

**Tartalom:**

Bevezetés  
Rövid hírek, információk  
Programok  
Jó tudni  
Hajléktalanság  
Tanulmány  
Egy kis pszichológia...  
Olvasónapló  
Könyvajánlat  
Idézetek

**Bevezetés**

Megint eltelt egy év, gondoljuk ilyenkor decemberben. Aztán a karácsonyra készülődés megbékíti ezzel a ténnyel is. Szilveszterre már kifejezetten örömmel veszünk búcsút az évtől. Érdekes, tavalyhoz képest most nincs akkora felhajtás, pedig a XXI. század valójában most fog kezdődni.

*December 18-án, hétfőn lesz az utolsó stábunk!* Szeretnénk, ha hagyományainkhoz híven az év utolsó stábján egy kicsit szórakozhatnánk is. Mi kell ahhoz, hogy jól érezzük magunkat?

1. Találj ki valami játékot, vagy emlékeztess a stábot a már régen jól bevált játékokra.
2. Hozz egy kis enni- vagy innivalót.

A többi részletet megbeszéljük 11-én, az esetkonzultáció után.

Merem remélni, hogy mindannyian találkozunk 18-án, de azért már most kívánunk

**Boldog karácsonyi ünnepeket mindenkinek!**

*Debrecen, 2000. december 4.*

*Rénes László titkár*

**Rövid hírek, információk**

- Békéscsabán november 7-én a Dél-keleti Régió ülést tartott. A régióvezető, Szabóné dr. Kállai Klára ismertette az elmúlt 3 év munkáját. A régiók megalakulása óta eltelt 6 évből ez az időszak kétségtelenül sok nehézséggel járt, újabb feladatok ellátásából is egyre több a régióvezetésre hárult. Egy ún. SWOT analízist készítettek a tagszolgálatoktól külön-külön felvett kérdőívek alapján, ami a régió jelenlegi szerepéről és a jövőbeni elvárásokról adott számot. A régióvezetés „leköszönése” után megköszöntük a régióvezetőnek és

helyettesének, Dandé Máriának, ill. a békéscsabai stábnak munkájukat. Mindenki külön kiemelte a dicséretekben a békéscsabai régiótalálkozóok színvonalas programjait is. Az ülés feladata volt, hogy megválassza és a LESZ közgyűlése elé terjessze az új régióvezető szolgálatot. A Dél-keleti Régió tagszolgálatai a mi szolgálatunkat kérte fel, hogy 2001-től 3 évig lássuk el a régió vezetését. Köszönjük a bizalmat, igyekszünk ennek megfelelni!

- A LESZ november 29-én két megbeszélést is tartott Budapesten. Az első témája pénzügyi helyzetünk volt. Örömmel hallottam, hogy ebben az évben sikerült a zöld szám költségünket a kereteken belül tartani. Igaz, ez csak részben az odafigyelésünknek köszönhető. Amennyivel kevesebbet beszélünk a krónikusokkal, annál több érdemi hívásunk lett. Ennek szakmai oldalról örülhetünk is, bár a nem érdemi hívások száma éves szinten megint pár ezerrel növekedett, ami már sem anyagilag, sem szakmailag nem kedvező. Abban is szerencsénk van, hogy a nyári hónapokban a MATÁV a vidéki hívások díját időszakosan csökkentette, így a június és augusztus közötti vidéki hívásokon több tízezer Ft-ot takarítottunk meg.  
Az szja-ban a lelki- és szociális gondozás hosszú évek óta évi 36 ezer Ft-ig járulégmentes. 2001-től a LESZ évi 72 ezer Ft-ra kérte volna az emelését a szaktárcától, ami helyett végül évi 48 ezer Ft fog megvalósulni. Jövőre tehát úgy számolhatunk, hogy átlagban havi 4.000 Ft-ot nem haladhatja meg az ügyeleti díjunk.  
A másik megbeszélés tárgya a Belügyminisztérium által működtetett 112-es segélyhívóval való lehetséges együttműködésünk volt. Az elnök azt kérte a 24 órás szolgálatok képviselőitől, hogy mondják el véleményüket, milyen nehézségeket látnak, milyen feltételek adottak stb. Az elnök tájékoztatójából kiderült, hogy nekünk, mint „civilnek” nincs lehetőségünk a BM-re nyomást gyakorolni. A 112 egy nyugati modell alapján működik, amibe rendőrség, tűzoltóság, mentők, határőrség, VPOP mellett mi is be lehetünk kapcsolva, de ezért nem várhatunk anyagi segítséget, munkánkat továbbra is ugyanúgy kell ellátnunk, mint eddig. A jelenlévők abban egyetértettek, hogy az anyagi haszonnál nagyobb a presztízs-nyereség, hiszen eddig az egészségügyi és szociális szférában sem volt könnyű elismertetni munkánkat, most pedig már komolyan gondolják több szinten is azt, hogy a telefonos munkánk a sürgősségi ellátás egyik formája. Ahhoz az álláshoz viszont ragaszkodnunk kell, hogy tisztázva legyenek az elvárások és feltételek. Tudnunk kell, hogy egy-egy szolgálat forgalma mennyire fog megemelkedni, milyen jellegű hívásokat fognak nekünk kapcsolni, egyáltalán milyen felkészültségűek a diszpécseriek, mennyire képesek „szelektálni” a fogadott hívásaikat, de az is kérdés, műszakilag hogyan működik az „átkapcsolás”. Van tehát tisztázni való kérdés. Mindezekre az elnökség választ vár a BM-től, s csak ezután lehet felelősséggel dönteni.
- A SOFT Alapítvány új szolgáltatóközpontban várja ügyfeleit a Mester u. 22. szám alatt. Az új helyük elsősorban közösségi házként működik, ahol helyet adnak pl. különböző szakköröknek, szülői klub foglalkozásoknak, játszóháznak, foglalkoztatóműhelyeknek, de zeneterápiát is tartanak. A SOFT (Segítsd Óvd Fogyatékos Társaidat) Alapítvány a régebbi szolgáltatásait is megtartja, de a közösségi házukba nemcsak sérülteket, hanem egészségesekeket is szívesen látnak.
- November 24-e a nemzetközi "Ne vásárolj semmit" nap. A nyugati világban az utóbbi évtizedekben sokan megfigyelték, hogy a karácsony előtti bevásárlást a nagy cégek kampányaikkal egyre inkább "kitolják", mesterségesen hosszabb időtartamúra növelik. Mindezt természetesen a nagyobb haszon reményében. Ezért gondolták úgy egyesek, hogy kell egy olyan nap - és ez a karácsonyi nagyvásár előtt legyen - amikor kifejezhetjük, hogy nem a pénzzel megvett értékektől lesz jobb az életünk vagy szebb a karácsonyunk. Hogy mennyire "elindult a szekér" a kereskedelemben, azt az is mutatja, hogy november 24-e már nem egy "korai" dátum, sok bolt pultján akár október végén-november elején megjelennek a karácsony kellékei. A világon sok helyen ezen a napon (karácsony előtt pontosan egy hónappal) természetes anyagból, házilag készített kis ajándékokkal lepik meg a járókelőket, ezzel is felhívva a figyelmet arra, hogy egy ilyen ajándék lehet kedvesebb, személyesebb, mint pl. egy drága, agyon csomagolt, műanyag - sokszor esztétikailag borzasztó - játék. Nem véletlen, hogy a környezetvédők is megtartják ezt a napot, hiszen tudjuk, a környezetkárosítás és környezetszennyezés egyik legfőbb okozói a mértéktelen fogyasztás, az esztelen, túlzásba vitt felhalmozás mánia (direkt is, de indirekt formában is, hiszen azok a vállalatok a leginkább környezetszennyezők, amelyek a túlfogyasztást szolgálják ki). Örömmel hallottuk, hogy Hajdúböszörményben a helyi Ifjúsági és Természetvédő Kör is csatlakozott a nemzetközi nap célkitűzéseéhez, s városukban különböző megmozdulásokkal hívták fel a figyelmet a túlfogyasztás szellemi- és környezetszennyező veszélyeire.
- Megalakult a LESZ etikai bizottsága, elnöke Rénes László lett. Az első 5 tagú bizottság 3 évre kapott mandátumot. Leghamarabb - jövő év során - feladatuk a LESZ etikai kódexének az összeállítása.

