Dabrowski érzelmi fejlődéselmélete

Dr. Tóth László

Tehetség, 19 **(1), 3-4. (2011)**

Kazimiers Dabrowski (1902–1980) lengyel pszichológus, pszichiáter és filozófus volt, emellett elismert költő, zeneszerző és színműíró. Elmélete a két világháború során szerzett tapasztalataiból formálódott ki, abból, hogy szemtanúként alkalma volt megismerni az embert a legjobb és legrosszabb oldaláról. Arra a következtetésre jutott, hogy azoknak az embereknek, akik életük kockáztatásával mentettek másokat, bújtattak idegeneket, valamilyen módon különbözniük kellett azoktól, akik a háború szélsőségesen erőszakos cselekményeit elkövették. A kóros önzéstől a szélsőséges önzetlenségig a fejlődés öt szintjét különítette el.

Dabrowski elmélete a fejlődés szintjeiről azokhoz az elméletekhez sorolható, amelyek a fejlődést egymás utáni szakaszokban képzelik el – ilyen például Piaget elmélete az értelmi fejlődés szakaszairól –, de alaptételei mások: (1) az alacsonyabb szintről a magasabb szintre való átlépés inkább kivétel, mint szabály; (2) a szintek nem életkorhoz kötöttek; (3) a magasabb szintek nem foglalják magukba a kevésbé fejlett struktúrákat. Ehelyett egyfajta belső kölcsönhatás áll fenn az alacsonyabb és a magasabb szint között: az integráltabb struktúra csak akkor erősödhet meg a személyiségben, ha a kevésbé integrált struktúra szétesik, felbomlik. Ezt Dabrowski „pozitív dezintegrációnak” nevezte. A dezintegráció tehát olyan folyamat, amelynek során egy alacsonyabb szintű működésmód felbomlik, hogy egy magasabb rendű értékrendszer kialakulhasson. Mivel a személyiség fejlődése nem mehet végbe a kevésbé fejlett struktúrák felbomlása nélkül, a fájdalom a fejlődés szükségszerű velejárója. Dezintegráció leggyakrabban a serdülőkor alatt és krízishelyzetekben fordul elő.

Fejlődési szintek

1. szint. Az 1. szinten álló egyének a közvetlen kielégülésre törekednek, kizárólag primitív késztetéseiknek engedve cselekednek. Nem érzik magukat bűnösnek, nem szégyenkeznek, nincsenek belső konfliktusaik, kevés együttérzést mutatnak mások iránt. Egocentrikus motívumok vezérlik őket – például hatalom, pozíció, vagyon –, emiatt mindent mások rovására akarnak elérni. Az erkölcsi, szociális, intellektuális és esztétikai értékek megjelenéséhez ennek a primitív szintű működésmódnak fel kell bomlania. Sajnos sokan vannak, akiknél a dezintegráció nem megy végbe, így ezen a szinten élik le egész életüket.

2. szint. A 2. szinten a primitív struktúra veszít merevségéből, összezavarva és bizonytalanságba taszítva az egyént. A belső konfliktusok alapjaiban rázzák meg a lelket, megteremtve a hátteret egy magasabb rendű pszichikus struktúra születéséhez és fejlődéséhez. Összezavarodottságuk miatt a fejlődés 2. szintjén állók kiszolgáltatottak: könnyen magukkal sodorják őket a náluk nagyobb magabiztosságot mutató, ám valójában a fejlettség alacsonyabb szintjén álló emberek. A vallott értékek és attitűdök sztereotip jellegűek, a környezetből készen átvettek, nem belülről fakadóak. Hiányzik mögülük az a belső értékhierarchia, aminek segítségével az egyén az egymással szemben álló, vonzó és taszító erőket helyesen tudná értékelni. Ennél fogva a sokféle út mind kényszerpályának tűnik.

3. szint. A 3. szintre a magasabb és az alacsonyabb szintű motívumok közötti vertikális konfliktusok jellemzőek. Amint az egyén úgy találja, hogy a viselkedése ellentmond a belső ideáljának, bűnösnek érzi, szégyelli magát. Feszültséget él át amiatt, hogy „ami van” és „aminek lenni kellene” nem vág egybe. A belső konfliktus intenzívebbé válásával egyidejűleg az empátiára való hajlam és a kreativitás felerősödik, ami az emberi lét heroikus küzdelemének a

megnyilvánulása. A 3. szint legfontosabb jellemzője a „pozitív alkalmazkodási zavar”: tiltakozás az egyén társas környezetének azon előírásai és attitűdjei ellen, amelyek nem illenek össze az egyre tudatosabban vallott magasabb értékekkel. Az egyén fő támasza az intelligencia lesz, ez segíti abban, hogy az életet a maga teljességében megértse.

4. szint. A 4. szinten megindul a szintézis, a belső konfliktusok eltünedeznek. A megmaradó konfliktusok egzisztenciális, filozófiai és transzcendentális jellegűek. Az ideális és a reális összhangba kerül. A személyiség legfőbb szervező erejévé az énideál válik. Kialakul az egyénnek az a képessége, hogy önmagát és másokat objektíven lássa. Ezen a nagyon magas szinten az egyén tudatosan képes szabályozni saját fejlődését.

