

TITKOS Csaba

A SZEMÉLYISÉG KAIZEN-ELVE

A cikk a képzés és a fejlesztés területének sajátos, új szeletével foglalkozik. A tréningmódszer kompetenciahatárát, érvényességét tisztázva rámutat a személyiségfejlesztés, a személyiség átdolgozásának fontosságára és módszertani lehetőségeire. A szerző feltevése szerint az érett személyiség, mint a jungi individuációs processzus terméke, viselkedést meghatározó kompetencia. Van, hogy oktatni kell, máskor tréningezni, olykor a viselkedésváltozás hiánya, a kudarc miatt a viselkedés okait kutatjuk. Ha a megértést (felfogást) akarjuk befolyásolni, tartsunk oktatást, ha viselkedésváltozást kívánunk elérni, tréningezzünk, ha a viselkedés okára vagyunk kíváncsiak, más módszereket kell keresnünk. A JOHARI-modell segítségével jól szemléltethető a tréning kompetenciaterülete és egyben befolyásoló erejének határa. A tréning működési területén kívül eső, a viselkedés hátterét, okát rejtő rész, a jungi személyiségelmélet modelljének mély struktúrájával analóg. A JOHARI-modell „sötét” területe a jungi tudattalan óriási területe. Ide nyúlnak személyiségünk gyökerei. Ha személyiségfejlesztés a célunk, ez az átdolgozandó terület. Ehhez bizonyosan sajátos módszerekre van szükség. Olyanokra, amelyek képesek ezzel a területtel kommunikálni, mert erre a „kísérletre” születtek: a megértésen és a viselkedésen túli terület átdolgozásának kísérletére. Olyanok, mint a tréningeken is használt pszichodráma és NLP (neurolingvisztikai programozás), vagy a terápiában használt KIP (katatim imaginatív pszichoterápia) és EGO state. A személyiségfejlesztés célja itt a berögződött, diszfunkcionálisnak tűnő viselkedés oki területének megértése, átdolgozása, átírása egy új viselkedés megjelenésének esélyét adva. Azaz, a viselkedést tünetként, a személyiséget, pontosabban annak tudat alatti részét okként kezeljük. Az írás esetek bemutatásával is szemléltet.

Kulcsszavak: Kaizen-elv, JOHARI-ablak, Jung személyiségmodellje, kognitív diszonzancia, védekező-elhárító mechanizmusok, tréning, terápia

A **kaizen-elv** folyamatos fejlesztést és tökéletesítést jelent. A japán termelési rendszerek (TPS) sajátosságaként vált ismertté. Azt a tudást közvetíti számunkra, hogy az egyszeri (technológiai) innováció még nem garantálja a vállalat egzisztenciáját. A fejlesztésnek folyamatos, állandó tevékenységnek kell lennie. Talán kissé elsikkadt, hogy a kaizen-elv, a tökéletesítés a személyes életre, a személyiségre is vonatkozik. Ezt az alapjelentést komolyan véve gondolkodom el lehetőségeinken: a T csoportos, tréningyszerű képzéseken, a Jung-féle individuációs processzuson, a fejlesztési eszköztár lehetőségein és korlátain, mert a perszonális és interperszonális működés kompetenciáján túl, és mögött ott van az átdolgozott személyiség, ami pedig alighanem folyamatos fejlesztést, munkát igényel. Ez a személyiség kaizen-elve.

Az emberek fejlesztése során három különböző területre koncentrálnunk:

- ha ismereteiket, a fejünkben levő tudást akarjuk változtatni, tartsunk oktatást,

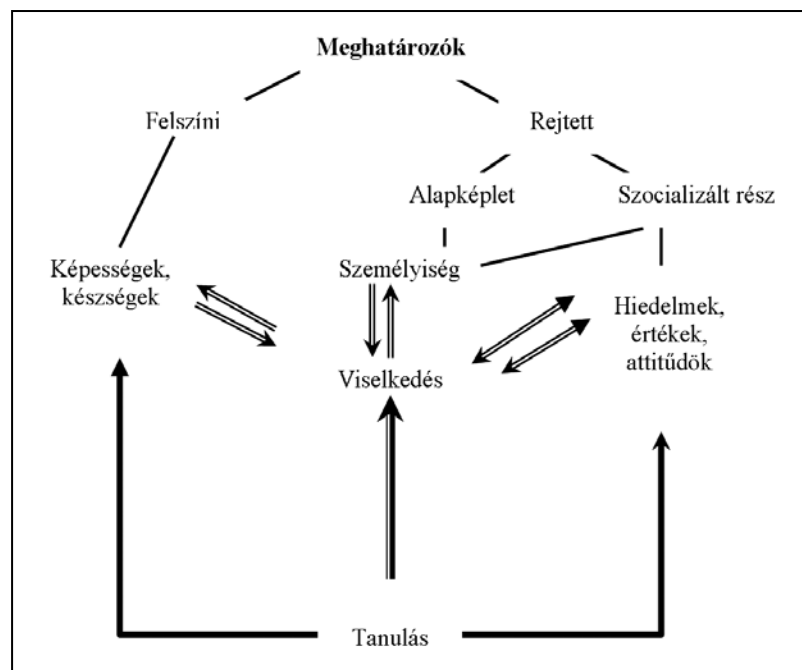
- ha viselkedésüket kívánjuk befolyásolni, tréningezzük őket,
- ha a viselkedésük okaira vagyunk kíváncsiak, személyiségfejlesztő-terápiás módszereket alkalmazunk.

Van tehát, hogy oktatni kell, máskor tréningezni, olykor a viselkedésváltozás hiánya, a kudarc miatt a viselkedés okait kutatjuk.

Viselkedésünk meghatározói közt olyan, belső pszichológiai környezetünkhöz tartozó elemeket tartunk számon, mint: képességeink, készségeink, személyiségünk, hiedelmeink, értékeink, attitűdjeink. A viselkedésváltozást a tanulás folyamata indikálja (1. ábra).

A viselkedést meghatározó külső tényezők nem kevésbé fontosak. Különös jelentősége van a szituációnak, a külső környezetnek. Ennek igazolására nagy súlyt helyezett a szociálpszichológia tudománya. Elég, ha Milgram áramütés- vagy Zimbardo börtönkísérletére gondolunk, vagy az „alapvető attribúciós hiba” fogalmára, amely azt a tendenciát jelzi, miszerint túlér-

A viselkedés belső környezete (saját)



1. ábra

melyeknek nem? A tréningek során – legyenek azok bármily sokszínűek is – módszertani meghatározottságuk következtében hol vannak az érvényességi határok? A tréning meddig jut el, hol és miért van szükség mélyebb módszerekre?

A válaszokat keresve, nézzük először a tréningek közismert személyiségmodelljét, a Johari-ablakot, majd értelmezzük dinamikáját! A modell alkotói: Joseph Luft és Harry Ingham pszichológusok, az elnevezés az ő keresztnévük elejének összevonásából adódik. Ez lényegében egy kétdimenziós diagram, amelynek egyik dimenzióját személyek (önmaga vagy mások), másik dimenzióját személyről való tudás (ismert, vagy nem ismert) alkotja (lásd 2. ábra).

A **Johari-ablak** azt mutatja, hogy a fenti két dimenzióban személyiségünk, önmagunk négy mezőre osztható:

Az ábra 1. negyede a személyiség azon részét jelenti, amelynek maga is tudatában van és amelyet hajlandó másokkal is megosztani: a „nyitott én”. Az egyén viselkedésének az a része, amely ismert mind a személy előtt, mind azok előtt, akikkel kapcsolatban áll.

