

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 Transzcendencia 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 Transzcendencia erényéről

Immanuel Kant szerint a transzcendens az, ami az emberi tudás mögött, az emberi tudáson túl van. Mi most egy tágabb értelemben adunk rá meghatározást: kapcsolódás valami magasabbhoz; a hit abban, hogy létezik

valami jelentés és értelem, ami nagyobb nálunk. A transzcendens a nihilizmus ellentéte (miszerint az életnek nincs értelme). **Viktor Frankl**, a logoterápia, az egzisztenciaanalízis atyja, *Az élet értelméről* című könyvében így fogalmaz az emberi létezés esetében az ön-transzcendenciáról:

„Embernek lenni minden esetben azt jelenti, hogy önmagunkon túl valami vagy valaki felé irányulunk – legyen az egy ügy, amit beteljesítünk, vagy egy másik ember, akivel találkozni fogunk. Minél inkább elfeledkezünk magunkról – azáltal, hogy átadjuk magunkat egy ügy szolgálatának vagy egy másik ember szeretetének –, annál inkább emberiek leszünk és annál inkább megvalósítjuk önmagunkat.”

Ezen a vonalon indulunk el mi is, és külön választjuk a transzcendenst a vallásosságtól, sőt, még a spiritualitástól is, bár mindkettő megvilágítja, hogy mit is jelent valójában a transzcendencia. Míg a vallásosságban benne van a formális intézményekhez való kapcsolódás, a spiritualitásból pedig ez hiányzik, addig mindkettőhöz hozzátartoznak a szenthez kapcsolódó gyakorlatok és hitrendszerek – a szentet isteni létezőnek, magasabb erőnek, vagy végső valóságnak definiálva. Martin Seligman és munkatársai hisznek abban, hogy ami transzcendens, annak szentnek kell lennie, de nem szükséges, hogy isteni (divine) legyen. Így a transzcendens lehet valami vagy valaki földi, aki/ami ámulatot hoz, csodálatra, reményre, hálára inspirál, bármi, aminek az erejétől a mindennapi aggodalmainkat könnyebbnek érezzük és az önvalónk (self) ezekhez az égi erőkhöz képest mintegy eltörpül. Más szóval a transzcendens az, ami emlékeztet bennünket arra, hogy milyen kicsik vagyunk, de ugyanakkor ki is emel bennünket a jelentéktelenség érzéséből.

Karaktererősségek

A szépség és kiválóság értékelésének felfedezőútja

A szépség és kiválóság értékelése, nagyrabecsülése arra a készségre utal, hogy valaki megtalálja, észreveszi, és élvezi a fizikai és szociális életben való szép és jó dolgokat. Akiben megvan ez az erősség, gyakran esik ámulatba, érez csodálatot, emelkedettséget például mialatt az erdőben vagy a városban sétál, egy regényt vagy újságot olvas, bepillantást nyer mások életébe, vagy sporteseményeket, filmeket néz. Akiben alacsony hőfokon izzik ez az erősség, az a hétköznapi életben szemellenzővel közlekedik, amely elrejti előle a gyönyörű, megható dolgokat, illetve kevésbé érdekli az, ami mellett elhalad, „nem hatja meg” a tehetség felcsillanása, mások erősségének, erényeinek vagy éppen teljesítményének megnyilvánulása.

Ma már tudjuk, hogy azok az emberek, akiknek nyitott a szíve a szépségre és a kiválóságra, több örömet találnak a hétköznapi életükben, többféle módon találnak értelmet a saját életükben, és több módon tudnak mély kapcsolatokon keresztül másokhoz közel kerülni.

Seligmanék a szépség és kiválóság három típusát különböztetik meg, amelyekre érdemes valamilyen módon reagálnunk:

1. a fizikai szépség (elsősorban a fizikai környezetben rejlő szépség, de a hallható szépség is, mint pl. a zene)
2. képesség vagy tehetség (a virtuozitás vagy az emberfeletti képességek megmutatkozása)
3. erények vagy erkölcsi jóság (kedvesség, együttérzés, megbocsátás és további karaktererősségek is)

A megfigyelőből mindhárom fajta szépség ámulatot vált ki. A legerősebb hatás esetében a szépség *bámulatot*, a képesség *csodálatot*, az erény pedig *erkölcsi emelkedettséget* idéz elő. Ezek egymással rokon érzelmek, amelyek közül talán az *ámulat* a központi mag.

Az egyszerűség kedvéért a *nagyrabecsülés* kifejezést használjuk akkor, amikor arról az érzelmi válaszreakcióról beszélünk, amely a szépség és a kiválóság bármely formájának megtapasztalása során keletkezik a szemlélőben.

