

ARANYLÓ TÖRÉSVONALAK

A traumák és nehézségek elfogadása és beemelése a pozitív pszichológiába: a második hullám

GOLDEN LINES OF BREAKAGE

Embracing Traumas and Difficulties: The Second Wave of Positive Psychology

Fodor Szilvia

Dr. habil., egyetemi docens

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológiai Intézet
fodor.szilvia@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÁS

A pozitív pszichológia második hulláma a jóllét és a traumák, nehézségek integrálását hangsúlyozza a pozitív és negatív érzelmek relativitásán és a kontextus fontosságán keresztül, ezzel új megvilágításba helyezi a boldogság fogalmát. A tanulmány a kincugi hasonlat középpontba helyezésével bemutatja ennek az irányzatnak a fő kérdésfelvetéseit, alapelveit, és ráirányítja a figyelmünket az élet nehézségeinek megértésére, integrálására, azaz a tökéletlenségben rejlő tökéletességre.

ABSTRACT

The 2nd wave of positive psychology emphasizes the integration of well-being and traumas, difficulties through the relativity of positive-negative emotions and the importance of context, thus shedding new light on the concept of happiness. By focusing on the kintsugi analogy, the study presents the main issues and principles of this trend and draws our attention to understanding and integrating the difficulties of life, that is, the perfection inherent in imperfection.

Kulcsszavak: a pozitív pszichológia második hulláma, kincugi, érzelmek, kontextus

Keywords: 2nd wave of positive psychology, kintsugi, emotions, context

A kincugi (kintsugi) technika a 15. századi Japánból származik, amikor egy uralkodó kedvelt, eltörtött porceláncsészéjét egy speciális ragasztási technikával javították meg: először egy kifejezetten erre a célra használt, egyébként mérgező és nehezen száradó ragasztóanyaggal illesztették össze a darabokat, a száradás után lecsiszolták a kiálló részeket, végül pedig arannyal festették meg az összeillesztés vonalát. Az arany nem csupán a tárgy értékét és szépségét növelte, hanem a csészéből fogyasztott ételek biztonságát is, hiszen elfedte az esetlegesen mérgező részeket. A kincugi ma már a pszichológia egyik kedvelt hasonlata, hiszen amellett, hogy megtestesíti a tökéletlenségben rejlő szépséget, azt is megfogalmazza, hogy a traumák és törésvonalak az élet természetes részei, azokat feldolgozva, beépítve pedig a személyiségünk gazdagodik, az egyediségünk nyilvánvalóvá válik.



Ruthann Hurwitz alkotása (Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0 licenc)

Ez a kincugi hasonlat az, ami talán a legjobban megragadja a 2015-ben megjelent könyv, a *Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life* szerzőinek, Itai Ivitzannak és munkatársainak a szándékát azzal kapcsolat-

ban, hogy megújítsák a pozitív pszichológia hagyományos, kb. két évtizedre visszanyúló törekvéseit és kutatásait olyan témákkal és perspektívákkal, amelyek a jóllétet és boldogságot a negatív érzelmekkel, a traumákkal és a nehézségekkel is összefüggésbe hozzák.

A pozitív pszichológia általános célkitűzése elsősorban az, hogy az élet „napos oldalához” és a kimagasló lélektani, emberi működéshez kötődő jelenségeket tanulmányozza, ennek kapcsán megfogalmazza, hogy mi vezet boldog és jó élethez, gyarapodó közösségekhez, jó működéshez, de a nehézségek, elakadások és patológiák kapcsán is van mondanivalója, elsősorban a prevenció, az erőforrások és azok mozgósítása terén, valamint a nehézségek kapcsán kialakuló fejlődési lehetőségek vonatkozásában (Oláh, 2012). Ugyanakkor népszerűsége és széles körű alkalmazhatósága miatt a pozitív pszichológia tartalmai időnként leegyszerűsödnek, egyoldalúvá válnak, és fennáll a veszélye annak, hogy az érzelmek és élmények kontextuális meghatározottsága háttérbe szorul, a pozitívitás toxikussá válik, emiatt pozitívnak és boldognak akarunk látszani, vagy fals és egyszerű pozitív gondolkodásra biztatunk másokat nehéz és emberpróbáló helyzetekben is, a negatív állapotok pedig problematikussá minősülnek vagy patologizálódnak.

