

Simon Gabriella

A humanisztikus szemlélet, Rogers személyközpontú megközelítése a segítségben

Tanulmány

Kulcsszavak: humanisztikus irányzat, személyközpontú megközelítés, önaktualizáció, énídeál, segítő kapcsolat, kongruencia

A humanisztikus irányzat

A humanisztikus pszichológia a múlt század közepén, a behaviorizmus és a pszichoanalízis irányzata után létrejött pszichológiai iskola, mely – az előzőek nézeteivel szemben - önmagára mint az ún. harmadik erőre hivatkozik. (A negyedik erő később a transzperszonális pszichológiai irányzat lesz.)

A *humanisztikus* kifejezés emberközpontúságot jelent. E nézőpont, filozófia egyfajta életszemlélet, az életre vonatkozó beállítottság, attitűd. Érdeklődése fókuszában az ember áll, aki szubjektív módon éli át élményeit. Alapvető szükségletei - a fiziológiai szükségleteken túl - lehetőségeinek és képességeinek kifejlesztése. Középpontjában ezért az egyén fejlődése és az önmegvalósítás (másutt: önaktualizáció) iránti természetes törekvésének hangsúlyozása áll.

A humanisztikus pszichológiai irányzat egyik legjelentősebb képviselője, Carl. R. Rogers szerint az emberi viselkedés előrejelzése, a probléma feltárása helyett azok megértésére kell fókuszálni. A korábbiaktól gyökeresen eltérő szemlélet jellemzője a személy valódi megértésre való őszinte törekvés, amely képviselői szerint elegendő ahhoz, hogy az egyén nyitottá váljon a változásra. E folyamat, attitűd, segítői lélekállapot kifejeződése - a medikális elveknek a klienst alárendelő, az orvost, szakembert szakértői szerepben értelmező, deficit központú, diagnosztizáló beállítódásával szemben - az aktív, felelős, egyenrangú kapcsolat hangsúlyozása a klienssel, illetve a holisztikus, rendszerszemléletű megközelítés.

A humanisztikus terápiák értelmezésében akkor jönnek létre pszichológiai betegségek, ha az egyén „lehetőségeinek kiteljesítését a körülmények vagy más emberek (szülők, tanárok, házastárs) gátolják, akik a személy fejlődését az általuk elfogadhatónak tartott mederbe kívánják terelni” (Atkinson, Atkinson, Smith és Bem, 1994, 496). A humanisztikus eljárások arra törekednek, hogy segítsenek a klienseknek olyan emberré válni, amilyenné tudnak. De nem elsősorban a múlt feltárásának segítségével, hanem az egyént önmaga megértésére serkentve, az itt és most-ra való fókuszálással és a saját megoldás kimunkálásának támogatása révén.

A segítő viszonyulása - e szemlélet szerint - a kliensben, a környezetében meglévő lehetséges értékekre épít. Képviselői úgy tartják, hogy a kliens önmaga problémájának legavatottabb ismerője, a megoldásra fókuszáló munka felelős szereplője. A humanisztikus megközelítés középpontjában a felelősségben lévő kliens és nem a függőben lévő beteg áll.

A holisztikus szemlélet, mely a humanisztikus megközelítés sajátja, az egyént *egészlegességében*: kapcsolataiban, családi kötődéseiben, a környezetével, a társadalommal való összefüggéseiben és egymásra hatásaiban igyekszik megérteni. És e megértést nem egyszerűsíti le az ember teljességének pusztán egy-egy elemére: a gondolkodásra, az érzelmekre, a testre vagy a lélekre. Az egészlegességre fókuszáló szemlélet - az egyetemes transzcendens részének tekintve az individuumot - az emberi létezés minden dimenzióját, minden kontextusát igyekszik megérteni.

Rogers és a személyközpontú pszichoterápia



A Carl Rogers (1902-1987) nevével fémjelzett non-direktív, személyközpontú szemléletet a humanisztikus pszichológia irányzatában helyezik el. A non-direktív tanácsadás elnevezéssel Rogers kezdetben azt hangsúlyozta, hogy a tanácsadó erőszakmentes

társ a segítségben, nem irányít és nem szakértő a kliens életében. Később – számos félreértés miatt – nézőpontját és segítői magatartását kliensközpontúként határozta meg. Ezzel a kliens belső jelentésvilágára és az erre való ráhangolódás jelentőségére helyezte a hangsúlyt. A személyközpontú elnevezés pedig az utóbbi mellett egyfajta segítői lélekállapotra is utal a folyamatban. „A személyközpontú tanácsadás alapvetően két ember közötti kapcsolat, akik mindketten elkötelezettek arra, hogy egy teljesebb létezés felé haladjanak” (Mearns és Thorne, 2011, 2). Rogerst, az emberi lélek működéséről való humanisztikus gondolkodás egyik legjelentősebb képviselőjét, e megközelítés alapítójaként is számon tartják. Hatása nem csak a pszichoterápiában, hanem például az oktatásban Rogers és Freiberg (1969/1994/2008), vagy a személyközpontú fejlesztő csoportok munkájában (Rogers, 1970/2008) is megjelent.

Rogers szerint az ember alapvetően jó, életének fő motívuma az *önaktualizáció*. Az ember, Rogers alapján, képes a fejlődésre, ha követi megélt tapasztalatait és kiszabadul az őt korlátozó élmények alól. Szemléletében az emberi sors determináltsága, meghatározottsága

helyett a *szabad akarat* kap központi szerepet. A gondolat forrása Amerika individualizmusában fedezhető fel, mely nézet az egyénbe vetett (ön)bizalomban gyökerezik.

