

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



LEGYÜNK EGYÜTT JÓL!



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

Legyünk együtt jól! – a pozitív kapcsolatok hónapja

Az **erősségek**, a **hála** és az **optimizmus** témájának és gyakorlatainak beépítése után egy olyan területtel foglalkozunk ebben a hónapban, ami kikerülhetetlen, naponta eléünk jön, helyzeteket teremt és talán kihívások elé is állít bennünket: **a kapcsolatainkkal**. Azt keressük, **hogyan tudunk olyan pozitív kapcsolatokat kiépíteni, gondozni és fenntartani, amelyek hozzásegítenek bennünket ahhoz, hogy testi-lelki jóllétünk erősödjön, növekedjen**.

Persze közben azt sem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy egy kapcsolathoz legalább két fél szükséges, minden kapcsolatban szereplő ember hozzátesz a kapcsolathoz vagy elvesz valamit a kapcsolatból. Ezért amikor a pozitív kapcsolatainkra gondolunk, érdemes azzal kezdeni, hogy mi magunk mit tudunk tenni azért, hogy a kapcsolatainkban pozitívan legyünk jelen, tudunk-e építő, szeretettelgi módon a másik felé fordulni, hozzá tudjuk-e segíteni a másikat (legyen az a társunk, családtagunk, rokonunk, gyermekünk vagy barátunk) ahhoz, hogy **jónak tudja megélni magát a velünk való kapcsolódásban**.



Mi tesz bennünket boldoggá és elégedetté egy életen keresztül?

Erre a kérdésre keresik a választ a Harvard Egyetem kutatói egy 75 éve tartó kutatásban. Ez az eddigi leghosszabb kutatás ebben a témában. A grandiózus vizsgálat 724 ember életútját kísérte végig, ebből körülbelül 60 még mindig él, és még mindig részt vesz a kutatásban. Többségük elmúlt 90 éves. Rendszeresen meginterjúvolják őket személyes fejlődésükről, egészségükről, munkájukról, családi életükről, valamint céljaikról. Az eredményekből kiderül, hogy **a legtöbb boldogság a szeretettelgi emberi kapcsolatokról fakad**. A szeretettelgi kapcsolatok őrzik meg a boldogságunkat és az egészségünket.

Robert Waldinger, a kutatás jelenlegi vezetője **három fontos tanulságra** hívja fel a figyelmet a vizsgálati eredmények alapján:

1. a közösségi kapcsolatok nagyon jó hatással vannak ránk, míg sajnos a magányosság megöl. **Akiknek több a közösségi kapcsolatuk (legyen az családi, baráti, vagy más egyéb), boldogabbak, egészségesebbek és tovább élnek.**
2. nemcsak a barátaink száma a fontos, és nemcsak az, hogy komoly kapcsolatban élünk-e, hanem **a kapcsolataink minősége is számít.** Pontosabban ez az, ami igazán számít. Kiderült, hogy egy veszekedéssel teli életmód nagyon káros az egészségünkre. Egy viszályal, szeretetlenséggel, feszültségekkel teli kapcsolat az egészségre is rossz hatással van, ezért fontos tiszteletben tartani a saját és mások határait is, és olyan kapcsolatokkal körülvenni magunkat, amelyek erőt adnak, megtartanak, amelyekben kölcsönös szeretetben segítjük egymás növekedését. **A szereteteli kapcsolatok védőhálót jelentenek** a számunkra.
3. **a jó kapcsolatok** nemcsak a testünket **védik** meg, hanem **az agyunkat is.** Stabil, biztonságos kapcsolatban élni, tartozni valakihez még idős korunkban is, megvéd és megtart bennünket. Például tovább marad éles a memóriájuk azoknak, akik úgy érzik, hogy szereteteli kapcsolatban élnek, és bármikor számíthatnak a másokra.



Magadat ne hagyd ki a kapcsolatápolásból!

Akivel a legtöbb időt eltöltjük az életünk folyamán, az nem meglepő módon mi magunk vagyunk. Amikor tehát pozitív kapcsolatokról beszélünk, akkor érdemes az önmagunkkal való kapcsolatot is megvizsgálni, tudatosítani, hogy **az önmagunkhoz való viszonyulásunk és a másokhoz való kapcsolódásunk bizony szorosan összefüggnek és hatnak egymásra.**

Önismeretünk fejlesztése elsősorban az önmagunkkal való őszinteséget, önazonosságra törekvést és integritást jelenti.



Pozitív kapcsolat az, amiben jónak éled meg magadat!

