

Pszichológiai irányzatok hatása a tanácsadási tevékenységre

Jegyzet belső használatra

2014.

I. A PSZICHOANALÍZISRŐL RÖVIDEN

A **Sigmund Freud** (1856 - 1939) nevével fémjelzett irányzat 1900-ban indult útjára, az "Álomfejtés" című könyv megjelenésével, majd elméletét Freud 1909-ben az Egyesült Államokban a Clark Egyetemen tartott öt előadásában fejtette ki (Pléh 1992). Az akadémikus pszichológia (kizárólag a tudatos jelenségek vizsgálatával foglalkozott) hagyományával szemben, a pszichoanalízis **a lelki élet nem tudatos jelenségeit** az embert mozgató erőket állította előtérbe, a személyiség dinamikájáról beszél a racionalista emberkép helyett. "...a lelki életet többretegű felépítésűnek tartja, lelki működéseinket állandóan vágyaink által befolyásoltnak tételezi, a személyiség kulcsát múltjában, kora gyermekkori tapasztalataiban keresi." (Pléh, 1992) Másik fontos pillére az elméletnek **az ösztönök, vágyak, mint az emberi viselkedés mozgatói**. Elsősorban a szexuális és az agresszió ösztönének jelentőségét emeli ki viselkedésünk meghatározásában. Freud saját módszert is kidolgozott a tudattalan vizsgálatára, melyet szabadasszociációnak nevezett el.

A személyiség működésére vonatkozó elképzeléseit Freud kétféle elméleti keretben írja le, amelyeket topográfikus és a strukturális modellnek hív a szakirodalom (Carver - Scheier, 1998).

A *topográfikus modell*ben a tudatosság három szintjéről ír Freud: **tudatos, tudatelőttés és tudattalan**. A tudatos fogalma alatt azt a lelki területet érti, amelyről pillanatnyilag tudomásunk van. A tudatos élményeket az emberek képesek szavakba önteni, és azokról logikusan gondolkodni. A tudatelőttés legegyszerűbben a normál emlékezetet tartalmazó területként képzelhető el, melynek elemei aktuálisan kívül esnek a tudatosságon, de könnyen felidézhetők, és a tudatba hozhatók. A tudattalan kifejezés azt a lelki területet jelenti, amely közvetlenül nem hozzáférhető a tudatosság számára. A híres jéghegy hasonlattal szemlélteti azt, hogy az emberi léleknek ez a legjelentősebb része: jéghegy csúcsa, ami a vízből kilátszik felel meg a tudatosnak,

a víz alatti terület egy része, amelyet még láthatunk a víz alatt, jelképezi a tudatelőttest, és a jéghegy legnagyobb, láthatatlan része a tudattalan (Carver - Scheier, 1998).

Freud úgy vélte, hogy a neurotikus tünetek visszavezethetők valamilyen előzőleg átélt megrázó élményekre, valamilyen erős impulzus elfojtására, tudattalanba kerülésére. A gyógyulást feltételezése szerint úgy lehet elérni, ha a beteg tudatosítja a kórokozó elfojtott, elfelejtett élményeket. Freud még 5 olyan jelenséget állapít meg, amelyek révén a nem tudatos (tudattalan) lelki tartalmak feltárhatók. Ezek **az álom, a szabad asszociáció, az indulatáttétel, a tév- és pótcselkvések, valamint a humor, a vicc** (Simó, 1977).

A pszichoanalízis a szabadasszociáció módszerével igyekszik a tudattalan tartalmakat a felszínre hozni, tudatosítani, ezzel a feldolgozásukat lehetővé tenni, és a gyógyulást előidézni.

A strukturális modell révén a személyiség szerkezetét írja le Freud. Arra vonatkozóan ad elméleti keretet, hogy milyen részei vannak az emberi személyiségnek. Eszerint a személyiség három összetevőből áll, amelyek kölcsönhatása eredményezi a komplex emberi viselkedést: az **ID, ösztön-én, az EGO, én**, valamint a **SUPEREGO, felettes én** (Carver - Scheier, 1998).

Az ID (ösztön-én) a személyiség ősi része, születésünktől fogva adott. Freud szerint az összes lelki energia innen származik, ez a személyiség motorja. "Természetesen az ösztön-én nem ismer értékelést, nem ismer jót és rosszat, sem erkölcsöt. Az ökonómiai, vagy ha jobban tetszik mennyiségi mozzanat, amely szoros kapcsolatban áll az örömelvvel, uralkodik az ösztön-énben lejátszódó folyamatok fölött. Úgy véljük, minden, ami lejátszódik az ösztön-énben, nem egyéb, mint levezetődésre törekvő ösztön-megnyilvánulás" (Freud, 1977).

Az örömelv szerint a szükségleteknek azonnal ki kell elégülniük. Azt a mechanizmust, amellyel az ösztön-én a feszültségeket csökkenti, elsődleges folyamatnak nevezzük. Ez a kifejezés "bizonyos szükséglet kielégülését szolgáló tárgy vagy esemény mentális képzetének kialakítását és e képzet érzelmi megszállását jelenti" (Carver - Scheier, 1998). Mondhatni, hogy az id csak képzeletbeli vágyteljesítésre képes, amely természetesen nem jelenthet egy tényleges szükséglet-kielégítést.