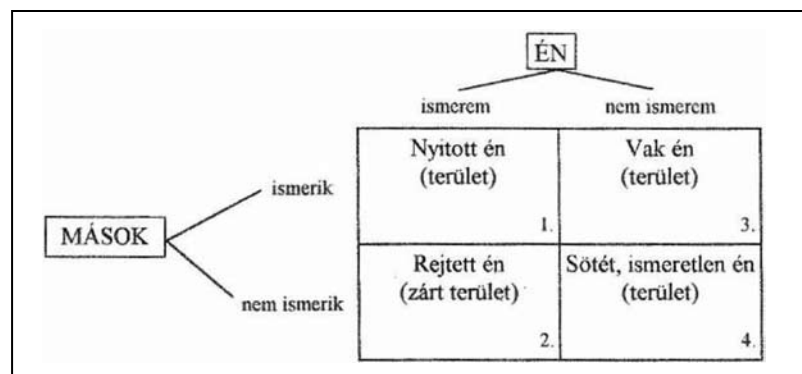
A 2. negyed a személyiségnek azokat a területeit reprezentálja, amelyeket ő maga ugyan ismer, de másokkal nem óhajt megosztani: tudatosan és szándékosan elrejt a többiek elől. Az e területen lévő dolgok titkosak, az intim szférához tartoznak. Lehetnek olyan dolgok, amelyeket az adott személy szégyell bevallani, olyan érzések és impulzusok, amelyekről azt tartja, hogy

aszociálisak vagy ellentétben állnak az önmagáról alkotott képpel, olyan események emlékei, amelyekben kudarcot vallott, vagy amelyekben a maga normáihoz képest rendkívül gyenge teljesítményt nyújtott, végül, a más emberekkel kapcsolatos olyan érzések és reakciók, amelyekről az érintett személy úgy véli, udvariatlan vagy sértő lenne feltárásuk.

A 3. negyed, az én vak területe: a személy viselkedésének és stílusának azokat az aspektusait tartalmazza, amelyeket mások ismernek, de ő maga nem ismer fel (gerenda ↔ szálla). Vannak olyan érzéseink, egyéni sajátosságaink, amelyekről úgy érezzük, hogy nem képezik személyiségünk szerves részét, vakok vagyunk rájuk, s az előtt is vakok maradhatunk, hogy ezek a „titkolt” dolgok mégiscsak „kiszivárognak”.

2. ábra

Johari-ablak



tékeljük azt, amennyire a belső diszpozíciós tényezők meghatározzák az emberek viselkedését, ugyanakkor alábecsüljük a situációs tényezők szerepét.

Nem kevésbé fontos persze a szocializáció, melynek során hiedelmeinket, értékeinket, attitűdjeinket és viselkedésmintáinkat sajátítjuk el. Életünkön át tartó tanulási folyamatban érik személyiségünk, fejlődnek készségeink, és többnyire annak a kultúrának a lenyomatai leszünk, amelybe beleszülettünk.

Tehát amikor az emberek fejlesztése során úgy döntünk, hogy viselkedésüket befolyásoljuk, annak változtatására törekszünk, számos meghatározó tényezővel kell számolnunk. Felmerül a kérdés: vajon a tréning, mint alkalmazott és megfelelő eszköz az ilyen irányú tevékenység során, melyeknek képes keretet adni, s

Nevelésünk során mindannyian dicséretet kaptunk, ha valamilyen típusba tartoztunk, vagy megbüntettek azért, mert egy másikba nem tartoztunk. A fiatal fiúcska megtanulja, hogy nincs semmi rossz abban, ha agresszív érzései is vannak, de az már nem jó, ha más fiúk társaságában fél, vagy valamilyen gyengédséget mutat ki. Így kezdi elvetni a gyengédséget magától, mivel azt nem tartja személyisége részének. Megtagadja, vagy elnyomja magában ezeket az érzéseket, amikor mégis fellépnek benne. Ennek ellenére ezek az érzések mások előtt teljesen nyilvánvalóan kitűnhetnek. Fontos tehát megjegyezni, hogy a vak területen nem csupán negatív, hanem a személy által esetleg elutasított, elrejtett pozitív dolgokat találunk.

A 4. negyed az ismeretlen vagy sötét terület, amelynek sem mi, sem mások nincsenek tudatában.

A négy mező közötti határok természetesen nem egyszer s mindenkorra adottak, hanem függnek

- az egyéntől (személyiségétől),
- a történeti előzményektől,
- a szituációtól,
- az „én” és mások közötti kapcsolat jellegétől.

A tréning folyamata során a Johari-ablakon belül, a határok megtapasztalása után, ezek a határok oly módon tolódnak el, hogy növekszik a nyílt terület és egyúttal csökken a rejtett és a vak terület.

Azaz a modell dinamikus, és értelmezhetőek a belső vonalak. Az 1. és 2. negyed közti határ egy, a csoporttól függő aktuális bizalmivonal, amely sajátosan mozog. Képes gyors vagy lassú, lefelé vagy felfelé irányuló mozgásra, aszerint, hogy a bizalom nő vagy csökken a személyek között.

Számos hétköznapi helyzet is értelmezhető a segítségével. Gyors, felfelé történő mozgás észlelhető egy új, más bizalmi szinten lévő szereplő szituációba lépésével, amikor is a vonal beáll az új szereplő által aktualizált szintre. Pl. utcán sétáló, bizalmas beszélgetést folytató párhoz csatlakozik egy harmadik, kevésbé közeli ismerős. Az új szereplő belépése a szituációba automatikusan mozgatja a vonalat. Amennyiben mégsem, akkor úgy érezheti magát a szituációba csöppent személy, mintha tárgyként kezelnék, hisz különben változott volna a beszélgetés tárgya vagy mélysége. Ezért aztán többnyire kényelmetlenül érzi magát, esetleg megsértődik. (Pl. amikor a bizalmas beszélgetést az eladók a vevő boltba lépése után is folytatják.)

További érdekes színtöltja mindennapi életünknek, amikor a bizalmi vonal kezdeti magas (idegenség) és későbbi mély (intimitás) állása közti területet az egyik vagy mind-

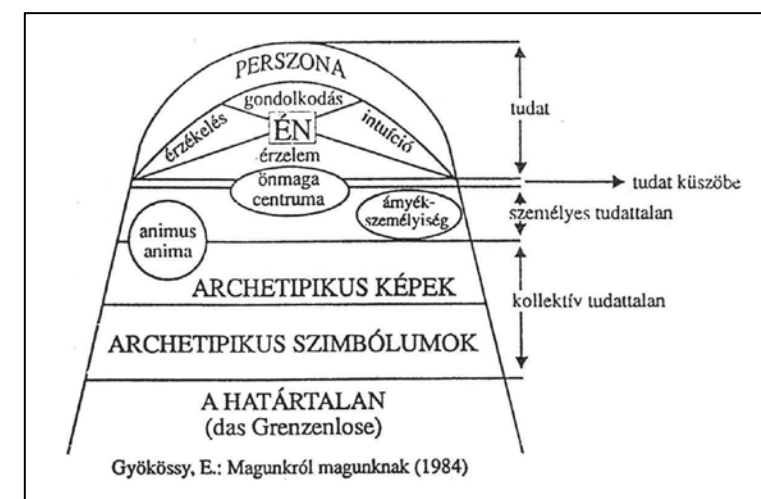
két fél bosszútól hajtva kitergeti. (Pl. tipikus bulvár jellemző, amikor az elvált hírességek a közös múltból egymás „titkait” publikálják.)

