



2006. február különszám

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Programjaink
Adalékok a továbbképzéshez:
Személyiségzavarok
Fejlődéslélektan vázlatosan
Kínai tanmesék
Könyvajánlat
Színház

Bevezetés

Kedves Ügyelőtársak!

Januárban, februárban négy alkalommal tartottunk továbbképzést. Az utolsó két elméleti előadáshoz közlünk most olvasmányt, ami csak vázlatosan érinti az élőszóban elhangzottakat. Remélem, azért így is hasznosítható lesz.

Ez az *Infó* így tehát különszám, de a szakmai anyagok mellett a szokásos rovatok is szolgálnak olvasnivalókkal.

Jó ügyeleteket!

Debrecen, 2006. február 21.

Rénes László

Februári plusz

Rövid hírek, információk

- **A munkaerőpiacra való visszatéréshez kismamáknak nyújt segítséget a Jól-Lét Alapítvány, amelynek munkájáról a www.jol-let.com és a 06-20/582-85-38-as telefonszámon lehet érdeklődni.**

- **Igazságügyi vonal**
Tavaly évvége óta 30-ra növelték a telefonvonalak számát az igazságügyi tárca telefonos jogsegélyszolgálatánál. A minisztérium ettől azt várja, hogy csökken a várakozási idő, és többen kérhetnek tanácsot, mint eddig.
A 06-80/24-44-44-es ingyenes zöld telefonszámon egyébként ősz óta működik, s úgy tűnik, van rá igény.

Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
MÁRCIUS			
Március 10.	péntek	16 ⁰⁰ – 18 ³⁰ 15 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Szupervízió
			Egyéni szupervízió
Március 20.	hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció
ÁPRILIS			
Április 3.	hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció
Április 21.	péntek	16 ⁰⁰ – 18 ³⁰ 15 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Szupervízió
			Egyéni szupervízió
MÁJUS			
Május 12.	péntek	16 ⁰⁰ – 18 ³⁰ 15 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Szupervízió
			Egyéni szupervízió
Május 22.	hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció vagy filmvetítés

Adalékok a továbbképzéshez

Személyiségzavarok

Dr. Tringer László - Dr. Sümegi András - Dr. Boldizsár Ferenc

Mai tudásunk szerint kialakulásukban a kora gyerekkori lelki fejlődési zavarok és hibás tanulási mechanizmusok, az öröklött háttér és a központi idegrendszer korai károsodásai játszzák a főszerepet. A gyermek személyiségének optimális fejlődésében a megfelelő családtervezés (genetikai tanácsadás), a szülők lelki egyensúlya alapvető jelentőségű.

„X? Az egy komplett pszichopata! Börtönben is volt.” „Y? Ajjaj, rendesen még beszélgetni sem lehet vele! Mindenre gyanakszik, mindenki elleneséget lát. Totál paranoid.”

Pszichopata, hisztériás, paranoid, skizoid - gyakran közlünk e szavakkal sommás véleményt társainkról, szinte mindig idegenkedő, negatív hangsúllyal. Milyen emberek is ők? Probléma van velük, tán betegek? Avagy csak a megszokottól eltérő a viselkedésük - de azért azt is bele kell értenünk, hogy mindannyian különbözőek vagyunk.

A személyiségzavar olyan kóros magatartásbeli, érzelmi tulajdonságokra, megnyilvánulásokra utaló összefoglaló fogalom, melyek tartósan és jelentősen eltérnek a társadalmi, kulturális elvárásoktól. Az így „megjelölt” ember személyiségében ezen eltérések hosszan (akár egész élete során) fennállnak, viselkedés-, reagálás módja legtöbbször markánsan eltér az „egészségesétől.” A „személyiségzavarban szenvedő beteg” kifejezést nem volna helyes használni, mert ezen emberek legtöbbször tagadják, hogy bármi gond volna velük - noha környezetük többé-kevésbé tisztán érzékeli és elszenvedi mindennapi alkalmazkodásbeli nehézségeiket. Ők a rossz értelemben vett más (félős, különc, hisztérikus, önimádó, gonosz), amilyenné a mi magunk soha nem szeretnénk válni.

A személyiségzavar fő jelei már serdülőkorban mutatkoznak, felnőtté érve az egyén olyan kifejezett, mélyen rögzült sajátságokkal (kóros gondolkodás-, magatartás és érzelmi, indulati, hangulati mintákkal) bír, melyek egész életében fokozott veszélyforrást jelentenek a mindennapokban. Környezetükkel szinte mindig problémás a viszonyuk, állandó feszültségekkel terhelt. Viselkedésükre nincsenek belátással, alig tudják beleélni magukat mások lelkiállapotába. Náluk fordul elő a legtöbb válás, belőlük lesz a legtöbb hajléktalan, munkanélküli, bűncselekmények elkövetője. Az alkoholisták, drogfüggők jó három-negyedénél észlelhető személyiségzavar.

Előfordulás

A személyiségzavar nem ritka állapot, 5-15% között ingadoznak a gyakoriságra utaló adatok, tehát még a legszigorúbb és legszűkebb feltételeket alkalmazó vizsgálati rendszer alapján is (valamilyen formája), minden 20. embernél fennáll. Okait pontosan nem ismerjük. Feltételezhető, hogy a modern világ jellegzetességei - (egyik oldalon): állandó rohanás, fokozott stressz, szorongás, a „létért” való folyamatos, kiélezett küzdelem, (másik oldalon): a végletekig fogyasztásorientált szemléletmód, a kulturális elsivárosodás és a helyén megjelenő sablonos tömegkultúra, a karrierizmus, az anyagi jólét és a közvetlen örömszerzés, mint életcél - mind-mind „kiváló” táptalajt nyújtanak ahhoz, hogy az elkövetkező nemzedékekben a személyiségzavarok aránya még nagyobb legyen.

Okok

A társadalmi hatások mellett a kialakulásukban örökletes tényezők, a központi idegrendszer korai fejlődési szakaszaiban bekövetkező károsodás is szerepet játszhat. Ezek mellett a főbb lehetséges háttérét a korai gyerekkor lelki fejlődési problémái, illetve a hibás tanulási folyamatok képezhetik. Szinte magától adódik az egyszerű következtetés: ha a szülőknek kevés az idejük a gyerekre, maguk is szorongással, állandó leterheltséggel, fáradtsággal küszködnek, érzelmileg kiegyensúlyozatlanok, problémás lesz a szülő-gyerek kapcsolt is, törés következik be a gyerek lelki fejlődésben. A sarjadjó, formálódó gondolkodási érzelmi, hangulati, indulati mintázatokban kóros elemek jelenhetnek meg, melyek így az egész további személyiségfejlődést hibás alapokra helyezhetik, megnehezítve az egészséges lelki működéseket.

Milyen irányban történik ez, s milyen formában jelenik meg a zavar a későbbiekben, a felnőttkor során? Három főbb típussal találkozhatunk:

A különcök, a furcsák

Az emberi kapcsolatok idegenek, szorongást keltők, félelmetesek nekik, így bizalmatlanok, titkolózkodók, ha lehet, kerülik társaikat. Életük örömtelen, visszahúzódnak, hűvösek. Magányos tevékenységet, munkakört helyeznek előtérbe. Ha furcsaságaikat környezetük elfogadja, életüket viszonylag komolyabb konfliktus nélkül - bár kényes, bizonytalan egyensúlyban - képesek élni. Ezen egyensúly megbomlása esetén viszont súlyosabb pszichiátriai megbetegedés jelentkezhethet náluk.

(a) Paranoid személyiségzavar

Az ilyen ember majdnem mindig, mindenre gyanakszik, sértődékeny, rideg, túlérzékeny, merev. Mindig attól fél, hogy mások esetleg kihasználják, becsapják, ezért bizalmatlan, titkolózkodó, nincsenek közeli kapcsolatai. Környezetének egyes megnyilvánulásait túlértékeli, szerinte ezek ellene történnek. Embertársainak tetteit fenyegetőnek érzi, úgy véli, szándékuk az ő lealacsonyítása, megalázása. Mindig rosszra gyanakszik, így állandóan vizslatja környezetét. Mindez folyamatos készenléti állapotot, feszültséget jelent számára, képtelen megnyugodni. Ingerlékeny, hajlamos a féltékenykedésre, szinte nincs humorérzéke. Igen érzékeny a szégyenre, vereségre. Férfiak körében gyakoribb.

(b) Skizoid személyiségzavar

Magába zárkózott, érzelmileg hideg, közönyös, távolságtartó emberek, legtöbbjük egész életét magányosan éli, nincs közeli barátja, tartós kapcsolata, annak bensőségétől, intimitásától tartva visszahúzódnak. Életére a közömbösség, örömtelenség jellemző, a kritika vagy dicséret nem érinti meg. Gyakran merül el érzelmek nélküli fantáziálásban, ami főleg hideg intellektuális, filozófiai kérdésekre vonatkozik. A társadalmi normák, elvárások iránt érzéketlen. Hobbija, érdeklődési köre is magányos időtöltéssel kapcsolatos.

(c) Skizotípiás személyiségzavar

Hűvös, igen nehezen megközelíthető. Viselkedése különc, nem egyszer bizarr, bizalmatlan, gyanakvó. Gondolkodása furcsa, ködös, sejtelmes, mágikus, misztikus elemekkel (telepátia, szellemek) tarkított beszéde bizonytalan, többféleképpen értelmezhető, homályos megfogalmazásokkal teli. Öltözködése szokatlan, extravagáns, környezetébe nem illő, egész személye valamiféle megfoghatatlan elvontságot tükröz.

A dramatikusak, az ijesztőek

Ők leggyakrabban embertársaikból váltanak ki erős szorongást, feszültséget, indulatot, gyakran félelmet. Ők a család „fekete báránya”, akinek „semmi nem használ”, akit szeretnénk messze elkerülni, mert viselkedése ijesztő.

