

III. rész

Pszichológiai és magatartásorvoslási megközelítések

12. fejezet

Az időződés folyamatának pozitív pszichológiai szemlélete

Kállai János

A pozitív pszichológia a nyolcvanas évektől egyre népszerűbbé váló tudományos megközelítési mód a lélektani folyamatok, probléma-megoldási formák és általában a lelki egészség megteremtését és fenntartását szolgáló intervenciók vizsgálatában. Szakmai popularitása mellett a médiában, életvezetési programok kialakításakor, civil kezdeményezések során, különböző kulturális megközelítésekben igyekszik szembeszállni a lelki jelenségeket a patológia oldaláról megközelítő álláspontokkal, hirdetve, hogy az ember természetéből adódóan, a másság elfogadására is kész társas lény, aki az általa folyamatosan módosított kultúrában szocializálódik, egyben fejlesztve is azt. A szocializáció során individuusként, családtagként és egy kultúra tagjaként követi a közös alkotás eredményeként folyamatosan változó társadalmi igényeket, melyeket összehangol biológiai, egyéni és társas szükségleteivel és a rendelkezésére álló fizikai erőforrásokkal. Ebben az értelemben tehát nem legyőzni, kihasználni és birtokba venni igyekszik a környezet fizikai és szociális erőforrásait, hanem lehetősége és képessége

szerint, társai és saját maga javára folyamatosan gazdagítani kívánja azt, létrehozva egy olyan közös mentális alapelveket, melyben személyes és csoportérdeken is túlmutatva, az emberi lét értelmes szellemi tevékenységének útjait keresi, és ehhez a vélt célszerű kapcsolati formákat is igyekszik megteremteni. Attitűdje szerint *a pozitív pszichológia azzal foglalkozik, hogy mehetnek a dolgok jobban, nem pedig azzal, miért mennek rosszul.*

A pozitív pszichológiai gondolkodásmódra vonatkozó kritikus vélemények ugyanakkor rámutatnak arra is, hogy a közös fejlődésre irányuló pozitív szándék hangoztatása mellett gyakran elmarad az adott helyzetkép diagnózisa. A pozitív elmélet útmutatásai alapján nem ismerjük meg pontosan a kiinduló pontokat, a zsákutcákat, következésképpen a „hogyan jobban” elve nem érvényesíthető eredményesen minden körülmények között. A pozitív lélektani hozzáállás nem minden esetben számol azzal, hogy az alapelvek popularitásából adódóan, megfelelő tudományos kontroll és alátámasztás nélkül az alap gondolat könnyen személyes és csoportérdekek kiszolgálójává

válhat. Nem foglalkozik elmélyülten az alternatív álláspontok megvitatásával, a társas destrukcióval szembeni kiállás lehetőségével, és azzal sem, hogy tudásbázisa felszínes szöveggyűjteménnyé válhat, mely a nem elég kritikus értelmezések révén téves ideológiák kialakításához vezethet. Ezen lehetőség egyik elképzelhető oka, hogy nem foglal következetesen állást a negatív jelenségek vonatkozásában, leegyszerűsítően kezeli az emberi motivációk sokszínűségét, és elmosza az egyéni különbségek szerepét a személyes fejlődés katalizálásában. Egyes vélemények arra utalnak, hogy a popularizált megközelítés miatt háttérbe szoruló tudományos elemzések csak szűk körben válnak ismertté, és ezzel olyan értelmezések kerülnek a felszínre, melyek a pozitív pszichológiai gondolkodásmód negatív mellékhatásait felerősítik. A kritikák figyelembevételével azt kell mondanunk, hogy a pozitív pszichológia olyan diszciplína, mely *nem helyettesíti a pszichológia más elméleti és gyakorlati területeit, hanem egy alapvető új szemlélettel egészíti ki azokat*. Minél inkább be tudjuk ágyazni a pszichológiai ellátás és fejlesztési eljárások rendszerébe, annál inkább megmutatkoznak előnyei, és leleplezhetőek és eliminálhatóak lesznek kevésbé hatásos elemei is.

A felvázolt pillanatnyi helyzet ismeretében, tudományos dokumentumok alapján célszerű megvizsgálni, hogy az említett perspektivikus pozitív lélektani szemlélet mennyiben érvényesíthető az időskorú személyek egészségállapotának elemzésében, az idősödés folyamatának leírásában, az aktív és hatékony, kreatív időskor előfeltételeinek megismerésében, a keletkező veszteségek kompenzációjában, a lehetőségek és a képességek illesztésének sikerességében.¹

Az elkövetkezőkben kitérünk a pozitív pszichológia történetére, megismerkedünk az altruizmus, reziliencia, transzperszonalitás, autonómia, szellemi szabadság, fontosság-tudat, hasznosság, segítségadás, elfogadás és optimizmus alapfogalmakkal. Lényegében tehát a kreatív és aktív időskor fontos kérdéseiről és ezekhez kötődő tudományos eredményekről lesz szó. Szándékunk bemutatni, miként válik valaki vezető, integráló személyiséggé, bölcsse, egészséges idős emberré, de azt is, ha a lehetőségek kifejtését betegségek és veszteségek korlátozzák, csökkentik az örömképességet, és átértékelésre kényszerítenek a célok kialakításában. Kitérünk az életben maradásért folytatott harcra, generációs különbségekkel való szembesülés szükségességére, a testi és lelki betegségekkel való küzdelmekre.

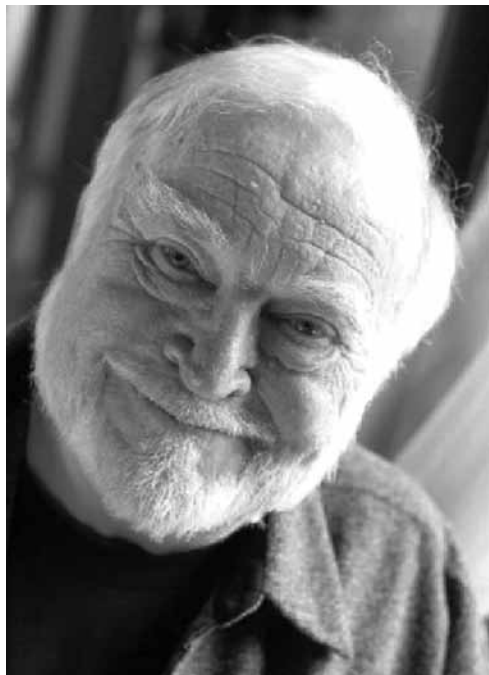
A pozitív pszichológia gyökerei

A pszichológia újkori fejlődése három fő meghatározó módszertani és teoretikus irányzata, a viselkedés szituatív feltételeit, a tudattalan és a tudatos folyamatok kölcsönhatását, valamint az emlékezet által megalapozott észlelt jelenségek világát elemző viták mentén haladt. Ez utóbbi áramlatban Abraham Maslow, Carl Rogers és mások munkássága révén kristályosodott szemlélet módszertani újításainak eredményeként, a második világháború történelmi tapasztalatait is figyelembe véve, azonos helyzetek eltérő kognitív értékelési folyamatainak felmérése került a teoretikus és a gyakorlati munka fókuszába. Keresték a tömegjelenségek individuális élményekben megmutatózó forrásait, az egyedi reakciók

¹ A veszteség-kompenzációs modell részleteit az időskor veszteség-kompenzációs modelljével kapcsolatos fejezet tartalmazza (Kaszás, Tiringer: A sikeres idősödés pszichológiai modelljei).



12.1.a ábra Martin Seligman



12.1.b ábra Csíkszentmihályi Mihály

mögött meghúzódó közös, a humán egyedre jellemző társas hajtóerők sajátosságait, a humán lét értelmét, felelősségét, céljait és általános kulturális fejlődési irányait, továbbá azt a módot, ahogy az egyén önmaga számára megteremti saját környezetének valóságát. A szelfpercepció, mások viselkedésének, szándékainak felismerése, a saját elképzelések másokkal való elfogadtatása, az önmegvalósítás életfilozófiája, a pedagógiai és klinikai gyakorlat mindennapi részévé vált. Az önmaga értékeit, érzéseit, szándékainak eredetét kutató ember szembesült valóságfelfogásának bizonytalanságaival. Mi is a realitás: az, amit érzünk, amit észlelünk? Mások is ugyanúgy látnak, mint mi? Ez az évszázados filozófiai vita új módszertani köntösben jelent meg a huszadik század elején és az önmegfigyelés, a benyomás, az élmény, mint a személyes pszichológiai tevékenység korántsem másod-

lagos melléktermékei, ismét a pszichológiai közgondolkodás előterébe kerültek, jelezve az érzés és az élmény lélektani szempontból reális természetét. A fenomenológiai, jelenségközpontú megközelítés által definiált fogalmak és azokon alapuló személyiségfejlesztő módszerek teremtették meg az egyén pozitív szemléletének alapjait, és fejlődési lehetőségeit egy közös fogalmi keretbe rendező új lélektani gondolkodásmódnak. Ennek programalkotói Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály, korábbi kutatásaik során, egyrészt a depresszió, a tanult tehetetlenség, másrészt az alkoholdependencia, az agresszió kezelése, a művészi kifejezőmód és a kreativitás tekintetében szereztek számottevő érdemeket.

A második világháború időszakában, bombázások során, koncentrációs táborokban, bevetések alkalmával szerzett tragikus tapasztalatok mellett, a személy túlélési kapacitás

különbségeiről szerzett ismeretek is a tudományos közgondolkodás részeivé váltak. A megfigyelések szerint, poszttraumás stressz-betegség hatásaitól kevésbé szenvedtek azok az önkéntesek, akiknek a bunkerekbe menekült társaikhoz képest módjuk volt aktívan részt venni tűzharcban megsérült személyek mentésében. Koncentrációs tábori tapasztalataik után egyesek sorstársaikkal ellentétben úgy nyilatkoztak, hogy megerősítette őket a szenvedés, átértékelték az életüket, és úgy érzik, a nélkülözés pozitív irányba változtatta meg a személyiségüket. Más vonatkozásban, a háborút követő vizsgálatok szerint a deviáns, patogén környezetben felnövő gyerekek életvitelét és egészségállapotát nyomon követve megállapították, hogy – a számos kockázati tényező ellenére – a gyermekek egy bizonyos csoportja harmonikus fejlettségű, egészséges felnőtt emberré vált. Ezek szerint, vannak olyan attitűdök, személyes tulajdonságok, vagy létezik valamilyen speciális gondolkodásmód, amely egyes személyeket megvéd a szociális ártalmaktól, a lelki traumáktól. Ezek az emberek beállítódásuk, tűrőképességük, rezilienciájuk, látásmódjuk alapján, vajon milyen módon képesek a legnehezebb helyzetekben is meglátni azt a pozitív mozzanatot, amit a későbbiek során saját javukra, fejlődésükre és egészségük megőrzésére tudnak felhasználni?

A pozitív pszichológia kiemelkedő egyénisége, Csíkszentmihályi Mihály, *Flow: A tökéletes élmény pszichológiája* című, magyar nyelven is megjelent könyve előszavában, erdélyi gyermekéveire visszaemlékezve mutatja be, hogy a mindennapok nyelvezetébe ágyazott rejtett vélekedések, személyes beállítódások, a világgal kapcsolatos pozitív vagy negatív következtetések milyen meghatározó jelentőségűek a gyermek, a felnőtt és az időskorú személy közérzetének alakulásában, traumamentes környezetben is. „A tudás gyökerei keserűek, de a gyümölcssei édesek”

vagy „Ne keverj munkát mulatsággal!” Más értelmezésben azonban azt is mondhatjuk, hogy „munka és élvezet együtt is járhat” vagy „a tudás gyökereinek nem muszáj keserűnek lenniük” (Csíkszentmihályi 1997, 7. oldal). Vajon ki melyik igazságot fogadja el? Szemlélet, élettapasztalat, véleményhez való alkalmazkodás, temperamentum, ideológia vagy a környezethez való szakrális viszony dönti el, melyik véleménnyel ért egyet az ember?

A környezet szubjektív megformálása, saját elképzelésekhez igazítása a *fenomenológiai gondolkodásmód* által kínált módszereken keresztül, empirikusan is igazolást nyert. Ez a megközelítés hangsúlyozza, hogy a személy nem csak funkciót fenntartó fogaskereke egy nagyobb gépezetnek, hanem annak kompetens formálója is egyben, aki individuális látásmódja, biológiai és kulturális örökségei révén olyan fejlődési potenciállal rendelkezik, mely



12.2.a ábra Carl Rogers

a maga individualitásában nem megkérdőjelezhető. Az egyén születési jogon rendelkezik kreativitással, méltósággal, emberi jósággal, és megilleti, hogy lehetőséget kapjon alapvető szükségleteinek realizálására, mégpedig olyan szabályok betartása mellett, melyet másokkal szemben elvár, és önmaga is teljesíteni szándékozik. Az önfelismerés, a készségek a szükségletek és mások igényeinek felderítése azonban csak elfogadó, támogató előítélettől mentes környezetben tud felszínre kerülni, és a kognitív felismerő rendszer, a szelf részévé válni. A megfelelő jó környezet biztosítása, az észlelés és az emlékezés szabadsága, az ember pozitív, előítélettől mentes szemlélete a huszadik század közepén tudományos koncepcióvá, az emberi egzisztencia nélkülözhetetlen alapanyagává vált.

