

Kovács Jusztina

A serdülőkori identitás meghatározói és fejlesztésének lehetőségei mesei elemekkel és a BASIC PH-modell segítségével¹

Erik H. Erikson a serdülőkor lényegének az identitás kialakítását fogalmazza meg, amelynek során az egyén önmagára találhat, saját szerepköreit, készségeit egységben élheti meg, egyúttal a folyamatosság élménye által mindezt társai irányába is kifejezni képes. A koherencia kereséséhez szükséges belső, elsajátítandó erő tárgya elsősorban a hűség, mely leginkább egy olyan környezetben valósulhat meg, ahol az egyén képviselheti az önmagához és más, számára értékes személyekhez való őszinteségét (Erikson, 2002, 1997, 1991).

A személyiségfejlődés útját mindeddig krízisek kísérik, így az ezekkel való megküzdés, az új egyensúly megtalálása egyszerre teherként, ám a fejlődés lehetőségeként segítséget is nyújt az egyén számára. Ahhoz, hogy e szakasz identitás-élményét teljesebben el tudják sajátítani a fiatalok, segítséget nyújthatnak a kortársaik visszajelzésein túl egyetemes értékeket kifejező szimbólumok, melyek jól megfigyelhetőkké válhatnak egy-egy mesei szimbolikán keresztül is.

Erik H. Erikson személyiségfejlődésről alkotott elméletének legfőbb középpontja önmagunk kereséséhez kapcsolódik. Kiemelten serdülőkorban lenne szükséges megtalálnunk saját egyediségünket, amely egyúttal azt is jelenti, hogy a serdülőkort megelőző életszakaszaink tanulságai is az identitásunk részévé válnak, a serdülőkorban megtalált identitás pedig segítségül szolgál abban, hogy ahhoz hűséggel az élet elkövetkező szakaszaiban is helytállhassunk. A pszichoszociálisnak is nevezett fejlődéselmélet a társaknak tulajdonít szerepet mindebben, a kötődés biztonságosságának megélése pedig további támaszt nyújt az egyén legjobb képességeinek tudatosításában és kibontakoztatásában is (Pap–Fehér–Lehoczky, 2020). Az identitás fogalma így magában hordozza a korábbi életszakaszok élményeire épülő „egységesülést” (Erikson, 2002, 257), „az egymást követő szakaszok dilemmáinak folyamatos differenciálódását, majd újra integrálódását” (Erikson, 1997, 31). Minden korábbi szakasz megoldása ún. pszichoszociális erőt is jelent az adott szakaszbeli, valamint a későbbi életfeladattal való megküzdéshez (Erikson, 1997, 31).

Kutatásom során arra keresem a választ, hogy a személyiségfejlődés folyamatát kísérő krízisekkel való megküzdés jellegzetességei milyen tendenciákat mutathatnak. Úgy vélem, hogy a mesei világ és nyelvezet segítségül szolgálhat ennek megismerésében, személyes meseszövéseken keresztül pedig megragadhatóvá válnak a megküzdés sajátos jellegzetességei. Értelmezésükhöz a BASIC PH modellje segítő szempontrendet nyújt, jelen tanulmányom során egy közvetlen példán keresztül mutatom be mindezt.



Forrás: <https://www.freepik.com/>

Identitás vagy szerepzavar

Erikson elméletét követve mindezen szakaszok összességén keresztül vezet az út a serdülőkor (kb. 12 évtől – 20 évig) legfontosabb feladatához: az identitás élményének megalapozásához, s ezzel a hűség megéléséhez (magammal és másokkal) a szerepzavarral szemben. Ebben az időszakban a fiataloknak sok változással kell szembenézniük, a fiatalok itt járnak gyermekkoruk végén, felnőtt életük kezdetén. Egy átmeneti időszak, melyben nem csak az élethelyzeti változások dominálnak, de a szervezetben más egyéb, hormonális/fiziológias változások sem könnyítik a helyzetet.

Ebben az időszakban az eriksoni modell alapján az identitás alakul ki, ami tulajdonképpen az önazonosságot jelenti. A fiataloknak ezekben az években kell elnyerni saját belső önazonosságukat, továbbá az identitás megszerzésével egyfajta (társadalmi) integráció jön létre, mely lehetővé teszi a fiatal számára, hogy a világban boldoguljon. Ehhez nagy segítség és erő a hűség (belső bizalom) (Erikson 1997, 37).