A nagyrabecsülés erősségét összevethetjük a tapasztalásra való nyitottsággal (McCrea, 1996), és a mindennapokban használt esztétikai érzékenységgel. A nagyrabecsülés szűkebb, mint a tapasztalatra való nyitottság (amiben benne van a szenzációhajhászás, az intellektuális nyitottság, és a kíváncsiság), de tágabb, mint a nyitottság az esztétikumra, mert olyanokra is használhatjuk, akik a költészetben, festészetben vagy más művészetekben keresik a szépséget, és olyanokra is, akik a sportban, zsonglörködésben vagy az imában. A nagyrabecsülés tehát egy érzelmi válaszreakció, amikor – még ha csak kis mértékben is – ön-transzcendens érzéseket tapasztalunk meg, mint az ámulat, csodálat, emelkedettség, amelyeket a környezetünkben lévő szépség és kiválóság vált ki.

A nagyrabecsülés számos egyéb erősséghez is kapcsolódik, különösen a kíváncsisághoz és a tanulás szeretetéhez (hiszen a szépség és kiválóság értékelésében erős emberek előszeretettel keresnek új élményeket, ahol az ámulatot újra át tudják élni), a hálához (hiszen ebben benne van, hogy meghat engem a másik ember nagylelkűsége és az abból fakadó erkölcsi kiválóság), és a spiritualitáshoz (hiszen a spirituális emberek nagy valószínűséggel gyakran tapasztalnak ámulatot).

A szépség és kiválóság értékelésében benne van az öröm is, amikor örvendünk a másik ember tehetségének, erényeinek, sikereinek.

A nagyrabecsülés tetten érése a viselkedésben nem is olyan egyszerű, hiszen a bámulat, a csodálat vagy a katarzis válaszreakcióink gyakran a belső világunkban, egyfajta benső nyugalmi állapotban születnek, szemben a más erősségek kapcsán átélt érzésekkel, amelyek harsány, impulzív cselekvésekben jelenhetnek meg. A nagyrabecsülés finom és apró jeleit leginkább a nonverbális jelzésekben érhetjük tetten: tágra nyílt tekintet, kinyílt száj, libabőr, könnyek, gombóctól elszoruló torok stb.

A szépséget és a kiválóságot bárhol fel lehet fedezni és bárki számára elérhetőek: a természetben, az egyszerű, hétköznapi emberek cselekedeteiben, a médiában, de még az iskolai tankönyvekben is ott bujkálnak. Éppen ezért fontos lenne olyan lehetőségeket, programokat

szervezni, amelyek abban segítenek, hogy a saját lehetőségeinkhez, adottságainkhoz képest a maximumot ki tudjuk hozni magukból.

Léteznek már ilyen programok:

- a természetre alapozó programok közül például az [Outward Bound](#), a szabadtéri oktatási szervezetek nemzetközi hálózata, amelyet Lawrence Holt és Kurt Hahn alapított az Egyesült Királyságban 1941-ben
- művészeti programok (pl. élményfestés),
- a csodálatra építő programok (pl. példaképek, Big Brother [Nagy Testvér])
- különböző olyan lehetőségek, amelyek a megvilágosodás élményét segítik elő (pl. vallásos lelki gyakorlatok).

Ezek a programok gondozzák, táplálják a nagyrabecsülés erősségét. Érdekes például **Frances E. Kuo** és kollégáinak kutatása, akik azt vizsgálják, vajon milyen hatást váltanak ki a városon belüli zöld környezeti terek. Azt találták, hogy a sivár városi környezetben létrehozott zöld közegek erősítik a szomszédi viszonyokat, a kapcsolatokat és az egyéni közösségi érzékenységet, így a bűncselekmények száma is csökkent.

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 viselkedted vagy ahol azt érezted, hogy jobban is teljesíthetted 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 úgy véled, betemet a sok munka és sosem érsz a dolgaid végére, a feszültség egyre nő benned, de egy óvatlan pillanatban tekinteted az ablaküvegen túli tájra téved és megakad a szemed a hulló hópelyheken, hirtelen megfeledkezve mindenről, átadhatod magad ennek a megnyugtató természeti jelenségnek. Akkor és ott mégis értékelni tudod a természet csendes nyugalalmát.

Most nézzük meg a szépség és kiválóság értékelésének aranyközépútját.

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Nincs szemed a jóra, szépre. Nem érint meg, nem mozgat meg az a szépség, amivel találkozol.	Könnyen észre tudod venni a szépséget a dolgokban, legyen az a természet, művészet vagy bármi más. Értékeled a jó és nagyszerű teljesítményt az élet bármely területén. Értékeled, nagyra becsüled, ami jó, helyes és szemet gyönyörködtető, miközben megéled az áhítatot.	Perfekcionista vagy, jellemző rád a sznobizmus vagy elitizmus. Túl nagy igényekkel vagy magad vagy mások felé.

A hála felfedezőútja

A hála egyfajta köszönetteliség egy örömteli válasz, amikor ajándékot kapunk, legyen az valami kézzelfogható egy számunkra fontos személytől, vagy a természet szépségéből fakadó áldott, békés pillanat. Maga az angol elnevezés (gratitude) a latin *gratia* szóból származik, amelynek jelentése kegyelem, malaszt, kellem, szívesség, háláérzet. Ennek a latin szótőnek minden származéka „kapcsolatban van a kedvességgel, nagylelkűséggel, ajándékokkal, az adás-elfogadás szépségével, vagy azzal, amikor kapunk valamit és semmit nem adunk érte cserébe.” (Pruyser, 1976)

Eredetileg a hála abból fakad, hogy valaki jó értelemben véve „hasznot húz” vagy „jól jár” valaki más tettének következtében. Amikor hálásak vagyunk, akkor elismerjük, hogy ajándékot kaptunk, látjuk annak értékét, megbecsüljük az.

