

Peter F. Schmid

## A személyközpontú irányzat Európában

Története - fejlődése - perspektívái

*Előadásomban a személyközpontú irányzatot fogom megvizsgálni az alapok és a filozófia szemszögéből, annak jelen helyzetét, és főképpen pedig további fejlődését, valamint az Európai hálózat alapelveit. Több mint fél évszázad után összegzést készíthetünk. Mit hozott számunkra a személyközpontú szemlélet első hat évtizede? Milyen társadalmi, tudományos és gyakorlati következtetéseket vonhatunk le belőle? Milyenek a személyközpontú szemlélet jövőbeli perspektívái? Melyek a lehetséges továbbfejlődés irányai? Azt a tézist fogom felállítani, hogy a párbeszéd és találkozásokon alapuló pszichoterápia megértéséhez hiteles személyes és szociális szemléletre van szükség. A rogersi paradigmaváltás következetes megvalósítása még mindig a személyközpontú irányzat előtt álló feladat. Európának, történelmi felelőssége folytán, meghatározó szerepe lehet ebben.*

### Tisztelt Hölgyeim és Uraim, kedves Kollégák!

Először is szeretném szívből megköszönni kedves meghívásukat erre a konferenciára. Örülök a lehetőségnek, hogy országaink, Magyarország és Ausztria, amelyeket történelmük során olyan sok szál kötött össze, a személyközpontú pszichoterápia területén is közelebb kerülhet egymáshoz.

Majdnem másfél évtizede annak, hogy Carl Rogers meghalt. Ennyi idő után felteszem magamnak a kérdést, hol áll ma a személyközpontú irányzat, és milyen változásokra van szüksége, ha önmagához hűséges akar maradni. Már régen nem divatirányzat. Az ember gyakran inkább azt hallja: A személyközpontú irányzat betöltötte történelmi hivatását azért, hogy hatására különböző társadalmi és pszichológiai irányzatok, különösen a pszichoterápia, humanisztikusabbak lettek. Mint önálló irányzat azonban nem fog megmaradni. Akkor már kiegészítő módszerek és technikák után kell az embernek néznie, vagy rendszerszemléletű és szomatikus terápiákkal kell azt kombinálnia.

Én, sok társammal együtt nem osztom ezt a nézetet. Éppen ellenkezőleg: Azt vallom, hogy a személyközpontú szemlélet lényege, annak radikalizmusa, mély humanizmusa, kritikai, emancipatorikus lehetőségei még messze nincsenek kiaknázva, még kevésbé megvalósítva. Carl Rogers állításait és látomásait nem haladtuk túl, sőt még el sem értük. Kétségtelen, hogy az irányzat nagy szolgálatot tett avval, hogy elérte, hogy ma, fél évszázaddal később, a viselkedésterapeuták, pszichoanalitikusok és rendszerszemléletű terapeuták is elismerik a személy, a személyes és aktuális kapcsolat, a kapcsolati feltételek fontosságát, amelyek nélkül a terápia "nem működik." Ezek az iskolák, és gyakran az újabb irányzatok is elismerik, hogy a személy iránti tisztelet volt az, ami irányzatunkat a 20. század közepén a középpontba állította. Ám ugyanakkor, amikor mások gyakran átveszik szemléletünket, az ember személyére összpontosító szemlélet lényege gyakran elsikkad.

Meg vagyok győződve arról, hogy a személyközpontú irányzatnak van jövője, és szeretnék önökkel együtt átgondolni néhány fejlődési lehetőséget, amely az irányzat előtt áll.

### A személyes kapcsolat: a szemlélet lényege és egységesítő elve

1996 júliusában, az első bécsi Pszichoterápiás Világkongresszus végén az osztrák Személyközpontú Egyesület meghívására harminc, a világ minden tájáról érkezett személyközpontú szakember folytatott

az irányzat elméleti alapjairól informális megbeszélést, amelyen spontán és gyors egyetértés született arról, hogy megérett az idő egy nemzetközi szervezet alapítására. Ez a szervezet a személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás gyakorlati és elméleti szakembereinek egy világméretű fórum formájában megjelenő összefogása kell hogy legyen. Kezdetől fogva egyértelmű volt, hogy ennek nyitott szervezetnek kell lennie, amelyben egyrészt helyet találnak a szemléleten belüli különböző irányzatok, másrészt azonban egyértelműen körülhatárolható. Evvel kapcsolatban könnyű volt egyetértésre jutni. Annak megfogalmazását azonban nehéznek gondoltuk, hogy ezt a közös magot megtaláljuk, és úgy tudjuk megfogalmazni, hogy egyrészt tiszta és egyértelmű, másrészt viszont eléggé nyitott legyen. Mindannyiunkat meglepett, hogy ennek a feladatnak a megoldása egyáltalán nem bizonyult nehéznek. Rövid idő alatt egyetértésre jutottunk, mégpedig a következő öt pontban:

- a személyközpontú szemlélet számára elengedhetetlen a terapeuta és a kliens közötti kapcsolat alapvető jelentőségének elismerése,
- a kliens élményvilága iránti alapvető bizalom, és ennek központi szerepe a terápiás munkában,
- az először Carl Rogers által megfogalmazott, a terápiás fejlődést elősegítő feltételek és attitűdök hatékonyságában való hit, és elkötelezettség az iránt, hogy ezeket a terápiás munkában alkalmazzák
- elkötelezettség, hogy mind a klienst mind a terapeutát személyként értsük meg, akiket egyrészt mint egyéneket, másrészt mint másokkal és a környezetükkel kapcsolatban állókat kell figyelembe venni,
- a személyközpontú és experienciális elmélet pontosítására és továbbfejlesztésére való nyitottság, a jelenlegi és jövőbeni gyakorlat és kutatás fényében.

