

Hecker-Réz Róbert

Az ÉRHŐ EQ-teszt fejlődése és hatása

Bevezetés

Nem könnyű egy 13 éve tartó kutatástörténetet viszonylag kevés szóval összefoglalni, mégpedig úgy, hogy az abban részt nem vevő olvasó számára is átlátható legyen mindez. Őszintén szólva nem mertem volna erre vállalkozni, ha a Katedra szaklap főszerkesztője, Petres Csizmadia Gabriella nem biztat erre.

Ez a biztatás jókor is jött, hiszen éppen ezen a héten tudtuk kollégáimmal az ÉRHŐ EQ-teszt hosszú évek óta tartó tesztrevíziós folyamatát befejezni, és új innovációként német nyelven is hozzáférhetővé tenni. Így tehát most úgy fogalmazhatok, hogy a fölkérés éppen a megfelelő időben érkezett, hiszen a tesztrevíziós munka során számos alapvető kérdést értelmeztünk újra és válaszoltunk meg.

Mielőtt azonban elkezdem a konkrét kifejtést, szeretném a teszt alakulásának egy fontos körülményét vázolni. Formálódó kutatócsoportunk – amely 2023-tól már a Kornéliusz EQ-Kutató Intézetben működik – az elmúlt 13 évben folyamatosan és intenzíven foglalkozott az érzelmi intelligencia témájával. A műhelybeszélgetések, tanfolyamok, konferenciák és nyári táborok voltak azok a találkozóhelyek és fókuszpontok, ahol meglátásainkat és kutatási eredményeinket kicseréltük egymással. Magam személy szerint ezeket az impulzusokat nem csupán befogadtam, serkentettem és elősegítettem, hanem beépítettem a terápiás munkámba is. Ezekben az években így született meg a kutatás, a közös értékelés és értelmezés, valamint a gyakorlati alkalmazás egyre hatékonyabb kölcsönhatása.

A fent felsorolt okok miatt írásomban nem fogok konkrét könyveket idézni, hanem olyan befolyásos szerzőket tárgyalok, akik közös formálódásunkban számomra és számunkra útmutatóként szolgáltak. Publikációm ebből a szempontból túlmutat a tudományos cikk hagyományos formáján, mivel ha az EMTHE érzelemteszt 1 705 tesztalányának és az ebből származó 137 terápiás kliensének hatását figyelembe akarom venni, akkor az ő impulzusaikat elsődleges prioritásként kell kezelnem.

Az autokeirikus megközelítésű EQ-kutatás kiindulópontja

Kutatási projektünk kiindulópontja a kiégés jelenségének vizsgálata volt. Hamar elvetettük azt a gondolatot, mely szerint a kiégés valamiféle olyan rendszerszintű kiváltó okra lenne visszavezethető, amely a társadalom interakcióiból vagy az aktuális kapcsolati hálóból eredne. Beszélgetéseinkben, gondolati impulzusainkban egyre inkább felkeltette figyelmünket az erőforrások kérdése. Tudományos programunknak ebben az időszakában az erőforrásokra még mindazon energiák gyűjtőfogalomként tekintettünk, amelyek az embereket a „mindennapi életre alkalmassá” és kreatívvá teszik. Fontos lökést adott a tudományos párbeszéd dr. habil. Hézser Gáborral, aki doktori programom részeként felhívta a figyelmemet az ún. autopoietikus rendszerszemléletűek érveire. Az ő írásaikat olvasva és társaimmal kiértékelve arra a következtetésre jutottam, hogy az a fajta önhatékonyság, amely lényegét tekintve folyamatosan

új utakat keres és talál ugyanazon mennyiségű energia hasznosítására, nem valódi megújulást, hanem végső soron teljes kiégést eredményez. E nézet kritikájaként találtam tehát az autokeirikus kifejezésre. E megközelítés tartalma ebben a szakaszban még meglehetősen homályos volt, de egy állítás szilárdan megfogalmazódott: ahelyett, hogy saját erőforrásainkat aknázzuk ki, inkább azok felfedezésére kell törekednünk. Ezt a fókusz azután autokeirikusnak neveztem, melyet kutatócsoportunk így fogadott el és alkalmaz.