Azok, akik rendelkeznek ezzel az erősséggel, gyakran így gondolkodnak:

- Fontos minden napot értékelni, hogy élsz.
- Sokszor gondolok arra, hogy mások erőfeszítése miatt mennyivel könnyebb az én életem.
- Számomra az élet sokkal inkább ajándék, mint teher.
- Az egyik kedvenc időszakom az évben a Hálaadás ünnepe.
- Alapvetően nagyon hálás vagyok a szüleimért, gondoskodásukért.
- Nem tartanék ott, ahol most vagyok, ha sok ember nem segített volna engem az utamon.
- Úgy tűnik, még a rossz dolgokért is tudok valahogy hálát adni.
- Bizonyos dolgok annyira megdöbbentenek, hogy felébred bennem a hála.

Különbséget tehetünk személyes és transzperszonális hála között. A *személyes* hála egy másik ember felé irányul olyan dolgokért, amit tőle kaptunk vagy egyszerűen csak a létezéséért. A *transzperszonális* hála Istenre irányul, egy magasabb erőre vagy a kozmoszra. Ennek a fajta hálának az eredete a *csúcshélmény*, az elsöprő erejű hála pillanata. **Abraham Maslow** így írt erről:

„Az emberek a csúcstémények alatt vagy után jellemzően szerencsésnek, áldottnak érzik magukat. Általános reakció, hogy »ezt nem érdemlem meg«, általános következménye pedig a hála érzése. Vallásos személyek esetén az istenük felé, másoknál pedig a sors, vagy a természet, vagy csak a jószerecsse felé. Ez átmeget imádásba, hálaadásba, csodálatba, dicsőítésbe, áldozatbemutatásba vagy más reakciókba, amelyek jól illeszkednek az ortodox vallási keretekbe.”

Tulajdonságként a hála hosszan tartó köszönetnyilvánításként fejeződik ki, amely fennmarad annak ellenére, hogy telik az idő és különböző dolgok történnek velünk, számos egyéb hatás is ér minket. **Patrick Fitzgerald** (1998) a hálnak három elemét azonosította:

- az elismerésnek egy meleg érzete valaki vagy valami iránt,
- a jóakarát érzése az illető vagy egy dolog iránt,
- késztetés arra, hogy jóakaratóból és megbecsülésből cselekedjünk.

Egy hálás ember észreveszi a másik nagylelkűségét. Bár míg korábban a pszichológia tudományában a hála igencsak mostohagyereknek számított, addig az erkölcsfilozófiában és a teológiában feltárt gyökerei messzire nyúlnak. A hála egy olyan erősség, amivel tágitani és növesztetni tudjuk a személyes és kapcsolati jóllétünket, illetve összességében a társadalom számára is hasznos.

Vajon lehet-e a hálát táplálni? Az optimális pszichológiai működés szemszögéből nézve kérdéses, hogy vajon érdemes-e energiát fektetni abba, hogy fejlesszük a személyes elköteleződésünket, illetve abban való meggyőződésünket, hogy ajándékként tekintünk az életünkre. Sokan azonban magukévá tették ezt a meggyőződést. Például egyes vallási orientációjú eseményben, mint amilyenek az elvonulások, egy-néhány hetes lelkigyakorlatok, megjelenik az ajándék koncepciója (pl. a jezsuita spiritualításban), de ez jelen van önségítő csoportokban és szervezetekben is (pl. anonim alkoholisták csoportja). Így aztán a hálás gondolkodás rendszeres gyakorlása megnövekedett és kiterjesztett társas és pszichológiai működéshez kellene, hogy vezessen. Ha naponta szánunk rá időt, hogy összegyűjtsük azokat a pillanatókat, amikért hálásak lehetünk (legyen az a leghétköznapibb esemény vagy pillanat, értékes emberek, akikkel találkozzunk), akkor van lehetőségünk arra, hogy egy olyan élettörténetet

szőjünk magunknak, amelyben benne van a nagyra értékelt egyéni élet értelme és az élet alapvető gondozása. A hála szemszögéből nézve nem szükséges, hogy életünket jobbról-balról bebiztosítsuk (pl. anyagilag), hanem sokkal inkább egy belső hozzáállás szükséges, amikor az életkörülményeink ellenére képesek vagyunk hálát érezni és megélni ezt az érzést.