5. szint. Az 5. szinten az átalakulás teljessé válik: az egyén próbálja megvalósítani az ideálist. A másodlagos integrációt a harmónia, a szolgálat, az altruizmus, az egyetemes értékekbe vetett hit és a belső konfliktusok hiánya jellemzi. Az egyén mélyen együtt érez másokkal, és állandó késztetést érez arra, hogy másokon segítsen (mint pl. Teréz anya). Nyilvánvaló, hogy ezt a legmagasabb szintet csak kevesen érik el. Dabrowski ezt a szintet inkább folyamatnak, mint befejezett állapotnak tekintette, ami felé az egyén élete végéig törekszik. Szerinte a másodlagos integráció a kis konfliktusok pozitív megoldásainak eredménye. Ahogy növekszik a másodlagos integráció, úgy csökken a belső pszichikus feszültség. A fejlődés eme legmagasabb szintjét elérő személyekről készült esettanulmányok arra világítanak rá, hogy ők mind tehetséges egyének voltak. Önmagában az intelligencia azonban nem megbízható előrejelzője a legmagasabb fejlettségi szintnek, ehhez szükség van arra, hogy az egyén bizonyos területeken különleges reagáló képességgel is rendelkezzen. Ezt a különleges reagáló képességet Dabrowski „felfokozottságnak” nevezte.

Összességében Dabrowski elmélete a fejlődés öt szintjét írja le: egy elsődleges integrációs szintet, amelyen az egyén a tudattalan impulzusainak kiszolgáltatottja, egy másodlagos integrációs szintet, amelyen az egyén a személyiségideál elérésére törekszik, és három átmeneti állapotot, amelyek a dezintegráció fázisait képviselik.

Felfokozottság

A *felfokozottság* fogalma Dabrowski érzelmi fejlődéselméletének egyik kulcseleme. A szó a lengyel *nadpobudliwosc* fordítása, mely túlgerjesztettséget, felülingereltséget, tartósan magas intenzitást jelent (angolul: *overexcitability*). Dabrowski szerint ötféle felfokozottság létezik annak megfelelően, hogy az energia milyen forrásból táplálkozik: testi, érzéki, képzeleti, intellektuális és érzelmi. A reagáló képesség e fajtái minden egyénben megvannak, de hatásuk csak akkor jelentős a fejlődésre, ha az átlagosnál nagyobbak.

A *pszichomotoros felfokozottság* a testi vonatkozású többletenergiára, munkamániára, kényszermozgásokra (pl. tic, körömrágás), gyors beszédre, impulzivitásra, cselekvésre késztetésre vonatkozik. Az *érzéki felfokozottság* az érzéki benyomások iránti fogékonyságot, esztétikai érzéket, érzékiséget foglalja magába, valamint azt, hogy az egyén szeret a figyelem középpontjában lenni. A *képzeleti felfokozottság* a rendkívül élénk vizualizációban, ötletességben, kreativitásban, fantáziában, továbbá a költői, színészi és képzőművészeti képességekben nyilvánul meg. *Az intellektuális felfokozottság* a gondolatébresztő kérdésekben, analitikus gondolkodásban, reflektivitásban, problémamegoldásban, az absztrakt és elméleti dolgok iránti érdeklődésben tükröződik. Az *érzelmi felfokozottság* megnyilvánulásának tekinthető az intenzív kapcsolattartás másokkal, a dolgok mély átélése, a haláltól, kínos helyzetektől, bűntől való félelem és az érzelmi fogékonyság.

Igen sok kutatás vizsgálta a felfokozottság különböző változatait a tehetségesek körében. Az első kutatást Dabrowski végezte 1962-ben, aki arról számolt be, hogy az összes általa tanulmányozott tehetséges gyermek és fiatal mutatta a felfokozottság jegyeit. A tehetségesek

magas energiaszintjéről más kutatók és klinikusok is beszámoltak. Az eddig publikált kutatások azonban a pszichomotoros és az érzéki felfokozottság esetében nem találtak szignifikáns különbséget a tehetségesek és a kontrollcsoportok között. A másik három területen viszont a kutatások alátámasztották a klinikai megfigyeléseket.

A legfontosabb területnek az érzelmi felfokozottság bizonyult. Ezt a tehetséges gyermekeknél, serdülőknél és felnőtteknél egyaránt kimutatták. Úgy tűnik tehát, hogy a gazdag és intenzív érzelmekre való képesség egész életen át megmarad („túlérzékenység"). A pedagógusoknak, tanácsadóknak, szülőknek fontos tudni, hogy az érzelmi intenzitás a tehetség természetes velejárója, nem pedig a rendellenes működés jele.

Felhasznált irodalom

Silverman, L. K. (1993): Counseling needs and programs for the gifted. In: Heller, K. A., Mönks, F. J., Passow, A. H. (Eds.), *International Handbook of Research and Development of Giftedness and Talent.* Oxford: Pergamon Press. 631–647.

Tóth László (2003): *A tehetségfejlesztés kisenciklopédiája.* Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen.

A szerző egyetemi docens, a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézete Pedagógiai Pszichológiai Tanszékének vezetője