

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐK ORSZÁGOS EGYESÜLETE

KÜLDETÉSÜNK

hogy a társadalomban élők minél szélesebb rétege képes legyen felelősséget vállalni és tenni önmagáért, fejlődéséért valamint életminőségének javításáért.



www.szemelyisegfejlesztok.hu
<https://www.facebook.com/szfoe>

M A G A Z I N 2 0 2 3

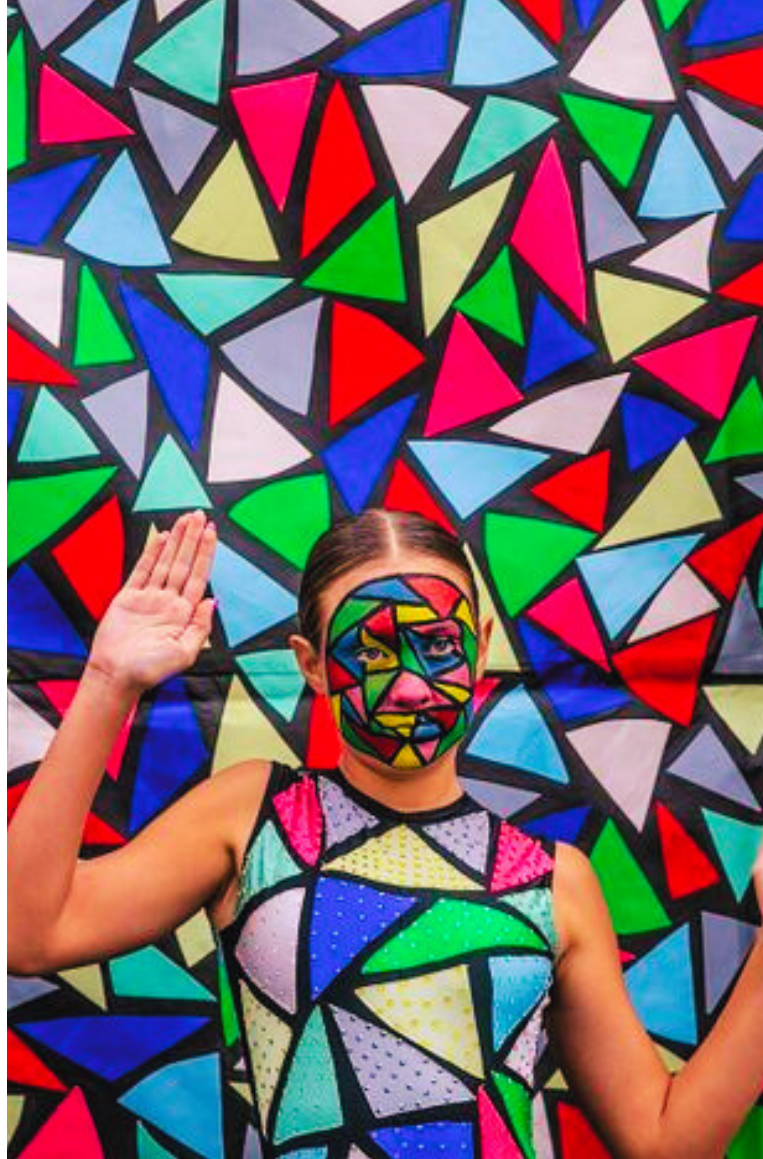
Mit jelent a személyiségfejlesztés?

A személyiségfejlesztés során a viselkedés, az érzelmek és a gondolkodás mintáin dolgozunk annak érdekében, hogy a személyiség érette válását elősegítsük.

A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ szakemberek, a személyiség érésének támogatásában tudnak segíteni, ami lehetővé teszi az egyén társas kapcsolataiban való hatékonyabb működést is.

Például kommunikációs nehézségeknél szituációs gyakorlatokkal, személyre szabottan, a saját élettörténetéből kiragadott, hétköznapi példákon keresztül élheti és értheti meg a kliens, hogy ott mi történt, milyen érzéseket váltott ki, ezt hogyan tudja a helyzetnek megfelelőbben megélni, magát megérteni, nyugtatni, kezelni, saját szükségleteit, gondolatait megfogalmazni, majd asszertív módon azokat a másikkal közölni.

Nagyon felszabadító érzés tud lenni a személyiségfejlődés folyamatában, amikor valaki megtapasztalja, hogy nem elszenvedője egy konfliktusnak, hanem aktív részese, a saját maga részének irányítója, s hogy javul, tisztul a kommunikációs tér, vele egyidőben pedig az emberi KAPCSOLAT.