Számos technika létezik a hála tudatosításának fejlesztésére. **T. Miller** (1995) egy egyszerű, 4 lépésből álló kognitív-viselkedéstani módszert tanított a hála elsajátítására: 1. Azonosítsd a hálátlan gondolatokat, 2. Alkoss hálát támogató gondolatokat. 3. Helyettesítsd a hálátlan gondolatokat ezekkel a hálát támogató gondolatokkal. 4. A belső érzést váltsd cselekvésre. Ha ezt a négy lépést követjük, Miller azt ígéri, hogy „képesek leszünk akarni azt, amink már van”. **C. M. Shelton** (2000) a hálára úgy tekintett, mint a napi erkölcsi „eszkőztárunk” négy fő alkotóelemének egyikére, amelyet arra használhatunk fel, hogy gondoskodjunk az erkölcsös életben való növekedésünkről. Hatékony módja annak, hogy tudatosítsuk, mennyi mindent kapunk, ha napi lelkiismeret-vizsgálatot végzünk, amikor is időt szánunk arra, hogy az életünkben jelenlévő áldásokat, ajándékokat számba vegyük, és azon gondolkodunk, hogy hogyan adhatunk vissza ebből másoknak, viszonzásként a háláért, amit érzünk. A Naikan terápia (Reynolds, 1989) – amelyet a pszichoanalízis japán módszerének is hívnak – azt kéri, hogy reflektáljunk arra, hogy mások mit adnak nekünk, és mit adunk mi cserébe, ezáltal felébred a hálaérzet, illetve a lekőtelezettség és a visszaadásra való vágy.

A gyerekkönyvek szerzői és a neveléssel foglalkozó, szülőknek szóló magazinok rendszeresen bátorítanak a hála kimunkálására és gyakorlására. **Baumgartner-Tramer** már 1938-ban azt javasolták, hogy a szülők arra a községtudatra fektessenek hangsúlyt, amit a hála teremt és megerősít, és amit egyébként a hálátlanság olyan könnyen szét tud rombolni. Tegyük ezt ahelyett, hogy a gyerekeknek az udvariassági szempontokat emlegetik vagy kötelességként tálalják előttük.

A hála alkalmanként feltűnik a személyiségfejlesztő nevelési programokban is (Elias, 1997, Klee, 2000), bár jóval ritkábban, mint a jó polgárra jellemző erősségek (őszinteség, integritás, megbízhatóság és felelősségvállalás). Ezeknek a személyiségfejlesztő programoknak többféle

kidolgozott gyakorlata van az iskolák és szülők számára, például a [Core Virtues](#) Programban (Klee, 2000) történeteken keresztül dolgoznak a karaktererőségekkel, így a hálával is.

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Hálátlan vagy és mindent természetesnek veszel. Úgy véled, hogy neked joggal járnak a jó dolgok.	Hálát érzel az élet jó dolgaiért, amely irányulhat egy adott személyre vagy egy olyan erő felé, amely nagyobb nálad. Legalább olyan jól ki tudod fejezni a háládat önmagad felé, mint mások felé. Időt szentelsz annak, hogy kifejezd a háládat.	Túlságosan hízelegsz másoknak, esetleg vagy színpadiasan viselkedsz a hálád kifejezésekor.

A remény felfedezőútja

A remény, az optimizmus, a jövőre irányultság, a jövőorientáció magában foglalja a jövőbe tekintő kognitív, érzelmi és motivációs hozzáállásunkat. Ez az erősség megnyilvánul abban, amikor a jövőre gondolunk; elképzeljük, hogy a vágyott események megvalósulnak; amikor olyan módon cselekszünk, hogy azzal elősegítsük a dolgok megvalósulását; és megnyilvánul abban is, amikor biztosra vesszük, hogy erőfeszítéseink megtérülnek. Mindezek már a jelenben jókedvre hangolnak és célorientált cselekvésre készítetnek.

Az ezzel az erősséggel rendelkező egyének jellemzően a következőket állítják:

- A kihívások ellenére nem veszítem el a reményt a jövőben.
- Mindig a napos oldalt nézem.
- Biztos vagyok abban, hogy a dolgaim a legjobb módon alakulnak.
- Hiszek abban, hogy a jó mindig győz a gonosz felett.
- A legjobbra számítok.
- Világos elképzelésem van arról, hogy mit szeretnék, mi történjen a jövőben.
- Vannak terveim arra vonatkozóan, hogy mit fogok csinálni 5 év múlva.
- Tudom, hogy sikeresen véghez viszem a kitűzött céljaimat.
- Vesztés hozzáállással sosem fogok bele egy játékba vagy versenybe.
- Ha kapok egy rossz jegyet vagy értékelést, akkor a következő lehetőségre koncentrálok, hogy jobban csináljam.

McDermott és Hastings (2000) olyan iskolákban bevezethető remény programokat dolgoztak ki, amelyek a gyerekek reményteli narratíváira építenek: más gyerekek által írt fogalmazások, történetek, gyerekkönyvek révén. Ez a megközelítés nem csak azért izgalmas, mert általa tényleg növekedhet a reményteliség, hanem azért is, mert költséghatékony, így könnyen bevezethető egy már létező intézményi rendszer keretein belül is.

Ilyen narratíva-alapú programokat tulajdonképpen bármely erősségre és erényre ki lehetne dolgozni.

