

Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Programok
Kiképzés
30 éves jubileum
Esetleírás
Egy tanulmány
Egy kis pszichológia...
Könyvajánlat
Idézetek

Bevezetés

A közgyűlésen elhangzottakból nem idézünk. Először tervbe volt véve, de úgy gondolom, hogy a közgyűlés jegyzőkönyve elengedő információs forrás (az ügyeleti szobában megtalálható). Inkább adjunk helyet olyan írásoknak, amik kifejezetten az *Infó*-ba készültek

A tartalomjegyzékből látható, hogy ez a szám most statisztikai adatokkal nem lesz terhelve. Van viszont egy új rovat, az esetleírások rovata. Mindenkit buzdítanék, amennyiben érdekes esete volt valamikor, azt írja le, ossza meg velünk. Érdekes,

tanulságos, olykor mosolyra fakasztó történetek részesei vagyunk sokszor a telefon mellett is.

Volt olyan ötlet is, hogy kifejezetten a bakijainkat írjuk össze. Ez sem rossz. Kezdem akkor én először egy bakival. Egyszer éjszaka ügyeltem, s már éjfél rég elmúlhatott, mikor álmomból vert fel a telefon csörgése. Gyorsan, nagyon határozottan, - mint aki nem is aludt - hadartam bele a kagylóba: "Lelkisegély Telefonszolgálat, Jó éjszakát!" Nyugodtan visszaköszönt egy hang: "Jó éjszakát!" és letette.

Debrecen, 2000. március 7.

Rénes László

Rövid hírek, információk

• Új szolgáltatás Debrecenben!

Lélekemelő

Bántalmazott nők lelki támogatása

A Drogambulancia munkatársai hozták létre ezt a szolgáltatást. A Drogambulancia telefonján (nem a zöld számon!) lehet bejelentkezni - hétfőként 17 és 18 óra között - a személyes beszélgetésre.

- Nagy sajnálatunkra a TELEMÖSZ és a Gyermek Ideggondozó jubileumi konferenciája egy napon, egy időben volt, így mindkét rendezvényen nem tudtunk jelen lenni. Csak remélni tudom, hogy az érdeklődő ügyelőink nemcsak a Gyermek Ideggondozó konferenciáját látogatták meg, hanem a TELEMÖSZ rendezvényét is.
- Pszinapszis 2000 címmel rendezik meg a IV. Budapesti Pszichológus Napokat, március 3-a és 5-e között az Almássy téri Szabadidőközpontban. A rangos eseményen neves szakemberek tartanak előadásokat; többek

között: Tringer László, Süle Ferenc, Pléh Csaba, Popper Péter, Pilling János, Polcz Alaine, Ónody Sarolta, Kiss György Ádám, Rudas János, Lust Iván, Túry Ferenc, Ranschburg Jenő, Lux Elvira, Sárvári György, Vas József. Debrecenyi Károly István két előadást is tart; 4-én Bibliadráma és 5-én A spiritualitás mint hit - a gyógyításban újra megtanulható közös nyelv címen.

- A Mester utcai Családsegítő Szolgálat és Módszertani Gyermejkölési Központ 2000. március 7-én, 10 órától „Bántalmazott nők lelki támogatása” címmel szakmai napot tartanak. Dr. Máté Valéria pszichiáter és Pető Csilla klinikai szakpszichológus mellett Dr. Császár Szilvia ügyvéd a jogi vonatkozásokról, Csonka László rendőr-alezredes pedig az áldozatvédelemről tart előadást. Az előadások után kerekasztal-beszélgetést lesz a témával kapcsolatban.

Programok

2000. március 13. megbeszélés	hétfő	18 - 21	esetkonzultáció és
2000. március 24. szupervízió	péntek	17 - 20	
szupervízió		20 - 21	egyéni
2000. április 3. esetkonzultáció és megbeszélés	hétfő	18 - 21	

2000. március 8. készítése	szerda	17 - 20	ajándéktárgyak
2000. március 20. ajándéktárgyak készítése	hétfő	17 - 20	
2000. március 27. ajándéktárgyak készítése	hétfő	17 - 20	

Kiképzés

Március 4-én befejeződött a kiképzés első 30 órás harmada, az önismereti csoport. A csapatból 16-an maradtak. Márciusban és április elején 30 óra elméleti előadáson vesznek részt, majd április 17-étől kezdődik a gyakorlati képzés. Ekkor lesz szükség a segítségetekre, hiszen a gyakorlati

képzésen Hívókat kell megjelenítenünk, hogy leendő ügyelőtársaink kipróbálhassák (egyelőre "virtuális" közegben), hogyan képesek ennek a feladatnak megfelelni. Az áprilisi stábokon beszéljük meg a részleteket.

30 éves jubileum

Gőzerővel folyik a szervezés. Mindenkinek köszönet, akik valamilyen formában segítettek, segítenek, segíteni fognak. A közgyűlésen megbeszéltük, hogy a vendégeinknek saját készítésű ajándékokkal is kedveskedni fogunk: dossziét,

álarcot és papírpillangót fogunk készíteni a klubban: március 8-án (szerdán), március 20-án és 27-én (hétfői napokon). Ezekben az alkalmakon a manuális munka mellett a szervezésben adandó aktuális kérdésekről is szó lesz. Mindenkit

szerepettel várunk (a munka mellett egy kis enni- | innivalóval is)!

Esetleírás

Tétova dráma

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

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

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

„Eldöntöttem, hogy meghalok.”

Ezután sírva fakad.

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

„Tudom, hogy maga meg akar halni.”

„Honnan tudja?” - kérdi meglepődve.

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

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

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

„Mit?” - kérdezi tétován, megadva magát.

„Egy frászt akar maga meghalni.”

Láthatóan szinte összeomlik, tekintetét mereven rám szegezi.

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

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

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

Dr. Kálmánchey Albert

Egy tanulmány

A civil szervezetek működésének, fejlődésének feltételei

Bevezetés

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

Hazai helyzet

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

Az elsődlegesen szolgáltatásokat nyújtó szervezetek tevékenységeik között fontos helyet foglal el az államtól átvállalt közfeladatok ellátása és a társadalmi problémák kezelése. Ugyanakkor sok olyan szolgáltatást nyújtanak amelyek közvetlenül főleg speciális rétegigények kielégítését szolgálják.¹

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

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

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

Én is jártam már olyan civil szervezet irodájában, aminek felszereltségét az üzleti szféra is megirigyelhetné, de ebben a közegben dolgozók sem úgy néztek ki, mint egy "átlagos" szociális munkás vagy esetleg egy klinikai lelkigondozó.

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

Napjainkra mind inkább nehezebb helyzetben vannak a civil szervezetek. Gyakran hallani a panaszt, hogy egyre kevesebb a pályázati támogatás. Valóban, beszűkültek a pályázati lehetőségek, s elvétve találni olyan pályázati kiírást, ami "ad hoc" módon támogat valamilyen tevékenységet. A 90-es évek elején-közepén egy-egy anyagi

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

² Kuti Éva: i.m.

³ Kuti Éva: i.m.

probléma megjelenésekor, a helyi támogatások felhasználása után könnyen mondták: "majd pályázunk", s kisebb-nagyobb hézagokat valahogy csak lehetett pótolni pályázati forrásokból. Ma inkább az ún. projekt-támogatás az elterjedtebb, és mikor valamilyen új szolgáltatás beindításához szükséges anyagi feltételeket biztosítják. Ennek a hatása, hogy jó pár szervezet az 1-2 éves "futamidejű" projekt-támogatásából fedez olyan kiadásokat, amelyek az egész szervezet hasznát szolgálják (rezi kiadások, eszközvásárlás, fénymásolás, telefonszámla, stb.). Ez a pályázati helyzet megint azoknak nem kedvez, akik képtelenek megfelelő módon menedzselni szervezetüket.

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

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

Eredményes civil szervezet

Az eredményesség feltételeihez egy tanulmány szerint a következők tartoznak:

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

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

A fejlődés feltételei

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

A civil szervezetek működésének belső feltételei

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

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

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

A következő rendszerek kiépítése teheti hatékonyabbá a szervezetet:

- A szervezet tevékenységével, szolgáltatásával kapcsolatos feladatok és információk rendszere, dokumentációk.
- Az adminisztrációs rendszer (rendezett irodai tevékenység).
- A pénzügyi rendszer (rendezett pénzügyi elszámolások).
- Az információs-kommunikációs rendszer (szervezeten belül és a kifelé irányuló információk rendszere).
- Az adományszervezési rendszer.

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

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

- A személyzeti rendszer (munkaköri leírások, jogok és kötelezettségek, felvételi és elbocsátási rendszerek).
- Az értékelési és felelősségi rendszer.⁶

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

A tervezés előnyei

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

Mik a tervezés előnyei ?:

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

Minőségbiztosítás

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

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

A legjobb nonprofit szervezetek nagy figyelmet fordítanak arra, hogy pontosan meghatározzák a szervezet küldetését. A jól meghatározott küldetés állandó figyelmeztetőül szolgál arra vonatkozóan is, hogy a szervezetnek szüntelenül a külvilágra kell figyelnie. Nagy a kísértés, hogy a szervezet beérje azzal, hogy "jó ügyet szolgál" - és így a jó szándékot azonosnak tekintse az eredménnyel. Pontosán emiatt a sikeres és produktív nonprofit szervezetek megtanulták pontosan meghatározni azt, hogy a külvilág, a környezet mely változása tekinthető munkájuk eredményének, így azután arra összpontosítsanak. A mai képzett önkéntesek nagy része ragaszkodik ahhoz, hogy teljesítményét a kitűzött célokhoz viszonyítva áttekintsék, kiértékeljék.¹⁰ A hatékony működés igen erősen függ attól, hogy van-e lehetőségük magasan kvalifikált szakemberek alkalmazására, ill. az önkéntesként dolgozók képzésére.¹¹

Befejezés

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

Gyakran hangoztatott hát, hogy a civil társadalom megerősödése fontos társadalmi kérdés. Szakmai előadásokon, konferenciákon, vagy politikai rendezvényeken sokszor hallani, hogy a civil szerveződésekre nagy szükség van. Azonban a hétköznapi nehézségeiben nem könnyű megértőkre, segítőkre találni (a probléma, a kudarca a civil szervezet "korlátlan felelőssége", a sikerek viszont mindig közös "dicsőségként" jelennek meg).

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

⁷ Kuti Éva: i.m.

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

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

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

¹¹ Kuti Éva: i.m.

¹² Kuti Éva: i.m.

Amennyiben képesek vagyunk legyőzni a nehézségeinket, ill. szervezetünk fejlődéséért vállaljuk azt, hogy a működésünk belső feltételeire is nagy gondot fordítunk, akkor lesz látható-mérhető igazán a közösségünk által végzett munka színvonala, ami nélkül ma nem igen létezik elismerés.

Rénes László

Egy kis pszichológia...

Pszichoterápiák

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

Pszichoanalízis

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

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

- *Szabad asszociáció és álomanalízis*

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

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

- *Indulatátvitel*

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

- *Interpretáció*

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

- *Átdolgozás*

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

Pszichoanalitikus terápiák (pszichodinamikus terápiák)

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

- *Egoanalízis*

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

Viselkedésterápiák

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

- *Szisztematikus deszenzitizáció*

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

- *Pozitív megerősítés és kioltás*

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

- *Modellálás*

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

- *A viselkedés ismételtetése*

A modellálást gyakran szerepjátszással, vagyis a viselkedés ismételtetésével kombinálják.

- *Asszertív tréning*

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

- *Önszabályozás*

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

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

Kognitív viselkedésterápiák

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

Humanisztikus terápiák

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

A terápia feltételei:

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

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

Eklektikus megközelítések, integratív terápiák, egyéb pszichoterápiás irányzatok

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

Néhány egyéb pszichoterápiás irányzat:

- *Gestalt-terápia*

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

- *Realitás-terápia*

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

- *Racionális-emozív terápia*

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

- *Tranzakcióanalízis*

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

- *Hipnoterápia*

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

Csoport- és családterápia

- *Csoportterápia*

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

- *Családterápia és házaspár-terápia*

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

A pszichoterápiák közös tényezői

- *Meleg és bizalomteljes interperszonális kapcsolat*

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

- *Megnyugtató és támogatás*

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

- *Deszenzitizáció*

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

- *Az adaptív válaszok megerősítése*

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

- *Megértés, belátás*

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

Biológiai terápiák

A patológiás viselkedés biológiai megközelítése azt feltételezi, hogy a mentális zavarokat az agy biokémiai vagy fiziológiai diszfunkciója okozza.

- *Gyógyszeres kezelés*

A gyógyszeres terápiának is megvannak a maga korlátai. Minden szernek nemkívánatos mellékhatásai is vannak. A drogok anélkül enyhítik a szimptomákat, hogy a beteg szembe kényszerülne nézni a betegségéért felelős problémákkal. Az élet során fokozatosan kialakult attitűdöket és megküzdő stratégiákat nem lehet egyik pillanatról a másikra pusztán egy gyógyszer bevitelével megváltoztatni.

- *szorongásoldók*

Csökkentik a feszültséget, rövid távon igen hasznosak, de tartós szedése fizikai függéshez, addikcióhoz vezet. A gyógyszer szedésének abbahagyásakor a személy súlyos elvonási tüneteket tapasztal magán.

- *antipszichotikumok*

A skizofrénia tüneteit enyhítő szerek, normálszemélyeknél a hatása inkább kellemetlen (így ezeket nem szedik olyan nagy mértékben, mint a szorongásoldókat).

- *antidepresszánsok*

A depressziós betegek hangulatának a javítását segítik. Néhány hetes gyógyszeres kezelésre is szükség lehet, míg a hangulat változása megfigyelhető.

- *Elektrokonvulzív terápia*

Az epilepsziás görcshöz hasonló rohamot előidéz, enyhe elektromos áramot (elektrosokk) bocsátanak az agyra. Manapság csak a gyógyszerre nem reagáló, igen súlyos depressziós betegeknél használják.

Krízisterápia

Az erős stresszt átélt egyéneknek és családoknak azonnal segítséget tud nyújtani a krízisintervenció. A terapeuta segít a probléma tisztázásában, megnyugtatja a páciens, egy lehetséges megoldási módot javasol, más hivatalok vagy családtagok segítségét kéri. Ez a fajta terápia általában rövid, és az aktuális krízis leküzdéséhez szükséges segítséget nyújtja a kliensnek.¹³

A krízisterápia nehézségei

Krízis által érintett tabuk:

- halál
- erőszakos halálnemek
- öregség
- agresszió
- segítő-segített viszony
- kompetencia, hatékonyság
- intimitás
- a segítők veszélyeztetettsége

Krízisterápia nehézsége:

A kliens provokálja a segítő

- empátia készségét
- frusztrációs toleranciáját („szeretet-teszt”)
- elfojtott halálfélelmét és / vagy látens szuicid készletét.¹⁴

¹³ Atkinson, Rita L. - Atkinson, Richard C. - Smith, Edward E. - Bem, Daryl J.: Pszichológia (Osiris, Bp. 1997.)

¹⁴ Dr. Temesváry Beáta előadása nyomán, 1999.

Könyvajánlat

Heller Ágnes: Személyiségetika

Osiris Kiadó, Bp. 1999.

A könyv a szerző „etikai trilógiájának” záró darabja. Míg az *Általános etika* az erkölcsfilozófia értelmező oldalát fejt ki, arra válaszol, mit tartalmaz a morál, a *Morálfilozófia* pedig a normatív oldalt, azaz azt kérdezi, mit kellene tenniük az embereknek, addig a *Személyiségetika* a nevelő-önnevelő terápiás oldalt képviseli. Egyrészt

arra válaszol, miként formálhatók az emberek veleszületett hajlamai oly módon, hogy eleget tudjanak tenni a morális elvárásoknak, másrészt arra, miként óvható meg a jóság mércéinek megfelelő életmód a nyomor és a boldogtalanság fenyegetésével szemben.

Dorothy R. Freeman: Házassági krízisek

A házassági tanácsadás gyakorlata

ANIMULA Kiadó, Bp. 1998.

A szerző világos és bölcs útmutatásokat ad, amelyekkel nemcsak aktívan segíti a problémák megoldását, hanem megmutatja humorát és együttérzését is. Tanácsai pragmatikusak, szerinte

egy házasság akkor jó, ha működik. Rámutat az emberi kapcsolatokban a „kis nyereségek” fontosságára.

C. G. Jung: Álom és lelkiismeret

Európa Kiadó, Bp. Mérleg sorozat 1997.

Jung három írását tartalmazza a könyv:
Az álomelemzés gyakorlati alkalmazhatósága;
A lelkiismeret lélektani szempontból;

Jó és rossz az analitikus pszichológiában.
Az írások kísérő tanulmányát Bodrog Miklós írta.

Pszichológia és nevelés

(Vajda Zsuzsanna szerk.)

Akadémiai Kiadó, Bp. 1999.

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

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

H.L.A. Hart: Jog, szabadság, erkölcs

Osiris Kiadó, Bp. 1999.

A *Jog, szabadság, erkölcs* Hart kiterjedt életművén belül is különleges jelentőségre tett szert. A köznapi erkölcs problémáival, pl. az öngyilkossággal, a prostitúcióval, a halálbüntetéssel, a

homoszexualitással, az abortusszal vagy a paternalizmussal kapcsolatos jogtörténeti és analitikus vizsgálódásai, elemzései máig hivatkozási alapul szolgálnak.

Richard Sennett: A közéleti ember bukása

Helikon Kiadó, Bp. 1998.

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

A nyilvános viselkedés, a beszéd, az öltözködés és a hit terén végbemenő konkrét változásokat ebben a

könyvben annak alátámasztására használom fel, hogy elméletem szerint mit is jelent a kifejezőmód a társadalomban..."

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

Anne Frank naplója

Park Kiadó, Bp. 1999.

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

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

Kathleen Keating: Az ölelésgyógyászat kiskönyve

Mimi Noland rajzaival

Új Paradigma, Bp. 1998.

Az ölelésgyógyászat mesterévé bármelyikünk válhat.

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

Ez a könyv az *ölelésgyógyászat* új dimenzióit tárja fel: az öleléseknek ugyanis megvan a maguk sajátos

nyelve. Szolgálja a könyv az olvasót, hogy kialakíthassa végül maga is saját ölelésbeszédét.

Az *Ölelésgyógyászat kiskönyve Tandori Dezső* szellemes, szójátékos fordításában jelent meg.

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

Szolgálati közlemény: aki a Szolgálat *Ölelések kiskönyvét* elvitte, annak üzenjük, ha visszahozza, csoportos ölelésben részesül!

Idézetek

Régen a modernség lázadás volt a közhelyek és a giccs ellen. Ma a modernség egybeolvad a tömegkommunikációval; modernség az ha lépést tart az ember a közhellyel és a giccsel.¹⁵

Jobb aludni egyet a dolgokra, mint utólag álmatlanul forgolódni miattuk.¹⁶

¹⁵ Milan Kundera

A pénz, akárcsak a tűz, önmagában se nem jó, se nem rossz. Semleges természetű, és jellegét a megfigyelő látásmódja, illetve a felhasználó szándéka határozza meg.¹⁷

A szeretet nemcsak lelki haszon, hanem teher is, s nagyságával arányban üdíti, de egyben nyomasztja is az embert.¹⁸

Nem a nagy győzi le a kicsit, hanem a gyors a lassút.¹⁹

Minél üresebb az életünk, annál nagyobb súllyal nehezedik ránk.²⁰

A bölcs mindig tanulni akar. Az ostoba mindig tanítani.²¹

Sokkal könnyebb magasztalni az udvariasságban rejlő erényeket, mint udvariasan beszélni azokról az erényekről, melyek a megvalósításhoz szükségeltetnek.²²

Lassíts, egyszerűsíts, és légy kedves!²³

Az író dolga a szó legnemesebb értelmében vett szórakoztatás.²⁴

Minden biológus meg tudja mondani, mi a szerelem. Csak a szerelmes biológus nem tudja megmondani.²⁵

¹⁶ Baltasar Gracián

¹⁷ Jerold Mundis

¹⁸ Déry Tibor

¹⁹ John Chambers

²⁰ Angelina Pereira Gomes

²¹ Nina Yomerowska

²² Amitai Etzioni

²³ Naomi Judd

²⁴ Sue Grafton

²⁵ Fekete Gyula