Az önaktualizáció fogalmának megértéséhez Viktor Frankl egzisztencialista filozófiai gondolataihoz érdemes visszanyúlnunk. Frankl szerint az élet értelme, a létezés lényege, az emberi élet motivációjának forrása – a felelősségtudat és ennek szabad választása mellett - háromféleképpen található meg. Ezek közös jellemzője, hogy nem az egyénre önmagára, hanem valaki, vagy valami felé irányulnak. Az én aktualizációja, ahogyan ő nevezte a jelenséget, az emberi találkozások, tapasztalatok, például a szerelem révén, másodikként az elkerülhetetlen szenvedéshez való viszonyulásban, harmadsorban egy olyan munka (hivatás) végzése során jelenik meg, amelyet lelkesedéssel, elkötelezetten, megbecsülten, tisztességgel valósítunk meg (Frankl, 1978/2016). Az önaktualizáció eszméjét gyakran az önmegvalósításával azonosítják, mely utóbbi – Frankl gondolataival ellentétben - inkább a személyre önmagára, az ében rejlő lehetőségek kibontására fókuszál. Az önmegvalósítás fogalmát jellemzően Maslow múlt század közepén kidolgozott szükséglet-hierarchiájának csúcán lévő igénnyel rokonítják (Maslow, 1982). Annak ellenére, hogy a piramis tetején a self-actualization kifejezés jelenik meg, ezt legtöbbször – nem pontosan - az önmegvalósítás szóval fordítják. A valaki vagy valami felé irányuló életet jellemző *öntranszcendáló képesség* (Frankl, 1983, idézi Bagdy, 1996) az ember önmagán túlmutató céljait (például a hivatástudat révén) szolgáló emberi létezés sajátja (Simon, 2020). Az *önaktualizáció* pedig – e példánál maradva – az ügyszolgálatnak szentelt életbe való belefeledkezés, mely révén az egyén legalább időlegesen maradandó jelet hagyhat az idő homokjában (Bagdy, 1996), értelmet adhat életének a másokért, vagy akár a világért végzett tevékenységekben. Ezért Frankl szerint nem azon érdemes tünődni, hogy mit várunk az élettől, hanem azt kell megértenünk, hogy az élet mit vár tőlünk (Frankl, 1946/2021). A jelentésteli élet eszméje továbbá Antonovsky koherencia-érzés fogalmában (sense of coherence) is megjelenik, mely nála annak az érzése, hogy a világ jelenségei megérthetőek, kezelhetőek és jelentésteliek (Antonovsky, 1996). E gondolat az egészségesség irányába tett törekvések, a rugalmas megküzdés képességének irányába vezet el, és megalapozza a mentálhigiénés szemlélet egészség-promóciós paradigmáját (Simon, 2021). A jelentésteli élet teóriája később – Maslow nyomdokain - Seligman (1991; 2002) pozitív pszichológiai munkáiban jelenik meg, illetve a tevékenységbe való belefeledkezés élményének feltárása a Csíkszentmihályi (2001; 2007) leírta flow-élményhez vezet el.

Rogers számos gondolatában – keresztényi elkötelezettsége mellett a létezéshez való viszonyulásában, a segítségnyújtás során megjelenő attitűdjeiben, illetve az „én és a te” viszonyrendszerében – Lao-ce, Søren Kierkegaard és Martin Buber filozófiája is megjelenik, mely utóbbiak szerint szabadok vagyunk abban, hogy azzá legyünk, akivé szeretnénk, de frusztráltakká válunk, ha olyan létezés csapdájában élünk, amely nem fejezi ki önmagunkat.

A kliensközpontú terápia megalkotásában Rogers szemléletére Otto Rank pszichoanalitikus és terapeuta módszere volt nagy hatással. Rank szerint a pszichoterapeutának az a feladata, hogy ne helyrehozni, hanem megérteni igyekezzék a kliensét. Ehhez ez egyik legfontosabb feltétel olyan biztonságos környezet megteremtése, amelyben mind a kliens, mind a segítő legmélyebb önmagát adja. Nézete szerint minden emberben megvan a növekedésre való képesség. Lényeges továbbá, hogy Rogers tanítványa, Thomas Gordon kommunikációs módszerei sikerrel alkalmazhatóak a személyközpontú, non-direktív segítő beszélgetés szemléletének elmélyítésében és technikai működtetésében (Gordon, 1990; Gordon, 1997; Gordon és Burch, 2001). A non-direktív segítő viszonyulás jól nyomon követhető Virginia Axline munkájában is, mely Rogers akkoriban újszerűnek számító módszerén alapuló terápiás kapcsolatát mutatja be egy kisgyermekkel (Axline, 1964/2003). Axline egy időben együtt dolgozott Rogerssel, munkásságát később a gyermekek (játék)terápiájának szentelte.

Rogers emberképe

Rogers szerint a gyermek egyfajta önaktualizáló tendenciával születik meg, majd a világ jelenségeivel való találkozása során a szüleitől, elsődleges gondozóitól meg kell, hogy tapasztalja a feltétel nélküli elfogadást, hogy a benne rejlő önaktualizáló tendenciák irányába fejlődhessen. Ha mindezt átélheti, kongruens (összerendezett), boldog, teljesen működőképes (fully-functioning) egyénné fejlődik, aki nyitott önmagára, másokra, a világra, a tapasztalatokra, és e benyomásokat, hatásokat védekezés és torzítás nélkül éli meg. Átéli a pillanatot, képes a környezet kihívásaihoz alkalmazkodni és adaptívan válaszolni azokra, de megőrzi szabad akaratát, döntési képességét. Az egyén jellemzője az új impulzusok befogadásának készsége, a nyitottság, továbbá a képesség, hogy átélje az élet gazdagságát, a természetes önbizalom, az önmagába és az emberi természetbe vetett hit, a kreativitás, a felelősségteljes, konstruktív cselekvés és mindezek szabad választásának képessége. Az egyén meghatározottsága Rogers nézetei – és a humanisztikus felfogás - szerint a gondolatok, az érzelmek, az idői tényező, a környezet és kapcsolatok révén jelenik meg (Rogers, 2004; Faber és van der Schoot, 2003). Szerinte a teljesen működő személy nincs elvágva léte alapjától, van esélye a fejlődésre, nyitott a tapasztalatokra, anélkül, hogy ezektől megrettenne. Ezek az

emberek „tudnak önmagukra és másokra hallgatni. Tudatában vannak saját és mások érzéseinek, és képesek a jelenben élni... A teljesen működő személy nem kívülről keres irányítást, ...bölcességének forrása mélyen önmagában van, és elérhető számára” (Mearns és Thorne, 2011, 15-16.).

Más csoportosításban bemutatva, az egyén akkor egészséges mentálisan, ha önmagával kapcsolatban érzékeli a határait, képes az érzelmeit kezelni, identitása érett. Másokkal szemben elfogadó, képes a szeretetre és működteti a személyközi határokat, illetve be tud illeszkedni a közösségbe, és itt is tartja a határokat. Meg tud továbbá küzdeni a normatív krízisekkel: fejlődőképes és képes a tanulásra. Nyitott a tapasztalatokra, képes az élmények – védekezés és torzításmentes – befogadására. Mindezeket túl képes változni és változtatni, személyisége egyszerre dinamikus és statikus.

Rogers egyik központi fogalma az *énideál*. Minél közelebb van az az elképzelés, amilyenek szeretnénk lenni ahhoz, amilyenek reálisan érzékeljük magunkat (énkép), annál boldogabbnak élhetjük meg magunkat. Az énídeál és a reális énfogalom közötti túlságosan nagy távolság a forrása szerinte a boldogtalanságnak (Atkinson, Atkinson, Smith és Bem, 1994). A feltétel nélküli pozitív elfogadás kisgyermekkorai élményének hiányában az egyén az értékességének feltételekhez való szabottságát éli meg és alakítja ki magában. Viselkedését úgy éli meg, mint ami az ideálistól elmarad, ez pedig valószínűleg eltorzítja a megélt tapasztalatát, az arra való reakcióit, vagy az érzéseit - végső soron az énfogalmát. Az érzések eltagadása, ehelyett mások értékeinek elfogadása, illetve, ha az egyén gondolatai, élményei és a viselkedése nincsenek összhangban énfogalmával, inkongruenssé (összerendezetlenné) teszi magatartását és védekező mechanizmusok kiépítésére készíti (Rogers, 1959). Az inkongruencia részben az énfogalom és a valóságészlelés, illetve az énfogalom és az énídeál között jöhet létre (Atkinson, Atkinson, Smith és Bem, 1994).