A pszichés funkciók másik készlete az EGO (én) épp azért fejlődik ki, mert az ösztön-én nem képes megküzdeni az objektív valósággal. Az egofolyamatok arra irányulnak, hogy az ösztön-én impulzusait hatékonyan, a külvilág követelményeit is figyelembe véve ki tudják elégíteni. Az

ego a **realitás-elv**nek megfelelően működik, (szemben az Id örömelvű működés módjával) és úgynevezett másodlagos eljárásokkal, a pszichés energia áttételezésével éri el a szükségletek kielégülését. Az én az intellektuális folyamatok és a problémamegoldás székhelye. A reális gondolkodás képessége teszi lehetővé az én számára, hogy olyan cselekvéseket tervezzen, amelyek kielégítik szükségleteit, majd ellenőrizze, hogy azok működnek-e. Ezt a folyamatot nevezzük valóságpróbának. Az én a személyiség végrehajtó rendszere, amely az Id ösztönkésztetéseit, a felettes én morális utasításait és a valóságot igyekszik összhangba hozni. A szakirodalom az "**énerő**" kifejezés alatt az egonak azt a képességét érti, hogy mennyire tud hatékonyan működni az összeütköző erők eltérő követelményei között (Carver - Scheier, 1998).

A személyiség harmadik összetevője a Superego (felettes-én) a belsővé vált szülői és társadalmi értékeket, normákat foglalja magában. A tökéletességre törekszik, civilizáló hatást gyakorol a személyiségre, a realitástól elrugaszkodottan. Egyik része az **éni**deál, amely a kívánatos viselkedés, a személyiség által elérendőnek tartott kiválóság standardjait tartalmazza. Másik része pedig a **lelkiismeret**, amely a helytelen viselkedést tiltó szabályokat tartalmazza.

A személyiség működésének dinamikáját e három személyiségrész közötti feszültségek, harcok adják. Az egészséges személyiségben ezek hatása kiegyensúlyozott (Carver - Scheier, 1998).

Freud azt feltételezte, hogy az emberi cselekvés mozgatórugói kétféle hajtóerőből fakadnak. Az első típus az **élet és szexuális ösztönök**, ezeket együttesen "*Eros*"-nak, nevezte, és az általuk létrehozott pszichés energia a "libidó". Az ösztönök második osztálya a **halálösztön**, "*Thanatos*", amely a destruktív, agresszív megnyilvánulások mozgatórugója (Freud, 1991). Az analitikus felfogás szerint ezek az ösztönkésztetések adják a személyiség működéséhez az energiát.

Az ösztönök hangsúlyozása mellett Freud úgy gondolta, hogy a felnőttkori személyiség kialakulásában a **kora-gyermekkor tapasztalatok** kritikus szerepet játszanak. Különösen az első öt életévet tartotta meghatározónak. "A pszichoanalízis mindenki által elismert érdeme, hogy előtérbe helyezte minden megismerés és viselkedés vágyak által befolyásoltságát és a kora gyermekkor jelentőségét. Emellett, mint klinikai irányzat magának a pszichoterápiás szemléletnek az úttörője az egész modern pszichológiában" (Pléh, 1992).

A század első évtizedében Freudhoz tanítványok és követők csatlakoztak, majd két leghíresebb követője Jung és Adler önálló pszichológiai irányzatot hoztak létre.

Alfred Adler (1870 - 1937) osztrák tanítvány a mestertől 1911 táján szakadt el, individuálpszichológia néven hozta létre önálló irányzatát. Leglényegesebb újdonsága az, hogy a szexualitás helyett **a társas kapcsolatokban és a versengésben** keresi a személyiség hajtóerejét és a személyiségzavarok magyarázatát. Azt vallotta, hogy az embert elsősorban társadalmi késztetések motiválják. Nem csupán azt állítja, hogy az embert a társadalmi hatások szocializálják, hanem azt, hogy maga a szociális érdeklődés veleszületett tulajdonság.

Az individuálpszichológia vezette be a **kisebbségi érzés** fogalmát. Eszerint az ember születésétől fogva az egoja felsőbbrendűségi érzésétől vezéreltetve arra törekszik, hogy uralkodjon környezetén és hatalmát afelett erősítse. A környezet és a társadalom ezt a dominanciátörekvést szabályozza, illetve elnyomja a szocializációs mechanizmusok által. Ennek a mechanizmusnak a hibái, az alacsony társadalmi státusz, az eltérő fizikai tulajdonságok miatti lenézés, vagy a nagyfokú mellőzés a gyermekkorban megbetegíthetik a lelket, és az individuumban frusztrációt, kisebbségi érzést kelthet. Az ego ekkor kisebbségi komplexust fejleszt ki magában, mely hamis énképet vetít a tudatba, és így további kudarcokat, sőt pszichoszomatikus betegségeket okozhat. Kompenzációként végletesen egocentrikus viselkedésre is készítheti a kisebbségi komplexussal élő embert, aki ugyanúgy figyelmen kívül hagyja környezetét, ahogy saját magát is mellőzve látta a környezete által.