Az energetikai látásmód kialakulása

Nagyjából két év után egyértelművé vált: azon erőforrások kutatásának szenteljük magunkat, melyek az emberi lét vitalitását határozzák meg. Mindeközben egyre inkább meg voltunk győződve arról, hogy ez a vitalitás saját törvényszerűségekkal rendelkezik, ebből fakadóan nem annak kiaknázására és befolyásolására kell törekednünk, hanem arra, hogy érvényesülését ne akadályozzuk. Az autokeirikus látásmód tehát egyre inkább abba az irányba fejlődött, hogy ennek a vitalitásnak önálló hatást tulajdonítottunk, amely autonóm törvényszerűségekkal rendelkezik. Így egyre inkább az energetikai látásmód felé haladtunk. Ám amikor idáig eljutottunk, egy leküzdhetetlennek tűnő akadályba ütköztünk. Dilemmánk a következő kérdésben foglalható össze: Hogyan határozzuk meg az energia jelenségét, illetve hogyan mérjük a hatását? Ez a kérdés szinte leblokkolt bennünket, mert nem akartunk az áltudományos „energiagyógyítás” felszínes válaszainak áldozatává válni. Másrészt a vonatkozó pszichológiai és pedagógiai szakirodalomban inkább szkeptikus, mint iránymutató, de nem továbbvezető állásfoglalásokat találtunk ezzel kapcsolatban.

Ehhez a válaszúthoz elérkezve a Nobel-díjas Wilhelm Ostwald életműve jött a segítségünkre. Energetikai rendszere segítségével az energiát nem a vitalitás járulékos minőségeként, hanem lényegeként és eredeteként tudtuk megérteni. Ostwald találóan lényeglátó megfogalmazása, mely szerint „Minden, ami történik, az energia által és az energiában történik” (Ostwald, 1912, 5), tanácsalanságunkat úgy fűjta el, akár egy felhőt. Megérthettük tehát: belső és külső életünk minden változása lényegében a megváltozott energetikai viszonyokra vezethető vissza. Ostwald energetikai rendszere abban a vonatkozásban is nagy segítséget jelentett kutatócsoportunk számára, hogy átfogóan értelmezte az energetikai folyamatokat. Az energia kisugárzását nemcsak a fizikában, hanem a kultúra fejlődésében, a társadalmi környezet változásában is érzékelte. És nem csak ezt: az ő „által” és „-ban” megfogalmazása felnyitotta szemünket az energia lényegére, nevezetesen az interakció megkerülhetetlen feltételére. Az energia ugyanis korántsem egyirányú utca: a különféle energiák áramlásán alapul, és közöttük egyúttal kölcsönhatást is teremt.



Fotó: Nagy Fanni

Az érzelmi energia

Ekkor a következő kérdésfölvetés foglalkoztatott bennünket: Hogyan tudnánk ezeket, a kölcsönhatásokon nyugvó energia-áramlásokat a legtalálósabban leírni, mégpedig úgy, hogy az pszichológiai és pedagógiai megközelítésünket is visszaadja? Ebben az időszakban találkoztam Csikszentmihályi Mihály úttörő munkásságával, aki ezt az energiaáramlást a flow élményében azonosította. Ez a leírása azért is volt útmutató jellegű számunkra, mert a flow leírása ennek az energiaáramlásnak egy új, nevezetesen az érzelmi minőségét tartalmazza. Ebben a minőségben találtuk meg újra az ostwaldi interakciót, és egyben egy új aspektust: a kreativitását. Műhelybeszélgetéseinkben egyre inkább kialakult az a közös nézet, amely szerint pszichológiai-pedagógiai megközelítésünkhöz ez az értelmezési keret illik a leginkább, mely az energiát érzelmi jelenséggként értelmezi.

Egy hosszú folyamat vette kezdetét, amely a mai napig meghatározza tudományos kutatómunkánkat. Hiszen – mivel a tudományos jelleghez továbbra is ragaszkodni akartunk – ennek az érzelmi energiának belső törvényszerűségeit kellett kutatnunk és leírunk. Anélkül, hogy belemennék a részletekbe, most ennek a ma is aktuális rendszerezésnek a legfontosabb építőköveit szeretném ismertetni:

1. John Bowlby kötődésmélete megajándékozott bennünket az érzelmi energia pedagógiai jellegű értelmezési keretével. Kutatócsoportunkban ezt követően a kötődési igényt és a kötődési erőt a kooperáció minőségeiként kezeltük. Így arra is fölfigyelhettünk, hogy az emberi kapcsolatokban jelentkező kötődési zavarok a kooperáció területén messzemenő funkcionális zavarokat okoznak, melyek viszont a félelem és a gyűlölet bázisérzelmeit hívják elő, illetve

erősítik.

