

Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Az elmúlt fél év statisztikája
Programok
30 éves jubileum előadása
Egy kis pszichológia...
Könyvajánlat
Idézetek

Bevezetés

Nyár van, ezért is július-augusztusi összevont szám ez a mostani *Infó*. Nyár van, mindenki a pihenését szervezi, vagy már a szabadságát tölti. Az önként vállalt munkánkat azonban ilyenkor is el kell látnunk, hiszen problémával küszködő emberek mindig vannak. Sajnos, unatkozó, éretlen gyerekek is vannak, így a nyár folyamán sem kímélnék minket a heccelődéseikkel. Talán csak a nappali ügyelőknek vigasz, hogy nem egy bizonyos napszakra (12-16 óra között) koncentrálódik a „hecc-dömping”, hanem az egész napra szóródik.

Azért reméljük, hogy a nyári ügyeletek során is lesznek olyan beszélgetéseink, amelyek jó érzéssel töltenek el bennünket, s azok az ügyelők, akik most kezdik az ügyelést, kellő tapasztalatokat tudnak szerezni és meg tudják szeretni ezt a munkát. Remélem, tudunk egymásnak is segíteni, ha akadnak nem tisztázott kérdések vagy „ad hoc” események, problémák. Nyáron nincsenek stábfoglalkozások, így még inkább szükséges, hogy odafigyeljünk egymásra.

Ebben a számban folytatjuk a jubileumi előadások megjelentetését, s elolvashatjátok a félévi beszámolót is. Mindenkinnek jó nyarat: ügyelethez jó hívásokat, szabadsághoz jó pihenést kívánunk!

Debrecen, 2000. július 10.

Rénes László

Rövid hírek, információk

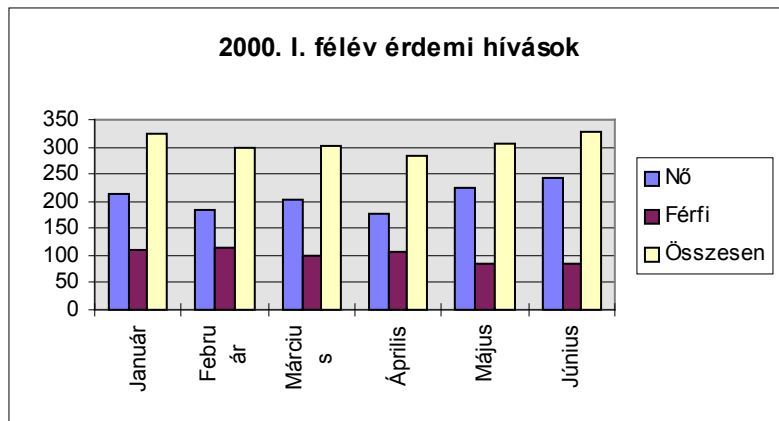
- A város közgyűlése közös megegyezéssel megszüntette a Józsai Családsegítő Szolgálattal kötött ellátási szerződést. A megszüntetést a szolgálat kezdeményezte arra hivatkozva, hogy a részükre biztosított támogatás nem elegendő a szerződésben vállalt feladatok teljesítésére. Június 1-jétől Józsa területén a családsegítést és a gyermekjóléti szolgáltatást a DMJV Önkormányzat Gyermekvédelmi Intézménye biztosítja Debrecenben a Bem tér 13. szám alatt. Telefon: 310-304.
- A Magyar Vöröskereszt működtet egy gyógyászati segédeszközt kölcsönző hálózatot. Debrecenben a Simonffy u. 44. alatt vehetik igénybe a szolgáltatást, de a megyében még Hajdúszoboszlón, Hajdúböszörményben, Hajdúnánáson, Balamazújvárosban és Püspökladányban is működik (Szabolcs-Szatmár megyében csak Nyíregyházán van ilyen lehetőség). Rokkantak és idősek számára nagyon sok eszközt lehet kölcsönözni, pl.: járókeretet, mankót, tolókcocsi, szobai illemhelyet, zuhanyzószéket, kórházi ágyat, ágykapaszkodót, vérnyomásmérőt stb.

- Nyíregyházán is van anyaoththon! A Csillag utcai Segítőházzról eddig is tudtunk, de csak most derült ki, hogy a szabolesi megyeszékhely anyaoththona itt található. A feltételek hasonlóak, mint a többi ilyen intézménynél: egy-egy anya 6 hónapig tartózkodhat itt, s indokolt esetben legfeljebb 6 hónapra lehet meghosszabbítani az ittmaradást.

Az elmúlt fél év statisztikája

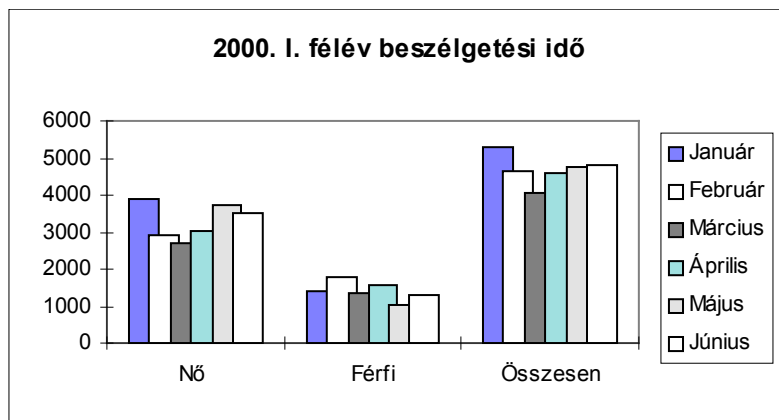
Az idei első félév hívásainak mutatóit, statisztikáját az alábbi diagramokkal ismertetem:

Érdemi hívások



1. ábra Érdemi hívások (db).

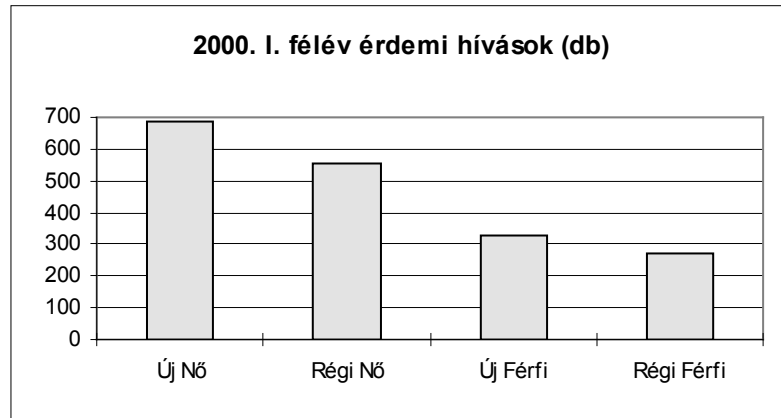
Januárban és júniusban volt a legtöbb érdemi hívás. A férfi Hívók száma az utóbbi két hónapban csökken, a nők száma egy-két hónap kivételével mindig 200 fölött van, legtöbb női Hívó (244 hívás) júniusban volt.



2. ábra Érdemi hívások beszélgetési ideje (perc).

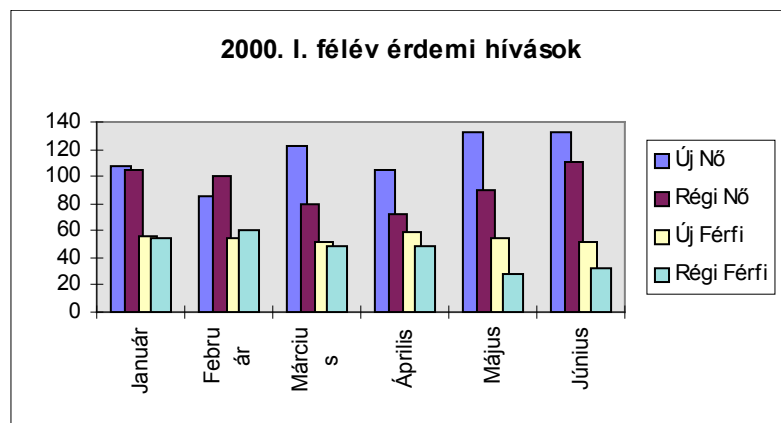
Januárban volt a legtöbb a beszélgetési idő (5315 perc), és a legkevesebb (4072 perc) pedig márciusban. Március után fokozatos emelkedés látható, de a januári értéket nem érte el. Januárban volt a legmagasabb a női Hívók beszélgetési ideje: 3889 perc. A női Hívók májusban közelítették a januári értéket (3755 perc), de ekkor volt a legkevesebb hívási ideje a férfiaknak: 1028 perc (az előző ábrán látható, hogy lélekszámban is ekkor volt a legkevesebb férfi Hívó).

