

**Tartalom:**

Bevezetés  
Rövid hírek, információk

Szakmai előadás  
Tanulmány  
Egy kis pszichológia...

Könyvajánlat  
Idézetek

**Bevezetés**

Immár harmadik évfolyamába lépett az *Infó*; 21. havi lapunk jelent meg ebben a hónapban, s most a hatodik különszámot tartja kezében az Olvasó.

A havi lapot az ügyelőinknek szerkesztjük, s ezekből a lapokból válogatva a "külső" érdeklődőknek készül a különszám. Leginkább azokkal a cikkekkel, tanulmányokkal jelenünk meg ezeken a hasábozon, amelyek bemutatják a munkánkat, vagy a szakterületünkön is hasznosítható ismereteket tartalmaznak.

A telefonos segítői munkát, sikereinket és nehézségeinket csak szűkebb szakmai körökben ismerik, pedig ez a „mozgalom” talán az egyik legrégebbi önkéntes, karitatív szolgáltatás hazánkban.

Szeretnénk, ha módunkban állna egy kicsit többet megmutatni a munkánkból. Ezt a célt szolgálná ez a kiadványunk is, s a benne szereplő cikkek és tanulmányok.

Fogadják szeretettel!

Debrecen, 2001. szeptember 7.

Rénes László (szerkesztő)

**őszi**

**Válogatás**

**Válogatás  
Külsőszerű**

## Rövid hírek, információk

- **Szeptembertől** a Felnőtt Pszichiátriai Gondozó Intézetben (Debrecen, Varga u. 1.) komplex csoportos terápiás programot indítanak, melyet az Egészségügyi Minisztérium támogat. Ez több fajta gyógyító eljárást, módszert foglal magába. Egy tréning két hónapos időtartamot jelent, hetente három terápiás ülést. A terápiák elősegítik: a feszültség csökkenését, szorongásoldást, az alvási nehézségek rendezését, önbizalomnövelést, önismeretszerzést. A különböző szenvedélyek (alkohol, dohányzás) utáni vágy csökken, az életszemlélet pozitívabb. A páciensek elsajátíthatják a realisabb konfliktuskezelést, örömképesség növekedik. A gyógyszeres kezelés mellett ismert, hogy a pszichológiai módszereknek, a pszichoterápiáknak is kiemelkedően fontos szerepe van életmódunk megváltoztatásában. A gyógyulás csak akkor lehet sikeres, ha nem passzívak, hanem erőfeszítéseket tesznek önmaguk is. A csoport eredményessége a tagok részvételétől is függ, ezért a rendszeres részvétel lenne kívánatos. **Az első találkozás: szeptember 3.** (hétfő, 15.00 óra), ahol a Gondozó munkatársai részletesen ismertetik a terápiás munkát. **A tréning csoportok ingyenesek!**

**Hétfő:** 15.00-16.30 óráig szabad-interakciós csoport (felvilágosítás, stb.). A csoporton lehetőség van az életvezetési problémák megbeszélésére.

**Kedd:** 15.00-16.30 óráig asszertív tréning; *Vezeti: Dr. Kálmánchey Albert.* A csoporton szerepjátékok formájában megjeleníthetők, eljátszhatók a problémás élethelyzetek. A páciensek megtanulhatják a hatékonyabb viselkedés módjait, a sikeresebb problémamegoldás eszközeit (pl.: "nemet mondani tudás").

**Csütörtök:** 15.00-16.30 óráig relaxáció, autogén tréning; *Vezeti: Varga Éva pszichológus.* A csoporton olyan gyakorlatokat tanulhatnak meg a páciensek, melyek elősegítik a test, a lélek ellazulását, feszültségek, szorongások oldását. Az autogén tréninggel szabályozni, ellenőrizni tudják testük működését.

- **„Önkéntesség és a professzionális segítség kapcsolata”** címmel szervez konferenciát a **Forrás Leleki Segítők Egyesülete** 2001. október 11-én, 10 órától 16 óráig. Jelentkezni a Kishegyesi út 36. szám alatti irodájukban lehet, illetve telefonon: 52/ 492-757-es számon.
- Az **Életreform Házban** (volt Pedagógus Műv. Ház, Debrecen, Bethlen u. 14.) ősszel többek között a következő klubfoglalkozásokat, közösségeket indítják be: társaságkedvelők klubja, érett hölgyek társasköre, nyugdíjas pedagógus klub, nyugdíjas népdalkör, nyugdíjas művészetbarát kör, hímzőkör, Diabétesz egyesület, Kisnyugdíjasok Szövetsége, német társalgási kör, hastánc klub, zeneóvoda, természetes életmód- és erőnlétfokozó torna, jóga kezdőknek és haladóknak, női gerinctorna, belső élményű, önkifejező táncfoglalkozások. Tanfolyamokat is szerveznek, ezekből is megemlítenénk néhányat: zongoratanfolyam kisiskolásoknak, kismama tanfolyam, továbbá gyógynövényismeret, reflexológia, természetgyógyászat, transzrelaxációs légzés, önismeret, személyiségfejlesztés, reiki témakörökben. Tartanak még október-november hónapokban álmértelmezési hétvégét, Kínai kulturális hetet, időseknek műsoros teadélután, egészséges életmód és ezoterikus napot. A Fiatal szülők életműhelye pedig olyan fiatal házaspárokat vár a foglalkozásaikra, akik a gyermekgondozási és életviteli problémákat érdekes programok keretében és kötetlen, baráti beszélgetésekben szeretnék megbeszélni.
- Debrecen város képviselő-testülete a június 21-ei ülésén határozott arról, hogy július elsejétől az az idős ember kérheti a városban nyugdíjasházi elhelyezését, aki hasznosítható állapotban lévő saját tulajdonú lakásáról vagy önkormányzati bérleményéről az önkormányzat javára lemond, vagy a nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 150-szeresét fizeti meg (jelenleg a nyugdíjminimum 18310 Ft, ennek a 150-szerese 2.746.500 Ft). Jelenleg Debrecenben egyetlen önkormányzati nyugdíjasházként működik a Thomas Mann utcai, ahol 94, egyenként 30 négyzetméteres lakás található. Havi 3198 Ft-os bérleti díjon felül a közüzemi rezsiköltség is a nyugdíjast terhelik.

## Szakmai előadás

### *A 2001. évi Telefonos Nap elé<sup>1</sup>*

Úgy látom, egyenes az út a múlt század vége, az 1870-es évek elemi kockázatközösséget felismerő és vállaló bányász-társuláraitól (Selmezbányán és Erdélyben) és – az öngyilkosokat is mentő - önkéntes tűzoltó-egyesületeitől (Kassán és Eperjesen, először a világon!), dr. Flór Ferenc alapította Budapesti Mentőegyesületig, illetve – Simon István rendőrfőkapitány ideje alatt, a tízes évek második felében - a Feinsilber Róbert szobájáig a kapitányságon (a madaras hídról, a Ferenc József híd turuljáról hozzá vitték az öngyilkos-jelöleket, hogy a későbbi Róbert bácsi lebeszélje őket végeztes tettükről).

Őt az egyszemélyes lebeszélő-intézményben Má dai István követte, (hiszen Róbert bácsi – látván a Trianon következményeként Budapest körül felnövekvő vagon-városokat a menekültekkel és kitelepítettekkel – újabb szociálpolitikai ténykedésbe kezdett – megalapított első népkonyháját, amelyre sajnos, túlélve őt is, a 30-as évek végéig szükség volt).

A Monarchia sok mindennek volt a bölcsője a huszadik század fordulóján!

Az a Má dai István, aki a Sigmund Freud utáni úgynevezett második bécsi (pszichoterápiás) iskolát megalapított Alfred Adler nyomdokain a magyar individuál-pszichológia atyja.

A harmadik bécsi iskola Viktor Frankl nevéhez fűződik. Ő volt az, aki egészen fiatalon a 20-as évek Bécsében egy ifjúsági tanácsadó irodát indított el, *Lebensmüdefürsorgestelle* néven. Ezt már nemcsak tiszteletreméltó filantróp, emberbaráti indítatásból, hanem a századelőn induló mentálhigiénés mozgalom hatására (Clifford Beers 1910 táján, s nálunk Oláh Gusztáv, aki részt vett az első világkongresszuson), komoly szakmaisággal.

És akkor egy nagy ugrás: 1950-ben egy indiai származású anglikán lelkész, Chad Varah, olvasva a Times-ban, hogy...

A folytatás: a hatvanas évek második felében Olstyn-ban, majd Prágában, s 1970-ben Debrecenben alakulnak lelki elsősegély telefonszolgálatok.

1986-ban megalakul 9 taggal a LESZ. Mára 36 szolgálat van, ellátva az egész országot.

A Bokros-csomag táján - az egészségügyi intézmények az ágyszám-csökkentés, egyéb megszorítások miatt - a szolgálatok kiszorultak megtúrt helyükről is az egészségügyből: az OEP, mondván, nem kompatibilis a szolgálatok rendszere a finanszírozási elvekkel, nem fogadta be. 1997-ben – projekt-finanszírozásként – egyszer kapott nagyobb összeget a Szövetség, hogy betömje a lukakat, s ebben a formában ez volt a legnagyobb összeg (az OEP kockázatkezelő kuratóriumainak két éves működése megszűntével), amit kaptak a szolgálatok, s nyilvánvalóvá vált, hogy nem erre kell törekednünk.

Ekkor váltott stratégiát a Szövetség, hogy a költségvetésben jelenjen meg az alpműködés támogatása. 1998. március az előző kormányzati ciklus utolsó parlamenti napján, az utolsó interpellációban Dr. Pusztai Erzsébet felvetette a szolgálatok ügyét.

1998. novemberében Dr. Gógl Árpád egészségügyi miniszter - a sürgősségi ellátás sokat ígérő fejlesztése kapcsán - mondta, hogy a "sürgősségi krízisellátó telefonszolgálatok" működtetésének biztosítását e fejlesztés keretében látja biztosítottnak. Azóta a sürgősségi ellátás, mint kitörési pont az egészségügy fejlesztésében koncepciója elhalványodott, s újra előkerültek a népegészségügyi koncepciók, bár a lakosság pszicho-szociális érintettségének felismerése, a mentális problémák valódi súlya a morbiditási/mortalitási viszonyokban, s kezelésük koncipiálása még várat magára. A mentálhigiéné nemzet-stratégiai jelentőségét csak a szakmai szervezetek hangoztatják.

<sup>1</sup> Elhangzott a 2001. évi Telefonos nap sajtótájékoztóján. Budapest, 2001. május 2.

Most ott tartunk, hogy az egészségügyi kormányzat – elismerve a szolgálatok népegészségügyileg fontos szerepét az öngyilkosság-megelőzésben a krízisintervencióban és a mentálhigiénés prevencióban – 2000-től a költségvetésébe illesztette 2000-től a szolgálatok alapműködésének biztosítását, de - a két éves költségvetésben (már!?) - csökkenő nagyságrendben.

A MATÁV-nak a forgalmi díjak 80%-át kitevő, a teljes telefon-költségek mintegy 60-70%-át jelentő, figyelemreméltó támogatása, és a többi koncessziós telefontársaság segítségével mellette így garantálhatóan látszik a szolgálatok folyamatos működtetése.

Ez a folyamatosság, ami létfontosságú!

Nemcsak azért, mert egy több mint negyedszázados kultúra fennmaradását szolgálja, a pszichológia kultúra fejlődését, fejlesztését segítő telefonszolgálatokét, “-HOGY BESZÉLJÜNK EGYMÁSSAL!”

Hiszen konfliktusainkban, terheink viselésében, problémáink megoldásában egyedül nem boldogulunk. Ezt a TE-t adja a szolgálat, a másik embert, ami a legnagyobb segítség krízisben.

Az öngyilkosságok számának e században példátlan 30%-os csökkenésében biztos szerepet kaptak, kapnak a szolgálatok:

Mintegy 600.000 hívás, 50-160 ezer beszélgetés, ezek 5-7%-a öngyilkossággal kapcsolatos, ... komoly szerepet jelent és felelőséget is hordoz számunkra.

Buda Béla 1975-ben, egyik tanulmányában azt írta, hogy a telefonszolgálatok a szakma lelkiismereti őrpontjává válnak, mert a társadalom, társas kapcsolataink bajainak olyan teljes keresztmetszetével, a közösség és az egyén szenvedéseinek olyan bugyraival találkozunk, amivel máshol nem szembesülhetünk, s amit fel kell hogy mutassanak. Meg kell mutassák ezt a tükröt, és cselekvésre kell serkentsék azokat, akik tehetnek, önmagukat is.

A Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége - csatlakozva nemzetközi szervezetünk, az IFOTES kezdeményezéséhez - 1997. május 16-17-ét a lelki elsősegély telefonszolgálatok napjává nyilvánította, és kampányt kezdett a médiákban, a sajtóban ennek a napnak a megrendezésére. Azóta is, ez évben is, most is megrendezzük a Telefonos Napot, hogy megmutassuk magunkat a potenciális hívóknak, a felelősen gondolkodóknak, a döntéshozóknak – és az önkéntes segítőknak is.

A nap mottója: „... hogy beszéljünk egymással”, hiszen a hétköznapi emberi kommunikáció kultúrája önmagában konfliktusmegoldó, krízis-elhárító jelentőségű. A lelki elsősegély telefonszolgálatok pedig a kommunikációs kultúra lényeges helyei, és feladatuk a segítségnyújtás.

Végtére is, ahhoz képest, hogy szó nélkül hátat fordítunk egymásnak, nem olyan nagy 'mozdulás', ha bennmaradunk a kapcsolatban. Mégis milyen fontos lehet. Amíg ugyanis bent vagyunk a kapcsolatban, reményünk van arra, hogy bármilyen elrontott lépést korrigáljunk, hogy szót értsünk, - egymással is, de önmagunkkal is.

Amikor 1952-ben Chad Varah anglikán lelkész, olvasva a Times-ban, hogy nagy-London területén naponta öt ember hal meg öngyilkosság következtében, közzétett egy hirdetést: "Mielőtt kezdet emel önmagára, hívja fel ezt és ezt a számot." Evvel indult a szamaritánus mozgalom, amely mára behálózza a világot, segítve azokat, akik úgy érzik, nincs kiút, értelmetlen az életük.

A szolgálatok telefonvonalainál ügyeletet vállaló önkéntesek várják azokat, akik reményvesztettek, kilátástalannak látják a jövőt, nem látják a kiutat, pozitív kimenetelt szenvedéseikben, problémáikban.

Penny Proffit mondta: “a találkozás egy másik emberrel, találkozás önmagaddal”. Ezt a találkozást ígéri a szolgálat. A bajban lévő ember, ha egyszer időkénszer nélkül megbeszélheti a problémáját valakivel, akihez bizalommal fordulhat, többnyire maga találja meg a választ, hogyan tovább.

Elvégre a deviancia attól deviancia, hogy letér az útról, amin menni kell. Tudom, nem divat mostanában - a nagy demokráciában - ezt a szót használni. De vajon mi az a parancs, ami egy élő közösséget arra biztat(hat), hogy ne éljen, ahhoz képest, hogy az élet érték?!

Viktor Frankl olyan találóan fejezi ki: az embert nem az teszi emberré, ami ösztökéli. Nem a szükségletei (trieben). Hanem az, ami vonzza (ziehen): a célok a normák, és az értékek.

És a legdöntőbb tényező:

“Mi döntjük el, hogy közel engedünk magunkhoz egy riasztó krízist, úgy, mint egy alkalmat a kedvező változásra, vagy engedünk a szorongásunknak, s ez igazolja tehetetlenségünket, kétségbeesésünket, reménytelenségünket, izolációnkat, minden lehetséges félelmünket.”