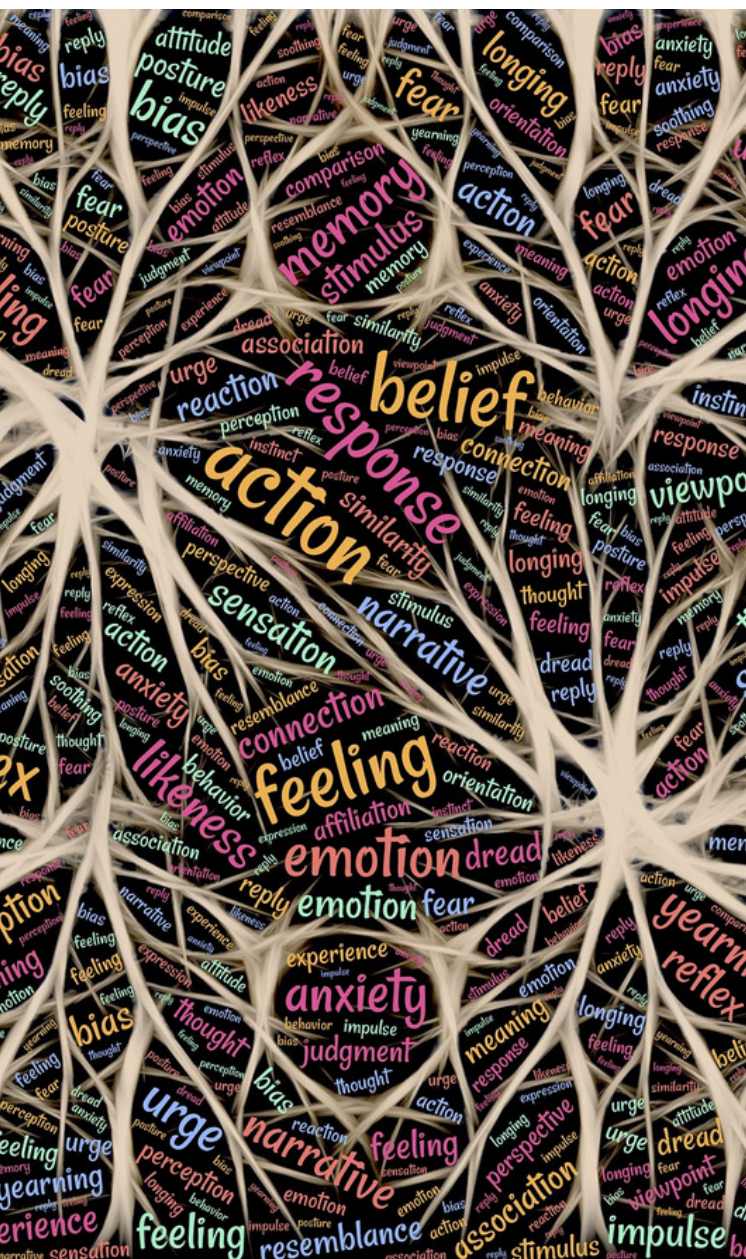


“A Személyiségfejlesztő Akadémia alapító igazgatójaként fontos céлом, hogy a nálunk három év alatt, államilag elismert szakképesítést szerző személyiségfejlesztő szakemberek ne csak önmaguk, de mások fejlődését is ösztönözni tudják, és terjesszék az érzelmi intelligencia, az emberi kapcsolatok fejlesztésének hatékony módszereit. Valljuk, hogy nem létezik egyetlen helyes, bevált út, amely megoldja a gondjainkat, azonban a kreativitás mindenkiben ott van, amellyel rálelhet a belső egyensúlyra, bölcsességre. Az önismeret fejlesztésével gazdagabbá, mélyebben elérhetővé válik belső világunk, és hatékonyabban tudunk megküzdeni életünk nehézségeivel.”

/L. Stipkovits Erika - KÖZELEBB ÖNMAGUNKHOZ - Az önismeret útján a teljesebb életig c. könyvéből/

Mi is az a személyiség?

McAdams és Pals 2006-os definíciója szerint a személyiség "az egyén pszichológiai jellemzőinek integrált rendszere, amely magába foglalja a viselkedés, érzelmek és a gondolkodás mintázatait".



A személyiségfejlesztési folyamatban tartósabb, pozitív változásokra törekszünk a klienseink élethelyzeteiben, viselkedésében, gondolkodásában, érzéseik megélésében, megértésében.

A klienseinkhez közelebb hozható a SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ munkájának lényege, ha a megfogalmazás konkrét, élethelyzetekhez köthető, ezáltal magára ismerhet bennük.

Néhány gyakori téma:

- önbizalom, önszeretet fejlesztése (pl. már megint nem sikerült..., rendszeres önvád, negatív önkép),
- párkapcsolati krízis, elakadás, válás,
- motivátlanság, tartós életuntság munkahelyen, magánéletben,
- stressz, feszültség, alvászavarok, szorongás,
- kommunikáció, együttműködés fejlesztése,
- indulatkezelés, érzelmi kontroll problémák,
- határhúzás, időgazdálkodási nehézségek,
- visszatérő, ismétlődő elakadások bármilyen életterületen,
- céltalanság, célok kitűzése, elérése,
- gyermekkel, párral, szülővel való kapcsolat harmonizálása.

A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ mindezen elakadások, nehézségek kibontásában, megértésében és megküzdésében hatékonyan tudja klienseit támogatni.

Hogyan alakul ki a személyiség?

A személyiség mintázatai a genetikai és a környezeti tényezők összetett kölcsönhatásából alakulnak ki, és az élet során állandóan változhatnak és alakulhatnak. A családi, baráti és társadalmi környezet hatása, valamint az egyén életében megtapasztalt élmények, például a traumák, az oktatás és az életkörülmények, mind befolyásolják a személyiség kialakulását és formálják a személyiség mintázatait. Az élmények hatása azonban nem mindig egyértelmű, és a személyiség mintázatai változók lehetnek az élet során.



A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ szakemberek elsősorban az EMBERRE fókuszálnak, nem a probléma feloldására. Miért?

Mert nehézségeket, szenvedést, veszteséget, krízist mindenki átélhet bármely életszakaszban. A konzultációkon a hozott, aktuális elakadás kibontására, megküzdésére irányítjuk a figyelmünket és a folyamatot, emellett törekszünk a harmonikusabb élethez nélkülözhetetlen érzelmi intelligencia részterületek fejlesztésére is.

Mindezt szinte “észrevétlenül” csempésszük bele a találkozásokba, célul tűzzük ki, hogy a folyamatban a kliens ÖNBIZALMA, önmagával való viszonya kiegyensúlyozottabb, igazibb legyen, fejlődjön EMPÁTIÁJA, ÖNMOTIVÁCIÓJA, ÖNKONTROLLJA, társas viszonyaiban is mindez megjelenhessen, vagyis tudatosabban lehessen benne a KONFLIKTUSHELYZETEK, EGYÜTTMŰKÖDÉSE fejlődjön, stresszhelyzetekben rugalmasabban tudjon reagálni.



“A személyiség az élet folyamán fejlődik ki, nehezen vagy egyáltalán nem magyarázható csírafelépítményekből, és csak amit teszünk, az mutatja majd meg, kik vagyunk.”

(C. Gustav Jung)



Mit jelent az érett személyiség?

Kernberg szerint az érett személyiség elérése érzelmi és pszichológiai fejlődési folyamat eredménye, amelynek során az egyén képes kezelni az érzelmeit, megérteni és elfogadni a saját és mások viselkedését, és kialakítani és fenntartani egészséges kapcsolatokat.

„Aki elszánta magát a változtatásra, tudnia kell: a változás csak önmagunkból eredhet. Nem spórolhatjuk meg a személyiségünk fejlesztéséhez szükséges időt és energiát. Fejlődésünk legbiztosabb jele, ha már nem a felszínt kapargatjuk, hanem igyekszünk megérteni, mi történik bennünk, mi mozgatja érzéseinket, ha már nem társunk cselekedetét, hanem szándékát látjuk, és arra reagálunk. Mi magunk teremtjük valóságunkat. Ha változást érünk el a személyiségünkben, más ön- és társszemléletet sajátítunk el, és noha élethelyzeteink mit sem változnak, úgy érezzük: egészen új világban élünk. Ha megtaláljuk belső harmóniánkat és békénket, a világot is szebbnek látjuk. Ha felismerjük, hogy szorongásainkat olyan tévhitek okozzák, amelyeket eddig igaznak hittünk, hamarabb megszabadulhatunk rossz érzéseinktől. Kevésbé leszünk feszültek, jobban tudunk teljesíteni, és párkapcsolatunk is javulni fog. Miért? Mert nem lesz bennünk annyi elfojtott indulat, amelyeket szorongásainkkal mi magunk okozunk, de nehéz helyzetben a társunkra vetítünk, és a feszültséget gyakran rajta vezetjük le. Ha például azt gondoljuk, hogy egy jó párkapcsolatban nincsenek nézeteltérések, egy jó házaspár mindenben egyetért, akkor minden kis nézetkülönbség nagy megpróbáltatás lesz.”