Hónap	érdemi hívás (db)	beszélgetési idő (perc)	átlag (perc/db)
január	323	5315	16,45
február	300	4662	15,54
március	301	4072	13,53
április	285	4617	16,20
május	306	4783	15,63
június	329	4802	14,59
összesen	1844	28251	15,32



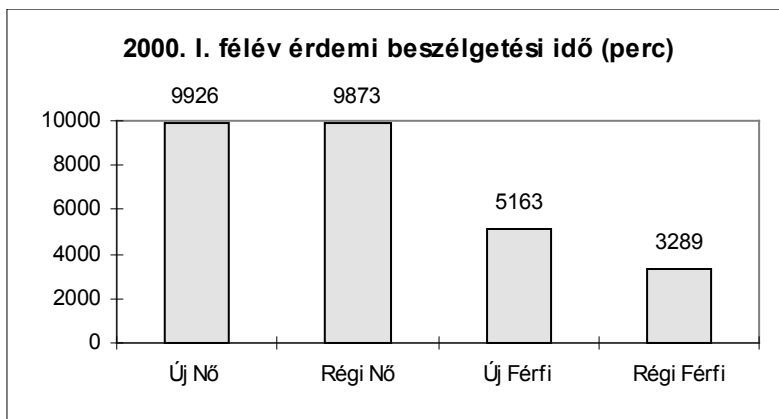
3. ábra Érdemi hívások megoszlása régi-új Hívók között (db).

Évek óta átlagban a legtöbb hívást az új női Hívóktól kapjuk. A férfiaknál is általában több az új Hívó, de a régi (régi = visszahívó és krónikus) és az új Hívók között számszerűleg nem szokott nagy különbség lenni.



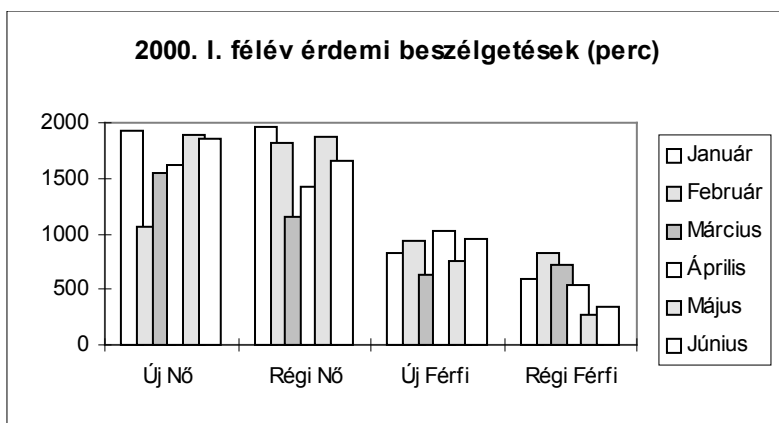
4. ábra Érdemi hívások megoszlása régi-új Hívók között, havi bontásban (db).

Havi megbontásban már látható, hogy vannak hónapok, amikor a régi Hívók (régi = visszahívó és krónikus) többet hívnak minket. Több Szolgáltatónál is megfigyelték, hogy általában tavasszal és ősszel (téli-nyári forduló) egyes hónapjaiban a depressziós Hívóknak köszönhetjük a „többlethívást”. Nálunk sincs ez másképp, olykor hónapokig nem jelentkező Hívók is (akikről tudjuk, hogy depresszióban szenvednek) ilyenkor többször hívják a szolgálatot. Ebben az évben talán az a különös, hogy most februárban volt az új Hívókhöz képest legtöbb régi Hívók. Ebben a hónapban viszont nőknél-férfiaknál egyaránt több volt a régi Hívó. A többi hónapban az arány ingadozik, de az újak értékét sohasem érik el a régiek. Legkevesebb régi Hívók nőknél áprilisban, férfiaknál pedig májusban volt.



5. ábra Érdemi beszélgetési idő (perc) régi-új Hívók szerint.

A beszélgetési idő összesítését nézve elmondható, hogy a férfi régi-új Hívók száma és beszélgetési ideje arányos (vö. a 3. ábrával), azonban a nőknél ebből az adatból nem szűrhető le, hogy számszerűleg több új női Hívónk van. Ez egyfajta arányeltolódást mutat beszélgetési időben a régi női Hívóink (rég = visszahívó és krónikus) javára.



6. ábra Érdemi beszélgetési idő (perc) régi-új Hívók szerint, havi bontásban.

Több beszélgetési időnk volt a régi Hívókkal, mint az újakkal a nőknél: januárban (1961 perc), februárban (1828 perc), a régi férfiaknál pedig márciusban (728 perc). Májusban a nőknél a régi-új beszélgetési idők közelítettek egymáshoz (1865 - 1890 perc).

Érdemi hívások új nőknél

Hónap	érdemi hívás (db)	beszélgetési idő (perc)	átlag (perc/db)
január	108	1928	17,85
február	86	1067	12,40
március	122	1554	12,73
április	105	1628	15,50
május	133	1890	14,21
június	133	1859	13,97
összesen	687	9926	14,44

Érdemi hívások régi nőknél

Hónap	érdemi hívás (db)	beszélgetési idő (perc)	átlag (perc/db)
január	105	1961	18,67
február	100	1828	18,28
március	79	1152	14,58
április	72	1418	19,69
május	90	1865	20,72

június	111	1649	14,85
összesen	557	9873	17,72

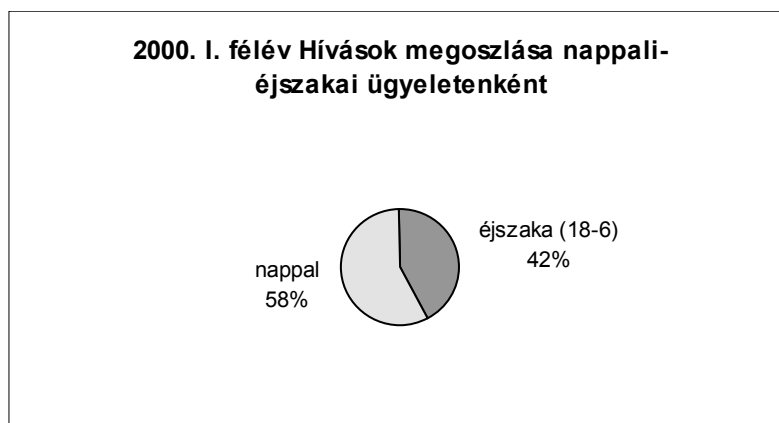
Érdemi hívások új férfiaknál

Hónap	érdemi hívás (db)	beszélgetési idő (perc)	átlag (perc/db)
január	56	835	14,91
február	54	945	17,50
március	52	638	12,26
április	59	1028	17,42
május	55	758	13,78
június	52	959	18,44
összesen	328	5163	15,74

Érdemi hívások régi férfiaknál

Hónap	érdemi hívás (db)	beszélgetési idő (perc)	átlag (perc/db)
január	54	591	10,94
február	60	822	13,70
március	48	728	15,16
április	49	543	11,08
május	28	270	9,64
június	33	335	10,16
összesen	272	3289	12,09

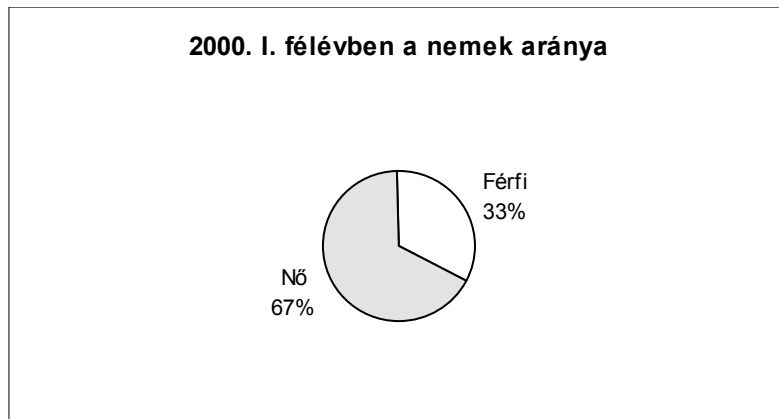
Ha az átlagokat havi bontásban régi-új Hívók szerint nézzük, akkor nagyon ingadozó átlagokat kapunk. Találunk olyan hónapot (május), amikor a félév legnagyobb értékét mutatja a régi nők beszélgetése (20,72), de ugyanebben a hónapban a régi férfiaknál viszont a félév legkevesebb átlaga volt (9,64). Egy tendencia viszont jól látható: a régi női hívókra összességében több átlagidő jut.



