

Bálint Mihály:

„Az orvos maga is gyógyszer”

II. ÖNISMERET



Nővérek továbbképzése Csongrád megyében

Szeged – Hódmezővásárhely
1994.

II.

Szenti Tibor

ÖNISMERET

Lektorálta:

Dr. Függ Zsuzsa főiskolai adjunktus
Juhász Gyula Tanárképző Főiskola
Pszichológiai Tanszék

A sorozat gondozója:

Dr. Gulácsy Éva
pedagógus - pszichológus
(CS. M. ÁNTSZ)

Szerkesztette:

Földesi Ferenc

Kiadta: az Erzsébet Kórház, Hódmezővásárhely
az Állami Tisztiorvosi Szolgálat Csongrád Megyei Intézete,
Szeged támogatásával,
1994-ben.

© Szeti Tibor

Engedélyezési szám: ISBN 963 02 9599 7

Példányszám: 3000

Terjedelem: 2 ív

Fényszedés: **ERZSÉBET** – Hevesi Zoltán

Nyomdai munkálatok: VERZÁL NYOMDA, Hódmezővásárhely
A borítón Fölkne Csuka Klára rajza látható.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés.....	5
1. Szocializáció.....	5
2. Ki vagyok?	7
3. A személyiség.....	8
4. Személyiségtípusok, magatartások	11
5. Személyiségfejlődés.....	14
6. Az egyéniség és a jellem.....	14
7. Van-e etalon?.....	15
8. Az ideál	16
9. Mércé és ideál elkülönítése	16
10. A visszajelzés.....	17
11. Választásunk az önmegismerés kezdete.....	18
12. Miért szükséges önmagunk ismerete?.....	18
13. Miért fontos az ápolónak önmagát ismernie?.....	19
14. Bevezető a gyakorlati önfeltáró munkába.....	20
15. Fel tudja-e mérni a fiatal, hogy milyen munkát és hivatást választott?.....	22
16. Mikor kezdjük az önismeretet?.....	23
17. Az önmegismerés első gyakorlata: a babakészítés	24
18. Az önmegismerés második gyakorlata: a rajzos önvizsgálat	27
19. Az önmegismerés harmadik gyakorlata: az írásba foglalt önvallomás.....	34
20. Önnevelés, önelfogadás és önbecsülés.....	44
Irodalom	47

BEVEZETÉS

A mottónak kiválasztott vezérgondolatot Bálint Mihálytól kölcsönöztük: „Az orvos maga is gyógyszer”. Mit jelent ez? Az orvos ébresszen a betegében *bizalmat*. Mielőtt fölírja a gyógyszert és megkezdi a terápiát, egyéniségével úgy hasson a szenvedőre, hogy ettől elinduljon annak gyógyulása.

Az orvos sok más, fontos elfoglaltsága miatt nincs mindig a beteg közelében. A nővérek viszont a nap minden órájában a szenvedők körül tevékenykednek, tehát ők vannak velük a legtöbbit. Ezért Bálint Mihály idézett gondolata rájuk nézve fokozottan igaz. Az ápoló is „gyógyszer”, akinek a beteg helyzetébe, lelkivilágába való beleélésével, odaadó ápolásával és szeretetet sugárzó magatartásával megindul a szenvedő gyógyulása.

Hogyan érheti el az ápoló azt a szintet, hogy egyénisége pozitívan befolyásolja az orvos által előírt terápiát? Miként kerülhet a beteggel olyan lelki közelségbe, hogy fölismerje annak gyógyulásra irányuló vágyát? Úgy, ha *magát is ismeri*, és mint ultrahangot, vagy röntgensugarat tudja lelkét a beteg felé sugározni, hogy átvilágítva megismerje őt.

Ahogy az ápolóvá válás is folyamat, amelyet évek alatt lehet elsajátítani, úgy az önismeret megszerzéséhez is hosszú időre van szükség, nemegyszer az önmagunkkal való keserves szembenézésre. Mindehhez tanulás és gyakorlat kell. Az ember ezt már a szocializációjának kezdetén, egyelőre nem tudatosan indítja el, de ha igényes magára, vagy szakmájára, s ezt a hivatása meg is követeli, mint az ápolók esetében, akkor élete végéig tudatosan gyakorolja.

1. SZOCIALIZÁCIÓ

Az ember fajilag *homo sapiens*nek születik, majd elindul az anyai, családi, közösségi és társadalmi nevelése. Ennek során válik **Emberré** – így kezdő nagybetűvel írva, amely ennek a fejlődésnek végeredményét fejezi ki: vagyis a humánusan érző és cselekvő, segítőkész, sőt önfeláldozó embert jelöli.

A. G. Kovaljov szerint: „Az ember mindenekelőtt biológiai lény, amely az emlősök homo sapiens osztályához tartozik.”¹ Az embernek van egyedül tudata: *megismeri a külvilágot, a saját énjét, és ezek ismeretében értelmesen cselekszik.* Buda Béla a szocializációt „[...]a biológiai ember szociálissá válásában, az »emberi természet« együttélést nehezítő tulajdonságainak megszelídítésében látja.”²

Elekes Attila írta: „Az anya és gyermeke közötti szocializációs kapcsolat első mozzanata az érzelmek átadása.” Az anya „Érzelmi állapota megjelenik mimikájában, gesztusaiban, testtartásában, gyermekéhez közelítő nagymozgásaiban, hangszíneiben, beszédrítmusában, hangfekvésében – egyszóval ún. *metakommunikációjában.* E jelzések működésbe hozzák a gyermek veleszületett *empatikus, beleélő, ráhangolódó automatizmusait,* vagyis – amellet, hogy tapasztalja az anya érzelmeit kiváltó környezeti jelenséget – egyúttal átél egy bizonyos, egyelőre még differenciálatlan érzelmi állapotot. Ha a környezeti jelenség megismétlődik, akkor a két tapasztalat közötti feltételes reflexkapcsolat megerősödik, vagyis a gyermek megtanulja, hogy egy bizonyos érzelmi reagálással értékelhető.”³

Az emberré nevelés a tiltásokkal, az ösztönzésekkel és a jutalmazásokkal folytatódik. A járni tudó, de még nem beszélő gyermeket óvjuk bizonyos külső veszélyektől. *Ne fogd meg a kést, ne nyúlj a forró tűzhelyhez stb.* Ugyanakkor arra ösztönözzük, hogy *vedd föl az elejtett kiflit, vidd el a játékot a helyére stb.* A *neveléssel gátlásokat építünk ki és feladatok elvégzésére tanítjuk.* A megfelelően végrehajtott feladatért *jutalmazással* ösztönözzük és *emlékezetébe vessük* a követelményeinket.

A szülő kettős magatartásán: a *határozottságán* és a *szereteten* múlik, hogy a gyermek miként tanulja el a tőle elvárt magatartási formákat. (A túlzott szigor és a szeretethiány makacsságot, illetve ellenállást szül.) A tanulékony gyermek érzékeli, hogy vele szemben milyen kíváncsiak vannak a szüleinek, később a nevelőinek, és igyekszik ennek megfelelően cselekedni: önnevelést végez; de ehhez

¹ A. G. Kovaljov, 1974. 24.

² Buda B. 1985. 251.

³ Elekes A. én. 16.

bizonyos – egyelőre még ösztönös – önismeretre van szükség. Ezt viszont kezdetben csak a családban kaphatja meg. „Ez az a közösség, ahol a leginkább **individuumként** kezelik, vagyis »önmaga« lehet, mert kölcsönösen tekintetbe veszik és bizonyos mértékig szolgálják is egymás szükségleteit.”⁴

A gyermek viszont akkor válhat individuumná, ha önnemesítési készsége és önismerete van. Tudja, hogy mi az, amivel eltér a család többi tagjától, és hogy ezt fejlesztenie, vagy korlátoznia szükséges-e? Egyre inkább a saját lábára kell állnia és önállósodnia. Ebben jelentős lépést tesz előre a serdülőkorban. „Mivel a mai világban a szülő s gyermek együtt eltöltött ideje egyre kevesebb, s azt is felemészti a tévé, a gyermek számára a szülő, mint különféle élethelyzetekben megfigyelhető modell, egyre kevésbé elérhető.”⁵

Az ember az állatvilágból való kiemelkedésével a természettől kezd *elidegenedni*. A gondolkodó, alkotó ember pedig a társaitól idegenedik el, amennyiben individuumná válik. A mai technikai tudás e folyamatot fölgyorsította, vagyis igen gyors az elidegenedés és egyre mélyebb.