“Empátiával fordulni mások felé nagyon nehéz, mert megkövetel egy olyan belső indítást, hogy másokkal eljussunk arra a pontra, ahol azok a leggyengébbek, sebezhetőek, magányosak és sérültek.” A spontán válasz a szenvedésre sokszor az, hogy menekülünk, és legjobb esetben az, hogy gyors csodaszert, vagy gyógyító módszert találunk. Ami azonnal nyilvánvalóvá válik a mások szenvedésével való találkozásunkkor, a magunk sebezhetősége.”

“Nem igaz az, hogy a legnagyobb szenvedések hatására tehetetlen lesz az ember, - ilyenkor a létezés érzése, a jelenlét, ami megragadja, s ez a jelenlét a legfontosabb, amit tehetünk másokért.”

“Mi, tevékeny, fontos emberek először és elsősorban azt szeretnénk látni, hogy jelenlétünk hogyan változtat meg bizonyos helyzeteket, s gyakran nem is veszünk tudomást a legnagyobb értékünkről, arról a képességről, hogy együtt tudunk érezni mások szenvedésével.” (*Penny Prophit IFOTES kongresszus, Helsinki, 1988*)

Csirszka János mondja: ha a világot nem tudjuk megváltoztatni, magunkat kell megváltoztatni. A szemüveget, amivel látjuk a világot. Hiszen ekkor máshogyan látjuk, s – ezzel – új lehetőségeink támadnak. A nézőpontváltás lehetősége akkor adott, ha az ember letesz saját „megoldásairól”, elengedi azokat, és (végtelenül) egyedül marad, eszköztelenül, kitérten és kiszolgáltatottan (mint az öregember, akinek a világ az éjjeliszekrényéig terjed, a pohárig benne a fogsorával, a párnaaljig a feje alatt). Megéli a szenvedést (de profundis).

Hogyan engedheti ezt meg magának? Ha rábízta magát valakire/valamire. A semmire? Arra nem bízhatja, csak valamire. Ezért telefonálnak a hívóink.

A telefonszolgálatokban jelentkező krizishívások zöme olyan a szó szoros - filozófiai (ontológiai) - értelmében vett egzisztenciális krízis, amelynek „megoldása” egyáltalán nem pszichiátriai, sokkal inkább *emberi* feladat, s benne a szuicidium témája *az élet értelmének elvesztéseként*, a tanult reménytelenség képében mutatkozik, ahogy azt néhai Kovács Sándor dr. a "Tévelygések" című könyvében olyan plasztikusan kifejtette.

“Félreértés, amit a depresszió mechanizmusáról véltünk. Nem a szeretet elvesztése az a fájdalmas veszteség, amely a kétségbeeséshez vezet: a legmélyebb, legintenzívebb emberi szenvedés a jövőbe vetett bizalom elvesztése, a remény elvesztése.” – mondja Penny Prophit (Penny Prophit, Helsinki, 1988).

“A remény voltaképpen az ember bensőjében van. Egy belső érzés arról, hogy van segítség kívül. A segítségre-nyílás minden személy állandó, maradandó szükséglete. A segítség, amely “kívülről jön”, sokszor valósul meg olyan mások által, mint amilyenek mi vagyunk.” (Penny Prophit, Helsinki, 1988)

Budapest, 2001. május

Buza Domonkos<sup>2</sup>

## Tanulmány

Debrecenyi Károly István

<sup>2</sup> A Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének elnöke

**Ahol kérdések vannak, ott válaszok is vannak...**  
**A szupervízió helye a lelkeségly telefonszolgálatok életében**

**MI FÁN TEREM A SZUPERVIZOR**

*" Ortega leírja, amint a madridi  
utcán látott egy vándorfestőt,  
aki felállította az állványt,  
elhelyezte a keretre feszített  
vásznat és krétával nagy sebesen  
felvázolta egy emberi arc körvonalait.  
A kérdésre, mit ábrázol majd  
a kép, a festő ezt felelte:  
Még nem tudom. Ha szakálla lesz, akkor  
az lesz Szent Ambrus megdicsőülése.  
Ha nem lesz szakálla, akkor ez lesz  
Szűz Mária szeplőtlen fogantatása. "*

(Márai Sándor: Napló) (1)

Az elmúlt hat-hét évben szakmai életem egyre nagyobb részét töltötte ki a szupervíziós tevékenység. Most, a tanulmány írásakor egyre erősödő szükségét éreztem, hogy számba vegyem szupervizori tevékenységemet: amolyan szakmai leltárt készítek.

A szupervízió iránti erőteljesebb igényt a nyolcvanas évek végén, számos területen a megnövekedett lehetőségekből fakadó szükség szülte. Ekkor nyíltak utak, tárultak szélesebbre a kapuk a mentálhigiéné, a szociális munka, az intézményesülő karitatív tevékenységek, a kórházi lelki gondozás, a telefonos segélyszolgálatok, szenvedélybetegek gondozása, speciális képzések és továbbképzések előtt.

1989-től kezdődően részese lehettem az első magyarországi onkopszichológiai team születésének az Országos Onkológiai Intézetben. Hospice képzéseken vettem részt Grazban és Magyarországon. Hogy mit is jelent a daganatos betegek sajátos lelki-spirituális kísérése, gondozása, a folyamatos képződések, önismereti munka, külföldi szakemberek által nyújtott szupervízió mellett, a mindennapok tapasztalatainak csoportos feldolgozása közben tanultuk meg. Amikor igény jelentkezett hospice önkéntesek, hospice nővérek és orvosok képzésére, akkor mindenek előtt azt a szemléletet szerettük volna átadni, amit mi magunk megtanultunk és alkalmaztunk a daganatos klienseink, terminális stádiumban lévő betegek pszichés támogatásában. Természetes folyamatnak látszott, hogy a képzésben és a más kórházakban sorra alakuló onkopszichológiai teamekben, hospice munkacsoportokban az első, és ekkorra már többéves saját tapasztalattal rendelkező team tagjai adják a szupervíziót. Az erősen hierarchikusan szervezett magyar egészségügyi rendszeren belül ezek a kisebb, az interdiszciplináris szemléletre nyitott gyógyító közösségek, valódi szakmai igényből fakadóan igényelték a rendszeres, külső szupervíziót.

Ma is két budapesti kórházban vezetek, onkológiai ellátásban dolgozó orvosoknak, nővéreknek, csoportos és egyéni szupervíziót, és vezetek interdiszciplináris esetmegbeszélő csoportot különböző hivatású, kórházakban, szociális intézményekben tevékenykedő segítő szakembereknek.

Részt vettem az orvosok, egészségügyi szakdolgozók és az önkéntes segítők számára meghirdetett hospice alap, - és szakképzések oktatási programjának kidolgozásában. A gyakorlati oktatásban elsősorban esetmegbeszélő és kommunikációs csoportokat vezettem. Egy grazi hospice képzésben szerzett tapasztalataim alapján, az ő képzési tematikájukat a hazai gyakorlatba ültetve, egy pszichológus kolleganómmal elkészítettük a 200 órás, hospice tapasztalattal rendelkező diplomás szakemberek számára meghirdetett szakképzés programját, "hospice tanácsadók" – címen. Kiképző szupervizorként már a harmadik évfolyamot vezetem.

A másik terület, ahol szupervizori tapasztalatokra szert tehettem, az a szociális és mentálhigiénés támogatást nyújtó civil szerveződések. Ezen belül is érdekes, izgalmas feladat jelentkezett: átsegíteni őket a kezdeti, sok spontaneitással való működésből a professzionizált keretek közé. Ezek a civil szervezetek erős karitatív jelleggel jöttek létre. Komoly szerepet kapott életükben a családi, baráti kötődés, az önzetlenség és a lelkesedés. Általában az állami gondoskodásból kiszorult vagy az intézményes figyelemtől távol eső rétegek, csoportok támogatása, felkarolása, szocializációja volt a céljuk. Ezek a teamek kevés támogatással, sok saját erőforrás mozgósításával, nagyon nagy szolgálatot tettek a társadalomnak, szűkebben annak a közösségnek, ahol működtek. Nélkülük, a sokszor önfeláldozó munkát végző civil, karitatív szervezetek nélkül még többen sínylették volna meg a rendszerváltást - úgy tűnik - törvényszerűen kísérő gazdasági-szociális zűrzavart.

A kezdeti, nagyon lelkes, kétségtelenül tiszteletre méltó és hasznos tevékenységgel jellemezhető esztendőket után mutakoztak az első krízisek. Az addig látens igények, melyek épp e csoportok működése révén kerültek napvilágra, újabb és újabb elvárásokat születtek. Egyre nagyobb lett a terhelés, ami túlfeszítette a családi, baráti, szívességi kereteket. A működéshez szükséges anyagi források előteremtése a régi, alkalmi támogatásokkal már nem volt biztosítható. A régi munkatársakon a kifáradás biztos jelei mutakoztak, az újabb belépők nem feltétlenül kapcsolódtak az alapítók önfeláldozó lelkesedéséhez, mert nem voltak jelen a születéskor, nem voltak beavatottak, nem harcolták végig az alapítókkal az előző évek összekovácsoló küzdelmeit.

Azoknak a szervezeteknek, amelyek tovább akartak élni, a professzionizmus irányába kellett elmozdulniuk. Újra kellett gondolniuk az anyagi források előteremtésének módjait, a szervezeti kereteket, a vezetési struktúrákat, világosan meg kellett különböztetniük a baráti, családi és munkatársi kapcsolatokat.

Ez a változtatás minden téren érintette az eddigi berendezkedést, de érintette, természetesen, az emberi kapcsolatokat is, próbára téve családi, baráti kötelekeket. A változtatásokat ráadásul úgy kellett végrehajtani, hogy a „fürdővízzel együtt ne öntsék ki a gyereket is”: a szervezeti változtatásoknak ne essen áldozatul az a lelkesedés, spontán aktivitás, mindaz a pozitív erő, ami a civil szerveződések nagy belső, emberi többlete.

Csupán az utóbbi másfél évben ért az a megtiszteltetés, hogy egy lelkisegély telefonszolgálat munkatársainak vezethetek szupervizációs csoportot, adhatok számukra egyéni szuperviziót, ezért csak óvatosan írhatom le ennek a gondolatsornak a végén: lehet, hogy amit szupervizorként más segítő közösségek életében magtapsztaltam, abból több mindenben magukra is ismerhetnek ...

Közben igyekeztem tanulni, itthon és külföldön tapasztalatokat gyűjteni: előbb holland és német kiképző szupervizorok csoportjain vettem részt Magyarországon, majd német tartományi ösztöndíj révén lehetőséget kaptam Németországban, a Betheli Intézetben (Seelsorgeinstitut an der Kirchlichen Hochschule Bethel) képzésen részt venni, és Hollandiában szakmai tapasztalatokkal gazdagodni.

A rendszerváltást megelőzően újjászerveződött az egyházak kórházi tevékenysége. Néhány lelkész kollégámmal ökumenikus és interdiszciplináris teamekben végeztünk kórházi pásztorációt, mindnyájan rendelkezünk valamilyen speciális képzettséggel. Szerettük volna elérni, hogy ezt a fokozott érzékenységet, szakmai felkészültséget igénylő területen erre alkalmas lelkészek végezzenek szolgálatot, akik számára biztosítottak a szakmai képzések, továbbképzések lehetőségei. Ezért megalakítottuk 1992-ben szakmai egyesületünket (Klinikai Lelkigondozók Ökumenikus Egyesülete), majd kollégáim tapasztalatait is hasznosítva megírtam a klinikai lelkigondozók szakképzésének hazai programját. A képzések egyik szupervizorként elmondhatom, hogy eddig közel százötvenen vettek részt a Budapesten, illetve vidéken, megyei kórházakban, szociális intézményekben tartott tréningjeinken. A Haynal Imre Egyetem (ma Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar) a klinikai lelkigondozó és a hospice tanácsadó képzést egyaránt egyetemi szakirányú továbbképzésként akkreditálta.

A Haynal Imre Egészségtudományi Egyetemen első ízben meghirdetett szupervizor szakképzés keretében 1998. február 27-én, a Kasseli Főiskola vizsgáztatói előtt (Universität Gesamthochschule Kassel) sikeresen védtem meg szakdolgozatomat és szereztem szupervizor diplomát.

Őszintén el kell mondanom, hogy szupervizori szerepemet nem szakmai felemelkedésként, sokkal inkább szakmai életem olyan gazdagodásaként élem meg, amelyben lélektani ismereteimet, csoportvezetői tapasztalataimat, lelkigondozói gyakorlatomat integrálhatom.

Arra külön is ügyelek, hogy szupervizori és oktatói tevékenységem ne emeljen ki a klinikai gyakorlatból. Gyakorló klinikai lelkigondozóként pszichiátriai és onkológiai betegek lelki kísérőjeként veszek részt a gyógyító folyamatban, vagyok krízisbe került emberek segítő útítársa.

Másfél éve adok csoportos és egyéni szupervíziót egyik vidéki nagyvárosunkban működő telefonos lelkisegély szolgálat munkatársainak. Igényes, ambiciózus közösség: a szoroson vett ügyelői szolgálaton túl konferenciákat, tudományos üléseket szerveznek, és most könyvet adnak ki. Arra kértek, írjak ebben a gyűjteményes kötetben a szupervízió fontosságáról, az ezzel kapcsolatos tapasztalataimról. A szupervíziót is, mint a többi szakmai tevékenységemet is, sokkal jobban szeretem tenni, mint írni róla. Így aztán nehezen születik a tanulmány, a technika is ellenem van, számítógépem többször felmondja a szolgálatot, - de a határidő szorít, nem szeretnék szégyent vallani.

Írásom műfaja: nyilvános töprengés – szakmai és szépirodalmi olvasmányélmények, valamint saját tapasztalok felhasználásával – a szupervízió hasznáról és használhatóságáról. Csak egy rövidke kitérő: a szupervizor nem lehet szakbarbár. Szépirodalmi olvasottsága színesíti kommunikációját, és gazdagítja illusztrációs eszköztárát. Egy-egy jól megválasztott történet elbeszélése gyakran a leginkább alkalmas reflexió: nem direkt tanács, ugyanakkor elgondolkodtató és töprengésre inspiráló. Kierkegaard, a múlt század neves gondolkodója állapítja meg: a szellemi növekedés nem abban áll, hogy az egyszerűt egyre bonyolultabban fejezzük ki, ellenkezőleg, a szellemi növekedés abban mutatkozik meg, hogy a bonyolultat egyre egyszerűbben tudjuk elmondani. A szellemi igényesség és az olvasmányosság nem egymást kizáró fogalmak, - így aztán igyekszem is, hogy az egyikkel a másikat ne zárjam ki. S még egy idézet, írásom tervezett műfajára utalva - kicsit a szupervizori szerepemről vallott nézeteimet is előrevetítve -, a tapintatosan tanító humor nyelvén, Reinhold Stecher, osztrák püspök tollából: „*Kritikai hozzászólás egy valláspedagógiai témájú tudományos ülés záró kerekasztalán... Tudom, hogy tudományos szaknyelv nélkül néha nem lehet boldogulni. De itt a résztvevők időnként olyan nyelvezet áldozataul estek, amelyet - bocsássák meg nehezkességemet - alig tudtam követni. Talán megengedik, hogy a problémát egy egészen egyszerű, profán példa segítségével világítsam meg. Képzeljék el, hogy egy igen magas tudományos színvonalat képviselő társaságban, mint amilyen ez itt, valaki kollegája öltözetében hiányosságot fedezne fel, és diszkrétan a fülébe szeretné súggni: 'Kolléga úr, lyukas a nadrágja...' Az itt gyakorolt beszédmódban ez valahogy így hangoznék: 'Kolléga úr, intellektuális őszinteségem kötelez arra, hogy közöljem, miszerint az Ön extrovertált láböltözetének fundamentális szférája parciális defektust mutat, melynek hatására láthatóvá válik a pszichológiai backgrund...' Így lehet mondani az egyszerű mondatot: 'Lyukas a nadrágod!'... Ne áltassuk magunkat, sok mindent valóban így is mondunk... A bonyolult beszéd azonban legtöbbször – nem mindig – csak látszólag jelent 'színvonalat'. Hiszen világos ugye, hogy egyáltalán nem nehéz olyan nyelvi szörnyetegeket létrehozni, mint az előbb említett. Az igazi művészet és intellektuális teljesítmény voltaképpen azé, aki odafigyel, és a szögubancot kibontogatja, s egyszerű állításra visszafordítja.'”(2)*

Márai Sándor Valéryt idézi, aki szerint Leonardo da Vinci olyan ember volt, aki, „*egy hidra gondolt, ha szakadékot látott.*” Márai, ötven évvel ezelőtt írt naplójában hozzáteszi: „*de én olyan korban éltem, amikor a zseni egy híd láttán rögtön a szakadék megvalósításán kezdett tünődni. A mi korunk zsenije feltalálta a szakadékot.*”(3) Mi is ilyen korban élünk. Égető szükség van olyanokra, akik képesek meglátni a szakadékok felett a hidat, egy-egy szakterület különböző nézeteket, megközelítési módokat képviselő szakembereinek egymást gazdagító párbeszédét elősegítve. Szívesen állok egy, általában a szupervízió hazai helyzetét, szakmai kihívásait, s ezen belül a telefonos szolgálatok életében betöltött vagy be nem töltött szerepét feltáró okos, értelmes gondolat, - és véleménycsere elé.

