

## Gesztelyi Tamás: Az önmotiváló képesség alkalmazása megterhelő élethelyzetekben

Az előadó kezdésként a jelenlegi világot egy új fogalommal jellemezte, mely angolul VUCA (=Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity), magyarul: Változékonyság-Bizonytalanság-Komplexitás-Többértelműség. Egy mondatban összefoglalva: „Amit ma megtanulunk, lehet, hogy holnap már nem érvényes!” Azaz amit ma megtanulunk, lehet, hogy később nem lesz piacképes, ezért – Gesztelyi Tamás meglátása szerint – az igazi tudás, ha a személyiségünket fejlesztjük. A világ ugyanis kiszámíthatatlan és változékony, ráadásul a közelmúltban alaposan megváltoztak az értékrendek körülöttünk. A hirtelen érkező helyzetekhez nehéz alkalmazkodni, és gyakran előfordul, hogy egy bátrabb személyiség kevesebb tudással sokkal többet tud magából megmutatni, mint az, aki ugyan birtokában van a tudásnak, de egy kiélezett szituációban nem tud teljesíteni, például mert ideges lesz.

Az életünk napról napra változik, és ez megterhelő lehet az ember életében. A világ méretű, globalizációs hatások már most látszódnak a mai gyerekeken, fiatalokon. Az általános iskolások életéből 2 év kimaradt a pandémia miatt szocializálódási szempontból is, amely komoly hatással van az értékrendek kialakulására, az önkép változására. A többértelműség fogalma azt jelenti, hogy nincs „jó” vagy „rossz”, de főleg nincs, aki megmondja, hogy az életünkben mihez kell igazodnunk. Ez elbizonytalanodáshoz vezet, és aki nem éli meg a saját hasznosságának, fontosságának az élményét, annak nehéz a dolga, mert nem találja a helyét a világban, nem tudja, mit kezdjen magával.

A kutatók szerint négy tulajdonság értékelődött fel az utóbbi időben: a bátorság, a megértés és az elfogadás, a vízióalkotás képessége és az alkalmazkodó képesség. A bátorság azt jelenti, hogy bele merünk menni egy új helyzetbe, ki merünk próbálni egy új dolgot. A megértés és elfogadás nem csak másokkal, hanem önmagunkkal szemben is igaz. A vízióalkotás nem más, mint hogy előre kell látnunk, milyen következménye a jelenbeli tetteinknek 5-6 lépéssel később. Ha tudunk alkalmazkodni, akkor pedig képesek vagyunk szabályokat tartani, valakire ráhangolódni, egy csoport kereteit felvenni, és ezáltal beilleszkedni. Az a gyerek, akit nem tanítottak meg alkalmazkodni, gyakran kiszorul egy csoportból. Tulajdonképpen az önmotiválásban is alkalmazkodunk, hiszen megtanuljuk, hogyan tudunk egy család vagy csoport részévé válni amellet, hogy asszertíven viselkedünk, azaz közvetítjük a saját igényeinket és szükségleteinket.

Ezután az előadó a személyiség működését foglalta össze. Kihívások és megpróbáltatások folyamatosan jönnek az életünkben, ezeket nem lehet elkerülni. Ezekre van valamiféle reakciónk, próbáljuk ezeket kezelni, megoldani. Az eszközeink ehhez pedig azok lesznek, amiket otthon is láttunk: a sémáinkból, hiedelmeinkből, mintáinkból kialakítottunk. Akik azt látták otthon, hogy egy konfliktust hatékonyan meg lehet oldani, később szintén jól fogják tudni kezelni a konfliktushelyzetet. Akinek nincs erre sémája, az beleáll a konfliktusba, de az sérelmekhez vezethet. Ha pedig nem sikerül megoldani a dolgot, mert a sémák nem működnek, akkor stresszesek leszünk, és elkezdünk szorongani. Amikor pedig a stresszel küzdünk, akkor szükség van a megküzdési stratégiáinkra, vagyis arra képességünkre, amikor egy stresszkeltő helyzetet valahogyan kezelünk. Ennek többféle technikája van. A cél mindig a

