aki azon töpreng, hogyan egyenlítsem ki a számlát olyanokkal, akik rossz dolgokat tettek velem.

Vannak már módszereink arra, hogy az egyéni és a párterápiában, valamint pszichoedukációs csoportokban miként fejlesszük a megbocsátásra való készséget.

Egy **Enright** által fejlesztett 20 lépéses megbocsátási folyamatmodellt főiskolai hallgatók körében már sikerrel alkalmaztak. Más pszichoedukációs

programokat, amelyek a megbocsátásról szólnak, az empátia köré szerveztek, illetve vannak még egyéb rövid időtartamú megbocsátás programok is, amelyek sikeresnek tűnnek. Az egyik kulcsfaktor, ami ezeknek a programoknak a hatékonyságához hozzájárul, az a folyamatok hosszúsága. Azok a programok, amelyek minimum 6 óra ülést, alkalmat tartalmaznak a kliensekkel, hatékonyabbak, mint ha csak 1-2 órát foglalkoznánk vele. Tehát minimum 6 órás programokat kellene fejleszteni, hogy a megbocsátás területén jelentős változásokat érvényesítsünk. Ezen felül azt is javasolják, hogy a programokat több héten át végezzük, ne pedig tömbösítve, ezzel ugyanis maximalizáljuk a hatást.

### A megbocsátás egy megküzdési forma

**Worthington és Scherer (2004)** azt feltételezik, hogy a megbocsátás hiánya a negatív érzelmek olyan kombinációja, amely mind a fizikai, mind a mentális egészségre károsan hathat. Hogy csökkentjük az elhatalmasodó negatív érzelmeket (stresszortényezőket), megpróbálhatjuk helyreállítani az igazságosságnak ítélt állapotot a bosszú segítségével, bocsánatkérést vagy jóvátételt követelhetünk. A sérelemmel kapcsolatban új értelmezési keret is alkotható (pl. jogosnak lehet a sérelmet tekinteni), el is fogadhatjuk a helyzetet, illetve védekezésül tagadhatjuk, hogy az megtörtént volna. A szerzők szerint a stresszortényezőket csökkenteni tudjuk a megbocsátás is módszerével is. Elképzelésük szerint az érzelmi megbocsátás (de nem a döntési megbocsátás!) az érzelem-fókuszú megküzdés egyik formájának tekinthető, amely csökkenti a megbocsátás hiányából fakadó stresszválaszt. Hatására csökken a szimpatikus idegrendszer a sérelem következtében bekövetkező aktivitásnövekedése, csökken a negatív érzelmek (harag, feszültség, ellenségesség, félelem) szintje és a fizikai mentális problémák valószínűsége.

**Wade és Worthington (2005)** a megbocsátást támogató intervenciók technikák közös elemeit próbálta feltárni. 6 olyan elemet találtak, amely minden intervenciók technikájában fellelhető:

1. A megbocsátás definiálása, illetve leírása. Ez legtöbbször úgy történik, hogy a résztvevők megosztják egymással a megbocsátás jelentésére és a megbocsátás következményeire vonatkozó gondolataikat. A definíció hiányában a résztvevők félreérthetik a megbocsátás fogalmát. Például, aki

nem különíti el a megbocsátást (ami a gondolatokban, érzelmekben és motivációban bekövetkező változás) és a kibékülést (azaz egy kapcsolat helyreállítását), az nehezen látja be, hogy megbocsátás lehetséges kibékülés, a kapcsolat folytatása nélkül is. Miután elkülöníti a két fogalmat, arra is képes lesz, hogy a megbocsátás tényétől függetlenül, racionális döntést hozzon a kapcsolat folytatásáról.

2. A résztvevők felidéznek az átélt sérelmet. A csoport megértő, támogató légkörében a terapeuta arra bátorítja a résztvevőket, hogy minél részletesebben számoljanak be arról, hogy mi történt velük. Minden intervenciók technikában közös pontnak tűnik, hogy a terapeuta elfogadja az elmondottak valóságát, annak igazságtalan voltát és a páciens negatív érzelmeinek helyénvalóságát, jogosságát. A sérelem felidézése hozzájárul a további lépések hatékonyságához, erősíti a bizalom érzését és a terápiás szövetséget. A negatív érzések felidézése önmagában is terápiás hatással bírhat.