A dinamikus értelmezés lehetőségét adja a függőleges vonal is. Ez az önismeret vonala. Lassú mozgása képes a vak és a sötét rész egyes elemeinek nyílt, illetve rejtett ÉN-be való emelésére. Ez az önismereti folyamat a Jung-féle „individuációs processzus”, az önálló egyéné válás folyamata. Megismerni addig előttünk ismeretlen önmagunkat: árnyék-személyiségünket, szerepszemélyiségünket, domináns archetipusainkat. Így juthat el az ember igazi belső ÉN-jéhez, pszichéje központi magjához, amelyet Jung „Selbst”-nek – önmagának nevezett. Jung felhívja a figyelmet az individuáció fontosságára a mindennapi társadalmi életben. A többségében „egészséges” lelkű, önmagával bánni tudó, saját határait és lehetőségeit ismerő emberek konfliktusmentesebben tudnak együtt élni, együtt tevékenykedni, esetleg még meg is valósítani egy régóta vágyott békésebb világot.

Jung elképzelése szerint: ha a személyiséget karcsú piramisként rajzoljuk meg, akkor a csúcshoz közel szerkesztett háromszög a tudat, központjában az ÉN-nel, csúcsában a perszónával, amelyen keresztül a tudatos ÉN kommunikál a külvilággal. A tudat területe alatt több nagyságrenddel, szélesebb rétegben következik a személyes tudattalan, benne a komplexusokkal, elfelejtett, elfojtott élményanyaggal. A személyes tudattalan tartalmazza az „árnyék ÉN-t”, és határai a kollektív tudattalant érintik, ami lefelé a piramis alapjáig többszörösen nagyobb területű a személyes tudattalannál, és határai a végtelenbe vesznek. A kollektív tudattalan tartalmát az ősképek, archetipusok alkotják, amelyek közül az animus-anima funkció komplexusa érintkezik a személyes tudattalannal és közelíti a tudat felé (3. ábra).

3. ábra

Jung személyiségelmélete – vázlat



A *perszóna* az objektív és a szubjektív világ között, a külvilághoz való alkalmazkodást segíti. A perszóna görög szó, eredeti ókori jelentése: maszk, álarc, amit a színész – szerepének megfelelően – váltogatott. Amikor szomorú volt, lefelé görbedt a szeme meg a szája, amikor vidám volt, fölfelé. A perszónát szerepszemélyiségnek is lehet nevezni. Alkalmazott én, a követelményekhez alkalmazott én. Az én a külvilág felé olyat akar mutatni, amit a külvilág elfogad, bár tudja, hogy önmaga nem ilyen, de ezt mutatja kifelé. Ritkán mutatjuk kifelé azt, ami benn van, nagyon kevesen vannak, akik azt mutatják, mert azok ebben a társadalomban általában megjárják. A perszóna többnyire igyekszik konform lenni, nem akar kilógni, mert akkor nem érvényesül, nem fogadják el. Ugyanakkor ebben a perszónában meg kell jelenjen a saját törekvése is valamilyen módon, mert különben a belső feszültség nő. Tehát a jó perszóna kompromisszum eredménye, ami a külvilág elvárásai, valamint a saját belső igények között jön létre. Ezáltal elfogadhatóvá teszi magát a környezete számára és a perszónán keresztül szűrt külvilágot saját maga is képes elfogadni.

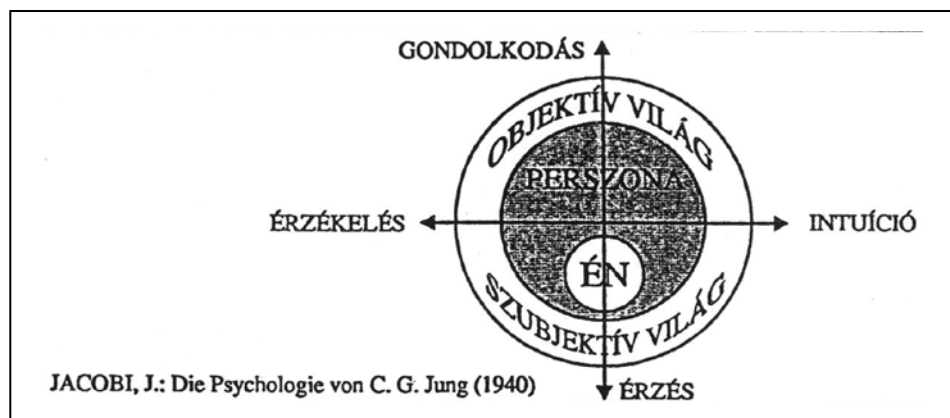
Nagyon fontos, hogy az ember a perszónával ne azonosuljon. Úgy tudjon viselkedni, mint a görög színész, aki miután kimegy a színpadról, leveszi az álarcot, és akkor megint önmaga. És ha máshova megy, akkor egy más álarcot tudjon felvenni. Jung nem beszélt arról, hogy az embernek több álarc legyen, de a neojungianusok szerint az embernek legalább 3-4 álarcának kell készenlétben lenni, amelyeket úgy váltogat, ahogy a szükség megköveteli. Lehet egy munkahelyi, egy családi, egy baráti álarc. Az érett személyiség képes ezt öniróniával nézni, de közben csinálja, mert tudja, hogy az álarcok szükségesek. A túlságos azonosulás egy-egy szereppel merev perszónához vezet, olyan álarcokhoz, amely végül már le sem vehető, mert tulajdonosa nem tudja elválasztani magát a szerepétől. Ilyen jellemző szerep a tanár úr, a tanítónő, a katonatiszt, akik esetleg otthon is a szerepükben élnek.

Az veszélyes, ha valaki túlságosan ráhagyatkozik a perszónájára, s az teljesen átveszi a vezetésket. Ezért azt kezdi hinni az egyén, hogy ő tényleg ugyanaz, mint amit a világ felé mutat. Elhiszi, hogy ő olyan, mint a szerepe, holott ez sohasem egészen igaz. Ilyenek a pöf-

szkedő, fölényes szakemberek, akik önmagukon kívül mindenkit ostobának tartanak. Az önmagát felfúvó, narcisztikus karakter ez, aki saját perszónája, saját szerepe nélkül nem is számít, csak az, hogy ő X, Y, vagy Z, hogy valamilyen címe van, vagy szerepe, ami miatt őt tisztelik. De belül valahol érzi, hogy önmagáért nem respektálhatnák. Az ilyen típusú emberek általában feszültek is. Állandóan készenlétben vannak, nehogy lelepleződjének.

Minél ridegebb, rugalmatlanabb a perszóna, annál nagyobb feszültség gyűlik a tudattalan komplexusok köré sűrűsödve. Ez magában rejtja a pszichés egyensúly hirtelen felborulásának veszélyét. Például: amikor történeti változások idején valaki már nem használhatja régi álarcát, de alkalmazkodni képtelen és krízishelyzetbe kerül (4. ábra).

A jungi modell tudatos területei



A négy lelki funkció ellentétpárokat alkot. Így a gondolkodás – érzélem, érzékelés – intuíció egymás rovására érvényesülnek. A „hidegfejű” gondolkodó érzelmileg sivár, az érzelmileg túlsordult állapotban lévő képtelen gondolkodni. Az érzékelésre reklámok tömegével buzdító modern világban elveszett az intuíciós készség, a mély intuíció elzárja magát az érzékek csábításától.

Jung számol a tudattal és a tudattalannal is, és a kettő közt őrlődő énnel. Csakhogy nála a tudattalan két részből áll. A személyes tudattalanban vannak az elfelejtett emlékek, az élménymúltban az elfojtott események, itt vannak a különböző ösztönös szükségletek.