A [Penn Reziliencia Programban](#) (Penn Prevenciók Program) a gyerekeknek alapvető kognitív viselkedésterápiás módszereket tanítanak, különösen a vitát és a „katasztrófa-kiiktatást” (decatastrophizing), hogy a dolgok okairól optimistább szemüvegen keresztül legyenek képesek gondolkodni (Seligman, 1995). Ez a program azért, hogy az értelmezésre helyezi a hangsúlyt (kognitív szint), még hozzá az optimistább értelmezői változat felmutatásával, segít a későbbi depresszió vagy szorongás kialakulásának megelőzésében. Azt azonban még nem tudjuk, hogy ez a program vajon boldog, egészséges, felelősségteljes állampolgárokra teszi-e a fiatalokat, vagyis azt, hogy pontosan milyen hosszú távú eredményeket tudnak felmutatni a remény és az optimizmus terén.

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Negatív, cinikus vagy és hiányzik belőled a jövőbe vetett hit. Passzívvá válsz, amikor az erőfeszítéseid eredményét nem látod.	Optimista és jövőorientált vagy. A legjobbra számítasz és erőfeszítést is teszel annak érdekében, hogy valóra váltsd azt. Hiszed, hogy a jövő fényes lesz, különösen, amikor cselekvésre szánod magad.	Rózsaszín szemüvegen keresztül vizslatod a világot; naiv vagy.

A humor felfedezőútja

A humort könnyebb észrevenni mint definiálni, de a jelenleg elfogadott jelentései a következők: 1) az össze nem illő dolgok játékos észrevétele, élvezete és/vagy megteremtése, 2) a nehézségek vidám és higgadt szemlélése, ami megengedi, hogy meglássuk a könnyedebb oldalt, és ezért megmaradjon a jókedvünk, 3) a képesség, hogy másokat mosolyra, nevetésre fakasszunk.

Azok az egyének, akiknek birtokában van ez az erősség, a következőképpen gondolkodnak:

- Ha a barátaim lehangoltak, megpróbálom humorral kihozni őket a rossz hangulatukból.
- Szívesen dobom fel mások napját nevetéssel.
- A legtöbben azt mondanák, vidám dolog a közelemben lenni.
- Próbálok mindenbe egy kis humort csempészni.
- Nem engedem, hogy egy borúsabb helyzet megfosszon a humorérzékemtől.
- Még azokban a helyzetekben is, amelyek igencsak próbára tesznek, találok olyat, amin nevetetek vagy viccelődhetek.

A humorral kapcsolatos jelenségek gazdag tárháza halmozódott fel a különböző kultúrákban, és számos szó került használatba ezek leírására. A különböző tudományterületek (pl. antropológia, néprajz) összegyűjtötték a nevetés alkalmait és lehetőségeit, a lexikográfusok pedig a vicces szavakat indexelték. A humorral kapcsolatos kutatásokban azonban még mindig nincs elfogadott terminológia és főleg nincs konszenzusos definíció (Ruch, 1998a).

Inkább két különböző és egymásnak ellentmondó terminológiai rendszer létezik. Az első az esztétika területéről származik, ahol a komikumot - amelyet úgy határoznak meg, mint ami megnevettet vagy szórakoztat valakit - megkülönböztetik más esztétikai minőségektől, mint például a szépség vagy a harmónia. Ebben a hagyományban a humor a komikumnak egy eleme csupán – a szellemesség, a móka, a képtelenség, szarkazmus, gúny, szatíra, irónia mellett –, és általában egy kognitív-affektív stílust jelöl, amely a

kedvezőtlen helyzeteket úgy kezeli, hogy azokat mulatságosnak találja. A humor azért különböztethető meg a komikum más elemeitől, mert együttérző szívet tükröz, szemben a felsőbbrendű szellemmel (mint az ész), a göggel (mint a gúny) vagy az életörömmel (mint a tréfa; Schmidt-Hidding, 1963). A humornak ez a sajátos értelmezése még mindig uralkodik egyes kultúrákban, és a kapcsolódó terminológia még mindig használatos a tudományos szakirodalom egy részében. És bár a humornak ez a megközelítése hatott Allport, Freud és Maslow munkásságára is, nem maradt fenn a kísérleti pszichológiában, amely az 1970-es években fedezte fel újra a humort, és elsősorban az emberek viccekre vagy karikatúrákra adott reakcióival foglalkozott.

A humor fogalmának második felhasználása az összes vicces jelenséget összefoglaló fogalom, beleértve az inkongruens kommunikáció érzékelésére, értelmezésére, élvezetére, létrehozására és továbbítására való képességeket. Ebben a használatban a humor felváltotta a komikumot mint átfogó kifejezést. A humornak ez a felfogása uralja a jelenlegi angol-amerikai pszichológiai kutatásokat, de problematikus. Mivel a humor ma már pozitív konnotációval bír, a humor sötétebb oldala (mint a gúny vagy a szarkazmus) háttérbe szorul. Valójában a kortárs kutatási hipotézisek ritkán veszik figyelembe annak lehetőségét, hogy a humornak lehetnek árnyoldalai.

