



"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat

Tartalom:

Bevezetés
 Az elmúlt év statisztikája
 Esetleírás
 Grafológia
 Egy tanulmány
 Egy kis pszichológia...
 Könyvek
 Könyvajánlat
 Idézetek

Bevezetés

Tisztelt Vendégeink, kedves Olvasók!

1999 novemberében indítottuk el ezt az információs lapot, hírlevelet a debreceni stábtagnak. Úgy gondoltuk, hogy egy közösségnek, stábnak kell egy olyan lehetőség, ami az információáramlást segíti, ill. mindenkinek nyitva áll, kipróbálhatja készségeit, leírhatja véleményét vagy akár kiírhatja magából a töprengéseit.

Havonta jelenünk meg, immár 6 szám van mögöttünk. Ebből az első fél tucatból válogattunk most nektek, kedves vendégeinknek olyan írásokat, amelyek esetleg más stábok tagjainak is lehetnek érdekesek.

Jó olvasást kívánunk lapunkhoz, s minden Szolgálatnak szeretnénk kedvet csinálni, vágjanak bele valami hasonló kezdeményezésbe, megéri.

Üdvözlettel:

Debrecen, 2000. április 13.

Rénes László
titkár

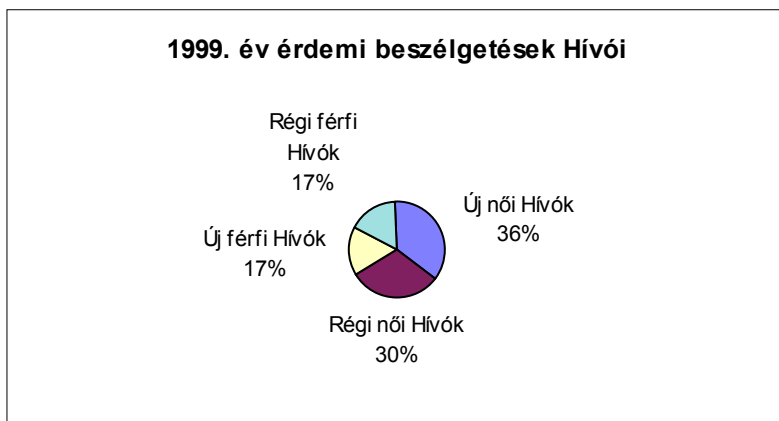
Az elmúlt év statisztikája

Először is megállapíthatjuk, hogy nem könnyű évet zártunk, ha csak a hívások emelkedését vesszük figyelembe is: 1999-ben 3265 érdemi hívásunk volt, míg 1998-ban 2049, ami 1216 „db” emelkedést jelent. A legtöbb érdemi hívásunk egyébként 1992-ben volt: 2060, ami nem sokkal több 1998-hoz képest.



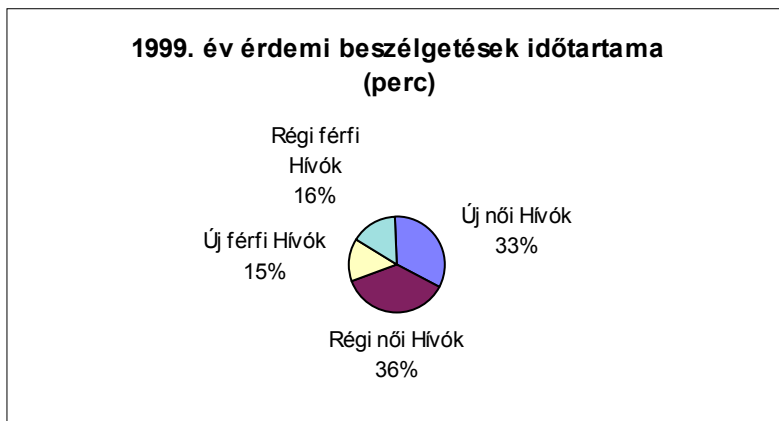
A nők és a férfiak közti arány 66-34%. Az utóbbi években - pár százalékos eltéréssel - hasonlóan alakult a nemek közti arány. Ha azonban az 1983 - 1998. évek közti összes érdemi hívásával összevetjük a tavalyi évet, akkor azt tapasztaljuk, hogy valamivel többen voltak a férfiak, hiszen a 16 év átlagában 38%-ban voltak jelen.

Az új-régi Hívók aránya megnyugtatóan alakult, hiszen a férfiaknál azonos, a nőknél viszont több az új Hívó. Ezt is összehasonlíthatjuk az 1983 - 1998. évek átlagával. Ebben az időszakban a férfi új-régi 16-22%, a nők új-régi 30-32% arányban voltak. E szerint régen, főként a férfiaknál több volt a krónikus és a visszahívó.



Az érdemi beszélgetések időtartamában is több a nők aránya: 69%-át a beszélgetési időnek a női Hívók tették ki. Az új-régi Hívók beszélgetési idejét összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy a több időt fordítunk a krónikusokra és a visszahívókra, hiszen

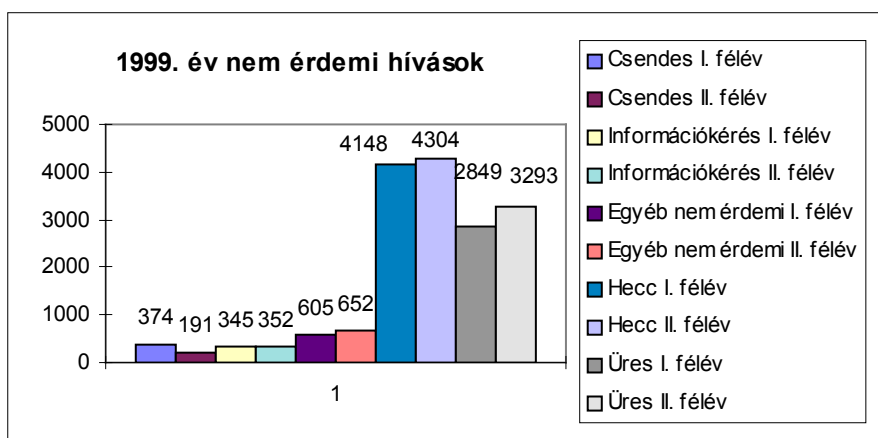
- a férfiaknál az új-régi Hívók azonos százalékban szerepelnek, mégis 1%-kal több a régi Hívókra jutó beszélgetési idő,
- a női Hívóknál pedig már a kevesebb krónikus és visszahívó beszélgetésre több beszélgetési idő jut. Ez szám szerint azt jelenti, hogy míg 1163 új női Hívó 21064 percet beszélgetett velünk, addig a 981 régi 22769 percet beszélt a tavalyi évben.



A nem érdemi hívások tavaly drasztikusan emelkedtek. 1998-ban 7220 nem érdemi hívásunk volt, 1999-ben 17113 !!! Tízezeres növekedés !!! Ha ehhez még azt is hozzátesszük, hogy 1993 - 1997. évek között 3019 és 4532 között mozgott a nem érdemi hívások száma, s ezalatt az 5 év alatt volt összesen 19256 nem érdemi hívásunk, akkor még inkább elképesztő ez a horribilis hívásszám.

A nem érdemi hívások drasztikus emelkedésének oka, ki ne tudná? - a hecc hívások és a „holdudvarában” megjelenő üres hívások magas aránya. Erről már többször is „kipanaszkodtuk” magunkat; egy ilyen éves összefoglalóban csak a tendenciák megvizsgálására van keret, az okok és megoldások kérdéséről azt hiszem, lesz még többször is szó.

Az utolsó grafikon a nem érdemi hívások megoszlását mutatja, ami alátámasztja a fentieket.



Az összegzéseket látva, úgy gondolom, elmondhatjuk, hogy a tavalyi év nagy kihívást jelentett a stábnak. De álljuk a sarat!

Esetleírás

Tétova dráma

Ha jól emlékszem, 1990. valamelyik hónapjában történt, hogy a rendelőkben egy zaklatott, síró, fiatal nőbeteg ült le elém. Beutalót nem hozott. A restelkedés és a megnyilvánulni akarás érzései között küszködött. Le-le sütötte a szeméit, törölgette a könnyeit és perceként át hol egy-két szót, hol csak szótagokat ejtett ki a száján. Türelmes, figyelő szemekkel követtem mozdulatait. Aztán hirtelen megszólalt:

„Nem tudom, mit csináljak, képtelen vagyok gondolkodni. Hetek óta gyöttrődöm, várva, hogy előbbre menjenek a dolgom, és hogy rászánjam magam egy szakemberrel való találkozásra”

Elhallgat, gondolkodik. Aztán hirtelen felemeli a fejét és így folytatja:

„Eldöntöttem, hogy meghalok.”

Ezután sírva fakad.

„Magának akartam ezt megmondani.” Belekezd az okok felsorolásába. A beszéde ekkor megfontolttá, racionálissá válik, a tekintete pedig nyitabbá és bátrabbá. Hosszan és mélyen nézem, ő is engem, majd azt mondom neki:

„Tudom, hogy maga meg akar halni.”

„Honnan tudja?” - kérdi meglepődve.

„Mert a maga helyében én is ezen törném a fejem.”

Újból meglepődik, tartása ellazul, hosszasan figyel, nem tud megszólalni, nem tud csinálni semmit sem.

„De tudok mást is magáról, „ - mondom neki.

„Mit?” - kérdezi tétován, megadva magát.

„Egy frászt akar maga meghalni.”

Láthatóan szinte összeomlik, tekintetét mereven rám szegezi.

„Maga élni akar, de mivel még nem találta ki hogyan, ezért akar meghalni.”

Arcvonásai a döbbenettől az önmagára való ráeszmélődés különös jelei felé haladnak, fokozódó ragyogás tűnik fel, elnéz valamire oldalra, a távolba, mintha szemével a tennivalók irányába nézne. Kibuggyannak a könnyei a boldogságtól, majd hirtelen, könnyedén feláll:

Köszönöm, most már tudom, miért kell élnem. Majd meleg kézzel elbúcsúzik.

Dr. Kálmánchey Albert

Grafológia

Milyen segítséget nyújthat a munkatársak kiválasztásához

az íráselemzés (grafológia) ?

Évek óta elkötelezett híve és művelője vagyok a grafológiának. Mégis szeretném előrebocsátani, hogy ez a tudomány sem mindenható és nem tévedhetetlen, akár bármely más. A kézírás alapján történő alkalmasságvizsgálat nem teszi feleslegessé a személyes interjút, és különösen nem küszöböli ki a szakmai rátermettség tesztelésének szükségességét. Jó támaszpontot ad azonban a jelölt számos olyan tulajdonságának felismeréséhez, aminek megléte az alkalmasság szempontjából döntő jelentőségű is lehet. (Feltétlenül szükséges vagy kifejezetten káros.)

A telefonos segítőszolgálat is küszködik időnként létszámgondokkal. Új segítők felvételére, kiképzésére van szükség. Kiképzésük súlyos forintokat emészt fel az amúgy is szűkös anyagi lehetőségekből, és nem ritka, hogy az újonnan felesküdtött segítő 1-2 alkalom, esetleg 1-2 hónapi ügyelet után búcsút vesz a szolgálattól. Ennek megelőzése volt a célom, amikor összeállítottam néhány szempontot a jelentkezők kézzel írt önéletrajzának elbírálásához. (A hirdetésnek minden esetben tartalmaznia kell, hogy a jelentkezés alapfeltétele a kézírásos önéletrajz, nélküle az írás nem vizsgálható!)

Amikor a grafológus a kézírásos önéletrajzot kézbe veszi, tudatában van annak is, hogy ezek az írásművek a legritkább esetben nevezhetők spontán írásnak. Az író egy meghatározott céllal ír, önmagáról a legkedvezőbb képet szeretné kialakítani. Nem ismertek az írás egyéb külső körülményei, úgymint: íróeszköz, megvilágítás, papírmínőség, sorvezető használata, stb.

Éppen ezek azok a tényezők, melyek miatt a jelöltről teljes személyiségképet nem lehet, nem szabad készíteni - felesleges is! - egyetlen önéletrajz alapján. Amit azonban megállapíthatunk, az nem jelentéktelen segítséget ad a behívásra kerülő személyek kiválogatásához. A telefonos segítő alkalmassága szempontjából szükségesnek ítélem meg a következő tulajdonságok meglétét:

I/1. Érett személyiség (önismeret, önértékelés, önkontroll)

- 2. Stabil életvezetés képesség (határozottság, döntésképeség)**
- 3. Szociabilitás és empátia készsége**
- 4. Kapcsolatteremtési és tartási-, kommunikációs képesség**
- 5. Megbízhatósági szint legalább közepes mértékű**

Károsnak ítélem meg a következő tulajdonságokat a segítőknél:

II/1. Kirívó devianciák bármely területen

- 2. Antiszociális magatartás, személyiségzavarok**
- 3. Irreális mértékű dominancia, arrogancia**
- 4. Persona vagy Borderline személyiség szerkezet**
- 5. Nagyfokú labilitás (megbízhatatlanság, döntésképtelenség, befolyásolhatóság)**

I/1. Csak az tud megfelelően másokra figyelni, aki kellő önismerettel rendelkezik, képes kontrollra és önkontrollra. Önismerete révén megfelelő önbizalma van. Hiteles személyiség álarc nélkül élő ember. A külvilág felé mutatott arca és a belső megélt valósága harmóniában áll egymással.

I/2. Stabilitása, érettsége a telefonon folytatott beszélgetés során is erőt sugároz a Hívó felé. A segítő lelki egyensúlyát az értelem-érzelem-ösztönök megfelelő aránya és azok egységes megélése biztosítja. Döntésképeség az operatív beavatkozást igénylő helyzetekben (pl.: szuicidum fennállása vagy szándéka) elengedhetetlen.

I/3. A szociális érzékenység és az empátiakészség számomra olyan összetartozó fogalmak, amik a segítő munkában elengedhetetlenek. A szociabilitás az "én"-től a közösség felé fordulás, az "én" kisebbitésének szándéka a közösség vagy a másik ember érdekében, az önös érdekek mellőzése, a közös tevékenység igénye a magánnyal szemben. Az empátia primitív megfogalmazásban az a

képességünk, hogy bele tudjuk élni magunkat a másik ember lelkivilágába.

I/4. A kapcsolatteremtés képessége rendkívül fontos, amikor az egyetlen összeköttetés a segítő és a segítségre szoruló között a "hang" biztosítja. A H. lehet krízisben, lehet agresszív, gátlásos, beteg, idős vagy gyermekkorú, - egyenrangú félként kell kezelni. A nyitott, őszinte ráfigyelés, a H. problémájának megértése, az elfogadó érzelmi jelenlét visszatükrözése elengedhetetlen.

I/5. A megbízhatóságról általában az mondható el, hogy stabil gondolkodást, érzéseket és cselekvést igényel, amik ellenállóvá tehetnek bennünket a külső "csábítással" szemben. A grafológus tehát erre fordítja a figyelmét, mikor a jelölt megbízhatóságáról alkot képet. A felelősségvállalás alól kibújni akaró, tétozós, döntésképtelen, befolyásolható magatartás, túlzott fecsegés, indiszkrécio káros a H. és az ügyelők társak szempontjából is.

II/1. Deviáns magatartás, negatív beállítódás: a társadalmi normák rovasára túlhangsúlyozott egyéniség; az egyéni szabadság igénye; a környezet provokálása, meghökkenítése; a jó ízlés megsértése - tudatos normaellenes magatartás -, gátlástalanság, exhibicionizmus, stb.

II/2. Antiszociális magatartású, személyiségzavarban szenvedő ember az affektív hiányok kompenzálására törekszik. Az egzisztenciális és kapcsolati bizonytalanságnak elfedésére maszkot vesz fel, dekoratív megjelenési formát alkalmaz (pl.: manierizmus). Ezek a jegyek az írásban is felismerhetők. Nárcisztikus, egoista vonások gyakran társulnak szélsőséges szenzibilitással, ami sértődékeny magatartást eredményez. A személyiség ilyenkor erősen szenved saját pszichés zavaraitól. A szeretet érzését gyűlöletté, visszautasítássá változtatja. A túlérzékeny, könnyen irritálható ember gyanakvó, ellenséges, mindent magára vonatkoztat. Saját értéktelenség-érzése

hibás énképet eredményez, ami szenvedést okoz.