7. ábra Nappali-éjszakai ügyeletenként a hívások megoszlása.

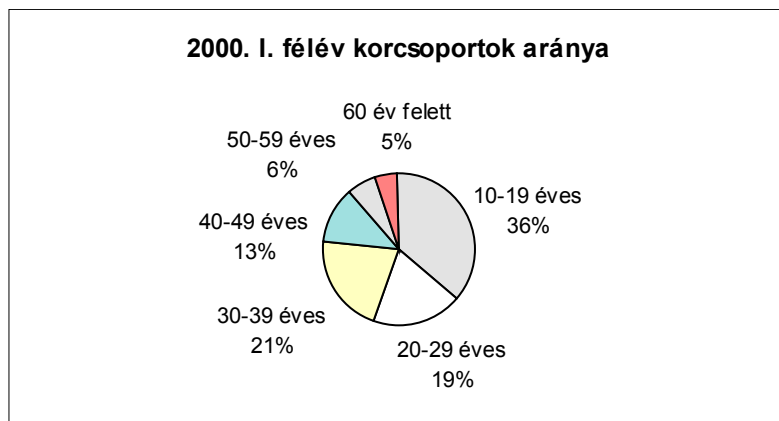
Évek óta a nappali időszakban több érdemi hívásunk van. A nem érdemi hívásoknál ez az arány még inkább a nappali időszak felé tolódik. Érdekes, hogy a nappali ügyeletek során az átlagbeszélgetési idő 12 perc, s az éjszakai átlag ennél több: 19,5 perc, de ez a különbség is az éjszakai és nappali ügyeletek között évek óta hasonlóan alakul.

Néhány adat a Hívókról



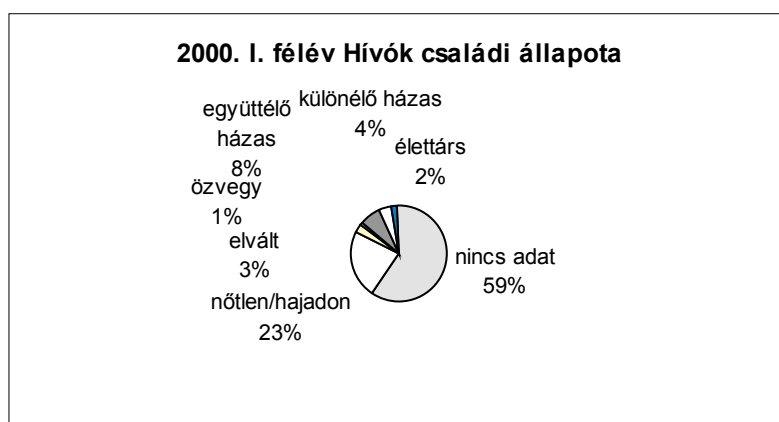
8. ábra Nemek aránya.

Évek óta a nemek aránya sem változik jelentősen, általában kb. a hívóink 2/3-a nő.
 A problémák megoszlása ebben a félévben a következőképpen alakult:
 férfiaknál: 1,55 probléma/fő,
 nőknél: 1,73 probléma/fő.



9. ábra Korcsoportok aránya.

A korcsoportok megoszlásánál 1999-től a tizenévesek aránya jelentősen megemelkedett. 1999. előtt a középkorúak nagyobb százalékban szerepeltek. De ez nem jelenti azt, hogy csökkent volna a középkorú Hívók száma, hanem a két éve tartó hívásszám emelkedés mögött több a fiatalok.



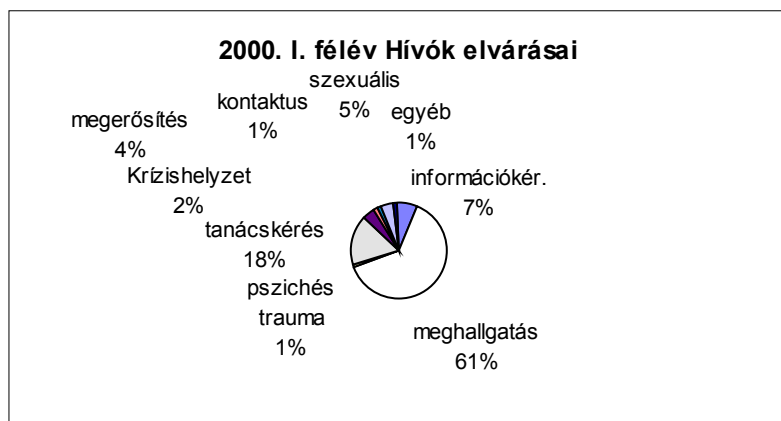
10. ábra A Hívók családi állapota.

A Hívók családi állapota nem mindig derül ki, e miatt nincs adat a Hívók 59%-ánál. A fiatalok magasabb arányából adódik, hogy az értékelhető adatok közül a nőtlen/hajadonok százaléka a legtöbb.



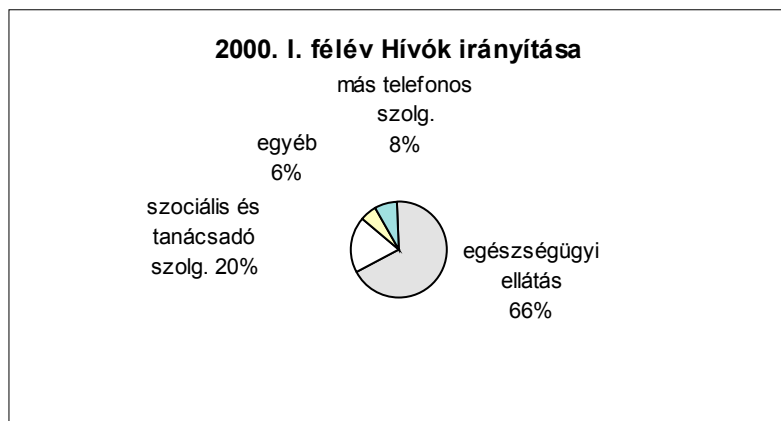
11. ábra Hívók foglalkozás szerint.

A Hívók foglalkozása sem derül ki sok esetben, amiből adódik, hogy a Hívók 64%-ánál nincs a foglalkozásra utaló adat.



12. ábra Hívók elvárásai.

A hívásokban rejlő problémákról ebben az elemzésben nincs lehetőség kitérni. Meghatározó viszont az is, hogy milyen elvárásokkal hívnak fel bennünket. Természetesen a meghallgatás igénye a legmagasabb (61%), de a döntésképtelenek tanácskérése sem csökkent (18%). A szexuális "igénnyel" jelentkezők 5%-os jelenléte nem aggasztó, de nem is kevés. Jó lenne visszaszorítani ezeket a hívásokat.

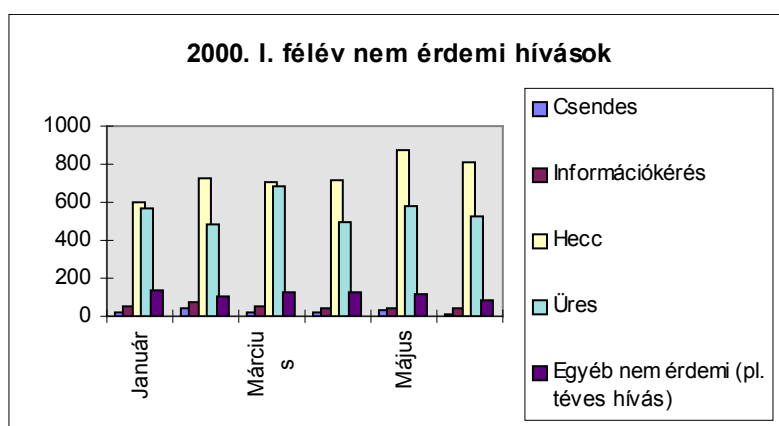


13. ábra Hívók irányítása

397 esetben került sor Hívók „irányítására” (ez a félév 1844 érdemi hívásának a 22%-a). Csak egy esetben volt operatív beavatkozás. Most nem a mentők segítségét kérte az ügyelő, hanem a rendőrségét, mert az öngyilkossággal fenyegetőző fegyverrel rendelkezett. Az irányítások 2/3-ában egészségügyi ellátások (ambuláns és kórházi kezelések mellett az Ideggondozó és különböző terápiák) szerepelnek. Ez valószínűleg a Hívók problémáiból adódik, amiből következik, hogy többen hívnak bennünket olyan problémákkal, amelyek "megoldásában" döntően az egészségügynek van szerepe, s pl. a szociális jellegű gondokkal inkább máshova fordulnak segítségért.