## Programok

2000. december 11.	<b>hétfő</b>	<b>18 - 21</b>	esetkonzultáció és megbeszélés
2000. december 18.	<b>hétfő</b>	<b>18 - 21</b>	az év utolsó stábja
<b>2001. január 12.</b>	<b>péntek</b>		<b>15<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup></b>
szupervízió		14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	egyéni
<b>2001. január 22.</b>	<b>hétfő</b>	<b>18-21</b>	<b>közgyűlés</b>
<b>2001. január 29.</b>	<b>hétfő</b>		<b>18 - 21</b>
esetkonzultáció és megbeszélés			

## Jó tudni

Egy új rovat "Jó tudni" címmel, ami azt jelenti, hogy segíthet egy-egy információ a segítőnek segíteni. Tehát olyan információkat adunk tovább, amelyek fontosak lehetnek.

Sokszor tanácsalanok vagyunk, ha a Hívó kérdezi tőlünk: egy-egy szakrendelésre kell-e beutaló. Némelyikünk úgy tudja, hogy amióta "szabad orvosválasztás" van, azóta nem kell sehova sem beutaló. Nos, már 1975 óta szabályozva van a beutaló kérdése, s úgy tűnik, hogy az "intimebb" ellátásoknál azóta nem kell beutaló. De nézzük magát a jogszabályt:

Az 1975. évi II. tvr. (társadalombiztosításról szóló törvény) 19/B paragrafusában kimondja, hogy a biztosított az orvosi szakellátást az alapellátás orvosának beutalása nélkül jogosult igénybe venni:

- a., sürgős szükségből, valamint
- b., az ideggondozók, a bőr- és nemibeteg gondozók, a tüdőgondozók és a nőgyógyászati szakrendelés keretében nyújtott orvosi ellátást,
- c., a szemészeti szakrendelést szemüvegrendelés céljából.

## Hajléktalanság

A hajléktalanság kérdése ma már mindenki számára nyilvánvaló, hogy komoly társadalmi probléma, s nem pár (tíz)ezer ember speciális „nyavalyája”. Sajnos, tömeges „jelenségé” kellett válnia ahhoz, hogy ez tudatosuljon a lakosságban, de nem utolsósorban egyre több embernek saját bőrén muszáj volt tapasztalnia, milyen is kiszolgáltatottnak lenni, ha a szakmája leértékelődött az új gazdasági struktúrában, ha nincs munkája, ha beteg, ha jövedelme az átlag alatt van stb.

Kiszolgáltatottnak lenni talán a legrosszabb „állapot”. A hajléktalanoknál viszont kevesen érezhetik magukat kiszolgáltatottnak. Ebben a helyzetükben a társadalom hozzáállásától nagyban függ, hogy örökre ebben maradnak vagy vissza tudnak integrálódni a dolgozó/otthonnal (hajlékkal) rendelkezők táborába. Azt hiszem, olykor a bánásmód és az attitűdök terén is van mit javítani.<sup>1</sup>

*A hajléktalanná válás állomásai*

<sup>1</sup> Breitner Péter: A hajléktalanná válás lépcsőfokai IN: Esély, 1999/1. szám

Kényszerűen rátalál azokra a hajléktalanok számára fenntartott, elkülönített intézményekre (elkülönített segélyezési iroda, elkülönített orvosi rendelő, elkülönített szállás, elkülönített munkaügyi központ), amelyek mind-mind afelé lökik, hogy önmagát végérvényesen hajléktanként definiálja.

A szociális ellátó rendszer tehetetlensége és az államigazgatás diszfunkcionalitása egyaránt elősegíti a hajléktalanná válást.

A hajléktalanság nem lakásnélküliséget jelent, hanem egyfajta személyiség-állapotot, eszköznélküliséget, amely kiszolgáltatottá teszi az embert. Az otthonnélküliség olyan apatikus állapotot eredményez, amelyben a folyamatos, kiegyensúlyozott munkavégzés, tehát az öfenntartás sem lehetséges.

A látványos közvetlen okok: a munkanélküliség, a válás, a szegénység stb. kiválthatnak hajléktalanságot, de csak úgy, hogyha összegződnek az egyén életében már korábban jelen lévő egyéb tényezőkkel. A szeretet, a biztonságérzet, az örömteli emberi kapcsolatok, az önállóság lehetőségének a hiánya vezet oda, hogy az embernek később nem lesz ereje, önbizalma, cselekvési mintája ahhoz, hogy megbirkózzon a krízishelyzetekkel.<sup>2</sup>

#### *A személyiségfejlődésben jelentkező problémák*

A gyermekkor minősége meghatározó a későbbi kötődések szempontjából. A legtöbb hajléktalan életútjában megvannak azok a töréspontok, amelyek akadályozzák az egészséges kötődés képességének kialakulását. Ezek a gyenge kötődési képességgel rendelkező emberek gyakran választanak olyan szakmát, megélhetési módot, amely folyamatos kilépési lehetőséget biztosít a kapcsolataikból. Viszonylag gyakran fordul elő pl. a magányos kamionozás, de néha ilyen célt szolgálhat a munkásszállóhoz kötött munkavállalás is.

Elenyésző azoknak a családoknak a száma, ahol nem történt válás, és ami a gyerekekre még sokkal rosszabbul hat, az apa igen gyakran, de néha az anya is rendszeres alkohol fogyasztó volt, és kiábrándult, durva ember. A hajléktalanok apái közül meglepően sokan voltak valamilyen erőszakszervezet: katonaság, rendőrség, munkásörtség tagjai.

Akiknek az iskola sok kudarcot jelent, azok elvesztik a kompetenciaérzésüket és a csökkentértékűség tudata alakul ki bennük. Ha a család az iskolához hasonlóan csak a meg nem felelés érzését erősíti a gyerekekben, akkor biztosra vehetők a további kudarcok. A rideg, katonásan követelő apák erre a fejlődési szakaszra is nagyon károsan hatnak. Az ilyen apa mellett felnövő gyerek sokszor felnőtt korában is ott érzi magán az apja megvető pillantását, és ezért nem képes a saját teljesítményét objektíven megítélni.

A hajléktalan-élettörténetekben gyakran előbukkanó motívum, hogy a szülők elválnak, és mindketten újrarahaszkodnak. Rossz viszony alakul ki a mostohaszülőkkel (ilyenkor a gyerek általában már eleve nem is szereti a mostohát, az akár rászolgált, akár nem), s ez az édes szülővel is megrontja a kapcsolatot. A gyerek így lényegében kiszorul a családból.

Az állami gondozott fiatalok próbálják megkeresni a szüleiket, ami újabb csalódással jár. A fiatal az intézetből kikerülve hozzájut az addig felgyűlt családi pótlékhoz, esetleg az árvasági járadékhoz (otthonteremtési támogatáshoz), valamint étkezési támogatásra is számíthat. A befogadás csak addig tart, amíg ezek a pénzek el nem fognak.

A hajléktalanok életének ebben a szakaszában általában is jellemző a szülőkkel való kapcsolat további romlása, az otthonról való menekülés, a korai házasság és az általános perspektívátlanosság. A fiatalok gyakran menekülnek olyan kapcsolatokba, amelyekkel az elvesztett szülőt szeretnék pótolni.

A volt állami gondozottak a külvilág felé mindenáron bizonyítani akarják, hogy alkalmasak az anya és apa szerepre, de belül nagyon bizonytalanok. Sokan közülük ragaszkodnak az intézményi élethez (munkásszálló, katonaság, kórház), miközben nagyon rossz véleményük van róla. Meglepően sokan vonzódnak közülük a divatossá vált biztonsági őr pályához. Valószínűleg a bennük felhalmozódott agresszió feltételezett kielézési lehetősége, a munkakör egyértelmű feladatai, világos alá- és fölérendeltségi viszonyai és a hatalomból való részesedés illúziója csábítja őket. Az intézeti élet autoriter magatartásra tanít. Az elsődleges kötelékek hiányában másodlagos (autoriter módon felépülő intézményt) keresnek maguknak.

A hajléktalanok között kevés az idős ember. Nagyon ritka, hogy valaki öregkorára válik hajléktalanná, aki pedig fiatalabban válik azzá, az csak ritkán ér el magas kort. A hajléktalanság megöli a lelket és a testet egyaránt. A hideg, a piszok, a rossz táplálkozás, az alkohol, amelyek szükségszerű alkotóelemei ennek az életfórmának, betegségekhez és korai halálhoz vezetnek. Nagyon gyakoriak a pszichés betegségek is.