II/3. A H.-nak (szorult helyzetben lévő embernek) arra van szüksége, hogy valakivel megoszthassa gondját, hogy kibeszélhesse magát, anélkül, hogy leckéztetést vagy kritikát kapna. A túlzottan domináns segítő a beszélgetés során önmagát igyekszik előtérbe helyezni, saját "felsőbbrendűségének" tudatában "okos tanácsokkal" látja el a gyakran amúgy is labilis önértékeléssel küzdő H.-t, ezzel aláássa annak önértéktudatát.

II/4. Borderline személyiség a koragyermekkori hiányos integrációs képességének a szintjén rögzül, míg a persona írások leggyakrabban a valódi én tudatos vagy tudattalan elrejtésére irányuló megnyilvánulások. Ők egyfajta pszichés attitűd, hogy kedvezőbb képet mutasson magáról, mint amilyen a valóságban. (Komoly pszichés zavarra is utalhat a jelenség.)

II/5. Az ambivalencia és az ingtag én jegyeit mutató írások produkálói a nehéz helyzeteket általában kikerülik. Saját hibáikat tagadják, vagy másoknak tulajdonítják azokat. A felelősségvállalás elől kitérnek. Saját életvezetési nehézségekkel küzdő ember nem képes hatékonyan segíteni a Hívót, hisz energiáit saját megoldatlan problémáira kalli fordítania.

A Hívó (öngyilkosjelölt, gyászoló, beteg, krízisben lévő, stb.) olyan ember, akinek szüksége van a segítségünkre. Ami legjobban hiányzik számára: a szeretet, az elfogadó és megértő érzelmi együttlét. A telefonos segítő szolgálat munkatársainak tehát az őszinte meghallgatás mellett a megfelelő visszajelzésre is gondot kell fordítani. Erre a feladatra csak olyan személyiség alkalmas, akinek rend van a szívében, lelkében és gondolataiban egyaránt. Az alkalmasság felismeréséhez segítséget tud nyújtani sajátos eszközeivel az egyre szélesebb körben ismerté és elfogadottá váló íráselemzés.

Bihari Dánielné

Egy tanulmány

A civil szervezetek működésének, fejlődésének feltételei

Bevezetés

A civil szervezetekről és az önkéntes munkáról ma már könyvtárnyi szakirodalom van, bár magyar nyelven még csak jóval szerényebb a felhozatal. Különböző tudományok (közgazdaságtan, pszichológia, szociológia, stb.) érdeklődtek és vizsgálták a civil, önkéntes tevékenységek házatáján. Az elmúlt időszakban leginkább interdiszciplináris megközelítésekkel találkozhatunk, amik több oldalról is betekintést adhatnak egy-egy téma kapcsán. Az sem meglepő napjainkban, ha a nonprofit szervezési elemeket, szervezeti módszereket átveszik a piaci szereplők, esetleg az állami intézmények is, s közben a civil szféra pedig az üzleti világtól menedzsmentet tanul, és pl. az állami intézmények strukturáit, adminisztrációját ellesik.

Hazai helyzet

A civil szféra hazai fejlődésében meghatározó az 1989-es rendszerváltozás. Ekkor lesz lehetőség arra, hogy mindenki szabadon szervezetet alapíthasson vagy csatlakozhasson különböző szervezetekhez. "Eufória" övezi ezt az időszakot, s látványosan gyarapodnak az egyesületek, alapítványok. A 90-es évek elején azonban keresi az identitását sok szervezet. A célok és a megvalósítás sok esetben nincsenek egymással összhangban. Néhol az alapvető ismeretekkel sincs tisztában a tagság, így nem csoda, hogy nem boldogulnak pl. a pénzügy vagy a pályázati munka területén. Egyfelől valami hasznos tevékenységet mutatnak fel, másrészt olykor a hiányosságok észlelésekor vállvonogatással intézik el a dolgot, mondván, ők civilek, önkéntesek, ennyit tudunk adni magunkból, többet ne kérjenek. Pedig ez a hozzáállás nem tett jót, az amúgy is nem mindig előítélet nélküli közvélemény által formált képnek. Ekkor még szokatlan, hogy a pl. szociális és egészségügyi ellátórendszerben nemcsak állami intézmények vannak. Nehezen hiszik el némelyek, hogy egy civil szolgáltatás nem rosszabb, sőt, egyes tevékenységekben olykor még sokkal magasabb színvonalú, mint az állami ellátás. A civil kezdeményezést eleinte az amatőrrel, a kontárral azonosították. Úgy gondolom, hogy ez a szemlélet évről évre vékonyodott, ma már jóval kevesebb az ilyen előítéletes feltételezés. Szintúgy a civil szervezetek között is egyre kevesebb az olyan, amely ne látná be, hogy nem elég valami jó cselekedetet felvállalni, hanem azt felelősségteljesen kell ellátni, betartva szakmai, pénzügyi és egyéb szabályokat. Az elsődlegesen szolgáltatásokat nyújtó szervezetek tevékenységeik között fontos helyet foglal el az államtól átvállalt közfeladatok ellátása és a társadalmi problémák kezelése. Ugyanakkor sok olyan szolgáltatást nyújtanak amelyek közvetlenül főleg speciális rétegigények kielégítését szolgálják.¹

A gazdaságilag megalapozott szervezetek igen alacsony aránya ellentmondásban van azzal, hogy a nonprofit szektor képes lesz nagy állami ellátó rendszerek leépítése nyomán keletkező űr betöltésére, a korábban a költségvetési intézmények által biztosított jóléti szolgáltatások jelentős részének átvállalására. A szervezetek alig több mint egy tizede (11%) rendelkezik annyi jövedelemmel, amennyi 4-5 alkalmazott foglalkoztatására és egy kisebb épület rezsiköltségének fedezésére elegendő lenne. Ilyen körülmények között még a normatív költségvetési hozzájárulásban részesülők többségének is gondot jelent a működéshez szükséges pótlólagos összegek előteremtése, a fejkvótás támogatásra nem jogosultak élete pedig a fennmaradásért folytatott harcban telik. Nagyon könnyen ördögi körbe kerülhet a nonprofit szervezetek jelentős része. Az állandó pénzügyi nehézségek közepette nem lehet magasan kvalifikált munkaerőt alkalmazni, nincs kivel és nincs miből javítani a szakmai munkát, emelni a szektoron belüli együttműködés színvonalát, s így pótlólagos források bevonására se nagyon van lehetőség, hiszen a szektor valójában nem szolgál rá a fokozottabb támogatásra.²

A szektor szervezetei egyenként nagyon törekenyek és sérülékenyek, többségükben kicsik és szegények, s az alacsony bevételű szervezetek aránya az utóbbi években folyamatosan nőtt.³ A civil társadalomban is markánsan megjelent az olló: a hazai nonprofit összbevételek túlnyomó része egy vékony "elitnél" összpontosul.

Ehhez még csak annyit lehet hozzáfűzni, hogy általában az "elit" nonprofit szervezet vállalt munkaterülete is jellemzően magas kvalitású szakembereket kíván meg, legtöbbször a munkavégzésben nagy szerepe van a helyi vagy nagyobb szintű kapcsolatrendszernek, s ezek a szervezetek az előnyeiket kihasználva többnyire igyekeznek helyi vagy szélesebb területen információs, kommunikációs, stb. "hatalomra" szert tenni (magyarul, adott témában, szakterületen megkerülhetetlenné, befolyásossá válni). Ezzel szemben a nehéz sorsú kliensekkel foglalkozók is általában nehéz sorsúak: a szervezet a legegyszerűbb kiadásokat vagy a fenntartási költségeket is nehezen tudja kifizetni, problémájukat nem igazán akarja felvállalni senki, szakemberek fizetésére nincs pénz vagy olyan minimális, hogy azért megfelelő színvonalú munkát nem lehet elvárni, stb. Tulajdonképpen kiszolgáltatott helyzetben vannak. Persze,

¹ Kuti Éva: Hívjuk talán nonprofitnak (Nonprofit Kutatócsoport, Bp. 1998.)

² Kuti Éva: i.m.

³ Kuti Éva: i.m.

ettől még lehet a munkájuk példamutató, mert nem attól lesz egy szervezet hatékony, hogy pl. úgy fel van szerelve, mint egy bank.

Ahhoz, hogy a "szegényebb" civil szolgáltatóknak ne csak a nehéz munka jusson, hanem megfelelő lehetőségeket is kapjanak, nemcsak a választott hivatásukat kell maximálisan ellátni, hanem menedzselni kell a szervezetüket (először is ennek a szónak a hallatán a szájhúzókatok szintjéről kell fentebb jutni), hogy a fejlődésük, szakmai színvonaluk, anyagi és egyéb hátterük biztosítva legyen, ill. az eredményességük minden területen egyensúlyban álljon a befektetett energiával.

Napjainkra mind inkább nehezebb helyzetben vannak a civil szervezetek. Gyakran hallani a panaszt, hogy egyre kevesebb a pályázati támogatás. Valóban, beszűkültek a pályázati lehetőségek, s elvétve találni olyan pályázati kiírást, ami "ad hoc" módon támogat valamilyen tevékenységet. A 90-es évek elején-közepén egy-egy anyagi probléma megjelenésekor, a helyi támogatások felhasználása után könnyen mondták: "majd pályázunk", s kisebb-nagyobb hézagokat valahogy csak lehetett pótolni pályázati forrásokból. Ma inkább az ún. projekt-támogatás az elterjedtebb, és mikor valamilyen új szolgáltatás beindításához szükséges anyagi feltételeket biztosítják. Ennek a hatása, hogy jó pár szervezet az 1-2 éves "futamidejű" projekt-támogatásából fedez olyan kiadásokat, amelyek az egész szervezet hasznát szolgálják (rezi kiadások, eszközvásárlás, fénymásolás, telefonszámla, stb.). Ez a pályázati helyzet megint azoknak nem kedvez, akik képtelenek megfelelő módon menedzselni szervezetüket.

Pár éve arról folyik a vita, hogy hazánkban mekkora a súlya a nonprofit szolgáltatásoknak, ill., hogy a jövőben milyen szintet kellene elérniük. Vannak, akik a szerepvállalást nem darabra, főre, stb. méricskéli, hanem az irányvonalat adják meg. Ennek jegyében azt állítják, hogy a fejlődés csak egy módon valósulhat meg: a professzionalizálódás és a minőségbiztosítás szem előtt tartásával.

A továbbiakban tanulmányokból vett idézetekkel szeretném megvilágítani, hogy milyen feltételei vannak az eredményességnek, a fejlődésnek és a professzionalizálódásnak.

Eredményes civil szervezet

Az eredményesség feltételeihez egy tanulmány szerint a következők tartoznak:

- demokratikus döntéshozatal;
- információ-monopólium kiküszöbölése:
 - Az információ-monopólium és a rémhírterjedés kéz a kézben járó jelenségek;
 - Az információk ne csak föl- és lefelé, hanem horizontálisan is közlekedjenek;
- tagok közötti viszonyosság;
- személyes felelősségvállalás és az erre alapuló sikeres bizalom-befektetések;
- normákban, szabályokban, jogokban, ill. felelőségekben megjelenő határok pontos megállapítása;
- ápolni kell az együttműködés történetét, ünnepek, rituálék megléte.⁴

Úgy gondolom, hogy ezeken kívül még nagyon szükséges a folyamatos fejlődés igénye is.

A fejlődés feltételei

Hosszú évek munkája és beruházások sora szükséges ahhoz, hogy egy kiegyensúlyozott nonprofit szektor és civil társadalom létrejöhessen. Hovatartozásának és alapvető értékeinek megőrzéséhez a nonprofit szektor folyamatos megerősítésre és megújításra szorul. Mindez egyrészt rendszeres stratégiai tervezést, a szervezetek által fontosnak tartott értékeket közvetítő, megújított képzési és vezetési modelleket, másrészt a társadalmi élet szereplői között zajló, a szektor szerepéről folytatott kritikai jellegű párbeszédet jelenti. A lakosság bizalmát megőrizendő, a szektornak fel kell mutatnia értékeit és eredményesen kell munkálkodnia a közjó érdekében.⁵

A civil szervezetek működésének belső feltételei

Az állami és a piaci szektorral való összehasonlításban elmondható, hogy a nonprofit szektorban a legnagyobb az elvárás a demokratikus, konszenzuskereső szervezeti formák és működés iránt. Elvégre a civil társadalom intézményein mérhető le leginkább egy társadalom demokratikus jellege.

A szervezet működése szempontjából a legfontosabb az, hogy a szervezet vezetői, dolgozói, és önkéntesei között kölcsönösen tisztázottak legyenek a struktúrával és döntéshozattal kapcsolatos kérdések. Mindenki legyen tisztában a szervezeti struktúrában elfoglalt helyével és az ezzel járó döntési hatáskörrel.

A nonprofit szervezetek hosszú távon hatékony működésének egyik alapvető akadálya, hogy a belső kommunikáció, az elszámoltatás (felelőség), a munkaszervezés, és a munkavégzéssel kapcsolatos más kérdések alapvetően szabályozatlanul, ill. íratlan szabályok alapján történnek.

⁴ Hammer Ferenc: Polgári szerep a közéletben IN: Alapfokú kézikönyv civil szervezetek számára - Szerk.: Török Marianna (NIOK, Bp. 1995.)

⁵ Lester M. Salamon - Helmut K. Anheier: Szektor születik II. Összefoglaló egy nemzetközi nonprofit kutatás második szakaszáról (Acta Civitalis, Bp. 1999.)

A következő rendszerek kiépítése teheti hatékonyabbá a szervezetet:

- A szervezet tevékenységével, szolgáltatásával kapcsolatos feladatok és információk rendszere, dokumentációk.
- Az adminisztrációs rendszer (rendezett irodai tevékenység).
- A pénzügyi rendszer (rendezett pénzügyi elszámolások).
- Az információs-kommunikációs rendszer (szervezetben belül és a kifelé irányuló információk rendszere).
- Az adományszervezési rendszer.
- A személyzeti rendszer (munkaköri leírások, jogok és kötelezettségek, felvételi és elbocsátási rendszerek).
- Az értékelési és felelősségi rendszer.⁶

Megfigyelhetők viszont bizonyos attitűd-problémák. Az alapítványi és egyesületi vezetők egy része mindenféle adminisztrációtól irtózik, és civil létében érzi sértve magát, amikor az általa irányított szervezet tevékenységének és gazdálkodásának dokumentálását kéri számon rajta. Le kellene leplezni azt az érvelést, amely minden-nemű beszámolást és beszámoltatást a polgári szabadságjogok megsértéseként értelmez.⁷

A tervezés előnyei

A tervezéssel az irányítás racionális eleme, a vezetés válhat hatékonyabbá a szervezet életképessége és céljainak elérése szempontjából.

Mik a tervezés előnyei ?:

- a világosan megfogalmazott jövőkép belső erőt ad, motivál a célok elérésére;
- föltárul a "fától nem látható erdő";
- segít a szervezeti problémák megoldásában, a szervezet megújulásában;
- a tervezési folyamatban a megfelelő emberek részvétele esetén fejleszti, elkötelezettebbé teszi a szervezet közösségét;
- segít az önállóság megőrzésében, a célok következetes követésében;
- eleget tesz mások elvárásainak.⁸

Minőségbiztosítás

A minőségbiztosítás fontos eredménye a munka minőségének dokumentálása, írásbeli, áttekinthető visszajelzések szerzése a munkafolyamatok eredményességéről a szereplők által, ami mind a támogató felé, mind a munkatársak felé bizalomnövelő jelzésértékű.⁹

A minőségbiztosítás feltétele, hogy a szolgáltatás ellátásáról kellő adatok legyenek, s ezeket megfelelő módon értékelni lehessen. Értékelésre csak akkor vállalkozhatunk, ha ennek minden feltétele adott, köztük működőképes adminisztrációs háttérmunkával is rendelkezünk.

