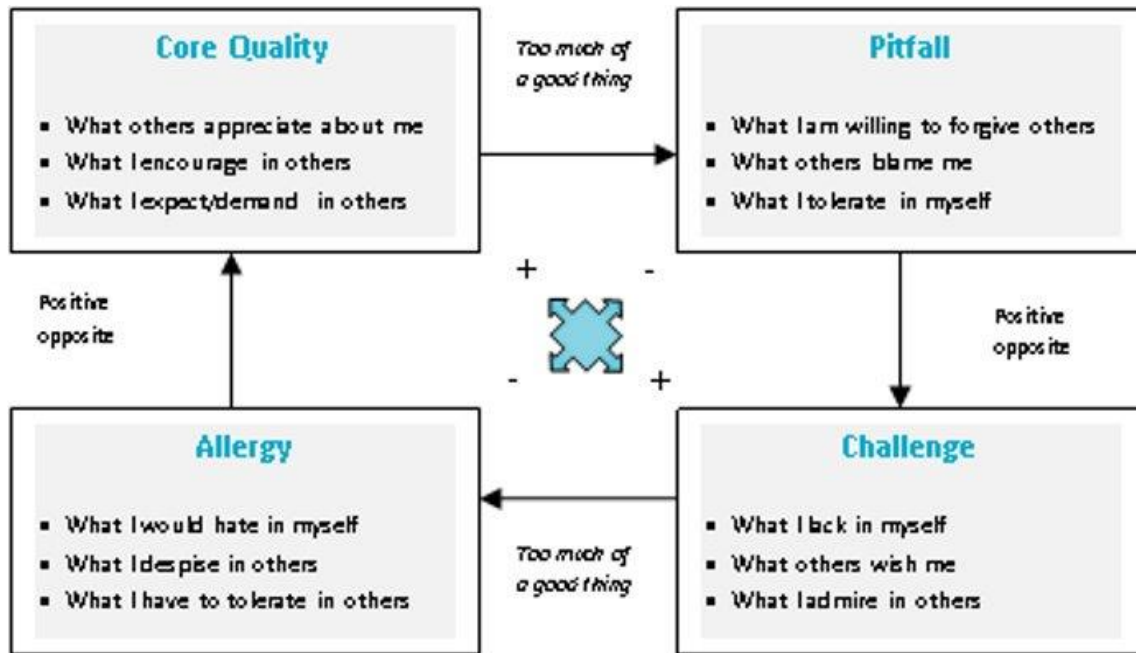


## OFMAN ALAPVETŐ TULAJDONSÁGAI

„A legtöbbet azoktól tanulhatsz magadról, akiket nem kedvelsz.”

Ez az állítás körülményesnek hangzik, de Ofman modelljéből ez következik. Bontsuk ki lépésről lépésre.



Forrás: <https://www.artveldehogeschool.be/spotlight/node/93>

### Információs érték:

A feladat révén az ügyfél tisztában lesz alapvető tulajdonságaival, buktatóival, kihívásaival és érzékenységgel. Ez a modell segíti az ügyfelet abban, hogy felismerje alapvető tulajdonságait és az ezeket elhomályosító erőket. Az ügyfél azonosítani tudja a fókuszpontjait vagy kihívásait is, hogy optimálisan előtérbe helyezhesse alaptulajdonságait. Továbbá ez a feladat az ügyfél számára realisabb képet ad önmagáról.

### Célok:

1. Az ügyfél képes azonosítani 2-3 alaptulajdonságot, buktatót, kihívást és érzékenységet.
2. A kliens tudatában van annak, hogy viselkedése milyen hatással van az alaptulajdonságaira.
3. Az ügyfél realisan ítéli meg képességeit.