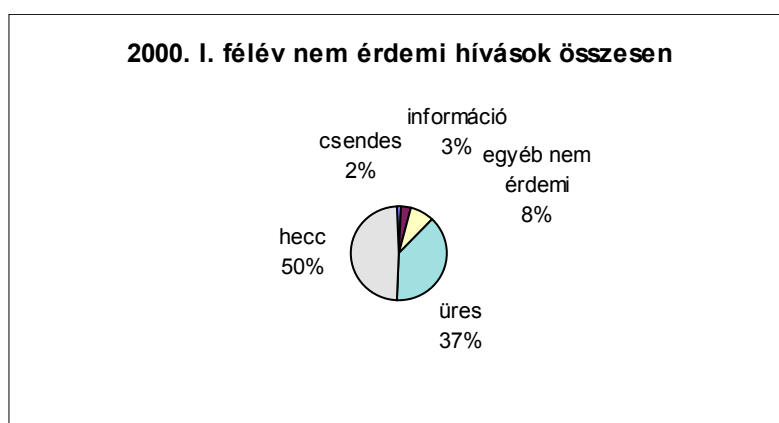
Nem érdemi hívások összesítése

A nem érdemi hívásoknál továbbra is nagyon magas a hecc hívások száma. Legtöbb hecc hívásunk májusban volt. Az üres hívások márciusban jelentősen megnöttek, majdnem közelítették a hecc hívások értékét. Általában a hecc hívások "holdudvarában" sok üres hívás is van. A hecc és üres hívások együttes száma elképesztő. Várhatóan a nem érdemi hívások ebben az évben sem lesz kevesebb, mint tavaly.



14. ábra Nem érdemi hívások havi felbontásban.

Az utolsó ábrán látható, hogy a nem érdemi hívások fele hecc hívás. Továbbra is érdemes gondolkodni azon, hogyan tudnánk hathatósabban fellépni az éretlen gyerekek értelmetlen, költségeket emelő és fárasztó viccelődései ellen.



15. ábra Az összes nem érdemi hívás százalékos aránya.

Programok

2000. szeptember 8. péntek		
szupervízió és		egyéni szupervízió
2000. szeptember 18. hétfő	18 - 21	esetkonzultáció és
megbeszélés		
2000. október 6. péntek		
szupervízió és		egyéni szupervízió
2000. október 16. hétfő	18 - 21	esetkonzultáció és megbeszélés

Figyelem!

A szupervízióknál azért nincs pontos időpont megjelölve, mert felmerült egy korábbi kezdés lehetősége is. Amennyiben a stáb minden tagja nyilatkozott, hogy az új vagy a régi kezdést tartja-e jónak, utána a legtöbb szavazatot kapott időpontban tartjuk a szupervíziót. Az ügyeleti szobában van kifüggesztve a lap, amelyen bejelölheted a számodra megfelelő kezdést.

30 éves jubileum előadása

Almásy Maritta: Csoportélet paradicsom és pokol között (részletek)

Ha még emlékeztek rá, tavaly a szupervíziós csoportmunkáról beszéltem nektek. A szempont a hívó és az ügyelő közti kapcsolat feltárása volt, a Bálint-csoportok mintájára. Bár ezen a szinten is vannak irracionális problémák, az ellenállások, azonosulás, indulatáttétel, stb.-vel kapcsolatban, itt a munka egyéni szinten az esettel vagy szituációval kapcsolatban fejlődik ki. A cél, a feladat egy adekvátabb hozzáállás a hívóhoz, panaszaihoz és kéréseihez. Az eszköz zömében, ha nem is kizárólagosan, a megbeszélés, megvilágítás, érvelés, következtetés és felismerés. Ezeket Freud a másodlagos racionális folyamatok közé sorolja amiket a valóság-elv szabályoz. Ez a munka persze annál eredményesebb, ha a csoporttagok motiváltak, a vezetőjük jó szakember, mindenkinek az Én-je elég fejlett és a szorongást elhárító mechanizmusok aránylag keveset jelentkeznek...

Sajnos, vagy szerencsére - ez a kimenettől függ - néha a csoport megakad. Nem mondhatjuk többet, hogy milyen jó csoport vagyunk, nincs öröm-élmény, narcisztikus megelégedettség. A kimondott és ki nem mondott rossz érzések uralkodóvá válnak, a feszültség, vagy az unalom (ami semmivel sem jobb) egyre növekednek, a rivalizáció egymás között, vagy a vezetővel, elhatalmasodik. A csoporton kívüli közlések tömegei bénítják, vagy rövidzárlattal terhelik a csoporton belüli munkát. A konfliktusok állandóan ismétlődnek, az alcsoportok becsontosodnak és fennáll a felbomlás veszélye.

Wilfred Bion angol analitikus volt az, aki legzsenszerűbben elemezte a csoportélet lélektanát. Ő az, aki kifejtette azt a gondolatot, hogy minden csoport nemcsak a racionalitás és a feladat szintjén működik, ahol a valóság-elv és a tudatosság áll a csoport szolgálatában.

A csoportélet Bion szerint ugyanakkor egy másik szinten is működik, amire túlnyomóan az irracionális, tudatalatti, úgynevezett elsődleges folyamatok jellemzők. (Bion maga nem fogadja el a két folyamat elvi szétválasztását.)

Másképp mondva a csoporttagok tudatos közreműködésével egyidejűleg egy emocionális, fantazmatikus, szubjektív forgalom vagy áramlat is létezik. Ezek részben elősegíthetik, de meg is buktathatják a feladat megvalósítását. Ezen a képzeleti szinten, az elsődleges folyamatok uralkodnak. Azaz, hogy a pszichés erők az élet első szakaszaiban átélt vágyak kielégítésére törekszenek az örömeelv rendje szerint. Ezek az úgynevezett archaikus folyamatok amik, képzetekhez „imágók”-hoz, elképzelésekhez vannak kötődve és emocionális erejük igen nagy. Minden csoport például egy ideális, boldog, feszültség nélküli összetartásról álmodik. Ez a

„Paradicsomi-állapot”, amire mindenki vágyik, aminek az elképzelését mindenki magában hordozza, s amit a csoport felelevenít, és rezgésbe hoz. Ha ez az álom olyan erős és általánosan feltehető, hogy ez azért van, mert minden ember átélt egy ilyen állapotot születése előtt, és ha az anya az élet kezdetén tökéletesen tudott alkalmazkodni a csecsemő szükségleteihez, akkor egy kis ideig még azután is fennáll. Ez a korszak az ún. illúzió ideje. A csecsemő azt hiszi, hogy például elég megkívánni az anyja mellét, és az már ott is van, mintha ő alkotná a vágyával. Az ismételt beteljesedés adja ezt az illúziót, s bár a valóság-elv elég gyorsan ezt az élményt megcáfolja, ennek pozitív maradványai túlélnek a pszichében a kiábrándulás krízisét. Ami még lehetővé teszi az illúzió fennmaradását, azt Winnicott átmeneti jelenségeknek nevezi. Az ötödik hónaptól kezdve a csecsemő egy tárgyhoz kötődik, általában puha anyagból, amire szüksége van, főleg az elalvásnál. Ez az úgynevezett átmeneti tárgy, ami az illúziót egy bizonyos fokig képes fenntartani. Használata helyettesíti az anyát, a mellet, s ami a kapcsolathoz fűződik, amikor a valóságban nincs jelen. Ez a tárgy nem tartozik csak a szubjektív világhoz, mert a külső valóságból származik, de nem csak onnan. Mondhatjuk, hogy egyben *talált* és *alkotott*, és ezt a paradoxont el kell fogadjuk. A tárgy nem változtatható meg, és nem szabad a hovatarozását eldönteni, vagy értékét megkérdőjelezni. Az átmeneti tárgyból jön létre az átmeneti térség. Itt találkozhat a szubjektív valóság a külső világgal, s ez a semleges élményterület az egész élet során nagy szerepet játszik. Az átmeneti jelenségekhez tartoznak az alkotás különböző megnyilvánulásai, a művészet, a vallás, a játék, a tudományos alkotás és a csoportélet egyes jelenségei is. A francia csoportpszichológusok hosszan fejtegették a csoport értelmezését, mint átmeneti területet (Kaës, Anzieu, Misserand, stb.). A közös élmény egyszerre szubjektív és objektív, racionális és irracionális, alkalmas az élmények „játékos” - metaforikus értelmezésére, főleg akkor, amikor az elsődleges folyamatok erősen mutatkoznak. Hogy a csoport, mint átmeneti jelenség működhessen, ki kell alakuljon egy „tartály” vagy „konténer”, amiben a tartalmak, azaz élmény-elemek megmaradnak és túlélnek. Így ezek nem vesznek el nyomtalanul, mint egy feneketlen kútban. Ha ez a tartály működik (ez a csoportvezető feladata), akkor minden konfliktus, szorongató csoportélmény feldolgozható és értelmezhető.