(a) Antiszociális személyiségzavar

A köznyelv általában ezt a típust nevezi pszichopátának. Jelei már gyermek-, ill. a serdülőkorban jól észlelhetők: hazudozik, lopkod, állatokat kínoz, csavarog, kábítószerzik, verekedik, mintegy előre jelezve a felnőttkori magatartászavart. Viselkedése erkölcstelen, felelőtlen; nem szeret senkit, nem tanul a tapasztalataiból és hibáiból, újra meg újra fejjel rohan a fálnak. Kihaszználja a másikat, gátlástalanul hazudik, szélhámoskodik saját céljai elérésére. A társadalmi kereteket áthágja, mások érzései számára teljesen érdektelenek, azokba képtelen beleélni magát, a többi ember jogait folyamatosan figyelmen kívül hagyja. A társadalmi normák megsértése miatt börtönbe kerülhet, a bűnelkövetők jó háromnegyedénél megtalálható ez a személyiségzavar. A sérelmeket képtelen eltűrni, gyakoriak a kegyetlen, agresszív megnyilvánulásai. Magatartása miatt megbánást nem érez, belátást nem tanúsít, büntudatra képtelen. Könnyen kialakítja kapcsolatait, de megtartani képtelen őket, mert kegyetlen, megalázó, akár gyermekeivel szemben is. Állandóan izgatott, kötekedő, nyughatatlan, képtelen kitartóan dolgozni.

(b) Érzelmileg labilis (határeseti borderline)

Igen gyakori, a népesség körében 2-3%-ban fordul elő, gyakorisága folyamatosan növekedést mutat. Az ilyen ember hangulati hullámváltozása rendkívül szélsőséges, hirtelen változásai alig követhetők. Egyik pillanatban még értjük, miről is beszél, aztán hirtelen „kivonja magát” a valóságból, szinte nem is lehet vele ekkor kapcsolatot létesíteni. Érzelmi, indulati megnyilvánulásai, környezetéhez való viszonya, reakciói szélsőségesek, kiszámíthatatlanok. Hol kedves és megnyerő, hol elviselhetetlenül indulatos, követelőző, agresszív. Érzelmét képtelen kordában tartani. Hol halálosan szeret, hol gyűlöl - akár pillanattal később, ugyanazt az embert. Képtelen a magányra, az szinte mindig erős szorongást okoz nála. Állandóan igényli, hogy törődjenek vele, de itt is szélsőségeket mutat, egyik pillanatban tanácsot kér, máskor meg csak arra kell a társ, hogy önállóságát bizonyítsa. Kedélye gyakran nyomott, szorongásos rohamok, öngyilkossági késztetések jelentkezhetnek. Üresnek, unottnak éli meg magát, nincsenek szilárd, stabil céljai, tervei, elképzelései. A folyamatos üresség elkerülésére állandóan igyekszik valamilyen akciódús tevékenységben részt venni. Jellemző rá a mértéktelenség: fokozott alkoholvívás, kábítószerzerezés, sorozatos, esztelen szexuális kalandok. A kudarcból, egyedüllétből, kirekesztéstől való félelem magatartásának vezető eleme. A gyógyszerre könnyen rászokik, igen nehezen mond le a főként szorongáscsökkentő, fájdalomcsillapító és altatószerek használatáról, melyekkel folyamatos szorongását próbálja oldani.

(c) Hisztrionikus személyiségzavar

Ő az, aki mindig a társaság és a figyelem középpontjában akar lenni. Viselkedését, megnyilvánulásait nem lehet nem észrevenni, megjelenése csábító, attraktív. Tetszeni akar, feltűnni mindig mindenhol, életében ez a legfontosabb. Az elismerésért mindent megtesz - így az egész élete színház, szerepjáték, soha nem adja önmagát. Állandó szüksége van a külső megerősítésére, dicsőre. Figyelme mások iránt csak felszínes, manipulatív, a tetszeni vágyásból táplálkozik, s ha ez nem vezet eredményre, a kedvesség-álarc, a hamis báj hamar leomlik, dührohamokat, szélsőséges érzelmi kitöréseket produkál, öngyilkossági gondolatokat hangoztat, s hogy felfigyeljenek rá, demonstratív, teátrális öngyilkossági kísérletet végez. Magatartásában flörtölő, szexuálisan provokatív, ezen elemek mögött rideg, érzelmeiben felszínes, tartós kapcsolatra, kielégülésre képtelen

ember lakozik.

(d) Nárcisztikus (önimádó) személyiségzavar

Mértéktelenül énközpontú, önszerető, képtelen a másik érzéseit, gondolatait észrevenni, kizárólag magával törődik, magát felsőbbrendűnek gondolja, olyan embernek, akire más szabályok érvényesek, akinek különleges jogai vannak. Kapcsolatai felszínesek, társai önszeretete fenntartásában eszközök, arra kellene, hogy kiszolgálják, dolgozzanak helyette, felnézzenek rá, elismerjék. Hogy mindenki őt istenítsen - ezért rövid ideig még megnyerő, elbűvölő is tud lenni. Hosszú távú kapcsolatot alig tud létesíteni, mert ennek során (legalább részben) háttérbe kellene szorítani önimádását. Nem is vágyik komoly, bensőséges kapcsolatra. Viselkedése gyakran irigy, mohó, követelőző, mert mindent a magáénak akar tudni. A nárcisztikus ember nem adja fel könnyen, az istenítés vágyától hajtva gyakran találjuk a tudomány, politika, művészet csúcsain őt. Céljának elérése miatt akár az önfeláldozás, alázat álarcát is magára veszi, de e mögött is felsőbbrendűségi, önimádó gondolat, készítés lakozik. Kudarccal visszahúzódik, de ezt is saját nagysága jeleként mutatja. Saját jelentőségét, a világban való szerepét hatványozottan többnek éli meg, sikeresnek, tökéletesnek, hatalmasnak érzi magát, gondolatai állandóan e körül járnak. Az ilyen ember rendkívül sérülékeny, a légvárait ért enyhe kritika is indulatot, feszültséget, dühöt vált ki benne, ezért az ilyen helyzeteket próbálja kerülni. Látszatvilágban él, mindenkivel el akarja hitetni a magával való elégedettség hamis képét. Kedvességet, melegséget vár, de viszonzni képtelen. (A modern világ nagyban „kedvez” ezen személyiségzavar megjelenésének, hiszen az ember születésétől fogva ilyen közegben él, ahol minden szükségletéről hatalmas ipari-szolgáltatói szervezetek gondoskodnak, így könnyen kialakulhat a „minden érterem van” gondolkodásmód.)

A félősek, a szorongók

Esetükben élenjáró tünet a fokozott szorongáskészség, melyet viselkedésmintáikkal enyhíteni, leplezni próbálnak.

(a) Kényszeres személyiségzavar

Magatartásában, gondolkodásában merev rendszabályok érvényesülnek. Végletesen mindenben a tökéletességet, a precizitást (perfekcionista), a hasznosságot keresi. Gondos, de elveszhet a részletekben, esetenként munkamániássá válhat, pihenés helyett is dolgozik. Rendkívül mereven betartja a társadalmi és erkölcsi normákat, nála nincs lazaság, szobájában mérnöki rendet tart. Viselkedése száraz, unalmas, humorérzéke alig van. Döntési helyzetben tétova, halogató, másoktól kér tanácsot, megerősítést, de később mégis attól fél, hogy rosszul választott. Lassú, körülményes, igen magas az ellenőrzés iránti igénye. Mindent megtart, semmit nem dob ki, „hátha szükség lesz még rá”. Sérülékeny, érzékeny a kritikára, de ezt nem mutatja. Olyan, mint egy mérnöki tökéletességgel megtervezett robot.

(b) Elkerülő személyiségzavar

Túlérzékeny, mindentől, mindenkitől tart. A feszültség, az aggodalmaskodás rabja. Fél, hogy megszólják ruhája miatt, hogy étkezésnél leeszi magát, hogy kritika illeti véleményét. Könnyen zavarba jön, nevetségesnek, megalázottnak érzi magát, s az ilyen veszéllyel járó helyzetekből mind jobban visszahúzódik. Állandó kisebbségi komplexusok gyötrik, kerüli a felelősségvállalást. Szinte mindenre alkalmatlannak érzi magát, s noha vágyik a kapcsolatokra, az esetleges elutasításra túl érzékeny, fél, s így ördögi körbe kerül. Mindenkitől totális szeretetet vár el, csak olyan kapcsolatban bír élni, ahol feltétel nélküli elfogadást érez.

(c) Dependens (függő, alárendelő) személyiségzavar

Ő az, aki megpróbál mindig másokra támaszkodni, másoknak alárendelni magát. Magával kapcsolatban döntéseket nehezen hoz, a felelősségvállalástól szorong. Nehezen viseli az egyedüllétet, saját vágyait, érdekeit alig nyilvánítja ki. A másik ember kívánságaira kifejezett szolgálatkészséget mutat, akaraterije gyenge, folyamatosan az erősnek gondolt másik alá rendelődik, túlzott ragaszkodása teher a környezetének. Tulajdonságai időnként önfeláldozó viselkedésben jelennek meg. Erősen szorong, hogy a másiktól eltávolodjon, folyamatos önbizalomhiány jellemzi. A mindenkinek megfelelés az elsődleges számára: senkit nem akar zavarni, bocsánatot kér, hogy létezik, amivel környezetét mind jobban felidegesíti. Ha a „másikat”, az erős partnert elveszíti, élete lehetetlenné válhat.

Az említett személyiségzavarok az esetek jó részében nem teljesen „tisztá” formában jelentkeznek, hanem a különböző típusok, viselkedési minták keverednek. Nagyon fontos hangsúlyoznunk, hogy ilyen tünetek, gondolkodásbeli, hangulati, érzelmi, indulati zavarok egészséges embernél is jelentkezhetnek, azonban csak átmeneti időszakra, míg a személyiségzavarnál ezek a tünetek hosszán, évekig, évtizedekig, gyakran egész életen keresztül fennállnak, az illető egész életútját jelentősen befolyásolják!

