

Pap Ferenc – Fehér Ágota

Az elfogadás mint a fejlődés forrásaⁱ

Az esélyteremtés gondolköre igen lényeges elvként jelent meg köznevelési intézményrendszerünk minden szintjén, számtalan program kapcsolódik gyakorlati megvalósításához. A figyelem középpontjába került problémakör igen széles spektrumban ragadható meg többek között a célcsoport életkori sajátosságain túl a szociológiai helyzetük és képességrendszerük mentén, amelyekhez kapcsolódóan különböző módszerek törekszenek mind a lemaradással küzdő, mind a kiemelkedő képességű gyermekek-fiatalok számára segítő kezet nyújtani.

Mégis, a legfontosabb, s e sokféleségben talán legbiztosabb meghatározója a témának: a személy teljességének elfogadása. Hiszen mindenkit az ő egyéni képességrendszeréhez és lelki világához illeszkedő módon fontos megszólítani. A fejlődést remélő szakember a legjobb tudásával is csak tervezést tud előkészíteni, ám a megvalósítás során annak minden részletét a személyre, a célcsoportra fontos hangolnia. Nem a módszer az elsődleges, s a felkínált lehetőségek jobban hasznosulhatnak, amennyiben a személy meglévő értékei, jó képességei is megerősítést kaphatnak.

Jelen írásunkban mindezért az elfogadás gondolkörén keresztül, annak alapján leginkább Carl R. Rogers szemléletére építve törekszünk segítséget nyújtani az esélyteremtés célkitűzését megvalósítani törekvők számára.

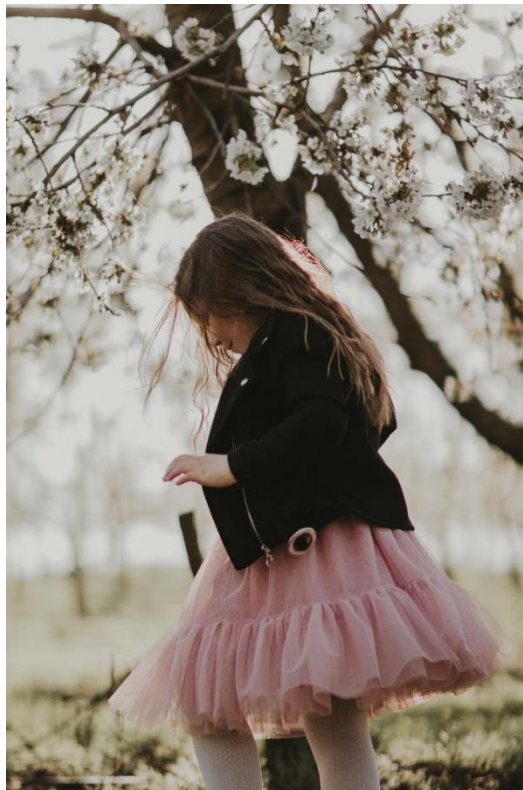
Az elfogadás szerepe a személyközpontú szemlélet alapján

A személyközpontú szemlélet alapjaiban Carl R. Rogers nevéhez kapcsolódik. A pszichológia nagy irányzatai között tarthatjuk számon, ám olyan értékes gondolatok fogalmazódtak meg benne az emberről és a számára nyújtható segítség módjáról, hogy számos rokon szakterületen, amelynek a lelkiekben való támogatás is célja, hasznosulnak mindezek. Emberképe pozitív, az emberben meglévő jót feltételezi, s arra törekszik, hogy ezt ő maga is megtapasztalja, ezáltal ki is bontakoztathassa legjobb képességeit. Amennyiben nehézség, megpróbáltatás érkezik, s az egyén erői megcsappannak, a segítő akkor is tartsa meg bizalmát abban, hogy az illető maga hordozza a helytállásának forrásait. Lehetséges, hogy most ő maga nem látja, nem érzi ezt, ám akkor is érdemes vele közösen átgondolni többek között azt, hogy eddigi nehéz élethelyzeteiben hogyan sikerült helytállnia. Hiszen bizonyosan történt már hasonló helyzete, s abban ahogyan ő maga megtalálta a megoldást, úgy ez a tapasztalás már ott van vele, az ő készségeiben. Mindig eredményesebb a meglévő készségeket aktivizálni először, így ha új készségeket törekszünk beépíteni, akkor azokat a meglévőkhöz lehessen kapcsolni.