No, de ennyi kacskaringó után térjünk vissza még egyszer és utoljára az Ortega által megemlegetett madridi festő hasonlatához: ha ennek az írásnak szakálla lesz, akkor végre megírtam vázlatos összegzését annak, ahogyan a szupervíziós munkáról, s ennek a segítő hivatást gyakorlók életében betöltött önképző, mentálhigiénés támogató szerepéről gondolkodok; valamint összefoglalom, amit a szupervízióknak a telefonos szolgálatok működésében elfoglalt helyéről az elmúlt másfél évben megtanultam. Ha nem lesz szakálla, akkor talán felkelti a telefonos lelkisegély szolgálatok vezetőinek, munkatársainak érdeklődését és elindulhat egy párbeszéd az ügyelők, a hivatásos és önkéntes segítők szupervíziójának eddigi gyakorlatáról, jelenlegi helyzetéről és a jövőbeli tervekről, tennivalókról. Amolyan első hídpillér lehet írásom, a majdan megvalósuló hídhoz...



## HOGY LEGYENEK KÉRDÉSEK...

„Csak a műkedvelő boldog.  
Ő kedveli a művét,  
azért műkedvelő...”

(Márai Sándor: Napló) (4)

A munkája minőségében professzionális színvonalra törekvő segítő – legyen akár hivatásos, akár önkéntes –, önfelelt boldogsága mellé kell, hogy társuljon a szakmai igényesség felelőssége is: nyitottság a szüntelen önképzésre, a belső kontroll fejlesztésére, a külső kontroll folyamatos igénybevételére. A csoportos és egyéni szupervízió nem csodaszer, de – ha jól élünk vele –, fontos eszköz lehet ahhoz, hogy ez valóban így is legyen.

A szupervíziós szakmában is különböző irányzatok, áramlatok vannak, - nagyjából attól függően, hogy a szupervíziót nyújtó szakemberek melyik lélektani iskolához kapcsolódnak. Nem lehet célokom ebben a tanulmányban a szupervízió történetének ismertetése, a különböző szupervíziós irányzatok bemutatása. Saját szupervíziós szemléletemről már a tanulmány címe is árulkodik: Ahol kérdések vannak, ott válaszok is vannak. Amit Carl Rogers a konzultációs kapcsolatáról ír, azt a segítő kapcsolatokban, krízisbe került emberek pszichés-spirituális kísérőjeként, lelkigondozójaként jó évtizede gyakorlom, de igaznak, alkalmazhatónak tartom a szupervíziós munkában is: *„A konzultációs kapcsolat, amely a konzultáns elfogadó melegsége révén bármiféle korlátozás, vagy személyes kényszer nélkül lehetővé teszi a kliens számára érzéseinek, attitűdjének és problémáinak legteljesebb kifejezését. A teljesebb emocionális szabadságnak ebben a sajátos megtapasztalásában, jól meghatározott keretek között, lehetővé válik, hogy a páciens olyan szabadon ismerje és értse meg pozitív és negatív impulzusait és képzetait, mint semmilyen más kapcsolatban.”*(5) Rogers és terápiás szemléletének követői (az ellen, hogy „iskoláról” beszéljünk, maga Rogers tiltakozna a legjobban) a kliensekkel való kapcsolatban számolnak olyan fontos lélektani jelenségekkel, amelyeket a pszichoanalízis ismert fel és fogalmazott meg. Példaként említhetjük az indulatáttételt, viszont-indulatáttételt, ellenállást, - ugyanakkor vallják, hogy ezek kezeléséhez, a terápiás vagy egyéb segítő kapcsolat javára fordításához az empátiás attitűd, valamint az érzelmeknek a bizalmi kapcsolatban történő kimondása, őszinte megfogalmazása hatékony eszköz lehet. Rogers módszerének egyik legfontosabb eszköze, technikája, de hitelesebbek vagyunk, ha így mondjuk, belülről fakadó attitűdje: a nondirektivitás. Rogers elutasítja a terápiában a diagnosztizálást, az interpretációt, de ugyanígy elutasítja a lelkigondozásban a dogmatizálást és a moralizálást is, hiszen vallja, hogy a tanácskérőnek felelősnek kell maradnia saját életéért.

Amit a későbbiekben a szupervízió módszeréről, kereteiről, technikájáról elmondok, abból minden bizonnyal felismerhető lesz szakmai elköteleződésem, a leginkább Rogers nevével fémjelzett, nondirektív, klienscentrikus lélektani szemlélet iránt. Szupervizorként is vallom, hogy a szupervíziót kérő számára nem az az igazi segítség, ha én adom meg a választ a felvetett kérdésre, hanem az, ha – az én a máshonnan látással, többféle, újszerű megközelítéssel, strukturálásommal nyújtott segítségemmel - ő maga talál rá, a saját válaszára. Nem tanácsokat adok tehát, hanem ötleteket a problémássá vált eset, a nehezen kezelhető konfliktus minél sokoldalúbb megközelítéséhez. A biztonságérzetet kínálom, amelyben a szupervíziót kérő szabadon asszociálhat, felszabadíthatja kreativitását, mozgósíthatja tapasztalatait, a megfelelés kényszere nélkül veheti számba a megoldási módokat. Értheti meg a konfliktus kialakulásának folyamatát, láthatja meg a klienssel kapcsolatos elakadásban esetleges személyes érintődéseit, szakmai „vakfoltjait”; értheti meg, újabb megvilágításban, személyes életének kudarcait, nehézségeit; és keresheti, mérlegelheti választási lehetőségeit. A team szupervízióban sem hozunk, a rendszer működésére vonatkozóan döntéseket, hiszen a szupervíziós csoport nem mini parlament, nem is egyesületi közgyűlés, de nem is becsületbíró. Amit a Bálint-munka fejlődéséről szóló tanulmányban olvashatunk, azt magam is teljességgel vallom (így sorakoznak a nagy mintaadók: Carl Rogers mellé Bálint Mihály): *„A munka előfeltétele... a tanulás szabadságának biztosítása. Ha a Bálint-csoport politikai, ideológiai vagy akár csak didaktikai ellenőrzés alá kerül, úgy annak dinamikája minden bizonnyal súlyosan korlátozódik.”*(6)

A csoportos szupervízió – mint a belvárosi úriszabó – „hozott anyagból” dolgozunk. Tapasztalatom szerint a szupervizor első feladata, hogy a csoportos szupervízió résztvevőket motiválja a témák felvetésére, a kérdések megfogalmazására, a kliensekkel kapcsolatos vagy a teamen belüli együttműködést érintő, esetleg a másféle

szemléletből fakadó nehézségeket felszínre hozó gondok vállalására. Ehhez el kell jutni odáig, hogy a szupervíziós csoporton résztvevő, segítő szakember belássa: nem az az ideális munkahelyi közösség, ahol nincsenek gondok, hanem az, ahol a gondokat nem söprik szőnyeg alá, hanem külső szakember jelenlétében, azokat bárki felvetheti, és kísérlet történhet a megoldásra. Éppen az önkéntesség elvén működő, segítő szolgálatra szerveződött közösségek hajlamosak magukat beleringatni abba a hamis elvárásba, hogy bár minden közösségben vannak konfliktusok és nehézségek, de mi kivétel vagyunk, hiszen hogyan segíthetnének másoknak azok, akik egymással nem élnek idilli harmóniában. Kodály Zoltán megszívlelendő intelme nem csak a zenei világban érvényes: *Aki a disszonanciát nem ismeri, a harmóniát értékelni nem tudja.* Mindnyájan megtapasztalhattuk már, a saját bőrünkön: csak a felszínre nem került, a ki nem mondott feszültséggel nem lehet mit kezdeni, az összes többivel igen.

A szupervíziós csoportban fel kell oldani a segítőknél azt a szemérmességét, ami megakadályozza őket abban, hogy a kliensekkel való segítő kapcsolatokról, esetleges kudarcokról, tanácsalanságokról, elakadásokról őszintén és nyíltan, a segítséget kérés szándékával beszéljenek. Erre pedig csak akkor van mód, ha a csoportban sikerül kialakítani a bizalom légkörét, ahol nincs rivalizálás, nem jut szóhoz az egymás kioktatása, de a valódi kérdéseket elfedő moralizálás, általánosságban mozgó és unalomba fulladó felszínes okoskodás sem. Fokozatosan és tapintatosan lehet haladni a mélyebb szakmai dilemmákat, és a segítő közösségen belüli valódi konfliktusokat feltáró rétegek felé. A csoport tagjainak meg kell tapasztalniuk a folyamatosan kibontakozó és egyre inkább csoportterővé váló bizalom mellett, azt a biztonságot is, amit szupervízor nyújt a keretek biztosításával. Meg kell tapasztalniuk, hogy ha be is indulnak bizonyos destruktív, a hatékony munkát blokkoló folyamatok, felszínes általánosítás, kioktatás, ítélkezés, moralizálás, elterelő témák bedobása, ezeket a szupervízor nem engedi érvényesülni és eluralkodni. El kell oszlatni egy gyakori félreértést. A nondirektivitás a szupervíziós keretek között ezt jelenti: elősegítjük a minél szabadabb témafelvetéseket, a csoportból előhozott, a csoporttagok által felkínált témákkal dolgozunk, a cél az, hogy a kérdést hozó, személy szerint, minél több segítséget kapjon az általa felvetett probléma megértéséhez és feldolgozásához, a csoport pedig minél többet tanuljon belőle, nem kényszerítjük a csoportot egy előre kitűzött felismerés elfogadására. De a nondirektivitás látszata mögé bújva nem lehet magára hagyni a csoportot, szabadjára engedni a dinamikát, cserbenhagyni a témafelvetőt és elárulni mindazokat, akik időt, figyelmet, esetleg pénzt áldoztak arra, hogy tanuljanak, szakmailag képződjenek. A „nem vezetést” és a „nondirektív vezetést” tehát érdemes egymástól egyértelműen megkülönböztetni!

A szupervíziós szerződésről szólok még később, most csak egyik fontos részletét említem meg. A közös munka elkezdése előtt egyértelművé kell tenni, hogy a segítő közösség mire kéri a szupervíziót: ügyelők számára eset-szupervízióra tart igényt vagy stáb-szupervíziót igényel vagy mind a kettőben, szeretne részesülni. Valószínű, hogy a legutóbbinak van a leginkább realitása: sem szupervízorokban nem vagyunk olyan jól ellátva, sem a lehetőségek nem olyan tágak, hogy a két, egyformán fontos feladatra külön-külön lehetne szakembert felkérni, talán nem is szükséges. Az viszont elengedhetetlen leszögezni, hogy a szupervízor nem lehet szövetségese a vezetésnek, de nem lehet cinkosa a team tagjainak sem. Nem csak nem etikus, de nem is jelent valódi segítséget, ha a kívülről jött szakember a vezetők háta mögött összekacsint a munkatársakkal vagy elköteleződik a vezető mellett, bármilyen módon belebocsátkozik a közösség belső dinamikájába. Ha az a téma, amivel a szupervíziós csoport foglalkozik, a közösség működésével, működési zavarával, a munkatársak közötti személyes konfliktussal, bizonyos vezetői döntések, intézkedések nyomán fellángolt indulatokkal, a csoporton belüli rivalizálással kapcsolatos, a szupervízor a legtöbbet azzal segítheti, hogy mindezt máshonnan látja (a szupervízor szó magam alkotta magyarítása: „máshonnan látó”), és segít az érintetteknek is máshonnan látni, újabb nézőpontokból szemügyre venni a felmerült kérdést. Ilyenkor abban támogatom a csoportot, hogy mindenek előtt a konfliktus kialakulásnak folyamatát tárjuk fel, a felszíni indulatok, összecsapások mélyebb rétegeit próbáljuk megérteni, és csak ezután tegyünk kísérletet a számukra közösen vállalható megoldások számbavételére.

Gyakran tudatosan vállalom a „tolmács” szerepét, segítve, hogy mindenki, minél konkrétan elmondhassa gondolatait, minél őszintébben kifejezhesse érzéseit, hogy lehetőleg mindenki szóhoz juthasson, a hangadók ne szívják el a levegőt a nehezebben megszólalók előtt, a titkolózás megszűnjön, a háttérben való suttogások nyíltan felszínre kerüljenek. Nem ritkán igyekszem lassítani a megbeszélés folyamatát, időt teremtve arra, hogy a team tagjai jobban megértsék egymás véleményét, érzéseit, hogy a „nyelvek hegyén” lévő gondolatok szavakban öltsenek testet. Számos esetben egy közösségen belül azért alakul ki feszültség, egymás iránti elbizonytalanodás vagy éppen gyanakvás, mert nem sikerül egymást odaadó figyelemmel végig hallgatni, mindenki mondja a magáét, egymás mellett elbeszélve, - így alakul ki az a „kommunikációs dugó”, aminek a kihúzása a szupervíziós csoport egyik fontos feladata. Az unszólást, az erőltetett noszogatás vagy a túl direkt leállítást kerülve, szupervízorként fontos funkciómnak érzem, hogy segítsem kialakulni a csoportban a viszonylagos egyensúlyt a könnyen megnyilvánuló, fesztelenebbül kommunikáló, régebb óta a teamhez tartozó, ezért otthonosabban jelen

lévő, és szorongóbb, visszahúzódóbb, a közösséghez később csatlakozó, ezért illendőségből mindenkit maguk elé engedő csoporttagok között.