Mit tehetünk? (Megelőzés és kezelés)

A személyiségzavarban szenvedő emberek lelki egyensúlya törékeny, bizonytalan. Jóval nehezebben viselik a stresszt, terhelést, a megrázkódtatásokat, mint egészséges embertársaik, nagyobb az esélyük mind testi, mind további lelki betegségek megjelenésére. Ördögi körben mozognak: állapotukat nem tekint(het)ik betegségnek, ez nem szándékos elhárítás, konfliktus- és problémamegoldó sémáik java részben mégsem „egészségesek”. Környezetükből mind nagyobb ellenérzést, viszolygást, idegenkedést, s ennek megfelelő reakciókat válthatnak ki. A kívülről őket érő ezen élmények tovább erősíthetik kóros „mintázataikat”, ezáltal még mélyebbre süppednek a személyiségzavar ingoványában. Az is előfordul, hogy a kényes egyensúly hirtelen felborul és súlyos pszichiátriai betegség alakul ki. Nagyon fontos lenne szakember segítségét kérni, ha úgy érezzük, hogy kisgyerekek viselkedésével „valami gond van”. Még akkor sem kellene ettől félni, ha az esetek jó részében be kell vallanunk magunknak, hogy a gyereknél jelentkező probléma leginkább saját szorongásaink, feszültségünk, lelki problémáink egyfajta tükre - ám ha a segítség a megfelelő időben elmarad, ez tönkretelheti az ő egész életét.

A már kialakult személyiségzavarokban legjobb eredmény a kombinált, pszichoterápiás és modern gyógyszeres kezeléstől várható. Az utóbbi években megjelent gyógyszerek a különböző pszichoterápiás eljárásokkal ötvözve igen biztató eredményeket hoztak a kezelésben. A személyiségzavarok mind gyakoribb előfordulása egyre kevésbé teszi lehetővé, hogy ne vegyünk tudomást róluk. A megelőzésben és gyógyításban elért eredmények nemcsak az érintettek, hanem a velük kapcsolatban lévő, kerülő „egészségesek” számára is sok kellemetlenségtől, szenvedéstől való megmenekülést jelentenek.

(Gyógyász, IV. évf. 2001/4. szám)



Fejlődéslélektan vázlatosan

A személyiségzavarok kialakulásában jelentős szerepet játszanak az *én* és *felettes-én* fejlődés sérülései. A tünetképződés okait e sérülésekben találjuk meg, így tehát a fejlődési folyamat ismerete nélkülözhetetlen.

Freud szerint a lelki struktúra 3 fontos részre bontható:

- ösztön-én
- én
- felettes-én.

Az emberi lélek e 3 tartománya nem határolódnak el élesen egymástól.

Az én feladata az integrálás, koordinálás. Terhei nem csekélyek amikor megkísérli, hogy eleget tegyen 3 követelődző hatalomnak:

- a külvilág elvárásainak,
- az ösztön-én igényeinek és
- a felettes-én utasításainak.

Azután, ha az én kudarcot vall, ha nem képes e követelményeknek eleget tenni, szorongás gyötri. A külvilág felől a szorongás reális félelem formájában, az ösztön-énnel kapcsolatosan mint ideges szorongás, a felettes-én felől pedig mint büntudat vagy lelkiismeretfurdalás jelentkezik. A felettes-én a jónak és rossznak tudója, a tiltó és korlátozó hatalom, mely előírja az én számára a kívánatos viselkedést. A fejlődés során a szülők helyét veszi át, örököl az ő igénye szerint történik az elfojtás. Az erkölcs, az önmegfigyelés a felettes-énhez kapcsolódó fogalmak. Az ösztön-én az ösztönenergiák hordozója. Vak, kielégülésre törekvő energiák ezek, melyek azonban csak az énen keresztül kerülhetnek a külvilággal kapcsolatba. Az ösztönélet és a külvilág küzdelme egyaránt utat nyithat a pszichés megbetegedés vagy kulturálisan magasra értékelt alkotások felé. A túl gyenge felettes-én nem tud megbirkózni az ösztön-énnel, a túl szigorú pedig elnyomja, gúzsba köti az ént.

Az életkorok lélektana

Erikson a pszichoanalízis és a szociálpszichológia eredményeinek együttes felhasználásával elméletet alkot annak a kérdésnek a megválaszolására, hogy hogyan tekinthető az egész emberi élet - a külső és belső hatások, krízisek és megoldások éltető küzdelmében formálódva - a személyiségfejlődés kiteljesedő folyamatának.

A fejlődési modellnek 8 stádiumát írja le:

- 1. Csecsemőkor: ösbizalom-ösbizalmatlanság.
- 2. 1-3 éves kor között: önállóság-önállótlanosság, szégyenérzet, kétely.
- 3. Óvodáskor: kezdeményezőkészség-büntudat.
- 4. Iskoláskor: alkotókészség-kisebrendűségi érzés.
- 5. Serdülőkor: identitás, identitás-zavar, szerepcsere.
- 6. Fiatal felnőttkor: intimitás, közelség-izoláció, elzárkózás.
- 7. Érett felnőttkor: alkotókészség, újrakezdés-megrögzöttség.
- 8. Öregkor: én-teljesség-kétségbeesés.

Az ember személyisége nincs "készen", kialakulása, fejlődése szakaszokban történik, és a fejlődés egymásra építkezve történik. Minden fejlődési szakasznak megvan a maga belső

ellentmondása. A fejlődési szakaszok feladata ezekkel a belső ellentmondásokkal való bírkózás. Az átmenet mindig "normatív válság" keretei között történik. A válság, a krízis nem csupán negatív tartalmat hoz. A *válság* szavunkba belehallható a *váltás*, *változás* szó is. Ezen a 8 stádiumon keresztül akkor alakul egészségesen az ember személyisége, ha az egyes fejlődési korszakokban sikeresen vívta meg a belső ellentmondással, élethelyzeti krízissel, identitás kihívással a küzdelmet, és a "normatív válság" valóban a változás előkészítését jelenti. Az egészséges fejlődés során az egyes fejlődési szakaszokból az egész életre kiható megtapasztalások közül nem a negatív, hanem a pozitív megtapasztalást építi be a személyiségbe, továbbítja élményként. Az a cél, hogy mindkét élmény-komponens valóságos megtapasztalása után megteremtődjön a belső egyensúly. A szakaszok tehát egymásra épülnek, láncolatot alkotnak - szerencsés esetben. De a láncszemek valamelyike meg is sérülhet, és az egészséges folyamat törést szenved. A későbbi terápia, bizonyos keretek között a gyógyító-segítő beszélgetés is ahhoz kíván segítséget nyújtani, hogy a megsérült személyiségű ember felfedezze személyiségfejlődési folyamatában a "szakadásokat", töréseket, azokat értelmezze és a megszakadt láncolatot újra összekösse.¹

Az énefejlődés

Margareth Mahler észrevette, hogy a pszichotikus gyerekek énállapotai gyakran meglepő hasonlóságot mutatnak a csecsemőével, amikor az még nem ismeri fel saját személyiségének a határait, s mintegy a külvilággal összemósó állapotban él. Mahler dolgozta ki a szeparálódás-individuáció elméletét, melyben szakaszokra bontja a csecsemő pszichés fejlődését. Az anyával való kielégítő kapcsolaton múlik elsősorban, hogy a gyermek minden életszakaszból megfelelő tápanyagot merít-e ahhoz, hogy veszteség nélkül léphessen a következőbe, s hogy a személyiség biztos, vihartálló szerkezetét sikerül-e felépítenie. A fejlődés - bár csúcspontok vagy krízisek szerves részét képezik - folyamatos történés. A *Mahler* által megállapított határok is egybemosódnak, azokat az egyes szakaszokban domináló jellegzetességek, a lelki struktúra egy ott uralkodóvá váló vonása alapján lehet elkülöníteni.

Az elhárító mechanizmusok

Ösztön-én. felettes-én és a külvilág, rendszerint eltérő követelésekkel szembesítik az ént. A kielégítetlen követelések feszültséget ébresztenek az énbén. A személyiség egyensúlyának védelme érdekében szükség van arra, hogy az én képes legyen a feszültségek elhárítására. Az én védelmet szolgálják az elhárító mechanizmusok. A fejlődés előrehaladtával az elhárításmódok egyre több lehetősége áll az én rendelkezésére. Az énefejlődés egyes szakaszainak megvannak a jellegzetes elhárításmódjai, s egy személyiség számára is - bár az egyes helyzetektől függően használhat más és más elhárítást- léteznek olyan elhárításmódok melyeket előnyben részesít. Ezek általában mint jellemvonások jelennek meg.

- A regressziónak sajátos szerep jut az elhárító mechanizmusok sorában. Nem annyira mint elhárításmód, hanem mint a fejlődés elhárítása, a fejlődéssel ellentétes tendencia jelenik meg. A regresszióban a fejlődés egy már elért, magasabb szintjéről egy korábbira csúszik vissza az én. A fejlődésben minden magasabb rendű forma fenntartása több energiát igényel. A visszacsúszás éppen a fejlődés során épült pontokra történik. Amikor az én egy konfliktussal szemben alulmarad, amikor az adott szintű elhárító mechanizmusai, melyek az én védelmét szolgálják csődöt mondanak, akkor jön létre a regresszió, s ilyenformán mint alapvető elhárításmód is értékelhető. Feszültségcsökkentő hatású, mivel az alacsonyabb szint kevesebb

¹ Debrecenyi Károly István: A felnőttkor lélektani sajátosságai IN: Fejezetek az életkorok lélektanából (Caritas Hungarica - Híd, Bp. 1993.)

alkalmazkodási energiát igényel, lehetővé válnak olyan vágyak kielégítése is melyek a magasabb szint követelményeivel már nem voltak összeegyeztethetőek.