A segítő eszköztárának kiemelt részét képezi az elfogadás, amelynek feltétel nélkülinek kell lennie. Mindez azt üzeni, hogy a segítő kapcsolatban fontos különbséget tennünk a személy és az ő viselkedése között: előfordulhat tehát, hogy rosszat tesz, így ezt az elkövetkezőkben formálni szükséges, ám ő maga személyiségének alapjaiban hordoz jó készségeket, viselkedésmódot is. A segítő számára ez utóbbiak megtámogatására fontos fókuszálni, amelyet

ha tudatosabbá tesz, azzal mintát is nyújt a változás, a fejlődés irányában, vagyis a rossz működésmód csökkenését remélhetjük.

A szemlélet nyomán az emberben meglévő jó áll tehát a középpontban, s ezzel annak megerősítése, hogy mindig lehetséges a jót megtámogatva tovább is fejlődni, formálódni, még jobbra válni. Kultúránkban, „a zsidó-keresztény hagyományokon építkező európai civilizáció a fejlődéssel, haladással, tökéletesedéssel jellemezhető. ... Az a törekvés, hogy az ember változzék, tökéletesedjék, emberfelfogásunk ősi gyökereiben is fellelhető. ... Mindennek sajátos személyközi kapcsolat az alapja, amely az „én-te” viszonytal jellemezhető ... lényege a másik személynek ... elfogadása ..., individualitását tiszteletben tartva” (Tringer, 2024, 57). A jobbra válás célkitűzése leginkább személyes belső elköteleződéssel lehet teljes értékű, hiszen amíg csak kívülről, más személyek közvetítik a fejlődés, a változás elvárását, addig az még nem tud mélyebb pillérekre támaszkodni, így nem valósulhat meg igazán. Rész e folyamatnak természetesen az a társ, aki biztatása mellett fontos, hogy kifejezze elfogadását is: melyek az egyén meglévő értékei. Hiszen csak akkor indulhat el ő maga a változás irányában, ha közben érzi, hogy van mire építenie.



Forrás: Nagy Fanni archívuma

Része továbbá a fejlődés, a jobbra válás folyamatának az elmélyülés is a saját belső gondolatokban, egy-egy tapasztalás, élmény vagy érkezett jelzés személyes megszólító erejének megfogalmazása: milyen közvetlen üzeneteket hordoz az egyén számára. A személyközpontú szemlélet mindebben nagy hasonlóságot mutat a hitbeli elköteleződésben is kifejeződő ima helyzetével: ahogyan az egyén maga is ráhangolódik a Biblia gondolataira, úgy megtalálhatja a saját maga számára szóló tanulságait, üzeneteit. Mindezek az ima további mély élményével belső elhatározásokká válhatnak, majd megvalósított előrelépésként segítségül szolgálhatnak egy új élethelyzeti irányban (Tringer–Zapotoczky, 1989).

Az elmélyülés egyúttal lehetőséget nyújt az érzelmi világ megvizsgálására is: a személyközpontú szemlélettel végzett segítői, lelkipásztori munka során célzottan is törekszünk arra, hogy a személy minél több, érzelmmel telített kijelentést fogalmazzon meg önmagáról (Tringer, 2024). Ez nagyban segíti az érzelmi terhek és vívódások nyomasztó erejének csökkenését, s kifejezi: inkább jobb szembenézni ezekkel, törődni, foglalkozni velük, mint elnyomni, kitörölni. Ez utóbbi inkább csak további belső vívódásokhoz vezet az elkövetkezőkben is, s nem lehet a békeesség forrása, míg a törődés nyomán egyre inkább megszelídülhet az adott érzés.

Az érzésekkel való munka egyúttal a segítő együttérzését is könnyebben megalapozza, hiszen pontosítva célzottabban lehet átélni a másik fél élményeit. Ha teljesebben érezzük, mit él meg ő, s minél közelebb ahhoz, ahogyan ő valójában magában hordozza azt, úgy jobban ráláthatunk az élmény történetére, láthatjuk az eddig nehézségeket jelentő tényezőket is, összességében mindez további formálási, fejlődési lehetőségeket világíthat meg. Az elfogadás tehát megsegíti a változás irányában való előrehaladást, s ez mind személyen belül, mind személyközi kapcsolatban fontos, hogy kifejeződhessen. Így segíti a fejlődést, olyan képességek elsajátítását is, amelyeket eleinte távolinak él meg a személy, ám húzóerőt meríthet hozzá.