2. Alfred Adler és Carl Gustav Jung életműve alapján foglalkoztunk a félelem és a gyűlölet bázisérzelmeivel. Adler ismertette meg velünk az olyan kontrolláló jellegű hatalmat gyakorló akaratot, mint a félelem és a gyűlölet hajtóerejét. Jung segített megértenünk azokat az érzelmi archetipusokat, melyek mind kulturálisan, mind történelmi szempontból állandóságot mutatnak, és ebben a minőségükben meghatároznak bennünket.

3. Joachim Bauer és Hartmut Rosa a rezonancia koncepciójával segítettek mélyebben megérteni a szeretet bázisérzelméhez kötődő kreativitást. Hatalmas gazdagodást jelentett számunkra annak felismerése, hogy minden pedagógiai tevékenység lényegében a rezonanciaképesség fejlesztéséből áll, melyet már biológiailag is meghatároz az úgynevezett tükroneuronok speciális funkciója.

4. Paul Ekman munkásságán keresztül ismerhettük meg a kultúrákon átívelő úgynevezett bázisérzelmek jelenségét. Ez a tudományosan megalapozott, rendkívül hatékony gondolatmenet egyben megerősítést is jelentett számunkra arra nézve, hogy fejlődésünk tudományosan alátámasztott irányt vesz.

Az autokeirikus bázisérzelmek rendszerének bemutatása

Rögzítsük most kutatási programunk alapfelismeréseit, amelyek autokeirikus érzelmi rendszerünk kiindulópontjául szolgálnak!

- Az érzelmeink az erőforrásaink. Erőforrások a félelem és gyűlölet átalakításához, erőforrások a kreatív és rezonanciakész szeretet mozgósításához. Ez a fajta átalakulás és mozgósítás a kiteljesedett, boldog élet kulcsa.
- 2012 óta folyó tudományos kutatómunkánk eredményei abban kívánnak segítséget nyújtani, hogy ennek az átalakulásnak és mozgósításnak a törvényszerűségei ismertté és alkalmazhatóvá váljanak. Ennek érdekében fejlesztettünk ki egy minden érdeklődő számára ingyenesen elérhető eszközt: az ÉRHŐ-érzelemtesztünket. Ez a teszt a rezonanciakutatásban leírt impulzus-jelenség alapján három bázisérzelmet nevesít. Ezek a szeretet, a félelem és a gyűlölet bázisérzelmei. Tartalmilag őket érzelmcsoporthatározzák meg: a szeretetében négy, a félelem és a gyűlölet bázisérzelmében kettő-kettő található. Minden érzelmcsoporthat négy érzelemelemből áll.
- Bárki, aki kitölti ezt az ÉRHŐ-érzelemtesztet, fontos információkat kap saját bázisérzelmeiről, kooperációs kompetenciáiról és érzelmi profiljáról. Ha valaki ezeket az érzelmi erőforrásokat hatékonyabban szeretné hasznosítani, terápiás segítséget is kérhet tőlünk.



Fotó: Nagy Fanni

A továbbiakban ezt a bázisérzelem-rendszert mutatom be részletesen.

A szeretet bázisérzelme

Rendszerező kérdésfelvetése: Hogyan/mi lesz a szeretet által újjáteremtve? Hogyan motivál téged a rezonancia-készségre?

A jövőképépítő remény leírása:

A remény kiegyensúlyozott érzelmi energiája pozitív jövőképet építő, kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a pozitív jövőkép építésének előfeltételeként az eddig rejtett érzelmi erőforrások fölfedezésére és hasznosítására ösztönöz. A remény látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenség vágyát munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy jövőképépítő kötődés utáni vágya dacára az ahhoz elengedhetetlen érzelmi erőforrások fölfedezésére és hasznosítására nem törekszik. A remény elárasztó érzelmi energiája a pozitív jövőképet veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a rendelkezésre álló érzelmi erőforrásokat túlterheli.