Adler elmélete szerint a **tökéletességre való törekvés** életünk végső célja, viselkedésünket az ún. **fiktív finalizmus**, tehát az elképzelt, teljesen soha meg nem valósuló erkölcsi célok felé törekvés motiválja. Minden ember a rá jellemző életstílus szerint él, ez adja az én kreatív hajtóerejét. Az alapvető életstílusok szerint az emberek a "domináns", a "megszerző", az "elkerülő" vagy a "társadalmilag hasznos" típusba tartoznak, amelyeknek igen fontos szerepe van pl. az iskolai életben, a versengésben.

Adler részletesen vizsgálta azt is, hogyan befolyásolja a személyiség alakulását a testvérsorban betöltött hely. Figyelmeztet a testvérsorrendben elfoglalt pozíció jellemformáló hatására, arra, hogy a családban elfoglalt szerep fogja kialakítani a gyerek személyiségét.

Követői, az individuálpszichológusok mind elméleti, mind terápiás vonatkozásban szerteágazóan továbbfejlesztették tanait, és a mai pszichológiában is markánsan jelen vannak.

Carl Gustav Jung (1875 - 1961) svájci elmegyógyász Freud legbenső köréhez tartozott. 1913/14-ben szakított a mesterrel, mert nem értett egyet a gyermekkori szexualitás

hangsúlyozásával. Ettől kezdve Jung a saját mozgalmát analitikus vagy komplex pszichológiának nevezi (Pléh, 1992). Jung a lelki életben nagy jelentőséget tulajdonít a **kollektív tudattalannak**, és az emberiség közös gondolkodásmódját kifejező kulturális örökségeknek, az **archetipusoknak**. Az archetipusok ősi, mitologikus színezetű az egész emberiség számára ugyanazzal a jelentéssel bíró, univerzális képzetek (a tudattalan működéseinkben olyan elemek kerülnek felszínre, melyek egy ősi, nem a mi életünkben származó tapasztalatra utalnak).

Foglalkoztatták az emberek közötti típusos különbségek, úgy gondolta, hogy ezek háttérben a tudat beállítódásának különbségei állnak. A tudat általános beállítódása kétféle lehet: ha kifelé, tárgyakra irányul extroverciónak, ha befelé irányul, introverciónak nevezzük. Sokrétű személyiséglélektani elképzeléseiből a legnépszerűbbé **az exrovertált (kifele forduló) és introvertált (befele forduló) személyiségtípus** leírása vált. Terápiás elképzeléseiben Jung nem a múltat, a korai gyermekkorát emeli ki, mint Freud, hanem **a jövőt illető elképzeléseket, a páciens számára előremutató értékválasztások megtalálását** tartja az individualizáció, egyúttal a gyógyulás kulcskérdésének. E tekintetben elképzelései már a mai humanisztikus pszichológiai irányába is mutatnak (Pléh, 1992).

Jung nevéhez kötődik az **álomfejtés** fogalma is, szerinte az egymás utáni álmokat álomsorozatokként kell elemezni, ahogy a tudat tudatfolyamatot alkot, úgy a tudattalan is. Az álmok feladata, hogy kompenzálják a tudatos részt, hogy fennmaradjon az egyensúly. Az álom egy belső színház, aminek a tudattalan a rendezője, minden szereplő egy-egy személyiségrészünket képezi. Jung szerint az álom előrejelző szereppel rendelkezhet, egyfajta intuíció a jövőről. Itt megmutatkozik misztikus gondolkodása (Freud ezzel ellentétben azt állította, hogy az álom a múltból szól). Jung megkülönböztetett hétköznapi álmokat és archetipikus álmokat. Utóbbiak főleg kritikus élethelyzetekben jellemzőek, nagyon megmozgatják az embert, mindig mitológiai tartalmúak. Egy egyén álmának elemzésekor fontos a szimbólumok jelentésének figyelembe vétele mellett az egyénnel szóasszociációs vizsgálatot végezni, hogy kiderüljön, az egyénnek személyesen mit jelentenek azok a tartalmak, amelyek megjelentek az álmában.

A Freud utáni pszichodinamikus elméletalkotók egymástól is sokban különböznek. A **neoanalitikus** szerzők sokszor azt hiányolják, hogy Freud nem szentelt elég nagy hangsúlyt az "Én"-nek. Így sok neoanalitikus szemlélet **az én természetének és működésének leírására**

összpontosít, az énfolyamatok fejlődésének törvényszerűségeit kutatja. A szerzők egy másik csoportja **az én és a világ közötti tranzakciók** jelentőségét, törvényszerűségeit elemzi (Carver - Scheier, 1998).