3. A harmadik közös elem az empátia kialakítása. A résztvevőket arra bátorítják, hogy vegyék fel az elkövető nézőpontját, és empatikusan próbálják megérteni, hogy mi vezetett a tettehez. Elsősorban arra fókuszálnak, hogy a sérelem elkövetése előtt, illetve közben milyen gondolatai, érzései lehettek. Abban az esetben, ha a sérelem, az elkövetett tett különösen kegyetlen és értelmetlennek tűnő, az elkövetővel való empatizálás igen nehéz feladat.

4. A következő elsőre talán paradoxonnak tűnő összetevő a mások kárára elkövetett saját tettek elismerése. Ekkor a terapeuta arra bátorítja a résztvevőket, hogy idézzenek fel olyan eseteket, amikor sérelmet okoztak másoknak, megbocsátást kerestek és megbocsátást nyertek. Ez a lépés segít a megbocsátást gátló attribúciós torzítás („Ha én követek el hibát, akkor csak a viselkedésemmel volt baj, ha te követsz el hibát, akkor veled, a személyiségeddel van a baj”) leküzdésében, annak belátásában, hogy mi is esendők vagyunk, és nem sokban különbözünk az elkövetőtől, valamint annak felidézésében, hogy milyen érzés megbocsátást várni és megkapni azt.

5. Utolsó előtti lépésként a személy elkötelezi magát a megbocsátás mellett. Az elköteleződés előtt a résztvevők megvitatják a megbocsátás lehetséges előnyeit és hátrányait, majd a terapeuta arra bátorítja őket, hogy döntsenek

a megbocsátás mellett. Az elköteleződés tényét a legtöbb esetben írásban is rögzítik, vagy egy szerződés aláírásával, vagy az elkövetőnek címzett levél megírásával (ezek a levelek nem feltétlenül kerülnek ténylegesen feladásra). 6. Végül igen sok technika foglalkozik a megbocsátás hiányának leküzdésével. Itt elsősorban a düh, bosszúvágy kontrolljáról van szó. A résztvevők összegyűjthetik azokat a negatív következményeket, amelyek a megbocsátás hiányából fakadnak. Ugyancsak használható a kognitív átértelmezés technikája, amelynek során a személyt arra bátorítják, hogy gondolja át, milyen előnyökhöz jutott a sérelemnek köszönhetően. Ilyen előny lehet például más szenvedők iránti empátia növekedése, az önismeret erősödése és a spirituális értelemkeresés serkentése.

**Baskin és Enright (2004)** az intervenciók technikákat aszerint sorolták két csoportba, hogy a döntési vagy az érzelmi megbocsátás elérését tűzik ki célul. Arra jutottak, hogy a döntési megbocsátást célzó technikák kisebb mértékben vezettek a megbocsátás pozitív mentális hatásaihoz, mint az érzelmi megbocsátást célzóak. Tehát fejből nem lehet hathatósan megbocsátani, csak szívből. Ezt erősíti meg **Török István (2010)** is, aki azt mondja, hogy a megbocsátás több, mint akaraterő. Sok pedagógus úgy tekint a megbocsátásra, mint valami mágikus erejű formulára, amely segítségével minden rosszat ki lehetne igazítani. Anélkül, hogy tekintettel lennének a gyerek érzelmi állapotára, a megbocsátást leredukálják egy akarat-aktusra, amely képes minden konfliktust azonnal és véglegesen megoldani („kérjél csak szépen bocsánatot tőle...”). Ha ezeket a szavakat ki is mondatjuk a gyerekekkel, az inkább idomítás, mintsem nevelés, mert ezen szavaknak nem sok köze van a szív szavához. Ez a mágikus, illuzórikus megbocsátás a „mindenhatóság” érzését kelti bennünk. A megbocsátás nem csupán az akaratot, hanem minden más emberi képességet mozgósít: érzékenységet, szívet, intelligenciát, ítéletet, képzeletet stb. Ehhez kapcsolódik a következő tény is, miszerint a megbocsátást nem lehet „parancsra” teljesíteni. Török István arra is felhívja a figyelmet, hogy a megbocsátás nem kell, hogy minket visszavigyen a „sértés előtti állapotba”: a megbocsátás nem azonos a kibéküléssel, kiengeszteléssel. „Ismerek olyan szülőket, akik megbocsátottak gyermekük gyilkosának, anélkül, hogy ezt a gyilkost valaha is látták volna. Ugyanez szokott megtörténni a gyász-terápiákban: megbocsát társának, akkor is, ha az már nincs többé jelen. Helytelen tehát