/L. Stipkovits Erika - KÖZELEBB EGYMÁSHOZ - 11 tévhit párkapcsolatainkról c. könyvéből/

“Mi a terapeuta legértékesebb eszköze? Válasz: önmaga.”

(Irvin D. Yalom)

Az önmagát elég jól ismerő SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ nagy biztonsággal, szakmai tudása, kompetencia- és személyes határai tisztelettel betartásával képes megtartani, segíteni klienseit a fejlesztés ideje alatt.

„Terápiás kapcsolat:

Pszichoterápiában az emberek mindig valamilyen problémával, fájdalommal, rossz érzéssel jönnek. Meggyőződésem, hogy az ember megváltoztatásának egyetlen lehetősége a kapcsolatain keresztül lehetséges, ezért nagyon fontos a terápiás kapcsolat. Kapcsolódásban születünk e világra: a csecsemő és édesanyja (gondozója) kapcsolódása a kicsi számára az életben maradás záloga, azonban a meghitt, szeretetteljes, biztonságos kötődés az anyával később is szükséges a jólléthez. Ez az alapja a későbbi énézésünknek, és meghatározza a későbbi kapcsolódási képességünket. Pácienseimmel is erősen rezonálunk egymásra, ahogy belép valaki a rendelőmbe pontosan veszem az érzéseit, a hangulatát, pozitívat, negatívát egyaránt. Bízom abban, hogy sikerül mindenki felé kellő megbecsüléssel, elfogadással és szeretettel fordulnom, mert meggyőződésem, hogy ezáltal ők is közelebb kerülnek ahhoz az állapothoz, amelyben jobban becsülik, elfogadják és szeretik önmagukat.,,

/L. Stipkovits Erika - KÖZELEBB ÖNMAGUNKHOZ - Az önismeret útján a teljesebb életig c. könyvéből/



Mik a személyiségfejlesztés módszerei?

A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ legfontosabb eszköze a saját személyisége. A kliens személyiségéhez és témájához igazítva a személyiségfejlesztő különböző módszerekkel dolgozik, mégpedig:

1. Problémfeltárás interjúval és/vagy tesztekkel
2. Tréningmódszerek
3. Asszertív kapcsolatteremtés
4. Átkeretezés módszerei
5. Imagináció (vizualizálás)
6. Álomelemzés módszere
7. Szimbólumokkal végzett személyiségfejlesztés
8. „Belső gyermek” munka
9. NLP (Neuro-Lingvisztikai Programozás)
10. Mindfulness (tudatos jelenlét)
11. Üres szék technika
12. Család- és rendszerállítás
13. Genoszociogram
14. Személyiségfejlesztő játékok

“Az önismeret a tévhittel ellentétben, nem az, hogy mit tudunk, hiszünk, gondolunk magunkról általában a mindennapokban. Nem egyenlő racionális ismereteinkkel, emlékeinkkel felnőtté válásunkról, hiszen ezeket vagy a felejtés homálya takarja, vagy éppen az eltelt idő szépíti meg. Az önismeret nem csupán ránk vonatkozó adatok, tények halmaza, hanem egy belső lelki, tanulási folyamat eredménye, amelynek során önmagunkat tárjuk fel. Számba vesszük saját személyiségünk mozgatórugóit, fejlődésünk állomásait. Megismerjük, átéljük testi érzeteinket, érzelmeinket, bevalljuk legtitkosabb gondolatainkat, és el is fogadjuk ezeket. A mély átélés és elfogadás segít abban, hogy őszintén örülni tudjunk pozitív tulajdonságainknak, esetleg “negatív” vonásaink pedig ne tűnjenek szégyellni való gyarlóságoknak, hanem beláthassuk, hogy megfelelően kezelve rengeteg energiát szabadítanak fel bennünk, és segítségünkre lehetnek az életben.”

/L. Stipkovits Erika - KÖZELEBB ÖNMAGUNKHOZ - Az önismeret útján a teljesebb életig c. könyvéből



Problémafeltárás interjúval

A személyiségfejlesztéshez nemcsak érzékenység és empátikusság, de logika és rendszerszemlélet is szükséges. A problémafeltárás során interjú vagy tesztek segítségével a személyiségfejlesztő rengeteg információhoz, adathoz jut a klienssel kapcsolatban. Mint egy nagy teljesítményű számítógép, a személyiségfejlesztő elemzi ezeket az információkat, illetve adatokat és kiszűri a problémával kapcsolatos összefüggéseket és mintázatokat. Ezek segítségével a probléma jobban megfoghatóvá válik és a szakember a kliensre szabott fejlesztési folyamatot tud összeállítani.

Nézzünk meg egy rövid, egyszerűsített példát! (A valóságban a problémák okai nemcsak egy dologra vezethetők vissza, hanem ok-okozati összefüggések komplex rendszere áll a háttérükben.)

A 45 éves Csaba azzal keresi meg a személyiségfejlesztőt, hogy a feleségével való kapcsolatán szeretne dolgozni, mert az utóbbi időben nagyon megromlott a viszonyuk. Az asszony rossz néven veszi, hogy Csaba szinte csak a munkájának él és a feleségét és a gyermekeit alig látja. Csabában dühöt generál felesége reakciója, nem érti, hogy miért elégedetlen vele a nő, miközben ő magas életszínvonalat biztosít neki. Bevallása szerint többször próbált már visszavenni a munkatempón, de valahogy mindig ugyanott köt ki.

A problémafeltáró interjú során a személyiségfejlesztő többek között a gyermekkoráról, a szüleivel való kapcsolatáról, a jelenlegi családjáról, a munkához és a teljesítményhez fűződő viszonyáról kérdezi Csabát.

Csaba válaszaiból kiderül, hogy 4 éves korában az édesanyja azért vált el az édesapjától, mert az apa munkakerülő volt, nem tudta eltartani a családot. Csaba az édesanyjával maradt a válás után, aki mindig afelé terelte őt, hogy tanuljon azért, hogy később egy jól fizető állása lehessen és eltarthassa családját. Az édesanya alapvetően rideg volt, de a jó iskolai teljesítményéért mindig elismerte Csabát.

A személyiségfejlesztő ezen információkat és adatokat összeveti a hozott problémával, amely alapján kikristályosodik a háttérben meghúzódó pszichodinamika: Csaba azért dolgozik ennyit, mert édesanyja révén azt tanulta meg, hogy akkor szerethető, ha jól teljesít. Feleségével szemben a dühe mélyén félelem rejtőzik. Fél attól, ha visszavesz a munkából, akkor olyanná válik, mint az apja és őt is el fogja hagyni a felesége.

A személyiségfejlesztő ennek megfelelően állítja össze a fejlesztési folyamatot. Dolgoznak Csaba teljesítményhez fűződő viszonyán, az apjával és az anyjával való kapcsolatán, a feleségével való kapcsolatán és górcső alá veszik az egyes érzelmeit is. A folyamat végére a cél az, hogy Csaba egy egészségesebb munka-élet egyensúlyt tudjon kialakítani, amelyben megfelelő hangsúlyt kap a párkapcsolata és a családi élete is.