A pszichoanalitikus felfogás világszemlélete determinisztikus. Feltételezi, hogy az embert a múlt tudattalan erői kényszerítően ösztönzik. A szexuális, az agresszív és az életben maradási szükségletek biológiai hátterét tartja fontosnak. Úgy gondolja, hogy az ember fejlődése a korai élettapasztalatok és a korai életszakasz kritikus helyzeteinek sikeres megoldásán alapszik. A későbbi életkor problémáit a korai gyermekkor tapasztalataira vezeti vissza. A tudattalan elemekre helyezi a hangsúlyt. Az ember sorsát a belső ösztönök küzdelme által meghatározottnak tartja. A pszichoterápia és a tanácsadás során alkalmazott fő technikái: a szabadasszociáció, az ellenállás és indulatáttétel vizsgálata, az interpretáció. Az interpretáció révén elsősorban a gondolatokra hat. Célja a tudattalan tartalmak tudatosítása. A személyiség rekonstrukciója, a múlt problémáinak feldolgoása a régi konfliktusokból létrehozott szintézis által (Iwey – Downing, 1987 és Szenes, 1991). Ideálképe a „normális” ember, aki Freud szavaival élve: „tudjon szeretni és dolgozni” (idézi Allport, 1980).

II. ALAPISMERETEK A BEHAVIORIZMUSRÓL

Ezt a pszichológiai irányzatot magyarul **viselkedéslélektannak** hívjuk, úgy definiálhatjuk, mint a XX. század első felében virágzó, a pszichológiát a kísérleti természettudományok egy ágaként értelmező iskola, amely a lélektan vizsgálódásait a megfigyelhető és mérhető viselkedésre korlátozza (Pléh-Boross, 2008). Az irányzat atyjának John B. Watsont (1878-1958) tekintik, a mozgalom programadó cikke 1913-ban jelent meg az ő tollából „Hogyan látja a behaviorista a pszichológiát?” címmel. Ez az irányzat a pszichológiát **objektívvé szeretné tenni**, ezért szisztematikus **állatkísérletek** sokaságával próbálja felfedni a viselkedés és a tanulás törvényszerűségeit. Mivel nem fogadják el az introspekciót kezdetben nem vizsgálják a belső lelki folyamatokat, csak azt vizsgálják, ami objektíve megfigyelhető, és ez nem más, mint a környezeti ingerekre adott válaszviselkedés. Ennek alapján a behaviorizmus elnevezés mellett az

inger-válasz elmélet (S - R formula) is gyakran szerepel a szakirodalmakban. A behavioristák elsődleges célja a viselkedés irányítása, bejósolása, amit az ingerekre adott válaszok feltételeinek feltárása révén próbáltak megvalósítani. Szerintük a viselkedés a környezet által determinált, a szemléletet a környezetelvűség jellemzi. A szélsőséges tabula rasa elv megfelel a behavioristák optimista társadalomképének az ember alakíthatóságáról (Pléh, 1992). A tanulásról alkotott elképzeléseikre nagy hatással volt **Pavlov** orosz fiziológus munkája, a feltételes reflexről és a klasszikus kondicionálásról. A behavioristák kísérletei azonban főként az operáns kondicionálást tanulmányozták. Azt feltételezték, hogy a tanulás úgy jön létre, hogy a véletlenszerűen előforduló viselkedést **a környezet megerősíti**, a véletlenszerű cselekvések közül csak azok maradnak fenn, amelyeket pozitív következmény követ. Ezt a jelenséget nevezte el Thorndyke a hatás vagy effektus törvényének. Az operáns kondicionálás mai értelmezése leginkább B.F. **Skinner** nevéhez köthető. Az operáns viselkedés vizsgálatához Skinner megtervezett egy dobozt és tanulmányozta a pedálokat nyomogató patkányokat és a billentyűket csipkedő galambokat. Ezt a leleményes problémadobozt "Skinner doboz"-nak nevezik. Ebben a kísérleti elrendezésben egy éhes állatot (patkányt) helyeznek egy dobozba. A doboz belseje csupasz, csak egy kiálló pedál és egy etetőtál van benne. Egyedül hagyva a dobozban a patkány körbejár, felfedezi a környezetet (explorál), eközben véletlenül rálép a pedálra, aminek következtében ételt kap. Az étel megerősíti a pedálnyomást, és a nyomkodás gyakorisága ennek következtében megnő. A behavioristák szisztematikus kísérletekkel vizsgálták, hogy a megerősítések változatai hogyan befolyásolják a viselkedést. Megerősítési terveket dolgoztak ki, és variálták a megerősítések gyakoriságát, majd vizsgálták ezek hatását a viselkedésre. Megállapították, hogy eltérő válaszgyakoriságot és viselkedésmintázatot mutatnak a kísérleti állatok, ha eltérő megerősítéseket kapnak (Atkinson, 1994). Mivel nem mindig várható ki, hogy a kívánt viselkedés véletlenszerűen megjelenjen, a behavioristák kidolgozták a szukcesszív közelítés módszerét a viselkedés-formálás (shaping) folyamatára. Ez úgy zajlik, hogy a **kondicionálás** kezdetén a kívánt viselkedést megközelítő vagy hasonló viselkedésmintázatokat erősítik meg, amelyek így egyre gyakrabban jelennek meg. A továbbiakban fokról fokra csak a kívánt viselkedéshez egyre közelebb eső cselekvéseket erősítik meg, egészen addig, amíg a kívánt viselkedés kialakul. A behaviorista felfogás szerint a megerősítéseknek a személyiség alakulásában is jelentős szerepe van, a személyiség az egyén kondicionált viselkedéstendenciáinak összessége (Carver - Scheier, 1998).

