

AZ EGZISZTENCIÁLIS PEDAGÓGIA LEHETŐSÉGEI A FELSŐOKTATÁSBAN

Szerző:

Lubinszki Mária (PhD)
Miskolci Egyetem

Szerző e-mail címe:
bollm@uni-miskolc.hu

Lektorok:

Szabóné Balogh Ágota (PhD)
Gál Ferenc Egyetem

Mező Katalin (PhD)
Debreceni Egyetem

és további két anonim lektor...

Absztrakt

Az osztatlan tanárképzés, valamint számtalan szakirányú pedagógusképzés kiemelten fontos eleme a szakmai önismeret, valamint a szakmai szerep szocializáció különféle formáinak a kialakítása. Tanulmányomban egy olyan értelmezési horizontot szeretnék bemutatni, amelyet az egzisztenciális pedagógia és az egzisztenciaanalízis jelenthet a leendő pedagógusok képzésében. A fiatal felnőttkor fejlődési krízisei, a teljesítmény- és sikerorientált oktatási rendszer komoly kihívások elé állítja a fiatalokat. A képzési időben éppen azért a tantárgyi tudás megszerzésén túl olyan kompetencia készletet, értékrendszert és világgépet kell kialakítani a hallgatónak, amely megtartó erő lesz a felnőtt életben. Az egzisztenciális pedagógia komplex támpontot ad az önismeret fejlesztéséhez, valamint a mentális egészségvédelemhez.

Kulcsszavak: oktatás, szakmai önismeret, egzisztenciális pedagógia

Diszciplínák: pszichológia, pedagógia

Abstract

THE POSSIBILITIES OF EXISTENTIAL PEDAGOGY IN THE HIGHER EDUCATION

An important element of undivided teacher training, as well as countless specialized teacher training courses, is the development of professional self-knowledge and various forms of professional role socialization. In my study, I would like to present an interpretation horizon that existential pedagogy and existential analysis can represent in the training of future teachers. The developmental crises of young adulthood, the performance- and success-oriented education system present serious challenges to young people. During the training period, in addition to acquiring subject knowledge, the

students must develop a set of competences, a value system and a worldview that will be a sustaining force in adult life. Existential pedagogy provides a complex reference point for the development of self-awareness and mental health protection.

Keywords: education, professional self-knowledge, existential pedagogy

Disciplines: psychology, pedagogy

Lubinszki Mária (2022): Az egzisztenciális pedagógia lehetőségei a felsőoktatásban. *OxIPO – interdiszciplináris tudományos folyóirat*, 2022/3. 9-18.
DOI 10.35405/OXIPO.2022.3.9

„A tevékenységünk okozat öröm és cél, amit mi magunk tűzünk ki, hogy minőségi munkát végezzünk, olyan életelixír, amely teljességgel elegendő ahhoz, hogy a legjobb tartalékokat előhívja az emberből.”

(Frankl, idézi Lukas, 2018, 47.)

A legjobb tartalékok előhívásának a képessége nem veleszületett tulajdonság. Pedagógusként az tudja előhívni a tanulókból a legjobb tulajdonságaikat, aki saját maga is megtalálta a szakmai identitásának a belső erőforrásait, kijelölte a határait, és tud bánni az érzelmeivel, indulataival és gondolataival. Éppen ezért fontos, hogy a leendő pedagógusok a képzési idő alatt professzionális támogatást kaphassanak az önismeret tekintetében. Különleges kurzus a szakmai önismeret a tanárképzés képzési palettáján. Egyrészt, mert összesen egyetlen szemeszternyi áll a rendelkezésünkre, mégis egy egész életen át tartó fejlődési folyamat áll a középpontban; másrészt, mert egy merőben eltérő munka-

módot kíván a hallgatóktól. A közös kiscsoportos üzemmódra először rá kell szocializálni a résztvevőket, tisztázni a kereteket, és az elvárásokat. Az egyetlen, és mégis legnehezebben teljesíthető elvárás a jelenlét. Sokszor nem vagyunk jelen a saját életünkben. Kívülállóként sodródunk, majd a megélés nélküli hétköznapiok megnyitják a szorongásra való hajlamunk összes ajtaját. Az egyetemisták a kurzusra beesve sok sok megoldatlan konfliktust, feldolgozatlan gyászt, és megfogalmazatlan, jövőre vonatkozó kételyt hoznak magukkal az órára. Így nagyon nehéz jelen lenni. A szinkronképesség (Oláh, 2005, 88.) a pszichológiai immunrendszerünk egyik kulcskompetenciája, amely lehetővé teszi, hogy nyugodtan, koncentráltan az adott pillanat feladataira és élményvilágára nyitottá váljunk. Tanulmányom célja a fiatal felnőttkor fejlődési kríziseit és elakadásait körüljárva azon pontokra felhívni a figyelmet, ahol a hagyományos pszichológiai elméletek és csapatépítő