Szeretném egy példával megvilágítani ezeket az inkább elvont gondolatokat. Itt Magyarországon vezettem egy ötnapos mentálhigiénés csoportot. A feladatirányt az én szokott stílusomban nem nagyon sikerült betartani. A csoport állandóan, mondhatnám kihívóan próbára tette türelmemet és elfogadó-képességemet. Végül is az volt az érzésem, hogy az agresszív elutasítást akarja elérni. Hogy a tudatos viszont-indulataim ne gátolják túlságosan a munkát, elég hamar megmondtam a csoportnak, hogy úgy érzem magam, mint egy anya, akit a gyermekei addig akarnak heccelni, amíg majd elcsattan egy pofon. Zárójelben megjegyzem, hogy milyen fontos és hasznos a viszont-indulatok átdolgozott kifejezése. A vezető kezelheti ezeket, mint egy igen találó barométert. Természetesen nem elfogadható az „acting out”, azaz cselekvésbe átvitel, semmilyen pofon nem volt, és nem mentem ki a szobából becsapva az ajtót magam mögött - inkább egy értelmező beavatkozásról volt szó. Ezek után a csoport kifejezte az ambivalens érzelmeit. Egyrészt azt játszották, hogy létezik-e egy feltétel nélküli elfogadó anya valahol, és ha igen, el bírja-e viselni - a nélkül, hogy megsemmisülne - az agressziót. Ott volt a vágy egy tökéletes anyára, akivel feleleveníthetik az ideális kapcsolatot, a paradicsomi álmot. Másrészt ott volt a kihívás: mutassa meg végre ez az anya, hogy ő nem jó, hanem rossz, adja már azt a pofont, hogy meglássuk az igazi arcát.

Ami itt jelentkezett a csoportban, visszavezethető a *kettéhasadt* anyáképre, amit a csecsemő az első hónapokban kialakít. Melanie Klein ezt, mint védekezési mechanizmust írja le, a szorongás ellen, amit a csecsemő érez az ösztönös agresszivitásból és a frusztrációkból kifolyóan. Ennek a folyamatnak maradványai végigkísérnek bennünket az egész életben, és jelentkeznek az elsődleges folyamatokban. (Így például a fajgyűlölet, előítéletek, stb... mind visszavezethetők a kettéhasadt képekre.) A rossz általában a külvilágra van kivetítve, hogy a belső csak mint jó maradjon meg. Ha ez nem történne, akkor a francia közmondás szerint a szorongás úgy jelentkezne, mint a leferrázott macskánál, aki még a hideg víztől is fél. Az általános félelem helyzetéből a macska megmenekülhet az által, hogy a tárgyat kétfelé, jóra és rosszra hasítja. Így van az, hogy valahol mindig vágyunk a régi szép időkre, mikor még a cowboy filmekben az indiánok a rosszak, a cowboyok a jók, vagy fordítva. Tudtuk, hogy kinek az oldalán vagyunk és ez igen kényelmes, egyszerű és biztató. A filmek azóta árnyaltabbak lettek de a tudatalatti világ, nem követte a film fejlődését. Itt továbbra sincsenek árnyalatok, minden fekete vagy fehér, jó vagy rossz. És ráadásul a történet folytonossága nem szempont. Visszatérek az előbb említett csoportélményre. Az utolsó órában az egyik csoporttag azt mondta: „akárki akármit mond, ő az én anyukám, és engem szeret legjobban”. Ez a fiatalasszony volt a csoport szóvivője, mert mint mindig, a többi tag is osztozott ezzel a problematikával. A tanulság elég evidenciával az volt, hogy az ilyen paradicsomi álmok felkerekedése mindig agresszióval is jár. Ezek miatt a kapcsolati élet igen megnehezedik, konfliktusok keletkeznek, óriási elvárásokkal és rizikóállalásokkal, a kiábrándulások kikerülhetetlenek. (Gondoljunk el például a párkapcsolatban ezeknek az elvárásoknak a következményét.) Természetesen ezt a megvilágítást a csoportvezetőnek kell megadni és feldolgozni. Szerintem ez a nagyon megható történet megmutatja azt a lehetőséget, amit előbb említettem, a csoportélményt, mikor az irracionális archaikus szint elhatalmasodik a keret és a tartály segítségével, lehet, sőt kell, mint átmeneti jelenséget kezelni és értelmezni. Mindannyian tudtuk, hogy nem objektív valóságról szólt a történet, de nem is hallucinációról. Az átmeneti térség megengedte a szubjektív és objektív világ találkozását a

vágyak kifejezését és közössé tételét. (A szó két értelmében van egy köz, egy távolság és egy közös élmény szint). Az értelmezés az egyetlen módja annak, hogy feloldja a feszültségeket, felismertesse az archaikus fantáziák formáit, erejét. A megakadt csoportot újra egy pozitív és örömet adó közös élmény gazdagítja, tehát az élmény elősegíti a valóság elfogadását, a paradicsomi álmot megvalósíthatatlan, újra és újra meg kell gyászolni. A csoport elérheti azt, amit Melanie Klein depressziós pozíciónak hív: a psziché megérett az ambivalenciára. Nem csak jó vagy rossz van, hanem jó és rossz egyidejűleg, a csoport nem egy pokol, ahol a rivalizáció gyilkos, és az anya egészen rossz, vagy ideális, tökéletes, csak jó élmény. De mindenképpen ketté hasadt, bár az álmat ebben a csoportban a végén mégsem egészen adtuk fel, de tudatosan és játékosan vállaltuk a létét. Azért is megtörtént az „integráció”. Ebben a szóban benne van egyszerre a beépülés, szintézis, és ugyanakkor az egység, épség, egészség és összegzés gondolata is.

Egy másik példával szeretném érzékeltetni azoknak az archaikus jelenségeknek a megnyilvánulását, ahol az irracionális szinten bár szintén a paradicsomi álmot a motor, a hangsúly a hasadás által okozta élet-halál harcra van, és elszabadul a pokol, azaz a gyűlölet és az agresszió.