Az irányzat újabb megközelítései a közbülső változó fogalmának bevezetésével egyre inkább kitágította a viselkedés fogalmát a külső megfigyelhető megnyilvánulásoktól az úgynevezett belső viselkedés irányába. A neobehaviorizmus már egységben szemléli a külső és belső ingerfeltételek hatására megjelenő viselkedést.

A behaviorista terápiás és tanácsadási megközelítés az emberi fejlődést környezeti hatásokra vezeti vissza. Feltételezi, hogy a problémás viselkedés a hibás tanulásból ered. A hangsúlyt inkább a nyílt viselkedésre, mint a tudattalan erőkre helyezi. Személyiségelmélete is a külső hatások „megerősítések” szerepét hangsúlyozza az emberi tulajdonságok kialakulásában. Fő technikái: viselkedés – elemzés, szisztematikus deszenzitizáció, modellálás, pozitív megerősítés. Hatása elsősorban a viselkedésre, cselekedetekre van. Célja: a hibás tanulás és hibás viselkedés kiküszöbölése, ezek helyettesítése egy jobb alkalmazkodást lehetővé tevő viselkedésmintával. Ideálképe: a tünetmentes ember (Iwey – Downing, 1987 és Szenes, 1991).

A hetvenes évektől kezdődően a viselkedésterápiáknál is a kognitív nézőpont került előtérbe, a tudat működésének vizsgálata került a középpontba a kísérleti pszichológiában. "A kognitív megközelítés a viselkedést belső törvényszerűségek, attitűdök, motivációk, célok, értékek által is meghatározott önvezérelt rendszernek tekinti, amely nem érthető meg és nem prognosztizálható teljes mértékben sem az ingersituáció, sem a kontextus ismeretéből. A vizsgálódás előterébe itt az információfeldolgozás, a jelentésadás folyamata került" (Tölgyes, 2000). Napjainkban a viselkedés és kognitív terápiák integrálódnak. Az irányzat európai társasága is együttesen képviseli a klasszikus behaviorista és kognitív nézőpontot, 1992-től a nevében is megjelenik a kognitív kifejezés (Tölgyes, 2000).

III. A KOGNITÍV PSZICHOLÓGIA

Az 1950-es években az információfeldolgozó modellek a pszicholingvisztika valamint a neuropszichológia területén olyan felfedezések történtek, amelyek a megismerő folyamatok tanulmányozását állították ismét a pszichológiai érdeklődés középpontjába (Atkinson, 1994). A kognitív pszichológia "a pszichológiának az emberi megismerő folyamatokkal foglalkozó ága, tárgya a problémamegoldás, emlékezés, észlelés, gondolkodás és a nyelv" (Pléh - Boross, 2008). A kognitív pszichológia a lelki folyamatokat és a viselkedést **az információfeldolgozás és tárolás** szerkezetével magyarázza. Az 1960-as évektől gyakorol nagy hatást a pszichológiára, és kiváltotta az úgynevezett kognitív fordulatot, amely a túlnyomóan behaviorista pszichológiától a megismerés lélektana felé fordulást jelentette. A pszichológia a kognitív fordulat révén újból a mentális folyamatokkal foglalkozik, de nem korlátozza be magát a tudatos jelenségekre (Balázs, 2002). A kognitív pszichológia megőrizve szünteti meg a behaviorizmust, mert annak módszertani következményeit nem kérdőjelezi meg. A személyiséglélektanban ennek az irányzatnak a legjellegzetesebb megjelenési formái az identitáselméletek. Az **Erikson** munkái révén népszerűvé vált identitás-elmélet a saját magunkra vonatkozó kognitív képződmények (mit gondolok saját magamról, ki vagyok én, milyen ember is vagyok én) viselkedést meghatározó szerepét hangsúlyozza. Az egyéni életútnak is más felfogását hirdeti. Szakít a klasszikus mélylélektani fejlődésképpel, (amely a koragyermekkorai történéseket tartja igazán fontosnak a személyiség alakulásában). Az egyéni életút ifjú és felnőttkori szakaszát is tagoltnak tekint, s az életpályát nem hamar lezáruló, hanem nyitott útnak tartja. Terápiás irányzata a gyógyulás útját a helyzetnek adott új értelmezésben látja (Pléh, 1992). A legismertebb kognitív elméletek közé tartozik Beck kognitív terápiája, Ellis racionális-emocionális terápiája, és Berne tranzakcióanalízise (Fonyó és Pajor, 2000).