játékok már nem hozzák meg a várt válaszokat. Munkám során nap mint nap találkozom olyan, nehezen megfogható elakadásokkal a hallgatók részéről, amelyben a differenciálatlan szorongásos élmények egyfajta világban való elveszettséggel társulnak. Ezen a ponton az egzisztenciális pszichoterápia értelmezési horizontja és módszertana a segítségünkre lehet. Az egzisztenciális pedagógia a személyiségfejlődést, az élet értelmének a kérdését, valamint a szorongással való megküzdést az egzisztenciaanalízis és a daseinanalízis szemüvegén keresztül értelmezi.

A szakmai önismeret kurzus fókusz a tanárképzésben

Egészséges, terhelhető, és megküzdésre képes személyiséggé válni komoly önismereti munkát igénylő folyamat, amelyre sem a közoktatás, sem a felnőttoktatás nem készít fel. Fontosak tartom, hogy az egyetemisták a fiatal felnőttkor küszöbén olyan professzionális támogatást kaphassanak a személyes fejlődésükben, amely a szakmai szerep személyiség felületén, nem pszichoterápiás keretek között valósul meg. Első lépésként a kurzus résztvevőivel ezen kompetencia határokat tisztázzuk, megfogalmazva a közös együttműködés kereteit és szabályait.

A kurzus kereteihez tartozik az az attitűd és értelmezési horizont, amely a közös munkánk alapját adja: az egzisztenciális szemléletmód. Az integritás kialakítása számtalan elakadásba és negatív akadályba ütközik, amely intenzíven termeli a szorongást és gyengíti az önértékelést és a

pozitív sémákat. A félévet végig kíséri épp ezért ezen negatív energiák átkeretezése, és erőforrássá alakítása. Az önmagunkkal és a kapcsolatainkkal való bánni tudás az egyik legfontosabb tudásunk (Komlósi, 1999). Az egzisztenciaanalízis és daseinanalízis az alábbi pontokon adhat konstruktív támpontokat a továbblépéshez: a legsajátabb lenni tudás és a legsajátabb értelem megtalálása; a szorongás megértése és a szorongás kezelésének lehetőségei; valamint az egzisztenciális motivációk kapcsán egy pozitív életperspektíva kialakítása a legmélyebb értékrend és motivációs bázis tisztázásával. Egzisztenciális értelemben a cél az értelemmel teli, belülről megélt élet. A kongruens választásaink és identitásunk. „Értelmesen élni azt jelenti, hogy meg tesszük azt, amit értékesnek érzünk és értékesként ismerünk fel.” (Frankl, idézi Lukas, 2018, 47.)

Fejlődési feladatok és elakadások fiatal felnőttkorban

„A lét azt jelenti, hogy kérdést intéznek hozzánk. Az élet azt jelenti, hogy felelünk a mindnekori óra kérdésére.” (Frankl, idézi Lukas, 2018, 57.) A felnőtté válás folyamatában három fő fejlődési feladaton kell folyamatosan, akár éveken át dolgozni a fiatalnak: a szülőkről való érzelmi leváláson, a párkapcsolati érettség kialakításán és a nemi szereppel való azonosuláson, valamint a felnőtt szerepvállaláson, hivatásválasztáson (Vikár 1999, Hajduska, 2008). A középiskolás és egyetemista évek alatt a fiatalnak folyamatosan különböző,

