

## T. L. Holdstock és Carl R. Rogers

A személyközpontú személyiség-elmélet, amelyet korábban non-direktívnek (Rogers, 1942), azután kliens-központúnak (Rogers, 1951) neveztek, 1940 körül kezdett kialakulni, amikor egy pszichológus, Carl Rogers egyre elégedetlenebbé vált az érzelmi- és magatartás-problémák kezelésének akkoriban elfogadott elméleteivel és módszereivel. Az ő alapkonceptiója, amelyhez a kezdetektől mindmáig hűséges volt, az, hogy bármilyen személyiség-elméletnek vagy kezelési módszernek a kiindulópontja az egyén.

Ezt az alapelvet hangsúlyozza a legutóbbi névváltozás is. Az egyént, mint gondolatok, érzések, tevékenységek, észlelések és komplex biológiai folyamatok alakzatát ("Gestalt"), mindig az idővel, valamint a körülötte levő emberek, tárgyak és események világával való kapcsolatában határozza meg. A jelenlegi hangsúlyeltolódás a személyközpontú felé ez elmélet szociális irányba való kiterjesztését jelzi. Bár Rogers elmélete a pszichoterápiából nőtt ki, és jelenleg is mint a növekedést és változást elősegítő eszköz fejlődik, alapelveit az emberi viselkedés csaknem minden vonatkozásában érvényesnek tekintik.

A személyközpontú elmélet megkülönböztető vonása az emberek önmegvalósítási és önirányítási képességének állandó hangsúlyozása. Az elmélet legforradalmibb vonása, amely elválasztja más rendszerek materialista determinizmusától, a személy hatalommal való felruházásának látszólag jelentéktelen ténye, a bizalom abban, hogy az egyén megtalálja saját önmegvalósítása legmegfelelőbb útját.

Önmegvalósítás akkor következik be, ha az ember önértékelése szempontjából fontosabbá válik saját tapasztalata, mint mások értékelése. A tapasztalat azt jelenti, hogy az ember tudatában van annak, ahogyan figyelemmel kíséri, észleli, feldolgozza és integrálja belső világából jövő, a szervezet működését jelző információkat éppen úgy, mint a külső, fizikai és interperszonális világból jövőket. Az organizmusból jövő jelzések iránti nyitottság akkor lehetséges, ha az egyén másokkal való kapcsolatában őszinteséget, törődést, és nem ítélkező, érzékeny megértést tapasztal.

Ezek az elvek minden emberre érvényesek, kortól és fejlettségtől függetlenül, és az emberre vonatkozó általános elméletet képviselnek. A terápia különleges helyzetében fontos, hogy a terapeuta őszinte legyen, törődjön a klienssel, bízson benne, és hogy a kliens ilyennek is lássa őt. A személyközpontú terapeuta az adott pillanatban valóban személyesen találkozik a klienssel, és folyamatosan koncentrálna annak pillanatnyi élményvilágára.

A személyközpontú elmélet, amelynek gyökerei több kultúrába ágaznak, és történelmileg több évszázadra nyúlnak vissza, jelentős azonosságokat mutat a perceptuális-fenomenológiai, valamint az egzisztencialista elmélet több kortárs irányzatával is. A személyközpontú elmélet emellett állandóan törekedett arra, hogy kutatásokkal igazolja hipotéziseit.

### BEVEZETÉS

Önmagunk iránti érdeklődésünk látható az ember keletkezésére vonatkozó mítoszok sokaságában éppúgy, mint általában az emberre és az egyes személyre vonatkozó elméletek és irányzatok nagy számában. Az évezredek alatt igen sokféle általános kijelentés hangzott el arról, hogy mi az ember, hogyan vált ilyené, mit kezdjen önmagával és másokkal, különösen azokkal, akik nem úgy cselekszenek, ahogy ő szeretné. Még ma is egy tucat, többé-kevésbé elfogadott elmélet létezik, és időnként újak bukkannak fel.

Ezek a személyiség-elméletek segítenek abban, hogy az embereket együttműködésre bírják. Ha a tudomány eredményeit sikerül ilyen elméletalkotásra felhasználni, akkor nagy lépést tehetünk a régi álom, a békés és boldog világ, megteremtése felé. Ezek az elméletek segítséget jelenthetnek a bűnözés, neurózis és pszichózis okozta szenvedések enyhítésében is, ami a normális ember számára nem látszik szükségszerűnek.

A filozófia, amely a jelenlegi személyiség-elméletek közvetlen őse, sok máig is megoldatlan kérdést felvetett. Az egyik a személy természetével kapcsolatos. Kizárólag test az ember? Van valami, ami ezt a testet irányítja? Ezekre a kérdésekre még nem találtunk megoldást. Egyesek monista álláspontot képviselnek, mondván, hogy csak a test létezik, mások implicit vagy explicit módon dualisták, mondván, hogy test és lélek, vagy test és szellem létezik. Szabad-e az egyén, vagy sem? Meghatározott-e a viselkedés, vagy van az embernek lehetősége önálló és alkotó értékelésre és döntésre? A szabadság vagy determináltság kérdése is nyitott. Racionális-e az emberi lény, aki valamilyen erkölcsi mérlegelés alapján cselekszi azt, ami nyilvánvalóan érdekében áll, vagy tudatos és tudattalan érzések és indulatok irányítják? Ebben sem értenek egyet a modern személyiség-elméletek.

Sok más nézet is létezik, amellyel az emberi lény megértését kívánták elősegíteni. Egyesek a vallásból származnak, mások a hagyományból, egyesek elméleti konstrukciók, mások kísérletekre támaszkodnak. A jelen pillanatban nem kevesebb, mint negyven többé-kevésbé tudományos személyiség-elmélet létezik, egyesek széleskörűek, mindent átfogóak, mások szűkek és specializáltak. De mindegyik az igazságot keresi, és azt szeretné megragadni, hogy valójában mi is az ember.

Ebben a tanulmányban a személyiség kialakulására és fejlődésére vonatkozó elméletet fogunk tárgyalni, amely klinikai tapasztalatokból indult ki, az elmúlt harminc év alatt fejlődött és kiterjedt, miközben változásokon is átment - ahogy ez más érett személyiségelméletekre is jellemző. A személyközpontú elméletet többféle módon is igazolták, klinikai tapasztalatokkal, egy sor kutatással, analógiásan, és a legújabb neurofiziológiai ismeretekkel. Véleményem szerint ez az elmélet nem csak az emberi természet átfogó és teljes képét jelenti, hanem életfilozófiát is, amely segítséget jelenthet a régi álom, a bizonytalan világban megteremtett béke és harmónia megvalósításában.

## **TÖRTÉNELEM**

### **Elődök**

Nem nehéz a személyközpontú elméletet történelmi perspektívába helyezni, mivel az elmélet központi kérdései az emberiség centrális problémái voltak az elmúlt évezredekben. Ugyanakkor nehéz is, mert nem lehet meghatározott állításokat idézni, mint az elmélet elődeit.

A minden egyes emberben meglévő különleges lehetőségekbe vetett hitnek vallásos felhangjai vannak. Felfogható úgy, hogy Rogers, a minden ember értékébe vetett rendíthetetlen hitével új jelentést adott Isten fogalmának. Isten héber neve (Yahweh asher Ychweh) azt jelenti, "Vagyok", vagy "Vagyok, aki vagyok", vagy "Vagyok, ami vagyok", vagy "Vagyok, ahogy vagyok". A bibliai időkben a személynek biztosított központi helyet jelzik a parancsolatok is: "Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat", és "Szeresd Istent, mint tenmagadat".

A személyközpontú elmélet más fogalmainak ókori etikai megfelelői vannak. Az őszinteség, megértés és feltétel nélküli elfogadás a vallás kulcsfogalmai voltak a különböző korokban. Oden (1972) igazolta, hogy a protestáns és zsidó pietizmus irodalmában és gyakorlatában megtalálhatók a mai encounter csoportokban tapasztalt jelenségek előfutárai. A személyközpontú irányzat egyetemessége abból a tényből is kiténik, hogy gyökerei a keleti filozófiákban, a zenben és a jógában is fellelhetők. A zen azt tanítja, hogy minden embernek önmagában kell megtalálnia a választ az élet kérdéseire. Közeli

kapcsolat fedezhető fel aközött, ahogy a jóga hangsúlyozza a test fizikai és élettani funkcióit, és amilyen jelentőséget a személyközpontú megközelítés tulajdonít a teljes szervezet állapota átélésének. Krishnamurti például azt állította, hogy a testnek is megvan a maga intelligenciája, és élni itt és most lehet, de ha az ember fél, nem tud élni.

Az egzisztencialista mozgalom filozófiái közeli kapcsolatban állnak a személyközpontú szemlélettel (Patterson, 1973). Edmund Husserl azt állította, hogy a létező világra csak érzékelésünkből következtethetünk. A Sören Kirkegaard és Karl Jaspers munkásságán alapuló egzisztencialista filozófia az ember természetével, létével, és világgal való kapcsolatával foglalkozik, valamint a létezés értelmével az egyén számára. Az egzisztencializmus bizonyos kérdései központi fogalmak a személyközpontú elméletben: 1) az önmagunkra vonatkozó tudatosság és a pillanatról pillanatra való döntés lehetősége; 2) az a gondolat, hogy az emberi lény létezik, és ezáltal állandóan változik és fejlődik; 3) az a gondolat, hogy minden egyes ember rendelkezik avval a képességgel, hogy meghaladja önmagát és a fizikai világot. A személyközpontú elmélet - éppúgy mint az egzisztencializmus - az életre vonatkozó beállítottság, életszemlélet.

Nem meglepő, hogy közeli kapcsolat fedezhető fel az individuálpszichológia és a személyközpontú elmélet között, hiszen Alfred Adlert az egzisztencialista gondolkodók közé sorolják (Mosak & Dreikurs, 1973). Az individuálpszichológia az embert "a maga teljességében, mint kreatív, felelős, fejlődő egyént tekinti, aki feltételezett célok felé halad a maga fenomenális mezőjében" (Mosak és Dreikurs, 35. oldal). Megdöbbentő bizonyos központi fogalmaknak a hasonlósága a két szemléletben. Maga a két név is jelzi ezt avval, hogy mindkét esetben az egyénre, a személyre teszi a hangsúlyt. Akár Rogers is írhatta volna: "Képesnek kell lennünk arra, hogy az ő szemével lássunk, és az ő fülével halljunk" (Adler, 1958).

Thomas Hanna (1970) azt állítja, hogy Freudnak különleges szerepe volt a test jelentőségének tudatossá tételében. Ebből a szempontból Freud a személyközpontú elmélet előfutárának tekinthető. Amióta Rogers (1959b) felvetette azt a gondolatot, hogy az ember élményeit aszerint értékeli, hogy azok milyen kielégülést jelentenek az egész organizmus számára, a testileg átélt élmény fogalma egyre nagyobb jelentőségre tett szert, míg végül Eugen Gendlin experienciális pszichoterápiájában ért el csúcspontjára. Egy lépéssel továbblépve az elmélettel, a tudattalant, mint organizmikus folyamatot határozhatjuk meg.

Rogersre, éppúgy, mint Kirkegaardra vagy Freudra, úgy kell tekinteni, mint aki a kor uralkodó szelleme ellen fordult. Azok a kérdések, amelyeket a háborúk, az amerikai társadalom materializmusa és versenyszelleme, a modern technológiára való hagyatkozás, az akadémikus pszichológiának a logikai pozitívizmushoz, mint a tudományos igazság megközelítésének egyetlen útjához való ragaszkodása vetett fel erősítették Rogersnek az ember lényegére és méltóságára való koncentrációját. A személyközpontú elmélet kialakulásához tehát ez az általános helyzet is hozzájárult. Meador szerint Amerika individualizmusa, önbizalomba vetett hite, és az a meggyőződése, hogy az egyén képes arra, hogy megtanuljon és megtegyen bármit, ami szükséges, valószínűleg szintén hozzájárult ahhoz, ahogy Rogers a személyközpontú szemléletet kialakította. (Meador & Rogers, 1973)

A személyközpontú elmélet gyökereinek széleskörű elterjedtsége azt látszik jelezni, hogy kialakulásában a kollektív tudattalan jelenségei is közrejátszottak. A jelenség úgy is megfogalmazható, hogy Rogers, aki személyében testesítette meg a személyközpontú elmélet alapelveit, bizonyos kollektív igazságokat tett nyilvánvalóvá azáltal, hogy azokra teljesen ráhangolódott és azokat alkalmazta. Ezt olyan időben, és olyan nyelven tette, amikor és amelyre nagyon sokan érzékenyek voltak. A személyközpontú növénykének tehát még egy gyökere van, ez a gyökér a Jung-i földben nőtt. A növény azonban jóval több, mint gyökereinek összessége. Leveleinek, ágainak és virágainak

összességénél is több, növekvő, élő lény, amely érzékenyen reagál azokra a feltételekre, amelyek között fejlődik.

## **Kezdetek**

Látva, hogy a vallási fogalmaknak milyen központi helye van a személyközpontú elméletben, nem meglepő, hogy Rogers olyan családban nőtt fel, amelyben "egyaránt tisztelték a kemény munkát, és egyfajta erősen konzervatív (csaknem fundamentalista) protestáns kereszténységet" (Rogers, 1959b). A szülők határozott és gyengéd szellemben nevelték gyerekeiket, ritkán adtak nekik határozott utasításokat, mint ahogy később, terapeutaként Rogers sem tette. Bár Rogers elutasította a család vallásos nézeteit, két évet töltött a Union Theológiai Szemináriumban. A szemináriumban a filozófiai gondolkodás szabadságát tapasztalta meg, és tiszteletet minden őszinte törekvés iránt, amellyel értelmes problémákat kíséreltek megoldani. Ez a feltétel nélküli pozitív elfogadás élményét jelentette számára. Ugyanezt a toleráns szellemet tapasztalta, amikor harmadik egyetemi éve alatt a Keresztény Diákok Világszövetségét látogatta meg Pekingben. A keleti filozófiákkal való találkozás megindító és izgalmas élmény volt számára.

Rogers gyerekkorában szerette a magányt, és szívesen dolgozott egyedül és függetlenül a gazdaságban. Szerencséjére több tanárral is találkozott középiskolai és egyetemi évei alatt, akik arra bíztatták, hogy akadémiai munkájában legyen eredeti. Két évet töltött a történelem tanulmányozásával, és újabb két évet filozófiával és teológiával, mielőtt pszichológiai tanulmányait megkezdte. A Union Theológiai Szeminárium mellett járt a Wisconsin-i Egyetemre és a Columbia Egyetem Tanárképző Kollégiumába. Pszichológiai gyakorlati évét a New York-i Gyermekek Tanácsadó Intézetben töltötte 1927-28-ban. Miután 1931-ben ledoktorált, 12 éven át klinikusként dolgozott egy Rochester-i szociális szervezet Gyermektanulmányi Részlegén. 1940 januárjában professzor lett az Ohio-i Állami Egyetem Pszichológiai Tanszékén. 1945-ben átment a Chicago-i Egyetemre, ahol megszervezte a Tanácsadó Központot. A következő állomása 1957-ben a Wisconsin-i Egyetem Pszichológiai és Pszichiátriai Tanszéke volt. 1964-ben átment a Nyugati Magatartástudományi Intézetbe (Western Behavioral Sciences Institute), és 1968-ban tagja volt annak a csoportnak, amely a Személykutató Központot (Center for Studies of the Person) alapította.

A fő eszmék, gondolatok és emberek, amelyekkel és akikkel Rogers ezeken a helyeken találkozott, a történelem, agrártudomány, filozófia és vallás, pedagógia, akadémikus- és alkalmazott pszichológia kategóriáiba tartoznak. A pedagógia területén Dewey volt hatással rá, aki a tervező módszert és a diákok fenomenológia világának fontosságát hangsúlyozta. A Tanárképző Kollégiumban Rogers nem csak Dewey eszméivel találkozott, hanem az Egyesült Államokban kifejlesztett pszichológiával is, amely az operacionálisztikusan meghatározott változók kontrolljára és manipulációjára fektetett nagy hangsúlyt.

Az alkalmazott pszichológia területén Rogersnek kiterjedt kapcsolatai voltak a fő személyiségelméleti irányzatokkal. A személyközpontú elmélet fejlődését azonban csak Otto Rank irányzata befolyásolta közvetlenül. A személyközpontú elméletnek közelebbi kapcsolata volt a pszichoanalízissel fejlődésének kezdeti és késői szakaszában, mint a középső időszakban. Rogers nem csak a pszichoanalízissel állt ellentétben, hanem sok olyan eszmével is, amelyet annak nem-orvos alkalmazói hangoztattak, akik az orvosi-diagnosztikus modellt alkalmazták a tanácsadásban és a terápiában. A viselkedés-terápiával, legalábbis annak elméleti alapjaival, folyamatos egyet nem értésben volt.