Az identitás Erikson megfogalmazásában „az a mind teljesebb meggyőződés, hogy az egyén önazonosságának és önmaga folyamatosságának a fejlődés elmúlt éveit során elérje, bizonyossága egybeesik azzal az azonossággal és folyamatossággal, amit ő mások számára

jelent” (Erikson, 1997, 37). Magát a stabil identitást úgy tudja megszerezni a fiatal, hogy a hűséget, mint erényt (mely a folyamatnak egyfajta belső ereje) kezdi magában keresni és gondolni. Ezt az erényt elsősorban a belső koherenciára törekvés adhatja meg az egyén számára: Mi a lényeg a jelenben, és mi lehet a lényeg a jövőben? Saját elgondolásom alapján az őszinteség az eriksoni modell identitás szakaszában egyfajta belső hitet és belső bizalmat jelent, amely lehetővé teszi, hogy az önazonosság kiépüljön, mely által a fiatal tudja képességeit, készségeit, terveit bátran vállalni saját maga és mások előtt. „A hűség tehát a szabadon vállalt lojalitás fenntartása az értékrendszerek kétségtelen ellentmondásosságának ellenére. Ez az identitás alappillére” (Erikson, 1997, 38).

Az előbb ismertetett alapok eljuttatják ahhoz a fiataalt, hogy a mindennapjaiban kapcsolódjon kortársaihoz, leendő közösség-szervezőként ebben gondolom legfontosabbnak részvételemet. Az identitás alakulása közben fontos a szociális kapcsolódás és megnyilvánulás a társak előtt is. Az egyén a hasonló emberekhez való alkalmazkodása mentén képes saját adottságainak felismerésére és integrációjára, a feszültség elhárítására, saját védekező mechanizmusának kialakítására és egyensúlyi állapot fenntartására (Erikson, 2002, 258). Fontos, hogy a társas kapcsolódások értékek mentén szerveződjenek, ezek épüljenek be és szolgálhassák az egyén hűségét önmaga értékeihez a későbbiekben is. Bizonytalanság esetén is mindezek szolgálhatnak támaszként számára és nyújtanak segítséget esetleges sodródások ellenében. A jó példaképek, az érzelmi támogatás, a biztonságos környezet és önkifejező eszközök mind megsegítik, hogy bátran tudják vállalni saját magukat, hogy a belső feszültség ne alakuljon át szorongássá vagy megfelelési kényszerre (Erikson, 1997, 38).

A serdülőkorban a gyermekből felnőtté válás folyamatában, sokszor regressziós állapot is megfigyelhető, melynek tompítása érdekében a fiatalok társaságokba rendeződnek, ahonnan egymástól kérnek segítséget aktuális problémáik, kríziseik megoldásához. Habár a társaság saját eszményének túlzott követése patológiássá is válhat, ez a fajta kapcsolódás nagymértékben segíti elő a lojalitás és hűségesség kialakulását is (Erikson, 1997, 37). Ahhoz, hogy e szakasz készségét el tudják sajátítani a fiatalok, elengedhetetlen a kortársaik visszacsatolásán túl azon eszközök biztosítása, melyek megerősítik az egyént, hogy ez az átmeneti állapot egyszer véget ér, a megszerzett készségek, képességek révbe érnek, és a saját életüket kézben tudják tartani (Erikson, 1997, 37–38).

Erikson identitás-megközelítése nyomán összességében úgy gondolom, hogy ideális lenne megsegítenünk a fiatalok tudatos rátekintését a saját személyiségfejlődési útjukra a modell által meghatározott fogalomkörök által. Mindezek között jelenthetnének számukra akár krízishelyzetekben és az életben felbukkanó problémák során. Tervezett kutatásom által szeretném felmérni, hogy a résztvevők számára mit üzen az eriksoni identitás-fogalomkör és személyiségfejlődési modell, hol tartanak azokban a gondolatkörökben, amelyeket az elmélet nyújt számukra tudatosítási lehetőségként, így egy csoportfolyamat során megismerkedhetnek a BASIC PH által nyújtott lehetőségekkel, mely kapcsolódik a megküzdési stratégiákhoz, mesei elemekkel fűszerezve.

BASIC PH

Napjainkban egyre több megküzdéshez kapcsolódó fogalom válik gyakori kutatások középpontjává. A PyschINFO keresései alapján szorongásról 57800 cikk, depresszióról 70856 cikk, az elégedettségről pedig 5701 cikk született 1887 és 2000 között. Az utóbbi 11 évben, ugyanezen adatbázisban történő keresés alapján 139014 cikk született a szorongásról, a depresszióról 171214 és az elégedettségről pedig 18130 cikk tesz említést. Ez alapján is jól

látható, hogy a megküzdéshez kapcsolódó egyes témák egyre több szakembert foglalkoztatnak (Lahad–Ayalon–Shacham–Leykin, 2013).