magas szintű teljesítmény elvárásnak kell megfelelnie. Egyszerre teljesíteni, és az érzelmi és fejlődési feladatokon dolgozni nagyon nagy igénybevételt jelent bármelyik életszakaszban, amelyre a még kialakulatlan személyiség szerkezet, a kialakulatlan megküzdési stratégiákkal gyakran nem is találja a megfelelő egyensúlyt. Egyre gyakoribb tendencia egyfajta pszichoszociális moratóriumként a tanulmányok halogatása (Upson, 1998). Upson Erikson nyomán hangsúlyozza, hogy a serdülőkor átmenet a játékból a munka felnőtt világába, melynek során a fiatal sokféle átmeneti identitást kipróbálhat. Ez a gazdag lehetőség-tér intenzíven igénybe veszi a fiatalt: folyamatosan azon a belső egyensúlyon kell dolgoznia, amelyet a pozitív, kreatív, életkedv javító erők, és a negatív, destruktív, halálvágó erők között kell megtalálnia (Upson 1998, hivatkozik rá: Lubinszki, 2013). Ezen negatív tendenciákat az egyetemista korosztály még nehezen tudja strukturálni és átdolgozni. Talán az egyik legnagyobb kihívás a személyiségfejlődés folyamatában, hogy az erős szorongásos érzelmeket megtanulják kezelni a hallgatók, és valóban alkotó, konstruktív erőkké formálni.

„Ugyanakkor úgy tűnik, hogy a 21. században e két szakasz közti átmenet, illetve a serdülőkor identitásstabilizáló kérdései elhúzódnak” (Szalai 2015, 25. o.). Szalai Katalin tanulmányában kiválóan összefoglalja a készülődő felnőtté válás problematikáját (Szalai, 2015). Sokszor a fiatal problémái ismétlődő tendenciát mutatnak; újra és újra ugyanolyan konfliktusok és

problémák keresztüzébe kerül; amelyekre akár további védekezéssel és elhárítással reagál. A konstruktív megküzdési stratégiákat csupán egy vékony határ választja el az elhárító mechanizmusoktól. E határ tapasztalatom szerint épp az énerő, önértékelés, énhatékonyság fogalmakkal járható körül leginkább. Ezek fejlesztése, megerősítése, tudatosítása a szakmai önismeret kurzus keretében biztonsággal megoldható. Ezen a ponton felmerül a kérdés: hogyan lehet a diszfunkcionális védekező mechanizmusokat átdolgozni, újraértelmezni, és adaptív coping stratégiákká alakítani? Az identitás- és énhatárok beállítása, stabilizálása az egyik legfontosabb lépés. Mi az ami belefér, amit bírok, amire vágyom, és mi az, ami sok, ami nem én vagyok? Az „én – és nem én” problematikája élénken foglalkoztatja a fiatalokat; a példaképválasztás például az identifikációs minták mentén alapul, és hatékony közvetítője lehet a „jól működésnek”. Ugyanilyen hasznos az ellenazonosulási minták feltérképezése, erre jó eszköz lehet a metamorfózis teszt. (Pető, 1999) Az énhatárok az értékek, vágyak, motivációk, múltbeli traumák és jövőbeli célok keresztüzében alakulnak, sokszor viharos folyamatokon keresztül. A világba, az emberi kapcsolatokba, és a fiatal önmagába vetett bizalma serdülőkorban átmenetileg meginoghat, elbizonytalanodik, ami a megharcolt krízisek mentén értelmeződik újra. „A határok kijelölése szorosan összefügg az én kontrollfunkcióival és a jól működő mentális fékrendszerrel. Az önbizalom fejlesztésének alapja a jó önsza-

bályozás mind az érzelmek-indulatok vegetatív szintjén, mind a gondolatok kognitív szintjén. Az önbizalmat a sikeresség tartja fent. Élethelyzetek kellene, amelyek reális célkitűzésekkel valós megküzdési helyzetek elé állítják a fiatalt. Önbizalmat erősíteni ilyen élethelyzetek, és kapcsolati feszültségek, konfliktusok és sikerélmények nélkül nem lehet.” (Lubinszki, 2013, 23.o.) Az élmények megélésének a képességében általában nincs elakadás; sokkal inkább a rendszerező, értelmező, és szintetizáló munka marad el, így sok esetben a sikerélmény nem reprezentálódik a sikeres énkép részeként. A siker szubjektív élménye sokszor a nem reális értékelés mentén vész el. Ellenben, a kellemetlen élmények, kudarcok egyfajta negatív spirálként folyamatosan jelen vannak az aktuális énkép részeként. Ennek a dinamikájában fontos a saját élmények szintjén való újrendeződés. A csoport, mint társas erőforrás rengeteg pozitív visszajelzést adhat a csoporttagoknak, amelynek a beépítése mindig a személyiség aktuális állapotának függvénye. A szakmai önismeret kurzus saját élményű gyakorlatokon alapul, minden órán egy-egy tematika köré szervezett feladatokkal. Rudas János jól ismert gyakorlatai mellé több más forrásból is merítünk játék ötleteket, például a Varázsszem c. játékgyűjteményből (Rudas, 2009, Páskuné, 2006.).