A konstruktivizmus (ami számos modern elemet olvasztott magába a fejlődéslélektanból, a kognitív pszichológiából, a szociológiából és a reformpedagógiák elméletéből) szerint a tudás konstrukció eredménye, a megismerő ember felépít magában egy világot, ami tapasztalatinak befogadója, értelmezője lesz, és ami lehetővé teszi számára, hogy a valóságban található dolgok jövőbeli állapotával kapcsolatban is előrejelzéseket tudjon alkotni. A tapasztalat maga is

konstruált, függ az előzetes tudástól és kiemelt szerepet kap a tanulást akadályozó előzetes elképzelések esetén a fogalmi váltás folyamata. Ebben a szemléletmódban a tudás a használhatóságával, adaptivitásával válik fontossá az egyén számára (Nahalka, 2009).

IV. A HUMANISZTIKUS PSZICHOLÓGIA

A humanisztikus pszichológia "az ember egyediségét, szabadságát, felelősségét, a szubjektív élmények szerepét hangsúlyozó pszichológiai megközelítés, amely szerint **az ember elsődleges célja az önmegvalósítás**" (Pléh - Boross, 2008). Ezt az irányzatot a "harmadik erőként" is szokták jellemezni, mert a pszichoanalízis és a behaviorizmus irányzata mellett, azokkal vitatkozva, jelent meg a pszichológiában az 1940-es években (Pintér, 2009).

Carl Rogers az irányzat megteremtője, akit a pszichoterápiás kutatás egyik alapító atyjának tartanak, úttörő kutatásaiért 1956-ban megkapta az Amerikai Pszichológia Társaság *Award for Distinguished Scientific Contributions* nevű elismerését. Az irányzat alaptétele, hogy minden emberben veleszületetten jelen van a pozitív irányba való fejlődés lehetősége. Az ember alapvető motívuma az önmegvalósítás, és minden más motívum ennek rendelődik alá. Jelentősen eltér ez eddig ismertett irányzatoktól, hiszen nem az emberi viselkedés megismerésére, hanem **az ember megértésére törekszik**. Rogers rendkívül átfogóan dolgozta ki saját teóriáját, több könyvet és még több újságcikket írt humanisztikus pszichológiájáról. Szembehelyezkedik a pszichoanalízis ösztönközpontúságával és a behaviorizmus mechanikus szemléletével (miszerint az ember a környezeti megerősítések terméke lenne). Rogers eredetileg azért fejlesztette ki teóriáját, hogy egy terápiás rendszer alapja legyen. Először „nem irányított (nondirektív) terápiának” nevezte, de ezt a kifejezést később leváltotta „kliensközpontú terápiára”, majd „személyközpontú terápiára”. A kliensközpontú megközelítésben a tanácsadó hozzáállása és orientációja csak közreműködő szerepet tölt be a kliens által hozott döntésekben. Már a Client-Centered Therapy 1951-es publikálása előtt is hitte, hogy az általa felvázolt elvek többféle kontextusban is alkalmazhatóak, nem csak terápiás szituációban. Ennek eredményeképpen későbbi élete során a *személyközpontú megközelítés* kifejezést kezdte használni egész teóriájára

utalva (Mearns,1996). Feltételezi, hogy minden embernek megvan az a képessége, hogy pozitív irányba fejlődjen. Ez **a fejlődés az önmegvalósítás, a növekedés és az egészség irányába halad**. Kívánatosnak tartja, hogy az ideális én és a valóságos én összhangban legyenek, ez jelenti felfogásában a mentális egészséget. Minden ember önmagában hordozza értékét, élete irányításának képességét. „A személyközpontú elmélet úgy tekint az egyénre, mint aki reagál és önállóan cselekszik, aki az állandó változás folyamatában van, és aki személyes, tudatos és jövőre orientált.” (Holdstock – Rogers, 1996).

Személyiségelmélete a növekedési modellt hangsúlyozza, az embert szabadnak, saját élete kizárólagos építésének, eredendően jónak tartja. Az alkalmazott technikákban a hangsúly a jelen pillanaton van, a melegség nyújtásán, az őszinteségen, a törődésen egy empátiás kapcsolatban. *A személyközpontú tanácsadásban nagy jelentőségű a primér empátia, az odafigyelés, a meghallgatás képességei. Elsősorban az érzelmekre hat. Célja: az emberben rejlő lehetőségek felszabadítása, hogy az egyén megtalálja fejlődésének természetes irányát az egyedülálló emberi növekedés előmozdítása érdekében. Ideálképe: a „totálisan funkcionáló”, nyitott, szüntelenül fejlődő ember (Iwey – Downing, 1987 és Szenes, 1991).*

A segítő szakmákban nagyon elterjedten alkalmazzák és hatékonyan tartják a Rogers nevével fémjelzett személyközpontú megközelítést. Ezt a hozzáállást tartjuk legoptimálisabbnak a tanácsadás eredményessége szempontjából is. **A személyközpontú megközelítés nem egy viselkedéskészletet jelent, hanem egy attitűdöt, beállítódást, klienshez való hozzáállást, és az ilyen meggyőződésből fakadó bánásmódot.** Rogers központi feltevése, hogy minden egyén önmagán belül olyan kimeríthetetlen erőforrással rendelkezik, melyek révén megértheti önmagát, módosíthatja énképét, alapvető attitűdjeit és az én által irányított viselkedést. Vallja, hogy ezeket az erőforrásokat csak akkor aknázhatjuk ki, ha a személyt facilitáló jellegű pszichikus attitűdök jól körülírt atmoszférájába illesztjük. **A fejlődést elősegítő klíma** feltételeit az alábbi kulcsszavakkal fogalmazza meg: nondirektivitás, empátia, feltétel nélküli elfogadás, kongruencia (Rogers, 1996).