Bár az alkalmazott pszichológiának ezek az elméletei nem járultak hozzá a személyközpontú elmélet fejlődéséhez, kétségtelenül hatással voltak rá. Segítségét jelentett Rogersnek saját felfogása tisztázásában az, hogy saját nézeteit állandóan ezen irányzatok filozófiai hátterével összehasonlítva vizsgálta felül. Rogers terápiáról alkotott eszméi Rochesterben kezdtek formálódni. "Kezdte érezni a

terápiás tapasztalatban rejlő rendet, olyan rendet, amely a terápiás kapcsolatból alakul ki, és amelyet nem kívülről erőszakolnak rá" (Meador & Rogers, 1973). Felfedezte a kliens figyelmes meghallgatásának értékét is a terápiában. A Rank-i irányzathoz tartozó egyik szociális gondozó hívta fel a figyelmét arra, hogy milyen fontos a kliens szavai mögött rejtőző érzésekre figyelni. "Azt hiszem ő volt az, aki javasolta, hogy a legjobb válasz az, ha ezeket az érzéseket az ember 'visszatükrözi' a kliensnek" (Rogers, 1975c)

Rochesterben Rank eszméivel a szociális gondozókon és Jessie Taft írásain keresztül kialakult kapcsolata megerősítette Rogerst abban, hogy helyes úton jár, és arra bízta, hogy tovább kutassa azt a rendet, amelyet hasonlónak talált ahhoz, amit Rank a pszichoterápia lényegének tekintett. Rank hitt abban, hogy minden egyes kliensben megvan a növekedésre való képesség. Hitt abban, hogy emberi kvalitására és nem technikai ügyességére támaszkodva tudja a terapeuta leginkább segíteni a kliens az önmegismerés és önellátás felé.

Elmondhatjuk, hogy bár a személyközpontú elmélet fejlődése során számtalan fejlődési fokon ment keresztül, az egyén képességeibe vetett bizalom mindvégig központi gondolata maradt.

Megelőző stádium. Rogersnek a Rochester-i tanácsadóban töltött ideje, és az azt megelőző időszak tekinthető a megelőző stádiumnak (Meador & Rogers, 1973). Ebben az időszakban - a Rank, és korábban Dewey eszméivel való kapcsolat alapján - kezdett formálódni Rogersben az önmagát irányító egyén eszméje és a terápiás élmény gondolata. (Rogers, 1973)

A nondirektív stádium. Rogers 1940. december 11-ét nevezi meg, mint azt a napot, amelyen a személyközpontú elmélet megszületett. Ezen a napon "Újabb elméletek a pszichoterápiában" címmel előadást tartott a Minnesota-i Egyetemen, és az előadására kapott reakciókból rájött, hogy amit mondott, az valami új, és belőle származó volt. (Rogers, 1974c) "Az érzések visszatükrözése" és a "nondirektív technika" kifejezések fémjelzik ezt az időszakot. Rogers legjelentősebb publikációja ebben az időben a *Counseling and Psychotherapy* (1942) volt.

A kliensközpontú stádium. 1951-ben a Client-Centered Therapy-ban jelent meg először a nondirektív tanácsadás helyett a kliensközpontú tanácsadás kifejezés. Ebben az időszakban fejlesztette ki Rogers saját elméletét a személyiségről és a pszichoterápiáról (lásd Rogers, 1959b). A kliensközpontú elmélet azt hangsúlyozta, hogy a segítséget kérő személyt nem mint függőségben levő beteget, hanem mint felelős klienszt kell kezelni.

Az experienciális stádium. Ebben a szakaszban a tanácsadó szabaddá vált. A teljes szervezettel átélt élmény a terapeuta magatartásának éppoly fontos irányítójává lett, mint a kliensének. A teljes humanizáció és a pszichoterapeuta és kliens közti szakmai kapcsolat kölcsönössége készítette elő az utat az elmélet széleskörű alkalmazása számára, amely ebben az időszakban kezdődött.

### **A jelen helyzet**

A személyközpontú stádium. Az elmélet jelen helyzetét legjobban a kliensközpontú terápia kifejezésről a személyközpontú szemlélet-re való váltás jelzi. A változás azt fejezi ki, hogy az elméletet a segítő foglalkozások körénél jóval szélesebb körben alkalmazhatónak tekintik. Amikor az elméletet az oktatásra kiterjesztették, diák-központú oktatásként vált ismertté, de miután alkalmazása az eredetétől távol eső, széles körre kiterjedt, előnyösebb volt egy minél szélesebb körű kifejezést használni. Rogers segítette elindítani és továbbfejleszteni a személyközpontú szemléletet nemcsak a tanácsadásban, pszichoterápiában és oktatásban, hanem a házasságban és családi kapcsolatokban, intenzív csoportokban, és kisebb mértékben az adminisztrációban, a kisebbségi csoportok, fajok,

kultúrák, sőt nemzetek közti kapcsolatokban jelentkező problémákban. Az elmélet mögött álló elvek valóban érvényesek az emberi magatartás minden vonatkozásában.

A hangsúly eltolódása a személyközpontú felé többet jelez, mint csak az elmélet széleskörű alkalmazhatóságát. Azt kívánja hangsúlyozni, hogy az interakciók alanya a személy, az élő szubjektum, és nem csak egy szerep hordozója, mint a kliens, a diák, a tanár, vagy a terapeuta. A névváltozás a személy komplexitását hangsúlyozza; azt jelzi, hogy minden egyén több, mint az őt alkotó részek összege.

Ez a szemlélet megújult figyelemmel fordul az egyénben rejlő lehetőségek összességének megvalósítása felé, és olyan jelenségek felé, mint átélés, organizmikus értékelés és érzés, amelyeknek az elmélet szerint központi jelentőségük van e lehetőségek megvalósítása szempontjából. Korábban az átélést főképp úgy tekintették, mint a szubjektív érzések gazdagságának tudatosságát (Rogers, 1961). Ha azonban az átélést csak mint az érzésekről és testi folyamatokról való tudatosságot értelmezzük, ez legjobb esetben is az emberi lehetőségek teljes skálájának csak egy oldalát jelenti. Az átélés több, mint egyszerűen testi és érzelmi állapotok megtapasztalása. Azt is magában foglalja, hogy az ember tudatában van annak, ahogyan megfigyeli, felfogja, feldolgozza és integrálja a belső szervi világból, és a külső személyközi és fizikai világból jövő információkat.

Az átélésnek, mint az információ észlelésére, feldolgozására és rendszerezésére való képességnek a felfogása összhangban áll Wexler és több más személyközpontú elméletalkotó gondolkodásával (Wexler & Rice, 1974). Ezek az elméleti szakemberek az átélést úgy tekintik, mint amit elsősorban a személy kognitív folyamatai teremtenek. Az utóbbi időben többen csalódottságuknak adtak hangot a személyközpontú elmélet lényegének meg nem értése miatt (Gendlin, 1974; Farson, 1974). Talán többeknek segítséget jelent az elmélet alapelveinek jobb megértésében, ha annak alapjait a nyelv, a kognitív pszichológia és az információ-feldolgozás elméletének fogalmaival újrafogalmazzuk.

Rogers következetesen ellenállt azoknak a törekvéseknek, amelyek "gurut, eszményképet, egy mozgalom vezetőjét" akartak csinálni belőle. Képes volt arra, hogy "felvesse gondolatokat, megossza őket, ne hagyja, hogy dogmát csináljanak belőle, és egyedül neki tulajdonítsák" (Farson, 1974). Rogersnek ezek a jellemzői teljesen összhangban vannak a személyközpontú elmélettel. Magatartásával demonstrálja hitét, hogy minden embernek magának kell felfedeznie azokat az alapelveket, amelyek számára élményszerűen igazak. Így nincsenek kizárólagos társaságok, intézmények vagy folyóiratok, amelyek legjobban képviselik a személyközpontú szemléletet. Az elmélet természete maga, amely szemléletmód, életmód, attitűd, teszi lehetetlenné a kizárólagosságot és elkülönülést. Az elmélet érvényesül, amikor és ahol emberek elfogadják egymás eltérő valóságát egy olyan szellemben, amely különállás és ugyanakkor összetartozás. Az elméletnek bármilyen megközelítése, amely azt mint kizárólagosat kezeli, szemben áll az elméletben rejlő lehetőségekkel. Azonban - mint az élet minden területén - az elmélet annyit ér, amennyit alkalmaznak belőle, és az alkalmazás nem olyan könnyű, mint ahogy első pillantásra látszik. A személyközpontú elmélet tulajdonképpen megtévesztően egyszerű. Végül soron leegyszerűsíthető arra, hogy ez ember képes arra, hogy megvalósítsa a benne rejlő - önmagára és másokra vonatkozó - lehetőségeket; és ez a megvalósítás nem korlátozódik semmilyen csoportra, szervezetre vagy intézményre.

A személyközpontú elmélettel kapcsolatban továbbra is folynak kutatások. A kutatások követték az elmélet egyre szélesebb területre való kiterjesztését. Dr Reinhard Tausch például 1975 februárjában a California-i Egyetemen, San Diegoban tartott beszédében azt állította, hogy a Hamburg-i Egyetemen az elmúlt hat évben 120 diplomamunkát és kilenc doktori disszertációt készítettek a személyközpontú pszichoterápia témakörében. A pszichoterápiára vonatkozó kutatások mellett a személyközpontú

irányzat hatásosságát talán a legmeggyőzőbben D. N. Aspy, F. N. Roebuck és kollégáik évtizedes munkássága bizonyította az oktatás területén (Aspy & Roebuck, 1974).

### **Rokon elméletek**

A személyközpontú elmélet átfedésben van több más elmélettel, de ugyanakkor megtartja saját karakterét. Ebből a szempontból az elmélet szimbolikusan megjeleníti mindazt, amelyet központi, átfogó témája, a személy jelent. A személyközpontú szemlélet általánosságát avval is kifejezhetjük, ha megpróbálunk a személyközpontú elméletnek más nevet adni.

Számos, a perceptuális-fenomenológiai keretbe illeszkedő leírás jól megragadja az elmélet lényegét. A mező-elmélet hangsúlyozza a mezőben megjelenő összes rendszer kölcsönös kapcsolatát, azt, hogy az egyik változása hatással van az összes többire. A teljes mező nem osztható részekre, legfeljebb elemzés céljából. A mező-elmélet hangsúlyozza a kölcsönösen együttműködő emberek múltbeli és jelenlegi szociális, kulturális, gazdasági és etnikai környezetének fontosságát. Mások a mező-elmülethez közelálló perceptuális kereten belül a személyközpontú elméletet mint tranzakcionális- vagy Gestalt elméletet írják le. Bár R. R. Grinker tranzakcionális szemlélete nem személyiség-elmélet, sok közös vonás van az ő alapelvei - amelyre pszichoterápiáját építette - és a személyiség személyközpontú folyamat- és feedback jellegű leírása között (Grinker, 1961).

A Gestalt és a személyközpontú elmélet alapelvei közötti hasonlóságot már korábban említettem. A személyközpontú irányzathoz hasonlóan a Gestalt elmélet azt tartja, hogy a személy mint egész működik, és állandóan arra törekszik, hogy a test, lélek és szellem egyensúlyát egyre magasabb szinten integrálja. Az alak és háttér fogalmai is az ember és környezet közti kölcsönös függést hangsúlyozzák. A Gestalt irányzat is fenomenológiai, éppúgy mint a személyközpontú. A személy teremt egy világot, egyéni érdekeinek és szükségleteinek megfelelően. Csak egy példa erre: "Az csak a kezdet, hogy felismerjük, hogy az ember folyamat. Az ember meghatározása azt jelenti, hogy folyamatok összességéként tekintjük folyamatok végtelen univerzumában" (Kempner, 1973).

Meg kell említeni Combs és Snygg (1959) munkáját is, nemcsak azért, hogy rámutassunk a személyközpontú elmélettel való hasonlóságára, hanem azért is, hogy elismerjük hatását Rogers elméletének fejlődésére. Patterson (1973) azonban megkérdőjelezi, hogy a fenomenológia összeegyeztethető-e a személyiség személyközpontú elméletével. Combs és Snygg amellezt érvel, hogy a viselkedést teljes egészében a személy perceptuális mezője határozza meg. Rogers ezzel szemben hisz az ember szabadságában és döntési lehetőségében (az érvelést lásd: Patterson, 1973). Combs és Snygg (1959) általában egyetért Rogerssel abban, hogy a magatartás egy alapvető integratív motívum feltételezésével magyarázható: "A létezés legsürgetőbb, legalapvetőbb, talán egyetlen feladata a születéstől a halálig a fenomenális én fenntartása... Az ember nem egyszerűen arra törekszik, hogy énjét fenntartsa... Az ember arra törekszik, hogy fenntartsa, és egyben fejlessze önmagáról alkotott képét." Rogers azonban soha nem értett teljesen egyet evvel a nézettel. Szerinte a lény fenntartja és fejleszti önmagát, és ezáltal fenntartja és fejleszti önmagáról való képét, de időnként az utóbbi nincs összhangban az előbbivel. Angyal (1941) és Lecky (1945) hasonlóképpen kialakítottak egy átfogó elméletet az ön-állandóságról, mint az életet motiváló erőről, olyan fogalmakat hangsúlyozva, mint önkiterjesztés, önmeghatározás, önmegvalósítás és nagyobb autonómia.

A személyközpontú elmélet holisztikus jellege utal a személyiség eklektikus irányzataival való rokonságra is. Thorne azt tartja, hogy "a személy az alapvető tényező és az egyetlen valódi szubjektum abban az átfogó egységben, amit a "személy a világban éli az-életét" jelent" (Thorne, 1973). Ez a rövid kijelentés jelzi Thorne és Rogers szemléletének azonos optimizmusát. Erre a végkövetkeztetésre azonban különböző úton jutottak el. Thorne eltérő, sokszor összeegyeztethetetlen forrásokat használ fel és integrál eklektikus módon szerves egészé, és így próbálja megérteni a viselkedést. A

személyközpontú eklekticizmus ezzel szemben belülről fejlődött, nem többféle irányzat eszméit használva, hanem egyetlen ember, mint modell adottságaira támaszkodva. Rogers modelljében a látszólag eltérő elemek integrálása érzelmileg és kognitív szinten egyaránt átélhető, míg Thorne szemlélete inkább racionális természetű.

Az egzisztencialista elméletek az a másik nagy csoport, amellyel a személyközpontú szemlélet közeli rokonságban van. A kapcsolat olyan szoros, hogy a személyközpontú elméletet akár mint az egzisztencialista elméletek egyikét is bemutathattuk volna. Ebben a cikkben nem tudunk sokkal többet tenni, mint felsorolni néhány egzisztencialista gondolkodót, akik Rogerssel rokonságban vannak. A legfontosabbak talán Ludwig Binswanger, Medard Boss, Ronald Laing, James Bugenthal és Rollo May. Gendlin experienciális filozófiája különleges jelentőségű, nemcsak azért, mert azt hangsúlyozza, hogy experienciálisan meg kell alapozni az egzisztencialista fogalmakat, de azért is, mert - mint már említettük - segített abban, hogy ismét az organizmikus átélés megszakítatlan folyamatára helyezzük a hangsúlyt (Gendlin, 1973). Bár Gordon Allport és Abraham Maslow nem tekinthető szigorúan egzisztencialista gondolkodónak, Rogers osztja nézetüket, hogy az emberiség a megvalósulás folyamatában van.

Bár korábban már említettük, itt is rá kell mutatnunk a személyközpontú elmélet és Adler individuálpszichológiája közti kapcsolatra. A személyközpontú elméletet akár hívhatnák én- vagy individuál-elméletnek is, hogy ezzel az egyén központi szerepét hangsúlyozzák. A személynek, mint állandóan fejlődő és önmagát meghaladó lénynek a fogalma az, amely ezeket az irányzatokat egységbe fogja Rogers szemléletével. "Az organizmusnak egyetlen alapvető törekvése van - megvalósítani, fenntartani és fejleszteni magát az organizmust" (Rogers, 1951).

## **ÁLLÍTÁSOK**

### **Kialakulás**

A személyközpontú elmélet fejlődése során a hangsúly mindig a személy dinamikus jegyein volt, a kommunikáción, kapcsolatokon és a változásra való képességen, és nem a személyiségen, mint a személy statikus struktúráján. Ez az elmélet a személyiséget nem úgy fogja fel, mint amivel az egyén rendelkezik, hanem mint élő, holisztikus egységet, amelynek céljai, szándékai és szükségletei vannak" (Burton, 1974).