Asszertivitás

Én üzenetek. Egyenes, empátikus, a saját és mások érdekeit is tiszteletben tartó kommunikáció, mely során a saját és a másik érzéseinek észlelése, megértése is teret kap.

„A harag haragot, az agresszió agressziót szül. Ha gyermekként valaki bántalmazást vagy súlyos elhanyagolást szenvedett el, akkor (egyebek mellett) mély düh munkálkodhat benne, és elfojtott indulatai a legváratlanabb pillanatban törhetnek elő. A kontrollálatlan indulatkitörések megelőzésére fontos, hogy a gyerekkori traumák okozta, elfojtott dühöt, az egyén egy biztonságos terápiás kapcsolatban megélhesse és útjára engedhesse. Akár úgy, hogy a terapeutára vetíti megélhetetlen érzelmeit, amelyek aztán mély elfogadás mellett megbeszélhetővé, tudatosíthatóvá válnak, akár azzal, hogy bármilyen módon (például egy párna ütésével), negatív következmények, megszegyenítés nélkül megélheti legfájóbb indulatait is. Megtanulható az is, hogy meg tudjuk különböztetni, a környezetből jövő fenyegetések közül mi valós, és mi a vélt, amit csak mi képzelünk el. Az is elsajátítható, hogy ne terjesszük ki minden ismeretlen helyzetre a negatív tapasztalatok mentén kialakított prekoncepciókat, az újabb és újabb sérüléstől való félelmünket.”

/L. Stipkovits Erika - KÖZELEBB ÖNMAGUNKHOZ - Az önismeret útján a teljesebb életig c. könyvéből/

Az asszertivitás egy olyan társadalmilag elvárt kommunikációs eszköz (munkahelyi környezetben mindenképp, de családban, szociális kapcsolatainkban is kívánatos lenne), melynek alkalmazása egyáltalán nem könnyű vagy magától értetődő.

Az asszertivitás egy tanult magatartás, melynek elsajátítása időt, tudatosságot, önismeretet, fejlettebb önreflexiót és egyéb érzelmi intelligencia kompetenciákat igényel.

Az asszertív viselkedésforma során egy adott érzelmi konfliktusban az egyén úgy képes érvényesíteni a szükségleteit, hogy közben a másik fél szükségleteit is tiszteletben tartja. Előfeltétele, hogy az adott konfliktusban, vagy csak beszélgetésben lévő emberek rendben legyenek önmagukkal, saját nézőpontjaikkal. Képesek legyenek érzelmeiket, a bennük keletkezett stresszt hatékonyan kezelni, majd céljaikat végiggondolni, érdekeiket tisztelettel érvényesíteni.

A személyiségfejlesztő folyamat során a kliens asszertivitása fejleszthető szituációs gyakorlatokkal, vagy a kliens saját életéből hozott konkrét eseményeken keresztül. Ugyanakkor fejlődik, érik a fejlesztője asszertivitásán keresztül is, aki átgondoltan, nyitottan megfogalmazott kérdéseivel, empátikus, transzparens (hiteles) hozzáállásával példaként szolgál kliensének az egész folyamat alatt.



Hogyan csapnak be minket a gondolataink?

Egy szituációra vonatkozóan elménk a korábbi tapasztalatok, a hiedelmeink és sémáink alapján gondolatot formál. Azonban a gondolataink nagy része nem tényeken, hanem feltételezéseken alapul. Nem a valóságot tükrözi, tehát torzult.

Ezen torzult gondolat kihatással van az érzelmeinkre, a hangulatunkra és a viselkedésünkre is. Hajlamosak vagyunk negatívabban látni a dolgokat, mint ahogy valójában vannak. Ha pedig a torzult gondolatot tényként kezeljük, akkor önmagunkat és a világot is negatívabban látjuk, ami aztán a mentális egészségünkre is komoly kihatással lehet.



Nézzünk néhány példát a teljesség igénye nélkül az automatikus negatív gondolatokra:

- **Negatív szűrő:** A főnököd visszajelzést ad Neked és a sok pozitív feedback mellett megemlíti egy fejlesztendő témát. Te teljesen szerencsétlennek érzed magad és csak arra az egy fejlesztendő pontra tudsz koncentrálni.
- **Fekete-fehér/mindent vagy semmit gondolkodás:** 3 hete diétázol és egészségesen étkezel. Ma azonban nem volt időd elkészíteni az ételed és sietve megeszel egy hamburgert. Ez pedig közvetlenül odavezet, hogy abbahagyod a diétát, mert azt gondolod, hogy teljesen elrontottad azt.
- **Általánosítás:** “Nekem soha semmi nem sikerül!”
- **Katasztrofizálás:** “Mi van, ha nem fog csörögni reggel az ébresztőm és én el fogok késni és emiatt ki fognak rúgni?”

A jó hír az, hogy az automatikus negatív gondolatok TUDATOSÍTHATÓK és ezáltal VISSZAFORDÍTHATÓK.

A személyiségfejlesztő szakemberek különböző módszerekkel tudják segíteni az átkeretezést, amely által a negatív gondolat reálissá alakítható és ezzel az érzések és a viselkedés is megváltoztatható.

Imagináció, az meg mi?

Az imagináció a konzultációkon, egy módosult tudatállapotban végzett technika, ami azt jelenti, hogy egy rövid, ellazító rész után a klienst egy vagy több gyermekkori eseményéhez, az eseményen belül pedig egy általa meghatározott életkorú önmagához hívjuk és vezetjük, ahol az akkori, számára traumatikusan vagy nehezen megélt esemény átdolgozására kerül sor.



A gyermekkorban hallott, látott, megtapasztalt impulzusok, a külső hatások által okozott, de fel nem dolgozott sérülések kibontása fontos része a SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ munkájának. A belső gyermek nem egy mítosz, hanem a bennünk élő 3 énrészünk egyike (gyermek, felnőtt, szülő), mely aktívan jelen van élethelyzeteinkben, okoz többek között tehetetlenséget, „gyerekes” viselkedést, kontrollhiányt, torzult önképet, a társas kapcsolatokban nehézségeket, tudattalan játszmákat, a teljesítmény világában elakadásokat és még sorolhatnánk.

A szakember feladata, hogy észrevegye, elfogadással kicsalogassa a fejlesztői térbe a gyakran szorongó kisgyermek részt. További feladata ezután, hogy támogassa kliensét abban, hogy képessé váljon önmaga sérült gyermekrészeinek felismerésére és megnyugtatására.