lelkünkben lévő egyensúlyi állapot visszaállítása, mert csak így tudunk újra működőképes rendszerré válni. A megküzdési stratégiáknak két típusa van: a probléma központú és az érzelmi központú megközelítés. Az elsőnél a problémát próbáljuk megváltoztatni úgy, hogy az elviselhető legyen. A másodiknál arra fókuszálunk, hogy az érzelmi reakcióinkat csökkentjük, kezelhetővé tegyük. Amikor egy helyzetben érzelmileg érintettek vagyunk, akkor ez sokkal nehezebben sikerül. A megküzdési stratégiák kialakulásában a szülőknek nagy szerepe van. Akinek jó a megküzdési stratégiája, az általában egy szeretet- és bizalomteli környezetben nevelkedett. Fontos, hogy a szülők ne csak oltalmat nyújtsanak, hanem követelményeket, kereteket is adjanak a gyerekeknek. A szakember szerint az a gyerek, aki a szabályokat nem tanulja meg, kiszolgáltatottá válik egy csoportban, mert nem tud alkalmazkodni. A szülőknek összehangoltan kell nevelniük a gyereket, és rugalmasan, nyitottan, az igényeihez alakítva a módszereket. Lényeges a keret, amin belül egy gyermek dönthet a saját világában. Gesztelyi Tamás két „vezérüzenetet” mutatott be, amelyet gyermekkorunkban a szüleinktől kaphattunk: az egyik a „Nagyon ügyes vagy, mindent meg tudsz csinálni!”, másik „Te csak mindent elrontasz!”. Ezek az üzenetek meghatározzák, hogy valakinek milyen lesz később az önbizalma és az önértékelése.

Adaptív megküzdési stratégia, amikor valaki egy nehéz helyzetben döntést tud hozni, és vállalja is a felelősséget érte – még akkor is, ha később kiderül, hogy hibásan döntött. A nem adaptív megküzdési stratégia, amikor valaki mentális vagy testi tüneteket produkál probléma esetén, ilyenek például a vegetatív tünetek vagy az emésztőrendszeri problémák. Ha valaki pozitívan tud alkalmazkodni egy megterhelő helyzethez, jó megküzdési stratégiája van, és azt kreatívan is alkalmazza, akkor reziliens. A reziliencia nem más, mint a kihívásokhoz való pozitív alkalmazkodás képessége. Azonban ha érzelmileg érint minket egy helyzet, hiába tudnánk jó stratégiával kezelni, nem tudjuk, mert az érzelmek blokkolják a kreatív gondolkodást. Az is reziliencia, ha egy rendszer (egy egyén, szervezet, ökoszisztéma) a külső behatások ellenére is képes visszaállni az eredeti állapotába, vissza tudja szerezni az egyensúlyát a behatások ellenére is. Ha pedig ebből a folyamatból tanulni is tudunk, akkor fejlődni is tudunk, hiszen a következő alkalommal már tudjuk, milyen eszközökhöz kell nyúlnunk, hogy megoldjuk az adott helyzetet. Ezután az előadó bemutatta a reziliens személyiségtesztet, melynek hét fő területe van. Az első témája az érzelmek felismerése és szabályozása. Ma már azt mondják, hogy az érzelmi intelligencia fontosabb, mint az intelligenciaszint. Az érzelmi intelligencia, hogy felismerjük a saját érzéseinket, a második, hogy meg is tudjuk nevezni azt. Harmadik szint, amikor képesek vagyunk magunkat érzelmileg motiválni. Ez például azt jelenti, hogy a rosszkedvünket vissza tudjuk fordítani. A negyedik szinten felismerjük mások érzéseit, az ötödik pedig azt jelenti, hogy rá tudunk hangolódni a másik emberre, akár jó, akár rossz hangulatában találjuk. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a pozitív és a negatív érzéseknek is van jogosultsága. A reziliencia tesztben az átlagos eredmény a jó, mert ha az alatt van, akkor nem tudjuk kontrollálni az érzéseinket, azaz indulatból működünk. Ha túl magas az érték, akkor pedig túlságosan kontrolláljuk magunkat, és nem tudunk érzelmileg megnyilvánulni. Az impulzuskontroll-zavarban szenvedők nem tudják kontrollálni a bejövő impulzusokat, ilyenek például a játékfüggőségben szenvedők, de hasonló eset, ha valaki azonnal „ugrik” valamire. Akiknél alacsony az érték, azok nem tudják kontrollálni a helyzetet. Ha ez magas, akkor pedig az illető túlzottan visszafogja magát. A realista optimizmus nem mást takar, mint amikor