A fejlődési hajlam, az értékelő folyamat és a belső értékelési központ

Rogers központi gondolata az önaktualizáció mellett a személy növekedésének támogatása. A pszichoanalízis múltra fókuszáló, a behavioristák problémás viselkedést azonosító, és azokat „megjavító” szemlélete helyett a kliens-központú, majd később személyközpontúnak elnevezett non-direktív terápia a személy *növekedési potenciájában, fejlődési hajlamában* hisz. Ez egy motiváló, alapvető életerő, mely „a fejlődés felé ösztökéli az egyént” (Mearns és Thorne, 2011, 21.) és meghatározza azt. A fejlődési hajlam elősegíti, hogy az egyén minden akadállyal szemben törekedjék a benne rejlő lehetőségek kibontakoztatására. Ha a gyermek szerető, megerősítéseket adó közegben nő fel, a fejlődési hajlam természetes módon működik,

és a szervezet *értékelő folyamatával* – mely a gondolataik, érzéseik megbízhatóságának érzetét, a felismerések és a vágyak alapján meghozott döntés képességét, a tudás és irányítás belső forrását jelenti – jó a kapcsolata. Ez a folyamat végső soron az elégedettség és a kiteljesedettség érzését jelenti a személy életében.

A szervezet értékelő folyamatának zavara pozitív figyelem szükségletével van összefüggésben, mely akár a fejlődési potenciál ellenében is megjelenhet. A jelenség oka az, hogy a személy nem részesült támogató kapcsolatban, értékessége elismerését feltételekhez kötötték, és folyamatosan küzdenie kell mások negatív ítéleteivel. Ezért minden eszközt megragad az elismerés, az elfogadás elérésére, és külön válik belső erőforrásaitól, szervezete bölcsességétől (Mearns és Thorne, 2011, 8.), gyakran csaknem teljesen átveszi mások róla alkotott véleményét, képét. „A szervezet értékelő folyamatába vetett bizalom megrendülése és a fejlődési hajlammal való kapcsolat elvesztése olyan énkép kialakulásához vezethet, amely kénytelen elnyomni vagy megtagadni azokat a késztetéseket, amelyek az illető személy tapasztalatokra adott válaszában legmélyebb részét jelentik” (Mearns és Thorne, 2011, 13.). Nem alakul ki az egyén saját értékelő folyamatába vetett bizalma, mely egyébként minősíti, rendezzi a szerzett tapasztalatait, így olykor nem tudja, hogy mit gondol és mit érez, nem bízik a saját ítéleteiben.

A belső hivatkozási, igazodási pont Rogers szerint a *belső értékelési központ*. A segítő folyamatban döntő pillanat, amikor a kliens észreveszi magában ezt az igazodási pontot (Mearns és Thorne, 2011), amikor felfedezi értékelő folyamatának megbízhatóságát. Fontos azonban tudni, hogy bár a fejlődési hajlam arra ösztönzi az egyént, hogy a túlélés, növekedés, fejlődés érdekében a lehető legtöbbet tegye meg, e hajlamnak nincsen iránya a társadalom értékei szempontjából. Tekintve, hogy mélyen társas lény, az ember ugyanakkor figyelembe veszi fejlődése során az életében lévő személyeket, és így mintegy „egyeztet” társas környezetével, a körülötte lévő emberekkel (Mearns, és Thorne, 2011).

Rogers a segítségről

Minden személyiségelmélet vagy kezelés kiindulópontja az egyén. A személyközpontú segítő kapcsolat célja az autonóm, integráltabb működés támogatása. Az integrált személyiséget egységes életszemlélet, egyfajta egyensúlyi állapot jellemzi, életét összeegyeztethető motívumok szerint éli. Képes a negatív és a pozitív érzelmek ambivalenciájának megélésére, önmagában való összeegyeztetésére. Képes továbbá a maga teljességében, egészlegességében látni a másikat, annak pozitív és negatív tulajdonságaival együtt, és ezt önmagában integrálni.

Rogers szerint a segítő kapcsolatok olyan kapcsolatok, amelyekben „legalább az egyik résztvevőnek szándékában áll elősegíteni a másik növekedését, fejlődését, érettebbé válását, zavartalanabb működését és az élet nehézségeivel való megbirkózását” (Rogers, 2004, 75.). Definíciója sokféle személyközi viszonyra, így például az anya-gyermek, apa-gyermek kapcsolatra (az orvos-beteg, a tanár-diák viszonyrendszerre) is érvényes, és a tevékenység fontos eleme, hogy segítségével a másik személy, vagy mindkettejük belső, látens értékei felszínre jöjjenek.

Mivel a humanisztikus szemlélet központi gondolata az, hogy az egyén (kliens) a saját problémájának legavatottabb ismerője, így megközelítésük szerint képes annak megoldására is. Ezért a segítő e folyamatot támogatja, facilitálja (serkenti) azzal, hogy tükrözi, összefoglalja a kliens érzelmeit.

A segítő kapcsolat, a segítő beszélgetés személyközpontú megközelítése

A segítő kapcsolat egy szabályozott, professzionális kapcsolat, interperszonális, interaktív viszony, amely legfontosabb sajátosságait Faber és van der Schoot (2003), Tringer László (2007), Egan (2011), Mearns és Thorne (2011), valamint Dávid Mária (2012) munkái alapján dolgozom fel. E viszonyulás (általában) két fél – a segítő és a kliens – fokozatosan fejlődő együttléte, kapcsolata, részben tanulási, illetve modellhelyzet. Célja, hogy a segítséget kérő fél külső támogatás révén jusson el a saját megoldásához. Jellemzői az egyenrangúság, a felek kölcsönhatása (a segítő, bármit is tesz, befolyásol), a szabályozottság (keretek), a környezet és a kapcsolat biztonságos mivolta, és tisztázott etikai alapelvek (titoktartás, az információ kezelése) mentén zajlik. Ezek kialakításának és fenntartásának felelőssége a segítőé.

A segítő beszélgetés a segítő és a kliens *személyközi kapcsolata*, mely során a felek szavakban fejezik ki magukat. A folyamat közben hatást gyakorolnak továbbá a metakommunikatív jelzések és a segítői működés. Egan (2011) úgy tartja, hogy a kapcsolat -, Tringer (2007) szerint maga a kommunikáció - is gyógyító hatású: a segítő ugyanis a saját személyiségével, illetve magával a jelenlétével is hat.