Forrás: <https://www.freepik.com/>

A BASIC PH-t két izraeli trauma-terapeuta, pszichológus, Mooli Lahad és Ofra Ayalon fejlesztette ki. Az 1980-as kutatásuk során felmerült az alkotókban a kérdés, hogy azon emberek, akik konkrét bombázást és nehézfegyveres háborút éltek át, hogyan tudtak életben maradni, mi motiválta őket? A kutatás során arra jutottak, hogy az egyének más-más megküzdési technikával fordulnak a trauma felé, melyeknek összessége a BASIC PH kifejezésének betűihez kapcsolódóan az alábbiak:

- B: Hitre épülő stratégia: hitre és hiedelemre épített megküzdés jelenik meg ezen folyamatokban.
- A: Affektív megküzdés: e formában minden olyan stratégia megjelenhet, mely érzések kifejezését teszi lehetővé, mint például a sírás, nevetés vagy beszélgetés valakivel a tapasztalatairól, de előfordulhat nonverbális módon is rajzolás, olvasás, írás segítségével.
- S: Szociális megküzdés: e stratégia során az egyén csapatokhoz csatlakozik, ahonnan kéri a támogatást.
- I: Fantázia segítségével való megküzdés: itt az egyén a képzelőerejét hívja segítségül a szörnyűségek elfedésének érdekében.
- C: Kognitív megküzdés: itt az egyén az információgyűjtéssel, konkrét problémamegoldással, önirányítással, belső beszélgetéssel, vagy tevékenységek és preferenciák listájának, úgynevezett pro-kontra érveket alkotva küzd meg a nehézséggel.
- PH: Fizikai megküzdés, ahol az egyén konkrét fizikai fellépést alkalmaz helyzetének megoldására (Lahad–Ayalon–Shacham–Leykin, 2013).

Mooli és Ofra BASIC PH-modellje tehát megküzdési stratégiák összességét jelenti (Lahad–Ayalon–Shacham–Leykin, 2013). A modell alapjait a történelemből merítve hozták létre, más szakemberek elgondolásai, kísérletei alapján, ami az életben való megküzdéshez kapcsolódik. Ebből Mooli és Ofra 6 alapvető elemre következtetett (Lahad–Ayalon–Shacham–Leykin, 2013). Továbbá a BASIC PH alkotói arra a következtetésre jutottak, hogy az egyén ezen megküzdési stratégiákból többet is képes és tud is alkalmazni, mi több, tulajdonképpen mind a 6 stratégia „nyelvén képes beszélni az egyén”, de az évek során és az élet behatásai miatt az egyén saját megküzdési stratégiát alakít ki, elfeledvén a további stratégiák használatát (Lahad–Ayalon–Shacham–Leykin, 2013).

Ahhoz, hogy a BASIC PH-modell valóban eszközként szolgálhasson, Mooli Lahad a PhD-disszertációjában hozza korrelációba a Six Part Storytelling Method (hatkockás meseteszt) és a BASIC PH által adott lehetőségeket. 1988-ban a drámaterápiás kurzus alatt Mooli hallgatókat figyeltek meg a hatkockás meseterápia során, mely a megküzdési stratégiákat vizsgálta a BASIC PH segítségével. Habár a 6PSM nem eszközként szolgált eredetében, a BASIC PH-t mégis megfelelően egészíti ki, egyfajta térképként a megküzdési stratégiák kapcsán (Lahad–Ayalon–Shacham–Leykin, 2013).

Mooli, mikor elkezdte kutatni a hatkockás meseteszt lehetőségeit, von Franz jelmondát vette alapul, miszerint a mesék a legtisztább és legegyszerűbb megközelítése a kollektív tudattalan pszichés folyamatoknak és az archetipusok tulajdonképpen személyes tapasztalatokon keletkeznek (Lahad–Ayalon–Shacham–Leykin, 2013). Ebből kifolyólag az izraeli pszichológus úgy gondolta, ha egy egyént arra kér, hogy meséljen el egy mesét, közelebb kerülhet az adott személy belsőbb személyiségreszeihez az archetipusokon keresztül. Ennek értelmezéséhez 6 szintet fogalmazott meg (Lahad–Ayalon–Shacham–Leykin, 2013):