Carl Rogers meghatározó jelentőségű munkássága rámutatott arra, hogy a szelf, az önmagukról alkotott és folyamatosan fenntartott tudás fejlesztése, a lélektani növekedés, nemesedés, a mindennapi lelki és fizikai jó közérzet hordozója. A szelf szerveződése azonban finom mechanizmusokon múlik, azon, hogy a személy önmagát vagy az önmagáról mások által adott információkat megfelelő módon használja-e fel.

A szelf

A szelf fenomenológiai definíciója a humanisztikus pszichológia kiindulópontja. A *szelf*, a testben zajló biológiai folyamatokat, valamint a test funkciójából következő belső és külső (környezeti) változásokat, az autobiográfiai emlékezet segítségével egy életen keresztül stabilan összetartó lélektani funkció, mely a személlyel kapcsolatos élményeket – érzéseket, gondolatokat az idő múlása ellenére ésszerű rendszerbe ágyazza. Nem kontrollálja a viselkedést. Nem beavatkozó. Alap-

vetően tudatos. A világlátást befolyásolja. Definiálja a szituáció jelentését. Meghatározza:

- hogyan észleli a személy önmagát
- hogyan gondolkodik önmagáról
- hogyan értékeli önmagát
- befolyásolja, hogy a gondolkodás révén megértve környezetét, meg tudja védeni önmagát

Kongruencia

A személy önmagáról elképzeléseket alkot, eseményeknek és személyeknek a saját szempontjai és tapasztalatai szerint értékeket tulajdonít, célokat jelöl ki, szerepeket követ és értelmezi a világot és önmagát. Önmagáról reprezentációt alkot, mások számára megjeleníti és egyben önmaga számára is észlelhetővé teszi önmagát. Magatartásának megszervezése során törekszik a *kongruenciára*, hitelességre, azaz úgy tevékenykedik, hogy viselkedése és a róla mások által kialakított kép megfeleljen az önmagáról megformált elképzeléseivel és alapeszméivel.

A hatékony szelfműködés kritériuma, hogy a személy esetleges hátrányai és tévedései ellenére is pozitívan értékelje önmagát, nyitott legyen saját igényeinek és gondolatainak felismerésére és elképzeléseit szavakba tudja önteni, annak érdekében, hogy szükség esetén meg tudja vitatni másokkal, hiszen így tudja ellenőrizni, hogy saját énképe és mások róla kialakított képe milyen egyezőségeket vagy különbségeket mutat. Az énkép kongruenciája, a személyes és a társak által kialakított énkép hasonlósága, meghatározó tartópillére az egészséges viselkedés szerveződésének. A különbségek felismerésének akadályait csak úgy képes a személy távol tartani magától, ha független a szemléletben, elkötelezett a kapcsolataiban és nyitott a valósággal való szembenézés során, tehát rendelkezik bizonyos mértékű

bátorsággal és önbecsüléssel, azaz az igazi, spontán, belsőleg irányított természettel. A kongruencia mint meghatározó viselkedésmód és saját személyre vonatkozó látásmód, kiemelt fontosságú a szociális területen tevékenykedő szakemberek számára, ugyanis a személy átlátható, olvasható, manipulációtól mentes, őszinte érzésekkel rendelkező ember képében van jelen. A kongruens ember őszinte, ugyanis partneréről úgy gondolja, hogy „ő szinte ugyanazt érzi, amit én.” Nincs értelmű érzéseket elfedni vagy meghamisítani, mert a személy nem tart attól, hogy a másik neki kárt okozna. Érzéseit a maga eredetiségében felismeri, és ha szükséges, közzé is teszi, de a másik fél szempontjából és a maga szempontjából is a megfelelő pillanatban. A kongruencia tehát nem a megjelenő érzések folyamatos kendőzetlen közzétételére épül (ez egy öncélú folyamat lenne), hanem arra, hogy a személy csak olyan állítást tesz érzéseiről, amelyeket valóban átélt az adott pillanatban, de nincs arra szükség, hogy érzéseinek teljes skálájával elárassza partnerét. A tudatosan kontrollált, önmagát jól ismerő, érett szelf a szociális területen dolgozó szakember legmegbízhatóbb, nem specifikus terápiás effektusokat is tartalmazó munkaeszköze.

Teljes érzelmi elfogadás

A reális és a szubjektív szelf közötti különbségek felismerése azonban a fenyegető élmények és tudattalan elhárítások miatt nem egyszerű feladat. Sajátos, érzelmileg biztonságot nyújtó kapcsolatra, illetve kapcsolati hálóra van szükség, hogy a finom különbségek érzékelhetőek, megfogalmazhatóak és kimondhatóak legyenek. *A teljes érzelmi elfogadás az*

a biztonságos terep, ahol az érzések verbális zációja elhárítás és gátlások nélkül, szabadon megvalósulhat. A partner tetteit, megjelenő érzéseit ugyanis a terapeuta vagy a segítő szakember morális szempontból nem ítéli meg. A partner elfogadása jó és rossz tulajdonságaival együtt történik. Személyének pusztán jelenléte elegendő emberi értékeinek bizonyítására. Nem a rosszat keressük benne, hanem a közvetlen személyes érzéseit, melyek csak akkor élhetők át önmaga számára is, ha nem kell tartania semmiféle morális ítélettől. Ilyen megbízható kapcsolatot kialakítani nem egyszerű feladat, de ez az egyetlen út az őszinte párbeszédhez.

Empátia

Az empátia a személy azon képessége, amelynek segítségével a másik emberrel való közvetlen kommunikációs kapcsolat során bele tudja élni magát a másik lelkiállapotába. Meg tud érezni és érteni a másik emberben olyan emóciókat, indítékokat, törekvéseket, amelyeket az szavakban nem fejez ki, amelyek a társas érintkezés szituációjából következnek. A beleélés empátiává akkor lesz, ha az empátiás élményt tudatosan értelmezzük önmagunk számára. Az empátia mindig két személy közt zajlik, feltétele:

- a megfelelő kommunikációs csatorna
- az akaratlagosság, az odafordulás a másik ember megnyilatkozásaira
- a mozzanatok és a folyamatok egysége, mikor a résztvevő az empátiába hol belemerül, hol kiemelkedik abból. Buda (1980)² klasszikus példája szerint: hasonlóan, mint a gyöngyhalász a gyöngygyűjtés folyamatában

² Buda Béla (1980): Empátia. A beleélés lélektana. Budapest, Gondolat Kiadó.

- az oszcilláció tartalma tekintetében az értelmi nyomon követés és az érzelmi rezonancia egymást váltó fázisai
- a befogadó részéről viszonylagos szorongásmentesség

Az empátia mélysége és hatásfoka szerint szintekre tagolható.

1. Szituatív helyzetismeretből ered, melyben a fogadó átgondolja a másik helyzetét az adott szituációban, cselekvőként behelyettesíti önmagát („Mit tennék, ha én lennék az adott helyzetben?”)
2. A másik személy kommunikációs sajátosságaiból verbálisan ki nem fejezett érzelmi viszonyulás – sémák felismerése, az áttűnési csatorna adásának felfogása. Például: ellenségesség-önalávetés, segítőkészség-kihasználás, ambivalencia-magabiztosság érzések, illetve ellenmondásos érzelmi állapotok megérzése.
3. A másik személy kommunikációjában kifejezésre jutó promotív vagy befolyásolási szándékra utaló mozzanatok felismerése: rejtett üzenetek, utasítások, hogy a segítő fél mit tegyen vagy mit ne tegyen meg (megerősítést vár, szeretné elkerülni a kritikát, sajnálatot szeretne kiváltani, biztatásra ösztönöz).
4. Az inkongruens kommunikáció felismerése (bánatát leplezve túlbeszél egy érdektelen személytelen témát, nevetgél, fájdalmait leplezendő a jövő nagy-szerű lehetőségeiről beszél, de keserű arccal).
5. A másik személyben zajló lelki folyamatok egyedi összefüggéseinek láncba fűzése, a belső összefüggések, az érzelmek dinamikájának megértése képezi az empátia legmagasabb szintjét.
6. Továbbá egy impulzus, „acting out”, viselkedésmód élettörténeti háttérnek

felismerése, a múltba nyúló fantáziák, autobiográfiai előzmények, élettörténeti adatok, események felvillanásai alapján.

Az empátiát a szociális magatartás fejlődése során fokozatosan kialakuló és ennek megfelelően *folymatosan változó társas képességek* tekintjük, mely az elkövetkezendő társas kapcsolati viszonyváltozásokkal párhuzamosan jelentős változásokon megy át.

Egyik összetevője, az *érzelmi ragály*, az egyszerű reflexszerű válaszok szintjét képviseli, része ugyan az empátiának, de mégis különbözik tőle. Az empátia a megfigyelt és a megfigyelő közötti érzelmek azonossága ellenére arra utal, hogy a két fél között léteznek fizikai határok. Az *empátiás viszonyban* a megfigyelőnek tudomása van arról, hogy a benne zajló érzelmeket a másik személy váltotta ki, és azonosnak érzi azokat a másik személy érzelmi állapotával. Tehát sajátjaként éli át, de tisztában van azzal, hogy mégsem azok. Következésképpen az adott körülmények között a megfigyelő képes a másikkal szemben megőrizni autonómiáját. A szociális megismerés során az ember nem csak reflexszerűen válaszol a társas kapcsolat igényére, a közeledést vagy elkerülést kiváltó mimiká-ra, kisebb vagy nagyobb késéssel ugyan, de tudomást szerez arról is, hogy önmaga hogyan válaszolt ezekre a kapcsolatépítő kihívásokra. Az időtáv, amelyen belül a saját viselkedés mibenlétéről és annak hatásairól a cselekvő tudomást szerez, egy-két másodperctől évtizedekig is tarthat. Van, aki hagyja, hogy személyes élményei, interoceptív emlékei, személyes motoros válaszainak súlya, a túlzott személyesség bélyegét hordozó kockázat ellenére, kiinduló referenciája legyen az aktuális események feldolgozásának. Mély személyes érintettséggel vesz részt társas interakcióiban, a maga teljes súlyával van jelen azokban. Az ilyen *intenzív jelenlét* a szabad és nyitott, de

elsősorban intim, baráti, társkapcsolatokban tapasztalható. A mélyen átélt spontán jelenlét, a tudatosság, a célvezéreltség, a másik magatartásának tudatos befolyásolására való törekvés hiánya miatt, az intim, családi vagy baráti tereken kívül általában nem alkalmas a megfelelő személyes biztonság fenntartására, az érdekek érvényesítésére, a közös cél elérésének biztosítására. A klienscentrikus terápiás közegben ez az affektív állapot mégis előidézhető. Biztonságot adó feltételek hiányában, a családiás környezetben kívül az intimitás megsértésére gyakran kínálkozik alkalom, a személy ki van téve a referenciakörnyezetének épségét veszélyeztető határátlépéseknek, a személy integritása elleni támadásnak. A határátlépőkkel szemben védelmi intézkedések rendszere, érzelmi tartózkodásra figyelmeztető rendszabályok állnak készenlétben a behatolók fogadására. A személyes szférába való belépés feltételekhez kötött. A közlekedést fogadónak a belépést jóvá kell hagynia, hiszen a jövevény intim személyes élmények, élettörténeti események, ki nem mondott gondolatok és vágyakozások világába hatol be, amelyben megfelelő személyes ismeretek hiányában a felbukkanó emlékek, élmények megszületésének nem ismeri a történetét. Az empátia tehát finom összekötő kapocs emberek között, de egyben törekény is.³ A folyamat bizonyos részei, a történetek egyes elemei tudatosak, más része azzá tehető, további részei tudatos formában, nem csak áttételeken keresztül, szimbólumokban, kellemes vagy kellemetlen személyes érzéseken keresztül ragadhatók meg. A mentális feldolgozás során az élmények elvesztik vagy megváltoztatják élénkségüket, absztrakt reprezentációkba rendeződnek, hatásuk általánossá válik. Ezt az élményektől való elszemélytelenedő eltávololo-

dást, a személyközi terápiás helyzet ismét eredeti kontextusába helyezi vissza, megújítva ezzel annak személyes tartalmát, de egyben lehetővé is teszi a keletkező absztrakt tartalom más összefüggésben való felhasználását. Ez az *empátiás folyamat lényege*. A személy átéli a másik személy érzéseit anélkül, hogy minősítené azokat. Befogadja, de tudja, hogy bár sajátjának érzi, a benne keletkező érzések más személytől származnak.

Az empátiás történeben a személyes és a társas élménytartalmak összeillesztése során, a fentiekből adódóan, az első kérdéseket mindig így kell feltenni: „Mit is tudok én valójában?”, „Mit is érez a másik valójában?” „Amit tudok és érzek, hogyan befolyásolja, amit teszek?”, „Tudásomnak mi köze van a jelen tapasztalataimhoz?”. Egy-egy ilyen újraértékelő folyamat – melyet a pszichoterápiás tevékenység lényegét képezi – a mindennapi értelmző folyamatok és a személyiségfejlődés nélkülözhetetlen része. A felnőtt ember tehát empátiája révén saját és egyben mások lelki folyamatainak a kapitánya. Az érett felnőtt felelősséget vállal másokért és önmaga tetteiért, céltudatos, aki saját hajója fedélzetén állva irányítja a rábizott személyzetet, felügyeli a gépezetet, hogy a hajó célba érjen.