Ez a megfogalmazás a szükséges továbbfejlesztés magját is tartalmazza Carl Rogers és John Wood azon mondatának megfelelően, amelyben röviden összefoglalták a szemléletet "A kliensközpontú szemlélet állandó fejlődésben van - nem iskola vagy dogma, hanem olyan, mint egy elv ideiglenes megfogalmazása." (Rogers/Wood, 1974)

1997-ben Lisszabonban a 4. Nemzetközi Személyközpontú és Experienciális Pszichoterápiás Konferencián (ICCEP) ezen az alapon alakult meg ez a világméretű egyesület, és ugyanannak az évnél a végén a belgiumi Kasterleeben határozat született egy európai hálózat alapításáról. Ez a hálózat 1998-ban, Luxemburgban alakult meg, 1999-ben, Athénben volt a második közgyűlése, és itt, Salgótarjánban 2000-ben a harmadik. A hálózat is elfogadta a világszervezet alapelveit.

### **A személyközpontú kapcsolat mint közvetlen találkozás**

Hadd foglaljam össze ebben a részben a saját nézeteimet arról, amit én a személyközpontú szemlélet lényegének tartok:

A személyközpontú szemlélet, mint neve is jelzi, az emberben a személyre koncentrálni. A személy itt azt jelenti, hogy az ember egyedi és felcserélhetetlen, ugyanakkor társadalmi meghatározottságában van jelen. Jelenti a személyt a társadalomban, egy bizonyos rendszerben, a személyként való lét egyedi és viszonylati vonatkozásait, az önállóságot és a függőséget egyszerre. (Schmid 1991, 1998a) A személyközpontú antropológia alaptétele az aktualizáló tendencia, amely dialektikusan összekapcsolja az egyén fejlődési képességét viszonylatokban való létével. Ez a személylété válás (On becoming a person) alapja.

A személyközpontú szemlélet számára a segítségnyújtás azt jelenti, hogy az ember személyes viszonyba lép. Ez azt is jelenti, hogy a segítő maga is mint személy lép be a kapcsolatba, és bízik abban, hogy egy fejlődési lehetőség valósulhat meg a kapcsolat által, legyen szó akár kétszemélyes kapcsolatról, akár csoportról (Schmid 1994, 1996, 1998b). A kapcsolat alapvetően azt segíti elő, hogy akár a segítségkérő, akár a segítő jobban ki tudja használni mindaddig kihatásatlan vagy átmenetileg gátolt belső forrásait, ezáltal személyisége továbbfejlődhessen és cselekvési tere nőjön. (Rogers 1961a, 1970a, 1980a, Schmid 1989) Ehhez kifejezetten kötődik egy emberkép, amely feltételezi, hogy minden emberben megvan a képesség arra, hogy a saját életét formálja és problémáit megoldja, és minden ember rendelkezik a megfelelő képességekkel és az aktualizálásra való motiváltsággal ahhoz, hogy a benne rejlő képességek alapján egyénileg és társadalmilag konstruktív irányba fejlődjen, ennek eredményeként önmagát alapvetően elfogadja és megértse, és szociális környezetében is autentikusabb módon tudjon viselkedni.

Egy ilyen szemlélet magától értetődően teljesen kizárja azt, hogy a terapeuta, segítő, tanár, stb. önmagát szakértőnek tekintse a tanácsért, terápiáért, tanításért, szupervízióért, vagy bármilyen segítő vonatkozásban hozzá forduló személy problémája vagy személye vonatkozásában. Azt is kizárja, hogy a terapeuta önmagát valamilyen módszer vagy eszköz szakértőjeként kezelje, sőt kizárja, hogy valamilyen módszert vagy technikát előre megtervezett módon használjon, úgy, amikor az nem a közvetlen kapcsolat élményéből fakad. Az egyetlen alkalmazott eszköz a terapeuta saját személye. A találkozás pedig csak akkor következik be, amikor "már minden eszköz csődöt mondott" - ahogyan azt Martin Buber (1923,19) utolérhetetlen pontossággal megfogalmazta, megragadva evvel a folyamatot is. Ezért különbözik radikálisan a személyközpontú szemlélet minden más szemlélettől, amelyek időközben többé-kevésbé mind elfogadták a Rogers (1957a) által kidolgozott és pontosan leírt alapfeltételeket, az autenticitást, a feltétel nélküli elfogadást és az empátiát, ezeket azonban csak úgy tekintik, mint amelyek a kapcsolat kialakításának, a légkör megteremtésének az eszközei, mintegy emberi előfeltételek, amelyekre azután a tényleges terápiás munkát alapozni lehet. A személyközpontú munkában a segítség azt jelenti, hogy ezeket az alapfeltételeket a folyamatnak megfelelően mindig új módon valósítjuk meg, és ezeket nem kell kiegészíteni semmilyen, a szakértő által alkalmazott módszerrel vagy technikával. Ha úgy tetszik, a szakértelem éppen abban áll, hogy az ember ellen tud állni a csábításnak, hogy szakértőként viselkedjen - még akkor is, ha a kliens ezt várja tőle - vagyis annak, hogy a problémákat technikákkal oldja meg, ahelyett, hogy személyként nézne szembe velük.

Ez a pszichofizikai jelenlét egzisztenciális és közvetlen jelenlétet jelent, fejlődésfilozófiát, személyes együttlétet amely egymásért-léthez vezet, és egy "itt és most" elvet, amely gyakorlati és nem ideológiai. Egy ilyen jelenlétben, amit a személyközpontú kapcsolat feltételez, az ember lehetőséget nyújt a partnerének, legyen az akár egy másik személy akár egy csoport, hogy a termékeny pillanatra koncentráljon, vagyis magára és a kapcsolataira. Mint a Kairosban, ahogy a megfelelő pillanatot hívják a kedvező alkalom görög istene után, akit üstökön kell ragadni, amikor elsiet mellettünk - hátul egészen rövidre van vágva a haja - a Kairosban arról van szó, hogy a felmerülő lehetőséggel éljünk, és az alkalmat üstökön ragadjuk.