A Bálint-csoport vezetőjéről megfogalmazottakat igyekszem tudatosan, belülről átélni és alkalmazni: „*A meghallgatni tudás igen komplex természetű vezetői funkció. Kíváncsiságot, emocionális nyíltságot és érdeklődést, fantáziát, az anyagnak és az értékeknek pszichikus organizálását, értékelését, a lényeges és a lényegtelen megkülönböztetését, intuíciót, a beleérzés és a kritikai távolságtartás váltakozását, identifikációt, empátiát, türelmet ölel fel.*” (7) De mondhatjuk ugyanezt egyszerűbben is, a Bálint Mihálytól kölcsönzött szép, kifejező hasonlattal is: „*Figyelmesen hallgassunk, a bőrünk összes pórusával.*” (8)

A jó személyiségű, hivatását felelősséggel végző segítőt éppen arról ismerhetjük meg, hogy szakmai megtorpanásait, a személyes érintődésekből fakadó nehézségeket, tevékenységével kapcsolatos elbizonytalanodásait nem titkolja, hanem vállalja, mert szeretné őket jobban megérteni és tanulni is akar belőlük. Amit a kutató orvos az agy és a társadalom működéséről ír, az bátran alkalmazható a segítő szakemberre is: „*Minden jel arra mutat, hogy a fejlődés végső soron mindig a hibáknak köszönhető: egy tévedhetetlen agy soha nem tudna újítani sem. Az emberi társadalomban szintén minden fejlődés a fennálló állapotok megkérdőjelezésével kezdődik... Legalábbis ez idáig még mindig így történt.*” (9)

A szupervízió, a segítő hivatást gyakorlók számára, jól alkalmazható tanulási módszer. Tudom, hogy a tanulásról - úgy általában - egészen más fogalmaink vannak: a tanár elmondja az adott témakörhöz tartozó információkat, ismereteket ad át, amit aztán a diák, egy idő múlva felmond, visszaismétel. A tanulásnak ebben a formájában – aminek talán az alapoktatásban van is helye – édeskevés a kreativitás, az önálló gondolkodásra serkentés, a saját, személyes alkotás. A felnőtt-oktatásnak éppen ezért egészen másként kell működnie: a „diák” megtanult hivatását, mesterségét gyakorolva szembe találkozik olyan helyzetekkel, amelyekre az iskolapadban nem készítették, nem készíthették fel, - a gyakorlatban felmerült kérdéseire keresi a választ. Ki kell mondanunk: az a tanulási forma hatékony, hasznos, az az ismeret válik a sajátunkká, érik a gyakorlatban is hasznosítható tudássá, ami személyes megtapasztalással párosul. A csoportos szupervízió ehhez, a gyakorlatban felvetődött kérdésekre választ kereső, a személyes tapasztalatokat és megtapasztalásokat is mozgósító tanulási folyamathoz nyújt keretet és kínál technikát.

A szupervízor, ha jól használja mesterségét, a máshonnan látással és a máshonnan láttatással segít a legtöbbet, - és ehhez máshonnan is kell jönnie. Nem lehet a segítő közösség tagja, a stáb vezetője. Erik H. Erikson szerint: „*Miközben megfigyeljük az életet, egyszersmind meg is merülünk benne; ez a körülmény megfoszt bennünket attól, a lehetőségtől, hogy... körülményeink korlátozott nézőpontjain képesek legyünk felülemelkedni.*” (10) A szupervízor nem független mindentől és mindenkitől, úgy általában: nem egy másik bolygóról érkezik, jó esetben ő maga is elkötelezett segítőként tevékenykedik, tehát belülről ismeri a segítő hivatást, de ahhoz, hogy új nézőpontokhoz tudja segíteni a szupervíziót kérőket, mégis kívülről kell látnia a történéseket.

Tiltakozom mindenféle, a segítő hivatásokon belüli hierarchikus gondolkodás ellen. Csak példaként említem: szememben a pszichoterápia nem több, mint a telefonos segítő beszélgetés. Mind a kettőnek megvan a maga helyén, a maga értéke. A szupervízió nem több, nem fontosabb, mint az ügyelőtárral való megbeszélés, a csoportos konzultáció vagy a szakmai vezető tanácsa. Egyszerűen a szakmai támogatás egyik formája, ami ugyanúgy nélkülözhetetlen, mint az előzőek.

## HOGY VÁLASZOK SZÜLESSENEK, ÉS NE A VÁLASZ

„*Az élet igazi nagy vállalkozásai leggyakrabban nem hőstettek, hanem türelemjátékok.*”

Márai Sándor (11)

A szupervízió munkamódszerét nem könnyű elsajátítani, de akik már megtették, minden bizonnyal megerősíthetik: érdemes. Miben is áll ennek a nehézsége? Amikor egy csoportnyi, azonos területen tevékenykedő

szakember, segítő szolgálatot végző munkatárs összegyülekeznek, mindenféle kísértéseknek vannak kitéve. Lássuk a leggyakoribbakat: könnyűszerrel kialakul a versengés a jobb, legjobb szakember címért, vagy lázas keresésbe fognak, hogy megtalálják az „igazságot”, esetleg szellemi birokra kelnek a különböző lélektani iskolák képviselői, sor kerülhet a felszín karcoló pengeváltásokra, s ha már végképp kifogynak a harci eszközökből, jöhet a jól bevált fegyver, a szakmák, szakmacsoportok, rangok, beosztások hierarchiája.

Írásomban már korábban is idézett agykutató szerint: „...az emberi kapcsolatokban alapvetően három különböző technikát lehet alkalmazni: az erőt, a furfangot és a piaci alkut...; az erő alkalmazása azt jelenti, hogy a másikat egyszerűen rákényszerítjük a nekünk tetsző cselekvésre; a furfang alatt ügyes színlelést, megtévesztést, igazából hazugságot és csalást kell érteni; végül az alku jelentené a becsületes üzletet, amikor mindkét fél feltárja a kártyáit és erőszak vagy félrevezetés helyett megpróbál tisztességesen megegyezni.”(12) Kell hogy legyen egy negyedik technika is, amit nevezünk: fórumnak. Tagadhatatlan, hogy a győzni és legyőzni akarás szenvedélye elevenen él bennünk, erőteljesen lehet jelen a szakmai megbeszéléseken is. A csoportos szupervízió keretei között meg kell tanulni, ha túl gyorsan akarunk valamit megérteni, akkor nagy a kísértés, hogy felszínesen racionalizáljunk és elhamarkodottan értelmezzünk, vagyis: „együtműködés helyett harci helyzet alakul ki.”(13) A szupervíziós csoportban nem szabad hagyni kialakulni a „harci szellemet”, az elhamarkodott értelmezést és az ebből fakadó ítélkezést; viszont segíteni kell kialakulni és ébren tartani a figyelmet, a résztvevők élénk aktivitását, az eltérő nézetek őszinte kimondását, egy szóval: a hasznos csoportmunka energiájául szolgáló kreatív csoportdinamikát.

Ezt a kettős célt szolgálja a témaválasztásban, a vélemények felszínre segítésében, a pozitív, alkotó erők támogatásában, a destruktív megnyilvánulások leszerelésében tetten érhető nondirektivitás, és a csoportfolyamatok kézben tartásában jelentkező határozott csoportvezetés.

Érdemes jelezni azokat az ellenállási formákat, és az ezekre adott csoportvezetői válaszokat, amelyek a szupervíziós munkában – mint bármelyik másik csoporthelyzetben is – elkerülhetetlenül jelentkeznek. Elkerülhetetlenül, mondom, s ezt fontosnak tartom alá is húzni. Attól a pillanattól kezdve ugyanis, hogy egy csoportnyi ember leül, kört alkotva, s közéjük ül a vezető, törvényszerűen beindulnak bizonyos lélektani folyamatok: sokat sejtető vagy éppen mindent elfedő hallgatás, rivalizálás az egyes csoporttagok között, verseny a vezető „melletti” hely megszerzéséért, agresszió, bűnbakképzés; működésbe jönnek bizonyos ellenállási formák. Ha ezek a lélektani történések nem gazdagítanak a csoportmunkát, akkor valami „színtelen-szagtalan” együttlét lenne belőle. Az pedig nem sok haszonnal szolgálna. Jöjjenek csak ezek a dinamikák: a csoportvezető szakmai felelőssége a beindult folyamatok felismerése, kézben tartása, és a konstruktív kommunikáció, a hasznos csoportmunka szolgálatába állítása. „A csoport vezetőjének tehát azt a különleges képességet kell kifejlesztenie, hogy átélni, észlelni és szabályozni tudja nem csak a csoportrésztvevőknek (indulatátítétel), de a saját magában is (viszont-indulatátítétel) keletkező tudattalan történéseket.”(14)

A csoportos szupervízió gyakori ellenállási forma lehet a hallgatás. A csoport érdektelenséget mutat, nem javasol témákat, a felvetett kérdésekhez nem szól hozzá, nem mutat együttműködést. Ennek több oka is lehet, természetesen a mozgató rugók nagy része nem tudatos. Talán a vezető képességét teszik próbára, rátermettségét tesztelik, próbálgatják, mennyire bízhatják rá magukat, különösen is, ha új a vezető. Team-szupervízió esetén előfordulhat, hogy a felvetett téma érinti a hatalmi struktúrákat, ezért a csoporttagok nagyfokú óvatosságot mutatnak, kívárnak, figyelnek. Ha a hallgatás a téma megfogalmazása után jelentkezik, az is előfordulhat, hogy a csoport nem érzi magát elég erősnek, felkészültnek ahhoz, hogy a referálónak segítsen, hogy aktív legyen, fél a kudarctól, a felsüléstől. Ha a hallgatás oka nem kerül felszínre, ellehetetlenül a közös munka, ha nem veszünk tudomást a csendről, és a továbbhaladást erőltetjük, növekszik az ellenállás, a „kevésbé hallgatókat” is magával rántja a kínos feszültség: bármihez fogunk hozzá, az csak erőltetett és nehézkes lesz. Tegyük „hallgatóvá” a csendet: kérdezzük meg a csoportot, ki mit gyanít a hallgatás hátterében, miért hallgatunk, miről szól a csend? Adjunk időt a feszültségek, szorongások felszínre törésének, - ez az idő busásan megtérül majd. Fogalmazzuk meg újra a szupervízió célját: a külső szakember segítségével, újabb megközelítési módokat keresni, viszont nem szeretnénk szakmai vagy morális döntéseket hozni, legfeljebb előkészíteni a szükséges döntéseket. Mondjuk ki, de csak a hallgatás okairól szóló válaszok türelmes meghallgatása után: a szupervízió nem érvényesülnek a hatalmi struktúrák, mindenki véleményének ugyanannyi az értéke. Mindeközben pedig nehogy megfedkezünk a referálóról, a téma felvetőjéről, aki könnyen úgy érezheti, jobb lett volna inkább hallgatnia, hiszen most miatta van ez az egész felhajtás. Biztosítsuk arról, hogy ha valakit valami nyomaszt, bánt, terhel, annak mindig elsőbbsége van, nem kell mérlegelnie, hogy az ő témája nehéz-e, könnyű-e a csoportnak, illik-e idehozni vagy sem. Ezt majd a csoport, a szupervízor vezetésével eldönti. Általában is igaz, hogy becsüljük meg a témát hozókat, a kérdés feltevőket, az esetről referálókat, - a bátrabbak így adhatnak mintát a nehezebben megszólalóknak is.

Előfordul, hogy a csoport tagjai a referáló kollegát mértéktelenül bírálják, Bálint Mihály ebben tendenciát lát a témát felvető csoporttag izolálására. Ennek oka lehet valami személyes konfliktus, szakmai, morális nézetkülönbség, a csoport egészétől vagy egy valakitől elszenvedett személyes sérelem. Ezeket a bűvópatakként fel-feltörő feszültségeket érdemes felszínre segíteni, a rejtett sérelmet, nézetkülönbséget néven nevezni, kísérletet tenni a tisztázásra, a feszültség feloldására. Egy team belső kohézióját, az alkotó munka feltételeit kevés jelenség rombolja annyira, mint a felszín alatt, suttogva terjedő félinformációk, gyanakvó megjegyzések, és az ezekből táplálkozó, rejtőzködve pusztító feszültségek. Gyakran előfordul, hogy ezekről a jelenségekről az első információt az egyéni szupervízió hallom. Mindig arra bátorítom az egyéni szupervíziót kérő munkatársat, hogy a kialakult helyzet miatti rossz érzését, elbizonytalanodását hozza felszínre a csoportos szupervízió, ott lehet ugyanis ezekkel a kérdésekkel úgy foglalkozni, hogy valami tisztázó megoldás is születhessen.

Az is ismert csoportjelenség, hogy az indulat valójában a szupervízornak szól, de a vezető helyett egyik csoportrésztvevőt támadják meg. A segítő közösségben végzett szupervizori tevékenység nem örökös, és nem is határozatlan időre szóló megbízás. A feladatot mindig egy évre vállalom. Az év végén a csoportban értékeljük a közös munkát. Ha ennek az értékelő megbeszélésnek az az eredménye, hogy folytatás következik, újra megbeszéljük a munka feltételeit, az esetleges változtatásokat, megkötjük a szakmai együttműködésünket szabályozó szerződést. Be kell vallanom, hogy ezt az éves szerződés-kötést, és az évenkénti értékelést korábban, szupervizori tevékenységem elején, magam sem tartottam ennyire fontosnak; elengedhetetlen szükségességét a saját bőrömmön tanultam meg.

Akármi is a konfrontáció oka, fel kell *„deríteni, hogy itt milyen átviteli szint játszik szerepet, és mi lehet a tulajdonképpeni értelmezés.”*(15) Ezt követően lehet visszatérni a munkatémához.

A hatékony csoportos szupervíziót segíti a téma egyértelmű megfogalmazása, és annak a csoportmunka középpontjában tartása mindaddig, amíg a témát felvető csoporttag és a csoport számára a megfelelő szintű feldolgozás meg nem történik. A szupervíziós csoport elején témagyűjtést végzünk. Fontos szempont: ami erősen foglalkoztat valakit, ami kérdésként, dilemmaként, kudarcaként, sikerként erős érzéseket vált ki valakiből, azt a legjobb kimondani, a csoporttal megosztani, új szempontokból is megnézni. Azt természetesen nem tudjuk garantálni, hogy minden felvetett kérdést az adott csoportos szupervízió megbeszélünk, hiszen az idő kereteket szab, de meg van az esély rá; azok a témák viszont, amelyeket nem vetnek fel, garantáltan nem kerülnek terítékre. Ne sajnáljuk az időt és a fáradságot a csoport által kiválasztott munkatéma, és a kérdést felvető csoporttag minél teljesebb megértésére. Másként fogalmazva: ne ugorjunk fejes azonnal a megoldás keresésébe. Tisztázó kérdésekkel – de nem faggatózva! – segítsük a referáló munkatársat a téma minél érhetőbb, konkrétabb, személyes érintődését is magában foglaló megfogalmazásában. A téma ilyen módon történő „megtalálása” egyrészt időt ad a referálóknak a közös munkára való felkészülésre: oldja szorongásait, amelyek a többiek előtt való „kitárulkozás” érzéséből, esetleg a „kényesnek” vélt téma felvetéséből fakadtak. Másrészt a csoport „rákészülését” is szolgálja a téma lassú, türelmes, a részleteket tisztázó megközelítése: csökkentheti a csoport ellenállását, a téma lassan „érdekessé” válik, belendül a segíteni akarás, kreatív érzelmi folyamatok erősödnek meg, a figyelem egyre inkább a konkrét szituációra irányul, felidéződnek a csoporttagokban az azonos helyzetek, a hasonló szituációkhoz kapcsolódó személyes megtapasztalások.

A téma feldolgozása közben arra törekszünk, hogy minél több oldalról vegyük szemügyre a kérdést; minél több gondolat, érzés, szakmai tapasztalat szólaljon meg, segítő szándékkal, tehát ítélkezés, okoskodás, kioktatás nélkül. Ezt a célt segíti elérni, ha a csoporttagok nem az előző megszólaló szavait értelmezik, magyarázzák, értékelik, hanem mindenki a maga meglátását, a tárgyalt témával kapcsolatos szakmai tapasztalatát, és a témával kapcsolatos, a megbeszélés közben keletkező érzéseit osztja meg a közösséggel. Hasznos, ha az is egyre inkább tudatosodik a csoportban, hogy az általános megfogalmazások eltávolítanak a munkába fogott téma megértésétől; az általánosságok fokozatosan csökkentik az aktivitást, megölik az érdeklődést, kioltják a figyelmet. Éppen ezért a szupervízornak - egyértelmű jelzéseivel - elő kell segítenie, hogy a szupervíziós csoport résztvevői konkrétan fogalmazzanak, a témánál maradjanak, vállalják személyes érzéseiket, saját meglátásukat mondják, és egyes szám első személyben beszéljenek.