Helsinkiben az IFOTES kongresszus alkalmából új elnököt kellett választani. Az akkori leköszönő elnök egy svéd lelkipásztor volt, akit főleg az északiak (svédek, németek,...) és a magyarok is nagyon szerettek és tiszteltek. Elnöksége utolsó évében a déliek (francia, olasz, spanyol...) kritizálták és bírálták a vallásos dominancia miatt. Egy elnökjelölt volt csak: francia és ráadásul nő. Előadta, hogy *Franciaország* még nem elnökölt és ő szívesen vállalná a feladatot, ideje és lelkesedése is van. Ezzel a mondattal már elindította a lavinát, ugyanis nem egy ország elnököl, hanem egy személy. Hogy-hogy nem az északiak lázba jöttek. Mintha pásztorukat megtámadták volna az ellenfelek, a konfliktus és a szenvedélyek kifejezése teljesen nyílt volt: dübörgés, kiabálás, felháborodás és hatalmas feszültség. Az, ami a racionális szinten teljesen ésszerű, kézenfekvő határozat kellett volna, hogy legyen, ugyanis objektív szinten az elnökjelölt teljesen megfelelő volt, az egy elfajult, gyűlölködő harcra ment át, ami a jelölt képlet, de szabályos kivégzésével végződött. Egy szavazattal kapott csak kevesebbet a kelletnél, ráadásul elszámoltak valamit, így jogilag mégis győznie kellett volna, ahogy ez később kiderült. Ha az ember belegondol abba, hogy ez a sok jó, nyájas szamaritánus, ingyenesen ügyelő, odaadó, felebaráti szeretettel eltelt ember egy gyűlölködő, szenvedélyes csoporttá alakult, - van min csodálkozni. Csak Bion elmélete segíthet a történeteket megérteni. Az elsődleges folyamatok azért kerekedtek fölül, mert a volt elnökkel a „csoport” a „Bioni” értelemben függőségi viszonyban volt. Nem volt lehetőség kellően meggyászolni a „Jó Pásztor”; sem keret, sem idő nem adatott. El kellett volna mondani a sok jó tulajdonságát amit megismertünk, kifejezzük hálánkat, és megsirassuk, úgy ahogy azt a temetési szertartásokban, a gyász folyamat elősegítésére alkalmazzuk. A csoport két részre hasadt, voltak a támadók, és a támadottak. Mindkét alcsoport a mások szemszögéből nézve támadó volt. Mindegyik jónak és áldozatnak érezte magát, a másikat pedig üldözőnek és rossznak tekintette. Nem volt középút. A csoport átalakult a függőségtől a „támadás-menekülés”-i viszonyba. Gondolom mindenkiben felelevenedtek például a háborúk a franciák és a németek közt. Alsace-Lorraine, Verdun, Ardennes-i csaták, sőt ahogy ezt Clemenceau mondta 1920-ban, még Waterloo is. Hogy ez az ellentét milyen mélyre ment és mennyire érintette az „ellenfeleket”, az bizonyítja, hogy három évre rá, a következő IFOTES kongresszuson, Amsterdamban ez megint előjött. A franciák felszólították az ülést, hogy fejezze ki megbánását és kérjen bocsánatot a francia jelöltől. Ezt a németek és „csatlósai” megtagadták, a másik fél megbotrányozására. Egy kiscsoportban volt alkalmam a problémát feldolgozni, megmunkálni. Szerencsémre képviselve volt benne mindkét alcsoport. Előjöttek a fantáziák, a ketté hasadt képek harca, aztán a képzetek. Egy részt a jó páztorról, aki életét áldozza a nyájáért, másrészt a forradalmárok hősiességéről, 1789 emléke, ahogy az egyházak uralmát lerázták. Végül a csoport el tudta ismerni a két reprezentáció negatív és pozitív oldalait: nem 100%-ig kielégítő a birkák névtelen sorsa a nyájban (ahol különben előfordul egy-egy fekete bárány is) bár az összetartás, a szeretet és a biztonság, amit a páztor nyújt előnyös. Másrészt, ha a forradalom célja a szabadság, testvériség, egyenlőség is, kicsit sokat működik a véres guillotine. Az ár elég magas, az eredmény sosem tökéletes, sohasem végleges. Miután ez felszínre került már nem volt hasadás a jó és rossz közt, mindkét fél jó és rossz egyszerre, meg lehet dolgokat beszélni, létrejött egy megértés, esetleg a jóvátétel, a kölcsönös megbecsülés. A valóság árnyaltos, „színes”, nem fekete vagy fehér. Valami megint „közös” lett a szó két értelmében. Távolság az elsődleges érzelmekkel szemben és megosztott, közösen elfogadott értelmezés. A racionális másodlagos szint megint működésbe léphet. Nincs paradicsom, sajnos a valóság tökéletlen, az ideális csak álmot, de ha felismerjük az irracionális erőket, amik bennünk működnek, akkor a másik nem pokol, ahogy Sartre mondja, idealistának lenni irreális és pszichés szinten káros, de egy ideálért harcolni egészen mást jelent: például keményen megdolgozni a haladásért. (Ez a kiscsoportban megtörtént.)

Itt nem tudom megállni, hogy ne nyissak ki egy zárójelot. A múlt évi Hódmezővásárhely-Makói országos találkozó alkalmával egy előadó a pszichoanalitikus értelmezésről úgy szólt, mintha az csak valamilyen perverz agynak a torz szüleménye lenne. Ezt különben a szakemberek is megjelölik vad pszichoanalízis néven. A gond abból fakad, hogy nem lett különbség téve a nem pszichológus hallgatóság előtt a vad analízis és a szakmai feltételeknek megfelelő értelmezés között. Ez utóbbi ugyanis konkrét, mérsékelt, szuggesztív, tömör, világos, és főleg *élményre alapozott és jókor alkalmazott*. Amellett összefüggéseket köt, elfogulatlan lebegő

szemléletmódot fejez ki, transzpozícióra és interpolációkra alapoz, de mindig megmarad az élmény szinten. Egy olyan országban, ahonnan Ferenczi, Bálint, Alexander, Spitz, Szász, Szondi, és annyi zseniális analitikus került ki a világba, ez a tavalyi elemzés szinte elképesztő.

Remélem tudtam veletek érzékeltetni, hogy nem minden értelmezés vad pszichoanalízis. Harminc éves szakmai életemben ilyenekkel csak viccekben találkoztam. A szakmai értelemben vett értelmezés felszabadító hatású és számol az ellenállásokkal is. Nem arról van szó, hogy azok az állítások hamisak, vagy rosszak és az enyém igaz, és jók. Arról van csak szó, hogy szakmai szinten megfelelnek-e Freud és követői elfogadott leírásainak vagy nem. Csak nagyon hiányosan és vázlatosan közelítettem meg ezt a komplikált összetett problémakört, azért remélem a csoportok kríziseinek megértéséhez és az irracionális folyamatok felismeréséhez és megmunkálásukhoz adtam egy pár támaszpontot.

Legfontosabb szerintem a nehézségek, konfliktusok, csalódások és álmok feldolgozása. Ehhez kell, hogy a csoport és vezetője keretet és időt adjon szinte *állandóan*. Ez a munka sohasem tekinthető befejezettnek. A második feltétel a csoport felhasználása, mint „tartály”. Ez is a vezető feladata, amit Winnicott „holding”-nak, megtartásnak hív. A harmadik feltétel az, hogy a csoport-élményt mint átmeneti jelenséget kell tekinteni: mit és hogyan játszunk ezen a mezőn a szubjektív és objektív világ között. Utoljára szükséges az értelmezés közös átdolgozása. Mindez egy pszichés folyamatot állít be, ahol az elsődleges ösztönös és másodlagos ésszerű folyamatok együtt működhetnek kéz a kézben. Ehhez tartozik az ambivalencia elérése a tökéletlenség elfogadása, a mindenhatóság, a teljesség, és a paradicsomi boldogság gyászja. A nyereség felér az elvesztett illúziókkal. Haladunk ugyanis önmagunk és mások megismerésében és elfogadásában. Ha az Édeni tudásfájának tiltott gyümölcséről lemondtunk, képessé válunk az anyaföldön termelt gyümölcsök élvezetére. Mert terem sok gaz és mérges növény is, sokszor fájdalmasan és gondosan meg kell dolgoznunk miattuk, de előfordul, ha a klíma eléggé jó, hogy csodálatosan, majdnem ajándékba adatik egy színes, ízes termés is. Ilyet kívánok nektek, osztozzatok rajta jó kedvvel, bőséggel.

(Elhangzott 2000. április 15-én a Református Kollégium Oratóriumában, a jubileumi találkozó szakmai ülésén.)

Egy kis pszichológia...

Fejezetek az életkorok lélektanából Fejlődéslélektani ismeretek segítőfoglalkozásúak részére (II. rész)

A felnőttkor

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

- 1. A valóság hatékony észlelése, kielégítő viszony a realitáshoz.
- 2. Elfogadás önmagunkkal, másokkal és a természettel szemben.
- 3. Spontaneitás.
- 4. Feladatközpontság.
- 5. Távolságtartás (kapcsolataiban nem lép fel a birtoklás vágya).
- 6. Függetlenség a kultúrától és a környezettől.
- 7. A befogadás állandó frissessége.
- 8. Végtelen horizontok (transzcendens nyitottság).
- 9. Szociális érzés.
- 10. Mély, de szelektív társas kapcsolatok.
- 11. Demokratikus jellemszerkezet.
- 12. Etikai szilárdság.
- 13. Ellenségességtől mentes humorérzék.
- 14. Alkotóképesség (kreativitás).