Egy új, Jung által bevezetett fogalom a pszichológiában: az „árnyék”, az „árnyékszemélyiség”. Az „árnyék ÉN” mindazokat a belső törekvéseket, igényeket, lelki funkciókat és tulajdonságokat tartalmazza, amelyek a tudatos ÉN számára nem elfogadhatóak, vagy amelyeket nem valósíthatott meg, amelyeket az ÉN saját magában elnyom, elfojt. Mindaz, amit az ember elutasít,

undorítóknak, amorálisnak tart, az mind az „árnyék ÉN”-ben összpontosul. Mivel ezeknek a tudattalan energiája nagy, ezért többnyire más személyekre vetíti őket az egyén, akiket azután unszimpatikusnak, sőt gyűlöletre méltónak tart. Az individuális érési folyamat egyik lényeges pontja az „árnyék” integrálása. Központi kérdése: „Haragszom X-re. Mi bajom magammal?”

Az árnyéknak is van ősképe. Merkuriusz ő, ahogy a mitológiából ismerjük, egy kedves istenke, aki már gyermekkorában lop, ő az istenek hírvivője, ő hozza a jó hírt, rossz hírt, ugyanakkor rendkívül gonosz is tud lenni, olyan vicceket csinál, amelyek életveszélyesek. Ő az a kedves kópé-típus, aki alkalmanként bűnözni is szokott, lop, csal, paráználkodik, tébolyult hatalmában áll, hogy változtassa alakját. Kielési lehetősége volt az ókori bachanáliákban, a középkori karneválokban, a jelenkori farsangban. Ez egy fontos ki- és átélési lehetőség. Nem véletlen, hogy szeretik/szerették az emberek, ugyanis álarcot lehet felvenni, és akkor ez alatt a pár nap vagy egyetlen éjszaka alatt szabad úgy viselkedni, mint az árnyékszemélyiség. Mikor is nem számít a konvenció, a szokásos hierarchia. Régen megvolt a maga rituáléja, szertartása.

A kollektív tudattalanban nemcsak egyéni és személyes emlékek vannak, hanem az emberiség egész ősmúltja is, tehát ősrégi tapasztalatok az életről, a világról, mégpedig képek formájában. Ezek a képek szimbólumok, amelyeket ősi képeknek, archetípusoknak nevezett Szent Ágoston nyomán.

Archetípus annyi van, ahány tipikus alapélmény létezik. Emocionális és magatartásablonokat közvetítenek, ősi tapasztalatokat, hogy bizonyos helyzetekben hogyan, miként a legjobb reagálni, viselkedni. Úgy is mondhatnánk, hogy az ősképek formáló, szabályzó elvek, a célszerű alkalmazkodás eszközei, a végtelen időben állandóan visszatérő archetipikus helyzetek lecsapódásai. Így alakultak ki a leghatékonyabb, legnagyobb jelentőségű ősképek. Ilyenek: az anya, az apa, az öreg bölcs, a gyermek, a férfi, a nő, a hős. De ősképek még a különféle veszélyhelyzeteket ábrázoló félelmetes varázsló, a boszorkány, a sárkány, a földrengés, az árvíz, a tűzvész képei. Ilyenek a fejlődés ősképei is, mint a mitikus hegy, a világfa, a forrás, a szívárvány, a fényesség, a Nap útja. De ide tartoznak még a belső rendezési folyamatot, struktúrát jelentő háromszög, négyszög, kör, spirál, keresztformák és az ezekből összeépülő, ún. mandalaszimbólum, amely Jung szerint a harmóniára, az egységre, a tökéletességre való törekvés leghatalmasabb jelképe, a megvalósítani vágyott vagy megvalósult legbensőbb önmaga, a „Selbst” szimbóluma.

Jung számol tehát tudattal és tudattalannal, ezek azonban nem egymással ellentétben állnak, hanem sze-

rinte kompenzatórikus viszonyban. A tudattalan és a kollektív tudattalan segítő erő. A kollektív tudattalan energiabázis, amire mindig lehet számítani. Ezt az energiát nevezi ő is, Freud is *libidónak*. Általános pszichés energia, megfelel a „drive”-nak, ami hajtóerő.

Jungnál a libidó állandóan ható, mindenféle pszichés energiát jelent, nemcsak a nemi vágy, beletartozik az agresszió, a szerzésre törekvés, a szellemi erőfeszítés, a kíváncsiság is. A libidó szó szerinti jelentése: öröm a jövőbeli jóért, hajtóerő a kibontakozásra. Jung szerint a libidó előremutató, jövőre irányuló, de jelenti a viselkedés intenzitását is. A libidó általános dinamikáját az ellentétek adják, amelyek a tudat és a tudattalan között, a négy lelki funkciók közül (gondolkodás – érzélem, érzékelés – intuíció) a kétfajta irányultság (extraverzió – intraverzió) és a komplexusok között feszülnek.

Az *extraverzió* a személyiség kifelé irányultságát jelzi, az *intraverzió* személy befelé forduló, zárkózott.

A *komplexus* érzelmileg telített, jelentős, nagy energiataralommal rendelkező képzetcsoporthoz a tudattalanban, amely megoldhatatlan vagy aktuálisan megoldhatatlan külső és belső konfliktus eredménye. Az élményanyagot az ÉN elfojtja, kizárja a tudatból, de ezáltal a komplexus, mint lelki góc, megzavarja a normál energiaáramlást a pszichén belül. Enyhébb esetben elszólásokban, felejtésben, ideges tünetekben jelentkeznek, súlyos esetben széteshet a személyiség. Jung szerint azonban van a komplexusnak egy másik aspektusa is: a komplexusok szükségszerűen hozzátartoznak lelki alapstruktúráinkhoz. Vannak általános emberi komplexusok, általános emberi életproblémák, mert nincs összeütközések, konfliktusok nélküli élet. Hérakleitosz óta tanítja az európai filozófia is az ellentétek örök harcát, amely nélkül nincs változás, amelynek motorja az ellentétek egymásra hatása. Ennek ősi szimbóluma a Jin-jang (5. ábra).

5. ábra

Jin-jang



A komplexus pozitív szerepe, hogy a maga tünetivel szinte kényszeríti a tudatot az átrendeződésre, az új állásfoglalásra, attitűdváltásra. Ilyen szemléletben érthető Jung mondása, amely szerint az ember legjobb barátja saját neurózisa, mert az nem hagyja el, folyton figyelmezteti, jelzi túlzásait, egyoldalúvá válását, újra és újra beindítja pangó pszichés energiáit. A tudat gyorsan felismerheti a komplexust. Például gyakran hallani, hogy: „tudom, hogy apakomplexusom van”, ennek ellenére a komplexus hatóerői ismeretlenek maradhatnak és így az nem is oldódik meg. Mert hiába a tudás, ha nincs érzelmi feldolgozás. A komplexus lényegéhez tartozik, hogy nemcsak tünetekben, de szimbólumok alakjában is jelentkezik – például álmokban.

A komplexus fogalom az ősképpel, az archetípussal rokoni kapcsolatban van – írja Jung. A személyes tudattalan tartalmi főleg az érzelmileg telített, hangsúlyos komplexusok, amelyek az élet intimitását adják. A kollektív tudattalan tartalmi ezzel szemben az ősképek.