A legjobb nonprofit szervezetek nagy figyelmet fordítanak arra, hogy pontosan meghatározzák a szervezet küldetését. A jól meghatározott küldetés állandó figyelmeztetőül szolgál arra vonatkozóan is, hogy a szervezetnek szüntelenül a külvilágra kell figyelnie. Nagy a kísértés, hogy a szervezet beérje azzal, hogy "jó ügyet szolgál" - és így a jó szándékot azonosnak tekintse az eredménnyel. Pontosan emiatt a sikeres és produktív nonprofit szervezetek megtanulták pontosan meghatározni azt, hogy a külvilág, a környezet mely változása tekinthető munkájuk eredményének, így azután arra összpontosítsanak. A mai képzett önkéntesek nagy része ragaszkodik ahhoz, hogy teljesítményét a kitűzött célokhoz viszonyítva áttekinthesse, kiértékelje.¹⁰

A hatékony működés igen erősen függ attól, hogy van-e lehetőségük magasan kvalifikált szakemberek alkalmazására, ill. az önkéntesként dolgozók képzésére.¹¹

Befejezés

A jótékonyagra, öntevékenységre és önkéntes munkára a társadalomnak a szükségletek kielégítése, a szociális problémák kezelése, maguknak az állampolgároknak pedig saját belső egyensúlyuk és a társadalomban elfoglalt helyük megszilárdítása érdekében van szükségük.¹²

Gyakran hangoztatott hát, hogy a civil társadalom megerősödése fontos társadalmi kérdés. Szakmai előadásokon, konferenciákon, vagy politikai rendezvényeken sokszor hallani, hogy a civil szerveződésekre nagy szükség van.

⁶ Bullain Nilda: A nonprofit szervezet mint működő intézmény IN: Alapfokú kézikönyv civil szervezetek számára (NIOK, Bp. 1995.)

⁷ Kuti Éva: i.m.

⁸ Lantos Tamás: A nonprofit szervezetek tervezési sajátosságai IN: Alapfokú kézikönyv civil szervezetek számára (NIOK, Bp. 1995.)

⁹ Drahos Péter: Értékelés IN: Alapfokú kézikönyv civil szervezetek számára (NIOK, Bp. 1995.)

¹⁰ Kelemen Károly: Amit az üzleti világ a nonprofit szervezetektől tanulhat (Parola, 1997/2.)

¹¹ Kuti Éva: i.m.

¹² Kuti Éva: i.m.

Azonban a hétköznapi nehézségeiben nem könnyű megértőkre, segítőkre találni (a probléma, a kudarca a civil szervezet "korlátlan felelőssége", a sikerek viszont mindig közös "dicsőségként" jelennek meg). Amennyiben képesek vagyunk legyőzni a nehézségeinket, ill. szervezetünk fejlődéséért vállaljuk azt, hogy a működésünk belső feltételeire is nagy gondot fordítunk, akkor lesz látható-mérhető igazán a közösségünk által végzett munka színvonala, ami nélkül ma nem igen létezik elismerés.

Rénes László

Egy kis pszichológia...

Szexualitás

Szexuális egészségvédelem

A szexuális egészségnek egy 1975-ben kiadott WHO jelentés szerint három fő eleme van:

- a szexuális és gyermeknemző viselkedés élvezetének és ellenőrzésének képessége,
- mentesség az olyan félelmektől, büntudattól, tévhiteltől és más pszichológiai tényezőktől, amelyek gátolják a szexuális reagálást és kapcsolatot,
- mentesség az olyan szervi zavaroktól, betegségektől, amelyek akadályozzák a szexuális és nemző funkciót.

A szexuális egészségvédelem célja nemcsak a reprodukív funkció védelme, vagyis a nemi betegségek távoltartása, hanem a személyiségnek és kapcsolatainak fejlesztése is.

A szexuális nevelés lényege a szexuális egészség védelme és ápolása, vagyis tulajdonképpen egészségvédelemről, ill. egészséges életmódról van szó. *Az egészséges nemi élet eszerint az egészséges életmód egyik fontos eleme!*

Ahogy nincs "beszéd-ösztön", ugyanúgy nincs "nemi-ösztön" sem! Ha pedig a szexuális viselkedés nem velünk született és biológiailag meghatározott, hanem a szélesebb értelemben vett tanulási folyamatok függvénye, akkor tulajdonképpen pszichoszexuális fejlődésről kell beszélnünk. Ezt részben már Freud is felismerte, amikor kidolgozta elméletét az egyéni szexuális fejlődés szakaszairól (ilyenek: az orális, anális és fallikus fázist követő latencia-periódus, majd a genitális érettség fokozata).

A pszichoszexuális fejlődés korszerű elmélete a *biológiai nemmel való identifikálódást*, s az adott nemre és életkorra érvényesnek tartott *nemi szereptanulást* tartja döntőnek. Haerberle professzor egyik központi gondolata a "szkriptelési elmélet" alkalmazása, ami tulajdonképpen a szerepelmélet továbbfejlesztése. A felnövekvő gyermek az első és legfontosabb "szkripteket" a szüleitől kapja, de később sok más szkriptet is megismer, és választania kell közülük. Többnyire ugyan azokat választja, amelyek összhangban állnak a szüleitől kapott szkriptekkel, de megtörténhet ennek az ellenkezője is.

A sokféle szkript szexuális értékluralizmusra utal, ami elkerülhetetlenné teszi a választást, hiszen nem lehet minden szkriptnek eleget tenni.

Fontos, hogy a szexuális és/vagy szerelmi partnerek a köztudatban előforduló szkriptek közül, előítéleteiket leküzdve ki tudják választani azokat, amelyek az ő harmonikus kapcsolatukat elősegítik. Ez az egyéni pszichoszexuális fejlődés - s így a szexuális nevelés - egyik fő célja, mintegy próbaköve.¹³

A megfelelő szexuális nevelést többek között gátolja:

- a szexualitás témakörétől való húzódozás, vagy annak aktualitásaiban (pl. a fogamzásgátlás, AIDS-megelőzés) való megrögződés,
- a tanárok kommunikációs nehézségei (tájékozatlanság, komplexusok a saját családdal kapcsolatosan),
- az értékkonfliktusok, az alternatívák kezelésének hiánya,
- az identitást kívülről érő pressziók (kortárs csoport, deviáns minták, pornográfia, stb.),
- nemi sztereotípiák (pl. szépségideálok).

(Buda Béla, 1998.)¹⁴

Intimitás

Az intimitás fontos, sőt, központi tényező a párkapcsolatban. Négy típusba sorolható:

- szexuális,
- testi,
- érzelmi,

¹³ Szilágyi Vilmos: A (pszicho)szexuális fejlődés régi és új modelljei IN: Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

¹⁴ Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

- eljárásbeli (műveleti).

Mindegyik különböző szintű lehet a nemek, a kultúra és egyéb hatások következtében - tehát nincs általánosan elvárható, ideális szint. Az intimitásról szóló elméletek a pszichodinamikai, interperszonális és rendszerelméletekből származnak. Az intimitás konfliktusaiból különböző kapcsolati problémák adódhatnak, főleg, féltékenység és depresszió, s a legtöbb kapcsolati zavarban szerepet játszik az intimitás zavara.¹⁵

Házastársi kapcsolat

Mind gyakrabban esik szó a családnak, mint az egyén és a társadalom egyik legfontosabb intézményének válságáról - ami egyúttal a házasság válságát is jelenti.

A házastársi kapcsolatok változásainak megértése szempontjából jelentős fejlemény volt az elmúlt 3-4 évszázadban kibontakozott *szerelengkultusz* tanulmányozása. Ez lényegében az érzelmi és szexuális összhang elsődlegességét hirdette. Napjainkban a szerelmi házasság az általánosan elismert erkölcsi érték és követendő norma. Az egyéni érdekek ezért gyakran a szerelem áruhájába öltöznek, s ezáltal látszólag szentesítődnek.

A házasság válságára utal, hogy kevesebben kötnek házasságot, s hosszabb távon a házasságoknak csak viszonylag kis része (10-20%-a) mondható stabilan kiegyensúlyozottnak.

Egyénileg egy párkapcsolat válsága mögött mindig bizonyos, fontosnak tartott igények, szükségletek kielégületlenségét találjuk. Kevesen jutottak el addig a felismerésig, hogy "tökéletes házastárs" hosszabb távon nem létezik; lehetetlen egyetlen partnerben "mindent" megtalálni. Tehát vagy lemondunk néhány, kevésbé fontos igényünkről, vagy pedig több partnerben próbáljuk megtalálni mindazt, amit keresünk.

A házasságnak - és vele együtt a családnak - három fő funkciója volt:

- termelési-gazdálkodási,
- szexuális,
- fajfenntartó-gyermeknevelő.

Az említett alapfunkciókon túlmenően a legkülönbözőbb egyéni szükségletek kielégítése is a házasság funkciójává vált. Ennek során előtérbe kerültek a házastársi kapcsolat lelki funkciói, amelyek a szükségletek változásai szerint alakulnak.

Az individualizálódás folyamata és a gyorsan differenciálódó egyéni szükségletek egyre inkább úgy alakították a házasságot, hogy igazi *intimkapcsolattá* váljon és elősegítse mindkét fél *önmegvalósítását*, ami A. Maslow (1963) és mások szerint ma már alapszükségletnek tekinthető. A házasságnak tehát egyre alkalmasabbá kell válnia például a személyiségfejlődés elősegítésére.¹⁶

Egy kapcsolat életképességének, beválásának annál több az esélye, minél több konfliktushelyzetet sikerül együtt megoldani.¹⁷

Kohabitáció

A házasságkötések csökkenése mögött az együttélések növekedését találjuk. Az együttélések új formái is feltűnnek: ilyen a 20-30 évesek együttélése, mint a házasság alternatívája. Ezen túlmenően az elváltak is gyakrabban együttélnek egy új partnerrel. A házasságpótlékok, legfőképpen a szabad együttélések jogi elismerése *Christopher Prinz* szerint jobban szolgálhatná a család érdekeit. (Prinz, 1995.)

Akor beszélhetünk együttélésekről (kohabitációról), amikor a szexuális partnerek házasságkötés nélkül, tartósan közös háztartásban élnek. (Ez a meghatározás általában a homoszexuális partnerekre is érvényes). A kohabitáció szociális intézmény lett, hiszen a 20 év körüliek többségére jellemző, s a házasságkötéseket legtöbbször bizonyos idejű együttélés (próbaházasság?) előzi meg. A kohabitáció így "alternatív életstílussá" válik. Szaporodása nem fenyegeti a házasságot, hiszen mindkettőnek ugyanazok a normái. Miért terjed oly gyorsan a kohabitáció? Prinz szerint ez nyilván összefügg:

- a házasság és családi élet válságával,
- a gyermekvállalási kedv csökkenésével,
- a női nemi szerepek változásával, ill. a női és férfi nemi szerepek közeledtek egymáshoz és rugalmasabbá, sőt, felcserélhetővé váltak,
- a nőmozgalmakkal, tehát a házasság hagyományos keretei nem mindig elégítik ki az egyenrangúság igényét,
- a fogamzásgátlók használatával,
- a művi abortuszok legalizálásával.¹⁸

A féltékenység

A féltékenység nemcsak szerelmi kapcsolatban jelentkezhet, hanem bármilyen más kapcsolatban is, ahol érdekeinket veszélyeztetve látjuk. Lényegében olyan, *agresszióra hajlamosító izgalmi állapot, amit egy birtokunkban levő - vagy*

¹⁵ Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

¹⁶ Szilágyi Vilmos: Új trendek a házastársi kapcsolatokban és a párterápiában IN: Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

¹⁷ Szilágyi Vilmos: A jövő családformái IN: Magyar Szexológiai Szemle (1998/1.)

¹⁸ Szilágyi Vilmos: Együttélés: a házasság alternatívája? IN: Magyar Szexológiai Szemle (1998/1.)

jogos tulajdonunknak érzett - *dolog elvesztésétől való félelem vált ki*. Tehát a birtoklás, a *hatalmi vetélkedés* játssza benne a döntő szerepet. Továbbá a *csökkentértékűségi érzés*, az alacsony önértékelés, az elbizonytalanodás, amelynek kompenzálása az egyénnek nem sikerül, s így komplexussá válik - vagy átcsap túlkompenzálásba: agresszív gyanúsítgatásba és ellenőrzésbe.

A féltékenységet sokan összetévesztik a féltéssel, holott a féltékeny nem a másikat félti, hanem önmagát. S nem valami reális veszély miatt, hanem, mert beteges félelmét partnere kisajátításával próbálja ellensúlyozni.¹⁹

A gyász

A gyázmunka

A gyász elutasítása legalább akkora feszültséget okoz, legalább annyi embert érint, mint a halálfélelem és a halál problémája.

A haldoklónak, az átlépőnek a támogatása egyúttal az itt maradók számára a gyász előkészítése és vezetése is.

A rítusok a kapcsolatot a gyászoló és az elköltözött között létrehozzák és ezzel segítik a gyászt, mégpedig úgy, hogy a gyászoló segíti az eltávozottat és ezzel önmagán is segít.

A rítus utat mutat, összetart, segít elkerülni a káoszt és a megsemmisítő élményeket megszelidíti, elfogadhatóvá teszi.

A szenvedés lényege a gyásznak. A szenvedés elkerülésével, bármilyen módon történjen az, nem lehet a gyázmunkát elvégezni.²⁰

Hagyni kell a gyász folyamatát végigfutni, sőt ezt elő kell segíteni. Engedni kell és bátorítani, hogy foglalkozzék az elvesztett emberrel, viselje a gyász jeleit, és hajtsa végre azokat a gyászrituálékat, amelyeket a társadalom neki kínál. Foglalkozzék a halott emlékével. (Buda Béla, 1982.) Engedjük, sőt ösztönözzük őket beszélni. Tapasztalati tény, vizsgálatok is mutatják, hogy ahol a hozzátartozók aktívan részt vesznek a haldoklás folyamatában, és ahol erről beszélnek, és érzelmet "cserélnek", ott a gyász lefolyása lényegesen könnyebb, és kevesebb feszültség származik belőle. (Buda Béla, 1982.) A gyász át nem élése sok hátrányos következménnyel jár. Emiatt az emberek ma nem tudnak egymásnak lelki segítséget nyújtani a gyászban. Nemcsak a haldoklóval "zárlatos" a kommunikáció, hanem a másik emberrel is.²¹

Nagyon nehéz, ha a hozzátartozókban föltámad a lelkiismeret-furdalás. Mindaz, ami rosszat az elhalt életében vele szemben elkövettünk, vagy az elmulasztott segítség, illetve szeretet. A gyászoló az ezek feletti bánat őrlődését egyedül alig lesz képes feloldani. A gyász egyik feladata az lesz, hogy ezt a büntudatot is feldolgozza a veszteséggel együtt. (Buda Béla, 1982.)²²

A gyász fázisai

fázisok	Lindeman	Verena Kast	Yorick Spiegel
1.	megráz-kódtatás, sokk	elutasítás	sokk fázisa
2.	sóvárgás, keresés	felszakadó érzelmek	kontrollált fázis
3.	szétesés, felbomlás	büntudat	regresszív fázis
4.	újraszerveződés, megnyugvás	keresés és elválás	adaptív fázis
5.	-	új viszony a világgal és önmagával	-

A *Yorick Spiegel* szerint az első fázis, a sokk fázisa néhány napig is eltarthat. A második, a kontroll fázis a temetés végéig, a rokonok, ismerősök távozásáig, olyan 3-7 napig tart. A következő, a regressziós fázis, a múlt feldolgozásának és a jövő felé irányultságának egy rettentő nehéz küzdelme. A gyászoló újból magára marad, ambivalens érzelmek

¹⁹ Szilágyi Vilmos: Új trendek a házastársi kapcsolatokban és a párterápiában IN: Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

²⁰ Polcz Alaine: Együtt - a halálban és a gyászban IN: Kharón - Thanatológiai Szemle (1997/1.)