## ELMÉLYÜLŐS – A MÉRTÉKLETESÉG erényének elméleti háttere

azt gondolni, hogy miután egyszer megbocsátottunk, a megbántóval a kapcsolatunkat helyre kell állítani, olyanná téve azt, amilyen a sértés előtt volt. Ha egyszer kész a sütemény, hogy akarnám a lisztet kivonni belőle? Oda képtelenség tehát visszatérni, ahol egyszer elrontottuk!

A megbocsátás nem az »erkölcsi felsőbbrendűséget« szeretné mutogatni: a megbocsátással az a nagy baj, hogy az a gög, a felsőbbrendűség észrevétlen gesztusa lehet. Titkon rejtegeti, bújtatgatja a hatalom iránti vágyunkat. Ha erkölcsi felsőbbrendűségünket fitogtatjuk, akkor azzal a sértő személy »alsóbbrendűségét« kívánjuk hangoztatni. A valódi megbocsátás az alázatból ered.”

### 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 karaktererőségekkel kapcsolatban is. Az arany középút az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben.

Használhatod 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 karaktererőségek 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 karaktererőséget! *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 egy munkaközösségen belül éles vitába keveredtél a kollégáiddal, és megjegyzéseiktől megbántódtál, mindezt lehet mély fájdalomként élted meg. Mégis, értékeld a benned levő mértékletességet, az indulataidban való önmérsékletet, továbbá a megbocsátást, amit a kollégákkal kapcsolatban megélhetsz. Ezek az erősségek az életben nagy segítségre lesznek, hogy sikereket érh el.

Most nézzük meg a megbocsátás vagy irgalom aranyközépútját.

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Könyörtelen vagy, aki irgalmat nem ismer. Sokáig hordozod magadban a haragot, a megbántottságot.	Meg tudsz bocsátani másoknak, amikor hibát követnek el. Megbocsátod mások botlásait, hiányosságait és el tudod fogadni még akkor is, ha megbántották. Adsz a másoknak még egy esélyt, nem szomszorosul bosszúra. Irgalmat, megbocsátást önmagad felé is tudsz tanúsítani.	Túlzottan megengedő vagy és hagyod, hogy mások kihasználjanak.

## A szerénység és alázat felfedezőútja

Aquinói Tamás idejében a büszkeség lényegében ördögtől valónak számított, a halálos bűnök közé sorolták. De a modern nyugati kultúra – az önbizalom álruhájába öltöztetve – arra bátorít, hogy keressük a büszkeséget. Az önértékelés megemelésére kész hadjáratot indított az önségítő könyvek iparága, sőt, még állami támogatású munkacsoportok is. Az egyén számára a büszkeség nem csak elfogadható, de értékes is, ám gyakran figyelmen kívül hagyja, hogy ez vajon a jó képességek túlértékelését, önmagának az átlagosnál való jobbnak tekintését jelenti, vagy azt, hogy feltétel nélkül dobáljuk a dicséreteket még a langyos teljesítményre is. Sajnos néhány szerény, háttérben lévő erénynek a pozitív hatásait, mint az alázat és a szerénység, bizony figyelmen kívül hagyjuk.