Jung kiemelten kezeli az ún. *animus-anima* ősképet, ami kettős közvetítő a tudattalan és az ego között. Miután a nemek közti kapcsolat az egyik legfontosabb kapcsolatrendszerünk, ezért a jungi iskola megpróbálja értelmezni ezt a mindmáig titokzatos területet. Jung szerint minden férfiben és nőben él és munkál a nő, illetve a férfi ősképe, amely tartalmazza a férfi nem nőkről, és a női nem férfiakról való összes tapasztalatát, olyan őstapasztalatokat, amelyek egy része ösztönös, elsődleges szexuális szükségletet elégít ki, de tartalmazza a másodlagos, már társadalmasodott viselkedéssablonokat is. Természetesen erre az ősképre is vonatkozik az ősképről általában vallott felfogás, miszerint itt kerekéről, kitöltetlen struktúrákról, lehetőségekről van szó, amelyek az ősképek kiemelkedésével a kollektív tudattalantól megtekinnek, kitöltődnek a személyes élményanyaggal. Egyéni tartalmukban benne van az ellenkező nemű szülőkről és testvérekről nyert tapasztalat, sőt a nagycsalád és a társadalmi környezet nemi szerepeinek modellje is, a személyes emlék- és élményanyag. Az animus és az animát nevezhetjük a női lélek férfias, és a férfilelek nőies részének, ellenpólusának is.

A továbbiakban két jelenséget szeretnék tisztázni. Az első a **kognitív disszonancia**. Ez a Leon Festinger által meghatározott fogalom arról szól, hogy tartósan nem vagyunk képesek elviselni azt a disszonanciát, amelyet a bennünk egyidejűleg létező ellentétes, összeegyeztethetetlen tudattartalmak okoznak. Törekedni fogunk ilyen helyzetekben arra, hogy oldjuk a feszültséget, és viselkedésünket, cselekedeteinket attitűdjeinkkel, hiedelmeinkkel összhangba hozzuk. Például, ha szeretünk dohányozni és naponta elszívunk egy dobozzal, viszont halljuk (olvassuk a dobozon), hogy a dohányzás tüdőrá-

kot okoz, nyilvánvalóan disszonanciát élünk át. Kérdés, hogy miként oldjuk fel ezt az ellentmondást viselkedésünk és ismereteink között. Ilyen esetben a disszonancia csökkentésének legradikálisabb módja, hogy abbahagyjuk a dohányzást. Az a tudás, hogy a dohányzás rákot okoz, már összeegyeztethető azzal, hogy nem dohányzunk. Csakhogy gyakori, hogy a leszokás nem sikerül – erre sokszor csak súlyos betegség bírja rá a dohányzót. És addig? Bizonyára a másik tudással fogunk valamit kezdeni, mely szerint a dohányzás rákot okoz.

Megpróbálhatjuk kétségbe vonni a dohányzás és a rák összefüggéséről szóló kísérleti bizonyítékokat. Hivatkozhatunk továbbá intelligens emberekre, akik ugyancsak dohányoznak. Áttérhetünk jobb filterrel ellátott cigarettára, azzal áztatva magunkat, hogy a füstszűrő nem engedi át a rákkeltő anyagokat. Feltételezhetjük, hogy a mi családjunkban nincs hajlam a tüdőrákra. Emlékeztetünk idős rokonunkra, aki dohányzott és mégis magas kort ért meg. Elkezdhetünk nagyobb értéket tulajdonítani a dohányzásnak, miszerint: ez igen élvezetes, a lelki és testi egyensúlyunk megtartásához nélkülözhetetlen tevékenység, mely végtelen sármal és számos baráttal ajándékoz meg bennünket.

Láthatjuk, hogy számtalan lehetőség nyílik a disszonancia redukációjára, melynek segítségével igazolhatjuk szinte bármely – egyébként józan – érvnek ellentmondó viselkedésünket. Tehát a disszonanciacsökkentés sokszor irracionális, és akadály lehet annak, hogy fontos tényeket tudomásul vegyünk, vagy problémáinkra valóságos megoldást találjunk – másfelől azonban van reális célja is. A disszonanciacsökkentő viselkedés az én (ego) védelmét szolgálja: általa továbbra is fenn tudjuk tartani önmagunk pozitív képét, egy olyan képet, amely szerint jók, okosak, értékesek vagyunk. Ezt az „érvvédő” viselkedést hasznosnak tekinthetjük, bár nemegyszer végzetes következményekkel járhat.

A másik jelenség a **védekező-elhárító mechanizmusok**. Amíg a személyiség működik, addig az elhárító mechanizmusok is működnek. E mechanizmusok közös sajátossága működésük szakaszossága, valamint kétszintességük.

A szakaszosság azt jelenti, hogy az elhárítási folyamat három fázisban megy végbe. Az elsőben az elhárítandó vágy, szükséglet tagadása következik be. A második fázisban jelenik meg a specifikus mechanizmus (az elfojtás, a racionalizálás, a projekció stb.), amely az illető személyre jellemző módon „veszi munkába” a vágyat, szükségletet. Mivel a vágyak, szükségletek nem háríthatók el abszolút módon, a harmadik szakaszban rejteketükön visszatérnek: betegségekbe fordulnak át, álmokban tűnnek föl, elszólásokban, tévcselekvésekben, szimbólumokban jelennek meg.

A kétszintesség azt jelenti, hogy létezik a működő védekező mechanizmus, mint belső lelki folyamat, majd ugyanez különböző viselkedések szintjén is megnyilvánul, láthatóvá válik a külső szemlélő (például a csoport) számára. Vannak esetek, amikor egy adott mechanizmusnak csak reá jellemző viselkedés felel meg (például a racionalizálás, mint belső védekezés, racionalizáló kommunikációban jelenik meg). Bonyolultabb a helyzet, ha egy elhárításhoz többféle viselkedés is tartozhat, vagy ellenkezőleg: ha egy viselkedési megnyilvánulás mögött többféle mechanizmus rejtőzhet.

A legfontosabbnak és alapvetőnek tartott védekező mechanizmusok a már említett mindkét szinten (a lelki történések és a látható viselkedés szintjén) működnek. Ezek:

Elfojtás

S. Freud által elsőnek felismert elhárító mechanizmus. Ha valaki szeretne másokon uralkodni vagy szexuális vágyait korlátlanul kiélni, vagy az egész világ által ismert és csodált személy lenni, vagy egy közeli hozzátartozójának halálát kívánni, de mindezt nincs reális lehetősége, sőt még elképzelni sem meri, akkor e vágyait elfojtja. Az elfojtást úgy élik meg az emberek, mintha ezek a vágyak nem is léteznének bennük. („Nekem nem fontos a szexualitás.” „Engem nem érdekel, hogy szeretnek-e az emberek.” „Nem vagyok olyan szemétkes ember, hogy a hozzátartozóm halálát kívánjam.”) Az elfojtást viselkedési szinten elsősorban a tagadás jellemzi. A nem teljesen sikeres elfojtás viszont neurotikus tünetekbe, pszichoszomatikus megbetegedésekbe, impulzív megnyilvánulásokba torkollhat.

Tagadás

Amint láttuk, mindenféle elhárító működés tagadással kezdődik, mégis önálló mechanizmusként is leírható. Lényege a külső világ valamely elemének, vagy valamely belső lelkiállapotnak tudomásul nem vétele. Mivel itt a szorongás okának gondolati (nem pedig reális) megszüntetéséről van szó, viselkedési szinten a kommunikációban érhető tetten. („Ilyen állat nincs!” „Nem vagyok beteg.” „Engem nem rakhatnak ki az utcára!” „Ki látta, hogy a légerekben milliók pusztultak el?”)

