

*„Aki híres, befolyásos és gazdag akar lenni, ne engem kövessen”
(Carl Rogers)*

Házi dolgozat

Tantárgy neve: Tanácsadási jártasság

Rogersi pedagógia és személyiségközpontú pszichológia alkalmazása a segítő hivatásom során

**„Nyitott kézzel szeretni”
(Carl Rogers)**

Készítette: Keilbach Józsefné
PTE-ETK
Népegészségügyi MSc.
Egészségfejlesztő Szakirány
2. évf. hallgató
2012. november

Carl Rogers (1902 – 1987)

Nagyhatású amerikai pszichológus volt, a humanisztikus pszichológia alapítói közé tartozott. A pszichoterápiás kutatás egyik alapító atyjának tartják. Egyedi, személyiségközpontú megközelítése a személyiség és az emberi kapcsolatok megértéséhez számos területen alkalmazást nyert, úgy, mint a pszichoterápia és tanácsadás (kliens-központú terápia), az oktatás (diákközpontú tanulás), valamint a szervezetek és egyéb csoportok.

Jómagam több mint 30 éve ismerkedtem meg Rogers szemléletével, azóta véget nem érően tanulom, gyakorlom a munkám és mindennapi életem során (gondozás, ápolás, oktatás – nevelés, kapcsolatok), mert nincs két egyforma ember, személyiség meg pláne nincs. Az alapvégzettségemet és hivatásomat jelentő nővérképzés során tanultam meg, hogy minden lelkiismeretes ápolóban rejtőzik egy türelmes, következetes, kreatív nevelő – tanítómester szakember is. A betegségből való részleges vagy teljes felgyógyulás csak akkor valósulhat meg, ha a betegség elméleti ismeretén túl, az ápoló tisztában van azzal is, hogy mit kell megtanítani a betegnek a gyógyulása vagy a visszaesés kivédése érdekében. A betegség (kórokozó, panaszok, tünetek, terápia, vizsgálatok stb. tekintetében) többnyire ugyanaz, de a beteg, állapota, társadalmi helyzete és személyisége minden esetben különbözik. (Életkor, nem, fizikai-, pszichés-, mentális állapot, szociális környezet, társadalmi státusz, intellektuális tudás stb.) Ez adja a kihívást jelentő feladatot, melyek megoldása kemény munkát, kitartást, erőt, tanulást és szorgalmat vár a tanítványtól és tanítójától is, a megérdemelt részleges vagy teljes siker, élmény és gyógyulás érdekében. Rogers szerint a kliensnek (fontos, hogy nem páciens, "beteg", hanem egyenrangú partner a terápiában) feltétlen elfogadásra van szüksége a gyógyuláshoz, a saját öngyógyító folyamatainak aktiválásához. A személyközpontúság alapvető tézisei: empátia, feltételekhez nem kötött pozitív odafordulás minden ember felé, a hitelesség és nyílt kommunikáció, valamint a másik emberbe vetett bizalom. Rogers személyiségelméletének központi fogalma az énfogalom. Az énfogalom tartalmazza mindazokat az elképzeléseket, észleleteket és értékeket, amelyek az én-t jellemzik: annak tudata, hogy mi vagyok én, és mit tehetek. Ez az énfogalom a világ észlelését és a viselkedést is befolyásolja. Az énfogalom nem feltétlenül a valóságot tükrözi: ha valaki időközben igazán sikeres és elismert lesz, magát még mindig kudarcoknak láthatja. Az énfogalommal nem konzisztens élmények és érzések veszélyt jelentenek, és tudatba kerülésük meggátolódik. Rogers úgy véli, hogy az ilyen elfojtások sem nem szükségszerűek, sem nem tartósak. Minél több tapasztalatát tagadja meg az ember, annál nagyobb lesz a szakadék énfogalma és a valóság között. Akinek énfogalma nem egyezik meg személyes érzéseivel és tapasztalataival

az igazság szorongást okoz. Ez súlyos szorongást vagy emocionális zavarokat idézhet elő. Rogers elméletének másik fontos tényezője az énídeál. Minél közelebb van az énídeálunk reális énképünkhöz, annál kiteljesedettebbek és boldogabbak leszünk. Az énídeál és a reális énfogalom közötti túl nagy eltérés a boldogtalanság és elégedetlenség forrása.