A szupervízor csak nagyon ritkán bírható rá arra, hogy elméleti fejtegetéssel vegyen részt a téma feldolgozásában. Inkább azokat a mondatokat hangsúlyozom, amelyet egy-egy csoporttag már korábban kimondott, és a munka folytatása szempontjából fontosnak ítélek meg. Összegzek, egyes gondolatokat felerősítek, leejtett szálakat újra felemelek, háttérbe szorult véleményeket előtérbe hozok, kérdésekkel inspirálok a munkát. Ha valamivel, ezeken kívül, hozzá akarok járulni a téma feldolgozásához, akkor a tudományos fejtegetés helyett inkább történeteket mesélek, saját tapasztalatomból vett eseteket vagy irodalmi példákat. A

történetek érzelmileg sokkal inkább megmozgatnak, elgondolkodtatnak, s nem hangoznak tantételként: mindenki egyéni módon vonatkoztatja magára őket. Az itt körvonalazódó szemlélet *„arra készíti a csoportvezetőt, hogy az emberekkel kapcsolatos megfigyeléseket egyre egyszerűbben fogalmazza meg. Az ember nem vonulhat vissza a gyakran ugyancsak homályos szaknyelv mögé.”* (16)

A szupervíziós csoport célja tehát: válaszok szülessenek először, - s csak utána a válasz. Tréfásan azt is mondhatnám: ha az első öt percben kimondjuk a megfellebbezhetetlen igazságot, az egyetlen helyes választ, állásfoglalást, akkor nem tudok megdolgozni az óradíjaimért. Természetesen többről van szó. Ahhoz, hogy egy-egy kérdés, téma, dilemma több szempontból is megvizsgálásra kerüljön, olyan módon, hogy minden csoporttag szabadon kifejtetheti véleményét, megoszthatja tapasztalatát, anélkül, hogy közben kioktatnák vagy megítélnék, és közben a véleménykülönbségek is akadály nélkül felszínre kerülhetnek, ahhoz bizony először a válaszokat kell összegyűjteni, felszínre segíteni. Csak utána lehet kísérletet tenni arra, hogy - mindenek előtt a témát felvető -, és vele együtt az összes többi csoporttag is megtalálja maga számára a választ.

De szóljon minderről egy történet, a történetmesélést terápiás eszközként használó, perzsa származása, nyugaton praktizáló terapeutától: *Mohamed prófétáról mesélik a következő történetet: a próféta, kísérőtársával egy nagyvárosba érkezett, hogy hirdesse a tant. Hamarosan csatlakozott hozzá egy követője. „Uram! - mondta -, ebben a városban a balgaság rakott fészket valamennyi házban. Lakói csökönyösek, és nem vágnak arra, hogy valamit is tanuljanak. Egyet sem tudnál megtéríteni a köszívűekből.” – „Igazad van!” – felelte jóságosan a próféta. Kis idő múlva egy másik hívő járult, örömtől ragyogó arccal a próféta elé: „Uram! Boldog városba érkezél. Az emberek áhítják az igaz tant, és megnyitják szívüket szavaid előtt.” A próféta jóságosan mosolygott, és ismét azt válaszolta: „Igazad van!” – „Ó, uram – szólalt meg erre kísérője -, az elsőnek azt mondtad, hogy igaza van. A másíknak, aki homlokegyenest az ellenkezőjét állította, megint csak azt mondd, igaza van. Hogy lehetne a fehér ugyanaz, mint a fekete?’ Mohamed erre azt felelte: „Mindenkinek olyannak látja a világot, amilyennek látni szeretné. Miért akarnám megcáfolni akár egyiket, akár a másikat. Ez csak a rosszat látja, az meg csak a jót. Mondhatod-e, hogy valamelyikük is tévesen lát? Hisz az emberek itt is, akárcsak mindenütt, egyszerre rosszak és jók. Nem mondtak nekem semmi igaztalant, csak tökéletlent.”*(17)

A témát hozó csoporttag szabadon válogathat a maga számára mindabból, ami gondolatként, véleményként, szakmai tapasztalatként, érzésként a csoportmunka során elhangzott. Ő maga meg is fogalmazhatja a szupervízió végén, hogy saját felvetett kérdésével kapcsolatban mire jutott, mit értett meg, milyen megoldás, válasz körvonalazódik a számára. Természetesen bármelyik csoporttag csatlakozhat a referálóhoz és elmondhatja, hogy a feldolgozott témával kapcsolatban milyen felismerésekre jutott. De nem a csoport dönti el és nem a szupervízor mondja ki a személyre szabott konklúziót.

Egy-egy, az egész segítő közösséget érintő szakmai, személyi kérdésben, a szupervíziós csoport végére körvonalazódhatnak a konkrét megoldási lehetőségek, szakmai vélemények, de az ezekből fakadó döntéseket már nem itt, hanem a szervezeti rendszer megfelelő szintjén kell meghozni: vezető egy személyben, vezetőség, stáb ülés, közgyűlés, és a sor, a helyi sajátosságok figyelembe vételével folytatható.

A csoportos szupervízió a tanulási folyamatra helyeződik a hangsúly. Csak remélni tudom, hogy ez az alaptétel egész írásomat áthatja. Egyszerűen szólva: hiszünk abban, hogy egy-egy téma ilyen módon történő megbeszélése nem csak azt eredményezi, hogy a kérdést felvető kollega személyesen segítséget kap gondja megoldásához, dilemmája megválaszolásához, hanem a munka során mindenki más is tanul. Nem is csak a hasonló esetekre nézve tanul meg valamit, hanem általában, mestersége, segítő hivatása mindennapos gyakorlásához kap érzelmi támogatást, szakmai segítséget. A szupervízió biztosította külső kontroll rendszeres igénybevételével erősödik a belső kontroll, a segítő rutinosabban használja az önreflexiót, s ezáltal biztonságosabban gyakorolja hivatását.

Kétségtelen, hogy az a tanulási folyamat, amit a csoportos szupervízió élhetünk át - az erőteljes belső, személyes munka eredményeként -, eredményez önismereti gazdagodást is. Egyet értek a már idézett Dieter Eickevel: *„...arra törekszünk, hogy a csoport tagjainak bizonyos önismeretet nyújtsunk, mégpedig indirekt úton, szigorúan mellőzve a résztvevők személyes élettörténetének analizését...”* (18)

Még valamit, amiről ritkábban esik szó a szupervízióval és általában a csoportmunkával kapcsolatban: nem csak önmagunk jobb megismerésére tehetünk szert (ha csak nem hártjuk ennek lehetőségét kézzel-lábbal), hanem egymás jobb megismerésére is. Aminek hatására szelídhülhetnek az előítéletek, nőhet az egymás iránti bizalom; könnyebb lehet segítséget kérni és adni; egyszerűbbé válhat egymás másságának és a jó szándékú kritikának az elfogadása, a saját vélemény mások előtti vállalása. Tapasztalatból tudom, hogy a segítő közösségek milyen sok mindennel próbálkoznak, ami – úgy mond – „közelebb hozza” egymáshoz a munkatársakat, segíti a jó „csapat”

összekovácsolódását. Fontos a képzéseken, továbbképzéseken közösen eltöltött idő, a szakmai fórumokon való közös részvételek, stáb értekezletek, a kötetlen együttlétek, a közösen megtartott ünnepek, az egyéni barátságok. Mégis, mindezek mellett – semmiképpen sem velük szembe állítva! -, egymás legmélyebb, a szakmai munkát leginkább gazdagító megismerését nem a szupervíziós csoport szolgálhatja-e a leginkább? Az a közös szakmai együttlét, ahol segítő identitásunkból, konkrét esetekhez történő hozzáállásunkból, ügyelői munkánk szakmai fogásaiból, a kliensekkel való kommunikációnkból, személyes érintődéseinkből, erősségeinkből és vak foltjainkból - jó esetben! - a legtöbbet oszthatunk meg egymással.

Az a segítő, aki a szupervízió kínálta tanulási folyamatról lemond, az könnyen magára marad örömeivel és gondjaival, a segítő közösségen belül elmagányosodik; szakmai munkájában kifárad, mert nem érik új impulzusok. A kötelesség még jó ideig a telefon mellett tarthatja, de mit ér az egész így?

## TALÁN...

„Már nem szeretem  
a 'bátor' embereket,  
gyanakvással szemlélem őket.  
Kínjában mindenki bátor...  
A szívós embereket szeretem,  
akik végül is teljesítik azt,  
amire vállalkoztak;  
s közben talán  
nem is olyan bátrak.”

(Márai Sándor) (19)

Életem első tréningjén, amit Hans van der Geest holland kiképző szupervízor tartott Budapesten, a nyolcvanas évek elején, lelkigondozóknak, terapeutáknak, gyakran hallhattam a csoportvezetőtől egy szót: „vielleicht = talán”. Egymás esetjegyzőkönyvének megbeszélése vagy egy konkrét lelkigondozói fordulat elemzése közben gyakran elragadtattuk magunkat, amolyan magyaros virtussal: „Ezt nem lett volna szabad mondanod!” – „Ez így nem helyes!” – „Rossz helyen kérdeztél!” - „Nem jól válaszoltál!” Kiképző szupervízorunk gyakran széttárta kezeit és sokat sejtetően csak ennyit mondott: „Talán.” Lassan meg kellett tanulnunk az egy szavas instrukció jelentését: Talán igen, talán nem, - ne hamarkodjunk el a választ, ne zárjuk rövidebbre a kérdés megválaszolását, engedjünk utat a fantáziánknak, nézzük meg a helyzetet több oldalról is, először megérteni akarjunk, és csak utána megoldást keresni; ne legyőzni akarjuk egymást, hanem meggyőzni.

A szupervíziós munkának nem az ideális és nem is az egyetlen, feltétlenül kívánatos formáját kívántam bemutatni írásomban, hanem csupán az egyik lehetséges módját, - de még így is érdemes megszívlelni záró történetünket:

*A rabbi áll az ablakban és figyeli az utcai járókelőket. Egyszer csak megszólít egy fiatalembert és megkérdezi tőle: „Barátom, ha egy pénzzel teli erszényt találnál az utcán, visszaadnád-e jogos tulajdonosának?” – „Habozás nélkül, rabbi!” - hangzott a felelet. – „Ostoba vagy!” – válaszolta a rabbi, és útjára engedte. Kisvártatva egy másik járókelőt hívott be: „Válaszolj őszintén, ha egy pénzzel teli pénztárcát pillantanál meg az utcán, visszaadnád-e tulajdonosának?” – A fölényes válasz gyorsan csattant: „Dehogy adnám vissza, nem hibbantam meg!” – A rabbi csak ennyit válaszolt szomorúan: „Gonosz vagy!” – A rabbi sokáig nézett ki az ablakon, míg újabb járókelőt hívott be, neki is feltette a kérdést: „Fiam, ha eléd pottyanna az utcán egy pénzzel teli erszény, visszaadnád-e a tulajdonosának?” – „Rabbi, honnan tudjam most, hogy akkor milyen lélek lesz bennem. - hangzott a válasz. De, ha ez történné velem, adja az ég, hogy a jobbik énem győzzön és visszaadjam a talált pénzt tulajdonosának.” – „Okos vagy.” – mondta neki a rabbi.*

Adja az ég, hogy minél többször a jobbik énünk győzzön, a magunk és mások erényeiből és hibáiból, erősségeiből és gyengéiből, kudarcaiból és sikereiből egyaránt tanulni vágyó énünk, s használjuk a szupervízió kínálta lehetőségeket jól, s jóra !

Ehhez nyújthat tanulmányom némi segítséget. Talán...

## HIVATKOZÁSOK

1. Márai Sándor: Napló 1945-1957. Helikon Kiadó, Budapest, 1999. – 122. o.
2. Reinhold Stecher: Hétköznapi morzsák, örök bölcsességek.  
Széphalom Alapítvány, Budapest, 1992. – 29-32. o.
3. Márai Sándor: u.o. – 122. o.
4. Márai Sándor: u.o. – 22. o.
5. H. Faber – E. van der Schott: Praktikum des seelsorgerlichen Gesprächs.  
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1980. – 28. o.
6. Boris Luban-Plozza: A Bálint munka fejlődése.  
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.  
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 14. o.
7. W. L. Furrer: A Bálint-csoportok vezetőjének viszontindulat-áttételi problémái.  
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.  
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 114. o.
8. Idézi Boris Luban-Plozza: A Bálint munka fejlődése című tanulmányában.  
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.  
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 16. o.
9. Bánki M. Csaba: Életünk és az agy. Biográf Kiadó, Budapest, 1995. – 206. o.
10. Erik H. Erikson: Az emberi életciklusok.  
in Fejlődéslélektani Olvasókönyv. Tertia Kiadó, Budapest, 1997. – 28. o.
11. Márai Sándor: u.o. – 98. o.
12. Bánki M. Csaba: u.o. – 212. o.
13. W. L. Furrer: u.o. – 114. o.
14. W. L. Furrer: u.o. – 113. o.
15. Dieter Eicke: A Bálint csoport vezetésének kérdései.  
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.  
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 102. o.
16. H. Konrad Knoepfel: A Bálint csoportok hatása a résztvevőkre és a csoportvezetőkre.  
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.  
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 127. o.
17. Nossrat Peseschkian: A tudós meg a tehéhajcsár. Helikon Kiadó, Budapest, 1991. – 35. o.
18. Dieter Eicke : A Bálint csoport vezetésének kérdései.  
in B. Luban–Plozza H.H. Dick Haut (szerk.): A Bálint csoportok gyakorlati kérdései.  
Medicina Kiadó, Budapest, 1986. – 97. o.
19. Márai Sándor: Napló 1943-1944. Helikon Kiadó, Budapest, 1998. – 167. o.



Egy kis pszichológia...

*Szexológia*

**Szexuális egészségvédelem**

A szexuális egészségnek egy 1975-ben kiadott *WHO* jelentés szerint három fő eleme van:

- a szexuális és gyermeknemző viselkedés élvezetének és ellenőrzésének képessége,
- mentesség az olyan félelmektől, büntudattól, tévhiteltől és más pszichológiai tényezőktől, amelyek gátolják a szexuális reakciót és kapcsolatot,
- mentesség az olyan szervi zavaroktól, betegségektől, amelyek akadályozzák a szexuális és nemző funkciót.

A szexuális egészségvédelem célja nemcsak a reprodukció védelme, vagyis a nemi betegségek távoltartása, hanem a személyiségnek és kapcsolatainak fejlesztése is.

A szexuális nevelés lényege a szexuális egészség védelme és ápolása, vagyis tulajdonképpen egészségvédelemről, ill. egészséges életmódra nevelésről van szó. *Az egészséges nemi élet eszerint az egészséges életmód egyik fontos eleme!*

Ahogy nincs "beszéd-ösztön", ugyanúgy nincs "nemiösztön" sem! Ha pedig a szexuális viselkedés nem velünk született és biológiailag meghatározott, hanem a szélesebb értelemben vett tanulási folyamatok függvénye, akkor tulajdonképpen *pszichoszexuális* fejlődésről kell beszélnünk. Ezt részben már *Freud* is felismerte, amikor kidolgozta elméletét az egyéni szexuális fejlődés szakaszairól (ilyenek: az orális, anális és fallikus fázist követő latencia-periódus, majd a genitális érettség fokozata).

