

*A másik ember fejlődésének
elősegítéséhez elsősorban sajátos
attitűdre van szükség...*



Személyközpontúság a tanácsadásban

Szentes Erzsébet
Sapientia - EMTE
2014

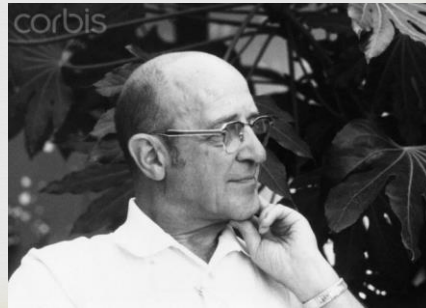
Carl Rogers (1902–1987)

☞ Mozzanatok életútjából

- ☞ szigorú erkölcsi alapokon nyugvó családi légkör
- ☞ gyerekként befele élő, töprengő, sokat olvasó
- ☞ szoros, mély kapcsolat a természettel
- ☞ belső hit és erő
- ☞ egyetemi tanulmányok: mezőgazdaság, teológia, majd később lélektan
- ☞ Kína, taoizmus, vallási tolerancia
- ☞ szakmai tapasztalatok gyermekklinikán, majd katonákkal dolgozva, tanszékvezetőként stb.
- ☞ Helen és gyermekeik



- ☞ nagy kutatások
- ☞ professzori állás
- ☞ encounter csoportok
- ☞ elköszönés az akadémiai élettől, önálló intézet (maig profitmentes, hivatásos szervezet)
- ☞ bestsellerré váló könyvek („Hogy emberré legyünk”, „A tanulás szabadsága”, „Létezés egyik útja” stb.)
- ☞ kultúrák közötti kommunikáció, békecsoporthok és szemináriumok



A személyközpontú megközelítés





- ☞ emberismereti tudás (ami a pszichoterápiában született és onnan jutott el az élet más területeire)
- ☞ mindenki rendelkezik azzal a belső erőforrással, ami lehetővé teszi számára, hogy boldog és hasznos életet éljen
- ☞ ha megfelelő attitűddel fordulunk embertársaink felé, ezzel elősegíthetjük, hogy felszabaduljanak ezek az erőforrásaik, bölcsebbek, egészségesebbek, konstruktívabbak legyenek a döntéseik



- ☞ az embereknek elfogadó kapcsolatokra van szükségük, melyben a szakember olyan készségeket használ, mint az empátia és a feltétel nélküli pozitív elfogadás
- ☞ ilyen kapcsolat esetén az ember felfedezi magában azt a képességet amellyel "növekedhet"
- ☞ a növekedés ebben az esetben **pozitívabbá válást, az önmagunk és mások elfogadása irányába való elmozdulást** jelenti
- ☞ a tanácsadó hozzáállása és orientációja csak **közreműködő szerepet** tölt be a kliens által hozott döntésekben



- ☞ egy terápiás rendszer alapja („nem irányított terápia” majd „kliensközpontú terápia”, majd „személyközpontú terápia”)
- ☞ de a felvázolt elvek többféle kontextusban is alkalmazhatóak, **nem csak terápiás szituációban**
- ☞ egyéb alkalmazási területek:
 - ☞ a tanácsadás
 - ☞ az oktatás, a nevelés
 - ☞ a kultúrák közötti kapcsolatok, béketárgyalások
 - ☞ más „segítő” szakmák és szituációk
 - ☞ az interperszonális kapcsolatok

A segítő kapcsolat



- ☞ „...olyan kapcsolatként definiálható, amelyben az egyik résztvevő fél elhatározása az, hogy a másik fél belső, látens, emberi értékei a felszínre jöhessenek, jobban kifejeződhessenek, és hatékonyabban funkcionálhassanak.” Rogers
- ☞ pl. anya-gyermek, apa-gyermek, orvos-kliens, tanár-diák, tanácsadó-kliens kapcsolatok
- ☞ a segítő
 - ☞ megértve, aktívan meghallgat
 - ☞ a másik személy világát igyekszik megérteni, úgy, ahogy ő azt átéli
 - ☞ az igazi megértést visszajelzi
 - ☞ nem valamilyen általa elképzelt ideál felé próbálja vezetni a másikat, hanem elfogadja őt olyannak, amilyen



☞ Rogers elmélete „talán a legegyszerűbb pszichoterápiás elmélet. Rövid, egyértelmű és szinte bárki számára érthető. És mégis, nagyon nehéz ezt az egyszerű, tulajdonképpen természetesnek tűnő dolgot megvalósítani.” Szenes, 1991

Milyen jellemzői vannak annak a kapcsolatnak, amely valóban segít?