Az egyéni célok közötti navigáció során, a társak viselkedési céljaival való azonosságok és különbségek felismerése határozottan befolyásolja a megteendő lépéseket. A szociális magatartás alapvetően proszociális, a történekek többsége még a társak jelenlétének hiányában is feltételezi a társas környezetet, mely szinte kötelező érvénnyel helyezi előtérbe mások cselekedeteinek, szándékainak és érzelmi állapotainak azonosítását, felismerését vagy azok létezésével és lefutásával kapcsolatos törvényeket, illetve hipotéziseket, természetesen csak olyan mér-

³ Az empátiával való visszaélés folyamatával és következményeivel más fejezetben foglalkozunk részletesen.

tékben, amennyire a személy a társas környezetének hatásai alá kerül. Annak ellenére, hogy a társas közeg automatikusan kínálja fel a legkülönbözőbb értelmezési és cselekvési lehetőségeket, a személy rövidebb vagy hosszabb időszakra – kisebb vagy nagyobb sikerrel – részben ki is vonhatja magát azok hatása alól. Az empátia képessége azonban ismét és ismét visszahelyezi őt tevékenységének eredeti kontextusába.

Személyközpontú gondolkodás

A Rogers által kifejlesztett teória már megszületésekor magában hordozta a gyakorlati alkalmazás lehetőségeit. Eredetileg „nem direktív, nem irányított terápiának” nevezte, de később „kliensközpontú terápiaként”, majd „személyközpontú terápiaként” emlegették. A konstrukció a fentiekben kiemelt szelfelméleti fogalmakon nyugszik. A *koherencia*, a *teljes érzelmi elfogadás* és az *empátia* a terapeuta–kliens kapcsolatának meghatározó keretét szolgáltatja. A terapeuta nem a kliens betegségének kóreredetével vagy annak ok-okozati láncolatának felderítésével foglalkozik, hanem a betegség hordozójára, érzéseire, fogalmazásmódjára, értelmezéseire, magára a kliensre összpontosít. A terapeuta egységben érzékeli az embert, a környezetét, pozitív és negatív affektív állapotait, és hozzásegíti kliensét ahhoz, hogy ki tudja fejezni, és ezzel meg tudja érteni ennek a komplexitásnak a legkülönbözőbb oldalait. A *klienscentrikus gondolkodás* napjainkig a pszichoterápiás kezelések, valamint a személyiség fejlődését elősegítő csoportos és egyéni beavatkozási formák vezérfonala.

Vizsgáljuk most meg, merre is halad ez a személyközpontú fejlesztési törekvés, milyen módon csatlakozik az egészséges fizikai és mentális állapot fenntartásához, valamint hogyan szolgálja a kultúra továbbfejlődését.

A személyközpontú tanácsadás és terápia, a korábbi hagyományokat meghaladva, a személyiségfejlődést illetően fokozatok helyett alapelveket vázolt fel, melyek szerint a legfontosabb az érzés, az én megvalósítása, az ében rejlı fejlődési potenciál felszabadítása. Terápiás tapasztalatok és tanácsadó munkák összesített eredményei alapján, az énfogalom fejlődésének folyamatában kulcsfontosságúak a pszichológiai funkciók feltétlen, valamint a világos feltételek mentén zajló pozitív elfogadása. A gyakorlat azt mutatja, hogy akik pozitív elfogadást nyújtó környezetben nőttek fel, azoknak van igazi esélyük a teljes önmegvalósításra. Akiknek a környezete nem biztosított pozitív elfogadást, úgy érzik, csak akkor értékesek, ha megfelelnek az elvárásoknak, amiket mások írnak elő számukra. Ez a megállapítás gyerekekre, felnőttekre és idős emberekre egyaránt vonatkoztatható. Rogers a „feltétel nélküli pozitív elfogadás” módszerét alkalmazza, aminek jelentése: egy személy vagy önmagunk elfogadása „alapvető értékének kétségbevonása nélkül”. A pozitív elfogadás belső forrásokat táplál, és erősíti a szociális térben végzett hatékony viselkedést, a nehézségekkel való szembesülést, az önmegvalósítás kiteljesedését. A humanisztikus pszichológiai tanácsadás és terápiás beavatkozások a szociális kompetencia fejlesztésében és az emberekhez való pozitív elıítéletektıl mentes hozzáállásban látja a felnőtt és idős kori testi és lelki egészség megörzözésének legfőbb zálogát, és a szociális kompetencia kiteljesedését.

A szociális kompetenciamodell összetevői

- Integrált identitás (öntudat, a tartalmas kapcsolatok megtartása, fejlődésmenetben megmutatkozó identitáskorrekció, szociális szerepek felvétele).

- Önszabályozás képessége (tudatos szándékok és életterv megvalósítása, szándékvezéreltség, célvezéreltség, ön-megvalósítás).
- Függetlenség (kapcsolat a saját és mások céljai között, közös sors, a környezetben lévő szociális törvények felismerése, hosszabb távra tervezés, mind saját mind mások erőforrásainak, lehetőségeinek ismerete, mások dependenciájának megértése, és az érdek nélküli támogatás biztosítása (altruizmus).
- Bizalom (támogatás elfogadása és segítség másoknak, kooperációs készség)
- Realitásérzék mellett megbízhatóság és konstruktivitás. Nyitott, így felismeri önmaga és mások szükségleteit, és képes lesz fenntartani az egyensúlyt köztük.
- Nyitottság az élményekre, mely feleslegessé teszi a védekező mechanizmusok bevetését, a tudattalan felkavaró élmények elhárítását.
- A pillanat teljes átélése nem torzítja el az élethelyzet belső tartalmát, mivel bízik saját spontán reakcióiban, nem szükségszerű, hogy tevékenységének minden percében ellenőrizze tettei saját énjének való megfelelését, így alkalmazkodó, toleráns, spontán, viselkedése nem manipulatív, és bizalmat sugall. Nem független létező szabályoktól és szociális normáktól, hanem bízik abban, hogy – nyitott lévén az élményekre – támaszkodhat saját értékítéletére.
- Következésképpen a választásaiban szabad – nem béklyózza korlátozás, hiszi, hogy szerepe van saját viselkedésének meghatározásában, és felelősnek érzi magát saját viselkedéséért.
- Kreatív a fizikai és szociális környezetnek formálásában, és hogy ezt elérje, biztosítja szabadságát, de képes a beil-

leszkedésre, anélkül, hogy kényszernek élné meg az alkalmazkodást.

- Életcélja transzperszonális természetű, túlmutat a személyes érdekeken. Teszt és lelki valójában törekszik a mind teljesebb jelenlétre, következményként az örömeket és bánatot, pozitív és negatív affektusokat teljes mélységükben éli át.

A személyközpontú terápiás és tanácsadói megközelítés fiatal, középkorú és idős személyek esetén egyaránt elterjedt. Kiválóan alkalmazható a pszichológiai, pedagógiai, szociális fejlesztő munka legkülönbözőbb területein. Egyéb alkalmazási területei közé tartozik a kultúrák közötti kapcsolatok fejlesztése. Legfontosabb előnye, hogy nem hordoz értékítéletet, nem patologizál, a terapeuta és a kliens között megkötdendő terápiás szerződés tág teret ad a beavatkozás fókuszának kiválasztására, és ezen keresztül a fejlesztő hatás generalizálására.

Önismeret és önaktualizáció

Abraham Maslow, a fenomenológiai pszichológia másik jelentős képviselője, hasonló gondolatok mentén kiemelte, hogy az önismeret alapozza meg azokat a spontán személyes reakciókat, amellyel az egyén közzéteszi szükségleteit, törekvéseit, az adott körülmények között igyekszik megvalósítani önmagát. Nem agresszív módon, másokra erőltetve saját elképzeléseit, hanem asszertív formában, mások jelentős érdeksérelme nélkül, kompromisszumokra törekedve, de határozott lépésekben, célratörően. A Maslow által hangsúlyozott pozitív önértékelési szükséglet meghatározó összekötő kapocs az ember alaptermészetét adó szükségletek, és azok kielégítése során szerzett tapasztalatok egységes

kognitív rendszerbe illesztéséhez.⁴ A humanisztikus pszichológiai megfogalmazásban az egészség a személyiség belső magjához tartozó általános orientáció a világ eseményeinek értelmezésére, melynek alapvonásai az alábbiakban foglalhatók össze.

- Belső természetünk biológiai értelemben azonos felépítésű, konceptuálisan tudományos eszközökkel azonosítható, ezért az emberi kultúra közös alapját képezi.
- Az ember alaptermészete, szükségletei, képességei, érzelmei morális értelemben nem értékelhetők, „egyszerűen vannak”, létezésük a túlélést szolgálja, így a fejlődés irányába hatnak, funkciójuk az általuk keltett kimenetel tekintetében pozitív effektust hordoznak. A szükségletek frusztrációja azonban, kulturálisan elfogadott kielégítési módok hiányában, destruktív következményekre vezethetnek. Amennyiben a személy frusztráció esetén nem fojtja el igényeit, képes végiggondolni a céljainak elérési útvonalait és a tervezett tetteinek pozitív és negatív kimenetelének képét, és megtalálja a szükséglet kielégítésének kulturális közegéhez illeszkedő megoldási módokat, az életét boldognak és teljesnek fogja érezni.
- Egészségesen és betegen egyaránt a társas és személyes szükségleteinek aktualizálására törekszik, melynek során szerzett negatív vagy pozitív tapasztalatokat egyaránt saját önértékelésének fejlesztésére, *önmaga pozitív elfogadása* érdekében használja fel.
- Az ember életvezetése alapvetően arra irányul, hogy megfelelő eszközöket találjon arra, hogy irányítani tudja, és jobba tegye az életét, magvalósítsa biológiai,



12.2.b ábra Abraham Maslow

társas és individuális forrásból táplálkozó önmagát. *Magvalósítja önmagát*, társas közegében megjeleníti szükségleteit.

- A betegség kihívás, az életkori változások miatt folyamatosan önmaga lehetőségeinek átértékelésére kényszeríti az embert. Az elemző folyamat során a pozitív érvelés nem azzal foglalkozik, miért leszünk idősek, miért leszünk betegek, hanem egyéni és társas történetben fogalmazza meg önmagát. Hogyan kerülhetjük el a betegséget, hogyan válhatunk kiegyensúlyozott felnőtt vagy idős emberré?
- A humanisztikus pszichológia a társas és az individuális fejlődést, és a személyes részvétel által a kulturális fejlődést eme-

⁴ A témába vágó részletes áttekintés megtalálható Gyöngyösiné Kiss Enikő (2007) Maslow munkásságát áttekintő munkájában is.

li az emberi tevékenység hajtóerejévé, melynek során az egyén egészségének megtartása kulturális környezete egészségének megtartását, azaz az egészséges fejlődés zálogát jelenti.

- A kultúra és a személy szükségleteinek találkozását különböző intenzitású, személyenként eltérő gyakorisággal megjelenő, kellemes, felfokozott érzelmi állapot, úgynevezett *csúcserőlmény* kíséri, mikor a személy úgy érzi, élete kiteljesedett, és élvezzi önmaga és mások kölcsönös respektusát.

A személyiségfejlődés előrehaladása együtt jár az új családi kapcsolatrendszer felépítésével, az utódokról való érzelmi, társas és anyagi gondoskodással, melynek során az önálló életvitelt biztosító foglalkozás gyakorlása mellett egyre inkább belső munkává válik a szerzett tapasztalatokon nyugvó önépítkezés vagy önfejlesztés. A szükségleti kötöttségek átalakulásával, különösen az időskorban, gyakran még az izoláció lehetőségét is kockára tevő autonómia, a szabadságigény egyre dominánsabbá válik. Az önépítkezés kiteljesedik, melyben a gyarapodás vágyát a *mások értékeinek gyarapítása* váltja fel. Az önmegvalósítás e korspecifikus területen is kiteljesedik.

Az önmegvalósítás napjainkban populárisá váló fogalma mögött nagy nehézségek árán kibontakoztatható képességegyüttes áll. Maslow felsorolásában ezek az alábbiak:

- vakfoltmentes, valósághű érzékelés
- spontaneitás a viselkedésben, az érzelmek kimutatásában, a gondolatok felleltetésében
- a hibák és erények elfogadása, önelfogadás és mások respektusa, az elesettek támogatása
- függetlenség, autonómia, alkotóképesség, friss látásmód, új szempontú megközelítések

- mások tisztelete, emberi mivoltuk megbecsülése, transzperszonalitás, mások véleményének, szándékainak megismerésére vonatkozó vágy, valamint felismerési képesség, demokratikus viták és kapcsolatrendszerek
- filozofikus mélységű, szituatív, nem sérítő humor
- mély kapcsolati affinitás egy viszonylag szűk, elsősorban közvetlen baráti körrel, családdal

Mindezek figyelembevételével mind a felnőtt, mind az idős kor egészséges mentalitását hordozó szemlélet nagy feladatot ró az egészséges életvitelt és mentalitást elérni törekvők többségére. Ezek a nehézségek ugyanakkor nem gyengítik, inkább erősítik az életkedvet, és gazdagítják a biológiai és lélektani energiaforrásokat. A felvázolt jellegzetességek mindemellett nem állandó jellegűek, egyes életkrízisek eredményeként megváltozik a dominanciájuk, és külső tényezők is – bár kisebb mértékben –, de befolyásolják aktivitásukat. Ennek ellenére, mivel a *személyiségfejlődés belső kontrolljával jellemzett* egyéneknek várható a fent említett személyes képességek tartósabb jelenléte, mégis komoly mértékben járul hozzá a hosszabb távú testi és lelki egészség megőrzéséhez. A humanisztikus pszichológia álláspontja szerint ezeknek a tulajdonságoknak a kialakítása, valamint a nehézségek közepette való megőrzése képezi a mindennapi jó közérzet és az egészséges mentalitás megőrzésének biztos bázisát.