Az ember társas lény. Ha nagyon kevés szállal vagy egyáltalán nem kötődik a világhoz, akkor eltorzul a személyisége, és csak a legalapvetőbb biológiai szükségleteit kielégítő, vegetatív lényé degradálódik. Legfeljebb a világ iránt érzett, egyre primitívebb formában feltörő gyűlölet és az alkohol savanyú öröme mozgatja meg az érzelmeit, ellenkező esetben teljes apátiába süllyed. Sok a magányos kukázó, akik heteken át nem váltanak egyetlen szót sem senkivel.

<sup>2</sup> Breitner Péter: i.m.

A megaláztatások, az eltaszítottság, az undorodó pillantások a test és lélek elsorvadásához vezetnek. Mikor az utolsó szál is elpattan, ami még a világhoz köti, a hajléktalan a hozzátartozók minden embernek kijáró gyászában sem részesülhet: azonosítatlan holttest lesz belőle, még egy utolsó kényelmetlenséget okozva a hatóságoknak.<sup>3</sup>

## Tanulmány

### Derek Humphry: Az idősök racionális öngyilkossága

*Rational Suicide Among the Elderly, 1992.*

Nemrég egy Los Angelesben működő magas rangú városi klub meghívott, hogy beszéljek az önkéntes eutanázia témájáról. Amint a toronyház alagsorában lévő klub központjába beléptem, azon tűnődtem, miért kértek fel. Nemsokára kitaláltam, amikor az ülésen elnöklő lelkész azt mondta: „Felkértük a Hemlock Társaság igazgatóját, hogy jöjjön el, beszéljen velünk, mert mint ahogy mindannyian tudják, napjainkban veszítettük el két tagunkat, akik a tetőről ugrottak le.”

Annak ellenére, hogy a helyi híreknek mohó nyomon követője vagyok, erről nem hallottam. Nyilvánvalóan nem számoltak be a két halálesetről. Los Angelesben egyértelműen nem versenyezhet az öngyilkosság a város többi jelentős eseményeivel. Pillanatnyilag jelenlétemnek ez az oka elaltatta éberségemet. A Hemlock Társaság önmagában nem pártolja az öngyilkosságot. Azt tartja, hogy erkölcsileg és legálisan az elviselhetetlen szenvedést okozó halálos betegséggel szemben végrehajtott öngyilkosság és elősegített öngyilkosság az elfogadható.

Az idősor önmagában sohasem lehet oka az önpusztításnak. Azonban akár tetszik, akár nem, néhány ember számára az öregség következményei elegendő okok az élet feladásához. Meg kell értenem, hogy a Hemlock Társaság 40 ezer tagja közül nagyon sokan úgy gondolják, hogy a szervezet céljaiban nem megy elég messzire: elviselték korlátozott célkitűzéseinket, de előnyben részesítették azt, hogy mi is az idősöknek azért a jogáért harcoltunk, hogy az elősegített, méltóságteljes halált választhassák.

Néhányan ezek közül az emberek közül barátaim és ismerőseim és minthogy a legtöbb pszichológus és pszichiáter teszi, ostobaság azt állítani, hogy ideiglenesen mentálisan betegek vagy depressziósok. Megbízható, gondolkodó, tervező emberek. Ne legyenek az Önök szülei!

Az idős emberek közül néhány, akikkel azóta találkoztam, amióta 1980-ban a Hemlock Társaság igazgatója lettem, öngyilkos lett. Néhányukat éppen az öngyilkosságukat megelőző napokban ismertem meg, és semmi különöset nem láttam a mindennapi életvitelükben. Valóban lehetséges az, hogy az értelmesebb és racionálisabb ember hajlamosabb az öngyilkosságra, mivel helyzetének mérlegét közömbösebben állapítja meg.

Visszaemlékszem az egyik Hemlock tag öngyilkosságának különböző kihatásaira, és rájöttem, hogy az előző évben egy 85 éves özvegy gyógyszer túladagolása miatt halt meg. Nem volt halálos betegsége, de attól rettegett, hogy szélhűdés éri, és utolsó éveit kórházban kell eltöltenie. Elviselhetetlen volt számára, hogy szeretett férje meghalt, a gyermekei felnőttek és szétszóródtak. Nem látta értelmét a folytatásnak és annak, hogy kockáztasson egy „meghosszabbított” halált.

A halála után két nappal egy férfi, aki ennek az asszonynak a házában a felső szintet bérelte, nagyon bánatosan hívott fel telefonon: „Olyan kedves volt” - mondta. „Miért tette? Miért nem mondta el nekünk? A halálát megelőző este láttam sétálni a kertben, és a megszokottnak tűnt.”

Elmondtam neki, hogy én is csodálom ennek az asszonynak az intelligenciáját és higgadságát. Emlékeztettem arra, hogy évek óta rendszeres résztvevője volt a Hemlock konferenciáknak, és tisztán, nagyon alaposan megfontolta a dolgot. Joga volt saját döntésének titokban tartásához. - fűztem hozzá. Beszélgettünk egy darabig, míg meg nem nyugodott.

Két évvel később, amikor egy nyilvános ülésre küldtek el Honoluluba, egy fiatal ember a közönségből megkérdezte, mi a véleményem az idősor öngyilkosságról. Azután eljött hozzám, és elmondta, hogy ő ennek az asszonynak az unokája. Ezt követően 1990-ben Dallasban egy asszony jött

<sup>3</sup> Breitner Péter: i.m.

oda hozzám egy gyűlés végén, és úgy mutatkozott be, mint az elhunyt asszonynek a lánya. Mindketten elmondták, hogy azért jöttek el a Hemlock ülésre, hogy többet halljanak arról a szervezetről, amihez a rokonuk tartozott, és hogy borzasztó volt számukra ez az élmény. Még mindig nem egyeztek ki a halál módjával.

Néha hallok olyan idős emberekről, akik látva fizikális egészségük romlását, vagy szenilitásuk kezdődését, túladagolással vetettek véget életüknek. Csendesen, ceremónia nélkül, óriási gonddal, hogy ne zavarjanak másokat, és ne okozzanak megrázkódtatást, pusztítják el magukat.

A kontroll- és a választás elvesztésétől való félelem olyan nagy bennük, hogy szándékosan rövidítik meg életüket.

Elszomorodtam. Túl korán elvesztjük a becses életet. Meg vagyok győződve arról, hogy ha fel tudnánk kínálni nekik az eutanázia törvényes orvosi lehetőségét, a legtöbb esetben egy kicsit hosszabb ideig ragaszkodnának az élethez. Ha határozottan meg tudnának egyezni orvosukkal, hogy komoly egészségromlás esetén gondoskodik egy bizonyos halál anyagi eszközeiről, belekapaszkodnának ebbe. Az eutanázia reménye, lehetősége meghosszabbítaná, nem pedig lerövidítené az életet. Hollandiában halálos betegség esetén éppúgy létezik törvényesen elősegített öngyilkosság az időskorúak számára, mint halált elősegítő orvos. Ez nem olyan eljárás, amit könnyen alkalmaznak a hollandok. Egy idő után, amikor minden érintett jól meggondolta a dolgot, - ha helyénvaló - az orvos arra az elhatározásra jut, hogy segít. A család is megfontolja a halál „kérését”.

A legvalószínűbben azok kapnak a halálhoz orvosi segítséget, akik

- a., idősek,
- b., rossz egészségi állapotban vannak,
- c., állandóan ismétlődő kérésük, hogy halállal segítsenek rajtuk.

Ez nem terjedt el nagymértékben, valójában az összes halálesetnek csak 4%-a tulajdonítható Hollandiában az eutanáziának.

Az eutanázia hozzáférhetőségének vigasza áldás a holland nyugdíjasok számára, ugyanakkor jótétemény azok számára is, akiket megkímél attól a lehetőségtől, hogy testüket fegyverrel vagy leugrással roncsolják szét.

Az erőszak elkerülésén kívül a holland öregeknek nem kell magányosan, titkolt módon véget vetni életüknek. Mivel törvényes és elfogadott a halálhoz való hozzáférés, a család rendszerint jelen van, vagy a közelben van, amikor az orvos beadja a halálos dózist.