A személyközpontú elmélet a kliensek egyre szélesebb körével folytatott folyamatos terápia tapasztalatából nőtt ki, nem elméletalkotásból, vagy laboratóriumi kísérletekből. Az elmélet építőkövei nemcsak a kliensek élményei voltak - ahogyan Rogers észlelte azokat -, hanem Rogers saját élményei is.

Az egyén alapvető természetére vonatkoznak azok a fontos, bár tapogatózó megállapítások, amelyek az évek során megfogalmazódtak.

### **1. MINDEN EGYÉN EREDENDŐEN ARRRA TÖREKSZIK, HOGY MEGVALÓSÍTSA A BENNE REJLŐ EGYEDI LEHETŐSÉGEKET**

Minden személyben - mint minden élőlényben - "megvan az a veleszületett törekvés, hogy kifejlessze képességeit, és ezáltal fenntartsa és fejlessze önmagát" (Rogers, 1975a). Ez a növekedési erő része minden szervezet genetikai alkotóelemeinek. Az emberi lény csak abban különbözik a többi organizmustól, hogy komplexebb. Ezáltal az alapvető biológiai adottságok mellett az emberi lénynek különleges emberi és pszichológiai lehetőségei is vannak, amelyeket megvalósíthat. Ezen túlmenően, minden ember egyedi, abban az értelemben, hogy nincs két ember, akinek azonos biológiai és pszichológiai képességei lennének. A fizikai, szociális és kulturális környezet, amelybe az ember

születik, kisebb vagy nagyobb mértékben segítheti elő ezeknek a pszichológiai és biológiai lehetőségeknek a megvalósítását. A fejlődési törekvés mindkét területen elég erős ahhoz, hogy jelentős nehézségeket is legyőzzön. Csak arra kell gondolni, hogy az ember milyen gyakran viselkedik felelőtlenül gyerekeivel szemben, anélkül, hogy ezzel lerombolná elfogadásra, megértésre és szeretetre való képességüket.

## **2. MINDEN EMBER VELESZÜLETETT TESTI BÖLCSESSÉGGEL RENDELKEZIK, AMELY LEHETŐVÉ TESZI, HOGY MEGKÜLÖNBÖZTESSE EGYMÁSTÓL A LEHETŐSÉGEI MEGVALÓSÍTÁSÁT ELŐSEGÍTŐ ÉS GÁTLÓ TAPASZTALATOKAT**

A csecsemő születése pillanatától kezdve tudja, hogy mit érez jónak, és mit nem. A szervezete által tudja, és nem tudatosan. A csecsemő megbízik a szervezetében. Az embernek a saját testébe vetett bizalma hosszú idő alatt tudatosodik. A teljes szervezettel való értékelés nem elemi folyamat. Nem csak azt jelenti, hogy az ember állandóan különbséget tesz kellemes és kellemetlen testi állapotok között, de azt is, hogy a test különböző funkcióinak bevonásával hasonlítja össze a kellemes különböző fokozatait. Ez egyértelműen belülről irányított folyamat, amely egy bonyolult visszajelző rendszeren alapul.

Az ember élete folyamán átmegy néhány kritikus fejlődési szakaszon. Ezek nemcsak genetikusan meghatározott biológiai változások (a neuron-fejlődés befejeződése, az izmok éretté válása), néhány közülük társadalmilag meghatározott (pl. az iskolakezdés).

## **3. ALAPVETŐ FONTOSÁGÚ AZ EMBERNEK AZ ÉLMÉNYEK IRÁNTI TELJES NYITOTTSÁGA**

A testi érzések állandó használata szükséges ahhoz, hogy az ember, mint ember, teljesen kifejlődjék. A születés után sok szempontból nagyon fontos az érzékszervek használata. Először is a receptor-sejtek elhalnak, ha nincsenek ingerelve. Ez érvényes azokra az érzékelési módokra, amelyek külső forrásból kapnak ingerlést, mint például a szem retinájában levő csapokra és pálcikákra. Kísérletekkel kimutatták, hogy éppen olyan ártalmas az állatok látása szempontjából, ha születésük után megfosztják őket látásuk használatától, mint ha megsértik a szemüket.

Nehezebb azoknak a sejteknek a fizikai elhalását kimutatni, amelyek belső forrásból kapnak ingerlést. Azonban feltételezhető, hogy nem-használat esetén hasonlóképpen elhalnak, hiszen a különböző érzékszervek hasonló elvek alapján működnek. Az érzékszervek folyamatos használata biztosítja azok fejlődését, nemcsak a periférián (pl. az izmokban és a bőrben), hanem a központi idegrendszer szintjén is. Ha a receptorokból nem érkeznek ideg-impulzusok, elhalás következik be az agyba vezető különböző idegkapcsolatokban, és az agy megfelelő területein.

## **4. AZ ÉLMÉNYEK TELJES ÁTÉLÉSÉBEN JELENTŐS SEGÍTSÉGET ADNAK A SZÁMUNKRA FONTOS SZEMÉLYEK**

Az újszülött fejlődése során egyre fontosabbá válik, hogy különbséget tudjon tenni eltérő testi érzései között, és megtanulja azokat pontosan azonosítani. A legnagyobb mértékben az anya segíti a gyereket a testi érzések, pl. fáradtság, fázás, éhség, és ezek különböző fokozatainak megkülönböztetésében és azonosításában.

A testi azonosítás folyamatát nem csak a közmondásos "rossz" anya zavarhatja meg, hanem a túlságosan gondos anya is. Az előbbi túl melegen öltözteti a gyereket nyáron, és nem elég melegen télen, kényszeríti a gyereket, hogy megegye az ételt, akár éhes, akár nem; megbünteti ha bepisil, stb. A túlságosan gondos anya avval zavarja meg a szervezet értékelő folyamatát, hogy nem hagyja, hogy a gyerek tanuljon, és olyan mértékben előre látja a gyerek szükségleteit, hogy a gyerek soha nem tapasztalja meg a testi érzések teljes skáláját, pl. soha nem fázik, vagy nagyon ritkán éhes.

A gyerek számára fontos másik személy tehát segítheti őt abban, hogy figyelmét kellő módon saját testi érzésére fordítsa, és megtanulja azt átélni. Avval is segíthet, ha nem kelt zavaró ingereket, amelyek összezavarják a gyerek testi érzéseit pl. azáltal, hogy verést vagy szidást kap, ha bepisil. Erre a kérdésre még visszatérünk a 7. állításnál, amikor az értékelés feltételeit tárgyaljuk, és részletesen tárgyaljuk majd a Bizonyítás című fejezetben.

## **5. AHOGY A GYEREK FEJLŐDIK, AZ ÁTÉLÉS TÖBB LESZ, MINT TESTI ÉRZÉS**

A organizmikus értékelés folyamata mindenkor az organizmus pillanatnyilag e célra rendelkezésre álló lehetőségein alapul. Ez a gyermek fejlődésével együtt fejlődik. Mint a testi állapotok egyszerű érzékelése indul, de idővel a gyermek információfeldolgozási képessége differenciáltabbá válik. Az optimális organizmikus érzékeléshez a fejlődő képességek integrációjára van szükség. Ennek példája a kognitív képességek integrációja a testi érzésekkel. Az integráció talán úgy írható le, mint annak tudatossága, hogy mivel járulnak hozzá az élményhez az élmény különböző összetevői. A fejlődés során az egyén élettere is differenciálódik, különösen emberekkel való kapcsolata és interakciói. Az organizmikus értékelő folyamat teljes kibontakozása azt kívánja meg, hogy az ember ezeket a kívülről származó tapasztalatokat integrálja a saját testéből érkező információkkal.

## **6. MINDEN EMBER KIALAKÍT EGY ÉNKÉPET A TÖBBIEKEL ÉS A SAJÁT TESTÉVEL VALÓ BONYOLULT INTERAKCIÓK ALAPJÁN**

Az énkép kialakítása akkor kezdődik, amikor az egyén felfedezi, hogy fizikai énje elkülönül a környezetétől. Az újszülött hol a játékait szopogatja, hol az ujjait. A két esetben mást-mást érez, és ilyen élmények alapján válik tudatossá benne, hogy az ujja az "én", a másik pedig "nem én". Körülbelül abban az időben jelenik meg a szociális én, mint a fizikai én része, amikor a fizikai én elkülönül a környezettől. A csecsemő így fejlődése során lassan egy egyre differenciáltabb élmény-mezőt alakít ki, amit én-élménynek nevezhetünk, és amely a számára fontos személyekkel való interakció során énképpé kristályosodik. Ahogy kiformalódik az énkép, kialakul a mások pozitív elfogadásának szükséglete is. Rogers úgy tartja, hogy ez a szükséglet egyetemes. Mindannyiunknak szüksége van szeretetre - arra, hogy megérintsenek, szó szerint és átvitt értelemben egyaránt. Látva, hogy mi történik a rhesus majmokkal, ha megfosztják őket a többiek társaságától, egyértelmű, hogy az egyén képességeinek optimális fejlődéséhez mind a fizikai, mind a szimbolikus kapcsolat elengedhetetlen (Harlow & Suomi, 1970). Az elfogadás és szeretet iránti szükséglet befolyással van az érzékelésre, és ezen keresztül az énképre. Mivel az ember elfogadás iránti igényét csak mások elégíthetik ki, mások vonatkozásában egyre differenciáltabb az énkép.

## **7. AZ EMBER MÁSOK SZERETETÉÉRT FELÁLDOZHATJA A SAJÁT TAPASZTALATAI NYÚJTOTTA BÖLCSÉSSÉGET**

Az ember olyan mértékben értékeli önmagát, amennyire átéli, hogy elfogadás iránti igényét kielégítik. A megvalósítási tendencia mutatkozik meg mind a mások által való elfogadás igényében, mind az önértékelés iránti igényben. Először is az a fontos, hogy az embert mások szeressék, de végső fokon az, hogy önmagát szeresse, hogy önfogadása és önértékelése ne mindig mások elfogadásán alapuljon. Mások elfogadhatják az embert feltétel nélkül, vagy feltételesen, vagyis az ember elfogadását érték-feltételekhez köthetik. Ha az egyén feltétel nélküli elfogadást kap, akkor elfogadja önmagát, és élményeit továbbra is saját organizmikus értékelő folyamatai alapján értékeli. Az életben azonban többé-kevésbé az a szabály, hogy az embert feltételesen fogadják el. A gyermek nagyon korán megtapasztalja, hogy a körülötte levők bizonyos szempontból értékelik őt, más szempontból nem. Sok élményt, ami számára kielégülést jelent, a többiek nem fogadnak pozitívan. Mivel a körülötte levők elfogadása nagyon fontos számára, a gyermek megtanulja, hogy figyelmen kívül hagyja saját tapasztalatát, és átvegye mások értékelését.

Ez azt jelenti, hogy az ember bizonyos viselkedésmódokat pozitívnak tekint, akkor is, ha organizmikusán nem tapasztalja kielégítőnek. Más viselkedésmódokat negatívnak tekint, noha tulajdonképpen a hozzájuk kapcsolódó élmény nem negatív. Akkor mondhatjuk, hogy egy személy magáévá tette az értékelés feltételeit, amikor ezek az átvett értékek irányítják viselkedését, és csak akkor fogadhatja el magát, és tekintheti magát értékesnek, ha ezeknek a feltételeknek megfelelően él. (Rogers, 1959b)

Elméletileg azonban nem szükségszerű ez a folyamat. Ha a gyermek meg tudja őrizni azt a képességét, hogy minden élményét organizmikusán értékelje, még ha bizonyos viselkedést meg kell is tiltani számára, akkor az életben egyensúly alakul ki a különböző kielégülések között. A nyugati kultúrában felnövő gyerekek legtöbbször kevés esélye van erre.

A fájdalom gyakori példa arra, ahogy nem engedjük meg a gyerekeknek az organizmikus tapasztalást. Első válaszuk, ha a gyerek sírása zavar, és szeretnénk, ha abbahagyná, általában valami ilyesmi "jól van, jól van, nem is fáj az olyan nagyon." A gyereket most már két kellemetlen hatás éri, az egyik a saját testéből ered, a másik a felnőttől. Amelyik inger fontosabb a gyerek számára, az kiszorítja a tudatból a másikat. Mint egy későbbi fejezetben látjuk majd, így működik az idegrendszer. Mivel a felnőtt nagyon fontos a gyerek túlélése és önértékelése szempontjából, a gyerek valószínűleg nagyobb figyelmet fordít a tőle jövő ingerre, és figyelmen kívül hagyja szervezete tapasztalatát. Így a gyerek például olyan felnőtté válik, aki nem vesz tudomást a fájdalomról, vagy a betegség fájdalmas tüneteiről.

Összefoglalás Minden embernek szüksége van az önmegvalósításra. A megvalósítás legteljesebb formája, ha az ember szeret, és őt szeretik. A szeretet biztosítja azt a légkört, amelyben organizmikus értékelésünk optimálisan tud működni, és ez teszi lehetővé egyedi képességeink teljes megvalósítását. Képességeink megvalósítását sajnos veszélyek fenyegetik, a legnagyobb közülük az, hogy feláldozzuk önmagunkat mások szeretetéért. A következő fejezet ezzel foglalkozik.

### **Továbbfejlődés**

A személyközpontú elmélet nem hisz abban, hogy a személyiségfejlődés valaha is befejeződik. A következőkben leírtak fejlődésnek tekinthetők abban az értelemben, hogy a személyiségnek nevezett komplex folyamatot formáló és alakító tényezőket, és azok kölcsönhatását mutatja be. Ez a fejezet tehát logikus folytatása az előzőnek.

## **8. HASADÁS KÖVETKEZHET BE AZ EMBER TÉNYLEGES TAPASZTALATA ÉS ÉNKÉPE KÖZÖTT**

Ha az organizmikus értékelő folyamat helyét a feltételes elfogadás foglalja el, az egyén elveszíti kapcsolatát saját organizmusának érzéseivel, és elidegenedik önmagától. Azokat az élményeket, amelyek nem egyeztethetők össze az önértékelés feltételeivel, az egyén szelektíven és eltorzítva éli át, sőt részben vagy egészben kiszorítja a tudatából, hogy fenntarthassa énképét. Azokat az élményeket, amelyek összhangban vannak a mások értékelése által meghatározott énképpel, az egyén pontosan érzékeli és dolgozza fel. Így az énkép egyre pontatlanabbá, merevebbé és irreálisabbá válik. Az egyén meghamisít bizonyos átélt értékeket, és csak a számára fontos személyek értékítéletének megfelelően érzékeli azokat, hogy megtarthassa ezen személyek értékelését. Az ember így elveszíti képességét, hogy önmagával olyan egységben éljen, mint ahogy csecsemőkorában élt.

Az ember könnyen elveszíti kapcsolatát önmagával, amint azt egy jól alkalmazkodó feleség és három gyermeces anya szavai is bizonyítják.

Mély szomorúság van bennem - hogy nem vagyok képes arra, hogy másokat létezni hagyjak. Minden egyes ember problémája a víz alá nyom, és ezt én teszem, nem ők. Nagy önmegtagadással magamra veszem a felelősséget mindenért, kivéve önmagam, mert én nem vagyok sehol. Elragadnak érzések,

amelyek nem mindig az én saját érzéseim. Lehet, hogy elvesztettem a kulcsot saját létemhez? Vajon a kezemben volt-e valaha is?

Valamivel később azt mondja:

Meg kellett volna már tanulnom, hogy csak akkor nem létezem, ha nem vagyok tudatában saját létezésemnek. Miért olyan nehéz ebben fejlődnöm? Mindig kudarcot vallok abban, hogy legyőzzem ezt az éneket. Jelenleg az a legfontosabb számomra, hogy saját érzéseimet megértsem és tudatosítsam magamban.

Egy másik alkalommal ez az asszony azt mondja

"Említettem, hogy milyen nagy szükségem van külső megerősítésre, de vajon megéri-e, ha az ember közben önmagát veszíti el? Nem, és újból nem."

Ez az asszony átéli a saját tapasztalatai és mások által meghatározott léte közti hasadást.

## **9. SZORONGÁST ÉS MAGATARTÁS-ZAVAROKAT OKOZ, HA TÚL NAGY A SZAKADÉK AZ ÉLMÉNYEK ÉS AZ ÉN KÖZÖTT.**

Új tapasztalatok szerzése fokozza az énkép és ezen élmények közötti meg nem felelés lehetőségét. Ha az énképpel nagymértékben össze nem egyeztethető élmények jelennek meg a tudatban, az énkép egyensúlya megbomolhat, és szorongás és magatartás-zavarok jelenhetnek meg.