A pozitív pszichológia gyakorlatának fejlődése

A pozitív pszichológia nem a testi és lelki nehézségektől, betegségektől mentes személy ideáltípusát kívánja megrajzolni, hanem utat

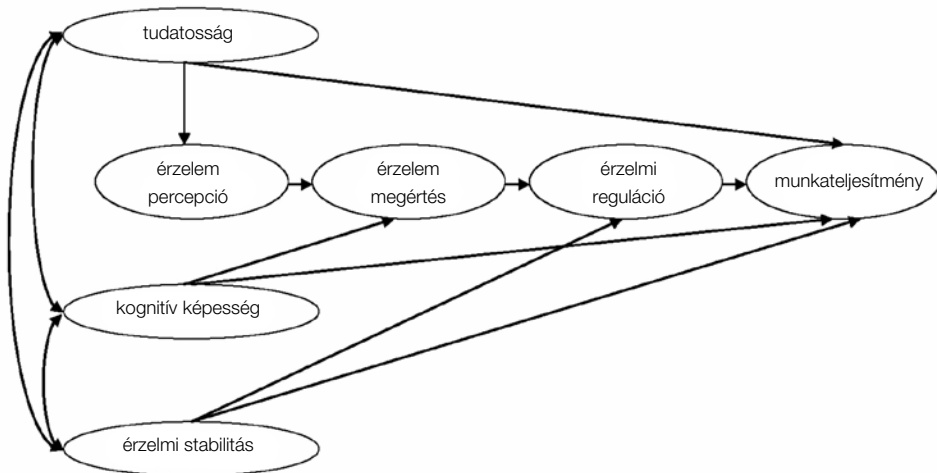
mutat a személyes kiteljesedés, az önmegvalósítás és a kultúra fejlesztésében való aktív részvétel irányába. Önálló irányzatként való kibontakozása és rohamos térhódítása a testi és lelki betegségek rizikófaktoraival kapcsolatos kutatásokhoz kapcsolódott, melyek során világossá vált, hogy a betegségekkel kapcsolatos személyes hajlamot, a pszichológiai kockázati elemeket (szokások, tévhitiek, ellenségesség, impulzivitás, versengés, negatív érzelmek visszafogására utaló személyiségvonások) nem lehet a közösség, illetve a személyiség egészétől izoláltan szemlélni. A 1990-es évek időszakában kibontakozó *ökológiai szemlélettel* párhuzamosan, az épített és a természetes környezettel harmóniára törekvő, jövőre orientált ember képe egyre nagyobb hangsúlyt kapott a közgondolkodásban, a politikában és a tudományos kutatásban egyaránt. A gyors természeti és kulturális változások ráirányították a figyelmet az ember életpályáján belül szükségszerűen bekövetkező intenzív változásokra (szerep, hivatás, családstruktúra, gyermekvállalás), identitással, művészetekkel kapcsolatos változásokra, az átlagéletkor növekedés társas és gazdasági következményeire, az alkotó lét kiteljesítésének szükségességére. A korábban meghatározó jelentőségű navigációs pontok, az egészségügyi és személyiségfejlődési kockázati tényezőket jelző faktorok helyébe általánosabb érvényű személyiségalkotó elemek, a *pozitív karakterjegyek* kerültek előtérbe. A krízisek, a társas környezet gyors megváltozása, a fokozódó traumaérzékenység általános stresszhatásai, a pszichológiai toxinokat semlegesítendő pozitív életszemlélet, a pozitív érzelmek kimutatása, a társas kapcsolatban lévő pozitív erőforrások felszínre hozása, a tolerancia, optimizmus, lélektani rugalmasság és ennek a feltételét megteremtő lélektani edzettség, a reziliencia fogalmi kerületek a kutatások fókuszába.

A pozitív pszichológiai szemlélet célja

A pozitív látásmód célja azon tényezők felkutatása és erősítése, amelyek az egyének és közösségek virágzását, *jóllétét* segítik elő, melyben:

- A megfelelő fejlődést a kora gyermekkorban megalapozott *fejlődési potenciálok*, *pszichológiai védőfaktorok* biztosítják, amelyek hozzájárulnak a lelki ellenálló képesség kialakulásához.
- A felhalmozott *képességek és kapcsolattérrendszer* a jóllétet, az életminőség javítását hivatott szolgálni, hogy jobban érezzük magunkat az adott társadalom keretei között.
- Az ember az adaptáció sikeres megoldási lehetőségeit keresi, amelyek a *másokkal közösséget vállalva* végzett tevékenység során megalapozhatják a személyiség megfelelő irányú fejlődését.
- A pozitív pszichológia ugyanis megteremt az alapját annak, hogy minél jobban *kiaknázhassuk az emberi képességeink* nyújtotta előnyöket, és ezeket aktívan felhasználhassuk egészségünk megőrzéséhez, és egy jobb *életminőség* eléréséhez.

A pozitív érzelmek hosszú távú *adaptációt*, azaz pozitív erőforrásokat biztosítanak a különféle konfliktusok feldolgozásához, a stressz oldásához és az egyén *személyiségfejlődéséhez*. A pozitív emóciók kiszélesítik az egyének gondolkodási-cselekvési lehetőségeit. Képesek semlegesíteni a *negatív emóciók* hatásait is. Ezáltal egyfajta rugalmasságot és szívósságot biztosítanak. Különösen ki kell emelni az immunstátusra gyakorolt hatásukat. A pozitív érzelmek ugyanis javítják az *immunfunkciót*, szemben a gyakori, tartós negatív érzelmekkel, amelyek rontják az immunmű-



12.3. ábra Az érzelmi stabilitás, az érzelmi intelligencia és a munkateljesítmény összefüggése

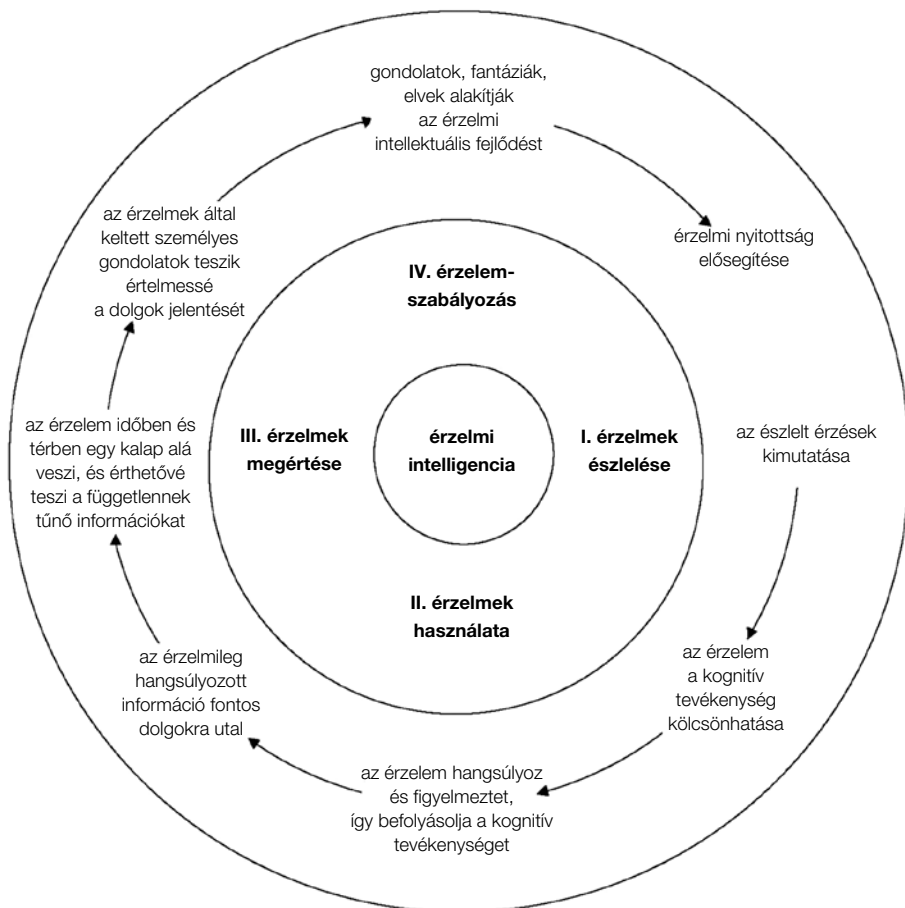
ködést, s így hosszú távon hozzájárulhatnak betegségek kialakulásához. Az emberi szervezet tehát rendelkezik olyan kapacitásokkal, melyek a negatív emóciók, a frusztrációk, az inadaptív szokások uralmával szemben számos alternatívával tudnak szolgálni.

A boldogság és az ember lélektani erőforrásaink tudománya összefoglalja az emberi élet pozitív értékeit, céljait, kiváltó és fenntartó tényezőit, leírja a remény és az optimizmus természetét, és azokat a megbízható személyiség kérdőívekkel mérhető vonásokat, melyek megalapozzák a pozitív erőforrások megőrzését. A korábbi fejezetekben részletesen tárgyalt *Szelekció–Optimalizáció–Kompenzáció (SOC)* modell alapján tudjuk, hogy az életkor előrehaladásával fokozatosan csökken ugyan az általános szociális és fiziológiai vitalitás, és az új élmények iránti érdeklődés, azonban az emocionális stabilitás, a szociális dominancia, az asszertivitás 60–70 éves korig folyamatosan erősödik. A 60 év feletti generáció számára az aggkor végéig, egyre fontosabbá váló értéké válik a döntésekben és a viselkedésben megmutatkozó tudatosság és a felelős-

ség. Az időskorúak pozitív látásmódjában is kiemelt érték az érzelmi intelligencia, az érzés és az értelem harmonikus összekapcsolása, az élmények szabad áramlása, a személyes hatékonyság érzése, az önbizalom, a hatékony probléma-megoldási stratégiák karbantartása, a problémákkal szembeni megfelelő ellenálló képesség.

Érzelmi stabilitás és érzelmi intelligencia

A kognitív képességek tudatos fejlesztése és megőrzése a tudatos életvezetés alapja. A személy az industrializált fogyasztói társadalom által szuggesztív módon kínált lehetőségek közül személyes motivációi, hosszú távú érdekei alapján választ, annak érdekében, hogy egészségét, függetlenségét és nem utolsósorban döntési pozícióját megtartsa, munkájában és társkapcsolataiban egyaránt. Az érzelmi stabilitás nem csak a vegetatív állapot terhelhetőségére, harmonikus és kiegyensúlyozott működésére utal, de tartal-



12.4. ábra Az érzelmi intelligencia modellje

mazza azt a tudatos törekvést is, hogy kisebb csoportjai, család, munkahelyi közössége számára kiszámítható és biztonságot adó referencia maradjon. Tervezésre, kitarításra, edzettségre, világos programokra van mindehhez szükség. A stabilitás alapfeltétele, hogy a személy képes legyen önmaga és mások vonatkozásában egyaránt felismerni és átélni az érzelmet, a kommunikációban megjelenő utalásokat, azok jövőre irányuló következményeit. Az érzelmek szabályozásában képesnek kell lenni a feladattal ará-

nyos koncentráció és fiziológiai aktivitás mozgósítására, de a „nem többet és nem kevesebbet” elve alapján kell megválasztani az optimumot. A bemutatott ábra e feladat érzelmi, tudatbeli és képességbeli sajátosságainak rendszerét szemlélteti. Sokan úgy gondolják, hogy az érzelmi stabilitás adottságokon múlik. Ezt az álláspontot módosítva, mondjuk inkább úgy, biológiai és kulturális adottságokon, továbbá személyes erőfeszítéssel és a személyiség érettségén múlik. Nem elérhetetlen cél senki számára sem.

Az emocionális stabilitás és az emocionális intelligencia kölcsönösen segíti, illetve megalapozza egymást, az érzelmek észlelésére, jelentésének felfogására, a szituáció értelmének megfejtésére vonatkozó képességet jelen, melynek gyakorlása nem iskolázottságtól függ. A társas érintkezés eszenciája.

Rugalmasság, szívósság, reziliencia

A társas ökológia szempontjából minél kisebb, önállóan is működőképes egységekből áll egy rendszer, annál reziliensebb. Társadalmak, nemzetek vonatkozásában ez autonóm, önszerveződő kisközösségekre épített struktúrát jelent, melyek közötti kommunikáció elősegítésében és a közösségek működésének igényei szerinti szükséges támogatásában játszik csak szerepet az állam. Az individuum vonatkozásában a személy minél inkább képes arra, hogy közösségének megszervezésével életfeltételeit maradéktalanul, másokra való jelentősebb rászorultság nélkül meg tudja teremteni, és minél sokrétűbb és hajlékonyan változtatható, fejleszthető képességekkel rendelkezik, azaz segítség nélkül is önellátásra képes, annál stabilabb, és a környezete számára is kiegyensúlyozó hatással rendelkező a személy. A reziliens személy vagy csoport jellemzői ilyen értelemben megegyeznek Albert Bandura *személyes hatékonyságot* leíró rendszerével, melynek elemei:

1. hatékony időgazdálkodás
2. a feladat megoldásához megfelelően megválasztott energiaráfordítás
3. egyértelmű érzelmi elkötelezettség, részvétel, ágencia
4. a feladathoz illeszkedő fiziológiai aktivitás mobilizálása
5. gyors döntés egy probléma megoldásában vagy a megoldásban való részvétel

elutasításában. Léteznek segítség nélkül megoldhatatlan problémák is!