A pszichoszexuális fejlődés korszerű elmélete a *biológiai nemmel való identifikálódást*, s az adott nemre és életkorra érvényesnek tartott *nemi szereptanulást* tartja döntőnek. *Haerberle* professzor egyik központi gondolata a "*szkriptezési elmélet*" alkalmazása, ami tulajdonképpen a szerepelmélet továbbfejlesztése.<sup>3</sup> A felnövekvő gyermek az első és legfontosabb "szkripteket" a szüleitől kapja, de később sok más szkriptet is megismer, és választania kell közülük. Többnyire ugyan azokat választja, amelyek összhangban állnak a szüleitől kapott szkriptekkel, de megtörténhet ennek az ellenkezője is.

A sokféle szkript szexuális értékpluralizmusra utal, ami elkerülhetetlenné teszi a választást, hiszen nem lehet minden szkriptnek eleget tenni.

Fontos, hogy a szexuális és/vagy szerelmi partnerek a köztudatban előforduló szkriptek közül, előítéleteiket leküzdve ki tudják választani azokat, amelyek az ő harmonikus kapcsolatukat elősegítik. Ez az egyéni pszichoszexuális fejlődés - s így a szexuális nevelés - egyik fő célja, mintegy próbaköve.<sup>4</sup>

A megfelelő szexuális nevelést többek között gátolja:

- a szexualitás témakörétől való húzódozás, vagy annak aktualitásaiban (pl. a fogamzásgátlás, AIDS-megelőzés) való megrögződés,
- a tanárok kommunikációs nehézségei (tájékozatlanság, komplexusok a saját családdal kapcsolatosan),
- az értékkonfliktusok, az alternatívák kezelésének hiánya,
- az identitást kívülről érő pressziók (kortárs csoport, deviáns minták, pornográfia, stb.),
- nemi sztereotípiák (pl. szépségideálok).

(Buda Béla, 1998)<sup>5</sup>

A szexuális kulturáltság mindhárom fő területén (ismeretek, attitűdök és viselkedés) bajok vannak: hiányok, bizonytalanság és értékválság figyelhető meg. Mindez sürgős gyógyító és nevelő beavatkozásokat tesz szükségessé.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> Latinul a script szó szerint írást jelent, átvitt értelemben leírt véleményt, szabályt, forgatókönyvet, viselkedési normát.

<sup>4</sup> Szilágyi Vilmos: A (pszicho)szexuális fejlődés régi és új modelljei IN: Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

<sup>5</sup> Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

<sup>6</sup> Szilágyi Vilmos: Szexuális kultúránk alakulása IN: Magyar Szexológiai Szemle (2000/2.)

Egy német felmérés szerint a mai tizenévesek átlagban 3 évvel korábban kezdik el a nemi életet (vagy legalábbis ennyivel korábbra tehető az első közösülésük), mint egy-két évtizeddel ezelőtt. Így a 10%-uk már 14 éves koráig kipróbálja a szexet, s a 16 éves lányok 45%-a, a fiúk 35%-a mondhatja el ugyanezt.<sup>7</sup>

Hazánkban legutóbb 3700 fős reprezentatív felmérésben vizsgálták a 14-24 éves lányok nemi élettel kapcsolatos attitűdjeit. A vizsgálat szerint a lányok első közösüléseinek (koitarche) átlagos időpontja 16,8 éves kor. E mellett megállapítják, hogy szignifikánsan többen választják az abortuszt azok, akik váltogatják szexuális partnereiket (17,5%), mint azok, akiknek állandó partnerük van (10,9%).<sup>8</sup>

Egy másik német tanulmány írója, *Ralf Osthoff* megállapítja, hogy a terhes tizenévesek legtöbbször már teherbe esésük előtt kritikus élethelyzetben voltak. Ebből a szempontból a korai terhesség elsősorban nem oka, hanem következménye az érintettek súlyos lelki és szociális problémáinak.

Az érintett lányok énképe, önbizalma nagyon elbizonytalanodik, ezért nem képesek racionális döntésekre (Nöstlinger - Wimmer-Puchinger, 1994).

Sok lányanya rendezetlen családi körülmények között nőtt fel, és a fiatal anyák jelentős része maga is lányanya gyermeke (Berger, 1987; Cyran, 1986). A saját gyermek akár valamiféle kiútnak is tűnhet az elkerülhetetlen konfliktusok elől, hogy anyaként felértékeljék vagy megalapozzák saját szociális státusukat. Előfordul az is, hogy beismerik: azért vállaltak gyermeket, hogy a szülői háztól megszabaduljanak, partnerkapcsolatukat elmélyítsék, és „saját” családjuk legyen, amelyben hasznosíthatják magukat (Vogelgesang, 1997).

A terhesség kitudódása után sok lányanya tapasztal erős külső behatást, hogy semmiképpen se vetesse el gyermekét; a szülés után viszont ugyanezek az emberek cserbenhagyják őket. Gyakran már szülés előtt megszakad a kapcsolat a gyermek apjával, a szülőkkel való viszony pedig problematikusává válik. Még kortársaik között is alig találnak megértő beszélgetőpartnert, mivel ők többnyire eltérő felfogásúak (Sonnenburg, 1993).

Idealista módon meleg fészket szeretnének biztosítani gyermeküknek egy rendezett családban, másrészt viszont gyakran maguk is negatív élményeket gyűjtöttek a szülői házban, s nem találják a külső kereteket céljaik megvalósításához. Az újszülöttek gyakran agressziót váltanak ki, ha az anyák magukra vannak utalva (Vogelgesang, 1997).<sup>9</sup>

Osztrák vizsgálat szerint a lányanyák pozitív megoldását három tényező befolyásolja:

- 1. a lányok személyiségének érettsége;
- 2. rendelkeznek-e kognitív feldolgozási stratégiákkal;
- a szociális és gazdasági támaszrendszerek megléte.

(Janig, 1994)<sup>10</sup>

## Intimitás

Az intimitás fontos, sőt, központi tényező a párkapcsolatban. Négy típusba sorolható:

- szexuális,
- testi,
- érzelmi,
- eljárásbeli (műveleti).

Mindegyik különböző szintű lehet a nemek, a kultúra és egyéb hatások következtében - tehát nincs általánosan elvárható, ideális szint. Az intimitásról szóló elméletek a pszichodinamikai, interperszonális és rendszerelméletekből származnak. Az intimitás konfliktusaiból különböző kapcsolati problémák adódhatnak, főleg, féltékenység és depresszió, s a legtöbb kapcsolati zavarban szerepet játszik az intimitás zavara.<sup>11</sup>

*Anne W. Schaef* szerint négy viselkedéstípus akadályozza az intimitást:

- 1. a felelősségvállalás hiánya;
- 2. a kapcsolat irányításának illúziója;
- 3. az „öszintétlenség”;
- 4. az énközpontúság.<sup>12</sup>

<sup>7</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2000/1.)

<sup>8</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2001/1.)

<sup>9</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2001/1.)

<sup>10</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2001/1.)

<sup>11</sup> Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

<sup>12</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2000/3.); bővebben: Anne W. Schaef: Menekülés a meghittség elől (Új Pradigma, Bp. 2000.)

## Házastársi kapcsolat

A házasságnak hagyományosan két funkciója volt: a nem rokon családok összekapcsolása és az újszülöttek védelme. Az *incesztustabu*<sup>13</sup> az első funkció eszköze volt; nélküle nem alakulhattak volna ki nagyobb szociális egységek, pl. törzsek és népek. Ez együtt járt az *endogámia* (rokonságon belüli házasság) tilalmával és az *exogámia*<sup>14</sup> parancsával, ami a "patrilineáris" (apát alapul vevő) leszármazás számon tartásával együtt a mai házasságoknak is háttérét képezi.<sup>15</sup>

Mind gyakrabban esik szó a családnak, mint az egyén és a társadalom egyik legfontosabb intézményének válságáról - ami egyúttal a házasság válságát is jelenti.

A házastársi kapcsolatok változásainak megértése szempontjából jelentős fejlemény volt az elmúlt 3-4 évszázadban kibontakozott *szerelmekultusz* tanulmányozása. Ez lényegében az érzelmi és szexuális összhang elsődlegességét hirdette. Napjainkban a szerelmi házasság az általánosan elismert erkölcsi érték és követendő norma. Az egyéni érdekek ezért gyakran a szerelem áruhájába öltöznek, s ezáltal látszólag szentesítődnek.

A házasság válságára utal, hogy kevesebben kötnek házasságot, s hosszabb távon a házasságoknak csak viszonylag kis része (10-20%-a) mondható stabilan kiegyensúlyozottnak.

Egyénileg egy párkapcsolat válsága mögött mindig bizonyos, fontosnak tartott igények, szükségletek kielégületlenségét találjuk. Kevesen jutottak el addig a felismerésig, hogy "tökéletes házastárs" hosszabb távon nem létezik; lehetetlen egyetlen partnerben "mindent" megtalálni. Tehát vagy lemondunk néhány, kevésbé fontos igényünkről, vagy pedig több partnerben próbáljuk megtalálni mindazt, amit keresünk.

A házasságnak - és vele együtt a családnak - három fő funkciója volt:

- termelési-gazdálkodási,
- szexuális,
- fajfenntartó-gyermeknevelő.<sup>16</sup>

Az említett alapfunkciókon túlmenően a legkülönbözőbb egyéni szükségletek kielégítése is a házasság funkciójává vált. Ennek során előtérbe kerültek a házastársi kapcsolat lelki funkciói, amelyek a szükségletek változásai szerint alakulnak.

Az individualizálódás folyamata és a gyorsan differenciálódó egyéni szükségletek egyre inkább úgy alakították a házasságot, hogy igazi *intimkapcsolattá* váljon és elősegítse mindkét fél *önmegvalósítását*, ami *A. Maslow* (1963) és mások szerint ma már alapszükségletnek tekinthető. A házasságnak tehát egyre alkalmasabbá kell válnia például a személyiségfejlődés elősegítésére.<sup>17</sup>

## Konfliktuskezelés házasságban

*A.P. Greeff* és *T. de Bruyne* a következő konfliktusmegoldási stílusokat különböztetik meg:

- 1. A *versengő* viselkedés, amely asszertív ugyan, de nem kooperatív; inkább erőltet, és győzelemre törekszik.
- 2. Az *együttműködő* viselkedés asszertív és kooperatív; és a problémák megoldására törekszik.
- 3. A *megalkuvó* viselkedés már kevésbé asszertív, de kölcsönös engedményekre hajlamosít.
- 4. Az *elkerülő* viselkedés nem asszertív, nem kooperatív és teljes visszahúzódást eredményez, kitér a nyílt állásfoglalás elől.
- 5. Az *engedékeny* viselkedés nem asszertív, de kooperatív; a „békesség érdekében” igazat ad a másoknak.

Egy másik kutató, *Burman* szerint a párok főleg három stílust alkalmaznak:

- testi agressziót,
- verbális agressziót,
- visszahúzódást.

Ezeknél többé-kevésbé hiányoznak a problémamegoldó készségek.

<sup>13</sup> latin → a vérfertőzés (közeli rokonok nemi kapcsolatának) tilalma

<sup>14</sup> görög → a nemzetségen vagy csoporton kívüli házasság kötelezettsége

<sup>15</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2000/2.)

<sup>16</sup> A mai család már nem termelőegység. A házasság és család gazdasági funkciójának csökkenésével egyre fontosabbá váltak pszichikus funkciói: a védettségnyújtás, a felüdülés és az önmegvalósítás elősegítése. Dr. Szilágyi Vilmos: A jövő családformái IN: Magyar Szexológiai Szemle (1998/1.)

<sup>17</sup> Szilágyi Vilmos: Új trendek a házastársi kapcsolatokban és a párterápiában IN: Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

Greeff és Bruyne vizsgálata szerint az együttműködő konfliktusmegoldási stílus jelenti a legnagyobb fokú házastársi megelégedettséget mind a nők, mind a férfiak körében. Ez ugyanis feltételezi az egyenrangúságot és a kölcsönös bizalmat. Ezzel szemben azok a párok, ahol egyik vagy mindkét házastárs a versengő konfliktusmegoldási stílust alkalmazta, a legkevésbé voltak elégedettek egymással. Következésképpen ugyanis rendszerint a harag, a tehetetlenség érzése és a feszültség növekedése volt. Az ilyen stílust alkalmazók nem törődnek a párjuk igényeivel, mindenáron győzni akarnak. Az együttműködő mellett a megalkuvó konfliktuskezelési stílus is gyakran eredményezett kölcsönös elégedettséget, akár egyik vagy mindkét fél volt megalkuvó. Ez a stílus közel áll az engedékeny stílushoz, de részben az együttműködő stílushoz is, bár az engedékeny konfliktuskezelés gyakrabban okoz elégedetlenséget mindkét félben (tehát nemcsak az önmagát feladóban, hanem a „győztesben” is). Az elkerülő konfliktusmegoldási stílus viszont rendszerint házastársi elégedetlenséggel jár együtt. Ennek magyarázata az lehet, hogy ilyenkor előbb-utóbb újra felmerül a konfliktus és könnyen érzelmi elhidegülést eredményez.<sup>18</sup>

Egy kapcsolat életképességének, beválásának annál több az esélye, minél több konfliktushelyzetet sikerül együtt megoldani.<sup>19</sup>

„Akár tetszik, akár nem, a házassági problémák egyetlen megoldása, hogy kompromisszumot kötünk.”<sup>20</sup>

### Kohabitáció

A házasságkötések csökkenése mögött az együttélések növekedését találjuk. Az együttélések új formái is feltűnnek: ilyen a 20-30 évesek együttélése, mint a házasság alternatívája. Ezen túlmenően az elváltak is gyakrabban együttélnek egy új partnerrel. A házasságpótlékok, legfőképpen a szabad együttélések jogi elismerése *Christopher Prinz* szerint jobban szolgálhatná a család érdekeit. (Prinz, 1995.)

Akkor beszélhetünk együttélésekről (kohabitációról), amikor a szexuális partnerek házasságkötés nélkül, tartósan közös háztartásban élnek. (Ez a meghatározás általában a homoszexuális partnerekre is érvényes.) A kohabitáció szociális intézmény lett, hiszen a 20 év körüliek többségére jellemző, s a házasságkötéseket legtöbbször bizonyos idejű együttélés (próbaházasság?) előzi meg. A kohabitáció így "alternatív életstílussá" válik. Szaporodása nem fenyegeti a házasságot, hiszen mindkettőnek ugyanazok a normái. Miért terjed oly gyorsan a kohabitáció? Prinz szerint ez nyilván összefügg:

- a házasság és családi élet válságával,
- a gyermekvállalási kedv csökkenésével,
- a női nemi szerepek változásával, illetve a női és férfi nemi szerepek közeledtek egymáshoz és rugalmasabbá, sőt, felcserélhetővé váltak,
- a nőmozgalmakkal, tehát a házasság hagyományos keretei nem mindig elégítik ki az egyenrangúság igényét,
- a fogamzásgátlók használatával,
- a művi abortuszok legalizálásával.<sup>21</sup>

Ma hazánkban a gyermekek közel 30%-a házasságon kívül születik, de a nyolcvanas években még csak alig 10%-a.<sup>22</sup>

### A féltékenység

A féltékenység nemcsak szerelmi kapcsolatban jelentkezhet, hanem bármilyen más kapcsolatban is, ahol érdekeinket veszélyeztetve látjuk. Lényegében olyan, *agresszióra hajlamosító izgalmi állapot, amit egy birtokunkban levő - vagy jogos tulajdonunknak érzett - dolog elvesztésétől való félelem vált ki*. Tehát a birtoklás, a hatalmi vetélkedés játssza benne a döntő szerepet. Továbbá a *csökkentértékűségi érzés*, az alacsony önértékelés, az elbizonytalanodás, amelynek kompenzálása az egyénnek nem sikerül, s így komplexussá válik - vagy átcsap túlkompenzálásba: agresszív gyanúsításba és ellenőrzésbe.