Az imagináció a konzultációkon, egy módosult tudatállapotban végzett technika, ami azt jelenti, hogy egy rövid, ellazító rész után a klienst egy vagy több gyermekkori eseményéhez, az eseményen belül pedig egy általa meghatározott életkorú önmagához hívjuk és vezetjük, ahol az akkori, számára traumatikusan vagy nehezen megélt esemény átdolgozására kerül sor. Ez minden esetben érzelmi átdolgozás, nem a megtörtént esemény törlése vagy feloldása! Itt lehetősége van kicsi önmaga felé való szeretetteljesebb odafordulás gyakorlására is. Ezt a technikát a fejlesztővel való többszöri gyakorlást követően az érettebb kliensek otthon is végezhetik, építhetik kapcsolódásukat belső gyermeki énrészükkel. Ezáltal tovább érik személyiségük, fejlődik empátiájuk, kommunikációjuk, melyet - amennyiben van - gyermekeiknek is továbbadhatnak.

Az álmok világa

A személyiségfejlesztő nagyon hatékonyan képes a kliens álmaival szimbólumként dolgozni, melyet a kliens maga értelmez és bont ki szabad asszociációval, a fejlesztő által vezetett módszerrel a konzultációkon.



Éjszaka, amikor módosult tudatállapotban vagyunk, 4-6 álom epizódot is megélhetünk anélkül, hogy emlékeznénk rá.

Van, hogy velünk marad egy-egy álom, vagy csak képek, érzések, akár testi érzeteink is lehetnek.

A fejlesztési folyamat ideje alatt gyakran jelennek meg álmok a klienseknél, melyekről a fejlesztő kérésére ún. Álomnaplót is vezetnek. Az álmok által közvetített tudattalan tartalmak további feldolgozása többféle módszerrel történhet (NLP, Imagináció, Üres szék).

Az álmok többek között szimbolizálhatják a tudattalanba elfojtott korábbi élményeket, érzéseket, a közelmúlt eseményeit, a szereplők lehetnek egyes személyiségrészeink vagy archetípusok.

Segítik a tudatos és tudattalan közötti egyensúly megtartását, az álmodással csökkenhet a tudattalan tartalmak által okozott feszültség.

Azok a konfliktusok, amelyekkel nem akarunk/tudunk szembenézni, szintén megjelenhetnek álmainkban. A konzultációra behozott álmokkal való munka rendkívül hasznos része a személyiségfejlesztési folyamatnak, ezen túl izgalmas is, mely mélyíti a kliens kapcsolódását önmagával és belső történéseivel.

Az alábbi 3 kérdéssel, otthon is meg lehet vizsgálni álmaink üzeneteit:

- **Melyik álomelemmel, álomtörténnel tudok legkönnyebben vagy legnehezebben azonosulni, azt elfogadni?**
- **Milyen érzelmek jelentkeztek az álom során?**
- **Milyen gondolatok merülnek fel az álommal kapcsolatban?**

Programozást nemcsak az IT-sek csinálnak

Az NLP a neurolingvisztikus programozás rövidítése, amely pszichológiai és kommunikációs technikák tárháza és az emberi gondolkodás, viselkedés és a kommunikációs tanulmányozására összpontosít. Célja, hogy megértsük, hogyan működik az agyunk és hogyan befolyásolja ez a gondolkodásunkat és viselkedésünket.

Az NLP módszertanának segítségével és természetesen a kliens aktív részvételével a személyiségfejlesztők gondolati és viselkedési mintázatokat képesek a kommunikációval összekapcsolva átalakítani.

A külvilágot mindannyian az agyunk, az idegrendszerünk, és az érzékszerveink által (látás, hallás, szaglás, tapintás, ízlelés) fogjuk fel és aztán egyéni emlékeket és lenyomatot képezünk róla. Ezek a tapasztalások befolyásolják aztán gondolkodásunkat és viselkedésünket. (Ezaz NLP szócskából az N, azaz neuro.)



Az agyunk és a viselkedésünk közti kapcsolat a kommunikáció, a nyelv, amely jelentést ad a fent említett egyéni agyi lenyomatoknak, és amelynek segítségével kifejezzük magunkat. (Az NLP megnevezésben az L, azaz lingvisztika.)

Ha megértjük kommunikációnk elemeit, pl. szóhasználat, testbeszéd, hanghordozás, akkor rálehetünk hiedelmeinkre, értékeinkre.

Ezek, a kommunikáció által megfigyelhető hiedelmek és értékek mind-mind az agyunkban vannak tárolva, vagyis programozva. Az NLP technikák pedig segítenek abban, hogy átalakítsuk a rögzült programokat vagy akár újakat “kódoljunk”. (Ezzel megvan az NLP utolsó betűjének jelentése is, a P, azaz programozás.)

Az NLP tehát segít:

- a személyes fejlődésben,
- a hatékonyabb és célorientáltabb kommunikációban,
- a kommunikáció általi megfelelő kapcsolódásban másokkal,
- a motivációnk növelésében,
- a célkitűzéseink elérésében.

Mindfulness

A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ a konzultációkon tudatosan lassítja a kliensek világát, beszédét, gondolatait. Az általa adott figyelemmel, a kérdéseivel, klienseit arra biztatja, hogy merüljenek el a megbeszélés közben megjelenő testi érzeteikben, érzéseikben, fogadják el egyre inkább azokat, hagyják a gondolataikat is lelassulni, mely teret ad arra, hogy a belső bölcsességük megszólalhasson.



A ma nagyon „trendinek” számító tudatosság, tudatos jelenlét jól csengő és hangzatos, ennek ellenére nem egyszerű a hétköznapi gyakorlatban sem használni, sem rutinszerűvé tenni, legfőképp azért, mert valahogy mindig máshol vagyunk fejben. Ennek többféle oka lehet. Például, hogy megszokásból, tanult mintákból vagy a múltban vagy a jelenben bolyongunk, esetleg az, hogy a “jelenben levés” fájdalmas élményként tárolódott gyerekkorban.

A gondolataink és a körülöttünk zajló események folytonos áramlása közben fókuszunk a kintre, a távolba helyeződik, pedig nagyon sok élményt, felismerést tartogatna, ha picit LASSÍTANÁNK.

Kutatási eredmények is bizonyítják, hogy a tudatos jelenlét gyakorlása agyi változásokat is előidéz, ugyanis a szürkeállomány helyenként megvastagszik, mégpedig:

- hippokampusz (tanulás, emlékek, érzelmek kialakulása),
- inzula (tudatosság, fájdalomérzet - fájdalomküszöb nő),
- cinguláris cortex (figyelem),
- kisagy (a kognitív és érzelmi állapot összehangolása - pszichés jóllét nő), valamint az amygdala elvékonyodik, ami által a félelem és kiszolgáltatottság érzése csökken.

Otthon is végezhető eszközök:

- jóga, meditáció, relaxáció, egyszerű légyógyakorlatok, természetjárás közbeni megfigyelések, 5 érzékszerv tudatos használata.