Rogers (1974b) Ellen West esetét mutatja be, mint az elidegenedés példáját. Ellen Westtel élete bizonyos nagyon fontos pillanataiban azt éreztették, hogy amit ő érez, az nem érvényes, hibás és értelmetlen, és hogy egészen eltérően kellene éreznie. Ő tehát feladta saját képességét, hogy az élményeit értékelje, és szülei, majd később pszichiátereinek véleményével helyettesítette. Kétszer lett szerelmes, és mindkét esetben feladta szerelmét, mert apja ellenezte. Tragikus módon nem csak a szerelmet adta fel, hanem elveszítette bizalmát saját tapasztalatában. Rogers a következőképpen fogalmazza meg egyszerűen Ellen West érzéseit: "Azt hittem, hogy érzéseim azt jelzik, hogy szeretek. Úgy éreztem, hogy jól és értelmesen cselekszem, amikor eljegyeztem magam. De nem bízhatom a saját tapasztalatomban. Én nem szerettem"

## **10. AZ ÉLMÉNYEK MÁSOKRA ALAPOZOTT ÉRTÉKELÉSE SOHA NEM LEHET TÖKÉLETES**

A jelenkor embere még egy dilemmával találkozhat. Gyakran nem bízik saját tapasztalatában, és figyelmen kívül hagyja azt, azért, hogy mások elfogadják, tiszteljék és szeressék, és azután azt tapasztalja, hogy a körülötte levők értékeinek elfogadása mégsem biztosítja számára az elfogadást. A mai ember a vélemények és hitek ijesztően nagy számával találkozhat, így lehetetlen számára, hogy egy általánosan elfogadott ént alakítson ki.

A meg nem felelés tehát nem csak az ember társas tapasztalata és énképe között áll fenn, hanem a bizonyos, számára fontos emberek értékelésére alapozott énképe, és más emberek értékelése között is. Bölcsnek látszik tehát, hogy ha már az énkép mások értékítéletén alapul, akkor támaszkodjon egy egységes és erősen támogató hit- és jelentérendszerre. Valószínűleg ez jelenti sok vallásos szekta, különböző pszichológiai iskolák és ál-iskolák életmentő 'bölcességét'.

## **11. AZ ÉNKÉPPEL ÖSSZE NEM EGYEZTETHETŐ ÉLMÉNYEK TAGADÁSA VEZET MINDENFAJTA HIBÁS ALKALMAZKODÁSHOZ, BÁRMILYEN FOKÚ LEGYEN IS AZ.**

Az alkalmazkodási problémák csak egy részét jelentik az emberi magatartás-repertoárnak, amely a szétesett viselkedéstől a magas fokú önmegvalósításig terjed, és magában foglalja a normális és a

védekező viselkedést. A személyközpontú elmélet szerint az egyén énképe és élményei közötti meg nem felelés nem különböző minőségű, csak különböző fokú.

Meg nem felelés van az én és az élmény között minden esetben, ha az egyén saját élményét eltorzítva éli át, kiszorítja tudatából, vagy ha az élményt nem integrálja énképébe. Azok az élmények, amelyek nincsenek összhangban az egyén önmagáról alkotott képével, veszélyt jelentenek, mert ha ezek az élmények megjelenének a tudatban, zavarnák az énképet, mivel ellentétben állnak az egyén által elfogadott érték-feltételekkel. Az ilyen élmény tehát szorongást vált ki az egyénből, és védekező mechanizmusokat mozgósít, amelyek torzítják vagy tagadják ezeket az élményeket, és így fenntartják az egyén önmagáról alkotott egységes képét.

Az énkép és az élmény egyre nagyobb fokú elidegenedése egyre merevebb észleléshez és viselkedéshez vezet. Ha az élmények extrém módon elfogadhatatlanok az énkép számára, előfordulhat, hogy a védekező rendszer nem képes megakadályozni, hogy az élmény betörjön az énképbe, és elárassza azt. Ha ez megtörténik, az énkép összeomlik, és a viselkedés zavarttá válik. Ha a zavartság jelentős, hagyományosan pszichózisként diagnosztizálják. A zavartságnak ebben az állapotában az egyén hol a mindeddig eltorzított és tudatból kiszorított élményeivel, hol pedig énképével összhangban cselekszik, esetleg olyan mértékű konfliktust és szorongást él át, hogy az lehetetlenné tesz minden cselekvést.

Rogers tagadja a neurózis és pszichózis, mint önálló entitás létezését és a viselkedésmódokat egy kontinuum mentén helyezi el. A védekező magatartás magában foglalja a racionalizálást, fantáziálást, kompenzációt, projekciót, és paranoid gondolatokat. Az énkép ("intelligens vagyok") és a tapasztalat ("megtörténtem a vizsgán") közötti meg nem felelést az egyén az élmény vagy a magatartás észlelésének eltorzításával ("bárcsak tanultam volna" vagy "a tanár nem szeret") oldja fel. Ha a védekező magatartás sikertelen, az egyén énképével ellentétes élmények eddig tagadott vonásai felerősödnek, és elárastják a tudatot. Ilyenkor akut pszichotikus és irracionális magatartás jelenik meg. A zavartság időszaka után egy védekező folyamat indul meg, amely megvédi a szervezetet a meg nem felelés szélsőségesen fájdalmas tudatától, de az énkép ekkor már magában foglalja a betegség tudatát is, és az egyén még kevésbé bízik saját értékében. Tekintettel azonban a diszkrépancia folyamatosságára, ezeknek a diagnosztikus kategóriáknak kevés gyakorlati haszna van, különösen mivel Rogers egyáltalán nem foglalkozik diagnosztizálással, szimptomák leírásával, vagy bizonyos diszfunkciók számára kezelési formák kidolgozásával.

## **12. ÖNMAGUNKAT LEGKÖVETKEZETESEBBEN TALÁN A KOMPENZÁCIÓVAL TAGADJUK**

Az ellentmondást a tiszteletre méltó énkép - szeretnek engem - és a tapasztalat között - nem nagyon szeretnek, nem vagyok igazán tiszteletre méltó - az ember leggyakrabban szerepekkel oldja fel. Ahelyett, hogy az ember azonosságának lényegét az jelentené, hogy "vagyok", a lényeg az lesz, hogy "Tanár vagyok", "Diák vagyok", "Férfi vagyok", "Nő vagyok", "A Pokol Angyala vagyok". Az ember azáltal, hogy egy pontosan meghatározott szereppel azonosítja magát, jegyet vásárol egy kapcsolathoz is. Ez legalább lehetőséget nyújt a másokkal való érintkezésre, bár ez a kapcsolat nagy valószínűséggel kizárja az értelmes kommunikációt. A kapcsolatnak azonban alapvetően azon kell alapulnia, ami mindenki mással közös bennünk, a létezésen, az "Én vagyok"-on.

Egy encounter csoport két tagja élénken ecsetelte elhatározását, hogy kik szeretnének lenni. Az egyik azt mondta: "Miután véletlenül kihallgattam egy beszélgetést, amelyben rám, mint egy "kedves zsidó lány"-ra utaltak, rájöttem, mennyire értelmetlen avval próbálkozni, hogy megnyerjem mindenki tetszését, akivel kapcsolatba kerülök, mert senkinek tekintenek. Utálnám, ha meg kellene játszanom a valakit, de valaki akarok lenni." Társadalmunkban nehéz valakinek lenni, anélkül, hogy az ember fontos

személy lenne. A másik csoporttag azt mondta: "Ahhoz, hogy az embert fontosnak tartsák, csak be kell szállnia a játszmába - ahhoz, hogy valaki legyen, feltétel nélküli, nem értékelő kapcsolatba kell lépnie."

### **13. HA AZ EMBERT MÁSON OLYANNAK FOGADJÁK EL, AMILYEN, ÉS NEM OLYANNAK, AMILYENNEK ŐK SZERETNÉK LÁTNI, AZ EMBER MAGA IS KÖNNYEBBEN FOGADJA EL ÖNMAGÁT.**

Ebben a fejezetben eddig sokat beszéltünk arról, hogy milyen körülmények felelősek azért, hogy az én és az élmények nincsenek összhangban egymással. Beszélünk kell talán az érem másik oldaláról is. Van elképzelésünk arról, hogy milyen körülmények segítik elő az én és a tapasztalatok közötti megfelelést. Alapvető összetevője ennek egy olyan személyes kapcsolat, vagy kapcsolatok, amelyben az egyén feltétel nélküli elfogadást és tiszteletet tapasztal, amelyben őt olyannak fogadják el, amilyen, és nem olyannak, amilyennek őt látni szeretnék. Ilyen elfogadásra minden embernek szüksége van ahhoz, hogy saját valóságát, minden élményét, a jót épp úgy, mint a rosszat, el tudja fogadni. Az összhangot elősegítő személyes kapcsolatok többi vonatkozásával a Kezelés című fejezetben foglalkozunk.

## **ALKALMAZÁS**

### **Meghatározás**

A tudományos pszichológia céljai közé tartozik, hogy jelenségeket lehetőleg megbízható és következetes módon határozzon meg, hogy ugyanazt a dolgot különböző eszközökkel mérve, azonos eredményre jussunk. Célja természetesen az is, hogy ezeket a jelenségeket pontosan és érvényesen mérje. A pszichológusok, igen ügyesen, sokféle mérési módszert dolgoztak ki. A személyközpontú elméleten belül azonban bizonyos elemzési módok alkalmasabbnak bizonyultak, mint mások. Mivel ez az elmélet az életet, mint folyamatot, és nem mint fix tartalmat tekinti, az olyan statikus fogalmaknak, mint az intelligencia vagy elmebetegség, kevés hitelük van; ez az irányzat sokkal inkább a mozgás, dinamika, törekvések mérésével foglalkozik. Fontosabb, hogy az ember mozgásban van-e, mint az, hogy hol van. A személyközpontú gondolkodókat emellett az itt és most érdekli, arra törekszenek, hogy az egyénnel létezése adott pillanatában legyenek együtt.

### **A következőkben a személyközpontú kutatók által használt két fő értékelő módszert fogunk bemutatni:**

1. A Q-sort technikát az 1980-as évek elején William Stephenson dolgozta ki, aki Rogers kollégája volt a Chicago-i Egyetemen. A módszert kiterjedten alkalmazták egy sor kutatásban, amelyekről Rogers és Dymond (1954) számolt be.
2. A folyamat-skála (Rogers & Rablen, 1958) egy olyan mérőeszközt jelent, amellyel meg lehet határozni egy adott személy pszichés működését egy adott időpontban, a verbális teljesítmény elemzése alapján.

### **Q-sort.**

Stephenson Q-sort technikáját alkalmazta Rogers az énkép gyakorlati meghatározására, és arra, hogy értékelje a pszichoterápia hatására létrejött belső élményszerű változásokat, és a külsőleg megfigyelhető javulást. A Q-sort egy sor állítást tartalmaz, amelyek az énről vonatkoznak (Pl. Vonzó ember vagyok), és amelyeket a személynek sorba kell rendeznie, és evvel jellemezni pillanatnyi

állapotát. A Q-sort rugalmas módszer, amelyben különböző célokra lehet állításokat kialakítani. Ebből a szempontból hasonlít Osgood szemantikus differenciál módszerére. A technikát általánosan alkalmazzák olyan módon, hogy az egyénnek nem csak énképét kell meghatároznia, hanem én-ideálját is. Úgy tartják, hogy a valódi én és az én-ideál közötti eltérés jelzi az illető alkalmazkodásának mértékét. Több kutató számolt be arról, hogy sikeres pszichoterápiát az én és én-ideál közötti nagyobb megfelelés kísért. Mások, akik jól ismerik az adott személyt, szintén elvégezhetik a gyakorlatot a személyre vonatkozóan, ugyanazokat az állításokat használva, így az illető "objektív leírását" kapjuk. Hart (1970) azonban kérdésesnek tartja, hogy az én és én-ideál közötti megfelelés valóban az énkép és az élmény megfelelésével jár együtt, amit Rogers az alkalmazkodás alapjának tekint.

### **A megszakítatlan folyamat.**

Az ötvenes évek végén Rogers szerette volna a személyiség-változás folyamatának pontosabb képét meghatározni. Meghallgatott nagyon sok rögzített interjút, és feljegyezte azokat a pontokat, amikor a terapeuta szerint változás következett be. Ezután meghatározott egy megszakítatlan folyamatot, amellyel egyaránt leírta a változás apró elemeit, és a változás mögött rejlő folyamatot. Végül egy folyamat-skálát dolgozott ki (Rogers & Rablen, 1958), amelyben hét fokozatot határozott meg. Ezen a skálán terápiákból vett példák határozzák meg az egyes fokozatokat. A kliens pillanatnyi helye a folyamatban úgy határozható meg, hogy a terápiás interakciókat ezekkel a példákkal hasonlítjuk össze.

A skála alsó fokozata merev, statikus, érzés nélküli, differenciálatlan, felszínes interakciókat jelez. A skála felső végét személyesség, változás iránti nyitottság, gazdagon differenciált reakciók, és a pillanatnyilag átélt személyes élmények sajátként való elismerése és elfogadása jelzi.

A skálát néhány példával lehet a legjobban bemutatni. Íme egy kliens állítása a második fokozatból:

A rendetlenség mindig felbukkan az életemben.

Érdeemes megfigyelni, hogy a problémát nem tekinti sajátjának, hanem tárgyilagosan leírja. Nem vállal érte felelősséget. A kijelentés személytelen, és távol áll a személyes élménytől. Ő maga egy tárgyra emlékeztet.

A következő kijelentést harmadik fokozatúnak minősítette Rogers:

Fiatalkoromban olyan erős büntudat volt bennem, hogy legtöbbször úgy éreztem, hogy mindenképpen büntetést érdemlek. Ha valamiért meg nem érdemeltem büntettek, meg voltam győződve, hogy másért megérdemlem.

Jellemző a harmadik fokozatra, hogy az érzéseket az illető leírja, és nem kifejezi. Azok a múlthoz tartoznak, nem a jelenhez. Rossznak tekinti őket. Az énré, mint tárgyra vonatkozó kijelentések szabadabban folynak. A személyes fogalmak többnyire merevek, mint példánkban a büntudat. Időnként kezd megjelenni az a felismerés, hogy a problémák a személyben léteznek, nem a külvilágban.

Egy, a változás folyamatában levő kliens példája az ötödik fokozatból kontrasztban áll az előző kettővel:

Még mindig egy kis problémát jelent, amikor megpróbálok rájönni, hogy mit jelent ez a szomorúság és siránkozás. Csak azt tudom, hogy ezt érzem, valahányszor egy bizonyos érzéshez közel kerülök - és általában a könnyezés segít abban, hogy áttörjek egy falat, amelyet a velem törtétek miatt építettem. Valami megbánt, és akkor ez a pajzs automatikusan megjelenik, és akkor én úgy érzem, hogy valóban nem nagyon tudok bármit is megérinteni vagy érezni... ha érezni tudnék, ha tudnám hagyni, hogy

átéljem a pillanatnyi érzést, amikor megbántanak, akkor azonnal könnyezni kezdenék, de nem tudom hagyni.

Itt másfajta viszonyt találunk az egyén érzései és személyes jelentésadása között. Az érzéseket szabadon kifejezi, amikor jelentkeznek. Tudatosan átéli őket, és tudatában van a benne levő ellentmondásnak. A kliens differenciáltan fejezi ki magát, a személyes fogalmak rugalmasak, és megkérdőjelezhetőek. A kliens önmagáért vállalt felelősséggel viszonyul a problémáihoz.

A hatodik fokozatból vett példa a folyamat-skála magas szintjéről ad képet:

El is tudnám képzelni azt a lehetőséget, hogy bizonyos gyengéd törődéssel forduljak magam felé... hogy lehetnék én gyengéd, és hogyan törődhetnék önmagammal, amikor az egy és ugyanaz a dolog? De mégis, olyan tisztán érzem... Tudja, mintha az ember egy gyerekről gondoskodna. Szeretne neki ezt is, azt is adni... világosan látom az értelmét, ha valaki másról van szó... de magammal kapcsolatban... soha nem látom, hogy tehetném ezt meg magammal. Lehet, hogy valóban szeretnék törődni magammal, és ezt tenni életem egyik céljává? Ez azt jelenti, hogy úgy kellene foglalkoznom az egész világgal, mintha őrzője lennék a legkívánatosabb és legkedvesebb kincsnek, mintha ott lennék az egész világ, és eközött a drága önmagam között, akiről gondoskodni akarok... Ez majdnem olyan, mintha szeretném önmagammat - tudja - ez furcsa, de igaz.

