



Tartalom:

Bevezetés
Az első fél év statisztikája
A 30 éves jubileum előadásai
Egy kis pszichológia...
Könyvajánlat
Idézetek

Bevezetés

Tisztelt Olvasó!

A debreceni Lelkisegély Telefonszolgálat 1999. novembere óta havi rendszerességgel készíti belső terjesztésű hírlevelet *Infó* néven. Igyekszünk az aktualitások mellett olyan cikkeket, tanulmányokat is megjelentetni, amelyek a szakmai fejlődésünket, gondolkodásunkat, szemléletünket is „csiszol(hat)ják”.

Szolgálatunk tavasszal ünnepelte megalakulásának 30. évfordulóját. Ebből az alkalomból két jubileumi szakmai konferenciát is szerveztünk. A rendezvényeken résztvevőknek készítettünk a hírleveleinkből egy válogatást, tavaszi különszámnak „elkeresztelve”.

A kedves, támogató és ösztönző visszajelzések hatására úgy gondoltuk, hogy most, ősszel egy újabb válogatással jelentkezünk; annál is inkább, mert a jubileumi konferenciák előadásából így tudunk néhányat a szélesebb nyilvánossággal megosztani.

A telefonos segítői munkát, sikereinket és nehézségeinket csak szűkebb szakmai körökben ismerik, pedig ez a „mozgalom” talán az egyik legrégebbi önkéntes, karitatív szolgáltatás hazánkban.

Szeretnénk, ha módunkban állna egy kicsit többet megmutatni a munkánkból. Ezt a célt szolgálja ez a kiadványunk is, s a benne szereplő tanulmányok, illetve a telefonhívások statisztikai adatainak ismertetése.

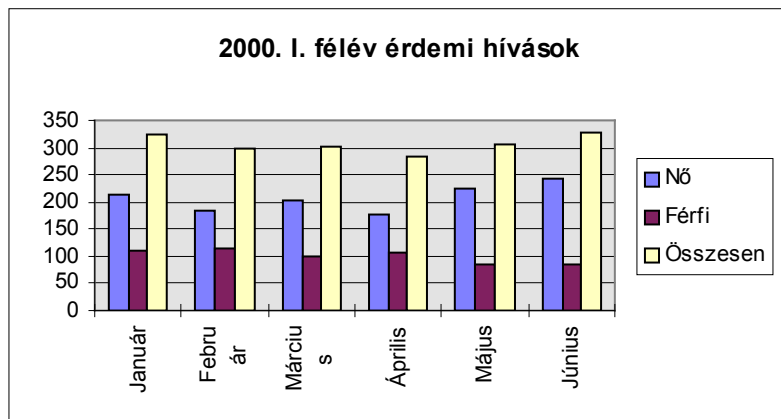
Debrecen, 2000. szeptember 1.

Rénes László titkár

őszi válogatás
őszi válogatás

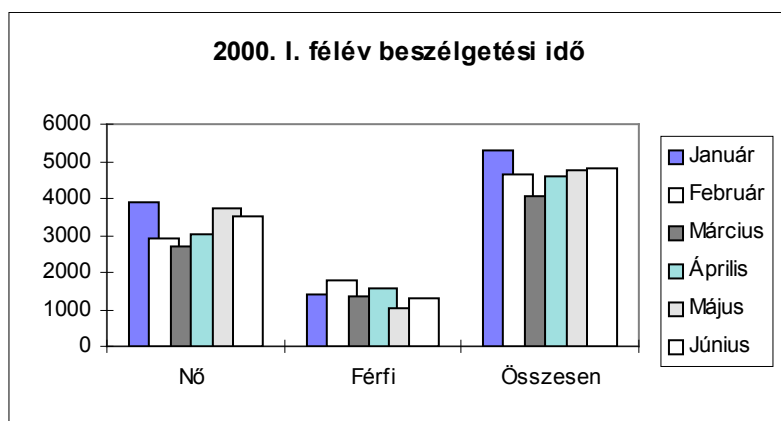
Az első fél év statisztikája

Az idei első fél év statisztikáját az alábbi diagramokkal ismertetjük:



1. ábra Érdemi hívások (db).

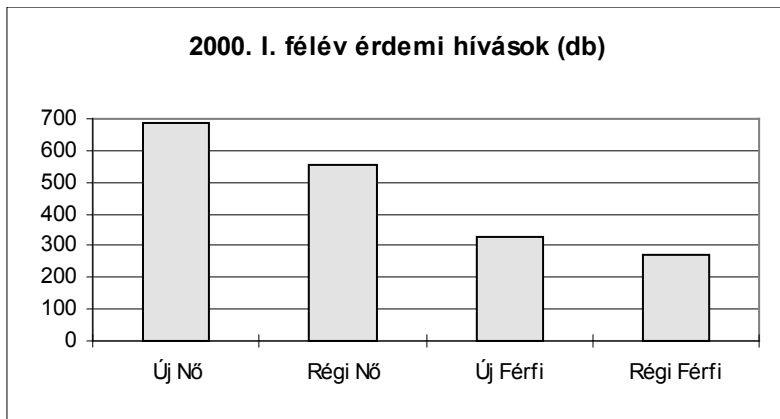
Januárban és júniusban volt a legtöbb érdemi hívás. A férfi Hívók száma az utóbbi két hónapban csökken, a nők száma egy-két hónap kivételével mindig 200 fölött van, legtöbb női Hívó (244 hívás) júniusban volt.



2. ábra Érdemi hívások beszélgetési ideje (perc).

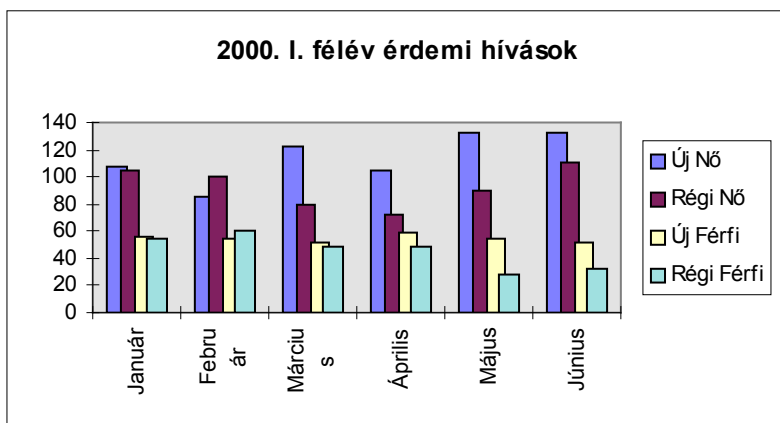
Januárban volt a legtöbb a beszélgetési idő (5315 perc), és a legkevesebb (4072 perc) pedig márciusban. Március után fokozatos emelkedés látható, de a januári értéket nem érte el. Januárban volt a legmagasabb a női Hívók beszélgetési ideje: 3889 perc. A női Hívók májusban közelítették a januári értéket (3755 perc), de ekkor volt a legkevesebb hívási ideje a férfiaknak: 1028 perc (az előző ábrán látható, hogy lélekszámban is ekkor volt a legkevesebb férfi Hívó).

Hónap	érdemi hívás (db)	beszélgetési idő (perc)	átlag (perc/db)
január	323	5315	16,45
február	300	4662	15,54
március	301	4072	13,53
április	285	4617	16,20
május	306	4783	15,63
június	329	4802	14,59
összesen	1844	28251	15,32



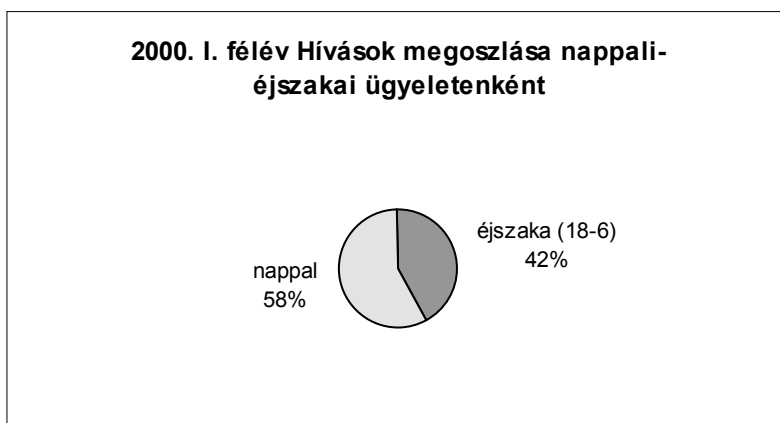
3. ábra Érdemi hívások megoszlása régi-új Hívók között (db).

Évek óta átlagban a legtöbb hívást az új női Hívóktól kapjuk. A férfiaknál is általában több az új Hívó, de a régi (rég = visszahívó és krónikus) és az új Hívók között számszerűleg nem szokott nagy különbség lenni.



4. ábra Érdemi hívások megoszlása régi-új Hívók között, havi bontásban (db).

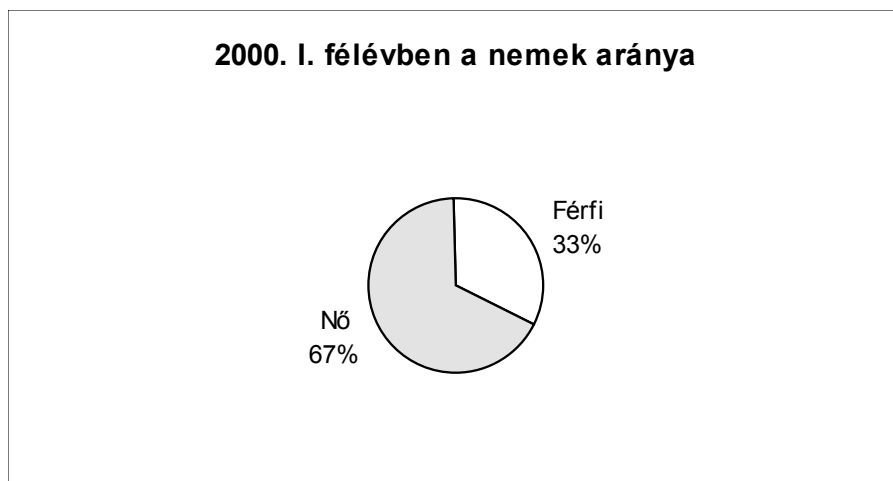
Havi megbontásban már látható, hogy vannak hónapok, amikor a régi Hívók (rég = visszahívó és krónikus) többet hívnak minket. Több Szolgálatnál is megfigyelték, hogy általában a tavasz és az ősz egyes hónapjaiban a depressziós Hívóknak köszönhetjük a „többelhívást”. Nálunk sincs ez másképp, olykor hónapokig nem jelentkező Hívók is (akikről tudjuk, hogy depresszióban szenvednek) ilyenkor többször hívják a szolgálatot. Ebben az évben talán az a különös, hogy most februárban volt az új Hívókhöz képest legtöbb régi Hívónk. Ebben a hónapban viszont nőknél-férfiaknál egyaránt több volt a régi Hívó. A többi hónapban az arány ingadozik, de az újak értékét sohasem érik el a régiek. Legkevesebb régi Hívónk nőknél áprilisban, férfiaknál pedig májusban volt.



5. ábra Nappali-éjszakai ügyeletenként a hívások megoszlása.

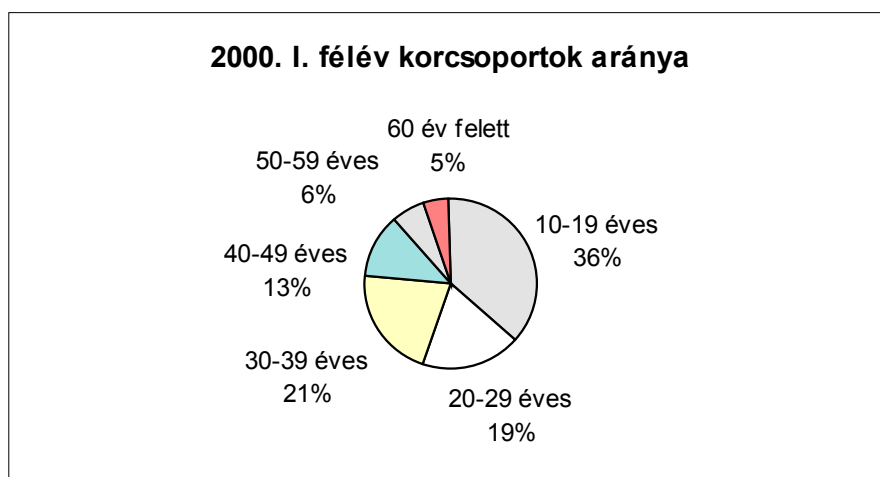
Évek óta a nappali időszakban több érdemi hívásunk van. A nem érdemi hívásoknál ez az arány még inkább a nappali időszak felé tolódik. Érdekeség, hogy a nappali ügyeletek során az átlagbeszélgetési idő 12 perc, s az éjszakai átlag ennél több: 19,5 perc, de ez a különbség is az éjszakai és nappali ügyeletek között évek óta hasonlóan alakul.

Néhány adat a Hívókról



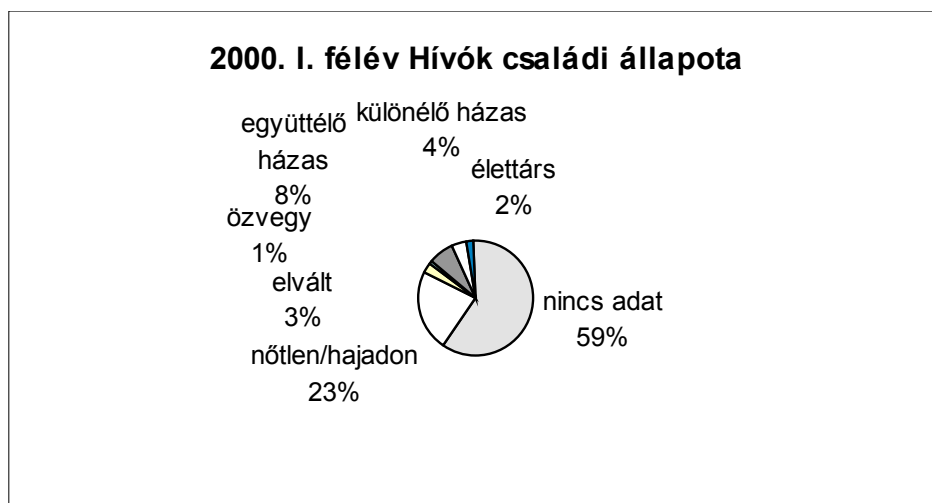
6. ábra Nemek aránya.

Évek óta a nemek aránya sem változik jelentősen, általában a hívóink kb. 2/3-a nő. A problémák megoszlása ebben a félévben a következőképpen alakult:
 férfiaknál: 1,55 probléma/fő,
 nőknél: 1,73 probléma/fő.



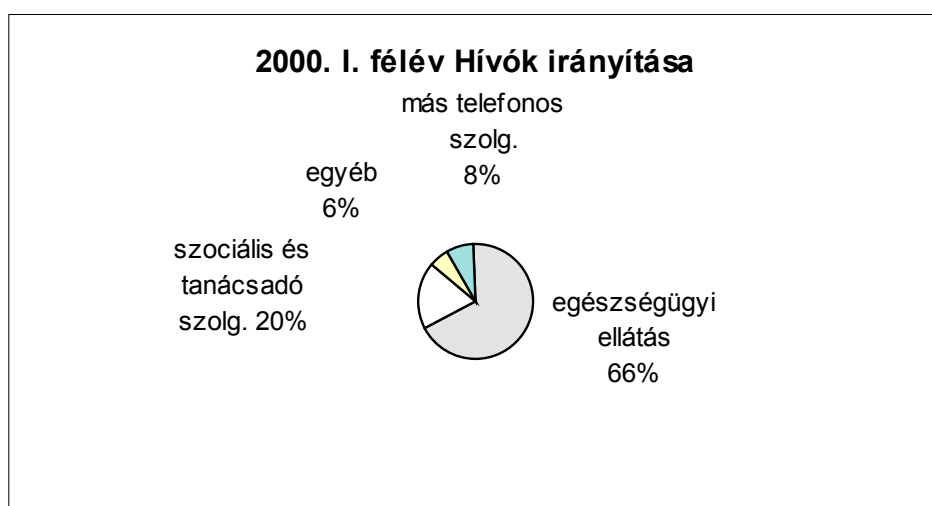
7. ábra Korcsoportok aránya.

A korcsoportok megoszlásánál 1999-től a tizenévesek aránya jelentősen megemelkedett. 1999. előtt a középkorúak nagyobb százalékban szerepeltek. De ez nem jelenti azt, hogy csökkent volna a középkorú Hívók száma, hanem a két éve tartó hívásszám emelkedés mögött több a fiatalok.



8. ábra A Hívók családi állapota.

A Hívók családi állapota nem mindig derül ki, e miatt nincs adat a Hívók 59%-ánál. A fiatalok magasabb arányából adódik, hogy az értékelhető adatok közül a nőtlen/hajadonok százaléka a legtöbb.

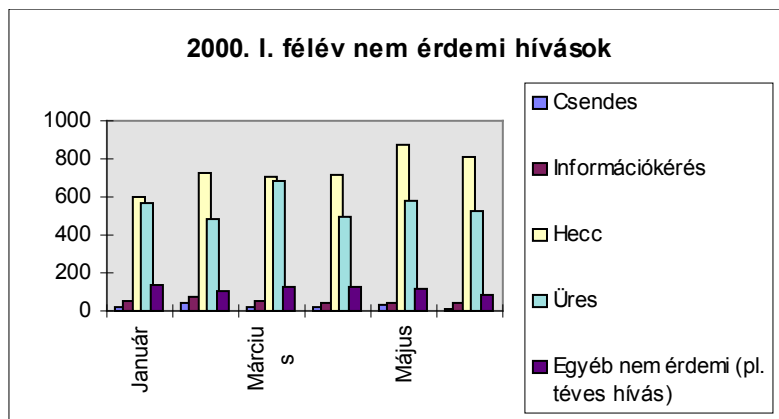


9. ábra Hívók irányítása

397 esetben került sor Hívók „irányítására” (ez a félév 1844 érdemi hívásának a 22%-a). Csak egy esetben volt operatív beavatkozás. Most nem a mentők segítségét kérte az ügyelő, hanem a rendőrségét, mert az öngyilkossággal fenyegetőző fegyverrel rendelkezett. Az irányítások 2/3-ában egészségügyi ellátások (ambuláns és kórházi kezelések mellett az Ideggondozó és különböző terápiák) szerepelnek. Ez valószínűleg a Hívók problémáiból adódik, amiből következik, hogy többen hívnak bennünket olyan problémákkal, amelyek "megoldásában" döntően az egészségügynek van szerepe, s pl. a szociális jellegű gondokkal inkább máshova fordulnak segítségért.