Miben segít a genoszociogram?

Ha feltérképezzük saját családunk mintázatait, dinamikáját, akkor jobban ráláthatunk a saját életünk hátterében meghúzódó segítő vagy akár akadályozó tényezőkre.

,Egy szakképzett, megfelelő pszichológiai tudással rendelkező személyiségfejlesztő többféleképpen is segíthet ezen összefüggések felismerésében és aztán a mélyebben húzódó érzelmi viszonyulások átdolgozásában.

A problémafeltárás során az első interjú is szolgáltat olyan információkat, amelyek segítenek ebben.

A genoszociogram felrajzolása vizualizálva, rendszerezetten segít átlátni a kliens számára családi rendszerét és a családtagokkal kapcsolatos információit.

Az egyéni és a csoportos családállítás pedig szintén nagyszerű eleme a személyiségfejlesztésnek.

Vitathatatlan, hogy az életünknek ára van, amelyért még nehéz örökség esetén is tisztelettel tartozunk felmenőinknek...és hogy mit kezdünk vele? Az már a mi döntésünk!

“A történelem során bármikor bekövetkezett események nyomot hagynak maguk után, körülbelül úgy, mint a tóba dobott kavics után gyűrűző hullámok. A kavics már régen elmerült, már nem tudjuk kicsi volt vagy nagy, ki és mikor, miért is dobta a vízbe, ám a hullámok sokáig érzékelhetők (láthatók). Ha tágabb családunk, (felmenőink és mindenki más, aki valaha kapcsolatba került a családunkkal) a folyó vagy a tó, akkor ránk, mint a vízcseppekre, hatni fog ez a hullámzás.”

L. Stipkovits Erika, a ‘Vízcseppekből áll a hullám’ cikk



Na és mi az üres szék technika?

Fritz Perls által kifejlesztett, ún. üres szék technika lényege, hogy a kliensnek lehetősége van egy, a fejlesztői szobában található üres székkal szembe ülni, majd ebbe a székbe egy olyan személyt (esetleg érzést, érzetet) képzel el, akivel vagy amivel konfliktusa van.

A személyiségfejlesztő szakember kéri, hogy fogalmazza meg a benne lévő érzéseket, gondolatokat, szükségleteket, majd mondja ki a másik székben "ülőnek".

Ez kezdetben nehéz lehet a kliensnek, ugyanakkor felszabadító is, hiszen sok esetben ennek a módszernek a segítségével, életben először őszintén beszélget, konfrontálódhat egy számára fontos emberrel. Egy ponton túl a személyiségfejlesztő megkéri a klienst, hogy üljön át a másik székbe, ahol megélheti annak az érzéseit, gondolatait, akit a székbe "ültetett".

A személyiségfejlesztő kérdéseket tesz fel, moderálja, mediálja, igazodva vezeti a „beszélgetést”, ezzel segíti a klienst, hogy sikerüljön mindkét oldalon megélnie érzéseit. Az érzések megélése segít abban is, hogy felszínre kerüljenek az adott konfliktus mélyebb, gyökérproblémái is, ezáltal a kliens személyiségében lévő elakadások is gyógyulhatnak. Az érzelmek széles skálája jelenhet meg ebben a dramatikus módszerben, végső soron pedig megértés, elfogadás történhet az eredeti konfliktust illetően, s a benne lévő személyekkel kapcsolatban.

Az üres szék technika nagyon erőteljesen fejleszti az empátiát, az együttműködést, a konfliktuskezelést, az érzelmek kifejezését, az egymás felé való tisztelet megjelenését.

Próbáld ki, hogy két széket egymással szemben elhelyezel:

- **Ülj le az egyikre, és képzelj oda a másikra azt a személyt, akivel most épp, vagy már régebb óta konfliktusod van.**
- **Fogalmazd meg és mondd el neki érzéseidet, gondolataidat, és azt is, hogy mire lenne szükséged a kapcsolatotokban!**
- **Ezután ülj át, helyezkedj bele a szerepébe és képzelj el, mit válaszolna. Érezd, milyen a „bőrében” lenni.**
- **Ismételd ezt addig, amíg úgy érzed, hogy nyugvópontra került a beszélgetés.**



Te is boldog életre vágysz?

A legtöbb ember, ha megkérdezik, hogy mire vágysz, akkor azt válaszolja, hogy BOLDOG ÉLETRE. Személyiségfejlesztőként mi inkább az igazabb, önazonosabb és ezáltal KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETBEN hiszünk.

,Ehhez pedig az értelmi képességek (IQ) mellett az érzelmi intelligencia (EQ) kompetenciáira is szükség van.

Daniel Goleman szerint az EQ kompetenciák a következők:

- önismeret, öntudatosság, önbizalom;
- önirányítás, önkontroll;
- motiváció;
- empátia;
- szociális készségek: kommunikáció, konfliktuskezelés, együttműködés

Az EQ fejleszthető, azonban nem titok, hogy hosszútávú elköteleződés kell ezen kompetenciák MEGERŐSÍTÉSÉHEZ.



„Azért fontos megismernünk saját nem tudatos tartalmainkat, hogy ne azok vezéreljenek bennünket. Csak ez által tudunk egyre spontánabban, önazonosabban viselkedni. Csak ennek tudatában tudjuk korábbi sérelmeinket félretenni, hogy ne okozzanak fájdalmat. Csak így juthatunk el odáig, hogy ne vetítsük ki gyökér-problémáinkat tudattalanul másokra, leginkább szeretett partnerünkre. Ha párunk munkahelyi gondjai miatt rosszkedvű, megértéssel tudjuk fogadni, és nem hisszük azt, hogy velünk vagy a kapcsolatunkkal van baja. És még folytathatnánk a példákat. Továbbá azért is fontos önmagunk mélyebb megismerése, mert értelmetlenül pazaroljuk energiánkat, ha kifelé a tökéletesség látszatát tartjuk fenn, miközben állandóan attól félünk, hogy mégis-csak napvilágra kerülnek belső bizonytalanságaink, elfojtott élményeink. Ám minél jobban próbáljuk érzéseinket kemény kontroll alatt tartani (tehát azon dolgozni, hogy senki ne vegye észre, ha például szorongunk vagy bizonytalanság gyötör bennünket), annál nehezebben tudunk nyugodtnak, határozottnak látszani. A legbiztosabb jele annak, hogy félünk saját érzéseinktől, és elhárítjuk magunktól a fejlődés lehetőségét, amikor egy helyzetben társunkat, szüleinket, illetve szűkebb-tágabb környezetünket kezdjük hibáztatni. Amikor mást hibáztatunk, nemcsak a felelősséget hárítjuk át, hanem a megoldáshoz szükséges aktivitást is blokkoljuk magunkban.”

/L. Stipkovits Erika - KÖZELEBB EGYMÁSHOZ - 11 tévhit párcapcsolatainkról c. könyvből/

Miért fontos az önbizalom?