Nevo, Aharonson és Klingman (1998) két nézetet fogalmazott meg a humor művelésével kapcsolatban. Pszichoanalitikus szemszögből nézve a humorérzék fejlesztése csak az érés vagy a terápia közvetett melléktermékeként lehetséges. A kognitív-viselkedéses perspektívából viszont a humor úgy tanulható, ahogyan bármely készség megtanulható, egy-egy komponenssel, megerősítéssel és kognitív átstrukturálással. Ebből a második perspektívából kiindulva születtek olyan programok, amelyek célja a humorérzék javítása. Az ilyen programok gyakoriak kórházi, oktatási és tanácsadói környezetben - mindenütt, ahol a humorérzéknek hasznosnak tartják -, de kevés értékelés készült.

McGhee (1999) meglátása szerint a humor alapja a játékosság; és a játékos attitűd újrafelfedezése elengedhetetlen ahhoz, hogy az egyén humorérzéke javuljon. A program feltételezi, hogy a humorkészségeket a csoporttalálkozók során lehet megtanítani és otthon gyakorolni. A

programnak 8 lépése van, melyek nehézségi sorrendbe vannak szervezve, az egészen egyszerűtől ((a mindennapi életben előforduló humor élvezete) a bonyolultabbig (nevetni önmagunkon, megtalálni a humort a stresszes helyzetekben is).

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Túl komoly és merev vagy; a játékosság nem a te asztalod.	Vidám, jókedélyű vagy és imádsz nevetni és viccelődni. Meg tudsz nevetetni másokat és képes vagy megmutatni az élet napos oldalát is másoknak. Anélkül viccelődsz, hogy az mások számára élces vagy gúnyos lenne. Könnyedén veszed az életet.	Semmit nem veszel komolyan. Gúnyolódsz és pimaszkodsz másokkal.

A spiritualitás felfedezőútja

A spiritualitás és a vallásosság olyan hiedelmekre és gyakorlatokra utalnak, amelyek abból a meggyőződésből fakadnak, hogy az életnek van egy transzcendens (nem fizikai) dimenziója. Ezek a hiedelmek meggyőzőek, áthatóak és stabilak. Ezek adnak útmutatást az embereknek abban, hogy hogyan gondolkodjanak, milyen jelentéseket, értelmet adjanak dolgoknak, hogyan gondozzák a kapcsolataikat.

A következő kérdések és kijelentések mentén meg lehet különböztetni, hogy kik vallásosak, spirituálisak, és kik nem azok:

- Milyen vallásos nézeteket preferál?
- Tagja-e valamilyen vallásos intézménynek vagy szervezetnek, egyházi közösségnek?
- Milyen gyakran vesz részt vallási összejöveteleken?
- Mit mondana, mennyire vallásos?
- Ma mennyire játszik fontos szerepet az életében a vallás?
- Mit mondana, mennyire spirituális?
- Milyen gyakran imádkozik?
- Milyen gyakran medítál?
- Milyen gyakran olvas, néz, hallgat vallásos témájú anyagokat?
- Hiszek abban, hogy van egy szent erő minden élő dologban, és ez az erő összeköt bennünket egymással.
- Hiszek a halál utáni életben. Hiszem, hogy minden életnek van értelme.
- Érzem Isten jelenlétét.
- Istenhez/egy Magasabb Erőhöz fordulok támogatásért, útmutatásért, erőért.
- A hitem Istenben/egy Magasabb Erőben segít nekem abban, hogy meglássam az életem értelmét.
- A hitem Istenben/egy Magasabb Erőben segít nekem megtalálni az értelmét azoknak a dolgoknak, amiket az életben tapasztalok.

A spiritualitás univerzális. Bár a spirituális hiedelmek tartalmukban különbözhetnek, minden kultúrában van egy végső, transzcendens, szent, isteni erő. Továbbá minden vallásnak az a célja, hogy segítsen az embereknek megbirkózni alapvető egzisztenciális nehézségekkel (például az élet céljának és értelmének kérdéseivel), szabályokat és értékeket állít fel, amelyek terelgetik az egyéneket a kapcsolatokban, és az étellel való küzdelemben.

A társadalomtudományoknak a spiritualításra és vallásosságra vonatkozó megközelítései széles skálán mozognak a vallás funkcionális értékétől kezdve a vallásos és spirituális tapasztalatok tartalmának és természetének vizsgálatáig. A funkcionista hagyományon belül egyes tudósok a vallás és a vallási intézmények szerepét vizsgálták az értékek kialakulásában és fenntartásában, amelyek elősegítik a koherens társadalmi rendet (Durkheim, 1915). Mások a vallásosság személyiségen belüli funkcióival foglalkoztak. Például **Freud** a vallás funkcionális értékének megrajzolására tett erőfeszítései során arra a következtetésre jutott, hogy a vallás az infantilis impulzusok elleni védekezés emberi szükségletének következményeként alakult ki, és félelmek (pl. a megsemmisüléstől való félelem) ellen. Freud szerint Isten és más isteni alakok olyan találmányok (illúziók), amelyek kielégítik az emberi vágyat egy mindenható apa iránt, akinek szeretete és védelme olyan feltétel nélküli, tartós, megváltó erővel bír, amelyet emberi apák soha nem tudnának elérni. **William James** a vallási életről szóló társadalomtudományos diskurzust azáltal változtatta meg, hogy a szubjektív tapasztalatot és a vallás filozófiai alapjait is vizsgálta. Olyan témákkal foglalkozott, mint a vallásos megtérés, a vallásos miszticizmus, boldogság, transzállapotok, szentté válás, optimizmus, bűnbánat és jóllét.