Regresszió

Regresszióról akkor beszélünk, ha az érett, felnőtt személyiség visszacsúszik egy korábbi, alacsonyabb szintű fejlődési állapotba. Ez azért tekinthető védekező mechanizmusnak, mert a fejlettebb szint felelősségvállalásával, erőfeszítéseivel együtt jár a feszültség az alacsonyabb szinteken nem jelenik meg. Regressziós állapotban olyan vágyak kielégítése is lehetséges, amelyek magasabb szinten szorongást, konfliktusokat okoznak. Regressziós gyökerű viselkedés például a partnerkap-

csolati felelősség nem vállalása, felelőtlenség a munkában és az életvitelben, gyermekded magatartások, ápolatlanság és rendtelenség, énes indítékú kapcsolatok, ahol az egyén csak kapni akar, adni nem stb. (A többi között igen jellegzetes regressziós viselkedések az orális jellegű feszültségoldások: evés, ivás, dohányzás, beszéd – pontosabban ezek túlhajtása.)

Izoláció

Lényege az indulati tartalomnak (személynek, eseménynek, tárgynak stb.) és a hozzá kapcsolódó indulatnak, érzelemnek (érzésnek, hangulatnak, szenvedélynek) egymástól való elszigetelése, izolálása. (Például régi szép időkre vagy gyászolt személyre emlékeztető tárgyak mindennapi, érzelemmentes használata, gyűlölt személlyel üzletszerű, tárgyyszerű beszélgetés stb.) Izolációs háritás szokott állni váratlan és igen heves indulatkitörések mögött (ilyenkor az elszigetelt indulat tör ki váratlanul).

Meg nem történte tévés

A gyermeki gondolkodásra jellemző. Lényege az idő gondolati visszafordítása, a megtörtént események annulálása, amely a realitás feletti hatalom élményére épül.

Projekció

Az egyén úgy is elháríthatja szorongásait, belső feszültségeit, hogy indulatait, vágyait, konfliktusainak gyökereit másnak (másoknak), általában a kívülvilágnak tulajdonítja (vagyis kivetíti magából). Utóbbit a valóságosnál szebbnek vagy csúnyábbnak látja, mindenesetre eltorzítja. („Nem én vagyok tele szexuális vágygal, hanem mások akarnak folyton elcsábítani.” „Nem én dolgozom rosszul, hanem téves információkat kapok a főnökömtől, rosszindulatú kollégáimtól.”) A projekció az előítéletes és tekintélyelvű gondolkodás, a másokra irányuló agresszió ideologikus alapja.

Reakcióképzés

Az elhárítandó indulattal szemben ellentétes szokás kialakítása (ezért szokták ellentétbe való átfordításnak is nevezni). (A szocializáció során például az exhibicionizmus, a magamutogatás ellentétéként így alakul ki a túlzott szemérem, a rejtőzés szokása.) A reakcióképzést előszeretettel alkalmazó felnőtt a számára elfogadhatatlan helyzetekre túlzó elfogadással reagál (például a rossz munkahelyre különösen szorgalmas munkával, az őt megalázó főnökre túlzott nyájassággal és engedelmességgel stb.). Az ilyen embereknél a jó teljesítőképesség a beállítódás merevségével szokott párosulni.

Racionalizálás

Az egyén valamilyen ésszerű vagy ésszerűnek látszó magyarázatot teremt viselkedésének, beállítódásá-

nak alátámasztására, mintegy megteremti a cselekvés (vagy a cselekvésmaradás) ideológiáját. (A lusta: „A túl sok takarítástól elkopnak a bútorok.” A falánk: „Nem hagyok sokat ebből az édességből a gyerekeknek, mert elhízhatnak.” A feljelentő: „Nem azért kell eltenni az útból X-et, mert engem veszélyeztet, és mert utálok, hanem azért, mert magatartása nem felel meg a társadalom érdekeinek.”) A racionalizáló viselkedés nem mások megtévesztésére irányuló taktika, hanem belső feszültségelhárítási folyamatra épül. Ezért az ezt alkalmazó egyén maga is meg van győződve magyarázatának ésszerű és valóságos voltáról.

Identifikáció

A szülőkkel és más személyekkel való érzelmi azonosulás fontos szerepet játszik a felnőtté válásban, mivel hozzájárul a személyiség kiformalódásához, a korábban kialakult viselkedésminták átvételéhez. A felnőttkori identifikáció főként védelmi jellegű: más személyek teljes, belülről való elfogadása, a velük való súrlódásokat, konfliktusokat és az ezekből adódó feszültségeket előzi meg. (Például a főnökkel, a politikai hatalommal, a házastárssal való azonosulás harmonikusá teszi a kapcsolatot.) Az identifikációval védekező személyek általában fegyelmezettek és alkalmazkodóak, másrészt könnyen befolyásolhatók és kevésbé önállóak. (Az agresszorral való azonosulás – történelmi leckék szerint – az elnyomás elviselését könnyíti meg az egyének, csoportok és nemzetek számára. Az ún. kápószerep is erre épül.)

Kompenzálás

Az Alfred Adler nevéhez fűződő kategória azt jelenti, hogy az egyén valóságos vagy vélt fogyatékoságát önnön csekélyebb értékűségként éli meg. Eme érzés keltette feszültségét az adott fogyatékoság kompenzálásával (pótlásával) igyekszik csökkenteni. (Például: kiszolgáltatott emberek hobbijai, mozgássérültek szellemi tevékenysége, gyengébb szellemi képességűek és rossz társadalmi helyzetűek sportsikerei stb.) A kompenzálás túlhajtását, agresszív antiszociális irányba fordítását nevezzük túlkompenzálásnak. (Lásd a történelemben például a kis termetű zsarnokokat vagy hétköznapjainkban a hirtelen nagy hatalomhoz jutott, nem megfelelő képességű személyek hatalmaskodását.)

Elaboráció

J. M. Charcot nyomán Mérei Ferenc foglalkozott behatóan az elaborációs védekező mechanizmusokkal. Ezek olyan feszültségcsökkentő módszerek, amelyek közvetlenül adaptív viselkedésbe mennek át: elősegítik a váratlan helyzetek megoldását, emelik a teljesítményt, és kreatív megnyilvánulásokká alakítják át a lelki élet feszültségeit. A kínos, szorongáshozó indulatok képi

fantáziákban és fogalmi gondolkodásban vezetődnek el, így tudományos vagy művészi teljesítményekbe is torkollhatnak. (A tudományos vagy művészi jelző itt nem jelent értékítéletet.) Az elaborációs mechanizmusokhoz számíthatjuk az említett kompenzációt, a produktív munkát, valamint a szublimációt, amelynek segítségével az egyén az ösztönös erőkből táplálkozó feszültségét társadalmilag értékes célra képes felhasználni. (Ilyen például az exhibicionizmusát szereplésbe áttevő színész vagy tévériporter, a szexuális absztinenciában élő gyerekszerető pedagógus, az agresszivitását szublimáló politikus stb.) Mérei azt tartja az elaboráció lényegének, hogy „nem a zavaró és tiltott vágyak ellenére történik, hanem éppen ezeknek felhasználásával”. (Tehát például valaki a szerelmét „beleteszi” egy alkotásba.)