(Kozma-Vízkeleti Dániel)

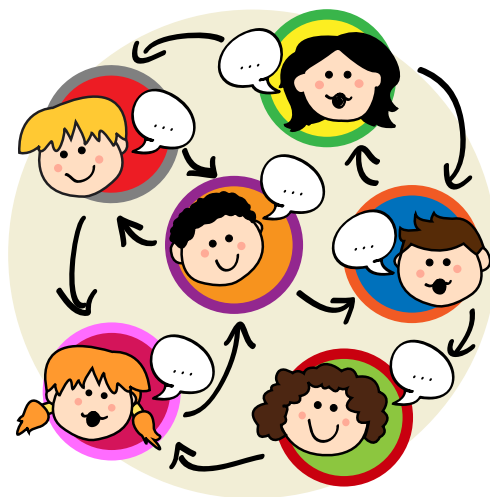
Az ember társas lény - alapigazság... közösségre, társas kapcsolatra vágyunk, körül is vesznek bennünket minden körülményben, ahol az életünket éljük.

A társas kapcsolatoknak lelki és mentális egészségünk szempontjából rendkívül fontos szerepe van. **Óriási erő származik abból, ha azokban a kapcsolatokban, amelyekkel körül vesszük magunkat, jónak tudjuk megélni magunkat, de ugyanez fordítva is igaz. Hatalmas erőforrássá válhatunk, ha általunk jónak tudják megélni magukat azok, akik ránk vannak bízva, vagy akiket magunk köré választottunk.**

Miért olyan fontosak a kapcsolatok?

Születésünktől kezdve körülvesznek bennünket más emberek. **Életünk legnagyobb részében kapcsolódunk valakihez:** családjunk, barátaink, munkatársaink, vagy csak emberek, akikkel együtt utazunk, dolgozunk, találkozunk a boltban, nyaralás közben... mennyi interakció! Vannak köztük kapcsolatok, amelyekbe bele születünk és vannak, amelyeket mi választunk magunknak. Mivel a kapcsolódások átszövik életünknek szinte minden pillanatát, elengedhetetlen, sőt, alapvető, hogy odafigyeljünk rájuk, dolgozzunk rajtuk, tegyünk értük, mélyítsük őket, figyeljünk arra, hogy egyre jobbá, fontosabbá és erősebbé tegyük a számunkra fontos kapcsolatainkat. Kapcsolataink minősége visszahat ránk is, hat a hangulatunkra, az önbizalmunkra, önbecsülésünkre, az energiánkra, a jövőképünkre, az értékességünk, hasznosságunk átélésére is.

Minden kapcsolat hordoz magában pozitív dolgokat és kihívásokat, és ahhoz, hogy a legjobbat hozzuk ki belőle, rendkívül fontos, hogy hogyan állunk hozzá, mennyire vagyunk tudatosak. Amikor a boldogságot keressük, akkor gyakran kapcsolatokban keressük vagy véljük megtalálni azt. Ez nem véletlen, számtalan kutatás alátámasztja, hogy milyen sokat adnak hozzá a pozitív kapcsolatok az egyén jóllét szintjéhez.



Miért boldogságfokozó a társas kapcsolataink ápolása?

Sonja Lyubomirsky kutatásai nyomán az alábbi okokat tárta fel, amelyek miatt boldogság szintünk fokozására rendkívül nagy hatással vannak a társas kapcsolataink ápolása, a pozitív kapcsolatok kiépítése:

- Feszült helyzetekben, kihívások, szenvedések idején **támaszt** nyújtanak
- A másokban való bizalom és a nehézségeink megosztása egy megtartó kapcsolatban rendkívül **hatékony megküzdési mód**
- Az erős társas támogatással rendelkező emberek tovább élnek, **egészségesebbek**
- Leginkább az emberi kapcsolatokban éljük meg a **kölcsönös szeretet** érzését, a szeretni és szeretve lenni kölcsönösségét, ami az emberi vágyak, alapigények közül a legfontosabb