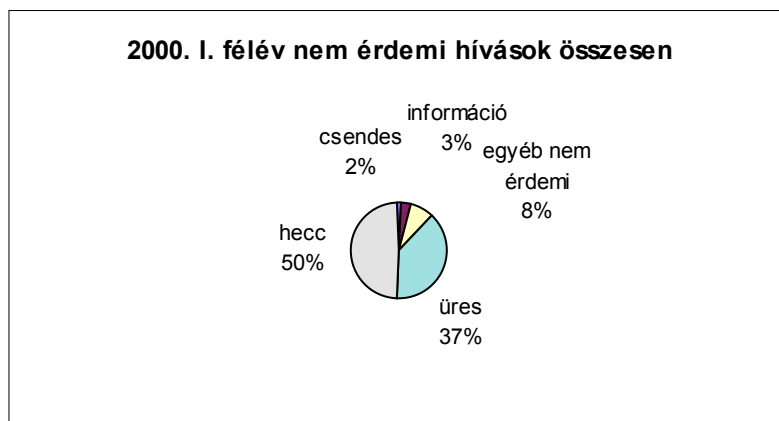
Nem érdemi hívások összesítése

A nem érdemi hívásoknál továbbra is nagyon magas a hecc hívások száma (heccelődő hívásnak számítanak azok a hívások, amelyeknél a Hívó nem problémát tár fel, hanem főként komolytalan, de olykor durva „beszólásokra” használják a telefont). Legtöbb hecc hívásunk májusban volt. Az üres hívások (üres az a hívás, ha a Hívó beszélgetés nélkül megszakítja a vonalat) márciusban jelentősen megnöttek, majdnem közelítették a hecc hívások értékét.



10. ábra Nem érdemi hívások havi felbontásban.

Az utolsó ábrán látható, hogy a nem érdemi hívások fele hecc hívás. Továbbra is érdemes gondolkodni azon, hogyan tudnánk határozottabban fellépni az éretlen gyerekek értelmetlen, költségeket emelő és fárasztó viccelődései ellen.



11. ábra Az összes nem érdemi hívás százalékos aránya.

A 30 éves jubileum előadásai

Dr. Kálmánchey Albert¹: Emlékezés a 30 évre

(részletek)

Kedves Vendégeink!

Úgy gondolom, mindnyájunknak meghatározó érzés lehet e szép történelmi falak között lenni, hősi elődeink által használt padokba ülni, az ősi Református Kollégiumban és Debrecenben, ahol történelmünk folyamán két ízben is nagy jelentőségű esemény zajlott le. *Az egyik* az, amikor 1849-ben Kossuth Lajos április 13-ai javaslatára április 14-én az országgyűlés népgyűléssé bővülve, a Debreceni Nagytemplomban egyhangúlag kimondta a Habsburg-Lottharingiai Ház trónfosztását és Magyarország függetlenségét.

A másik: 1944. december 21-én történt, amikor e helyen, az Oratóriumban ült össze az Ideiglenes Nemzetgyűlés, másnap pedig megalakult az Ideiglenes Nemzeti Kormány.

¹ pszichiáter főorvos, szolgálatvezető

Nagy örömünkre van, hogy e helyszíneken kaptunk lehetőséget jubileumi emlékülésünk megtartására. Több oka is van annak, hogy ezt választottuk. *Az egyik*, hogy 30 évvel ezelőtt itt, Debrecenben indult útjára az a mozgalom, az a kezdeményezés, amely mára már közel fél száz taglétszámot jelentő hálózattá fejlődött és a bajban lévőknek a telefonhívás lehetőségét kínálja fel a kedvező megoldás reményében. *A másik*, hogy a telefonkagyló 30 évvel ezelőtti első felvételéről való megemlékezés lehetősége éppen a 2000. évre esett. *A harmadik* ok, hogy jelen ünneplésünkkel együtt debreceniként jó érzésekkel gondolhassunk elődeink kezdeményezéseire és tetteire. A lehetőségből íme - a sok-sok áldozatra kész és fáradságot nem ismerő emberek munkája által - valóság lett.

Ez ünnep kapcsán kívánunk visszatekinteni, emlékezni, új ismeretekkel és érzésekkel feltöltődni. Emlékezni a szolgálatokban dolgozó, lelki munkát végző, láthatatlan, de ugyanakkor nagyon is jelenvaló társainkra, a magyarországi egészségügy és mentálhigiéne önkéntes és különös közkatonaíra.

Megköszönni kívánjuk mindenkinek, akik végzik, akik segítik, akik támogatják és éltetik e mind elméletileg, mind pedig gyakorlatilag rendszerbe szedett, megalapozott telefonos lelki elsősegély-nyújtási módszert és szolgáltatást. A benne dolgozók érdemesek és méltóak az ünneplésre, határon innen és túl.

Az öngyilkossági arányokat tekintve Hajdú-Bihar megye mindig a legrosszabbak közé tartozott. A Nyugat-Európai megelőző szervezetek és mozgalmak, valamint az IFOTES hatására és hírére hazánk is elszánta magát, és Dr. Szabó Pál révén a Debreceni Városi Pszichiátriai Gondozó Intézetben 1970. december elsejével megindult az első hazai lelki segély telefonszolgálat: a 12-165-ös, számunkra oly fontos és annyira ismertté vált telefonszámon, non-stop működésben, ingyenesen, és az akkori szocialista körülmények között figyelemmel kísértén és megtűrten. Roppant izgalmas volt az első napokban a telefonkagyló felvétele egy kb. 1,5 m²-es férfiföltözőnyi helyiségben. Büszke vagyok, hogy én is a kagylót elsőként felvevők között lehettem. A kezdeti évek természetesen nehezek voltak, akadozó és hiányos volt a képzés, és profi szakanyaggal sem rendelkezünk.

Ezzel párhuzamosan folyt az öngyilkosságot megkíséreltek felkeresése az I-es Belklinika intenzív osztályán, ezt követően pedig otthonaikban. Azt hiszem, hogy Debrecen ezen a téren is úttörő munkát végzett.

Dr. Szabó Pál az eredményekről 1972-ben Miskolcon, majd 1975-ben Debrecenben tudományos ülésen számolt be. Sajnos a tudományos publikációk elmaradtak. Előadásain szép eredményekről számolt be. Az 5 év alatt 1020 páciens került utógondozásba, 4300 látogatás történt, s az 5 év alatt a telefonhívások száma 5000 körüli volt. Ma már 1 év alatt van ennyi. Eredményeiből azt szűrte le, hogy nagyon hatásos lenne a munka, ha az intenzív osztályi elbocsátások után krízisambulanciák és gondozók vennék kezelés alá a beteget, és - mint javasolta - az öngyilkosság megelőzésének kérdését az egészségügyi közigazgatásban folyamatos feladatává kellene tenni.

Dr. Szabó Pál halála, aztán pedig egyéb nehézségek a jól fejlődő folyamatokat megszakították. A szolgálat újjászervezése 1982-vel vette kezdetét. Az ország más nagyvárosaiban az eddigre már folyamatosan és szervezeten működő szolgálatok tapasztalatait összegyűjtve mi is az új elméleti és gyakorlati útmutatásokat vettük figyelembe, egyre több volt ezek között a külföldi eredetű is, amelyekről Dr. Buda Béla folyamatosan gondoskodott. Elmondhatjuk, hogy a debreceni munkát ő kezdettől érdeklődéssel kísérte és ez a mai napig sem szűnt meg.

Életünkben nekünk is sok-sok nehézségeink voltak, sok nehéz évet és időszakot éltünk meg, stábok születtek és haltak meg, lelkesedés és csüggedés váltotta egymást, sérülések és sértődöttségek keletkeztek és múltak el. A negatív események feltehetőleg többnyire a vezető számlájára írhatók, de újabb és újabb önkéntesek jöttek, s hitték és gyakorolták a telefonsegély szolgálat nemes gondolatait és célkitűzéseit. Az eddigi és a mai rendezvényünk is ezt tanúsítja. Nagy tudományos összejöveteleink nem voltak, de szép előadásokkal emlékeztünk meg a 15. évfordulóról, és ekkor alakult meg a lelki elsősegély szolgálatok országos szövetsége is 9 szolgálattal, amelyet Alapító Nyilatkozat erősített meg. Ez számunkra nagyjelentőségű esemény volt.

Megünnepeltük a 25 éves jubileumot is, amelynek még a mai napig is híre van, azt bizonyítva, hogy a debreceniek, ha ünnepelni akarnak, nem fukarkodnak. De kérkedni sem akarnak, csak azért fáradoznak, hogy a telefonsegély szolgálatosokat vállalásaikban és hitükben az ünneplésekkel is erősítsék.

(Elhangzott 2000. április 15-én a Református Kollégium Oratóriumában, a jubileumi találkozó szakmai ülésén.)

Rénes László²: Lelkisegély Telefonszolgálatunk a statisztika tükrében

(részletek)

1997 óta készülünk erre a jubileumra. Akkor fogalmazódott meg az az ötlet, hogy 2000-ben, a megalakulásunk 30. évfordulójának évében jelentessünk meg egy könyvet, ami a munkánkról és tapasztalatainkról szól. Egy alapos tanulmány elkészítéséhez alapos adatfeldolgozásra is szükség van. Még ebben az évben kidolgoztuk az adatfeldolgozás rendjét. A régi IFOTES probléma-katalógust, amit eddig használtunk, némileg kiegészítettük, hogy minél árnyaltabbak legyenek az összesítéseink. 1998-ban a Soros Alapítvány támogatásával elkezdődhetett a gyakorlati munka is: először egy számítógépes programot írtunk, ami az adatkezelést végzi el, majd 6 ügyelők elkezdte a régi jegyzőkönyvek feldolgozását. Minden jegyzőkönyvet újra elolvastak, ahol kellett, ott módosították, kiegészítették a problémák kódolását a jegyzőkönyvben leírtak alapján. Hatalmas munka volt ez, egy-egy ügyelőnek több ezer jegyzőkönyvet kellett végigolvasnia! Ezúton is köszönöm figyelmes és szorgalmas munkájukat. Mindezzel 1999 nyarára lettünk készen, ami után Kozma Ferencné Bori az összes adatot gépre vitte. A köszönet neki is kijár. 1999. októberében a Debreceni Egyetem szociológus szakos hallgatója, Czinkóczi Ági kézhez kapta ezt a hatalmas anyagot, hogy próbáljon egy tanulmányt kihozni belőle. Kitartásának, lelkiismeretességének és fogékonyságának hála hamar megismerkedett a lelkisegély telefonszolgálat specifikus munkájával, s most, alig egy hónappal ezelőtt a kész tanulmányt letette az asztalunkra. Reméljük, idén ősszel, mikor a könyv várhatóan megjelenik, mindannyian meggyőződhetnek arról, hogy Ági milyen szép munkát végzett. A könyv gerincét ez a tanulmány fogja adni.

Adatfeldolgozásunk 1983 és 1998 közötti évekre, tehát a 30 éves fennállásunkból mindössze 16 évre szorítkozott. Ennek az az oka, hogy 1983-tól vezetnek szolgálatunknál jegyzőkönyvet, amelyben a problémákat kódolással is feltüntetik. 1970 és 1983 közötti időszakban füzetben vezették a feljegyzéseket a beszélgetésekről. A füzetbe minden ügyelő annyit írt a Hívóról, a problémáról és a beszélgetésről, amennyit jónak látott, így ezeknek az éveknél az adatai nem összevethetőek a későbbi időszak viszonylag pontosan meghatározott adataival; a két féle feljegyzési forma önmagában nagy eltéréseket jelenített volna meg. Sajnáljuk, hogy a 70-es évek adatairól le kell mondanunk, hiszen így nem tudjuk összehasonlítani a 80-as és a 90-es évekkel. Az adatfeldolgozás alapjául a következő adatok szolgáltak: A Hívó neme, korcsoporthoz tartozása, problématípusok, ill. régi vagy új Hívóról van-e szó.

Már említettem, hogy a 60-as években készült IFOTES probléma-katalógust bővítettük ki a feldolgozáshoz. Ez azt jelenti, hogy egy-egy kódszámon belül finomítottuk a problémák megnevezését: többek között például a munkahelyi problémánál a régebben nem létező munkanélküliséget tüntettük fel; a házassági krízisnél a válást külön vettük; a szenvedélybetegségeknél elhatároltuk egymástól az alkoholproblémát, a drogozást és az egyéb szenvedélybetegségeket; a cry for help hívásoknál a tudatos szuicidiumot választottuk el a krízis egyéb formáitól. Így az előző probléma-katalógus 15 választási lehetősége 29-re gyarapodott.

Most pedig lássunk néhány konkrét adatot.

Ezalatt a feldolgozott 16 év alatt a Debreceni Lelkisegély Telefonszolgálatnak 25.242 érdemi hívása volt. Ezekben a hívásokban 36.918 probléma lett megnevezve.

A Hívók 62%-a nő volt, 38%-a férfi. A nők aránya mindig is magas volt. Érdekes, hogy 1993-ban és 1994-ben elérték a 75-77%-ot, ami már talán túlságosan is aránytalan.

Ha ezt a 16 évet két egyenlő részre osztjuk, s az 1983-1990 és az 1991-1998 közötti időszakot összehasonlítjuk, akkor az összes érdemi hívásból 44% esik a döntően 80-as évekre, még 56% az utóbbi időszakra. Ebből következtethetünk arra, hogy a Szolgálatot, a szolgáltatásunkat egyre inkább ismeri a lakosság, de arra is gondolhatunk, hogy az egyre több nehézség, probléma viszi az embereket a segítségkérés felé.

A 80-as évek és a 90-es évek Hívóinak korcsoport szerinti összehasonlítása szerint a következőket állapíthatjuk meg:

a 26 és 39 év közötti korosztály már a 80-as években is a legmagasabb arányban, 34%-ban volt jelen, de ez tovább emelkedett a 90-es évekre. Itt már 39%-os volt az arányuk, még a 60 év felettiek nagyon csekély aránya a 6%-ról 4%-ra csökkent.

Bizonyára leginkább az érdekel bennünket, hogy milyen problémákkal keresnek meg minket.

- (1.) A hívások 13,6%-ában magányra, izolációra panaszkodnak,
- (2.) a partnerkapcsolati konfliktusok a hívások 12,7%-át érintik,
- (3.) a családi élet zavara 8,6%-ban jelenik meg,
- (4.) házassági krízisek 7,8%-ban mutatkoznak meg a beszélgetések során.

² a Szolgálat titkára

Szenvedélybetegségekről 6,5%-ban számolnak be, cry for help hívás az összes hívásnak a 2,1%-a volt. Egy-két konkrétumot kiemelek a fent említett problémákkal kapcsolatban:

(1.) A magány érzése várhatóan markánsabban jelen van a 90-es évek hívásaiban, ami meglepő viszont, hogy egy fiatalabb, életerős korosztálynál, a 26 és 39 év közöttiekénél szerepel a legtöbbet említett problémaként a magányosodás érzése. Érdekes az is, hogy a férfiak 15%-ánál van jelen ez a probléma, a nőknél viszont kevesebbszer fordul elő: 12,5%-ban.

(2.) A partnerkapcsolati konfliktusok, zavarok egyértelműen a fiatalabb korosztályok problémája, azon belül is a 19 és 25 év közöttiekénél volt a legmagasabb.

(3.) A családi élet zavara és a házassági krízisek között korrelációt találunk. A nők kétszer annyian hozták problémának a családi gondokat. A 40 és 59 év közöttiekre jellemző leginkább.

(4.) A házasságon belüli krízisek jelentősen nagyobb arányban jelentek meg a női, mint a férfi hívásokban. 1985 és 1991 közé eső években az átlagnál magasabb arányban jelent meg az öngyilkosság. Ha ezt összevetjük a többi problémával, akkor korrelációt fedezünk fel az öngyilkosság és az alkoholprobléma között, illetve a magányosodás érzése között.

Az alkohol a vizsgált 16 év alatt a férfiak hívásaiban kétszeres többször szerepel, mint a nőknél: a férfi Hívók 8,1%-ban, a nők 4,2%-ban számoltak be erről a problémáról, illetve a 26 és 39 év közötti korosztályból kerültek ki legtöbben.

A szuicidium mindkét nem esetén körülbelül azonos arányban jelent meg a hívásokban, különbséget a probléma korcsoportok közötti megoszlásában találhatunk. Míg nők esetén a legnagyobb arányban a 40-59 éves korcsoportból telefonáltak, a férfiak esetén a 26-39 éves korosztály a domináns.

1998. július 1-je óta a Szolgálatunkat zöld számon lehet hívni. Az említett tanulmány 1998-ig vett adatokkal dolgozik, így a zöld szám bevezetése óta történt változásokról nem számolhat be. A legszembeütőbb, hogy ugrásszerűen megnőtt a hívások száma, pedig ettől az időtől kezdve már csak két megyéből lettünk hívhatóak. 1999-ben az érdemi hívások a kétezres nagyságrendről felemelkedett 3 ezer felé, a nem érdemi hívások pedig egy év alatt annyira emelkedtek, mint előtte 5 év alatt összesen. Az utóbbi horribilis emelkedést a gyerekek és tinédzserek heccelődő hívásaiknak köszönhetjük. Ezzel együtt jelentősen emelkedett a 18 év alattiak érdemi hívása is. Jelenleg 30%-a a Hívóinknak 18 év alatti, az előző 16 év átlagával szemben, mikor jelenléttük mindössze 12%-os volt. 1999-ben a 60 év felüliek aránya nem változott, továbbra is alacsony, 4-5%. Valamelyest csökkent a 40 és 59 év közöttiek és a 26 és 39 évesek aránya (kb. 5-7%-ot), de ez csak az arányokban van így, mert a hívásszámok itt is emelkedést mutatnak.

A hívásszám emelkedése tavaly tehát leginkább a 18 év alattiaknak köszönhető, de a középkorú generáció jelenléte sem csökkent.