Sok-sok amerikai idős ember mondta nekem, hogy nagyon vágnak arra, hogy ilyen lehetőség a rendelkezésünkre álljon. Úgy gondolják, hogy alapvető polgári szabadságuk az, hogy akkor tudjanak véget vetni életüknek, amikor akarnak.

Kellemetlen számukra az a gondolat, hogy titkolózva, végül is erőszakos módon távozzanak az élők sorából.

Míg a Hemlock Társaság legfőbb küldetése, hogy a halálosan beteg emberek számára megvalósítsa az orvosok által elősegített halált (az elősegített öngyilkosság vagy a közvetlen eutanázia révén). A mi tagjaink nagy szükségét érzik annak, hogy egy lépéssel továbblépjenek, és ezt a szolgáltatást kieszközljék a beteg idős emberek számára is.

Biztos vagyok abban, hogy miután megoldódnak a halálosan beteg emberek megsegítésével kapcsolatos problémák, az idősök halálhoz való hozzásegítésének kérdését a közvélemény pusztá erejével etikailag és legálisan kell intézni.

Richard Lamm, Colorado egykori kormányzója, aki 1980-ban beszédet tartott az egészségügyi gondozási költségek kiértékeléséről, javasolta, hogy az idősek vállaljanak ebben nagyobb részt, most azt mondja, hogy az idősök a leglelkesebb támogatói.

Ne felejtjük el, hogy az időskorúak jelentős pénzügyi és politikai nyomás alatt vannak. Csúsós lejtőt jelent, ha a kormány gyalázatos okok miatt ragaszkodik az eutanáziához. Soha nem szabad megengednünk, hogy ez megtörténjen.

Nemrég egy Hemlock tag írta apja öngyilkosságáról a következő sorokat, amely arról árulkodik, hogy örül a történeteknek. Magatartását így magyarázza:

„Hogyan örülhet egy apját szerető lány annak, hogy az apja öngyilkosságot követett el? Nem volt beteg. Valójában még azon a reggelen is úszott. De apám számára az élet véget ért. Annak ellenére, hogy 88 éves volt, egészséges volt. Még látott, de nem elég jól ahhoz, hogy hosszú időn át olvasson. Hallott, de a muzsika hangjai vagy a TV műsor szavai nem voltak elég jól kivehetők számára. Tudott sétálgatni, de nem tudott már golfozni. Szeretett a műltről mesélni, de a barátai már mind meghaltak. Megtört. Az öngyilkosság egy folyamat. Lassan befészkel magát az emberi gondolkodásba, és ha az illető érzéseit kifejezi, ezek az érzések az egész családot érintik. Apám már több, mint egy éve foglalkozott ezzel a gondolattal, de mi nem figyeltünk oda. Különösen aggasztotta az a gondolat, hogy számunkra teher lesz. Attól félt, hogy elveszíti az önállóságát. Az ágyában fekvé műanyag zacskót húzott a fejére, és meghalt.”

Úgy gondolom, a társadalomnak ki kell egyeznie az időskorúak öngyilkosságával. Ez a kérdés toleranciát és megértést igényel; meg kell értenünk, mit jelent enyhülés nélkül élő halottként várni a halálra, amely csak egyesek számára hoz enyhülést. Szabályos, helyi, nyílt fórumokat kell létrehozni a nyugdíjasok számára, hogy megvitassuk az időskori öngyilkosságok mellett és az ellenük szóló érveket. Csak a mindnyájunk által gyakorolt becsületességgel és őszinteséggel fog az idősök

öngyilkossága a lehető legminimálisabbra | csökkenni.

Kedves ügyelőkészek!

Ez a tanulmány nagyon érdekes kérdéseket vet fel. Azután, hogy legépeltem a kézzel írt fordítást, megmutattam másoknak is. Kíváncsi voltam, mások hogyan reagálnak. Az a meggyőződésem, hogy nem ártana egy stábfoglalkozást (ill. egy részét) ennek a cikknek a megbeszélésére szánni. A téma és felvetése több mint érdekes. Talán januárban visszatérünk rá.

Rénes László

## Egy kis pszichológia...

### Csoportjelenségek

#### II. rész

#### Jacob Moreno: Szociometria

A csoportot alkotó egyének egymáshoz fűződő kapcsolatainak érzelmi színezetét, a viszonzott és viszonzatlan ellenszenvekből, rokonszenvekből szőtt spontán természetű hálót teszi meg az emberi csoportok alapjának. A választásokat személyes érdekek motiválják. Az lesz rokonszenves, aki kielégíti a szükségleteket, az ellenszenv pedig a kárt okozók, akadályozók része lesz. Akkor ébred két ember között kölcsönös rokonszenv, ha a *számukra fontos dimenzióban* van köztük hasonlóság.<sup>4</sup>

#### Szociogram jellegzetes alakzatai:

- pár (kölcsönös választás úgy, hogy másat nem választanak),
- hármás (kölcsönös választás, klikkesedés jele),
- zárt négyzet (*klikk*),
- csillag (egy személy több kölcsönös kapcsolata, de azok között nincs kapcsolat, akik hozzá kötődnek),
- lánc (nem lezárt párok egymáshoz kapcsolódása),
- perem (se nem választ, se őt nem választják).<sup>5</sup>

#### Kölcsönösségi index:

a csoporttagok hány százaléka rendelkezik kölcsönös kapcsolattal.

#### Kohéziós index:

A lehetséges kölcsönösségi kapcsolatok hány százaléka realizálódik.<sup>6</sup>

#### Kurt Lewin: csoportdinamika

A csoport és az egyén között nem statikus összefüggés van, hanem dinamikus: az egyén létének a tere a többi egyén, az egyén a csoportjától függ, de ő is hat a csoportra.<sup>7</sup>

A csoportdinamikai alapjelenségek azon történések összegzése, amelyek egy adott csoporton belül zajlanak. Ezek a jelenségek függenek a csoporttagok igényétől, céljaitól, érzéseitől, a csoporttagok közötti vonzásoktól és taszításoktól; ezen érzések ún. pszichodinamikai mozgást eredményeznek (nyíltan vagy rejtetten).

A csoportdinamika célja a csoportos együttélés és munka segítése. A tapasztalatok szerint a csoportokban lejátszódó folyamatok törvényszerűségeinek ismerete segít a csoporttagok közötti kapcsolatok javításában, és így a csoport sikeresebben valósíthatja meg a maga *speciális célját*.<sup>8</sup>

<sup>4</sup> Csepeli György: Bevezetés a szociálpszichológiába (ELTE, Bp. 1988.)

<sup>5</sup> Csepeli György: i.m.

<sup>6</sup> Csepeli György: i.m.

<sup>7</sup> Csepeli György: i.m.

<sup>8</sup> Hézszer Gábor dr.: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve (Kálvin, Db. 1995.)

## Vezetés

Minden csoport sorsának alakulása messzemenően függ a csoportvezető munkájától.

Az alapmagatartás jellemzői:

- a feltétel nélküli akceptáció és emocionális melegség a csoporttagokhoz való kapcsolat alapja;
- a kongruencia a csoportvezető önmagához való kapcsolatának alapja,
- az empátia a mások érzélemvilágához való kapcsolat alapja.

Ezek a komponensek együttesen határozzák meg a csoportvezetés stílusát.<sup>9</sup>

### Két típus:

- feladat orientált vezető,
- személy orientált vezető.

### Vezetési stílusok (Kurt Lewin):

- *demokratikus* (minden információt megoszt),
- *autokrata* (parancsol, tekintélyen alapul),
- *laissez faire* (szabadon hagyni mindent, anarchikus).

### Szociális hatalom formái (French - Raven):

- kényszerítő,
- jutalmazó,
- szakértői,
- törvényes,
- vonatkoztatási hatalom.<sup>10</sup>

### Ruth C. Cohn: A témaközpontú interakcionális modell (TIM)

Cohn célja az, hogy módszerével segítsen a "belvilág" és a "külvilág", a múlt és jelen, az egyén és a csoport, a csoport és annak munkája és témája közötti egyensúly megtalálásánál.

Hogy egy csoportban résztvevő képes lesz-e az egyensúly megtalálására és integrációra, a csoportban lejátszódó folyamatoktól, az interakciótól függ. A TIM alapvető elemei az *egyensúly*, az *integráció* és az *interakció*. R. Cohn módszerét "élő tanulásnak" (living learning) nevezi.

A "jó" csoportban kiegyensúlyozott kölcsönhatásban áll a csoporttag, a csoport és az adott téma.