pozitív életszemlélettel rendelkezünk, mindenből ki tudunk hozni valamit. Alacsony értéke van a pesszimista embernek, és nagyon magas annak, aki abban hisz, hogy minden eleve el van rendelve. A rugalmas gondolkodású ember tud perspektívát váltani, el tud távolodni egy helyzettől, érzelmileg függetleníteni tudja magát tőle. Empatikusak vagyunk, mikor képesek vagyunk beleérezni, hogyan látja a világot, mit érez a másik ember. Ennek a motivációs háttere a másik ember iránti kíváncsiság. Ha alacsony ez az érték, akkor nem empatikus az illető, nem tudja beleképzelné magát a másik helyzetébe. Aki túlzottan empatikus, az bevonódik a szituációba, de az nagyon megterhelő a mentális egészség számára. Fontos a személyes hatékonyság érzete az életünkben. Ha azt éljük meg, hogy nem vagyunk elég hatékonyak, akkor sikertelennek érezzük magunkat, mert nem éljük meg a személyes hatékonyságunkat. Alacsony értéknél valaki elveszítette a kontrollját a saját élete fölött. Magas pontszámú ember kicsit mindenhatónak érzi magát. Ha valaki tud nyitni a külvilág felé, akkor tud kapcsolatokat kialakítani. Akinél túl magas az érték, az gyakran csak a társasági élet felé fordul, nehezen tudja megélni a saját belső világát. A reziliencia teszt értékeit azonban az élethelyzet is tudja befolyásolni, az aktuális szituáció, az esetleges problémák.

Végül az előadó csokorba szedte azokat a módszereket, amelyekkel az önmotivációnkat tudjuk fejleszteni, növelni. A szupervízióban a szakmai elakadásokkal foglalkoznak, feltárják a nehéz helyzeteket, és ebben fontos szerepet játszik a perspektíva-váltás. A reflexióban és önreflexióban végig gondoljuk, ami történt velünk, és kérdésekre tudunk reflektálni a saját dolgainkkal kapcsolatban. Ezután az előadó azt vizsgálta, hogyan tudjuk magunkat képessé vagy képtelenné tenni egy adott helyzetben. Amikor „elmagyarázzuk magunknak”, valamit miért nem tudunk megtenni, tulajdonképpen a kudarcot is kerüljük. Amikor már valaki felismerte, hogyan tudja saját motiválni, a következő lépés, hogy rájön, hogyan tud másokat képessé vagy képtelenné tenni a dolgok elvégzésében. Ezután a szakember néhány kérdést javasolt, amelyet a gyakorlatban is alkalmazhatunk, amennyiben szeretnénk a dolgok mélyére ásni: 1. Hogy vagyok az érzéseimmel? 2. Melyek az érzékeny pontjaim? 3. Mi a perspektívám az életemben? 4. Mi múlik rajtam?

A következő pontban a coaching-gal ismerkedhettek meg a hallgatók közelebbről. Megtudtuk, hogy a coaching különböző készségeket és képességeket fejleszt, amelyek szükségesek az egyes területeken az életben vagy a munkában. Ebben a folyamatban fontos az erőforrások feltárása. Erre mutatott egy jó gyakorlatot Gesztelyi Tamás: vizsgáljuk meg, hogy az életünk öt területe hogyan működik. Ezek a területek: a fizikai és az egészségi állapotunk, a kapcsolataink a családdal és a barátainkkal, mennyire vagyunk elégedettek a munkánkkal vagy a tanulással, az anyagi biztonságunk és az értékrendünk, azaz úgy élünk-e, ahogyan azt az értékrendünk diktálja. Amennyiben az értékek alacsonyak, azt meg kell beszélni. Amennyiben 50 százalék körül van, akkor azt kell megvizsgálni, hogyan lehet ezen javítani, hogy az életünk jobban működjön.

Zárásképpen a szakember elmondta, mennyire fontos a nézőpont, hogyan tudjuk a perspektíva-váltásunkat aktivizálni. Amennyiben ezt nem tudjuk megtenni, mindig arra kell gondolnunk, hogy ennek olyan érzelmi blokk az oka, amelyet valószínűleg nem látunk. Ezzel pedig érdemes szakemberhez fordulni, hogy az elakadást feloldjuk az életünkben. Kiseb problémák megoldásában a barátok is tudnak segíteni, de a nagyobbakban hatékonyabb egy

mentálhigiénés szakemberrel vagy egy pszichológussal dolgozni. Gesztelyi Tamás szerint vannak olyan terheink, amelyeket nem érdemes cipelnünk, inkább nézzünk rá a helyzetre, és dolgozzuk fel őket. A „batyunkat” mindannyian cipeljük, de néha érdemes megállni, és egy-két dolgot feldolgozni, kitenni belőle, hogy könnyítsünk az életünkön.

Pogány Emese