- Az elfojtás során az én úgy védekezik a veszélyes vágygal szemben, hogy a vágyhoz tartozó képzeteket kiszorítja a tudatból. Az egykor vágyott dologgal szemben viszolygás, undor lép fel. Magától a vágytól ezen a módon nem szabadulhat az én. Az továbbra is fenntart bizonyos feszültséget, kerülő utakat keres. Burkolt formában az álmok anyagába szövődik, cselekvéseket motivál vagy tüneteket hoz létre.² Elfojtás (tagadás-elfojtás) szakaszai:
 - első szakasz: a tagadás,
 - második szakasz: elfojtás a tudattalanba, de a vágy megmarad,
 - harmadik szakasz: viszolygás, undor szakasza.
 - Kerülőúton visszatérnek a vágyak (pl. álomban, elszólásokban, viccekben, stb.).
- Az izolációval - az elfojtáshoz részben hasonlóan - az én úgy védekezik a tiltott vágyak, kínos élmények ellen, hogy a hozzájuk kapcsolódó gondolatokat, viselkedésformákat leválasztja az eredeti indulatról. E tartalmak azonban nem szorulnak ki a tudatból. Céltalannak tűnő viselkedésmódok jelennek meg, általában az egyén számára is zavaróan, érthetetlenül. Ezek mint kényszer-cselekvések ill. gondolatok, indokolatlannak látszó indulatkitörések, az intellektuális, érzelmi és szociális élet súlyos gátjává válhatnak.
- Az azonosításnak, identifikációnak igen fontos szerepe van az énefejlődésben. A személyiség építésének, gazdagításának, a sokoldalú alkalmazkodásnak nélkülözhetetlen eszköze. Az egyén nem csupán követni igyekszik egy mintát, hanem a viselkedés formáit és tulajdonságokat saját énjébe építi. A nevelés is csak azonosítási mintákat nyújtva lehet hatékony. Azonosulás az érzelmileg közel álló személyekkel. Lehet jó, mert flexibilis, de rossz is, ha ettől befolyásolhatóvá válik.³
 - Analitikus identifikáció a rátámaszkodó azonosulás,
 - az agresszorral történő azonosulás esetén, ha a másik valamit tilt, akkor ennek az elfogadása az azonosulással történik meg.
- Hasítás az, mikor személyeket két felé választ: jóra és rosszra. Egyértelműen negatívra és pozitívra oszt, de érett személyiség integrálni tud.⁴
- A kivetítés - projekció - igen korai, primitív elhárításmód. Az én úgy igyekszik megszabadulni a feszültségektől, hogy a késztetéseket, indulatokat a külvilágba vetíti ki, másoknak tulajdonítja azokat.
- Az annulláció⁵, a meg nem történtté tevés jellegzetesen gyermeki elhárításmód. Egy kellemetlen eseményt eltörölni, mintha sohasem játszódtott volna le, a realitás teljes figyelmen kívül hagyását jelenti.
- A reakcióképződésben egy indulattal szemben - melyet a külvilág ill. a felettes én nemkívánatosnak minősít - úgy védekezik az én, hogy ellentétes irányú viselkedést, jellemvonást alakít ki. Így a jellemformálódásban jelentősszerephez juthat ez az elhárító mechanizmus. Általában a túl erős, vagy a túl szigorúan tiltott indulatok jutnak erre a sorsra. Az én nyeresége a felettes-én kibékítésében jelentkezik.
- A kompenzáció esetén, a csökkentértékűség valamely érzésével küzd az én, amikor olyan helyzetet próbál teremteni, olyan tulajdonságokat igyekszik kifejleszteni,

² Barta Anna: Fejlődéslelektan segítő foglalkozásúak számára IN: Fejezetek az életkorok lélektanából (Caritas Hungarica - Híd, Bp. 1993.)

³ Barta Anna: i.m.

⁴ A jót és a rosszat akkor tudja integrálni, ha a gyerekkorban több pozitív élmény érte.

⁵ latin → hatályon kívül helyezés, érvénytelenítés, megsemmisítés

melyek kiegyensúlyozzák, feledtetik a csökkentértékűség érzését. Ha e törekvésben az egyénnek rendelkezésére állnak a megfelelő adottságok, úgy a kompenzáció jelentős építő erő forrása lesz, de fennáll a veszély, hogy e törekvései irreális irányba sodorják az egyént.

- Az elaboráció az elhárító mechanizmusok talán legmagasabbrendű, leghatékonyabb, a realitást leginkább tekintetbevevő, így legalkalmazkodásképesebb formája. Az elaboráció esetében a feszültségelhárítás helyett sokkal inkább a feszültség feldolgozása, a feszültségoldás a helyes kifejezés. Az én feszültségei nem egyszerűen elhárítódnak, hanem valamilyen módon felhasználásra kerülnek.

A neurózisok lényeges eleme az ödipális vágyak elleni küzdelem, melyek elhárítása, a túl erős elfojtás gúzsba kötik az ént. A pszichopátiás kórkép fejlődésének pedig sarkpontja a felettes-én gyenge működése. Így ösztönöket nem fékezi kellően erős belső hatalom. Az ösztönkésztetések és az őket szabályozó belső erők egyensúlya volna tehát a kívánatos. Nem csupán a teljes ösztönkorlátozás, hanem a szabályozatlan ösztönkiélés is súlyos tünetek forrása lehet: a személyiség és intellektus éréseinek elakadásához vezethetnek.⁶

A serdülőkor

Az érett, genitális szexualitás megjelenése elkerülhetetlenné teszi a családon kívüli intim kapcsolat keresését. A személyiségfejlődés hosszú leválási folyamata az identitás megszilárdulásával zárul.

A serdülőnek számot kell vetnie mindazon értékekkel, melyeket szülei képviseltek, hogy azonosuljon velük, vagy elvesse őket. Előbb-utóbb mindenkinek át kell esnie a fejlődéstől elválaszthatatlan problematikus időszakon ahhoz, hogy önnön értékeit megalkothassa. Természetesen mindez nem egycsapásra történik, hiszen a feladat nem kisebb, mint a személyiség struktúrájának átrendezése.

Milyen feladatok megoldása előtt áll a serdülő:

- szexuális éréseinek el kell jutnia a genitalitás⁷ uralmához.
- Képesnek kell lennie arra, hogy családon kívül, mély érzelmi kapcsolatot létesítsen, ami viszont nem jár az érvessztés félelmével.
- El kell fogadnia a felnőtt szereppel járó feladatokat, s hogy felelősséggel tartozik önmagával és másokkal szemben egyaránt.

A pubertás lefolyása először a testi éréssel indul. A változások, habár örvend is nekik, meg is ijesztik. Ez az átmeneti állapot félelmet és bizonytalanságot ébreszt benne. Belső világa is foglalkoztatni kezdi. Még nem felnőttként, de már nem gyerekként, a serdülő gyakran éli át magányosságát. A keresés izgalmát is átéli, új embereket ismer meg, ideálokat követ, eszméért lelkesedik. A lekötetlen szexualitás átfűti a kapcsolatokat, elmélyítve az érzelmi kötődést. Az ösztönök felélékülése együtt jár a korai kötődések felélékülésével. Az ödipális érzelmek ismét felébrednek, anélkül azonban, hogy igaz mivoltukban bebocsájtást nyernének a tudatba.

Az ödipális érzésekkel szembeni védekezés különböző formáit írja le *Anna Freud*:

- Érzelmait a családról visszavonja, másokra helyezi át (tanár, korai szerelem stb.)
- Ellentétbe fordítja az érzéseit. A szeretett személy jelenléte haragot vált ki, súlyos kritikákkal illeti.

⁶ Barta Anna: i.m.

⁷ genitális, latin → nemi, nemzési, nemző.

- Saját magáról nagyzasos fantáziákat alakít ki.
 - Regresszió - visszahúzódik a kisgyermekkorba, ahol még minden elfogadható.
- Anna Freud* két olyan elhárításmódról is ír, melyeket jellemzőnek tart e korra, s melyek segítségével a serdülő ösztönkésztetéseivel szemben küzd, konfliktusait igyekszik feldolgozni.
- Az egyik az intellektualizálás. A gondolkozási folyamatok korábban túlnyomóan konkrét formáit a serdülőkorra az absztrakció váltja fel. A gondolkozás megszállása a feszültségek feldolgozásának szükségletéből fakad, s intellektualizálásának termékei többnyire pusztán saját problémáit tükrözik burkolt formában.
 - A másik elhárítás az aszkézis, melyben a serdülő az erős ösztönkésztetéseivel szemben azok tagadásával igyekszik védeni magát.
 - *Blos* egy harmadik elhárításmóddal egészíti ki az előbbieket, melynek lényege az uniformizálódásra való törekvés. A többiekhez való hasonlóságra való vágy, végső soron az egybeolvadás igénye kerekedik felül, szemben a független személyiség vállalásával.

Az önálló élet megkezdése nem könnyű feladat. A serdülő ambivalens érzelmei mellett a család reakciói is megnehezítik ezt. A szülők megköthetik, visszahúzhatják. A szülőknek is meg kell birkózniuk azzal, hogy gyermekről lemondjanak.

A serdülés nemegyszer az egyén életének legproblematikusabb szakasza. A személyiség szerkezet olyan gyengései, melyek a kisgyermekkor történéseihez köthetők, de melyeken az egyén látszólag túljutott, most, az elszakadás küszöbén ismét jelentkezve a felnőtté válás gátjaivá lehetnek. *Anna Freud* szerint bármily szélsőségekkel is járjon be a serdülő viselkedése, amíg a fejlődés, a változás nem akad el, nincs okunk komoly aggodalomra.

Laufer szerint a vészjelek a következők:

- A serdülő nem mond le a kisgyermekes magatartásformákról, ill. visszatér azokhoz.
- Túlzottan merev, szigorú önkontrollt igyekszik fenntartani. Valójában azoktól az érzésekről, fantáziáktól fél, melyek, melyek a kontroll gyengülésével elárasztanak.
- Kapcsolatai nem korának megfelelően alakulnak, pl. kisgyermek társaságát keresi, akik közt még biztosan mozog.
- A serdülő életében a szülők túlzottan fontos szerepet játszanak. Ez a problémák önálló megoldásának képtelenségét jelentheti.
- Érzelmét nem képes megfelelően kinyilvánítani. Ez lehet erős elhárítás, de érzelmi elsivárosodás következménye is.
- Nem képes mások viselkedését mint a saját félelmeitől, kínos gondolataitól független történést megítélni, úgy véli azok mindig valamilyen vonatkozásban állnak vele.
- A jövőre való beállítódás problematikus. Pl. nem készül rá, irreális félelem gyötri, vagy túlértékeli a lehetőségeit.
- A serdülő nem képes valamely bénító gondolattól szabadulni, így az a jövőre való felkészülés gátja lesz.
- Úgy érzi cselekedeteit valami akaratán kívüli erő irányítja.