A társadalomtudományok gyakran egymás szinonimájaként tárgyalják a vallásosságot és a spiritualitást. E két fogalom közötti átfedések és különbségek világos megfogalmazásának fontossága egyre hangsúlyosabbá vált, hiszen az emberek egyre világosabban kifejezik a tradicionális vallásossággal kapcsolatos ellenérzéseiket vagy éppen szimpátiájukat.

A társadalomtudósok számos meghatározását kínálják a vallásosságnak és a spiritualitásnak. William James (1902/1999) azt állította, hogy a vallás esetében „az egyén érzéseiről, cselekedeteiről, tapasztalatairól van szó, a számukra isteni létezővel kapcsolatban.” **George Galloway** azt állította,

hogya a vallás „az ember hite egy önmagán túli hatalomban, amellyel érzelmi szükségleteit igyekszik kielégíteni és elnyerni az élet stabilitását, és amelyet az istentisztelet és a szolgálat cselekedeteiben fejez ki.” Bár a további meghatározások eltérőek, a legtöbb felfogás három pontban megegyezik:

1. hit olyan erőben, amelyek transzcendensek és emberfelettiek
 2. a jósággal kapcsolatos értékek és erények iránti érdeklődés, azok keresése
 3. azon viselkedésekre, attitűdökre, tapasztalatokra való fókuszálás, amelyek egybevágóak ezekkel az értékekkel.
- Újabban a tudósok olyan vallásdefiníciókat szorgalmazznak, amelyek kiemelik a szentség fogalmát.

A vallásosság és spiritualitás megkülönböztetéséhez vannak etimológiai, teológiai és tapasztalati alapjaink. A *vallásosság* szó (amely a latin religio szóból származik) egyszerre utal az isteni létbe vetett hitre és a spiritualitásra, vagy az embernél nagyobb erőben való hitre, valamint az egyén ragaszkodására a hithez és a vallásossághoz. szertartásokhoz, amelyek ennek az isteni entitásnak az imádatát és tiszteletét jelzik (Wulff, 1991). A *spiritualitás* a latin spiritus szóból ered, melynek jelentése az élet lehelete, lélegzete. **Berdjajev** (1939) megjegyezte, hogy különböző történelmi pillanatokban és különböző kulturális kontextusokban a spiritus szót használták a bölcsesség, az intelligencia, az érvelés képessége és a lélek vagy a nem fizikai erő szinonimájaként is. A Biblia Ószövetségében konkrét utalást találunk a spiritus szó jelentésére. Az emberi élet keletkezéséről szóló zsidó-keresztény hagyomány szerint az első ember fizikai lényé csak azután vált teljesen élővé, hogy Isten... „az élet leheletét” lehelte belé. Ezzel a lehelettel Isten két fontos dolgot tett. Először is mélységes intim kapcsolatba került az emberrel. Másodsor az intimitásnak ezzel a cselekedetével minden embernek adott egy részt a maga lényegi, életet adó, isteni és szent voltából. Ez az isteni lehelet, amely az emberi testben lakik, a forrása az emberi erőnek és erényeknek (Berdjajev, 1939; MacQuarrie, 1972). Ez a lehelet a forrása a kreativitás képességének, a szent megragadásának képességének, és a szeretetre, intimitásra, harmóniára, növekedésre, együttérzésre, jóságra és optimizmusra való képességnek is.

Zinnbauer és munkatársai (1997) valamint **Mattis** (2000) felvetették, hogy mind a vallásosság mind a spiritualitás az élet transzcendens

dimenziójába vetett hitet jelentik. Ámde a vallásosság arra utal, hogy az egyén milyen mértékben fogadja el az isteni létező imáadására vonatkozó előírt, meghatározott hitrendszert, valamint arra, hogy az illető milyen mértékben vesz részt nyilvános vagy egyéni istentiszteletben. A spiritualitás ezzel szemben úgy gondolják, hogy az ember és az isteni közötti magánjellegű, bensőséges kapcsolatot, valamint az ebből a kapcsolatból eredő erények körét írja le. Úgy gondolják, hogy ezek az erények az elvek szerinti életre és a jóságra való törekvésben nyilvánulnak meg.

A spiritualitás és a vallásosság meghatározásával kapcsolatos aggályok fontos kérdéseket vetnek fel azzal kapcsolatban, hogy milyen kritériumok alapján tudjuk, hogy egy esemény spirituális vagy vallási jellegű. Az egyik irányzat szerint a spirituális és vallási események olyan rendkívüli események, amelyeket látomások, misztikus vagy csodálatos élmények és/vagy az egyén közötti szokatlan találkozások jellemeznek. Isten és az egyén között. **Nelson** (1997) azonban azt állította, hogy a spirituális vagy vallási eseményeket nem a rendkívüli események különböztetik. Ehelyett az eseményeket azért jellemzik spirituálisnak vagy vallásosnak, mert az emberek okaikat vagy következményeiket egy isteni vagy transzcendens erőnek tulajdonítják.