Katarzis

Az ókori görög filozófia fedezte fel, a dráma hatása a nézőkben és a szereplőkben létrejövő felmagasztosulást, erkölcsi megtisztulást. Ma nemcsak a dráma, hanem mindenféle művészeti jellegű alkotás (ide értve az esztétikailag értéktelent, a giccset is stb.) ilyen hatását katarzisként fogadjuk el, ha a néző (hallgató, olvasó) megfelelően rezonál rá, azonosulva a mű valamely szereplőjével. A katarzisként feszültség- és szorongásoldó önismereti és terápiás hatása is lehet (ezzel dolgozik a pszichodráma), de a passzív műélvezetnél általában elhárító funkciója lép előtérbe. A realiztikus mű ugyanis a befogadó konfliktusait, félelmeit tudatosítja, lelkiismeret-furdalását, szorongásait ébreszti föl, aki mindezen feszültségeit a műalkotás kínálta katarzis útján tudja csökkenteni vagy megszüntetni. (Például egy társadalmi dráma vagy regény a befogadót cselekvésre ösztönözné, de ő ezt különféle okok miatt nem vállalja. E konfliktus feszültsége a hős győzelme vagy bukása esetén katarzis útján oldódik. A félelem katarzis útján történő megszűnése következik be a krimiknél, amikor a bűnösök elnyerik méltó büntetésüket. A szerelmi történetek nagy népszerűsége is katartikus hatásukkal függ össze: az egyén saját meghíúsult vágyteljesítéséből eredő szorongását a fiktív történet kínálta katarzisban oldja.)

Visszatérve az eredeti kérdésre, a **tréning érvényeségi határainak** keresésére, azt gondolom, hogy a tréningek a Johari-modell nyílt, rejtett és vak énterületeit fedik le, dramatikusan fogalmazva, az egyén színpadi, öltözői és vak területén dolgoznak. A munka e három területen, a viselkedés szintjén zajlik és nem érinti a negyedik (sötét) területet. Nem is teheti, hisz a tréningen a felek közti szerződés a viselkedés és nem a személyiség átdolgozásáról szól. A viselkedés hatékonyságának növelése és nem a megértés, az okok feltárása a cél. A viselkedés három markánsan, ám dinamikusán elkü-

lönülő területe a színpadi, az öltözői és a vak csupán kiegészítik egymást, de nem fedik fel e viselkedések tudattalan személyiségtörténeti okait. Ezek lelőhelye a sötét rész, amely nem más, mint a jungi (személyes) tudattalan. Ez óriási, nagyságrendekkel nagyobb terület, mint a tudatos. A dramatikusság szemlélet és Jung személyiségmodelljéből átvett kategóriák által átirított modellt mutatja a 6. ábra.

- empátia: együttérzés, átérzés, beleérzés (élés),
- feltétel nélküli elfogadás: a személynek mint önmagának (viselkedésétől független) tisztelete,
- kongruencia: autentikusság, hitelesség, rejtőzködés és álarc nélküli jelenlét.

Természetesen a terápiának különböző szintjei vannak, bár lehet, hogy csak nehézségben és csak a terapeuta számára. A terápiás odafordulás azonban alapmozganataiban valószínűleg azonos.

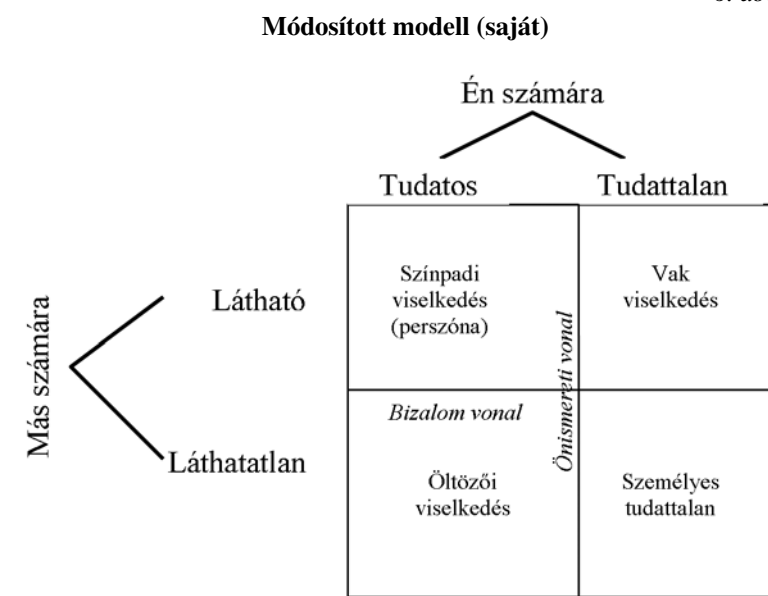
6. ábra

*Az eddigiek tudatában a következő kérdések merülnek fel:
Miért, kiknek és hogyan tegyünk?*

Miért? Nos azért, mert a viselkedésváltozás tudatos befolyásolását korlátozza, vagy ellene hathat a tudattalan. Az oktatás „elhitetheti”, a tréning begyakoroltathatja a helyesnek vagy hatékonynak vélt viselkedést, ezzel azonban csak a personára hat. A megrendelő kívánságaihoz jobban illő álarc és szerepviselkedés készül. Ez harmonizálhat a személyiség törekvéseivel, vagy diszharmonióban lehet vele. Diszharmonia esetén a personában felülíródik valami mélyben és láthatatlanul jelen lévő törekvés. Látszólag következmények nélkül. Látszólag, mert a keletkezett feszültség utat talál, érvényesíti

magát, megjelenik az öltöző mélyén, és a vak területen lévő viselkedésben, testi tünetekben (szomatika), lelki zavarban.

Kiknek? Valamennyiünknek, hisz mindannyian élünk át diszharmoniót, kognitív disszonanciákat mindennaposan. Az utóbbiakkal redukciók és racionalizálás útján próbálunk elbánni, míg az előbbiekhöz az elhárítási mechanizmusok sokszínűsége ad repertoárt. Ellentétes vagy összeegyeztethetetlen tudattartalmaink disszonanciáját éppúgy hordozzuk, mint álarcaink fájdalmát. Az ambivalencia éppúgy természetes érzésünk, mint szorongásaink, legyenek ezek tudatosak vagy rejtettek. Mert persze háritunk: elfojtunk, tagadunk, regresszálunk, projektálunk, kompenzálunk és így tovább. Mert persze az önmagukat egészségesnek megéltőknek is van terápiájuk, csak személyiségfejlesztésnek hívják. Legyek ökonomikus? Hatnak a fentiek a teljesítményre? Hosszú távon mindenképp. Mert meddig tarthat ki a látszat? Előbb-utóbb valaki – valami sérül. Lehet ember, lehet teljesítmény. Van ennek költsége? Mindenképp. Akár foglalkozunk vele, akár nem. Nem is pozíciófüggő, bár kétségtelen, hogy a felsőbb hierarchiaszintek lakóira szívesebben költ a cég, ők maguk is hajlandóak és – anyagi kondícióik révén



Tehát a tréning működési és hatásterületén kívül eső, a viselkedés tudattalan történeti okait rejtő rész, a jungi személyiségelmélet modelljének mély struktúrájával analóg. Ide nyúlnak személyiségünk gyökerei. Ha személyiségfejlesztés a célunk, ez az átdolgozandó terület. Ehhez bizonyosan sajátos módszerekre van szükség. Olyanokra, amelyek képesek ezzel a területtel kommunikálni, mert erre a „kísérletre” születtek: a viselkedésen túli terület átdolgozásának kísérletére.

A „sötét” terület egyes részeinek felszínre kerülését bizonyos szándékoltalan körülmények (pl. baleset) is okozhatják. Azonban speciális eljárások sora tesz kísérletet a személyiség rejtett aspektusainak feltárására. Ilyen módszer az analízis, a pszichodráma, a kineziológia, a hipnózis, az NLP (neurolingvisztikai programozás), a KIP (katatim imaginatív pszichoterápia), az EGO-state. Ezek többnyire terápiában használatosak, bár némelyikük – az NLP, a pszichodráma – egyes elemeit tréningeken is hasznosítják.