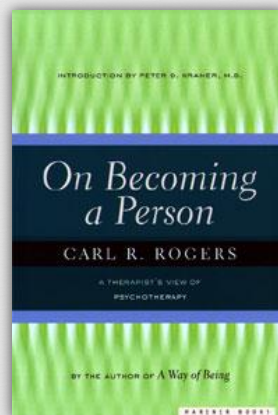
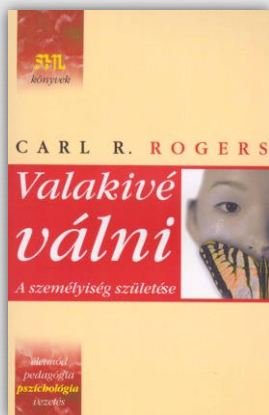


☞ Kutatók válaszai:

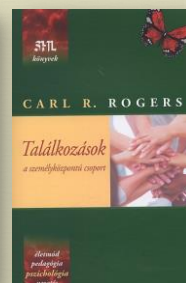
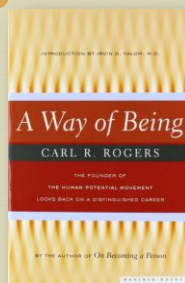
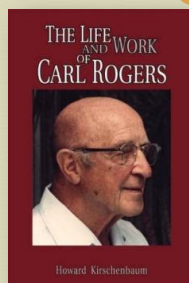
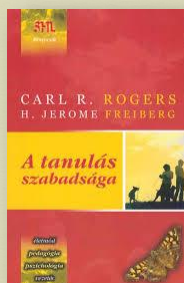
- ☞ az **elfogadó-demokratikus szülői attitűd** (következménye felgyorsult intellektuális növekedés, fokozottabb érzelmi biztonság, nagyobb eredetiség, stb. – ld.77.old.)
- ☞ skizofrén betegeket sikeresen kezelő orvosok esetében – az **aktív jelenlét, személyes kapcsolat, a viselkedésformák személyes jelentésének megértése**
- ☞ kliensek véleménye terápiás kapcsolatról:
 - ☞ a terapeuta attitűdje idézte elő a bennük lejátszódó változásokat - **bizalom, megértés, lehetőség az önálló választásra, döntésre**
 - ☞ a legnagyobb segítség: a terapeuta **tisztázta és világosan megnevezte** azokat az érzéseket, amelyeket ők maguk csak ködösen vagy félig meddig tudtak megnevezni (79.old.)

Könyvajánló

Carl Rogers : Valakivé válni. A személyiség születése.



Maradandót alkotott...



Center for Studies of the Person - CSP

www.centerfortheperson.org



- ☞ We are a face-to-face community of people for whom the Person Centered Approach plays an important role in our personal and professional lives – as a way of Being and of doing. Our commitment is to maintain/build/create an environment where each of us can be heard, where we can be fully ourselves, where we accept and embrace each other as we are.
- ☞ 2015 Carl Rogers Annual Conference
 - ☞ Building a Person Centered Approach to the Future

Natalie Rogers

www.nrogers.com



- ☞ **Carl Rogers** is the most influential psychologist in American history. His contributions are outstanding in the fields of education, counseling, psychotherapy, peace, and conflict resolution.
- ☞ A founder of humanistic psychology, he has profoundly influenced the world through his empathic presence, his rigorous research, his authorship of sixteen books and more than 200 professional articles.
- ☞ His best known books are: On Becoming a Person, Client Centered Therapy, Freedom to Learn, A way of Being, Carl Rogers on Personal Power, and Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives.

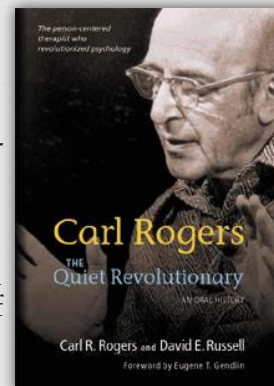


- He pioneered the move away from traditional psychoanalysis, and developed **client-centered psychotherapy**, which recognizes that “each client has within him or herself the vast resources for **self-understanding**, for altering his or her **self-concept**, **attitudes**, and **self-directed behavior** – and that these resources can be tapped by providing a definable climate of facilitative attitudes.”

The Quiet Revolutionary An Oral History



- Dr. Rogers created a profound and fundamental shift in the fields of psychology and human relations.
- His deep belief that each person has worth, dignity, and the capacity for self-direction was counter to the pervading thought of his day.
- Carl Rogers: The Quiet Revolutionary is a unique kind of **autobiography**, or oral history, that explores all these aspects of his life, and more, through a series of interviews.



CARL ROGERS SZEMÉLYKÖZPONTÚ
ÓVODA ÉS ÁLTALÁNOS ISKOLA
www.rogersiskola.hu



☞ Egyik a sok közül ☺



„Életed legfontosabb pillanata
a jelen pillanat,
legfontosabb embere,
akivel most kell leülnöd beszélgetni.
Legfontosabb tette a szeretet.”
(Eckhart mester, 14. század)

Válogatás a személyközpontú szemlélet magyar nyelvű irodalmából



- ☞ Gordon, Thomas: T.E.T. *A tanári hatékonyság fejlesztése*, 1990, Gondolat.
- ☞ Gordon, Thomas: N.E.T. *A női hatékonyság fejlesztése*, 1997, Assertiv.
- ☞ Gordon, Thomas P.E.T. *A szülői eredményesség tanulása*, 2000, Assertiv.
- ☞ Gordon, Thomas: V.E.T. *Vezetői eredményesség tréning*, 2002, Assertiv.
- ☞ Szenes Andrea: IGEN. *Élmények és töprengések Carl Rogers személyközpontú pszichológiájáról*, 1991, Relaxa
- ☞ Winkler Márta: *Iskolapéllda - kinek kaloda, kinek fészek*, 2003, Edge 2000.
- ☞ Carl Rogers: *Valakivé válni. A személyiség születése*, 2003, Edge 2000.
- ☞ Carl Rogers - Freiberg, H.J.: *A tanulás szabadsága*, 2007, Edge 2000.