**Leírás:** Ofman a Core Quadrant kidolgozója. A magkvadráns az egyén alapminőségéből, buktatóiból, kihívásaiból és érzékenységeiből áll. Az alapminőségek és a kihívások alapvetően pozitív tulajdonságok. Ezzel szemben a buktatók és az érzékenységek torzító hatással vannak az alaptulajdonságokra. Ez a négy fogalom (alaptulajdonság, buktató, kihívás és érzékenység) elválaszthatatlanul összekapcsolódik, és az úgynevezett magnégyzetet alkotja. A magkvadráns segít az egyéneknek tudatosítani meglévő és potenciális tulajdonságaikat. A kvadráns betekintést nyújt abba a mechanizmusba is, amelynek következtében e tulajdonságok kevésbé láthatóak. Fontos megjegyezni, hogy ezt a mechanizmust gyakran maguk az egyének irányítják, jellemzően öntudatlanul. Azáltal, hogy az egyénben ezek a folyamatok tudatosulnak, önismeretre tesz szert. Ez azt jelenti, hogy az egyén meghatározhatja és befolyásolhatja, hogy megmutassa-e alaptulajdonságait vagy sem. Elvégre ha megértjük, hogyan működik valami, akkor irányítani és kezelni tudjuk.

Ofman szerint a magkvadráns jellemzője, hogy nem szituációfüggő, tehát független a körülményektől. A magkvadránsból kirajzolódó alapminőség az a tulajdonság, amelyhez az ember természetes módon könnyen hozzáfér. Az alapminőség arról ismerhető fel, hogy az egyén olyan egyedi készsége vagy képessége, amiről azt mondja: „Ezt nem mindenki csinálja?” Azonban nem mindenki tudja, és ha eltávolítanánk a mögöttes alaptulajdonságot, akkor már nem is ismernénk fel az illetőt. Ennek illusztrálására tekintsük meg a következő példát:

„V. asszony mindig ott van mások számára. A szomszédjával együtt megy bevásárolni, mert az nehezen tud járni. A közösségben mások mindig számíthatnak rá, ha valamit el kell intézni. Például segít megszervezni a szomszédosági összejöveteleket és játszónapokat a környékbeli gyerekeknek. A munkahelyén a kollégák hozzá fordulhatnak, ha valamit el kell végezni vagy valaminek utána kell járni. Hajlandó hosszabb ideig dolgozni, ha egy feladatot gyorsan el kell végezni. A sürgős munka nem túl sok neki.”

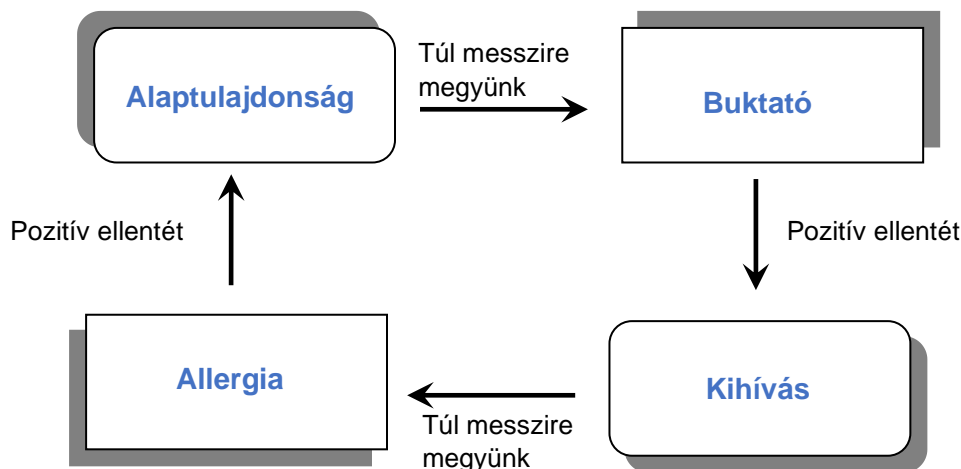
A „segítőkéssz” alaptulajdonság jellemzi V. asszonyt. Próbáljuk meg elképzelni, hogy ez a nő nem segítőkéssz, és egy teljesen más személyt kapunk. Nyugodtan mondhatjuk, hogy X asszony már nem lenne önmaga.

Az Ofman-féle magkvadráns egy üres modell, amelynek célja, hogy elősegítse az egyén alaptulajdonságainak, buktatóinak, kihívásainak és érzékenységeinek tudatosítását. Az „üres” modell lehetőséget ad arra, hogy tetszés szerint töltsük ki, ami reflexiót igényel. Kapható egy a magkvadránsra alapuló játék is, amelyben az ember kártyák segítségével ismerheti meg saját és mások alaptulajdonságait. A magkvadráns-játék hátránya, hogy sokkal kisebb mértékben támaszkodik az önreflexióra. Bizonyos értelemben arra reagálunk, amit magad előtt látunk. Ugyanez vonatkozik az „Alapminőségek és a magkvadráns” című CD-ROM-ra is.