A *nondirektivitás* fogalmát Rogers konstruálta. Szerinte olyan viselkedési stílust jelent, amely nem irányítja, nem tereli bizonyos következtetés felé a beszélgetést, óvakodik az értékítéletektől, odafordul a másik kezdeményezéséhez, magatartásával inkább bátorítja a másik kezdeményezését. Nem egyenlő a *laissez faire* – stílussal – mert itt a vezető nem vonódik ki a

helyzetből, benne marad a helyzetben, jelenlétével, ill. a jelenlétének jelzésével szabályozza a folyamatot. Nem egyenlő a demokratikus beállítódással sem, mert a demokratikus beállítódás elsősorban az egyenlőségi mozzanatot kívánja, a nondirektivitás viszont a be nem avatkozást. A nondirektivitás a másik (a többiek) autonómiájának az elfogadása (feltétlen elfogadása).

Az empátia általában beleérző, átélőképességet jelent. Pintér (2009) "beleérző megértés"-nek nevezi ezt a tanácsadói kapcsolati képességet, és úgy jellemzi, mint amely "a másik ember élményeit és érzéseit valamint azok személyes jelentését pontosan és érzékenyen ragadja meg, percipiálja a másik hivatkozási kereteit, az emocionális jelentések pontosságával. Az empátia lényegét tekintve pedig úgy fogalmaz, hogy "a verbális és nonverbális kommunikáció valamennyi aspektusa észlelésének kifinomult szelektív figyelemmel kísért képessége, s ezen észlelések összeállítása egységes egészé". *A tanácsadó tehát képes arra, hogy a kliens nézőpontját vegye át a szavak dekódolásakor, ugyanakkor eközben meg tudja tartani saját identitását.* Nem könnyű az empátiás kapcsolatban megtalálni azt a pontot, ahol a tanácsadó kellően átérzi a kliens helyzetét, ugyanakkor nem vonódik be annyira a problémába, hogy az érzelmileg magával sodorja. Ha a tanácsadó nem tudja megőrizni saját identitását, érzelmileg túl mélyen involválódik a helyzetbe, alkalmatlanná válhat a segítségnyújtásra. Az olyan kapcsolati légkörben, amelyben magas empátia nyilvánul meg, a kliens mélyebben, jobban ki tudja fejezni önmagát. A kapcsolatban korán megnyilvánuló empátia jól előre jelzi a tanácsadás későbbi sikerét. Minél érettebb a tanácsadó személyisége, annál magasabb fokú empátiát képes nyújtani. A bizalom központi jelentőségű Rogers elméletében. A tanácsadó érezteti páciensével, hogy feltétlenül bízik erőfeszítéseiben, és abban a készségében, hogy életvezetésében változtatást tud létrehozni. Egyértelműen a páciens mellé áll – nem semleges – érezteti, hogy tisztelettel, megbecsüléssel, negatív érzelmek nélkül fogadja el őt. A páciens és a terapeuta a bizalom légkörében egy különleges találkozást élnek meg. Az elfogadást nem köti feltételekhez, a maga egyéni mivoltában fogadja el a klienst.

Rogers szerint a változás az emberben fejlesztéssel, neveléssel, tanítással elérhető, hiszen az ember tanuló lény, születésétől kezdve szocializálva van arra, hogy megtanuljon megoldási módokat, viselkedési fordulatokat. A páciens Rogers karosszékében megtanulhatja önmagának az aktualizálását, élményeinek tudatosítását, egyszóval az önismeret útját, s amit ezzel elérhet, az az autenticitás (hitelesség).

Az autenticitás nagy érték Rogers szemében, **az élménynek és a cselekvésnek az egybevágása**. A tapasztalásnak és tevékenységnek a megfelelése, kongruenciája. A páciens a rogersi úton megtanulja az itt és most élmények tudatosítását, aktualizálni átélését, tudni azt, ami végbemegy benne. Rogers szerint ez az aktualizálás megtanulható, az ember úgy tanulja önmagának és a másoknak a megismerését, mint egy nyelvet: gyakorlással, kitartással, beleéléssel.