A vallás és a spiritualitás fontos szerepet kapott egy sor intervenció és prevenció programban. Sok közösségben az egyházak olyan programokat indítottak, amelyek a szükségletek széles körét célozzák meg, beleértve a kábítószer fogyasztást, a bűnözést, a szexuális önmegtartóztatást, a szülői nevelést és az egészségnevelést. A szegény közösségekben az egyházak gyakran központi szerepet játszanak a szegénység körforgásába való beavatkozásban azáltal, hogy munkahelyi készségfejlesztő képzést, gazdaságfejlesztési erőfeszítéseket, lakhatási és sürgősségi segélyprogramokat biztosítanak. Az olyan 12 lépcsős programok, mint pl. az Anonim Alkoholistáké, spirituális és vallási ideológiákra alapozzák koncepciójukat. Azzal érvelnek, hogy a vallás és a spiritualitás azért hatékony a negatív kimenetelű beavatkozásban, mert világos erkölcsi keretet ad az embereknek, segít az emberek számára értelmet konstruálni, céltudatosságot biztosít, valamint optimizmust és érzelmi támogatást nyújt.

Bár általánosságban úgy vélik, hogy a hit alapú beavatkozási erőfeszítések hatékonyabbak, mint a világiak, az empirikus bizonyítékok e

módszerek hatékonyságára vonatkozóan nem egységesek. V. Myers (2001) azt állítja, hogy kritikus fontosságú, hogy különbséget tenni az egyházi és a hit alapú programok között. Myers szerint a programokat három terület mentén lehet értékelni:

(a) a helyszínük (egyházi vagy világi); (b) a munkaerő kiválasztása (vallásos, világi vagy vegyes); és (c) a beavatkozás filozófiai alapja (teológiai, világi vagy értékalapú). Lehet, hogy egy program egy templomot használ találkozóhelyként, és lehet, hogy egyértelmű vallási küldetése van (azaz, hogy gondoskodik a rászorulókról), és mégis előfordulhat, hogy a program beavatkozása nem teológiai alapokon nyugszik, és nem említi a vallást a beavatkozás részeként. Az ilyen programok egyházi alapú szociális szolgáltatási programok.

A vallási alapú beavatkozások (függetlenül attól, hogy szakrális vagy világi kontextusban vannak-e) általában egy adott vallási hagyományból származó munkaerőre támaszkodnak, teológiailag megalapozottak, és a beavatkozás célpontjaiban meghatározott vallási meggyőződéseket igyekeznek közvetíteni vagy megerősíteni.

Feltételezhető, hogy az egyházakat, vallási személyiségeket vagy vallási tartalmakat bevonó beavatkozások olyan előnyökkel járhatnak, amelyeket a világi programok nem nyújtanak. Például a lelkeszi (és egyházi) támogatások igénybevételével kapcsolatos kutatások azt sugallják, hogy világi társaikhoz képest a lelkeszek azért lehetnek különösen hatékonyak, mert a világi professzionális szolgáltatóknál könnyebben elérhetők (azaz éjjel-nappal elérhetőek); munkájukat olyan értékrendre alapozzák, amelyet választóik ismerősnek és hasznosnak találnak; olyan kérdésekkel foglalkoznak, amelyeket a világi szolgáltatók gyakran figyelmen kívül hagynak (pl. megbocsátás); gyakran a támogatások szélesebb körét nyújtják (pl., pszichológiai, oktatási, gazdasági); és szolgáltatásaik ingyenesek. Ezenkívül az a tény, hogy a közösségen belül helyezkednek el, a lelkeszetek és az egyházakat elszámoltathatóvá teszi azokkal az emberekkel szemben, akiknek segítséget nyújtanak

Aranyközépút – találd meg az egyensúlyt az erősségeidben!

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Nem vezérelnek erős értékek és erények az életutadon. Értelmetlennek, jelentéktelennek látod az életet.	Látod az élet értelmét, jelentéstelenségét. Van egy koherens elképzelésed egy magasabb rendű cél létezéséről, az élet és az univerzum értelméről, amely köthető pl. valláshoz, filozófiához vagy azon értékekhez / erényekhez, amelyek mentén élsz. Ez a hit segít neked abban, hogy ennek megfelelően alakítsd a viselkedésedet és vigaszt is nyújt neked.	Fanatikus vagy bizonyos dolgokban és legszívesebben másokat is a hitedre térítenél. Világnézeted merev és elzárkózik mások (ellentétes) nézetei előtt.

Felhasznált irodalom

- Niemiec, Ryan M.: *Character Strengths Interventions*. Hogrefe, Boston, 2018
- Peterson, Christopher és Seligman, Martin: *Character Strengths and Virtues*. Oxford University Press, 2004