A pozitív pszichológia második hulláma (second wave of positive psychology, SWPP) ezt az egyoldalúságot ellensúlyozva kiemeli, hogy az élet kevésbé napos, azaz sötétebb oldala is az életünk természetes része, és hogy az alapvetően elkerülni kívánt negatív érzéseket, a félelmet, fájdalmat és distresszt eredményező élmények, tapasztalatok a gyógyulás, a növekedés és az átalakulás potenciális hordozói lehetnek. A második hullám irányzata egyértelmű különbséget tesz a pozitív élmények (experiences) és a pozitív eredmények (outcomes) között, és azt fogalmazza meg, hogy a nehéz vagy negatív élmények, tapasztalatok is eredményezhetnek növekedést, azaz a fájdalmas és kihívásokkal teli út is vezethet értelmes és boldog élethez, elégedettséghez és integritáshoz. Ez a gondolatmenet persze összességében nem újkeletű, hiszen a filozófia, a vallás területén a szenvedés és a fájdalom témája mindig is központi kérdésként jelent meg, ugyanakkor a pozitív pszichológián belül ez az irányzat, a második hullám helyezi ezt kifejezetten a fókuszba.

A VITORLÁSHAJÓ – TÖREKVÉS AZ EGYENSÚLY MEGTEREMTÉSÉRE

A pozitív pszichológia híres vitorláhajó hasonlata látványosan illusztrálja azt az egyensúlykeresést, amelyet először az első hullámban megjelenő, *hagyományos* pozitív pszichológia fogalmazott meg, és amelyet aztán a második hullám tett igazán magáévá. Ez a hasonlat azt írja le, hogy egy vitorlácson lévő lék vagy sérülés olyan, mint az életben megjelenő traumák és gyengeségek: azokat meg kell

javítani, hogy a sérülés miatt ne süllyedjen el a hajó. Ugyanakkor hiába javítjuk ki a sérüléseket, a hajó ettől még nem megy sehová: a szelet befogó vitorlákra, azaz az erősségekre, a hajtóerőre, motivációra van szükség ahhoz, hogy a hajó célirányosan elinduljon, haladjon, vagyis hogy a fejlődés és a kibontakozás bekövetkezzen.

Némileg továbbmegy ennél a hasonlat értelmezésében Scott Barry Kaufman (URL1), és Abraham Harold Maslow motivációs elméletét illeszti a metaforába: a biztonságot jelentő alapvető szükségletek, a biztonságérzet, a kapcsolódás és az önbecsülés azok, melyek hiányában a hajón lék keletkezik és elsüllyed, míg az exploráció, a szeretet és a célok azok a fejlődési szükségletek, amelyek a vitorlát alkotják (Kaufman, 2021). A maslow-i szükségletek így nem hierarchiába rendeződnek, hanem integrált egységet alkotnak az egyénben.

A vitorláhajó hasonlata a pozitív pszichológia első hullámában elsősorban a „vitorla”, azaz a pozitívumok szempontjából volt jelentős, mivel egyrészt rávilágított arra, hogy a teljes és virágzó élethez nem elég a lékmentes hajó, azaz a betegség hiánya, másrészt pedig hangsúlyozta, hogy a hajó mozgásához szükséges feltételek megfogalmazása nem átírja, hanem kiegészíti és teljesebbé teszi a pszichológia nézőpontját. Bár a pozitív pszichológia születésekor, az 1990-es évek végén, a 2000-es évek elején még nem jelennek meg kifejezetten a második hullám, a SWPP témái, de Martin Seligman, a pozitív pszichológia egyik alapító atyjának a személye már implicit módon hordozza az egyensúlyra való törekvést: a depresszió tanulmányozásával és a tanult tehetetlenség elméletének megfogalmazásával Seligman hiteles képviselője mind a hagyományos, mind a pozitív pszichológiai nézőpontnak. A pozitív pszichológia második hulláma ugyanakkor már kifejezetten hangsúlyozza a negatívumok és pozitívumok kapcsolódását, a hajó mozgásához szükséges feltételek összjátékára és egységére koncentrál, és már nem külön beszél a lékről és a vitorláról, hanem azok együttes működését, kölcsönhatását, szintézisét helyezi a középpontba.