²¹ Buda Béla: A halál és a haldoklás szociálpszichológiai tényezői és folyamatai IN: Kharón - Thanatológiai Szemle (1997/1.)

²² Szentí Tibor: A halál (Nővérek továbbképzése Csongrád megyében, Szeged-Hódmezővásárhely, 1994.)

között vívódik. Ilyenkor tud a legtöbbet segíteni egy értő kívülálló. A legvégén az adaptációs fázis a viszonylag legkönnyebb, ami az élet újrakezdésének az ideje, s általában 6-12 hónapig tart.²³

A patológiás gyász

A patológiás gyász fennállhat:

- szimbiózis esetén,
- váratlan halálesetnél,
- ambivalens érzelmek a halott és a gyászoló között (nincs lehetőség ezeknek a tisztázására).

Verena Kast patológiás típusai:

- megtapadás a gyász valamelyik stádiumában,
- elfojtott düh,
- örökös büntudat,
- leválásra való képtelenség.

Parkes a patológiás gyászt megelőző gyászolókat két típusát különbözteti meg:

- gátolt típus:
 - nem éli meg a gyászt,
- prolongált típus:
 - időben eltolja gyászt.

Betegek, hadoklók lelkiállapota

A beteg emberekre jellemző hatások

A beteg ember fizikailag és lelkileg egyaránt szenved. A betegség megváltozott reakcióképesség, amelynek következtében a szervezet nem képes elhárítani a károsító ingereket. (Bán M. 1989.)

A beteg embert nagy terhelés éri, ami több módon jelentkezik:

- kiszakad környezetéből, csökken a keresete,
- megbomlik a lelki egyensúlya,
- félelem és szorongás gyötri,
- a látott, hallott, esetleg képzelte vagy korábban átélt tapasztalatok befolyásolják,
- felelősnek érezheti magát betegségéért, büntudata alakulhat ki,
- félelem támad benne a betegség következményeitől,
- mindezek együttesen agresszivitást válthatnak ki benne és fokozódó sértődékenységet.

Magatartásuk szerint a betegeket megkülönböztethetjük:

- együttműködő,
- ellenkező,
- nyugtalan és szorongó,
- bizalmatlan,
- képzett beteg,
- betegségét színlelő,
- betegségét tagadó,
- neuraszténiás,
- hisztériás,
- hospitalizált.

(Bokor N. 1989.)²⁴

A gyógyíthatatlan betegség elfogadásának lélektani fokozatai:

Elisabeth Kübler-Ross (1977.) szerint a gyógyíthatatlanság, a halál elfogadásának a fokozatai:

- elutasítás,
- düh, ill. a "miért pont én?" stádium,

²³ Szentí Tibor: i.m.

²⁴ Szentí Tibor: Az empátia (Nővérek továbbképzése Csongrád megyében, Szeged-Hódmezővásárhely, 1993.)

- az alkudozás időszaka,
- depresszió,
- megbékélés.

A tudomásul vétel fokozatai kultúránként eltérnek.²⁵

Kübler-Ross leginkább az amerikai modellt írta le. *Bokor Nándor* szerint ez Európában és Magyarországon némileg változik, azáltal, hogy a mi kultúránkban a beteg felvilágosítása nem rögtön történik meg, hanem sokszor a beteg maga jön rá a különböző jelekből, hogy állapota nem a gyógyulás felé tart.

Európában:

- tudatlanság,
- bizonytalanság,
- burkolt tagadás, elhárítás,
- lázadás,
- alkudozás,
- depresszió,
- megbékélés.

Magyarországon:

- tiltakozás,
- harag, gyűlölet,
- alkudozás,
- elfogadás,
- megadás.²⁶

A gyógyíthatatlan betegek, haldoklók segítése

A haldokló pszichológiai segítségre is szorul és a gyors meghalás igénye éppen abból származik, hogy ebben a zavaros, nehéz pszichológiai helyzetben nem kapja meg a haldokló a segítséget. (Buda Béla, 1981.)

A halálhoz kapcsolódó sajátos "fóbia" már a haldokló elkerülését is maga után vonja. A terminális állapotban lévő beteget már ritkán látogatják. Egyes esetekben az öngyilkossági cselekmény közvetlen motivációja is összefügg azzal, hogy a súlyos betegség, a senyvedés során sokak átélnek, hogy ők is olyan személytelenül, magukra hagyva, "félretolva" végzik majd, mint oly sok rokonuk és ismerősük, akiknek hálálát végig asszisztálták elfojtó, annulláló módon.

Aki a környezetében lezajló halálesetekkel kapcsolatosan elutasító, az nem éli át a halál dimenzióit, nem szembesül azzal, hogy élete értelmével szembenézzen, hogy helyét a világban és emberi kapcsolataiban újradefiniálja, és hogy bizonyos fokig felkészüljön a saját élete végére is. Az élet delén bekövetkező krízis a "midlife crisis" gyakori jelensége összefügg azzal, hogy egyszer mégiscsak (krízisszerűen) kénytelen találkozni az ember a halál problémájával. A saját létezés, gyermeki optimizmusa, az omnipotencia-érzése rendül meg. "Pánik szindróma" bukkan fel úgy, hogy valamilyen haláleset okoz sokszerű élményt, és erre nyers, kontrollálhatatlan rémület, szorongás alakul ki. A tagadás és az elfojtás folytatódik, nem a szorongást élik át, hanem a következményt (pl. fulladásérzést), s így tudják átfordítani reakciót betegségbe, mégpedig olyanba, amit lehet kezelni.²⁷

A saját fel nem dolgozott halálfélelmünk döntő a halálhoz, a haldoklóhoz való viszonyulásban. Kevesen néznek szembe a halál kérdésével, kevesen tudják feldolgozni, e nélkül pedig nem lehet másoknak sem válaszolni. (Polcz Elaine, 1993.)²⁸

A halál medikalizációjával, maga a haldokló ember került ki az orvoslás figyelmének középpontjából: gépek, műszerek, laboratóriumi eredmények válnak igazán fontossá, miközben a beteg teljesen magára marad. A haldoklók ellátása számos szempontból elégtelen, s a halál közeledtével izolációjuk tovább fokozódik.²⁹

A halál ma társadalmilag súlyos problémát jelent, egyben tünete és fenntartója az emberek elidegenedésének, közösségekből való kiszakadásának, kóros individuációjának. A betegség és a halál továbbra is nagy tabu, a mindent megoldó gyógyításban, a biotechnológia fejlődésében való hit ugyan megrendült, de helyette az alternatív gyógy módokban reménykedünk gyermekies módon. Ezek a gyógy módok éppúgy elterelni igyekeznek a haláltól a figyelmet, mint a medicina, azt ígéri ugyanis, amit az orvoslás nem tud teljesíteni, a gyógyulást, a tünetek gyors és kellemes megszüntetését.³⁰

²⁵ Szent Tibor: i.m.

²⁶ Szent Tibor: i.m.

²⁷ Buda Béla: A halál és a haldoklás... IN: Kharón - Thanatológiai Szemle (1997/1.)

²⁸ Szent Tibor: i.m.

²⁹ Blasszauer Béla: Az élet végén esedékes döntések a XXI. század küszöbén IN: Kharón - Thanatológiai Szemle (1997/1.)

³⁰ Buda Béla: A halál és a haldoklás... IN: Kharón - Thanatológiai Szemle (1997/1.)

A kiegész az elhúzódo, krónikus stresszre adott szélsőséges reakció. Az a pont, amikor:

- a segítő már képtelen több stresszel szembenézni,
- nem találja többé érdekesnek az eseteit,
- nem érdeklődik klienseinek sorsa iránt,
- címkézni kezd,
- vagy cinikus megjegyzéseket tesz,
- hajlamossá válik arra, hogy klienseit tegye felelőssé nemcsak saját problémáikért, hanem esetleg az ő rossz érzéseier is,
- nem képes megújulásra,
- igyekszik majdnem főbiásan betartani a szabályokat, hogy ne hagyjon magán támadási felületet.

A kiegész munkahelyi vezető megnehezíti beosztottjainak életét, rendszeresen feddi őket, kollégáival állandóan vitákba keveredik, érzelmi kitöréseket produkál, minden problémára paranoid módon reagál, nem a munka normális velejáróiként, hanem személyes támadásként kezeli őket.

A kiegész tünetei a további stressz elkerülését szolgálják, a terhek vállalásának képtelenségét tükrözik.

Minden segítőnek etikai kötelessége felfigyelni a kiegész tüneteire mind saját viselkedésében, mind kollégáiban. Ahogy klienseink esetében is a stressz tünetei segítő beavatkozásra indítanak minket, kötelességünk kollégáink érdekében az ő esetükben is észrevenni, hogy segítségre szorulnak.

A problémával kapcsolatban a segítők is ugyanolyan szakaszokon mennek át, mint amit *Elisabeth Kübler-Ross* leír. A súlyos személyes probléma elfogadásának szakaszai ugyanazok, bármilyen természetű is maga a probléma.

A kiegész súlyos krízishelyzetet teremt. A krónikus stressz-állapot szükségszerűen vezet kiegészhez, mert az egyik stressz-helyzet felerősíti a másikat és a következmények is növelik a stressz-szintet.

Mint minden krízis, ez is hozzájárulhat az éréshez, a növekedéshez, az ember életfeladatainak a megoldásához.³¹

A kiegész elkerülése érdekében mindent meg kell tennünk. Elsősorban önmagunk "karbantartását" szokták a legfontosabb feladatnak említeni, de ezen belül a prioritásokat már eltérően emelik ki. Fontos azonban:

- az önismeret "mélyítése",
- érzelmi kiegyensúlyozottságunk "védelme",
- a szakmai felkészültség és ismeret "bővítése",
- rendszeres szakmai segítség és/vagy szupervízió igénybevétele.

Az önismeret "mélyítése"

"Az ember határtalanul sok munkát fordíthat önmaga tökéletesítésére." (Selye János, 1976.)

Minden egészséges felnőtt ember számára nélkülözhetetlen bizonyos fokú önismeret, amely őt a tárgyi világgal kapcsolatos feladataiban és személyi kapcsolataiban eligazítja. Az emberekkel foglalkozó szakmákban még inkább felerősödik az önismeret jelentősége - egyre többen fogadják el azt az összefüggést, hogy aszerint fog fejlődni a társam, ahogyan a vele való kapcsolatom alakul - ehhez pedig minél jobban ismernünk kell önmagunkat, érzéseinket, indulatainkat, viszonyulásainkat, hatásunkat. Az önismeretszerzésben legjobban azok a valódi közösségek segítenek, amelyekben őszinte összetartozás, erős érzelmi szálak kötik össze a tagokat. A tartós együttlét, a közös feladatok és felelősségvállalás kitermeli a igényt egymás formálására. Az ilyen csoportokban az őszinteség konstruktív, segítő módon nyilvánul meg. A csoporthoz tartozás érzése, az elfogadás biztonsága megkönnyítheti az egyének a kritika elviselését, feldolgozását. A legáltalánosíthatóbb célkitűzés tehát, hogy lehetőleg mindenki beletartozzék egy (vagy több) valódi közösségbe.³²

Hogyan segíthetjük elő érzelmi kiegyensúlyozottságunkat?

Érzéseink és viselkedésünk megfigyelésével meghatározhatjuk azokat a cselekedeteket és helyzeteket, amelyek fájdalmat vagy nehézséget okoznak. Motivumaink és képességeink elemzésével megnövelhetjük annak lehetőségét, hogy aktívan befolyásoljuk az életünket.

- *Fogadjuk el érzéseinket*

Sok szituációban a kellemetlen érzelmek átélése teljesen normális reakció. Nincs okunk szégyenkezni. Ezek természetes érzelmek és jobb, ha észleljük, mintsem hogy letagadnánk őket.

- *ismerjük meg gyenge pontjainkat*

Ha rájövünk arra, hogy melyek azok a helyzetek, amelyek elszomorítanak, vagy amik kihoznak a sodrunkból, ez a tudás segítséget nyújthat a stressz elleni védekezésben is.

- *fejlesszük adottságainkat és érdeklődésünket*

A készségek kifejlesztésével nyert kompetenciaérzés nagymértékben támogatja az önbecsülést is.

³¹ Kozma Judit: A szociális munkás személyes és szakmai fejlődése (Kézirat, 1997.)

³² Keményné dr. Pálffy Katalin: Bevezetés a pszichológiába (Tankönyvkiadó, Bp. 1989.)

- *legyenek kapcsolataink*

A legtöbb emocionális zavar oka az elszigeteltség és a magányosság érzése.

- *tudjuk, mikor kell segítséget kérni*

Mikor úgy érezzük, hogy kevésbé tudunk problémáikon uralkodni, ideje szakemberhez fordulni. A segítség kérésére való készség épp az emocionális érettség jele, és nem a gyengeségé. Ne várjunk addig, míg teljesen elborítanak a problémák.³³

És még egy idézet, ami megszívlelendő:

"Aki nem tud szabad időt biztosítani magának, az nem tud élni." (Marguerite Yourcenar, 1984.)

*Pszichoterápiák*³⁴

Pszichoterápia alatt az elmebetegségek és egyéb mentális zavarok pszichológiai (nem pedig fizikai vagy biológiai) alapú gyógyítást értjük. A pszichoterápia két személy - a kliens és a terapeuta - közti kommunikációt feltételezi. A klienst belső, személyes félelmeinek, érzelmeinek, élményeinek szabad kifejezésére biztatják, anélkül, hogy attól kellene félnie, hogy a terapeuta elítéli vagy megbélyegzi őt. A terapeuta pedig elfogadását és megértését ajánlja fel, és arra törekszik, hogy segítsen a kliensnek problémái minél hatékonyabb kezelési módjainak kifejlesztésében.

Pszichoanalízis

A személyiség pszichoanalitikus elmélete szerint a pszichológiai betegségek általában a gyerekkorból eredő, tudattalan konfliktusok következményei: a tudattalanba elfojtott impulzusok és érzelmek eredményei.

A pszichoanalízis célja az, hogy a konfliktusokat (elfojtott érzelmeket és motívumokat) a tudatba emelje azért, hogy azok racionálisan kezelhetőkké váljanak.

- *Szabad asszociáció és álomanalízis*

A tudattalan konfliktusok visszanyerésének fő analitikus technikája a szabad asszociáció. A klienst arra buzdítják, hogy engedje szabadjárá gondolatait és érzéseit, és válogatás nélkül mondjon ki mindent.

A szabad asszociációval együtt gyakran alkalmazott technika az álomanalízis. Az álom a tudattalan vágyakat és félelmeket jelenítheti meg eltorzított alakban. Freud különbséget tett a manifeszt (nyílt, tudatos) és latens (rejtett, tudattalan) álomtartalmak között. Az álom manifeszt tartalmáról beszélgetve és a szabad asszociációk módszerével az analitikus és a kliens megkísérlik az álom tudattalan jelentését feltárni.

- *Indulatátvitel*

A kliensnek az a törekvése, hogy a terapeutát érzelmei tárgyává tegye, indulatátvitel néven ismert: a kliens olyan attitűdöket fejez ki az analitikussal szemben, amelyeket más, számára fontos emberek irányában érez. Tanulmányozván a kliensek vele kapcsolatos érzelmeit, az analitikus hozzásegíti a betegét ahhoz, hogy az a mások irányába mutató érzelmeit is jobban megérthesse.

- *Interpretáció*

Az analitikus az interpretáció segítségével vezeti rá a klienst annak belátására, hogy nehézségei milyen tudattalan konfliktusokban gyökereznek. Az interpretáció egy hipotézis, amely összegzi a kliens viselkedésének valamely szeletét, és magyarázatot kínál annak motívumaira.

- *Átdolgozás*

Az analízis előrehaladtával a beteg az átdolgozás hosszú folyamatán megy keresztül. A kliens megtanul a tagadás helyett szembenézni a valósággal, és érettebb, hatékonyabb módon viselkedni. A konfliktusoknak a terápia során való átdolgozásával a személy elég erőssé válik ahhoz, hogy szembenézzen az eredetileg ijesztő konfliktushelyzettel, és hogy szorongás nélkül reagáljon rá.