A jövőképépítő bizalom leírása:

A bizalom kiegyensúlyozott érzelmi energiája pozitív jövőképet építő, kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a pozitív jövőkép építésének előfeltételeként az eddig bizalmatlanul megfigyelt kötődési személyek elfogadására ösztönöz. A bizalom látens

érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy jövőképeépítő kötődés utáni vágya dacára az ahhoz elengedhetetlen kötődési személy elfogadására nem törekszik. A bizalom elárasztó érzelmi energiája a pozitív jövőképet veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy kötődési személyeire elvárásai által nyomást gyakorol.

A jövőképeépítő hála leírása:

A hála kiegyensúlyozott érzelmi energiája pozitív jövőképet építő, kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a pozitív jövőkép építésének előfeltételeként az élet eddig figyelmen kívül hagyott ajándékainak fölfedezésére ösztönöz. A hála látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy jövőképeépítő kötődés utáni vágya dacára az élet ajándékainak fölfedezésére nem törekszik. A hála elárasztó érzelmi energiája a pozitív jövőképet veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az élet ajándékait elvárásaival túlterheli.

A jövőképeépítő bátorítás leírása:

A bátorítás kiegyensúlyozott érzelmi energiája pozitív jövőképet építő, kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a pozitív jövőkép építésének előfeltételeként az eddig figyelmen kívül hagyott érzelmi erőforrások fejlesztésére buzdít. A bátorítás látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy jövőképeépítő kötődés utáni vágya dacára az érzelmi erőforrások fejlesztésére nem törekszik. A bátorítás elárasztó érzelmi energiája a pozitív jövőképet veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az érzelmi erőforrások fejlesztését elvárásaival túlterheli.

A közösségeépítő flow leírása:

A flow kiegyensúlyozott érzelmi energiája közösségeépítő, kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az erős közösség előfeltételeként a közös tevékenység során a motivációban, a kitartásban és a koncentrációban való teljes feloldódásra buzdít. A flow látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy közösségeépítő kötődés utáni vágya dacára a közös tevékenységben rejlő motivációra, kitartásra és koncentrációra nem törekszik. A flow elárasztó érzelmi energiája a közösséget veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a közös tevékenységekben rejlő motivációt, kitartást és koncentrációt elvárásaival túlterheli.

A közösségeépítő rokonszenv leírása:

A rokonszenv kiegyensúlyozott érzelmi energiája közösségeépítő, kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az erős közösség előfeltételeként hasonló véleményalkotást, beállítódást és kölcsönös szimpátiát munkál. A rokonszenv látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy közösségeépítő kötődés utáni vágya dacára a hasonló véleményalkotást, beállítódást és kölcsönös szimpátiát munkáló érzés előtt nem nyílik meg. A rokonszenv elárasztó érzelmi energiája a közösségeépítést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása

abból fakad, hogy a hasonló véleményalkotást, beállítódást és kölcsönös szimpátiát munkáló érzést elvárásaival túlterheli.

A közösségépítő irgalom leírása:

Az irgalom kiegyensúlyozott érzelmi energiája közösségépítő, kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az erős közösség előfeltételeként segítőkész és megbocsájto hozzáállást munkál. Az irgalom látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy közösségépítő kötődés utáni vágya dacára a segítőkész és megbocsájto hozzáállás előtt nem nyílik meg. Az irgalom elárasztó érzelmi energiája a közösségépítést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a segítőkész és megbocsájto hozzáállást elvárásaival túlterheli.

A közösségépítő befogadás leírása:

A befogadás kiegyensúlyozott érzelmi energiája közösségépítő, kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az erős közösség előfeltételeként elismerő és jóindulatú hozzáállást munkál. A befogadás látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy közösségépítő kötődés utáni vágya dacára az ahhoz nélkülözhetetlen, elismerő és jóindulatú hozzáállás előtt nem nyílik meg. A befogadás elárasztó érzelmi energiája a közösségépítést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az elismerő és jóindulatú hozzáállást elvárásaival túlterheli.

Az énközlő bátorság leírása:

A bátorság kiegyensúlyozott érzelmi energiája kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a feszültséget oldó énközlések előfeltételként a fókuszot nem a kommunikációs partner hibáira, hanem a saját érzések bátor föl vállalására helyezi. A bátorság látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy a feszültséget oldó énközlések utáni vágya dacára nem meri saját érzéseit bátran föl vállalni, hanem a fókuszot továbbra is kommunikációs partnere hibáira helyezi. A bátorság elárasztó érzelmi energiája a feszültséget oldó énközlést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a saját érzések bátor föl vállalását elvárásaival túlterheli.