A leggyakoribb módszer, amely által a csoportvezetők a résztvevőknek ártnak, az indolencia és az ignoráció (közömbösség és mellőzés).

R. Cohn az őszinteséget a csoportvezető legfontosabb normájává teszi. Az őszinteség ismérve és jellemzője nála a felelősségtudat és a szelekciós képesség, ami a "szelekciós őszinteség" fogalmát érinti: "akármilyen mondom, annak igaznak kell lennie. De nem kell mindent kimondanom, ami igaz."

A csoportoknak központi munkatémája van; az együttlét folyamán egész sor résztéma alakul ki. A csoportvezető feladata egyrészt az egyes, pillanatnyilag aktuális részművek felismerése, másrészt azok megértése, megnevezése és megfogalmazása. A téma megfogalmazása a következő szempontok szerint történik:

- pozitívítás, konstruktivitás,
- motiválás,
- szituativitás,
- személyes vonatkozás.

A téma megfogalmazásának funkciója az, hogy az egyént a téma iránt érdekeltté tegye (motiválás), bizonytalanságát és ellenállását csökkentse (pozitív-konstruktív), az adott szituációt figyelembe vegye (szituativitás), és a figyelmet a személyes vonatkozásokra irányítsa.

<sup>9</sup> Hézszer Gábor dr.: i.m.

<sup>10</sup> Forgas, Joseph P.: A társas érintkezés pszichológiája (Gondolat, Bp. 1989.)

**A konstruktív kommunikáció "szabályai" a csoportmunkában**

R. Cohn megfigyelte, hogy milyen kommunikációs formák javítják a csoporttagok közötti kapcsolatokat és segítik a központi téma feldolgozását. Azonban az ajánlásainak a "törvényesítését", azaz rigid, mechanikus alkalmazását destruktív hatásúnak véli.

**Ajánlások:**

- 1. "Légy önmagad főnöke!" (Be your own chairman!)
  - A csoportban ez azt jelenti, hogy az egyes résztvevők eleve maguk határozzák meg, hogy mikor mit mondanak vagy hallgatnak. Az önálló felelősségvállalás abban áll, hogy a résztvevők nem azt mondják, amit mások tőlük elvárnak.
- 2. "Beszélj lehetőleg első személyben, fogalmazz személyesen!"
  - A személyes fogalmazásmód megeleveníti a csoportot: a hallgatók sokkal inkább megszólítva érzik magukat és hamarabb készek a válaszra, vélemény-nyilvánításra.
- 3. "Kísérelj meg tudatosítani magadban, mielőtt megszólalsz, hogy mit akarsz mondani és mit nem!"
  - Ne azt mondd, amit a többiek elvárnak, hanem amit valóban akarsz.
- 4. "Ami zavar, annak elsőbbsége van!"
  - Szakítsd félbe a beszélgetést, ha valamilyen okból nem tudod követni. Ezzel a csoportot szolgálod!
    - Kezdő csoportvezetők nehézsége: a csoportban fellépő zavarokat munkájuk kritikájának tekintik, inszufficienciájuk, elégtelenségük jelének.
- 5. "Figyelj arra, amit érzel! Így jobban fel tudod ismerni, hogy mit akarsz, mire van szükséged!"
  - Meg kell tanulnunk a szomatikus jelzéseket felismerni és komolyan venni. Az önmagáért felelősséget vállaló ember jellemzője, hogy figyel önmagára, testének jelzéseire is.
    - A csoportvezető feladata kettős: ügyelnie kell saját szomatikus jelzőrendszerére, másrészt másoknál ilyen jeleket észlelve azokat szelektív-empatikus módon kell megfogalmazni.
- 6. "Ha lehet, ne kérdezz, hanem kijelentés formájában fogalmazz!"
  - Gyakori, hogy sokan "jólneveltségéből" a véleményüket kérdés formájába öltöztetik, mert így kisebb a rizikó. A kérdés azonban mindig többértelmű: különféleképpen értelmezhető. A TIM alapgondolata, hogy "minden kérdés mögött egy kijelentés rejtőzik". A konstruktív kommunikációt a kijelentések és nem a kérdések segítik. Szoros kapcsolatban van ez az ajánlás a következővel: "Ne azt mondd, amit nem értesz, hanem azt, amit megértettél!"
- 7. "Ha lehet, ne magyarázd az előtted szólót (ne interpretáld), hanem közöld, hogyan hatnak rád a hallottak!"
  - Az ember "megértése" 90%-ban interpretációt jelent: vagyis nem azt értem meg, amit a másik mondott, hanem azt, ahogyan a hallottakat a magam számára magyarázom, interpretálok. A hallottaknak tehát csak egytizedét veszi "objektíven" tudomásul, kilenc tizedét gondolkodási-érzelmi rendszeremnek megfelelően magyarázom. Az interpretáció a megértés fontos eszköze, de meg-nem-értés is!
- 8. "Ha lehet, ne fogalmazz általánosságban, hanem konkrétan!"
  - Az általánosságban való fogalmazás ugyancsak a meg-nem-értés kiváló eszköze.<sup>11</sup>

**Általánosan érvényes alapelvek:**

- bármilyen fajú, nemzetiségű, korú, nemű, vallású, ideológiájú, stb. csoportok elfogadása
- demokratikus szellemben kell vezetni és működtetni a csoportot
- a részvétel szabadsága
- a csoport lehetőséget kapjon a kezdeményezésre
- az értékek tisztázása
- az értékkonfliktusok tisztázása.

**Alkalmazkodás és autonómia kérdése:**

- tisztázni kell, milyen a csoporttagok nézete
- a célnak megfelelő orientálás.

**A csoport működésében előforduló problémák****Agresszió a csoportban**

- Ha a csoporttagok nem értenek egyet, akkor a belső feszültségek agresszió formájában megjelenhetnek.
- Ez természetes reakció.

---

<sup>11</sup> Hézszer Gábor dr.: i.m.

- A csoport fejlettségi fokától, a csoporttagok készségétől függ a kezelése.

#### **Bűnbakképzés**

- Az agresszió speciális, regresszív megjelenési foka.
- A vezető felelőssége fontos, koordinálnia kell az elképzeléseket.

#### **Rivalizálás**

- a csoporttagok között (pl. a vezető kegyeiért),
- a vezetővel a vezetői funkcióért.

#### **Problémás csoporttagok jelenléte a csoportban**

- Akadályozza a csoport munkáját, s ezt vissza kell jelezni a számára.

#### **Hallgatás jelensége a csoporton belül**

- A hallgatás során megnő a belső feszültség.

#### **Katarzisélmény a csoportban**

- A csoport folyamatában egy olyan élmény, ami erőt ad, a hasznosságot erősíti.
- Érzelmi síkon jelentkezik először.

### **A csoport működését akadályozó viselkedési formák**

#### **Moralizálás**

- A problémával kapcsolatban általánosítás.
- A csoport egészére destruktívan hat.

#### **A segítő szerepét felvállaló csoporttag**

- Valamilyen túlkompenzálás, vagy e mögé bújás (nem akarja megmutatni magát a csoportnak).

#### **A hallgató csoporttag**

- Nem vesz részt a csoportfolyamatokban (általában szorongás, félelem, motivátlanság miatt).

#### **A csoportból való kimaradás**

- A csoport tagjai nem tudják, hogy miért marad el a társuk, s ez a bizonytalanság érzésével jár.

#### **Titkot őrző csoporttag**

- Olyan csoporttag, aki meglebegteti, hogy van valami témája, problémája, gondja, de erről nem akar beszélni.
- Ez is bizonytalanságot szül.

#### **Domináns szerep betöltése**

- Mindenáron domináns akar lenni a csoportban.

#### **Hiszteroid csoporttag**

- Az a fontos számára, hogy ő legyen a középpontban, de egzaltált módon, nem konstruktív módon nyilvánul ez meg, hanem destruktívan.

### **Irodalomjegyzék:**

Aronson, Elliot: *A társas lény* (KJK, Bp. 1980.)

Atkinson, Rita L. - Atkinson, Richard C. - Smith, Edward E. - Bem, Daryl J.: *Pszichológia* (Osiris, Bp. 1997.)

Csepeli György: *Szociálpszichológia* (Osiris, Bp. 1997.)

Csepeli György: *Bevezetés a szociálpszichológiába* (ELTE, Bp. 1988.)