Pszichoanalitikus terápia (pszichodinamikus terápia)

Freud óta jó néhány, a freudi fogalmakon alapuló pszichoterápiás eljárást fejlesztettek ki, amelyek sok tekintetben különböznek a klasszikus pszichoanalízistől.

- *Egoanalízis*

Az emberi viselkedés irányításában nagyobb szerepet tulajdonítottak a racionális, problémamegoldó egónak, mint a tudattalannak. Az ego funkcióinak, különösen az önértékelés és a kompetencia érzésének megerősítésére törekedtek, hogy az egyén konstruktívabban legyen képes kezelni pillanatnyi szorongásait és kapcsolatait.

³³ Atkinson, Rita L. - Atkinson, Richard C. - Smith, Edward E. - Bem, Daryl J.: Pszichológia (Osiris, Bp. 1997.)

³⁴ Atkinson, Rita L. - Atkinson, Richard C. - Smith, Edward E. - Bem, Daryl J.: Pszichológia (Osiris, Bp. 1997.)

Viselkedésterápiák

A pszichoanalízissel ellentétben - amely a személyiség megváltoztatására tesz kísérletet - a viselkedésterápiák pontosan körülhatárolt célok elérésére törekednek: jól meghatározott szituációkban megjelenő maladaptív viselkedések megváltoztatására.

- *Szisztematikus deszenzitizáció*

Tulajdonképpen dekonkondicionálás, vagy „ellenkondicionálás”. Igen hatékony a szorongások és a fóbiák gyógyításában.

- *Pozitív megerősítés és kioltás*

Ha a teljesítmény az élet egyik területén javul, ez gyakran együtt jár más szférák fejlődésével is. (Kazdin, 1982.) A kívánatos viselkedések megerősítését az elkerülendők kioltásával is kombinálhatjuk. A kívánatos viselkedések megjutalmazásán és a nemkívánatosak figyelmen kívül hagyásán alapuló operáns kondicionálást sikeresen használták számos gyermekkori probléma kezelésében.

- *Modellálás*

A viselkedés megváltoztatásának egy másik hatásos módszere a modellálás, amely a megfigyeléses tanulást használja ki.

- *A viselkedés ismételtetése*

A modellálást gyakran szerepjátszással, vagyis a viselkedés ismételtetésével kombinálják.

- *Asszertív tréning*

Az asszertív (önérvényesítő) reakciók gyakorlásával nemcsak a szorongás csökken, de a személy hatékonyabb megküzdési stratégiákat is ki tud fejleszteni.

- *Önszabályozás*

Az önszabályozás a saját viselkedés megfigyelését és különféle technikák használatát (önmegerősítés, önbüntetés, az ingerfeltételek szabályozása, stb.) igényli, melyek célja a maladaptív viselkedés megváltoztatása.

Az önmegerősítés: önmagunk megjutalmazása azonnal a cél elérése után; önbüntetésként a cél elvetéséhez kellemetlen következményeket vagy nem kedvelt feladatok elvégzését rendelhetjük.

Kognitív viselkedésterápiák

Olyan kezelési módszereket takar, amelyek viselkedésmódosítási technikákat alkalmaznak, de a maladaptív hiedelmek megváltoztatását is megkísérlik. A terapeuta élményeik hatékonyabb értelmezésére tanítja a klienseit, és ezzel segít abban, hogy uralkodjanak a zavaró emocionális reakciókon (szorongás, depresszió). A terapeuta arra buzdítja a klienst, hogy a helyzetét próbálja meg egy kicsit más fényben látni, és vizsgálja meg ennek a váltásnak a következményeit is. A tartós viselkedésváltozás elérése érdekében a személy vélekedéseinek és hiedelmeinek megváltoztatása is fontos.

Humanisztikus terápiák

A *Carl Rogers* által kidolgozott kliensközpontú terápia azon az alapfeltevésen nyugszik, mely szerint a kliens önmaga legjobb ismerője, és az ember (általában) képes saját problémái megoldására. A terapeuta feladata itt az, hogy segítse ezt a folyamatot. A terapeuta pontosítja a kliens által kifejezett érzelmeket, de nem megítéli vagy kibővíti azokat. A humanisztikus terapeuta nem értelmezi, interpretálja a kliens viselkedését (ahogy az analitikus), nem is próbálja meg módosítani (ahogy a viselkedésterapeuta), mivel ezek a beavatkozások a terapeuta saját nézeteit erőltetnék a páciensre. Célja, hogy az egyén saját gondolatainak és érzelmeinek megértését serkentsse, és hogy segítse az egyént saját megoldásának megtalálásában. A humanisztikus terápiák abban igyekeznek segíteni az embereknek, hogy megismerjék valódi önmagukat, és hogy szabadon válasszák meg életüket és viselkedésüket, ahelyett, hogy hagynák, hogy a külső események irányítsák őket. A terapeuta abban segíti a klienseket, hogy olyan emberré váljanak, amilyenre képesek válni.

A terápia feltételei:

- integrált kongruens kapcsolat,
- feltétlen pozitív figyelmesség,
- empátia,
- tisztelet és melegség,
- konkrétság, az itt és most,
- közvetlenség,
- őszinteség,
- hitelesség, kongruencia (megfelelés a klienssel, a helyzettel és önmagammal).

Sokféle humanisztikus terápia létezik, de mindegyik az egyén fejlődés és önmegvalósítás iránti természetes törekvését hangsúlyozza.

Eklektikus megközelítések, integratív terápiák, egyéb pszichoterápiás irányzatok

A pszichoterapeuták többsége nem ragaszkodik egyetlen módszerhez, hanem eklektikus megközelítést alkalmaz.

Néhány egyéb pszichoterápiás irányzat:

- *Gestalt-terápia*

A hangsúly azon van, hogy a személy kifejezetten tudatában legyen annak, amit éppen csinál. Fantáziák, álmok, vagy egy konfliktus mindkét oldalának leereagálása - ezek a tudatosság fokozásának módszerei.

- *Realitás-terápia*

A személy értékeinek meghatározása és a jelen viselkedés, valamint a jövőre vonatkozó tervek összevetése ezekkel az értékekkel. Felelősség vállalásra buzdítják a személyt.

- *Racionális-emozív terápia*

Bizonyos irracionális gondolatok helyettesítése reálisabbakkal. Feltevése szerint a kognitív változás emocionális változást von maga után.

- *Tranzakcióanalízis*

Tudatosítani a személy kommunikációi mögött lévő szándékot. A destruktív szociális interakciók vagy játszmák lelepleződnek.

- *Hipnoterápia*

A terapeuta a konfliktusok és a kétségek csökkentésére különféle hipnotikus eljárásokat alkalmaz.

Csoport- és családterápia

- *Csoportterápia*

Azt teszi lehetővé, hogy kliens mások jelenlétében dolgozza fel problémáit, hogy megfigyelhesse, mások hogyan reagálnak a viselkedésére, és azt, hogy ha a régiék sikertelennek bizonyulnának, megpróbáljon új válaszmintákat kidolgozni.

- *Családterápia és házaspár-terápia*

A csoportterápiák specializált változatainak tekinthetők. A partnerek érzéseinek kifejezésében, egymás szükségleteinek fokozottabb megértésében, az erre való fokozott érzékenységben és a konfliktusok hatékonyabb kezelésében ajánl segítséget. A terapeuta segítségével tisztázhatják elvárásaikat, és egy mindkettejük számára elfogadható kompromisszumot dolgozhatnak ki. A családterápia kiindulópontja az, hogy az „azonosított beteg” tünete elsősorban annak a jele, hogy valami baj van a családban, hogy a család mint rendszer nem működik rendesen. A terapeuta segítségével a családtagok tudatosítják, ki hogyan kapcsolódik a másikhöz, és hogy az ő viselkedése hogyan járul hozzá a problémához.

A pszichoterápiák közös tényezői

- *Meleg és bizalomteljes interperszonális kapcsolat*

A kliens és a terapeuta kölcsönösen elismeri és megbecsüli a másikat.

- *Megnyugtató és támogatás*

Megnyugtató egy olyan szakemberrel beszélni, aki nem tartja szokatlannak nehézségeinket; a támogatás és a remény érzését adja.

- *Deszzenzitizáció*

Aránytalanul felnagyítódnak azok a problémák, amiket magunkban tartunk, míg ha valakivel megosztjuk gondjainkat, veszíthetnek súlyosságukból. A tanulásmélet szempontjából az történik, hogy a terápiás ülés biztonságában a nyomasztó tapasztalatok ismételt megbeszélésével az azokhoz fűződő szorongás fokozatosan kioltódik.

- *Az adaptív válaszok megerősítése*

A terapeutának tudnia kell, hogy a megerősítés eszközével hat a kliensre, és ebben a szerepében tudatosan kell a kívánt változás elősegítésére törekednie.

- *Megértés, belátás*

A pszichoterápiák mindegyike magyarázatot nyújt a kliensnek problémáinak természetéről: hogyan kezdődtek, miért állnak fenn, hogyan lehet őket megváltoztatni. A változás lehetőségének tudata reményt ad az embernek, és a remény a változás előmozdításának fontos változója.

Könyvek

Egy olyan könyvből közlünk részleteket, amelyben számos gondolat arra készlet, hogy át- és újra- és továbbgondoljuk:

A világ a szó semmiféle értelmében nem "gonosz".
Nem ellenséges és nem barátságos velünk, egyszerűen

csak létezik, tökéletes közömbösségben az emberi élet,
az emberi öröme és fájdalmak vagy bármi más iránt.

A természetes kiválasztódás elve a faj túlélését, ill. általában az életfolyamat fenntartását szolgálja, és nem az egyes élőlények jólétét. A célja nem a mi jólétünk vagy boldogságunk, hanem önmaga fenntartása.

Elveszettnek érezzük magunkat ebben a végtelen univerzumban, és próbáljuk tompítani szorongásunkat azzal a hittel és meggyőződéssel, hogy nem elhanyagolható és nélkülözhető semmiségek vagyunk a világmindenség peremén, hanem épp ellenkezőleg: a világmindenség körülöttünk forog.

A civilizációnk nagyszerű alkotásai abban a küzdelemben születtek, amelyet az emberiség a szenvedés és a félelem ellen folytatott. *Ernest Becker* szerint a félelem volt mindenkor, minden emberi tevékenység legfőbb rugója. (Becker, 1973.)

Szükség van a félelem és a szenvedés jelzéseire ahhoz, hogy elkerüljük a veszélyeket.

Az embereknek nemcsak a fizikai, hanem a lelki, pszichikai, spirituális túlélésért is küzdeniük kellett, és úgy küzdtek, hogy körülvétek magukat szimbólumokkal, szimbólumrendszerekkel. Az emberiség elveszett volna, ha nem lett volna képes szimbólumok bonyolult rendszereivel körbevenni és megvédeni önmagát. A mítoszok és vallások egyik legfontosabb funkciója az volt, hogy csökkentsék a világ komplexitását, és ezzel csökkentsék az emberi szorongást ebben a világban. *Ernst Cassirer* szerint a szimbólumhasználatukkal az emberi lények a valóságnak egy új dimenzióját nyitják meg. Szimbolikus kozmoszt teremtenek, amely az ő saját világuk. Tehát az emberiség képes volt szimbólumokból egy külön, saját világot teremteni a maga számára. (Cassirer, 1944.)

A kultúra segít elfojtani, elfelejteni félelmeinket. Megteszi azt a szívességet, hogy az orrunknál fogva vezet. (Becker, 1973.) Civilizációnk az élet értelmének, a szabadságnak, az emberiség fontosságának és halhatatlanságának káprázatos tűzijátéka. Ámítás és önámítás, de segít nekünk élni egy olyan univerzumban, amelyben ezenkívül lehetséges, hogy nincs értelem, és nincs szabadság, és az emberi lét végtelenül esendő és mulandó.

Peter L. Berger szerint a kultúra célja az, hogy ellássa az emberi életet azokkal az erős struktúrákkal, amelyek biológiailag hiányoznak belőle. A kultúra az ember "második természetévé" válik. Az emberi rend nem más, mint "építmény", amelyet az ember a "káosz hatalmas és idegen erőivel szemben épített föl". Ha ez a rend, a szimbólumoknak ez a társadalmi rendszere megrendül, akkor az embert az a veszély fenyegeti, hogy belesüllyed az őt körülvevő káoszba. Ha az embert elválasztják a társadalmától, akkor veszélyek sokaságának teszik ki. A végső veszély az értelem nélküliség veszélye. (Berger, 1967.)

A szimbolikus védőszférák léte élet és halál kérdése az emberi közösségek számára. Ha ezek a szimbolikus védőszférák megsérülnek, súlyos spirituális és társadalmi válság alakulhat ki.

A gonosz jelenléte a világban a kezdetektől fogva alapvető élménye lehetett az embernek és az emberi közösségeknek.

Könnyebb elviselni és elfogadni a szenvedést, ha az ember tudja, vagy úgy véli, hogy tudja, mi az oka, forrása. Hogy mi az értelme. A mítoszoknak és vallásoknak mindenkor az volt egyik legfőbb feladata, hogy megmagyarázzák, miként és miért jelent meg a gonosz a világban.

Szent Ágoston azt hirdette, hogy az emberi történelem tulajdonképpen tanulási folyamat, amelyben a gonosz csak arra szolgál, hogy próbára tegyen minket, és továbbvezessen a szeretet, az erény és a bölcsesség útján. A gonosz fokozatosan kiküszöbölődik majd az emberi világból. A bűn nem a gonosz felé fordulás, hanem a jótól való elfordulás. A gonosznak nincs természete, amit gonosznak nevezünk, az egyszerűen csak a jó hiánya.

A Sátán "felfedezése" vagy "kitalálása" az emberiség egyik legzseniálisabb teljesítménye volt. Az emberek azzal, hogy élőlényekbe, személyekbe, gonosz szellemekbe, démonokba, ördögökbe sűrítették be a gonosz kaotikus és ismeretlen erőit, lokalizálták, korlátok közé szorították ezeket az erőket. Az ismeretlen, titokzatos, kozmikus erővel szemben tehetetlenek voltak, de a megszemélyesített gonoszt már megbéklyózhatták.

Jacques Monod a hagyományos emberi tudást "animisztikus" tudásnak nevezi a maga mítoszaival, vallásaival és illúzióival arról, hogy egy értelmes világban élünk, és e világmindenségben megszülető embereknek fontos szerepük van e mindenségben. Ez az illúzió évezredek át védte és megvédte az embereket önnön félelmeikkel és szorongásaikkal szemben. A tudományos gondolkodás azonban lerombolta a korábbi illúziókat, és arra kényszerítette s kényszeríti az embereket, hogy nézzenek szembe egy sötét és üres világmindenség rettenetével. Ez az oka "a modern lélek nyomorúságának", ill. kétségbeesésének. (Monod, 1970.)

Világunk kauzális rendjére szükségünk van, de ugyanakkor szenvedünk tőle. Nem tudnánk élni nélküle, de ugyanakkor vergődünk börtönében. Azzal az ellentmondással küszködünk, hogy egyfelől egy olyan emberi világot akarunk felépíteni, amelyben a történések kiszámíthatóak, előrejelezhetőek, kontrollálhatóak, vagyis amelyben az ok-okozatiság rendje uralkodik, másfelől viszont újra és újra ki akarunk törni a kauzalitás ketrecéből, az ok-okozatiság rendjének szorításából.