Érdemes megemlíteni még, hogy szolgálatunk Hajdú-Bihar és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyékből hívható. Az utóbbi 1 év tapasztalata az, hogy egyre több hívásunk van vidékről, elsősorban a szomszéd megyeszékhelyről, illetve mindkét megye kisebb-nagyobb városaiból.

(Elhangzott 2000. május 5-én a Református Kollégium dísztermében, a Telefonos napi jubileumi konferencián.)

Almásy Maritta³: Csoportélet paradicsom és pokol között

(részletek)

Ha még emlékeztek rá, tavaly a szupervíziós csoportmunkáról beszéltem nektek. A szempont a hívó és az ügyelő közti kapcsolat feltárása volt, a Bálint-csoportok mintájára. Bár ezen a szinten is vannak irracionális problémák, az ellenállások, azonosulás, indulatáttétel, stb.-vel kapcsolatban, itt a munka egyéni szinten az esettel vagy szituációval kapcsolatban fejlődik ki. A cél, a feladat egy adekvátabb hozzáállás a hívóhoz, panaszaihoz és kéréseihez. Az eszköz zömében, ha nem is kizárólagosan, a megbeszélés, megvilágítás, érvelés, következtetés és felismerés. Ezeket Freud a másodlagos racionális folyamatok közé sorolja amiket a valóság-elv szabályoz. Ez a munka persze annál eredményesebb, ha a csoporttagok motiváltak, a vezetőjük jó szakember, mindenkinek az Én-je elég fejlett és a szorongást elhárító mechanizmusok aránylag keveset jelentkeznek...

Sajnos, vagy szerencsére - ez a kimenettől függ - néha a csoport megakad. Nem mondhatjuk többet, hogy milyen jó csoport vagyunk, nincs öröm-élmény, narcisztikus megelégedettség. A kimondott és ki nem mondott rossz érzések uralkodóvá válnak, a feszültség, vagy az unalom (ami semmivel sem jobb) egyre növekednek, a rivalizáció egymás között, vagy a vezetővel, elhatalmasodik. A csoporton kívüli közlések tömegei bénítják, vagy

³ szupervizor, pszichoterapeuta

rövidzárlattal terhelik a csoporton belüli munkát. A konfliktusok állandóan ismétlődnek, az alcsoportok becsontosodnak és fennáll a felbomlás veszélye.

Wilfred Bion angol analitikus volt az, aki legzseniálisabban elemezte a csoportélet lélektanát. Ő az, aki kifejtette azt a gondolatot, hogy minden csoport nemcsak a racionalitás és a feladat szintjén működik, ahol a valóság-elv és a tudatosság áll a csoport szolgálatában.

A csoportélet Bion szerint ugyanakkor egy másik szinten is működik, amire túlnyomóan az irracionális, tudatalatti, úgynevezett elsődleges folyamatok jellemzők. (Bion maga nem fogadja el a két folyamat elvi szétválasztását.)

Másképp mondva a csoporttagok tudatos közreműködésével egyidejűleg egy emocionális, fantazmatikus, szubjektív forgalom vagy áramlat is létezik. Ezek részben elősegíthetik, de meg is buktathatják a feladat megvalósítását. Ezen a képzeleti szinten, az elsődleges folyamatok uralkodnak. Azaz, hogy a pszichés erők az élet első szakaszaiban átélt vágyak kielégítésére törekuszenek az örömev rendje szerint. Ezek az úgynevezett archaikus folyamatok amik, képzetekhez „imágók”-hoz, elképzelésekhez vannak kötődve és emocionális erejük igen nagy. Minden csoport például egy ideális, boldog, feszültség nélküli összetartásról álmodik. Ez a „Paradicsomi-állapot”, amire mindenki vágyik, aminek az elképzelését mindenki magában hordozza, s amit a csoport felelevenít, és rezgésbe hoz. Ha ez az álom olyan erős és általánosan feltehető, hogy ez azért van, mert minden ember átélt egy ilyen állapotot születése előtt, és ha az anya az élet kezdetén tökéletesen tudott alkalmazkodni a csecsemő szükségleteihez, akkor egy kis ideig még azután is fennáll. Ez a korszak az ún. illúzió ideje. A csecsemő azt hiszi, hogy például elég megkívánni az anyja mellét, és az már ott is van, mintha ő alkotná a vágyával. Az ismételt beteljesedés adja ezt az illúziót, s bár a valóság-elv elég gyorsan ezt az élményt megcáfolja, ennek pozitív maradványai túlélnek a pszichében a kiábrándulás krízisét. Ami még lehetővé teszi az illúzió fennmaradását, azt Winnicott átmeneti jelenségeknek nevezi. Az ötödik hónaptól kezdve a csecsemő egy tárgyhöz kötődik, általában puha anyagból, amire szüksége van, főleg az elalvásnál. Ez az úgynevezett átmeneti tárgy, ami az illúziót egy bizonyos fokig képes fenntartani. Használata helyettesíti az anyát, a mellet, s ami a kapcsolathoz fűződik, amikor a valóságban nincs jelen. Ez a tárgy nem tartozik csak a szubjektív világhoz, mert a külső valóságból származik, de nem csak onnan. Mondhatjuk, hogy egyben *talált* és *alkotott*, és ezt a paradoxont el kell fogadjuk. A tárgy nem változtatható meg, és nem szabad a hovatartozását eldönteni, vagy értékét megkérdőjelezni. Az átmeneti tárgyból jön létre az átmeneti térség. Itt találkozhat a szubjektív valóság a külső világgal, s ez a semleges élményterület az egész élet során nagy szerepet játszik. Az átmeneti jelenségekhez tartoznak az alkotás különböző megnyilvánulásai, a művészet, a vallás, a játék, a tudományos alkotás és a csoportélet egyes jelenségei is. A francia csoportpszichológusok hosszan fejtegették a csoport értelmezését, mint átmeneti területet (Kaës, Anzieu, Misserand, stb.). A közös élmény egyszerre szubjektív és objektív, racionális és irracionális, alkalmas az élmények „játékos” - metaforikus értelmezésére, főleg akkor, amikor az elsődleges folyamatok erősen mutatkoznak. Hogy a csoport, mint átmeneti jelenség működhessen, ki kell alakuljon egy „tartály” vagy „konténer”, amiben a tartalmak, azaz élmény-elemek megmaradnak és túlélnek. Így ezek nem vesznek el nyomtalanul, mint egy feneketlen kútban. Ha ez a tartály működik (ez a csoportvezető feladata), akkor minden konfliktus, szorongató csoportélmény feldolgozható és értelmezhető.

Szeretném egy példával megvilágítani ezeket az inkább elvont gondolatokat. Itt Magyarországon vezettem egy ötnapos mentálhigiénés csoportot. A feladatirányt az én szokott stílusomban nem nagyon sikerült betartani. A csoport állandóan, mondhatnám kihívóan próbára tette türelmemet és elfogadó-képességemet. Végül is az volt az érzésem, hogy az agresszív elutasítást akarja elérni. Hogy a tudatos viszont-indulataim ne gátolják túlságosan a munkát, elég hamar megmondtam a csoportnak, hogy úgy érzem magam, mint egy anya, akit a gyermekei addig akarnak hecelni, amíg majd elcsattan egy pofon. Zárójelben megjegyzem, hogy milyen fontos és hasznos a viszont-indulatok átdolgozott kifejezése. A vezető kezelheti ezeket, mint egy igen találó barométert. Természetesen nem elfogadható az „acting out”, azaz cselekvésbe átvitel, semmilyen pofon nem volt, és nem mentem ki a szobából becsapva az ajtót magam mögött - inkább egy értelmező beavatkozásról volt szó. Ezek után a csoport kifejezte az ambivalens érzelmeit. Egyrészt azt játszották, hogy létezik-e egy feltétel nélküli elfogadó anya valahol, és ha igen, el bírja-e viselni - a nélkül, hogy megsemmisülne - az agressziót. Ott volt a vágy egy tökéletes anyára, akivel feleleveníthetik az ideális kapcsolatot, a paradicsomi álmot. Másrészt ott volt a kihívás: mutassa meg végre ez az anya, hogy ő nem jó, hanem rossz, adja már azt a pofont, hogy meglássuk az igazi arcát.

Ami itt jelentkezett a csoportban, visszavezethető a *kettéhasadt* anyaképre, amit a csecsemő az első hónapokban kialakít. Melanie Klein ezt, mint védekezési mechanizmust írja le, a szorongás ellen, amit a csecsemő érez az ösztönös agresszivitásból és a frusztrációkból kifolyóan. Ennek a folyamatnak maradványai végigkísérnek bennünket az egész életben, és jelentkeznek az elsődleges folyamatokban. (Így például a fájgyűlölet, előítéletek, stb... mind visszavezethetők a kettéhasadt képekre.) A rossz általában a külvilágra van kivetítve, hogy a belső csak mint jó maradhasson meg. Ha ez nem történne, akkor a francia közmondás szerint a szorongás úgy jelentkezne, mint a leforrázott macskánál, aki még a hideg víztől is fél. Az általános félelem helyzetéből a macska megmenekülhet az által, hogy a tárgyat kétfelé, jóra és rosszra hasítja. Így van az, hogy valahol mindig vágyunk a

régi szép időkre, mikor még a cowboy filmekben az indiánok a rosszak, a cowboyok a jók, vagy fordítva. Tudtuk, hogy kinek az oldalán vagyunk és ez igen kényelmes, egyszerű és biztató. A filmek azóta árnyaltabbak lettek de a tudatalatti világ, nem követte a film fejlődését. Itt továbbra sincsenek árnyalatok, minden fekete vagy fehér, jó vagy rossz. És ráadásul a történet folytonossága nem szempont. Visszatérek az előbb említett csoportélményre. Az utolsó órában az egyik csoporttag azt mondta: „akárki akármit mond, ő az én anyukám, és engem szeret legjobban”. Ez a fiatalasszony volt a csoport szóvivője, mert mint mindig, a többi tag is osztozott ezzel a problematikával. A tanulás elég evidenciával az volt, hogy az ilyen paradicsomi álmok felkerekedése mindig agresszióval is jár. Ezek miatt a kapcsolati élet igen megnehezedik, konfliktusok keletkeznek, óriási elvárásokkal és rizikóvállalásokkal, a kiábrándulások kikerülhetetlenek. (Gondoljuk el például a párkapcsolatban ezeknek az elvárásoknak a következményét.) Természetesen ezt a megvilágítást a csoportvezetőnek kell megadni és feldolgozni. Szerintem ez a nagyon megható történet megmutatja azt a lehetőséget, amit előbb említettem, a csoportélményt, mikor az irracionális archaikus szint elhatalmasodik a keret és a tartály segítségével, lehet, sőt kell, mint átmeneti jelenséget kezelni és értelmezni. Mindannyian tudtuk, hogy nem objektív valóságról szolt a történés, de nem is hallucinációról. Az átmeneti térség megengedte a szubjektív és objektív világ találkozását a vágyak kifejezését és közössé tételét. (A szó két értelmében van egy köz, egy távolság és egy közös élmény szint). Az értelmezés az egyetlen módja annak, hogy feloldja a feszültségeket, felismertesse az archaikus fantáziák formáit, erejét. A megakadt csoportot újra egy pozitív és örömet adó közös élmény gazdagítja, tehát az élmény elősegíti a valóság elfogadását, a paradicsomi álm megvalósíthatatlan, újra és újra meg kell gyászolni. A csoport elérheti azt, amit Melanie Klein depressziós pozíciónak hív: a psziché megérett az ambivalenciára. Nem csak jó vagy rossz van, hanem jó és rossz egyidejűleg, a csoport nem egy pokol, ahol a rivalizáció gyilkos, és az anya egészen rossz, vagy ideális, tökéletes, csak jó élmény. De mindenképpen ketté hasadt, bár az álmat ebben a csoportban a végén mégsem egészen adtuk fel, de tudatosan és játékosan vállaltuk a létét. Azért is megtörtént az „integráció”. Ebben a szóban benne van egyszerre a beépülés, szintézis, és ugyanakkor az egység, épség, egészség és összegzés gondolata is.

Egy másik példával szeretném érzékeltetni azoknak az archaikus jelenségeknek a megnyilvánulását, ahol az irracionális szinten bár szintén a paradicsomi álm a motor, a hangsúly a hasadás által okozta élet-halál harcban van, és elszabadul a pokol, azaz a gyűlölet és az agresszió.

Helsinkiben az IFOTES kongresszus alkalmából új elnököt kellett választani. Az akkori leköszönő elnök egy svéd lelképásztor volt, akit főleg az északiak (svédek, németek,...) és a magyarok is nagyon szerettek és tiszteltek. Elnöksége utolsó évében a déliek (francia, olasz, spanyol...) kritizálták és bíralták a vallásos dominancia miatt. Egy elnökjelölt volt csak: francia és ráadásul nő. Előadta, hogy *Franciaország* még nem elnökölt és ő szívesen vállalná a feladatot, ideje és lelkesedése is van. Ezzel a mondattal már elindította a lavinát, ugyanis nem egy ország elnököl, hanem egy személy. Hogy-hogy nem az északiak lázba jöttek. Mintha pásztorukat megtámadták volna az ellenfelek, a konfliktus és a szenvedélyek kifejezése teljesen nyílt volt: dübörgés, kiabálás, felháborodás és hatalmas feszültség. Az, ami a racionális szinten teljesen ésszerű, kézenfekvő határozat kellett volna, hogy legyen, ugyanis objektív szinten az elnökjelölt teljesen megfelelő volt, az egy elfajult, gyűlölködő harcban ment át, ami a jelölt képletes, de szabályos kivégzésével végződött. Egy szavazattal kapott csak kevesebbet a kelletnél, ráadásul elszámoltak valamit, így jogilag mégis győznie kellett volna, ahogy ez később kiderült. Ha az ember belegondol abba, hogy ez a sok jó, nyájas szamaritanus, ingyenesen ügyelő, odaadó, felebaráti szeretettel eltelt ember egy gyűlölködő, szenvedélyes csoporttá alakult, - van min csodálkozni. Csak Bion elmélete segíthet a történeteket megérteni. Az elsődleges folyamatok azért kerekedtek fölül, mert a volt elnökkel a „csoport” a „Bioni” értelemben függőségi viszonyban volt. Nem volt lehetőség kelleően meggyászolni a „Jó Pásztor”-t; sem keret, sem idő nem adatott. El kellett volna mondani a sok jó tulajdonságát amit megismertünk, kifejezzük hálánkat, és megsirassuk, úgy ahogy azt a temetési szertartásokban, a gyászfolyamat elősegítésére alkalmazzuk. A csoport két részre hasadt, voltak a támadók, és a támadottak. Mindkét alcsoport a mások szemszögéből nézve támadó volt. Mindegyik jónak és áldozatnak érezte magát, a másikat pedig üldözőnek és rossznak tekintette. Nem volt középút. A csoport átalakult a függőségtől a „támadás-menekülés”-i viszonyba. Gondolom mindenkiben felelevenedtek például a háborúk a franciák és a németek közt. Alsace-Lorraine, Verdun, Ardennes-i csaták, sőt ahogy ezt Clemenceau mondta 1920-ban, még Waterloo is. Hogy ez az ellentét milyen mélyre ment és mennyire érintette az „ellenfeleket”, az bizonyítja, hogy három évre rá, a következő IFOTES kongresszuson, Amsterdamban ez megint előjött. A franciák felszólították az ülést, hogy fejezze ki megbánását és kérjen bocsánatot a francia jelöltől. Ezt a németek és „csatlósai” megtagadták, a másik fél megbotrányozására. Egy kics csoportban volt alkalmam a problémát feldolgozni, megmunkálni. Szerencsémre képviselve volt benne mindkét alcsoport. Előjöttek a fantáziák, a ketté hasadt képek harca, aztán a képzetek. Egy részt a jó pásztorról, aki életét áldozza a nyájáért, másrészt a forradalmárok hősiességéről, 1789 emléke, ahogy az egyházak uralmát lerázták. Végül a csoport el tudta ismerni a két reprezentáció negatív és pozitív oldalait: nem 100%-ig kielégítő a birkák névtelen sorsa a nyájban (ahol különben előfordul egy-egy fekete bárny is) bár az összetartás, a szeretet és a biztonság, amit a pásztor nyújt előnyös. Másrészt, ha a forradalom célja a szabadság, testvériség, egyenlőség is, kicsit sokat működik a véres guillotine. Az ár elég magas, az eredmény sosem tökéletes, sohasem végleges.

Miután ez felszínre került már nem volt hasadás a jó és rossz közt, mindkét fél jó és rossz egyszerre, meg lehet dolgokat beszélni, létrejött egy megértés, esetleg a jóvátétel, a kölcsönös megbecsülés. A valóság árnyalatos, „színes”, nem fekete vagy fehér. Valami megint „közös” lett a szó két értelmében. Távolság az elsődleges érzelmekkel szemben és megosztott, közösen elfogadott értelmezés. A racionális másodlagos szint megint működésbe léphet. Nincs paradicsom, sajnos a valóság tökéletlen, az ideális csak álom, de ha felismerjük az irracionális erőket, amik bennünk működnek, akkor a másik nem pokol, ahogy Sartre mondja, idealistának lenni irreális és pszichés szinten káros, de egy ideálért harcolni egészen mást jelent: például keményen megdolgozni a haladásért. (Ez a kics csoportban megtörtént.)

Itt nem tudom megállni, hogy ne nyissak ki egy zárójelot. A múlt évi Hódmezővásárhely-Makói országos találkozó alkalmával egy előadó a pszichoanalitikus értelmezésről úgy szólt, mintha az csak valamilyen perverz agynak a torz szüleménye lenne. Ezt különben a szakemberek is megjelölik vad pszichoanalízis néven. A gond abból fakad, hogy nem lett különbség téve a nem pszichológus hallgatóság előtt a vad analízis és a szakmai feltételeknek megfelelő értelmezés között. Ez utóbbi ugyanis konkrét, mérsékelt, szuggesztív, tömör, világos, és főleg *élményre alapozott és jókor alkalmazott*. Amellett összefüggéseket köt, elfogulatlan lebegő szemléletmódot fejez ki, transzpozícióra és interpolációkra alapoz, de mindig megmarad az élmény szinten. Egy olyan országban, ahonnan Ferenczi, Bálint, Alexander, Spitz, Szász, Szondi, és annyi zseniális analitikus került ki a világba, ez a tavalyi elemzés szinte elképesztő.