Csepeli György: *A szociálpszichológia vázlata (Népművelési Propaganda Iroda, Bp. 1979.)*

Csoportdinamika Szerk.: Mérei F., Szakács F. (KJK. Bp. 1975.)

Csoportlélektan Szerk.: Pataki F. (Gondolat, Bp. 1980.)

Forgas, Joseph P.: *A társas érintkezés pszichológiája* (Gondolat, Bp. 1989.)

Freeman, Dorothy R.: *Házassági krízisek* (Animula, Bp. 1994.)

Goffman, Erving: *A hétköznapi élet szociálpszichológiája* (Gondolat, Bp. 1981.)

- Hézszer Gábor dr.: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve (Kálvin, Db. 1995.)  
Kézikönyv a szociális munkásoknak (3Sz Bp. 1998.)  
Mérei Ferenc: Társ és csoport (Akadémiai Kiadó, Bp. 1989.)  
Mérei Ferenc: Közösségek rejtett hálózata (KJK, Bp. 1971.)  
Pataki Ferenc - Hunyadi György: A csoportkohézió (Akadémiai Kiadó, Bp. 1972.)  
Rogers, Carl R.: Encounter csoport (Magyar Pszichológiai Társaság, Szeged, 1986.)  
Rudas János: Delfi örökösei (Gondolat, Bp. 1990.)  
Szabó István dr.: Bevezetés a szociálpszichológiába (Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp. 1997.)*

## Olvasonapló

**Kopp Mária, Skrabski Árpád, Szedmák Sándor:**

**Országos reprezentatív morbiditási felmérés eredményei és a morbiditási mutatók legfontosabb háttértényezői**

(részletek)

*A depressziós tünetegyüttes*

Az elmúlt évek gyorsan átalakuló társadalmi viszonyai között a megbetegedési arányok emelkedésének legfontosabb háttértényezői szociálisak és pszichológiaiak. A konfliktusmegoldási képességek hiánya depressziós tünetegyütteshez, reménytelen lelkiállapothoz vezet, ami a testi egészségi állapot romlásában meghatározó szerepet játszik. A depressziós tünetegyüttes általában nem jelent súlyos klinikai depressziós megbetegedést, hanem tartós negatív érzelmi állapotot, amelynek jellemzői a tehetetlenség, kontrollvesztés érzése, a mások iránti érdeklődés csökkenése, döntésképtelenség, önvádolás, a jövő reménytelenségének érzete.

Infarktus szempontjából legfontosabb kockázati tényező a depressziós tünetegyüttes. Ilyen lelkiállapotban az átmeneti megkönnyebbülés élményét adja az alkohol, dohányzás, ill. végső segélykérésnek az öngyilkossági kísérlet.

*Ellenséges beállítottság*

Az ellenséges beállítottság nem azt jelenti, hogy én vagyok ellenséges, hanem hogy úgy érzem, az emberek általában aljasak, önzőek, akik csak ki akarják használni a másikat. Ennek legfőbb összetevője az az állítás, hogy legbiztosabb nem bízni senkiben.

A magyar lakosság körében igen szoros kapcsolat mutatható ki a szív-érrendszeri megbetegedések, az ellenséges beállítottság, valamint a depressziós tünetegyüttes között.

*Konfliktusmegoldási nehézségek és következményei*

A magyar nőkre sokkal magasabb perfekcionizmus és onnipotencia (altruizmus, segítőkészség) attitűd jellemző, tehát, hogy minden részletben jobban szeretnék a feladataikat megoldani, valamint az, hogy mindenkinek segíteni szeretnék, aki rászorul. Ez a beállítottság a nők magasabb depressziós tünetegyüttes arányainak fontos háttértényezője. A segítő foglalkozásuk jellegzetes depressziós állapotának, amelyet kiégettségnek neveznek, ez az egyik legfontosabb oka. A férfiaknál az attitűdök közül a fokozott teljesítményigény sokkal magasabb.

A diszfunkcionális attitűdök és nem megfelelő konfliktusmegoldó képességek a lelki egészség romlásának legfontosabb háttértényezői.

Az életmódjellemezők, a dohányzás, alkoholfogyasztás, a káros szabadidő-eltöltési módok háttérben közös probléma, ha valaki helyzetét megoldhatatlannak érzi, és emiatt a konfliktusmegoldó stratégiák között a legsúlyosabbat választja, úgy próbál túljutni a helyzetben, hogy pl. eszik, iszik, gyógyszerrel szed. Mivel ezek a konfliktusmegoldási módok igen erős motivációs vonzást fejtenek ki, ha valaki hozzászólt, a megelőzés csak ennek a pszichológiai, motivációs háttérnek a feltáráásával, más motivációs források felszabadításával, kialakításával lehet eredményes, e nélkül a legdrágább megelőzési kampányoktól sem várható eredmény. A vonzó plakátok, amelyekre felírják, hogy a dohányzás ártalmas az egészségre, kifejezetten károsak lehetnek, mert tanulásméleti alapon a két üzenet közül a vonzóbb hat, a tiltó üzenet hatását teljesen kioltja, sőt kifejezett immunitást alakít ki az egészségnevelő üzenetek ellen.

*Szociális tényezők*

A viszonylag rosszabb szociális-gazdasági helyzet a leglényegesebb rizikótényező mind a halálozás, a megbetegedések, különösképpen a szív-érrendszeri megbetegedések szempontjából. Önmagában nem a szegénység a veszélyeztető tényező. Az OECD országok között a társadalmon belüli különbségekkel van nagyon szoros kapcsolatban a várható élettartam és a morbiditás olyan módon, hogy ahol kicsik a belső különbségek, ott sokkal hosszabb a várható élettartam. Svédországban kicsik a belső különbségek, a legszegényebb rétegek is tovább élnek, mint Angliában a leggazdagabbak. A társadalmi-gazdasági különbségek nem önmagukban, hanem a depresszió közvetítésével vezetnek magasabb megbetegedési arányokhoz.

*Az iskolázottsági tényezők*

Az iskolázottság alacsonyabb foka önmagában is igen jelentősen rontja a morbiditási helyzetet, tehát a depressziós tünetegyüttes és az alacsony iskolázottság az összmorbiditás két legfontosabb háttértényezője. Ebből következik, hogy a mai magyar egészségi állapot javítása szempontjából a két leghatékonyabb beavatkozási lehetőség az

iskolázottsági szint emelése, valamint a reménytelen, depressziós lelkiállapot javítása.

#### *A hazai helyzet összefoglalása*

A legutóbbi egészségügyi megszorítások a pszichiátriát érintik leginkább, a közeljövőben nagyon súlyos problémák fognak jelentkezni, hiszen a társadalmi változások éppen a pszichiátriai problémákat növelik a világon mindenhol legnagyobb mértékben. A depressziós betegek ellátásának hiánya, akár az alapellátás szintjén is, súlyos problémákhoz, a gazdasági kiadások növekedéséhez vezet.

A depressziós tünetegyüttes növekedése és a daganatos halálozás fokozódása között igen szoros, szignifikáns kapcsolat mutatható ki. A fokozottan veszélyeztetett megyékben mind a reménytelenség, depresszió fokozódása, mind a daganatos halálozás növekedése mögött olyan közös háttértényezők ismerhetők fel, amelyek az értékválsággal, a hagyományos társadalmi keretek, kapcsolatok, szerepek felbomlásával állnak kapcsolatban. A hagyományos értékek elvesztették jelentőségüket, a tömeges munkanélküliség az önértékelés elvesztésével jár, igen sokak számára az anyagi előrejutás vált az egyetlen értéké, amelynek elérésére azonban nem képesek, vagy csak deviáns úton. Ez az ún. anómiás állapot. A tehetetlenség, eszköztelenség állapotába került emberek tömege, abban a pillanatban, ha kap valamilyen jelzést, hogy hol érdemes tényleg tenni, akkor hihetetlen pozitív

odafordulási készség jelenik meg. Ezt az együttműködési készséget a testi és lelki egészség megőrzése szempontjából is igen fontos felébreszteni, amelyre az önkéntes segítő szervezetek a legalkalmasabbak.

A lakosság egészségi állapota és jövedelme egyaránt igen szoros negatív kapcsolatban áll az ellenséges beállítottsággal, a bizalom hiányával. Az ellenséges beállítottság annál nagyobb fokú, minél kisebb segítségre számíthat valaki nehéz élethelyzetben.