Minuchin a serdülőkoros családnál a nyíltságot, s az új értékrend elemeinek elfogadása előtt nem elzárkózó vitakészséget ítéli fontosnak a szülő és a gyermek kapcsolatában.

A serdülőkor lezárása, az én önállósulásának megszerzése úgy lehet sikeres, ha az én a korábbi viselkedésmintáit újraértékeli, a jelenben folyó azonosításokkal ötvözi, és a személyiség olyan szintézisét hozza létre, melyet az önazonosság élményével tud elfogadni. Ezt a folyamatot nevezi *Erikson* az én-identitás kialakulásának.⁸

⁸ Barta Anna: i.m.

A személyiségfejlődés akkor érte el a felnőttiséget, ha a tulajdonságok, vonzalmak, érdeklődési irányok, viselkedési módok bizonyos hierarchiába rendeződtek.

A kedvezőtlen környezeti hatások a fejlődésmenetet átmenetileg, vagy tartósan megzavarhatják. Ha ezek a külső hatások súlyosak, ha érzékelhető következményekkel járnak: lelki traumának nevezzük őket. Traumatikus hatású lehet pl. a korai anya-gyermek kapcsolat megzavartsága, az anya feltűnően kiegyensúlyozatlan, túl aggódó, vagy túl laza viselkedése a szeparáció-individualizáció fázisában, súlyos családi konfliktusok, csonka család stb. A korai traumák hatása elkísérheti a gyermeket a serdülőkorba, de ekkor már, mint a belső fejlődés gátja jelentkezik. Méghozzá gyakran más formában, mint ahogy ezt a józanész várna.⁹

A fiatal felnőttkor

A fiatal felnőttkorban a legkülönbözőbb alkalmazkodási zavarok támadnak, a partnerkapcsolatok, a hivatásválasztás, a társadalom rendjébe való beilleszkedés problematikussá válik. A serdülés azonban nem csak új problémákat vet fel, nem is csak lezártnak tűnő kisgyermekkorú konfliktusokat éleszt újja, de új erőket is mozgósít. Ha a fiatal felnőttél neurotikus tüneteket észlelünk, a teljesítőképeség csődjét, vagy deviáns viselkedést, a lélektani kulcsprobléma rendszerint megoldatlan maradt. A gyermekkorú kapcsolatok sérüléseiből eredő szorongások és indulati feszültségek, vagy a kedvezőtlen családi minta riasztó hatása felerősödik, amikor valóban át kellene adnia magát egy igazi párkapcsolatnak, vagy egy pálya mellett elköteleződni. A különböző neurotikus tünetcsoportok: szorongások, fóbiák¹⁰, kényszerek, hypochondriás¹¹ érzések és aggodalma gyakran ebben a korban jelennek meg klinikailag észlelhető szinten. Ha eredetüket elemezzük, első okaikat a gyermekkorban találjuk meg, de a felnőttkor feladataival való szembesülés hatására lépnek elő a lappangó állapotból és válnak nyilvánvaló betegséggé. Az esetek egy részében nem találunk nyilvánvaló neurotikus tüneteket, de a megoldatlan érzelmi problémák miatt a fiatal nem képes tanulásban, munkában megfelelően teljesíteni. Az esetek egy más részében azt látjuk, hogy a fiatalok problémamegoldási kísérleteik kudarcának hatására valamely társadalom peremén elhelyezkedő deviáns csoporthoz csapódnak.

A neurozisos gyakorisága 20 év felett ugrásszerűen megnő. Deviáns viselkedésként ebben az életkorban a nőkre inkább a szuicidiumot, férfiakra inkább az alkoholizmust találták jellemzőnek.¹²

A felnőttkor

A. H. Maslow 14 pontban szedte össze az érettség ismérveit:

- 1. A valóság hatékony észlelése, kielégítő viszony a realitáshoz.
- 2. Elfogadás önmagunkkal, másokkal és a természettel szemben.
- 3. Spontaneitás.
- 4. Feladatközpontúság.
- 5. Távolságtartás (kapcsolataiban nem lép fel a birtoklás vágya).
- 6. Függetlenség a kultúrától és a környezettől.
- 7. A befogadás állandó frissessége.
- 8. Végtelen horizontok (transzcendens nyitottság).

⁹ Vikár György: Az ifjúkor fejlődéslelektani szempontból IN: Fejezetek az életkorok lélektanából (Caritas Hungarica - Híd, Bp. 1993.)

¹⁰ görög → beteges félelem, iszony, irtózás vmitől (a kényszerképzetek egyik fajtája)

¹¹ görög → betegség beképzeltése v. túlértékelése

¹² Vikár György: i.m.

- 9. Szociális érzés.
- 10. Mély, de szelektív társas kapcsolatok.
- 11. Demokratikus jellemszerkezet.
- 12. Etikai szilárdság.
- 13. Ellenségességtől mentes humorérzék.
- 14. Alkotóképesség (kreativitás).

Gordon W. Allport 6 pontban foglalja össze saját véleményét a személyiség érettségéről:

- 1. Az én érzésének kiterjesztése
 - A serdülőkor ebből a szempontból különösen fontos időszak, de nem csupán csak a serdülőkor kérdése az én érzésének kiterjesztése: minden új ambíció, új eszme, új kapcsolat később is énazonosságunk tényezőivé válnak.
- 2. Meghitt viszony másokkal
 - Úgy tudunk bensőséges, ragaszkodó, szeretet-kapcsolatokat kialakítani, hogy közben képesek vagyunk elkerülni a szeretet tárgyának birtokbavételét.
- 3. Érzelmi biztonság (önelfogadás)
 - Az érettség eme jellemvonásának legszembetűnőbb kérdése a "frusztrációtűrés". Az érett személyiség együtt tud élni amocionális állapotaival anélkül, hogy olyasmiket cselekedne, ami mások boldogságát akadályozza. Ennek gyökerei kora gyermekkorra nyúlnak vissza, az ösbizalom kialakulásához.
- 4. Valóságghű percepció¹³, jártasságok és feladatok
 - Az érett személyiségnek nemcsak észlelései felelnek meg a valóságnak, hanem birtokában van a problémák megoldásához szükséges jártasságnak is. A valóságghűséghez és a jártassághoz még a munkában való elmélyülés képessége társul.
- 5. Az én tárgyiasítása: önismeret és humor
 - Szókratész óta tudjuk, hogy az élet nagy titka és kihívása: ismerdd meg önmagad. Régi vélemény szerint 3 jellemünk van: az egyik, amivel valóban rendelkezünk, a másik, amiről gondoljuk, hogy van, és a harmadik, amit mások tulajdonítanak nekünk. Az önismeret leghasználhatóbb "mérése" a második és a harmadik összehasonlításán alapulhat. Az önismeret képességének - talán meglepő módon - nagyon fontos összetevője a humor. Az a humor amely segítségére van önismeretünknek, képessé tesz arra is, hogy saját jellemvonásainkat, értékeinket belső ellentéteinkkel és fogyatékoságainkkal együtt ismerje fel.
- 6. Az egységes életfilozófia
 - A határozott elhivatottság céljainak megvalósításáért egy életfilozófia keretei között küzd az érett személyiség.

A felnőttkor szakaszai:

- 1. Fiatal felnőttkor (21 - 25 év)
- 2. A felnőttkor középső szakasza (25 - 40 év)
- 3. A felnőttkor késői szakasza (40 - 60 év)
- 4. A felnőttkor nyugdíjas szakasza (60 - 65 év)
- 5. Az öregedés-öregség kora (65 - 75 év)
- 6. Az elköszönés kora

¹³ latin → érzékelés, észlelés; a tudatunktól független valóság közvetlen visszatükrözése

A fiatal felnőttkor

Ez a korszak a nagy döntések meghozatalának, és az egész életre kiható szerepek megválasztásának időszaka. Az élet alternatívák közötti döntéseket kíván, dönteni márpedig nem könnyű. A felnőtté válásnak ebben a korai szakaszában a döntés mellett erősek az önkifejtő törekvések, jellemző a rendkívüli optimizmus. Az egész életünket szakadatlanul jellemző alkalmazkodási feladat talán az életszerepekkel szembeni külső és belső elvárások területét érinti leginkább. Az alkalmazkodási kihívásnak kétféleképpen lehet eleget tenni. Az egyik az *asszimilálás*: a külső világot saját magához igazítja, változtatja az ember. A másik út az *akkomodálás*: önmagát alakítja az ember a külső körülményekhez. Az ifjú felnőttkor legfontosabb feladata, hogy megtanulja és alkalmazza e kétféle alkalmazkodást, megtalálva a megfelelő arányt.

Párválasztás

Buda Béla érdekes motivációkra hívja fel a figyelmet a párválasztással kapcsolatban, mindenütt, egyes sajátos szükségletekre mutatva rá:

- 1. A kiegészítő szükségletek elmélete
 - Olyan személyiségek választanak így párt, akik a másikban valami fontos kiegészítést keresik életüknek. Az a lényeg, hogy a partner a belőle hiányzó tulajdonságokkal rendelkezzen.
- 2. A sajátos igények elmélete
 - Olyan emberekről van szó, akiknél a személyiségfejlődés során vagy a túlzó kielégítés, vagy éppen a tartós kielégítetlenség miatt egy lélektani igény nagyon erősen rögzült.
- 3. A "szülő-imágó" elmélete
 - Az ilyen módon párt kereső fiatal társában az ellentétes nemű szülő tulajdonságait vágyik felfedezni.
- 4. A kompenzáló személyiségzavar elmélete
 - Eszerint a személyiség valamely mély konfliktusa - mondjuk szorongás, félelem, bizonytalanság - enyhül, ha olyan partnerre talál, aki még nálánál is bizonytalanabb, szorongóbb, és így saját gondjait kisebbnek láthatja.

(Buda Béla, 1988.)

Arra kell motiválnunk a fiatalokat, hogy minél nagyobb tudatossággal építsék kapcsolatukat, őszintén beszéljenek elvárásaikról, igényeikről egymásnak. Fontos, hogy számot vessenek a váratlan nehézségekkel, mérjék fel azokat, és nézzenek velük őszintén szembe. Mint ahogy később a házasság sem lesz attól "jó", ha nem lesznek benne kemény próbák, bizalmat próbáló válságok, hanem ha ezen válságok kezelésére nem lesz idő, tapintat, figyelem és őszinte szándék. Így van ez már a párkeresés időszakában is.