„Rogersi önismeret 10 pontja”

1. Más személyekhez fűződő kapcsolataimban hosszú távon semmiképpen nem használ, ha másnak mutatom magamat, mint aki valójában vagyok.
2. Sokkal hatékonyabbnak érzem magam, amikor képes vagyok elfogadóan figyelni a belső hangjaimra, és ha saját magam lehetek.
3. Miután elfogadtam önmagamot olyannak, amilyen vagyok, megváltozom. A kapcsolataim valódivá válnak.
4. Beláthatatlan értéket jelent számomra, amikor meg tudom engedni önmagamnak, hogy megértsem a másik személyt.
5. Érzelmi nyereségnek tekintem azt, ha sikerül olyan csatornákat létesíteni másokkal, amelyeken keresztül képesek felém kommunikálni az érzelmeiket vagy belső érzékvilágukat.
6. Nagyon sokat profitálok abból, amikor egy másik embert el tudok fogadni.
7. Minél nyitottabb vagyok a saját magammal és a másokkal kapcsolatos realitásokra, annál kevésbé vágyódom arra, hogy "megjavítsam" a környezetemet.
8. Az átélt élményeim megbízhatóak, azokra biztonsággal támaszkodhatok.
9. Mások rólam alkotott értékítélete nem nyújt segítséget számomra.
10. A tények a barátaink.

A tanulás folyamatát vizsgálva nem mehetünk el a motiváció kérdése mellett. A tanulási folyamat valójában csak akkor lehet eredményes, ha a tanuló kellően motivált. Rogers meggyőződéssel vallotta, hogy az olyan tanulás, amely jelentősen befolyásolja az emberek viselkedését, belülről kezdeményezett, és a dolgok, és összefüggések felfedezését célozza. (Klein, 1989).

Rogers szerint a tanár nem mindentudó, ő egy a források közül, aki hiteles személyiségével, elfogadásával – önmagát is képviselve – olyan megértő, szeretetteljes légkört teremt, amelyben a tanulók kibontakoztathatják a bennük rejlő képességeket. „A hitelesség azt jelenti, hogy az általa átélt érzéseket tudatossá teszi, és ha a helyzet erre megfelelő, akkor közölni is tudja őket.” (C. Rogers)

A tanárban rejlő legfőbb segítőerő a bizalom, amely megadja a gyerekeknek az önkifejezés, saját érdekei képviselésének a lehetőségét. „Katalizátorok ők, akik szabadságot, életet és

lehetőséget adnak a diáknak a tanulásra.” Elismerve, hogy minden és mindenki lehet a tanulás forrása.

Carl Rogers a tanulás 10 alapelvét fogalmazta meg, melyek ismerete szükséges a tanítás-tanulás folyamatában.

1. Minden emberrel vele születik a készség, arra hogy tanuljon.
2. Értelmes tanulás csak úgy lehetséges, ha a megtanulandó anyagot a maga számára fontosnak tartja az, aki tanulja.
3. Azok a tanulási folyamatok, amelyek személyiségváltozással járnak, ellenállást váltanak ki.
4. A saját énünket fenyegető tartalmakat könnyebben tanuljuk meg és tesszük magunkévá, ha a külső nyomás minimális.
5. Ha a személy fenyegetettsége csekély, akkor differenciált módon képes tapasztalatokat szerezni és könnyen tanul.
6. Az értelmes tanulás gyakran cselekvéssel van egybekötve.
7. A legalaposabb és a legtartósabb az a tanulás, amit a személy maga kezdeményez és egész személyiségével- mind érzelmeivel, mind intellektusával részt vesz benne.
8. Ahhoz, hogy az önértékelés és az önkritika megelőzze a külső értékelést, függetlennek, kreatívnak és magabiztosnak kell lenni.
9. A tanulási folyamatot megkönnyíti a tanulók felelős részvétele a tanulásban.
Társadalmi szempontból nagyon lényeges, hogy olyan stratégiákat dolgozzunk ki és sajátítsunk el, hogy nyitottak maradjunk az újabb tapasztalatokra és változásokra.
10. A humanisztikus pszichológia szerint a tanulási folyamatban az egész személyiség részt vesz. Az önmegvalósításra képes ember tapasztalatait értékelés után beépíti énképébe.