A féltékenységet sokan összetévesztik a féltéssel, holott a féltékeny nem a másikat félti, hanem önmagát. S nem valami reális veszély miatt, hanem, mert beteges félelmét partnere kisajátításával próbálja ellensúlyozni.<sup>23</sup>

<sup>18</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2000/4.)

<sup>19</sup> Szilágyi Vilmos: A jövő családformái IN: Magyar Szexológiai Szemle (1998/1.)

<sup>20</sup> John M. Gottman - Nan Silver: A boldog házasság hét titka (Vince, Bp. 2000. 185.o.)

<sup>21</sup> Szilágyi Vilmos: Együttélés: a házasság alternatívája? IN: Magyar Szexológiai Szemle (1998/1.)

<sup>22</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2000/3.)

<sup>23</sup> Szilágyi Vilmos: Új trendek a házastársi kapcsolatokban és a párterápiában IN: Magyar Szexológiai Szemle (1999/1.)

A féltékenységet többféleképpen is megközelítik a szakemberek:

- A *pszichodinamikai (analitikus)* módszer az egyén megoldatlan, gyermekkori traumáiból indul ki.
- A *rendszerelmélet* az adott párkapcsolatot tartja alapvetőnek.
- A *kognitív-behaviorista* megközelítés tanult reagálásnak tartja, amely „átanulható”.
- Ezzel rokon a *szociálpszichológiai* módszer, amely társas hatások eredményeként kezeli.
- *Evolucionista* vagy *szociálbiológiai* elméletek szerint viszont a féltékenység velünk született, csak más genetikai kódok alapján működik a férfiakban és a nőkben.<sup>24</sup>

*Diszfunkciót keltő tényezők:*

*a., A pszichoszexuális fejlődést nehezítő tényezők:*

- szoros anya-fiú kötődés a nukleáris családban (az "egyke" dominanciája);
- férfiminták hiánya (az apa fizikai vagy funkcionális távolléte, passzivitása, a férfinevelők hiánya stb);
- a kortárs csoportok nagy szerepe és ebben a (nemi szereppel kapcsolatos) önértékelési traumatizáció;
- a tömegkommunikáció keltette szélsőséges férfiideál (elérhető?);
- az önkielégítés (gyakorisága, s még mindig) tilalmas jellege;
- a vizuális ingerek túlsúlya (szemben az intimitás és kommunikáció megtanulásával);
- a szexuális kultúra hiánya (hiedelmekből eredő gátlások stb.).

*b., A "teljesítményelv" uralma a szexualitásban:*

- a "machismo" (avagy a hódítások halmozása);
- a "numerák" vagy "menetek" száma;
- a különleges minőségre törekvés (együttes vagy többszörös orgazmus);
- a teljesítmény-erőltetésből eredő kudarcok szerepe.

*c., Modern-ősi gátlásformák:*

- félelem a szövődményekről (lekötődés, terhesség, fertőzések);
- félelem a partnertől (a partner túlértékelése, státusa, fölénye);
- félelem az intimitástól (a narcizmus kultúrája);
- a vágy hiánya (pl. a túlzott teljesítményigény, a rivalizálás, a szex "hatalmi" használata stb. miatt).

*d., Zavaró körülmények:*

- pl. alkalmatlan hely, idő, fáradtság, alkohol stb.

*e., Életstílusból eredő zavarok:*

- pl. "edzéshiány", dohányzás, drogok, alkohol, munkamániák stb.

*f., Az "ifjúságkultusz" gátló hatásai:*

- pl. a külsőségek túlértékelése stb.

*g., "Játszmák" a kapcsolatokban és a házasságban*

*h., Ingerszaturáció és ingerfixáció*

- a pornográfia szerepe.

*i., Az újrakezdés nehézségei.*

(Buda Béla, 1999.)<sup>25</sup>

*Masters és Johnson* óta tudjuk, hogy a szexuális zavarok egyik legfontosabb, közvetlen oka a *kudarctól való félelem*, ami a figyelemnek az egyén feltételezett, saját gyengeségeire fixálódásából ered.

A szeretkezések alatti figyelemzavar egyrészt a saját testtel, másrészt a szexuális viselkedéssel, teljesítménnyel való elégedetlenség következménye.

<sup>24</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2000/4.), bővebben: A.M. Pines: A féltékenység. Okok, tünetek, gyógymódok (Fiesta-Saxum, Bp. 2000.)

<sup>25</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2000/2.)

Általános tapasztalat, hogy bármely neurotikus zavarral együtt jár valamilyen szexuális zavar. A szorongás jellemző tünete a vágy hiánya és a szex kerülése.<sup>26</sup>

### *Perverziók*

*Hans Giese* szerint a szexualitásnak három funkciója van:

- testi, szociális (kapcsolati-közösségi),
- lelki,
- erkölcsi.

Ezek a funkciók normatív hatásúak, s e normák tartós megsértéséből alakulnak ki a perverziók. amelyeknek vezető tünete a következők lehetnek:

- értelmetlenség,
- a gyakoriság növekedése, a kielégülés csökkenése,
- promiszkuitás és anonimitás,
- sajátos fantáziák és praktikák,
- szenvedélyesség,
- periodikus, kényszeres nyugtalanság.<sup>27</sup>

*Szexuális fetisizmus négy fő fajtája:*

- 1. *Antropo*-fetisizmus  
A vágy tárgya az ember része, pl. haja, lába, melle, fenéke stb.
- 2. *Dolog*-fetisizmus  
Tárgya rendszerint egy lehetséges szexuális partnerhez kapcsolódó tárgy, pl. fehérnemű, használati tárgy, illat stb.
- 3. *Humán*-fetisizmus  
Tárgya maga a sajátos ember, pl. színes bőrű, az öreg (gerontofília), a túl fiatal (pedofília) stb.
- 4. *Hely(zet)- és cselekvés*-fetisizmus  
Ide tartozik a korábbi orvosi szemlélet szerinti perverziók döntő többsége, pl. voyeurizmus, exhibicionizmus, frotteurizmus stb.<sup>28</sup>

*Rénes László*

## Irodalomjegyzék

- Atkinson, Rita L. - Atkinson, Richard C. - Smith, Edward E. - Bem, Daryl J.: Pszichológia (Osiris, Bp. 1997.)
- Barnes, Gill Gorell: Családterápia és gondozás - Alapvető ismeretek a családkról és a családterápiáról (Családterápiás olvasókönyv sorozat II. Animula, Bp. 1991.)
- Berne, Eric: Emberi játszmák (Gondolat, Bp. 1984.)
- Buda Béla dr.: Szexuális viselkedés. Jelenségek és zavarok - társadalmi és orvosi dilemmák (Animula, Bp. 1994)
- Comer, Ronald J.: A lélek betegségei. Pszichopatológia (Osiris, Bp. 2000.)
- Családterápiás olvasókönyv I. - Szerk.: Bíró S. dr. - Komlósi P. dr. (Méri F. Mentálhigiénés Szolgálat, Bp. 1990.)
- Freeman, Dorothy R.: Házassági krízisek (Animula, Bp. 1994.)
- Fromm, Erich: A szeretet művészete (Gondolat, Bp. 1984.)
- Gottman, John M. - Silver, Nan: A boldog házasság hét titka (Vince, Bp. 2000.)

<sup>26</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2000/2.)

<sup>27</sup> Szilágyi Vilmos: Mikor kóros a vágy? IN: Magyar Szexológiai Szemle (1998/1.)

<sup>28</sup> Magyar Szexológiai Szemle (2000/4.)

- Hite, Shere: Hite Riport. A nők szexuális életéről (Magyar Könyvklub, Bp. 2000.)
- Lávai Katalin: A nő szerint a világ (Osiris, Bp. 2000.)
- Pines, A.M.: A féltékenység. Okok, tünetek, gyógymódok (Fiesta-Saxum, Bp. 2000.)
- Satir, Virginia: Az új családműhely (BFI, Bp. 1993.)
- Schaef, Anne W.: Menekülés a meghittség elől (Új Pradigma, Bp. 2000.)
- Szilágyi Vilmos dr.: Szexuális szocializáció. Nemi nevelés a családban (Medicina, Bp. 1997.)
- Telkes József dr.: Családgondozói alapismeretek (OPI, Bp. 1987.)

## Könyvajánlat

### Erich Fromm: Birtokolni vagy létezni?

Egy új társadalom alapvetése

Akadémiai, Bp. 1999.

1976-ban jelentette meg Erich Fromm egyik utolsó nagyobb lélegzetű munkáját, a hamleti asszociációkat keltő s máig népszerű *To Have or to Be?* című könyvét. A mű összefoglaló jellegű: a széles látókörű tudós és érzékeny humanista gazdag életművének pszichológiai, szociológiai és filozófiai szálai futnak itt össze.

A korlátlan fejlődés nagy ígérete, amely teljes anyagi bőséggel és a természet leigázásával kecsegtetett, napjainkra szertefoszlott. Nap mint nap kiütközik az önzésre, birtoklásra épülő értékrend képtelensége; az "annál több vagyok, minél többet birtokolok" hamis jelszava helyébe pusztán gazdasági szükségszerűségből is - újnak kell lépnie.

S ezt az újat, a valóságos létezésre összpontosító módot, a létezés létformáját mutatja fel és bontja ki Fromm, úgy, ahogy az már a Bibliában, a buddhizmus tanításában, a szerzetes Eckhart mester, a teológus Albert Schweitzer és az ateista Marx műveiben is megmutatkozik. A két alapvető létforma, azaz a birtoklás és létezés mentén sorra vizsgálódása tárgyává lesznek leghétköznapiabb tevékenységeink (a társalgás, az emlékezés, a tanulás, a szeretet stb.), és végül egyfajta "humanista vallásosság" elképzelése körvonalazódik, amely alapja lehet egy új, emberibb társadalom létrehozásának.

### Varga Domokos: Nem születünk szülőnek

Tapasztalatok, tanulságok, töprengések

Hét Krajcár, Bp. 1999.

"Egyikünk sem született szülőnek, s később sem igen tanultuk ezt a mesterséget. Csak úgy belejöttünk valahogy - már aki belejött - az anyaságba-apaságba - mondja az író.

Ő a nagyapaságba is bőven belejött azóta. Irigykedhetünk a 7 gyerek és a 23 unoka láttán, mondván: hát, igen! Neki adott az Isten szerencsét, szerelmet, forró kemencét ahhoz, hogy belenőjön a családfő szerepébe; adott neki olyan feleséget, aki mellett belejöhetett az írásba is! Most már könnyen beszél... Van magához való emberi, nevelői szíve és esze, van képessége hozzá, hogy hosszú évtizedek összegyűjtött tapasztalataiból, töprengéseiből lesűrje a tanulságokat és tudása

kiérlelt kincseit átadja nekünk. Szembesülünk hát szülői, nagyszülői, gondolkodásra készítő mivoltunkkal e helyenként megrendítő, felemelően szép könyv olvastán. Csak arra vigyázzunk - hangzik az intelem -, hogy "a nevelésben ne magunk igaza legyen a legfontosabb. Hisz épp ezzel ronthatjuk el leginkább a dolgot: gyerekeink dolgát..."

Reménykedjünk: könyvek által is előrébb megy a világ. S ha nem születünk is szülőnek, még nevelődhetünk. Jobb apává, anyává tehetnek a saját gyerekeink. Hiszen ez a legfőbb tanulsága Varga Domokos e sokakhoz szóló, mesteri művének.

### Italo Calvino: Az egymást keresztező sorsok kastélya

Európa, Bp. 2000.

Egy parmai kiadó 1969-ben kötetbe gyűjtve kívánta megjelentetni Bonifacio Bembo pompás kártyalap-miniatúráit, a XV. századi, híres bergamói tarot-kártya képeit. Kísérőszöveg írására Italo Calvinót kérték fel. Nem számoltak azzal, hogy egy nagy író tolla nyomán a képek válnak majd a szöveg kísérőivé. Calvino a tarot-képekből a jelelmélet, a képregény és a keresztretjvény szabályai szerint egy sokszorosán összefüggő alakzatot formált. Olyan alakzatot, amelyből különféle útvonalak

végigjárásával különféle történetek kerekednek ki. S mivel a kártyalapok - azaz a képi jelek - más és más sorrendbe állítva mindig új jelentést vehetnek fel, a kártyacsomag véges számú lapjában végtelen számú történet rejlik. Jelesül az egész világirodalom, annak minden eddigi és ezutáni alkotása... Az egymást keresztező sorsok kastélya tehát nem más, mint e képregények megfejtése, az egyetlen kötetbe sűrített világirodalom.

### **Slawomir Mrozek: A zsiráf és más történetek** Európa, Bp. 2001.

Mrozek neve 20-30 éve védjegy volt a színházba járóknak: tudta mindenki, hogy nem unalmas előadást akarnak ránk sózni, hanem, ha valakik Mrozekhez nyúlnak, akkor valami újszerű felfogást és előadásmódot kereső művészekkel állunk szemben. Általában a színpad roppant szegényes, de a színészi játék felfokozott, s Mrozek fanyar abszurditása és humora sajátos világképet tár elénk. Olykor képtelen szituációiban elvész a valóság, elvesznek a szereplők, s egy torzított tükör képében archetipusokká válnak halandó hősei. Drámái mellett az elbeszélései is már a hatvanas években olvashatók voltak magyarul, mégis hazánkban

igazán a színpadon vált "kultikussá". Most viszont újból elbeszélések gyűjteményét adott ki az Európa Kiadó. A könyv az 1953 és 1960 között született írásait tartalmazza, amelyek még a lengyel szocializmus közegében íródtak. A groteszk látásmódja már ekkor kialakult, a világról elmondottak valójában a "sötét korszakban" csöppet sem másabb vagy komorabb, mint az emigráció évtizedeiben, talán azért, mert Mrozek nem politizál, tudja, embertelenség, hazugság, közöny, manipuláció mindenütt (és minden korban) volt és van.

### **F. Várkonyi Zsuzsa: Tanulom magam** Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Miért teszünk olyasmit, amivel magunk sem értünk egyet? Milyen belső program irányítja tetteink zömét? Hol tanultuk az életünket megkeserítő pszichológiai játszmákat? Valóban magunk írtuk-e életünk tervét? Miért éppen az önismeret menthet meg bennünket a beprogramozástól? Ezekre a kérdésekre keresi a szerző a választ, remélve az olvasó aktív közreműködését. Ebben a könyvében F. Várkonyi Zsuzsa sokéves önismeret-tanításai tapasztalatait összegzi nemcsak a segítő

foglalkozású szakember, hanem az érdeklődő laikus számára is.

A könyvből megismerkedhetünk a Gordon-féle kapcsolati modellel, a tranzakció-elemzés alapjaival és még jó néhány olyan gondolattal, amelyek e tanítás-tanulás során születtek, és bizonyultak sokak életében helytállóknak és hasznosnak. A kötet először 1999-ben jelent meg, most az új kiadása egy sorsanalízist tartalmazó fejezettel bővült.

### **Christine Brasch - Inga-Maria Richberg: Derült égből pánikroham** Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Mint derült égből a villám, úgy csap le áldozatára a pánikroham. Alattomosan támad. A nemegyszer fiatal, életerős áldozat gyanútlanul ül a volán mellett, vagy utazik a metróban. És egyszer csak a hatalmába keríti a pánik: keze-lába reszket, szíve vadul kalapál, nem kap levegőt. Úgy érzi, itt a vég. Mindez néhány percig tart. Azután mintha a szél fújta volna el. De marad a fenyegetettség: bármikor

és bárhol visszatérhet. Az áldozat életét megmérgezi a félelemtől való félelem.