A HEGELI DIALEKTIKA DINAMIKÁJA: TÉZIS-ANTITÉZIS-SZINTÉZIS

A 19. század első évtizedeiben alkotó német filozófus, Georg Wilhelm Friedrich Hegel dialektikáját követve a pozitív pszichológia második hulláma magát úgy definiálja, mint azt a szintézist, amely a klasszikus téziseket megfogalmazó hagyományos pszichológiát és az arra antitézisként reflektáló pozitív pszichológiát rendezi egységbe. A „tézis” a problémák, nehézségek, patológiák, elakadások talaján és az azokból kivezető utak megfogalmazása alapján határozza meg önmagát, míg az „antitézis” arra fókuszál, hogy hogyan lehet a virágzás és a jóllét állapotát elérni; ezen túl a patológiák megelőzésére, a személyiség kibontakozására és az ezt elősegítő erőforrásokra koncentrál. Az új szintézis, melyet

Paul Wong (2011) először „pozitív pszichológia 2.0” néven nevez, ezt a két irányt egyesítve, a két nagy terület, a „lékek” és „vitorlák” összjátékának dinamikus harmonizációjában egy komplexebb megközelítést alkalmaz, ezáltal újragondolja a „pozitívumok” és a „jó élet” jelentését.

DE MI IS VALÓJÁBAN A 'POZITÍV'?

A 'pozitív' és 'negatív' fogalmak újraértelmezéséhez olyan pszichológiai jelenségeket hívhatunk segítségül, melyek kapcsán egyértelműen kimutatható, hogy a pozitív nem mindig pozitív, a negatív nem mindig negatív. Mit is jelent ez?

A legfontosabb, hogy különbséget tegyünk a tapasztalatok és élmények szubjektív megélése, vagyis az érzelmek valenciája, valamint az érzelmek, élmények következménye között. Egy klasszikus példával élve a *szorongás* egy kellemetlen állapot önmagában, ilyen értelemben negatívnak minősül, ugyanakkor a veszélyt előre jelző funkciója miatt és eredményét tekintve adaptív és a túlélést segíti. A pozitív pszichológia klasszikus témáival kapcsolatban hasonló következtetésekre juthatunk: azok magukban hordozzák nemcsak a pozitív, hanem a negatív jellemzőket is. Az *optimizmus* például alapvetően pozitív összefüggésben áll a jólléttel, ugyanakkor a túlzott, irreális optimizmus kockázatos egészségmagatartáshoz vezethet. A *megbocsátás* összefügg a boldogsággal, de egy bántalmazó kapcsolatban sérülékennyé és kiszolgáltatottá tehet. Az *autonómia*, a szabadságérzés a motiváció alapja, ugyanakkor kontrollálatlan felhatalmazottságérzés is kiválthat. A *harag* és *düh* ezzel szemben alapvetően negatív érzelem, de az igazságtalansággal szembeni fellépéshez, egy ügy motivált képviseléséhez vezethet, a *szomorúság* együttérzést és mások segítségét eredményezheti, az *unalom* a kreativitás megjelenését, a belső világ gazdagodását, a fantáziaműködést segíti. Ezek a példák tulajdonképpen relativizálják a pozitívumok és negatívumok értékét, és a környezethez illesztve mutatnak rá az optimális *használat* mértékére, a túl- vagy alulhasználat következményeire. Közös bennük, hogy az érzelmek és élmények nem önmagukban kerülnek értelmezésre, hanem kontextusba ágyazva, az adott körülmények és szituációk vonatkozásában nyerik el értéküket és valódi töltésüket.

A pozitív és negatív érzelmek keveredésének és együttes jelenlétének egyik legmeghatározóbb és leginkább megérintő példája maga a *szeretet* érzése, amely kifejezetten szélsőséges érzelmeket egyesítve határozza meg a mindennapjainkat. Ahogy Antoine de Saint-Exupéry fogalmazza meg *A kis herceg* 25. fejezetének végén: „Aki hagyja, hogy megszelídítsék, az a sírás kockázatát is vállalja vele...” Egy szeretetkapcsolatban a közelség keresése, a kötődés, a kapcsolódás, a túlcsorduló öröm érzése mellett hűsbavágóan jelenik meg ezek mellett az aggodalom, a szeretett személy elvesztésétől való félelem és szo-

rongás, a kiszolgáltatottság és sérülékenység érzése, az autonómia elvesztése. Márványtömörséggel írja le ezt az állapotot C. S. Lewis *A szeretet négy arca* című könyvében, amikor így fogalmaz: „Ha szeretsz, sebezhető vagy. Szeress bármit, és biztosra veheted, hogy megszakad a szíved, de legalábbis sebet kap. Ha érintetlenül meg akarod őrizni, jobban teszed, ha nem adod senkinek, még egy állatnak se! Óvatosan bugyoláld be mindenféle kis hóbortba és kedvtelésbe; gondosan kerülj minden kötődést; zárd be jól önzésed ládikójába – vagy koporsójába.” (Lewis, 1995, 134.)

