

# A segítő kapcsolat



TAR ANITA – KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS  
SEGÍTŐ KAPCSOLATOK PSZICHOLÓGIÁJA



# A gyógyítás

„nem a betegséget, hanem a beteget kell gyógyítani, melyhez legfőbb gyógyszer maga az orvos”

- ▶ jó kommunikáción alapuló kapcsolat
- ▶ a gyógyulás alapja a bizalmi légkör
- ▶ a gyógyító személye az egyik legfontosabb hatótényező



(Dr. Bálint Mihály: Az orvos, a betege és a betegsége)

# A segítő 3 alap-szerepe:

## 1) Grandiózus segítő

- hittel és akaraterővel bír, nem riad vissza a legmerészebb kihívástól sem
- jelmondata: „Egy életem, egy halálom.”

## 2) Emberséges segítő

- emberségével egy alá-fölérendelt helyzetben mellérendelt viszonyt tud kialakítani
- a rászoruló egyenrangú partnernek érezheti magát

## 3) Szakértő segítő

- a szakmai ismeretek birtokában van



# A segítő attitűd (Rogers-i triász)

- ▶ **Feltétel nélküli elfogadás**
  - értékelés- és ítékezésmentesen
- ▶ **Empátia**
  - együtt érezve, együtt rezdülve
- ▶ **Hitelesség**
  - őszintén, önazonosan



# Az intervenció fókusza

## ▶ Hagyományos paradigma:

- a gyengeségekre, a hiányokra, a zavarra, a problémára fókuszál
- a szakember szakértelmére, tudására van szükség a megoldáshoz
- a kliens úgy érzi, hogy ő értéktelen, hibás, képtelen a helyzet megoldására
- kialakul egy függő helyzet a szakembertől



# Az intervenció fókusza

- ▶ Kapacitásépítő paradigma:
  - középpontban a kompetenciák és a pozitív funkcionálás támogatása, növelése
  - alapfeltevése, hogy minden embernek vannak probléma-releváns képességei (kompetens)
  - az erőforrásait keresi a kliensnek, ezeket igyekeznek mozgósítani, aktivizálni
  - a lehetőségekre, a jövőre és a pozitív működésre fókuszál
  - partner jellegű kapcsolat, kölcsönös bizalom, tisztelet, együttműködés



# A reziliencia

- ▶ A nehéz körülmények közötti alkalmazkodás pozitív mintázata.
- ▶ A reziliens működés elemei:
  - hit (hála, elégedettség, remény) - éltet, megtart, megerősít; értelmet és célt ad
  - türelem
  - optimizmus
  - humorérzék
  - célokat tud állítani
  - korábbi sikeres megoldások, tapasztalatok
  - támogató kötődések, kapcsolatok
  - kezdeményező, aktívan cselekvő, hatékony
  - jól tűri a negatív érzéseket, érzelmeket, a feszültséget
  - a változást, a stresszt kihívásnak, lehetőségnek tekinti
  - képes mások segítségét kérni, külső támogatást keresni



# Az önismeret szerepe

- ▶ Saját **pozitív** és **negatív tulajdonságok**  
(erőforrások és gyengeségek)

Milyen meglévő készségeink vannak

- ▶ Kommunikációs készség, konfliktuskezelés,  
problémamegoldás szintje (**érzelmi érettség**)

Felismeri és vállalja saját érzéseit, tudja azt kommunikálni (én-üzenetek).

- ▶ **Gondolkodásmód**, beállítódás

- OPTIMISTA (derűlátó): pozitív kimenetelt vár, remél (siker-kereső beállítódás)
- PESSZIMISTA (borúlátó): negatív kimenetelt feltételez, vetít előre (kudarc-kerülő)





# Optimista

Meglátja a pozitívumot, a jót még a nehéz helyzetekben is (átkeretezés).

Az ilyen emberek:

- boldogabbak
- jobb az egészségi állapotuk
- több barátjuk van
- stresszel szemben ellenállóbbak (strapabíróbbak)
- fizikailag jobb kondícióban vannak



# Az önismeret további összetevői:

- ▶ Saját **értékrend** (fontossági sorrend)  
(család, munka, egészség, természet)



- ▶ **Célok** és erő,  
kitartás a megvalósításhoz



# A segítő szakmában fontos az ...

- ÖNBECSÜLÉS

- alapvető pozitív érzelmi viszonyulás önmagamhoz, anélkül, hogy a realitást tagadnám (jóban lenni önmagammal)

- ÖNÉRTÉKELÉS

- reflektíven, távolságtartással ránézek önmagamra, a teljesítményemre, objektíven reagálok, értékelem



# A kiégés (Freudenberger, 1974)

- Pszichológiai tünetegyüttes  
1981

- fizikai/érzelmi/mentális kimerültség
- elszemélytelenedés
- teljesítménycsökkenés
- reménytelenség-érzés
- inkompetencia-érzés
- hosszan tartóan fennáll

- **Nem csak segítő szakmákban!** (bármely „szerep”-ben)

- Veszély:

- erős érzelmi megterhelés
- személyes kapcsolatban kell dolgozni
- magas elvárás huzamos ideig

## Kiégés leltár – C. Maslach,



# Veszélyeztető tényezők:

## Személyiségjegyek:

- Általános érvényű ideálok – kritikátlanul
- Kimagasló teljesítményre törekvés – töretlenül
- Hivatásszerep dominanciája – mindenben
- Rutin – tanulás, fejlődés nélkül
- Intenzív érzelmi kapcsolatok – reflektálatlanul



## Külső tényezők:

- Kiégett és romboló szakmai környezet
- Túlterheltség, magas szakmai kihívások huzamos ideig
- Visszajelzés, elismerés hiánya

# Lelki egészség - védőfaktorok

- Önbecsülés, önszeretet
- Határtartás – „NEM”-et mondani tudás! (nem kell mindig megfelelni)
- Öngondoskodás, örömszerző képesség (napi/heti/havi/éves minimum)
- Kontrollált, irányított empátia (veszély és lehetőség)
- Reflektív képesség (élményfeldolgozás)
- Spiritualitás (hit, magasabb rendező elv)
- Agresszió irányítása, kezelése
- A segítségkérés képessége
- A hivatásom csak az életem egy része
- Egyenrangú kapcsolatok
- Én-idő, mozgás, csend



Köszönöm a figyelmet!