Mit is jelent alázatosnak és szerénynek lenni és miért tartjuk kívánatosnak ezeknek a figyelembevételét? Sok teológus és vallástörténész írt már ezekről az erősségekről. A rendelkezésre álló elméleti szakirodalom revíziójában és kritikájában **Tangney** (2002) megnevez néhány kulcsjellelmezőt az **alázattal** kapcsolatban:

- pontosan ismerjük képességeinket és teljesítőképességünket (nem becsüljük alá)
- képesek vagyunk beismerni hibáinkat, tökéletlenségeinket, tudásbeli hiányosságainkat és korlátainkat (gyakran egy „magasabb erőre” utalva)
- nyitottak vagyunk új ötletek, ellentmondó információk és a tanács felé (mindig van mit tanulnunk és tovább fejlődnünk az élet minden területén)
- szem előtt tartjuk a képességeinket lehetőségeinket
- kevesebb fókusz helyezünk az „énre”
- értékeljük és elismerjük, hogy mennyi különböző módon tudnak az emberek és a dolgok hozzátenni a világunkhoz.

Ezzel ellentétben a **szerénység** szó elsősorban arra utal, hogy mérsékelt módon ismerjük el az érdemeinket vagy eredményeinket, és olyan területekre is kiterjed, mint az öltözködés vagy a társas viselkedés. A szociálpszichológiai tanulmányok sokszor viselkedési terminusokban

közelítették meg a szerénységet – például, hogy ne bízzuk el magunkat a siker esetén, vagy mások jelenlétében csökkentjük a várt jövőbeli sikereink mértékét.

A lehetséges hozadékokat figyelembe véve, amit az alázat és szerénység hozhat, fel kell tennünk a kérdést, vajon fejleszthetőek-e ezek a tulajdonságok. Hogy valaki alázatosabbá, szerényebbé váljon, felül kell írni olyan tendenciákat, amely az önmagukról alkotott képet felnagyítja.

Ha az önfejlesztést úgy vesszük, mint ami egy motivált és részben kontrollálható stratégia, akkor a szerénység sokak számára elérhetővé válik. **J. Katz és Joiner** (2002) azt találták, hogy amikor az emberek másoktól kaptak visszajelzést önmagukról (randi partner, szobatárs), akkor jobban örültek a pontos jelzéseknek – még akkor is, ha az relatíve negatív volt. Így hát, a pontosság érdekében az emberek talán mégis hajlandóak némi negatívát is elfogadni.

A vallásosság is támogatja az alázatot azáltal, hogy az önátadásra bátorít. A keleti hagyományok, mint a zen buddhizmus és a taoizmus az alázatot az én elengedésével kapcsolják össze, miközben folyamatosan kapcsolódunk egy nagyobb valósághoz. A monoteista vallásoknál, mint a judaizmus, iszlám és a kereszténység, az alázat gyakran az Istennek való alárendelődést jelenti. Ám csupán attól, hogy kicsinek és függőnek érezzük magunkat, még nem feltétlen kerülünk abba a védtelen állapotba, amit az alázattal kapcsolunk össze. Sőt, ha folyamatosan azt érezzük, hogy lealacsonyítottak vagyunk, az szégyenhez vagy jelentéktelenség érzéshez vezethet bennünket. Ahhoz, hogy a vallások az általunk definiált módon népszerűsítsék az alázatot az kell, hogy bátorítsák az embereket arra, hogy ne csak kicsiként lássák magukat, hanem értékesként és biztonságban.

Vannak tehát olyan stratégiák, amelyek segíthetnek az alázat-fejlesztésben, például a pontosság, az önátadás, és a hajlandóság, hogy egy bizonyos területen háttérbe szorítsuk magunkat. A pontos önértékelés szempontjából elengedhetetlen lenne, hogy minél korábban biztosítsuk, hogy a gyerekek pontos visszajelzést kapjanak mind az erősségeikről, mind pedig a fejlesztendő területeikről. A keresztény lelkeségi irodalomban számos viselkedési technikát, gyakorlatot találunk, amelyek segítségével felvehetjük a harcot az önfényezés ellen (pl. különféle fizikai gyakorlatok, lábmosás). A bocsánatkérés vagy a hálanapló vezetése szintén alázatra

hívhat, ahogyan ezek a gyakorlatok ráébreszthetik az embereket arra, hogy mennyit köszönhetnek másoknak. A közeli kapcsolatok kiépítése is segítheti az alázat és szerénység fejlődését.