Az egzisztenciális pedagógia lehetőségei

„Az élet nem jelent sem többet, sem kevesebbet, mint az adott körülményekből

és a szituáció által adott lehetőségekből a legjobbat kihozni.” (Lukas, 2018, 40. o.) Az egzisztenciális pedagógiának az elmúlt években egyre növekvő szakirodalmát találjuk – különösen jól használhatóak Waibel munkái (Waibel 2011, 2013). Waibel a logoterápia és egzisztenciaanalízis antropológiai megközelítéséből indul ki, és a személyiségfejlődést és a lelki betegségeket az emberi élet értelem- és jelentés összefüggésének fényében értelmezi és vizsgálja. A hagyományos logoterápiát Viktor Frankl neve fémjelzi, azonban az 1990-es évektől folyamatosan fejlődő, Alfred Laengle által továbbfejlesztett egzisztenciaanalízis hazánkban is kezd egyre ismertebbé válni (Kőváry, 2019). Az egzisztenciális pedagógia az emberi létezés egészes, holisztikus szemléletmódjából indul ki; az emberi létet alapidimenzióknak tekinti, minden lelki probléma és elakadás gyökere létünk legfontosabb kérdéseire vezethet. Elméleti alapjai a fenomenológia, az egzisztenciaanalízis és a daseinanalízis. Továbbá, az Alfred Längle által leírt egzisztenciális motiváció tan, amely a 4 alapvető egzisztenciális motívum alapján segíti a kérdésfeltevést: az egzisztencia alapkérdése, az élet alapkérdése, a személy alapkérdése, és az értelemre irányuló alapkérdés tekintetében (Längle, 2011). Az egzisztenciális pedagógia tehát fenomenológiai-ontológiai megalapozottsága révén gyakorlati hozzáférést nyújt létezésünk legmélyebb dimenzióihoz. Emberképe pozitív, cél az ellenállásoktól mentes, felelősséget vállalni tudó, célokkal és értelemmel teli élet megtalálása: az élettel egyetértve

élni. Az egzisztenciális pedagógiai kutatás elsődleges hozományának azt tartom, hogy egyfajta szemléletváltást követel a pedagógiában: a tanulók éhatékonyságára, énképére, önértékelésre és pozitív megküzdési stratégiáira fókuszál, valamint konkrét támpontokat nyújt a tanulásra való motiválásban.

Frankl egyik legfontosabb üzenete, hogy az életünknek az utolsó lélegzetvételig van értelme. Az emberben megvan az a képesség és erő, hogy tovább éljen, és hogy a benne élő képet, amit a saját életével kapcsolatban kialakított, korrigálja. Ennek a kép-korrekciónak van nagy jelentősége a segítő beszélgetésekben. A saját realitásunkról készített kép minősége sokszor az életpozíciót, az elakadásokat és a negatív élnállapotot tükrözik. Ez igencsak befolyásolja az életvezetést, az életminőséget, a döntési képességet, és a válzotáshelyzetekre adott reakciót (Lukas és Schönfeld, 2020). Az a személy nem tud lelkiileg regenerálódni, aki kételkedik a saját személyes értékes voltában. Az értelemközpontú egzisztenciaanalízis stabil elméleti alapokat nyújt ezen a ponton, és rugalmas módszertant. „Az emberi szellem az a kiemelő erő, amellyel felvehetjük a harcot: ez a szellem dacoló hatalma, az abban való hit, hogy mindig lehet másként is” (Lukas és Schönfeld, 2020, 7. o.).