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

- 1. Az én érzésének kiterjesztése
 - A serdülőkor ebből a szempontból különösen fontos időszak, de nem csupán csak a serdülőkor kérdése az én érzésének kiterjesztése: minden új ambíció, új eszme, új kapcsolat később is énonozosságunk tényezőivé válnak.
- 2. Meghitt viszony másokkal
 - Úgy tudunk bensőséges, ragaszkodó, szeretet-kapcsolatokat kialakítani, hogy közben képesek vagyunk elkerülni a szeretet tárgyának birtokbavételét.
- 3. Érzelmi biztonság (önelfogadás)

- Az érettség eme jellemvonásának legszembetűnőbb kérdése a "frusztrációtűrés". Az érett személyiség együtt tud élni emocionális állapotaival anélkül, hogy olyasmiket cselekedne, ami mások boldogságát akadályozza. Ennek gyökerei kora gyermekkorra nyúlnak vissza, az ösbizalom kialakulásához.
- 4. Valóság-hű percepció, jártasságok és feladatok
 - Az érett személyiségnek nemcsak észlelései felelnek meg a valóságnak, hanem birtokában van a problémák megoldásához szükséges jártasságnak is. A valóság-hűséghez és a jártassághoz még a munkában való elmélyülés képessége társul.
- 5. Az én tárgyiasítása: önismeret és humor
 - Szókratész óta tudjuk, hogy az élet nagy titka és kihívása: ismerdd meg önmagad. Régi vélemény szerint 3 jellemünk van: az egyik, amivel valóban rendelkezünk, a másik, amiről gondoljuk, hogy van, és a harmadik, amit mások tulajdonítanak nekünk. Az önismeret leghasználhatóbb "mérése" a második és a harmadik összehasonlításán alapulhat. Az önismeret képességének - talán meglepő módon - nagyon fontos összetevője a humor. Az a humor amely segítségére van önismeretünknek, képessé tesz arra is, hogy saját jellemvonásainkat, értékeinket belső ellentéteinkkel és fogyatékoságainkkal együtt ismerje fel.
- 6. Az egységes életfilozófia
 - A határozott elhivatottság céljainak megvalósításáért egy életfilozófia keretei között küzd az érett személyiség.

A felnőttkor szakaszai:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1. Fiatal felnőttkor (21 - 25 év) • 2. A felnőttkor középső szakasza (25 - 40 év) • 3. A felnőttkor késői szakasza (40 - 60 év) | <ul style="list-style-type: none"> • 4. A felnőttkor nyugdíjas szakasza (60 - 65 év) • 5. Az öregedés-öregség kora (65 - 75 év) • 6. Az elköszönés kora |
|---|--|

A fiatal felnőttkor

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

Párválasztás

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

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

(Buda Béla, 1988.)

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

Szülői szerep

Felkészülés a szülői szerepre az előzőnél semmivel sem kisebb feladat.

Mikor nem jön "túl korán" a gyermek? :

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

A felnőttkor középső szakasza

Fontos sajátosságai:

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

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

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

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

Ezekben az években a családi életben új alkalmazkodási feladatok jelentkeznek:

- A házastársat partnerként szeretni, személyiségként becsülni.
- A tinédzser gyerekek támogatása személyiségfejlődésükben.
- Új szabadidő tevékenységek kiépítése.
- Alkalmazkodás az öregedő szülőkhöz, a róluk való gondoskodás.¹

(Durkó Mátyás, 1988.)

A felnőttkor késői szakasza

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

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

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

A női klimaxról gyakrabban beszélünk. A nőknél a folyamat rövidebb idő alatt, néha robbanásszerűen játszódik le, és ezért sokkal megterhelőbb is. Ez a hormonális változás kihatással van a vegetatív idegrendszer egyensúlyára. Megjelennek a pszichés tünetek is:

- alvászavar,
- nyugtalan álmok,
- szorongás,
- túlérzékenység,

¹ Erre a korosztályra kétfelől nehezedik a nyomás, és a nőkre - mivel az ő hivatásuk is kettős - sokkal több jut.

- szeszélyes hangulat,
- feledékenység.

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

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

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

A felnőtt kor nyugdíjas szakasza

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

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

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

Az öregedés-öregség kora

Az embernek 3 életkora van:

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

Arról a szemléletváltásról kell itt szólnunk, amely az öregséget nem statikus állapotnak tekinti, hanem folyamatnak. Ennek a szemléletnek a középpontjában nem a deficitiek állnak, hanem a lehetőségeket látja és látta. Az idős ember biológiai, szociális és pszichológiai vizsgálatánál az a szemlélet vezessen bennünket, amely az öregedésben nem megváltozhatatlan, visszafordíthatatlan helyzetet lát, hanem olyan folyamatot, amely nem csak visszafelé, hanem előre is kínál utat.

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

Gyökössy Endre tíz jótanácsa az öregedés elfogadására:

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

A betegség, mint az élet nagy próbatétele

A betegséggel járó testi-lelki szenvedést nem szabad lekicsinyelni.

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

Az elköszönés kora

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

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

Magányosan, kiszolgáltatottan búcsút inteni ennek a földi világnak kínzóbb érzés lehet, mint maga a halál. Ezért olyan fontos, hogy a haldoklót ne hagyjuk magára, hogy a hozzátartozóknak megadjuk azt a lelki támogatást, amivel útitársak tudnak lenni.²

A gyógyíthatatlan betegség elfogadásának lélektani fokozatai:

A haldoklás szakaszait azért kell ismernünk, hogy a beteggel mindig abban a lelkiállapotban teremtsünk kapcsolatot, ahol éppen ő tart.

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

- Elutasítás, izoláció:
 - A beteg még nem mer szembenézni a tényekkel; szüksége van erre az elutasításra, hogy időt nyerjen.
- Düh, ill. a "miért pont én?" stádium:
 - Már nem a betegség ténye ellen tiltakozik, hanem az ellen, hogy ez éppen ővele történt meg. Segítenünk kell a családtagokat, hogy a betegnek ezeket a dühkitöréseit ne tekintsék személyes sértésnek. A betegnek nem velünk van baja, indulatai nem ellenünk irányulnak, hanem betegsége ellen.
- Az alkudozás időszaka:
 - Már nem tiltakozik a betegség ellen, egyességet szeretne kötni a sorssal, az étellel. A betegek újabb és újabb alkut szeretnének kötni, időt kapni, de hát mit is tehetnének mást, mint az utolsó pillanatig ragaszkodnak az élethez. Ez így egészséges.
- A depresszió:
 - A depresszió már a küszöbön álló veszteséget jelzi. Ha utat engedünk a beszélgetésekben bánatának, könnyebben lép tovább. A betegek a fantázia szintjén átélnek saját halálukat. Ha ezekről a beszélgetést mindenki elhárítja teljesen magára marad velük. De ha kibeszélhetik, megkönnyebbülnek.
- A megbékélés, belenyugvás:
 - A hozzátartozók talán ebben az időszakban igénylik a legnagyobb támogatást. Főként, ha nem tudnak egyedül maradni a haldoklóval. Tehetetlenek ebben a csöndben, amikor már nem tudnak semmit sem tenni. Fontos, hogy érzékennyé tegyük a családtagokat arra, hogy a legtöbb amit most tehetnek, ha jelen vannak.³

² Debrecenyi Károly István: i. m.

³ Debrecenyi Károly István: i. m.

Könyvajánlat

A könyvajánlatok most a nyári kikapcsolódásra ösztönöznek.

Örkény István: Egyperces novellák

Palatinus könyvek, Bp. 2000.

Az "egypercesek" nemcsak a magyar irodalom berkein belül számítanak fogalomnak, hanem sokkal tágabb körben. Szállóigék, fanyar viccelődések tárgya egy-egy jól ismert egyperces mondata, szófordulata. Tulajdonképpen a magyar groteszk humor alapműve ez, ami szinte iskolát teremtett a humort nem nélkülöző irodalmi műfajokban. A kötet olyan óriási sikert aratott novellákat tartalmaz, mint Az élet értelme, a Nézzünk bizakodva a jövőbe, a Ballada a költészet hatalmáról. Örkény valamennyi művéből az örök humanitás, az emberiség minden szörnyűségeken túli felemelkedésének reménye sugárzik.

Hermann Hesse: Az üvegyöngyjáték

Tericum, Bp. 1999.

Hesse életművének betetőzése ez a regény, amelyért 1946-ban Nobel-díjat kapott. Szoros szellemi rokonságban áll Joyce "Ulysses"-ével, Musil "A tulajdonságok nélküli ember"-ével és Thomas Mann "Doktor Faustus"-ával. A történet egy képzeletbeli tudósállamban játszódik, egy téren és időn kívüli világban. A megfoghatatlan Üvegyöngyjáték

virtuóz játék az emberiség teljes kultúrkincsével, a tökély keresésének jelképes formája, közeledés az önmagában egységes szellemhez, tehát Istenhez. Ez a szimbólumokban gazdag, utópiának ható történet soha el nem évülő kérdésekre keresi a választ, többek között arra, hogy az emberi szellemnek és az európai kultúrának mi a sorsa.

Képes Krónika

Osiris, Bp. 2000.