Hogyan vezet ez az atmoszféra tényleges változáshoz? Nézzük Rogers (1996) válaszát erre a kérdésre. „... ha egy embert elfogadunk, becsülünk, akkor valószínűvé válik, hogy önmagával szemben gondoskodó, figyelő attitűdöt fejleszt ki. Ha egy személyre empátiákkal odafigyelünk, lehetővé válik, hogy ő maga pontosabban kövesse belső élményeinek áramlását. Egyidejűleg viszont – amint a személy énjét megéri és jutalmazza – saját élményeivel jobban egybevágó (kongruens) ént fejleszthet ki. Valóságosabbá, őszintébbé válik. Ezek a tendenciák – melyek a terapeuta attitűdjeinek éppenséggel a tükörképei – oda vezetnek, hogy maga a személy hatékonyabban elő tudja segíteni önmaga fejlődését.” Egy ilyen elfogadó, szeretetteljes légkör, amelyben a tanácskérő biztonságban érzi magát, nagy mértékben hozzájárulhat a tanácsadás sikeréhez. *Rogers és a személyközpontú megközelítés képviselői számos empirikus vizsgálatban bizonyították, hogy a kapcsolati készségekkel (empátia, feltétel nélküli elfogadás és kongruencia) magas szinten rendelkező terapeuták tudnak a leghatékonyabban gyógyítani. (Rogers, 2003, Pintér, 2009)*

A személyközpontú segítő beavatkozások legfőbb célja: a jól működő **érett személyiség** kialakulásának a segítése, amely öt fő csomópontra koncentrálnak:

- megfelelő belső pszichés funkciók szintje: valóság-hű észlelés, kialakult identitás, megfelelő szintű autonómia, a világ felé való nyitottság és életöröm;
- jó társas kapcsolatok kiépítésének képessége: szeretetet adni és kapni tudás, az intimitás megélésének képessége, empátia;
- alkotóképesség, a munkában való helytállás: keresi és megtalálja a magának való hivatást, képességei szerint teljesít, alkalmazkodik a változó világhoz, és megfelelően önérvényesítő is
- az erkölcsi fejlődés megfelelő szintjének az elérése: erkölcsi szilárdság, lelkiismereti érettség, stabil értékrend, ugyanakkor rugalmasság;

- az egészséges felnőtt ember lelki védelmi funkcióinak a megléte: érzelmi biztonság, a nehézségekkel való együttélés képessége, a stresszel, veszteségekkel való megküzdés képessége, a saját belső erőforrások bevonása a problémák megoldásába, mer és tud segítséget kérni olyan helyzetekben, amelyekkel önmaga nem tud megküzdeni. (Pintér, 2009)

Az érvényes tanácsadási szemlélet leginkább a humanisztikus pszichológia elméleti alapjaira épült, és annak a gondolkodásmódjához áll közel. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy nem léteznek más alapfeltevésekre építő tanácsadási modellek, amelyek másféle módszertant alkalmaznak, és szintén hatékonyak lehetnek egy segítő kapcsolatban.

Irodalomjegyzék

- Atkinson Rita L. – Atkinson Richard C. – Smith Edward E. – Bem Daryl J: Pszichológia. Oziris – Századvég, Budapest, 1994.
- Carver, Charles S. - Scheier, Michael F.: Személyiségpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 1998.
- Fonyó Iлона - Pajor András szerk. Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből. ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar. Budapest. 2000.
- Freud, Sigmund: Pszichoanalízis. Kriterion Könyvkiadó, Bukarest, 1977.
- Freud, Sigmund: A halálösztön és az életösztönök. Múzsák Közművelődési Kiadó, Budapest, 1991.
- Holdstock – Rogers: Személyközpontú elmélet (összehasonlítás). In: Harday Ildikó (szerk.): A személyközpontú megközelítés elmélete és alkalmazása a segítő szakmában. Szöveggyűjtemény. Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, 1996.
- Ivey – Downing: Tanácsadás és pszichoterápia. Orvostovábbképző Egyetem, Pszichiátriai és Klinikai Pszichológiai Tanszék kiadványa, 1990.
- Mearns, Dave: A terápia személyközpontú megközelítése. In: Harday Ildikó (szerk.): A személyközpontú megközelítés elmélete és alkalmazása a segítő szakmában. Szöveggyűjtemény. Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola 1996.
- Nahalka István (2009): A tanulás tudománya. Pedagógusképzés, 2-3.
- Pléh Csaba: Pszichológiatörténet. Gondolat Kiadó, Budapest, 1992.
- Pléh Csaba - Boross Ottilia: Pszichológia - akadémiai lexikon. Akadémiai Kiadó. Budapest, 2008.
- Rogers, Carl: A személyközpontú megközelítés alapjai. In: Harday Ildikó (szerk.): A személyközpontú megközelítés elmélete és alkalmazása a segítő szakmában. Szöveggyűjtemény. Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola 1996.
- Rogers, Carl: Valakivá válni. A személyiség születése, Edge 2000, Budapest, 2003.
- Simó Sándor: Freud és a pszichoanalízis. In: Freud, Sigmund: Pszichoanalízis. Kriterion Könyvkiadó, Bukarest, 1977.
- Szenes Andrea: A humanisztikus pszichológia, a pszichoanalízis és a behaviorizmus összehasonlítása. In: Harday Ildikó (szerk.): A személyközpontú megközelítés elmélete és alkalmazása a segítő szakmában. Szöveggyűjtemény. Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, 1996.
- Tölgyes Tamás: Viselkedés- és kognitív terápiák. In: Szőnyi Gábor - Füredi János (szerk.): A pszichoterápia tankönyve. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest. 2000.