A szakmai szerep szocializáció fontosságát holisztikusan szemlélve, a teljes élet egészének a tükrében, a fejlesztési szempontokat is holisztikusan kell kialakítani. Ehhez ad támpontot az egzisztenciaanalízis felfogása a kiegyensúlyozott, kitel-

jesedett életről, amelyben egymást követik az alkotói aktivitás szakaszai, az elégedettséget keltő élmények, valamint a kielégítő és elegendő pihenést nyújtó élmények (Lukas, 2018). A szellemi dimenzió leg-sajátabb ismertetőjegye a „mozgás a létben”: az emberi lét akkor mutatkozik meg leginkább, amikor mozgásban van, amikor képes túllépni önmagán. Ezen öneltávolodás és öntranszcendencia képesség a legősibb emberi dimenzió. Mit jelent az, hogy mozgás a létben? Tervezést, célokat, álmokat, útkeresést, lelkesedést, szenvedélyt, alázatot, elfogadást, elengedést, pozitív várakozást, lendületet. A szellem az az erő, amely az újat létrehozza, és ez az erő az értelem utáni elpusztíthatatlan vágyból fakad (Lukas, 2018). Fialat felnőttkorban az értékrendszernek, és élethez való beállítódásnak egy mérföldköve lehet ez utóbbi gondolat. Olyan megtartó erő, amelyet a szocializáció során sajátítanak el a fiatalok, azonban ennek a folyamata bárhol elakadhat. Tapasztalatom szerint egyre inkább általános értékválság kíséri az adollescens, és poszt adollescens időszakot.

A lelkiismeret kérdésköre szintén kulcsfontosságú. A lelkiismeret a legbensőbb és legőszintébb értelemiszervünk. A döntésképeességet nagymértékben meghatározza az adott helyzetről szóló információ, valamint az értékesseg megragadása. Annak számbavétele, hogy milyen értékek ragadhatóak meg és goldolhatóak tovább. Ha az értékekre alap prioritásként tekintünk, amelyek a mindennapos motivációnkat is befolyásolják, úgy máris könnyebb elin-

dítani a jövőorientált, konstruktív megküzdést. Az élet értelmét nem lehet receptre felírni. Ennek megtalálását senki sem vállalhatja át helyettünk, ennek felelősségét senki sem veheti el tőlünk. Az Életnek folyamatosan történnie kell, minden áldott nap újabb és újabb harcot kell vívni az ember középpontja, legsajátabb lennitudása felé. „Az élet nem jelent sem többet, sem kevesebbet, mint az adott körülményekből és a szituáció által adott lehetőségekből a legjobbat kihozni.” (Laengle, 1987, 35.o.). Viktor Frankl szerint az értékek megtalálásának három lehetséges útja van:

a) Élmény értékek, amely az élet erendő szépségét tárja fel, ebbe bele tartozik a szellemi erő is, amellyel megküzdünk a nehéz helyzetekkel.

b) Az alkotás értékei: ezt azt jelenti, hogy valaki képes elkötelezetten, komolyan és odaadóan adni, teremteni önmagából. Ebben a folyamatban a legnagyobb érték megküzdenni az élettel. Élményekkel teli, alkotó életet kelle tudni élni.

c) A beállítódási értékek: olyan értékeket jelent, amelyek segítenek a szenvedést elviselhetővé tenni. A szenvedés az ember intim szférájához tartozik. A lényeg mindig az a szenvedéshez való viszonyulásunkban, hogy önmagunk maradhassunk. „Vagy harc nélkül feladjuk, vagy egyben-másban megszabadulunk a szenvedés befolyásától.” (Laengle, 1987, 44.o.). Az igazi érték a lehetőségekben való szabad-

ságban rejlik. Ahogy a sors keménységét elviseljük, ahogy a kétségbeesést legyőzzük, az önmagában fontos beállítódási érték.