A magkvadráns különböző helyzetekben használható egy egyén vagy egy szervezet cselekedeteit befolyásoló erők tisztázására. Ha megértjük, hogyan működik valami, akkor (megtanulhatjuk) irányítani és kezelni azt. A karriertanácsadás és e kézikönyv keretében az ügyfél alaptulajdonságairól, buktatóiról, kihívásairól és érzékenységeiről való önismeretere összpontosítunk. Ezeket a felismeréseket egy későbbi szakaszban felhasználjuk, hogy segítsük az ügyfelet a megfelelő karrierdöntésben. Minél tisztább képet alkot az ügyfél az alaptulajdonságairól, annál tudatosabban tudja azokat kibontakoztatni (új) munkájában.

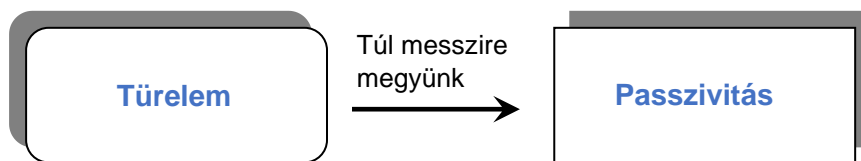
Az alapvető tulajdonságokkal való munka értékes azon kliensek számára, akiknek általában negatív képük van önmagukról és másokról: megtanulják más szemszögből látni a dolgokat, ami segíthet nekik visszanyerni a megfelelő perspektívát. Ez a modell akkor is használható, ha egy kliens az „árnyoldalával” küzd, azaz nehezen fogadja el önmaga bizonyos kevésbé pozitív aspektusait. Mindkét esetben a személy nem ismeri fel (teljes mértékben) a tehetségét. Különböző helyzetekben megrekednek a másokkal (diáktársakkal, tanárokkal, kollégákkal, főnökökkel stb.) való kapcsolatokban. Vannak visszatérő minták például a csapatmunkában, a felettesekkel való kapcsolatokban és hasonló problémák bizonyos személyiség típusoknál. A kliens megszilárdul (vagy a megszilárdulás veszélye fenyegeti) az egyoldalú viselkedésben (egyre több a hasonló helyzet), és megkeseredik vagy csalódik másokban. A magkvadránsokkal való munka segíthet az ügyfélnek betekintést nyerni a viselkedését befolyásoló hatalmi dinamikába. Ez segíthet neki abban, hogy rálásson magára, helyzetére és mások viselkedésére, és megértse azt. Ezek a felismerések segíthetnek az ügyfélnek abban, hogy másképp tekintsen a helyzetére és módosítson a válaszadási mintáin. Azáltal, hogy az ügyfél felismeri a magkvadránsait, reálisabb énképet kaphat. Ezek a felismerések segítenek az ügyfélnek abban, hogy megfelelőbb karrierdöntést hozzon.

A magkvadráns a következőképpen épül fel:

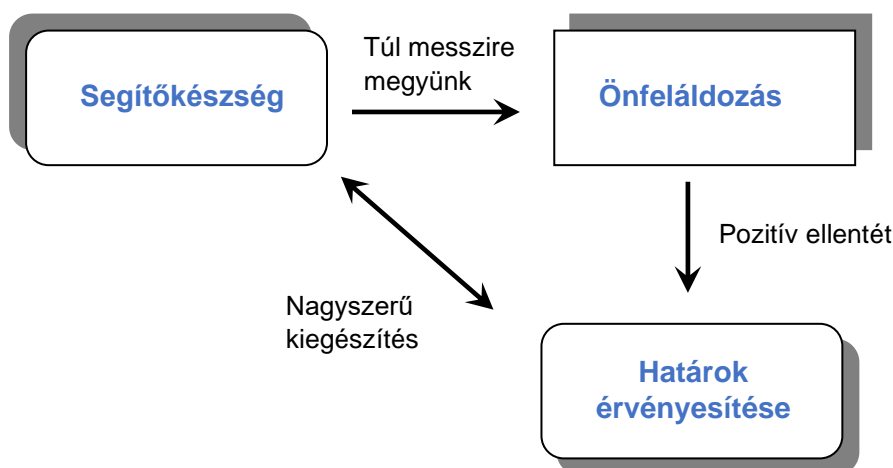


Ofman (1992) szerint az egyének olyan alaptulajdonságokkal rendelkeznek, amelyek a személy lényegét alkotják. Ezek az alaptulajdonságok áthatják cselekedeteiket és „színt” adnak egy személynek, azaz ezek olyan tulajdonságok, amelyek azonnal eszünkbe jutnak, amikor az adott személyre gondolunk. Példák az alaptulajdonságokra: határozottság, törődés, szorgalom, bátorság, nyitottság, rendezettség, empátia, rugalmasság, kreativitás stb. Az alaptulajdonságok belülről fakadnak, ellentétben a külső forrásokból szerzett képességekkel. Az alaptulajdonságok olyan tulajdonságok, amelyek a személy számára természetesekek.

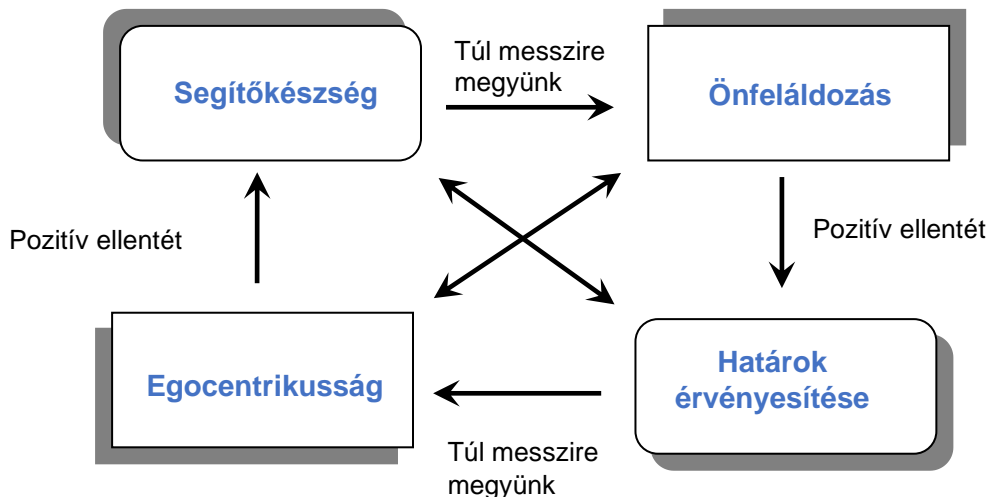
Azonban minden alaptulajdonságnak megvannak a maga buktatói (árnyoldalai). Ha túlhangsúlyozzuk az alapminőséget, akkor gödörben vagy a buktatóban kötünk ki. A buktatónk egy jó dolog túlzásba viteléből áll, amikor a „még több ugyanabból” révén eltorzul az alaptulajdonság. Ez egy szubjektíven megtapasztalt buktató, amelyet minden egyén másképp nevezhet el. Ez lényegében azt jelenti, hogy valakinek az alaptulajdonsága csapdává is válhat. Például:



Hogy elkerüljük a buktatót, minden alapvető minőséghez tartozik egy kihívás. A kihívás a buktató pozitív ellentéte. Ez is az egyén szemléletére vonatkozik. Például:



Amikor egyoldalúan túl sokat mutatunk a kihívásunkból, az allergiánkban kötünk ki. Azért hívják allergiának, mert bizonyos értelemben allergiások vagyunk azokra az emberekre, akik ezt a tulajdonságot mutatják. Az allergia és a buktató (látens) tulajdonságok torzulásai. Egymás negatív ellentétpárját alkotják. Például:



Az allergiából az allergiát pozitív ellentétére fordítva fedezhetjük fel alaptulajdonságunkat. Ebben a példában ez azt jelenti, hogy az allergia, az egocentrikusság pozitív ellentéte a segítőkészség, amely az alaptulajdonság. Ezzel teljessé válik a magkvadráns. Az utolsó lépés teszi „kerekké” a magkvadránst. Hogy ellenőrizzük, minden stimmel-e, megnézhetjük, hogy a megfogalmazott allergia az alaptulajdonság negatív ellentéte-e.