Az elidegenedett ember „elefántcsonttoronyba” jut, azaz *szellemi magányt* vállal. Ilyenkor fölényes *gőg* alakulhat ki benne, vagy az érzelmi élete sivárrá válik és magatartása akár teljes *közönnyel* is párosulhat. Ezeket a veszélyeket kell elkerülnünk, amikor az egyéniségünket bátran vállaljuk.

A magára maradt ember úgy tájékozódik a világban és úgy állja meg a helyét, ha fel tudja mérni a képességeit. Ehhez pedig önismeretre van szüksége.

2. KI VAGYOK?

Ez a kérdés, hogy valójában „*én ki is vagyok?*”, a legtöbb gondolkodó emberben fölmerül. Mindjárt itt van egy fontos és eldöntésre váró kérdés, amelyet a természettudományos ismeretek vetnek föl és amelyet erősen sarkítva így fogalmazhatunk meg: „állat, vagy ember?” Az evolúciós elmélet szerint ugyanis „az ember

⁴ Komlósi P. 1989. 25.

⁵ Komlósi P. 1989. 44.

az állatvilágból emelkedett ki.” Ha viszont igaz az állítás, hogy évmilliókkal ezelőtt állatösökkel rendelkezünk, újabb kérdés vetődik föl bennünk: hol van az emberré válás határa, és én időben hol kapcsolódom be az emberré válás hosszú korszakába? Vajon embernek számítok-e már?

Kérdéseinkre a szakkönyvek egyértelmű választ adnak ugyan, de a kételyeinket magunknak kell megoldani. Önvizsgálatba kell kezdenünk ahhoz, hogy meggyőzzük magunkat és dönthessünk a kérdésben. Az önvizsgálat viszont elvezet az önmegismeréshez. Elvezet egy rejtélyes, addig alig ismert, csak körvonalazott ember belső világának – egy *egész világnak* – a felfedezéséhez, mert az ember – Pseudo-Longinos szavaival élve – **fenség**. Ady így fogalmazott: „Vagyok, mint minden ember: Fenség.”

A felfedezés, a magunkkal történő szembenézés, az önelemzés egyfelől csalódásokkal jár, amikor rájövünk, hogy a *belső tükör* nem olyan fényes, mint azt reméltük; másfelől örömet és megnyugvást okoz, ha megtudjuk, hogy nem is homályos, ahogyan esetleg azt gondoltuk.

3. A SZEMÉLYISÉG

Mielőtt az önvizsgálat és önismeret kérdéseit tárgyalnánk, alaposan szemügyre kell vennünk a *személyiséget*. Különösen fontos ez az egészségügyi dolgozók és a pedagógusok számára. Mint tudjuk, orvosok, nővérek „tanárokká” is kell, hogy váljanak a beteg segítésében.

A személyiség meghatározása nehéz. Az a szemléletmód alakítja, amely arra a *társadalomra jellemző*, amelyben a meghatározást leíró kutató él. A. G. Kovaljov szerint: „A személyiség a társadalmi élet bonyolult, sokoldalú jelensége, láncszem a társadalmi viszonyok rendszerében. Egyrészt a társadalmi és történelmi fejlődés terméke, másrészt maga is cselekvő részese a társadalmi fejlődésnek.”⁶ Máshol így összegez: „A személyiség társadalmi és történelmi

⁶ A. G. Kovaljov, 1974. 7.

kategória. Minthogy a személyiség tudatos lény, a pszichológia tárgyául is szolgál.”⁷

Erick Fromm utópista – szerintünk naív – szocialista szerint a személyiség a saját és a társadalom szabadságától függ. *Pozitív és negatív szabadságot* különböztetett meg. Az első az ember uralma a természet felett, a második pedig az ember magányossága az emberek egymás elleni harcának következtében. A. G. Kovaljov 1969-ben kelt megfogalmazásában: „Fromm szerint a társadalmi fejlődés a személyiség egyre nagyobb mérvű individualizálódása és szabadsága felé halad[...] Az imperializmusban a negatív szabadság van túlsúlyban. A szabadság a kapitalista társadalomban az emberben saját jelentéktelenségének érzését szüli.”⁸ Frommot politikai elvakultsága szakmai dilettantizmusba vitte.

A személyiséget Freud biológiai *értelmezés alapján* próbálta meghatározni. A. G. Kovaljov írta: „Freud szerint a személyiség önmagában zárt biológiai individualitás, amely a társadalomban él, és tapasztalja annak hatását, de szemben áll vele. Azt állítja, hogy a személyiség aktivitásának forrásául tudatalatti hajlamok szolgálnak: szexuális és a halál iránti vonzalmak, amelyek végzetes módon nyilvánulnak meg. Az *élet értelme* ezeknek az ősi biológiai hajlamoknak a kielégítésében áll.”⁹

Gergely Jenő nem tagadja sem a szabadság, sem a tudattalan szerepét a személyiség meghatározásában. A személyiség kialakulásában valóban szerepe van az örökletes genetikai tényezőknek, melyek a tudattalan motivációkkal is összefüggésbe hozhatók (Jung és Freud). A személyiséget a szabadsága és a szabad akarata azzá teheti, ami lenni kíván. De mindez attól is függ, hogy a személyiség milyen *kultúrába* született bele. Cipeli a *múlt örökségét*, és a *jelen súlya* van rajta, s ezek szintén formálják. „A személyiségelemzések jelentős része *szervezetnek* minősíti a személyiséget – írta Gergely Jenő. – Ez azt jelenti, hogy totálisan működő egységnek tekinti az egyedi élet individuumot.”¹⁰ Ezután így összegez: „A személyt nem a múlt és a jelen, hanem sokkal

⁷ A. G. Kovaljov, 1974. 20.

⁸ A. G. Kovaljov, 1974. 15.

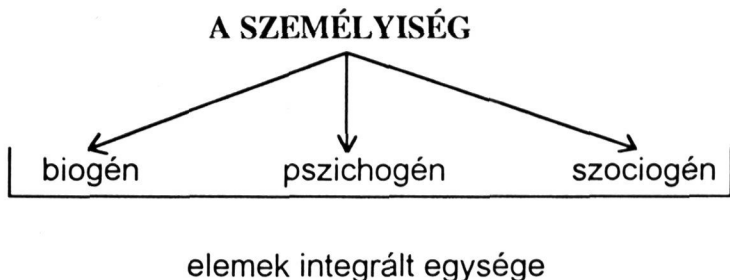
⁹ A. G. Kovaljov, 1974. 14.

¹⁰ Gergely J. 1991. 8.

inkább az önmaguk által konstruált *jövő feletti uralkodás* jellemzi.”¹¹

A személy *megkonstruálja önmagát*. Olyan az ember lelke, mint egy távcső, amelyen keresztül a világot látja. Az optikai hasonlat alapján kérdés azonban, hogy átvitt értelemben mekkora a „nagyítása”, meddig lát el a valós világban és milyen a „fényereje”? Körvonalat lát-e, vagy a teljes képet, vagy ezt esetleg csak a képzeletével tudja összerakni?

A személyiség szinte valamennyi tudományban szerepel, de mindegyik más-más jegyét ragadja meg. A személyiség a *pedagógia* alapján, A. G. Kovaljov szerint – Függ Zsuzsa összeállításában – összegzésül így tekinthető át:



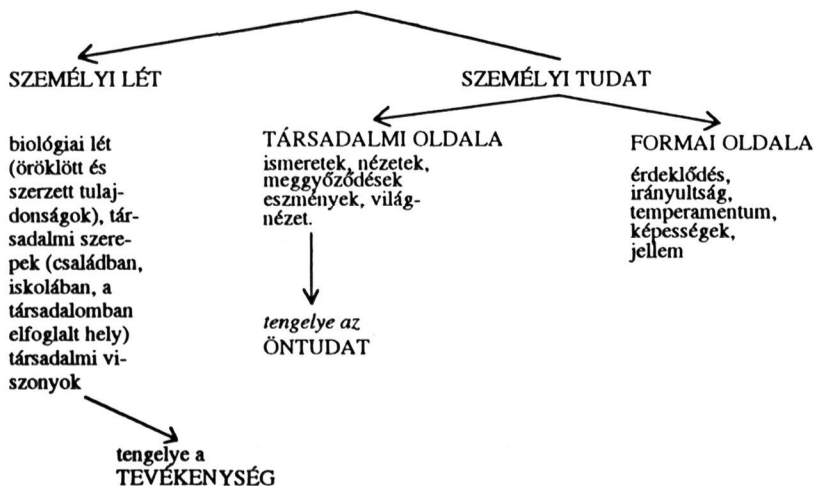
BIOGÉN ELEMEN: a szervezet anatómiai, élettani sajátosságai, a feltételes reflexek, az élettani folyamatok, a mirigyműködés stb. sajátosságai, ösztönei.