Fontosnak tartom itt kissé átszellőztetni a **terápia** fogalmát, mert talán némelyek számára ijesztően hathat. Terápiaértékű és -tartalmú lehet bármely baráti beszélgetés, amennyiben – akár tudattalanul is – tartalmazza a rogersi (Carl Rogers, 1902-1987) hármas alapelveit:

– képesek is erre. Ahogyan tapasztalom, a személyes törekvés egyelőre erősebb, mint a céges, de ez érthető is, hisz egyfelől bizalmi működésről van szó, másrészt a beavatkozás szükségét az egyén közvetlenebbül érzi.

Hogyan? Milyen módszerek jöhetnek szóba? Az ún. terápiás módszerek, és nem a jövőben. A módszerek egy részét már alkalmazzák a tréningeken – így az NLP-t, a pszichodramát, de ott vannak a coaching álarcában vagy az egyéni személyiségfejlesztések során is.

A továbbiakban egy-egy példát említek ezekre, tartva az ebben a műfajban kötelező titoktartás és anonimítás szabályát.

Első színhely: egy jelentős magyarországi pénzügyi osztályvezetői szintű tréningje. A téma: vitakultúra és érveléstechnika. A csoport tagjai egy gyakorlat kapcsán éppen vitáznak, meggyőznek, befolyásolnak – inkább vetélkedve, mint együttműködve. A páros gyakorlat akvarista nézői is bevonódnak, polarizálódnak a vélemények, kettéoszlik a csoport. Ezt a megosztottságot fizikailag is megjelenítem. Most már a résztvevők a gyakorlat tipikus menetétől szokatlanul, két szemben álló/ülő csoporthoz tartozva vitáznak. Egyre vehemensebbek, ingerültebbek. Egyikük láthatólag érzelmileg is erősen bevonódva – a tréning egyik szabályát szegve – folyamatosan negatívan minősíti a másik csoport egy tagját. Megállítom a gyakorlatot, és megkérem a minősítőt, hogy jól nézze meg a minősítettet: ki Ő, kinek mondja mondatait? Pillanatnyi csönd, döbbenet, majd megszólal: „az Öcsém”. A felismerés számára a tréning legfontosabb hozadéka: testvérevel szembeni indulatát, dühét (azt hitte, rég túl van ezen) másra projektálja.

Elmondom, hogy dolga van vele (az öccsével), de ez már nem a tréning kompetenciája. Továbbmegyünk a gyakorlattal.

Második színhely: az energiaszektor egyik igen jelentős vállalatának központja. Kiválasztási folyamat zajlik, meg kellene alapozni, majd meghozni egy döntést. A folyamat kiválasztásból coachingba fordul. A kiválasztó döntési folyamatának analízise személyes analízissé alakul. A kérdések egymásutánja feltárja a kiválasztó dilemmáit, ambivalenciáit, kétségeit és tipikus válaszait ilyen helyzetekre. A reakciók ökonómiaja segíti az önelemzést, feltár néhány összefüggést, önreflexióra készítet. A folyamatba (akarva-akaratlanul) besodródó kiválasztó kérdéseket és válaszokat fogalmaz, terápiás légkör és intimitás alakul. Végül a coachingból „ébredve” megszületik a döntés is.

Harmadik színhely: egyéni személyiségfejlesztés zajlik vegyes (integratív) technikával. A kezelés módosult (relaxált) tudatállapotban, imaginatív mód-

szerrel történik. Az imagináció: a képzelet, az ember veleszületett képessége. A terápiás céllal létrehozott képélményben a terapeuta által kísért nappali-álom történés élményvilágában lelki tartalmakon, a tudattalanban zajlik a munka. A képélmény álomszerűen zajlik a kliensben az érzetek szintjén is. Tehát látja a képet, hallhat hangokat, érzései vannak, tapint, ízlelni és szagolni képes. Benne lehet asszociatíven vagy disszociatíven (látja magát). Közben pedig párbeszédet folytat a terapeutával. Egyszerre van a nappali és az álomtudat szintjén. (Tudja, hogy ott ül a széken, de benne van a történetben is.) Az imagináció a korai képi gondolkodásba való regressziót jelenti. A képi jelleg közvetítő funkciót tölt be a tudattalan tartalmak és a tudatos megélés között. A képi élmény átdolgozható tudattalan tartalmakat emel a tudatba. Ez lehetővé teszi a korai érzelmi hiányok feltöltését, a személyiség szerkezet utólagos érését, a konfliktusok feldolgozásának képi síkon való elvégzését.

A kliens, aki egy jelentős bank egyik fiókjában dolgozik – prezentációs nehézségekkel küzd. Módosult tudatállapotban dolgozunk. Az imaginált helyzet egy nagy nyugat-európai városban zajló csoportos prezentáció. Izgalommal várja, hogy sorra kerüljön, és úgy érzi, nem fog menni. Megkérem, nézzon magára, és mondja el, hány éves. Nyolcéves kislánként van ott. Irányított regresszió történik. Nyolcéves korban ül a tv előtt, és feszültnak látja magát. Felöltözként visszamegy és megadja a kislánynak, amire ott szüksége van (játsszik, foglalkozik vele), míg megnyugszik a kislány. Visszamegyünk az első imaginációba: már felnőtt, tud beszélni, figyelnek rá, sikere van, tapsolnak, jó érzésekkel jön vissza. A (vázlatosan leírt) kezelés más alkalmakkor még folytatódik. Kiderül, hogy a nyolcéves kornak van egyéb jelentősége is. Haláleset, baleset, testvérrivalizáció derül ki. A figyelem megszerzése és az elesettség (baleset) összekapcsolódik a tudattalanban. A prezentáció pedig tipikusan figyelmet hozó cselekvés, de nem szerencsés, ha elesettséggel párosul. Ami gyerekkorban figyelmet hozott, most diszfunkcionális viselkedéssé válik. A személyiségfejlesztés célja itt a berögződött, kudarcot hozó viselkedés okainak megértése, átdolgozása, átírása, egy új viselkedés megjelenésének esélyét adva.

Tanulmányom a képzés és a fejlesztés területének sajátos, új szeletével foglalkozott. A tréningmódszer kompetenciahatárát, érvényességét tisztázva rámutatott a személyiségfejlesztés, a személyiség átdolgozásának fontosságára és módszertani lehetőségeire. Feltevése szerint az érett személyiség, mint a jungi individuációs proceszus terméke, viselkedést meghatározó kompetencia.

Felhasznált irodalom

- Aronson, E. (2002): A társas lény. KJK Budapest
 Bíró Gy. : Rövid pszichoterápiák strukturált szintézise, avagy az NLP alapfogalatai. (Kézirat)
 Böls E. : Katatim imaginatív pszichoterápia (KIP). (Kézirat)
 Daubner B. – Kalo J. (2005): A tudattalan nehezen járható ösvényén. IPE Kiadó, Budapest
 Feldmár A. (2004): Apró részletekben. Könyvfakasztó Kiadó Budapest

- Jung, C.G. (1987): Emlékek, álmok, gondolatok. Európa Kiadó Budapest
 O'Connor, J. – Seymour, J. (1996): NLP. Bioenergetic Budapest
 Pszichoterápia – Propedeutika I. Vikote Kiadó, Budapest, 1996.
 Rogers, C. (2004): Valakivé válni. A személyiség születése. SHL, Budapest
 Rudas J. (1997): Delfi örökösei. Gondolat – Kairosz Kiadó, Budapest
 Titkos Cs. (2006): Tréning – önismeret – viselkedés – személyiség – csoportjelenségek. PTE KTK