



Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Programjaink
Beszámoló
Tanulmányok
Kicsi mesék
Filmajánló
Könyvismertetések
Nevető kislexikon
Idézetek

Bevezetés

Kedves Ügyelőkársak!

Áprilisban nagyon szép jubileumi 100. számmal készültem, de – nem először – az egész anyag „elszállt” a gépből. Eleinte nem volt lelkerőm újra csinálni a számot, utána időm nem volt, majd (nyáron) a motiváció hiányzott!
De most az őszi „újrakezdés” előtt nem halogathattam, annál is inkább, hiszen csupa aktualitást is közölni kell (országos találkozók, II. félévi programok stb.).
És sok havi késés ide vagy oda, ez mégiscsak a 100. szám...

Jó ügyeleteket!

Debrecen, 2007. augusztus 21.

Rénes László

No. 100.

Rövid hírek, információk

➤ **Azért, mert Csakk**

Megkezdte működését Debrecenben a **Csakk, Családi Kapcsolatokért Egyesület**. Az egyesület célja: a családok támogatása, működőképességének megőrzése; fogyatékkal élők, hátrányos helyzetűek, kisebbségi csoportok, továbbá a gyermekek, fiatalok támogatása és életminőségük javítása; szociális szolgáltatások nyújtása, tanácsadás minden érintett számára. A hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozó szakemberek munkáját pedig programok és továbbképzések szervezésével kívánják támogatni és ismeretterjesztő előadások, vetélkedők, táborozások, szakmai napok megrendezését is szívesen vállalják.

Székhelyük: 4028 Debrecen, Ajtó u. 24/B

Az egyesület várja az ezeken a területeken dolgozó szakemberek jelentkezését az együttműködések kialakítása érdekében Hajdú-Bihar megye területéről.

**Az egyesület ügyeleti helye: Csapókerti Közösségi Ház (Db., Süveg u. 3.),
kedden és szombaton 17.00 – 19.00 óra között,
email címük: csak.egyesulet@gmail.com**



➤ **Az önkéntesség magyarországi fejlesztési stratégiája**

Az önkéntesség fejlesztésének különböző lépései Magyarországon az elmúlt 6 évben az Önkéntesek Nemzetközi Évének előkészületei óta komoly változásokat hoztak. A változásokat többnyire a civil szervezetek generálták, bár a kezdetektől jó együttműködés volt megfigyelhető a civil és a kormányzati oldal között. Az Önkéntes Központ Alapítvány (ÖKA) több más szervezet és civil kezdeményezés mellett az elmúlt évek során aktívan részt vállalt a hazai civil szektor fejlesztésében, melynek részeként jó kapcsolatban és konstruktívan működött együtt a mindenkori kormányzati tisztségviselőkkel. Az elfogadott önkéntes törvény, a kormányzati civil stratégia önkéntességre vonatkozó részekkel való kiegészítése, az ÖTLET program, mind ennek a sikeres együttműködésnek az eredményei. Az ÖKA-t nemzetközi példák is megérintették abban, hogy a megfelelő hazai változások eléréséhez nélkülözhetetlen az állami oldal további aktivizálása részben a szabályozás, részben a finanszírozás tekintetében.

Ennek jegyében indította útjára az önkéntesség magyarországi fejlesztési stratégiája című dokumentumot, melynek célja, hogy összefoglalja mindazt, ami az önkéntesség szempontjából az utóbbi bő évtizedben történt, hogy levonja a történésekből adódó következtetéseket, és vázolja a következtetések nyomán kirajzolódó stratégiai irányokat és közös feladatokat. Az Önkéntes Központ Alapítvány végzi az anyag társadalmi egyeztetését. A civil szervezetek meglátásait, észrevételeit és szövegszerű javaslatait november 15-ig lehetett eljuttatni számukra. Az így begyűlt észrevételek figyelembevételével igyekszik majd a Kormányzat számára december elején megküldött anyag, végleges változatát megszerkeszteni, mely a remények szerint alapvetően meghatározza majd a későbbi önkéntesség fejlesztésére vonatkozó stratégiai lépéseket. A részleteket és a stratégiát a <http://www.oka.hu/> weboldalon követhetjük nyomon.

➤ Nem sajnálják se idejüket, se pénzüket

Egy nemrég végzett felmérés szerint az ország lakosai a közintézmények közül leginkább a civil szervezetekben bíznak. Az első helyet jelentő 52,3 százalék a mezőnyt tekintve jónak számít: a parlamentnek 13,5, a "politikuskoknak" 8,1 százalék jutott.

És ez nem is olyan meglepő. A helyi és országos politikában egyaránt jellemzővé vált, hogy a döntéshozók a választói akarattól és szükséglettől elszakadva, szakmailag, erkölcsileg vagy akár jogilag is vitatható módon gazdálkodnak a rájuk bízott javakkal. Ezt a polgárok mind több helyen próbálják meggátolni, befolyásolni különféle szervezetekbe tömörülve, esetleg magányosan. A civil szervezetek nem csak a demokratikus kontrollból veszik ki a részüket: gyakran a hatóságoknál hatékonyabban végeznek el számtalan állami feladatot, az alternatív közlekedésfejlesztési tervek kidolgozásától a hajléktalanellátáson át a nünükék mentéséig. A társadalmi szervezetekben általában olyan emberek tömörülnek, akiket választott munkájuk szenvedélyesen érdekel, a kitűzött célok eléréséért nem sajnálják se idejüket, se pénzüket.

De a törpök élete nem csak játék és mese. A civilek munkájukat kevés kivételtől eltekintve pályázatokból finanszírozzák, és ez több szempontból is rossz. Az uniós forrásokhoz tetemes önrészt kell betenni, és elképesztő adminisztrációs procedúrán kell átmenni. A kisebb és közepes szervezeteknek ez bajosan sikerülhet, magyar állami források pedig már csak mutatóba akadnak - hiába feladata az államnak önszerveződő polgárait segíteni -, és ami pénz megmarad, nem is föltétlenül a "legégetőbb" feladatokra jut. Ha az állam csak arra ad pénzt, hogy a kisiskolásokkal együtt szemetet szedjenek a lakóparkok bekötőútjai mellett, akkor biztosak lehetünk abban, hogy kevesebb figyelem jut arra, vajon a lakópark úgy épül-e meg, ahogy az a közérdeknek is jó, vagy úgy, ahogy csak



azoknak, akik benne vannak a buliban.

A társadalmilag fejlettebb országokban persze ez nem így néz ki. Szerencsés esetben a társadalmi szervezetek jóval nagyobb arányban kapnak segítséget magánszemélyektől és cégektől. Természetesen tevékenykedhet egy szervezet valóban függetlenül állami pénzekből is - ez munkája hitelességén jól lemérhető -, de az igazi függetlenséget és szabadságot a Magyarországon ritka magánadományok jelenthetnék. Bár a civil szervezeteknek régóta céljuk, hogy leszakadjanak az állami emlőkről, a több lábra állás egyelőre elég nehezen megy.

Pedig csipkedni kell magunkat, mert az állami források elzáródásával a társadalmi szervezetek által végzett munkát más nem fogja elvégezni. Ember- és állatmenhelyek, kedvezményes nyári gyermektáborok,

segítőszolgálatok, faluvédő egyletek csukhatják be a kaput. A nagyobb szervezetek valahogy átállhatnak az uniós pénzekre, de a kisebbek csak abban bízhatnak, hogy az emberek felismerik: segítségük nélkül kevesebben kevesebbet

fognak értük dolgozni.

Február 15-én az adóbevallással együtt az szja egy százalékáról is rendelkeznie kell az egyéni vállalkozóknak és azoknak, akiknek bevallását a munkáltatója készíti el. Az "egy százalék" szabadon felajánlható a sok közhasznú szervezet valamelyikének, és a másik, "egyházasi" százalék is fordítható olyan célokra, mint pl. a természetközeli erdőgazdálkodás, vagy az illegális hulladéklerakók felszámolása. Mivel meglepő módon az adózóknak egyelőre alig több mint harmada rendelkezik az egy százalékról, még van hova fejlődünk. Adószámra fel! Ezúttal úgy adakozhatunk, hogy egy fillérünkbe sem kerül. A legjobb, ha kicsit tájékozódunk, mérlegelünk döntés előtt, hiszen a tudatos támogatás valahol csak többet ér, mint a találmra adott.

Rendelkezni jó dolog. Adjunk magunknak legalább egy százalék esélyt!

Vay Márton (Védegylet)

(Forrás: Tipp Magazin, HBM Napló, NIOK).

➤ Fontosak-e a fogyasztóknak a társadalmi ügyek?

Ez volt a 2006-os GoodBrand kutatás egyik legfőbb kérdése, amelyet Németországban végeztek el. A telefonos mélyinterjúk elemzését követően arra a megállapításra jutottak a kutatók, hogy a vásárlási döntésekben egyre nagyobb szerephez jutnak a társadalmi elvek – azaz a fogyasztók saját felelősségvállalásukat az általuk választott márkákon keresztül valósítják meg.

A GoodBrand kutatás során megkérdezett német fogyasztók többsége pozitívan értékeli a vállalatok társadalmi felelősségvállalását, így a munkavállalók számára biztosított jó munkakörülményeket és a környezettudatosságot. Közel háromnegyedük arra is hajlandó, hogy vásárlásával jó ügyeket támogasson, szívesen fogadják, ha a vállalatok jó ügygel kapcsolnak össze egy terméket, szolgáltatást. Az elmúlt néhány év németországi Cause Related Marketing akcióit azonban már nem ítélték meg ennyire pozitívan. A programok többségét ismerték, a jó ügy támogatása miatt elismerték, mégis több esetben felmerült a kifogás, hogy a kiválasztott ügy nem illeszkedik a vállalat profiljához, nem kapcsolódik a márkához. Ilyen volt például a Krombacher sörfőzde programja, amelynek során az esőerdők megmentéséhez a teli sörösrekeszek megvásárlásával járulhattak hozzá a fogyasztók. A megkérdezettek úgy ítélték meg, hogy ez az ügy nem kapcsolódik sem a sörhöz, mint termékhez, sem pedig a Krombacher márka által képviselt értékekhez. Éppen ezért a program nem is érte el a kívánt hatást, a fogyasztók nem érezték úgy, hogy érzelmileg közelebb kerültek volna a márkához, így arra sem érezték nagy hajlandóságot, hogy a jó ügy támogatása miatt ezt a sörmárkát válasszák. Ezzel szemben jó példaként említették a Volvic ásványvíz CRM-kampányát, melynek lényege az volt, hogy az ásványvíz vásárlásával etiópai kutak építéséhez járulhattak hozzá a fogyasztók. Etiópiában jelentős problémát jelent, hogy mélyre fúrt kutak hiányában csak szennyezett, fertőző vízhez jutnak hozzá a helyiek. Ha a fogyasztók megvesznek egy liter ásványvizet, a Volvic – az UNICEF által – tíz liter tiszta vízhez juttatja az etióp lakosságot. A kampány főbb eredményei: a 2005-ös év során 42 új forrást sikerült létesíteni, ami 1,54 millió liter friss és tiszta ivóvizet jelent – ezzel a vízmennyiséggel 21 ezer ember vízhez jutása vált biztosítottá, legalább tíz éven át. Az „1 liter 10 literért” kampány arca és védnöke Markus Lanz német TV-riporter, aki műsoraiban rendszeresen tudósít az etiópai vízhelyzetről. Amiért a fogyasztók nagyra értékelték a Volvic akcióját, az a márkával való összhang, a figyelem felkeltése, az ügy széleskörű elfogadottsága és az, hogy az UNICEF civil partnerként erősíti a hitelességét.

A megkérdezettek által kevésbé jónak talált Krombacher esőerdő-megmentő programját 2006-ra átdolgozta a vállalat: az új mottó a „Jó ügy – jó sör” lett. A sörök megvásárlásával a fogyasztók dönthették el, hogy három ügy közül melyiket támogatják. Az egyik továbbra is a WWF esőerdő-alapítványa, a másik a hátrányos helyzetű német gyerekeket támogatja, a harmadik a csontvelő-transzplantációt. A választási lehetőség megnövelte az akcióban való részvételt, az akció ideje alatt több mint három millió eurót sikerült összegyűjteni. Legnagyobb arányban (43,6%) a csontvelő-transzplantációt támogató alapítvány részesült az üvegenkénti egy centes hozzájárulásból, a WWF alapítványa a pénz 31,9 százalékát kapta meg, a német gyermekek helyzetén javítani akaró „Deutsches Kinderhilfswerk” pedig 24,5%-ot. A 2006-os kampány két fővédnököt is kapott a Németországban rendkívül népszerű Günther Jauch TV-műsorvezető, valamint a focilegenda Rudi Völler személyében.

Gazdaság és Felelősség – Braun & Partners CSR-Hírlevél, II. évf. 1. szám 2007.

➤ **A UNODC (ENSZ Kábítószer-ellenőrzési és Bűnmegelőzési Hivatala)**

Ez évi, június 26-i kábítószer-ellenes világnapjának szlogenje volt: „A drogok irányítják az életedet? A Te életed. A Te közösséged. Ne engedj teret a kábítószereknek!” Ez a szlogen három évre szól, és évente a kábítószer-ellenőrzés különböző aspektusai kerülnek majd középpontba:

2007. Illegális kábítószer-használat

2008. Kábítószer termesztés és előállítás

2009. Illegális kábítószer-kereskedelem

A UNODC célja, hogy kampányával növelje a társadalom tudatosságát az illegális kábítószerek okozta problémákkal szemben. Sem az egyén, sem a család, sem a közösség nincs biztonságban az illegális kábítószerek hatása alatt. A kábítószerek irányíthatják a fogyasztók testét és elméjét, a kábítószerekkel kereskedő csoportok és a kábítószer termelés irányíthatja a termelőket, míg az illegális kábítószer-kereskedelem és bűnözés komolyan befolyásolhatja a közösségeket.

A kampány célja, hogy inspirálja és támogassa a kábítószer ellenes tevékenységeket.

A nemzetközi ellenőrzés alatt álló kábítószerek

A UNODC és kampánya kifejezetten a nemzetközi ellenőrzés alatt álló kábítószerekre koncentrált: ezeket a - a nemzetközi kábítószer ellenőrzési rendszer alapját képező - három nemzetközi kábítószer egyezmény határozza meg. Ezekhez tartoznak az amfetamin típusú stimulánsok (THC), a kokain, a kannabisz, a halucinogén anyagok, az opiátok, és a nyugtatószerek.

Világszerte közel 200 millió ember használja ezeket a kábítószereket. Cannabiszt - marihuánát, hasis-t és THC-t - fogyasztják a legtöbben, 162 millióan. ATS-t – amfetamint, metamfetamint, ecstasyt és metkatinont – 35 millióan, opiátokat – ópiumot, morfint, heroint és szintetikus opiátokat – 16 millióan, és közel 13 millióan kokaint.

A kokain fogyasztás Nyugat-Európában különösen figyelemre méltó, ahol ennek szintje aggasztó szintre növekedett. A kannabisz – melyet világszerte termesztenek és fogyasztanak – tendenciái változóban vannak. A hatóanyag tartalom növekedett az elmúlt években és vannak arra utaló jelek is, hogy talán a mentális-egészségügyi kockázatok is alul lettek becsülve. Az Afganisztánból – a világ meghatározó ópium előállító országából – induló csempészeti útvonalakon érkező opiátok használata mindenhol az eddigi legmagasabb szintjét érte el a világon. Ázsiában az ATS használat jelent problémát.

1998. UNGASS (az ENSZ Rendkívüli XX. Közgyűlése)

Közel 10 éve az ENSZ Közgyűlése elfogadott egy a globális-kábítószer problémáról szóló politikai deklarációt, melynek bevezető részében ez áll: „A kábítószerek lerombolják az életet és a közösséget, aláássák a fenntartható emberi fejlődést és a bűnözés növekedéséhez vezetnek. A kábítószerek a társadalom összes területére hatással vannak minden országban, különösen hatnak a fiatalság szabad fejlődésére, ami pedig a világ legértékesebb tartaléka.”

A kábítószerek illegális használata, termelése és kereskedelme - akkor is és most is - kulcs területei az illegális kábítószerek elleni harcnak.



Programjaink II. félév

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
AUGUSZTUS			
Augusztus 21.	Kedd	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció és megbeszélés (Veszprém OT – utazás)
SZEPTEMBER			
Szept. 3.	Hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció
Szept. 21.	Péntek	17 ⁰⁰ – 19 ³⁰ <i>szünet 18⁰⁰ – 18¹⁵</i>	Szupervízió
		16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Egyéni szupervízió
OKTÓBER			
Okt. 1.	Hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció
Okt. 12.	Péntek	17 ⁰⁰ – 19 ³⁰ <i>szünet 18⁰⁰ – 18¹⁵</i>	Szupervízió
		16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Egyéni szupervízió
Okt. 29.	Hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció
NOVEMBER			
Nov. 16.	Péntek	17 ⁰⁰ – 19 ³⁰ <i>szünet 18⁰⁰ – 18¹⁵</i>	Szupervízió
		16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Egyéni szupervízió
Nov. 26.	Hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció
DECEMBER			
Dec. 3.	Hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Filmnézés (ha van rá igény)
Dec. 14.	Péntek	17 ⁰⁰ – 19 ³⁰ <i>szünet 18⁰⁰ – 18¹⁵</i>	Szupervízió
		16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Egyéni szupervízió
KARÁCSONYI			

19³⁰ – 21³⁰

SZERETETVENDÉGSÉG

**SOS LELKI ELSŐSEGÉLY
TELEFONSZOLGÁLATOK
XX. ORSZÁGOS KONFERENCIÁJA
Címe: SEGÍTŐ HANGOK
VESZPRÉM, 2007. AUGUSZTUS 24-26.**

„Míg másokra ügyelsz, ne feledd hát önmagadat sem,
Úgy élj társaidért, hogy bele majd te se halj!”
(Janus Pannonius)

PROGRAM:

augusztus 24. péntek:

13.00 órától érkezés, regisztráció

14.30,15.30,16.30 városnézés

(Veszprémi Vár, Püspöki Palota, Kittenberger Kálmán Növény- és Vadaspark)

19.00 Vacsora

20.00 Külföldi vendégek köszöntése, bemutatása

21.00 ...” a zene az kell, mert körül ölel...”

augusztus 25. szombat:

09.00 Ünnepeles megnyitó

Köszöntőt mond: Debreczeni János VMJV polgármestere

A konferenciát megnyitja: dr. Bővíz Gábor a LESZ elnöke

Szabó Pál díj átadása

Szakmai előadások:

1./ dr. Várszegi Asztrik püspök úr pannonhalmi főpát

2./ dr. Varga Gábor pszichiáter, Petz Aladár Megyei Oktatókórház főigazgatója

10.45–11.00 szünet

3./ dr. Péterfalvi Attila adatvédelmi biztos

4./ dr. Lajkó Károly egyetemi adjunktus, SZTE ÁOK Pszichiátriai Tanszék

5./ dr. Kálmánchey Albert, pszichiáter, addiktológus

„Az én Jóbom.” Egy beszélgetés anatómiája

13.00–14.00 Ebéd

15.00-18.00 Workshopok, kiscsoportos foglalkozások

helyszín: Simonyi Zsigmond Ének-Zenei

és Testnevelési Általános Iskola

18.15–19.00 vacsora

20.00 „egy tánc, egy tánc, egy tánc ...”

augusztus 26. vasárnap:

9.00-11.00 Workshopok, kiscsoportok folytatása

11.15 Záró nagycsoport

Helyszíne: Simonyi Zsigmond Ének-Zenei

és Testnevelési Általános Iskola

12.15 Ebéd

B ú c s ú z u n k

Beszámoló

...egy bátor táborról: A Bátor Táborról...

2001 óta létezik nálunk egy Csodaország, amelynek kis lakói súlyos, krónikus betegségekkel, daganatokkal, magas vércukorszinttel, sokizületi gyulladással élnek együtt. Ők nyaranta kilenc napra beköltöznek a Bátor Táborba, ahol annyi élmény várja őket, amely talán feledteti, de legalább enyhíti a fájdalomról, korlátokról, tehetetlenségről szóló napok gyakran kínzó emlékét.

Bátország vezetői, cimborák, programtartók, orvosok, pszichológusok, konyhatündérek, minden-es-varázslók gondoskodnak a programokról: napközben evezés, lovaglás, íjászat, bátorkodás, zene, tánc, színjátás, fotózás, sport, kézművesség, valamint különböző választható tevékenységek. Este pedig jön a nagy átváltozás: Atlantisz király, Bátország királya és királynője, valamint nagy varázslók, manók, tündérek s egyéb csodanépek jelennek meg a színen, és folytatják a varázslatot.

Minden program lényege, hogy a táborlakók számára a tevékenység sikerélményt nyújtson, ami önértékelésükre is pozitív hatást gyakorol: ezt hívják rekreációs élményterápiának. (Hozzáteszem: ugyanekkor a szervezők, önkéntesek rekreációja is megvalósul, mivel miközben adnak, aközben kapnak is, s e kettő itt olyan egyensúlyban van, ami az élet ritka pillanataiban valósul meg.)

A következő történet a Családi Táborban esett meg, ahol hét év alatti gyermekek táboroznak szüleikkel, testvéreikkel együtt. Az egyik kis páciens édesapja megkérdezett egy cimborát, hogy az önkéntesek kapnak-e fizetést.

- Nem - hangzott a válasz, mire a kérdező nagyon meglepődött: - Pedig itt mindenki úgy dolgozik, mintha extra fizetést kapna!

Egy ideig azt gondoltam, hogy ez a mondat a cimboráknak szól, de aztán rájöttem, hogy mégis inkább nekik üzenet, a Szülőknek: ha fiatalok ennyit dolgoznak az ő gyermekeik gyógyulásáért, akkor ez segít nekik is, hogy ne adják fel, még akkor sem, amikor már esetleg fizikai-lelki-szellemi tartalékaikat kell mozgósítaniuk, hogy kibírják a megpróbáltatásokat.

A Bátor Tábor elmondhatja magáról: „Amerikából jöttem...” Paul Newman, amikor abbahagyta a filmkészítést, attól kezdve az összes jövedelmét jótékony célra fordította. Így álmodta és valósította meg a 80-as években az első Tábor. Azután sorra létrejöttek az európai Táborok, majd 2001-ben a miénk is. Paul Newman tavaly titokban Magyarországra jött. Azért titokban, mert nem sorozat-interjúkat akart adni újságoknak, hanem a magyar Tábor létrehozóival, vezetőivel, szervezőivel, és főleg a gyermekekkel akart találkozni. Igen jó benyomást tettek rá az itt látottak, s kiemelte a Tábor szellemiségét, hangulatát, a szervezést, a programokat.

Ebben részt venni olyan, ami a legjobbat hozza ki a segítőkéből: mindenki adja, amit adhat: adományozók, akik igen komoly anyagi támogatást jelentenek, a vezetők, akik - nem túlzás - olyan mini Országot szerveznek, ahol minden önkéntes pontosan tudja a dolgát, és a cimborák, akiket szerencsére a túljelentkezés és a feladat jellege és összetettsége miatt válogatni kell.

Bátran mondhatjuk újra: 2001 óta létezik nálunk egy Csodaország...

Gergely Judit

Tanulmányok

Rogers kontra Freud

Molnár Erzsébet

(Miskolc Krízis központ, Csoportanalitikus kiképző társaság)

*„Hiába füröszted önmagadban,
csak másban moshatód meg arcodat”
(József Attila)*

A telefonos segítők a társadalom mentálhigiénés kapuőrei, hiszen nagy előnyük az anonimitás a hívóval szemben. Nincs kockázati lehetőség, nincs face to face beszélgetés esetén szégyenérzet, stb. Előadásomban nem a hívó–ügyelő relációjában vizsgálódom, hanem a munkánk során a csoportmunkát emelem ki.

Mi is a feladata a Lelkisegély Telefonszolgálatoknak?

1. öngyilkosság megelőzés
2. krízisintervenció
3. mentálhigiénés prevenció.

Erre a hármas tevékenységre készítjük fel a leendő ügyelőket, ill. a folyamatos munka során az ügyelők továbbképzésére és mentális védelmére törekszünk.

A miskolci Telefonos Lelkisegély-szolgálat egyik csoportvezetőjeként szeretném megosztani egy dilemmámat. Szolgálatunk nonstop 24 órában két vonalon fogadja a hívásokat:

1. Felnőttek részére, mely hívható Borsod-Abaúj-Zemplén megye területéről, valamint Heves és Nógrád megye egyes telefonkörzetéből,
2. Gyermek és ifjúsági telefon országos hívhatósággal.

Ez irányú szolgálat elvégzésére az ügyelővel szemben milyen elvárások, kitűzendő célok fogalmazódnak meg:

1. Önismeret fejlettsége
2. Adekvát munkamotiváció
3. Személyiség érettsége
4. Megszilárdult konstruktív értékrend
5. Empátiás készség, nyitottság, érzelemgazdagság
6. Problémaérzékenység
7. Konfliktus- és problémamegoldó készség
8. Kudarc és bizonytalanságtűrés, feszültségszabályozás
9. Fejlett és gazdag kommunikációs készség
10. Hitelesség.

Szolgálatunkban a csoport hogyan is jelenik meg?

1. ügyelők képzése, amely áll 80 óra T.csoport, 15 óra elmélet, 25 óra hospitálásból. Csoporthelyzetként a 80 óra érdemel különös figyelmet, melyre visszatérek.
2. A szakmai fejlődést elősegítő kics csoport havi 1 alkalommal.
3. Nagycsoport havi 1 alkalommal.
4. és maratoni nagycsoport évi 1 alkalommal.

A telefonos munkára a rogersi személy és kliens központú szemlélet alapján dolgozta ki programját, nevezetesen a rogersi triáoszt:

1. empátia
2. tolerancia
3. kongruencia.

Először az említett 80 órás csoportos formában történő képzést ismertetném a teljesség igénye nélkül. Ezt a T csoportot (tréning csoport). Tematikus csoportnak nevezném, mely áll 30 óra önismeretből, 30 óra kommunikáció és konfliktuskezelésből, és 20 óra pedig gyakorlati technikák, szituációs gyakorlatokból. Átfedések vannak, nincs éles határ e szakaszoknál.

Azt tudjuk, hogy a segítő szakmában helyes önismeret nélkül nem lehet működni. Hogyan tudom megérteni, elfogadni, hogyan tudok hitelesen reagálni a hívóra, ha magamat nem tudom elfogadni, saját korlátaimat, gyengeségeimet nem ismerem? Az emberek, és mi telefonos ügyelők sem vagyunk kivételek az alól, hogy hajlamosak legyünk kudarcainkat, szorongásainkat, félelmeinket, agresszivitásunkat külső dolgokkal megokolni, és másokat hibáztatni. Megoldásként is külső körülmények pozitív összjátékát keressük. Ez az ellentmondás csak egy módon oldható fel. Úgy ha képesek vagyunk tudomásul venni, hogy életünket, jövőnket akkor tudjuk megismerni és irányítani, ha nem külső jóslatokra, horoszkópokra várunk, nem háritunk, hanem megpróbáljuk minél jobban és mélyebben megismerni önmagunkat. Erre tanítanak minket elődeink a két és fél évezred távolából a Parnasszosz tövéből. És ezt teszi lehetővé a huszadik század analitikusai által újra élesztett önismereti és személyiségfejlesztő csoport. Talán nagyon is ismerős az a mondat: Én ismerem magam, ki ismerhetne jobban engem. Stb. Vajon tényleg ismerjük magunkat? Végzünk-e időnként lelki leltárt, Végig gondoljuk-e, mit miért csinálunk. Tisztában vagyunk-e vakfoltjainkkal? Ha tudnánk nem lennének vakfoltok. Ezekre a kérdésekre keresem a választ és a megoldást.

Mi a célja az önismeretnek? A motiváció nagyon gyakran kristálytisztán fogalmazódik meg a foglalkozások során, saját szociális kompetenciakészítését szeretné fejleszteni az egyén, hatékonyabbá tenni a csoporttag önmagát, problémaérzékenységét növelni. Spontaneitását, kreativitását fejleszteni, magasabb szintű harmóniát megteremteni önmagában. (**Rogers!**)

Megfigyelhető, hogy a segítői attitűd mögött gyakran az öngyógyító szándék, a saját életében jelenlévő lélektani problémák megoldatlansága, túlkompenzálása, a kielégítetlen kíváncsiság, ismeretlenség, konfliktusok keresése, vagy a segítségnek, mint örömforrásnak a megteremtése, a gyenge énkép stabilizálása, narcisztikus érdek van túlsúlyban. Ahhoz, hogy jó segítők lehessünk, ezeket a rejtett motivációkat felszínre kell hozni. De hogyan tudom elérni ezeket? Csak úgy, hogy megpróbálom megkeresni saját frusztrációim, cselekedeteim, érzéseim, ellenérzéseim mögött meghúzódó okokat, azok miéértjét. (**Freud!**)

A képzések alatti csoportfoglalkozások alkalmasak lehetnek erre a kutatómunkára, pl.: miért ez jutott eszembe, miért ezt mondta, miért így reagált, vagy éppen nem reagált. Természetesen a pozitív dolgok is előjönnek, és ezek az egészséges ÉN képét erősítik.

A jól működő önismereti csoport elősegíti az amúgy is mentálisan megterhelő segítő egészséges pszichés fejlődését, és a lelki sérülés minimalizálását, ezzel pedig a burn out a kiégési szindróma kivédését, és e tünetegyüttes következményét a pszichoszomatikus betegségek lehetőségét.

Az analitikus orientáltóságú önismereti csoport tükrözése által az egyén szembesülhet indítékaival, felismerheti rejtett okait. (**Freud**)

Ha a csoporttag felismerte e gyenge pontjait, megoldhatja, elfogadhatja vagy a megoldhatatlannak látszó belső feszültségeit elfogadja és kontrollálhatja. (**Rogers**)

Tapasztalataim alapján a szituációs gyakorlatoknál a szereplő belevitte akarata ellenére is a még feldolgozatlanul maradt kulcsfontosságú eseményeket problémákat élettörténetéből, mintegy Achilles pontként hordozza magával. E frusztrációk, lelki traumák felismerése által színről-színre világosodnak meg vakfoltjaink. Természetesen nem csak a 30 órás önismereti foglalkozások merítik ki e lehetőségeket, hanem folytatólagosan alkalmasak lehetnek még a havi egyszeri 2 órás kiscsoportos foglalkozások is, valamint az egyéni szupervízió is.

Összefoglalva: talán gondolataim egy eklektikus megközelítéshez hasonlít, ahol nem a kizárólagosságra törekszem és nem egy módszer mellett teszem le a voksot, és nem a vagy-vagy döntésre, hanem két irányzat összehangolására és arra, hogy mindkettőnek helye van a telefonszolgálatban ügyeletet teljesítők felkészítése és továbbképzése során. Azt gondolom, hogy e két szemlélet helyes arányban és helyén való alkalmazása elősegíti az amúgy is mentálisan megterhelő segítő egészséges pszichés fejlődését, és a lelki sérülés minimalizálását, ezzel pedig a burn out kivédését.

Ennek reményében bízva had utaljak Leonardo da Vinci Utolsó vacsora képére, és bibliai tartalmára, ahol a tanítványok belső emberi gyengeségük miatt nem értették meg a tanító Jézus intelmeit, figyelmeztetését. Pl: Péter apostol? Mielőtt a kakas megszólal háromszor elárulsz engem.

„Az igazi tudománya és tanulmánya az ember maga.”

(P. Charon)

Felhasznált irodalom:

1. Rudas László: Delfi örökösei (Medicina, Bp. 1995.)
2. Rudas László: Önismereti csoportok (Animula, Bp. 1999.)
3. Csoportpszichoterápiás szöveggyűjtemény (Animula, Bp. 1998.)
4. Yalom: A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata (Animula, Bp. 2001.)



Susan Blackmore
Department of Psychology
University of the West of England
Bristol BS16 2JP

Ébredés a mémálomból (részletek)

Az ébredés pszichológiája: nemzetközi konferencia a buddhizmusról, tudományról és pszichoterápiáról. Dartington, 1996. november 7-10.

Ébresztő! Ébresztő!

Errr, ummm, grrrgr, ó igen, már ébren vagyok. Hú, ez volt csak a rémes álom. Valóban azt hittem, hogy menekülnöm kell a szörcseteg elől, és pokolian fontos volt, hogy idejében elérjem a szekrényt. Mekkora badarság! Természetesen már látom, hogy mindez egyáltalán nem volt valóságos.

Ébresztő! Ébresztő!

Hogy érted azt, hogy "ébresztő", hiszen már ébren vagyok. Ez a valóság. Ez számít. Jobban nem tudok felébredni. Eredj innen!

Ébresztő! Ébresztő!

Dehát nem értem - miből? És hogyan?

Ezek azok a kérdések, amelyeket ma tárgyalni akarok. Mi az, amiből fel kell ébrednünk? És hogyan? A válaszom úgy fog hangzani, hogy "A mémálomból" és "Annak belátásával, hogy mémálom". De kis időbe telhet, mire elmagyarázom!

Hosszú története van a spirituális és vallási tradícióban annak az elképzelésnek, hogy a normális éber élet álom vagy illúzió. Ez teljességgel értelmetlen annak a számára, aki körül néz, és meg van győződve arról, hogy odakint valóságos világ létezik, meg egy én, aki azt érzékeli. Mindazonáltal sok jele van annak, hogy ez a közkeletű nézet hamis.

Bizonyos jelek a spontán misztikus tapasztalatokból származnak, ahol az emberek "látják a fényt!", ráeszmélnek, hogy minden egy, "túlmennek az énen", hogy olyannak lássák a világot, "amilyen az valójában". Biztosan érzik, hogy az új látásmód jobb és igazabb, mint a régi (bár természetesen lehet, hogy tévednek!).

Más jelek a spirituális gyakorlatból származnak. Talán az első dolog, amit bárki felfedezhet, amikor megpróbál meditálni vagy figyelmesnek lenni, az, hogy az elméje állandóan tele van gondolatokkal. Ezek általában nem bölcs és nem csodálatos gondolatok, nem is hasznos vagy termékeny gondolatok, hanem csupán véget nem érő locsifecsizés. Az igazán lényegtelenről az érzelmileg kusza dolgokig csak zakatolnak megállás nélkül. Mi több, szinte mindegyik kapcsolódik az "én"-hez. Kis lépés innen odáig, hogy eltűnődünk, ki ez a szenvedő én, és "én" miért nem vagyok képes leállítani a gondolataimat.

Jelek származnak végül a tudományból is. Az idegrendszerrel foglalkozó modern tudomány legszembetűnőbb (és legijesztőbb) következtetése az, hogy egyszerűen nincs senki odabent az agyban. Minél többet tudunk meg az agyfunkciók működéséről, annál kevésbé látszik szükségesnek a központi irányító, a kis emberke odabent, döntések döntéshozója vagy a tapasztalatok megtapasztalója. Ezek csupán fikciók - részei annak a történetnek, amelyeket az agy mesél magának az odabent lévő énről (Churchland és Sejnowski, 1992; Dennett, 1991).

Vannak, akik szerint nincs értelme arra törekedni, hogy intellektuálisan értsünk meg spirituális dolgokat. Ezzel nem értek egyet. Igaz, hogy az intellektuális megértés nem ugyanaz, mint amikor rájövünk valamire, de ez nem jelenti azt, hogy haszontalan is. Az én saját gyakorlatom, a zen hagyományában nagy tere van az intellektuális küzdelemnek; például a "nem tudom értelem" kultiválásának vagy a koanokkal való munkának. Valamely kérdést elvihetünk az intellektuális zűrzavarnak abba az állapotába, ahol az megtartható, kiegyensúlyozható a maga teljes összetettségében és egyszerűségében. Ilyen például a "Ki vagyok én?", "Mi ez?" vagy (amellyel sokat küszködtem) "Mi hajtja az embert?"

Van egy rettentő veszélye is annak, ha nem vagyunk hajlandóak intellektuálisan viszonyulni spirituális dolgokhoz. Arról van szó, hogy elválaszthatjuk spirituális gyakorlatunkat attól a tudománytól, amelyen egész társadalmunk nyugszik. Ha ez a társadalom bármilyen spirituális bölcsességet akar ehhez hozzátenni, akkor annak szerencsés módon illeszkednie kell az agy működéséről és az elme mibenlétéről való gyarapodó ismereteinkhez. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy legyen egy világ, amelyben a tudósok megértik az elmét, és egy másik, amelyben különleges emberek megvilágosodnak.

Ezért aztán nem mentegetőzöm a megközelítési módom miatt. Úgy fogok megpróbálni választ találni a kérdéseimre, hogy közben a fellelhető legjobb tudományt használom. Úgy tűnik, abban a kátyvaszban élünk, hogy egy olyan ének tulajdonítunk dolgokat, amely nem létezik. Ki akarom deríteni, hogy miért.

Darwin veszedelmes elmélete

Van egy tudományos elmélet, amely véleményem szerint minden mást felülmúl. Pompázatosan egyszerű és gyönyörű. Magyarázatot ad az élet minden formájának és minden biológiai alakzatnak a keletkezésére. Szükségtelenné teszi Istent, az alakítót, a nagy tervet vagy az élet célját. Csakis ennek az elméletnek a fényénél kap értelmet minden a biológiában. Természetesen Darwin elméletéről van szó: a természetes kiválasztódás által végbemenő evolúcióról.

A természetes kiválasztódás következményei olyan mélyrehatóak, hogy 1859 óta, amikor A fajok eredetében napvilágot látott, folyamatosan megrémíti vagy felbőszíti; lenyűgözi vagy felháborítja az embereket. Ezért nevezi Dennett (1995) Darwin veszedelmes elméletének. Sajnálatos módon sokan félreértették az elméletet, és ami még rosszabb, olyan igazolhatatlan politikai doktrínák igazolására használták fel, amelyeknek semmi közük nincs a darwinizmushoz. Ennélfogva remélem, megbocsátják, ha rászánok némi időt, és amennyire tőlem telik, megpróbálom világosan elmagyarázni az elméletet.

Ahhoz, hogy a természetes kiválasztódás beinduljon, mindössze egy replikátorra van szükség megfelelő környezetben. A replikátor olyan valami, ami lemásolja önmagát, igaz, nem mindig tökéletesen. A környezetnek olyannak kell lennie, amelyben a replikátor számos példányt tud létrehozni önmagából, amelyek közül nem mindegyik lesz életképes. Ennyi az egész.

Tényleg ennyire egyszerű dolog ez? Igen. Ami történik, csupán ennyi: bármely lemásoló generációra igaz, hogy nem minden másolat azonos, és némelyek alkalmasabbak arra, hogy életben maradjanak abban a bizonyos környezetben, mint mások. Következésképpen ezek több másolatot készítenek önmagukról, és így ez a fajta másolat nagyobb létszámú lesz. A dolgok ezután természetesen bonyolódni kezdenek. A másolatok gyorsan gyarapodó populációja elkezd megváltoztatni a környezetet, és ettől megváltozik a kiválasztódási kényszer. A helyi változatok az adott környezetben azt jelentik, hogy a másolat különböző fajtái a különböző helyeken sikeresek lesznek, és így nagyobb komplexitás áll elő. Így módon a folyamat képes létrehozni a szervezett komplexitások mindama fajtáját, amelyet az élővilágban látunk - ám mindehhez erre az egyetlen egyszerű, elegáns, gyönyörű és evidens folyamatra, a természetes kiválasztódásra van szükség.

Hogy a dolog konkrétabb legyen, képzeljünk el egy őseleveszt, amelyben létrejött egy egyszerű kémiai replikátor. A replikátorokat "pacának" fogjuk nevezni. Ezek a pacák vegyi összetételük folytán másolatokat fognak létrehozni önmagukról, ahányszor csak megfelelő kémiai anyagokkal találkozunk. Mármost tegyük őket dús vegyi lápba, amittől elkezdnek másolni, de alkalmanként hibásan. Etlilik pár millió év, és rengeteg fajta paca fog létezni. Azok, amelyeknek sok lápára van szükségük, közben

elhasználják a teljes készletet, és hanyatlásnak indultak, így aztán most az a fajta, amelyik helyettesítőként izo-háplápot tud hasznosítani, jobb helyzetben van. Hamarosan számos olyan terület lesz, amelyben más-más vegyi anyagok vannak túlsúlyban, és különféle-fajta pacák jelennek meg. Ádáz versengés kezdődik a lápi vegyi anyagokért, és a legtöbb létrejött másolat kihal. Csak azok, amelyekről kiderül, hogy ritka véletlen folytán okos új tulajdonságokkal rendelkeznek, maradnak meg, és másolják le ismét magukat.

Az okos tulajdonságok közé tartozhat az a képesség, hogy mozogni tudnak a környezetükben, csapdát tudnak állítani az izo-hápláp 3-7-nek, és rá tudnak akaszkodni, vagy membránt képesek létrehozni önmaguk körül. Mihelyt megjelennek a membrános pacák, ezek elkezdenek fölbe kerekedni a a szabadon lebegőknek, és szuperpacák jönnek létre.

Ismét eltelik pár millió év, és megjelennek bizonyos trükkök: például az, hogy más pacákat lehet bevonni a membránon belülre, vagy számos szuper paca társulhat egymással. Olyan szuper pipec pacák jelennek meg, mint amilyenek az energiaellátóval és mozgásra, valamint védekezésre specializálódott részekkel rendelkező soksejtű állatok. Mindazonáltal ezek csupán a táplálékai a még nagyobb szuper pipec pacáknak. Idő kérdése csupán, hogy a véletlenszerű variációk és a természetes kiválasztódás által hatalmas élővilág alakuljon ki. A folyamatban sok milliárd sikertelen paca jön létre és pusztul el, de ez a lassú, vak folyamat kitermeli a jókat is. "A jók" közé tartoznak a mi planétánkon a baktériumok és a növények, a halak és a békák, a kacsacsőrű emlősök és mi.

A képződmények a semmiből jönnek létre. Nincs szükség teremtőre, sem nagy tervre, sem olyan végpontra, amely felé a teremtett világ tart. Richard Dawkins (1996) ezt a Valószínűtlen hegy megmászásának nevezi. Egy egyszerű, ám feltartóztathatatlan folyamat által keletkeznek hihetetlenül valószínűtlen dolgok.

Fontos, hogy emlékezetünkbe vessük: az evolúció nem ismeri az előrelátást, és így nem szükségképpen a "legjobb" megoldást hozza létre. Az evolúció csak onnan haladhat előre, ahol most tart. Ez az oka annak, hogy egyebek mellett olyan ostobán elrendezett szemünk van, amelyben az összes idegsejt a retina elülső oldaláról indul ki, és útjában van a fénynek. Ha egyszer az evolúció az ilyen típusú szemtől indult el, le is ragadt nála. Nem volt a közelben egy teremtő, aki azt mondta volna, "hé, kezdjük ezt a dolgot újra, dugjuk át a vezetékeket úgy, hogy hátulról induljanak". Az a teremtő sem volt sehol, aki azt mondta volna, "hé, tegyük élvezetessé a dolgot az emberek számára". A gének egyszerűen nem törődnek semmivel.

A természetes kiválasztódás fantasztikus folyamatát megértve láthatóvá válik, miért lett a mi emberi testünk olyan, amilyen. És mi a helyzet az értelmünkkel? Az evolúciós pszichológia nem egykönnyen ad választ a kérdéseimre.

Például miért gondolkodunk állandóan? Genetikai szempontból ez rendkívüli pazarlásnak tűnik - és azok az állatok, amelyek pazarolják az energiát, nem maradnak fenn. Az agy a test energiájának körülbelül 20%-át használja el, miközben súlyát tekintve annak csak 2%-a. Ha hasznos dolgokról gondolkodnánk, vagy lényeges problémákat oldanánk meg, ennek volna valami értelme, de úgy tűnik, legtöbbször nem ezt tesszük. Miért nem tudunk hát egyszerűen leülni, és nem gondolkodni?

Miért hiszünk az énbén, amely nem létezik? Lehet, hogy van, aki ezt meg tudja magyarázni az evolúció fogalmaival, de legalábbis felületes ránézésre a jelenség értelmetlennek látszik. Miért hozzuk létre az énről való hamis képzetet, annak az önbecsülést és a felsüléstől meg a veszteségtől való félelmet védelmező minden mechanizmusával együtt, ha biológiai szempontból a test az, amely védelemre szorul. Jegyezzük meg, hogy ha teljes organizmusként gondolkodnánk önmagunkról, nem lenne semmi probléma, de nem ezt tesszük - ellenkezőleg, úgy tűnik, egy különálló énbén hiszünk; valamiben, ami felügyeletet gyakorol a test fölött; valamiben, amit önmagáért kell megvédelmezni. Lefogadom, hogy ha megkérdezném "Mit veszítenének el inkább - a testüket vagy az értelmüket?", nem sokat haboznának a válasszal.

Sok más tudóshoz hasonlóan én is szeretnék találni egy olyan egyszerű, szép és elegáns elvet, mint amilyen a természetes kiválasztódás, amely megmagyarázná az elme természetét.

Azt hiszem, van is ilyen. Közeli rokonságot mutat a természetes kiválasztódással. Bár már húsz éve megvan, teljes hasznosítása még nem következett be. A mémek elméletéről van szó.

A mém rém rövid története

1976-ban Richard Dawkins megírta az evolúcióról szóló talán legnépszerűbb könyvet Az önző gén címmel. A könyv blifangos hírnevet kölcsönzött az elméletnek, azt állította, hogy az evolúció teljes egészében az önző replikátorok kedvéért zajlik. Vagyis az evolúció nem a fajok javára, nem a csoport javára, még csak nem is az egyes organizmus javára megy végbe. Az egész a gének érdekében történik. A sikeres gének elterjednek, a sikertelenek nem. Minden más ennek a ténynek a következménye.

A fő replikátor, amelyet figyelembe vett, természetesen a gén volt - az az információs egység, amely a DNS-be van belekódolva, és a proteinszintézis során olvastatik fel. Mindamelett a könyv legvégén kijelentette, hogy van egy másik replikátor is ezen a planétán: a mém.

A mém egy olyan információegység (vagy viselkedési utasítás), amelyet az agy tárol, és utánzás útján terjed át az egyik agyból a másikba. Dawkins példákat sorol fel; eszméket, dallamokat, tudományos elméleteket, vallásos hiteket, ruhadivatokat és szakismereteket éppúgy, mint az edénykészítés új eljárásait vagy az íjkészítést.

Ennek az elméletnek a következményei fejbevágoak, és Dawkins pontosan kifejt néhányat. Ha a mémek valóban replikátorok, akkor óhatatlanul önző módon fognak viselkedni. Vagyis azok, amelyek ügyesen terjeszkednek, terjeszkedni fognak, amelyek nem, azok nem. Következésképp az eszmék világa - vagy a memoszféra - nem a legjobb, legigazabb, legreménytelibb vagy legüdvösebb eszmékkel lesz teli, hanem a túlélőkkel. A mémek egyszerűen túlélők, ugyanúgy, mint a gének.

A fennmaradás folyamatában a génekhez hasonlóan ezek is egymást kölcsönösen támogató mémcsoportokat fognak létrehozni. Emlékezzünk csak a pacákra. Néhány millió év alatt elkezdtek csoportokba verődni, mert a csoportokhoz tartozók inkább fennmaradtak, mint a magányosak. A csoportok mind nagyobbak és jobbak lettek, és egy komplex ökoszisztéma fejlődött ki. A biológia valóságos világában a gének azért alkottak csoportokat, hogy roppant nagy teremtményeket hozzanak létre, amelyek aztán párosodnak, és továbbviszik a csoportokat. Hasonlóképpen a mémek is csoportokat képeznek az emberi elmékben, és megtöltik termékeikkel az eszmék világát.

Ha ez a nézet helyes, akkor a mémeknek képesnek kell lenniük a fejlődésre teljesen függetlenül a génektől (eltekintve attól, hogy agyra szükségük van). Sok kísérlet történt a kulturális evolúció tanulmányozására, de legtöbbjük az eszméket (vagy mémeket) fenntartás nélkül mint a gének alárendeltjeit tárgyalja (ld. pl. Cavalli-Sforza és Feldman, 1981; Crook, 1991; Lumsden és Wilson, 1981). Annak a felismerésnek a révén, hogy a mémek replikátorok, mód nyílik arra, hogy olyannak lássuk őket, mint amelyek egyszerűen és szimplán a saját érdekükben tevékenykednek. A mémek bizonyos mértékig természetesen akkor sikeresek, ha hasznosak gazdáiknak, de a mém számára nem ez az egyetlen módja az életben maradásnak - és ennek hamarosan látni fogjuk néhány következményét.

A mémek gondolatának első felvetése óta Dawkins tárgyalta az olyan viselkedési formák elterjedését, mint amilyen a baseballsapka-ellenzővel hátrafelé való viselése (az én gyerekeim nemrég újra visszafordították helyes irányba!), bizonyos ruhadarabokon emblémák viselését bandák azonosítása céljából és (ami a legismertebb) a vallások hatását. A vallások Dawkins szerint (1993) óriási, egymáshoz alkalmazkodó mém-komplexumok; vagyis a mémek olyan csoportjai, amelyek egymás kölcsönös támogatása céljából összeverődnek, és ennek folytán könnyebben maradnak életben, mint a magányos mémek. Más mém-komplexumok kultuszokat, politikai rendszereket, alternatív hitrendszereket, valamint tudományos elméleteket és paradigmákat foglalnak magukban. (...)

Mihelyt ily módon kezdünk el gondolkodni, ijesztő távlat nyílik meg előttünk. Mindannyian megszoktuk, hogy úgy gondolkodjunk a testünkről, mint az evolúció által létrejött biológiai organizmusról. Am még mindig szeretünk úgy gondolkodni az énünkről, mint ami több ennél. Mi irányítjuk a testünket, mi alakítjuk a műsört, mi döntünk arról, hogy mely eszmékben hiszünk, és melyeket utasítunk el. De vajon tényleg így van? Ha elkezdünk gondolkodni az önző mémekről, világossá válik, hogy az eszmék azért vannak a fejünkben, mert sikeres mémek. Az amerikai filozófus, Dan Dennett (1995) ebből arra a következtetésre jutott, hogy az "egyén" mémekkel megfertőzött különleges állatfaj. Másképpen fogalmazva, ön vagy én meg az összes barátunk, mindannyian két vak

replikátor, a gének és a mémek termékei vagyunk.

Nekem ezek a gondolatok eszelősen tetszenek. Potenciálisan képesek lehetünk arra, hogy az egész mentális tevékenységet a mémek közötti versengés által meghatározottként fogjuk fel, amiként a biológiai élet teljességét a gének közötti versengés által meghatározottnak látjuk.

Végezetül most még szeretném a memetika gondolatait alkalmazni a bevezetőben feltett kérdésekre. Mi az, amiből felébredünk, és hogyan tesszük ezt?

Miért van a fejem annyira tele gondolatokkal?

Erre a kérdésre nevetségesen egyszerű a válasz, mihelyt elkezdünk a mémek fogalmkörében gondolkodni. Ha valamely mém életben akar maradni, biztonságosan el kell raktározódnia egy emberi agyban, és akkurátusan át kell jutnia újabb agyakba. Az a mém, amelyik mélyen eltemetkezik az emlékezetben, és soha többé nem mutatkozik, kudarcra van ítélve. Az a mém, amelyik az emlékezetben vagy az átadás során nagymértékben eltorzul, szintén kudarcra van ítélve. A fennmaradás biztosításának egyetlen egyszerű módja a mém számára az, ha újra meg újra elismétli magát a fejünkben.

Vegyünk két dallamot. Az egyiket elég fárasztó elénekelni, még nehezebb csendben énekelgetni magunkban. A másik egy fülbemászó kis szám, amelyet szinte akarattunktól függetlenül dúdolunk magunk elé. És így is teszünk. A dallam pedig egyre körbe-körbe jár. Ha legközelebb hangosan énekelünk, már úgy fogjuk érezni, hogy inkább ez a dallam az éneklésre való. És ha bárki más meghallja, az is felkapja. Így válik sikeressé, és ez az oka annak, hogy a világ miért van tele rémes fülbemászó dallamokkal és reklámversikékkal.

De van egy másik következménye is ennek. Az agyunk is tele lesz velük. Ezek a sikeres mémek átugrálhatnak egyik emberről a másikra, és haladtukban teletöltik vendéglátójuk agyát. Így módon mindannyiunk agya egyre jobban teli lesz.

Ugyanezt a logikát alkalmazhatjuk másféle mémekre is. Azok az eszmék, amelyek egyre az agyunkban keringenek, sikeresek lesznek. Nemcsak hogy jól emlékezünk rájuk, hanem ha legközelebb beszélünk valakivel, ezek lesznek a "gondolatainkat lekötő" eszmék, és így adjuk őket tovább. Ezt a pozíciójukat elérhetik úgy, hogy érzelmi töltetük van, izgalmasak, könnyen megjegyezhetőek, vagy beleillenek a minket éppen foglalkoztató ügybe. Mindegy, hogy miként csinálják. A lényeg az, hogy azok a mémek, amelyek megismétlik önmagukat, általában fölébe kerekednek azoknak, amelyek nem. Ennek a ténynek az a nyilvánvaló következménye, hogy a fejünk hamarosan tele lesz eszmékkel. Az elme megtisztítására irányuló bármely kísérlet csak pótlólagos működési terepet teremt megkapaszkodni kívánó más mémek számára.

Ez az egyszerű logika a magyarázata annak, hogy miért olyan nehéz leülni és "nem gondolkodni"; hogy a gondolataink elfojtásáért folyó harc miért van kudarcra ítélve. A szó valóságos értelmében ezek nem is a "mi" gondolataink. Ezek azok a mémek, amelyek abban a pillanatban éppen sikeresen zsákmányolják ki agy-"lemezüket".

Ez felveti azt a ravasz kérdést, hogy ki az, aki gondolkodik vagy nem gondolkodik. Ki az, aki harcba száll az önző mémekkel? Másképpen fogalmazva: ki vagyok én?

Ki vagyok én?

Feltételezem, hogy mostanra már kitalálták, mi lesz a válaszom erre a kérdésre. Egyszerűen csupán egymáshoz alkalmazkodó mémkomplexumok vagyunk. A mi becses, mitikus "énjeink" csupán önző mémek csoportjai, amelyek önmaguk által és javára álltak össze.

Ez valóban riasztó elképzelés, és tapasztalatom szerint minél jobban megértjük, annál kápráztatóbbá és háborzongatóbbá válik. Lerántja a leplet önmagunkról való gondolkodásunk szokványos módjáról, és furcsa kérdéseket vet fel önmagunk és eszméink viszonyáról. Megértéséhez azt kell végiggondolnunk, hogy a mémek egyáltalán miként és miért verődnek össze csoportokba.

Amiként a pacák és a gének, a csoportba verődött mémek is nagyobb biztonságban vannak, mint a szabadon lebegők. Annak az eszmének, amelyik szilárdan beágyazódott valamely mémkomplexumba,

nagyobb az esélye az életben maradásra a memoszférában, mint az elszigetelt eszmének. Ez lehet, hogy azért van így, mert a mémcsoportokban lévő eszmék továbbadása együtt történik (pl. amikor valaki megtér valamilyen hitre, valamely eszme vagy politikai meggyőződés hívévé válik), ezek kölcsönösen támogatják egymást (pl. ha valaki gyűlöli a szabadpiaci gazdaságot, valószínűleg rokonszenvezni fog a bőkezű jóléti állammal), és védekeznek a megsemmisítéssel szemben. Ha nem ezt tennék, nem lennének tartósak, és nem találkozánk velük lépten-nyomon. Azok a mémkomplexumok, amelyekbe manapság mindenütt beleütközünk, mind sikeresek!

A vallásokhoz hasonlóan az asztrológia is sikeres mémkomplexum. Az az elképzelés, hogy az oroszlánok jól kijönnek a vízöntőkkel, önmagában aligha maradhatna fenn, de az asztrológia részeként könnyen megjegyezhető és továbbadható. Az asztrológia rendelkezik a nyilvánvaló csáberővel, amelynek révén először is bejut az agyunkba; tetszetős (bár hibás) magyarázattal szolgál az emberek különbözőségeire, és a megjövendölhetőség megnyugtató (bár hamis) képességét ígéri. Könnyedén kiterjeszthető (a végtelenségig bővíthető újabb elképzelésekkel), és messzemenően ellenálló a bizonyítékok által történő cáfolattal szemben. Több száz kísérlet eredménye bizonyítja, hogy az asztrológia állításai hamisak, de ez láthatólag egy cseppet sem csökkenti az asztrológiába vetett hitet (Dean, Mather and Kelly, 1996). Világos, hogy ha egyszer valaki hisz az asztrológiában, igen nehéz minden hitét kigyomlálnia, és alternatívákat találnia helyettük. Lehet, hogy nem is éri meg a fáradságot. Így aztán mi valamennyien irdatlan mennyiségű haszontalan, sőt kártékony mémkomplexum öntudatlan gazdáivá válunk.

Ezek egyike vagyok én is.

Miért mondom, hogy az "én" egy mémkomplexum? Mert ugyanúgy viselkedik, mint más mémkomplexumok. Az asztrológiához hasonlóan az "én" eszméjének is jó oka van először is jól elhelyezkedni. Mert mihelyt a helyére került, a komplexumon belüli mémek kölcsönösen támogatják egymást, szinte korlátlanul folytathatják a bővülést, és az egész komplexum ellenálló a hamisságát kimondó bizonyítékokkal szemben.

Először az én eszméjének kell bejutnia. Képzeljünk el egy felettebb intelligens és szociális lényt nyelv nélkül. Ennek szüksége lesz valamilyen éntudatra, hogy megjósolhassa mások viselkedését (Humphrey, 1986), és hogy tudjon mit kezdeni a tulajdonnal, a megtévesztéssel, barátsággal és a szövetségeseikkel (Crook, 1980). Ezzel az egyenes éntudattal tudomása lehet arról, hogy a lánya fél egy magas rangú nőtől, és lépéseket tehet, hogy megvédje, de nem rendelkezik nyelvvel, amellyel azt gondolhatná, hogy "azt hiszem, a lányom fél... stb.". A nyelv az, amely által a mémek igazán lendületbe jönnek - és a nyelv az, amelynek révén az "én" megjelenik. Ezután már számtalan egyszerű mém egyesülhet egymással úgy, mint az "én" hiteim, vágyaim és véleményeim.

Vegyük például szemügyre a nemek különbözőségét képességek tekintetében. Elvont eszmeként (vagy elszigetelt mémként) ez nem valószínű, hogy nyerő lehetne. De öntsük abba a formába, hogy "hiszek a nemek egyenlőségében", és hirtelen ott terem mögötte az "én" hatalmas súlya. "Én" úgy fogok harcolni az eszméért, mintha én volnék veszélyben. Vitatkozni fogok a barátaimmal, írásban fogom kifejteni a véleményemet, vagy elmegyek tüntetni. A mém biztonságban van az "én" menedékében az ellene szóló bizonyítékkal szemben is. Az "én" eszméim meg vannak védve.

Aztán elkezdnek burjánzani. Azok az eszmék, amelyek be tudnak kerülni az énbe - vagyis az "én" eszméimmé vagy az "én" véleményeimmé képesek válni -, nyerő helyzetben vannak. Így aztán mindannyian rengeteget szerzünk be belőlük. Észre sem vesszük, és máris sikeres mémek óriási konglomerátumai vagyunk. Természetesen nincs semmilyen "én", akinek véleményei "vannak". Ha jól végiggondoljuk, ez színtiszta képtelenség. Igen, természetesen van egy test, amelyik azt mondja, hogy "én hiszek az emberek iránti kedvességben", és van egy test, amelyik kedves (vagy nem kedves) az emberekhez, de nincs ezenkívül még egy "én" is, akinek ez a hite volna.

Íme itt egy radikálisan új elképzelés arról, hogy kik vagyunk. Csupán időleges konglomerátumai vagyunk olyan eszméknek, amelyek saját védelmükre verődtek össze. A testünkkel való analógia nagyon pontos. A testek időleges génkomplexumok teremtményei: bár mindnyájan egyediek vagyunk, maguk a gének mind korábbi lényektől származnak, és ha utódokat hozunk létre, a jövő teremtményeire szállnak át. Elménk időleges mémkomplexumok teremtményei: bár mindnyájan egyediek vagyunk, maguk a mémek korábbi lényektől származnak, és ha beszélünk és írunk és

kommunikálunk, a jövő teremtményeire szállnak át. Ennyi az egész.

A probléma az, hogy ezt nem így látjuk. Azt hisszük, hogy valóban van belül valaki, akinek a hit a dolga, és valaki, aki védelemre szorul. Ez az az illúzió - ez a mémáalom, amelyből felébredhetnénk.

A mémáalom lerombolása

Két olyan rendszerről van tudomásom, amely alkalmas a mémkomplexumok lerombolására (bár biztos vagyok benne, hogy több is létezik). Ezek a rendszerek természetesen maguk is mémek, de ha úgy tetszik, mémfertőtlenítőszer, mémevő mémek vagy "mémkomplexumot leromboló mémkomplexumok". Ez a két rendszer a tudomány és a zen.

A tudomány az igazsággal kapcsolatos eszményei miatt hat ebben az irányban, és mert bizonyítékra vágyik. Nem mindig tartja ugyan magát ezekhez az eszményekhez, de elvben képes lerombolni bármely valótlan mémkomplexumot azzal, hogy próbára teszi, bizonyítékot követel, vagy kísérletet gondol ki.

A zen is ezt teszi, bár a módszerei teljesen különbözőek. A zengyakorlás során minden fogalom alapos vizsgálat tárgyává lesz, semmi sem kerül el a vizsgáldást, még az ént is, aki a vizsgálatot végzi, fel kell tartani a fénybe, és ki kell kérdezni. "Ki vagy?"

Nagyjából 15 évi zengyakorlás után és Philip Kapleau: A zen három pillére című művét elolvasva, elkezdtem dolgozni a "Ki...?" kezdetű koanál. Tapasztalatom felettébb érdekes volt, és leginkább ahhoz hasonlatos, mintha azt figyeltem volna, hogy az egyik mém hogyan fejt fel más mémeket. Minden gondolatot, amely a meditáció során felmerült, szembesítettem a "Ki gondolja ezt?" vagy "Ki látja ezt?" vagy "Ki érzi ezt? vagy csak a "Ki...?" kérdésével. Úgy tűnt, segít, ha a hamis ént óriási mémkomplexumként látom, mert sokkal könnyebb szélnek ereszteni egy múlandó mémet, mint egy valós, szilárd és állandó ént. Sokkal könnyebb a mémfelfejtőt hagyni, hogy tegye a dolgát, ha tudjuk, hogy nem tesz mást, mint mémeket fejt fel.

Egy másik koanom is nekiesett a mémeknek. Kérdés: "Ki hajt?" Válasz: "Természetesen a mémek." Ez nem valami intellektuális válasz, de módot ad arra, hogy időleges, múló képződménynek lássuk önmagunkat. Ha mind az ént, mind a hajszolót mémnek látjuk, a kérdés szertefoszlik.

Hosszú utat kellett megtennem, hogy felelni tudjak a kérdéseimre, de remélem, mostanra érthetővé vált a válaszom. "Miből kell felébrednünk? Természetesen a mémáalomból. És hogyan? Annak belátásával, hogy mémáalom."

És ki az, aki a mémfelfejtőt útnak indítja? Ki ébred fel, ha a mémáalom teljesen lerombolódott? Hát, ez bizony kérdés.

Irodalom

- Cavalli-Sforza, L.L. and Feldman, M.W. (1981) Cultural transmission and Evolution: A quantitative approach. Princeton NJ, Princeton University Press.
- Churchland, P.S. and Sejnowski, T.J. (1992) The Computational Brain. Cambridge, Mass. MIT Press
- Crook, J.H. (1980) The Evolution of Human Consciousness. Oxford, Clarendon Press.
- Crook, J.H. (1995) Psychological processes in cultural and genetic coevolution. In Survival and Religion: Biological Evolution and Cultural Change. Ed. E. Jones and V. Reynolds. London, Wiley. 45-110
- Darwin, C. (1859) On the Origin of Species by Means of Natural Selection. London, Murray.
- Dawkins, R. (1976) The Selfish Gene. Oxford University Press.
- Dawkins, R. (1993) Viruses of the Mind. In Dennett and his Critics. Ed. B. Dahlbom, Oxford, Blackwell. 13-27.
- Dawkins, R. (1996) Climbing Mount Improbable. London, Viking
- Dean, G., Mather, A. and Kelly, I.W. (1996) Astrology. In The Encyclopedia of the Paranormal, Ed. G. Stein, New York, Prometheus, 47-99.
- Dennett, D.C. (1991) Consciousness Explained. London, Little, Brown & Co.
- Dennett, D. (1995) Darwin's Dangerous Idea, London, Penguin
- Durham, W.H. (1991) Coevolution: Genes, culture and human diversity. Palo Alto, Ca., Stanford University Press.
- Humphrey, N. (1986) The Inner Eye. London, Faber and Faber
- Kapleau, P. (1965) The Three Pillars of Zen. John Weatherhill (and Doubleday, 1989)
- Lumsden, C.T. and Wilson, E.O. (1981) Genes, Mind and Culture: The Co-evolutionary Process. Cambridge, Mass., Harvard University Press.

Kicsi mesék 1.

PEDRO MARGARIT KÉT GALAMBJA Melegari meséje

Amerika fölfedezése után kis idő múlva, egyik következő hajóútja alkalmával Kolumbusz Kristóf aprócska faerődítményt ácsoltatott valamelyik sziget belsejében, és néhány főnyi helyőrséget hagyott hátra a Pedro Margarit nevű tiszt parancsnoksága alatt. A kis csoport katonát - indiánok ostromgyűrűjében - gyakran kínozza éhínség.

Pedro és néhány társa csakhamar meg is betegedett. Helyzetük végül olyan válságossá vált, hogy még az indiánoknak is megesett a szíve rajtuk.

Egyszer az egyik bennszülött elmerészkedett az erőd palánkjáig, és följánlott az ostromlottaknak ... két élő galambot. Pedro elfogadta az ajándékot, hagyta, hogy az indián visszaizkoljon az övéihez, majd összehívta embereit, és így szólt hozzájuk:

- Két galamb ennyi vitéznek a fél fogára is kevés. Ezért hát, tekintve, hogy a kapitányotok vagyok, meg beteg is vagyok, azt javaslom, legyen mind a kettő az enyém!

A katonák meghökkenve bámultak egymásra, aztán a legidősebb előrelépett, és társai nevében így szólt:

- Legyen, jóváhagyjuk!

Akkor Pedro kinyitotta az ablakot, és szárnyra bocsátotta a két galambot.

A HÁLÁS PAPAGÁJ Kínai mese

A sárga papagáj, aki ezer meg ezer papagájlány és fiú között élt, egy szép napon elhatározta, hogy nyaralni megy, méghozzá egy csendes helyre. Meg is találta ezt a helyet a gerlicék között.

A halk szavú gerlicék között a papagáj pompásan kipihente magát, de egy idő után honvágyat érzett. Ekkor úgy döntött, hogy hazatér. Néhány tiszteletkört írt le a rengeteg fölött, amikor észrevette, hogy tűz van, és a lángok a gerlicék életét is fenyegetik.

A papagáj akkor belecsobbant a közeli tavacskába, tollait teleszívta vízzel, aztán a tűzvész fölött a lángokra permetezte a testét borító vízcsöppeket. Ezt a műveletet olyan sokszor megismételte, hogy magára vonta az Anyatermészet figyelmét.

- Hogyan reménykedhetsz abban, hogy azzal a néhány csöppecskével elolthatsz ekkora tűztengert?

- Valamit mégiscsak kell tennem! - felelte a papagáj.

Az Anyatermészet meghatódott. Fölnyitotta az ég csatornáit, hatalmas esőzönt küldött alá, amely egy szempillantás alatt eloltotta az erdőtüzet.

AZ OROSLÁN MEG A VADSZAMÁR Aiszóposz meséje

Egyszer a vadzamárnak az az ötlete támadt, hogy társul az oroszlánnal.

- Te itt lapulj meg a bozótban - mondta neki a vadzamár -, és bújj el! Én majd elrohanok, és ideterelem a zsákmányt a rejtekhelyed felé! Te majd leteríted, és...

- Áll az alku! - vágott közbe az oroszlán, és lehasalt a fűben.

A vadzamár hajszálpontosan végrehajtotta a feladatát. Beszédbe elegyedett egy gazellával, egy zebrával meg egy gnúval, és mindhármat szépen odavezette az oroszlán orra elé.

Amikor a vadászat véget ért, az oroszlán szúrós tekintetét a vadzamár szemébe mélyesztette, és így szólt:

- Három részre osztottam a martalékot. Az első harmad engem illet, mert én vagyok az állatok királya; a második harmad szintén engem illet, mert társak vagyunk, és egyenlő arányban kell részesülnünk a prédából; a harmadik részhez pedig okosabb, ha hozzá sem nyúl, máskülönben fölfalak!

A KIS HANGYÁSZ MEG A JAGUÁR Melegari meséje

A hangyászoknak szerfölött hosszú a nyelvük. Egy fiatal kis hangyász emígy nyafogott a papájának:

- Jaj, apu, mindig csak hangya, mindig csak hangya! Nem ehetnénk egyszer már valami mást is?

- Nekünk, hangyászoknak nincsenek fogaink - felelte az apja.

A kis hangyász akkor fogta magát, elment a jaguárhoz, és kért tőle egyet.

- Válassz! - hördült fel a jaguár, és kitátotta a száját...

A kis hangyász pedig azóta is rohan, ha azóta meg nem torpant.

AZ ÖNZETLEN PÓK Trilussa meséje

A pók meghallotta, hogy valamilyen rovar zümmög arrafelé, és meglapult hálója csücskében. „Ha ideszáll, elcsípem” - gondolta.

Hirtelen jókora suhintást, majd tompa puffanást hallott, és a zümmögés megszűnt. Rádöbrent, hogy a háziasszony a seprűjével agyoncsapta a bogarat.

- Micsoda barbár és kegyetlen módszerek! - méltatlankodott a pók. - Szégyen, gyalázat!

Majd jóval halkabban, elszontyolodva hozzátette:

- No de most akkor mit fogok vacsorázni?

(Gergely Judit gyűjtése)

Könyvajánló

Demetrovics Zsolt

A DROGHASZNÁLAT FUNKCIÓI

Akadémiai Kiadó, Budapest, 2007

"A szerző azokat a funkciókat tekinti át, amelyek a drogfogyasztó személyiség számára a szerhasználatot különösen kívánatosá tehetik, tehát a hozzászokáshoz hozzájárulnak és azt megerősítik. Nem véletlen, hogy a "funkciók" főleg serdülőkorban és a fiatal felnőttkorban jelentkeznek, amikor a személyiség új és nehéz életfeladatok előtt áll, gyorsan fejlődik, idegrendszere és pszichikus szerveződése még képlékeny, és folyamatosan változik környezetéhez való viszonyában."

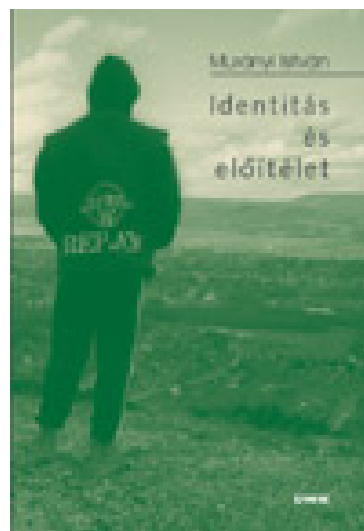
Részlet Dr. Buda Béla előszavából

Murányi István: Identitás és előítélet

Új Mandátum, Budapest, 2006.

238 old., B/5 2690 Ft

Murányi István könyve érdekes és olvasmányos. A könyv nélkülözhetetlen forrás azok számára, akik a rendszerváltást követő nagy gazdasági és politikai változások finomszerkezete iránt érdeklődnek. A szerző érdeklődésének homlokterében a rendszerváltás idején magára eszmélő nemzedékek álltak. Murányi azt kérdezi, hogy miben lesznek ők más felnőttek, mint voltak az előttük felnövekvő magyar nemzedékek tagjai, akik akarva, nem akarva a tekintélyelvűség, a paternalizmus és a politikai infantilizmus mintái szerint növekedtek föl, függetlenül attól, hogy milyen szimbólumok voltak az iskolák falán, mit harsogtak a politikusok a parlamentben, a rádióban, majd később a televízióban.



Pontyos Tamás

Fokról fokra - Hogyan javíthatjuk egy civil szervezet fenntarthatóságát

Ökoszolgálat Alapítvány, Bp. 2007.

Beszerezhető : Ökoszolgálat Alapítvány, 1051 Budapest, Nádor u. 34.,

Tel: 1-311 7855, E-mail: okosz@okoszolgalat.hu

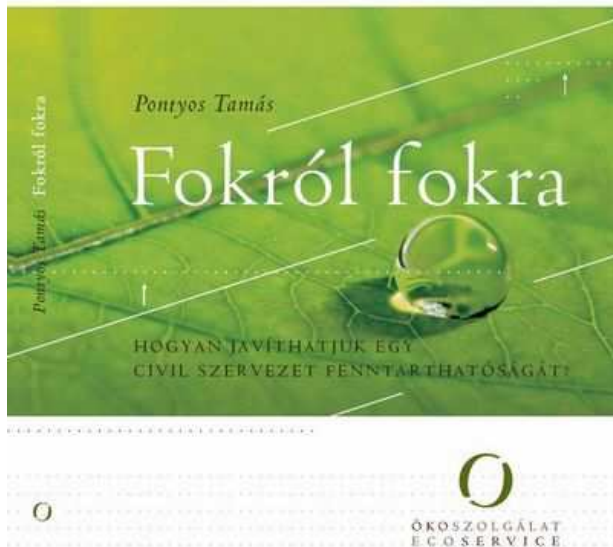
Nonprofit Információs és Oktató Központ (NIOK) Alapítvány

1054 Budapest, Margit krt. 43-45. IV./3. Tel: 1-315-3151, E-mail: ngo@niok.hu

A könyv útmutatást ad arra vonatkozóan, hogy a civil szervezetek felismerjék a szervezetüket érintő problémákat, megismerjék a megoldáshoz szükséges eszközöket, és ezáltal fenntarthatóbbá tegyék működésüket.

Struktúráját tekintve alapvetően a szervezeti keretre épül, és annak egyes elemeit vizsgálja. Mivel a szervezeti keret minden egyes eleme hatással van a szervezet működésére, így azok

"hibás" működése hosszú távon problémákat okoz a szervezet egészében.



Minden fejezet végén található egy kérdéssor és egy eszköztábla a fejlesztéshez, amelyet végigolvasva és megválaszolva képet kaphat az olvasó, hogy az ő szervezete az adott területen jelenleg milyen állapotban van. Tulajdonképpen egyfajta öndiagnózist tud vele elkészíteni. A fejezetek végén található kérdések segítik az olvasót abban, hogy hatékonyabban felismerje az egyes elemek "hibás" működését, és az intervenciók lista segítségével megtalálja a számára leghatékonyabb "kezelési" módszert. A könyv tehát elsősorban a szervezet fejlesztéséhez használható fel, öndiagnózist készíthető vele, és egyben útmutatást ad abban is, hogy milyen fejlesztési

lehetőségek irányába érdemes mozdulnia a szervezetnek.

Vezetés- és szervezetpszichológia

**„Az egyetlen igazi tanulás:
a lényünkben szunnyadó tudásnak tevékeny ébresztése”**
//Weöres Sándor//

Amikor a kezembe veszek egy könyvet, akár új, akár általam még nem olvasottról van szó, abban az esetben a külső után a belső tartalomra összpontosítok. Áttekintem a tartalomjegyzéket, hiszen ez adja meg a könyv lényegét, ebből tudom megállapítani, hogy milyen (számomra érdekes, vagy érdektelen.) témákat dolgoznak fel benne. Megnézem az impresszumot, melyben további, a könyvre vonatkozó utalásokat találhatok. A könyv további ízelgetését az érzékszerveim segítségével észrevétlenül végzem el, miközben így információkat kaphatok a tipográfiáról, a szemléltetés módjairól, a papír finomságáról, és a friss könyv bódító illatáról, melyek tudatalattimra hatva segítik a döntésemet. A könyv szakmaiságát (komolyságát), mutatja az irodalomjegyzékben felsorolt források megjelenítése, az esetleges hivatkozások közzélése is.

A vezetés- és szervezetelmélet ún. interdiszciplináris tudomány, mely több tudományág (közgazdaságtan, pszichológia, szociológia, andragógia, szociálpszichológia, pedagógia) ismereteit, tapasztalatait és kutatásait felhasználva vált önálló tudományterületté. A vezetőknek ezekre az alapokra támaszkodva kell a munkájukat végezniük, ezért nélkülözhetetlen kérdésként kell kezelniük önmaguk folyamatos képzését, fejlesztését.

A mottóban idézett Weöres Sándori gondolat tömören fogalmazza meg a tanulásnak és a tudásnak az összetettségét, a szervesülését. Azt a fejlődési folyamatot világítja meg, arra a

folyamatra mutat rá, amelyet az élethosszig való tanulás jelent a meg- megújuló, örökké változó világban. A keleti gondolkodás gyökerei tárulnak fel, melyben nem a cél, hanem az úton levés a fontos, a folyamat, mely a rendületlen változásával, a maga kiteljesedésre való törekvéssel ösztönöz az állandóan változó tudás követésére és az új ismeretek elsajátítására.

Bejárni, megismerni és cselekvéssé formálni a bensőkben rejtőző őserőt, megjeleníteni önmagunkat, feloldani a köztem és mások közötti távolságot, átélni az ember és ember közötti találkozás magasztos érzését.

Azért tartom fontosnak a vezetők ismereteinek a bővítését, tudásuk elmélyítését, mert a minden szervezetben meglévő menedzsment funkciók szerves részeként a döntés előkészítésben, az emberi erőforrás menedzsment (az emberi erőforrás fejlesztés, a munkakör-elemzés, a munkakör-tervezés és a munkakör-értékelés, a toborzás, a kiválasztás, továbbá az ösztönzés, azon felül a teljesítményértékelés, és még a kommunikációs aktus kérdése) egyre kiemeltebb szerephez jut. (Forrás: N. F. Elbert- Karoliny M.-né- Farkas F.- Poór J.)

Tehát tisztában kell lennünk azzal, hogy a különböző szervezetek (vállalatok, intézmények stb.) milyen erőforrásokkal képesek a termékeik előállítására, különböző szolgáltatások nyújtására.

A szervezetek az erőforrásaik tekintetében semmiben sem különböznek egymástól, minden szervezet az alábbi erőforrásokat és megfelelő kombinációit tudja a saját szolgálatába állítani:

Pénzügyi erőforrások

Gyártási eljárások

Emberi erőforrások

Piac

Ma már minden szervezetről rendelkezésre állnak azok az adatsorok, amelyekkel mérni lehet a termelékenységet, gazdaságosságot, hatékonyságot, nyereséget és más pénzügyi mutatókat. Egyetlen tényező az, aminek a számszerű értéke nehezen határozható meg, s egyben a legnagyobb értéket képviseli, az az emberi erőforrás. Az emberi erőforrás sok mindenben hasonlít a többi erőforráshoz (meghatározott kapacitásuk és teljesítményük van, a piaci mechanizmusok befolyásolják őket, valamint befektetést igényelnek), ezért a velük való hatékony gazdálkodás szükségszerű a többi erőforráshoz hasonlóan.

Az emberi erőforrásoknak azonban a fentiekől eltérően az alábbi különleges tulajdonságai is vannak.

1. **Nem tulajdona a vállalatnak** (szervezetnek), ezért a saját tőkébe nem számítható be, bár a vállalat értékét növeli;
2. **Döntéseket hoz** (erőfeszítéseire, munkamódszerére vonatkozóan), mellyel befolyásolja a szervezet teljesítményét, továbbá bármikor elhagyhatja a szervezetet;
3. Innovativitásánál fogva **képes megújulni**, minőségi változást végrehajtani és új megoldásokat létrehozni;
4. **Nem raktározható**, ezért a hatékonyság érdekében a tervszerű és egyenletes leterhelést kell biztosítani;

5. Az alkalmazás során az elfogyás helyett fejlesztési programokkal teljesítőképességük fokozható. (Forrás: Gyökér I.)

A csoportok vezetői, akik ezekkel az erőforrásokkal találkoznak nap- nap után, ehhez kapnak segítséget a most bemutatásra kerülő könyvből, amelyhez a felfedezés élményével láttam neki.

Ezt a vaskos kötetet kézbe véve, és fellapozva azonnal szembe tűnik a gazdag témaválasztás, amely a kiváló szerzői kollektíva munkája nyomán állt össze. A könyv írásai mindazok számára is könnyen érthetők és követhetők, akik eddig még nem mélyedtek el a pszichológia és a szociológia tudományában.

Az író, aki a pszichológia tudományok doktora, az előszóban így ír könyvének kettős céljáról:

- *„tankönyvként szolgáljon mindazoknak, akik felsőfokú tanulmányaik során találkoznak azzal a feladattal, hogy megértsék a pszichológia szerepét a vezetésben és általában a szervezetek hatékonyabbá tételében, és*
- *pszichológiai ismeretekkel és szemléletmóddal segítse azokat, akik nap mint nap igyekeznek a legjobb képességeik szerint ellátni az emberek vezetésének, a szervezetek irányításának nehéz, de izgalmas és sok örömet is nyújtó feladatát.”*

A szerző nagy súlyt helyez a különböző elméletek bemutatására, bőséges magyarázó ábrákkal, táblázatokkal és esettanulmányokkal segíti elő a megértést. A könyv írója, mintha kézen fogva vezetne bennünket végig a szervezetek világán, az egyéntől a csoportokig, a vezetőtől a motivált munkatársig. A szerző nem recepteket ad, hanem elgondolkodtat. Gondolkodásra késztet, hiszen mint könyvében bemutatja, sok jelenség nem írható le egyetlen fogalommal, nem lehet az eseményeket csak és kizárólag egyetlen aspektusból szemlélni.

A kötet három fő részre tagozódva, a pszichológus szemüvegén át vizsgálva mutatja be a szervezetek világát. Az első részben a vezetővel kapcsolatos olyan kérdések tárgyalását végzi el a szerző, mint a vezetői modellek, vezetési stílusok, a hatalom és engedelmesség kérdései, valamint a vezetői munka gyakorlata, továbbá a vezetői empátia és a lelki egészség problémái.

A második részben a szerző a munka szociálpszichológiájával foglalkozik. Részletesen tárgyalja a munkacsoportok kialakulását, a csoporton belüli folyamatokat és a csoporton belüli normaképzést. A szerző az értekezésében kimerítően tárgyalja a munkával való elégedettség és a munkatevékenység motivációjának az elméleteit.

A harmadik, a szervezetekkel foglalkozó részben a szervezetek elméleteitől a szervezeti kultúrán át a kommunikáció és a szervezetfejlesztés lényegi folyamataira világít rá a szerző.

Valamennyien a kommunikációs hálókkal átszőtt, konfliktusokkal terhelt, és a szervezeti kultúra által meghatározott csoportok és szervezetek keretei között töltjük minden napjainkat. Ezek a szervezetek megélhetéshez juttatnak bennünket, a szabadidő eltöltésének lehetőségét adják, ügyeinket intézhetjük, a szervezetek biztosítják az önmegvalósítás és a kiteljesedés lehetőségét, s minden olyan más eshetőséget nyújtanak, amit egyedül nem, vagy csak nagyon nehezen tudnánk véghezvinni.

A könyv a maga összetettségében ábrázolja az egyén és a szervezet viszony rendszerének komplexitását, kapcsolatait, kommunikációs hálóját és sokrétűségét, a szervezetekben szükségszerűen megjelenő konfliktusokat, a konfliktusok kezelésének a módjait, az elméletek és a megvalósítására irányuló gyakorlat sokszínűségét.

A könyv szemléletét végigkíséri az író Rogers-i humanisztikus pszichológia iránti elkötelezettsége. Ennek a pszichológiai irányzatnak az alapelve, a másik ember értékítéletől mentes elfogadása, megértése, a másik személy helyzetébe való belehelyezkedés (empátia), és a hitelesség. Vezetés felfogásában kiemeli, hogy a munkavállaló, munkatárs nem „tárgy”, hanem racionálisan gondolkodó, érző, cselekvő és különböző kapcsolati hálókkal rendelkező egyéniség, aki minden erejével a jóra törekszik, képes az önállóságra, a döntéshozatalra, áhítja a törődést, felülbírálja saját és mások cselekedeteit.

A vezetői feladatok sorában a szerző kiemelkedő fontosságú tényezőnek tartja, hogy a vezető segítse elő - a csoporttagok munkateljesítményének szintentartása és növelése mellett - az egyének hajlandóságát az együttműködésre, az egyéni valamint a csoportteljesítmény növelésére. Különböző motivációs technikákkal kell ösztönözni a munkatársakat a hatékonyság érdekében az egymásra való odafigyelésre, támogatásra, a másik személy indítékainak megismerésére és megértésére.

Ez a könyv alapmű azok számára, akik emberekkel foglalkoznak (Csoportot vezetnek, a munkafolyamatokat irányítanak, különböző projekteken irányítók, vagy egyes részfeladatokat vezetői.), azoknak pedig a tájékozódást, a szervezeti életbe, a személyiség sokrétűségébe való betekintést segíti elő.

Mindannyiunknak, akik emberekkel foglalkozunk, képesnek kell lennünk a dolgok, tények, adatok, események többoldalú szemlélésére és értékelésére. Mindezekhez pedig szükséges a szakadatlan tanulás, az új ismeretek alkalmazni tudó befogadása.

Ezek után meleg szívvel ajánlom megfelelő kiindulási pontként, a vezetés- és szervezettelméletek széles irodalmában **Klein Sándor: Vezetés- és szervezetpszichológia (EDGE 2000 Kft. Budapest, 2004. 736 oldal.)** című könyvét.

Virág Lajos (Győr)

Forrás:

- Gyökér Irén: Humánerőforrás- menedzsment Műszaki Könyvkiadó, Budapest 1999.
Norbert F. Elbert- Karoliny Mártonné- Farkas Ferenc- Poór József: Személyzeti/ emberi erőforrás menedzsment kézikönyv KJK- KERSZÖV Jogi és Üzleti Kiadó Kft. Budapest, 2002.
Virág Lajos: A szervezet "mint élőlény"- szervezetfejlesztés, szervezet átalakítás Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Kar Humán szervező DL (HM) Szak 2006. (Diplomadolgozat)
Weöres Sándor: A teljesség felé Tericum Kiadó Kft. Budapest 2000.

Filmajánló

Szász János: Ópium, Egy elmebeteg nő naplója

színes magyar játékfilm, 108 perc, 2007

rendező: Szász János, író: Csáth Géza, forgatókönyvíró: Szász János, Szekér András

operatőr: Máthé Tibor

szereplők: Ulrich Thomsen, Kirsti Stuboe, László Zsolt, Börcsök Enikő, Bognár Gyöngyvér

A film a 38. Magyar Filmszemlén a legjobb rendezőnek járó díja (Szász János), a legjobb operatőrnek járó díjat (Máthé Tibor), az Arany mikrofon-díjat, a hangmérnöki munkáért (Sipos István, Manuel Laval és Mathias Schwab) és a külföldi kritikusok és újságírók Gene Moskowitz-díját kapta.

1913 Magyarország. Brenner József) író-orvos története egy újkori Faust-történet. Brenner orvosként dolgozik a múlt század eleji elmeegógyintézetben. Már hónapok óta írói válságban szenved, egy sort sem képes papírra vetni. És közben a morfium rabjává válik. Egy nap új beteget bíznak rá, a huszonnyolc éves Gizellát. Az elmebeteg nő viszont csak ír és ír, ő saját naplója rabja, nem képes letenni a tollat. A fiatal nőn mind jobban elhatalmasodik a kényszerképzet, hogy egy idegen, gonosz erő költözött belé. Brenner féltékeny lesz a nőre, aki zseniálisan, megszállottan alkot. A kezdeti orvos-beteg viszony fokozatosan alakul át, orvos és beteg egymásba szeretnek, kapcsolatuk szexuális tébollyá hatalmasodik. Brenner az asszony testén keresztül akar kapcsolatba lépni a Gonosszal, és visszaszerezni képességét az írásra. Brenner doktor szövetséget köt vele, hogy segítségével mindazt megvalósítsa, ami eddig neki nem sikerült. A Gonosz azonban testestül-lelkestül akarja magának Brennert. Ezért a szövetségért nagy árat kell fizetnie az orvosnak. Gizella cserébe, arra kéri Brennert, hogy vágja ki az agyát, szabadítsa meg a Gonosztól, hozza el számára a felejtést. Brennernek nincs választása. El kell pusztítania Gizellát: az egyetlen embert, akit igazán szeretett.

Juhani Nagy János Nevető kislexikona

C

CEKKER	C-re hangolt ébresztőóra
CEMENT	valakit kisegít a mézskőporból
CEZAROMÁNIA	a dákoromán provincia elnevezése Caesar idejében
CINCÉR	bogaras felszolgáló
CINIZMUS	agresszív egerek kirekesztő politikája
CINKE	mindenkit megkopsztó hamiskártyás madárka
CINKESEREG	bánatos fém szomorkodik
CIPELLŐ	gyermekcipőnek éppen életet adó felnőtt cipő

CIPÓKRÉM	1. zárt lábbelikből készített szörnyeteg 2. lábbelik elitcsapata
CIRKA	elnagyolt írás
CIRKÓNium	ezzel működik a kombi lakásfűtő készülék

CS

CSABAGYÖNGYE FC	bortermelők focicsapata a húszas években
CSALÁN	átverésre szakosodott gyomnövény
CSAPNIVALÓ	légy vagy szúnyog a falon
CSATAK	háborúban szerzett kosz
CSATORNATÖLTÉLÉK	1. állandóan a televíziót néző személy 2. silány minőségű, színvonalatlan tévéműsor
CSECSÉN FELKELŐ	éjjeli kaland után a női partner keblén ébredő férfi
CSEKK	pénzre váltható döntetlen sakkparti
CSELLISTA	focimérkőzésen látható ravasz technikai megoldások felsorolása
CSELLÓ	lovaspólóban a cselezésre idomított állat
CSENEVÉSZ	csak a fiatal növényeket pusztító ragályos kór
CSEPŰ	lángban álló határvidék az Árpád-kori Magyarországon
CSERNOBIL	Rákosfalva
CSIGABIGA	a legkeményebb puhatestű
CSILICSÁLÉ	összegabalyodott mexikói paprikából préselt ital
CSINCSILLA	Csilla nevű hölgyekkel való koccintáskor hallható mondás
CSIPERKE	gombamérgezés miatt kirobbant kisebb jogi vita
CSIPKEVERŐ	tévesztésre hajlamos hardveres
CSÍPÓFOGÓ	a nőtényt hátulról „meglepő” hím mellső végtagja
CSOMAGTARTÓ	férfi alsónadrág
CSÖCSELÉK	női melleket hangoskodva követelő, vegyes összetételű csoport
CSÖKKENÉS	bika nemi szervének felpuhítás céljából, vazelines kenőccsel végzett kezelése
CSÖVES	vízvezeték-szerelő
CSÓDÖR	felszámolóbiztos
CSÓDTÖMEG	a felszámolási eljárás során keletkezett papírok összszúlya
CSUKA	édesvízi ragadozó hal bőréből készült lábbeli
CSUKLIK	felszólítás pici üreg bezárására
CSUPASZÍV	pőre hajlat
CSŰRHETŐ	mindenféle alja népség tagjainak közös őse.

Idézetek

El kell következnie annak a boldog kornak, amikor konszolidált, okos társadalomban egyéniségnek, zseninek nem szabad születnie.¹

Az élet nem az, amit az ember átélt, hanem az, amire visszaemlékszik, és ahogy visszaemlékszik rá, amikor el akarja mesélni.²

Ha tudnád, hogy hamarosan meghalsz, és csak egyet telefonálhatnál, kit hívnál fel, és mit mondanál neki? Akkor mire vársz?³

Az embernek nem a haláltól kell félnie, hanem attól, hogy soha nem kezd el élni!⁴

A boldogsághoz három dolog kell, hülyeség, önzés és jó egészség, de ha a hülyeség hiányzik, minden elveszett.⁵

Jól azt lehet megírni, amit szégyellünk.⁶

A fénybe álló nem lesz fényes. A magát hirdető nem lesz híres.⁷

Az önmagunk felfedezésének néha az a legjobb módja, ha nem tudjuk, merre tartunk.⁸

Míg az ismert továbbgondolásán alapuló előrejelzés magvas, addig az ismeretlen alapuló jövődőlés merő találgatás.⁹

Három járvány pusztít évszázadunkban: a gonoszság, az ostobaság, és a hivatását be nem töltő költészet.¹⁰

Amíg a szkeptikusok kisebbségben, s a naivak többségben lesznek: a szép hazugságok mindig jó példaként fognak hatni.¹¹

A gyász nem betegség, de azzá válhat.¹²

A szivar néha nem más, mint egy szivar.¹³

infó IX. évfolyam, 4. szám, információs kiadvány.

No. 100.

Lezárva: 2007. augusztus 21-én, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat

e-mail: debrecen27@sos505.hu

Támogató: NCA Északalföldi Regionális Kollégiuma

Rénes László ®

¹ Ady Endre

² Gabriel Garcia Marquez

³ Stephan Levine

⁴ Marcus Aurelius

⁵ Gustave Flaubert

⁶ F. Scott Fitzgerald

⁷ Lao-ce

⁸ Nachman rabbi

⁹ Jannevar Bush

¹⁰ Salvator Rosa

¹¹ Osvát Ernő

¹² George Engel

¹³ Freud