A segítő beszélgetés olyan *folyamat*, amelynek dinamikáját az érzelmek határozzák meg. Egyik alapvető eszköze Faber és van der Schoot (2003) szerint a visszatükrözés. A kliens önmagával, környezetével kapcsolatos érzéseit, problémáit, tapasztalatait fejezi ki, a segítő pedig nem pusztán a kliens által elmondottak tartalmi, gondolati oldalát fogja fel, hanem és elsősorban az elmondottak érzelmi vetületét. A segítséget kérő a sebezhetőség, aggodalom, esetleg belső rendezetlenség állapotában van, míg a segítőt a belső összhang jellemzi.

A diádikus segítő kapcsolat több munkaformában valósulhat meg. Ezek közös vonása Bagdy (2009) szerint az, hogy a segítő magatartás a segítségért folyamodó egyén személyét, szükségleteit állítja a középpontba, a beszélgetés súlypontja a kliensnél van, a segítő feladata pedig az, hogy segítse a kliens önfeltárását és önexplorációját (Dávid, 2012). A tanácsadásról, tanácsadói beszélgetésről szólva fejt ki Dávid Mária, hogy az „... viszonylag rövid távú, interperszonális elméleti alapú, etikai és jogi normák által irányított szakmai tevékenység, amelynek fő célja: pszichológiailag alapvetően egészséges személyeknek segíteni fejlődési és szituációs problémák megoldásában (Ritoók, In: Bárhory-Falus, 1997, idézi Dávid, 2012, 6.). A „...tanácsadás tehát viszonylag normálisan működő, de az aktuális élethelyzetében elakadt személyek segítése abban, hogy elérjék céljaikat, vagy hatékonyabban működjenek” (Dávid, 2012, 6.).

Rogers non-direktív segítő beszélgetése azon a szemléleten, alapgondolaton nyugszik, hogy az emberben pozitív pszichikai erők működnek, amelyek bizonyos körülmények (például egy sajátos emberi kapcsolatrendszer) létrejöttkor működésbe lépnek, így a kliens képes saját erejéből megoldani nehézségeit. Rogers szerint az emberekben hagyományosan működik az autonómiára, az önállóságra való törekvés, illetve az egyenrangú kapcsolatra való igény. A segítő kapcsolat hozzásegíti a klienst, hogy önálló, szabad döntésen alapuló, felelősséggel vállalt életvezetéssel éljen.

Rogers kliensközpontú terápiájának további lényeges szemléleti eleme, hogy az egyén képes az önvizsgálatra, és annak eldöntésére, hogy „a változás milyen iránya a legkívánatosabb számára” (Atkinson, Atkinson, Smith és Bem, 1994, 401.), ezért a segítő - miközben a hozzá forduló a saját problémáját járja körül - a kliens elfogadottságát érzékeltető segítői klíma megteremtése mellett, mintegy tükörként, az érzelmek reflektálójaként viselkedik. A segítő igyekszik megérteni és megfogalmazni a kliens érzését, és ezt visszatükrözi a kliens számára. Fontos, hogy a visszatükrözött tartalom felfogható és elfogadható legyen a kliens számára, annak az éppen aktuális állapotában. A visszatükrözés során a kliens új összefüggéseket lát meg, lehetőséget kap önmaga és érzései jobb elfogadására, ezáltal a fejlődésre. Rogers a segítő kapcsolatban behelyezkedik a kliens élményvilágába, visszatükrözi a kliens szavakban kifejezett és a mögöttük megjelent érzéseit. Miközben a kliens megfogalmazza érzéseit, nehézségeit, problémáit, attitűdjeit, egyúttal jobban meg is érti azokat.

Rogers szerint az egyén legnagyobb félelme a visszautasítás és a szeretet elvesztése. A segítői működés az empátiás folyamat, a segítő hitelessége, kongruens lélekállapota és a feltétel nélküli pozitív elfogadás attitűdjeinek kifejezésével, a személy tiszteletben tartása révén

támogatja a klienst önmaga megértésében, integráltabb működésének elérésében. A segítő által megteremtett szorongásmentes légkör segítheti őt abban, hogy rátaláljon rejtett erőforrásaira (Faber és van der Schoot, 2003).

A segítő beszélgetés során figyelembe kell venni, hogy a kliens rendelkezik-e megfelelő integráltsággal, képes-e feldolgozni a beszélgetés során felszínre kerülő érzéseket, problémákat, Fontos szempont továbbá, hogy vajon a segítő is rendelkezik-e a megfelelő integráltsággal, azaz nem fenyegetőek-e számára a beszélgetés során megjelenő érzelmek, képes-e megőrizni az empátia és a távolságtartás közötti optimális egyensúlyt (Faber és van der Schoot, 2003). A nem kellően integrált személyiség tudattalanul azonosulhat a klienssel, vagy – azért, hogy a kapcsolatban keletkező szorongását agresszióját, deprimáltságát csökkentse – távolságtartással reagál (pszichodinamikai jelenségek) (Faber és van der Schoot, 2003).

„Rogers szerint a pszichológiai képzettség, iskolázottság inkább károsíthatja a megfelelő habitust, mivel erősíti a diagnosztizáló és interpretáló hajlamot” (Faber és van der Schoot, 2003, 99). Ugyanakkor hasznos a segítő számára a patológiás lélektani jelenségek ismerete, a pedagógiai pszichológiában, vagy a szociálpszichológiában való jártasság. A személyközpontú irányzat többnyire nem különbözteti meg a tanácsadói és a pszichoterápiás tevékenységet, eszerint ugyanis - a tevékenység nevéől függetlenül - a kliens és a segítő közötti folyamatok általában ugyanazok (Mearns és Thorne, 2011).

A pszichológiai törvényszerűségek közül az indulatáttétel (pszichoanalízis) Rogers módszerénél kevésbé jelenik meg, hiszen a segítő nem törekszik a pszichoanalízis során megjelenő mélységekre hatolni: amit a kliens elmond, azzal dolgozik, és a kliens által meghatározott kontextusban. E kapcsolatban az elfogadás, a figyelem és a biztonság jelenlétében az elhárító mechanizmusok sem feltétlenül jelentkeznek. (Faber és van der Schoot, 2003).

Rogers és munkatársai magnetofonra rögzítették, majd elemezték terápiás beszélgetéseiket, így igyekeztek leírni a személyiség változásának folyamatát (Rogers, 1995/2004). Interjúk, beszélgetések tapasztalatai szerint, - a kliensek a segítő kapcsolatban hosszú ideig a problémáik feltárásával, majd később azok megértésével foglalkoznak. A belátás megjelenésével a folyamat egyre progresszívabbá válik. Rogers szerint a terápiás beszélgetés klímája, illetve a segítő attitűdje (elfogadás), az empátiás folyamat és a segítő lélekállapota (hitelesség) segíti ezt a változást (Atkinson, Atkinson, Smith és Bem, 1994).