KONTEXTUALIZÁLÁS – LÁTNÍ AZ ÖSSZKÉPET

A pozitív és negatív jelentéstartalmak relativitását jól illusztrálja az a Kr. e. két évszázaddal született kínai történet, amely az öregember elkóborolt lováról, a vadlovakról, a fiú eltört lábáról és a háborúba behívott katonákról szól, és amely didaktikusan és explicit módon megfogalmazza, hogy egy esemény érzelmi valenciája és értéke igazából csak a körülmények és következmények ismeretében válik nyilvánvalóvá.

Élt egyszer egy öregember. Nagyon szegény volt, nem volt egyebe, mint egy fia és egy gyönyörű, fehér lova. A falujabeliek sokat gúnyolódtak rajta. Csúfolták, hogy miért nem adja el azt a lovat, hisz semmi haszna belőle. De ő mindig azt válaszolta, hogy a barátját nem tudja eladni. Egy reggel a ló eltűnt. Az emberek nevettek az öregem, és bolondnak nevezték. Nem adta el a lovat, most pedig már nincs is. Micsoda szerencsétlenség! Ő csendesen csak annyit szólt:

- Hogy áldás vagy átok, azt én nem tudhatom. Csak azt tudom, hogy a ló most nincs itt.

Másnap a fehér ló visszatért, és egy egész csapat vadlovat hozott magával. A falu harsányan csodálkozott, hogy micsoda szerencse érte az öregembert. De ő most is csak azt mondta:

- Hogy áldás vagy átok, azt én nem tudhatom.

Aztán egy nap, mikor a fia próbálta betörni a vadlovakat, leesett az egyikről, és eltörte mindkét lábát. A nép zúgolódt, hogy micsoda tragédia érte az öreg családját. Ám ő a már jól ismert módon reagált:

- Hogy áldás vagy átok, azt én nem tudhatom.

Nem sokkal később háború támadt a két ország között, és a falu fiataljait elvitték a harcokba. Siratták őket a szülők, nem tudták, visszatérnek-e még valaha. Sokan oda-odavágták az öregembernek, hogy bezzeg az ő fia milyen jól járt, hogy odahaza fekszik, nem kellett elmennie a csatába. Ő csak azt ismételte, amit addig is:

- Hogy áldás vagy átok, azt én nem tudhatom.

Az élmények értékelése, pozitív vagy negatív címkézése tehát csak tágabb kontextusba való helyezés során tud megvalósulni. A lovas történetben *időbeli kontextualizáció* történt, vagyis az események egymásutánisága adja meg azok valódi jelentését. A poszttraumás növekedés is az időbeli kontextualizáció egy példája, amikor retrospektív módon, egy rövidebb-hosszabb időtartam elteltével visszanezve tudjuk megfogalmazni egy adott esemény kapcsán, hogy mit tanultunk belőle, mit tapasztaltunk általa, hogyan változtatta meg az életünket, értékeinket, prioritásainkat. A *téri kontextualizáció* a relativizálás és kontextusba ágyazás egy másik formája, mely során egy adott időpontban, de többféle különböző szemszögből nézünk egy adott eseményre. Például egy felnőtt személy a kikapcsolódását és feltöltődését elősegítve megvalósítja egy régi álmát, és elutazik pár hétre valahová. Elsőre kifejezetten pozitívnak tűnik az esemény, de mi van akkor, ha ez a felnőtt a kisgyerekeit és a párját hagyja magára pár hétig? Ha a munkája el nem végezése miatt a kollégáinak túlóráznia kell? Ha egy nehéz helyzetben hagy ez alatt egyedül valakit? Vajon ők hogyan érznek? Ami egy személynek jó, az vajon ugyanolyan jó másoknak is? A pozitív pszichológia második hulláma tulajdonképpen ezekre a példákra és kérdésekre támaszkodva fogalmazza meg, hogy az első látásra pozitívnak vagy negatívnak címkézett események és érzelmek közelebből megvizsgálva és megfelelő kontextusba helyezve új megvilágításba kerülhetnek, új értelmet nyerhetnek, a jóról kiderülhet, hogy nem is annyira jó, a nehéznek tűnő dolgok pedig akár pozitív következményekkel is járhatnak hosszabb távon.