A kliens itt olyan érzéseket él át, fejez ki, tekint sajátjának, és fogad el, amelyeket korábban nem engedett felszínre kerülni. Az élmény élő és felszabadító az egyén számára. A következtelenséget átéli és feloldja. Az én végig részt vesz a folyamatban, és átéli azt. Személyes fogalmak bomlanak fel, és a személy megrázkódtatást él át. A problémák már nem objektívek, és jobban bízik a kapcsolatokban.

A folyamat-skála hozzájárult a személyiség-elmülethez éppúgy, mint a terápia jobb megértéséhez. Tulajdonképpen a tökéletesen működő személy kialakulásának lépésről lépésre való leírását adja (Rogers, 1959a).

## **Kezelés**

"Kezdtém úgy érezni, hogy jobb, ha a kliensre hagyom a folyamat irányítását, hacsak magamnak nincs szükségem arra, hogy ügyességemet és képzettségemet bizonyítsam" (Rogers, 1967). Ez az állítás, amely a személyközpontú terápia lényegéhez tartozik, meglehetősen egyszerű. Sokkal többet követel a terapeutától, mint első pillanatra látszik, ha abban határozzuk meg feladatát, hogy bízjon egy személy önmegvalósítási törekvésében, olyan személyében, aki nem funkcionál megfelelően.

## **A terapeuta attitűdje**

Kutatások szerint a következő attitűdöknek van a legnagyobb jelentősége a növekedési képesség felszabadításában: 1) a kliens érzékeny és pontos empatikus megértése, 2) hogy a terapeuta teljesen elfogadja, feltétel nélkül értékeli a klienst, 3) a terapeuta őszinteségének és nyíltságának.

Ezen attitűdök vagy feltételek relatív fontosságával egy sor kutatásban és vitában foglalkoztak. Rogers és mások mindezekig az őszinteséget tartották a legalapvetőbbnek (Rogers, 1975a). J. K. Wood azonban a feltétel nélküli elfogadást tekinti alapvetőnek (Rogers & Wood, 1974).

Rogers most (1975c) úgy tekinti, hogy a három attitűd a személy élethelyzetétől függően eltérő jelentőségű. Közönséges, mindennapi kapcsolatban az őszinteség látszik a legfontosabbnak. Más, különleges helyzetekben, mint például a szülő és csecsemő közti, vagy a terapeuta és az "elérhetetlen" pszichotikus közötti viszonyban a törődés vagy elfogadás lehet a legfontosabb.

Több szerző egyetért Rogersszel az empátiás válasznak a segítő kapcsolatban való központi jelentőségében (Wexler, 1974; Raskin, 1974). N. J. Raskin azt találta, hogy különböző orientációjú pszichoterapeuták egyetértettek abban, hogy az ideális terapeuta mindenképp előtt empátikus. Úgy tűnik, hogy a terápia akkor a leghatásosabb, ha mind a három attitűd magas fokban van jelen.

### **Pontos empátiás megértés**

A terapeuta munkájának legfontosabb része az, hogy megpróbálja megérteni, hogy mit él át, mit érez és mit gondol a másik ember (a kliens), és hogyan észleli saját viselkedését. Ez többet kíván, mint egyszerűen a kliens szavainak megértését. Azt jelenti, hogy az ember pillanatról pillanatra érzékenyen felfogja a másik személy változó élményeit, félelmét, haragját, gyengeségét, zavarát, bármit, amit a másik átél. Azt jelenti, hogy átmenetileg a kliens életében él, abban mozog óvatosan, anélkül hogy megítélné, átérez jelentéseket, amelyeknek a kliens maga is csak félig van tudatában, de nem próbál olyan érzéseket feltárni, amelyeknek egyáltalán nincsen tudatában, mert ez túlságosan ijesztő lenne számára.

A terapeutának ki is kell fejeznie azt, hogy érzi a kliens világát, gyakran ellenőriztetnie kell a klienssel megértésének pontosságát, és hagyni, hogy a kapott válaszok irányítsák. A terapeuta azáltal, hogy a kliens élmény-folyamának lehetséges személyes jelentésére mutat rá, segíti a klienst abban, hogy erre a fontos vonatkozásra koncentráljon, teljesebben élje át a jelentést, és elmélyüljön az élményben.

Empátiásan egy másik emberrel lenni azt jelenti, hogy a terapeuta arra az időre félreteszi saját nézeteit és értékrendjét, és előítéletek nélkül belép a másik világába. Bizonyos értelemben csak az tudja önmagát így félretenni, aki elég biztos önmagában, és tudja, hogy ha akarja, bármikor visszatérhet a saját világába, és nem fog elveszni, bármilyen furcsának vagy bizarrnak bizonyuljon is a másik világa (Rogers, 1975c).

Wexler (1974) úgy tartja, hogy az empátia több mint attitűd. Az empátiát a viselkedés állandó jellemzőjének tartja, amellyel a terapeuta arra törekszik, hogy a kliens által szolgáltatott információkat úgy rendezze, hogy annak értelme a kliens számára világosabb és pontosabb legyen.

Az idegrendszer csak akkor tudja megfelelően feldolgozni és tudatossá tenni az információt, ha a kliens figyelme a megszakítatlan élmény-folyam értelmének fontos elemeire összpontosul. Annál nehezebb az élményszerűen fontos anyag feldolgozása, minél több zavaró információra figyel a kliens, illetve minél több ilyen információt hoz be a terapeuta a folyamatba.

Az empátia nem azonos a szimpátiával. Amikor szimpátiát érez, az ember megtagadja önmagát, és mintegy ozmotikus módon hasonít és hasonul. Az empátiában egy belső erő van jelen, amely elidegenítheti az adót a fogadótól, hacsak a fogadó nem kész arra, hogy félretegye kezdeti indulatait, és csak azután "érezzen", ha már megrágtá és feldolgozta a visszajelzést, és akkor döntsön, hogy újra elővegye-e. Ezáltal egy intellektualizáló folyamatnak kell megindulnia.

### **Törődés, vagy feltétel nélküli tisztelet**

A másik embernek az ő saját szempontjából való megértése, vagy akár csak az erre való őszinte törekvés már önmagában nagymértékben hozzájárul a pszichoterápia második feltételének, a klienssel való törődésnek a teljesítéséhez. A törődés azt jelenti, hogy a pszichoterapeuta elfogadja a klienst olyannak, amilyen - legyen akár ellenkező, agresszív vagy sérülékeny, akiben mindenképp megvan a fejlődés lehetősége. Azt jelenti, hogy a klienst, mint személyt értékeli, függetlenül a kliens viselkedésétől vagy gondolataitól.

A kliensnek, mint esendő, de alapvetően bizalomra érdemes emberi lénynek az elfogadása szoros kapcsolatban van az empátiás megértéssel. Ez a két terápiás attitűd nem független egymástól. Kicsi az értéke az empátia nélküli tiszteletnek, hiszen a kliens válogatás nélkülinek érezheti. "Ha igazán ismernél engem, nem tisztelnél", vagy "Mindenkit kedvel, így hát semmit nem jelent, hogy kedvel engem."

A személyközpontú terápiás szemléletet, és magának Rogersnek a terápiás magatartását gyakran tekintették csak szóban való elkötelezettségnek. Rá kell mutatni, hogy Rogers elkötelezettségének cselekvésben való kifejezése talán terápiás munkásságának és elméletének az az aspektusa, amelyet legkevésbé értékelték.

### **Őszinteség vagy nyitottság**

A terápia harmadik feltétele Rogers szerint a másikkal való teljes mértékű interakcióba lépés, és a másik elfogadása, függetlenül attól, hogy hogyan határozza meg szerepét, mint kliens, neurotikus, pszichotikus, vagy más. Ez csak akkor teljesül, ha a terapeuta nemcsak a maga terapeuta szerepében, hanem mint teljes emberi lény lép kapcsolatba a klienssel. Valóban kapcsolatba lépni kockázatot jelent. Éppen az a tény jelzi azonban a kliensnek, hogy státusától függetlenül törődnek vele, hogy a terapeuta kész vállalni annak kockázatát, hogy esendő emberi lény legyen, személy és nem szerep. A terapeuta így avval teljesíti a terápiás megértés előfeltételét, hogy nyitott a másik ember számára, és nyitottan fogad minden érzést és attitűdöt, amely bármely pillanatban felbukkan.

Az őszinteséget úgy tekinthetjük, mint a 'valódiság' előfeltételét. Ez azt jelenti, hogy amit az ember élményként, vagy testi szinten érez, annak tudatában van, és - ha alkalmasnak ítéli - kész azt ki is fejezni a másik ember számára. A nyitottság nem azt jelenti, hogy a klienst vagy másét saját problémáinkkal vagy érzéseinkkel terhelünk, nem jelenti, hogy impulzíven elárasztjuk az érzéseinkkel. A terapeuta például, aki unatkozik a terápiás ülés alatt, nem fejezi ezt ki a kliensnek, amíg saját ebben való felelősségét nem tisztázza. Ha azonban ezek az érzések a kapcsolatban újra és újra megjelennek, a nyitottság azt jelenti, hogy kész ezeket kifejezni.

Általánosságban a változás folyamata úgy írható le, mint tapasztalatok sorozata, amelynek során a kliens lassacskán megtanulja önmagát úgy elfogadni, mint ahogy a terapeuta fogadja el őt. Az a tény, hogy valaki valóban meghallgatja, segíti a klienst abban, hogy lassacskán ő maga is érzékenyebbé váljon a belülről jövő érzések és üzenetek iránt. Könnyebb a kliensnek önmagát olyannak elfogadni, amilyen, ha ki tud fejezni érzéseket, amelyeket korábban soha nem mert, és eközben a terapeuta változatlan elfogadását tapasztalja.

A kliens pontosabban különbséget tud tenni élményének összetevői, a testi érzések, észlelések, társas helyzet, és mindezen forrásból jövő információk integrálási módja között, ha ezt megtapasztalja. Ezáltal élményeit pontosabban tudja tudatosítani.

A fejlődés folyamán, ahogy a korábban a tudatból kiszorított élmények asszimilálódnak, az egyén énképe változni kezd, és felismeri az élmények értelmezésében való személyes felelősségét is. Az énképnek ez által biztosabb belső alapja van, és teljesebb összhangban van a pillanatnyi élményekkel. Mivel az élmények állandóan változnak, az énkép is rugalmasabbá, változékonyabbá válik. A jobb pszichológiai alkalmazkodást jelzi az én és az élmény közötti egyre jobb megfelelés.

### **Szervezetek**

Richard Farson (1974) aki Rogerst "korunk egyik legjelentősebb szociális forradalmárának" tartja, úgy véli, hogy a személyközpontú elmélet lényege az, hogy hatalmat ad az egyénnek, és ezáltal olyan 'politikai' fejlődés előmozdítójává teszi, mint pl. a diákok jogaiért küzdő mozgalom, a para-

professzionális- és önszorgító csoportok az egészségügyben és másutt, résztvevő-irányítás az iparban, és a gyerekek jogaira vonatkozó új eszmék. Ugyanígy kapcsolatba hozható Rogersnek az egyén méltóságát és értékét hangsúlyozó állásfoglalása az amerikaiak vietnami háború elleni tiltakozásával a 60-as és 70-es években, és az amerikai fiataloknak a behívások elől való kitérésével. Rogers jelenleg dolgozik egy tanulmányon, amelynek címe "Az egyén hatalommal való felruházása: A csendes forradalom" (1976), és ebben újraértékeli mindannak a politikai hatását, amit ő és kollégái szerte a világban tettek és tesznek.

A személyközpontú elveknek szociális és enyhén politikai hatása sehol nem látható olyan tisztán, mint az encounter csoport mozgalomban. Becslések szerint körülbelül tízmillió amerikai életének lett része az encounter élmény. Ez az élmény nem csak Észak-Amerikában gyakorolt jelentős hatást, hanem Európában és más földrészeken is. Egy filmen rögzített encounter csoportot használtak arra, hogy megpróbáljanak összehozni egymással harcban álló észak-írországi csoportokat. Az Egyesült Államokban jelentős számú csoport-ülést tartottak, amelyeken különböző fajú emberek találkoztak egymással. Dél-Afrikában feketék, fehérek és indiánok részvételével tartottak encounter csoportokat.

Oktatás. Napjainkban különösen jelentős a személyközpontú elveknek az oktatásban való terjedése. Egyre jobban felismerik, hogy a személyközpontú szemlélet alapelvei, elmélete és módszerei egyértelműen érvényesek az oktatás minden szintjén.

Rogers "A tanulás szabadsága" publikálásával (1969) hozzájárult a személyközpontú elveknek az oktatásban való elterjesztéséhez. A tanárt, mint a kognitív és érzelmi tanulást egyaránt elősegítő tényezőt tekintik. A tanár feladata az, hogy olyan pszichológiai légkört biztosítson, amely elősegíti az önálló és belsőleg irányított tanulást, és biztosítsa azokat a forrásokat, amelyekre a diáknak szüksége van ahhoz, hogy kielégítse érdeklődését, kíváncsiságát és alkotókedvét. Galilei hosszú idővel ezelőtt azt mondta: "Az ember nem taníthatja a másikat semmire, csak abban segíthet neki, hogy a tudást felfedezze önmagában."

A személyközpontú oktatás elkötelezte magát amellyel, hogy az ember teljes egyéniségével tanul, hogy az eszmék és érzések elválaszthatatlan egységet képeznek, és hogy az oktatás nem csak a kognitív rendszerre, hanem az egész személyre irányul. Rogers hisz abban, hogy ezeket a célokat úgy lehet legjobban elérni, ha a tanár tiszteli a diákjait és bízik abban, hogy képesek rá, sőt vágyanak is arra, hogy képességeiket a legteljesebb mértékben kifejlesszék. A tanárok, akik elfogadják diákjaikat, akkor is, ha azok az adott pillanatban tökéletlenek, és akik törekuszenek arra, hogy diákjaikkal nyílt, őszinte, kölcsönös kapcsolatban legyenek, maguk is tanulnak.

Bár az Education 1974-es téli száma teljes egészében Rogersnek az oktatásra gyakorolt hatását mutatta be, nem tudta átfogni mindazt, amit Rogers ezen a területen nyújtott. Különösen az akadémikus pszichológiához és oktatáshoz való elméleti hozzájárulása és a tudás természetére, valamint a tudományfilozófiára vonatkozó gondolatai hiányoztak (Rogers & Coulson, 1968). Rogers azt hangsúlyozta, hogy az oktatás - akár szervezetként akár általános értelemben - igazi feladata nem a valamilyen nézethez vakon való ragaszkodás, hanem annak az elfogadása, hogy annyi realitás van, ahány személy, és hogy a tanulás legígéretesebb forrása ezeknek az eltérő realitásoknak a nyitott elmével való vizsgálata (Rogers, 1974a).

Társadalmi felelősség. Az a tény, hogy Rogers hangsúlyt helyez az eltérő realitásokra, nem jelent szociális felelőtleniséget, önmagunk elkényeztetését, önzést, vagy azt, hogy mindenki csak magával törődne, tekintet nélkül másokra.

Rogers már 1951-ben azt állította, hogy önmagunk fejlesztése hosszú távon "elkerülhetetlenül magával hozza mások fejlődését is... Úgy tűnik, hogy a szervezet önmegvalósítása a széles értelemben vett

szocializáció felé mutat" (Rogers, 1951). Társadalmi felelősség és cselekvés nélkül az emberi élet elsorvad. (Gendlin, 1973). Maslow a társadalmi érdeklődést az önmegvalósító emberek jellemzőjének tartotta, de sem tudta megragadni a társadalmi érdeklődés lényegét, amely összetartozási szükséglet. Az Adler által használt Gemeinschaftsgefühl fogalom, amelyet a következő idézet jellemez, majdnem pontosan írja le ezt a legalapvetőbb emberi motivációt.

Kerestem a lelkeket, kerestem Istenemet, de egyiket sem találtam.

Akkor aztán felebarátomat kerestem, és mindhármat megtaláltam.

Közösség. Bár a személyközpontú elmélet érdeklődése szélesebb társadalmi tudatosságot ölel fel, központjában ma is az egyén fejlődése áll. Úgy látszik, hogy megérett az idő arra, hogy a személyközpontú elveket a közösségekben és a társadalmi struktúrában szükséges alapvető változások érdekében alkalmazzuk, amint azt két iskola-rendszerrel kapcsolatban mutatta be Foster és Back (1974) és Rogers (1974d).