### **Ami alapvető és más szemléletektől megkülönböztető**

A személyközpontú szemlélet emberre vonatkozó alapvető és más szemléletektől megkülönböztető nézeteit az alábbi pontokban lehet összefoglalni:

- A személyközpontú munka azon a meggyőződésen alapul, hogy a pszichoterápiában az embert érintő tudományos és gyakorlati eljárás mód egy emberképből indul ki, amely az embert mint

személyt tekinti, vagyis egyrészt az önállóság és autonómia, másrészt a kapcsolatban lét és a másik ember iránti felelősség dialektikájában.

- Ezt egészíti ki az emberi természetben és annak fejlődési lehetőségében való alapvető bizalom. Ennek alapja az emberben levő konstruktív lehetőség, az aktualizáló tendencia, mint motivációs erő feltételezése. Ez konkrétan a kliens önmeghatározási képességében való bizalmat jelenti.
- A szemlélet a terápia során való fejlődés döntő elősegítőjének a terapeuta és a kliens közötti kapcsolatot tekinti. A kapcsolat a terapeuta részéről személyes találkozás, amelynek során a terapeuta mint személy a kliensnek mint személynek a valóságával konfrontálódik.
- A terapeuta a kliens világára függeszti tekintetét, ahogy azt a kliens látja, átéli, megéri és értékeli (az átélésen és a jelenségen alapuló szemlélet), és követi őt ebben a világban, miközben mindig a kliens vezet. A kliens hozzá mint élő személyhez, és nem mint a terapeuta funkció képviselőjéhez fordulhat. Mindkét személynek a terápia során való fejlődése szempontjából döntő a lehetőleg értékelés- és interpretáció-mentes figyelem, és az, hogy mind a kliens, mind a terapeuta közvetlenül átélje a jelenbeli kapcsolatot (jelenlét). Ezért a terapeuta beállítottságának van döntő jelentősége, amint azt Rogers megfogalmazta (autentikusság, feltétel nélküli elfogadás és empátia), és nem a terapeuta által alkalmazott módszereknek és technikáknak. Ez radikális eltérést jelent a szakértő-orientált irányzatoktól. A kapcsolat a terápia során egyre inkább a kölcsönösség és a párbeszéd irányába fejlődik.
- A terápiás kapcsolat konkrét alakulása (az ülés) a kliens igényeit és lehetőségeit, valamint a terapeuta lehetőségeit követi. A terápiás munka különböző módokon folyhat, verbálisan, testbeszéddel, vagy kreatív kifejezőmódok segítségével.
- A pszichoterápia a személyiségfejlődés és a kapcsolatalakítás egy speciális formáját jelenti (amelynek más életterületekre is hatása lehet). Ennek kiindulópontja az egészséges személy fejlődés-orientált szemlélete valamint a személyiségfejlődés elmélete, és nem valamilyen betegségelmélet.
- A terápiás alapelvek minden személy esetén azonosak, függetlenül olyan kategóriáktól, mint pl. neurotikusok, borderline személyiségek, pszichotikusok, normálisak.
- A személyiségfejlődés a pszichoterápiában, ugyanúgy mint a mindennapi életben, azt jelenti, hogy az ember egyre inkább képes teljesen az adott pillanatban élni, és a változó jelenségeket egyre inkább torzítatlanul képes észlelni. Evvel egyre nagyobb mértékű önmeghatározás, és önmagáért való felelősségvállalás jár együtt. (A személyközpontú személyiségfejlődési elméletet sokkal inkább érdekli a folyamat, mint a struktúra)
- A pszichoterapeuták képzése is mint személyiségfejlődési folyamat értendő.
- Szükség van egy saját ismeretelméletre, amely elhelyezi a tapasztalatot, a megértés sokféleségét, egy átfogó antropológiát és a kommunikációt, amely dialógus- és empátiás megértés-orientált.
- A pszichoterápiás fejlődés fontos részét képezik a pszichoterápiás praxisból eredő filozófiai megfontolások.
- Állandóan szükség van empirikus kutatásra is, amely a pszichoterápia ellenőrzését és fokozatos továbbfejlesztését teszi lehetővé.

- Saját, újonnan kifejlesztett tudomány- és kutatás-megértésre is szükség van (amely felváltja az orvostudomány, természettudományok és technika régi paradigmáját), és amely az érintetteket is mindig bevonja a kutatásba.
- Az elméletnek mindig a tapasztalaton kell alapulnia, és a tapasztalat és a kutatás alapján kell módosítani az elméletet (és nem fordítva).
- Az etika alapja a felelősség, amely a feleletet kérővel való találkozásban, a szükségben levővel való cselekvő szolidaritásban nyilvánul meg, és a személyközpontú pszichoterápiát, mint politikai aktust is jellemzi.
- Kutatóknak, gyakorlati és elméleti szakembereknek ezen elvek és gyakorlat alapján a saját útjukat kell járniuk ("philosophy of life"), kísérletezni kell, és egymást támogatni. Ez világméretű pszichológiai, szociális, kulturális, politikai és etikai kihívást jelent, amelyben nincs helye sem az ortodox szemléletnek és fundamentalizmusnak, sem a hiszékenységnek, és meggondolatlan eklekticizmusnak.

### **Kihívások a személyközpontú szemlélet, mint személyes szemlélet számára**

Ezeket, a személyközpontú szemléletet illető kihívásokat tézisszerűen tíz pontban foglalom össze:

1. Meg kell fogalmazni az embernek a kapcsolatban való létét, vagyis azonos súllyal kell figyelembe venni a kapcsolati dimenziót, azaz az emberlét interakciókban megvalósuló aspektusait, és az emberlét individuális dimenzióit. Ahogy korábban hangsúlyozni kellett a non-direktivitást, és evvel az ember egyszerűségét, értékét és szabadságát, ugyanúgy elméletben és gyakorlatban egyaránt figyelembe kell venni a 'másik által való lét' és a 'másikra irányuló lét' szempontját is. Ehhez többek között kapcsolódik az emberi motiváció szélesebb értelmezése, a motivációnak, amely az embert mozgatja és megváltoztatja, és amely egyaránt származik a bensőből (a szervezet aktualizáló tendenciájából), és kívülről (a kapcsolatban való létből, a másik ember által kiváltottból és előhívottból). Nem szabad individualisztikusan félreérteni az aktualizáló tendenciát, a személyközpontú szemlélet egyetlen axiómáját. A kapcsolati és az egyéni dimenzió egyenértékűen együtt jár.
2. Ehhez kapcsolódik az embernek a másik ember általi egészen alapvető megértése, amely során a másik már nem 'alter ego', hanem valóban egy másik személy. A kapcsolat filozófiája túlhaladt Buberén, különösen Levinassal, aki a személyközpontú irányzat által még alig felfedezett, rendkívül jelentős gondolkodó, és aki paradigmaváltást hajtott végre az "Én"-ről a "Te"-re, és ezzel megközelítette a "Mi" határát is. A személyközpontú irányzatnak ugyanígy komolyan át kell gondolnia, hogy mit jelent egy szenvedő ember segélykiáltására felelni, mit jelent az a felelősség, amely alapvetően etikai gyökerű.
3. Szociális-etikai dimenziót nyer minden pszicho-szociális, pedagógiai, politikai és pasztorális tevékenység, amely a "felelet" és "felelősség" kategóriáitól az önmegvalósítás új megértéséhez vezet, és amely a Levinas által diakóniának (szolgálat, vagyis azonos jelentésű a terápia szóval) nevezett tevékenységben valósul meg. A személyek közti találkozásban, amelyet mi terápiának nevezünk, és amelyben megszólítanak, és arra kérnek, hogy feleljünk, mély felelősséget ismerünk fel, kötelezettséget arra, hogy ellássuk azt a szolgálatot, amelyet embertársunk vár tőlünk, és amellyel egymásnak tartozunk. Nem kevesebb ez, és nem több, mint amit a szeretet szó fejez ki, amellyel oly gyakran visszaélünk, és amely mégis nélkülözhetetlen.

Szeretném ezeket a feltevéseket még egyszer összekapcsolni a személyközpontú etikával, többek között azért is, mert a pszichoterápia és pszicho-szociális munka etikai megalapozása nagyon fontos feladat, ha nem akar az ember a megalapozatlan kazuisztikánál maradni, és az etikát az egyedi esetek megbeszélésére redukálni.

A litván származású Emmanuel Levinas, aki egész családját elveszítette a holocaustba, újra és újra arra figyelmeztet, hogy az egész nyugati filozófia (a pszichológiával, mint annak lányával, és a pszichoterápiával, mint annak unokájával együtt), beleértve a 20. századi úgynevezett humanisztikus irányzatokat is, nem több mint "Egológia". Valóban, ez az Én-re való összpontosítás világosan látszik a humanisztikus pszichológia terminológiájában oly gyakori "ön-" fogalmakban, és ez azt jelzi, hogy a tárgyiasítás és eszközként kezelés elleni minden tiltakozás ellenére, a másik arra redukálódik, amit ez a másik számomra jelent. Ebben az összefüggésben Martin Buber jól ismert mondata "Én a Te által valósulok meg", ez a mondat is hirtelen másképp hangzik, és azt a gyanút kelti, hogy még itt is minden az énré összpontosul. Ez azonban a humanisztikus mozgalom ideáljait új megvilágításba helyezi. Ahogyan ezt Levinas megfogalmazta: "Az, ami valamikor megkülönböztető emberi minőség volt, az a feltétlen szándék, hogy az ember magát meghatározza és megvalósítsa, az önrendelkezés és önmegvalósítás, a másik emberi lény elleni erőszak okának bizonyult. 'A másik ember iránti emberiség' nem az Ego szándékainak a megbüntetésén alapul, hanem a másik ember észrevételén. Ez a viszony etikus, és mint olyan, aszimmetrikus. A másik többre kötelez engem, mint amit neki képes vagyok nyújtani. [...] Az emberi lét a másikon alapul." (Waldschütz, 1993)

A személyközpontú szemléletnek, mint humanisztikus világ- és emberképnek egy sor etikai implikációja van, amelyek megalapozzák, és amelyekből ki lehet indulni. Ezek csak a személyközpontú szemlélet minden egyes területének explicit, rendszerezett bemutatására, megfogalmazására és továbbfejlesztésére várnak. Az etikát azonban nem lehet az antropológiából levezetni, hanem azt kell felismerni, hogy a személyközpontú antropológia mindig is etika volt. Vagyis "Az etika személyes ügy" (Keil 1992). A hagyományos etika a dolgokat filozófiai tételekből levezetett elvekre fektette. Egy olyan filozófia azonban, amely az élményre támaszkodik, és a személyközpontú szemlélet kétségtelenül ilyen, a gyökeréig komolyan vett kapcsolat élményében ismeri fel az etikát, mint elsődleges filozófiát. Különösen a találkozás személyes élménye - vagyis hogy a másik megszólít és bátorít, amelyből egyértelműen következik a válasz, és a Kairos szerinti cselekvés igénye - ez az, ahol a személyközpontú etika megjelenik.

A személyközpontú etika párbeszédre alapuló etika. Ez azt jelenti, hogy olyan etika, amely a másik embert soha nem degradálja "alter ego"-vá, hanem úgy tekint rá, mint hívásra és kihívásra. Ebben az értelemben az embertárs alapvetően Másik, az idegen, aki meglepetést jelent számomra, és akivel én szemben állok, akivel szemtől szembe kell néznom - anélkül, hogy akár monopolizálnám akár elutasítanám. Levinas (1959) úgy fogalmazza ezt meg: "Egy emberi lényvel való találkozás azt jelenti, hogy egy rejtély tart fogva". Az előttem levő másikkal a jelenléte válaszra való felszólítást jelent, amely elől nem tudok elmenekülni, mert senki nem tud helyettem válaszolni. El vagyunk kötelezve, és felelősek vagyunk a másikkal, válasszal tartozunk neki. Ez jelenti a másik elsőbbségét. Ebből az önmegvalósításnak egy új, nem individualisztikus megértése következik, mint azoknak a kapcsolatoknak alapján való megvalósulás, amelyekben az ember él, és ez soha nem lehetséges a Másik megértése és elfogadása nélkül.