A MÁSODIK HULLÁM: EMBRACING THE DARK SIDE OF LIFE

Az eddigi példák alapján már jól látszik, hogy a 'jó' és 'rossz', a 'pozitív' és 'negatív' fogalma a pszichológiai jelenségek értelmezésének folyamatában sokkal bonyolultabb, mint ahogy hagyományosan megközelítjük ezeket, így a 'jóllét' fogalma kapcsán is újra kell gondolni a 'jó élet' valódi jelentését. Ebben az újragondolásban nagy szerepet játszik a második hullám, de meg kell jegyezni, hogy a *hagyományos*, első hullámos pozitív pszichológia egyik központi fogalma, a Seligman-féle 'boldogságkonceptió', és az általa leírt PERMA¹ jóllét-modell is tartalmaz már ilyen orientációjú gondolatokat: a jelentéstelenség és értelemkeresés kapcsán már Seligman is hangsúlyozza a hedonisztikus és eudaimonikus élvezetek közti különbséget, sőt utal a transzcendens célok jelentőségére is.

A második hullám négy olyan alapelvet fogalmaz meg explicit formában, amelyben a fenti kérdésfelvetések mentén értelmezni tudja a saját hozzájárulását

¹ PERMA: P – Positive Emotion, E – Engagement, R – Positive Relationships, M – Meaning, A – Accomplishments/Achievements

a pozitív pszichológiához, ugyanakkor el is különíti magát attól: ezek az értékelés, a kovalencia, a komplementaritás és az evolúció alapelvei (Lomas, 2016).

Az *értékelés alapelve* (principle of appraisal) azt mondja ki, hogy a dolgokat nem tudjuk a jó-rossz dimenzió mentén értékelni a kontextus ismerete nélkül. Például a korábban már említett 'megbocsátás' fogalma hosszú távon káros lehet, ha egy bántalmazó viselkedéssel kapcsolatban jelenik meg, míg a *harag* érzése kifejezetten hasznos, ha az az igazságtalanság elleni fellépéshez vezet, vagyis a kontextus ismerete alapvetően szükséges egy esemény megfelelő értékeléséhez, értelmezéséhez.

A második alapelv a *kovalencia elve* (co-valence), amely az érzelmek töltésének, valenciájának, azaz az adott esemény személyes jelentőségének becslésén alapul, és a pozitív és negatív jelentéstartalmak egyidejű megjelenésére utal. Az affektív pszichológia alapvetően azt mondja, hogy egy esemény akkor vált ki negatív érzelmet, ha veszélyezteti az egyént, ez pedig a motivációval való szoros összefüggés következtében elkerülő viselkedéses tendenciához vezet, míg a pozitív érzelmek átélése olyan eseményekhez köthető, melyek potenciálisan hozzájárulhatnak a túléléshez, a növekedéshez és jólléthez, ez pedig közelítő viselkedést eredményez. A SWPP 2. alapelve azt hangsúlyozza, hogy a legtöbb szituáció és érzelmi állapot pozitív ÉS negatív elemeket egyaránt tartalmaz, így nem lehet azokat egyértelműen a hagyományos pozitív-negatív kategóriákba sorolni. Erre jó példa a *remény*, amely magában hordoz egy célokat tartalmazó optimista és pozitív jövőképet és az ennek elérésére irányuló motivációt, ugyanakkor benne van az aggodalom és a szorongás is azzal kapcsolatban, hogy mi történik akkor, ha nem sikerül elérni a tervezett célokat.

A harmadik elv a *komplementaritáshoz* (complementarity) kapcsolódik, amely a kovalencia alapelveből kiindulva megfogalmazza, hogy az emberi élmények jelentős részében egymással ellentétes, ugyanakkor egymást kiegészítő jelenségek, érzelmek jelennek meg egy időben. Erre tökéletes példa a szeretet, amelyben az érem két oldalaként egyszerre jelennek meg a legnagyobb magasságok és mélységek: minél jobban, mélyebben szeretünk valakit, annál nagyobb a szorongásunk, hogy elveszíthetjük őt.