A közösségi pszichológia erőteljes feléledése felveti annak lehetőségét, hogy a társadalmi változás stratégiái sokkal nagyobb hatást gyakorolhatnak az emberi élet és az emberi kapcsolatok optimális fejlődésére, mint akár az encounter csoportok. William Rogers (1974) számol be Boston déli városrészének megújításáról. A munka a déli városrészben lakók azonosságának vizsgálatával, és a hanyatlás elemzésével kezdődött, felszínre hozva például a csökkenő számú lakosság, és az egyre kevesebb játszótér, és az alkoholt árusító üzletek növekvő számának problémáját. Többféle helyi csoport törekedett ennek a folyamatnak a megváltoztatására. Összehangolták erőfeszítéseiket, és erősen bízva abban, hogy maguk az ott lakók tudják legjobban, hogyan lehet a problémát megoldani, sikerült jelentősen hozzájárulni ahhoz, hogy Boston déli városrészében visszafordítsák a kedvezőtlen fejlődést. Törekvéseik otthonok építésétől és munkahelyek teremtésétől fejlettebb oktatási intézményekig és a helyi társadalom érdeklődésének felkeltéséig terjedtek. A közösséget alkotó személyekbe és magába a közösségbe vetett bizalom és képességeik felszabadítása jól példázza a közösség-fejlesztésben a személyközpontú megközelítést.

Más alkalmazási területek. Az az etikai alap, amelyet a személyközpontú elmélet az emberek egymáshoz való viszonyában jelent, még nagyobb jelentőségű, mint az elméletnek a pszichoterápiához való hozzájárulása. Ez az alap az emberi erőfeszítések csaknem minden területére hatást gyakorolt. Az elmélet hatását a korábban említettek mellett a vallásban, betegápolásban, orvostudományban, pszichiátriában, fogorvoslásban, ítélkezésben, faji- és kulturális kapcsolatokban, szociális munkában, az iparban és a szervezet-fejlesztésben is elismerik.

Különösen jelentős a személyközpontúságnak a házasságra és a családi életre gyakorolt hatása (Rogers, 1972). Az együttműködésnek ezek a területei alapvetőek mindenki életében, és mégis meglehetősen bizonytalanság van ezen a területen. Bátran állíthatjuk, hogy házasságban élni, és gyerekeket nevelni sokkal bonyolultabb feladat, mint ahogy eddig tekintették.

A házasság komplexitását egy nő egy encounter csoportban a következőképpen jellemezte:

A házasság nem egy hang és annak a visszhangja, hanem nagyon gyakran két határozott és különböző hang, amelyek nincsenek összhangban, és mindegyik azt akarja, hogy hallják. A harmónia elérése egy életen át való közös erőfeszítést igényel. De ha ez az erőfeszítés túl elszánt és tudatos, a törekvés nyilvánvalóbb, mint az eredmény.

Nyilvánvaló, hogy nagyon sok ember nem képes evvel a komplexitással megbirkózni. Rogers ezért sürgeti, hogy az egyéneknek a házassággal és családi élettel kapcsolatos problémái nagyobb hangsúlyt kapjanak. Rogersnek az a véleménye a házasságról, hogy a házasság sikere vagy kudarca nem a

formában, a házasság, mint partnerkapcsolat intézményében keresendő. Valószínűleg inkább abban található a válasz, ahogy az egyes ember elkötelezi magát a harmóniában való élés folyamata mellett, és felismeri azt, amit az előbb idézett nő a saját házasságáról mondott: "Kihívást és megfegyvelmezett változatosságot jelent a korlátok között való élés, amely rugalmasságot fejleszt az emberben a nehézségek között."

## Én

Mivel ennek a könyvnek a legtöbb olvasója valószínűleg diák, ez a fejezet elsősorban a diákokkal, a diákoknak az oktatási intézménnyel való kapcsolatával foglalkozik, és közvetlenül szól a diákokhoz.

A személyközpontú elmélet teljes szívvel hisz valami alapvetően egyszerűben. ISMERD magadat - LÉGY önmagad. Azáltal hogy az ember önmaga, megvalósítja azt, ami a legjobb benne. Olyan, mint senki más ezen a földön. Az ember legnagyobb lehetősége az, hogy egyszerűen önmaga. Ahhoz, hogy az ember értékes legyen, nem kell nagy művésznak, vagy tudósna lennie, és valami értékeset létrehoznia. Ha az ember rátapint saját egyediségére, olyat valósít meg, amit senki más nem képes.

Nagyon egyszerűnek látszik, de "Hogy az ember senki más, csak önmaga legyen egy olyan világban, amely éjjel-nappal mindent megtesz azért, hogy minden más legyen, azt jelenti, hogy az ember a legnagyobb harcot vívja, amelyet emberi lény vívhat, és ezt soha nem hagyja abba." Az embernek mindenek előtt saját értékébe vetett bizalomra van szüksége ahhoz, hogy önmaga legyen. Minden embernek át kell élnie azt, hogy értékes, ahhoz, hogy tudja, milyen érzés az. Túl ritkán adódik ilyen élmény abban az oktatási és társadalmi rendszerben, amely állandóan avval az üzenettel bombázza az embert, hogy értéktelen, hacsak úgy nem viselkedik, ahogy mások szerint viselkednie kell. A tipikus iskolai helyzetben ez azt jelenti, hogy megtanulja a tényeket. Mások határozzák meg, hogy mit és hogyan kell tanulni.

A személyközpontú elmélet kitart amellett, hogy a személynek magának fontos szerepet kell játszania abban a döntésben, hogy mit tanul, és hogyan tanulja azt. Hány diáknak van erre lehetősége? A személyközpontú elmélet azt is állítja, hogy úgy lehet valamit legjobban megtanulni, ha az ember aktívan, élményszerűen találkozik a tárggyal. Ez azt jelenti, hogy az ember érdeklődési területének nemcsak elméleti kérdéseivel foglalkozik, hanem gyakorlati vonatkozásaival is. A személyiség tanulmányozása esetén ez azt jelenti, hogy alapvető az emberekkel való kapcsolat, egy olyan légkörben, amely elősegíti annak vizsgálatát, hogy ki vagyok én, annak - a többiekkel folytatott interakció során való - lassú felismerését, hogy milyen erők alakítják az embert, alakítanak engem. Hány, a személyiség-elméletet tanulmányozó diáknak van lehetősége arra, hogy a személyközpontú elméletről ilyen érzelmi-tapasztalati úton, és ne csak elméletileg tanuljon?

Úgy gondolod, hogy van értelme annak, hogy a tanfolyam terveinek megfelelően tanulj a könyvben levő összes elméletről? Úgy akarsz végigmenni rajta, ahogy a tanár kívánja? Ez kétséges lehet. De a tanulmányaidtól való elidegenedésed addig fennáll, amíg munkádat kiértékelik. Lesz ennek értelme a számodra? Általában külső szempontokat alkalmaznak a már amúgy is idegen értékelésben. Az értékelésed attól függ, hogy elérsz-e egy bizonyos teljesítményszintet a tantárgy vizsgáján, amelynek talán van valami kapcsolata valódi érdeklődéseddal, avval, amivel az életben valóban foglalkozol, de valószínűleg ez a kapcsolat elég gyenge. Vajon az értékelés - mint általában - csak emlékezeti teljesítményedre vonatkozik, és te mégis úgy érzed, hogy egész személyedet megítélik? Hagyod, hogy úgy érezd, hogy egész személyedet megítélik?

Ahhoz, hogy az ember felfedezze önmagát, különbséget kell tennie élményeinek összetevői között. Azonosítania kell annak az intézménynek, csoportnak, társadalomnak az elvárásait, amelyben él, amely több-kevesebb hatással van az életére és annak formájára. Meg kell hallgatnia, hogy mit mond

önmagának, hogyan értelmezi azokat a külső hatásokat. Milyen érzéseket vált ki belőle ezeknek a hatásoknak az értelmezése?

Kérdés, hogy vállalja-e a felelősséget ennek az értelmezésnek a szubjektív voltáért? Elfogadja-e, hogy a szeme, füle, agya mindenki mástól eltérően fog fel és dolgoz fel információkat? Ez az ember legnagyobb ereje, de ugyanakkor legnagyobb gyengesége is lehet. Érzékeny kapcsolatban kell lennie másokkal, és megadni nekik a lehetőséget, hogy saját egyedi adottságaikat megvalósítsák, miközben az ember viselkedését a saját érzelmi és kognitív tapasztalatai határozzák meg. Felelősen kell függetlennek lennie, és úgy együtt lenni, hogy közben külön áll. A személyközpontú elmélet azt tartja, hogy ha az ember teljesen önmaga, akkor nem elidegenedik a másiktól, hanem közelebb kerül hozzá. Ha az ember önmaga, felismeri, hogy szüksége van a másakra, és hogy rokonságban van a többi emberrel.

Az embernek választásaival, észlelésmódjával, döntéseivel és elkötelezettségével állandóan újra és újra meg kell határoznia, hogy ki ő, miközben a jelenlegi intézményrendszerrel interakcióban van. Tulajdonképpen az ember maga jelenti a választásait, észlelésmódját és értelmezéseit. Minél pontosabban tudja belső és külső élményeit tudatosítani, annál világosabbak lesznek a lehetőségek, amelyek közül választhat.

## **Értékelés**

### **Bizonyíték.**

Ennek a fejezetnek a nagy része más tudományágak és a pszichológia más területeinek eredményeit ismerteti, amelyek kapcsolatban vannak a személyközpontú személyiségelmélet bizonyos vonatkozásaival, különösen az átélés fogalmával.

### **Átélés.**

Az átélés a személyközpontú elmélet központi fogalma (Rogers, 1959b). Mint organizmikus érzésre, állandó pszichofiziológiai folyamatra, vagy organizmikus átélésre utalnak rá. Központi fogalom Gendlin experienciális pszichoterápiájában (Gendlin, 1973) - amelyet Hart (1970) a személyközpontú elmélet 60-as évekbeli továbbfejlesztésének tekint - és ez jelenti azt a vonatkoztatási pontot, amely a személyt önmaga megértésében, és viselkedésének irányításában segítheti. Az átélést vagy organizmikus érzést fentebb már meghatároztuk. Röviden, az egyén összes képességének mozgósítását jelenti. A személy tudatossága arról, hogy hogyan figyel meg, fog fel, dolgoz fel és integrál a belső és külső környezetből jövő információkat.

Az átélés minden egyes összetevője kapcsolatban áll az összes többivel. Fontos, hogy az ember tudatában legyen annak, hogy mi történik a testében - szervei működésével kapcsolatban - éppen úgy, mint ahogy tudja azt, hogy mi történik a testen kívül. Azt is fontos ismerni, hogy az egyén hogyan értelmezi a testi és a külső események közötti viszonyt. Az élmény bármely vonatkozásának változása befolyással van a teljes élményre. Az észlelés, az érzékelés neurofiziológiája, az agy kutatás, a kognitív pszichológia, és a társas viselkedés pszichobiológiai vonatkozásai terén végzett kutatásoknak közvetlen kapcsolata van az organizmikus átélés fogalmának megértésével. A szervezet információ-feldolgozási képességének jelentősége az a közös szál, amely mindezeket a területeket összefogja.

### **Az érzékelés és észlelés neurofiziológiája.**

Az átélés vagy organizmikus érzékelés egyrészt mint fokozott érzéki tudatosság határozható meg. Vagy másképp megfogalmazva, az átlagember testileg érzéketlen, és rá kell ébrednie a saját testi világára. Paradox módon, ahhoz, hogy az ember jobban tudatában legyen belső folyamatainak, kevesebb

figyelmet kell fordítania a külső világból jövő ingerekre, mivel az idegrendszer az ingerforrásokat egymáshoz viszonyítva dolgozza fel (Rosenblith, 1961). Ez az egyes érzékszerveken belül éppúgy érvényes, mint különböző érzékszervek összehasonlításában (von Békésy, 1969).

Az embernek állandóan döntenie kell arról, hogy mire akarja fordítani figyelmét. Így tulajdonképpen egyetlen pillanatban sem lehet nyitott minden élmény számára. De van egy vigaszdíj is. Bár az embernek szelektíven kell összpontosítania figyelmét, hogy az észlelések tisztán jelenjenek meg a tudatában, de nagymértékben maga választja meg, hogy mire összpontosít. Az ember azokra a fizikai ingerekre korlátozza figyelmét, amelyeket fontosnak és jelentőségteljesnek tart. A válaszadás módját is maga választja az ember. Azt, hogy az ember mit észlel, nagymértékben az határozza meg, hogy hogyan, mikor és mit néz, hallgat, tapint, ízlel és szagol. A fejnek a hangtól való egyszerű elfordítása például nagymértékben csökkenti a hang intenzitását, és lehetővé teszi a további idegi elhárítást is. Az ember gyakran becsukja a szemét, amikor intenzíven figyel arra, hogy mit mondanak.

Az érzékelő idegvégződéseket és idegpályákat irányító impulzusok általában a neocortexből erednek, amely a tudatosságot képviseli. Az érzékelést irányító impulzusok azonban nem csak az agyból erednek. A testnek is megvan a maga bölcsessége, amellyel meghatározza, hogy mit észlel. Gyakran viscerális reflexek ellenőrzik az agyi aktivitást. Drámai példa erre, ahogy az izmok inaiból kiinduló reflexek ellenőrzik az agyból érkező ingereket, és ezáltal megakadályozzák, hogy az izom veszélyes mértékben megfeszüljön (Cranit, 1955).

A küszöb alatti észlelés ellentmondásos területén végzett kutatások is kapcsolatban állnak az organizmikus érzéssel. A küszöb alatti észlelés, vagy jelen összefüggésben organizmikus átélés egyik legtisztább példáját Helson (1964) szolgáltatta, aki azt bizonyította, hogy a bőr küszöb alatti elektromos ingerrel való ingerlése befolyással van a következő, eltérő erősségű inger intenzitásának észlelésére. Ezt a jelenséget más észlelési módokra vonatkozóan is bizonyították.

Werner és Wapner elmélete az észlelés tonikus-érzéki természetéről (Allport, 1955), és az elméletüket támogató kutatások meggyőzően bizonyítják, hogy a szervezeti állapotok szerves részét képezik az észlelés folyamatának. Bár az ember ritkán van tudatában proprioceptorai és interoceptorai aktivitásának, ezek mégis kétségtelenül hatással vannak az észlelésre.

Nagyon kevés ember van tudatában annak, hogy milyen nagymértékben befolyásolja észlelését azáltal, hogy bizonyos érzékszerveire figyel, másokra nem. Csak mostanában kezdjük felismerni az ember érzéki tudatosságának lehetséges terjedelmét. Az érzékszerveket lehetséges a hagyományostól eltérő módon használni.

A biofeedback, jóga és a meditáció különböző formái iránti jelenlegi érdeklődési hullám segíthet abban, hogy az emberek bízzanak saját képességeikben, ami a személyközpontú szemlélet nagy álma. Tulajdonképpen mindegy, hogy a biofeedback valóban kontrollálja-e a fiziológiai funkciókat, és hogy a megváltozott tudatállapotot olyan fiziológiai mechanizmusok hozzák-e létre, mint a lélegzés és az izmok szabályozása. A nyugati világban nagyon sokan kezdik felismerni szervezetük lehetőségeit, és bíznak abban, hogy képesek saját testüket szabályozni.

Agykutatás és organizmikus átélés. Az organizmikus érzés nemcsak a receptor sejtek szempontjából vizsgálható, hanem a limbikus rendszer szempontjából is, amely az agynak az a része, amely a fajfejlődés szempontjából fontos ösztönös viselkedéseket képviseli. A limbikus rendszer olyan viselkedésformákat irányít, mint az evés, ivás, veseműködés, alap-anyagcsere, emésztés, hőszabályozás, agresszió, szexuális- és anyai viselkedés. Elhízásnál például lehetséges, hogy a hypothalamus ventro-mediális magja kevésbé aktív, mivel nem fordítódik elég figyelem a belső szervi működésre. Általánosan elfogadott, hogy nagy valószínűséggel kövér felnőtt lesz azokból a

csecsemőkből, akiket anyjuk túletet. Megtanulják, hogy ne vegyenek tudomást azokról a jelzésekről, amelyek a belső szervekből, vagy akár a hypothalamus magjaiból jönnek.

Egyértelmű, hogy az egyén élete folyamán gyűjtött emlékek az agyban tárolódnak. Ma is nyitott kérdés, hogy hogyan történik ez. Az emlékekről elsősorban mint fizikai jelenségekről beszélnek, annak ellenére, hogy megfejtették már a genetikus kódot. Nem képzelhető-e el azonban, hogy a limbikus rendszer tartalmaz például Jung-i archetípusokat? Azok a kutatások, amelyek emlékeknek egyik állatból a másikba, egyik fajból a másikba való átvitelét bizonyítják, jelzik ennek a lehetőségét. Ha egy nem trenírozott laposféreg vagy egy laboratóriumi patkány megeszi a gyakorlott laposférget, vagy a bizonyos tudással rendelkező patkány agyát, maga is hozzájut azok tudásához. (Domagk, Laufenberg & Kuebler, 1976).