A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ szakember segítségével az önbizalom is fejleszthető, erősíthető. Az önbizalom pszichológiai szempontból a saját értékünk, képességeink és kompetensségünk érzése.

Miért fontos az önbizalom?

Az önbizalmunk befolyásolja a teljesség igénye nélkül azt, hogy mit gondolunk:

- önmagunkról,
- a teljesítményünkről,
- a munkánkról,
- az értékünkről,
- arról, hogy mire vagyunk képesek és mire nem,
- arról, hogy kivel lépünk kapcsolatba és kivel nem.

A SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ a kliens állapotának, céljainak és személyiségének megfelelően segíti az egészséges önbizalom elérését.

A két legalapvetőbb tényező az önismeret fejlesztése, valamint a pozitív önértékelés és önfogadás képességének kialakítása.

ÖNISMERET FEJLESZTÉSE

Először érdemes tisztába jönnünk önmagunkkal és egy lehetőleg reális képet kialakítanunk többek között arról, hogy kik is vagyunk mi, milyen erősségeink vagy fejlesztendő területeink vannak, mi az, ami motivál minket, mi az, ami korlátoz, milyen mintákat hozunk.

POZITÍV ÖNÉRTÉKELÉS KIALAKÍTÁSA

Érdemes megtanulnunk tudatosítani, értékelni és elismerni saját teljesítményünket, tudásunkat, kompetenciáinkat, tulajdonságainkat. Ezek mind erőforrásként használhatók az életünkben, amelyek segítik boldogulásunkat.

„Ha gyermekként sokat dorgáltak, ha soha nem tudtunk megfelelni szüleink maximalista elvárásainak, akkor előfordul, hogy szörnyű kritikaként kezeljük kollégáink egyszerű, segítő szándékú megjegyzéseit is. Ha csalódással, dühvel reagálunk, amikor társunk focimeccset néz, mi pedig beszélgetni szeretnénk, kiderülhet: gyermekként nem éreztük, hogy szülőknek fontosak vagyunk, és mindmáig az a hibás kép él bennünk, hogy sose figyelt ránk, mert elfoglaltságát – szeretete hiányától szenvedve – torzítva rögzítettük magunkban. Ha problémás a kapcsolatunk a hatalommal, a tekintéllyel, ha úgy érezzük, főnökünk el akar nyomni, akkor gyakran az apa hiánya, a férfias bátorság hiánya vagy éppen az agresszív, elutasító apától való félelem zokog gyermeki lelkünkben. Ha felnőttként sem tudjuk a saját életünket élni, ehelyett szüleink konfliktusait akarjuk megoldani, akkor a túl erős kötődés irányít bennünket. Általában igaz, hogy ha egy helyzet az indokoltnál nagyobb indulatot vált ki belőlünk, akkor tudattalanul a szüleinkről alkotott, torz belső képre reagálunk. Ilyenkor nem érezzük, hogy a másik embernek (anno a szüleinknek, a jelenben társunknak, főnökünknek) igenis fontosak vagyunk, legfeljebb ezt nem tudják jól kifejezni, esetleg képtelenek kimutatni.”

/L. Stipkovits Erika - SZERETETTEL SEBEZVE Szülőkről felnőtt gyerekeknek c. könyvéből



Érzelmek kontrollálása

Az érzelmek kontrollálása azt jelenti, hogy képesek vagyunk tudatosan befolyásolni és szabályozni az érzelmi reakcióinkat, hogy azok megfeleljenek a helyzetnek, és ne hozzanak létre problémákat vagy konfliktusokat. Továbbá azt is jelenti, hogy nem hagyjuk, hogy az érzelmek uralják teljesen a viselkedésünket és gondolkodásunkat, hanem megpróbáljuk megőrizni az empatikus, logikus és harmonikus állapotot még akkor is, ha stresszes vagy zavaró helyzetekbe kerülünk.

Az érzelmek megfelelő kezelésére, próbáld ki az alábbiakat!

- 1. lépés: Tudatosság** - figyelj meg, hogy mikor milyen érzéseid vannak ezekhez milyen gondolatok, viselkedések, testi érzetek társulnak! Mondd ki hangosan az érzést! Pl.: Most dühös lettem.
- 2. lépés: Szünettartás** - amikor előnt egy intenzív érzélem, tarts egy kis szünetet: vegyél mély levegőket, állj fel, nyisd ki az ablakot, sétálj egy kicsit! Ez segít, hogy lehiggadj és eltávolodj az érzéstől!
- 3. lépés: Döntés** - ha sikerült egy pillanatra megállnod, akkor dönts el, hogy milyen reakciót adsz a helyzetre!

Az érzelmek kontrollálása segít abban, hogy az életünk kiegyensúlyozottabb legyen, jobban tudjunk kapcsolódni másokhoz, hatékonyabban dolgozzunk és könnyebben kezeljük a kihívásokat. Ez nem az jelenti, hogy el kell nyomnunk az érzelmeket, hanem azt, hogy tudatosan kezeljük és megfelelő módon reagálunk rájuk.

Önmotiváció

Amikor saját magunkat motiváljuk, megvan bennünk a vágy, hogy haladjunk a céljaink felé, erőfeszítést tegyünk annak elérése érdekében és fejlődhessünk általa. Ez a belső motivációnk által valósul meg. Erre az érzelmi intelligencia kompetenciára életünk több területén is nagy szükségünk van, többek között munkahelyen, szülőként vagy párkapcsolatunkban.

Aki dolgozik önbizalmán, önmagát kezdi elég jól látni, ismerni, szükségleteit megfigyelni, érzéseit megfogalmazni, idővel önmaga motiválására is képessé válik, akkor is, ha a helyzet nehezített.

A munka világában például a motivációt, önmotivációt a kutatások szerint az fokozza leginkább, ha az egyén a képességeinek megfelelő kihívásokat kap. Ezen kihívások őt inspirálják, ilyenkor a teljesítménye fokozódik és örömet leli a feladataiban. Szerepet játszanak a motivációban a személyes szükségletek is, mégpedig azoknak az ismerete. Ennek felmérésére a személyiségfejlesztő használhatja például Maslow szükségleti piramisát (fizikai, biztonsági, társas, előmeneteli, önmegvalósítás szükségletei), mely szerint mindenkinek van egy egyedi motivációs struktúrája.



Tesztekkel, önismereti játékokkal, a fejlesztő által feltett nyitott kérdésekkel, a konzultációk során a kliens ráláthat a sokszor eltemetett belső motivációira, régen félretett céljaira, megismerheti valós szükségleteit és megtanulhatja, hogyan tegyen ezen szükségletek kielégítéséért. Családban is fontos az önmotiváció, példaként továbbadható gyermekeinknek, hitelesebbek leszünk, ha mi magunk már járjuk az önmotiválás útját.