Remélem tudtam veletek érzékeltetni, hogy nem minden értelmezés vad pszichoanalízis. Harminc éves szakmai életemben ilyenekkel csak viccekben találkoztam. A szakmai értelemben vett értelmezés felszabadító hatású és számol az ellenállásokkal is. Nem arról van szó, hogy azok az állítások hamisak, vagy rosszak és az enyém igaz, és jók. Arról van szó, hogy szakmai szinten megfelelnek-e Freud és követői elfogadott leírásainak vagy nem. Csak nagyon hiányosan és vázlatosan közelítettem meg ezt a komplikált összetett problémakört, azért remélem a csoportok kríziseinek megértéséhez és az irracionális folyamatok felismeréséhez és megmunkálásukhoz adtam egy pár támaszpontot.

Legfontosabb szerintem a nehézségek, konfliktusok, csalódások és álmok feldolgozása. Ehhez kell, hogy a csoport és vezetője keretet és időt adjon szinte *állandóan*. Ez a munka sohasem tekinthető befejezettnek. A második feltétel a csoport felhasználása, mint „tartály”. Ez is a vezető feladata, amit Winnicott „holding”-nak, megtartásnak hív. A harmadik feltétel az, hogy a csoport-élményt mint átmeneti jelenséget kell tekinteni: mit és hogyan játszunk ezen a mezőn a szubjektív és objektív világ között. Utoljára szükséges az értelmezés közös átdolgozása. Mindez egy pszichés folyamatot állít be, ahol az elsődleges ösztönös és másodlagos ésszerű folyamatok együtt működhetnek kéz a kézben. Ehhez tartozik az ambivalencia elérése a tökéletlenség elfogadása, a mindenhatóság, a teljesség, és a paradicsomi boldogság gyászja. A nyereség felér az elvesztett illúziókkal. Haladunk ugyanis önmagunk és mások megismerésében és elfogadásában. Ha az Édeni tudásfájának tiltott gyümölcséről lemondunk, képessé válunk az anyaföldön termelt gyümölcsök élvezetére. Mert terem sok gaz és mérges növény is, sokszor fájdalmasan és gondosan meg kell dolgoznunk miattuk, de előfordul, ha a klíma eléggé jó, hogy csodálatosan, majdnem ajándékba adatik egy színes, ízes termés is. Ilyet kívánok nektek, osztozzatok rajta jó kedvvel, bőséggel.

(Elhangzott 2000. április 15-én a Református Kollégium Oratóriumában, a jubileumi találkozó szakmai ülésén.)

Buza Domonkos⁴: A jót jól s mégis hogyan?

„Jót s jól, ebben áll a nagy titok...”

A telefonszolgálatok szuicid-prevenációs lehetőségei

Még nincs ötven éve annak, hogy *Chad Varah* anglikán lelkész elkezdte humanitárius tevékenységét Londonban az öngyilkosokkal, elindult a Szamaritánus mozgalom.

Harminc éve, hogy megkezdte működését az első magyar telefonszolgálat Debrecenben, és Szabó Pál úttörőnek járó méltatlan megütközéssel találkozott a szakma részéről. „Jó szándékú (de veszélyes?) dilettánsok”, „ezer ételrecept empátiával rendelkező háziasszonyai”, - emlékszünk, ugye, kollégáink megjegyzéseire.

Néhány éve - a közelben (Hódmezővásárhelyt) - tettem azt a frivol megjegyzést, hogy az új gondolatok térnyerése az orvostudományban, és még inkább a pszichiátriában, máshogy működik, mint a hasadó anyagok felezési ideje.

⁴ Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének elnöke

A telefonszolgálatok éthosza és kultúrája mégis „áttört” a 30 év alatt, a debreceni indulás óta mára polgárjogot nyert, talán a mentálhigiéné 80-as években felfutó divatja hátán, végtére is az egyetlen valódi mentálhigiénés hálózat a telefonszolgálatoké, mára egész országot ellátó rendszerré fejlődve.

Mondhatjuk bárminek, tény, (és ezt azóta a szakma - tisztelet elsősorban Buda Bélának - megerősítette) hatalmas lehetőségeket rejt ez a modern, mégis szinte archaikus elemeket megmozgató forma: a telefon, mint eszköz, és mint módszer.

A telefonszolgálatokban az elmúlt évtizedek praxisa egy olyan szemléletet érlelt ki, amely a krízist antropológiai, nem pszichiátriai jelenségnek véli, s azt mondja, hogy az ember, mint az önmagának-nem-elég, élete végéig befejezetlen, a sors bizonytalansága által szorongatott - ahogy talán Karl Rahner katolikus teológusnál olvastam - **hiány-lény**, akit az tesz emberré, hogy törekszik - céljai, az értékek és a normák iránt. És valójában ennek a humán konstruktumnak (az ember nembéli lényegének, Marx után szabadon) a kérdésessé válása fektetheti csak két vállra az embert, és nem azok a szükségleti hiányok, amelyeket Freud leírt.

A krízis antropológiai fogalmának koncepciólása döntő fordulatot hozott a krízisintervencióban és -következésképpen - a szuicid-prevencióban. Az addig hagyományosan pszichiátriai fogalomkör kinyílt és lehetővé tette a **humanisztikus pszichológia**, a **rendszer szemlélet** és a **logoterápia** működési elveinek integrálását a gyakorlatba. Az öngyilkosság, mint *pillanatnyi elmezavar* koncepciója itt múlt ki, illetve szűkült le valódi, korlátozott érvényességi tartományára, és veszítette el érveit a kusztodiális szempontokat hangoztató hagyományos pszichiátriai koncepció.

A személyiség autonóm életébe soha sem látunk bele teljes mélységében, szinte csak a jéghegy csúcsaként érzékelünk valamit, ami szemünkbe tűnik.

Megkockáztatom, hogy minden olyan törekvést, ami medikalizálni igyekszik azt a folyamatot, ami elvezethet a krízisen át az öngyilkossághoz, inadekvátnak, s a beavatkozás sikere szempontjából is hiábavalónak minősíthetünk.

Az **öngyilkosság-megelőzés**, a **krízisintervenció** a szó szoros értelmében véve kívül esik tehát a hagyományos, pontosabban a XX. századi orvoslás terepén. Nagy erőfeszítésébe kerül a működő krízis-osztályoknak is, hogy „hasonlítsanak” a többi kórházi osztályra, s nem is nagyon törekedhetnek rá, ha adekvát segítséget akarnak adni klienseiknek, pacienseiknek.

A szolgálatok tulajdonképpen kétféle, bár nem markánsan különválasztható szerepet vállal(hat)nak fel, bár a sürgősség szempontjából a kettő közt nincs lényeges különbség. (Azt a dilemmát fogalmazom itt újra, ami annak idején a telefonszolgálatok kapcsán a budapesti és a pécsi modell közt megjelent, talán megoldást hozva az akkori vitára is).

1. Van **egy első-szűrő funkció**juk, amit korábban diszpécser funkciónak nevezünk. Ez az első-szűrő funkció az, amelyet akkor gyakorol a szolgálat, amikor az *operátor detektálja a krízist, netán a szuicid veszélyeztetettséget* és - ezt oldva - előbukkan a premorbid személyiség. Ennek korrekciója *nem tartozik a szolgálat kompetenciájába*.

Ha a **krízis** - ahogy Gerald Spaul mondja - a **hosszabb hibás személyiségfejlődés talaján kialakult inadekvát reakciók következménye**, a **krízisnek megágyaztak a személyiség hiányállapotai, neurotikus mintái, játszmái**, a coping mechanizmusok elégtelensége, a személyiség problémamegoldó válasz-készségének nem pillanatnyi, hanem hosszú folyamatban bekövetkező beszűkülése, akkor **ezek korrekciója nélkül nem lehetséges a továbblépés, a rendeződés, azaz szinte törvényszerű az újabb megterhelésre az újabb krízis bekövetkezése**.

Ebből következően - a személyiség rekonstrukciója, rehabilitációja, korrekciója és a krízis által dinamizált segítő kapacitások bekapcsolása csak olyan terápiás keretek között valósulhat meg, amelynek feltételeit (ugyan csak helytel-közvetlen és inkább csak a vágyfantázia szintjén) a néhány működő krízis-ambulancia és -osztály biztosíthatja.

Ezt a feladatot a telefonszolgálat - többek között a terápiás keretek híján - **nem vállalhatja fel**, a személyiségben mélyen fekvő elásott dögök kiemelése a pszichoterápia területe.

A krízist diagnosztizálva azonban a telefonszolgálat - kompetencia-határainak felismerésén túl - nagyon sokat tehet. A szolgálatnak módja van, hogy felmérje a veszélyeztetett tényezőket és az erőforrásokat egyaránt, s a krízisintervenció szabályai szerint elindítsa a segítő beavatkozásokat.

Oldania kell a hívó **pszicho-averzív attitűdjét**, ami akadályozza annak, hogy pszichés problémájával bárkihez fordulhasson (a stigmatizáció, s következményesen a szegregáció veszélyétől tartva). Különösen fontos ez az egészségügy vonatkozásában.

De: tudjuk, hogy az a kapcsolat, ami a hívó és kliense között az első beszélgetés kapcsán létrejött (a krízisben szinte imprinting-szerű erősséggel) a vivőereje minden további beavatkozásnak. Nyilvánvaló, hogy amikor az egyszer kinyílt, kibontakozott személyiség szembesül azzal a realitással, hogy

ad 1. problémáját újabb személlyel, (ráadásul jelzett kapcsolatban, az egészségügyben, szinte törvényszerűen anonimitása feladásának kényszerével) személyekkel kell megossza, és

ad. 2. ez azt is jelentheti számára, hogy ejtik a kapcsolatból.

Itt kritikus ponthoz juthat a segítő beavatkozás. Tudjuk, hogy igen nagy a valószínűsége annak, hogy nem keresi fel az ambulanciát, az osztályt. Ezt a nehézséget, törési lehetőséget igyekezhet kiküszöbölni a szolgálat pl. a személyes behívás lehetőségével, illetve avval, hogy a stábok személyekben átfedéssel működnek (ugyanazon személy - anonimitását feladva - fogadja a klienst pl. az ambulancián).

Ugyancsak fontos, amit Buda Béla olyan szépen megfogalmazott: a „telefonszolgálatok a szakma lelkiismereti őrpontjává válnak”, mivel a társadalom, társas kapcsolataink bajainak olyan teljes keresztmetszetével, a közösség és az egyén szenvedéseinek olyan bugyraival találkozunk, amivel máshol nem szembesültünk, s amit fel kell hogy mutassunk. Ez a szignalizációs funkció. A szolgálatok mintegy társadalompatológiai térképet készíthetnek azokról a nyomorúságokról, amelyek ellátatlanok, s ezt felmutatják, hogy szerveződjön a „kezelésére” valamilyen segítség.

Az, hogy a krízis a személyiség mely állapotában, milyen talajon jött létre, nem mindegy tehát. S persze: ha egy krízis egy korábbi krónikus (pszichiátriai) megbetegedés szemléletmódjának irrealitásán épülő patológiás válasz - itt szerepünk palliatív (szenvedés-enyhítő) lehet; ha heveny pszichiátriai megbetegedés első tünete - a realitáskontroll jelenti/jelentheti a segítséget.

2. Ha a szuicid helyzet az *akut megterheléssel kiváltott reakció* kategóriájába sorolható, a telefonszolgálatok adekvát segítséget adhatnak a hívónak.

Nézzük az elméletet: (*Jót s jól és mégis hogyan?*)

Az életben bekövetkező kritikus változásokra, krízisekre öt alapvető feladat teljesítése lehet a válasz, akár a kliens, akár a segítő oldaláról is nézve:

1. A helyzet személyes jelentőségének értelmezése és megértése. (Beillesztve az életeseményeim sorába, megtalálom a helyét és értelmét az aktuális problémának.)
2. A másik feladat a realitással és a külső követelményekkel való szembesülés. A „most mi a helyzet?”, „hogyan tovább” témaköre ez.
3. A kapcsolat fenntartása a potenciális segítővel, a referenciaszeméllyel, a számunkra releváns érzelmi, vagy szakértő kapcsolatokkal.
4. A helyzet kiváltotta érzelmek ésszerű egyensúlyának megteremtése és megtartása.
5. Az elégedő én-erő és kompetencia megtartása, és ennek felhasználása a helyzet további megoldásában.

Továbbá: krízisintervención azokat az eljárásokat értjük, amelyekkel a válság lefolyását adaptív irányba tereljük, beleértve azt a törekvést is, hogy az egyén jövőbeni nehézségeit ezáltal eredményesebben tudja megoldani.

A hatékony krízisintervenció alapelvei Farberow szerint a következők:

- azonnaliság,
- probléma-közeliség,
- elkötelezettség,
- együttműködés,
- várakozás-teliség.

Ha tehát a szuicid krízisben lévő segélykiáltása, a „cry for help” eljut hozzánk, a következő lépéseket kell megtennünk:

- kapcsolat-teremtés, s annak fenntartásával információk gyűjtése a bajban lévőről;
- a veszélyeztettség mértékének megállapítása;
- a személyiség dezorganizáltságának felmérése;
- a fokális probléma azonosítása, tisztázása;
- a segítő erőforrások feltérképezése, szükség esetén ezek mozgósítása;
- a terápiás terv megformálása, a megfelelő akciók beindítása és
- a saját kompetencia állandó mérlegelése.

A válság oldásakor gyors feszültség-csökkentésre és elfogadó, beleérző megközelítésre törekszünk, s az eközben nyert fölismerésekből fogalmazódik meg az aktív beavatkozás elképzelése.

Ez az, amit a *krízisintervenció elmélete* mond nekünk, és most nézzük meg, mi történik a telefonszolgálatok hívásaiban:

A kapcsolatot a hívó kezdeményezi, mert az állapotából fakadó feszültség (a szenvedés-nyomás) erősebb benne a közlés visszatartásának igényénél, a kommunikáció fenntartásáért és terápiás jellegű áthangolásáért a segítőnek mégis meg kell küzdenie.

Tapasztalati tény, hogy a szuicid szándék jelzése, a kijelentés szintjén sokszor alakatlanul, formátlanul szakad ki a személyiségből. Ugyanakkor - ritka kivételtől eltekintve - *a lenni vagy nem lenni* ambivalenciája valóban „szégyenlősen”, rejtjelezetten, halvány és rejtőzködő nyíltsággal, fura takarókkal mutatkozik meg.

A telefonszolgálat *anonimitásával* (ami nem simán névtelenség, hanem a személyes közlést nagyon is lehetővé tevő sajátos kommunikációs helyzet) kitűnő lehetőséget ad egy ilyen ambivalens üzenet - „felelőtlen” (nem meggondolt, végig nem gondolt) közlésére. Olyan „korai stádiumban” kerülhetnek felszínre szuicid jelzések, amikor a reális kapcsolatokban még rejtettek.

Érdekes: ahogy Almásy Maritta mondta, a valóság elv uralta realitás és az elsődleges folyamatok világa közt húzódik a közbülső tárgyak terrénuma.

Ez az úgynevezett *átmeneti tárgy*, ami az illúziót egy bizonyos fokig képes fenntartani. Használata helyettesíti az anyát, a mellet, s ami a kapcsolathoz fűződik, amikor a valóságban nincs jelen. Ez a tárgy nem tartozik csak a szubjektív világhoz, mert a külső valóságból származik, de nem csak onnan. Mondhatjuk, hogy egyben talált és alkotott, és ezt a paradoxont el kell fogadjuk... *Az átmeneti tárgyból jön létre az átmeneti térség. Itt találkozhat a szubjektív valóság a külső világgal, s ez a semleges élményterület az egész élet során nagy szerepet játszik. Az átmeneti jelenségekhez tartoznak a művészet, a vallás, a játék, a tudományos alkotás és a csoportélet is.*

A telefonszolgálat is az *átmeneti térség* egy pontja. Ezért lehetséges, hogy összeköti, összekötheti a vágyakat, az irracionális, a fantáziát a valósággal, lágyabban és élhetőbben, mint a szikár realitás. Ez az a felület, ahol a remény működőképes, kegyelmi állapotot teremtve, szinte felfüggesztve a mindig örülő időt: - „*A fenevad idő zabál és tekereg tovább,... míg sorsodat darálják fogai.*” - mondja a vers.

Persze, ez lehetőség és kockázat egyben, hiszen egy-egy beszélgetés során vagy a valóság-elv erősödik meg, vagy az irrealitás világa teljesebben ki. A szolgálatnak módja van tehát arra, hogy felmérje a veszélyeztető tényezőket és az erőforrásokat egyaránt, s a krízisintervenció szabályai szerint elindítsa a segítő beavatkozásokat. A beavatkozás elhalasztása kockázatos, az időtényezőnek döntő jelentősége van. Ha meggátolható, hogy a feszültség paroxizmusba csapjon át, egy idő múlva a veszélyeztetettség megszűnhet. Ennek érdekében a verbalizációt és a dramatizációt bátorítani kell, hiszen a szenvedés-nyomás csökkenésével alkalmassá válhat a hívó az operatív megoldások, a problémamegoldás elindítására.

A krízisben az átfordulást, a „kimenetelt” a fájdalomtelt múltba-fordulás, a tűzijáték-szerű (trial and error - próba-szerencse) próbálkozások, a feltörő érzelmek fázisából - paradox módon - nem az jellemzi, hogy a személyiség „kezébe veszi a sorsát”, hanem a *gépies sodródás*, amikor a személyiség *nem ura a folyamatnak*, történnek vele a dolgok, mintha lemondott volna a kontrollról, - és az *acting out* cselekvések, az *agresszió, a kontrollálatlan düh*.

Hiszen ezért igaz az, hogy az egyén *megteszi* inkább, semmint *akarná*, ha krízise elmélyülésével a kimenetel a szuicídiumra szűkül. (Az öngyilkos nem meghalni akar, csak nem tud úgy élni, ahogyan eddig.)

Itt tulajdonképpen a fordulópont élménye fogalmazódik meg, ami az intrapszichés jelzésekben az önértékelés aktuális színvonalára utal, s ezek az „ágensei” a kimenetelnek - a sodródásnak, illetve *acting out*-nak.

A dinamikát a *szenvedés* keretezi, s két csomópont közt feszül: egyrészt a személyiség *meg akar kapaszkodni*, másrészt *vakmerő, túl kockázatos, mindent egy lapra tesz fel*, s mivel kognitív funkciói érintettek, *értetlen, rugalmatlan*.