Az értelemnek mindig túlélési értéke van, az értelem a sikeres élet iránytűje. Nagyon fontos az a hozzáállás, hogy az adott személy ne engedje, hogy legyűrje a sorsa. Ki kell alakítani azt a képességet, amellyel kitartunk a legnehezebb helyzetekben is, és egyenesen, önmagunkként meg tudunk állni, ki tudunk állni a saját értékeinkért. Az életnek minden körülmények között, az utolsó pillanatig van értelme. Ez a konstruktív megküzdési kompetenciák kialakításának lényeges eleme. Az értelmet bizonyos helyzetekben éppen azért keressük, mert azt alapvetően megtalálni szoktuk. Frankl fenomenológiai szempontból az értelemtalálást és az értelemmegvalósítást tekinti elsődlegesnek, mivel az értelemkeresés már eleve feltételezi az értelemtalálást. Az ontológiai egzisztenciaanalízis az értelemtapasztalat három részaspektusára mutat rá: értelemkeresés; értelemtalálás; értelemmegvalósítás. Ehhez kapcsolódóan gyakorlati feladatokon keresztül dolgozunk a hallgatókkal a fenti fogalmakon, kiemelve a reflektív gondolkodást és önreflexiót. Az ontológiai egzisztenciaanalízis módszertani lépései közül további három témakör emelhető be a kurzus keretei közé: a, szellemiség értelmezése, a szabadság értelmezése, valamint a felelősség értelmezése (Sárkány, 2015).

Mivel az élet mindig a jelenben történik, ezért az aktuálisan fennálló élethelyzet az egzisztenciaanalízis kiindulópontja. Középpontjában azonban a jövő, és az élet jövőbeli formálása áll. A freudi pszichoanalízisből és a heideggeri filozófiából kifejlődött daseinanalízis nem az értelemre, hanem az emberi létre, és a létbeteljesítés lehetőségeire fókuszál. „A német dasein kifejezés a heideggeri filozófia kulcsfogalma, jelentése a »da« – jelen lenni, itt lenni, és a »sein« – lét szóból származik. (...) A dasein az emberi egzisztencia természetére utal, amely nyitott módon »jelen« van a világban, »itt« van. Ahogy benne tartózkodunk, ami megérint belőle és igénybe vesz, ami a mi módunkon hozzáférhető. Nem magát az embert értjük alatta, hanem azokat a minőségeket és létmódokat, ahogyan a világban betölti helyét, ahogy éli az életét, ahogy viszonyul önmagához, a többi emberhez és a világhoz. Az egészet.” (Lubinszki, 2006, 36. o.). „A dasein kitüntetettsége az önmagunkkal bántás tudás, és az önmagunkat megérteni tudás” (Lubinszki, 2006, 36. o.). E viszony jellegzetessége a nyitottság; nyitottság a lehetőségekre, és mindarra, ami önmagától megmutatkozik a hétköznapi életben. A daseinanalízis mélylélektani megalapozottságú pszichoterápiás eljárás, mely a lelki zavarokat, a pszichopatológiát ontológiai, azaz lételméleti alapon értelmezi. Középpontjában a nyitott és felelősségteljes világban-benne-lét áll, a változás közvetítője a párbeszéd, mely által mélyebben megközelíthetők az egyéni létmódok. „Fontos a teljes ön-tapasztalás

egzisztenciális értelemben: az ember világhoz-való hozzáférési módjainak megértése.” (Lubinszki, 2006. 37. o.).

A daseinanalitikai személyiségelmélet fogalmát óvatosan kell kezelnünk, hiszen a daseinanalízisben nincs szubjektum, psziché, ego, ilyen értelemben az intrapszichikus személyiség szerveződés sem értelmezhető. A személyiséget ontológiai értelemben, mint daseint határozza meg, azaz mint a világban-benne-lét nyitottságának alapidimenzióit. Ahogyan az ember önmaga, vagy nem önmaga létmódjaiban létezik a világban. A daseinanalízis a személyiséget történetiségében, saját maga aktuális létezés-tudásában fogja fel. Működésének megértéséhez elengedhetetlen az emberi lét alapstruktúráinak megismerése; ezek az egzisztenciálék. „Mivel az egzisztencialitás határozza meg őket, a jelenvalólét létjellemzőit egzisztenciáléknak nevezzük.” (Heidegger, 2001. 62. o.). Az emberi létezés fenomenológiailag olyan, egységes egészként képzelhető el, melynek dimenziói mind lényegileg határozzák meg a világban való jelenlétünket.

Összegzés

„Soha nincs egyetlen magyarázat, mindig finom szálak egész kötege az, amelyből a mentőkötél fonódik” (Lukas, Schönfeld 2020, 206.) Sokszor kérdezik tőlem a hallgatók és a kliensek, hogy hol találhatják meg azt a kapcsolatot, azt az eszmerendszert, az a magyarázatot, amelynek megtartó ereje van, amely abban segíti őket, hogy legyen tartásuk az élet viharáiban.