Az önálló működési hatékonyság további feltétele a túlzó specializálódás elkerülése. A több lábon álló képességrendszer, a családon és közösségen belüli kockázatmegosztás, a személyes ambíciók dominanciájának enyhítése és a kapcsolatrendszer tágabb generalizálhatósága. Ezek a feltételek növelik a személyek és a csoportok közötti toleranciát, és csökkentik a hatalmi ambíciók felszínre kerülését, növelve így a kiscsoportok együttműködésének sikerét és a személyes önellátásnak a mértékét.

Kritikus helyzetekben, nagy változások időszakában a reziliens rendszer veszteségek ellenére is újraéled. A túlspecializált funkciók és szereplők kiesnek, a lehetséges szerepek és kapcsolati viszonyok száma csökken, a felhalmozott információ egy bizonyos része elvész, de a krízis elmúltával a reziliens szereplők új, alkalmazkodni képes csoportot és személyes struktúrát tudnak létrehozni. Nincs vég, csak az alapokról induló újjáépítés. A komplexitásnak és a specializációnak egyaránt megvan a maga előnye: a források hatékonyabb kihasználását teszik lehetővé. A komplexebb, több eltérő kultúrával és gondolkodásmóddal rendelkező közösségek stabilabbak, azaz kisebb megrendülést mutatnak, mint a homogénebb kultúrák. Ugyanez vonatkozik az individuumra is, a toleráns több lábon álló, különböző véleményeket is elfogadni kész, belső meggyőződés alapján cselekvő, plurális gondolkodású személyek társas stabilitást képező ereje, perzisztenciája kifejezettebb. Az idő ember kohéziós ereje mind magányában, mind családjában, mind intézményes társas közegében erre a teremtő erőre épül.

Vajon látható-e ez az erő rajtuk? Érezhető-e, megjósolható-e e nemes szilárdság léte-

zése bennük? Az életpálya ismerete egyértelmű választ ad ezekre a kérdésekre. Meg kell ismerni ezeket a történeteket. Vannak azonban egyéb komponensek is, melyek utalnak a jelenlévő személyes és közösségformáló potenciál jelenlétének mértékére. Az egyik ilyen lényeges karaktertulajdonság, elsősorban új helyzetekhez való alkalmazkodás során mutatkozik meg, mégpedig abban, hogyan képes a személy szabályozni önmagát és társas környezetét.

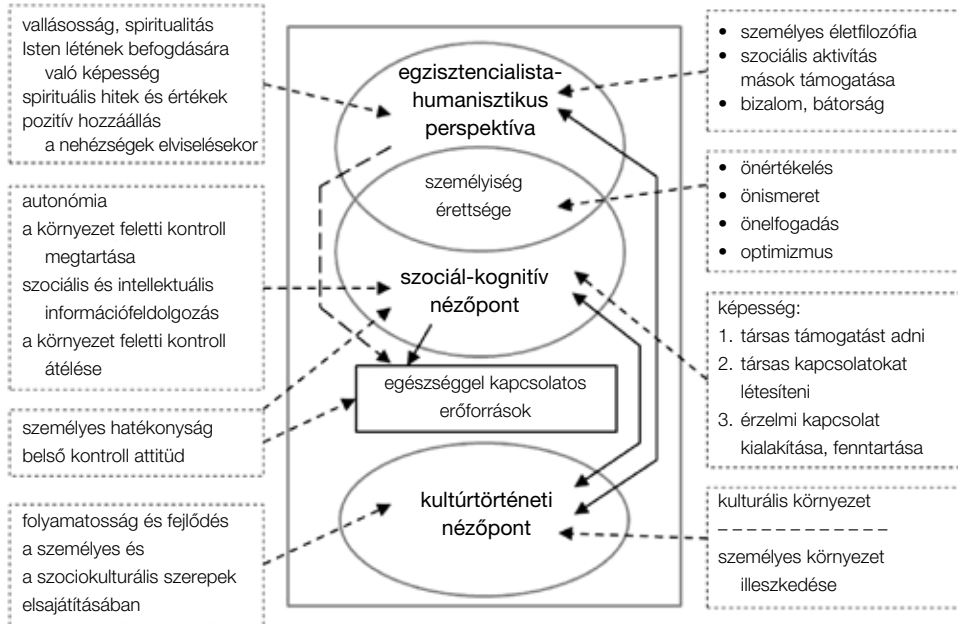
A megváltozott körülményekhez való alkalmazkodás nem megy parancsszóra, még akkor sem, ha önmagunknak adjuk ki az utasításokat. Következetes személyes motivációkon alapuló probléma-megoldási lépéseket kell megtenni a megfelelő eredmény, a testsúlyváltozás, új helyre költözés, kórházba kerülés, életmódváltozás, élethelyzet-módosulás, esetleges veszteség kompenzációja, életkorból adódó funkcióváltozások korrekciója esetén. Változó helyzetekben és szokásváltozásokkal kapcsolatos önszabályozási képesség megszerzése az alábbi lépésekben zajlik:

- *Tervezés és célok:* először bizonytalan gondolkozási szakasz veszi kezdetét, amikor még minden megtörténhet, akár a döntés elhalasztása is. A tudati elemzések után, érzelmi komponensek is módosíthatják ezt a szakaszt.
- *Kezdeményezés:* a következő az önszabályozási szakasz, a kezdeményezés fázisa, amely már ténylegesen az új helyzethez való adaptáció akarati komponensét tartalmazza. Ezt is befolyásolják külső környezeti hatások, például a közvetlen társas kapcsolati háló (házastárs, vagy barátok, munkatársak) elvárásai, de ugyanígy az egyén önbizalma, azaz önmagába vetett hite. Csupán külső motivációval nem lehet ezt az állapotot sokáig fenntartani.

- *Az új magatartás, a biztosított új környezet és életmód megtartása:* ez a folyamat harmadik szakasza, a magatartásváltozás fenntartása. Ez sok esetben meglehetősen gyötrelmes feladat, gyakori a kétségbeesés, a feladás. Az ilyen változtatás soha nem csak egyéni jelenség, hanem sok múlik az egyén és a társas környezete közötti kapcsolaton.
- *Egyensúly:* ha a fenntartó szakasz is sikeres, észrevétlenül átmegy a folyamat egy magállapodott, egyensúlyi helyzetbe, amikor már egy megerősítéssel stabilizált új magatartásmód válik szokássá, mely hosszabb távon biztosítja a helyzettel kapcsolatos rezilienciát.

Mint látjuk, az adaptív viselkedés elsajátítása fáradtságos munka, még abban az esetben is, ha a legjobb érdekeink fűződnek egy új magatartásmód kialakításához. A változás megmentheti életünket, meghosszabbíthatja életkilátásainkat, és jelentősen javítja és megalapozza a személyes testi és lelki jóllétet. Az esetek többségében az embernek saját magát, legalábbis saját vágyait, rossz szokásait kell legyőzni, és hosszabb távon uralkodni felettük. Kétes győzelem ez, a győztes egyben vereséget is szenved önmagától. Melyik is az igazi természetünk, milyen motivációk csapdájában vergődünk? Ellentmondásos vágyaink sokaságában hogyan tudunk rendet tenni? Egyáltalán miből szerezzük ehhez a küzdelemhez az életerőt? Meg kell találni önmagunk számára a saját belső igazi természetünket, fel kell tárnunk intrinzik motivációinkat.

A fentiekben felvett kérdésre adott válasz kialakításához tisztáznunk kell ennek az erőnek a forrását, másrészt meg kell állapítanunk, hogyan is tudunk abból meríteni. A követke-



12.5. ábra Az ember életerejének eredete különböző perspektívából

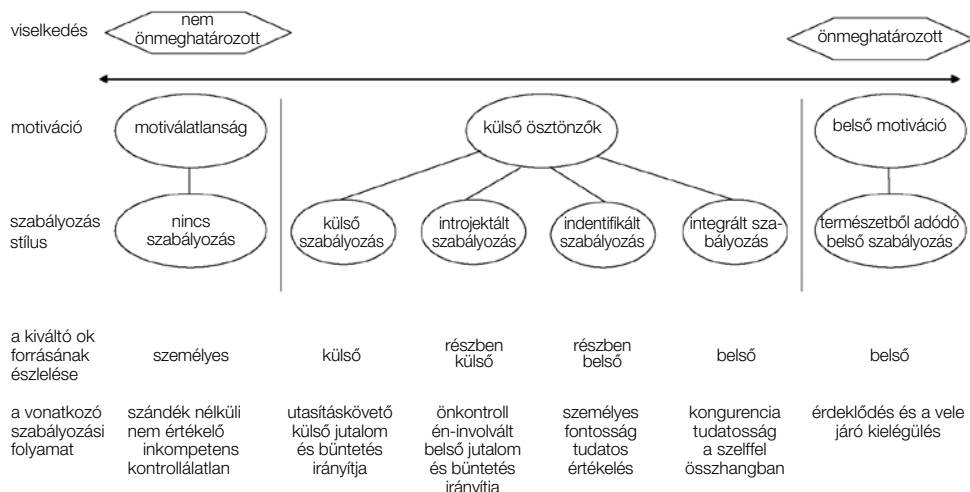
zökben az életerő összetevő elemeiről, és az ezekhez hozzájutni kívánó személy ökológiai státusáról, az öndeterminációról lesz szó.

Személyes életerő

Az élet hajtóerejének alábbiakban Fry és Debats (2010) nyomán bemutatott szemlélete, az egzisztencialista és humanisztikus pszichológia hagyományából ered. Az ember lélektani erőforrásai globális vélekedésekből, kulturálisan örökölt értékek követéséből, valamint saját pillanatnyi környezetére tudatosan adaptált alapelvek követéséből származik, melynek mindennapi alkalmazhatósága és a tevékenység fő vonalainak következetes megtartása a személyiség érettségén, a tapasztalatok mértéktartó értékelésén múlik. Az érettség tartalmi kérdéseivel a humanisztikus alapelvek ismertetésekor már részletesen foglalkoztunk.

Vizsgáljuk meg e modell szempontjából központi szerepű egészségkép és az egészséggel kapcsolatos hitek jelentőségét a szociális információfeldolgozás szempontjából. Látható, az erőforrások nem csak személyes erőfeszítés és biológiai vagy kulturális örökség következményei. Lényeges, hogy a személy autonóm véleménye révén, milyen módon tartja kordában az ellentmondó nézőpontokat, interpretációkat, képes-e hosszabb távon is koherens álláspontot fenntartani magáról és a környezetéről.

Megvizsgálандó továbbá: mindezeket a tapasztalatokat mennyiben tudja az egyén saját és környezete fejlődésének szolgálatába állítani. Az erőforrások aktív növelése az érett személyiség kiemelt feladata, nem csak az élete delelőjén, de azt követő évek hosszú során is. A bemutatott ábra arra utal, hogy az erőforrások fejlesztésének feladása szükségszerűen azt a helyzetet eredményezi, hogy



12.6. ábra Az öndeterminációs kontinuum Ryan és Deci (2000) nyomán

a személy nem képes élni a kínálkozó lehetőségeivel. A feladás következménye tehát az életforrások elapadása, nem pedig megfordítva. E gondolat tartalma szerint tehát: „Mindig keresd a lehetőséget arra, hogy jobban menjenek a dolgok a környezetemben, és hogy elégedett legyél önmagaddal is.”

Öndetermináció

Az *önmeghatározás* annak fokmérője, hogy magatartásunkat szabad választáson alapuló döntéseink következményeként valósítjuk-e meg. Az egészséges személyiségfejlődésű egyének természetes törekvése az *integritás*, a vele történt események folyamatos és pozitív irányú feldolgozása, amely hozzájárul a belső növekedéshez. Fenntartja és erősíti az események megítélése, a célok kiválasztása, és az elvégzett feladatok eredményességének értékelésekor a saját tapasztalatokon nyugvó belső kontroll érzését. Az öndetermináció egyfajta *koherenciát* biztosít az egyén életében zajló

életesemények elrendezésében és feldolgozásában, ami előkészíti a megfelelő magatartási döntéseket. Ez az önszabályozás lényege.

Az alapkérdés az, hogy mit kell tennie egy idős embernek (függetlenül attól, hogy otthonában családjával vagy egyedül, esetleg intézményben él) ahhoz, hogy érezze, jól mennek a dolgai, rendben van az önbecsülése, és önmagát és tevékenységét reális keretek között határozza meg. Az idős ember számára tehát meg kell teremteni az önmeghatározásra a megfelelő lehetőséget. Legyenek rendben a szerepei, legyen véleménynyilvánító referenciacsoportja, független élettere és közössége, aki elfogadja a véleményét, és hozzásegíti őt a realitáshoz közelítő önkép kialakításához.