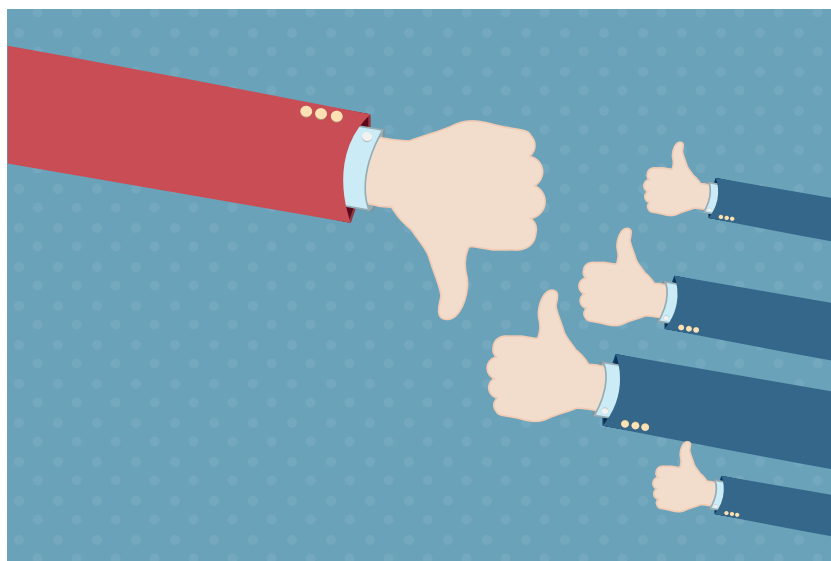


Más pozitív hatásai is vannak annak, ha pozitív kapcsolatokkal vesszük körbe magunkat:

- **Könnyebb megbirkózni** az élet kihívásaival, nehézségeivel
- A nehézségeink megosztásának **fájdalomcsökkentő** hatása van: megosztott öröm, dupla öröm, megosztott nehézség fél nehézség – tartja a mondás
- A gondok megosztásának **feszültségcsökkentő** szerepe van
- Problémáink, kételyeink másokkal való átbeszélése **új perspektívákat**, új megoldási lehetőségeket és megküzdési módokat **tárhat fel** a számunkra
- Megélni, hogy mások már átmentek a miénkhez hasonló nehéz helyzeteken, **erőt adó** lehet
- **Mások vigasztalása és biztatása a mi szorongásunkat is csökkenti**
- A baráti, bizalmas kapcsolatok segítenek bennünket **célkitűzéseinkben** és céljaink megvalósításában is

3:1

Barbara Fredrickson, a pozitív érzelmek kiemelkedő kutatója kiemeli, hogy **a fordulópont a vegetálásból a virágzás felé a 3:1 arányú pozitivitásnál található**. Megfigyelései szerint három pozitív esemény, visszajelzés, megjegyzés szükséges ahhoz, hogy egy negatívát semlegesítsen. Nem az a cél, hogy minden pillanatban elérjük ezt az arányt, sokkal inkább, hogy efelé törekedjünk. A cél az, hogy **a szívből jövő pozitivitást növeljük az életünkben**, ami bizony, lássuk be, nem mindig egyszerű. Ez az arány arra is felhívja a figyelmet, hogy a negatív nem nulla, tehát szükséges, természetes velejárója az életünknek, a kapcsolatainknak.



Ez azt jelenti, hogy **kapcsolatainkban legalább háromszor annyi pozitív visszacsatolás, dicséret, örömteli reakció, ünneplés, együttérzés, drukkolás, szeretet megnyilvánulás szükséges, mint szidás, elmarasztalás, hiány emlegetés, dorgálás, nevelő célzatú szeretetmegvonás**.

“Ha olyanok vagyunk, mint a legtöbb ember, akkor a pozitivitásunk a negativitáshoz viszonyítva körülbelül 2:1 arányú. Ennél az aránynál az élet szokványos. Elvagyunk, de nemigen növekszünk. Csak úgy vagyunk. De ha az arányt 3:1 fölé növeljük, akkor megtörténik az átalakulás. Sokkal élettelibbnek, kreatívabbnak és ellenállóképesebbnek érezzük magunkat. A személyes növekedésünk szemmel láthatóvá válik, ami tovább erősíti a pozitivitást... Ezzel az élet teljesen új szintjére lépünk.” (Barbara Fredrickson: A pozitív érzelmek hatalma, 304.)

Egészségre ható kapcsolatok

Pozitív kapcsolataink azonban nem csak a mentális jóllétünkre, de az egészségi állapotunkra is hatnak, sőt, évtizedekre visszanyúlnak az olyan kutatásoknak a története, amelyek bizonyítják, hogy a pozitív kapcsolatok szinte védőfaktoroként működnek egészségügyi szempontból is.



Alapvető szükségleteink, a biztonságra, az elégedettségre és a kapcsolódásra való igényünk is egy másik emberrel való kontextusban nyer értelmet.