1. Megküzdési stílus – ez áll legközelebb az egyén tudatosságához, itt történik meg BASIC PH szerinti kategorizálás.
2. Tematikai szint – a segítő itt a mese egészét vizsgálja, milyen téma köré csoportosul, ahol már általában bemutatásra kerül a probléma, de a mesélő nem feltétlen ismeri fel teljesen.
3. Itt és most kérdései – ezen elemzéshez tartozó kérdések, megélések már nem feltétlenül tudatosulnak a résztvevőben – Mooli és a további szerzők feltételezése, hogy a történetmesélésnek kommunikációs célja van, ezért sok esetben kapcsolódik az itt és most jelentőségéhez, vagyis az aktuális problémához, amire választ szeretnénk kapni.
4. A konfliktus – ezt a tudattalan tartalmazza, de ahhoz, hogy könnyedebben és pontosabban használható legyen olyan emberek számára is ez a módszer, akik nem mélyen képzettek a pszichoanalízisben, ezen elemzési szinten a szerzők a pszichoanalitikus megközelítés helyett pszicholingvisztikai nézetet javasolnak, mellyel a konfliktust a szavak erején keresztül ki tudják bontani. Neurózis fogalmával és szorongással hozza Mooli párhuzamba a nyelvi elemzést: a neurotikus tünetek főként a belső feszültségek és szorongások kivetülései, és maguk a tünetek a szorongás csökkentésére irányuló neurotikus cselekedetek (pl OCD-s kliens kézmozgása) – a cselekedeteket az irodalomban igék és melléknevek jelenítik meg – így a mesékben a feszültségre és konfliktusra is e szavak utalhatnak.
5. Fejlődésmodell – Erikson személyiségfejlődési modelljének alkalmazása az alapján, hogy melyik szakasz bontakozik ki a meséből.
6. A hős szerepe – archetipikus és egyéb szimbolikus elemek megjelenése a megalkotott mesehős kapcsán.



Forrás: <https://www.freepik.com/>

A hatkockás meseteszt menete

A folyamat során az egyénnek először az alább felsorolt hat szempont alapján le kell rajzolnia egy 6 részre felosztott papírlapra a kitalált meséjét, melynél fontos kitétel, hogy nem egy meglévő mesét vagy egy megélt helyzetet kell újra gondolni vagy átírni, hanem egy teljesen saját varázsmesét kell lerajzolni (Pap–Komáromi–Herczeg, 2003, 37–40).

Ahhoz, hogy könnyebb legyen egy hatkockás meseteszt feldolgozását és a BASIC PH megjelenését abban értelmezni, egy a BASIC PH alkotói által feldolgozott mesének a fordítását szeretném bemutatni.

A mese

„Egyszer régen élt egy virág, aki aprócska volt (C/Ph). Amikor felnőtt (Ph), az volt a küldetése, hogy találjon magának (Ph) egy másik virágot, aki társává tud válni (S).

Ennek a virágnak, aki társát kereste (S, Ph) volt egy gondozója (S, Ph), aki felnevelte (Ph). Ennek a gondozónak volt egy íja és nyila (C).

Azonban, ahhoz, hogy ez a felnőtt virág megszerezze társát, szembe kellett néznie (Ph) egy emberrel, akinek fegyvere volt (C, S), ezen felül nagy tűz vette körül a megszerzendő virágot (C, Ph, S).

A már felnőtt virágot gondozó férfi lelőtte a másik férfit (Ph, S) az íjjal és nyíllal (C). Sőt tömlőcsöve is volt (C), így a felnőtt virágnak (C) sikerült eljutnia (Ph) a másik virághoz (S) a végén pedig a jó ember elhozta (Ph) mind a két virágot (S) a kertjébe (C). Lerajzoltam a lábnyomait is.” (Lahad–Ayalon–Shacham–Leykin, 2013)

A mese értelmezése a hatkockás meseteszt segítségével

a) A főhős kigondolása

Jelen esetben a főhős az a virág, akit egy férfi felnevelt.

b) A főhős feladata, küldetése

Ebben a mesében a küldetése a főhősnek egy „másik virág”, társ megszerzése.

c) Ki vagy mi a segítő (ha van ilyen)?

Több segítő is megjelenik, mint például a gondozó, aki felnevelte, de tárgyi eszközök is segítik a főhőst a megküzdés során, mint például egy íj, nyíl, tömlőcső.

d) Ki vagy mi az akadály a főhős előtt a feladatának teljesítésével szemben?

Az akadály a másik virág gondozója, aki szintén fegyverrel rendelkezik és a hatalmas tűz, mely a főhős megszerzendő társát körülveszi.

e) Hogyan küzd meg ezzel a főhős?