Gondold át, hogy Téged mi motivál! Kapcsolatok? Anyagiak, vagy netán a nyomás? Az öröm? Fejlődési potenciál? Netán az, hogy felnézzenek rád?

“az ÖNMOTIVÁCIÓ egy képesség arra, hogy tudatosan olyan érzelmi állapotba kerüljünk, amely a produktiváshoz és sikerességhez vezet”
Daniel Goleman

Az empátia nem sajnálkozást jelent és nem is szimpátiát

Az empátia egy folyamat, melyben első lépésként saját magunkkal fontos kapcsolatot teremteni, elfogadóan, együttérzően tekinteni például egy konfliktushelyzetben. A saját érzéseinkhez, gondolatainkhoz való kapcsolódás képessége teremti meg a hidat, nyitja meg az ajtókat a másik ember érzéseire, gondolataira.

Gondold végig mennyire érted és érzed a másik ember helyzetét, nézőpontjait?

Elfogadóan vagy éppen elutasítóan reagálsz arra, ahogy valaki megnyilvánul? Bele tudsz helyezkedni a társad, gyermeked „bőrébe”?

Gyakorold az empátiát hétköznapjaidban például úgy, hogy megmutatod valós érzésidet, magadnak és másoknak, így lehetőséget adsz arra, hogy valaki empatikus lehessen veled. Vezess naplót, olvass könyvet, ahol beleélheted magad a szereplők bőrébe, érzéseibe!

„Együttérzést, képességet arra, hogy egy adott szituációban valóban bele tudjunk helyezkedni a másik ember gondolataiba (kognitív empátia), érzelmeibe (emocionális empátia) és arra is rá tudjunk érezni, hogy a másik mit vár tőlünk (együttműködő empátia), Daniel Goleman, 1995-ben megjelent könyve alapján.

Az empátia a személyiségfejlesztés során már a fejlesztő beszélgetésekben megjelenik a fejlesztő empatikus, elfogadó magatartása által. A személyiségfejlesztő bizalmas kísérőjévé válik klienseinek a konzultációk során, megérti és elfogadja érzéseiket, álláspontjukat, biztonsággal kíséri érzelmeikben, gondolataikban azáltal, hogy képes belépni kliensei belső világába.

Empátiát fejlesztenek azok a gyakorlatok, eszközök is, amelyeknél egy konkrét személy szerepébe lép be a kliens (szituációs párbeszéd, meseterápia, üres szék technika, dramatikus módszerek, stb.) Ezek segítik őt elképzelni, megérezni, hogy mi zajlik a másokban. Szerepe van a családon belüli mintaátadásban, a szülők egymás vagy környezetünk iránti empátiája átragad gyermekeikre és megjelenik az önmagukkal és társaikkal való kapcsolataikban.



Szociális kompetencia

A szociális kompetenciák segítenek javítani az emberi kapcsolatokat és növelik az egyén személyes és szakmai sikereit.

A szociális kompetenciák olyan készségek és képességek, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy hatékonyan kommunikáljunk, együttműködjünk másokkal és kapcsolódjunk másokhoz.

Fontos szociális kompetencia a konfliktuskezelés is, amely lehetővé teszi a konfliktusok megértését, kezelését és pozitív módon való feloldását.

A szociális kompetenciák segítenek javítani az emberi kapcsolatokat és növelik az egyén személyes és szakmai sikereit.

A megfelelő szociális készségekkel rendelkező személyek képesek:

- hatékonyan együttműködni másokkal,
- megoldani konfliktusokat,
- eredményesebben kommunikálni és
- jobban alkalmazkodni a változó helyzetekhez.

Mindezek hozzájárulnak az egyén érzelmi intelligenciájához és a pozitív, kiegyensúlyozott életvitel kialakításához.

A személyiségfejlesztő segítségével ezen kompetenciák is fejleszthetők!



„Diszfunkcionális a család akkor is, ha látszólag minden rendben van: kívülről rendezett, jómódú, stabil, kétszülős, „normális” család képe mutatkozik, ám az egyéni érzések, vágyak, igények kifejezése nem megengedett, a konfliktusokat nem tudják kezelni. Sokszor hallom, hogy „nálunk nincsenek konfliktusok”, aztán hamar kiderül, hogy azért nincsenek, mert bármilyen egyet nem értés tiltott, mindig mindenben egyet kell érteni. Vagy úgy kezelik a családot mint parancsuralmi rendszert: eszébe sem jut senkinek semmit megkérdőjelezni. A családban ilyenkor állandóak a tudattalan játszmák, hiszen nyíltan senki sem fejezi ki az érzelmeit, igényeit, sőt sokszor tudatosan meg sem tudják fogalmazni azokat - ahogy ezt nemritkán tapasztalom. Ez mindenkinek „jól jön”, mert leosztott szerepek, hogy ki a megmondó ember, a bűnbak, az istenített szent, ki apu vagy anyu „párja”, kettejük békítője stb., valamint a megmerevedett, ismétlődő játszmák kiszámíthatóság illúzióját keltik. Ha tartósan benne maradunk a játszmákban, és élünk a ránk osztott szereppel, ez adhat számunkra egyfajta identitást, és keltheti a biztos kontroll érzetét, és ettől tudattalanul azt reméljük, hogy megvéd a szégyentől. A begyakorolt játszmákban talán igen, de életünk legtöbb területén nem, sőt ott még erősebben jelentkezik az elfojtott szégyen. A diszfunkcionális családok tehát a szégyen forrásai és fenntartói is egyben..,

/L. Stipkovits Erika - KÖZELEBB ÖNMAGUNKHOZ - Az önismeret útján a teljesebb életig c. könyvéből/



L. Stipkovits Erika a Személyiségfejlesztő Akadémia igazgatója

“Mi emberek egyediek és megismételhetetlenek vagyunk, ugyanakkor egy nagy egész részei is. Saját sorsunkért azonban legfőképp mi magunk vagyunk felelősek, tudva, hogy életünk mások sorsára is hatással van. Ez bizony nagy felelősséget ró ránk, s hogy jobban csináljuk, mint szüleink, abban az önismeret, az önfelnevelés és egy személyiségfejlesztő szakember jelenthet segítséget. Szeretettel ajánlom e kiadványt, mely bemutatja a személyiségfejlesztő munkáját: a személyiség, az érzelmi intelligencia, az emberi kapcsolatok fejlesztésének hatékony módszereit. S azt a hitét, hogy a fejlődés lehetősége, a veleszületett kreativitás mindenkiben ott van, amivel bárki közelebb kerülhet önmagához és másokhoz, rálelhet belső bölcsességére.”

Magazint írta és szerkesztette ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ kollégáink:

DR. ALMÁSI ANITA

MOLNÁRNÉ NYIKES

LINDA

NAGY-NÉMETH ANNA

VÖRÖS ZSUZSANNA

Design:

MOLNÁRNÉ NYIKES LINDA