PSZICHOGÉN ELEMEN: az emlékezet, érzelmek, jellem, akarat, képzelet, értelmi fejlettség, intelligencia, képességek, hajlamok, vérmérséklet sajátosságai.

SZOCIOGÉN ELEMEN: társadalmi, kulturális eszmények, célok, társadalmi szerepek, viszonyok, önismeret, politikai felfogás, világnézet sajátosságai.

¹¹ Gergely J. 1991. 18.

A SZEMÉLYISÉG EGYSÉGES SZERKEZETE



4. SZEMÉLYISÉGTÍPUSOK, MAGATARTÁSFORMÁK

Közismert az a klasszikus osztályozás, miszerint az ember lehet *szangvinikus*, *kolerikus*, *flegmatikus* és *melankólikus*. Egy másik felosztás szerint *agresszív*, *passzív* és *kiegyensúlyozott*. Ezt látszik átvenni és továbbfejleszteni Anne Dickson, aki négy alaptípust különített el: az *agresszívet*, *passzívat*, a *manipulatívat* és az *asszertívat*. Utóbbi a természetesen, határozott céltudatossággal viselkedő, kiegyensúlyozott típust jelöli. Az asszertív magatartású nő nem jön ki a sodrából, nem várja ki a helyzet elmérgesedését, hanem közbelép; bár magabiztos, mindig kompromisszumképes. Felosztásának fogyatéka az, hogy nőkre korlátozta.¹²

Pavlov típusai így következnek: *féktelen*, *erős kiegyensúlyozott*, *mozgékony*, *külsőleg kiegyensúlyozott*, *nyugodtabb* és *gyenge* típus, akinek fokozott *gátoltsága* van. Az erős típusokat *kiegyensúlyozottakra* és *labilisokra*; a kiegyensúlyozottakat *labilis* és *nyugodt* (inerciás) típusra osztotta tovább.

¹² A. Dickson, 1989. 13.

Gergely Jenő a *környezetnek* jelentős szerepet tulajdonít, amelyben a személy viselkedése végbemegy. Van *intro-* és *extroverzió*. Az előbbiben a személyiség lényeges megnyilvánulásai a valóságos környezettől *befelé*, az utóbbiban viszont a tárgyak világa szerint *kifelé* fordulnak. Előbbiben a *fantázia* lép előtérbe, utóbbiban a *külső körülmények* hatásai érvényesülnek. Ennek megfelelően van

Extrovertált személy: akinek jó a reprodukációs készsége, széles látókörű, jól tud alkalmazkodni a feladatokhoz, ugyanakkor egocentrikus. Az ilyen személy kedvező ütemben fejleszthető, de robbanékony, teátrális színezetű reagálása van és fantáziadús. A hibáit elleplezi, vezetőihez símulékony, a munkához való viszonya jó. „Értékrendjükben az esztétikai jelleg dominál, a művészi érdeklődés sem ritka körükben” – írta Gergely Jenő.¹³

Introvertált személy: akinek az alkalmazkodása nehézkes, de ha megszokta az új helyzetet, erőteljesen kötődik. Az alkalmazkodó viselkedés az energiája jelentős részét leköti. Az *önismeretére* és az *önkontrolljára* támaszkodik, de az új környezetéhez időben hosszabban alakítja ki a viszonyát. Szenvedélyes igazságkereső, az ítéleteiben elfogult, olykor szélsőségesen dogmatikus. A társadalmi presztízse szerint sikeres, de kiegyensúlyozatlan, feszült és szorongó. Kapcsolatait erkölcsi alapon méri meg. Hajlamos „mindent megbeszélni”. A külvilág eseményei elrohannak mellette és abból alig tud valamit hasznosítani. Beszűkül.¹⁴

Ha bármelyik ápoló próbálná magát e két típusba besorolni, rögtön kiderülne, hogy mindkét esetben az egyes tulajdonságok ugyan ráillenek, de a többi nem. A helyzet ugyanis az – és minden típus meghatározásának az a hibája –, hogy tisztán nem, vagy csak nagyon ritkán, annál gyakrabban keverten fordul elő.

Halász László fölteszi a kérdést, hogy „Mi fér meg az emberben?”, és így vélekedik: „El nem múló ámulattal tölt el, hogy egyazon emberben egy időben, vagy rövid idő múltán *milyen* végletesen ellentmondó érzések, gondolatok és cselekedetek lépnek

¹³ Gergely J. 1991. 8.

¹⁴ Gergely J. 1991. 12-13.

fel[...] Márpedig ez történik, ha a körülmények ebben teszik az embert érdekeltté, erre tanítják.”¹⁵

Úgy tűnik, mintha az ember *maszkot hordozna*, és olykor nem is lenne igazi arca. „Kritikus feladatokkal és kiélezett helyzetekkel birkózva az ember gyakran több eltérő megnyilatkozással, többféle arc viselésével próbálkozik.”¹⁶

Lehet-e egy ápolónak a beteg előtt többféle arca? A kérdés költői és naív. Mert a beteg azonnal bizalmatlanná válik, és gyógyulása érdekében nem működik közre!

Arról sincs szó, hogy a személyben kettő, vagy többes én él – hacsak nem beteg, tudathasadásos emberről van szó –, hanem az a gyakorlat, hogy a személyiségünk többféle, gyakran ellenkező előjelű tulajdonságokból van összerakva, és ezek határozzák meg a jellemünket is.

Ezt a tényt Gergely Jenő sem tagadja, és a személyt tovább differenciálja, más szempontok szerint osztályozza. „Az érzelmek túlhangsúlyozottsága szubjektív motiváltságot tükröz: a személy amit érez, többnyire azt is gondolja. A tárgyi világhoz erőteljesen kötődik. Szinte hasonmása lesz a környezetének” – írta.¹⁷ Az ilyen ember kevés frusztrációt szenved, de ha az érzelmi csábítás nő, döntési bizonytalanság, vagy képtelenség jelentkezik és „[...]az egész *interperszonális* funkciókör labilissá válik.”¹⁸

Amikor az érdeklődés a kézzelfogható tények felé irányul, kétféle személyiség megnyilvánulás lehetséges: az élettapasztalatokat összesítő és szintetizáló, vagy a nem szintetizáló, a rendszerbe szerveződést elkerülő magatartás. „A konkrét érzékelés és valós benyomások alapján jön létre az úgynevezett »tapasztaló életszemlélet«”¹⁹

Létezik a **gyakorlati ember**, aki „állandó kereső magatartást tanúsít”. Ő a vállalkozó típus, akit a tárgyak, az új helyzetek, a lehetőségek megvalósítására ösztönöznek.

Az **elméleti személy** önmagába forduló és elmélyülő. Könnyen talál új elgondolást, de nehezen bukkan új tényekre és az ítéleteiben

¹⁵ Halász L. 1987. 7.

¹⁶ Halász L. 1987. 8.

¹⁷ Gergely J. 1991. 14.

¹⁸ Gergely J. 1991. 15.