A hatékony segítség három fő körülménye

Három fő feltételt határozott meg Rogers a hatékony segítséghöz, a fejlődést elősegítő klíma megteremtéséhez, a növekedési potenciál kibontakozásának elősegítéséhez.

A kliens változásához szerinte elengedhetetlen, hogy a segítő saját maga legyen, minden álarc vagy felvett szerep nélkül, pillanatnyi érzéseivel és attitűdjével. Ez a segítő *kongruens* (lét)állapota, mellyel annál inkább jelen tud lenni, minél inkább figyel belső történéseire, és képes ezekkel félelem nélkül azonosulni. A hitelesség leginkább kliens élményére adott releváns segítő válaszban, vagy egy erős, folyamatosan jelen lévő élményre adott reakcióban jelenik meg. A segítő nem mondhat ki mindent, amit éppen érez, csak a viszonylag állandó és intenzív, a kliens számára érvényes reakcióit hozhatja be a folyamatba (Mearns és Thorne, 2011). A kliens pedig e segítő létállapot révén megtapasztalhatja azt, hogy szabad önmagának lennie, és így van esélye, hogy megtalálja belső erőforrását. Megérti továbbá, hogy nem lesz szüksége arra, hogy a segítő adja meg a kérdéseire a választ.

Rogers, segítő módszerének második lényeges eleme a segítő által megteremtett *feltétel nélküli pozitív elfogadás* klímája. A feltétel nélküli elfogadás közegének megtapasztalása a fejlődéshez elengedhetetlen biztosságot nyújtja a kliensnek, a növekedését, a változását előidézö eszköz. A segítő *feltétel nélküli* meleg, elfogadó, támogató attitűdje, a megbecsülés és a szeretet segíti hozzá a klienst, hogy megvizsgálhassa érzelmeit, azonosulni tudjon saját érzéseivel, miközben őt a segítője maga teljességében, minden feltétel nélkül érzékeli. Minél teljesebb ez a folyamatosan pozitív segítői attitűd, mely az elfogadásban és a bensőségességben nyilvánul meg, annál sikeresebb a segítői folyamat.

Az *empátiás megértés* a változás harmadik feltétele. Ekkor a segítő mintegy „belülről”, a klienshez hasonló módon érzékeli a kliens pillanatnyi érzéseit, rá tud hangolódni „a kliens legbelsőbb világában zajló folyamatokra” (Rogers, 2004, 102.). A segítő anélkül érzi át e folyamatokat, hogy saját énjének különálló identitását elveszítené, vagyis megőrzi önállóságát. Fontos feltétel, hogy a segítő az empátiás megértést kommunikálni is legyen képes. Így mintegy azt érzékelteti a klienssel, hogy fontos személy, mely „értékkel ruházza fel őt” (Mearns és Thorne, 2011, 17.). Az empátiás folyamat segítségével Rogers szerint a kliensben valószínűleg változások jönnek létre, helyreáll a másokhoz való tartozásának élménye, mely azonban olykor fájdalmas tanulás és fejlődés eredménye.

A változás dinamikája szerint e folyamatok hozzásegítik a klienst, hogy egyre inkább képes legyen figyelni belső hangjaira, miközben megtapasztalja, hogy a segítő továbbra is elfogadja.

Így végül képes lesz önmagát elfogadni, és megindul a „valódi személyiséggé válás útján” (Rogers, 2004, 103.). Elengedi önmagával kapcsolatban a jó-rossz dichotómiáját, önmaga kategorizálását, felhagy a defenzív technikákkal, leveti álarcait, és „egyre inkább vállalja, hogy annak látsszon, aki ő valójában” (Rogers, 2004, 103.). A folyamatban az *itt és most* zajló érzések és élmények dominálnak, a kliens képes lesz ezeket egyre hatékonyabban kifejezni, és lehetővé válik számára a változó környezetben megújulni képes egyéniségének felfedezése. Rogers szerint így lesz „... kapcsolatainkra egyfajta közelség és valódiság, viselkedésünkre az egység és az integráció a jellemző” (Rogers, 2004, 104.). E segítői kapcsolatban az egyén végül önmagát elfogadhatónak érzékeli, képessé válik saját sorsának irányítására, attitűdje pozitívvá válik önmagára vonatkozóan, méltónak érzi magát az elismerésre, érzékelései reálisabbakká és differenciáltabbakká válnak.

Rogers azt mondja, hogy a sikeres segítői munkához szükséges feltételek szinte mind attitűd-jellegűek. Ez nem zárja ki, hogy professzionális tudás, készségek és technikák is támogassák e folyamatot, de kutatásai szerint a megfelelő attitűdök is elégségesek ahhoz, hogy „pozitív terápiás változásokat váltsanak ki a kliensből” (Rogers, 2004, 331.). A segítői munka alapfeltételeit ugyanakkor „... könnyű megfogalmazni, de egy élet munkájára van szükség ahhoz, hogy a tanácsadó kifejlessze és fenntartsa ezeket az attitűdöket, és olyan elkötelezettséget kíván, amely nemcsak szakmai munkájára, hanem egész életére hatással van” (Mearns és Thorne, 2011, 18.).

A tanulás további két kritériuma

A változáshoz szükséges, attitűd-jellegű mozzanatok mellett további két körülmény is szükséges a kliens tanulásához. Az első feltétel a kliens vágya a tanulásra, a változásra, vagyis a kliens motiváltsága. A másik fontos körülmény az, hogy a kliens képes legyen legalább valamennyit átélni a segítő három attitűd-jellegű magatartásából, ahogy – ezzel egyidejűleg - a segítő pedig legyen képes ezeket kifejezni.

Minél inkább érzékelti tudja a kliens mindezeket a folyamatokat, attitűdöket, a segítő lélekállapotát, annál valószínűbb, hogy elindul a változás folyamata. Viselkedése, egészségesebbé, érettebbé, konstruktívabbá és realiztikusabbá, személyisége integráltabbá válik, kapcsolata a környezetével reálisabb lesz. Tudata nyitottabbá válik az új élményekre, helyzetekre, és ezeket olyannak látja, amilyenek, ahelyett, hogy egy előre kialakított, merev nézetrendszerbe próbálná őket beilleszteni (Rogers, 2004).

A segítő hatékonyságának feltételei

Rogers szerint a segítő akkor képes a leghatékonyabban segíteni, ha „valódi, integrált személyiség, átláthatóan önmaga a kapcsolatban, elfogadja a kliensét önálló, mindenki mástól különböző egyénként, minden újonnan kialakuló vonásával együtt, és érzékenyen empátikus, megértő, képes a világot a kliens szemével látni” (Rogers, 2004, 487.).

A segítő - a non-direktivitás szemléletének megfelelően - nem befolyásolja, nem irányítja a klienst, nem mondja meg, mit tegyen, nem irányít, hanem kísér, facilitál, a kliensre hagyja a folyamat irányítását. A segítő magatartásának jellemzője az emberek önmegvalósítás és önirányítási képességének felszínre hozása, a személy hatalommal való felruházása. Meggyőződésében pedig jelen van a bizalom abban, hogy az egyén megtalálja önmegvalósítása útját, el tudja fogadni a kliens tőle eltérő valóságát.