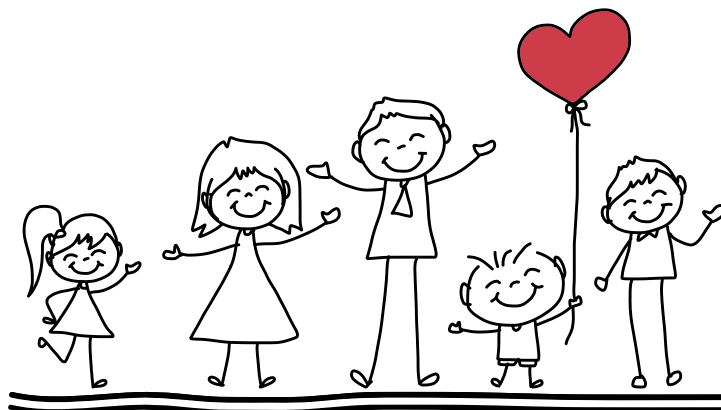
A társas támogatottságunk hatással van a szív-érrendszerünkre, a stresszre adott válaszainkra illetve az immunrendszerünk működésére is.

Ahogy Bagdy Emőke írja:

“Az ember “valahová tartozási” szükséglete olyan, mint egy fa gyökérzetének a talaj: be kell kötődni ahhoz valahová, hogy a viharoknak ellen tudjunk állni.”

Pozitív kapcsolatok a családban

A családi kapcsolatokról könyvtárnyi szakirodalom áll a rendelkezésünkre, nem célunk ezt tömörítve elétek tárni, lehetetlen vállalkozás volna. Gyermekeinknek azonban, sőt, nekünk magunknak is arra van talán a legnagyobb szükségünk, hogy **a családukban biztonságban érezhessük magunkat**, és szülőként feladatunk, hogy olyan lelki, mentális környezetet teremtsünk a család számára, ami segíti a növekedést, fejlődést, ahol hátra lehet dőlni, ki lehet engedni egy nehéz nap után, ahol meg tudjuk élni és segíthetjük a többiekét is megélni, hogy mind úgy vagyunk jók, ahogy vagyunk. Mindehhez fontos, hogy folyamatosan fejlődjünk a **kommunikációban**, tanuljuk és gyakoroljuk az érzelmeink felismerését és megfelelő, a másikat nem bántó kifejezését. A saját működésünk megértéséhez jó, ha megismerjük azokat a **mintákat**, amiket a származási családukból hozunk, és a párunkkal közösen átgondoljuk, melyek azok a részei ezeknek a mintáknak, amiket szívesen tovább viszünk, és mik azok, amiket mi másképp szeretnénk csinálni.



Természetesen az első hónapban megismert 24 erősségből nagyon sok kapcsolatba hozható a pozitív kapcsolatokkal: **integritás, alázat, megbocsátás, hála, humor, optimizmus, de még a perspektíva, a szépség és kiválóság értékelése, sőt a spiritualitás** is.

Érdeemes visszanyúlni az első hónap témájához és kicsit elgondolkodni, beszélgetni arról, hogy ezek az erősségek hogyan kapcsolódnak a ti életetekben a kapcsolatok témájához?

- Véleményetek szerint mely erősségek kapcsolódnak szorosan a pozitív kapcsolatok témájához?
- Melyik főerősségeket tudjátok legjobban a kapcsolataitok ápolásának szolgálatába állítani?
- Melyek azok az erősségek, amiket szerintetek fejleszteni kellene ahhoz, hogy a számotokra fontos kapcsolatok még jobban erősödjenek?

4 dolog, amit a pozitív kapcsolatok ápolásáért tehetünk

A már korábban említett Barbara Fredrickson könyvében így ír:

“A másokkal való igazi kapcsolat olyan, mint egy mély lélegzetvétel a friss levegőn... a másokkal való kapcsolataink dinamikus, élő szövetet hoznak létre, ami vagy feltölt élettel, vagy kimerít. Az igazán minőségi kapcsolatok élettel töltenek fel.”

A pozitív kapcsolatok támogatására négy módot javasol kutatások nyomán:

1. **Tiszteletteljes bevonódás:** figyelem és támogató jelenlét
2. **Támogatás:** támogassuk a másikat, tegyünk meg mindent azért, hogy hozzásegítsük a sikerhez
3. **Bizalom:** higgyük el, hogy a másik megfelel az elvárásainknak, és ezt adjuk a tudtára
4. **Játék:** legyünk együtt elvárások nélkül, felszabadultan

Legyen szó párkapcsolatról, a gyermekeinkkel való kapcsolatról vagy bármely számunkra fontos kapcsolódásról, bizonyosan mind vágyunk arra, hogy rajtuk keresztül is megtapasztalhasuk, hogy milyen jó élőnek, feltöltötteknek, energikusnak és energiát adónak lenni és mindezt befogadni. Ezáltal válhatunk egyre jobb emberré, tovább erősödve a pozitív életszemléletben.