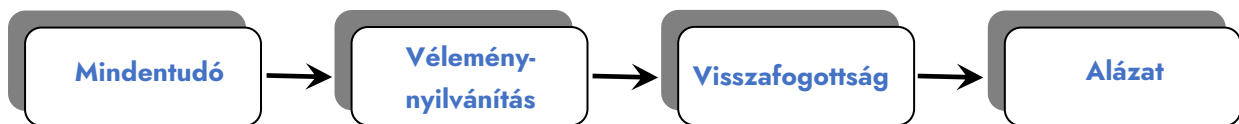
Ofman szerint a kitöltött magkvadránsnak olyan érzést kell adnia az embernek, hogy „mit kell tennie”, a kvadránsnak „meg kell érintenie” őt. Felfedez valami újat, valami olyasmit, ami korábban „rejtve volt”. Ha ez az érzés megjelenik, ez azt valószínűsíti, hogy a magkvadráns pontosan leírja az adott személyt.

A fenti példában a „segítőkézség” alaptulajdonsággal rendelkező személy allergiás azokra az emberekre, akiket „egocentrikusnak” tart. Az emberek megvetése általában annak a jele, hogy valaki az allergiájával áll szemben. Ez az ingerültség a saját kihívásunkkal való szembesülésből fakad, de mi ennek „eltúlzott” torzítását látjuk! Ez azt jelenti, hogy amikor szembesülünk az allergiánkkal, megkérdőjelezhetjük, hogy melyik tulajdonságot érzékeljük „túlzónak”.

Amikor az egyén összekapcsolja az alaptulajdonságot és a kihívásokat, egyensúly jön létre: a kettő két egymást kiegészítő tulajdonsággá válik. A buktatóban megtagadjuk önmagunk egy részét, és szembemegyünk az alaptulajdonsággal.

Végül, amikor egocentrikus személlyel találkozunk, hajlamosak vagyunk mélyebben belelépni a saját buktatónkba (tehát jobban feláldozzuk magunkat, háttérbe szorítjuk magunkat). Egy másik lehetőség, hogy felfedezzük az adott személy rejtett alaptulajdonságát (mi van az allergia mögött?). E szerint az elmélet szerint azoktól az emberektől tanulhatunk a legtöbbet, akikkel nem jövünk ki jól.

Mind a négy sarok választható a magkvadráns megalkotásához. Például egy munkahelyi szituációban az ember átgondolhatja, hogy ki az, aki a legjobban idegesíti (az allergia). Ezután megpróbálhatnánk megnevezni, hogy pontosan mi a bosszantó. Ez lehetne a „mindig jobban tudja” viselkedés. Visszafelé haladva „felfedezhetjük”, hogy a mindentudó viselkedés a „saját vélemény kinyilvánítására való hajlandóság” túlzásba vitt formája lehet. Ily módon megtaláltuk a saját kihívásukat. A „hajlandónak lenni a saját vélemény kifejezésére” a túlságosan visszafogott pozitív ellentéte: az adott személy buktatója. Végül, visszafelé haladva eljutunk az alaptulajdonságunkhoz: az alázathoz.



Az allergia mint kiindulópont gyakran a legkönnyebb „bejárat” a magkvadráns kidolgozásához. Sok embernek nem nehéz megfogalmazni, mit nem bír elviselni, vagy mi irritálja (másokban). Az ebből való kiindulás teszi lehetővé a pontosság dupla ellenőrzését, mivel annak a minőségnek vagy torzulásnak három irányból kell megfelelnie.