Jelen mesében a főhősünk segítségül hívja gondozóját és a segítő eszközöket, hogy legyőzzék az akadályokat.

f) És ez után mi következik?

Az akadály megoldását követően a mesélő visszavezette a gondolatot a kiindulópontra – a két virág visszatért a kertbe

A mese értelmezése a BASIC PH segítségével

A mese során jelöltem a BASIC PH megjelenéseit is. Az alábbi megküzdési nyelvek jelennek meg a mesében:

- C/Ph: praktikus, racionális tervek, melyek a való életben is létezhetnek, mint például az apró, élő virág;
- S/Ph: az, ami/aki konkrét szerepet ölthet, ebben az esetben a gondozó és annak jellemeire lehet gondolni, ami jelentheti a való életben meglévő segítséget a gondozó karakterisztikájával;
- S: társadalmi normák és szabályok szerepében jelenik meg, melyből látható, hogy a mesélő szeretheti a jól strukturált szerepeket;

A mesében tehát az A (érzelem) I (képzelet) és B (hit) a nem használt „nyelvek” – ezeket lehet erősíteni felfedeztetni további mesék során, vagy a saját mese átdolgozása során.

A bemutatott példán keresztül jól látható, hogy a mélyebb értelmezés nélkül, már csak magával a hatkockás meseteszt alkalmazásával és a BASIC PH megküzdési nyelvek megkeresésével az alkotott mesében is értékes felismeréseket kaphatnak az egyének arról, hogy tulajdonképpen milyen stratégiákkal rendelkeznek, melyeket használhatják életük során többségében, s melyeket kevesebbszer.

Úgy vélem, hogy remek lehetőség mindez a fiatalok és segítőik számára, hiszen a BASIC PH szempontjai a mesei elemek bevonásával tulajdonképpen közvetlenül megérintik az egyéni megküzdés módját: a megfogalmazódó mesei gondolatrendszer és kapcsolódó képzeleti működés pedig egyúttal megélhetővé is teszi az érintett stratégiákat, s ezzel pedig már a fejlesztés irányában is értékes lépés tehető.

A tanulmány bírálati folyamaton ment keresztül.

Felhasznált irodalom:

Erikson, Erik H. (2002): *Gyermekkor és társadalom*. Budapest, Osiris Kiadó, ISBN: 963-389-308-9.

Erikson, Erik H. (1997): Az emberi életciklus. In: Bernáth Katalin – Solymosi László (szerk.): *Fejlődéslélektani olvasókönyv*. Budapest, Tertia Kiadó, 27–41., ISBN: 963-851-298-9.

Erikson, Erik H. (1991): *A fiatal Luther és más írások*. Budapest, Gondolat Kiadó, ISBN: 963-282-374-5.

Lahad, Mooli – Ayalon, Ofra – Shacham, Miri – Leykin, Dmitry (2013): *The „BASIC Ph” Model of Coping and Resiliency*. Kézirat. London és Filadelfia, Jessica Kingsley Publishers.

Pap Erika – Komáromi Erzsébet Katalin – Herczeg Ilona (2003): *Hatképes történet módszere a komplex művészetterápiában*. In: *Pszichoterápia*, XVIII. évf., 1. sz., 37–40., url: <https://www.scribd.com/document/429083029/Hatkepes-modszer-pdf> (Letöltés ideje: 2024. május 4.)

Pap Ferenc – Fehér Ágota – Lehoczky Mária Magdolna (2020): Tehetség és lelki támasz – a kötődés szerepe a tehetséggondozás folyamatában. In: Bíró Violetta (szerk.): *Befogadó óvoda, befogadó iskola*. Baja, Eötvös József Főiskola, 97–114., url: https://ejf.hu/sites/default/files/inline-files/Violetta_befogado_ovoda_tanulmanyok_legvegso_honlapra.pdf (Letöltés ideje: 2024. június 24.)

¹ A kutatás a Nemzeti Tehetség Program támogatásával, az NTP-HHTDK-23-0032 azonosítószámú, *Tudományos diákköri műhelyek a KRE PK-n 2023/2024.* című pályázathoz kapcsolódóan (vonatkozó támogatási alprogram: *Az Országos Tudományos Diákköri Konferencián, valamint tudományos műhelyein való részvétel és a lebonyolítási feladatok ellátása*, a pályázati kategória kódja: NTP-HHTDK-23), a Nemzeti Tehetség Alapból valósult meg.