¹⁹ Gergely J. 1991. 15.

megmarad elképzelésének zárt világában. A csoportmunkában *nincs megalkuvókészsége*. Ez az ápolók esetében szinte tűrhetetlen magatartás lenne! Az ilyen ember elmagányosodik és bizalmatlanná, konfliktushordozóvá válik. Zárkózottság és „kommunikációs csönd” jellemzi. Dinamizmus helyett mérsékletet tanúsít.²⁰

5. SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS

Az ápolói hivatás a gyakorló nővér számára „nehéz kenyér”, hiszen a munkahelyén a legkülönbözőbb típusú személyek kerülnek össze, ám a beteg érdekében „közös nyelven” kell beszélniök. Miután munkájuk során emberek egészsége, sőt élete forog kockán, elképzelhetetlen az „egyéneskedő” magatartás. Nem azt jelenti ez, hogy valaki feladja a személyiségét, de *le kell faragnia* belőle, és *hozzá kell fejlesztenie* mindazt, ami a beteg érdekét szolgálja. A *tanulással a személyiség gazdagodik!*

Van, akit ez az önfejlesztő folyamat alapvetően megváltoztat, másokat bizonyos mértékben „ketté hasít”. Utóbbiaknál a munkahelyen kívül – amikor „elereszti magát” – fokozottan jönnek elő eredeti személyiségjegyei, legyenek azok „jó” vagy „rosszak”, ha sarkítva és vulgárisan fogalmazunk.

„A személyiségfejlődés egyik próbaköve az, ahogyan érvényesül az énnel a környezettel, az énnel az énnel, és az énnel másokkal való kommunikációja.”²¹ A legnagyobb és legjellegzetesebb egyéni különbségek az *élettervek* kialakításában mutatkoznak.

6. AZ EGYÉNISÉG ÉS A JELLEM

A. G. Kovaljov szerint „Az **egyéniiség** nincs a személyiségnek alá- vagy fölérendelve. Az egyéniiség nem más, mint a személyiség a maga sajátosságában[...] Az »egyéniiség« szóval leggyakrabban a személyiség valamelyik kiemelkedő sajátosságát hangsúlyozzák,

²⁰ Gergely J. 1991. 15.

²¹ Gergely J. 1991. 29.

amelynek következtében elüt környezetétől, nem hasonlít a körülötte élőkhöz.”²²

Ugyanakkor a **jellem** az ember „sajátos lelkialkata”, amely visszatükrözi a külső életfeltételeket, a személy nevelését, az embernek a valósághoz való viszonyulását stb. „A jellem – az ember viszonyulásainak és egész magatartásának stílusa, amely az élet és a nevelés hatásai alatt alakult ki és szilárdult meg.”²³

A személyiségben jelen van az *általános*, a *különös* és az *egyes*. Ezek a „lelki arculatban”, azaz a jellemben kölcsönösen áthatva helyezkednek el. A. G. Kovaljov szerint, „[...]az ember lelki arculatában megtalálhatók az *individuális*, *megismételhetetlen* vonások is, amelyek fejlődésének konkrét életútját tükrözik. Minden embernek megvan a maga fejlődéstörténete.”²⁴

7. VAN-E ETALON?

Ahhoz, hogy az ember önmagát megismerje, **etalonra**, azaz egy magadott *példaképre* van szüksége, hiszen viszonyítania kell. A megismerés nem más, mint *mérés*. Hozzámérem magamat valakihez, hogy nála „jobb, rosszabb, szebb, csúnyább, igazabb vagy hamisabb” stb. vagyok-e? Ez a *mércénk*.

A gond az etalon kiválasztásával kezdődik. Mert mit ér a végeredményem, ha föltárom magamat, de nem tudom kihez hasonlítani, ha nem tudom eldönteni, hogy az átlaggal megegyező, alatta vagy felette lévő ember vagyok-e? De ki az *átlagember*, és ő lehet-e mérce? Ezeket a kérdéseket még soha senki sem tudta megnyugtatóan megoldani. Ahogy az emberi lélek a faj fejlődésével várhatóan egyre differenciálódik és individualizálódik, mind kevésbé sikerül.

²² A. G. Kovaljov, 1974. 26-27.

²³ A. G. Kovaljov, 1974. 263.

²⁴ A. G. Kovaljov, 1974. 22.

8. AZ IDEÁL

Ha rájövünk arra, hogy önmagunk föltárását szakszerűen csak viszonyítással végezhetjük el, meg kell találnunk az ideált. Ez legalább olyan nehéz feladat, mint szembenézni magunkkal. Ugyanis kultúránként, koronként, gazdasági, társadalmi rétegződés és felekezeti hovatartozás szerint igen eltérőek az ideálok. Nekünk, egészségügyi dolgozóknak arra kell törekednünk, hogy ne egy-két divatos, hanem évszázadok óta elismert pozitív emberi tulajdonság szerint válasszuk meg az etalonul szolgáló ideált.

Vizsgáljunk meg egy példát. Van-e esélyünk arra, hogy jól választottunk abban az esetben, ha – mondjuk zenei érdeklődésű emberek lévén – egy popénekest kerestünk példaképnek? A sztár „fut” néhány évig, azután „divatját veszti”, mert a trónkövetelő, frissebb stílust hozó fiatalok leszorítják helyéről. A legtöbbet évtizedek múlva nemcsak, hogy „nem jegyzik”, de esetleg a nevét sem ismerik már. Legfeljebb egy adat lesz a zenei lexikonban. Esetleg kiderülhet róla, hogy elfeledésének, vagy bukásának oka a deviáns, rendezetlen élete: a válások, az ivás, a kábítózás... nem soroljuk, hiszen nem kötelező minden popénekesnek dicstelenül távozni! De ott állunk ideált vesztve, megmértetésünk csődjével, egyedül.

Sokkal jobb a helyzetünk, ha zenei érdeklődésünkkel például Liszt Ferencet választjuk ideálnak. Liszt, mint a nemes fémek között az arany, maga is „valuta”, mert *állandó értéket* képvisel. A hálás utókor megítélése alapján időnként még tovább emelkedik zenei, emberi kvalitása.

Fölmerül a kérdés, hogy mérhetem-e magam Liszthez? Nem tettem-e túlságosan magasra a mércét? Olyan szintű alkotótevékenységet jelez-e a zenei érdeklődésem, amely feljogosít arra, hogy ideálválasztásban egy óriás után kapaszkodjam?

9. MÉRCE ÉS IDEÁL ELKÜLÖNÍTÉSE

Az elmondottakból világossá válik, hogy más az ideál és más a mérce. Nem lehet őket összekeverni, bár az önértékelés megvalósításában kétségtelenül rokonfogalmak. Helyesen tehát

akkor cselekszünk, ha e két fogalmat különválasztjuk és mindkét esetben példát keresünk magunknak.

A keresés és kiválasztás nehéz helyzetében akkor járunk el helyesen, ha a mércét az egyéniségünkhöz közelállónak érzett személyhez igazítjuk. Ha nem törekszünk alá- vagy fölértékelésre, hanem *elérhető lehetőség* lesz számunkra az etalon.

Más a helyzet az ideállal. Jól választunk akkor, ha emberi értékeit tekintve a példaképünk magasabban van, mint mi. Ebben az esetben ugyanis józan becsvágy hajt, hogy utolérjük, vagy legalábbis azonosulni tudjunk a szellemiségével.

Arra kell vigyáznunk, hogy ne válasszunk olyan szellemi óriást, akivel reménytelenül kelünk versenyre, mert kedvünket szegi a kudarc. Az a magasugró fejlődik, aki centiméterenként emeli a léceket és csak akkor vállalkozik újabb magasságra, ha az előzőleg kiválasztottat már elérte. Ha félmetert emelne egyszerre, a léceket minden kísérletre leverné, és a kudarcélmény kedvét szegné a további versenyzéshez.

10. A VISSZAJELZÉS

Az embert a külvilágból rendszeresen információk érik. Így van ez benső önmagával is. Csak figyelnie kell, hogy mit súg az ösztöne és az érzelme. E két jelzést értékelve belső információhoz jut. Ezek együttesen nagyon fontos eredményt adnak, amelynek birtokában már lehetőségessé válik etalon és ideál megválasztása. A visszajelzések normális lelkiműködésű embernél mindig reálisak. Arra kell törekednünk, hogy ezeket ne ferdítsük el, ne igyekezzünk megmásítani az elérhetőség kedvéért. Ha jól választunk, a célunkat úgy is elérjük. Az életünkben olyan a visszajelzés, mint az éjszakai tengeren úszó hajó számára a világító torony. Hagyjuk, hogy a fény elérkezzen hozzánk, és ne takarjuk el előle a szemünket, még részlegesen sem.