A folyamatban a kapcsolat a döntő, mert az elszigetelődés mértékében csökkennek a belső rendeződés esélyei. Nem várhatjuk a beszűkült, érzelem- és indulat-vezérelt, ezért gyatrán kommunikáló embertől, hogy belátó és kooperábilis legyen. A segítőkapcsolat akkor hatékony, ha érzelem-telítetté válik, mert a meghallgatás ad lehetőséget a belátásra, s amint az érzelmi túlsúlyú állapotból a kognitívba való átváltás lehetősége megnyílik, csökken a szenvedés-nyomás, oldódik a krízis: problémahelyzetté alakul.

Hollós István írja mindmáig kiadatlan csodálatos novellájában az „Ismeretlen fuvaros”-ban: az emberi kapcsolatok aranyszőnyege, amelyben élünk, amit továbbsszó minden ember, az életével, minden cselekedetével, s mint delejes aranyló gombolyagok, a cselekvések csillogó szövete köt össze bennünket, múltunkat jövőnkkel.

„Nem arra eszmélünk, hogy befelé haladunk önmagunk mélységei felé, hanem, hogy mások felénk irányuló jelzésére nyitjuk önmagunkat.” „A valóság sokkal kölcsönösebb, mint hinnénk.” „A találkozás elutasítása: halál, késznek lenni a találkozásra: élet.” - mondta Van Den Heuvel a Találkozás - Encounter című előadásában.

„Mi, itt jelenlévők mindnyájan átéltünk már olyan találkozásokat, amelyekben bizonytalannak éreztük magunkat, képtelennek a segítségadásra és a kellő reagálásra, s amelyet beszélgetőtársunk - a vonal másik végén - mégis olyannak élt meg, hogy az számára segítség, jótékony és hasznos volt.” „Az ilyen tétova beszélgetések mögött rejtőzik a mindennél fontosabb felismerés, az hogy szükségünk van egymás gyengeségére, hogy felfedezzük egymás erejét.” „Szükségünk van a másokkal való találkozásokra ahhoz, hogy saját énünkkel találkozassunk. - és *hozzáteszi*: „Ehhez persze belátás kell és egy bizonyos távolság. És ahhoz, hogy egymásnak segíteni tudjunk, az a távolság épp oly fontos, mint az elfogadás.” (A.H. Van Den Heuvel: Találkozás - Encounter, előadás a Nortwijkerhooth-i IFOTES kongresszuson, 1991.)

A mindennapi gondolkodásmód egyoldalú racionalizmusa következtében a válságban lévőknek éppen a passzív beletörődő része kér „tanácsot”, - „az ész mindent megoldhat” alapon.

Az **öngyilkossági válságban lévőnél** - ha igaz, hogy alapvetően kapcsolati-, kötődési viszonyaiban sérült, - nem erre, hanem egy viszonylag passzív, befogadó magatartásra van szükség.

A helyzetébe bele nem törődő, aktivitását önmaga ellen fordító szuicid veszélyeztetett nem „tanácsot” kér, hanem feltétel nélkül kötődni akar, állandóan provokálva, vajon valóban feltétel nélkül elfogadják-e. Agressziója az őt felvállaló ellen fordulhat. A kapcsolattartás igénybe veszi a segítő egész személyiségét.

A segítőben viszont a depresszív, függő, illetve inkompetens viselkedés - alárendelődésével - sokszor nagyobb elfogadást vált ki, „kedvesebb”, s könnyebben felvállalhatónak láttatja a problémát, mint az indulatokat kifuttató, acting out-os, kiszámíthatatlanabb, több negatív indulatot tartalmazó és indukáló viselkedés.

És akkor nézzük meg a férfi/nő különbségeket a krízis állapotjellemzőinek megítélésénél (az 1995/96-os budapesti kutatásunkból).

A segítők a férfiakat kevésbé minősítik *szorongónak, szenvedőnek, reménytelennek, sérülékenynek, bizonytalannak, tanácsalannak, döntésképtelennek, támaszkeresőnek, feszültnek, idegesnek*, mint a nőket, ugyanakkor az *agresszivitást, vádaskodást és a vakmerőséget, túl-kockáztatást* inkább jellemzőnek tartják rájuk nézve. Kérdés, hogy a labelling jelenséget ragadhatjuk itt meg, vagy tényleg ilyenek a krízisben lévő férfiak. Egy árulkodó jel van: a *kapcsolati bizonytalanságot, kitétséget* egyértelműen a férfiakra tartják jellemzőnek az ügyelők. S miközben csábító a feltételezés, hogy jól látják a megfigyelők, de akkor még veszélyeztetőbb a dolog, hiszen a viselkedéses jegyek eltakarják a valódi szükségleti hiányt, feszültséget, így a férfiak netán szisztemásan kevesebb segítséget kapnak, mint amennyi (belső) állapotukhoz adekvát lenne.

Az elhúzódó, tulajdonképpen soha meg-nem-oldott krízis jellemző az ismétlődő öngyilkossági kísérletek elkövetőire: nem tudnak kötődni, problémáik megoldása helyett feszültség-levezetésüket a „könnyebb út” irányába (pl. alkoholizálás, gyógyszer-függés, stb.) engedik, s mivel krízisük emiatt voltaképp soha nem bontakozik ki, - s ezért nem is oldódhat meg -, újra és újra veszélybe kerülnek.

Vajon érzékeljük-e krónikus hívóink kríziseit, veszélyeztetettségét?

És a legfontosabb tényező:

„Mi döntjük el, hogy közel engedünk magunkhoz egy riasztó krízist, úgy, mint egy alkalmat a kedvező változásra, vagy engedünk a szorongásunknak, s ez igazolja tehetetlenségünket, kétségbeesésünket, reménytelenségünket, izolációnkat, minden lehetséges félelmünket.”

„Empátiával fordulni mások felé nagyon nehéz, mert megkövetel egy olyan belső indítást, hogy másokkal eljussunk arra a pontra, ahol azok a leggyengébbek, sebezhetőek, magányosak és sérültek. A spontán válasz a szenvedésre sokszor az, hogy menekülünk, hogy gyors csodaszert, vagy gyógyító módszert találunk. Ami azonnal nyilvánvalóvá válik a mások szenvedésével való találkozásunkkor, a magunk sebezhetősége.”

„Nem igaz az, hogy a legnagyobb szenvedésnek hatására tehetetlen lesz az ember, - ilyenkor a létezés érzése, a jelenlét, ami megragadja, s ez a jelenlét a legfontosabb, amit tehetünk másokért.”

„Mi, tevékeny, fontos emberek először és elsősorban azt szeretnénk látni, hogy jelenlétünk hogyan változtat meg bizonyos helyzeteket, s gyakran nem is veszünk tudomást a legnagyobb értékünkről, arról a képességről, hogy együtt tudunk érezni mások szenvedésével.” (Penny Proffit, IFOTES kongresszus, Helsinki, 1988.)

Mesterem, Csirszka János mondja: ha a világot nem tudjuk megváltoztatni, magunkat kell megváltoztatni. A szemüveget, amivel látjuk a világot. Hiszen ekkor máshogyan látjuk, s - ezzel - új lehetőségeink támadnak. A nézőpontváltás lehetősége akkor adott, ha az ember letesz saját „megoldásairól”, elengedi azokat, és egyedül marad, eszköztelenül, kitéten és kiszolgáltatottan (mint az öregember, akinek a világ az éjjeliszekrényéig terjed, a pohárig, benne a fogsorával, a párnaaljig a feje alatt). Megéli a szenvedést (de profundis). Hogyan engedheti ezt meg magának? Ha rábízta magát valakire/valamire. A semmire? Arra nem bízhatja, csak valamire. *Ezért telefonálnak a hívóink.*

A telefonszolgálatokban jelentkező krízishívások zöme olyan a szó szoros - filozófiai (ontológiai) - értelemben vett *egzisztenciális* krízis, amelynek „megoldása” egyáltalán nem pszichiátriai, sokkal inkább *emberi* feladat, s benne a szuicídium témája *az élet értelmének elvesztéseként*, a tanult reménytelenség képében mutatkozik, ahogy azt néhai Kovács Sándor dr. a „Tévelygések” című könyvében olyan plasztikusan kifejtette.

„Félreértés, amit a depresszió mechanizmusáról véltünk. Nem a szeretet elvesztése az a fájdalmas veszteség, amely a kétségbeeséshez vezet: a legmélyebb, legintenzívebb emberi szenvedés a jövőbe vetett bizalom elvesztése, a remény elvesztése.” - mondja Penny Proffit (Helsinki, 1988.). Emlékeztetek arra, hogy Eric Berne leírásában a depressziós szkript a „no love”.

„A remény valódi kezdetei ott tűnnek fel, ahol az elkeseredés és kétségbeesés kísért.” (Gabriel Marcel: Homo Viator)

„A remény voltaképpen az ember bensőjében van. Egy **belső** érzés arról, hogy **van** segítség **kívül**. A segítségnyílás minden személy állandó, maradandó szüksége. A segítség, amely 'kívülről jön', sokszor valósul meg olyan mások által, mint amilyenek **Ti** vagytok.” (Penny Proffit, Helsinki, 1988.)

(Elhangzott 2000. április 15-én a Református Kollégium Oratóriumában, a jubileumi találkozó szakmai ülésén.)

Bodó Sára⁵: Az élet - létkérdés

A lét kérdésekkel jár. Némelyikük olyan jelentős, hogy egyenesen "létbe vágó", szó szerint belehasít az ember biológiai életébe. Ezek a létkérdések, amelyek ott lüktetnek minden ember életének a mélyén, s emberivé teszik azt, ami az emberé. Csak az embernek vannak létkérdései, hiszen egyedül az ember képes kérdésként felvetni életének nagy kihívásait. Ez a lehetőségünk, s ez a felelősségünk. A létkérdések szembesítenek bennünket önmagunkkal, egymással, környezetünkkel. Nem lehet őket kikerülni, válasz nélkül hagyni, bagatellizálni. A megfelelő jó válasz emeli az emberlét méltóságát, élehetővé teszi az életet, a rossz vagy elrontott válasz rombolja ezt a méltóságot, és sebezhetővé teszi az életet.

A létkérdések sokfélék lehetnek.

1. Vannak, amelyek *eredendően* azok, hiszen nélkülük nem képzelhető el (legalábbis teljes) emberi élet. Nincs ember, aki ne szembesülne valamikor ezekkel a kérdésekkel, ne várna vagy ne adna rájuk valamilyen választ.

Bajba jutott emberekkel beszélgetve hamar kitűnik, hogy a legtöbb nyomorúság mögött egészen *ősi igények* sérültek meg: a szeretet, a bizalom, a védettség, az elrejtettség biztonsága, a lét értelmére vonatkozó bizonyosság (hogy alapvetően jó érzés lenni), a kapcsolatban lételem öröme. Ezek a lét legalapvetőbb, legerendőbb — és feltétlenül megválaszolandó kérdései. Újszülöttként meg sem tudjuk őket fogalmazni, mégis megmaradásunkat jelenti a válasz. S a válasz minősége később is döntően meghatározza saját feleleteinket. Akit szeretnek, az előbb-utóbb elhiszi, hogy ő is szeretetképes, akiben bíznak, hogy bizalomképes, s akivel kapcsolatban vannak, hogy kapcsolatképes. A jó válasz önértékelést, önfogadást, önigenlést ad, meggyőz arról, hogy érdemes élni. Paul Tillich teológus szép kifejezésével élve a jó válasz *létbátorságot* ad: "A létbátorság az az etikai aktus, mely által az ember igent mond önmaga létére, létezése mindazon elemének dacára, melyek konfliktusban állnak lényegi önigenlésével."⁶

De sokszor találkozunk a lelkigondozásban olyan emberekkel, akik épp ezekben az eredendő létkérdésekben szenvednek a rossz válaszoktól. Nem győződtek meg arról, hogy jó élni, mert senki nem győzte meg őket a szeretet, oltalom, védettség biztonságáról.

A jól ismert regresszió jelenségének egyik legfontosabb üzenete a lét legalapvetőbb kérdéseire igényelt *újabb* vagy *teljesen új* válasz megszerzése. A lét alapfeltételeiben elbizonytalanodott ember talán még kétségbe esettebben akar újra és újra meggyőződni arról, hogy mégiscsak létezik az a bizonyos szeretet és elfogadás. Ha kell, provokálja, ha kell, koldulja. Kinek milyen a személyes eszköztára.

Legnagyobb mélységében erről szól az egész lelki segítés is. Hiszen aki fölemeli a telefonkagylót, hogy egy ismeretlen embernek, egy ismeretlen hangnak elmondja, mi bántja, az legtöbbször a lét legalapvetőbb kérdéseit firtatja, — miközben talán egész másról beszél. A szavaiban talán egy elrontott, keserű napról, élményről beszél, de szavai mélyén kimondatlanul is megszólal a kérdés: "Elfogadsz? Meghallgatsz? Kapcsolatot adsz? Biztonságra segítenél? Megértenél? Bízna bennem?" Ezek mind eredendő létkérdések, amelyek újabb vagy teljesen új válasza várnak, hiszen itt történt a sérülés.

A telefonáló ott és akkor nem tud maga válaszolni, legalábbis kielégítő módon nem. A segítő várja, hogy újra vagy új módon meggyőződjön szeretetreméltó voltáról.

2. A létkérdések másik csoportjába azok a *kérdések* tartoznak, amelyek *létkérdésekké* válnak.

Erre is a telefonálók tanítanak meg bennünket. Egy-egy bajba jutott ember gondját hallva a segítő olykor talán mosolyog: "ez olyan nagy baj? Csak ennyi?" S valóban: a lét nagy kérdéseire képest apróságnak tűnhet egy elveszített tárgy, egy rosszul sikerült beszélgetés, egy főnöki igazságtalanság, egy elmulasztott jókívánság, egy hazug mondat, egy meglöpött kapcsolat — de sohasem tudhatjuk, hogy milyen személyes összefüggésben szólal meg egy bagatellnek látszó mondat. Annyi látszólagos apróság "vágthat bele" hirtelen a létbe, s befolyásolhat minden mást. Ha az ősi létkérdésekben sok a válasz nélkül hagyott vagy nem jól megválaszolt, akkor nagyobb esély van arra, hogy a mindennapi élet egyszerű kérdései is túlnőjenek önmagukon és egyszer csak létkérdésekké váljanak. Olyan bizonyos "utolsó cseppé egy túlöntött pohárban", amit már nem lehet meginni.

A jelentőségük ezért kimondhatatlan. Ugyanis megfoghatók, értelmezhetők, vállalhatók. Bármilyen súlyos egy konkrét kérdés — még akkor is, ha az egész életet befolyásoló létkérdéssé vált —, mégis könnyebb így segítő kapcsolatot kialakítani, mint azzal az emberrel, aki azt mondja, hogy az egész élete fáj. Akinek az

⁵ Református Teológiai Akadémia adjunktusa

⁶ Paul Tillich: Létbátorság. Teológiai Irodalmi Egyesület, Budapest, 2000. 13.

egész életével van valami baj, ő maga sem tudja, hogy mi, csak rosszul érzi magát a világban. Aki már képes arra, hogy felismerje azt a kérdést, ami létkérdéssé vált, azzal már elindulhatunk valamerre. Aki már észreveszi, hogy a hétköznapi történések között melyek azok az egyszerű események, amelyek mégis létkérdésekké váltak, s így hátrányosan befolyásolják az élet minőségét, az már rendelkezik azzal a motivációval, hogy felismerjen, belásson, változzon.

A segítő számára ezért nagyon is fontosak azok a kérdések, amelyek önmagukban nézve nem túl jelentősek, mégis túlnőttek önmagukon, s hatással vannak az ember lét-közérzetére, ezért semmi módon nem kicsinyelhetők le. Bármilyen apróságnak látszik is egy elrontott mondat, elszenvedő alanya éveken át hordozhatja magában be nem gyógyuló sebként. S akkor már létkérdéssé vált, ami feleletet kíván.

3. A létkérdések között van egy harmadik csoport is: ezek olyan *kérdések*, amelyeket az ember *minősít létkérdésnek*. S máris adja rá a választ. "Nekem az a létkérdés, hogy valamiből még többet szerezzek, még többet birtokoljak." Hogyne befolyásolná az életet az anyagi túlbiztonság, a siker, a hatalom, a társadalmi elfogadottság? A kiemelkedő egzisztencia? A "megnyertem", "legyőztem", "megszereztem" érzése? Ezek mégis csak kérdések. Attól válnak létkérdéssé, hogy valaki minden mást alárendel ezeknek. Valóban *létkérdés* lenne, hogy milyen márkája, színe van az új autónak, létkérdés lenne, hogy a reklámok határozzák meg önértékelésünket, létkérdés lenne, hogy pihenésünket a lehető legimpozánsabb látványosságokhoz szabjuk? Valóban létkérdés lenne kerítéseink vastagsága és átláthatatlansága?

Van, akinek igen. Amikor azonban a mohóság és mértéktelenség háttérbe szorít minden mást, akkor ez az élet már mindenre és mindenkire veszélyesek lehetnek. Elsősorban azokra az emberekre, akik ilyen állétkérdésekhez szabják az életüket.

V. Frankl mondta az egyik beszélgetésben az ipari, illetve konzumtársadalom lehetőségeiről, hogy "az emberek megkapják azt, amiből élhetnek, de hiányzik nekik az, amiért élhetnének."⁷ Ebből aztán unalom, majd depresszió lesz.

Talán az ilyen bajba jutott embereknek a legnehezebb segítséget nyújtani. Hiszen ahhoz az életet meghatározó értékrendszert kell átalakítani, a saját minősítéseket megváltoztatni. Hogy kiderüljön, ami addig létkérdésnek számított, az valójában csak egy lehetőség a sok között.

4 A legnehezebb mégis az, amikor az *élet maga válik létkérdéssé*. Titokzatos folyamat, hogy egy ember eredendő vagy azzá váló létkérdéseivel birkózik, s egyszer csak eljut a végső kérdésig: az élete önmagában válik kérdéssé, kérdéssé. Mennyi rossz kapott válasz, s mennyi elrontott adott felelet kell ahhoz, hogy valaki azt mondja: "így nem élhető az életem, így nem kell nekem."

Voltak (vannak?) korok, amelyekben nem volt túl nagy értéke az emberi életnek. Egyik pillanatról a másikra kérdéssé vált, hogy megmarad-e a csupasz lét, vagy megszűnik? Újra és újra elgondolkodtató, hogy ilyen körülmények között milyen különleges erőt és leleményt adhat az embernek a túlélési ösztön, az élet akarása. Az élni akaró ember képes a legképtelenebb helyzetekből is kimenekülni, amikor talán már minden reménytelennek látszik.