A segítő szerepe az, hogy figyelmesen meghallgassa a klienst, ne ítélkezzék és megteremtse az annak fejlődéséhez szükséges biztonságos környezetet, mely akkor lehetséges, ha önmaga is kapcsolatba kerül valódi szelfjével. Fontos feltétel még, hogy a segítő legyen képes arra, hogy világosan kifejezze magát, közlései ne legyenek homályosak és metakommunikációja is legyen hiteles. Ennek gyakorlására az önreflexió, illetve a kliens a folyamatra való rendszeres reflektálása alkalmas eljárás (Mearns és Thorne, 2011). Segítő és kliens között akkor jön tehát létre hatékony kapcsolat, ha megjelenik benne a reflexió és a tisztázás lehetősége, és míg a kliens az inkongruencia állapotát éli meg, sérülékeny és szorongó, a segítő kongruens, hiteles, integrált személy.

Rogers gondolatainak egyik paradoxona az, hogy a segítő csak akkor képes hitelesen képviselni a feltétel nélküli elfogadást, ha önmagát is képes elfogadni, szeretni. Ha ettől, illetve más folyamataitól megfosztja önmagát a személyközpontú segítő, akkor a kliens számára sem tudja ezeket az attitűd-jellegű viselkedésmódokat, beállítódást felkínálni a kapcsolatban. A humán segítő foglalkozású szakemberek a személyiségükkel dolgoznak. Így a törődő figyelem önmagukra, illetve kapcsolataik gondozására is kell, hogy irányuljon. A kliens problémájának, folyamatainak jobb megértéséhez ajánlott esetmegbeszélő csoportokon, a szakmai személyiségük ápolásához, karbantartásához rendszeres szupervízióban szükséges részt venniük.

A terapeuta¹³³ (értsd: a segítő) – klienskapcsolat legfontosabb jellemzői Rogers szerint¹³⁴

Az alábbi táblázatban egy interjú azon elemeit foglaltam táblázatba, melyben a terapeuta (a segítő) klienssel kiépített kapcsolatának a legfontosabb jellemzőit osztja meg Rogers a hallgatóságával. Terápiájának bemutatását az alábbi szempontok szerint teszi: mi az, amit a segítő nem tesz, mit, milyen kapcsolatot alakít ki a klienssel, milyen attitűdök, viselkedés alkalmazásával teszi ezt és ennek milyen hatása lesz a kliensre.

Amit a segítő nem tesz	Amit a segítő kialakít, formál, épít, megteremt	A segítő attitűdjei, viselkedése	A kliens érzékelnéi képes
nem próbál diagnosztizálni	a megfelelő pszichológiai atmoszférát	igazi, valódi (kongruens)	a segítő attitűdjeit
nem mondja meg a klienseknek, hogyan viselkedjenek	a kapcsolatot	releváns (a tárgynál marad)	a konstruktív változást
nem ad tanácsot	a változáshoz szükséges klímát	érezkeli, ahogyan a kliens érez, meghallja a klienst	a növekedést
nincs szüksége minden részletre		átlátható, transzparens	
		törődik a személlyel	
		együttérző, érzékeny, érdeklődik az egyének iránt	
		olyannak értékeli az egyént, amilyen	
		megérti a személyt	
		attitűdjei a megértés, az elfogadás és a valódiság	

¹³³ Rogers és más szerzők munkáiban a terapeuta kifejezés jelenik meg, melyet a tanulmány – tekintettel a mentálhigiénés segítő kompetenciáira - a segítő-szóval egészít ki vagy helyettesít (Simon, 2021)

¹³⁴ A Conversation with Carl Rogers – The Job of a Therapist (1960). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cabN4yE2fZo>

		megfelelő a hanghordozása	
		reflexív	
		a megértés érzékeny eszköze	

Faber és van der Schoot (2003) szerint a segítő kapcsolatban - ez a negatív oldal - leggyakrabban azt határozzuk meg, hogy *mit nem tesz* a segítő. Nem épít például a segítő vélt vagy valós tekintélyére, nem felülről kezel, nem direktív, nem ad tanácsot, nem diagnosztizál (látleletet ad), nem értelmez (interpretál), nem direktív, nem a tünethez kapcsolódik. Továbbá nem sürget, befolyásol (pushing), nem ostromol kérdésekkel, nem moralizál, vagy dogmatizál (elvi kérdések megvitatása), nem vitatkozik, vagy általánosít és nem szakítja meg az érzések szabad áramlását.

A pozitív oldal pedig az, hogy *mit tesz* a segítő. Ez például a tükrözés, amely során megteremti az elfogadás és a megértés légkörét, újfogalmazza a kliens homályosan észlelt, ellenállással fogadott érzéseit, segíti az objektívált elemeket a kliens számára világosabban látni. Így előkészíti, hogy a kliens önmagába integrálhassa érzéseit. Mindez hozzájárul a viselkedésének újjászervezéséhez és nagyobb fokú integrációjához. A tükrözés nem a kliens szavainak más szavakkal való elismérlése, hanem átéléssel való visszaadása. A segítő kongruens viselkedése mobilizálni képes a kliens belső erőit.

A Rogers-féle személyközpontú segítő beszélgetés három legfontosabb feltétele mellett fontos tényező továbbá a *vonatkoztatási keret*. Ebben a keretben a segítő megpróbálja a kliens szavai mögött rejlő érzéseket megkeresni. Átéli, hogy mit jelentenek a kliens számára az érzései, az életeseményei, megpróbálja a kliens érzéseinek változását és folyamatát követni, és igyekszik a kliens érzelmei mögött rejlő valódi problematikát, érzelmi konfliktusokat megérteni (háttér). Az ítélezésmentes, elfogadó légkör segít a kliensnek abban, hogy jobban megértse önmagát, és élete az adekvát működéséhez szükséges módon lesz számára kielégítő (Faber és van der Schoot, 2003).

A segítő kapcsolat létrehozásának további feltételei, a segítő kérdései önmagához

Rogers a segítő professzionális kapcsolatainak jellemzőit az alábbi kérdések és az általa kimunkált válaszok mentén igyekezett definiálni. A felsorolás célja ehelyütt az, hogy a leendő

segítők – Rogers szempontjai (Rogers, 2004, 87-95.) és néhány értelmező (dőlt betűvel jelzett) kérdés mentén – megpróbálják önreflektíven áttekinteni saját segítői attitűdjeiket, hitvallásukat, működésüket, esetleges félelmeiket, a segítői folyamatot gátló tényezőket.

1. Tudok-e úgy létezni, hogy a másik személy érezze, bízhat bennem, építhet rám, e szavak legmélyebb értelmében?

Hogyan lehetek a segítő folyamatban saját magam?