11. VÁLASZTÁSUNK AZ ÖNMEGISMÉRÉS KEZDETE

Mind a mérce, mind az ideál megválasztása jellemző ránk. Gondoljuk meg, hogyan különül el két ember előttünk. Az egyik ideálja Jókai Mór, a másiké Albert Einstein. A maga alkotói műfajában mindkettő óriás. Jókai magyar író, Einstein amerikai fizikus. Lehet-e mércéül használni őket, hogy ki van „magasabban”? Aligha, de aki Jókait választja, bizonyos, hogy human érdeklődésű, míg aki Einsteint, a reálfudományokat szereti. Ha az ideál és az etalon kiválasztása alapján a kívülálló is véleményf formálhat rólunk, akkor fokozottan érvényes ez önmagunk esetében.

Válasszuk meg tehát előbb példaképeinket, és utána elemezzük, hogy miért őket szemeltük ki, és mit jelent ez számunkra? Ezzel elkezdjük az önelemzést.

12. MIÉRT SZÜKSÉGES ÖNMAGUNK ISMERETE?

Az alcímbe feltett kérdésre akkor lehet megfelelő választ adni, ha előbb megvizsgáltunk egy fontos kérdést: magányos-e az ember? Életünkben van két alaphelyzet: a megszületés és a meghalás. Ezt mindenkinek magának kell végrehajtania. Sem megszületni, sem meghalni nem fog helyettünk senki sem. E két véglet közötti korszak az élet, amelyet hosszabb-rövidebb távra méretezve, végig kell járnunk. Kérdés: társal és közösséggel, vagy egyedül, magányosan?

Az ember társas lény. Ahogy – jobb esetben – születését és halálát is emberek segítik, így az élefszakasz befutását is támogatják. Támogatják? Itt van a kérdés és a gond! Segítik, vagy gátolják. Nem várt akadályok merülhetnek föl, amelyeket a család, a csoport vagy a társadalom helyez elénk. Gyakran segít a leküzdésükben, másfkor csapdaként állítja, hogy előtte megtorpanjunk. Ilyenkor sincs segítség. Javaslatok, karnyújtások mindig vannak, de a döntést egyedül kell meghoznunk, hogy a lehetőségek közül melyiket választjuk? Ha ebből a szempontból vizsgálom az életet, kiderül, hogy mindenki *magányos* és minden ember „magára van hagyatva”.

Ebben a magányban minél több helyes, a létfenntartás szempontjából pozitív döntést kell hoznunk, hogy minél tovább fennmaradjunk. Hogyan hozhatunk ilyen döntéseket, ha nem tudjuk,

hogy mi a kedvező számunkra? Miként válik világossá előttünk, hogy adott helyzetben mit kell cselekednünk? Úgy, ha ismerjük önmagunkat és tudjuk, hogy a meglévő körülmények között mi a legjobb. Vegyük tudomásul, hogy minden döntésünk életünk mérőöldköve lehet, amely esetleg többé át nem rendezhető; rövidebb-hosszabb távra, jobb vagy rosszabb helyzetre föl nem cserélhető.

Döntésünk helyességétől függ, hogy ez a mérőöldkő életünkben mekkora fordulatot hoz, szélsőséges esetben *végzetes* lesz-e, vagy *kiegyensúlyozottá* teszi életünket. Mindig arra kell törekednünk, hogy az élet medrében *egyenletesen* fusson a lét, mert ha lelassul, elposványosodik, ha fölgyorsul, partokat szaggat. A lét hossza pedig mindig attól függ, hogy a két part között hogyan tudunk kifáradás nélkül úszni.

„Az életet igenlő ember leginkább az alkotó jelleget magában hordozó személyekhez kötődik. A teljesértékűvé vált ember nem érez magányt, elszigeteltséget, vagy reménytelenséget”²⁵ – írta Gergely Jenő.

13. MIÉRT FONTOS AZ ÁPOLÓNAK ÖNMAGÁT ISMERNIE?

Ha az ember számára ennyire fontos az önmegismerés, fokozottan igaz ez az ápoló esetében. Amíg az ember önmagáért, családjáért, csoportjáért és társadalmáért felelős, addig az ápoló mindezek előtt a betegért. Mekkora felelősség ez? Óriási. Mert gondozására bíztak egy, vagy több embert, akinek a megszokott, egészséges testi-lelki működése megbomlott. Költőies képpel érzékeltetve, az élet medrében az ő léte most a mocsárba fulladás, vagy a zuhatag által történő felmorzsolgatásra vár. Rajtunk múlik, hogy ezek a káros folyamatok megszűnjenek és segítsük visszaállítani életük megszokott folyását.

Mikor tehetjük ezt teljes felelősséggel? Akkor, ha ismerjük önmagunkat. Ha tudjuk, hogy a betegápolással mire vállalkoztunk. Ha folyamatosan el tudjuk viselni a beteg megváltozott lelki működésének negatív megnyilvánulásait. Ha nem ellenséget látunk

²⁵ Gergely J. 1991. 45.

benne, hanem segítségünkre szoruló, szánandó, esendő és szenvedő embert.

Ismernünk kell önmagunkat, hogy mennyire vagyunk rátermettek arra, hogy kialakuljon bennünk a beteggel szemben elvárható *empátia, szeretet és gondoskodás*. Ha tisztában vagyunk azzal, hogy képessé válunk az áldozatvállalásra, mert az ápoló életének minden perce *lemondással* jár.

Föl kell tenni a kérdéseket magunknak, hogy vajon képes vagyok-e beilleszkedni a *gyógyító közösségbe* és el tudom-e sajátítani az *ápolás művészetét*? Le tudok-e mondani a betegért családról, szórakozásról és pihenésről? Látom-e az *egész beteg embert*, vagy csupán a betegségét kezelem és ebből a műveletből maga az ember kimarad? Nem történik-e meg, hogy a beavatkozással járó vérrel, szennyel, bűzzel szemben nincs toleranciám; mert alaposan elkéstem, ha mindez a segítségnyújtás közben derül ki és nem jóval hamarabb, már a pályára való fölkészítés kezdetén. Ezekért kell ismernem önmagam, és ha eddig nem tettem volna, azonnal hozzá kell kezdenem!

14. BEVEZETŐ A GYAKORLATI ÖNFELTÁRÓ MUNKÁBA

A hódmezővásárhelyi Frankel Leó Közgazdasági- és Egészségügyi Szakközépiskola ápolóképző tagozatán az 1987–88-as tanévtől kezdve a második osztályosoknak, tehát a 16 éves korcsoportnak közegészségtant és járványtant oktatunk. Az akkor kiadott, de most is érvényes, a Művelődési Miniszter által összeállított nevelési és oktatási tervben a tantárgy korszerű tanításához fontos mentálhigiéné nem szerepel. Enélkül pedig az ápolóvá válás folyamata súlyosan megcsönkul és a beteg-nővér között kialakítandó empátiás kapcsolat tanulása elmarad, esetleg valami öszönös gyakorlattá válik.

Mindezt látva és fölismerve, saját „felelősségünkre” – az ultraporok szemcsenagysága, vagy a szennyvíztisztítók működési folyamatai helyett, amely feladatokkal az ápolók egész pályájuk során nem fognak találkozni – kidolgozott tanterv alapján, mentálhigiénés foglalkozásokat vezettünk be.

A kislányok számára ez a korszak a legnehezebb és legfontosabb életszakaszok közé sorolható: a serdülőnek az emberre válás során a szocializációjának olyan alapvető pilléreit kell megalapozni, mint az önismeret, a tartós emberi kapcsolatok, a barátság, szerelem, munkatársi viszony kialakítása, a másság elviselése, az alkalmazkodó képesség stb.

A kislány abban az igen nehéz korszakban van, amikor már nem gyermek, de még nem is felnőtt. Helyzetét a felnőttek gyakran kihasználják. Ha felnőttjogokat követel, azt gyermekváltára figyelmeztetve megtagadják tőle, miközben felnőtteknek való feladatokkal látják el, arra hivatkozva, hogy már nem gyerek.