Miért válik az élet mégis olykor kérdésessé?

A Biblia több olyan megrázó emberi sorsot is bemutat, amelyben maga a csupasz élet vált teherre és hordozhatatlanná. Az egyik sors Illésé, Isten prófétájáé, aki szinte emberfeletti módon vetette be magát a küzdelembe, hogy meggyőzze Izraelt Isten hatalmáról. A Karmel hegyen egy nagy ítéletben fényes győzelmet aratott a Baal papokkal szemben, mégis szembesülnie kellett azzal, hogy még a nagy győzelemben is el lehet halálosan fáradni, s még ez sem teszi kevésbé törékennyé, sebezhetővé az emberi életet. Menekülnie kellett a királyné haragja elől, hogy mentse a csupasz létét. A pusztába érve mégis leroskadt, és keserűen kiáltott Istenhez: "Elég most már Uram! Vedd el életemet, mert nem vagyok jobb elődeimnél!" (1Kir19,4)

A másik példa Jóbé, a hűséges igazé. Ő aztán igazán tudott veszíteni. Gyermekeit, vagyont, egészséget. Fájdalmas volt a veszteség, de hordozta. Míg a barátai rá nem döbbsentették, hogy mennyire sajnálni való ember. S akkor megátkozta születése napját: "Vesszen el a nap, amelyen születtem, az éjszaka, mely tudta, hogy fiút fogant." (Jób3,3)

Illés a nagy küzdelem adta kimerültség, Jób a veszteségtorlódás miatt érezte kérdésesnek az életét.

Mindkét történet befejezése tanulságos lehet a mai lelki segítők számára is.

A kimerült Illés mellett egy angyal jelenik meg, lángost és vizet kínál neki. Egyszerűen megeteti. Nem az élet értékéről elmélkedik, nem győzköd, nem szemrehányást tesz, hanem megeteti Illést. A szeretetteljes praktikumnak aligha lehet szimbolikusabb megfogalmazása. Táplálni azt, aki meggyengült létbátorságában. A telefonkapcsolat nem alkalmas lángos átnyújtására, mégis van tápláló funkciója. A megértő hallgatás, az elfogadó szó is táplál, hiszen visszaadhatja az élet-igenlő létbátorságot.

⁷ A Vigília beszélgetése Viktor Frankkal. Vigília, 1987/3. 212.

Jób halálvágya más módon válik élet-igenléssé. Elkezd vitatkozni magával Istennel, egyszerűen megfogalmazza azt, ami benne van. Így bejár egy nagy önismereti utat, amelyben megtanulja más szempontból is látni a saját veszteséges életét. Ez az áldás. Megmenekülési útja: saját palástolásmentes őszintesége. Ha nagyon mai szemmel olvassuk Jób történetét, szembetűnik, hogy a vele vitatkozó barátok egy szempontból nem is olyan rossz lelkipapok, hiszen verbalizmusra segítik Jóbot. Felfakad belőle a szó, és beszél, beszél. S milyen jól teszi!

Az értő hallgatásnak akkor van haszna, ha önértő beszédre ösztönzi a segítséget kérő embert. Ez talán még fontosabb akkor, amikor már az élet válik létkérdéssé, hiszen annál súlyosabb a helyzet, minél hallgatógabb a bajba jutott ember.

Illés és Jób megmenekülésében van egy közös mozzanat is: haladékat adnak maguknak. Nem ők dobják el maguktól az életet, hanem életük elvételét Istentől kérik. Még van bennük visszatartó erő. S ez az "áttolás" az élet megmaradásának élményével jár.

Nem kis teher a pusztá létüket is feleslegesnek érző emberekkel segítő beszélgetést folytatni. Az egyik legfontosabb törekvésünk talán a *haladékszerzés*. Hiszen csak az időnyeréssel szerzett haladék adhat módot arra, hogy segítsünk belátni: az eredendő vagy azzá váló létkérdésekre *újra* lehet válaszolni. Az élet egyszerűségét és megismételhetetlenségét újra el lehet fogadni. Mert az élet valóban a legfontosabb létkérdés.

(Elhangzott 2000. április 15-én a Református Kollégium Oratóriumában, a jubileumi találkozó szakmai ülésén.)

Egy kis pszichológia...

A segítőkapcsolatok pszichológiája

A klienssel való találkozás

A klienssel először találkozáskor különböző benyomások érnek bennünket, a szimpátia kérdése is ilyenkor dől el, ill. problémájáról már ekkor egy "előfeltevés" megfogalmazódik bennünk.

Az elégedettség

Az elégedettség bizonyos fokának átélését a biztos lelki egzisztencia elengedhetetlen feltételének kell tekintenünk. Ehelyett, hogy negatív kritikával kezdenénk, bizonyos esetekben először az elégedettség növeléséről s ezzel együtt jobb lelki egyensúlyról kell gondoskodnunk. A szociálisan alkalmazkodó magatartásnak előfeltétele egy bizonyos elégedettség.

A megbillent lelki egyensúlyt bosszúval, egészen a gyűlöletig erősödő elutasítással, felfuvalkodottsággal, rombolási hajlammal próbálják helyrebillenteni. Különösen aggasztó az önfogadás létrejövő hiánya, amely elkerülhetetlenül a belső egyensúly zavarához és ezáltal az elégedettség élményének hiányához vezet. Az önfogadás három érzelmi tulajdonságon alapul, amelyek kialakulatlansága megbéníthatja az életvezetési képességet; ezek az önértékezés, önbecsülés és önbizalom.⁸

Az érzelmi alapszükségletek

Az érzelmi alapszükségletek megfelelő kielégítésének hallatlanul nagy jelentőségéről szóló felismerést Freudnak köszönhetjük. E szükségletek közé tartozik többek között a szeretet különféle formájú átélésének szükséglete - szeretetet adni és kapni-, a gyengédség, a valakihez tartozás, az elismerés, a siker szükséglete, stb. E szükségletek kielégítése terén az ember nem önellátó. Ezért úgyszólván valamennyi érzelmi szükséglet a kielégítő emberi kapcsolatok iránti alapszükségletbe torkollik. Az ember sohasem egyedül, önmagában fejlődik, hanem mindig csak másokkal való kapcsolatában, akár pozitív, akár negatív értelemben.

Semmi sem annyira szükséges számunkra belső egyensúlyunkhoz, mint az, hogy mások elfogadjanak. A legmélyebb kielégülést egy személyes kapcsolatban élhetjük át azáltal, hogy a partner elfogad bennünket. A mások általi elfogadás elősegíti az önfogadást, ami viszont hozzájárul a belső egyensúlyhoz és biztonsághoz, továbbá az önértékezés, önbizalom és önbecsülés erősítéséhez.

Az emberi élet tulajdonképpen lelki tragikumában áll, hogy az ember azért igyekszik érett és harmonikus személyiséggé válni, hogy ezáltal életét a másokkal való, kielégítő kapcsolatban élhesse, - de ugyanakkor csakis kapcsolatok által válhat ilyen személyiséggé. (H. Guntrip)

Az ember lelki teljesítőképességének foka szorosan összefügg érzelmi életének jellegével.

⁸ Bang, Ruth: A segítő kapcsolat mint a személyes segítség alapja (Tankönyvkiadó, Bp. 1980.)

A lelki egészség nem valamilyen meglévő adottság, hanem azt mindig újra ki kell alakítani. Az az út, amely a saját elégedettségéről való gondoskodáshoz vezet, elvezethet a mások elégedettségéről való gondoskodáshoz is. Így lehet a másokért való gondoskodást az önmagunkról való gondoskodással összekötni. A segítő újra és újra tudatosítsa magában saját lelki háztartásának aktívumait és passzívumait. Gondoljon arra is, hogy van lehetőség a helyzetnek számára kedvező, alkotó megváltoztatására. Igen fontos tudatosítani magunkban, hogy gyakran több dologra tudjuk kiterjeszteni saját, alakító befolyásunkat, mint ahogyan első pillantásra gondoljuk.⁹

A kliensnek segíteni kell abban, hogy föl tudja vállalni az érzéseit. Ehhez nekünk is ki kell mondani a saját érzéseinket.

A segítőkapcsolat jelentése:

- interakció, kölcsönhatás,
- munkakapcsolat,
- kapcsolatkezelési eszközökkel szabályozott,
- tudatosan tervezett, tudatos folyamat,
- tanulási helyzet,
- modell-helyzet (a kielégítő emberi kapcsolatok modellje is).

Ki mit vállal a munkakapcsolatban?

A kliens vállalja:

- eljár az ülésekre,
- nyitottságot,
- nem viszi ki a feszültségét,
- betartja a megállapodást.

A segítő adja:

- szakmai tudását,
- önmagát,
- figyelmét,
- titoktartását.

A segítőkapcsolat célja:

A kliens megtanulja a problémáját és a bekövetkező változásokat kezelni.

A segítség folyamatának fázisai

1. A kedvező munkaléggör kialakítása.

- A bizonytalanságot semmiképp nem kell a negatív érzelmi tulajdonságok közé sorolni; korlátozott mennyiségben "lelkileg egészségesnek" és az ilyen helyzettel összhangban állónak nevezhetjük, sőt alkotó impulzusok forrásává is válhat (ami azonban kezdetben megterhelő is lehet).
- A segítő alapjában véve számíthat bizonyos kapcsolatkézségre, de nem föltétlenül a kapcsolat kezdetén. A gyakran túlsúlyban levő destruktív érzelmek és gondolatok sokszor igen jelentős mértékben gátolják (leblokkolják) a kapcsolatkézséget.
- A negatív belső feszültségeket, ha nem is kell teljesen kiküszöbölni, de hatóerejüket fokozatosan, lehetőség szerint csökkenteni kell.
- A segítőben élő bizonyos gondolatok és érzelmek a segítségre szorulóban hasonló gondolatokat és érzelmeket váltanak ki; ez pozitív és negatív értelemben egyaránt érvényes.
- Az ember magatartási zavara és érzelmi élete szorosan összefügg, továbbá a lelki egészség jelentőségére a kielégítő életvezetés szempontjából. A kudarcot vallóból többnyire károsult lesz, aki kiváltja törődésünket, sőt a szakmai érdeklődésünket, emberi együttérzésünket is. Ez ösztönzi a megértés vágyát; a megértés vágya viszont csökkenti az elutasítás érzését, az elítélésre és lebecsülésre való hajlamot.
- Az 1. fázis akkor közeledik a vége felé, ha annak jelei mutatkoznak, hogy a kliensben alábbhagynak a destruktív érzelmek és gondolatok, csökken a feszültség, a segítő iránt pedig pozitív gondolatok és érzelmek kezdenek bontakozni, s objektivitás lép a szubjektív impulzusok helyébe. Ez az az időpont,

⁹ Bang, Ruth: i.m.

amikor a kontaktus kapcsolattá válik, és amikor kialakulnak az önmegfigyelés és önkritika előfeltételei.¹⁰

2. Kezdődő önkritika.

- A kritikus önvizsgálat nagy lelki teljesítmény, amihez a belső biztonság bizonyos mértékére szükség van.
- Előbb fejlesszük ki a teljesítőképességet, csak aztán követeljük meg a teljesítményt.
- Az önkritika szorosan összefügg az önismerettel, önmegértéssel. Bizonyos fokú önmegértés a helyes társas viselkedés elengedhetetlen feltétele.
- Nagyon sok esetben a személyes segítség feladata lesz, hogy az embereket hozzásegítse önmaguk jobb megértéséhez. Ez többek közt azt jelenti, hogy képessé kell tennünk őket az önkritikára.
- A lehető legtárgyilagosabb önkritika lelki teljesítménye minden megterhelő hatása ellenére "kifizetődik". Az ember "többé" válik általa, hiszen éppen a bizonyos fokú érettség következtében az ilyen személyiség képes arra, hogy tapasztalatból - a hibákból és tévedésekből is - tanuljon.
- A lelki károsodás lehetetlenné teszi, hogy tapasztalják az önkritika előnyeit, és pedig nemcsak azért, mert gyakran egyszerűen nem mernek rá vállalkozni, hanem azért is, mert ha mégis megtörténik, gyorsan destruktív hangsúlyt kap. A magatartási zavarok révén elért "látszattmegoldásokra" kerül sor. A hibás magatartás negatív környezeti tapasztalatokhoz vezet, mivel a környezetről kialakított téves elképzelések folytán konfliktusokat vált ki; a környezettel (többnyire más emberekkel) kapcsolatos nehézségek elutasítást és elítélést váltanak ki a környezetből, s ezáltal tovább súlyosbítják a lelki nélkülözést (frusztrációt). Kialakul egy ördögi kör; a személyes segítség feladata elősegíteni, hogy az egyén ezt az ördögi kört át tudja törni.

3. Új felismerések szerzése.

- Az önbírálat önmagában még nem érték, hanem értékét csak az a hatás adja, amit kivált.
- Az önkritika révén nyert belátásoknak nem szabad a gondozott lelki teherbíró képességét azáltal meghaladniuk, hogy nem érzi és nem ismeri fel önmagában annak a lehetőségét, hogy a szükséges konzekvenciákat meg is tudja valósítani.
- Ilyenkor mindennel, amit mondunk, vagy nem mondunk, amit teszünk, vagy nem teszünk, erősíteni kell a segítségre szoruló hitét és bizalmát saját meglévő képességeiben. A segítő akkor képes ezt meggyőző módon tenni, ha maga is meg van győződve e képességek meglétéről.
- Mindenki jobban szereti, ha azt állapítják meg, hogy valamit helyesen csinált.¹¹ De a hibák és a tévedések végtére is szintén az élethez tartoznak, s jó is, hogy ez így van, mert ezen a módon tanulhatunk valami újat. A gondozott ebben az esetben valami nagyon fontosat tanult az alkotó életvitel szempontjából, mindenekelőtt a megértést. Csak az a segítő, aki a gondozottja magatartási zavarának hátterét s ezzel az okait megértette, tud ezáltal a megértésre tanítani is. Ez képessé teheti arra is, hogy az egész élethelyzetének objektív szemléletéhez s végső soron önmagának és másoknak "könnyebb kezeléséhez" jusson el.
- Maga a lelkileg egészséges ember sem mindig enged fönntartás nélkül a kétségtelenül meglévő önmegvalósítási (érettebbé válási) szükségletének, mivel hat benne egy másik, ezzel ellentétes szükséglet is, mégpedig az állandóság (vagy úgy is mondhatjuk: a kényelem) szükséglete. Két pszichológiai törvényszerűség hat egymással szemben: az egyik a továbbfejlődésre, a másik pedig az adott szint fönntartására irányul. Akár jó, akár rossz, az adott szintnek van egy előnye az újjal szemben: az, hogy ismerjük, hogy már bizonyos fokig megbarátkoztunk vele, s nagyjából tudjuk, "mihez tartuk magunkat". Minden újjal szembeni ellentmondásos érzelmeinkben döntő szerepe van a belső biztonság iránti szükségletnek.

¹⁰ Bang, Ruth: i.m.

¹¹ Az ember szívesebben és könnyebben teljesít, ha a teljesítmény jutalmat kap, "kifizetődik", vagyis megéri a fáradságot. Természetesen nem anyagi értelemben, mint ahogy a "kifizetődik" szó sugallja. Ugyanis gyakran érzelmi és szellemi kielégülés formájában történő "fizetségről", jutalomról van szó. A lelkileg és erkölcsileg érett ember számára saját belső békéje kedvéért is "kifizetődő" lehet egy áldozat. Így válhat a teljesítmény "élvezetté" Tagore sorainak értelmében:

Álmomban úgy vélem, az élet csak öröm.

Fölbredve láttam: az élet kötelesség.

Cselekedtem s éreztem: örömmé vált a parancs.

Az általunk gondozott ügyfelek közül sajnos sokan nem jutnak tovább a második sornál; ekkor földadják a harcot, és kétes eszközökkel kétes "élvezetet" (kielégüléseket) keresnek. (R. Bang, 1980.)

- Az ellenállások a lelkileg veszélyeztetett vagy éppen sérült emberekben felerősödnek, hiszen ezek a lelki egzisztenciájukat különösen bizonytalannak érzik. Ezért hajlamosak arra, hogy fokozottabban ragaszkodjanak a "látszatbiztonságukhoz".

4. A felismerések megvalósítása a gyakorlati életben.

- A segítőnek a tapasztalatból való tanulást - egyebek közt a negatív tapasztalatból való tanulást is! - kell tanítania. (H. Guntrip)
- A valóságközeli beállítottság jellemzője, ha megkíséreljük, hogy a másoknál és önmagunkban meglévő határok keretein belül olyan konstruktívan bánjunk a tévedésekkel és kudarcokkal, amennyire csak lehetséges. Nem a hibák kiirtása a cél, hanem az, hogy állandóan tanuljunk belőlük.
- A kudarcot csak akkor lehet megelőzni, ha a segítő kapcsolatot kezdettől fogva tudatosan irányítjuk, ha azok az érzelmek, amelyeket a segítő "beleinvestál", minden intenzitás és valódiság mellett mennyiségileg és minőségileg is "helyesek".
- A segítő kapcsolat konstruktív befejezésének előfeltétele, hogy a munkát a korábbi fázisaiban is konstruktívan irányítsuk.¹²

A segítőkapcsolat lezárását elő kell készíteni, először el kell kezdeni beszélni róla. A fokozatos leválás a probléma megoldással együtt történjen (egyre ritkábban ülés, stb.). Az utolsó alkalommal természetesen fel kell ajánlani, hogy esetleg egy későbbi nehézség esetén is fordulhat hozzánk.

Változás áll be:

- kognitív szinten,
- attitűdjeiben (a diszfunkcionális attitűdök elhagyása),
- önértékelésében,
- érzelmi leereaglásban (szorongás csökken, negatív belső feszültség oldódik),
- belátásban, rálátásban,
- közelség-távolság szabályozásában,
- szenzitivitásban (érzékenységben).

A burkolt fogalmazás veszélyei

A burkolt fogalmazásban az van, amit nem merek nyíltan felvállalni, de szeretném, ha megértené.

Az általános fogalmazás sem viszi előre az ügyet.

A konkrét érzések, konkrét célok megfogalmazására kell törekednünk, ezt várjuk el a kientstől is.

Őszinteség

A bizalom fontos a segítő kapcsolatban. A bizalom olyan, mint az önbeteljesítő jóslat. A segítő részéről az igazmondás kötelező. A "kegyes hazugság" semmilyen ügyet nem visz előbbre. Pontos tájékoztatást kell adni mindenről.