2. Tudok-e olyan módon kommunikálni, hogy azt is pontosan, félreérthetetlenül közöljem a másikkal, hogy én magam valójában ki vagyok és milyen vagyok?

Hogyan tudom a valódi énem úgy megmutatni, hogy ezt ne érzékeljem veszélynek magamra nézve?

3. Megengedhetem-e magamnak, hogy pozitívan érezzek a másik személy iránt, hogy szimpátiát, gondoskodást, szeretetet, érdeklődést, megbecsülést mutassak iránta?

Hogyan tudom legyőzni a félelmet az ilyen érzésektől, megszüntetni a kapcsolatban a „biztonságos távolságtartást”?

4. Elég erős-e az egyéniségem ahhoz, hogy a másik személytől függetlenítsem magam?

Képes lehetek-e arra, hogy mind a saját, mind a másik érzéseit tiszteletben tartsam, illetve, hogy a másik érzéseitől, azok hatásától ne kelljen tartanom?

5. Eléggé biztonságban érzem-e magamat ahhoz, hogy ne zavarjon a másik személy önállósága?

Meg tudom-e adni a kliensnek azt a szabadságot, hogy személyiségét az enyémtől függetlenül fejlessze?

6. Megengedhetem-e magamnak, hogy teljesen azonosuljak a másik személy érzésvilágával, értelmezéseivel, hogy olyan szemmel lássam a világot, ahogyan azt ő teszi?

Be tudhatok-e lépni a másik ember „belső szentélyébe”, tudok-e ott úgy mozogni, hogy értékeit, élményeit, jelentéseit ne minősítsem, még akkor sem, ha azok egyelőre kimunkálatlanok?

7. Elfogadható lehetek-e a másik személy minden olyan arculatával kapcsolatban, amit megmutat nekem?

Mikor válik feltételessé az elfogadásom; a kliens mely érzelmeit tekintem fenyegetőnek a saját fejlődésem szempontjából?

8. Képes vagyok-e a szükséges érzékenységgel cselekedni a segítő kapcsolatban ahhoz, viselkedésemet ne veszélyforrásnak érzékelje a másik személy?

Képes vagyok-e arra, hogy ne akarjam megszabadítani a másik embert minden veszélyérzettől, hogy fejlődése során belső érzéseivel foglalkozhasson?

9. Meg tudom-e a klienst szabadítani a külső értékelés veszélyeitől?

Képes vagyok-e beszélgetéseinken kívül tartani az értékítéleteket és a méricskélést, hogy a másik önmagáért felelős személlyé tudjon válni?

10. Képes vagyok-e elfogadni, hogy a másik ember személyisége most is fejlődik, vagy valamilyen módon megköti a múlt?

El tudom-e a másikat olyannak fogadni, aki egy, a potenciális énjévé válás folyamatának részese, és ebben tudom-e őt támogatni?

Rogers szerint, ha a klienssel való kapcsolatát egy lehetőségnek tekinti, amely megerősíti a másikat mindabban, *ami*, és abban, hogy magában hordozza a lehetőséget, hogy *azzá váljon, akivé tud*, akkor - Buber szavaival - a segítő hitelesíti kliensét abban, hogy ő „kreatív, belső fejlődésre alkalmas, életre való személy” (Rogers, 2004, 95.).

Rogers személyes hitvallása és felismerései a másokkal való kapcsolatáról

A kapcsolatáról és a kongruenciáról így ír Rogers: „Más személyekhez fűződő kapcsolataimban - úgy vélem - hosszútávon semmiféleképp nem használ, ha másnak mutatom magam, mint amilyen valójában vagyok” (Rogers, 2004, 44.). „Sokkal hatékonyabbnak érzem magam, amikor képes vagyok elfogadóan figyelni a belső hangjaimra és ha saját magam lehetek” (Rogers, 2004, 45.). Mindez elvezet ahhoz a másik paradoxonhoz, hogy „miután elfogadtam önmagamot olyannak, amilyen vagyok, megváltozom” (Rogers, 2004, 46.). Csak akkor tudunk Rogers szerint elmozdulni a pontról, ahol vagyunk, ha elfogadjuk azt, akik pillanatnyilag vagyunk. Igaz ez a segítőre is: a változás, a fejlődés a segítő hatékony és hiteles munkájának egyik fontos feltétele.

Rogers az önel fogadásról és a kapcsolatokról így vallott: ha az lehetek, aki vagyok „a kapcsolataim valódivá válnak” (Rogers, 2004, 46.). Ezen kapcsolatok jellemzője, hogy tele vannak léttel, van értelmük. A segítői attitűdről ekképp gondolkodott: „Beláthatatlan értéket jelent számomra, amikor meg tudom engedni magamnak, hogy megértsem a másik személyt” (Rogers, 2004, 46.). Az értékelő jellegű viszonyulás nem e megértést tükrözi, a megértés azonban szerinte kockázattal jár: „Ha megengedem magamnak, hogy valóban megértsek egy

másik embert, esetleg meg is változhatok ettől a megértéstől. És a változástól mindannyian rettegünk” (Rogers, 2004, 47.). Az értés azonban a segítőt magát is gazdagítja, hiszen mások érzéseinek megértésével azokat magában is el tudja fogadni.

A segítsérről: „Érzelmi nyereségnek tekintem azt, ha sikerül olyan csatornákat létesíteni másokkal, amelyeken keresztül képesek felém kommunikálni az érzelmeiket, vagy belső érzékvilágukat” (Rogers, 2004, 47.). Ennek célja és nyeresége, hogy a kliensek képesek legyenek kitárulkozni, a segítő pedig megpróbálja úgy látni őket, ahogyan ők látják önmagukat.

Az elfogadásról ekképp gondolkodott: „Nagyon sokat profitálok abból, amikor egy másik embert el tudok fogadni” (Rogers, 2004, 49). Így megélheti a személy, hogy nem szükséges úgy éreznie, ahogyan a másik, például a segítő érez. Ez Rogers szerint felbecsülhetetlen értékkel bír ahhoz, hogy az egyén megélje és hasznosítsa saját élettapasztalatait.



A segítő nyitottságáról: „Minél nyitottabb vagyok a saját magammal és a másikkal kapcsolatos realitásokra, annál kevésbé vágyódom arra, hogy ’megjavítsam’ a környezetemet” (2004, 50.). Mindehhez a kliens és a saját, segítői hangjainak meghallása, az odafigyelés, az élet komplexitásának felismerése vezet el, mely során mind önmaga, mind a kliens számára lehetővé válik, hogy az legyen és *azzá váljon, aki, és akivé válni szeretne*. E gondolat, e magatartás passzivitásában maga is a keleti filozófiák hatását fedezi fel.

A változásról: „... amikor önmagunk vagyunk, akkor nemcsak mi magunk változunk meg, hanem a velünk kapcsolatban álló többi ember is” (Rogers, 2004, 51.). Rogers ezt a benyomását találja szinte a legmélyebb tapasztalatának segítői hivatása során.