A serdülő számtalan kérdésre most keres választ. Fontos kérdéseket pedig most kellene neki fölvetni és tisztázni. Mentálhigiénés nevelőmunkánk során tapasztaltuk, hogy a kislányok erősen igénylik a velük való foglalkozást. Tanulóink zöme, mintegy négyötöde szívesen beszél magáról és gondjairól. Egyesek szinte provokálják ezt a kapcsolatteremtést, mert a feszített tanterv teljesítésekor más tárgyak oktatása során erre nincs lehetőség, illetve ösztönösen érzik, hogy e foglalkozások hatására empátiakészségük kezd bontakozni.²⁶

Az otthon sem nyújt nekik sokat. A szülők jelentős része a hétköznapi gondok között egyáltalán nem is törődik serdülő gyermekével. A kislányok általában nem intellektuális családból kerülnek egészségügyi szakközépiskolába. A legtöbb szülő egyszerű ember: munkás, paraszt vagy adminisztratív munkakörben dolgozik, és maga sincs tisztában sok olyan kérdés megválaszolásával, amelyeket gyermeke elvárna. Arról nem is beszélve, hogy azok a szülők, akiknek manapság serdülő gyermekeik vannak, valamikor az első „kulcsos gyermekek” voltak, akiket reggel kilöktek az utcára, és estig nem találkoztak velük. Az anyák munkába kényszerítése, a két-három műszak megtette hatását: úgy nőttek föl és váltak szülőkké, hogy gyermekeiknek nem tudnak tanácsokat adni. Lelkükre „pikkelyek nőttek”. A kislányok elpanaszolták, hogy közöttük és a szülők között gyakori az értetlenség, és növekedik a nemzedéki feszültség.

²⁶ Szentí T. 1990. 3: 83.

15. FEL TUDJA-E MÉRNI A FIATAL, HOGY MILYEN MUNKÁT ÉS HIVATÁST VÁLASZTOTT?

Az ápoló szakma az egyik legnehezebb és legtöbbet követelő *hivatás*. Nem lehet olyan szempontok alapján kiválasztani, mint más munkaköröket. Rátermettség: testi-lelki felkészültség kell hozzá, hogy valaki beteg emberekkel egy életen át megfelelő szinten foglalkozzon. Ráadásul nem elég, hogy a képzés során valamit elsajátított, hosszú érési, önfejlesztési folyamat során kell ápolóvá válnia és szakmailag ezt rendszeresen fejlesztenie.

Mit tud erről a nyolc osztályt elvégzett, 14-15 éves gyerek, aki belép az egészségügyi szakiskola kapuján és valamilyen szinten megkezdi tanulmányait? A kérdés költői, a válasz annál szomorúbb: semmit! Úszni tudás nélkül fejest ugrik egy feneketlen tóba. Több lehetősége van.

Egy részük hamar rájön, hogy a választott foglalkozás nem neki való és elhagyja az iskolát. Másik részük szülői, esetleg nevelői ösztönzésre végigküzd a tanfolyamot, vagy szakközépiskolát, azután választ más pályát. Olyanok is vannak szép számmal, akik munkába állnak, és a különböző megterhelések hatására, néhány év múlva türelmüket veszítve, hátat fordítanak az ápolásnak. Ismét mások belekerülve a munka őrlőmalmába, ebből már nem tudnak kijutni, és végiggyötrik benne életük aktív szakaszát rendszeres sikerélmények nélkül. Empátiájuk, elhivatottságuk nem alakul ki. Az ápolást mesterséggként űzik, ezért sohasem válnak az ápolás művészeivé, hanem megmaradnak a *robotember* szintjén. Sajnos, nő a számuk!

Bizony egy-egy tanfolyam, szakközépiskolai osztály hallgatói között igen kevesen vannak, akik fiatal koruk ellenére belső késztetésből jönnek ápolói pályára; vagy az oktatásuk során alakul ki bennük olyan mély hivatástudat, amely a munkába állás után is legyőzeti velük az akadályokat. Őket e feladathoz való felnövésben segíti az önfeltárás és ennek végeredményeként az önismeret, amely nélkül nem szabad erre a pályára vállalkozni.

16. MIKOR KEZDJÜK AZ ÖNISMERETET?

Az önismeret megszerzését – mint azt láttuk – már a kisgyermekkorban, a szocializáció részeként el kell kezdeni. Megfelelő az lenne, ha a fiatal már úgy jönne az ápolóképző iskolába, hogy tudatosan készül a pályára. Fölmérte, hogy ő alkalmas erre. Tisztában van azzal, hogy a rábízott elesett, beteg embereket szereti és azért választotta az ápolásukat, mert segíteni akar rajtuk.

Sajnálatosan, a mai családban és társadalomban ennek az ideális adottságnak még a föltételei sincsenek meg. A fiatalok nagyobb része úgy végez az általános iskolában, hogy fogalma sincs valódi képességeiről. Nincs kialakuló hivatásérzete, nem végzett még kellő önfeltárást, nem tudja, hogy voltaképpen ki ő és mire képes? Ezért a mentálhigiénét és benne az önismeretet az ápolóképzés elején, alaptárgyként kellene tanítani, hogy – amint a jó gazda a tiszta búzából kirotálja a konkolyt – úgy választódjanak ki a beíratkozott tanulókból a hivatástudattal rendelkező kislányok, ápolóhallgatók és az erre alkalmatlanok.

Elekes Attila írja: „[...]a legsérülékenyebb (és leginkább emberi) személyiségműködés[ti], az önismeret (a pszichológiában elterjedt fogalommal: az *én-kép*) végzi. Minden korábbi viselkedésre bekövetkezett környezeti változások (eredmények, vagy eredménytelenségek), illetve társas reagálások (»jutalmak« vagy »büntetések«) tapasztalati anyaga alakítja ki bennünk az önmagunkról alkotott tudati képünket. Ennek realitása, valóságHITELE nagyban függ attól, hogy mennyire vagyunk érzékenyek e jelzések befogadására és magunkra vonatkoztatására, illetve hogy milyen mértékben akadályozza ezt meg az önmagunkkal szembeni elfogultságunk számtalan én-védő mechanizmusa.”²⁷

Az az ideális állapot, hogy a tanuló elhivatottsággal érkezik az ápolóképző tanfolyamra, vagy szakközépiskolába – tehát nem létezik. Sajnos azzal is találkozunk, hogy a már végzett ápoló sincs tisztában önmagával és az ápolást évek óta – akár a hályogmetsző pásztor a „szemműtétet” – empirikus tapasztalatból, vagy ösztönös választásból végzi. Nincs más lehetőségünk, mint az,

²⁷ Elekes A. én. 9.

hogy az első adandó alkalommal elkezdjük nevelését és rábírjuk önmaga megismerésére.

Ezt követően „[...]második tennivalója az érzelmi, értelmi és önismereti működések által feldolgozott, mérlegelt, átgondolt megoldási lehetőségek közötti válogatás, döntés, a sok közül valamelyik megoldástervnek olyan »többletenergiával« való megerősítése, amely majd hozzásegít a tényleges kivitelezéshez” – írta Elekes Attila.²⁸

Csak ezek után jöhet a környezetünkkel való kapcsolat, azaz a megfelelő viselkedés – jelen esetben a végleges és hiteles szakmai választás – megvalósítása.

17. AZ ÖNMEGISMERÉS ELSŐ GYAKORLATA: A BABAKÉSZÍTÉS

Az eddigiek során, az önfeltárás egyik eszközének használt babakészítést csak a kislányok esetében próbáltuk ki, de erről a végzett nővérektől pozitív visszajelzést kaptunk. Mentális továbbképzésük során ugyanis bemutattuk nekik a kislányok által készített babákat. Ezek érdeklődést és tetszést váltottak ki belőlük. Javasoljuk tehát, hogy ezt a módszert kortól függetlenül, valamennyi végzett nővér próbálja ki.

A mentális foglalkozáson a következőket beszéljük meg. Mindenki készítsen egy babát. Bármilyen anyagot felhasználhat hozzá. Az a fontos, hogy kifejező legyen: ahogyan ő látja az embereket. A kislányok örömmel teljesítik ezt a feladatot. Az eredmény rendkívül érdekes. *Öntudatlanul* is mindenki *önmagát formázza meg*. Ekkor még nem tudják, hogy rájuk hasonlít. A következő órán kihozzák és felmutatják őket az osztálynak. A "kívülálló" – a tanár és a diáktárs – azonnal látja a készítő és a babája közötti egyfajta hasonlóságot.

Milyenek ezek a figurák? Vizsgáljuk meg az 1991–92-es és 1992–93-as évfolyam által készített babák néhány példányát. Gyártásukhoz felhasználtak különböző minőségű textíliákat, fát, papírt, műanyagot, szigetelt fémdrótot, fonalat, vattát, gézt,

²⁸ Elekes A. é. n. 10.

kukoriacsuhéjt, tojást, kaucsuklabdát, babát, játékfigurát, gombot, gyógyszerkapszulát és ceruzát.