Hogy mindig vissza tudjanak találni a belső egyensúlyukhoz. A válasz egyszerre a legegyszerűbb és legbonyolultabb önismereti feladat. Megtalálni a középpontunkat, a saját értékrendszerünket felépíteni, a leg-sajátabb lenni tudásra rátalálni, a saját életünk egyedí, tehetségünkre szabott értelmét megtalálni, valamint folyamatosan megőrizni a létlehetőségekre való nyitottságot. Tanulmányomban azt próbáltam megmutatni, hogy ezen folyamatokat miként segítheti a daseianalízis és az egzisztenciaanalízis értelmezési horizontja. A tanárképzés szakmai önismeret kurzusain helye van az egzisztenciális kérdéseknek, amelyek megválaszolására az egzisztenciális pedagógia alapjainak az elsajátítása készíthet fel. A cél az örömmel, szenvedéllyel és létbátorsággal teli hittel megélt élet.

Irodalom

- Frankl, V. E. (1996): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Kötet Kiadó, Budapest
- Frankl, V. E. (2020): *Az élet értelméről* Libri Kiadó, Budapest
- Frankl, V. E. (1997): *Orvosi lélekgyógyás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai* Úr Kiadó, Budapest
- Hajduska M. (2008): *Krizislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- Heidegger, M. (2001): *Lét és idő*. Osiris Kiadó, Budapest
- Längle, A. (1987): *Értelemesen élni*. Göncöl Kiadó, Budapest
- Längle, A. (2011): „Az élettel egyetértve élni” Az egzisztenciaanalízis emberképe, motiváció felfogása és kezelési módja. *Pszichoterápia* XX. évf. 2011. október
- Kőváry Z. (szerk.) (2019): *Egzisztenciális pszichológia gyakor és ma*. Oriold és Társai Kft, Budapest
- Lubinszki M. (2006): A daseinanalitikai pszichoterápia elméletben és gyakorlatban. A heideggeri filozófia a gyógyításban. *Pszichoterápia* 2006 október 15. évfolyam 5. szám 326-332.o.
- Lubinszki M. (2013): Teljesítmény és megküzdés – az egészséges felnőtté válás titkai. *Fókusz: a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Pedagógiai Intézet oktatási-nevelési és közművelődési szakmai folyóirata* XV. évfolyam 2013. 2. szám 20-26.o.
- Lukas, E. (2018): *Mondj búcsút a kétségnek!* Ursus Libris, Budapest
- Lukas és Schönfeld, (2020): *Értelemközpontú pszichoterápia*. Ursus Libris, Budapest
- Oláh A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest
- Páskuné Kiss J. (2006): *Varázsszem. 21 játéksomag önismereti foglalkozásokhoz*. Arany János Tehetséggyógyító Program, Budapest
- Pető Cs. (2009): Metamorfózisok a személyiségfejlődés folyamatában. Letöltés: 2022.10.31. Web: <http://www.ofi.hu/tudastar/metamorfozisok>
- Rudas J. (2009): *Javne örökösei. Fejlesztő tréningcsoportok -elvek, módszerek,*

- gyakorlatcsomagok*. Lélekben Otthon
Kiadó, Budapest
- Sárkány P. (2012): Értelme-központú
egzisztenciaanalízis és filozófiai
tanácsadás. *Imágó*, Budapest 2012,
3:75-82.
- Szalai K. (2015): *Módszertani megfontolások a
gyógypedagógus képzéssel kapcsolatban*.
Dombóvári Szecsox Nyomda Kft.,
Dombóvár
- Upson, P. (1998): Play, Work and
Identity, Taking Up One's Place in the
Adult World In: Dartington, A. (Ed.):
Facing It Out: Clinical Perspectives on
Adolescent Disturbance. Karnac Books,
Tavistock Clinic Series
- Vikár Gy. (1999): *Az ifjúkor válságai*.
Animula, Budapest
- V. Komlósi A. (1999): *Nem vagy egyedül*.
Osiris Kiadó, Budapest
- Waibel, E. M. (2011): *Erziehung zum
Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als
zentrales pädagogisches Anliegen*. Brigg
Pädagogik Verlag
- Waibel, E. M. (2013): *Erziehung zum Sinn -
Sinn der Erziehung. Grundlagen einer
Existentiellen Pädagogik*. Brigg
Pädagogik Verlag