Az énközlő azonosulás leírása:

Az azonosulás kiegyensúlyozott érzelmi energiája kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a feszültséget oldó énközlések előfeltételként a fókuszot nem a kommunikációs partner hibáira, hanem az összetartozás érzésére helyezi. Az azonosulás látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy a feszültséget oldó énközlések utáni vágya dacára a fókuszot nem az összetartozás érzésére helyezi. Az azonosulás elárasztó érzelmi energiája a feszültséget oldó énközlést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az összetartozás érzését elvárásaival túlterheli.

Az énközlő lelki fájdalom leírása:

A lelki fájdalom kiegyensúlyozott érzelmi energiája kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a feszültséget oldó énközlések előfeltételként a fókuszt nem a kommunikációs partner hibáira, hanem saját sebezhetőségére helyezi. A lelki fájdalom látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy a feszültséget oldó énközlések utáni vágya dacára a fókuszt nem a saját sebezhetőségére helyezi. A lelki fájdalom elárasztó érzelmi energiája a feszültséget oldó énközlést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a saját sebezhetőségére irányuló fókuszváltást elvárásaival túlterheli.



Fotó: Nagy Fanni

Az énközlő életöröm leírása:

Az életöröm kiegyensúlyozott érzelmi energiája kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a feszültséget oldó énközlések előfeltételként a fókuszt nem az élet hiányaira, hanem ajándékára helyezi. Az életöröm látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy a feszültséget oldó énközlések utáni vágya dacára a fókuszt nem az élet ajándékára helyezi. Az életöröm elárasztó érzelmi energiája a feszültséget oldó énközlést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az élet ajándékát elvárásaival túlterheli.

A kapcsolatépítő fogékonyság leírása:

A kapcsolatépítő fogékonyság kiegyensúlyozott érzelmi energiája kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a kapcsolatépítés előfeltételként a fókuszt az ezáltal megnyilvánuló új érzelmi impulzusokra helyezi. A kapcsolatépítő fogékonyság látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy a kapcsolatépítés utáni vágya dacára a fókuszt nem az azokban megnyilvánuló új érzelmi impulzusokra helyezi. A kapcsolatépítő fogékonyság elárasztó érzelmi energiája a

kapcsolatépítést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a kapcsolatépítésben megnyilvánuló új érzelmi impulzusokat elvárásaival túlterheli.

A kapcsolatépítő részvét leírása:

A kapcsolatépítő részvét kiegyensúlyozott érzelmi energiája kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a kapcsolatépítés előfeltételeként az érzelmi veszteségek földolgozására buzdít. A kapcsolatépítő fogékonyság látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy az érzelmi veszteségek földolgozásának vágya dacára nem nyílik meg a részvét érzése előtt. A kapcsolatépítő fogékonyság elárastó érzelmi energiája a kapcsolatépítést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az érzelmi veszteségek feldolgozását elvárásaival túlterheli.

A kapcsolatépítő változékényszer leírása:

A kapcsolatépítő változékényszer kiegyensúlyozott érzelmi energiája kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a kapcsolatépítés előfeltételeként az érzelmi blokádok földolgozására és meghaladására buzdít. A kapcsolatépítő változékényszer látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy az érzelmi blokádok földolgozásának és meghaladásának vágya dacára nem nyílik meg a változékényszer érzése előtt. A kapcsolatépítő változékényszer elárastó érzelmi energiája a kapcsolatépítést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy az érzelmi blokádok földolgozását és meghaladását elvárásaival túlterheli.

A kapcsolatépítő elismerés leírása:

A kapcsolatépítő elismerés kiegyensúlyozott érzelmi energiája kötődést erősítő kooperációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a kapcsolatépítés előfeltételeként a kooperációs lehetőségek megbecsülésére buzdít. A kapcsolatépítő elismerés látens érzelmi energiája a kötődést erősítő kooperáció utáni erőtlenséget munkálja. Ez a hatása abból fakad, hogy a kooperációs lehetőségek utáni vágya dacára azokat nem becsüli meg. A kapcsolatépítő elismerés elárastó érzelmi energiája a kapcsolatépítést veszélyeztető, kötődést gyengítő konfrontációt munkál. Ez a hatása abból fakad, hogy a kooperációs lehetőségek megbecsülését elvárásaival túlterheli.