A legfontosabb egészségvédő faktor lehet a bizalom erősítése, a családi, baráti, rokon, civil szerveződési lehetőségek felélesztése. Az észak-kelet-magyarországi igen romló ellenségességárányok és a társas támogatás csökkenése az utóbbi évek változásainak következménye, 1988-ban ebben a tekintetben nem voltak ilyen keleti-nyugati különbségek. Az ország kettészakadása tehát lelki egészség szempontjából is egyértelmű.

Mind az iskolázottság, mind a foglalkozás, mind az apa foglalkozása szerint a viszonylag rosszabb helyzetű rétegekben rendkívüli mértékben megnőtt a depresszió mértéke.

Viszonylag kis anyagi ráfordítással, aktív segítséggel, az aktív részvétel, a társas támogatás fokozásával igen jelentős életminőség-javulás érhető el. Az aktív részvétel, a társas támogatás a testi-lelki egészség szempontjából igen fontos, meghatározó tényező.

*Végeken (A regionális mentálhigiénés és pszichoszomatikus kutatások folyóirata) 1997. 2-3. szám VIII. évf.*

## Könyvajánlat

Évek óta a Magyar Könyvklub karácsonyra tartogatja értékesebb köteteit. A mostani könyvajánlóban leginkább a karácsonyfák alá illő könyveket szeretnénk bemutatni, amihez anyagot bőven találtunk a Könyvklubtól, így az alábbiakban többségében ettől a kiadótól mutatunk be műveket.

### **Joseph Heller: A 22-es csapdája**

Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

Ez a könyv remekmű, iskolát teremtő, ott van a helye a huszadik század 100 legfontosabb műve közt. Ilyen pokolian agyafúrtnak, örültnek és kilátástalannak senki nem ábrázolta a közelmúltban elhunyt Hellenen kívül a háborút. Ebben az örült gépezetben mindenki örültként viselkedik, és ez a normális állapot. Kikerülni belőle lehetetlen, akár örült vagy, akár normális. Ez a híres 22-es paragrafus csapdája, amely azóta - akár olvasta valaki a regényt, akár nem - beépült a nyelvünkbe, a 22-es csapdája, mint kifejezést mindenki ismeri és használja. Papp Zoltán zseniális fordításában a híres figurák nagyszerű "magyarosított" nevekké váltak közismertté: Éhenkórász Joe, Félkupica Fehérfőnök és a többiek.

Ez a könyv alapmű; világunk abszurditásának legtökéletesebb megfogalmazása.

### **A szerelmes delfin**

#### **Ókori dekameron**

Összeállította: Révay József  
Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

Egy régi görög író tanúsága szerint minden csodás történetnek (vagyis a novella ősének) az a célja, hogy meglepő csattanójával mehökkentse, s ezzel elszórakoztassa az olvasót. Boccaccio Dekameronja nem volt előzmény nélkül, az "akkor a férj váratlanul hazaérkezik" csattanójú jelenet természetesen már a görög és latin irodalomban is "édesen csiklandozta a hallgató fülét."

Ez a kötet klasszikus novellagyűjtemény, amit más műfajok is tarkítanak: anekdota, elmés mondás, szellemes visszavágás, humoreszk, kísértethistória, pikáns erotika, tanulságos példázat. Révay József, a kötet összeállítója "dekameronnak" nevezte el a gyűjteményt, amelyben harmincnál több szerző százánál jóval több írása képviseli az antik szórakoztató irodalom legjavát.

### **A részeg hajó**

#### **Arthur Rimbaud összes művei**

Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

*Arthur Rimbaud? Elég annyi, hogy ő a Költő, vagyis végtelen. (René Char)*

Az európai költészetben addig ismeretlen sajtósága, mutáló kamaszhang hosszú ideig nem lelt meg nem hamisító kiadásra. Nem véletlen, hogy az Összes műveinek nevezett Rimbaud-hagyaték több mint fél évszázados kallódások, kárára és "javára" elkövetett hamisítások viszontagságai után közvetlenül a második világháború végén jelent meg először Franciaországban is. Magyarországon addigra a századelő nagy magyar költői - Kosztolányi, Babits, Tóth Árpád, Juhász Gyula, majd Szabó Lőrinc, József Attila, Illyés Gyula - már megalapozták az azóta is intenzív Rimbaud-kultuszt. Somlyó György így ír a kötet előszavában: "Rimbaud egész költői hagyatéka - a tizennégy éves korában írt legelső, iskolai dolgozatul szolgáló latin nyelvű hexameteres versétől kezdve - szinte megnevezhetetlen, s így számtalan alakban megnevezett talány."

Szerb Antal a költőről a következőket írja: "Költészetének lélektani különössége az, hogy valamennyi művét három év alatt írta, 1870 és 73 között, 16-19 éves korában, azután szakított a költészettel. Némelyek azt mondják, az alkotás nála csak pubertáskori zavar volt és elmúlt a zavaros életkorral együtt. Egy költő, akiből nem maradt fenn más, mint egy csodálatos kamasz - kamasz Shakespeare, mondta róla az öreg Victor Hugo. A három alkotó esztendő is három élesen elváló

korszakra oszlik, és voltaképpen csak első korszakában volt igazán költő, a szó megszokott értelmében, első korszakában, amikor a vak génusz, Claudel szavaival, úgy tört napvilágra belőle, mint az átvágott érből a vér."

Szerb által említett három korszaka a következők voltak: az elsőben lázadása a konvencionális világ ellen fordul. A költők lételeme a lázadás, de Rimbaud már ilyen fiatalon meglepően "cinikus, hideg és kegyetlen", nem kímél senkit és semmit. A következő korszakában a lázadás már maga a költészet ellen irányul, míg utolsó időszakában saját magát sem kíméli, önmagával is leszámol. Tudjuk, hogy a legutolsó írásait megsemmisítette, majd hazáját 1875-ben elhagyva egzotikus tájakon bolyong. Betegen tér vissza, de 1891-ben Marseille-ben meghal. Halála után kezdetét vette a legendája. Némely kritikusa meg is jegyezte, hogy nem volt még a világirodalomban olyan alkotó, mint Rimbaud, hiszen a nagyon rövid pályafutása hosszú évtizedekre meghatározó volt a költőkre, s túlságosan rövid élete annyi ellentmondással, sok homályos és kusza eseménnyel volt teli, ami egy aggkort megélt embernek is "dicsőségére" válna. A legendákat talán leginkább ezeknek az ambivalenciáknak köszönheti, a költőt olvasó közönség meg azóta is megborzad a versekből áradó talentumtól.

### **Heinrich Wölfflin: Művészettörténeti alapfogalmak**

A stílus fejlődésének problémája az újkori művészetben  
Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

Ezt az alapvető kézikönyvet most, harminc évvel első magyar nyelvű kiadása után ismét kézbe veheti a művészetkedvelő magyar olvasóközönség. A kötetben minden művészettörténeti alapfogalmat pontosan,

példákkal illusztrálva magyaráz meg a szerző, így nyújtva segítséget az egyes képzőművészeti alkotások elemzéséhez. Megismerkedhetünk a különböző stílusirányzatok, korstílusok jellegzetességeivel, jelentős alkotók sorának műveivel Botticellitől Rubensig, vagy Bruegheltől Holbeinig. A kötet az építészet, a szobrászat és a festészet legjelentősebb alkotóinak műveit elemzi, megmutatva a képzőművészet csodálatos alkotásait, s az örök esztétikum törvényszerűségeit. A könyvet 72 oldal képmelléklet is illusztrálja.

### **Virginia Woolf: Egy jó házból való úrilány**

Önéletrajzi írások  
Csokonai, Db. 1999.

Virginia Woolf négy, eddig magyar fordításban még nem olvasható önéletrajzi írása jelent meg az elmúlt év végén indult Artemisz Könyvek sorozatban, melynek célja "a társadalmi nemi szerepek kritikai vizsgálata".

Ez a könyv több, mint egy angol író önéletrajzi írásainak gyűjteménye. A személyes élettörténeteken kívül megtudhatjuk belőle, hogy mi jellemezte a XIX. századbeli angol felső középosztály szellemi és társadalmi elitjének életét; kik voltak a későviktoriánus kori Anglia kiemelkedőbb művészei, gondolkodói; vagy hogy hogyan lázadtak és szabadultak meg később, az 1910-es évektől kezdődően, Bloomsbury társaság tagjai a kor konvencióitól, és indították el azt a folyamatot, melyet ma modernizmusként emlegetünk. És hogyan befolyásolták mindezek a történetek Virginia Woolf gyermekkorát, egész életét és világszemléletét.