A játékkal behozzuk az életünkbe a bizonytalanságot és a véletlent. Mindennapi életünkben általában ennek épp az ellenkezőjét tesszük. Félünk a bizonytalanságtól, és félünk a véletlentől. Veszélyeztetik biztonságunkat, szorongással töltenek el minket, és emlékeztetnek arra, hogy egy olyan világban élünk, amelynek nem vagyunk az urai. A bizonytalanságnak és a véletlennek is kaput nyitunk akkor, amikor átlépünk a játék világába. A játék világában azonban a véletlen szelid és ártalmatlan formában van jelen. Időnként ki kell ugranunk a kauzalitás börtönéből, mely szigorúan meghatározza a mindennapi életünket. És a játék lehetővé teszi, hogy átlépünk a véletlen és a szabadság világába anélkül, hogy túl sokat kockáztatnánk. A játék segítségünkre

volt és van abban, hogy megtaláljuk életünkben és ebben a világban a szabadság és az áhítat önfeledt pillanatait.

Az élet egy "mard el, és szaladjunk" játék azok szerint, akik nem látják, hogy az élet maga az élet játéka. Számukra csak a célnak van értéke. (Miller, Davis L.) Nemcsak a barlangok, házak és városok falával, katedrálisok boltíveivel, sportcsarnokok kupolájával és a technika ezrenyi eszközének a pajzsával vettük körül magunkat; s nemcsak rítusokkal és mágikus igékkel, mítoszokkal és vallásokkal, eszmékkel és a képzelet játékaival, világlátomásokkal és a bölcsélet felhővéraival, hanem trivialitásokkal is, mert ezekre is szükségünk van ahhoz, hogy úgy érezhessük: itthon vagyunk és biztonságban vagyunk ebben a világban; hogy szabadok vagyunk; hogy van értelme az életünknek.

A vásárlóközpont a tökéletes emberi világ, a mi saját univerzumunk, belső és bensőséges tér. Ebben a belső világban nincs hó, és nincs ólmos eső, nincs zivatar, és nincs aszály, nincs tél és nyár, nincs nappal és éjszaka, semmi sem emlékeztet a fájdalmas mulandóságra. Az idő megállt a vásárlóközpontban. A vásárlóközpont az utópia szelíd és boldogító változata, "egy áldemokratikus szürkületi zóna a valóság és a kereskedelmileg előállított képzeletvilág között. (Langman, 1992.) Ez a világ (látszólag) csordultig van fontos és jelentőségteljes dolgokkal, szemben a jelentések nélküli, sivár külső világgal. Az emberek tobzódhatnak az értelem és az értelemptlékok sokaságában, minthogy a kiállított árucikkeket úgy tervezték és úgy reklámozzák, hogy a jelentés, az értelem, a cél élményét sugározzák, és az élet beteljesedését ígérjék. Itt el tudják felejteni legalább néhány órára, hogy a külső világ, amelyben élniük kell, krónikusan hiányt szenved jelentésben és értelemben. A reklámok mágikus hatásának köszönhetően egy ékszer a transzcendencia ragyogását hozhatja az életünkbe. Egy szép vagy drága ajándéktárgy, varázspálcaként, örömmel és jelentéssel tölthet föl egy emberi kapcsolatot, amelyből már régen elszivárgott az öröm és a jelentés. Itt a titkok csábítóak, és nem fenyegetőek. Itt a dzsungel már nem az idegen világ félelmetes erdeje s bozótja, hanem egy ligetté szelídített vadon, az örömmök kertje.

A vásárlóközpont amorális világ. A hagyományos és modern társadalmakban az emberek viselkedését és cselekedeteit morális törvények szabályozták. Arra ösztönözték őket, hogy zabolázzák meg ösztöneiket s vágyaikat, ill. alakítsák át őket emberileg és társadalmilag hasznos erőkké. Azzal, hogy arra biztatja az embereket, hogy fenntartás nélkül éljék ki minden ösztönüket és vágyukat, a Sátán voltaképpen bezárja őket ösztöneik ketrecébe. Megfosztja őket szabadságuktól és az emberré válás esélyétől. A bevásárlóközpont veszélyes illúziót kínál. Azt sugallja, hogy itt találjuk meg igazi önmagunkat, az emberi létezés legintenzívebb s leghitelesebb formáját. Miközben valójában nem megtaláljuk, hanem épp

ellenkezőleg: elvesztjük önmagunkat. A vásárlóközpont manipulálja az embereket, öntudatlan bábukká infantilizálja őket, a vágyak felkeltésének és azonnali kielégítésének ördögi körével. A hatalom ma azé, aki sikeresen kielégíti azokat a vágyakat, amelyeket a tömegkommunikáció által sugárzott népszerű kultúra gerjeszt. Van itt szeretet a magányosoknak, szex az ágaskodóknak, izgalom az unatkozónak, személyiség az üresen kongó lelkeknek. S kíséri mindezt egy pop-szociológia, amely megmagyarázza a nagy változásokat, és egy pop-pszichológia, amely a kétségbeesés utolsó görceit is elcsitítja. (Langman, 1992.)

Hans Vaichingher szerint az emberiség nem tud meglenni s megélni fikciók nélkül. A napszakok, a reggel és az este, vagy maga az idő és a tér fogalma, ahogy mi értelmezzük s használjuk: mindezek fikciók, de nem létezhetünk volna nélkülük. A nulla Celsius-fok is fikció, de hasznos fikció, akárcsak a logika szabályai, a törvények vagy a műalkotás. A mítosz és a vallás, a pszichológia "lélek" fogalma vagy a filozófiai "szabadság" is fikció, de egyben eszköze a társadalmi együttélésnek és előfeltétele a felelősségteljes emberi cselekvésnek. (Vaichingher, 1911.)

Nietzsche volt az első, aki a fikciók mindenütt jelenvalóságáról és nélkülözhetetlenségéről szolt. Azt fejtegeti, hogy önmagunknak kell megteremtünk, gondolatokból, illúziókból, fikciókból, a magunk világát.

Csak az az ember lehet szabad, akinek van bátorsága arra, hogy hiteles választások során át maga teremtsen meg a maga világát.

Miközben építettük, konstruáltuk szimbólumrendszerünket, szimbólumstruktúráinkat, esetleg a valóságos világ tényleges összefüggésrendszereinek, struktúráinak egy-egy mozzanatára is rábukkantunk.

S ha mégis kiderül egy szép vagy csúnya napon, hogy szimbólumrendszerünk pusztán fikciók? Annak a szerepnek a fontosságát, amelyet történelmünk során játszottak és életünkben ma is játszanak, ez nem kérdőjelezné meg. Nyilvánvaló, hogy nélkülük alig-alig élhettük volna túl ép ésszel és viszonylag nyugodt lélekkel történelmünk s létünk viharait és nyomorúságait. Minden valószínűség szerint több lett volna az emberi szenvedés. Még akkor is, ha ők maguk is sokszor és sokféleképpen forrásaivá váltak a szenvedésnek és az emberi nyomorúságnak. És olykor kerékkötőivé váltak a világ tudományos felfedezésének. A mérleget ma még nem tudjuk megvonni.

Annak során váltunk *homo sapiens*szé, hogy szimbólumokból és szimbólumrendszerekből felépítettük a magunk világát.

Kiderülhet, hogy az emberi szellem teremtette formák és alakzatok, ámbár törekenyek és veszendők, fontosabbak, mint manapság hisszük, hinni akarjuk, hinni merjük.

Hankiss Elemér: Az emberi kaland (Helikon, Bp. 1998.)

ELLIOT ARONSON, amerikai szociálpszichológus A társas lény c. könyve alapján, változtatás nélkül közöljük ezt a kis részt, Az emberi agresszió c. fejezetből (199-202. oldal). Fordította: Erős Ferenc (Ötödik, bővített kiadás; Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp. 1994)

A legerősebb fennmaradása
Tudjuk, hogy az állatokban ki lehet tenyészteni az agresszivitást. Kirsti Lagerspetz megfigyelte például egy csoport közönséges egér viselkedését. Ezután kiválasztotta közülük a legagresszívebbeket, és úgy intézte, hogy egymással párosodhassanak. Ugyanígy, a legkevésbé agresszívakat is egymással párosította össze. Ezt az eljárást az egerek 26 nemzedékén át megismételte, míg végül sikerült egy rendkívül vad és egy különlegesen szelíd egércsoportot kitenyésztenie. Egyes kutatók szerint az agresszió bizonyos módozatai hasznosak, sőt alapvetően fontosak lehetnek. Konrad Lorenz például azzal érvel, hogy "az agresszió lényeges szerepet játszik az ösztönök életfenntartó funkciójában". Megállapításait az állatokon végzett megfigyeléseire alapozza és úgy látja, hogy az agresszivitásnak alapvető evolúciós jelentősége van, minthogy lehetővé teszi, hogy az utódok a legerősebb és legtapasztaltabb szülőktől származzanak. Ezen túlmenően hozzásegít ahhoz, hogy az állatok csoportjait a lehető legjobb vezetők uralják. Egy antropológus, Sherwood Washburn, és egy pszichiáter, David Hamburg óvilágbeli majmokon végzett megfigyeléseket. Úgy találták, hogy az agresszió egy majomcsoporton belül erősen befolyásolja mind a táplálkozást, mind a szaporodást, mind pedig a dominanciaviszonyok kialakulását. A kolónia legerősebb és legagresszívebb himje úgy tesz vezető szerepre, hogy kezdetben kimutatja agresszivitását. Ebből következően a későbbiekben mérséklődik a kolónián belüli harciasság, minthogy mindenki tisztában van azzal, hogy ki a főnök. Továbbá, a domináns állat a szaporodásban is meghatározó szerepet játszik, ily módon nagyobb eséllyel marad fenn a kolónia, hiszen az erős him tovább adja energiáját a következő nemzedéknek.

Hasonló viszonyokat talált Berney LeBoeuf elefántfókák megfigyelése során. A párosodási időszak kezdete előtt, minden évben, a hímek egymásba akaszkodnak és elkeseredett véres harcot vívnak a dominanciáért. A legerősebb, legagresszívebb és legokosabb nemcsak a dominancia-hierarchia csúcsán fog állni, hanem egyben ő lesz az első számú szerelmi partner is. Így például megfigyelték, hogy egy 185 nőtényből és 120 hímiből álló fókatelepen az észlelt párosodások több mint a feléért az "alfa" hím, vagyis a vezér volt a felelős. Kisebb fókatelepeken, ahol maximum negyven volt a nőtények száma, a párosodásoknak mind a száz százalékában rendszerint az alfa hím volt a partner.

Ezekből a megfigyelésekből kiindulva sok kutató azt hangoztatja, hogy az emberi agresszió korlátozásában óvatosságot kell tanúsítanunk, minthogy az agresszió - éppúgy, mint az alsóbbrendű állatoknál - alapvetően befolyásolja a fajfenntartást.

Ez az érvelés részben azon az előfeltevésen alapszik, hogy ugyanaz a mechanizmus, amely arra készíti az egyik embert, hogy megölje a felebarátját, a másikat arra ösztönzi, hogy "meghódítsa" a világot, "belevágja a fejszékét" egy nehéz matematikai feladat megoldásába, "ráharapjon" egy logikai problémára, avagy "uralkodjon" a világegyetem felett

De - amint már korábban is hangsúlyoztam - ez az érvelésmód az agresszió túlzó meghatározásán alapul. Az alkotó tevékenység és a magas teljesítmény azonosítása az ellenségességgel és az agresszióval nem egyéb, mint a dolgok összekeverése. Egy probléma uralható vagy egy készség elsajátítható anélkül is, hogy bárkiben kárt okoznánk, akár megkísérelnénk őt leigázni. Az erőszak mérsékelhető anélkül is, hogy vissza kelljen szorítani az emberi kíváncsiságot, a problémamegoldás szeretetét. Számunkra nem könnyű ezt a különbségtevést felfogni, minthogy a nyugati világ emberének - és különösképpen az amerikaiaknak - gondolkodásába belesulykolták, hogy a siker egyenlő a győzelemmel, hogy valaminek az elérése egyenlő valakinek a kiütésével. M.F. Ashley Montagu szerint Darwin elméletének leegyszerűsítése és félreértése az, ami az átlagember számára azt a nézetet sugallja, hogy az élet elkerülhetetlen törvénye a konfliktus. Ashley Montagu megállapítja: az ipari forradalom idején a munkásokat kizsákmányoló gazdagoknak kapóra jött, hogy a kizsákmányolást azzal igazolják, miszerint az élet nem más, mint a fennmaradásért vívott küzdelem, és az természetszerű, ha a legerősebb (és csakis a legerősebb) marad fenn. Ennek az érvelésnek az a veszélye, hogy önmagát beteljesítő jóslássá válik és azt eredményezheti, hogy semmibe vesszük vagy legalábbis lenézzük az emberek és az állatok nem erőszakos, nem versengésen alapuló viselkedésformáinak jelentőségét a túlélés szempontjából. Kropotkin³⁵ 1902-ben azt mondta, hogy az együttműködésen alapuló magatartásnak és a kölcsönös segítségnyújtásnak az élet sok területén fontos szerepe van a túlélés szempontjából. Ez a megállapítás nagyon sokféle bizonyítékkal alátámasztható. Jól ismert a társulásban élő rovarok - termeszek, hangyák, méhek - kooperatív viselkedése. Talán nem annyira ismert a csimpánzoknak az a viselkedésformája, amelyet "altruistának" nevezhetünk. Ez körülbelül a következőképpen néz ki: Két csimpánz egymással szomszédos ketrecben van, az egyiknek van tápláléka, a másiknak nincs. Ez

³⁵ Pjotr Alekszejevics Kropotkin (1842-1921)

Orosz tudós, forradalmár, az anarchista mozgalom nagy hatású teoretikusa. A könyv, amelyre Aronson hivatkozik, "Kölcsönös segítségnyújtás" címmel magyarul 1924-ben jelent meg a Népszava kiadásában, Madzsar József fordításában.

(A fordító megjegyzése)

utóbbi elkezd koldulni. A "gazdag" állat nagy kelletlenül átad egy kicsit a sajátjából. Bizonyos értelemben éppen ez a vonakodás az, ami olyan jelentőssé teszi ezt az adományt. Arra utal ugyanis, hogy a "gazdag" majom szereti az enivalót és boldogan megtartaná magának. A javak megosztásának belső késztetése tehát valóban mély gyökerekből táplálkozik. De Kropotkin művének annak idején nem szenteltek túlságosan nagy figyelmet, sőt jóformán nem is vettek róla tudomást, minden bizonnyal azért, mert nem illett bele a korszellembe, és nem felelt meg azok szükségleteinek, akik hasznot húztak az ipari forradalomból.

Vessünk egy pillantást saját társadalmunkra. úgy tűnik, hogy a mi amerikai kultúránk alapja a versengés: megjutalmazzuk a győzteseket és mellőzzük a veszteseket. Oktatási rendszerünk két évszázada a versengésen és a szelekció törvényén nyugszik. Néhány kivételtől eltekintve gyerekeinket nem arra tanítjuk, hogy szeressük a tanulást, hanem arra, hogy jó osztályzatokat hajszoljanak. Amikor egy neves sportszakíró azt mondta, hogy nem az a fontos, hogy nyerünk vagy veszünk, hanem az, hogy játszunk, akkor ezzel nem az amerikai életformát, hanem gyógymódot javasolt arra, hogy hogyan lehetne felszámolni a nyereségközpontúságot. Egész kultúránk a győzni akarás örületében szenved - a bajnoki mérkőzés játékosától, aki könnyekre fakad, amikor a csapata kikap, az egyetemistáig, akik kórusban kiabálják a lelátókon, hogy "mi vagyunk a favorit"; Lyndon Johnstontól, akinek ítélőképességét minden bizonnyal eltorzította az a gyakran hangoztatott kívánsága, hogy nem ő akar lenni az az első amerikai elnök, aki elvesztett egy háborút, a harmadik osztályos gyerekig, aki gyűlöli az osztálytársát, mert az jobban szerepelt nála a számtanversenyen. Vince Lombardi, egy neves profi rögbiedző ezt az egész hisztériát egy mondatban foglalta össze: "A győzelem nem a legfontosabb, csak a győzelem a fontos." Ennek a gondolkodásmódnak az elfogadása azért olyan megdöbbentő, mert az következik belőle, hogy a győzelem mint cél mindenféle eszközt szentesít, amely e célhoz vezet, még a rögbimeccs esetében is, amelyet

pedig eredetileg szórakozásnak találtak ki. Egy érdekes és megrázó adalék Lombardi kijelentéséhez: utódját, aki átvette tőle a "Green Bay Packers" nevű csapatot, azért hibáztatták, mert a csapat az új edző szerencsétlenségére 1974-ben elvesztette a bajnokságot. A vereség következtében Green Bay város lakói Lombardi utódját fizikailag megfenyegették, családját zaklatták, kuttyját a háza előtt lelőtték, az éjszaka kellős közepén felhívták és durva szidalmakat vágtak a fejéhez, hamis híreket kezdtek terjeszteni arról, hogy lányai a város szajhái és a felesége alkoholista.