Kommunikáció

A kommunikációs csatornák összességében hatnak ránk.

A nonverbális üzenetek nem tudatosak, de mégis fontos üzeneteket hordoznak.

A vokális kommunikáció:

- hangnem,
- hanghordozás,
- a beszéd sebessége,
- hangszín,
- mindig összefügg a beszéd tartalmával,
- az érzelmi viszonyulást fejezi ki,
- a belső ellentmondásokra érzékeny ez a csatorna,
- a szünetek után elhangzó információ a fontos.

Ha a verbális és nonverbális, ill. a kommunikáció és a metakommunikáció között ellentét van, fellép az inkongruencia.

A segítő

¹² Bang, Ruth: i.m.

Gyakran elhangzik az, hogy a pszichológiai és pszichiátriai félműveltségnek esetleg veszélyei lehetnek. Az ismeretek hibás vagy rossz irányú felhasználása ellen a "teljes kiképzés" sem jelent biztosítékot. Aki tudja, hogy mire terjed ki a tudása, és nem utolsósorban tudja azt is, hogy mit nem tud, az korlátozott tudását jobban fel tudja használni.

Ha igaz az az állítás, hogy a személyes segítségnyújtásnál az egyik legfontosabb "munkaeszköz" magának a segítőnek a lény (személyisége), akkor ebből az következik, hogy a segítőnek sohasem szabad megfélemlenie saját személyéről. A segítségre szoruló emberrel való találkozás a segítő számára is fejlődési esélyt jelent, ha fölismeri és ki tudja használni ezt az esélyt.¹³

Amíg a segítő a saját bizonytalanságát "látszabiztonsággal" próbálja ellensúlyozni, addig nem tud pozitív hatást kiváltani.¹⁴

Az elfogadó magatartás nehézségei és elősegítői

Pszichológiai szempontból az elfogadó, nem elítélő magatartást igen jelentős lelki teljesítménynek nevezhetjük. Amit az értelem felfog, annak a segítő érzelmeit is oly mértékben kell befolyásolnia (vagyis megváltoztatnia), hogy az igazságtalanság miatti felháborodáson túlemelkedve, az ilyen viselkedés rejtett okainak mélyebb megértése révén lehetővé váljon az el nem ítéelő elfogadás. Nem szabad önmagukat megtévesztve azt hinniük, hogy nincs szükségük arra a lelki teljesítményre, amit egy ilyen átalakulási folyamat megkövetel, mert a helyes magatartás majd teljesen spontán, magától bekövetkezik anélkül, hogy tennék érte valamit. Nehéz dolog a munkát károsító spontán érzelmi felindulásokat szakmai tudás révén kormányozni.¹⁵

Az elfogadó magatartás nehézségei

- Az ember hajlamos arra, hogy elítéléssel és spontán elutasítással reagáljon, ha számára érthetetlen és meglepő magatartással találkozik.
- A saját erkölcsi értékeknek olyan általános érvényességet tulajdonítunk, ami nem mindig illel meg azokat.
- A kliens kudarcát tudatlanul a saját önértékezésünk, önbecsülésünk és önbizalmunk megtámasztására, erősítésére használjuk fel.
- A károsulttal könnyebben azonosulunk, mint a "károsítóval", bár - objektíve nézve - az előbbi gyakran csak átmeneti károsodást szenved, az utóbbit viszont sokszor úgyszólván "krónikusan károsodottnak" tekinthetjük.

Az elfogadó magatartás elősegítői

- Az a képesség, hogy különbséget tudunk tenni a hibás magatartás és az ember között, aki ilyen magatartást tanúsít.
- Pszichológiai ismeret.
- A "zavaros zavaróról" szóló meggyőződés: azok okoznak gondot, akiknek gondjaik vannak.
- Önmagunk állandó művelése, csiszolása azáltal, hogy növekvő tudatosságra törekszünk saját gondolkodásunk, érzelmeink és cselekedeteink eredetét és kihatásait illetően.
- A jó vagy rossz helyett az érettség, ill. az éretlenség kérdését vetjük fel. Ahol valami rosszal találkozunk, gyorsabban hajlunk a leértékelő elítélésre, mint ott, ahol a lelki egészség hiányát véljük felismerni.¹⁶

Destruktív "ördögi kör"

Ha a segítő teljesen indokolatlanul szidják és vádolják, akkor már igen sok szakmai tudás és emberi érettség kell ahhoz, hogy ne engedjünk az öngazolás kísértésének. Az ilyenfajta tisztázásokkal és érvelésekkel, vitákkal semmit sem nyerünk. A segítségre szoruló viselkedését ilyenkor olyan erősen meghatározzák a tudattalan, racionális érveléssel el nem hárítható okok, hogy éppen az ellenkezője következik be annak, amit szeretnénk; fölerősödnek az inadekvát eszközökkel folytatott önérvényesítési erőfeszítések. Ha aztán ráadásul a segítő is erőteljesebben folytatja a tisztázásra és helyreigazításra irányuló fáradozásait, akkor destruktív ördögi kör alakul ki.¹⁷

A segítő beállítottsága

¹³ A pszichológiailag elmélyített egyedi gondozás olyan művészet, amely az emberi kapcsolatokról szóló tudományos ismereteket arra használja, hogy mozgósítsa az egyes embernek és a társadalomnak azokat az erőforrásait, amelyek elősegíthetik a kliens jobb beilleszkedését egész környezetébe vagy annak egyes részeibe. (S. Bowers, 1949.)

¹⁴ Bang, Ruth: i.m.

¹⁵ Bang, Ruth: i.m.

¹⁶ Bang, Ruth: i.m.

¹⁷ Bang, Ruth: i.m.

A segítő beállítottságának mindenfajta segítségnyújtás esetén azonosnak kell lennie. Ezt a beállítottságot egyebek közt annak a törekvésnek kell meghatározni, hogy védjük a segítségre szoruló önértéktérzetét, önbecsülését és önbizalmát. Legyen ez kötelező minden segítő számára bármely szakmai területen dolgozik. Ez az alapja egyben a különböző segítő együttműködésének valamely adott esetben, és - ami talán külön említést érdemel (sajnos!) - a segítő egymás közötti kapcsolatának, tehát a feljebbvalók és beosztottak, valamint a munkatársak közötti kapcsolatnak is.¹⁸

Megértés

Senki sem képes egy másik embert maradéktalanul megérteni. De valójában önmagát sem ismerheti meg teljesen senki. A segítő nem lenne képes más személyiségeket megérteni bizonyos fokú önmegértés nélkül.

Akiknek hivatásuknál fogva az "erkölcsi irányjelző" szerepét kell betölteniük - a bennük is működő destruktív erők könnyen kiesnek tudatukból, mert a konstruktív tartoznak az állandó "munkaeszközök" közé. Az erkölcsi felháborodás legmélyebb gyökerei a saját destruktív érzelmeink, gondolataink és impulzusaink elleni állandó harcunkban lelhetők fel. A bennünk levő destruktív erők valamilyen formában megnyilvánulásra törekszenek.¹⁹

Az intuíció

Az intuíció csak az ismeretek, tapasztalatok és az önismeret által nyert belső biztonság talaján válhat hatékonyá. A lelki érettség képessé tesz bennünket arra, hogy felismerjük, megérezzük - részben intuitív módon is - önmagunkban és a segítségre szorulóknak az élet szempontjából törvényszerűt, szükségszerűt.²⁰

Empátia

Az empátia az a képesség, hogy a másik emberrel való közvetlen, személyes kapcsolatban beleéljük magunkat a másik lelkiállapotába, ennek nyomán megérezzük és megértsük a másik érzelmeit, indítékait, törekvéseit, amelyeket az szavakban direkt módon nem fejez ki. (Buda Béla)²¹

A másik érzései, feszültségei nincsenek kimondva, a társas szituációban nem jelenik meg.

Figyelem, odafordulás, szándékos érdeklődés nélkül a megértés még hézagosan sem jöhet létre.

Akadály lehet az empátiás megértésnek az én gyengesége, az énkép diszharmonója. Ilyenkor a személy nem tud eléggé ráhangolódni, odafigyelni a másakra, mert önmagával van elfoglalva; beszűkül, nem "fogja" a másik jelzéseit. Az empátia tehát függ az emberek közötti kapcsolat jellegétől, az empátiát átélni akaró ember szándékától. Kialakulásához készségek, ismeretek elsajátítása és gyakorlat szükséges; nem magától jön létre.

Az empátiás megértés folyamat, amely szakaszból áll:

- kezdete az odafordulás, érdeklődés, a jelzések felfogása,
- ezt követi az érzelmi ráhangolódás, amely azonban még nem egyenlő az empátiával,
- a beleélés akkor lesz empátia, ha az érzelmileg felfogott élmény tudatosul, ha a másik emberből megértett összefüggéseket megnevezük és értelmezzük önmagunk számára.²²

A nemet mondás képessége

Félelem van az emberben attól, hogy nemet mondjon. Inkongruencia lép fel, ha olyan dologban engedünk, amelyben valójában nemet mondanánk.

Egyetértés és ellenvélemény

Nem kell mindenben egyet érteni, ki lehet fejezni az ellenvéleményt, de ez ne értékítélet legyen. Nem az a cél, hogy ugyanúgy gondolkodjon a kliens, mint mi.

Kérdések

Legjobb úgy kérdezni, amiben már benne van az is, amit eddig elmondott a kliens. A kérdés irányt ad. Az irányított kérdések elviszik a klienst. A zárt kérdéseket kerülni kell, nyitott kérdések a hatékonyabbak.

A segítő személyisége

Kevés az objektív kritérium, mivel leginkább a személyiség szerepe jelentős.

Alapvető elvárások:

¹⁸ Bang, Ruth: i.m.

¹⁹ Bang, Ruth: i.m.

²⁰ Bang, Ruth: i.m.

²¹ Keményné dr.Pálffy Katalin: Bevezetés a pszichológiába (Tankönyvkiadó, Bp. 1989.)

²² Keményné dr.Pálffy Katalin: i.m.

- személyi alkalmasság,
- teherbíró képesség,
- önismeret,
- önefogadás,
- hitelesség,
- empátia,
- szerephatárok ismerete,
- emberismeret,
- kudarcűrés,
- konfliktus feldolgozó képesség,
- saját ellenállás felismerése,
- másság elfogadása,
- hit az emberben, a változtatás lehetőségében.

A kliens

Ellenállás

Az ellenállás jele lehet, ha kliens túl sokat vagy éppen túl keveset beszél. Nem akarja a valós problémát feltárni (de lehet feszült is).

Az ellenállás további formái:

- idillikus információadás,
- gyanakvó magatartás,
- az érzelmi bevonódás hiánya,
- folyamatos szabadkozás,
- érvénytelenítés, annulláció,
- folyamatosan tanácsot kér,
- túlzott önsajnálát,
- alárendelődés,
- hibás emlékezetre való hivatkozás.

A segítő részéről is létezik ellenállás.

A következő formákban ismerhetők fel:

- unalom, figyelem hiánya,
- sokat beszél a segítő,
- tanácsokat osztogat,
- bagatellizálás,
- fontoskodás,
- vigasztalás,
- részvételével zavarba ejti a klienst,
- racionalizálás,
- kételkedés,
- okoskodás, intellektualizálás,
- nonverbális úton nemet mondani.

A belső és külső kontrollós személyek

Rotter szerint az emberek aszerint osztályozhatók, hogy viselkedésüket és a velük történeteket úgy tekintik-e, mint ami saját ellenőrzésük, befolyásolásuk alatt áll, vagy pedig hatókörükön kívül esőnek látják.

A belső kontrollós egyén biztos abban, hogy ha akarja, meg tudja változtatni mind környezetét, mind saját viselkedését, a külső kontrollós ember viszont kevésnek érzi ehhez saját erőit (ezért gyakrabban szenved erős szorongástól, neurotikus tünetei vannak). A két attitűd a szülői minta és nevelés következtében alakul ki, alapvetően tanult viszonyulási mód.²³

Céldiszkrepancia

²³ Keményné dr.Pálffy Katalin: i.m.

Az igény szint és a teljesítmény tényleges színvonala közötti eltérés az ún. céldiszkrepancia. Ez az eltérés lehet pozitív irányú: teljesítményünk meghaladja előzetes várakozásunkat - ilyenkor sikerélményünk van. A negatív eltérés esetében a teljesítmény alatta marad az igényeinknek; kísérő érzélem ilyen esetben a kudarc.

A siker és a kudarc erős motiváló tényezőként működik. A siker nagyobb mértékben növeli az igény szintet, mint amilyen mértékben a kudarc csökkenti azt.²⁴

Lelki teljesítőképesség

Az a mód, ahogyan az egyén az élményekre reagál, rendkívül fontos felvilágosítást ad lelki erényeiről és gyengeségeiről, s ezáltal lelki teherbíró képességéről és teljesítőképességéről is.

Azok az emberek, akik lelki teljesítőképességükben korlátozottak, nagyon gyakran "érzelmileg fogyatékosok". Veszélybe kerül az ember lelki létezése szempontjából a legfontosabbak közé tartozó alapszükségletnek, a megfelelő emberi kapcsolatok iránti szükségletnek a kielégítése. Az "érzelmileg fogyatékos" személyiség háromféle értelemben is beszűkül:

- Kiesnek a fejlődés ama lehetőségei, amelyek az érzelmi élmények kölcsönös cseréjét feltételezik, tehát mindenekelőtt a lelki élet szűkül be.
- Elmarad egy kielégítő, életvezetés szempontjából elengedhetetlen segédeszköz, ti. az egészséges érzelmi élet.
- A lelki érettség hiánya következtében elvesz a lehetőség a helyes döntésekre.

A helyes érzelmi élet tehát esetleg fontosabb lehet, mint a helyes gondolkodás.²⁵

Az a mód, ahogyan az egyén az élményekre reagál, rendkívül fontos felvilágosítást ad lelki erényeiről és gyengeségeiről, s ezáltal lelki teherbíró képességéről és teljesítőképességéről is. A lelkileg egészséges tudatosan kockáztatja meg a hibás döntést, és viseli annak következményeit. Az érzelmi életében károsodott viszont valószínűleg nincs tudatában. A tudatosságnak ez a hiánya megakadályozza a külső és belső realitások objektív megítélését, így sem arra nem képes, hogy a pillanatnyi helyzetet megoldja, sem pedig arra, hogy tanuljon valamit a negatív tapasztalatokból.²⁶

Konstruktív és destruktív érzelmi tulajdonságok

A személyiség fejlődésére és életvezetésének jellegére *konstruktívan* ható érzelmi tulajdonságok és impulzusok közé a következőket soroljuk:

- szeretet (kapcsolatkészség, szívéllyesség, jóindulat);
- bizalom (önmaga és mások iránt, az élet iránt);
- tisztelet és megbecsülés;
- hála;
- remény;
- együttérzés, beleélési készség;
- természetes törekvés az önmegvalósításra: vitalitás, lelki aktivitás.

A *destruktív* tulajdonságok közé tartoznak:

- ellenségesség, agresszió, bosszúvágy;
- irreális bizalmatlanság (önmaga, mások és az élet iránt);
- elégedetlenség, kétségbeesés, reménytelenség;
- csalódottság, kiábrándultság;
- megvetés;
- féltékenységi, irigységi, birtoklásvágy;
- makacsság;
- túlzott ösztönösség, indulatosság;
- túlzott szorongás, alárendeltség-, kudarc- és elégtelenségérzés, büntudat, kisebbségi érzés.

Felelőtlenség azonban az ilyen érzelmi tulajdonságokat a "konstruktív vagy pozitív" és a "destruktív vagy negatív" kategóriába sorolni anélkül, hogy rámutatnánk: soknak közülük ellentétes aspektusa is lehet.²⁷

A lelkileg érett és a lelkileg éretlen személyiség jellemzői

Az érett és lelkileg-szellemileg egészséges személyiség néhány ismertetőjegye:

- az értelem és az érzelmek egyensúlya;

²⁴ Keményné dr. Pálffy Katalin: i.m.

²⁵ Bang, Ruth: i.m.

²⁶ Bang, Ruth: i.m.

²⁷ Bang, Ruth: i.m.

- a pozitív (konstruktív) erők az életkornak megfelelően kibontakoztak;
- a negatív (destruktív) erőkön képes uralkodni;
- intelligencia;
- képesség a lemondásra;
- képesség a saját szükségletek anélkül történő kielégítésére, hogy az másokat az elkerülhetetlennél nagyobb mértékben akadályozna szükségleteik kielégítésében;
- a külső és a belső realitások felismerésének, megértésének, elfogadásának és befolyásolásának képessége;
- a helyzetek, események és élmények objektív megítélésének képessége;
- az a képesség, hogy engedünk másokat a maguk módján érvényesülni;
- önmegértés: képesség az önkritikára és önmegfigyelésre, az önértékelés, önbecsülés és önbizalom indokolt mértéke;
- képesség a reális gondolkozásra és tervezésre;
- a lényeges és a lényegtelen megkülönböztetésének képessége;
- képesség a hibákból és a tévedésekből való okulásra, és a lelki, valamint erkölcsi követelmények teljesítésére;
- készség az önálló felelősségvállalásra és döntésre;
- belső szerénység az emberi lehetőségek határainak ismerete és elfogadása következtében.

A lelkileg éretlen személyiség néhány jellemzője:

- az értelem és az érzelmek közötti egyensúly hiánya;
- a destruktív erők túlsúlya a konstruktívak felett;
- gyorsan támadó vagy védekező állásba helyezkedik;
- hiányzik az önkritikája;
- irreális elképzelései vannak önmagáról, saját lehetőségeiről és hatáiról (többnyire a hiányos önértékelés, önbecsülés és önbizalom következtében);
- merev ragaszkodás a véleményekhez, gondolkozásbeli és érzelmi rugalmatlanság;
- türelmetlenség (nem képes hagyni, hogy mások a maguk módján érvényesüljenek);
- képtelenség a lemondásra;
- túl erős érvényesülési vágy;
- egocentrizmus (önzés);
- érdektelenség, érdeklődéshiány;
- a külső és belső realitásokat nem tudja objektíven nézni, elfogadni és befolyásolni;
- túlságosan szubjektív, kontrollálatlan, spontán reagálás;
- visszariadás a felelősségtől és az önálló döntéstől, hajlam a passzivitásra és a függőségre;
- belső önállótlanág, hajlam a konformizmusra,
- hatalmi törekvés, gőg, kóros uralomvágy;
- hajlam az ambivalens gondolkozásra és érzelmekre;
- az elhárító mechanizmusok túlzott "használata" az önérvényesítés során.