A rogersi pedagógus személyiségjegyei

A pedagógusi gyakorlat rogersi személyközpontú megközelítése a kliens-centrikus terápiából nőtt ki, a nélkülözhetetlen tulajdonságok kritériumait először a terapeuta vonatkozásában fogalmazta meg. Carl Rogers a személyiségfejlesztő folyamatban három olyan facilitáló tulajdonságot jelöl meg, amelyek nélkülözhetetlenek a rogersi pedagógus hivatásának gyakorlásához: az empátiát, a feltétel nélküli pozitív elfogadást és a nevelő-segítő személyiség kongruenciáját. Az empátia segítségével lehetséges a helyzetet belülről, a problematikus ember oldaláról átélni, szemlélni, anélkül, hogy a terapeuta ezáltal elveszítené saját perspektíváját és stabilitását. Rogers ezt különösen hatékony módszernek tekinti, ugyanis míg sokan fontos eszközként alkalmazzák munkájukban, addig Rogers egyenesen “önmagában gyógyító erőként” tartja számon. Ezt az empatikus megértést a személyközpontú pszichológusok különféleképpen alkalmazzák. Egyesek szerint jelezhetünk verbálisan,

amellyel a beszélgetést úgymond direkt módon mélyíthetjük; másrészt azonban a mozdulatokra, testhelyzetekre, nonverbális attitűdökre reagálhatunk nonverbális válasszal. Néhányan hangsúlyozzák, hogy a beszélgetés során olyasmit kell megragadni, amit a kliens tudatosan érez, és közölni kíván; a kevésbé konzervatívak a kliens tudatának éppen a szélén lévő dolgok finom érzékelésére teszik a hangsúlyt. Nélkülözhetetlen a melegséget, biztonságot sugárzó légkör, a feltétel nélküli pozitív elfogadás. Ennek közvetítésekor a pedagógus elfogadja a személyiséget úgy, ahogy jelen van és létezik. Tehát nem marad semleges a viszony, hanem egyértelműen a személyiség mellé áll és folyamatos pozitív megerősítésben részesíti. Rogers a feltétel nélküli elfogadásra irányuló szükségletet minden törekvésnél erősebbnek ítéli meg. Álláspontja szerint csakis ennek kielégítése esetén szabadulhat meg a személyiség kiteljesedését, önmegvalósulását nagyban korlátozó védekező mechanizmusaitól, s nyílhat meg az út a lélek mélyebb rétegei felé.

A pedagógus vagy terapeuta rendkívül fontos tulajdonsága őszintesége, hitelessége, mely a mély önismeret eredményeként a személyiség kongruenciáját (egymásnak megfelelés) adja. Minél jobban el tudja fogadni a pedagógus mindazt, ami lelkében, pszichés folyamataiban végbe megy és félelem, illetve önelutasítás nélkül képes elfogadni és azonosulni érzelmei teljes komplexitásával, személyisége annál kongruensebb, hitelesebb lesz. E három nélkülözhetetlen facilitáló tulajdonság a pedagógiai nevelésében csak akkor tud hatékony lenni, ha eljut a gyermek (kliens) belső világába, s ott visszhangra talál. Ha ez megtörténik, és képes választ adni rájuk, akkor létrehozhatja élményeiben és viselkedésében a jótékony változást.