Bármilyen segítség alapvetően úgy értendő, mint a másik nyomorúságára adott válasz. A szeretet, amelyet az emberi lény fejlődésének legkezdetétől tapasztal (gondoljunk csak arra, hogy a gyermek kapcsolatban fogant és születik) a megvalósítandó szolidaritás letéteményese. Az empátia révén a beszéd vigasztalás, a másikért való beszéd, és a kommunikáció közösséget ébreszt.

A pszichoterápia ennek megfelelően az embertárs elkötelezett és szolidáris szolgálatát jelenti, "diakóniát". A pszichoterápiának is, mint minden pszicho-szociális tevékenységnek, radikális szolgálat jellege van. A szenvedő embertől érkezik az igény, és ebből következik a válaszadás felelőssége. A diakóniából nő ki a párbeszéd, a személyközpontúságból a személyes találkozás tere. Ez a másik iránti elkötelezettség - lásd Binder és Binder (1981) nem eléggé elismert elkötelezettség koncepcióját -és felelősség, amely az emberi lénynek a másik emberi lénytől való alapvető függőségéből származik, a kommunikációban is cselekvésre, és nem beszédre szólít fel. Ezért hát nincs többé helye vitának arról, hogy a személyközpontú szemlélet cselekvő szemlélet, és nem csak verbális, mint ahogyan félrevezető módon beszélgető terápiának (Gesprächstherapie) nevezik.

4. Az itt leírt felelősség felismerése konkrétan a jelen pillanatra, mint kairológiai kategóriára való figyelésben valósul meg. Ez az attitűd, amelyre Rogers (1986) élete vége felé koncentrált, a kapcsolat és a másik személye iránti feltétel nélküli nyitottságot jelenti az adott pillanatban. Ez egy antropológiai dimenziót tár fel a személyközpontú alapfeltételek számára, amely messze meghaladja az attitűdöt és a viselkedést. A jelenlét attitűdje nem valami hozzáadott, mint pl. egy negyedik alapfeltétel vagy változó, hanem a három alapfeltétel mintegy megőrződik, ez pedig, mint a három alapfeltétel sarkpontja vagy csomópontja, átfogóan utal rájuk, és mint a személyes találkozás feltétele válik világossá. Kairológiailag ez a létmód, ez az úgynevezett "way of being with" (az együttlét módja), azt jelenti, hogy az ember megengedi magának a találkozást a Kairossal, a termékeny pillanattal, amely ezáltal új módon válik a szemlélet központi kategóriájává, amely egyben egy "encounter" szemléletet is jelent.

5. Egy ilyen magatartás igényli a megértés és cselekvés kreatív módjainak, különösen a játéknak és a művészetnek, a bevonását a terápiának és pszicho-szociális munkának, mint tevékenységformának a megértésébe és aktuális megvalósításába. Ebből az következik, hogy ez az irányzat komolyan veszi, hogy célja nem az, hogy valamit megtegyen, hatást keltsen, vagy valamilyen célt elérjen (nem valamilyen cél érdekében alkalmazzuk), hanem - az aktualizáló terápia értelmében - kreatív teret nyit, amelyben az emberek nyíltak, elfogadóak és empatikusak, személyként élnek együtt, játékosan és kíváncsian, céltalanul, bevonódnak és kockáztatnak, elkötelezik magukat, kockázatot vállalnak, és nem haboznak egymással, mint személlyel, konfrontálódni.

6. Így komolyan vesszük az ember holisztikus (egészleges) szemléletét. Ebbe beletartozik az ember testi mivolta, a test figyelembevétel a személy szemléletében és ezáltal a valóban személyes terápia gyakorlatában, amely nem "bekapcsolja" a testet a pszichoterápiába, vagy koncentrálna a lélek helyett a testre, nem is használja, és ezáltal eszközzé teszi azt, hogy "a testen keresztül gyógyítsa meg a lelket". Mindezek a test és lélek szétválasztását csak még jobban rögzítenék. Ehelyett a cél az, hogy meghaladjuk a test és lélek félrevezető nyugati szétválasztását, a pszichoterápia és testi terápia ebből eredő elkülönítését, és egy valóban antropológiai terápia felé közelítsünk, amely az emberre, mint személyre tekint.

7. Ha komolyan vesszük, hogy az ember társas lény, át kell értékelnünk az egyéni- és csoportterápia indikációját. Mivel az emberi lény alapvetően társas kapcsolataiban érthető meg, mint csoportban levő személy, és mivel tudjuk, hogy konfliktusokon ott lehet legjobban dolgozni, ahol azok keletkeznek, vagyis csoportban, a kérdés most az, hogy meddig terjed a csoportnak, mint elsődlegesen választandó terápiás formának a határa. Az egyéni terápia, mint speciális és különlegesen védett kapcsolat, csak akkor indokolt, ha különleges védelemre van szükség, vagy más különleges ok teszi indokolttá. Bizonyítható, hogy a személyközpontú szemlélet mélyen társas, tehát alapjában csoport-szemlélet, ellentétben avval, aminek történeti fejlődése alapján tekintik. (Schmid, 1996) A szemlélet jövője szempontjából tehát a csoport központi szerepet tölt be. Ez

szemben áll avval a "patológiával" is, hogy pl. a németnyelvű országokban túlhangsúlyozzák az egyéni terápiát, az angol-amerikai szemlélettől eltérően különösen feltűnő ez a tréningprogramokban.

8. Szükség van arra is, hogy egy elméletet dolgozzunk ki a nagycsoportok megértésére és gyakorlatára. Ez elsőrangú szociálpolitikai és béketeremtő tevékenység. A feladat az, hogy folytassuk Carl Rogersnek a béke és a kultúrák közötti kommunikáció iránti elkötelezettségét.