Nehézség akkor adódhat, ha olyan visszajelzést kapunk, ami ellentmondásban van a saját elképzelésünkkel vagy érzelmiileg fájdalmas elfogadnunk, akkor elképzelhető, hogy egyszerűen nem internalizáljuk. Ez még akkor is megtörténhet, ha a visszajelzés pozitív, mert ettől még ez az információ ellentmondásban lehet a negatív vagy depresszív énképpel. A fejlesztendő területek, hibák visszajelzésének módját nagyon okosan kell megfogalmazni, mert ha fenyegetettségnek veszik, akkor arra gyakran önfényezéssel vagy agresszivitással válaszolnak. Alázatra nem lehet parancsolni senkit.

Az emberek készségesebbek lesznek az alázatban való növekedésre, ha közben biztonságban és értékesnek érzik magukat. A biztonságérzet jöhet egy vallásból, a szülőkhöz vagy közelállókhöz való biztonságos kötődésből, vagy olyanoktól, akik fontosak és feltétel nélküli pozitív visszajelzéseket adnak. Az is segítség lehet, ha példaképeket keresünk, olyanokat, akiktől a nekünk és rólunk szóló pozitív és negatív visszajelzéseket is el tudjuk fogadni anélkül, hogy azt túlreagálnánk vagy védekeznénk.

### Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
El vagy telve önmagaddal, arrogáns vagy és ok nélkül büszke.	Hagyod, hogy a cselekedeteid beszéljenek helyetted. Nem tekinted magadat értékesebbnek másoknál. Nem mutatod magad többnek, mint ami vagy.	Nem ismered el a képességeidet. Nem állsz ki magáért, nem emeled fel a szavadat saját magad mellett és sokszor bizonytalan vagy.

## A körültekintés felfedezőútja

A körültekintés, óvatosság egyfajta gyakorlatias érvelés és önmenedzselés, ami segít minket abban, hogy a hosszú távú céljainkat minél hatékonyabban elérjük. A körültekintő emberek távolbalátóak és alaposan megfontolják a cselekvéseik és döntéseik következményeit, sikeresen ellenállnak olyan impulzusoknak és rövid távú lehetőségeknek, amik csak rövid távú célokat szolgálnak, rugalmas és szerény módon közelítenek az élethez, és az egyensúlyt keresik a céljaik és a lehetőségeik között.

A mindennapi életben a körültekintésre jó példa lehet például a megtakarítás, az előre tervezés a váratlan vagy a várt történésekre, a korábban impulzusszerű cselekvésekre készítő helyzetek elkerülése, a különböző életdöntések meghozatala úgy, hogy mérlegre tesszük az előnyeiket és a hátrányait is, a nyereségeket és a veszteségeket, valamint a személyes céljainkról gyakorlatias módon beszámolunk.

Azokra, akik ezzel az erősséggel rendelkeznek, a következők jellemzők:

- Személyes jövőjükre figyelnek, gondolnak rá, törődnek vele, tervezik és hosszú távú terveket szönek.
- Képesek arra, hogy ellenálljanak az önromboló impulzusoknak, és kitartanak olyan hasznos tevékenységekben, amelyeknek esetleg nincs azonnali élvezeti értéke.
- A mindennapi életük döntéshelyzeteiben reflektíven, gyakorlati módon és előrelátóan gondolkodnak.
- Egyensúlyt teremtenek az őket motiváló céljaik és érdeklődési területeik között, és ezekből egy kiegyensúlyozott, stabil és koherens életet építenek.