Az ábrázolást illetően mindkét évfolyamnál volt egy-két tanuló, aki ápolót formált. (1. és 2. ábra) A kislányoktól ennél jóval nagyobb számban vártunk volna ápolót ábrázoló babát. Ebből is látszik, hogy elhivatottságuk még kialakulatlan. Akadt néhány olyan bábu is, amelyik karján, ölében picit tartott, s ez az anyaság, gyermekgondozás kifejezését jelentette. A legtöbb azonban megszokott „baba” volt, olyanok, amelyeknek nincs különösebb karaktere, amelyekkel a kislányok gyermekkorukban maguk is játszadoztak.

Vizsgáljuk meg részletesebben az itt bemutatott négy babát! Az 1. képen az arc és az egész figura gyárilag tervezett, mégis a fej, illetve a törzs öltöztetésével egyéni vonásokat kapott. Ebből a babából egy fiú ápoló bontakozott ki. A 2. számú képen lévő baba teljesen házilag készült. Kislányért ábrázol, fehér munkaruhában.

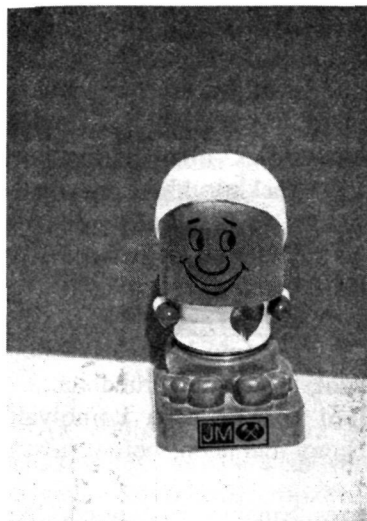
A 3. képen lévő, kukoriacsuhéjből készült baba komolyabb nagylány benyomását kelti. Magas, vékony alakjával, befont hosszú hajával népmesei figurának tűnik.

A fonalból készült figurák az összes babának mintegy a felét teszik ki. Olyanok, akár a rajzfilmek, mesefilmek „ponponbabái”. A két évfolyam által készített bábuk sorában háromszor több az arctalan fej, de ha jobban megnézzük, a színes ceruzával rajzolt, éppen csak jelzett vonások (pl. a 4. képen) sem adnak karaktert. Elmondhatjuk, hogy ezek a figurák mind *arctalanok*. Készítők még ki nem alakult jellemek, gyerekek, akik elindultak a felnőtté válás útján.

Az 1., 2. és 3. képen látható bábúk arcvonása gyermekes jókedvet árul el. Fölfelé mozduló ajakvonaluk érzelmeket is tükröz. A fonalbabák erre képtelenek. Legtöbbször nem is rajzoltak arcvonásokat, ahol van, mint pl. a 4. kép bábuján, az sem fejez ki érzelmeket.

A babákon lévő ruhák egész viselettörténetet mutattak be, és ezek gyakran arc nélküliek. Van közöttük a hagyományos falusi viseletet tükröző öltözködés, egybeszabott és kétrészes, hosszú és rövid, horgolt csipke, színes nadrág, T-ujjú ing, blúz és farmernadrág. Egész osztály. Ha szétnézünk a készítőiken – amióta nem kötelező nekik diákegyenruhát, vagy iskolaköpenyt hordani, és mindenki az

egyénsége szerint öltözködhet – épp olyan tarka változatosságot találunk a viseletükben, mint az általuk készített babákon.



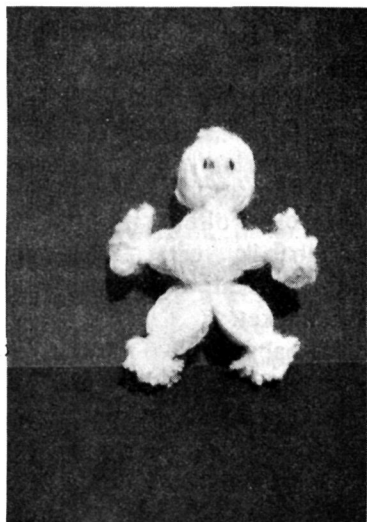
1.



2.



3.



4.

18. AZ ÖNMEGISMÉRÉS MÁSODIK GYAKORLATA: A RAJZOS ÖNVIZSGÁLAT

Arra kértük a tanulókat, hogy rajzolják meg a saját címerüket, vagy „Ex libris”-üket. (Könyvbe ragasztható, egyéni tulajdonságokat tükröző kis grafikák.) Hogyan készültek ezek a rajzok? Az egyénre legjellemzőbb tulajdonságokat, illetve érdeklődési köröket egy-egy jelkép ábrázolta. Nézzünk néhány példát! Az olvasás szeretetét a könyv. A természetkedvelést a fák, tó, napfényes táj vázolása. A szerelmet a szív, a torkosságot különböző ételek, elsősorban édességek rajzai stb.

Az elmúlt több, mint félévtized során néhány száz rajz gyűlt össze. Ezekből az 1990–91-es „A” és „E”, az 1991–92-es „A”, az 1992–93-as „A” és az 1993–94-es „A” osztály munkáit elemeztük. Közülük mutatunk be néhányat.

Egy-két ceruza- és tollrajzon kívül valamennyi színes. Van primitív és jó rajzkészségről árulkodó, néhány jelet tartalmazó és zsúfolt táblácska is. Mit tükröznek ezek a rajzok? Kisebb része igen szegényes karaktert, míg többsége táguló befogadást, egyre sokasodó érdeklődési kört. A rajzokon alig tűnik föl a választott szakma szimbóluma. Csak a 7. és 12. rajzon találkozunk vele. Ez az arány egybeesik a babák esetében tapasztaltakkal. Gyakori a természet, az állatok, virágok, a zene és a sport kedvelése; a társaság, a tánc és a szerelem keresése. Vannak különleges egyéniségek és hobbik is. Részletezzük.

Az 5. rajzot fiú készítette, aki testépítő sportot folytatott, és úgy érezte, hogy legyőzi az egész világot. A 6. rajz misztikus kérdésekkel, parajelenségekkel foglalkozó kislánvtól ered. A 7. rajzon a fecskendő az egészségügyre utal, a többi jel olvasást és természetszeretetet szimbolizál. A 8. rajzon a mérleg az igazságszeretnek, kiegyensúlyozottságnak a jele, a szív a szerelmet, míg a napernyő és napszemüveg a nyári örömeket jelzi. Ügyes ábrázolási mód, hogy e szimbólumokat összefogó címerpajzsot az áradó zene hangjegyei körvonalazzák. A 9. rajzon a vízi élet, a természet, míg a 10. rajzon a sport, kirándulás, olvasás jelzi a belső érdeklődést.

A 11. és a 14. képen szembetűnő a torkosság. Valamennyi osztályban a kislányoknak legalább ötödrésze túlsúlyos. Ugyancsak e két rajzon a másik nem utáni érdeklődés írásban és a „csókos száj” szimbólumában van jelen. A 11. képen ott van még a mai fiatalok szórakozását kifejező disco is, amely a legtöbb kislány érdeklődésére jellemző. A 12. képen a zene, olvasás, tévézés, szerelem és egészségügy jele mellett az olvasó és a kereszt a katolikus vallásosságot mutatja. Végül a 13. képen a zene, a kabala macskó, az akvárium és a gyümölcsök jelzik az érdeklődést.

A 15. rajz az egyik legkülönlegesebb. Keretet nem címerpajzs, hanem egy üres arc ad neki, amelyet megtölt tulajdonságának szimbólumjeleivel. Sajátságosan így mutatja meg belső arculatát. Csupa pozitív és különös érdeklődést árul el. Könyv, ajándékozás, virágszeretet; középen a szellemalak a parajelenségeket jelöli, mellette egy körteszerű tárgyból fölgomolygó füst értelmezhetetlen volt, végül a száj helyén egy cumis csecsemő a kisgyermek szeretetére utal. Itt nyilatkozik meg a fiatal nőben az anyáskodó szeretet, amely érzés – ha elmélyül benne – megalapozója lehet az *anyatípusú nővérek*. Pályaválasztása ezzel részben bizonyítható.