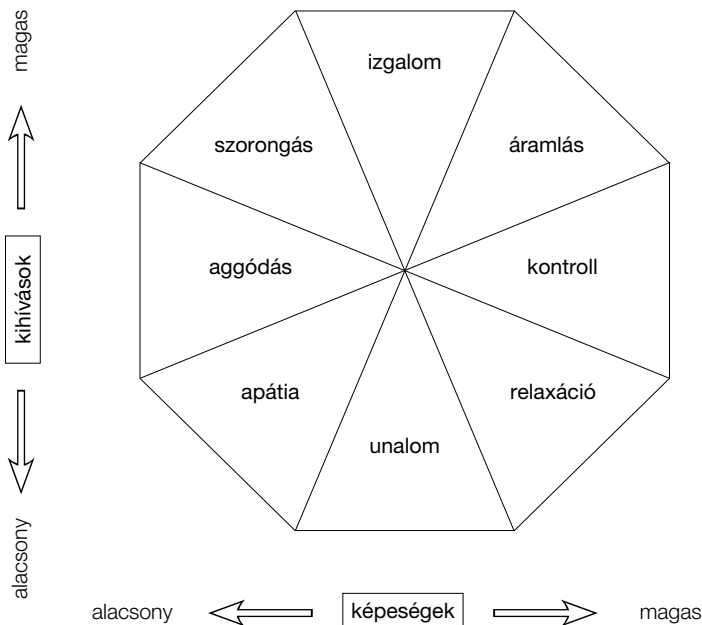
A tevékenység lényege a fokozott és tudatos szelekció a rendelkezésre álló motívumok között, valamint az intrinzik, belső, és az extrinzik, külső motívumok arányának fokozatos kiegyenlítése, a self személyes hatékonyságának megtartása érdekében. Ez az *önreguláció* feladata. A pozitív pszichológia korszak-

alkotó egyénisége, Csíkszentmihályi Mihály, a művészi alkotás mechanizmusainak vizsgálata során felismerte, hogy az ember belső és a környezeti igényeket kielégíteni kívánó külső motivációi kiegyensúlyozása során kialakuló speciális affektív élménnyel kísért kognitív állapotok formái és azok megjelenési gyakorisága nem csak az egyén kreatív beállítódásáról árulkodnak: bemutatják a világ eseményeihez való általános pozitív szemléletét is. Nézete szerint a személy fizikai és érzelmi jóllétét és egészségi állapotát ez a változó amplitúdójú, koncentrált, kellemes állapot is alapvetően befolyásolja. Az önszabályozás hatálya alól gyakran kibújik a személy eredeti inspirációja, és anélkül, hogy az önszabályozás kereteit tartósan megbontaná, időszakosan átveszi vagy csaknem teljesen kitölti a személy kognitív repertoárját egy szabadon

áramló, az ember belső természetét leképező, felfokozott érzelmi és intellektuális áradat, a *flow* élménye.

A személyes élmények szabad áramlása – „flow”

A flow ellentmondásos élmény. Az emberek többsége ilyenkor arról számol be, mintha feloldódna a tevékenységben, mégis a feladat lezárásakor, az „én csinálom”, „én irányítom”, a személyes jelenlétézésén keresztül a feladat közben átélt kellemes érzések révén nagyon személyes is egyben. Az áramlásban a személy énje mintha ott lenne a víz alatt, bármikor felbukkanhatna, ha szükséges, látja és érzi, mi történik, és ha kell, védelmet adóan beavatkozik. Hason-



12.7. ábra Képességek és kihívások viszonya: apátia, flow, valamint egyéb dimenziók Csíkszentmihályi (1997) nyomán

lóan, mint a gyermeke sikeréért drukkoló szülő, hagyja, hogy tőle függetlenül történjenek a dolgok, mert a cselekvő egy általa elfogadott, megbecsült, megfelelő képességekkel rendelkező közvetlen hozzátartozó, akivel mindig megosztjuk az örömeinket. Azonban nem csak egyéni kvalitás, hanem feladat is kell a flow kialakulásához. Az esetek többségében a feladatnak kontrollálhatónak, azaz a kompetencia határain belül lévőnek, intellektuális és érzelmi kihívást mobilizálónak kell lennie, melyben a személy belső természetétől hajtott motivációja alapján megmutathatja önmagának, hogy állja a sarat, megvillanthatja önmaga által is oly nagyra becsült képességeit. A produkció inkább önmagának szól, ennek ellenére történhet társas térben, nyilvánosan értékelhetik is a versenytársak, de a cselekvő számára a jelenlegi és a jövőbeli külső értékelés nem kulcskérdés, a jelenben zajló funkció, a történés szinte akadálymentes, automatikus lefutása élteti. *A hatékony működés öröme* az ő közvetlen jutalma. A feladat által képviselt kihívás és a mozgósítható képességek viszonyát szemléltető ábra mutatja, hogy a fiziológiai komponenseket képviselő arousal, az izgatott állapot és ennek pozitív vagy negatív minősítését eldöntő affektív értékelés során felkínált repertoárban meglehetősen szűk mozgástér marad a flow számára. Érdemes tehát megbecsülnünk.

A flow élmény alapvető jellemzői:

- élvezetes tevékenység utáni vágyakozás
- a feladat által támasztott nehézség és a rendelkezésre álló képességek közötti egyensúlyozás
- spontán, csaknem automatikus lefolyásmenet
- határozott célkitűzés
- közvetlen visszajelentés az elvégzett feladat vagy feladatrészek eredményességéről

- a feladatra való elmélyült összpontosítás
- a tevékenység feletti uralom megtartása
- a személy önmagával kapcsolatos gondolatainak, a tudatos tevékenység érzésének háttérbe szorulása
- térről és időről való megfeledkezés, idő- és térélmény megváltozása

Vizsgáljuk meg részletesen a flow különböző összetevőit.

- a. Az élvezetes tevékenység utáni vágyakozás, incentiv motivációra épül, az érdeklődés, az adott témával való elkötelezett foglalatosság motiválja, mely kimenetele miatt, vagy a tevékenységből származó pusztán öröm okán (alkotómunka egyes szakaszai, játék, hobbi tevékenység egyes elemei, hegymászás közben kapaszkodó kéz és a fogást kereső láb ritmusának élménye, rafting, kanyarodási művelet, sí-farolás egymás után) kellemes érzéseket vetít előre. A személy egyébként az élet számos területén keresi a „neki szóló” kihívásokat, tudja, hogy ezek elvégzésére ő hivatott. Ennek során nehézségekkel, személyes korlátaival is szembesül.
- b. A feladatmegoldás közben gyakran képessége határain táncol, izgatott, hogy képes-e a maga által teremtett akadályokat legyőzni, ezért minden erejét és figyelmét a végrehajtásra összpontosítja. A túlzott, más helyzetben szokatlan erőfeszítés azonban nem zavarja meg, a feszültség nem debilizálja, inkább serkentően hat rá. Görcsösség nélkül élvezzi, hogy egyre tovább feszítheti a húrt. Reméli és várja is a siker díját, az örömteli felszabadító élvezetes befejezést. Képességei határához méri a feladatot.
- c. Az automatikus zajlás élménye nem az unalomig begyakorolt procedura vég-

- rehajtására utal, hanem azt jelzi, hogy a fokozott figyelem eredményeként a dolgok spontán módon, szinte egyszerű belátás alapján összeilleszkednek, hierarchikusan elrendeződnek. Akkor sincs baj, ha a rend nem teljesíthető, mert több megoldás közül készen áll a következő lépés. A személy azt érzi, hogy ő csak egy spontán rend megvalósítója. Talán érdemes itt Nagy László költő alkotófolyamatáról tett megfogalmazását felidézni „én írok, ő diktál”.
- d. A célok világos kijelölése, az elérni kívánt eredmény meghatározása, elsősorban belső és nem külső értékítéletnek megfelelő eredmény elképzelése.
- e. A célelérés folyamata szakaszokra bontható. A részfeladatokról folyamatos visszajelentés történik, ilyenkor a lemaradások pótolhatók, további erőforrások mozgósíthatók, a finom eltérések korrigálhatók, ahogy ez a sportversenyek során szokott történni. Ez a flow kalibrációs folyamata, mely anélkül, hogy megszakadna, képes a személyes motívumokat újra a feladat előterébe hozni. Minden korrekció vagy sikeres újrarahangolás erősíti a cél elérésébe vetett hitet.
- f. A mindennapi feladatokhoz mérve fokozott összpontosítás elmélyült figyelmet, feladatra való beszűkülést eredményez. Belefeledkeznek, úgymond feloldódik a feladat által keltett aurában, a tevékenységben, apró lépések összerendezésében, emlékezeti kombinációk rendezésében, mozgássorozatok egymáshoz illesztésében. Alárendeli magát a feladatnak. Mint a táncolót a parketten, sodorja a tennivaló, az ütem, a megkívánt lépések törvényszerűsége és természetes kapcsolatmintázata. Az énekes azonosul éneke szövegével, a légzése és szívverése a dallam részévé válik.
- Ahogy a tengerész azonossá válik a hajójával, sofőr az autójával, az élmény úgy terjed ki vagy oszlik fel a tárgyak és tevékenységek sokaságában.
- g. A cselekvő számára érdektelenné válik, hogy mások mit gondolnak róla, de tisztában van azzal, mit tesz, kézben tartja a dolgokat, kontrollálja magát és az eseményeket is, ha nagyobb baj van az áramlás menetével, azonnal beavatkozhat. Tudja, hogy mit tesz, azt mi módon műveli, és tudatában van annak, hogy nagyszerű érzés lesz a produkció, az elvégzett feladat végén learatni a siker gyümölcseit. Hosszabb időszakra háttérbe szorítja önmagát, a külső körülményeket, az esetleges büntetés vagy jutalom eshetőségét. Az elvégzett teljesítmény tudatában elsősorban önmagát dicséri „Húúú... ezt megtettem, elvégeztem, jól megcsináltam”, de nem árt, ha másokon is látja az örömet és az elégedettséget.
- h. A flow időszakában a realitásalap dimenzióinak élménykomponense megváltozik, esetenként torzul. A vállalt cél elérése során az órák percekre zsugorodnak, a napok elszaladnak, vagy ellenkezőleg, az idő és a tér horizontja kitágul, a munkamemóriában térben-időben távol lévő dolgok egymásra találnak. A mozgásélmény lelassul vagy pergővé válik a feladat aktuális igényei szerint. Bizonyos értelemben módosult tudatállapot válik uralkodóvá, ahol a procedurális és a kategoriális tapasztalatok intenzív egységben jelennek meg, lényegében visszalépés történik a szenzomotoros sémaképződés konkrét gondolati időszakára, azzal a különbséggel, hogy a mentális kontroll, mint látszólag inaktív megfigyelő, folyamatosan és hatékonyan jelen van.

„A doktor kezében lenni”, a flow egy sajátos, kidolgozatlan változata: azaz hogy használjuk az orvost saját egészségünk és integritásunk fejlesztésére és megvédésére?

Az időskorúak ellátásának pozitív pszichológiai megközelítése az orvos–beteg kapcsolat biopszichoszociális kereteinek kidolgozására, a felek együttműködésének, feltételrendszerének pontosabb leírására vezethető vissza.

Az orvoslás leghagyományosabb területe a hatékony gyógyítás érdekében végzett *professzionális orvos–beteg, ápoló–gondozott kapcsolat*. A XIX. és a XX. század elején sokan úgy gondolták, hogy az orvosi kezelés csupán tudományos evidenciákra alapozott természettudomány. A betegségeket hordozó emberi test pedig sejtek molekulák és fiziológiai folyamatok logikus rendszere, melynek korrekciója mérnöki pontosságú fizikai és kémiai beavatkozások révén megvalósítható. A XXI. századi medicina kifinomult analitikai módszereivel rámutatott arra, hogy a kémiai folyamatok logikus rendje egyénenként jelentős különbségeket mutat. Ami hasznos az egyik betegnek, hatástalan a másik számára, mert a beteg fiziológiai, genetikai organizációjának különbségein túl, szociális helyzete, a beavatkozásokkal kapcsolatos nézetei, aktuális érzelmi állapota (stressz, szorongás, depresszió, reményvesztettség, optimizmus, elszántság, tűrőképesség) globális rendezőelvként módosítja az orvosi beavatkozások hatékonyságát. A belgyógyászati terápiákban, immunológiai betegek ellátásában, onkológiai, kardiovaszkuláris események kezelésében az egyénre szabott terápiás beavatkozások kerültek előtérbe. A beavatkozások fókusza a betegségről átkerült a személyre, hiszen nem a betegség, hanem a beteg ember kezelése a fontos. Mindezekkel párhuzamosan a betegségcentrikus megközelítés

átadta a helyét a betegcentrikus megközelítéseknek. Tehát a kezelés az evidenciák mellett a beteg pillanatnyi igényeire, egyéni konstitúciójára, a rendelkezésére álló terápiás kapacitások felhasználására és a beteg aktív, elkötelezett személyes részvételére épül. A korábban idézett mondás – miszerint „az almát sejtek és molekulák alkotják, valamint piros színe van és édes” – az elmúlt években megfordult. Inkább úgy mondjuk, hogy „az alma piros, édes, és sejtek és molekulák alkotják”. Az evidenciákra épülő gyógyászat kiterjesztette hatáskörét a kommunikáció, az affektív állapotok, a stressz, a szorongás és a magatartás témaköreire is. A fejlődés eredményeként megbízható tudományos leletek állnak rendelkezésünkre az érzelmi állapotok, kardiológiai vagy immunológiai betegségeket befolyásoló, a terápiás folyamatot előnyösen, vagy hátrányosan érintő hatásairól. A kommunikációs stratégiák, affektív állapotok, az orvos–beteg, gondozó–gondozott kapcsolat tudományos vizsgálatok tárgyává vált, empirikus adatokon keresztül is bemutathatóvá, melyben a szenvedő beteg mellett, az ember pozitív, személyes gyógyító, gyógyulási kapacitása is előtérbe került.