Az érzékelésének megbízhatóságáról: „Az átélt élményeim megbízhatóak, azokra biztonsággal támaszkodhatók” (Rogers, 2004, 51.). Ez a gondolat az érzékelés jobb megbízhatóságát tükrözi az intellektusével szemben, és a holisztikus reakciók elsődlegességét hangsúlyozza.

Más emberek vélekedéseiről és a saját tapasztalatok fontosságáról szólva azt mondja Rogers, hogy „...mások rólam alkotott értékítélete nem nyújt segítséget számomra” (Rogers, 2004, 52.). Hite szerint egy ember van a világon, aki tudja, hogy amit csinál, az milyen értékekkel bír, és ez önmaga. Minden kritikának értelmét csak ő határozhatja meg. A saját - elsődleges - tapasztalatai jelentik számára a legfőbb tekintélyt, és élvezetet jelent számára, amikor a rendet, a rendszert felfedezi a tapasztalataiban. Ebből következik, mondja, hogy „A tények a barátaink” (Rogers, 2004, 54.). Nézete szerint ugyanis minden egyes apró bizonyíték közelebb visz az igazsághoz, amely „soha nem lehet bántó, veszélyes vagy kiábrándító” (Rogers, 2004, 55.). A tudásnak a sokszor fájdalmas átrendeződését nevezi Rogers tanulásnak.

„Ami a legmélyebben személyes – írja Rogers – az a legáltalánosabb is” (Rogers, 2004, 55.). Tapasztalatai szerint az mondja a legtöbbet az embereknek, amit a legmélyebben személyesnek érez, amely a legegységibbet fejezi ki saját magából.

Az emberi beállítódásról: „Az a tapasztalatom, hogy az emberek irányultsága alapvetően pozitív” (Rogers, 2004, 56.). Amikor megérti a kliens érzéseit, amikor el tudja őt fogadni, mint teljes jogú individuumot, a kliens „a növekedés, az érettség, a szocializáció irányában” (Rogers, 2004, 56.) kezd el haladni. A megértés és az elfogadás segít számára megszabadulni a hamis viselkedésmódoktól és pozitív irányba elmozdulni.

Az élet mozgásáról: „Az élet – legalábbis a legjobb formájában – egy hömpölygő, változó folyamat, amelyben semmi sem állandó” (Rogers, 2004, 56.). Mind klienseiben, mind önmagában felfedezte Rogers, hogy az élet nem más, mint egy hömpölygő folyam, amely akkor a legizgalmasabb, amikor inkább az érzéseivel van tisztában és nem a tudásával. A folyamat „a saját tapasztalataink folytonosan változó, egyre magasabb szintű megértése és értelmezése. Állandóan a valamivé válás, a valamivé fejlődés folyamatában vagyunk” (Rogers, 2004, 57.).

Rogers személyközpontú szemléletének ismerete nem csak a professzionális segítő folyamat általa vallott feltételeinek, körülményeinek megvilágításában, elsajátításában, gyakorlásában megkerülhetetlen, hanem segítségünkre lehet az emberi kapcsolatok természetéről, a sajátos, rá jellemző humanista élet- és világszemlélet megismerésében, átgondolásában, elsajátításában is. Mélyen humánus filozófiáját olvasni, az emberbe vetett bizalmával, fejlődésbe vetett hitével újra és újra találkozni felszabadító érzést jelenthet segítőnek és laikusnak egyaránt.

Irodalom:

Antonovsky A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion International*. Oxford University Press, 1996. 11-18.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E. és Bem, D. J. (1994). *Pszichológia*. Osiris-Századvég, Budapest.

Axline, V. (2003). *Dibs keresi önmagát*. Mentálhigiéné, lelkipozás és pszichoterápia I. Semmelweis Egyetem, Párbeszéd (Dialógus Alapítvány), Budapest, 105-135.

Bagdy, E. (1996). Hivatás és személyiség, in Bagdy Emőke (szerk.): *A pedagógus hivatásszemélyisége. Egy pályaszocializációs kísérlet tanulságai*, Debrecen, KLTE Pszichológiai Intézet, 1996, 34–42.

Csikszentmihályi M. (2001). *FLOW Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Csikszentmihályi M. (2007). *A fejlődés útjai. A harmadik évezred pszichológiája*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.

Dávid, M. (2012). *A tanácsadás és konfliktuskezelés elmélete és gyakorlata*. Esztergom, 2012.

Egan, G. (2011). *A képzett segítő. A segítés problémamegoldó és lehetőségkibontakoztató megközelítése*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Faber, H. és van der Schoot, E. (2003). Segítő beszélgetés. In: *Mentálhigiéné, lelkipozás és pszichoterápia I*. Semmelweis Egyetem TF – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 83-105.

Frankl, V (2016). *Mégis mondj igent az életre! Logoterápia dióhéjban*. Európa Könyvkiadó, Budapest.

- Frankl, V. (2021). *Az élet értelméről*. Libri Könyvkiadó, 2021
- Gordon, Th. (1990). *T. E. T. A tanári hatékonyság fejlesztése*. Gondolat Kiadó, Budapest
- Gordon, Th, dr. (1997). *Tanítsd gyermeked önfegyelemre!* Gordon Könyvek.
- Gordon, Th. és Burch, N. (2001). *Emberi kapcsolatok*. Gordon Könyvek.
- Maslow, A. H. (2003). *A lét pszichológiája felé*. Ursus Libris, Budapest.
- Mearns, D. és Thorne, B. (2011). *A személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás gyakorlatban*. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.
- Rogers, C. R. (1959). "A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework." In (Ed.) S. Koch. *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: *Formulations of the person and the social context*. New York: McGraw Hill
- Rogers, C. R. – Freiberg, H. J. (2007). *A tanulás szabadsága*. EDGE 200 Kiadó, Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet
- Rogers, C.R. (2008). *Találkozások. A személyközpontú csoport*. EDGE 200 Kiadó, Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet
- Rogers, C. R. (2004). *Valakivé válni. A személyiség születése*. EDGE 200, Budapest, 2004.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism, How to Change Your Mind an Your Life*. New York, NY: Pocket Books
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press
- Simon, G. (2020). Hivatástudat, küldetés, elkötelezettség a pedagógus munkájában. In: Furkó Péter és Szathmári Éva (szerk.): *Tudomány, küldetés, szerepvállalás*. Studia Caroliensia, 49-67.
- Simon G. (2021). A mentálhigiéné, mentálhigiénés szemléletmód, a mentálhigiénés segítő. *Gondoskodás: Szakértelem és emberség*, 2021/1. sz. 52-56. URL: https://urlap.nszf.hu/wp-content/uploads/2021/11/Gondoskodas_ELEKTRONIKUS_OK.pdf
- Tringer László (2007). *A gyógyító beszélgetés*. Medicina Könyvkiadó Zrt.