9. A szemlélet alapot jelent az emberi együttélés agresszív és szexuális jellegű megnyilvánulásainak elméleti és gyakorlati újraértékelésére, tekintettel az ember biztonság és intimitás iránti igényére. Ez alapján lehet megérteni a hatalmat, mint az ember hatalommal való felruházását. Ez nem azt jelenti, hogy hatalmat adunk az embernek, hanem hogy nem fosztjuk meg hatalmától, és arra bátorítjuk, hogy képességeit valósítsa meg és érvényesítse. Ez a személyközpontú antropológia egyik leginkább forradalmi oldala.

10. Szükség van a képzés és kutatás kreatív útjaira - és ezzel zárom korántsem teljes felsorolásomat - amelyek új lehetőségek sorát nyújtják a szociális kontextusban való egyéni fejlődésre. Bár jelenleg az az irányzat érvényesül, hogy pl. alkalmazkodunk a hagyományos betegségfogalmakhoz, és bár nagyon nagy a kísértés, hogy az egyén életében jelentkező konfliktushelyzeteket betegségként definiáljuk, amelyekre érvényes az egészségbiztosítás, a személyközpontú szemlélet arra törekszik, hogy felismerje annak lehetőségét, hogy az úgynevezett "betegségeket" krízisként ragadja meg, amelyben döntené lehet. Az egyénnek, a másoknak vagy a társadalom egészének változást kínáló termékeny pillanat egyszerűségének megértése az a kreativitás, amire szükség van, és nem a csoportba sorolás.

### **Párbeszédre alapuló és szociális terápia, kreatív, flexibilis és kairológiai szemlélet**

Mindebből nyilvánvaló, hogy az irányzaton belül egy paradigmaváltás jelei mutatkoznak, és a személyközpontú irányzat önmaga megértésében fordulóponthoz közeledik. Ha komolyan vesszük a szemléletben rejlő emberképet, nyilvánvaló, hogy az irányzatnak tovább kell fejlődnie egy valóban párbeszédre és szociális szemléletté (a pszichoterápiában is), amely kreatív, flexibilis és képes az alkalmas pillanat megragadására. Ezt szorgalmazza Kierkegaard, Buber, de még inkább Levinas antropológiája is.

A személyközpontú irányzatnak sikerült túlhaladnia azt a hagyományos szemléletet, amely az embert mint individuumot és a csoportot mint egyének halmazát tekinti, és elviselni a feszültséget amit az jelent, ha minden egyes embert személyként tekint a csoportban, és helyreállítja az egyensúlyt a kapcsolatban lét és a különállás, a személy fogalma és az encounter csoport, mint az autonómián alapuló szolidaritás tanulóhelye között. Ez kétféle szempontból is jelentős előrehaladást jelent.

Amikor bekövetkezik egy paradigmaváltás a kizárólag kliensközpontúról az interperszonális minőségre - mintegy a Buber-i antropológia és Bubernek a szemléletet érintő kritikája folyományaként - akkor tekinthetjük úgy, hogy a személyes találkozás a személyközpontú kapcsolat központi irányítójává vált. Akkor tesszük meg a lépést - tekintettel a fent említett etikailag megalapozott antropológiára - az egyéntől a személyig, a viszonytól a találkozásig, mint olyan lépést, amely a személyközpontú kapcsolat én-te viszonyként való szemléletétől a mi-viszonyként való szemléletéhez vezet, és így végső soron szociális terápiához. Akkor az én-t nemcsak a te-re való válaszként találjuk meg, mint aki mindig első, hanem az én válasz lesz a mi-re is, amely megelőzi azt. Akkor a személyközpontú irányzat valóban személyes, valóban dialógikus és antropológiai irányzat lesz, és a személyközpontú terápia dialogikus,



személyes és antropológiai terápiává válik. Akkor a személyközpontú kapcsolatot olyan folyamatnak tekintik majd, amely nagyobb teret nyit a spontaneitásnak és kreativitásnak, olyan folyamatnak, amelyben mind a kliens, mind a terapeuta a személyes találkozás felé fejlődik.

Akkor az irányzatot következetesen szociális irányzatként tekintik, és egy általános terápiás szemlélet keretében a pszichoterápia mellett a szocio-terápiát is magasra értékelik majd, beleértve a közösséget is, amelyben az ember él, és így ezeknek a politikai jelentősége is nyilvánvalóvá válik. Másrészt azonban a személyközpontú irányzat nem válhat egyoldalúvá, és nem tévesztheti szem elől az egyént. A mi és én, csoport és személy, kapcsolatiság és alanyiség, találkozás és önreflexió közötti feszültségben kell élnie, vagyis a kommunikatív viszonyulás és egyéni fejlődés dialektikus kapcsolatában. A híd a személy megértése mind egyéni, mind kapcsolatban élő lényként. Így tehát ma is érvényes, amit Carl Rogers (1989d) élete vége felé megfogalmazott "Kész vagyok arra, hogy a személyt mindenek felett értékeljem."

### **A személyközpontú cselekvés a találkozásból való kiindulást jelenti**

"Egy emberi lényel való találkozás azt jelenti, hogy egy rejtély tart fogva". Ha ezt komolyan vesszük, a másikkal Másik-ként való megismerése a személyközpontú emberkép alapvető dimenzióját jelenti, amely távol áll az egyoldalú, individualisztikus önmegvalósítás koncepciójától. Annak ellenére, hogy a találkozás fogalmával általában, és a személyközpontú irányzatban különösen is visszaéltek, ki kell jelenteni, hogy a találkozás lényegét az a tény jelenti, hogy az emberi lény találkozik egy valósággal, amely mélyen megérinti és megrendíti őt. A találkozás nem egyszerűen egy élmény, hanem egy megrendítő élmény, amely szemben áll vele. Az encounter lényegét tekintve más élmény, mint amit egy idealista, szubjektivisták (csak a belső fejlődés élményére összpontosítva) feltételez, mint valamilyen fejlődésnek vagy kielégülésnek kizárólag önmagából eredő megértése. Sokkal inkább arról van szó, hogy egy idegen, egy Másik, más valóság, más személy az, aki találkozik az én realitással, találkozik velem. Ez jelenti az egzisztenciális dimenziót és az elkerülhetlenséget éppúgy, mint a találkozás kizárólagossága iránti igényt.