A félelem bázisenergiája

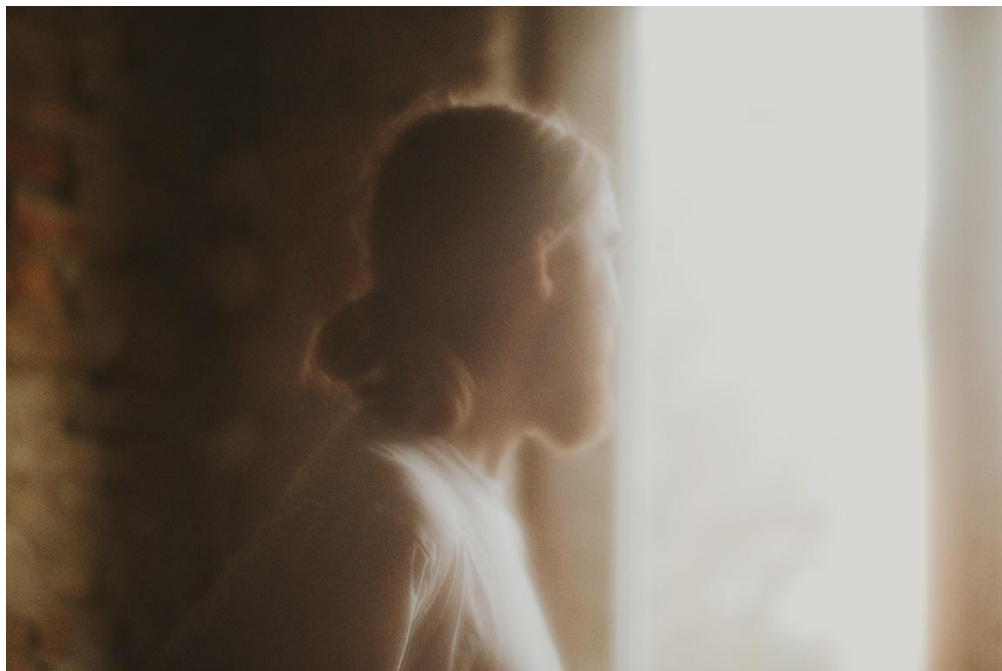
Rendszerező kérdésfelvetése: Hogyan/mit gátol a félelem? Hogyan motivál a meghaladásra?

A kisebbségi érzést erősítő önsajnálathat leírása:

Az önsajnálathat kiegyensúlyozott érzelmi energiája stabilizálja a hála és részvét érzelmeit. Az önsajnálathat látens érzelmi energiája a hála és részvét érzelmeinek típusában felismerhető változást nem okoz. Az önsajnálathat elárastó érzelmi energiája megerősíti a jövőképpromboló és ellenségeskedést generáló érzelmcsoportokat. Ezáltal azok a jövőképpépítő és kapcsolatépítő érzelmcsoportokra destabilizáló hatást gyakorolnak.

A kisebbségi érzést erősítő függés leírása:

A függés kiegyensúlyozott érzelmi energiája stabilizálja a bátorítás és fogékonyság érzelmeit. Másrészt viszont tompítja a sodródás jövőképromboló, és a kirekesztettség ellenségeskedést generáló hatását. A függés látens érzelmi energiája sem a bátorítás és fogékonyság, sem a sodródás és kirekesztettség érzelmeinek típusában nem okoz felismerhető változást. A függés elárasztó érzelmi energiája megerősíti a jövőképromboló és ellenségeskedést generáló érzelemcsoportokat. Ezáltal azok a jövőképépítő és kapcsolatépítő érzelemcsoportokra destabilizáló hatást gyakorolnak.



Fotó: Nagy Fanni

A kisebbségi érzést erősítő lenézettség leírása:

A lenézettség kiegyensúlyozott érzelmi energiája stabilizálja a bizalom és elismerés érzelmeit. Másrészt viszont tompítja a dac jövőképromboló, és a keserűség ellenségeskedést generáló hatását. A lenézettség látens érzelmi energiája sem a bizalom és elismerés, sem a dac és keserűség érzelmeinek típusában nem okoz felismerhető változást. A lenézettség elárasztó érzelmi energiája megerősíti a jövőképromboló és ellenségeskedést generáló érzelemcsoportokat. Ezáltal azok a jövőképépítő és kapcsolatépítő érzelemcsoportokra destabilizáló hatást gyakorolnak.