E személyes rezdülések nélkül bármely program és módszer sem tud igazán hosszabb távon is eredményessé válni, ám ha kifejeződhetnek, úgy az elfogadás lényegében szeretetkapcsolatként erősödhet meg. Ez a szeretet magában hordozza, hogy a két fél egymásra hangolódása is teljesebben valósulhat meg a kapcsolatban: tükroneuronokon keresztül fiziológiai értelemben is rezonancia történik, a felek együtt-éreznek (Bauer, 2010). Az empátia pedig ugyancsak közelebb segít a másik fél megértéséhez, amennyiben tudatosítható az együttérzés folyamán megélt érzelmi reakció. Mindezt is fontos, hogy megfogalmazzuk saját érzéseinket, egyúttal igen értékes, ha a segítői kapcsolódásban törekszünk megszólítani a másik félben megfogalmazódó érzéseket: ahogyan kimondhatóak ezek, úgy jobban rájuk tekinthetünk, vagyis érthetőbbé is válnak. A személyközpontú szemlélet nyomán mindezt a szeretet „a másiknak értéként való elfogadása, és ennek kommunikációja” (Tringer, 2024, 61). A feltétel nélküli elfogadás tehát „olyan meggyőződést tételez fel részünkről, hogy az emberi személy önmagában érték. Itt a tudáson túlmutató személyes meggyőződésről, hitről van szó, amely filozófiai állásfoglalásunk része kell, hogy legyen. Ehhez tartozik a személy fejlődésébe, változásra való képességébe vetett hit is” (Tringer, 2024, 60).

Esélyteremtés az életkor tükrében

Esélyteremtő programok a köznevelési intézményrendszerben mind óvodás-, mind iskoláskorra vonatkozóan kidolgozásra kerültek. Természetesen más tematikai rend azonosítható a gyermekek életkori sajátosságaira is építve, illetve ezen túli szempontok bevonásával, így jelen tanulmány keretében csak a szemléleti sajátosságok közös szálaiból emelünk ki jellegzetes példákat.

Óvodáskorban e programok részeként olyan pedagógiai környezet kialakítása nyújt segítséget, amelyben a következő pontok megmutatkozhatnak (Nagy, é.n.):

- a játék – érzelem – erkölcs metodikai kapcsolatának érvényesítése;
- érzelmi biztonság kialakítása – befogadó szemléletű társas kapcsolatok formálása;
- kölcsönös bizalom alapuló együttműködés a családokkal;
- a gyermek egyéni különbségének, másságának tiszteletben tartása;
- a szereteten és elfogadáson alapuló magatartás;

- egészséges életmódra nevelés – mentálhigiénés nevelés;
- a természethez való pozitív viszony kialakítása – környezettudatos magatartás;
- hagyományaink megismerése, megőrzése, tiszteletben tartása, ápolása;
- alap- és részképességek fejlesztése – iskolai környezetbe történő beilleszkedés segítése;
- munkajellegű tevékenységek játékos elemeinek hangsúlyozása.

Az óvoda leginkább akkor tudja esélynövelő szerepét betölteni, ha elfogadó és befogadó szemlélettel, biztonságélményt erősít, ha személyre hangolt figyelemmel fordul az egyes gyermekek irányában, aktuális fejlettségük és értékeik figyelembevételével, interakcióra és közös megosztásra ösztönöz (Nagy, é.n.).

Az iskola rendszere egyre inkább teljesítménybeli elvárások, megmérettetések mentén értékeli, s bár továbbra is kiemelten lényeges az érzelmi bázis, a biztonság és elfogadottság élménye, a hangsúly az ismeretekre, a teljesítőképesre kerül. Esélyteremtő programok legfontosabb elemei többek között a következők lehetnek (Mayer, 2006):

- alapkészségek fejlesztése – olvasási, számolási, írási feladatok biztonságos megoldása, szövegértés fejlesztése;
- tanulási technikák elsajátítása – ismeret- és információszerzés;
- kommunikációs készség/képesség fejlesztése – közösségfejlesztés, együttműködési készség kialakítása, fejlesztése, szociális kompetenciák fejlesztése.