Talán a legfontosabb változás, ami ezeknek a hatásoknak következtében létrejött, a nő társadalmi helyzetének (kezdődő) megváltozása volt. Mivel Woolf apja a viktoriánus értékrend szigorú elkötelezettje volt, ezért a fiatal Virginia a korabeli viselkedési szokásokat már a családon belül elsajátította. Nehéz ma elképzelni, hogy a nők ekkoriban kénytelenek voltak megfelelni azoknak a konvencionális szabályoknak, amelyek hozzátartoztak a "háziangyal" szerepéhez. Mindez abból állt, "hogyan kell kitölteni a teát, odaadni nekik a tejszínhabos szárocát, s odaadón, tiszteletteljesen hallgatni bölcsességüket". Nem meglepő, hogy a modern szellemiségű fiatalok - úgy a férfiak, mint a nők - szabadulni akartak ezektől a gátaktól-gátlásoktól, és az az életvitel, amelyet akkoriban nagy felháborodással "bohémnak" vagy erkölcstelennek neveztek, ma már mindenki számára az alapvető szabadságjogok elengedhetetlen részeivé váltak.

Az írások személyes és érzékeny hangvétele, humora, Wolfram jellemző gazdag képvilága és szimbolikája nemcsak azoknak nyújt élményt, akik kellemes időtöltésre vágnak, hanem azoknak is, akik szeretnék jobban átérezni-megérteni ennek a fontos modernista írónőnek a regényvilágát.

Az olvasást és tájékozódást a fordító Séllei Nóra sokoldalú és információkkal teli bevezető tanulmánya, életrajzi kronológia, névjegyzék, családfa, Woolf-bibliográfia és lábjegyzetek teszik még könnyebbé és emlékezetesebbé.<sup>12</sup>

### **László Ervin: Izgalmas idők**

Felelősségteljes élet az új évezredben  
Magyar Könyvklub, Bp. 1999.

A Budapest Klub alapítója, László Ervin, korunk egyik legkiválóbb gondolkodója és tudósa. Számos tisztsége közül a legfontosabbak: jelenleg a Budapest Klub Alapítványának (Magyarország) és a nemzetközi Budapest Klubnak (Egyesült Királyság) az elnöke; az Általános Evolúciókutató Csoport alapítója, a Párizsi Tudományközi Egyetem (UIP) ügyvivője; az UNESCO főigazgatójának és a Nemzetközi Yehudi Menuhin Alapítványnak a tanácsadója; a Művészeti és Tudományos Világakadémia, a Nemzetközi Medici Akadémia és a Nemzetközi Tudományfilozófiai Akadémia tanácsosa.

Az 1960-as évektől (a Római Klub alapítása) elkötelezetten hirdeti és vallja, hogy a jövőkép alakítható. A fatalista elképzelésekkel szemben igenis az emberiségtől függ, hogy lesz-e és milyen lesz a harmadik évezred. Fáradhatatlanul szervez, győz meg befolyásos embereket a céljairól; írja tanulmányait és tanítja a jövőre a ma emberét.

Számtalan érdekes, elgondolkodtató és felkavaró adattal, ténnyel megismerkedhetünk ebből a könyvből. A mi szép kis világunkban úgy gondoljuk, minden jól ki van találva, hogy nem lehet semmi baj, mert a fejlődés mindenre ad megoldást, előbb-utóbb minden probléma

<sup>12</sup> Szabó Judit Ildikó ajánlata

megoldódik egyszer, nekünk nem kell különösebben aggódnunk, hiszen a sorsdöntő kérdésekre az okos politikusok és a zseniális tudósok keresik és meg is találják a válaszokat... A naivság hályogát szakítja le a ("lelki") szemeinkről László Ervin. Éppen ezért felkavaró élmény ebben az olvasmányban először találkozni olyan tényekkel, amelyeket, ha a

hírdömpingből ismernénk meg, akkor nem is igazán értenénk, mert nem láthatunk "mögéjük".

Ez a könyve, amely *A harmadik évezred* címűnek a továbbgondolt változata, legyen tananyaga mindenkinek, aki felelősséget érez egyetlen világunk jövője iránt. A könyvhöz előszót *Sir Peter Ustinov*, utószót pedig *Sir Arthur C. Clarke* írt.

### **Vekerdy Tamás: Kérdezz! Felelek... - Gyerekekről felnőtteknek**

Park, Bp. 1999.

A népszerű gyermekpszichológus csokorba szedte, életkorok és témák szerint csoportosította a Nők Lapja hasábjain megjelent gyermeknevelési tanácsait, melyek az olvasók kérdései alapján születtek. A kérdések és válaszok felölelik a gyermek- és kamaszkor legfontosabb és leggyakoribb lelki problémáit, de gyógyírt találunk olyan, sajnos gyakori gondokra is, mint a válás vagy a magány. Ebből a könyvből együtt gondolkodva a neves gyermekpszichológussal, talán jobban megismerhetjük saját gyermekeinket, s könnyebben segíthetünk nekik.

A szerző írja könyvéből: "Az igazán jó válaszok - ha vannak ilyenek - *nem* receptek, hanem azok, amelyek *tovább kérdeznek*, és netán újabb kérdéseket hívnak elő az olvasóban. Mert azt hiszem, hogy a *kérdező ember* van igazán közel a dolgok áramához és nem a *válaszó ember*, különösen nem az, aki azt hiszi, azt képzele magáról, hogy ismeri a *helyes* - netán egyedül helyes - válaszokat.

Most, amikor egy kicsit félve, de mégis reménykedve kiadom ezt a kötetet a kezemből, abban reménykedem, hogy bár *felelek*, válaszolok a feltett kérdésekre, magam is meg tudok maradni kérdező, tovább kérdező embernek... Hogy talán *együtt* - az olvasóval együtt - tudunk elgondolkodni a feltett kérdésekről."

## **Idézetek**

Az ambíció a sikerhez vezető út - a kitartás pedig a jármű, amellyel célba érhetsz.<sup>13</sup>

Alaposan ráfázhatunk, ha nem készülünk fel arra, hogy mások a mienkével pontosan megegyező hiányosságokkal rendelkeznek.<sup>14</sup>

Ha a XX. század valamire megtanított bennünket, az nem egyéb, mint hogy bánjunk óvatosan a „lehetetlen” szóval.<sup>15</sup>

Sok ember azért alkot szabályokat, nehogy dönteni kényszerüljön.<sup>16</sup>

Az idő olyan, akár a szél: elsöpri a könnyű dolgokat, s maga mögött hagyja a súlyosakat.<sup>17</sup>

A statisztika olyan, mint a bikini: sok mindent megmutat, de a lényegét eltakarja.<sup>18</sup>

Csak úgy befolyásolhatod igazán a rólad kialakult képet, ha mindenkor becsületes maradsz.<sup>19</sup>

A mobiltelefon az egyetlen olyan dolog, aminek kapcsán a férfiak azon versengenek, hogy kié kisebb.<sup>20</sup>

<sup>13</sup> Bill Eardley

<sup>14</sup> Leigh Steinberg

<sup>15</sup> Charles Platt

<sup>16</sup> Mike Krzyzewski

<sup>17</sup> Doménico Cieri Estrada

<sup>18</sup> Köves Pál

<sup>19</sup> Tom Hanks

<sup>20</sup> Neil Kinnock

A barátság tartóssága javarészt a különbségek elfogadásán múlik, nem pedig a hasonlóságok élvezetén.<sup>21</sup>

Aki egyedül unatkozik, az társaságban untat.<sup>22</sup>

Az emberiség fejlődése: girbegörbe fa. De mégiscsak fölfelé nő!<sup>23</sup>

Akkor változom meg, ha elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok.<sup>24</sup>

Boldogságunkat boldogulásra cseréltük.<sup>25</sup>

A szupervízióban közel kerülünk a másik emberhez, de nem lépünk a lábára.<sup>26</sup>

*B o l d o g ú j é v e t !*

---

<sup>21</sup> Janes L. Fredericks

<sup>22</sup> Egry József

<sup>23</sup> Gárdonyi Géza

<sup>24</sup> Rogers

<sup>25</sup> Czakó Gábor

<sup>26</sup> Hinte