A kisebbségi érzést erősítő bizonytalanság leírása:

A bizonytalanság kiegyensúlyozott érzelmi energiája stabilizálja a remény és a változékényszer érzelmeit. Másrészt viszont tompítja az elfojtott vágy jövőképromboló, és a felháborodás ellenségeskedést generáló hatását. A bizonytalanság látens érzelmi energiája sem a remény és változékényszer, sem az elfojtott vágy és felháborodás érzelmeinek típusában nem okoz felismerhető változást. A bizonytalanság elárasztó érzelmi energiája megerősíti a

jövőképromboló és ellenségeskedést generáló érzelmecsoportokat. Ezáltal azok a jövőképépítő és kapcsolatépítő érzelmecsoportokra destabilizáló hatást gyakorolnak.

A kiszolgáltatottság érzését erősítő magány leírása:

A magány kiegyensúlyozott érzelmi energiája stabilizálja a rokonszenv és az életöröm érzelmeit. Másrészt viszont tompítja a dac jövőképromboló, és a keserűség ellenségeskedést generáló hatását. A magány látens érzelmi energiája sem a rokonszenv és életöröm, sem a dac és keserűség érzelmeinek típusában nem okoz felismerhető változást. A magány elárasztó érzelmi energiája megerősíti a jövőképromboló és ellenségeskedést generáló érzelmecsoportokat. Ezáltal azok a közösségépítő és énközlő érzelmecsoportokra destabilizáló hatást gyakorolnak.

A kiszolgáltatottság érzését erősítő közömbösség leírása:

A közömbösség kiegyensúlyozott érzelmi energiája stabilizálja a befogadás és az azonosulás érzelmeit. Másrészt viszont tompítja a sodródás jövőképromboló, és a frusztráció ellenségeskedést generáló hatását. A közömbösség látens érzelmi energiája sem a befogadás és azonosulás, sem a sodródás és frusztráció érzelmeinek típusában nem okoz felismerhető változást. A közömbösség elárasztó érzelmi energiája megerősíti a jövőképromboló és ellenségeskedést generáló érzelmecsoportokat. Ezáltal azok a közösségépítő és énközlő érzelmecsoportokra destabilizáló hatást gyakorolnak.

A kiszolgáltatottság érzését erősítő tehetetlenség leírása:

A tehetetlenség kiegyensúlyozott érzelmi energiája stabilizálja a flow és a bátorság érzelmeit. Másrészt viszont tompítja az elfojtott vágy jövőképromboló, és a kirekesztettség ellenségeskedést generáló hatását. A tehetetlenség látens érzelmi energiája sem a flow és a bátorság, sem az elfojtott vágy és a kirekesztettség érzelmeinek típusában nem okoz felismerhető változást. A tehetetlenség elárasztó érzelmi energiája megerősíti a jövőképromboló és ellenségeskedést generáló érzelmecsoportokat. Ezáltal azok a közösségépítő és énközlő érzelmecsoportokra destabilizáló hatást gyakorolnak.

A kiszolgáltatottság érzését erősítő szégyen leírása:

A szégyen kiegyensúlyozott érzelmi energiája stabilizálja az irgalom és a lelki fájdalom érzelmeit. Másrészt viszont tompítja az értelmetlenség jövőképromboló, és a felháborodás ellenségeskedést generáló hatását. A szégyen látens érzelmi energiája sem az irgalom és a lelki fájdalom, sem az értelmetlenség és a felháborodás érzelmeinek típusában nem okoz felismerhető változást. A szégyen elárasztó érzelmi energiája megerősíti a jövőképromboló és ellenségeskedést generáló érzelmecsoportokat. Ezáltal azok a közösségépítő és énközlő érzelmecsoportokra destabilizáló hatást gyakorolnak.

A gyűlölet bázisérzelme

Rendszerező kérdésfelvetése: Hogyan/mit rombol a gyűlölet? Hogyan motivál téged a rezonancia megtagadására?

A jövőképromboló értelmetlenség leírása:

Az értelmetlenség kiegyensúlyozott, valamint látens és elárasztó érzelmi energiáját is az önsajnálát és szégyen érzelmei szabályozzák. Ha ugyanis e két érzelem közül akár csupán az egyiket az elárasztó érzelmi energia jellemez, akkor az értelmetlenség érzelmé a jövőképromboló érzelemcsoport teljes destruktív energiáját mozgósítja. Ez utóbbi ugyanakkor így a jövőképepítő és énközlő érzelemcsoportokra destabilizáló hatást gyakorol.