Az elmúlt évtizedekben a betegjogok hatékonyabb érvényesítése, a terápiás folyamatban való informált részvétel szándéka, az orvosi információkhoz és dokumentumokhoz való egyszerűbb hozzáférés, az egészségügyi döntésekben való aktív részvétel növekedésével párhuzamosan a gyógyítási eredményekkel kapcsolatos elégedetlenség mutatja, hogy a betegek ugyan nagyobb részt kívánnak vállalni saját gyógyulásukban, de ezzel párhuzamosan nincsenek birtokában az egyre specializálódott egészségügyi ismereteknek, nem rendelkeznek a gyógyítás szervezeti és technikai feltételrendszere felett. Az orvosi tudásra való rászorultság mértéke következőképp egyre növekszik. Ebből az ellentmondásból származó nézeteltérések kínzóan nehezdednek

az orvos-beteg, gondozó-gondozott kapcsolat egészére. A modern biopszichoszociális szemléletű ellátás a biológiai, szociális és pszichológiai faktorokat – természetesen az adott esetre súlyozva – a kóroktan és a terápia területén egyaránt integrált keretbe ágyazva kezeli. Ilyen körülmények között ismét felértékelődik az orvos, a gondozó személyes felelőssége, hajtóereje, pszichológiai adottságai és kommunikációs jártassága, mert a felvetődő problémák hatékony kezeléséhez e személyes eszköztárra támaszkodó integrált szemléleten keresztül vezet az igaz út, melynek két jellegzetes felfogása és fogalma a *compliance* (szolgálatkészség, engedékenység, együttműködési készség) és az *adherencia* (kitartás, ragaszkodás, elvek melletti elkötelezettség).

Az új helyzetekhez való alkalmazkodás képessége, mely időszerűk esetén magában hordozza az új kapcsolat építésének lehetőségét, az intézeti, vagy kórházi ellátást, az özvegyüléssel kapcsolatos gondok megoldását, az orvossal vagy a kezelőszeméllyel, a családtagokkal való együttműködés minőségének megőrzését vagy fejlesztését, alapvetően az adherencia jelenségére épül. Az adherencia a környezetben lévő fontos személyek utasításainak megfelelő magatartás kialakításán túlmutató, aktív problémamegoldási attitűd, melynek a fő alkotórészei:

1. A környezeti események iránti nyitottság, az események, kérések, igények, elvárások fontosságának mérlegelését követő el- vagy befogadása, *akceptálása*.
2. Az események értelmezési keretének közös meghatározása, a következtetések levonásával kapcsolatos felvilágosult és konkrét ismeretekre hagyatkozó *egyetértés*. Ebben az esetben az egyetértésre utaló tett háttérben nem a hatalomnak, autoritásnak, a dependenciának a jelét látjuk, hanem érezhető, hogy a személy saját jószántából, célok, okok rendsze-

rének pontos feltérképezése és átgondolása alapján meghozott tudatos döntése áll az egyetértés háttérében.

3. A történetekben lévő összefüggések alapján kialakult megértés olyan érzelmeket, célokat, terveket, szándékokat mozgósít, melyek növelik a személy következetességét, *kitartását* is az általa elfogadott, és önmaga által is vallott célok megvalósítása érdekében.
4. Másokkal és önmagával kapcsolatos pozitív vélekedéseire alapozott érzelmi ragaszkodás, még abban az esetben is, mikor a történetek nem minden eleme pontosan követhető a személy számára. Mindennek ellenére a felkérésekkel, javaslatokkal kapcsolatban engedékeny, egyes utasításokat engedelmesen követ, együttműködik (*compliance*), egy közös cél megvalósítása érdekében. Az ellátás menetében fontos kiemelni, hogy olyan környezetet kell teremteni, melyben a pozitívabb kimenetelű és összetettebb, elkötelezettebb személyes részvételel nyugvó adherencia kibontakozhat. A *compliance* sok vonatkozásban átmeneti, felszínes engedelmességre, látszat együttműködésre utal, melynek során az első komoly frusztráció visszaveti a személy együttműködési hajlamát, komoly akadályokat gördítve ezzel az orvosi, a szociális, a személyes ellátás további menetébe. Hátráltatja a személyes lehetőségek kifejeződését, a környezet eseményeinek aktív alakítását.

Optimizmus és tanult tehetetlenség

A pozitív pszichológiai, a pszichodinamikus irányzatok által hangsúlyozott, tudattalan konfliktusokon keresztül fejlődő énrészek

mellett a konfliktusmentes fejlődési folyamatok jelentőségét emeli ki. A fenomenológiai pszichológia egészséges személyiségmodelljeit is felhasználva úgy véli, hogy a személy számára a társadalmi adaptáció elérése érdekében, külső környezeti, személyes és kiemelten társas konstruktumok révén, számos opció áll rendelkezésre a kultúra egésze, az emberi kultúra túlélési esélyeinek szempontjából előremutató modellek és identifikációs tartalmak elsajátítására.

Martin Seligman korai kutatásai bebizonyították, hogy a klasszikus kondicionálás folyamatában a hagyományos megerősítő szekvenciák idői-téri dimenzióin túl létezik egy hatékony, akár egy megerősítési alkalom után is megfelelő, ismétlődési effektust eredményező tanulási forma. Más esetben pedig, a személy számára szociális és biológiai értelemben kevésbé jelentős ingerek esetén, extrém erőfeszítések szükségesek megfelelő tanulási eredmény eléréséhez. A személy beállítódásai vagy a társadalmi konvenciók, esetenként szimbolizációs folyamatok is rányomják a bélyegüket a jutalmazás és büntetés hatásának érvényesülésére. Egyes környezeti feltételekkel kapcsolatban tehát a tanulás gyorsabban, mások esetében lassabban zajlik le. Azaz, az ember esetében bizonyos előkészítettség van az ingerek közötti kapcsolat eredményes kialakítására. Ezek között negatív és pozitív ingereket egyaránt felfedezhetünk. Az előkészület, a befogadásra való hajlandóság utat nyit tehát a közös tanulási tapasztalatok megszerzéséhez. Az ember azzal a tehetséggel születik, hogy érvényesítse ezeket a beállítódásait, és aktív szelekció eredményeként válogasson a kínálózkodó lehetőségek közül. Az említett tehetség érvényesítéséhez azonban megfelelő, a korábbiakban is említett társas befogadó és támogató környezetre van szükség. A rendelkezésre álló modellek és identifikációs part-

nerek segítségével révén lesi el, tanulja meg gyakorolni ezt a tehetségét. Seligman további vizsgálatai rámutattak ugyanakkor arra, hogy a gyermekek, felnőttek, és élettapasztalatuktól függően az idős emberek között vannak sokan, akik nem élnek a beleszólás, a szelekció, a megfelelő ingerek felkeresésére és a kapcsolatok előidőzésére vonatkozó tehetségükkel. Lemondanak az események irányításáról, a személyes szükségletek érvényesítéséről, az életük vitele szempontjából fontos ingerek, lehetőségek felkereséséről, nem válogatnak aktívan a kínálózkodó opciók közül. Kiszolgáltatottság szorongás jellemzi őket. Ezt a depresszív alaptónussal rendelkező személyekre jellemző mentális hozzáállást *tanult tehetetlenségnek* nevezte el. Úgy látta, ezek a személyek sikereikről, beavatkozásaikról nem kaptak környezetükből megfelelő támogatást, nem érezhették át az adott helyzetben személyes jelenlétük fontosságát, környezetük kiszámíthatatlan, tőlük független változások kaotikus rendszerét mutatta. A tanult tehetetlenség így a humán alkalmazkodóképesség központi fogalmává vált, rámutatva arra, hogy a környezet feletti kontroll a társas környezet szándéka ellenére olyan eredményre vezet, mely részben megsemmisíti a társas lét pozitív kreatív lehetőségeit. Az optimizmus helyébe a szkepszis lép, a belső ítéletre épített kontroll helyébe a pillanatnyi igények azonnali kielégítése tolakszik.

Az optimista hozzáállás általános élet-szemlélet, diszpozíciós optimizmus, állandósult *karakterjegy*. A pozitív pszichológia egyik alapvető tudatos komponense, amely hozzájárul a pszichikai jólléthez, és emellett számos betegség megelőzésében is szerepet játszik. A *humor* szintén összefügg az optimista megbirkózással, elősegíti az optimista gondolkodást, és olyan biokémiai folyamatokat indít el, amelyek kedvezően hatnak elsősorban az immunrendszert érintő betegségek-

kel való megküzdés során. Pozitív érzelmeket gerjeszt, és kedvezően hat magatartási döntéseinkre. Befolyásolja az élettervek és életcélok felállítását, és a megvalósíthatóságukba vetett hitet. Elősegíti a lelki egészség megtartását, jelentős védő hatást fejt ki a depresszió ellen. Befolyásolja a stressz-feldolgozási mechanizmusokat is. Az elmúlt évek tanulságai szerint az időskori optimizmus véd a szélütéstől, és számos mentális és organikus betegség esetén protektív faktort képvisel. Amerikai vizsgálatok szerint, több mint 600 ötven év-nél idősebb ember élet-és gondolkodásmódjának két éves követése után megállapították, hogy a múltjukról és jövőjükéről pozitív módon gondolkodó, optimista személyek között a vizsgált időszakban ritkábban fordultak elő különböző fatális kimenetellel fenyegető betegségek, többek között az agyvérzés. Ezzel szemben a pesszimista, depresszióra hajlamos egyéneknél gyakrabban következett be súlyosabb szív- és érrendszeri betegség. Az ember önmagáról, életútjáról és jövőjéről kialakított pozitív véleménye, és általában a pozitív gondolkodásmód egyrészt hordozza a sikeres életpálya gondolkodásbeli következményeit, másrészt hosszabb távon védelmezi a személyt a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásával szemben.

Az optimizmus ellentétpárja a *pesszimista beállítódás*, számos megbetegedés szempontjából jelent rizikót. A pesszimizmus növeli a szívinfarktus és a mozgásszervi betegségek kialakulásának kockázatát. Mind a pesszimizmus és a következményes tehetetlenség, mind pedig az optimizmus tanult magatartási reakció, nem győzzük tehát hangsúlyozni e személyes tulajdonságok időskori betegségek megjelenésében betöltött szerepéből adódó preventív lehetőségeket. Nem véletlen tehát, hogy Martin Seligman elmélete nyomán megfogalmazódó kognitív terápiás törekvések és

tanácsadó tevékenység jelentős lökést adott a pozitív pszichológiai koncepciók általános fejlődéséhez, preventív szempontok professzionális alkalmazásához. Terápiás tapasztalatok egyértelműen alátámasztották Seligman állásfoglalását, mely szerint az egészséges mentalitás nem választható el attól a képességtől, hogy az ember úrrá legyen gyengeségein, befolyásolni tudja környezetét, és aktívan alakítsa saját kapcsolatrendszerét annak érdekében, hogy meg tudjon felelni a saját maga és a kultúrája által támasztott, tudatosan választott életstratégiájának. Felvetette, hogy a rizikófaktorok elemzése helyett *védőfaktorok* vizsgálatára kell összpontosítani az energiánkat, mivel a környezeti tényezők egyszerre nagyobb léptékben nem változtathatók meg, a célt szem előtt tartva, apró lépésekben kell a kultúra fejlődésében előrehaladni. Tudnunk kell a kockázatokról is, de a védőfaktorok hatása a kockázati faktorok ellenére is érvényesül. Megelőzhető az adaptációs nehézségek hatására egyre terjedő drogabúzus. A növekedésre kell összpontosítani, és ebből adódóan elsősorban a belső növekedési potenciált kell minél hatékonyabban kiteljesíteni.

Az alábbi lényeges módszerbeli vagy személyes beállítódás tűnik alkalmasnak a fentiekben vázolt ideál megközelítéséhez:

- pozitív jövőkép
- világos életcélok
- önbecsülés, önbizalom
- belső kontroll
- autonómia, személyes hatékonyság érzése
- erő és kezdeményezőképeség

A *pozitív identitás* társas készségek sorára épül, melynek elsajátítása nem csak a család, de a kisközösségek, óvoda, iskola, sportkörök, művészeti csoportok, vallási közösségek hagyományörző játékok feladata is. Mind az

idősek, mind más korosztály tagjai körében a tánc, a művészi és kézipari tevékenység, a kulturális műsorok, a személyes ajándék-készítés, a generációk közötti kapcsolatépítés hozzájárul e kompetenciák frissen tartásához és fejlesztéséhez. Ezek elsődleges célja az úgynevezett kivitelező, tervező, végrehajtó tevékenység fejlesztése. Elsősorban:

- Előkészítés, tervezés, döntés, ellenőrzés.
- Kapcsolatfenntartás, alakítás és új kapcsolat kiépítése.
- Kulturális területen szerzett jártasság bővítése, a kifejezőmód kulturális kincsének gazdagítása és alkalmazása a mindennapi kommunikációban, kíváncsiság, közös szimbólumok felismerésében és alkalmazásában való jártasság, információgyűjtés és rendezés, elkötelezettség a tudásszerzés különböző formái iránt.
- A társas ellenálló képesség növelése, koalícióalkotás, feladatmegosztás, csoportos motívumok megtartása, összetartozás élmény, mások támogatása, szociális igazságérzet ébrentartása, felelősség másokért és önmagunkért, bölcsesség, mértékletesség, integritás.
- Pozitív viszony az új ismeretek megszerzéséhez, a tanulással kapcsolatos attitűd újraértékelése, képességek és lehetőségek új dimenziójának felkutatása.
- Hatékony konfliktusmegoldás a párkapcsolatban, a csoportos tevékenységben és a társadalmi érintkezés más területein, a segítő környezet fenntartása és biztosítása.
- Siker- és teljesítményorientáció, a szellemi és a testi fitness megtartásában.