Az agy jobb- és bal féltékéje funkcióinak integrációja különös figyelmet kapott az elmúlt évtizedben, és bizonyítékok születtek arra vonatkozólag, hogy eltérő a két félteke funkcióinak pszichológiai természete. A jobb félteke pszichológiai funkcióját úgy írták le, hogy az preverbális, prelogikus, szubjektív, intuitív, globális, szintetizáló és diffúz, míg evvel szemben a bal félteke lineáris, logikus és racionális természetű.

Az organizmikus érzés vagy átélés így hát több, mint a test belső állapotáról vagy a limbikus rendszer működéséről való fokozott érzéki tudatosság. Ennek a tudatosságnak az integrációját is jelenti, integrációt ezen funkciók neocortexben való képviselésével, valamint a jobb- és bal félteke tevékenységének az integrációját. Az organizmikus érzés ilyen felfogása analóg avval, ahogy R. W. Sperry (1969) tekinti a tudatot, mint ami több, mint idegsejtek millióinak a működése.

A társas viselkedés pszichobiológiai felfogása, megismerés és organizmikus érzés. Stanley Schachter meggyőzően mutatta be, hogy milyen fontos a fiziológiai éberség és az, hogy ennek tudatában is legyen az ember, ahhoz, hogy a mindennapi életben érzelmileg élőnek érezze magát (Schachter, 1965). Schachter azonban azt is bebizonyította, hogy bár szükség van a fiziológiai aktivitásra ahhoz, hogy az ember érzelmeket éljen át, ez azonban nem határozza meg az érzelem természetét. Így azok a személyek, akik adrenalin injekciót kaptak, de nem kaptak tájékoztatást annak hatásáról, aszerint éreztek haragot vagy örömet, hogy hogyan viselkedett a kísérletbe beavatott partnerük.

A pszichofiziológiai kutatások egyik nagy törekvése volt, hogy pontos megfelelést találjanak fiziológiai működési állapotok és érzelmi élmények között (lásd Sterbach, 1966). Az érzelem természete attól függ, hogy az ember hogyan értelmezi azt a társas helyzetet, amelyben van. Így a társas helyzet átélése határozza meg az érzelmi élményt. Egy nő sír boldogságában és bánatában egyaránt. Ugyanazt a fiziológiai eseményt a körülményektől függően eltérően értelmezi.

Schachter érzelem-elméletét wurlitzer-elméletnek nevezték; bár az elektromos rendszer nélkülözhetetlen a lemez lejátszásához, de nem határozza meg, hogy milyen lemezt fognak játszani. Ez attól függ, hogy melyik gombot nyomják meg. A társas helyzetek felelnek meg a kapcsológomboknak.

Wexler az átélésre, önmegvalósításra és terápiára vonatkozó kognitív elméletében elismeri, bár alulértékeli a fiziológiai aktivitási szint jelentőségét (Wexler, 1974). Schachter (1965) azonban bebizonyította, hogy az alacsony fiziológiai éberségi állapot, mint amit például a chlorpromazine injekció okoz, lecsillapítja az érzelmeket provokáló helyzetekre adott érzelmi reakciókat. Schachter a pszichopátiás magatartást és az erőszakos bűncselekményeket is kapcsolatba hozta az alacsonyabb fiziológiai éberségi szinttel, vagy ennek alacsonyabb szintű tudatával. Legutóbbi munkájában arra utalt, hogy a kövér emberek sokkal érzékenyebbek a külső ingerekre, mint a nem kövérek, és következésképpen kevésbé érzékenyek a saját testükből jövő ingerekre (Schachter & Robin, 1974). A munkáiból levonható legfontosabb következtetés az, hogy ha az ember nagyobb mértékben van

tudatában belső testi állapotainak, ennek messzemenő következményei lehetnek az élet sok, talán minden vonatkozásában.

Schachter nézetei közvetlenül vonatkoznak a kábítószer-fogyasztást követő feldobott állapotra. Az ő munkái, és sok más vizsgálat alapján egyértelmű, hogy a feldobottság állapota nem a kábítószerből ered, hanem abból, ahogyan a kábítószer által megváltoztatott fiziológiai működésű egyén ezt kognitíven értelmezi. Így ha az emberek szereket használnak, hogy megváltozott tudatállapotba kerüljenek, teljesen tudatában kell lenniük az élményt meghatározó és egymással is kölcsönhatásban levő minden tényezővel.

Az átélés sok tényezőtől tevődik össze, amelyek a Jung-i archetípusoknak az agy molekuláiban való jelenlététől és aktivitásától a legkitűnőbb emberi kognitív képességeig terjednek. Az azonban biztosan még hosszú ideig rejtve marad, hogy ezek az elemek milyen arányban járulnak hozzá egy optimális összhanghoz.

Ha az átélés fogalmát számszerűsíteni akarjuk, fel kell tudni becsülni azt, hogy a személy milyen mértékben tudatosítja, és milyen mértékben használja a testre, illetve a helyzetre vonatkozó különböző élményszerzési-, különösen észlelési módokat. Azt is fel kell becsülni, hogy az egyén milyen mértékben képes integrálni az élmény nyersanyagát jelentő különböző összetevőket.

Kutatás. Ebben a fejezetben nem teszünk kísérletet arra, hogy áttekintsünk minden, a témára vonatkozó kutatást. Több ilyen áttekintés is létezik (Cartwright, 1957; Seeman & Raskin, 1953; Schlien & Zimring, 1970; Truax & Mitchell, 1971).

Újra és újra kimutatták, hogy szignifikáns pozitív személyiség- és magatartásváltozás volt tapasztalható azoknál a klienseknél, akik a terapeutától magas szintű elfogadást, őszinteséget és empátiát kaptak, és nem tapasztaltak változást, vagy éppen romlást tapasztaltak mind a személyiség, mind a magatartás vonatkozásában azoknál a klienseknél, akik a terapeutától ezeknek az alapfeltételeknek alacsony szintjét kapták. Ez az összefüggés érvényesnek mutatkozott a legkülönbözőbb feltételek között, nem befolyásolták olyan tényezők, mint pl. a terapeuta elméleti vagy gyakorlati beállítottsága, a kliens jellemzői, hogy egyéni- vagy csoport-ülésről, vagy egyáltalán terápiás ülésről volt-e szó, vagy az utóvizsgálat ideje (egészen kilenc évig).

Tekintettel az empátiának, mint a három közül talán legfontosabb terapeuta attitűdnek a jelentőségére (lásd fentebb a kezelésről szóló fejezetet), érdemes átgondolni egy kutatás alábbi eredményeit, amelyeket Rogers foglalt össze egy írásában (1975c):

1. Különböző irányultságú terapeuták nagy csoportja egyetért abban, hogy az ideális terapeuta mindenek előtt empátiás.
2. Az empátia korrelál az önvizsgálattal és a folyamatos változással.
3. Az empátia a kapcsolat korai szakaszában előrejelzi a későbbi sikert.
4. A sikeres esetekben a kliens több empátiát érzékel.
5. Az empátiát a terapeuta felkínálja, és nem kiváltódik benne.
6. Minél gyakorlottabb egy terapeuta, annál valószínűbb, hogy empátiás.
7. Az empátia egy kapcsolat különleges jellemzője, és a terapeuták nagyobb mértékben kínálják fel, mint a segítő barátok.

8. Minél jobban integrált belsőleg maga a terapeuta, annál magasabb szintű empátiát képes tanúsítani.
9. Tapasztalt terapeutákból is gyakran hiányzik az empátia.
10. A kliens gyakran pontosabban tudja megítélni az empátia mértékét, mint a terapeuta.
11. Az intelligencia és a diagnosztikus kiválóság nincs kapcsolatban az empátiával.
12. Empatikus személyektől lehet megtanulni az empátiát, mint életmódot.

A kliensre vonatkozó változóknak is nagy jelentősége van a terápia kimenetele szempontjából. Kezdetől fogva jól előrejelzi a javulást a kliensnek a terápiás folyamatban való részvételi szintje. Nem sok eredmény várható, ha ez kezdetben túl alacsony szintű. A másik változó, amelyet érdemes megemlíteni, az, hogy a kliens mennyire érzi az alapfeltételek jelenlétét a kapcsolatban.

Azt a kutatást, amelyet ebben a fejezetben bemutatunk, a pszichoterápia területén végezték. A személyközpontú szemlélet hatásosságát azonban talán a legjobban Aspy, Roebuck és munkatársaik évtizedes munkássága demonstrálja az oktatás területén (Aspy & Roebuck, 1974). Amerikában és külföldön, 550 általános- és középiskolai tanár részvételével 3500 órán át készítettek felvételeket az osztályokban folyó interakciókról. Ezeknek a felvételeknek az alapján a tanári viselkedés sokféle változóját tanulmányozták, és a diákokra vonatkozóan számos eredmény- és magatartás-mutatót alkalmaztak. Egyértelműen azt találták, hogy az a tényező, amely leginkább együtt járt a pozitív eredménnyel, a tanár empátiája volt, azaz az a törekvése, hogy megértse, mit jelent a diák számára az iskolai élmény. Ha ez együtt járt az elfogadással (a diák iránti tisztelettel) és nyíltsággal vagy őszinteséggel, az eredmény nagyon pozitív volt. Ez a három segítő feltétel egyértelmű kapcsolatban állt a diákok jobb iskolai eredményeivel és pozitívabb énképével, a fegyelmezési problémák és a hiányzás csökkenésével, és jobb légkörrel. Kreatívabbak és sikeresebb probléma-megoldók voltak azok a diákok, akiknek a tanára ezeknek a feltételeknek a magas szintjét mutatta.

Ma még csak benyomásaink vannak ezeknek a vizsgálatoknak a jelentőségéről, mert az eredményeket még csak most publikálták. De a vizsgálat egészében támogatja azt az állítást, hogy mindenképpen előnyös, ha a tanár személyközpontú.

További ösztönzést adhat a kutatásnak ezen a területen az a kortárs törekvés, hogy a személyközpontú elveket az információ-feldolgozás és a kognitív pszichológia vonatkoztatási rendszerében vizsgálják. Megkísérelték az elmélet fogalmait a magatartás nyelvére lefordítani (Wexler, 1974). Ez a nyelv talán jobban megfelel a kor szellemének, és könnyebbé teszi a megértést és az elmélet alkalmazását azok számára, akik kognitív képességeikre támaszkodnak.

### **Összehasonlítás**

Ebben a fejezetben a személyközpontú szemléletet általában más elméletekkel és terápiákkal hasonlítjuk össze, majd különösen két személyiség-elmélettel, amelyekkel leginkább konfliktusba került. A személyközpontú irányzattal ellentétben ez a két irányzat azt tartja, hogy az ember alapvetően reaktív.

Az elméletekkel való kapcsolat általában. Azt már korábban leszögeztük, hogy a személyközpontú elmélet egy szemléletmód, életmód, amelyre különféle speciális technikák és elméletek épülhetnek. Bizonyos értelemben meghatározóbb, hogy hogyan képviselik az elméletet, mint az, hogy mi maga az elmélet.

A személyközpontú elmélet megpróbálja az egyént lehetőleg a maga teljességében figyelembe venni. Egyrésztől elismeri a test mikroszkopikus méretű biokémiai struktúrájának a jelentőségét. Elfogadja annak lehetőségét, hogy a genetikai struktúra az általában elfogadottnál nagyobb bölcsességet is magában foglal, az emberiséget szolgáló magatartási minták ősképei formájában. Másrészt makroszkopikusan szemléli az embert, azt állítva, hogy minden egyes ember elválaszthatatlan kapcsolatban van a többiekkel. A személyközpontú elmélet elismeri minden egyes ember egyediségét ugyanúgy, mint azt, hogy minden ember kapcsolatban áll másokkal, és a közösség szükségszerű.

Hagyományosan úgy tekintették ezt az elméletet, mint amely a lét érzelmi és élmény-komponenseit hangsúlyozza. Az érzelmi oldal hangsúlyozására azért volt szükség, hogy ellensúlyozza a század tudományos szemléletéből eredő egyoldalú emberképet. Ez az ellensúlyozás talán már megtörtént, és most az elmélet interaktív és gestalt természetére lehet tenni a hangsúlyt. A személyközpontú elmélet, amely úgy tekint az emberre, mint aki állandóan alakul, maga is az állandó változás, alakulás folyamatában van.

Ebből a szempontból a személyközpontú elmélet határozottan különbözik azoktól az elméletektől, amelyek a személynek csak bizonyos aspektusaival foglalkoznak. Valószínűleg minden elméletnek megvan a maga értéke, amely a személy bizonyos vonatkozását hangsúlyozza, mivel a személy egy végtelenül komplex rendszer. Intellektuális, perceptuális, tapasztalati és más korlátok teszik szükségessé, hogy az egyén vizsgálatát különböző szemléletmódok és területek között osszuk fel, úgy mint fiziológia, politika, szellemtudomány, szociológia, verbális és nonverbális, vagy múlt, jelenre vagy jövőre orientált. A különböző irányzatok között emelt mesterséges korlátok azonban nem takarhatják el szemünk elől a szervezeti funkciók mögött rejlő folyamat alapvető egységét. Az életfolyamatok háborítatlanul haladnak tovább, függetlenül attól, hogy behaviorista, pszichoanalitikus, Rolf-i vagy Rogers-i szempontból vizsgálják-e őket. De ugyanaz a jelenség eltérően látszik, ha különböző oldalait eltérő szemléletmód és előfeltételezések alapján, eltérő módszerekkel közelítik meg.

A pszichoterápiához való viszony általában. Nyilvánvaló, hogy a személyközpontú elmélet elismeri a többféle perspektíva értékét, és elutasít mindenféle felosztási törekvést, amely többnek tekinti magát, mint ami. Ugyanez érvényes más pszichoterápiás eljárásokkal kapcsolatban is. Sok más pszichoterápiás módszertől eltérően a személyközpontú szemlélet nem tekinti a terápiás siker elsődleges feltételének a terapeuta technikai gyakorlottságát és ügyességét. Kevésbé elismert tény azonban, hogy a személyközpontú irányzat nem zárja ki a terápiából az ilyen szaktudást, ha azt a kliensnek felkínálják, és nem ráerőszakolják. A személyközpontú szemlélet nem technika, hanem életfilozófia, pontosabban a személyek közti kapcsolatokra vonatkozó attitűd, amely az életben változatokat enged meg a személyek közti konkrét tranzakciókban, a kommunikáció során alkalmazott speciális jelzésekben. A terápia hogyanja fontosabb, mint a tartalma - az üzenet a közvetítő. A dallam azonos marad, függetlenül attól, hogy zongorán, vagy hegedűn játsszák, vagy esetleg énekelik.

A személyközpontú szemlélet lényegében önmagával összhangban cselekszik, amikor különféle technikákat bocsát a kliens rendelkezésére, pl. gestalt technikát, tranzakcionális analízist vagy viselkedés-terápiát. Elismeri ezzel, hogy a különböző szimbólumokat az emberek eltérő módon fogják fel, és eltérő mértékben érzékenyek rájuk. Egyesek különösen jól fogadják azokat a terápiákat, amelyek a testtel foglalkoznak. Mások esetleg azokat a technikákat találják hasznosnak, amelyek a személyközi kapcsolatokban való ügyességgel, vagy a helyzettel és a viselkedéssel, vagy esetleg életük egzisztenciális és spirituális vonatkozásaival foglalkoznak.

Nemcsak a kliens egyéni szükségleteiről való gondoskodás hozta létre a rendelkezésre álló sokféle eljárást. A facilitátor számára is lehetőséget jelent ez, hogy a saját élményszintjének legjobban megfelelő módszert vagy technikát kínálja fel.

### **Behaviorista elmélet.**

A keményvonalas behaviorizmus úgy tekint az emberre, mint olyan biológiai lényre, amely a környezetből jövő ingereknek van kiszolgáltatva. Rogers (1974c) a következőképpen írja le ezt a szemléletet: "A világmindenséget, mint egy nagy órát, valamikor felhúzták, és azóta megállíthatatlanul jár. Így hát amit mi döntésnek, választásnak, értéknek hiszünk, csak illúzió." A szigor determinizmus szerint az idők kezdetétől fogva meg volt határozva, hogy mi ezeket a sorokat megírjuk, és az olvasó elolvassa.