I. (Nagy) Lajos király udvarában 1358 májusában kezdte írni ismeretlen szerzője a magyarok történetének legteljesebb, leggazdagabb középkori összefoglalását. A szerzőt sokáig Kálti Márk székesfehérvári örkanonokkal azonosították, ez azonban legfeljebb csak valószínűsíthető feltevés. A Képes Krónika szerzője, bárki volt is, a királyi udvarban akkor még meglévő, azóta már nagyrészt elveszett korábbi magyar krónikákra támaszkodott, nagy szolgálatot téve ezzel a tudománynak is, hiszen így módon másuttól nem lelhető epizódok, adatok, mondák egész sorát mentette meg az utókor számára. A mű 12 fejezetben meséli el a magyarok történiáját a hun történetétől I. (Anjou) Károly havasföldi hadjáratáig, s az 1330. évi események elmondásánál mondat közben marad félbe a munka. A művet a szerző halála után az 1370-es évek közepén I. Lajos díszes kódexként lemásoltatta, gyönyörű iniciálékkal, képekkel díszítette - erről kapta a Képes Krónika nevet.

Nádas Péter: Évkönyv

Jelenkor, Pécs 2000.

Az Évkönyv narratív kibontakozásában a mondatok hol esszéisztikus gondolatmenetekké sűrűsödnek, hol egy lehetséges elbeszélés sűrítmenyévé fűződnek össze, hol politikai töltetű eszmefuttatásokat tesznek plasztikussá, helyenként a napló formájában szövődnek össze lazán, máshol az emlékeket segítik felszínre törni, megint máshol egyszerűen csak egy levél tervezetében találkoznak - de ami az igazán lényeges, hogy teljességgel egyetlen műfaj sem uralkodik el a narrációban, pontosan ezek miatt az épp-formák, mintha-alakzatok miatt válik olyan izgalmas olvasmánnyá az Évkönyv.

Nádas műve mondhatni, naptárregény, s e meghatározás már rögtön meg is magyarázza az említett műfajkavalkádot, sokszínűséget: az író célja elsősorban egy teljes év oly különböző, lelki és fizikai eseményeinek rögzítése a maguk sokféleségében, bejegyzése a naptárába, lejegyzése az erre a célra hasznosított spirálfüzeteibe. Az az egy év, amit Nádas éber tekintete figyelemmel követ, írói érzékenysége mondatokba rendez, képzelete pedig távlatost - azaz a valós történésektől helyenként elold, s az így született perspektívában új értelmet nyernek e valós események -, nos ez az év 1987/88-at átívelő időszak, ezért különösen is érdekes és izgalmas látni (újraolvasni), hogy az akkori politikai színezetű belátásai egy végidejét élő társadalmi rendszerről miként őrizték meg frissességüket és aktualitásukat.⁴

⁴ Valastyán Tamás ajánlása

Francois Villon versei

Sziget verseskönyvek, Bp. 2000.

Vannak költők, akik divatba jönnek, s akik a divatból kikopnak. Villon, a csavargók királya örök. Minden kor ifjúsága felfedezte magának. Mindenkinek van korszaka, amikor a romantikus felfogásába egy olyan bohó, kalandos, vad és szabad élet az áhított, mint amelyet Villon élt. Ezért Villon nemcsak örök, hanem örökké fiatal. És mindenkié. Nem olyan régen láttam egy dokumentumfilmet a budapesti "nyolcker"-ről, ahol egy hajléktalan a pusztai földön feküdvén, iszonyú rekedt hangján Villont szavalt. Furcsa, de nagyon

intim volt. Ekkor értettem meg, hogy vannak dolgok, amik történelmi koroktól függetlenek: ez az ember 500 év ide vagy oda, de a vers sorai közt ugyanazt az életérzést találja meg. És ő neki lehet, hogy több köze van ezekhez a sorokhoz, mint az irodalmároknak. De Villon mindenkié, így higgyünk abban, hogy az irodalmárok is megértik.

A válogatásban szereplő versek fordítói között legnagyobb költőink találhatók; többek között: József Attila, Kosztolányi Dezső, Tóth Árpád, Szabó Lőrinc, Vas István és Illyés Gyula.

Temesi Ferenc: Királyáldozat

Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

A neves író legújabb regénye ötvözi a Temesitől már megszokott nyelvi gazdagságot és formai újításokat a téma újszerűségével. A regény külső formája egy valóban megtörtént sakkjátszma, ennek lépéseiként zajlik a szerelmi és nemzedeki párviadal a két főhős között, miközben a 90-es évek kapitalizálódó magyar társadalmának különféle típusairól. Az egymásnak felelgetve megszólaló két monológ a fiatal lányé és a negyvenes íróé a szerelem örök pengeváltásait idézi. Temesi igazi bűvésze a szónak, remek mondatfűzései, hangulat- és élményfestő leleményei elragadják az olvasót. A magát igazi szegedinek tartó író legújabb regénye a saját jellegzetes stílusát követi.

Kathleen Keating: A szeretetgyógyászat kiskönyve

Mimi Noland rajzaival

Új Paradigma, Bp. 1997.

A mű az *Ölelések kiskönyvének* és *Az ölelésgyógyászat kiskönyvének* a folytatása. Mindegyik "kiskönyv" Tandori Dezső szellemes, szójátékos fordításában jelent meg magyarul.

Akár a sárkány: a szeretet bűvös paradoxon. Olykor tüzes. Máskor gyengéd. Mindig titokzatos.

A szeretetgyógyászat: alkalom egymás gyarapítására és gyógyítására. Megoszthatjuk kollégákkal, jóbarátokkal, szeretőkkel, a családdal, a gyerekekkel és bárkivel, aki átsuhan szíveden-lelkeden, akármilyen kedves kapcsolatban. A szeretet mindenütt-jelenvaló látomásokhoz és válaszokhoz, együttérzéshez és együttműködéshez vezérel bennünket.

A szerző írja: "Mert apám szemében a szomorúság és anyám szívében a riadalom mindig is gyászosan nyomasztó terhem maradt, és mert olyan világban élek, ahol a tört szívek élei gyilkos fegyverekké

válnak, a düh, a kétségbeesés s az erőszak eszközeivé, életemnek mindig is felszabadító utazásnak kell lennie, a magam és mások számára is fájdalomnyhító és reményhozónak. A szeretet kegyelme által megtanultam, hogyan őrizzem meg a szenvedély frissességét és vágyakozó lelkem elevenségét. Eljutottam a megnyugtató bölcsességig, hogy élni: romlás és javítás. Mivel mindkettőt belülről éltem és életem, ezt az ösvényt választottam: lennék gyógyító, egy kicsit költő, tört szívek enyhítője - egyetemes szeretetközvetítő.

Kérek mindenkit, csatlakozzék hozzám. Nincs más lehetősége a túlélésnek e világon."

Ehhez, a szerző utolsó mondatához még csak a kiadó mottóját fűznénk hozzá: "A világ olyan lesz holnap, amiként gondolkodunk ma."

Idézetek

Egyesek sohasem tanulnak meg semmit, mert túl hamar felfogják a dolgokat. „A bölcsesség valójában nem valamilyen állomás, ahová megérkezel, hanem az, ahogyan utazol. Ha túl gyorsan utazol, nem látod a tájat.”⁵

Sötétben és hidegben nem lehet élni. Meg kell őriznünk önmagunk és kapcsolataink fényét, melegét.⁶

Akit nem szeretnek - mindenütt egyedül van.⁷

Vajon miért van az, hogy annyira sietünk feltápáskodni, amikor elesünk? Hiszen fekve is maradhatnánk, hogy pihenjünk egy kicsit.⁸

Ifjú hév és kikelet elenyész, mint lehelet, de jó annak, ki szeret egész élete során.⁹

A világ összes anyagai között a szeretetnek van a legerősebb kötőképessége és a legnagyobb teherbíró ereje.¹⁰

A sors csak egy bizonyos karneváli szabadságot ad az embernek, aztán figyelmeztet és lecsap.¹¹

Ideje van a hallgatásnak és ideje a szólásnak.¹²

Valahányszor magam elé képzelek egy tökéletesen kiegyensúlyozott személyiséget, mindig elriaszt a szürkesége.¹³

Mindenkinek jó nyarat, pihenést!!!

infó II. évfolyam, 8. szám.

Lezárva: 2000. július 10-én, Debrecen.

Kozma Ferencné, Mezey László © Rénes László ®

⁵ Anthony de Mello

⁶ Popper Péter

⁷ George Sand

⁸ Max Eastman

⁹ Tu Fu

¹⁰ Spurgeon

¹¹ Remarque

¹² Prédikátor könyve 3.

¹³ J. D. Griffin