Szülői szerep

Felkészülés a szülői szerepre az előzőnél semmivel sem kisebb feladat.

Mikor nem jön "túl korán" a gyermek?:

- ha eljutottak a házastársi szerep megtanulásában egy olyan szintre, ahol már lehetővé válik egy további szerepre való figyelés
- ha biztosítottak a születendő gyermek számára a kedvező feltételek. A lakáskörülményeken és az anyagiakon túl itt mindenekelőtt arra gondolunk, hogy legyen kialakítva az az élettér, ahová a jövevény megérkezve valóban *otthonra talál*, ahová "hazavárják".

A felnőttkor középső szakasza

Fontos sajátosságai:

- Korábban megfogalmazott célok, higgadt, reális újraértékelése - nagyobb távú célok kitűzése.
- Az életszínvonal megszilárdítása - az önző anyagiasság veszélye.
- Családi élet "megszervezése", a "külön utak" kísértése.

Az összegyűjtött és a döntések szolgálatába állított élettapasztalat a megszerzett önismeret és emberismeret, a társadalmi és családi felelősségtudat megszilárdulása mind úgy hat a személyiségre, hogy képes az ember eddigi céljait felülvizsgálni, módosítani. Könnyen tolakodik a cél és életprogramok listáján az első helyre az anyagiasság. Ez vezethet önmaga és családtagjai kizsigerezéséhez, a lelki, fizikai "kiegéshez", a "minél több, annál kevesebb" szindrómához, a legközvetlenebb személyes kapcsolatokban is az elüzetliesedő viszonyhoz.

"A legelterjedtebb félreértés szerint, aki ad, az "felad" valamit, megfosztja magát valamitől, áldozatot hoz. Az olyan ember, akinek jelleme megrekedt a befogadó, kihasználó, felhalmozó beállítódottság szintjén, az csakugyan ezt érzi, amikor ad. A piacra orientált karakter szívesen ad, de csakis cserébe; hacsak ad, és nem kap is, úgy érzi: becsapták. A nem alkotó ember szemében adni, egyenlő a tönkremenéssel. Legtöbbjük éppen ezért nem is ad... Adni nem azért nagyobb öröm, mint kapni, mert veszteség, hanem mert tulajdon elevenségem fejeződik ki benne... Az áruháalmazó, aki attól retteg, hogy hátha elveszít valamit, lélektanilag szólva tönkrement nincstelen, akármennyije van is. Aki viszont önként tud adni, az gazdag. Úgy éli meg önmagát, mint olyan valakit, aki önnön gazdagságával másoknak is juttathat..." (Erich Fromm, 1956.)

Az intimitás hiánya, az érzelmi felszínesség megakadályozza, hogy az "újat" a párok egymásban fedezzék fel, és ne csábuljanak külön utakra.

Ezekben az években a családi életben új alkalmazkodási feladatok jelentkeznek:

- A házastársat partnerként szeretni, személyiségként becsülni.
- A tinédzser gyerekek támogatása személyiségfejlődésükben.
- Új szabadidő tevékenységek kiépítése.
- Alkalmazkodás az öregedő szülőkhöz, a róluk való gondoskodás.¹⁴

(Durkó Mátyás, 1988.)

A felnőttkor késői szakasza

Ekkor fontos lehet a szembenézés az eddig megtett úttal. Ez a szembenézés nagyon ellentmondásos lehet: megmutatkoznak a sikerek, de a melléfogások és az "elszalasztott alkalmak" is.

Az előző korszak vitalitása, dinamikája gyengülni látszik, szellemi, fizikai teljesítőképessége terén megtapasztalja a kifáradás első jelét.

A férfiak esetében a klimax olyan állapot, amelyben a fizikai, szellemi, szexuális teljesítménycsökkenés romló közérzetet, majd zavaró lelki tüneteket eredményez. A klimaxos férfi nagyon nehezen viseli el közérzetének romlását, hogy "már nem a régi", az élet oly sok területén "nem tudja tartani a színvonalat". Fontos lenne tudnia, hogy a klimax nem egyenlő az öregséggel, még az öregedéssel sem: nem kellemes, de átmeneti és kezelhető állapot. Egy kiegyensúlyozott férfi, aki felkészült életének erre a szakaszára, és azt nem fogja fel tragikusan, sikeresen juthat túl rajta.

A női klimaxról gyakrabban beszélünk. A nőknél a folyamat rövidebb idő alatt, néha robbanásszerűen játszódik le, és ezért sokkal megterhelőbb is. Ez a hormonális változás

¹⁴ Erre a korosztályra kétfelől nehezedik a nyomás, és a nőkre - mivel az ő hivatásuk is kettős - sokkal több jut.

kihatással van a vegetatív idegrendszer egyensúlyára. Megjelennek a pszichés tünetek is:

- alvászavar,
- nyugtalan álmok,
- szorongás,
- túlérzékenység,
- szeszélyes hangulat,
- feledékenység.

A gyógyszerkísérletek eredményessége miatt komoly segítséget tud nyújtani az orvos, és a mentálhigiénés támogatás is hozzá tud járulni ahhoz, hogy ennek az időszaknak a kellemetlenségei csökkenthetőek lehessenek.

A középkorú ember mellett a családban és a munkában is felnőtt egy új generáció. Egy generáció, mely sok mindenben eltérő életfelfogást, értékrendszert, munkastílust vall. A merev elutasítása ennek az újnak, csak további feszültségeket szül.

A gyerekek önálló útra lépnek, családot alapítanak, saját életüket építik. Magukra maradnak a szülők. A férj és a feleség újra egymásfelé fordulhatnak, újra felfedezhetik a kettesben-lét szépségét, olyasmiket engedhetnek meg maguknak, amire eddig sem idejük, sem energiájuk nem volt. Új életforma, új lehetőségek, új elfoglaltságok, - de meg kell találni őket.

A felnőtt kor nyugdíjas szakasza

Kétségtelen, hogy élettanilag ez már nem felfelé ívelő szakasz, elkezdődik az érett felnőtt ember készülődése az öregedés korára. Nem jelenti azonban, hogy gazdag élettapasztalatával, bölcsességével ne érhetne még el szép eredményeket. Az életnek ebben a szakaszában nem kis kihívások érik az embert, pl.:

- hanyatló fizikai erő,
- romló egészség,
- nyugdíjazás,
- szerényebb jövedelem,
- önmaga újbóli hasznossá tétele,
- házastárs, barátok halála,
- új baráti kapcsolatok teremtése saját korcsoporttal.

Ebben az életkori szakaszban talán éppen az a legnehezebb, hogy több, próbára tevő kihívás nehezedik az emberre. Nagyon komoly lelki próbatétel a nyugdíjazás, ami sokak számára a feleslegesség érzését hívja elő. Nagy segítség lehet, ha a nyugdíjas valami valóban fontos, értékes feladatot talál, ha nem jelent életében hirtelen változást a nyugdíjazás: nem kell egyik pillanatról a másikra tétlenségre kárkoztatnia magát. A legnagyobb veszély a bezárkózás a négy fal közé, a munkahelyi, baráti kapcsolatok teljes megszűnése. Egy életszakasz valóban véget ért, de itt van a lehetőség a nyitásra, megint valami új felé. Mennyi mindenre nem kerülhetett sor a hivatásbeli elfoglaltság, a munkahelyi lekötöttség miatt. Ennek a korszaknak az igazi nagy kérdése: a nyugdíjaskorú ember bölcs, egészséges kedéllyel vállalja-e, hogy az öregedés kora következik, vagy pedig elkezd lázadni az öregedés ellen.

Az öregedés-öregség kora

Az embernek 3 életkora van:

- a kronológiai (személyi iagzolványunk őrzi),
- biológiai (orvosi leleteink beszélnek róla),
- pszichológiai (érzéseink és cselekedeteink árulkodnak róla).

Arról a szemléletváltásról kell itt szólnunk, amely az öregséget nem statikus állapotnak tekinti, hanem folyamatnak. Ennek a szemléletnek a középpontjában nem a deficitiek állnak,

hanem a lehetőségeket látja és láttatja. Az idős ember biológiai, szociális és pszichológiai vizsgálatánál az a szemlélet vezessen bennünket, amely az öregedésben nem megváltozhatatlan, visszafordíthatatlan helyzetet lát, hanem olyan folyamatot, amely nem csak visszafelé, hanem előre is kínál utat.

Nagy jelentősége van annak, hogy az ember felkészült-e az öregedésre.

Gyökössy Endre tíz jótanácsa az öregedés elfogadására:

- 1. Sose tartsuk értelmetlennek, vagy céltalannak az életet, mert nem az.
- 2. Mindhalálig ápoljuk kapcsolatainkat: fölfelé, befelé, kifelé (Istennel, önmagunkkal, az emberekkel és a természettel).
- 3. Ne idegenkedjünk az újtól. Vagy növekszünk - vagy zsugorodunk. A természet nem ismeri a stagnálást.
- 4. Mindvégig foglalkozzunk azzal, amivel foglalkoztunk, vagy azzal, amivel mindig szerettünk volna, de nem futotta időnkéből.
- 5. Kössünk barátságot a fiatalokkal, különösképpen gyerekeink gyerekeivel, a harmadik generációval.
- 6. Többet törődjünk az élőkkel, mint a holtakkal.
- 7. Beszéljünk, ne csak megbeszéljük.
- 8. Mosolyogjunk sokat és sokszor - a humor vonzó, a keserűség taszító.
- 9. Óvakodjunk a tétlenségtől, és a stresszeket okozó túleröltetéstől.
- 10. Barátkozzunk meg az öregséggel, mint az Isten elvonókúrájával.

A betegség, mint az élet nagy próbatétele

A betegséggel járó testi-lelki szenvedést nem szabad lekicsinyelni.

Az ember előtt talán három út áll betegségében. Egyik, hogy a betegséget "emberalatti módon" fogadja. Szitkozódik, gyűlölködik, kibírhatatlanná válik környezete számára. A másik út, hogy "emberfeletti módon" fogadja betegségét. Hősként tűri a szenvedést, összeszorított ajkakkal, de ezt nem lehet sokáig bírni. A harmadik az érett személyiség útja, amely a betegség vállalását emberhez méltóan hordozza el. Kínjait, csalódottság érzését, kérdéseit sem leplezve kész arra, hogy a betegsége formálja őt.

Az elkészülés kora

A halál, a haldoklás az élettől idegenné vált. Az emberek döntő többsége kórházban hal meg, többnyire végtelenül magányosan. A halál hospitalizálódott, és az ember azt veszítette el, ami a legfontosabb számára, a búcsúzás lehetőségét, az otthoni környezettől, azoktól, akik számára fontosak, és akiket most hátrahagy.

A családtagok nem szeretetlenségéből nem kísérik hozzátartozójukat a haldoklás útján, hanem mert nem tanulták meg, hogy ezt hogyan is kell tenni.

Magányosan, kiszolgáltatottan búcsút inteni ennek a földi világnak kínzóbb érzés lehet, mint maga a halál. Ezért olyan fontos, hogy a haldoklót ne hagyjuk magára, hogy a hozzátartozóknak megadjuk azt a lelki támogatást, amivel útítársak tudnak lenni.¹⁵



¹⁵ Debrecenyi Károly István: i. m.

Klasszikus kínai tanmesék 8.¹⁶

PÉLDABESZÉD A TANULÁSRÓL

– Hetvenéves vagyok már – mondta Jin hercege Ping vak muzsikusának, Shi Kuangnak. – Pedig még annyi mindent kellene megtanulnom, s oly sok könyvet szeretnék elolvasni! De azt hiszem, már késő.

– Miért nem világít a gyertya? – kérdezte Shi Kuang.

A herceg felfortyant.

– Hogyan engedheti meg magának az alattvaló, hogy tréfálkozzék urával?

– Én, a vak muzsikus hogyan engedhetnék meg magamnak ilyesmit? – tiltakozott Shi Kuang.

– Arra céloztam csupán, hogy ha valaki ifjúkorában szánja rá magát a tanulásra, akkor a jövője fényes lesz, mint a kelő nap, ha férfikorában mélyül el a tanulmányokban, az leginkább a delelőjén álló naphoz hasonlatos, ha pedig öregkorában tanul, az olyan, mint a gyertyafény. Bár nem túl fényes, mégis jobb, mint sötétben tapogatózni.

A herceg egyetértett vele.

Az anekdoták kertje

A HALLÁ VÁLTOZOTT SÁRKÁNY

A fehér sárkány alászállt az égből, és hal formájában belemerült a hideg vizű tóba. Jött a halász, szigonyával szemén döfte a sárkányt. A sárkány felrepült, és a Mennyei Császár elé járult, hogy panaszt tegyen.

– Milyen alakot öltöttél a földön? – kérdezte a Mennyei Császár.

– Halként merültem alá a tóba – felelt a sárkány.

– Hát akkor természetes, hogy egy halász ki akart fogni téged. Hogyan ítélnél el érte?

Az anekdoták kertje

A KABÓCA, AZ ÁJTATOS MANÓ, MEG A VERÉB

Wu hercege elhatározta, megtámadja Chu tartományt. Figyelmeztette alattvalóit, hogy aki bármi akadályt gördít a hadjárat elé, az halál fia.

Egyik bizalmasa ellenezte a hadjáratot, de félt nyíltan szembeszegülni urával. Hajítógépet, golyókat készített, elvitte az udvar hátsó végébe, s fel-alá kószált, amíg a ruháját a harmat átnedvesítette. Így tett három reggel.

– Gyere ide – parancsolta a herceg. – Mit csinálsz, hogy a ruhád csupa nedvesség?

– A kert végében azon a nagy fán ül egy kabóca. A kabóca ciripel, issza a hajnali harmatot, s mit sem sejt róla, hogy a háta mögött lapul az ájtatos manó. Az ájtatos manó előrehajol, ugrásra készül, hogy elkapja a kabócát, és nem gyanítja, hogy a háta mögött, az ágon veréb ül. A veréb azt forgatja a fejében, hogy elcsípi az ájtatos manót, és nem gondol rá, hogy mögötte

¹⁶ A fordítás a Foreign Languages Press, Beijing, China, 1981-ben kiadott Chinese Ancient Fables c. angol nyelvű kötete alapján készült. Magyar fordítás © Striker Judit, 1991. A fordítást az eredetivel egybevetette Baron Péter

ott vagyok a hajítógéppel. Mindhárom csöppnyi élőlény annyira el van foglalva azzal, hogy megszerezze magának azt, ami közvetlenül előtte van, hogy figyelmen kívül hagyja a háta mögött leselkedő veszélyt.

– Jól beszélsz – mondta a herceg, és lemondott a támadás végrehajtásáról.

Az anekdoták kertje

PÁNCÉLBA ÖLTÖZVE

Tian Zan egy nap rongyokban jelent meg Chu herceg előtt.

– Mófdelett rongyos az öltözéked, uram – jegyezte meg a herceg.

– Vannak ennél rosszabb öltözékek – mondotta Tian Zan.

– Könyörgök, mi lehet ennél rosszabb?

– A páncél rosszabb.

– Ezt hogy érted?

– Télen hideg, nyáron meleg – vagyis nincs a páncélnál rosszabb öltözék. Amióta szegény lettem, rongyosak a ruháim, te viszont herceg vagy, tízezer hintód van, jómódban élsz, mégis páncélba öltözteted az embereidet. Ezt nem tudom megérteni. Dicsőségre vágysz? De hisz páncélt csatában viselnek, ahol az emberek fejét szétszabdalják, gyermekeket és szülőket halálok halálával pusztítanak el – a gondolat is dicstelen. Vagy új területeket akarsz meghódítani? De hisz ha jogtalanul jársz el valakivel, az ugyanígy jár majd el veled szemben, ha mások életét és vagyonát fenyegeted, ők ugyanígy fenyegetik majd a tiedet! Amit elérsz, az csak szenvedés, baj magadnak és alattvalóidnak. Ha én lennék a helyedben, egyik célért sem kezdenék háborút.

Chu hercege nem tudott mit válaszolni rá.

*Új beszélgetések (Xin Xu)**

A SZŐRME ÉS A BŐR

Wen hercegnő országjárása során Wei tartományban járt, és megpillantott egy embert, aki kifordított bundában köteg szalmát cipelt.

– Miért viseled szalmahordáshoz szőrével kifelé a bundádat? – kérdezte a hercegnő.

– Hogy védjem a bőrét – felelte a férfi.

– Ember, hát nem fogod fel, ha a szőre van kívül, a bőr akkor is vele kopik?

Új beszélgetések

AKI KIÉRDEMELTE A TISZTELETHELYET

Egy ember meglátogatta barátját és észrevette, hogy a konyha kéménye teljesen egyenes, a tűzhely mellett meg nagy rakás tűzifa áll.

– Jobban tennéd, ha átépítenéd a kéményt görbére – tanácsolta a ház urának. – A tűzifát meg rakd kicsit odább, mert könnyen tüzet foghat.

Barátja rá se hederített a tanácsra.

Néhány hét múlva a ház kigyullad. A szomszédok segítségével sikerült gyorsan eloltani a tüzet. Akkor a háziak hálójuk jeléül marhát vágtak, lakomára hívták szomszédaikat. A házigazda mellé, a tisztelethelyre azt a szomszédot ültették, aki a tűz oltása során megperzselődött, a többieket pedig ugyancsak érdemeik szerint ültették asztalhoz – a férfiről

* Liu Xiangtól

azonban, aki a kémény átépítését tanácsolta, megfeledeztek.

Valamelyik vendégnek az eszébe jutott:

– Ha megfogadod a barátod tanácsát, megkímélted volna magad a vendéglátás kiadásaitól, és tűz sem lett volna. Joggal mulattatod azokat, akik a segítségedre siettek, de helyénvaló-e megfeledezni arról, aki figyelmeztetett rá, hogy építsd át a kéményt, és tedd távolabbra a tűzifát.

A házigazda belátta tévedését, meghívta a lakomára barátját, aki a jó tanácsot adta.

A Han-dinasztia története *

AKI HÁRFAJÁTÉKKAL SZÓRAKOZTATTA A BIVALYT

Egy nap Gong Mingyi, az ünnepelt zenész csodálatos dallamokat csalt ki hárfájából, hogy elszórakoztasson egy legelésző bivalyt.

A bivaly azonban csak rágcsált, semmi jelét nem adta annak, hogy hallja a zenét.

A muzsikus ekkor másfajta hangokat pendített meg, olyanokat, amelyek bögyölydöngéshez, szúnyogzümögéshez hasonlítottak. Erre a bivaly élénken csapkodni kezdett a farkával, hegyezte a fülét, körbe-körbe járkált, szinte a zene ütemére.

Mou Zi *

AZ ANYA SIRATÁSA

A falu keleti végében meghalt egy férfi anyja. A férfi megsiratta., ám nem zokogott elég hangosan. A falu nyugati végén lakó egyik asszony fia a siratás után hazament, és azt kérdezte anyjától:

– Miért nem halsz már meg? Ígérem, én keservesen megsiratlak.

Biztosak lehetünk benne, hogy aki várja anyja halálát, nem fogja szívből siratni.

Huai Nan Zi *

A VAK ÉS A SÁNTA

A tartományt ellenséges csapatok özönlötték el. Amikor egy sánta beszámolt a támadásról vak barátjának, az hátára vette a sántát és mindketten megmenekültek. Ez azért sikerült, mert kiegészítették egymás gyenge oldalait.

Huai Nan Zi

KÉT SZEMPÁR

Két ember a mesterük megjelenéséről beszél.

– Ragyogóan elegáns! – mondta az egyik.

– Elképesztően borzalmas! – így a másik.

Hosszú ideig vitatkoztak, de hiába gyözködték egymást Végül az egyik azt mondta:

– Kérdezzünk meg valakit, meglátod, nekem ad igazat!

Egy ember tulajdonságait nem változtatja meg, hogy mások hogyan vélekednek róla. A két

* Ban Gutól (i. u. 32-92)

* Mou Yongtól (i. u. I. vagy II. század)

* A mű nagy részét Huai Nan hercegének, Liu Annak egy pártfogoltja írta, élt az i.e. II. és I. évszázadban.

férfi nem azért nyilatkozott ellentétesen, hogy legyen min vitatkozniuk, hanem azért, mert mindketten saját nézőpontjukból ítélték meg a dolgokat.

*Wan Ji Lun**

Könyvajánlat

Mérő László: Maga itt a tánctanár?
Pszichológia, moralitás, játék és tudomány
Tericum, Bp. 2005.

Még abban az időben, amikor a kereskedelmi képcsatornák nem hódíthatták el a majdan nagyban sztárolt műsorvezetőket, volt az állítólag legműveltebb tévésünknek egy valóban nagy műveltséget megkívánó vetélkedője, ahol ezen könyv szerzőjét, mint játékost ismerhettük meg. A fél ország drukkolt neki, sokan viszont már akkor úgy gondolták, hogy nem ér, mivel Ő nem átlagpolgár, nem amolyan mezei játékos. Pedig akkor még ki sejtette, hogy néhány év múlva Mérő László is affajta közismert, médiában gyakran szereplő személyiség lesz. Köszönheti ezt annak, hogy a kilencvenes évek második fele óta négy - a tudományos műfajban - hihetetlenül sikeres könyvet írt, s ezzel a közelmúltunk legnépszerűbb tudósai közé „verekedte” magát (csak néhányat közülük: Popper, Müller, Csányi, Vekerdy...). A könyvek sorrendben a következők voltak: Észjárások; Mindenki másképp egyforma; Új észjárások; Az élő pénz. Könyvei külföldön is megjelentek, a Mindenki másképp egyforma 1999-ben elnyerte az „Év tudományos könyve Németországban” díjak egyikét. De a külföldi sikerek nélkül is elnyerte szimpátiánkat. Az eredetileg matematikus, műszaki tudósból majdan doktorált pszichológussá, illetve a gazdaságpszichológia professzorává váló tanárember stílusa korántsem szigorú tudományos, és nem merev tanáros, hanem finom humorú, könnyed, de mégis elgondolkoztató, tartalomban sokat adó, számtalan hétköznapi kérdésen elmerengő, illetve olyan szemszögből okfejtő, ami nekünk még sohasem jutott eszünkbe. Azok, akik mindig is utálták a matematikát, s a fensőséges bölcsészet felé fordultak, most ettől a matematikus-pszichológustól, tehát hiteles forrásból megtudhatják, hogy a matematika nem az a számtan, amit annyira gyűlöltek, hanem egy olyan tudományág, ami sok mindennek az alapja (logikától akár a zenéig terjed a paletta). Nem erőlteti ránk a matematikát, csak melleleg bemutatja az értékeit, de olyan természetesen, hogy az ember kezdi magát szégyellni azért, mert ennyire nem értette a lényegét annak idején ott, az iskolapadban. És hát a pszichológia és a matematika több ponton is találkozik, például a játékelméletekben vagy a gazdaságpszichológiában (azért én nem lennék olyan pszichológus, aki a bux-index „ide-oda” pszichológiai hátterével foglalkozik, ennél a játékelmélet izgalmasabb területnek tűnik).

Nos, a fentiek nemcsak az említett négy könyvére, hanem a most – tavaly év végén – megjelent új könyvre is érvényesek. Az új könyv valójában tárcagyűjtemény, hiszen a Magyar Narancsban 2003-tól rendszeresen megjelenő cikkeinek a válogatása, s csak egy-két írás átdolgozott, bővített. Tehát olvashattuk már ezeket az írásokat, mégis így, könyvbe rendezve -

* Jiang Jitől, aki a II. században élt

és tényleg gondolatilag is rendezve – egészen más élmény, mint külön-külön olvasva. Megtudhatjuk, hogy mit is jelent ez a cím, elárulom, egy viccből származik, bár arra nem derül fény, hogy miért ezt a viccet választotta szlogennek az író. Talán azért, mert nem tartja magát sem tánctanárnak, sem illemtanárnak, bár lóizé ide vagy oda, azért szól a tánctanárokról (trendekről) és az írások mégiscsak a kívánatosabb illem (moralitás) felől tekintenek a világra. Ajánlom a könyvet azoknak, akik szeretnek rövid írásokat olvasni, szeretik az olyan könyveket, amelyeknek van(!) stílusa, de azoknak is, akik egy-egy ilyen cikk elolvasása után hosszasan képesek töprengeni a mondandóján.

Rénes László

KULTÚRA ÉS AZ EURÓPAI UNIÓ

Tanulmánykötet

Zongor Attila (szerk.)

Kultúrpoint Iroda, Budapest, 2005.

Mit tesz az EU a kultúráért? Tényleg veszélybe kerültek a nemzeti értékek? Mióta szerepel a kultúra az alapszerződésekben? Az ilyen és ezekhez hasonló kérdések alig több mint egy évtizede kapnak nagyobb nyilvánosságot hazánkban. Mára az Európai Unió napi beszédtema lett ugyan, de még mindig viszonylag keveseknek van megfelelő mélységű, megfelelő minőségű információi az integrációról. Ez a kötet nem hiányozhat a magyar kulturális szakemberek, EU-szakos egyetemisták, de az európai uniós kérdések iránt komolyabban érdeklődők polcáról sem. Az európai uniós kérdések keresztmetszetét nyújtja egy gyakran háttérbe szoruló terület, a kultúra szemszögéből nézve. Megtudhatjuk, milyenek a kulturális területre vonatkozó uniós jogszabályok, milyen a közművelődés helyzete, hogyan és honnan juthatunk gyorsan uniós szakinformációhoz, miként alakul ki az európai identitás. Áttekintést kapunk az EU intézményrendszerének, döntéshozatali mechanizmusainak működéséről és megismerkedhetünk az oktatás és az audiovizuális terület helyzetével is. Ebben a könyvben előttünk van szinte minden, amit tudni szerettünk volna a kultúra és az Európai Unió kapcsolatáról - csak eddig nem volt hol elolvasnunk...

Színház

De Sade pennája

Januárban egy kicsit szomorúan ültünk be a stúdiószínház széksoraiba. A színház vezetőváltása sem politikailag, sem egyéb módon nem érint bennünket, de! Eleve ellentmondásosak az előző igazgatóval kapcsolatos bírálatok: hol azt vetik a szemére, hogy „táncos-komikus”, így előtérbe helyezte a szórakoztatást, hol pedig az a baj vele, hogy olyan műfajokat engedett burjánzani, amik nem költséghatékonyak (balett és stúdió). És ez utóbbi miatt voltunk szomorúak. Színházi embertől azt hallani, hogy ötven-hatvan embernek játszani egy előadást nem költséghatékony, ez talán több is, mint szomorú, hiszen ha egy közgazdász, művészileg tapló ezt mondja, akkor még mentegethetjük, hogy szegény, nem érti a műfaj lényegét, nem tudja, hogy a stúdiószínháznak éppen ez a varázsa, ebben az

intimtérbben olyan előadás születhet, ami máshol nem...

A Doug Wright De Sade pennája éppen olyan alkotás, amit nem lehet több százás nézőközönségnek, nagyszínpadon hitelesen, átélhetően előadni. Persze, színházban mindent lehet, sőt sokszor a rendezők direkt olyan koncepciókkal nyúlnak darabokhoz, hogy műfaji határokat feszegessenek. Ezt a darabot viszont nem tudnám másabb közegben elképzelni, csak a stúdió légkörében, még akkor is, ha az első sorban ülven a színészek többször nagy szobortalpazatokat toltak a lábamra...

De Sade márki neve tudjuk, fogalom (szadizmus), de annyi ellentmondásos dolgot írtak már róla, hogy nem igazán képes az átlagolvasó kiigazodni ezek közül. Éppen ezért róla írni regényt, színdarabot, vagy éppen forgatókönyvet eléggé hálás dolog. Az ambivalens személyiség mellett még ott van a szexualitás is, ami aztán meg megint vonzza a művészetre éhes polgárt. A témát azonban feldolgozhatja az irodalomtudomány éppúgy, mint a bulvár, lehet regényt, színdarabot, forgatókönyvet felületes hatásvadászatra építve írni, de lehet mély tartalommal is megtölteni.

Jelen darabunk érzésem szerint nem vonul be a nagy művek közé, de jól megírt darab, sok lehetőséget ad a rendezőnek és a színészeknek arra, hogy egy emlékezetes előadást tudjanak kihozni a színdarabból. A rendező, Almási Tóth András többnyire él is ezzel a lehetőséggel.

Mertz Tibor először márkiként az előítéletünkkel szemben túlságosan más egyéniségnek tűnik; ilyen szelíd tekintetű ember hogyan lehet képzetünkben az immorális megtestesítője?! Játéka azonban hamar elhiteti velünk, hogy a cinizmus nem egyszínű.

Szente Vajk abbéja maga a naivitás. A márki és az abbé párbajában nem elsősorban a pap, hanem a naiv fiatalember bontakozik ki, aki az öregrokával szemben elkeseredetten tehetetlen. Ezért végső cselekedeteiben nem az egyházi előzmények, az inkvizíció jut az eszünkbe, hanem inkább az ember lelki folyamatai. Persze, a darab hajaz arra, hogy akkor most ki is dicstelen, az üldözött vagy az üldöző, s mi, a mi kis történelmi múltunkkal hogyan lennénk erre a gondolatra is vevők.

Az előadás erőssége tehát Mertz és Szente játéka, de Sallai Nóra alakítása is tetszett. Bakota Árpád önmagához képest most egy kicsit fénytelen volt.

Összességében, érdekes előadást láttunk, s a stúdiósínpadi közelségben együtt éltünk a színészek játékával, a folyamattal. És szeretnék még sokszor ehhez hasonló élményeket stúdióközegben.

Rénes László

infó VIII. évfolyam, február havi információs kiadvány (különszám).

Lezárva: 2006. február 21-én, Debrecen.
"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat

© Rénes László ®