A jövőképromboló sodródás leírása:

A sodródás kiegyensúlyozott, valamint látens és elárasztó érzelmi energiáját is a függés és a közömbösség érzelmei szabályozzák. Ha ugyanis e két érzelem közül akár csupán az egyiket az elárasztó érzelmi energia jellemez, akkor a sodródás érzelmé a jövőképromboló érzelemcsoport teljes destruktív energiáját mozgósítja. Ez utóbbi ugyanakkor így a jövőképepítő és énközlő érzelemcsoportokra destabilizáló hatást gyakorol.

A jövőképromboló dac leírása:

A dac kiegyensúlyozott, valamint látens és elárasztó érzelmi energiáját is a lenézettség és a magány érzelmei szabályozzák. Ha ugyanis e két érzelem közül akár csupán az egyiket az elárasztó érzelmi energia jellemez, akkor a dac érzelmé a jövőképromboló érzelemcsoport teljes destruktív energiáját mozgósítja. Ez utóbbi ugyanakkor így a jövőképepítő és énközlő érzelemcsoportokra destabilizáló hatást gyakorol.

A jövőképromboló elfojtott vágy leírása:

Az elfojtott vágy kiegyensúlyozott, valamint látens és elárasztó érzelmi energiáját is a bizonytalanság és a tehetetlenség érzelmei szabályozzák. Ha ugyanis e két érzelem közül akár csupán az egyiket az elárasztó érzelmi energia jellemez, akkor az elfojtott vágy érzelmé a jövőképromboló érzelemcsoport teljes destruktív energiáját mozgósítja. Ez utóbbi ugyanakkor így a jövőképepítő és énközlő érzelemcsoportokra destabilizáló hatást gyakorol.

Az ellenségeskedést generáló kirekesztés leírása:

Az elfojtott vágy kiegyensúlyozott, valamint látens és elárasztó érzelmi energiáját is a tehetetlenség és a függés érzelmei szabályozzák. Ha ugyanis e két érzelem közül akár csupán az egyiket az elárasztó érzelmi energia jellemez, akkor a kirekesztés az ellenségeskedést generáló érzelemcsoport teljes agresszív energiáját mozgósítja. Ez utóbbi ugyanakkor így a kapcsolatépítő és közösségépítő érzelemcsoportokra destabilizáló hatást gyakorol.

Az ellenségeskedést generáló keserűség leírása:

A keserűség kiegyensúlyozott, valamint látens és elárasztó érzelmi energiáját is a magány és a lenézettség érzelmei szabályozzák. Ha ugyanis e két érzelem közül akár csupán az egyiket az elárasztó érzelmi energia jellemez, akkor a keserűség az ellenségeskedést generáló érzelemcsoport teljes agresszív energiáját mozgósítja. Ez utóbbi ugyanakkor így a kapcsolatépítő és közösségépítő érzelemcsoportokra destabilizáló hatást gyakorol.

Az ellenségeskedést generáló frusztráció leírása:

A frusztráció kiegyensúlyozott, valamint látens és elárasztó érzelmi energiáját is a közömbösség és az önsajnálát érzelmei szabályozzák. Ha ugyanis e két érzelem közül akár csupán az egyiket

az elárasztó érzelmi energia jellemez, akkor a frusztráció az ellenségeskedést generáló érzelmcsoport teljes agresszív energiáját mozgósítja. Ez utóbbi ugyanakkor így a kapcsolatépítő és közösségépítő érzelmcsoportokra destabilizáló hatást gyakorol.

Az ellenségeskedést generáló felháborodás leírása:

A felháborodás kiegyensúlyozott, valamint látens és elárasztó érzelmi energiáját is a szégyen és a bizonytalanság érzelmei szabályozzák. Ha ugyanis e két érzelem közül akár csupán az egyiket az elárasztó érzelmi energia jellemez, akkor a felháborodás az ellenségeskedést generáló érzelmcsoport teljes agresszív energiáját mozgósítja. Ez utóbbi ugyanakkor így a kapcsolatépítő és közösségépítő érzelmcsoportokra destabilizáló hatást gyakorol.