E programelemek mind az elmaradó, mind a kiemelkedő képességekkel rendelkező diákok számára segítségül szolgálnak, így hatékony pillérei lehetnek esélyteremtő foglalkozásoknak. A személyiségnek mind gondolkodási, mind érzelmi és viselkedésbeli sajátosságait formálni szükséges, e területek pedig hatékonyan támogatják az iskolai előmenetelt, így a későbbi helytállást is.



Forrás: Nagy Fanni archívuma

Alkotások segítő szerepe az elfogadás és a fejlődés útján

A személyközpontú szemléletre építve életkortól és képességektől függetlenül is érdemes a programoknak részévé tenni a művészetek világát. „A művön keresztül az alkotója önmagához is kapcsolódik” (Klein–Kiss, 2024, 313), így a társtól kapott elfogadás a saját maga irányában kifejeződő elfogadáshoz is hozzájárul. Mindennek különösen fontos szerepe van negatív érzések esetén: akár szorongás vagy önmaga ellenében fordított agresszió is szelídülhet, amennyiben lehetőséget kap alkotás közben a formára találásra. Alkotás során a forma maga segíti a hozzá kapcsolódó élmények, üzenetek megragadhatóbbá tételét és megértését, így felszabadító lehet az alkotó számára, ha segítő kapcsolatban beszélhet is mindezekről. Természetesen mindezek nyomán a pozitív érzések mentén való formálás és megosztás is lélekben megerősítő szerepet kap.

Az elfogadottság élményéhez kapcsolódóan fontos, hogy a személyközpontú szemlélet nyomán nemcsak az alkotó személyét, hanem az alkotását se minősítsük, inkább fejezzük ki elfogadásunkat azzal, hogy a megszületett alkotással kapcsolatban megfogalmazódó hangulati benyomásokat nevezzük meg, vagyis tükrözzük az alkotója számára. A tükrözés tehát mind az alkotó személyéhez, mind a megszületett alkotáshoz (vonatkozhat pl. a színre, az elhelyezés módjára, anyagok felhasználására), mind az alkotó folyamathoz is kapcsolódhat, és egyaránt értékes felismeréseket nyújthat. Ha segítőként a saját magunkban megfogalmazódó hangulatot megnevezzük, megfoghatóbbá tesszük, úgy a szavak a gondolatokat is megszólítják, s maga az alkotó is rájuk tekinthet, megvizsgálhatja azokat. „A művészet befogadja a fájdalmat és kezd vele valamit” – jelzi McNiff művészetterapeuta (Klein–Kiss, 2024, 313).

Miközben megvizsgáljuk az alkotás útját és a kapcsolódó az érzéseket, a képzelet világa is megmozdul, képeket látunk, s ez az összefüggés fordítottnak is érvényes: ha elképzeljük pl. a szomorúságot, amelyre magunkban ráismertünk, a képiség nyelvén még több kapcsolódásunkat is megszólíthatjuk hozzá. Ha pedig a segítő társ kísérésével e képet tovább formáljuk magunkban, pl. megszelídített formában, úgy ez az elképzelés már a megfoghatóbbá tételt fogja segíteni a változás irányában is: amiről képet tudunk formálni magunkban, el tudjuk képzelni, az tulajdonképpen már meglévő kép és gondolat is bennünk: azt tudjuk elképzelni, amiről van képünk (Göbel, 2012).

Az érzelmi rezonancia és az empátia gondolati komponense, valamint a viselkedésben megmutatkozó megnyugvás bármilyen művészettel való kapcsolódás útján elérhető, legyen az rajz, szavakkal való alkotás, zenélés. Mindezek közben a nem szóbeli kifejezőmód önmagában igen értékes, mély tapasztalások megragadását segíti mind az érzelmekben, mind azon túl (Kovács, 2020).



Forrás: Nagy Fanni archívuma

Rogers a személyközpontú megközelítés művészetek bevonásával történő alkalmazásához is kulcsfontosságúnak tartja a biztonság élményét, vagyis egy olyan tér létrehozását, amelyben a bizalomra épülő kibontakozás megvalósulhat. Ez segít ahhoz, hogy az egyén elmélyülhessen, és meglévő képességeire, erőforrásaira rátalálhasson. A fejlődés akkor valósulhat meg hosszabb távon, ha kellő alapra épülhet, s ez szükséges új információk, viselkedésmódok befogadásához, akár új összefüggések meglátásához, egyedi alkotások megszületéséhez is. Az alkotó, kreatív folyamatnak pedig része kell legyen a kapcsolatba lépés (Rogers, 2023; Klein–Kiss, 2024).