Valószínűleg igaz, hogy az emberiség fejlődésének előtörténetében az erősen agresszív viselkedés bizonyos szempontból az alkalmazkodást szolgálta. Vannak szerzők, akik az emberi agresszivitást arra az időre vezetik vissza, midőn elődeink vadászattal és gyűjtögetéssel foglalkoztak; fennmaradásuk érdekében el kellett pusztítaniuk az állatokat és a növényzetet. Másfelől, a Richard Leakey és munkatársai által újabban feltárt régészeti leletek arra vallanak, hogy ez a feltételezés valószínűleg téves: az emberi agresszivitás csak sokkal később fejlődött ki, akkor, amikor az emberek földműveléssel kezdtek foglalkozni, s fontossá vált számukra a tulajdon és a birtoklás. De bármi legyen is az igazság, ha ma körülnézünk a világban, amely tele van viszályokkal, nemzetek és népcsoportok közötti gyűlölettel és bizalmatlansággal, értelmetlen öldökléssel és politikai gyilkosságokkal, akkor azt hiszem, jogosan megkérdőjelezhetjük az agresszív viselkedésnek a túlélés szempontjából való jelentőségét. A nagyhatalmak annyi nukleáris robbanófej birtokában vannak, hogy huszonöt-szörösen tudnák elpusztítani a világ egész lakosságát. Vajon nem mennek-e kicsit túlságosan messzire, ha tovább folytatják a robbanófejek gyártását? Egy antropológus, Loren Eiseley, megadván a kellő tiszteletet őseinknek, arra figyelmeztet bennünket, hogy ne utánozzuk őket, mert, mint írja "ma sokkal toleránsabb emberekre van szükségünk, mint amilyenek voltak azok, kik legyőzték nekünk a jeget, a tigrist és a medvét".

Könyvek

Akiket érdekel a globalizációval járó problémák és kérdések, azoknak három könyvet is tudunk ajánlani. Először egy olyan könyvből idézünk, amely gondolatai első olvasatra kissé meghökkentőek:

Kibontakozóban van a társadalom és a gazdaság szembenállásának világtörténelmi konfliktusa. A globalizálódás következtében felszámolódnak az életminőség javításának (biztosításának) korábbi intézményei. Nincs pénz oktatásra, egészségügyre, az infrastruktúra fejlesztésére, és persze a kultúra is megsínyli a változásokat. Ez a társadalmat alapjaiban rendíti meg.

A gazdaságnak más érdekei vannak, mint a különböző berendezkedésű társadalmaknak. Egyelőre nincs olyan nemzetközi intézmény, ami ezt a folyamatot képes

lenne kanalizálni, ami gondoskodna a minimális tőkefejlődési szabályok betartásáról.

A munkanélküliség robbanása annak köszönhető, hogy a munkaerő ma már globális piacon versenyez. A jövedelmek átcsoportosulása is megindult, a mobilis hányad a nyerő, a statikus veszít. Mivel a tőke és a pénz mobilis lett, a veszteséget a munkaerőpiacnak kell lenyelnie.

A tőkeexpanszió és versenyképesség fenntartásának legfontosabb szempontja - a technológia fejlesztése után - a költségcsökkentés. S a munkaerő - költség. A munkanélküliség azonban nemcsak gazdasági és

politikai jelenség. A II. világháború utáni rendszer egész szerkezetét átgyúrja. A szociális állam és a demokrácia közötti szövetség török szét (Beck, 1996).

Ez a fajta teljesítményorientáltság, a társadalmi tényezők tökéletes kirekesztése válsághoz vezet.

E probléma másik vetülete a társadalom jövedelmi polarizálódásának felgyorsulása. A felső réteg kisebb lett (5% rendelkezik a jövedelmek 80%-a felett), nagyobb lett az alsó, a szegénységi zóna (30%), és a középosztály egyelőre stagnál. Az angolszász országokban másfélszeresen nagyobbak a jövedelmi különbségek, az egyenlőtlenség két irányba szakítja szét a társadalmat: a gazdagok gazdagabbak, a szegények szegényebbek lesznek. A GDP és a bérek fejlődése 1985-ig nagyjából párhuzamosan haladt, eztán a bérek maradnak a már elért szinten, a GDP tovább emelkedik. A modern demokráciák egyik alapja a jövedelmi különbségek viszonylagos kiegyenlítetttsége volt.

A globális fejlődés egybeesett a gazdasági struktúra radikális átalakulásával, a tudásintenzív iparágak, szolgáltatások, tevékenységek kaptak vezető szerepet (ahol nem a fizikai munka, hanem a megszerzett és alkalmazott tudás, az ész, az ötlet hozza a pénzt). Így leértékelődnek még a szakmunkák is, és meghatározott szakú diplomás végzettségek felértékelődnek.

A tudásintenzív iparágak nélkül nem ment volna a globalizálódás: hiszen ők hozták játékba a pénztechnika új vívmányait, a komputer és információfeldolgozás új lehetőségeit. A kettő - a tudásipar és a globális gazdaság - egymásból él.

Korábban a termelést a tőke és munka aránya, valamint a felhasznált nyersanyag határozta meg. Ma e három tényező mellé - vagy egyik-másik helyett - a tudástőke lépett. Az igazán fizető foglalkozásokhoz elit egyetem szükséges, de azt csak a felső egyötöd

Almási Miklós: Üveggolyók - Az ezredvég globális játszmái (Helikon, Bp. 1998.)

Soros György a globális nyitott társadalomról, mint lehetőségről írt könyvet.

Elemezi a *globális integráció* hasznos oldalát. Ilyen kedvező lehetőségek például:

- a nemzetközi munkamegosztás, a komparatív előnyök kihasználása,
- az innováció nemzetközi terjedése,
- és egyéb nemzetközi mozgások (javak, tőke, munkaerő, eszmék, amely pl. a választás szabadságát erősíti).

A globális kapitalista rendszer hibáit is megnevezi:

- Az előnyök nem egyenlően oszlanak el.
- A tőke jobb helyzetben van, mint a munka, a pénztőke jobb helyzetben van, mint az ipari tőke. Centrum és a periféria között mélyül az egyenlőtlenség.
- A pénzpiacok ingatagsága miatt súlyos gazdasági és társadalmi zavarok keletkezhetnek. A *laissez faire* piacirányítás veszélyeket rejt magában.
- Nem a verseny a cél, hanem a felülkerekedés, ezért a piaci verseny nem mindenkinek előnyös.
- A globalizáció súlyosan megrendítette az államnak azt a képességét, hogy gondoskodjék az állampolgárok jólétéről, mivel a tőke sokkal könnyebben ki tud bújni az adózás alól, mint a munka. A tőkére kivetett adók csökkentek, addig a munkára

tagjai képesek megfizetni. Ebből a versenyből már a felső középosztály is kimarad. *P. Bourdieu* már a 60-as években megírta, hogy a társadalmi egyenlőtlenség újratermelődésében az iskolarendszer játssza a legfőbb szerepet. De ő még nem volt tanúja az egyetemi képzés költségrobbanásának.

A globalizálódás az államok, kormányok hagyományos szerepét átírta. Eszközeit (adók, pénztömeg-gazdálkodás, kamatláb-politika) teljesen erőtlenné tették. A monetáris politika pénztömeg-gazdálkodása az elektronikus pénz feltalálásával gyengült (a mai világpénzforgalom 80%-a már nem állami ellenőrzés mellett forog a föld körül). Az adózási rendszert akkor alakították ki, mikor a tőke még nem volt mobilis. Ez a régi rendszer lassan összeomlik, ha az állami kiadásokat nincs miből finanszírozni.

A kiköltöző vállalatok duplán hátrítják át a költségeket az államra: a kormányzat elesik az adóktól, plusz neki kell fizetnie az itthon maradt munkanélkülieket (és azt az infrastruktúrát fenntartani, amit használ az adót nem fizető is).

Egyelőre még a feketeüzet tanul az új-kapitalizmus trükkjeiből. Azonban egy idő után fordított irányba is alakulhat: hogyan kell a globális játszmát bonyolítani némileg agresszívebb eszközökkel.

Egyre többen foglalkoznak a pénzmenekítéssel: az IMF szerint legalább 2000 milliárd dollár utolérhetetlen bankszámlákon fekszik, kikerülve az állami adózást. A leggyorsabban fejlődő pénzügyi szolgáltatásról van szó, mert az évi növekedési üteme eléri a 25%-ot. A fehér, szürke és fekete pénz aztán összekeveredik, és mikor újra belép a pénzpiacra, az isten se ismer már rá: vér tapad-e hozzá, kábítószerből jött-e, vagy csak egyszerűen az államot akarták-e vele becsapni.

nehezebb adóterhek nőttek. Közben a szociális ellátásokat is megnyirbálják.

A globalizáció viszont növeli az állammal szembeni igényt, hogy gondoskodjék a szociális biztonságról, miközben csökkenti az állam lehetőségeit arra, hogy ezt meg is tegye. Ez a társadalmi konfliktusok csiráját hordozza magában.

- Minden társadalomnak szüksége van közös értékekre. A piaci értékek erre alkalmatlanok. A piacon túl a társadalomnak további intézményekre is szüksége van, amelyekkel elérheti a társadalmi célokat, pl. politikai szabadságot, társadalmi igazságosságot, stb.

A könyv szerint csak a nyitott társadalom keretei között lehet a jelentkező problémákra megoldást találni. A nyitott társadalom jellemzői:

- az a társadalom, amely nyitott a tökéletesítése számára,
- a szabadság legmagasabb foka, társadalmi igazságosság mellett,
- az emberi jogok tisztelete,
- a törvények uralma,
- a hatalom megosztása,

- és piacgazdaság jellemzi.

A nyitott társadalom elismeri, de nem idealizálja a piacot, más értékeket is fontosnak tart.

Soros megállapítja, hogy jelenleg még nincsenek megfelelő nemzetközi intézmények az egyéni

Soros György: A globális kapitalizmus válsága - Veszélyben a nyílt társadalom (Scolar, Bp. 1999.)

szabadságjogok, az emberi jogok és a környezet védelmére, a társadalmi igazságosság előmozdítására, a béke megőrzésére.

Az intézmények nagy részében az államok a saját érdekeiket a közjó elébe helyezik.

A következő bemutatandó könyvünknek a hangneme eléggé radikális, de az idézetek bizonyítják, hogy empátiával szól a globalizáció "vesztéseiről":

Nem válságról, hanem mutációról van szó, méghozzá nem egy társadalom, hanem egy egész civilizáció durva mutációjáról. A "munkanélkülieket" még mindig annak a korszaknak a kritériumai szerint ítélik meg, amikor bővében voltunk az állásoknak. Őket hibáztatják azért, mert elvesztették az állásukat, és álnok ígéretekkel hitegetik őket, azt sugallván, hogy majd helyreáll a bőség, ha helyrebillen a kisiklott konjunktúra. Ők maguk érzik át a leghevesebben, hogy nem illenek bele társadalomba, noha éppen ők a legjellegzetesebb termékei. Azzal vádolják magukat, aminek az áldozatai, magukévá teszik a látásmódot, amely szerint bűnösök. A szégyent, a méltatlanság érzetét váltják ki belőlük, és innen egyenes út vezet a megalázkodáshoz. Nincs gyöngítőbb, bénítóbb érzés a szégyennél, a szégyen akadályoz meg minden ellenállást.

Az élethez való jogot egy jelentéktelen kisebbség tartja fenn magának. Az emberiség maradék része csak akkor "érdemli meg" az életet, ha a társadalom számára, a piacgazdaságnak "hasznosnak" mutatkozik (a profit szempontjából hasznot hozó). A többséget itt helyben leigázták és kifosztották, mégis milyen zavaróak: kullancsok, tolakodó fráterek. Azért könyörögnek, amit hajdanában lepocskondiáztak. Milyen édes érzés kegyet gyakorolni, bérhez, álláshoz juttatni néhány kéregetőt, akik nem botlanak, mert túlságosan is félnek, hogy elveszthetik ritka, becses, ingatag szerzeményeiket, és akkor újból csatlakozhatnak a "nyomorultak" pudvás seregéhez.

Ki kell-e az embernek érdemelnie az életet, az élethez való jogot? Van-e haszna az olyan életnek, amely nem hajt hasznot a profitnak? Látnunk kell, hogy az emberi lények nagy része haszontalannak ítéltetett. Nem középszerűnek, hanem fölöslegesnek, és ennél fogva kártékonyak.

Minden a profit függvényeképpen szerveződik, mindenről a profit nevében intézkednek, minden a profit nevében akadályozódik meg és idéződik elő. Az első hely a profité, amelynek függvényében minden létrejött.

Senki nem harcol, de a mindenható piacgazdaság harciasabban követel teret magának és saját logikájának, amely lassan már nem ütközik semmilyen más logikába.

A hatalom gyakorlóit szép lassan visszahúzódnak egy légmentesen elzárt ezoterikus övezetbe. Nincs semmi valószínű kapcsolata a "munka világával", fel sem használja. A két világ között szakadék tátong. Annak a kisebbségnek, amely kiépítette magának a gazdaságot és kezében tartja a hatalmat, már nincs többé szüksége

az emberi lények nagy többségére. Az emberek nagy részének léte fölöslegessé vált, mert már nem hoz hasznot, sőt épp ellenkezőleg, sokba kerül, túl sokba. Valószínűleg eltűnik a munka, pedig a társadalom még ma is a munkán alapul, és tőle függ az élőlények életben maradása, de a munka eltűnése nem zavarja a piacgazdaság urait. Számukra a pénzforgalom a fontos, a gazdasági játékok, emellett minden más dolog háttérbe szorul. Szédítő iramban fejlődik a magánhatalom, ez nagyrészt a kommunikáció fejlődésének és az azonnali információcsere hálózatainak az eredménye. Szédítő iramban folytatkoznak az értékek, amelyeket a törvényekre fittyet hányva amúgy is kedve szerint sajátíthat ki, manipulálhat, és világméretűvé tett közegében könnyedén meg is kerülhet. A magánhatalomnak az államokkal sem kell túl sokat foglalkoznia, lévén azok sokszor amúgy is szinte teljesen fegyvertelenek. Így a magánhatalom vígan tör előre, nincs politikai felelőssége és nem áll ellenőrzés alatt. A magángazdaság nemzetek fölötti hálózatai egyre jobban uralják az államhatalmokat, amelyek egyáltalán nem ellenőrzik őket, inkább ők ellenőrzik és formálják át lassanként az államokat.

A külvárosokban, a megsemmisítés lappangó mesterműveiben szabadul meg a társadalom az októl, akikre már nincs szüksége. Nem önszántukból kerültek ebbe a helyzetbe, nem is ők hozták létre, és egyáltalán nem ők választották. Rejtett fájdalom foryog bennük, amely egyszerre harag és teljes csüggedés. Megfosztották őket a kultúra értékeitől és a műveltségtől. Az általuk okozott pusztítás nagyon jól látható, de vajon látszik-e az is, amit elszenvednek? Az agressziójuk épp azoknak a malmára hajtja a vizet, akik ki akarják taszítani őket, immár - úgymond - "jogosan". Ugyanakkor mindenki elvárja, hogy tisztességes állampolgárként viselkedjenek, mintha rájuk is feladatokkal teli és jogokkal védett polgári élet várna. Pedig tőlük meg van vonva minden esély, hiányoznak a perspektívák és a polgári erkölcs munkához kötődő szabályai, no meg a reklámok által bálványozott árucikkek is. És ezeket a hiányokat egyszerűen képtelenek legális eszközökkel betölteni.