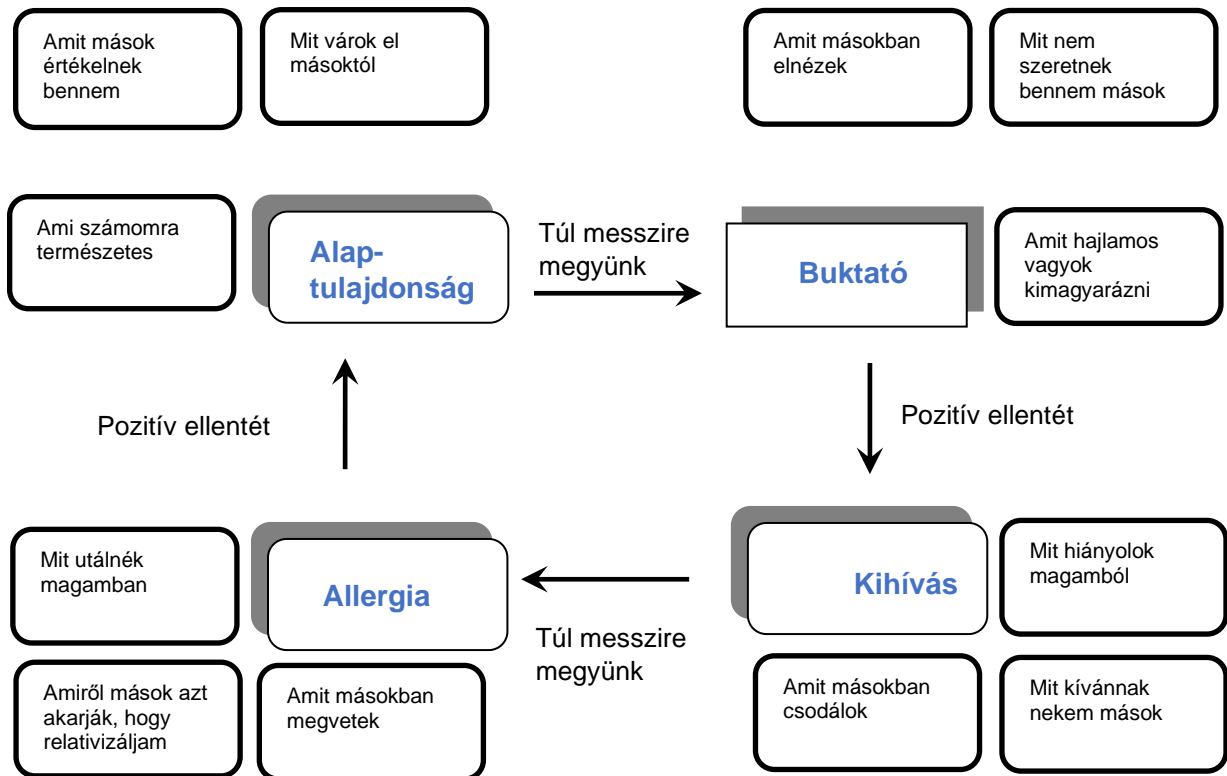
A buktatót gyakran szintén könnyű bejáratnak tekintik. Életünk során megtanultunk figyelni azokra a dolgokra, amelyek nem jók, vagy amelyek jobbak is lehetnének. Figyeljünk arra, hogy mások mit mondanak rólunk rendszeresen, és máris ott a buktató. A kvadráns innen kiindulva is kitölthető.

A kihívás gyakran nehéz kezdőpont. A „Melyik tulajdonsággal válhatnál kiegyensúlyozottabb és teljesebb emberré?” némiképp összhangban van az alap tulajdonsággal, mint kezdőponttal. Hasznos lehet végiggondolni, hogy általában melyik tulajdonságot csodálunk másokban. Ez gyakran önmagunk számára is kihívást jelent.

Az alaptulajdonság, mint belépési pont gyakran a legnagyobb kihívás, mert az emberek sokszor nehezen tudnak valami pozitívat mondani magukról. Jobban meg tudjuk nevezni azt, amit nem csinálunk jól, mint azt, amit jól csinálunk. Ez a bejárat gyakran kevésbé jól használható.

A kvadráns minden egyes „bejárata” háromféleképpen közelíthető meg, illetve ellenőrizhető. Ezt az alábbi sémával ábrázoljuk:





A magkvadráns létrehozása megköveteli az ügyféltől, hogy őszintén szemlélje magát olyanak, amilyen valójában, nem pedig olyanak, amilyenek mutatja magát vagy amilyenek látszik, mert viselkedése olyan tényezőkből eredhet, mint az önfenntartás vagy a félelem. Egy látszólagos tulajdonság álca vagy maszk lehet valakinek a buktatója. Például a látszólagos alapvető tulajdonság, a "nyugalom" lehet a "makacsság" buktatójának álcája, míg a valódi alapvető tulajdonság az "asszertivitás". Azzal, hogy az illető el akarja rejteni a buktatót, a saját alapvető tulajdonságát is elrejteti. Ez az egyik oka annak, hogy a magkvadránsok azonosítása időt vesz igénybe. A magkvadránsok létrehozása egy folyamat; a külsőtől (viselkedés) a belső (valódi természet) felé való elmozdulás folyamata.