A 4. alapelv, az *evolúció* (evolution) elve magát a *second-wave positive psychology* irányzatot kontextualizálja a hegeli dialektika törvényszerűségei alapján, és a hagyományos pszichológia tézise után, a pozitív pszichológia antitézisére reflektálva önmagát szintézisként határozza meg abban az értelemben, hogy nem felülről vagy eltörölni kívánja az addigi törekvéseket, hanem azokat megőrizve és összehangolva kínál egy azoknál komplexebb, holisztikus megközelítést.

A relativizálás és kontextusba helyezés, az „attól függ” szemléletmód tehát a SWPP meghatározó nézőpontja, ám fontos megemlíteni, hogy ez nem jelenti a morális relativizálást és a stabil értékek melletti elköteleződés hiányát, sőt, bi-

zonyos szempontból az irányzat épp az értékek jelenlétét hangsúlyozza akkor, amikor egy viselkedést annak a fényében értelmez, hogy az mennyire járul hozzá az emberek többségének jóllétéhez.

A pozitív pszichológia második hullámának dialektikus gondolkodásmódjából fakadóan a pszichológiában egyre fontosabbá válik a hagyományosan *negatív* kategóriába sorolt érzelmek és élmények, például a harag, a szomorúság, az unalom, a szenvedés tanulmányozása és új megvilágításba helyezése, de egyre fontosabbá válik emellett az élet értelmének vizsgálata és az élet legnehezebb kérdéseinek, például a halál, a halálfélelem jelentőségének megértése. A komplementaritás és kovalencia fényében azt látjuk, hogy tulajdonképpen csak a mélységek ismeretében érthetjük meg a magasságok jelentőségét, a nehéz élethelyzetekben értékeljük igazán a körülöttünk lévő kapaszkodókat, és valójában csak a mulandóságának tudatában értékeljük magát az életet. Viktor Frankl, az irányzat egyik szellemi előfutárának egyik fontos írását, *Az élet értelme* című művét idézve kimondhatjuk, hogy „a halál nem értelmetlenül tartozik hozzá az élethez – mint ahogyan az emberi szenvedés sem. Ez a kettő nem értelmetlenné teszi az életet, hanem egyáltalán csak általuk nyer értelmet az élet.” (Frankl, 2020, 53.)

ARANYLÓ TÖRÉSVONALAK

Az értelemkeresés a SWPP egyik központi kérdése, hiszen ez vezet el ahhoz, hogy integrálni tudjuk a negatív érzelmeket és életeseményeket a személyiségünkben, és ez juttat el ahhoz a létfontosságú válaszhoz, hogy mit is tudunk valójában kezdeni az élet megpróbáltatásaival, a szenvedéssel, és azokat hogyan tudjuk a törött edényeket összetartó, a személyiséget gazdagító és egyedivé tevő aranyló törésvonalakká alakítani.

A pszichológia tudománya ma már tisztán leírja a poszttraumás növekedés folyamatát és feltételeit, és nemes egyszerűséggel úgy fogalmaz, hogy az lényegében a kincugi technika alkalmazása a lélek sebeire (Weir, 2020). Frankl is a kincugiban rejlő tökéletlenség szépségére utal indirekt módon, amikor azt írja, hogy „ne felejtjük el, hogy bár minden ember tökéletlen, de mindenki másként – ki-ki a maga módján. És az ő tökéletlensége egyedül az övé. Pozitív megfogalmazásban így módon válik valamiképp pótolhatatlanná, helyettesíthetetlenné, felcserélhetetlenné.” (Frankl, 2020, 56.) Irvin David Yalom pedig így fogalmaz *Szemben a nappal* című könyvében, amelyben a haláltól való retteget legyőzéséről és a veszteség élményének életet megváltoztató és fejlődést generáló hatásáról ír: „A halállal való szembesülés szorongást szül, ugyanakkor magában hordozza egy jóval intenzívebb, tartalmasabb élet lehetőségét is.” (Yalom, 2018, 71.) A törések, sérülések tehát az életünk természetes részei, azokat feldolgozva, beépítve pedig a személyiségünk gazdagodik, és egyedivé válik.

ÉS A HARMADIK...