Ők már előre kudarcot vallottak, és ezért nem is lehet róluk azt állítani, hogy a társadalom mögött kullognak, hanem épp ellenkezőleg, még meg is előzik őt. Valószínűleg ők képviselik azt a jövőt, amely a földlakók nagy részére vár, ha nem tudnak szembenézni azzal a ténnyel, hogy egy gyökértelen társadalomban élnek.

Forrester, Viviane: Gazdasági horror (Kossuth, Bp. 1998.)**Könyvajánlat****Everett Ferguson: A kereszténység bölcsője**

Osiris Kiadó, Bp. 1999.

A könyv a kereszténység kialakulásának három fontos aspektusát vizsgálja: a kérdéses kor történeti eseményeit, az adott területen megjelenő politikai formákból adódó társadalmi sajátosságokat, valamint a szorosan kapcsolódó filozófiai és vallási jellegzetességeket. Ferguson a térséget meghatározó görög-római történelem menetét, társadalom- és kultúratörténetét Kúrosz perzsa király uralkodásától Constantinus császár uralkodásáig kíséri figyelemmel. A judaizmus elemzése során nagy teret szentel a korabeli zsidó irodalom, a bibliafordítások, az ún.

apokrif és pseudoepigráf írások mellett a holt-tengeri tekercek, a görög nyelvű zsidó filozófusok és történetírók, valamint a rabbinikus irodalom tárgyalásának. Bemutatja a korszakban megjelenő zsidó pártokat és vallási irányzatokat, a hittételekből és vallásgyakorlatból pedig azokat az elemeket emeli ki, melyek részben a folyamatosságot jelentik a kereszténység számára is. Magát a korai kereszténységet, annak tárgyi és irodalmi emlékeit, vallási és jogi helyzetét és sajátosságait is vizsgálja.

Pilling János: A haldoklás és a gyász pszichológiája

SOTE Képzéskutató, Bp. Hospice tankönyvek sorozat, 1999.

Századunk hatvanas éveiben új tudományág alakult: a halál, a haldoklás és a gyász elméleti és gyakorlati vonatkozásait kutató tanatológia. A halál kérdései számos oldalról közelíthetők meg - ennek megfelelően a tanatológia is interdiszciplináris (több tudományágra kiterjedő) szakterület. A tanatológiával foglalkozók között egyaránt vannak például orvosok, pszichológusok, antropológusok, filozófusok, bioetikusok, szociológusok, teológusok, művészettörténészek.

A tanatológia egyik legdinamikusabban fejlődő része a haldoklás és a gyász lélektani vonatkozásait vizsgáló *tanatopszichológia*, amely kutatja pl. a halálfélelem összetevőit és megnyilvánulási formáit, a haláltudat és az egyéni halálkép kialakulásának, fejlődésének folyamatát, a haldoklás és a gyász pszichológiai hátterét, a haldoklók és hozzátartozók támogatásának lehetőségeit (mind a betegség, mind a gyász időszakában), valamint a haldoklók és gyászolók professzionális támogatását végzők mentálhigiénés védelmének módszereit.³⁶

„Jelbeszéd az életünk”**A szimbolizáció története és kutatásának módszerei****(Kapitány Ágnes - Kapitány Gábor szerk.)**

Osiris Kiadó, Bp. 1999.

Szimbólumokkal azóta él az ember, amióta fogalomalkotó lényként megjelent a földön. Ám nem mindenki tudja egyformán használni a szimbólumalkotás és -értés eszközeit. Tudományok és tudományos iskolák sora jött létre abból a célból, hogy értelmezzék a különféle szimbólumokat. E kötet egyrészt ízelítőt ad e szakterületek sokféleségéből, s bemutatja néhány, a szimbólumelemzésben

kiemelkedő szerepet játszó gondolkodó - köztük: Cassirer, Jung, Lévi-Strauss és Foucault - munkásságát is, másrészt megpróbálja érzékeltetni a szimbólumhoz való viszony változásait a különböző történelmi korszakokban és kultúrákban, végül pedig egy-egy konkrét szimbólumokkal körülvett jelenség (pl. a nemzettudat, a templom, a város stb.)

³⁶ Pilling János ajánlata.

elemzésével igyekszik érzékeltetni a szimbólumértelmezés lehetőségeinek gazdagságát.

Richard Hill: Mi, európaiak
Geomédia Szakkönyvek, Bp. 1999.

A Mi, európaiak 1992-es első kiadását 1997-ben követte a kibővített, átdolgozott változat - ebben már mi, magyarok is kaptunk egy fejezetet. A mű gyorsan „non-fiction” bestsellerré vált számos európai országban, ma már több mint 50 európai és észak-amerikai egyetemen tananyagként használják. A könyv a ponyvaregénytől kezdve a számítógépes kézikönyvig mindennel felveszi a versenyt: adatokban bővelkedik, de nem tudálékos, egyszerre eredeti és szellemes.

A szerző képet ad Európa népeiről, leírásait történelmi, néprajzi, irodalmi és kulturális utalások, az üzleti és a mindennapi életből vett példák teszik változatosá. Gazdag tudásanyag birtokában megpróbálja előrevetíteni, hogyan fognak élni és együttműködni ezen népek és az egyes emberek az egyesült Európában.

A könyv üzenete egyszerű, maga a szerző hosszú ideje él e szerint. Mielőtt más népek gondolkodás- és életmódjáról ítélnénk, próbáljuk megérteni, hogy miért olyanok, amilyenek. Tanuljunk meg odafigyelni (nyelvük alapjainak megtanulása kiinduló pont lehet), utazzunk el a valódi helyekre, ne csak a turistalátványosságokhoz, keveredjünk el köztük, beszéljünk és éljünk e más európaiakkal együtt, ragadjunk meg minden alkalmat, hogy velük dolgozhassunk, gyűjtsünk minél több benyomást, próbáljuk megérteni kultúrájukat és humorukat, vagyis próbáljunk nyitottak maradni. Emberi kapcsolatok lenyűgöző, új világa fog feltárulni előttünk, és mindez Európa határain belül. E könyv az első lépés lehet ezen az úton.

Pszichológia és nevelés
(Vajda Zsuzsanna szerk.)
Akadémiai Kiadó, Bp. 1999.

Egyre jobban érdekli mind a kutatókat, mind a képzéssel foglalkozó intézményeket, mitől függ a „laikusok”, a szülők felfogása a nevelésről, a gyerekek fejlődéséről, milyen felfogást sajátítanak el az oktatás-nevelés kérdéseiben annak professzionális képviselői, a pedagógusok. A kötetben szereplő tanulmányokban többek között arról olvashatunk, reálisan ítélik-e meg a szülők saját gyerekek fejlődését és tulajdonságait,

elvárásaik megfelelnek-e a gyerek valódi igényeinek? Foglalkozik a pedagógusok képzésének, felfogásának, elfáradásának, szakmai és anyagi megbecsülésének kérdéseivel. Szó esik a pedagógusi önismeret szükségességéről, a szülők és a pedagógusok közötti konfliktusok háttéréről, a tanulmányi eredmények eltérő megítéléséről a szülők, diákok és pedagógusok körében.

Richard Sennett: A közéleti ember bukása
Helikon Kiadó, Bp. 1998.

"Modern korunkat sokan szeretik a Római Birodalom hanyatlásának éveivel hasonlítani: úgy vélik, ugyanaz az erkölcsi romlás szívja el a mai Nyugattól a kormányzáshoz szükséges erőt, amely egykor Rómának a nyugati világ feletti uralomhoz szükséges erejét aláásta. E gondolatban - minden ostobasága ellenére - van némi igazság.

A nyilvános viselkedés, a beszéd, az öltözködés és a hit terén végbemenő konkrét változásokat ebben a könyvben annak alátámasztására használom fel, hogy elméletem szerint mit is jelent a kifejezőmód a társadalomban..."

E sorokat Sennett írta könyv megjelenésekor bevezetőként. Az általa előrevetített gondolatok rendkívül tanulságos összefoglalója az emberi társadalom belső mozgatórugóinak, s az emberek viselkedését szabályozó erőknek a működéséről.

Jankovics Marcell: Jelkép-Kalendárium
Csokonai, Db. 1999.

Ma hétköznapi természetességgel, csupán egyszerű technikai eszközként használjuk a kalendáriumot, pedig mi minden van egy-egy naptári név vagy dátum mögött. Csillagászati adatok, természeti, időjárási jelenségek, az időszakra jellemző mezőgazdasági tennivalók, ünnepi szokások, jelképes cselekedetek és tilalmak, babonák,

szólások, tréfák, játékok, legendás történetek, szentek élettörténetei meg pogány istenek mítoszai.

Jankovics Marcell könyve rendszerezett, a szerző és jeles grafikusok által megrajzolt ábrákkal gazdagon illusztrált válogatást ad az év napjaihoz fűződő jelképek mérhetetlen sokaságából. A könyv - miközben életre kelti számunkra a sokszor csak nevükben, ikonjukban ismert jelképek erdejét -

útikönyv is egyúttal ahhoz az értékrendhez és világhoz, amely elődeink életét meghatározta,

nekünk pedig talán legértékesebb örökségünk.

Taar Ferenc: Bomló világ

Csokonai, Db. 1999.

Tanyak. Keveset tudunk arról a kevésről, ami még megmaradt belőlük. Legtöbbünknek már a történelmet jelentik: a semmibe meredő villanyoszlopok és a kevés szavú emberek világát. Néha elfelejtjük, hogy ezek a tanyak a múltban már számtalanszor bizonyították: van helyük és szerepük az Alföld és Magyarország életében. Taar Ferenc nemrég megjelent könyve ezeket az igazságokat próbálja megmagyarázni és megértetni. Visszaadni az elzárt közösségekben élő emberek méltóságát. Tévesek, iskolák - "Fáklyák a tanyán" - egyéni sikerek és kudarcok bemutatása ez a könyv. A mű címe - Bomló világ - már önmagában is kifejezi egy életforma válságát. Az elmúlt évtizedek alatt válságba került ez a sajátos életforma. A nehézségek viszont változatlanok. "Aki nem próbálta, nem tudhatja, mit jelent tanyán élni. Különösen az asszonyoknak." - mondja az egyik tanyasi asszony, egy a névtelenek közül. Majd sorolja a gondokat: a nők egész nap egyedül vannak, mivel férjük a földeken dolgozik, végzetes lehet, ha valaki lebetegszik, reggeltől estig gürcölni kell stb. Am ez a könyv nemcsak az alföldi tanyasi életnek, hanem az egész magyar agrárvilágnak a körképe (és körképe) is. Egyszóval: sokat tanulhat belőle, aki elolvassa. Ez a könyv egy kihalóban lévő műfaj egyik darabja. Reméljük, nem az utolsó.³⁷

Anne Frank naplója

Park Kiadó, Bp. 1999.

Anne Frank naplója 1942. július 12-e és 1944. augusztus 1-je között íródott. Kezdetben csak magának írogatott, később, amikor megérett benne az elhatározás, hogy híres író lesz, régi írásait is átírta, átjavíttatta. Azt tervezte, hogy naplója alapján könyvet ír a háborúról, a német megszállás éveiről Hollandiában. Korai halála - nem sokkal tizenhatodik

életéve előtt vesztette életét koncentrációs táborban - megakadályozta terve megvalósításában. Naplója 1947-ben jelent meg először édesapja, a család egyetlen túlélője gondozásában. A napló teljes szövege csak Ottó Frank halála után, a kilencvenes évek elején látott napvilágot. Anne Frank naplója örök érvényű olvasmány.

Kathleen Keating: Az ölelésgyógyászat kiskönyve

Mimi Noland rajzaival
Új Paradigma, Bp. 1998.

Az ölelésgyógyászat mesterévé bármelyikünk válhat. Az *Ölelések kiskönyve* megmutatta, hogy az érintés egy bizonyos formája - a meleg, támogató ölelések átadása és elfogadása - hogyan növeli az egészséget és a jó közérzetet.

Ez a könyv az *ölelésgyógyászat* új dimenzióit tárja fel: az öleléseknek ugyanis megvan a maguk sajátos nyelve. Szolgálja a könyv az olvasót, hogy kialakíthassa végül maga is saját ölelésbeszédét. Az *Ölelésgyógyászat kiskönyve Tandori Dezső* szellemes, szójátékos fordításában jelent meg.

Kedves, elgondolkodtató, mégis mulatságos ajándék lehet minden öleléstámogatónak, de morcos önsanyargatók is megszeliődhetnek tőle.

³⁷ G. Bálint Péter ajánlása

Idézetek

Az Élet Himnusza³⁸

Az Élet egyetlen esély - vedd komolyan,
 az Élet szépség - csodáld meg,
 az Élet boldogság - ízleld meg,
 az Élet álm - tedd valósággá,
 az Élet kihívás - fogadd el,
 az Élet kötelesség - teljesítsd,
 az Élet játék - játszd,
 az Élet érték - vigyázz rá,
 az Élet vagyon - használd fel,
 az Élet szeretet - add át magad,
 az Élet titok - fejtse meg,
 az Élet ígéret - teljesítsd,
 az Élet szomorúság - győzd le,
 az Élet dal - énekelj,
 az Élet küzdelem - harcolj meg,
 az Élet kaland - vállald,
 az Élet élet - éljed!!

Igaz, bár, hogy e földön - látszólag - csupa igazságtalanság történik, de ha mélyebben nézzük a dolgokat, ha szeretetünk és megismerésünk lelki szemével figyelünk, akkor vesszük észre csak a mindenben uralkodó bölcs rendszerességet.³⁹

A csak azonnali saját haszonnal törődő magatartásnak a megerősödésével fogyni-pusztulni kezd a most-én-segíték-mert-máskor-nekem-segítenek közösségi tudata, a közösség kohéziója, az emberi együttélés érzelmi-etikai tartaléka.⁴⁰

Nincs más bűn, mint szándékosan ártani másnak, értékeket pusztítani és nem segíteni ott, ahol segíteni tudnánk.⁴¹

Azoknak a módszereknek legtöbbször, amelyek segítségével az emberek szeretetre méltóvá akarnak válni, megegyezik azokkal, amelyekkel sikeressé akarnak válni.⁴²

Szakember - aki egyre többet tud egyre kevesebből.⁴³ Szakember - aki egyre többet tud egyre kevesebből.⁴⁴

A jog nem az, amit adnak, hanem amit nem vehetnek el.⁴⁵

Ha a kalapács az egyetlen szerszámod, mindent szögnek nézel.⁴⁶

Régen a modernség lázadás volt a közhelyek és a giccs ellen. Ma a modernség egybeolvad a tömegkommunikációval; modernség az ha lépést tart az ember a közhellyel és a giccsel.⁴⁷

³⁸ Kalkuttai Teréz anya

³⁹ Alexy E. (Életművészet, Budapest, 1920.)

⁴⁰ Hankiss Elemér: Társadalmi csapdák (Magvető, Bp. 1979.)

⁴¹ Alexy E. (Életművészet, Budapest, 1920.)

⁴² Fromm, Erich: A szeretet művészete (1956.)

⁴³ William J. Mayo

⁴⁴ William J. Mayo

⁴⁵ Ramsey Clark

⁴⁶ Abraham Maslow

⁴⁷ Milan Kundera

Minél üresebb az életünk, annál nagyobb súllyal nehezedik ránk.⁴⁸

A bölcs mindig tanulni akar. Az ostoba mindig tanítani.⁴⁹

Mutassanak nekem egy épelméjű embert, és én meggyógyítom.

- C.G. Jung -

infó II. évfolyam, különszám (válogatás az eddigi számokból)

Lezárva: 2000. április 14-én, Debrecen.

Bihari Dánielné, Dr. Kálmánchey Albert, Kozma Ferencné, Mezey László © Rénes László ®

⁴⁸ Angelina Pereira Gomes

⁴⁹ Nina Yomerowska