Néhány félreértést is meg kell említeni a körültekintéssel kapcsolatban:

- Nem foglalja magában a következőket: túlzott óvatosság, takarékoság, félnék alkalmazkodás vagy a spontaneitás hiánya; viszont magában foglalja a rugalmas és mértéktartó önmenedzselést, de nem az öntagadó gátlást vagy a merev szabályok teljesítését.
- Nem önző vagy hidegen számító; pont ellenkezőleg, mivel itt személyes célokról és érdeklődésről van szó inkább, mint társadalmi

konvenciókról, sok cél és érdeklődési terület kapcsolódhat a pozitív kapcsolatokhoz vagy mások jóllétéhez.

- Az egész életre alkalmazható, pl. a pénz, munka, teljesítmények.

### Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Gondolkodás nélkül cselekszel, túl nagy kockázatot vállalsz, keresed a veszélyt.	Óvatos vagy a döntéseidben. Nem vállalsz fölösleges kockázatot, meggondoltan cselekszel. Nem teszel vagy mondasz olyat, amit később megbánhatsz. Diszkrét vagy.	Aggódó lehetsz, vagy túlfélted, túlaggódod a dolgokat.

## Az önkontroll felfedezőútja

Az **önszabályozás** azt jelenti, hogy az egyén hogyan kontrollálja, szabályozza a saját reakcióit, válaszait ahhoz, hogy elérje a céljait és megfeleljen bizonyos elvárásoknak (normáknak, erkölcsi parancsoknak). Az *önkontroll* terminust olykor az önszabályozás szinonimájaként használják, de vannak szerzők, akik szűkebb értelemben használják, az egyén impulzusainak kontrollálására vonatkoztatva, az erkölcsös viselkedés kontextusában. Az *önfegyelem* is kapcsolódik az önszabályozáshoz – valakit rávenni olyasminek a megtételére, amit nem akar megtenni és ellenállni a kísértésnek.

Az önszabályozásban a saját válaszreakcióink felülbírálnak, felülírása vagy megváltoztatása különösen fontos. Így is folyamatosan reagálunk a külső és belső készletre, de hogy minden készletre cselekedjünk is, az nem lenne optimális. Ezért aztán előfordul, hogy a gondolkodásunkat más irányba tereljük, mint amerre azok természetes módon mennének, lehet, hogy megkíséreljük megváltoztatni az érzelmi reakcióinkat, és az is lehetséges, hogy korlátozzák vágyaink kielégítését. Lehet, hogy megpróbálunk jobban teljesíteni, mint eredetileg tettük volna, például úgy, hogy kitartunk egy nehéz feladatban. Van, hogy megtartóztatjuk magunkat és van – ez is az önszabályozáshoz tartozik –, hogy ösztönözzük magunkat valaminek a megtételére, mint amikor álmosan bár, de mégis csak kirángatjuk magunkat az ágyból egy hideg reggelen.

Fejleszhető tehát az önszabályozás? **Muraven** longitudinális vizsgálata szerint igen. Azt találta, hogy azok az emberek, akik napi rendszerességgel végeznek a saját önszabályozó képességeiket fejlesztő gyakorlatokat, mint pl. tartásjavító gyakorlatok, végül jobb eredményeket mutatnak az önkontroll teszteken, mint mások. Az önfegyelem gyakorlása a karakterépítés, személyiségfejlesztés fontos területe, ami abban is segít, hogy a könnyebben megbirkózzunk a stresszel könnyebben.