Érdemes még megemlíteni, hogy a második hullám után kibontakozóban van a pozitív pszichológia harmadik nagy hulláma is (Lomas et al., 2020), ami túlmutat azon, hogy akár a diszfunkciók, akár a jóllét vagy ezek szintézisével és újraértelmezésével az egyéni jó működést tanulmányozza: ehelyett a rendszerszintű megközelítést és a komplexitás fogalmát helyezi a fókuszba. Az egyének vizsgálatán túl ez az irányzat a csoportokat, közösségeket, szervezeteket, ezek egyénekkel kapcsolatos interakcióját tanulmányozza, kapcsolódni kíván más tudományterületekhez, hangsúlyozza a kulturális kontextus hatását, azaz sokkal inkább interdiszciplináris és multikulturális. Az irányzat öndefiníciójának fontos eleme, hogy az egyénen túlmutató tényezőkre fekteti a hangsúlyt, és kiszélesíti a pszichológia perspektíváját az egyénen túlra (*beyond the individual*), valamint a nagyobb komplexitás irányába mozdul a kutatás fókuszát, a más tudományterületekhez való kapcsolódást, a kulturális meghatározottságot és a módszertant tekintve.

ÖSSZEGZÉS

Az élet sokszínű, összetett és kiszámíthatatlan, tele nehézségekkel, fájdalommal, kihívásokkal, örömmel és élményekkel. A pszichológia fontos feladata ezeknek a tapasztalatoknak a megértése, kísérése, integrálása, és annak elősegítése, hogy támogassa a személyek és közösségek adaptív működését. Ennek a komplex nézőpontnak a megteremtése tud elvezetni ahhoz, hogy a pszichés működést annak teljességében és egyediségében tudjuk megközelíteni és megérteni.

A tökéletlenség szépségéről és értelméről való elmélkedés, azaz a kincsgi gondolatmenet így folytatódik Frankl megközelítésében: „Ez a pozitív értéket jelentő egyediség nem önmagáért való – minden egyes ember egyedisége egy magasabb rendű egységre, egy emberi közösségre vonatkoztathatóan válik értékessé (mint ahogyan az egyes sejtek funkcionális jelentősége is a szervezet egészébe illeszkedve mutatkozik meg). Az egyediség csak akkor lehet értékes, ha nem öncélú, hanem egy emberi közösség szolgálatában áll.” (Frankl, 2020, 58.) Ebben a gondolatmenetben benne van a pozitív pszichológia mindhárom *hulláma*: a pozitív értékek és a fejlődés, a tökéletlenségünk befogadása, valamint a rendszerszemlélet. Ez a komplexitás, integráció és humánium pedig már talán túl is mutat a pozitív pszichológia kérdésfelvetésein és irányzatain.

IRODALOM

- Frankl, V. E. (2020): *Az élet értelméről.* (ford. Kalocsai-Varga É.) Budapest: Libri Kiadó
- Ivtzan, I. – Lomas, T. – Hefferson, K. et al. (2015): *Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life.* London: Routledge, https://www.researchgate.net/publication/279516241_Second_wave_positive_psychology_Embracing_the_dark_side_of_life
- Kaufman, S. B. (2021): *Transcend: The New Science of Self-Actualization.* TarcherPerigee
- Lewis, C. S. (1995): *A szeretet négy arca.* (ford. Orzós Á.) Budapest: Harmat Kiadó
- Lomas, T. (2016): Positive Psychology—The Second Wave. *The Psychologist*, 29, 536–539. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-29/july/positive-psychology-second-wave>
- Lomas, T. – Waters, L. – Williams, P. et al. (2020): Third Wave Positive Psychology: Broadening towards Complexity. *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2020.1805501, <https://drpaigewilliams.com/third-wave-positive-psychology-broadening-towards-complexity/>
- Oláh A. (2012): A pszichológia napos oldala. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67, 1, 3–11. DOI: 10.1556/MPSzle.67.2012.1.1, https://www.researchgate.net/publication/270533187_A_pszichologia_napos_oldala
- Saint-Exupéry, A. de (2020): *A kis herceg.* (ford. Rónay Gy.) Budapest: Móra Könyvkiadó
- Weir, K. (2020): Life after COVID-19: Making Space for Growth. *Monitor on Psychology*, 51, 4, <http://www.apa.org/monitor/2020/06/covid-life-after>
- Wong, P. T. P. (2011): Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology*, 52, 2, 69–81. DOI: 10.1037/a0022511, <http://www.drpaulwong.com/positive-psychology-2-0-towards-a-balanced-interactive-model-of-the-good-life/>
- Yalom, I. (2018): *Szemben a nappal.* (ford. Résch É.) Budapest: Park Könyvkiadó

URL1: <https://scottbarrykaufman.com/sailboat-metaphor/>