A szerzőpáros könyve arról próbálja meggyőzni az olvasót, hogy van szabadulás ettől a fenyegetettségtől. A kötet nem tudományos magyarázatokat ad a betegség kialakulásáról, s a gyógyításáról, de nem is vajákos csodaszert ajánlanak, hanem erőfeszítést igénylő technikákat ismertetnek (az erőfeszítés szükségességét



aláhúznám). A könyvben egykori pánikbetegek is beszámolnak betegségükről és a gyógyulásukról.

**Krúdy Gyula: Ferenc József rendet csinál**  
Unikum, Bp. 2001.

Krúdy Gyula apai ágon részben azokat a hagyományokat örökölte, melyek az 1848-as szabadságharc után éltették a középnemesség ellenállását, részben pedig valami különös nyugtalanságot. Anyja eredetileg malterhordó volt, akit Krúdy ügyvéd apja a nyolcadik gyermekük megszületése után vett csak feleségül. Krúdy Gyula, apja akarata ellenére, az írósgátot vállalta életformájául a vármegyei pálya helyett. Kiseb- nagyobb vidéki városokban való újságíráskodás után a fővárosban telepedett le. Különös élete köré legendák szövődtek: előbb nyomorgott, majd sikeres író lett, később megint nélkülözött, párbajozott és szórta a pénzt, hangoskodó huszártiszteket leckéztetett meg a kávéházakban, és rendszeresen, napi "előírányzat" szerint írt. Régies hangulatú városrészekben bolyongott és lóversenyekre járt, a hivatalos elismerést bohém módra semmibe vette, de két kalandos éjszaka közt könyvtárakban történelmi forrásokat tanulmányozott. Közeli kapcsolatban állt Adyval, társadalmilag viszont minél teljesebb kötetlenségre törekedett, irodalmi csoportokhoz sem csatlakozott. Írásait mindvégig áthatotta a nosztalgia, melyet saját korával szemben a nemesebb hagyományok és általában egy patriarchális emberi magatartás, egy

**Thomas Mann: A kiválasztott**  
Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Thomas Mann e különös regényének cselekménye középkori legendán alapul. Egy éppen Sant Gallenben, bencés társainál vendégeskedő író szerzetes meséli el a nem mindennapi történetet. E szerint egy gyermeket, aki testvérszeretlem gyümölcse, anyja kitesz a tengerre. A gyermek hosszú hányódás után egy normandiai szigetre kerül, itt nő fel, és amikor tizenhét éves korában megtudja származását, elhagyja a szigetet, és

**Tökéletlenség**  
**Heinrich Heine válogatott versei**  
Helikon, Bp. 2000.

Heine 1797-ben született Düsseldorfban. Szülei jómódú zsidók. Apja kereskedőnek adja, majd e kísérlet teljes sikertelensége után 1819 és 1824 között jogot hallgat; gazdag nagybátyja, Salomon Heine, ekkor és egész életén át támogatja, bár

A közérthetően szakszerű, nagyon gyakorlatias könyv sok megszívlelendő életvezetési tanácsokkal szolgál, nemcsak pánikbetegeknek.

poétikusabb világ iránt érzett. Krúdy írásművészetének legfőbb titka a stílusában rejlik. Mondatai zeneileg formáltak, ez a lágy zeneiség azonban olyan lazán bontakozik ki, hogy közben a hanyagságig menő spontaneitás élményét kelti. A művek motívumait néha hasonlóképpen szinte zeneileg szerkeszti-rendezi el, úgy, hogy e rend megint csak alig érezhető az elbeszélő-mesélő stílus kötetlenségében. Irónia és meghatottság, légiésen finom körülírás és egyszerű tényközlés - mindez ott van asszociációk láncolatából kialakuló mondataiban. (A magyar irodalom története; szerkesztette: Klaniczay Tibor; Kossuth, Bp. 1982.) Krúdy időjátéka sok tekintetben megelőzi a nyugat-európai irodalom prousti időélményét; Krúdy, a magyar Proust, a francia kortársával legalábbis egyidőben, de tőle függetlenül "találta fel" a viszonylagosságának drámáját (Nemeskürty István: Diák, írj magyar éneket; Gondolat, Bp. 1983.). Krúdy sokat írt a Habsburgokról, regényt, elbeszélést, tárcát, publicisztikát egyaránt. Ez a kötet a Ferenc Józsefről szóló írásait tartalmazza. Van, amelyik első hírlapi megjelenése óta most először jelenik meg, néhányról, még a Krúdy-bibliográfia is megfeledezett.

visszatér szülei hazájába, hogy végére járjon a titoknak. Az ország éppen háborúban áll, az ifjú legyőzi az ellenséget, hercegi rangra emelkedik, és elveszi az ország királynéját feleségül, akiről nem tudja, hogy a saját anyja. Miután megtudja, hogy mit követett el, elvonul a világtól, és szörnyű vezeklést ró önmagára. Isten ezek után megbocsátja bűneit, sőt, a pápaság trónjára emeli: ő lesz I. Nagy Szent Gergely pápa.

mindvégig idegenkedéssel nézi irodalmi tevékenységét. Heine 1825-ben megkeresztelkedik. 1831-ben Párizsba költözik. Idővel feleségül veszi barátnőjét, Mathilde Mira-t, egy francia proletárlányt, aki németül sohasem tanult meg,

mindig komikusnak találta, ha azt mondták neki, hogy a férje nagy költő, és Heine büszke volt, hogy felesége kizárólag férfiszépségeért szereti. Utolsó éveit, 1848-tól kezdve a "matrac-sírban" töltötte hátgerincsorvadása miatt, de a szenvedések nem csökkentették költői erejét. 1856-ban halt meg.

Heinében teljesedik ki a kor legjellegzetesebb típusa, a "meghasonlott lélek". Ő maga a meghasonlottság. Akármelyik oldalról közelítjük meg, mindenütt végzetes kettősségeket és hasadásokat látunk. Az első és talán legdőntőbb hasadás származásából és gyermekkorából következik, abból, hogy Heine német is, zsidó is. A második meghasonlottság a világnézeti. Írásaiban állandóan hadakozott egyházak és vallások ellen, de

élete utolsó szakaszán ő is "Istenhez hanyatló árnyék", mint Ady Endre. Meghasonlotta tette irodalomtörténeti helye is: ő az átmenet romantika és realizmus között, és egyikhez sem tartozik igazán. (Szerb Antal: A világirodalom története; Magvető, Bp. 1989.)

Heine valóban az átmenet költője volt, dalai bizonyos értelemben betetőzték, ugyanakkor bomlasztották is a romantikát. A goethei tökélyvel, a naiv természetességgel szemben ő az önmagára reflektáló, tökéletlen, tehát önironikus modern emberre irányította figyelmét, előkészítve a talajt Baudelaire számára.

A sok új versfordítást is tartalmazó kötet bő válogatást ad e kivételes költői életműből.

### **Popper Péter: Holdidő** Saxum, Bp. 2001.

Popper Péter legújabb könyvét ezekkel a sorokkal ajánlja: "Ez a könyv tanúságot akar tenni arról, hogy a tegnapi is volt szerelem, jókedv, alkotás, szellemi fény, ami időnként beragyogta az utólag kizárólag a 'sötétség birodalmának' hazudott világot. És bőven volt részünk gyötrődésben, tanácstalanságban, kegyetlenségben és butaságban

is, akárcsak ma. Mégis, még mindig szeretünk élni. A portré műfaját választottam. Azokról a jellemző figurákról írok, akik személyesen is jelentős hatással voltak rám. Művészek, politikusok, misztikusok, filozófusok, szélhámosok arcéle villan fel. Csak halottakról írok. Életben lévő hozzátartozóiktól, barátaitól elnézést kérek."

### **Szerb Antal: Naplójegyzetek** 1914-1943 Magvető, Bp. 2001.

Szerb Antal 29 éves volt, mikor első nagyobb írásába, a Magyar irodalomtörténetébe belekezdett, s 33 éves tanár a megjelenésekor. A könyve pályázaton nyert, s hamar sikeres lett szakmai és olvasói körökben is. Nem véletlen, hogy a magyar irodalomtörténet megírása után felkérlik, írja meg a világirodalom történetét is. Ez a könyve 1941-ben jelenik meg, ami előtt két (szintén sikeres) regényt tudhat magáénak: Pendragon-legenda és az Utas és holdvilág. Irodalmi munkássága mindössze egy évtizedet tesz ki, 1945-ben a fasizmus áldozata lesz. Egy kibontakozó irodalmi munkásság török derékba,

életműve éppen ezért nem terjedelmes, mégis nagy hatást gyakorolt az utókorra.

Először jelennek meg kötetben Szerb Antal naplójegyzetei. Az aprólékosan megírt vallomásokból megismerhetjük barátait, szerelmeit, kamaszkorától követhetjük személyiségének, gondolkodásának változásait. A napló adalékot nyújt műveihez is: az Utas és holdvilághoz, a Pendragon legendához, novelláihoz és tanulmányaihoz. Könnyed irónia és esszészzerű intellektualizmus egyaránt jellemzi írásait. Irodalmi szenzáció ez a könyv, éppen születésének 100. évfordulóján.

### **Füst Milán: Ez mind én voltam egykor** **Hábi-Szádi küzdelmeinek könyve** Fekete Sas, Bp. 2001.

Füst Milán irodalmunk egyik legérdekesebb, legtutózkodatosabb egyénisége, alakja köré már életében is sok legenda szövődött. 1888-ban született, polgári családban. Nagy műveltsége műveiből is kisugárzik. Visszavonultan, csak a művészetek és gondolatok világában élt. Évekig képes volt írásait finomítani, átírni, egyes részeket

újrafogalmazni; de ha továbbra is elégedetlen maradt, akkor pedig nem sajnálta ezeket az írásait megsemmisíteni. Életében olvasótáborra kicsi volt, de az irodalmi életre a kisugárzása számos helyen kimutatható, s a következő periódus alkotóinak méltán az egyik példaképe lett.

Prózáját nehezen lehet másokhoz hasonlítani; van, aki úgy jellemzi, hogy *Kafka* és *Musil* között helyezkedik el.

Hábi-Szádi keleti tanításai fiának, Tahtúrnak - ez a bölcséleti Ezeregyéjszaka - Füst Milán legendás Naplójának történetekbe foglalt filozófiája. Egy élet

bölcsességei, okos kétségei, a több szempontból való vizsgálódás igénye, a világ dolgainak színe és visszaja, egy önmagát megtöbbszöröző elme és lélek önmagával (önmagukkal) való vitája - mindennapra való és felejthetetlen olvasmány.

**Kurt Vonnegut: Áldja meg az Isten, dr. Keorkian!**  
Európa, Bp. 2001.

Vonnegutról köztudott, hogy mestere a fekete humornak, minden mondata mögött irónia és szatíra bujkál - írja az 1922-ben született regényíróról Kuczka Péter. Első sikerei a *Player Piano* és az *Utópia 14* tudományos fantasztikus regények voltak, de a sajátos stílusa, humora már ekkor jól körvonalazódott. A tudományos fantasztikus műfajjal felhagyott, de a későbbi műveiben is feltűnnek fantasztikus elemek. A nagy (világ)sikert az 1970-es *Az Ötös* számú vágóhíd hozta meg neki. Sikere azóta töretlen, említhetjük példának a

hetvenes évekből a *Mesterlövész*t, aztán az 1987-es *Kékszákállt*, vagy az 1997-es *Időomlást* is.

Lehet-e viccelni a halállal? Mint azt már Vonnegut számos kitűnő írásában bizonyította: lehet. Ebben a kötetében a saját halálával és az örökkévalóság gondolatával is kacérkodik. "Kontrollált halálközeli állapotban" készít képzeletbeli riportokat különböző ismert személyiségekkel Isaac Newtontól William Shakespeare-ig. Nos, ennyi információ is elég ahhoz, hogy elhiggyük: Vonnegut nagy mestere a fekete humornak...

## Idézetek

Biztos hitem, hogy az egyetlen dolog, amitől félnünk kell, az a félelem maga.<sup>29</sup>

A jövő nincs teljesen hatalmunkban, viszont nem áll teljességgel hatalmunkon kívül.<sup>30</sup>

Míg a szerelem mindent pótol, s a szerelmet nem pótolja semmi.<sup>31</sup>

Az unalmas órákat semmi sem űzi el jobban, mint ha az ember a saját magában lejátszódó változásokat figyeli.<sup>32</sup>

Mindegy, hogy melyik oldalon állsz, mindig találsz melletted olyanokat, akiket a másik oldalon szeretnél látni.<sup>33</sup>

Egy ember, aki hatalmat szerez, erősen kísértve érzi magát, hogy visszaéljen vele.<sup>34</sup>

Tisztességesnek lenni a közéletben; úgy látszik, ez annyi, mint örökös ellenzéknek lenni.<sup>35</sup>

A pénz mindig jelen van, de a zsebek cserélődnek; csere után nem ugyanabban a zsebben van és ez minden, ami a pénzről elmondható.<sup>36</sup>

<sup>29</sup> Franklin D. Roosevel

<sup>30</sup> Epikurosz

<sup>31</sup> Sütő András

<sup>32</sup> Joseph Conrad

<sup>33</sup> Jascha Heifetz

<sup>34</sup> A. J. Toynbee

<sup>35</sup> Füst Milán

<sup>36</sup> Gertrude Stein

Hogyan lenne a dolgoknak értelme, ha ez az értelem nem az elmúlás lenne?<sup>37</sup>

A gyengéknek egy fegyverük van: azok tévedése, akik erősnek vélik magukat.<sup>38</sup>

Engem nem az érdekel, hogy az emberek hogyan rabolják ki egymást, az érdekel, hogyan rabolják ki önmagukat...<sup>39</sup>

Veszélyes kimondani azt, hogy mindenkihez, az egész világhoz nem lehetünk jók.<sup>40</sup>

A legnagyobb hatalom: önmagunkon uralkodni.<sup>41</sup>

Minden mélység egy újabb mélység felszíne.<sup>42</sup>

Akkor mondhatjuk, hogy hibáztunk, ha hibáztunk, és nem tesszük jóvá! Ha hibát követtél el, ne szégyelld jóvátenni.<sup>43</sup>

Két ember barátságának legnagyobb veszélye egy harmadik barát.<sup>44</sup>

A nők helyzetét különös szokások határozzák meg: egyszerre elnyomottak és gyámolítottak, gyöngék és hatalmasak, túlságosan megvetik és túlságosan tisztelik őket.<sup>45</sup>

Ha a négernek, vagy más kisebbségi csoport szabadságát korlátozzák, elvesz mindenki szabadsága.<sup>46</sup>

Az anyagi fogyasztás végtelen növekedése egy véges világban képtelenség.<sup>47</sup>

A birodalmaknak éppoly kevés idő adatik, hogy okuljanak hibáikból, mint az egyes embernek.<sup>48</sup>

*infó III. évfolyam, 6. különszám.*

*Lezárva: 2001. szeptember 8-án, Debrecen.*

**„Segítőkéz” Lelkiségi Telefonszolgálat**

*Postai cím: 4024 Debrecen, Varga u. 1.*

© Rénes László ®

<sup>37</sup> Paul Claudel

<sup>38</sup> Georges Bidault

<sup>39</sup> John Cassavetes

<sup>40</sup> Füst Milán

<sup>41</sup> Seneca

<sup>42</sup> Osvát Ernő

<sup>43</sup> Elias Canetti

<sup>44</sup> Spiró György

<sup>45</sup> Maguerite Yourcenar

<sup>46</sup> Paul Robeson

<sup>47</sup> Ernst Schumacher

<sup>48</sup> Marguerite Yourcenar