A személyközpontú szemléletben végzett munka abból ered, hogy az embert megérintette a találkozás, és arra törekszik, hogy teret biztosítson a találkozásra. Így, mint olyan tevékenység, amely önmagát a Másiktól érti meg (így hát teljesen kliens-központú), az emberi létnek találkozásként való szemléletéből ered, mivel az ön-megértés forrása is a találkozás. Csak akkor tud az ember párbeszédbe lépni, sőt akkor szólítják csak meg, ha kiteszi magát az adott Másiknak.

A találkozásból születik a konkrét cselekvés, amely függ a jelenségtől, és a személytől, akivel találkozom. Nem az a lényeg, hogy előre meghatározott elveket alkalmazzunk, hanem hogy nyitottak legyünk az élet pillanatról pillanatra változó helyzeteiben adódó élményekre, a jelenlét és találkozás kairológiai alap-attitűdjére, és mindezt autentikusan válaszoljunk, vagyis hogy újra és újra megpróbáljunk a találkozás kultúrájában élni.

### **Kihívás egy többkultúrájú Európa számára**

Ehhez a találkozás-orientált felfogáshoz, hogy az ember hagyja, hogy megszólítsák és provokálják, vagyis elfogadja a másiktól eredő kihívást, hozzátartozik a kulturális kihívás is, a különböző kultúrák tisztelete, és a velük folytatott párbeszéd. Ez a mi különleges európai örökségünk, és egy olyan térségnek is az öröksége, amelyen valamikor egy soknemzetiségű állam volt. Európa számára különös kihívást jelent az, amit Carl Rogers élete végén elkezdett, a kultúrák közötti közvetítő munka és a

békekutatás. Ebben az értelemben is hivatott az Európai Hálózat arra, hogy a nyugat-keleti, észak-déli határokon átnyúlva folytasson személyközpontú munkát. Ez egyben etikai kihívást is jelent. Talán különleges feladat vár a személyközpontú szemlélet mai fejlődésében ránk, európaiakra, akiknek gazdag történelme és filozófiai hagyományai vannak, de ugyanakkor emlékeznünk kell a barbarizmusra is, amelyre képesek voltunk és vagyunk: Elősegíteni a találkozást, és az alkalmas pillanatot üstökön ragadva kihívást jelenteni egymás számára.

Köszönöm a figyelmüket.

### Irodalomjegyzék

- Binder, Ute / Binder Johannes (1981), Die klientenzentrierte Psychotherapie bei schweren psychischen Störungen, Frankfurt/M. (Fachbuchhandlung für Psychologie) 21981
- Bozarth, Jerold (1998), Person-centered therapy. A revolutionary paradigm, Ross-on-Wye (PCCS Books) 1998
- Buber, Martin (1923), Ich und Du, in: Dialogisches Leben, Zürich 1923; zit. n. d. Ausg. Heidelberg (Lambert Schneider) 81974
- Frenzel, Peter / Schmid, Peter F. (1996), Wenn vermeintlich sinkende Schiffe wieder in See stechen ... Bericht über ein Treffen personzentrierter Wissenschaftler, Bad Hall, Juli 1996, in: apg-kontakte 2 (1996)
- Keil, Wolfgang W. (1992), Grundlagen der Klientenzentrierten Psychotherapie, in: Personzentriert 2 (1992) 9-33
- Levinas, Emmanuel (1959), Der Untergang der Vorstellung, in: Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie, Freiburg (Alber) 1983, 31992, 120-139; orig. in: Husserl 1859-1959. Recueil commémoratif publié a l'occasion du centenaire du philosophe, (Phaenomenologica VI), Den Haag (Nijhoff) 1959
- (1983), Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie, Freiburg (Alber) 1983; 31992
- (1987), Totalität und Unendlichkeit. Versuch über die Exteriorität, Freiburg (Alber) 1987; orig.: Totalité et infini. Essai sur l'extériorité, Den Haag (Nijhoff) 1961; 71980
- (1992), Jenseits des Seins oder anders als Sein geschieht, Freiburg (Alber) 1992; orig.: Autrement qu'etre ou au dela de l'essence, Den Haag (Nijhoff) 1974; 21978
- Rogers, Carl R. (1957a), The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, in: Journal of Consulting Psychology 21,2 (1957) 95-103; dt.: Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie, in: Rogers/Schmid 1991, 165-184
- (1959a) A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework, in: Koch, Sigmund (Hg.), Psychology. A study of a science. Vol. III: Formulations of the person and the social context, New York (McGraw Hill) 1959, 184-256; dt.:

Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen, entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes, Köln (GwG) 1987, 21989