A behaviorista elmélet azonban, legalábbis egyes tanuláselmélettel foglalkozó képviselői, eltávolodtak ettől a determinisztikus szemlélettől. Úgy látszik, hogy egyre inkább felismerik, hogy a viselkedés elméletének részei a tudat és a kognitív folyamatok. Az Amerikai Pszichológia Társaság 1974-es ülésén Albert Bandura elnöki beszédében azt mondta, hogy az ember viselkedése következményeit annak motiváló tényezőjévé változtathatja, azáltal, hogy az előre látható következményeket önmagának megjeleníti.

Más szempontból bizonyos tanuláselméleti szakemberek gondolkodásmódjukban és terápiás gyakorlatukban nyitottabbá váltak az élet komplexitása iránt. Ezek az emberek engedik, hogy érzéseik, és azok kifejezése megjelenjen klienseikkel való tranzakcióikban. Lazarust olvasva (1971) jó példát találunk arra, hogyan fedezi fel egy tanuláselmélettel foglalkozó pszichológus azokat a dolgokat, amelyekről Rogers évtizedek óta beszél.

Sokat lehetne beszélni a személyközpontú elmélet és a behaviorizmus filozófiai nézeteinek ellentmondásairól. Egy utolsó kijelentést azonban meg kell tennünk. A személyközpontú elmélet soha nem tagadta a behaviorista elmélet elveinek mindannyiunk életében való jelentőségét, és nem tagadja a behaviorista módszertani eljárások értékét a tudományban. A személyközpontú elmélet tulajdonképpen mindig elismerte a környezet fontosságát, olyannyira, hogy ez talán az individualizmus túlhangsúlyozása - ugyanúgy, ahogy hangsúlyt helyez az érzelmre és az élményre - hogy ellensúlyozza a szociális helyzetek és intézmények domináns szerepét, amely elidegeníti az egyént önmagától.

### **Pszichoanalitikus elmélet.**

A pszichoanalízis is reaktívnak tekinti az egyént. Szerinte az egyén nem annyira a környezet áldozata, hanem veleszületett hajtóerőké, motívumoké és szükségleteké, amelyeket múltbeli sérelmek és kielégülések befolyásolnak. A személyközpontú elmélet azonban azt tartja, hogy az ember viselkedése teljesen racionális, még ha az egyén nincs is tudatában ennek a racionalitásnak.

Szemben azokkal az elméletekkel, amelyek a személyt úgy tekintik, mint aki csak reagál ingerekre vagy erőkre, származzanak azok akár belülről, akár kívülről, 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.

Sok különbséget, amelyek a személyközpontú- és a másik két említett elmélet - a behaviorizmus és a pszichoanalízis - valamint más elméletek között fennállnak, meg sem tudunk említeni. A fő ok az, hogy valószínűleg minden elmélet nagymértékben hiteles és értelmes a követői számára. A személyközpontú vonatkozási rendszerben a személy jelenti az elméletet, így a többi elmélet mind hozzájárul ehhez, abban az értelemben, hogy kifejezi, hogy minek van jelentősége az egyes személyek számára. Bár ami az egyik elméletalkotó számára jelentőségteljes, esetleg a másik számára nem olyan

fontos, mindegyik elmélet a konceptuális-tapasztalati fejlődés egy fokát képviseli az adott pillanatban. Nem többet, és nem kevesebbet. Csak az hozhat létre fejlődést és változást, ha az ember másokkal való kapcsolatában az elméleti és személyes fejlődésének adott fokát a lehető legteljesebben átéli. Csak akkor várható optimális fejlődés ezen a területen, ha a különböző elméletalkotók - a tanuláselmélet szakembereit is beleértve - a bizalom, törődés és tisztelet légkörében fogadják el egymás eltérő valóságát.

### **Kilátások**

Rogers, számos közelmúltban készült írásában, mint a jövő szókimondó prófétája jelent meg.

Nyíltan ki kell mondanom, hogy hiszek abban, hogy hosszú távon a humanisztikus szemléletnek lesz elsőbbsége. Hiszek abban, hogy mi, emberek, kezdjük visszautasítani azt, hogy a technológia uralkodjon az életünkben. Kultúránk, amely a természet legyőzésén és az ember uralmán alapul, hanyatlóban van. A romokból egy új személy emelkedik ki, aki nagymértékben tudatos, belsőleg irányított, inkább kutatja a belső, mint a külső teret, elveti az intézményekhez való alkalmazkodás és a tekintély elvét. Nem hisz abban, hogy magatartását külsőleg kellene formálni, és abban sem, hogy neki kellene mások magatartását formálnia. A humanizmus, és nem a technológia iránt elkötelezett. Véleményem szerint nagy esélye van a túlélésre. (Rogers, 1974c)

Rogers továbbmegy, úgy írva le a kialakulóban levő embert, mint aki gyűlöli a hamisságot, szemben áll minden mereven strukturált intézménnyel, és intimitásra, közelségre, közösségre vágyik. Az ilyen ember kész arra, hogy új és viszonylagos erkölcsi és etikai elvek szerint éljen, nyitott saját és mások érzései iránt, spontán, és kész arra, hogy eszméit átültesse a valóságba (Rogers, 1972).

Végül is ez a kialakulóban levő ember olyan kultúrát hoz létre, amely védekezés nélkül nyitott mindenfajta személyek közötti kapcsolat iránt, az ének, mint a test és lélek egységének kutatása iránt, az ember adott állapotában való elfogadása iránt. Ez a kultúra jobban fogja tisztelni a természeti világot, és egyensúlyra törekszik vele, kisebb hangsúly helyez az anyagi javakra, és egyenlőbben osztja el őket, és olyan társadalmat alakít ki, amelyben az emberi szükségletek fontosabbak, mint a rendszerhez való merev alkalmazkodás. Értékelné fogja a vezetést, amely a speciális szükségletek kielégítésére való képességen alapul, a segítségre szorulóknak nyújtott nagyobb segítséget, a tudomány humánusabb szemléletét, és a kreativitást az élet minden területén (Rogers, 1975b).

### **Bibliográfia jegyzetekkel**

- Hart, J. T. & Tomlinson T. M. (Eds) *New Directions in Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1970.

Könnyen emészthető könyv, amely jó áttekintést ad a személyközpontú elméletről, ahogy a hatvanas évekig, és azokban az években kialakult. A könyv főképp a pszichoterápia elveivel, folyamat-skálákkal, a kliens és terapeuta közötti interakció változóival, a fejlődés elméletével, a csoport-élménnyel, valamint fenomenológiai és kísérleti módszerekkel foglalkozik.

- Rogers, C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

Ez a könyv vezette be a név megváltoztatását non-direktívrol kliensközpontúra. Ez nem csupán szemantikus változás volt. Az jelezte, hogy a hangsúly a negatív és szűkebb értelmű non-direktívrol áthelyeződött az egyedi kliens fejlődését elősegítő pozitív tényezőre.

- Rogers, C. R. *A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework*. In: S. Koch (Ed) *Psychology: A Study of a Science*. Vol. 3. *Formulations of the Person and the Social Context*. New York: McGraw-Hill, 1959.

Ez a cikk ma is vadonatúj, annak ellenére, hogy húsz évvel ezelőtt íródott. Klasszikus, de még a személyközpontú elmélet hívei is ezután kell, hogy felfedezzék a benne rejlő teljes tapasztalati és kognitív bölcsességet. Rogers bemutatja a személyiségre, a pszichoterápiára és a személyközi kapcsolatokra vonatkozó elméletét.

- Rogers, C. R. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Ez a könyv sok ember életét megváltoztatta, és talán hatással lesz az olvasóéra is. Rogers megosztja élményeit mint személy, férfi, férj, apa és szakember, abban az értelemben, hogy miben látja ezek hatását az ember személyes életére egy megzavarodott világban.

- Rogers, C. R. *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1969.

Rogers bemutatja, hogy mivé lehet az oktatás, milyen lehetőségek rejlenek benne. Ez a könyv segít abban, hogy az ember megőrizze józan eszét, amikor "oktatják", és segít abban, mint Rogers írásai általában, hogy ne veszítse el a dolgok közötti nagy összefüggésekbe vetett hitét.

- Wexler, D. A. & Rice L. N. (eds) *Innovations in Client-Centered Therapy*. New York: Wiley, 1974.

Izgalmas és alapos munka. Egyes fejezetei a személyközpontú elmélet friss és újszerű megközelítését jelentik.

- *Client-Centered Therapy*. Film No 1 in E. Shostrom (ed) *Three Approaches to Psychotherapy*. Sound film in color. 50 minutes (1965). Psychological Films, 105 West 20th Street, Santa Ana, California.

Egy terápiás interjú magyarázó megjegyzésekkel.

## Irodalom

- Adler, A. *What life should mean to you*. New York: Capricorn Books, 1958.
- Allport, F. H. *Theories of perception and the concept of structure*. New York: Wiley, 1955.
- Angyal, A. *Foundations for the science of personality*. New York: Commonwealth Fund, 1941.
- Aspy, D. N. & Roebuck, F. N. *From humane ideas to humane technology and back again many times*. *Education*, 1974, 95, 163-171.
- Burton, A. *The nature of personality theory*. In: A. Burton (ed) *Operational theories of personality*. New York: Brunner/Mazel, 1974.
- Cartwright, D. *Annotated bibliography of research and theory construction in client-centered therapy*. *Journal of Counseling Psychology*, 1957, 4, 82-100.
- Combs, A. W. & Snygg, D. *Individual behavior: A perceptual approach to behavior*. (Rev. ed.) New York: Harper & Row, 1959.
- Cranit, R. *Receptors and sensory perception*. New Haven, Conn.: Yale University Press, 1955.
- Domagk, G. F., Laufenberg, G. & Kuebler, G. *Chemical transfer of acquired information in mice*. *The Journal of Biological Psychology*, 1975, 13, 13-17.

- Farson, R. Carl Rogers, quiet revolutionary. *Education*, 1974, 95, 197-203.
- Foster, C. M. & Back, J. A. A neighborhood school board: Its infancy, its crises, its growth. *Education*, 1974, 95, 145-162.
- Gendlin, E. Experiential psychotherapy. In: E. J. Corsini (ed) *Current Psychotherapies*. Itasca Ill.: F. E. Peacock, 1973.
- Gendlin, E. Client-centered and experiential psychotherapy. In: D. A. Wexler & L. N. Rice (eds) *Innovations in Client-Centered Therapy*. New York: Wiley, 1974.
- Grinker, R. R. A transactional model for psychotherapy. In: M. I. Stein (ed) *Contemporary psychotherapies*. New York: Free Press, 1961.
- Hanna, T. *Bodies in revolt*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1970.
- Harlow, H. F. & Suomi, S. I. Nature of love - simplified. *American Psychologist*, 1970, 25, 161-168.
- Hart, J. T. The development of client-centered therapy. In: J. T. Hart & T. M. Tomlinson (eds) *New directions in client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1970.
- Helson, H. Current trends and issues in adaptation level theory. *American Psychologist*, 1964, 19, 16-38.
- Kempler, W. Gestalt therapy. In: R. J. Corsini (ed) *Current Psychotherapies*. Itasca Ill.: F. E. Peacock, 1973.
- Lazarus, A. *Behavior therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill, 1971.
- Lecky, P. *Self-consistency: A theory of personality*. New York: Island Press, 1945.
- Meador, B. D. & Rogers, C. R. Client-centered therapy. In: R. J. Corsini (ed) *Current Psychotherapies*. Itasca Ill.: F. E. Peacock, 1973.
- Mosak, H. H. & Dreikurs, R. Adlerian psychotherapy. In: R. J. Corsini (ed) *Current Psychotherapies*. Itasca Ill.: F. E. Peacock, 1973.
- Oden, T. C. The new pietism. *Journal of Humanistic Psychology*, 1972, 12, 24-41.
- Patterson, C. H. *Theories of counseling and psychotherapy*. New York: Harper & Row, 1973.
- Raskin, N. J. Studies of psychotherapeutic orientation: Ideology and practice. *American Academy of Psychotherapists Research Monograph*, 1974 (No 1).
- Rogers, C. R. *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1942.
- Rogers, C. R. *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
- Rogers, C. L. A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy. In: E. Rubinstein (ed) *Research in psychotherapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1959 (a)
- Rogers, C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In: S. Koch (ed) *Psychology: A study of a science*. New York: McGraw-Hill, 159 (b)

- Rogers, C. R. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Rogers, C. R. Autobiography. In: E. G. Boring & G. Lindzey (eds) A history of psychology in autobiography Vol 5. New York, Naiburg Publishing, 1967.
- Rogers, C. R. Freedom to learn. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1969.
- Rogers, C. R. Becoming partners: marriage and its alternatives. New York: Delacorte Press, 1972.
- Rogers, C. R. My philosophy of interpersonal relationships and how it grew. *Journal of Humanistic Psychology*, 1973, 13, 3-15.
- Rogers, C. R. Do we need "a" reality? Unpublished manuscript. 1974 (a)
- Rogers, C. R. Ellen West - and loneliness. Unpublished manuscript, 1974 (b)
- Rogers, C. R. In retrospect: Forty-six years. *American Psychologist*, 1974, 29, 115-123 (c).
- Rogers, C. R. The project of Immaculate Heart: An experiment in self-directed change. *Education*, 1974, 95, 172-189. (d)
- Rogers C. R. Remarks on the future of client-centered therapy. In: D. A. Wexler & L. N. Rice (eds) *Innovations in Client-Centered Therapy*. New York: Wiley, 1974.
- Rogers, C. R. Client-centered psychotherapy. In: A. M. Freedman, H. I. Kaplan & B. J. Sadock (eds) *Comprehensive textbook of psychiatry II*. Baltimore: Williams & Wilkins, 1975 (a)
- Rogers, C. R. The emerging person: A new revolution. In: R. I. Evans. *Carl Rogers: The man and his ideas*. New York: E. P. Dutton, 1975 (b)
- Rogers, C. R. Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 1975, 5, 2-10 (c)
- Rogers, C. R. & Coulson, W. R. (eds) *Man and the science of man*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1968.
- Rogers, C. R. & Dymond, R. F. (eds) *Psychotherapy and personality change*. Chicago: University of Chicago Press, 1954.
- Rogers, C. R. & Rablen, R. A. A scale of process in psychotherapy. Unpublished manuscript. Center for Studies of the Person. La Jolla, Calif. 1958.
- Rogers, C. R. & Wood, J. K. Client-centered theory: Carl R. Rogers. In: A. Burton (ed) *Operational Theories of Personality*. New York: Brunner/Mazel, 1974.
- Rogers, C. R. Client-centered and symbolic perspectives on social change: A schematic model. In: D. A. Wexler & L. N. Rice (eds) *Innovations in Client-Centered Therapy*. New York: Wiley, 1974.
- Rosenblith, W. A. (ed) *Sensory communication*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 1961.
- Schachter, S. The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. In: P. H. Leiderman & D. Shapiro (eds) *Psychobiological approaches to social behavior*. London: Tavistock, 1965.
- Schachter, S. & Rodin, J. *Obese humans and rats*. New York: Wiley, 1974.

- Seeman, J. & Raskin, N. J. Research perspectives in client-centered therapy. In: O. H. Mowrer (ed) Psychotherapy: Theory and research. New York: Ronald Press, 1953.
- Schlien, J. M. & Zimring, F. M. Research directives and methods in client-centered therapy. In: J. T. Hart & T. M. Tomlinson (eds) New directions in client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1970.
- Sperry, R. W. A modified concept of consciousness. Psychological Review, 1969, 76, 532-536.
- Stephenson, W. The study of behavior: Q-technique and its methodology. Chicago: University of Chicago Press, 1953.
- Sternbach, R. Principles of psychophysiology. New York: Academic Press, 1966.
- Thorne, F. C. Eclectic psychotherapy. In: R. J. Corsini (ed) Current Psychotherapies. Itasca Ill.: F. E. Peacock, 1973.
- Truax, C. B. & Mitchell, K. M. Research on certain therapist interpersonal skills in relation to process and outcome. In: A. E. Bergin & S. L. Garfield (eds) Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: Wiley, 1971.
- von Békésy, G. Similarities of inhibition in the different sense organs. American Psychologist, 1969, 24, 707-719.
- Wexler, D. A. A cognitive theory of experiencing, self-actualization and therapeutic process. In: D. A. Wexler & L. N. Rice (eds) Innovations in Client-Centered Therapy. New York: Wiley, 1974.
- Wexler, D. A. & Rice, L. N. (eds) Innovations in Client-Centered Therapy. New York: Wiley, 1974.

### **Az eredeti írás címe és megjelenése**

Holdstock, T. L. & Rogers, C. R.: Person-Centered Theory  
In: Corsini, R. J. (ed.) Current Personality Theories Itasca, Il.: F. E. Peacock Publishers, 1977.

- [< Előző](#)
- [Következő >](#)

(c) 2013 Minden jog fenntartva Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület