

Tartalom:

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

30 évesek vagyunk!!!

Bevezetés

Kedves Ügyelőtársak!

Mindenkinek szeretnénk megköszönni azt a sok munkát, figyelmet, amit a jubileumi találkozónkra fordítottatok! Nem könnyű egy ilyen 2-3 napos eseményt összehozni és lebonyolítani. Mint tapasztalhattátok, ez csak csapatmunkában, „kalákában” megy. Hosszú hónapokig tervezgetünk, hosszú hetekig előkészítünk, aztán jön az a pár nap, mikor benne vagyunk a közepében, mindenki sűrög-forog, olykor maga a feladat viszi a vendéglátókat, s mindenütt ott kell lennünk, mindenben meg kell állnunk a helyünket. Aki ilyenkor bizonytalan, annak is segíteni kell, hogy a programok rendben lemenjenek és a vendégek jól érezzék magukat. Nem könnyű feladat, ezért nem véletlen, hogy azokon, akik erre képtelenek, - a rendezvényirodák jól megkeresik magukat. Lehet, hogy a profik kevesebb hibát is követnek el, de munkájukban kevesebb az a plusz is, ami nem pénzzel vásárolható meg. Ha szívvel-szívesen vendégelünk, akkor ezt értékeli a legjobban.

Számomra szinte hihetetlen volt, hogy vendégeinket mennyire nem befolyásolta egy-egy kellemetlen körülmény (pl. a vonatok késése, a szállás és a Kollégium közti távolság stb.). A szeretet sugárzott belőlük, s úgy érzem, ezt a sok-sok dicséretből, hogy kölcsönös volt. Ilyenkor mindig egy kicsit lelkiismeret-furdalásom van, hogy talán a sok rohangálásban kevesebbet törődtem magukkal az emberekkel, a programok lebonyolítása túlságosan lekötött. De a köszönetek, az emlékkönyvünk beírásai tanúsítják, hogy a stáb pótolta azt, amiben nekem hiányérzetem van. A köszönetek sokaságában az volt a kellemesen meglepő, hogy szinte mindenki mást és mást emelt ki. Nem volt olyan, amit valaki ne említett volna dicsérően: minden szakmai-, kulturális- és szórakoztató programunkat, beleértve még a dedikálást is, a finom ételeket, az ajándékokat, az általunk készített álarcokat, a környezetet, a szállást stb... Sorolhatnám még, de a legfontosabb, hogy kitűnt: vendégszeretemben részesültek. Ezért jár a legnagyobb köszönet.

A jubileumnak még nincs vége!

No, 7.

Május 5-én, pénteken a hagyományos Telefonos nap keretében a város intézményeinek és a szolgálatunk régi ügyelőinek is tartunk jubileumi konferenciát. A rendezvény két részből áll:

1. Jubileumi konferencia 13 órától a Református Kollégium dísztermében. Előadóknak felkértük:

Halász János országgyűlési képviselőt, az Országgyűlés Társadalmi Szervezetek Bizottságának alelnökét, hogy a civil szervezetek jelentőségéről tartson előadást; Mojzesné Dr. Székely Katalin szociológust, aki a régiókra jellemző devianciákról fog beszélni; Debrecenyi Károly István szupervizorunkat és Bodó Sárát. Károly István az életkori krízisekről és azokban való segítségről szól, Bodó Sára pedig az Oratóriumban elhangzott szép gondolatait fogja újból tolmácsolni.

2. A konferencia után, 15:30-tól fogadás lesz, ahol a régi ügyelőkkel fogunk találkozni.

Remélem, itt már egy kicsit oldottabban fejezhetjük be a jubileumi rendezvényeket.

Mindenkit várunk!

Debrecen, 2000. április 28.

Rénes László titkár

Rövid hírek, információk

XIII. ORSZÁGOS TALÁLKOZÓ GYÖNGYÖS

2000. szeptember 1-3.

Részvételi díj: 4.000 Ft

Mivel a szállás korlátozott, ezért április végéig várnak tőlünk jelentkezést. Fizetni majd később kell.

Az ügyeleti szobában ki van téve egy lista, ahova fel tudtok iratkozni.

A Kortárs Családsegítő és Gyermejkölési Szolgálat az Újkerti Nevelési Központból (Jerikó u.) elköltözött a Bolyai János Általános Iskolába, a Bolyai u. 29. szám alá (szintén az Újkertben van).

Intézményvezető: Mezey Ibolya

Családsegítő Szolgálat vezetője: Széles Erzsébet

Gyermejkölési Szolgálat vezetője: Ludnai Juli.

A dohányzásról leszokni vágyóknak a Simonyi úti Tüdőbeteg-gondozóban kedden és csütörtökön 12-14 óra között ingyenes tanácsadás működik. A gyógyszerek kiírásánál minden második dobozt ingyen kapják a rászorulóknak.

Programok

2000. május 5.	péntek	13	<i>Telefonos nap - jubileumi konferencia</i>
----------------	--------	----	----------------------------------------------

Református Kollégium	15:30	Fogadás (régi ügyelők vendéglátása)
----------------------	-------	-------------------------------------

2000. május 8.	hétfő	18 - 21	esetkonzultáció és megbeszélés
----------------	-------	---------	--------------------------------

2000. május 19.	péntek	17 - 20	szupervízió
-----------------	--------	---------	-------------

16 - 17	egyéni szupervízió
---------	--------------------

		20 - 21	egyéni szupervízió
2000. május 27.	szombat	10 - 14	
Eskütétel!			
2000. június 5.	hétfő	18 - 21	
esetkonzultáció és megbeszélés			
Kiképzés			

Az új ügyelők kiképzésében az utolsó harmadban vagyunk. Jelenleg már több gyakorlat is lement. Kérnélek benneteket, hogy „Hívóknak” jelentkeztek az alábbi időpontokra:
május 6. szombat,
május 10. szerda,
május 13. szombat,
május 20. szombat,
május 24. szerda.

Hátra van még az agresszív hívások, a krízis és szuicid krízis, valamint a gyász hívások „megjelenítése”.

Május 27-én, szombaton lesz az eskütétel, amelyre mindenit várunk!

Előre is köszönöm a segítségeteket!

30 éves jubileum

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

Adatfeldolgozásunk 1983 és 1998 közötti évekre, tehát a 30 éves fennállásunkból mindössze 16 évre szorítkozott. Ennek az az oka, hogy 1983-tól vezetnek szolgálatunknál jegyzőkönyvet, amelyben a

problémákat kódolással is feltüntetik. 1970 és 1983 közötti időszakban füzetben vezették a feljegyzéseket a beszélgetésekről. A füzetbe minden ügyelő annyit írt a Hívóról, a problémáról és a beszélgetésről, amennyit jónak látott, így ezeknek az éveknek az adatai nem összevethetőek a későbbi időszak viszonylag pontosan meghatározott adataival; a két féle feljegyzési forma önmagában nagy eltéréseket jelenített volna meg. Sajnáljuk, hogy a 70-es évek adatairól le kell mondanunk, hiszen így nem tudjuk összehasonlítani a 80-as és a 90-es évekkel. Az adatfeldolgozás alapjául a következő adatok szolgáltak: A Hívó neme, korcsoportozás, problémátípusok, ill. régi vagy új Hívóról van-e szó.

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

Most pedig lássunk néhány konkrét adatot.

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

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

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

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

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

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

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

Szenvedélybetegségekről 6,5%-ban számolnak be, cry for help hívás az összes hívásnak a 2,1%-a volt.

Egy-két konkrétumot kiemelek a fent említett problémákkal kapcsolatban:

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

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

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

(4.) A házasságon belüli krízisek jelentősen nagyobb arányban jelentek meg a női, mint a férfi hívásokban.

1985 és 1991 közé eső években az átlagnál magasabb arányban jelent meg az öngyilkosság. Ha ezt összevetjük a többi problémával, akkor korrelációt fedezünk fel az öngyilkosság és az alkoholprobléma között, illetve a magányosodás érzése között.

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

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

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

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

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

Rénes László

dROG

Téves az az elgondolás, hogy a kábítószerfogyasztás csak napjainkban okoz problémát, a régi társadalmi rendszerben nem, vagy alig létezett. Ez igaz lehet a hatvanas évekre és a hetvenes évek elejére, mikor még valóban nagyon szűk körre volt jellemző az abúzus, s ez is főleg csak gyógyszerek szedését jelentette alkohollal kombinálva. A hetvenes évek második felében viszont már sokkal szélesebb körben elterjed a fiatalok körében a kábítószeresítés, s ez egy "ellenkulturális" mozgalomnak, a csöves szubkultúrának a számlájára írható. A gyógyszer+alkohol mellett megjelennek az olyan gyógyszerek, amelyekhez nincs szükség az alkohol besegítésére (Parkan, kodeint tartalmazó gyógyszerek), de tömegesen a *szipózás* terjed el (ragasztókat és hígítót belélegezve érhető el a hatás, aminek az elterjedését főleg a könnyű beszerezhetőségének és olcsóságának köszönhetjük).¹ A hetvenes-nyolcvanas évek fordulójára már a fiatalok között nem ritka a *politoxikomán*. A nyolcvanas években a fogyasztott drogok köre nő. Szélesedik az *indiai kendert* termelők és fogyasztók köre.² A kemény drogok iránti igény elterjedését mutatja, hogy egyre többen fogyasztanak házilag gyártott *mákkészítményeket*. Tulajdonképpen ekkorra már mindent kipróbáltak a fiatalok, amitől valamennyire is kábító, bódító, euforizáló hatást remélhettek. A rendszerváltozás idejére így kialakult egy potenciális keresleti oldal, aminek nem sokáig kellett várnia a megfelelő kínálati oldalra.³

A kábítószerfogyasztásban az utóbbi pár évben nagy változások történtek. Nemzetközileg is tapasztalható tendencia, hogy tömegesen terjedt el az *extasy* és a *speed* tabletták használata⁴ (*amfetamin származékok*), s minden drogot, de ezeket különösen egyre fiatalabbak használják és egyre több nő/lány.

Egységes kábítószer egyezmény: 1961 N.Y.C.

kábítószeres:

- opiátok
 - az ópium a mák nedve
- heroin
 - félszintetikus anyag
- kokain
 - az alkohollal nagyon veszélyes
- cannabis származékok
 - alkalmi használónál 13 perc a hatás, 56 perc a távozás, gyakorlott használónál 10 perc a hatás és 27 perc a távozás. Kimutatható alkalmi használónál 2-4 napig, a krónikusnál 2-3 hétig is.
- amfetamin
 - 20 perc a hatás, 8-12 óra a távozás

¹ Külön fejezetet lehetne írni arról, hogy a "hatalom" hogyan próbálta elkendőzni ezt a problémát, de egy idő után nem lehetett szemétkelni, hiszen szaporodni kezdtek a recepthamisítások, a gyógyszerári betörések, a kórházi osztályokról a jellegzetes gyógyszerek lopása, lakótelepek építkezéseiről, cipőgyárakból tetemes mennyiségben tűntek el a ragasztók (Palma-tex), stb. És a közvélemény már ekkor több halálesetről is tudott!

² Ekkor már könnyű nyugatra kiutazni (és még nem is olyan drága). "Divatos" célpont Amszterdam, Európa drog-fővárosa, ahonnan szinte semmi kockázattal nem járt kisebb mennyiségű magot hazahozni.

³ Magyarország tranzit országgá vált, s ma már mindenféle drogból megvan a megfelelő kínálat. Bárhol beszerezhetőek, igaz a kemény drogok köre még inkább csak Budapesten, egy-két nagyobb városban, valamint Dunántúl néhány városában találunk gazdára. Ennek az oka az igazán magas árak lehetnek.

⁴ Tömeges elterjedésüket annak köszönhetik, hogy nem túl drágák, a divatokhoz adekvátnan alkalmazkodnak: a techno és rave zenék gyors ritmusát a szerek felerősítik a szívritmus gyorsításával (ez okozhat életveszélyt!), a mega-diszkók olykor több ezres tömegében individuális élményt adnak, nem szólnak bele a hétköznapi életbe, mert egyelőre még a fogyasztója nem marginalizálódik vagy kriminalizálódik a drogfogyasztás miatt. Valóban "ideális" arra, hogy hosszú távú fogyasztókat nyerjenek ezekkel a szerekkel.

- ecstasy
- speed - eredetileg kokain-heroin keveréke
- LSD
- legkönnyebben lehet túladagolni.

Függőség tünetei, napi adagok:

- kisebb adag,
- nagyobb adag,
- nagy adag,
- túladagolás.

Kezelés és gyógyítás

A kezelés folyamata:

- 1. kontaktusfázis
- 2. méregtelenítés
- 3. megvonás szakasza
- 4. utógondozás, rehabilitáció.

A drogos belül különleges élményeket, érzéseket, életvitelt él át, még kívülről elutasítást.

Éppen elég büntetés a drogosnak, amit csinálnak. Abban kell segíteni, hogy visszatérjenek abba az állapotba, hogy kezelni tudják a problémáikat. A konfliktus önmagában nem baj, a kezelése a nehéz. Az önkéntesség fontos a terápiában. A szenvedésnyomás hatására alakul ki általában az önkéntesség. Az embert el kell fogadni, a viselkedését nem (Rogers). A szenvedélybeteg megmutatja, hogy hol nem működik a család. Ezért nem elítélni kell őt, hanem támogatni, ill. változtatni a problémákon.

Egy kis pszichológia...

A segítőkapcsolatok pszichológiája II.

1. A segítő

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

Ha igaz az az állítás, hogy a személyes segítségnyújtásnál az egyik legfontosabb "munkaeszköz" magának a segítőnek a lény (személyisége), akkor ebből az következik, hogy a segítőnek sohasem szabad megfélemednie saját személyéről. A segítségre szoruló emberrel való találkozás a segítő számára is fejlődési esélyt jelent, ha fölismeri és ki tudja használni ezt az esélyt.⁵

⁵ A pszichológiailag elmélyített egyedi gondozás olyan művészet, amely az emberi kapcsolatokról szóló tudományos ismereteket arra használja, hogy mozgósítsa az egyes embernek és a társadalomnak azokat az erőforrásait, amelyek elősegíthetik a kliens jobb beilleszkedését egész környezetébe vagy annak egyes részeibe. (S. Bowers, 1949.)

Amíg a segítő a saját bizonytalanságát "látszatbiztonsággal" próbálja ellensúlyozni, addig nem tud pozitív hatást kiváltani.⁶

Az elfogadó magatartás nehézségei és elősegítői

Pszichológiai szempontból az elfogadó, nem elítélő magatartást igen jelentős lelki teljesítménynek nevezhetjük. Amit az értelem felfog, annak a segítő érzelmeit is oly mértékben kell befolyásolnia (vagyis megváltoztatnia), hogy az igazságtalanság miatti felháborodáson túlemelkedve, az ilyen viselkedés rejtett okainak mélyebb megértése révén lehetővé váljon az el nem ítélt elfogadás. Nem szabad önmagukat megtévesztve azt hinniük, hogy nincs szükségük arra a lelki teljesítményre, amit egy ilyen átalakulási folyamat megkövetel, mert a helyes magatartás majd teljesen spontán, magától bekövetkezik anélkül, hogy tennék érte valamit. Nehéz dolog a munkát károsító spontán érzelmi felindulásokat szakmai tudás révén kormányozni.⁷

Az elfogadó magatartás nehézségei

⁶ Bang, Ruth: A segítő kapcsolat (Tankönyvkiadó, Bp. 1980.)

⁷ Bang, Ruth: i.m.

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

Az elfogadó magatartás elősegítői

- Az a képesség, hogy különbséget tudunk tenni a hibás magatartás és az ember között, aki ilyen magatartást tanúsít.
- Pszichológiai ismeret.
- A "zavaros zavaróról" szóló meggyőződés: azok okoznak gondot, akiknek gondjaik vannak.
- Önmagunk állandó művelése, csiszolása azáltal, hogy növekvő tudatosságra törekszünk saját gondolkodásunk, érzelmeink és cselekedeteink eredetét és kihatásait illetően.
- A jó vagy rossz helyett az érettség, ill. az éretlenség kérdését vetjük fel. Ahol valami rosszal találkozunk, gyorsabban hajlunk a leértékelő elítélésre, mint ott, ahol a lelki egészség hiányát véljük felismerni.⁸

Destruktív "ördögi kör"

Ha a segítőt teljesen indokolatlanul szidják és vádolják, akkor már igen sok szakmai tudás és emberi érettség kell ahhoz, hogy ne engedjünk az öngigazolás kísértésének. Az ilyenfajta tisztázásokkal és érvelésekkel, vitákkal semmit sem nyerünk. A segítségre szoruló viselkedését ilyenkor olyan erősen meghatározzák a tudattalan, racionális érveléssel el nem hárítható okok, hogy éppen az ellenkezője következik be annak, amit szeretnénk; fölerősödnek az inadekvát eszközökkel folytatott önérvényesítési erőfeszítések. Ha aztán ráadásul a segítőt is erőteljesebben folytatja a tisztázásra és helyreigazításra irányuló fáradozásait, akkor destruktív ördögi kör alakul ki.⁹

A segítőt beállítottsága

A segítőt beállítottságának mindenfajta segítségnyújtás esetén azonosnak kell lennie. Ezt a beállítottságot egyebek közt annak a törekvésnek kell meghatározni, hogy védjük a segítségre szoruló önértékelését, önbecsülését és önbizalmát. Legyen ez kötelező minden segítőt számára bármely szakmai területen dolgozik. Ez az alapja egyben a

különböző segítők együttműködésének valamely adott esetben, és - ami talán külön említést érdemel (sajnos!) - a segítők egymás közötti kapcsolatának, tehát a feljebbvalók és beosztottak, valamint a munkatársak közötti kapcsolatnak is.¹⁰

Megértés

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

Akiknek hivatásuknál fogva az "erkölcsi irányjelző" szerepét kell betölteniük - a bennük is működő destruktív erők könnyen kiesnek tudatukból, mert a konstruktív tartoznak az állandó "munkaeszközök" közé. Az erkölcsi felháborodás legmélyebb gyökerei a saját destruktív érzelmeink, gondolataink és impulzusaink elleni állandó harcunkban lelhetők fel. A bennünk levő destruktív erők valamilyen formában megnyilvánulásra törekszenek.¹¹

Az intuíció

Az intuíció csak az ismeretek, tapasztalatok és az önismeret által nyert belső biztonság talaján válhat hatékonyá. A lelki érettség képessé tesz bennünket arra, hogy felismerjük, megérezzük - részben intuitív módon is - önmagunkban és a segítségre szorulóknak az élet szempontjából törvényszerűt, szükségszerűt.¹²

Empátia

Az empátia az a képesség, hogy a másik emberrel való közvetlen, személyes kapcsolatban beleéljük magunkat a másik lelkiállapotába, ennek nyomán megérezzük és megértjük a másik érzelmeit, indítékait, törekvéseit, amelyeket az szavakban direkt módon nem fejez ki. (Buda Béla)¹³

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

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

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

¹⁰ Bang, Ruth: i.m.

¹¹ Bang, Ruth: i.m.

¹² Bang, Ruth: i.m.

¹³ Keményné dr. Pálffy Katalin: Bevezetés a pszichológiába (Tankönyvkiadó, Bp. 1989.)

⁸ Bang, Ruth: i.m.

⁹ Bang, Ruth: i.m.

Az empátiás megértés folyamat, amely szakaszból áll:

- kezdete az odafordulás, érdeklődés, a jelzések felfogása,
- ezt követi az érzelmi ráhangolódás, amely azonban még nem egyenlő az empátiával,
- a beleélés akkor lesz empátia, ha az érzelmileg felfogott élmény tudatosul, ha a másik emberből megértett összefüggéseket megnevezzük és értelmezzük önmagunk számára.¹⁴

Heinz Kohut empátia elmélete szerint szinte egyetlen pillanat alatt lehet élményeket szerezni empátiával.

Fiziológiai szinten is megjelennek a másik érzései, pl. a betegség tünetei. (Bányai Éva)

A nemet mondás képessége

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

Egyetértés és ellenvélemény

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

Kérdések

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

Kompetencia

- hatékony,
 - sikeres,
 - hozzáértő, szakértő, hivatott, irányadó,
 - célirányos,
 - illetékes, jogosult, feljogosított.

Mitől lesz valaki kompetens?

A támogatói-nevelői-segítői attitűd a nyílt-aktív-érdeklődő gyerekek kialakulását segíti. A tiltás-korlátozás az önkontroll funkciók zavarát eredményezheti.

A kompetencia motívumot a szociális környezet alakítja, a tárgyi világból alakul ki. A dac-korszakban alakul ki először a kompetencia motívum.

A kialakult kompetencia motívumra jellemző:

- exploráció, motivitás,
- autonómítás.

Kompetencia-határok

Kiesik az ember kezéből a kompetenciája, nem ura a helyzetnek, a kompetencia határai bizonytalanná válnak.

A segítő személyisége

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

Alapvető elvárások:

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

2. A kliens

Ellenállás

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

Az ellenállás további formái:

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

A segítő részéről is létezik ellenállás.

A következő formákban ismerhetők fel:

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

A belső és külső kontrollós személyek

¹⁴ Keményné dr.Pálffy Katalin: i.m.

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

A belső kontrollal egyén biztos abban, hogy ha akarja, meg tudja változtatni mind környezetét, mind saját viselkedését, a külső kontrollal ember viszont kevésnek érzi ehhez saját erőit (ezért gyakrabban szenved erős szorongástól, neurotikus tünetei vannak). A két attitűd a szülői minta és nevelés következtében alakul ki, alapvetően tanult viszonyulási mód.¹⁵

Céldiszkrepancia

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

A siker és a kudarc erős motiváló tényezőként működik. A siker nagyobb mértékben növeli az igény szintet, mint amilyen mértékben a kudarc csökkenti azt.¹⁶

Lelki teljesítőképesség

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

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

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

A helyes érzelmi élet tehát esetleg fontosabb lehet, mint a helyes gondolkodás.¹⁷

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

egészséges tudatosan kockáztatja meg a hibás döntést, és viseli annak következményeit. Az érzelmi életében károsodott viszont valószínűleg nincs tudatában. A tudatosságnak ez a hiánya megakadályozza a külső és belső realitások objektív megítélését, így sem arra nem képes, hogy a pillanatnyi helyzetet megoldja, sem pedig arra, hogy tanuljon valamit a negatív tapasztalatokból.¹⁸

Konstruktív és destruktív érzelmi tulajdonságok

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

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

A destruktív tulajdonságok közé tartoznak:

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

Felelőtlenség azonban az ilyen érzelmi tulajdonságokat a "konstruktív vagy pozitív" és a "destruktív vagy negatív" kategóriába sorolni anélkül, hogy rámutatnánk: soknak közülük ellentétes aspektusa is lehet.¹⁹

A lelki érettség és a lelki éretlenség személyiség jellemzői

Az érettség és lelki-és szellemileg egészséges személyiség néhány ismertetőjegye:

- az értelem és az érzelmek egyensúlya;
- a pozitív (konstruktív) erők az életkornak megfelelően kibontakoztak;
- a negatív (destruktív) erőkön képes uralkodni;
- intelligencia;
- képesség a lemondásra;
- képesség a saját szükségletek anélkül történő kielégítésére, hogy az másokat az

¹⁵ Keményné dr. Pálffy Katalin: i.m.

¹⁶ Keményné dr. Pálffy Katalin: i.m.

¹⁷ Bang, Ruth: i.m.

¹⁸ Bang, Ruth: i.m.

¹⁹ Bang, Ruth: i.m.

elkerülhetetlennél nagyobb mértékben akadályozna szükségleteik kielégítésében;

- a külső és a belső realitások felismerésének, megértésének, elfogadásának és befolyásolásának képessége;
- a helyzetek, események és élmények objektív megítélésének képessége;
- az a képesség, hogy engedünk másokat a maguk módján érvényesülni;
- önmegértés: képesség az önkritikára és önmegfigyelésre, az önértékelés, önbecsülés és önbizalom indokolt mértéke;
- képesség a reális gondolkozásra és tervezésre;
- a lényeges és a lényegtelen megkülönböztetésének képessége;
- képesség a hibákból és a tévedésekből való okulásra, és a lelki, valamint erkölcsi követelmények teljesítésére;
- készség az önálló felelősségvállalásra és döntésre;
- belső szerénység az emberi lehetőségek határainak ismerete és elfogadása következtében.

A lelkileg éretlen személyiség néhány jellemzője:

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

Arra törekszünk, hogy a segítségre szoruló számára tudatosítsuk a benne meglévő lelki erőket. A lappangva meglévő, de legátolt vagy elégtelenül fejlődött erőket aktivizálja, ill. kifejlessze, és a segítségre szoruló arra bátorítsa, hogy ezeket az erőket fölhasználja. Azoknak a pozitív erőknél a fejlesztése, amelyekkel egy ember rendelkezik, jobb eredményeket ígér, mint a negatívak elnyomása. (Hess-Haeberli, 1962.)²⁰

Magatartási zavarok

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

- 1. kérdés: Milyen kapcsolatok játszanak szerepet a segítségre szoruló életében?
 - a., ezek kielégítik,
 - b., vagy megterhelik,
 - c., esetleg kapcsolatok nélkül él?
- 2. kérdés: Milyen volt eddig és milyen most a szellemi, lelki és testi teljesítménykövetelmények viszonya a kliens által átélt szellemi, lelki és testi kielégülésekhez? (A "lelki terhek kiegyenlítésének" kérdése.)
- 3. kérdés: Milyen volt, illetve mi a helyzet most különösen az érzelmi kielégüléssel?
- 4. kérdés: Sikerül-e a segítségre szorulóknak, hogy saját szükségleteit másokéval összhangban elégtse ki?²¹

Az indulatátétel

Az indulatátétel egyike az emberek közötti kapcsolatok legfontosabb - s egyben általában a legkevésbé ismert - jelenségeinek. A föl nem ismert indulatátétel az oka végtelenül sok félreértésnek, a kialakuló, elmélyülő, bonyolódó és egyre élesebbé váló indulatok egész sorának, gyakran tragikus bántalmaknak és sértéseknek. Minél világosabban látjuk ezt, annál önállóbban, szabadabban és mindenekelőtt: türelmesebben tudjuk "kezelnit", irányítani emberi kapcsolatainkat. (E.-B. Aschenheim, 1963.)²²

Elhárító mechanizmusok

A személyiségnek az ego része dolgozza ki. Az ego nagy része tudatos, viszont az elhárító mechanizmusok tudattalanok. A személyiség védelme a feladata az egonak, és a szuperego és az id közötti kapcsolatot teremti meg. Ha ez nehezen megy, akkor az elhárító mechanizmussal oldja fel. A kultúra visszaszorítja az ösztönök kielégítését.

²⁰ Bang, Ruth: i.m.

²¹ Bang, Ruth: i.m.

²² Bang, Ruth: i.m.

Mindenkinek van elhárító mechanizmusa. Az a jó, ha minél több van. Az nem jó, ha valaki beszűkült, ill. nem adekvátn tudja használni.

Az elhárító mechanizmus célja: a tudatosból a negatívát kiküszöbölni.

Az elhárító mechanizmusok fajtáit *Sigmund Freud* kezdte el csoportosítani, de *Anna Freud* fejezte be.

Néhány fajtája:

- *neurotikus tünet*

Fejfájás, szívpanaszok, stb. tünetek. A pszichés feszültséget fordítja át testi tünetté.

- *Racionalizáció*

A vágy tagadása, az eredeti vágyát nem tudja kielégíteni, ezért tagadja.

- *Intellektualizáció*

Ideológiát gyárt arra, hogy megmagyarázza, mit tesz, gondol, stb. Pl. a kisebbségi komplexus tehetetlenségi érzésének a "megmagyarázása".

- *Reakció-képzés*

A céltárgy megmarad, de az érzelmeket az ellentétébe fordítja át.

- *Projekció*

Kivetítés: a saját érzéseinket, tulajdonságainkat vetítjük rá a másokra.

- *Regresszió*

Visszacsúszás korábbi életkori szakaszba.

- *Projektív identifikáció*

Azonosulás azzal, amit ránk vetítenek.

- *Identifikáció*

Azonosulás az érzelmileg közel álló személyekkel. Lehet jó, mert flexibilis, de rossz is, ha ettől befolyásolhatóvá válik.

- *Elfojtás (tagadás-elfojtás)*

- első szakasz: a tagadás,
- második szakasz: elfojtás a tudattalanba, de a vágy megmarad,
- harmadik szakasz: viszolygás, undor szakasza.
- Kerülőúton visszatérnek a vágyak (pl. álomban, elszólásokban, viccekben, stb.).

- *Annulláció*

A meg nem történtté tévés.

- *Szimpatizmus*

Sajnáltság (ezzel akarják a szeretetet kizsarolni).

- *Kompenzáció*

Vélt vagy valós negatív tulajdonságnak valamilyen kompenzálása.

- *Izoláció*

A megtörtént eseményt két részre választja:

- tényre,
- érzésre (ezt választja le a tényről).

Betesz valami parazita tevékenységet, hogy ne kapcsolódjék a tény és az érzés, tehát tudja izolálni a kettőt.

Könyvajánlat

Lengyel László, Várszegi Asztrik: Beszélgetőkönyvecske

Párbeszéd életről, halálról, emberről és Istenről, földi és égi világról

Helikon, Bp. 1999.

"Katolikus püspök, szerzetes és szabadgondolkodó értelmiségi Magyarországon nem folytatott még párbeszédet... Ez a kicsiny beszélgetőkönyvecske talán egy botrány utolsó és a megértő kézfogás első jele. A pannonhalmi bencés főapát elfogulatlanul és címét, rangját feledve, egyszerű emberként beszélgetett, miként én is azon igyekeztem, hogy előítéleteimet, beidegződéseimet kizárjam ebből a beszélgetésből. Egyikünk se érezte annak szükségességét, hogy a másikat kioktassa, megtérítse. Megérteni akartuk egymás szempontjait, rezdüléseit itt az ezredfordulón. Beszélgetésünk újra meg újra élethelyzeteket, erkölcsi próbákat érintett - voltak-e, vannak-e és főként lesznek-e eligazító, betartható regulák?"²³

Mircea Eliade: Samanizmus

Osiris, Bp. 2000.

Sámánok - különféle neveken, de hasonló jellemzőkkel és szerepben - a világ szinte minden archaikus és „primitív” kultúrájában léteztek, és léteznek sokfelé ma is. A kérdés szakirodalma

régóta hatalmas, de Eliade volt az első, aki ezt az igen összetett jelenséget egységes egészként kezelte és az általános vallástörténet keretei közé illesztette. Bemutatja a sámánvá válás lépcsőfokait, a különféle

²³ Lengyel László ajánlása

beavatásokat és technikákat, a szibériai, az indoeurópai, az észak- és dél-amerikai, az indonéz, az óceániai samanizmust, a sámánszimbolikát, a kapcsolódó mítoszokat és rítusokat. A magyar olvasó gyakran találkozhat ismerős motívumokkal, hiszen a mi sámánunk, a táltos alakja és

szimbolikája sokáig elevenen élt a néphagyományban. A kötetet Hoppál Mihály utószava zárja, melyben összefoglalja az 1968-as kiadás megjelenése óta eltelt időszak kutatási eredményeit.

Oliviero Toscani: Reklám, te mosolygó hullá
Park, Bp. 1999.

A Benetton művészeti vezetője és reklámfotósa - sok botrányt kavarázó reklámhadjárat szellemi atyja - ebben a könyvében válaszol az őt ért kritikákra, és kifejti nézeteit a reklám céljáról. Szerinte a „rózsaszín”, szexi és bugyuta tucatreklámok kora

végérvényesen a múlté. Olyanok kellenek, amelyek gondolatokat ébresztenek, vitára készítenek, felkavarják a reklámvilág állóvizét. Mai korunk égető kérdéseire irányítják a figyelmet, kíméletlenül és kendőzetlenül.

Leszek Kolakowski: Újabb kis előadások nagy kérdésekről
Európa, Bp. 2000.

A lengyel származású oxfordi filozófust meghívta a varsói televízió, ahol a közérthetőséget és a tudós elmélyültséget kivételes invencióval párosítva, *kis előadásokat* tartott a mai embert foglalkoztató néhány *nagy kérdéstről*. A népszerű sorozat anyaga magyarul is megjelent, sőt a tévésorozat néhány adását sugározta a Duna Televízió is. Most elkészült a *Kis előadások - nagy kérdésekről* folytatása, amelyben a szerző fejtegetéseiben saját kérdéseink megválaszolásához szelíd szóval, világos okfejtéssel ad segítséget. Az abszolútumot, az Istent vagy az igazságot keresővel tudatja, ne adja fel, ha a megismerés határaiba ütközik. A végső kérdésekre nehezen adhatók válaszok, de ez még nem jelenti azt, hogy ne léteznének válaszok. A keresés és emberi mivoltunk megértése folyamat, amelynek sosincs vége.

Hasznos könyvecske Kolakowski legújabb kötete, megbolygatja a bennünk rejlő erkölcsi ént, csiszolja, ápolja azt. Istenről és a létezés örömeiről, a természet iránti tiszteletéről, a babona hasznáról, a nevetésről, a szentekről, a terrorizmus kétértelműségéről és erkölcsi igazolásáról, a szexuális tabuk emberformáló hatásáról, az ifjúság társadalmi hajtóerejéről, a semmittevésről, a lelkiismeret parancsairól, a jóról és az igazról, a halálbüntetés melletti és elleni érvekről, a nemzeti sztereotípiákról, a gyötrelmekről szólnak könnyen emészthető kis előadásai.²⁴

Stephen Jay Gould: Az elméricskélte ember
Typotex, Bp. 1999.

A könyv szerzője anyai ágon magyar származású, eredetileg biológus. Úgy érezte, hogy hozzá kell szólnia az USA-ban és Nyugat-Európában több mint egy évszázada dúló örökléstan vitáikhoz. Fellépett az ember „elméricskélése” ellen, rámutatva a különféle áltudományos tesztek és mérések alapvető módszertani hibáira. Megmutatja,

hogyan vezet egyenes út a fejek, ill. testek méricskélésétől a tendenciózusan összeállított IQ-teszteken keresztül egyrészt a nyilvánvaló hamisításokhoz, másrészt a hírhedt „fajnemesítő” elméletekhez. Gould könyve egyike azoknak a tárgyilagos, bár szenvedélyes könyveknek, amelyek mellett egyetlen gondolkodó ember sem mehet el.

Az élet dolgai új pszichológiai sorozat a *Saxum* kiadásában és *Popper Péter* szerkesztésében. A kötetek a mindennapi életben előforduló lelki zavarokkal, válságokkal foglalkoznak. Igyekszünk ezeket a könyveket beszerezni a Szolgálatnak.

Popper Péter: Fáj-e meghalni?
Saxum, Bp. 1999.

²⁴ Biró Csongor ajánlata

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

Popper Péter: Felnőttnek lenni...

Saxum, Bp. 2000.

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

Idézetek

A hősök akkor bukkannak fel, amikor szükség van rájuk.²⁵

Nem számít, hányféle együttélési formát eszelnek ki az emberek, a család mindent túlél.²⁶

Sokan összetévesztik a véleményt a gondolattal.²⁷

A szabadság tulajdonképpen azt jelenti, hogy képesek vagyunk együtt élni döntéseink következményeivel.²⁸

A csoda mikor megéli az ember sohasem tökéletes, csak az emlékezet teszi azzá.²⁹

Bármi legyen is a kincsöd, úgy tartsd a markodban, mintha vizet tartanál. Mert, ha megszorítod, eltűnik. Ha kisajátítod, tönkreteszed. Tartsd szabadon, és örökké a tied marad.³⁰

A bosszúállást elvégzi a sors, nem kell fáradni vele.³¹

Az öregség nem nyugalom, hanem megfeszített akarat.³²

Egyik véglet a gyávaság, a másik a vakmerőség de a kettő közepütt van az igazi bátorság.³³

Az élet nem arra való, hogy mindig jól járjunk. Az életbe bele kell férnie a kudarcnak, vereségnek, újrakezdéseknek is.³⁴

Átélttem, kibírtam, túl vagyok rajta, ez a félelem igazi eloszlatója.³⁵

infó II. évfolyam, 6. szám.

Lezárva: 2000. május 2-án, Debrecen.

© Rénes László ®

²⁵ Ronald Steel

²⁶ Margaret Mead

²⁷ Herbert V. Prochnow

²⁸ James X. Mullen

²⁹ Remarque

³⁰ Antony de Mello

³¹ Benedek István

³² Jókai Anna

³³ Cervantes

³⁴ Popper Péter

³⁵ Popper Péter