- (1961a), On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy, Boston (Houghton Mifflin) 1961; dt.: Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten, Stuttgart (Klett) 1973
- (1970a), On encounter groups, New York (Harper & Row) 1970; dt.: Encounter-Gruppen. Das Erlebnis der menschlichen Begegnung, München (Kindler) 1974
- (1980a), A way of being, Boston (Houghton Mifflin) 1980; dt. (teilweise): Der neue Mensch, Stuttgart (Klett) 1981
- (1980b), Client-centered psychotherapy, in: Kaplan, H. I. / Sadock, B. J. / Freedman, A. M. (Hg.), Comprehensive textbook of psychiatry, III, Baltimore, MD (Williams and Wilkins) 1980, 2153-2168; dt.: Klientenzentrierte Psychotherapie, in: Rogers, Carl R. / Schmid, Peter F., Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis, Mainz (Grünwald) 1991; 42000, 185-237
- (1986a), On the development of the person-centered approach. What is essential ...? in: Person-Centered Review 1,3 (1986) 257-259; dt.: Was ist das Wesentliche? Über die Entwicklung des personenzentrierten Ansatzes, in: GwG Zeitschrift 67 (1987) 47f
- (1986h), A client-centered / person-centered approach to therapy, in: Kutash, I. L. / Wolf, A. (Hg.), Psychotherapist's casebook. Theory and technique in the practice of modern times, San Francisco (Jossey-Bass) 1986, 197-208; dt.: Ein klientenzentrierter bzw. personzentrierter Ansatz in der Psychotherapie, in: Rogers/Schmid 1991, 238-256
- (1989d), An interview with Carl Rogers, by David Ryback, in: Person-Centered Review 4,1 (1989) 99-112
- Rogers, Carl R. / Raskin, Nathaniel, J. (1989), Person-Centered Therapy, in: Corsini, Raymond J. / Wedding, D. (Hg.) Current psychotherapies, Itasca, Ill. (Peacock) 41989, 155-194
- Rogers, Carl R. / Schmid, Peter F. (1991), Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis, Mainz (Grünwald) 1991; 4. erw. Aufl. 2000
- Rogers, Carl R. / Wood, John Keith (1974), The changing theory of client-centered therapy, in: Burton, Arthur (Hg.), Operational theories of personality, New York (Brunner/Mazel) 1974, 211-258; dt.: Klientenzentrierte Theorie, in: ders., Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie, München (Kindler) 1977(b), 113-141
- Schmid, Peter F. (1989), Personale Begegnung. Der personzentrierte Ansatz in Psychotherapie, Beratung, Gruppenarbeit und Seelsorge, Würzburg (Echter) 1989; 2., erw. und aktual. Aufl. 1995
- (1991), Souveränität und Engagement. Zu einem personzentrierten Verständnis von "Person", in: Rogers/Schmid 1991, 15-164; 2., erw. und aktual. Aufl. 1995
- (1994), Personzentrierte Gruppenpsychotherapie. Ein Handbuch. Bd. I: Solidarität und Autonomie, Köln (Edition Humanistische Psychologie) 1994

- (1995), "Konkurrenz und Solidarität". Der Personzentrierte Ansatz in Österreich und Europa. Inhaltliche und politische Überlegungen im Anschluss an den Europäischen Kongress in Aachen und die Entwicklungen der letzten Zeit, Vortrag, Wien 4. 10. 1995
- (1996), Personzentrierte Gruppenpsychotherapie. Ein Handbuch. Bd. II: Die Kunst der Begegnung, Paderborn (Junfermann) 1996
- (1997), Personzentrierte Supervision, in: Luif, Ingeborg (Hg.), Supervision, Wien (Orac) 1997
- (1998a), "On becoming a person-centred approach". A person-centred understanding of the person, in: Thorne/Lambers 1988, 38-52
- (1998b), "Face to face". The art of encounter, in: Thorne/Lambers 1998, 74-90
- (1998c), State of the Art personzentrierten Handelns als Vermächtnis und Herausforderung, in: PERSON 1 (1998) 15-23
- (1999a), Person-Centered Essentials - Wesentliches und Unterscheidendes. Zur Identität personzentrierter Ansätze in der Psychotherapie, in: PERSON 2 (1999) 139-141
- (1999b), Personzentrierte Psychotherapie, in: Sonneck, Gernot / Sluneco, Thomas (Hg.), Einführung in die Psychotherapie, Stuttgart (UTB für Wissenschaft - Facultas) 1999, 168-211
- (2001a) "Encountering a human being means being kept alive by an enigma" (E. Lévinas). Prospects on further developments in the Person-Centered Approach, in: Antunes, Samuel / Marques-Teixeira, Joao (Eds.), Proceedings of the 4th ICCCEP, Lisbon 1997, Lisbon (Universita Católica Portuguesa) 2001
- (2001b) Was ist personzentriert? Zur Frage von Identität, Integrität, Integration und Abgrenzung, in: Iseli-Bolle, Catherine / Keil, Wolfgang / Korbei, Lore / Nemeskeri, Nora / Rasch-Owald, Sylvia / Schmid, Peter F. / Wacker, Paulus (Hg.), Identität - Begegnung - Kooperation. Personzentrierte Therapie an der Jahrhundertwende, Köln (GwG) 2001
- (2001c) Personzentrierte Persönlichkeits- und Beziehungstheorie, in: Frenzel, Peter / Keil, Wolfgang W. / Schmid, Peter F. / Stölzl, Norbert (Hg.), Klienten-/Personzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen, Wien (WUV) 2001, 57-95
- (2001d) Anspruch und Antwort. Personzentrierte Psychotherapie als Begegnung von Person zu Person, in: Keil, Wolfgang / Stumm, Gerhard (Hg.), Der Personzentrierte Ansatz in der Psychotherapie. Die vielen Gesichter der Klientenzentrierten Psychotherapie, Wien (Springer) 2001
- Thorne, Brian / Lambers, Elke, Person-Centred Therapy. European perspectives, London (Sage) 1998
- Waldschütz, Erwin (1993), Was ist "Personalismus"?, in: Die Presse, Spectrum, v. 24. 12. 1993, XII
- WAPCCP (1997): World Association for Person-Centered Counseling and Psychotherapy. An Association for the Science and Practice of Client-Centered and Experiential Psychotherapies and Counseling, Statutes, in: PERSON 2 (1997) 172f

Peter F. Schmid, Univ.Doiz. HSProf. Mag. Dr.

Személyközpontú pszichoterapeuta, gyakorlati teológus és pasztorál-pszichológus Bécsben és Grazban, az osztrák személyközpontú képzés és továbbképzés alapítója, Carl Rogers-szel együtt dolgozott a 80-as években, kiképző a Személyközpontú Tanulmányok Intézete Pszichoterápiás és Tanácsadó Akadémiáján Bécsben, számos publikációja jelent meg a személyközpontú szemlélet alapkutatása és gyakorlata területén, alapító- és vezetőségi tagja a világszervezetnek (WAPCEPC) és az Európai Hálózatnak (NEAPCEPC).