Arra törekszünk, hogy a segítségre szoruló számára tudatosítsuk a benne meglévő lelki erőket. A lappangva meglévő, de legátolt vagy elégtelenül fejlődött erőket aktivizálja, ill. kifejlessze, és a segítségre szoruló arra bátorítsa, hogy ezeket az erőket fölhasználja. Azoknak a pozitív erőknek a fejlesztése, amelyekkel egy ember rendelkezik, jobb eredményeket ígér, mint a negatívak elnyomása. (Hess-Haeberli, 1962.)²⁸

Magatartási zavarok

Hogy bepillantást nyerjünk egy magatartási zavar okaiba, és fölismerjük az esetleges összefüggést a segítségre szoruló külsődleges magatartása és érzelmi élete között, - ehhez megválaszolandók lehetnek a következő kérdések:

- 1. kérdés: Milyen kapcsolatok játszanak szerepet a segítségre szoruló életében?
 - a., ezek kielégítik,
 - b., vagy megterhelik,
 - c., esetleg kapcsolatok nélkül él?
- 2. kérdés: Milyen volt eddig és milyen most a szellemi, lelki és testi teljesítménykövetelmények viszonya a kliens által átélt szellemi, lelki és testi kielégülésekhez? (A "lelki terhek kiegyenlítésének" kérdése.)
- 3. kérdés: Milyen volt, illetve mi a helyzet most különösen az érzelmi kielégüléssel?

²⁸ Bang, Ruth: i.m.

- 4. kérdés: Sikertül-e a segítségre szorulóknak, hogy saját szükségleteit másokéval összhangban elégítse ki?²⁹

Az indulattáttétel

Az indulattáttétel egyike az emberek közötti kapcsolatok legfontosabb - s egyben általában a legkevésbé ismert - jelenségeinek. A föl nem ismert indulattáttétel az oka végtelenül sok félreértésnek, a kialakuló, elmélyülő, bonyolódó és egyre élesebbé váló indulatok egész sorának, gyakran tragikus bántalmaknak és sértéseknek. Minél világosabban látjuk ezt, annál önállóbban, szabadabban és mindenekelőtt: türelmesebben tudjuk "kezelti", irányítani emberi kapcsolatainkat. (E.-B. Aschenheim, 1963.)³⁰

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.)
- Bang, Ruth: A célzott beszélgetés* (Tankönyvkiadó, Bp. 1976.)
- Bang, Ruth: A segítő kapcsolat mint a személyes segítség alapja* (Tankönyvkiadó, Bp. 1980.)
- Berne, Eric: Emberi játszmák* (Gondolat, Bp. 1984.)
- Buda Béla: Az empátia - a beleélés lélektana* (Ego-School, Bp. 1992.)
- Buda Béla: A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei* (Tömegkommunikációs Kutatóközpont, Bp. 1988.)
- Buda Béla dr.: Mentálhigiéné - Tanulmánykötet* (Animula, Bp. 1994)
- Buda Béla dr.: Mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései* (TÁMASZ, Bp. 1995)
- Csepeli György: Szociálpszichológia* (Osiris, Bp. 1997.)
- Csepeli György: A szociálpszichológia vázlatja* (Népművelési Propaganda Iroda, Bp. 1979.)
- Csoportdinamika* Szerk.: Mérei F., Szakács F. (KJK, Bp. 1975.)
- Csoportlélektan* Szerk.: Pataki F. (Gondolat, Bp. 1980.)
- Fekete Sándor: Segítő foglalkozások kockázatai - a helper szindróma és burn-out jelenség* (Psychiatria Hungarica, 1991./I.)
- Forgas, Joseph P.: A társas érintkezés pszichológiája* (Gondolat, Bp. 1989.)
- Fromm, Erich: A szeretet művészete* (Gondolat, Bp. 1984.)
- Gehlen, Arnold: Az ember természete és helye a világban* (Gondolat, Bp. 1976.)
- Goffman, Erving: A hétköznapi élet szociálpszichológiája* (Gondolat, Bp. 1981.)
- Hárdi István: A lélek egészségvédelme. A lelki egészségvédelem jelene és távlatai* (Springer Hungarica Bp. 1992)
- Kopp Mária - Fóris Nóra: A szorongás kognitív viselkedésterápiája* (Végeken, Bp. 1995)
- Mead, George Herbert: A pszichikum, az én és a társadalom* (Gondolat, Bp. 1973.)
- Mérei Ferenc: Társ és csoport* (Akadémiai Kiadó, Bp. 1989.)
- Szabó István dr.: Bevezetés a szociálpszichológiába* (Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp. 1997.)
- Szenti Tibor: Az empátia* (Nővérek továbbképzése Csongrád megyében, Szeged-Hódmezővásárhely, 1993.)
- Szenti Tibor: Önismeret* (Nővérek továbbképzése Csongrád megyében, Szeged-Hódmezővásárhely, 1993.)
- Szenti Tibor: Megkapaszkodás és elszakadás* (Nővérek továbbképzése Csongrád megyében, Szeged-Hódmezővásárhely, 1995.)
- Watzlawick, Paul - Weakland, John H. - Fisch, Richard: Változás - A problémák keletkezésének és megoldásának elvei* (Gondolat, Bp. 1990.)

²⁹ Bang, Ruth: i.m.

³⁰ Bang, Ruth: i.m.

Könyvajánlat

Mircea Eliade: Samanizmus

Osiris, Bp. 2000.

Sámánok - különféle neveken, de hasonló jellemzőkkel és szerepben - a világ szinte minden archaikus és „primitív” kultúrájában léteztek, és léteznek sokfelé ma is. A kérdés szakirodalmilag régóta hatalmas, de Eliade volt az első, aki ezt az igen összetett jelenséget egységes egészként kezelte és az általános vallástörténet keretei közé illesztette. Bemutatja a sámánválasztás lépéscsoportjait, a különféle beavatásokat és technikákat, a szibériai, az indoeurópai, az észak- és dél-amerikai, az indonéz,

az óceániai samanizmust, a sámánszimbolikát, a kapcsolódó mítoszokat és rítusokat. A magyar olvasó gyakran találkozhat ismerős motívumokkal, hiszen a mi sámánunk, a táltos alakja és szimbolikája sokáig elevenen élt a néphagyományban. A kötetet Hoppál Mihály utószava zárja, melyben összefoglalja az 1968-as kiadás megjelenése óta eltelt időszak kutatási eredményeit.

Carl Sagan: Korok és démonok

Typotex, Bp. 1999.

Lehetséges, hogy megint a babona és az irracionalitás sötét korának küszöbén állunk? A világhírű természettudós ebben a felkavaró könyvében meggyőző érvekkel bizonyítja, milyen nagy szükség van a természettudományos gondolkodásra ahhoz, hogy biztosíthassuk a demokratikus intézményeink és a technikai civilizáció fennmaradását. Megmagyarázza, mennyire alaptalan az a vád, hogy a természettudomány ellentétben áll a spiritualitással, és miért nem igaz, hogy csupán egyike a különféle lehetséges „hiteknek”. Olyan szellemi „rászedés-gátló segélycsomaggal” szereli fel az olvasót, amely elősegíti a tisztánlátást a politikai, társadalmi, vallási kérdésekben is.

Előző könyvei közül a legnagyobb sikert *Az éden sárkányainak* köszönheti. Magyarországon az 1990-es megjelenése után többször is kiadták. Ebben a művében az emberi intelligencia evolúciójáról, az emberi kultúráról fejt ki véleményét.

Anthony Giddens: Elszabadult világ Hogyan alakítja át életünket a globalizáció

Perfekt, Bp. 2000.

A szerző a kortárs brit szociológia legismertebb alakja, a London School of Economics rektora, Tony Blair miniszterelnök tanácsadója.

A társadalomtudós új könyve a globális változásról, és ennek életünk minden jelenségére gyakorolt hatásáról szól. Giddens ezeket a változásokat öt fejezetben tárgyalja: Globalizáció, Kockázat, Hagyomány, Család, Demokrácia. A szerző előző könyve, *A harmadik út* nagy hatást gyakorolt és sok vitát váltott ki megjelenésekor. Ez a munkája is hasonló fogadtatásra számíthat. A harmadik út egyébként tavaly magyarul is megjelent, amelyben a szerző a szociáldemokrácia megújulását, az ökológiai modernizációt, a kozmopolita nemzetfelfogást és a demokratikus családmodellt értelmezi.

Émile Durkheim: Az öngyilkosság

Osiris, Bp. 2000.

Durkheim munkája a szociológiai irodalom immár klasszikus alkotása, s bár megjelenése óta (1897) eltelt egy évszázad alatt nagyot fejlődött a szociológia módszertana, Az öngyilkosság ma is időszerű, ma is hat: nem véletlenül hivatkoznak a legmodernebb módszertani könyvek Durkheimre, és a könyvből átvett részeket mutatják be a

követendő módszerességet. A problémát Durkheim látta meg és rendszerezte elsőként; vizsgálatának módszeres végigvezetése máig példászerű. A multivariáns analízis alkalmazása, az elméleti felkészültséggel és sok dimenzióból való vizsgálódás módszertani technikája ehhez a munkához fűződik. A ma alkalmazott világosabb,

tisztázottabb fogalmak (pl. anómiaelméletek) jelentős részét az ő koncepciójából fejlesztették ki. A könyv nagy jelentőségű szociológiatörténeti szempontból, kezdő és képzett szociológusok ma is sokat meríthetnek gondolataiból. Nagy jelentőségű munkáról van szó multidiszciplináris szempontból is, hiszen nemcsak a szociológusok tartják

alaplíműnek Durkheim könyvét, hanem számos tudomány területén is. Ahogy Cseh-Szombathy László fogalmaz a kötethez írott előszavában: vannak újabb, modernebb könyveink erről a jelenségről, de kérdés, hogy valaha is írnak-e még a múltidőtállóbbat.

Örkény István: Egyperces novellák Palatinus könyvek, Bp. 2000.

Az "egypercesek" nemcsak a magyar irodalom berkein belül számítanak fogalomnak, hanem sokkal tágabb körben. Szállóigék, fanyar viccelődések tárgya egy-egy jól ismert egyperces mondata, szófordulata. Tulajdonképpen a magyar groteszk humor alapműve ez, ami szinte iskolát teremtett a humort nem nélkülöző irodalmi műfajokban. A kötet olyan óriási sikert aratott novellákat tartalmaz, mint Az élet értelme, a Nézzünk bizakodva a jövőbe, a Ballada a költészet hatalmáról. Örkény valamennyi művéből az örök humanitás, az emberiség minden szörnyűségei túli felemelkedésének reménye sugárzik.

Hermann Hesse: Az üveggyöngyjáték Tericum, Bp. 1999.

Hesse életművének betetőzése ez a regény, amelyért 1946-ban Nobel-díjat kapott. Szoros szellemi rokonságban áll Joyce "Ulysses"-ével, Musil "A tulajdonságok nélküli ember"-ével és Thomas Mann "Doktor Faustus"-ával. A történet egy képzeletbeli tudósállamban játszódik, egy téren és időn kívüli világban. A megfoghatatlan Üveggyöngyjáték

virtuóz játék az emberiség teljes kultúrkincsével, a tökély keresésének jelképes formája, közeledés az önmagában egységes szellemhez, tehát Istenhez. Ez a szimbólumokban gazdag, utópiának ható történet soha el nem évülő kérdésekre keresi a választ, többek között arra, hogy az emberi szellemnek és az európai kultúrának mi a sorsa.

Francois Villon versei Sziget verseskönyvek, Bp. 2000.

Vannak költők, akik divatba jönnek, s akik a divatból kikopnak. Villon, a csavargók királya örök. Minden kor ifjúsága felfedezte magának. Mindenkinek van korszaka, amikor a romantikus felfogásába egy olyan bohó, kalandos, vad és szabad élet az áhított, mint amelyet Villon élt. Ezért Villon nemcsak örök, hanem örökké fiatal. És mindenkié. Nem olyan régen láttam egy dokumentumfilmet a budapesti "nyolcker"-ről, ahol egy hajléktalan a pusztán földön fekvő, iszonyú rekedt hangján Villont szavalt. Furcsa, de nagyon intim volt. Ekkor értettem meg, hogy vannak dolgok, amik történelmi koroktól függetlenek: ez az ember 500 év ide vagy oda, de a vers sorai közt ugyanazt az életérzést találja meg. És ő neki lehet, hogy több köze van ezekhez a sorokhoz, mint az irodalmároknak. De Villon mindenkié, így higgyünk abban, hogy az irodalmárok is megértik. A válogatásban szereplő versek fordítói között legnagyobb költőink találhatók; többek között: József Attila, Kosztolányi Dezső, Tóth Árpád, Szabó Lőrinc, Vas István és Illyés Gyula.

Kathleen Keating: A szeretetgyógyászat kiskönyve Mimi Noland rajzaival Új Paradigma, Bp. 1997.

A mű az *Ölelések kiskönyvének* és *Az ölelésgyógyászat kiskönyvének* a folytatása. Mindegyik "kiskönyv" Tandori Dezső szellemes, szójátékos fordításában jelent meg magyarul. Akár a sárkány: a szeretet bűvös paradoxon. Olykor tüzes. Máskor gyengéd. Mindig titokzatos. A szeretetgyógyászat: alkalom egymás gyarapítására és gyógyítására. Megoszthatjuk

kollégákkal, jóbarátokkal, szeretőkkel, a családdal, a gyerekekkel és bárkivel, aki átsuhan szíveden-lelkeden, akármilyen kedves kapcsolatban. A szeretet mindenütt-jelenvaló látomásokhoz és válaszokhoz, együttérzéshez és együttműködéshez vezérel bennünket. A szerző írja: "Mert apám szemében a szomorúság és anyám szívében a riadalom mindig is gyászosan

nyomasztó terhem maradt, és mert olyan világban élek, ahol a tört szívek élei gyilkos fegyverekké válnak, a düh, a kétségbeesés s az erőszak eszközeivé, életemnek mindig is felszabadító utazásnak kell lennie, a magam és mások számára is fájdalomnyhítónek és reményhozónak. A szeretet kegyelme által megtanultam, hogyan őrizzem meg a szenvedély frissességét és vágyakozó lelkem elevenségét. Eljutottam a megnyugtató bölcsességig, hogy élni: romlás és javítás. Mivel

mindkettőt belülről éltem és élem meg, ezt az ösvényt választottam: lennék gyógyító, egy kicsit költő, tört szívek enyhítője - egyetemes szeretetközvetítő.

Kérek mindenkit, csatlakozzék hozzám. Nincs más lehetősége a túlélésnek e világon."

Ehhez, a szerző utolsó mondatához még csak a kiadó mottóját fűznénk hozzá: "A világ olyan lesz holnap, amiként gondolkodunk ma."

Popper Péter: Fáj-e meghalni?

Saxum, Bp. 1999.

A könyv a halálról, a halálfélelemről, a test és a lélek viszonyáról, az öngyilkosságról, az erkölcsi világrendről, a haldoklásról és a gyászról szól. Válaszolni próbál olyan kérdésekre, hogy mit tegyünk a halálfélelemmel, miben érdemes hinnünk, és mi az a kevés, amit az "ismeretlen birodalomról" tudhatunk.

Popper Péter: Felnőttnek lenni...

Saxum, Bp. 2000.

Mindenki felnőtt-e, aki testileg nagyra nőtt, sok évet tudhat maga mögött és állampolgári jogai vannak? Hátha csak egy felnőtt méretű cipőben-jelmezben botladozó gyerek? Mit jelent felnőttnek lenni gondolkodásunkban, kapcsolatainkban, szexuális fantáziánkban és az ágyban? S érdemes-e teljesen felnőni? Az ifjúság és vénség közötti évtizedekről töpreng és vitatkozik a szerző.

Idézetek

Egyesek sohasem tanulnak meg semmit, mert túl hamar felfogják a dolgokat. A bölcsesség valójában nem valamilyen állomás, ahová megérkezel, hanem az, ahogyan utazol. Ha túl gyorsan utazol, nem látod a tájat.³¹

Akit nem szeretnek - mindenütt egyedül van.³²

Vajon miért van az, hogy annyira sietünk feltápáskodni, amikor elesünk? Hiszen fekvé is maradhatnánk, hogy pihenjünk egy kicsit.³³

Valahányszor magam elé képzelek egy tökéletesen kiegyensúlyozott személyiséget, mindig elriaszt a szürkesége.³⁴

Sokan összetévesztik a véleményt a gondolattal.³⁵

³¹ Anthony de Mello

³² George Sand

³³ Max Eastman

³⁴ J. D. Griffin

³⁵ Herbert V. Prochnow

A szabadság tulajdonképpen azt jelenti, hogy képesek vagyunk együtt élni döntéseink következményeivel.³⁶

A csoda mikor megéli az ember sohasem tökéletes, csak az emlékezet teszi azzá.³⁷

A bosszúállást elvégzi a sors, nem kell fáradni vele.³⁸

Egyik véglet a gyávaság, a másik a vakmerőség de a kettő közepütt van az igazi bátorság.³⁹

Az élet nem arra való, hogy mindig jól járjunk. Az életbe bele kell férnie a kudarcnak, vereségnek, újrakezdéseknek is.⁴⁰

A gyűlölet sav, amely felemészti a lelket, teljesen mindegy, hogy az ember maga gyűlöl, vagy őt gyűlölik.⁴¹

A gonosz győzelméhez egyetlen dolog kell, az, hogy a jó emberek ne csináljanak semmit.⁴²

Rossz szolgálatot tettek a jövőnek azok, akik a moralitást, az erkölcsi követelményeket elszakították az emberek hétköznapi igényeitől, és az önfeláldozás és az altruizmus szintjére emelték azokat.⁴³

A szeretet önmagunkon kezdődik.⁴⁴

Átélttem, kibírtam, túl vagyok rajta, ez a félelem igazi eloszlatója.⁴⁵

infó II. évfolyam, 9. szám. (2. válogatás)

Lezárva: 2000. szeptember 1-én, Debrecen.

© Rénes László ®

³⁶ James X. Mullen

³⁷ Remarque

³⁸ Benedek István

³⁹ Cervantes

⁴⁰ Popper Péter

⁴¹ Remarque

⁴² Edmund Burk

⁴³ Saul D. Alinsky

⁴⁴ latin közmondás

⁴⁵ Popper Péter