Felhasznált irodalom:

Carl Rogers: Nyitott kézzel szeretni

Carl Rogers: Valakivé válni

PTE-ETK / Angyal Magdolna tanársegéd - előadás jegyzetek

www.mentalhigiene.eu

Melléklet:

Nyitott kézzel szeretni

"Egy könyörületes személy látta, hogyan küszködik egy pillangó, hogy kiszabadítsa magát a bábból. Segíteni akart neki. Nagyon gyengéden, szálanként bontogatva kitágította a lyukat, kialakított egy kijáratot. A pillangó kiszabadult, kibújt a bábból, bizonytalanul bukácsolt, de nem volt képes repülni. Ez a könyörületes személy valamit nem tudott. Ez pedig az, hogy csak a megszületés, a kibújás küzdelme során tudnak annyira megerősödni a szárnyak, hogy repülni lehessen velük. Ez a pillangó - megrövidített életét a földön vergődve töltötte, és soha sem ismerte meg a szabadságot. Sosem élt igazán. Én úgy mondom: nyitott kézzel szeretni.

Ez egy olyan tapasztalat, ami lassan ért meg bennem, a fájdalom tüzében és a türelem vizében kovácsolódva. Azt tapasztalom, hogy muszáj felszabadítanom azt, akit szeretek, mivel, ha görcsösen ragaszkodom hozzá, rácsimpszokodok, vagy megpróbálom irányítani, azt veszítem el, akit megtartani próbálok. Ha én megpróbálok megváltoztatni valakit, akit szeretek - mivel úgy érzem, én tudom, milyennek kéne lennie - akkor egy nagyon értékes jogától fosztom meg: A jogtól, hogy felelősséget vállaljon saját életéért, választásaiért, döntéseiért, létformájáért. Valahányszor ráerőltetem a kívánságomat, vagy akaratomat, vagy megpróbálok hatalmat gyakorolni fölötte - megfosztom a fejlődés és a felnőtté érés teljes lehetőségétől. Saját birtoklási vágyammal korlátozom, még akkor is, ha jó szándékkal teszem ezt.

A legkedvesebben óvó cselekedeteimmal is csak korlátozni és sérteni tudok. Védelmem, vagy túlzott figyelmességem, a szavaknál ékesszólóbban mondja a másik személynek: Te képtelen vagy magadra vigyázni, nekem kell veled törődnöm, vigyáznom rád, mert te az enyém vagy, én vagyok érted felelős!" Ahogy tanulom és gyakorlom, egyre inkább tudom mondani annak, akit szeretek, hogy:

- Szeretlek téged, értékellek téged, tisztellek és bízom benned, hogy birtokában vagy, illetve ki tudsz fejleszteni magadban olyan erőt, képességet, hogy mindazzá váljál, ami lehetséges számodra, - ha én nem állok az utadba.
- Annyira szeretlek, hogy teljesen felszabadítalak, hogy egymás mellett sétáljunk örömben és bánatban.
- Együtt fogok veled érezni, ha sírsz, de nem foglak arra kérni, hogy ne sírj.
- Törődni fogok a szükségleteiddel, támogatni foglak, de nem tartalak vissza, amikor már egyedül tudsz menni.
- Mindig készen fogok állni, hogy veled legyek bánatodban, magányodban, de nem fogom elvenni tőled.

- Igyekezni fogok, hogy figyeljek a szavaidra, azok jelentésére, de nem ígérem, hogy mindig egyet fogok veled érteni.

- Néha dühös leszek, és akkor ezt olyan nyíltan fogom neked megmondani, hogy ne kelljen a különbözőségeink miatt elutasítást, vagy elidegenedést éreznem.

- Nem tudok mindig veled lenni, nem hallom meg mindig, amit mondasz, mert van, amikor magamra kell, hogy figyeljek, magammal kell, hogy törődjek, és ilyenkor is olyan őszinte leszek veled, amennyire tudok.

Tanulom, hogy ki tudjam ezt fejezni azoknak, akiket szeretek, akikkel törődök, - akár szavakkal, akár azzal, ahogyan létezem másokkal, és magammal.

Ezt úgy hívom, hogy nyitott kézzel szeretni.

Nem vagyok képes mindig távol tartani a kezemet a bábtól, de már egyre jobban megy.”

(Carl Rogers)