A pozitív pszichológia általánosabb víziója olyan társadalomképet rajzol elénk, melyet óvodákban, iskolákban, idősek gondozóházaiban, a mindennapok számos területén modellezhetünk. Alkalmanként meggyőző bizonyí-

tékokat nyerhetünk egy társadalmi csoport, vagy egy-egy intézmény funkcióképességével kapcsolatban az alábbi szempontok vizsgálatával.

Biztonság, hatóerő és konstruktív szabadidő eltöltés tekintetében:

- Vannak-e a kultúrában elfogadott módon beágyazott, közmegelegedésre érdemes szervezetek?
- Működnek-e progresszív véleményformáló közösségek, önszerveződő, autonóm informális vagy formális csoportok?
- Elérhető-e hatékony érdekvédelem a legkülönbözőbb rétegek számára?
- Egyértelműek-e a kultúra szimbólumrendszerei, és megvan-e a mássággal kapcsolatos tolerancia?
- Megvan-e a családi játékok és szokások tradíciója?
- Vallási közösségek létezése és aktív önkéntes támogatása.
- Szakkörök, klubok, alkotótevékenység különböző intézményesen támogatott fórumai.

Összegzés

Kérdés, hogy a felsorolt tények és közzétett definíciók, attitűdök bemutatása nyomán milyen közvetlen útmutatást adhatunk az idős emberekkel foglalkozó szakemberek és családtagok számára. Peterson és Park (2009) munkássága nyomán tekintsük át, milyen lehetőségek kínálkoznak a lelki és testi egészség hosszú távú megőrzésére, a kreatív életszakasz megalapozására és kiteljesítésére.

A pozitív pszichológia alapfogalmaiból kell kiindulnunk a konkrét válasz megfogalmazásakor. Olyan társas, társadalmi, szociális, családi és intézményes struktúrát kell fenntartani

és gondoskodóan fejleszteni, mely lehetővé teszi és támogatja a *szabadságélmény kiteljesedését, a bátor helytállás és küzdelem színterének biztosítását, a humanitás gyakorlását és folyamatos ébrentartását, az igazságosság eszméjének megvédését és gyakorlati megvalósítását, a szenvedélyekkel kapcsolatos mértéktartást segítő hozzáállást, a transzcendens élmények lehetőségének megteremtését.*

Milyen konkrét törekvések azok, amelyek megalapozzák és elősegítik ezeknek a pozitív képességeknek a kibontakozását?

- A *szabadságvágy* a korlátoktól mentes ismeretek szerzésére és a tapasztalatok alkalmazására vonatkozik. Kreativitás, kíváncsiság, nyitottság, tág perspektívában gondolkodás és a tanulásvágy mozgatja. A *szabadságélmény* fokozható olyan helyzetek megteremtésével vagy biztosításával, ahol közös fórumokon a dolgokat új perspektívából lehet megvitatni, véleményt cserélni, új feladatokba lehet belevágni, több oldalról lehet egy adott jelenséget, hírt, történet, megvizsgálni, praktikus képességeket fejleszteni, vagy újakat tanulni, mind fizikai, mind szellemi téren egyaránt. Fontos, hogy a közösség tagjai az ellentétes vélemények és a másságok ellenére is elfogadják, megbecsülik egymást.
- A *bátorság*, személyes célok megvalósítása érdekében következetesen végzett, külső vagy belső akadályokat, frusztrációkat is legyőző tudatos erőfeszítés. A bátor ember, meghasonulás, elvek feladását mellőző, belső tartásra támaszkodik, dacol a nehézségekkel, és ellenállás esetén újra próbálkozik, sokszor figyelmen kívül hagyja a céljaival kapcsolatos szkeptikus véleményeket. Keresi a teret a megnyilvánuláshoz, az értelmes, általa is fontosnak tartott célok lekötik az energiáját, mindig új

feladatokat keres, a saját elképzelés megvalósítása megbékíti. Mivel nem tart a veszélyektől, szembeszegüléstől, nehézségektől vagy a fájdalomtól, a teljesítmény köti le, és azon keresztül értékeli önmagát. Energiáit a közösség érdekében végzett nehéz feladatok, frusztráló helyzetek megoldásában érdemes kamatoztatni.

- A *humánus ember* a társaság lelke, lelkiismerete, figyel arra, hogy mi történik a másikkal, lehetőségei szerint segítő szándékkal vesz részt a közös tevékenységben. A család, társaság, csoport összetartója, ünnepek, rítusok, programok kitalálója, szervezője és bonyolítója. Kedves, szeretetteljes, jó szociális intelligenciával rendelkezik. Motivál, kapcsolatokat épít emberek között, gyakran felelősséget vállal másokért is, személyes kapcsolatokra törekszik, a közösség hajtóereje. Érzékeny a humánus bánásmód deficitjeire, kiáll csoportokért és emberekért. A közösség életének szervezésében nem versenytársként kell tekintetni rá, hisz nem akar hatalmat és fölénypozíciót. *Altruista attitűdje* indokolja a közösségi feladatokba való bevonódást, melyen keresztül kiteljesítheti kompetenciáját.
- Az *igazságos ember* az írott és íratlan, társas, gazdasági és jogi szabályokban egyaránt jártas. A tájékozott civil világ képviselője tudja, kinek mi jár, és a dolgoknak szabály szerint hogyan kell haladniuk. Fair, nem részrehajló, vezetésre is képes, egy csoporton belül a megbízhatóság és a jogszerűség referenciája. Az ellenőrző, tanácsadó funkciók ellátásában mindig jól teljesít, képes kívülről is látni egy közösség dolgait, a racionalitására mindig lehet

számítani. Visszaszorított pozícióban, korlátozások esetén az igazságérzete fokozódik, pedig csak világos szabályok működését szeretné látni maga körül. Amennyiben a szabályokat a szabályalkotók is betartják, kiváló együttműködő fél, és a közösség komoly, gyakorlatias hajtóereje. A közösségnek egyértelműen kell látnia mi az igaz és a helyes, hogy a szabályok ésszerűek és betarthatóak.

- A *mértéktartás*, az indulatok, a szenvedélyek, a személyes igények kontrollja, a kölcsönös jóindulat, a moderált hangneme, a megfontolt tevékenység, az erőforrások arányos elosztása, a részesedés mértékének kiegyensúlyozottsága a családi és tágabb közösségek működésének alapfeltételét biztosítja. Ez teszi lehetővé az együttműködést, melynek során a hibák megbocsáthatóak lesznek, kompromisszumok köthetők, elkerülhetők a sajnálatos kellemtelenségeket kiváltó helyzetek, a személyes és a társas érdekek összeegyeztethetővé válnak. Terepet kell adni ahhoz, hogy az önszabályozás képessége gyakorlattá váljon egy családban és a csoporton belül, azaz működésben kell tartani a közösséget, hogy gyakorolhassa erőit.
- A *transzperszonalitás*, önmagunk, a szűkebb közösségünk határain túlmutató emberi közösség, a humán lét sajátosságait képviselő gondolatok, filozófiák, az emberi sorsokon és nemzetek történelmén is átívelő életérzések és eszmék, testamentumok, sorskérdések, spirituális és tudományos koncepciók, alapvető szellemi erőforrások fiatalok és idősök életében egyaránt. Az ezekből való részesedés és ezek megtestesítését jelentő visszatérő gondolatok, különböző tudatállapotokban átélt élmények a humán lét

esszenciái: az áldozatra való képesség, a tisztelet, a hit, a remény, a vallásosság, a szituatív humor, az esztétikai gyönyörűség, és a testi és lelki örömök harmóniája. Az alkalom, a személyes részvétel ezeknek az élményeknek a megszerzésében, a mindennapi személyes érdeken, a kulturális kötöttségeken, a testi léten is túlmutató közösséget biztosít a mélyebb személyes és egyben univerzális világgal. Ezek a gondolatok a biztonsági pont megtestesítői a világban, ösvények az elmélyedéshez, az igazi értékek megtalálásához és azok ébrentartáshoz. Biztosítani kell ezekhez a megfelelő társakat és helyzeteket, amelyek nem csak szakrális tartalmakat, de zenei, prózai és a vizuális művészetekkel való találkozások széles tárházának a felhasználását is jelenti egyben.

A magyar egészségügyi ellátásra fordított összegek közel hetven százalékát az időskorúak betegségeinek gyógyítására, az esetek többségében állapot fenntartó kezelésre fordítják. A korra jellemző krónikus betegségek kezelése nem hoz gyógyulást, de enyhíti a panaszokat és lassítja a betegség progresszióját, és így jelentős mértékben hozzájárul az átlagéletkor emelkedéséhez. Az időskor törvénytörő velejárója a betegség és az ellene folyó küzdelem. Gyakran felvetődő vélemények szerint ezekből az adatokból arra a következtetésre juthatunk, hogy az időskorúak ellátása, életminőségük fenntartása elsősorban a hatékonyabb orvosi ellátás feladata. Az időskorúaknál tapasztalható palliatív és egyéb orvosi ellátások nagy számának abszolutizálása azonban téves logikai következtetésre vezethet. Az öregség ugyanis nem egészségügyi probléma, hanem az élet természetes velejárója. Az idős ember egészsége saját eddigi életvezetésén, tapasztalatain, lehetőségeinek

és képességeinek egyeztetésén, családtagjain, barátain, az étellel kapcsolatos általános szemléletén és jövőképén, családjában betöltött szerepén, az emberi kultúra minőségén múlik. Az ember nem passzív elszenvedője az elmúlásnak, hanem életének aktív alakítója; a múlt időt kitölti tartalommal, irányítja életpályáját, szolgálja saját és a felnövekvő nemzedék szükségleteinek kielégítését, és bölcsessége alapján lefekteti a kultúra továbbfejlődésének alapköveit. Jogosan vár el tehát ehhez a magas szintű emberi munkához a fiatalabb generációtól *megbecsülést*. Történeti, mitológiai, irodalmi példák, szellemi hagyatékok, balladák, tudományos eredmények sokasága mutat utat az ifjúságnak, melyeket az ember a felnőttkoron át szerzett tapasztalatokkal, saját példával hitelesít. Az ismeretek személyes életútba gyúrt halma az időskorban a kultúra alaptermészetét, a transzperszonális lét pozitív világszemléletét tartalmazza. A szavak, a mondatok, a történetek, saját gondolataink fontos, de korlátozott lehetőségekkel rendelkező kifejezőeszközei. Sokszor, és talán túl sokszor fordul elő, hogy szavaink és tetteink nem fedik le gondolataink eredeti tartalmát. Máshogy van ez egy életpálya megítélésekor. Az évek során közétett tartalmak kiegészülnek a jelentést hordozó belső összképpel, a konfliktus megoldási formákkal, a nehéz helyzetek elviselési módjaival, az öröm kifejezésének ceremóniáival, rítusokkal, gesztusokkal, a kapcsolattartás és megújítás képességével, a másokban és önmagunkban megjelenő kép kongruenciájával, az összképpel. Mely nem mondat, nem szó, nem érzés, hanem summázat, összegyűjtött tapasztalat, ami rámutat egy ember hozzájárulására, hivatására, ha úgy tetszik sorsára, élete kezdetétől a lezárásáig. Arra a személyre, aki szavain, hallucinációin, versein, dühén, ambícióin keresztül ki akarta fejezni társainak saját mozgatóerőit,

és hogy megértse saját szavait, meg akarja osztani tapasztalatait idegenekkel és szívbeli barátaival egyaránt.

A pozitív pszichológia időskorra vonatkozó legfontosabb rejtett alapvetése az a gondolat, hogy a személy *életpályájával, becsületének megtartásával* kíván nyomot hagyni a kultúrában. Ismerős és ismeretlen társai tőle függetlenül folytatódó életére kíván hatni halálában is. Vélhető, hogy minden ember számos meg nem fogalmazható gondolatot hordoz élete végéig, s majdan öregkorában, saját életének példájával végre mások és önmaga számára is érthető formában megvallja azokat. Nem szavakban, hanem tettei sokaságának másokban és önmagában hagyott sorsfordító reprezentációiban. Ki az, aki tudja olvasni ezeket a tapasztalatokat, hogyan öröklődnek át, hogyan őrződnek meg, hogyan teljesednek ki? A tapasztalatátadás ezen formája az egyén halálával nem záródik le. Modalitása, absztrakt vagy konkrét természete sem egyértelmű, hordozóeszköze hagyományos módon nem látható. Az időskor lélektani mechanizmusainak alaposabb megértése nyomán tudunk csak mélyebb betekintést nyerni a kultúra fejlődését szolgáló tudásrendszer egészébe.

Irodalom

- Baltes, M. M., Lang, F. R.: Everyday functioning and successful aging: The impact of resources. *Psychology and Aging*. 1997, 12: 433–443.
- Buda B.: *Empátia. A beleélés lélektana*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1980.
- Carr, A.: *Positive Psychology. The science of happiness and human strengths*. London, Routledge, 2011.
- Csikszentmihályi M.: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1997.