Az önkontroll fejlesztésének lehetősége különösen fontos lehet a szülők számára. A pszichológia fejlődése során radikálisan eltérő vélemények hangoztak el arról, hogy milyen szerepet töltsön be a szülő a gyermek fejlődésének korai szakaszában. Az egyik végleten **S. Freudot** találjuk, aki



## ELMÉLYÜLŐS – A MÉRTÉKLETESÉG erényének elméleti háttere

azt állította, hogy amilyen hatással van a szülő az első pár évben a gyerekre, az lesz a meghatározó alapja a későbbi fejlődésének és felnőtt személyiségének, és az erre épülő egyéb életesemények csak nagyon kis mértékben tudják megváltoztatni ezt az eredeti hatást. A skála másik végén **J.R. Harris** véleménye áll, aki szerint a direkt szülői befolyás minimális, és a felnőtt személyiség nagy mértékben a genetikai állomány és a kortárs csoportok szociális hatásainak függvénye. Kétség nem fér hozzá, a genetikai összetétel és a kortárs csoportok is játszanak valamennyi szerepet a személyiség fejlődésében, de *a definíció szerint egy erős önszabályozó képességgel rendelkező egyén képes arra, hogy megváltoztassa a válaszreakcióit, a viselkedését, és így arra is képes, hogy felülkerekedjen ezeken a befolyásokon is.* Ha a szülőknek sikerül a gyermekeikbe önkontrollt „csepegtetni”, akkor olyan erős hatást tudnak elérni, amely a gyerekek számára hosszan tartó előnyökkel jár. Káros következményei lehetnek az önkontrollra nézve az elnéző, engedékeny szülői magatartásnak, és a szülők túlzott törekvésének arra vonatkozóan, hogy a gyermek önbizalmát erősítsék, így gyenge, narcisztikus, elpuhult karakterek alakulhatnak ki. A fejlődéslélektani kutatás egyik leg sürgetőbb és legnehezebb elméleti és gyakorlati kérdése valójában az, hogy mennyire tudnak a szülők önkontrollt tanítani a gyermekeiknek.

Az önszabályozó képesség fejlesztésének egyik legígéretesebb útja különböző kognitív stratégiákat és viselkedési mintákat foglal magában. **Gollwitzer szándékmegvalósítás** (azt jelenti, hogy előre meghatározom, hogy mikor, hol és hogyan fogom elérni a célomat) elméletének fókuszában az van, hogy hogyan érik el az emberek a céljaikat, ha a szándékok feltételesek. Ha bizonyos feltételek adottak, akkor az adott viselkedés meg fogna történni. Például amikor a diétázó azt gondolja, hogy „ha étteremben vacsorázom, csak salátát fogok rendelni.” Vagyis, ha ez és ez előfordul, akkor tegyél így és így. Például, ha a diákokat arra kérjük, hogy gondolják át, mikor és hol írják meg az esszét, szemben azzal, hogy „írjatok egy esszét”, akkor látható, nagyobb valószínűséggel fogják elvégezni a feladatot. Gollwitzer szerint a szándékmegvalósítás során a reakcióink automatizálódnak, így idővel sokkal kevesebb energiabefektetést igényelnek. Ha pedig a cselekvéseink automatikussá válnak, akkor kisebb az esélye annak, hogy egy nehezebb, kísértőbb helyzetben kudarcot

valljunk. Így tehát a hatékony önszabályozás fejlesztésének egyik módja, ha a szándékmegvalósítás lépéseire, azok megteremtésére és fenntartására tanítjuk az embereket.

### Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Kontrollálatlan, impulzív vagy az érzelmeidben és a cselekedeteidben, öntelt módon gondolsz magára, önmagadat kényezteted.	Képes vagy kontrollálni, amit teszel, mondasz és érzel. Fegyelmezett vagy. Képes vagy arra, hogy kezeld az érzéseidet, birtokában vagy az önkontrollnak. Felül tudsz kerekedni a hibáidon.	Túlmész a határaidon, átléped a korlátaidat, túlfeszíted a húrt és nem engedsz semmiféle lazaságot. Magadhoz is kemény vagy, ahelyett hogy kedves vagy gyengéd módon fordulnál.

### Felhasznált irodalom

- Niemiec, Ryan M.: *Character Strengths Interventions*. Hogrefe, Boston, 2018
- Peterson, Christopher és Seligman, Martin: *Character Strengths and Virtues*. Oxford University Press, 2004
- Szondy Máté (2006): A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 7 (2006) 1, 15–34.
- Török István (2010): *A megbocsátás és annak fokozatai*. Jegyzet.