Fontos hangsúlyozni, hogy a kvadránsok kitöltése szubjektív. A „többlet” és az „ellenkezője” megfogalmazása erősen személyes. Nincs helyes vagy helytelen. A megfogalmazásnak magától a klientsől kell származnia; csak így válik értelmessé a kliens számára és nyújt betekintést. Mások adhatnak visszajelzést és segíthetnek valakinek az útján, de végső soron az ügyfél dönti el, hogy mik az alapvető tulajdonságai, buktatói, kihívásai és allergiái.

**Eljárás/utasítások:**

1. lépés: Olvastassa fel az ügyféllel a feladatot vagy magyarázza el szóban (10-15 perc).
2. lépés: Ellenőrizze, hogy az ügyfél megértette-e a feladatot.
3. lépés: Állapítsa meg, hogy az ügyfél képes-e önállóan dolgozni a feladaton, és adja át az ügyfélnek a feladatot, hogy hazavigye. Ha az ügyfél nehezen tudja önállóan kitölteni a magkvadránsokat, dolgozzon együtt az ügyféllel, hogy támpontot kapjon a magkvadránsok kidolgozásában. Segítségül az alábbi kérdéseket használhatja. Hagyja, hogy az ügyfél elgondolkodjon a számára releváns fogalmakon. A magkvadránsok kidolgozása gyakran időigényes. Ideális esetben a következő találkozón kerül sor az eredmény értékelésének a megvitatására, és hagyjon időt az ügyfélnek arra, hogy befejezze a magkvadránsait és válaszoljon a nyomonkövetési kérdésekre (körülbelül 60 perc).
4. lépés: Zárja le a feladatot. Ennek során használhatja az alábbi mintakérdéseket. A lezárás során kapcsolja az eredményeket a feladat céljához és hivatkozzon a „Magkvadránsokból eredő kérdések” című munkalapra. Ha a cél(ok) teljesültek, a feladat befejezettnek tekinthető (körülbelül 30 perc).

**Lehetséges kérdések a megbeszéléshez (vagy a megbeszélés utánra):**Lehetséges kérdések az egyes kvadránsokhoz:

Belépési pont: alaptulajdonságok

- Mit becsülnék mások Önben?
- Mit tart nagyon magától értetődőnek?
- Mit bátorít másokban?
- Mit ösztönöz másokban?
- Mit követel meg másoktól?

Belépési pont: buktatók

- Mit relativizál másokban?
- Mivel vádolják Önt mások?
- Mit szoktak néha az orra alá dörgölni?
- Mit magyaráz ki magában?
- Mit szokott csinálni, ha nyomás alatt van?

Belépési pont: kihívások

- Mit érez, mi hiányzik Önből?
- Mit kívánnak Önnek mások?



- Mit csodál másokban?
- Mire irigykedik időnként?
- Mire van szüksége ahhoz, hogy teljesebb emberré váljon?
- Mire van szükség ahhoz, hogy harmóniában legyél önmagával?

Belépési pont: allergiák

- Mi irritálja Önt másokban?
- Mit nem bír elviselni másokban?
- Mit vet meg másokban?
- Kit néz le? Milyen viselkedést mutat a másik személy? Milyen tulajdonságot mutat a másik személy?
- Milyen viselkedés miatt érzi magát (időnként) csüggedtnek?
- Mi dühíti fel?
- Mitől irtózna önmagában?
- Miről mondanak néha mások, hogy racionálisabban kellene viszonyulnia hozzá?

Mintakérdések a feladat befejezéséhez:

- Mit váltott ez ki Önből?
- Milyen felismerésekre jutott?
- Miről szeretne tovább gondolkodni?
- Milyen kérdéseket vetett fel Önben?
- Mit tudna tenni ezzel a modellel a jövőben?
- Miben járult hozzá a karrierjével kapcsolatos mérlegelésekhez? Milyen karrierrel kapcsolatos kérdések maradtak megválaszolatlanul?

### Egyéb alkalmazások:

A magkvadráns tovább alkalmazható a személyes fejlődés elősegítésére, konfliktusmediációban vagy teljesítményértékelésben. Ez a modell a szervezeteken belüli működés értékelésére és javítására is használható. A magkvadránsok alkalmazásával kapcsolatos további információkért ajánljuk Ofman könyvét.