Carl R. Rogers lánya, Natalie Rogers olyan személyközpontú művészetterápiás segítői folyamatot épített fel, amelyben az alkotás közben kibontakozó kreatív kapcsolat állt a középpontban. A módszer lényege, hogy az alkotók munkáit nem interpretálja, nem avatkozik be az alkotási folyamatba, hanem az alkotáshoz segítő környezetet biztosít: megteremti a megfelelő légkört, csak tükröző visszajelzésekkel serkenti a művészi tevékenységet, hogy mindeközben tovább gördítse, segítse az alkotó önreflektív folyamatait (Klein–Kiss, 2024). „Lehetőséget teremt az alkotó számára, hogy kapcsolatba lépjen az alkotással, és hidat képezzen az alkotás és önmaga között” (Klein–Kiss, 2024, 323). Az alkotás formálásán túl e híd hozzájárulhat olyan képességek megerősítéséhez is, amelyeknek csírái ott rejlenek az egyénben, s amelyek által könnyebbé válhat új, még hiányzó képességekben való gyarapodása is.

Felhasznált irodalom

Bauer, Joachim (2010): *Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükörneuronok titka.* (ford. Túróczi Attila) Budapest, Ursus Libris Kiadó, ISBN: 978-963-9718-34-0.

Göbel Orsolya (2012): *Csupa szépeket tudok varázsolni...avagy, hogyan játszunk a Varázsjátékokat? A Szocioemocionális Pedagógiai Terápia (SZPT) elmélete és módszertana.* Budapest, L'Harmattan Kiadó, ISBN: 978-963-2368-57-3.

Holdstock, T. – Rogers, Carl R. (é.n.): *A személyközpontú elmélet*. Kézirat. Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület.
<https://www.szemelykozpontu.hu/files/Holdstock.pdf>

Klein Izabella – Kiss Virág (2024): Személyközpontú művészetterápia. In: Kovács Dóra – Rózsa Ildikó (szerk.): *Carl Rogers és a személyközpontú megközelítés Magyarországon*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 311–326., ISBN: 978-963-669-015-1.

Kovács Dóra (2020): *Az empátia tudománya és művészete*. Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, ISBN: 978-963-414-740-4.

Mayer József (2006): II. A „második esély” iskolái és az esélyteremtés. In: Uő. (szerk.): *Esélynevelő és hátránykompenzáló iskolák*. Budapest, Országos Közoktatási Intézet, url: <https://ofi.oh.gov.hu/ii-masodik-esely-iskolai-es-az-eselyteremtes> (Letöltés ideje: 2025. augusztus 12.)

Nagy Tamásné (é.n.): *Az óvoda esélynevelő szerepe a hátrányos helyzetű gyermekek óvodai nevelésében*. Nagykovács, é.n., url: https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/efop311/04_Nagy_Tamasne_Nyiregyhaza.pdf (Letöltés ideje: 2025. augusztus 12.)

Rogers, Carl R. (2023): *Valakivé válni – a személyiség születése*. (ford. Simonfalvi László) Budapest, Edge 2000 Kiadó, ISBN: 978-963-9760-48-6.

Tringer László (2024): A feltétel nélküli elfogadás kulturális gyökerei. In: Kovács Dóra – Rózsa Ildikó (szerk.): *Carl Rogers és a személyközpontú megközelítés Magyarországon*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 57–64., ISBN: 978-963-669-015-1.

Tringer László – Hans-Georg Zapotoczky (1989): *A modern lélekgyógyászat és a keresztény hagyomány*. In: Vigília, 54. évf., 7. sz., 516–521., url: https://epa.oszk.hu/02900/02970/00587/pdf/EPA02970_vigilia_1989_07_516-521.pdf (Letöltés ideje: 2025. augusztus 12.)

ⁱ A kutatást a Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Karának *Tehetséggondozás és minőségbiztosítás új környezetben* című pályázata támogatja.