A 16. rajz annál inkább lehangoló. Nem az előzőleg kiosztott rajzlaphoz készült, hanem igénytelen módon, egy kockás füzet lapjából vágták ki. A rajta levő ábrák, a sakk kivételével csupa negatív dolgokhoz való vonzódást tükröznek: kártyát, italt, cigarettát és a szórakozás legprimitívebb formáját a discot; és ebben a környezetben a szív nem igazán a tiszta szerelem szimbóluma lehet, hanem föltételezzük, hogy a nyersebb ösztöné. Ezt a rajzot egy korhely legény is készíthette volna, de ebbe az osztályba csak lányok jártak! Szomorú, hogy 16 évesen a nőietlen és káros testi élvezetek felé fordult a figyelmé. (Vajon milyen lesz majd az élete?)

Mintaként kiválasztottunk két átlagos osztályt, az 1992–93-as és az 1993–94-es évfolyamot. Előbbinél 38 kislány rajza összesen 162 jelet tartalmazott, amelyek 23 fogalmat tükröztek; az utóbbinál 40 rajzon 170 jel 30 fogalmat jelölt. Így oszlottak meg:

Fogalom	1992-93.		1993-94.	
	száma	százaléka	száma	százaléka
Szerelem, szeretet:	31	81,6	21	52,5
Zenehallgatás, rádiózás:	26	68,4	28	70,0
Olvasás, könyvszeret:	25	65,8	23	57,5
Természszeret:	24	63,2	29	72,5
Televíziózás:	9	23,7	3	7,5
Utazás, kirándulás:	8	21,0	6	15,0
Virág- és növényyszeret,				
kiskert:	6	15,8	1	2,5
Állatszeret, állatnevelés:	5	13,1	3	7,5
Sportolás:	4	10,5	10	25,0
Vallásosság, hitélet:	4	10,5	2	5,0
Jármű:	3	7,9	-	-
Gasztronómiai élvezetek:	3	7,9	2	5,0
Kézimunkázás:	2	5,3	-	-
Család- és gyermekszeret:	2	5,3	12	30,0
Táncszeret, discóba járás:	2	5,3	11	27,5
Társaságkedvelés:	1	2,6	-	-
Öltözködés, divat:	1	2,6	1	2,5
Pénzszeret, gazdagodás:	1	2,6	2	5,0
Háztartás:	1	2,6	-	-
Parajelenségek, miszticizmus:	1	2,6	1	2,5
Mentális és szakmai érdeklődés:	1	2,6	2	5,0
Festészet, rajz:	1	2,6	-	-
Békevág:	1	2,6	1	2,5
Hazaszeret:	-	-	1	2,5
Írás, levelezés:	-	-	3	7,5
Könnyű olvasmány:	-	-	1	2,5
Vidámság:	-	-	1	2,5
Játék:	-	-	2	5,0
Ajándékozás:	-	-	2	5,0
Cigarettazás:	-	-	1	2,5
Ivászat, szeszesital fogyasztás:	-	-	2	5,0
Nem tudtuk értelmezni:	-	-	6	15,0

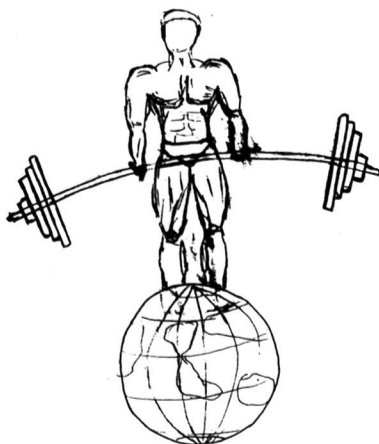
Hasonló eredményeket kaptunk a többi évfolyamból is. Fölmerül a kérdés, hogy mennyire fogadhatók el ezek a válaszok? Valódi helyzetet tükröznek-e? Ha például mi adjuk meg a fenti táblázatban szereplő tulajdonságokat, illetve érdeklődési kört, és a kislányok a mellé írt kereszttel, vagy negatív jellel adnak „igen” vagy „nem” feleletet, más eredmény született volna. Bizonyos, hogy néhányan szinte valamennyi fogalmat vállalták volna, tehát jóval többet, mint azt rajzban tették. Kiderülhetett volna, hogy a táblázatban kimutatott tulajdonságkör minden osztálynál jóval szívesebb.

Ezt a módszert mégis hibásnak ítéltük!, mert a tanuló „szájába adta” volna a lehetséges válaszokat. Az általunk kért rajzban viszont csak arra volt módja, hogy *énjének leglényegesebb tulajdonságait emelje ki*, amelyek számára a legfontosabbak. Így a másod- vagy tucatrendű érdeklődés, személyes tulajdonság nem befolyásolta a karakterképet. Vagyis *árnyalás nélkül a nyers énképet* kaptuk.

Válaszolnunk kell arra is, hogy a fenti táblázatban kimutatott érdeklődés sok, vagy kevés? Visszagondolva a saját, 35 évvel ezelőtt érettségiző korosztályunkra, a ma diákjainál egyértelmű fogyatkozás figyelhető meg. Az érdeklődési kör is változott. Csökkent a régi népek, szokások, a történelem, szépművesség, egyáltalán a humán jellegű témák iránti fogékonyság. Előtérbe került a tévézés, járművezetés, pénzgyűjtés, öltözködés, szórakozás, tehát egy sereg reális hétköznapi tárgy és jelenség kedvelése. Nem jelent ez lelki szegényedést, hiszen az érdeklődés cserélődésével számuk végül is alig csökkent, de *ahumanizálódott* és ezt viszont már negatív jelenségnek ítéljük.

*

A babák és rajzok vizsgálatával az önelemzés nem teljes, ezért az írásbeli dolgozatok következtek. Csak e három különböző önjellemzés összevetéséből várható, hogy megközelítőleg hű képet kapjunk egy ember, vagy közösség arculatáról. Mi az utóbbit kutattuk.



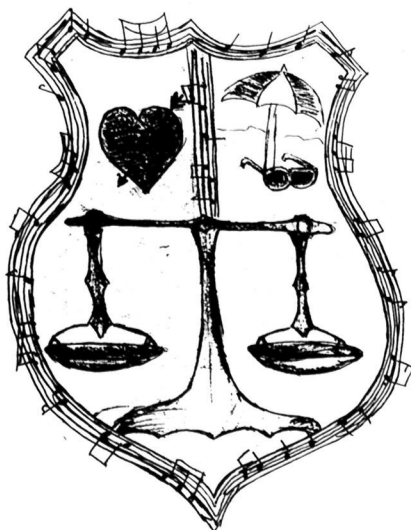
5.



6.



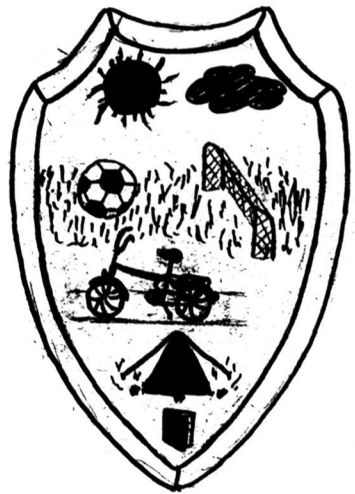
7.



8.



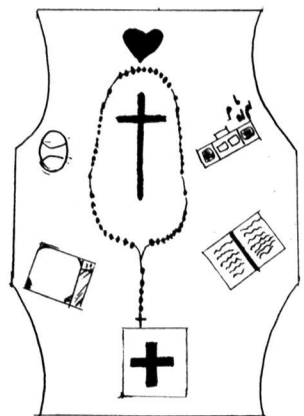
9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.

19. AZ ÖNMEGISMÉRÉS HARMADIK GYAKORLATA: AZ ÍRÁSBA FOGLALT ÖNVALLOMÁS

Igyekeztünk őszinte, „mély interjú” készítésére bírni a kislányokat. Elmondottuk nekik, hogy alapos önvizsgálatot végezzenek és ennek eredményét – név nélkül – őszintén írják le. Miért fontos a kislányok számára ennek a begyakorlása? Azért, mert a beteg ember gyógyulása, testi-lelki bajainak feltárása és megértése érdekében ugyanezt szükséges tenniük. Úgy kell majd a beteg addig legtitkosabb lelki gondjait is óvatosan kifürkészni, hogy ez a feltárás ne sértse meg.

Az általunk javasolt dolgozat szempontjai közismertek, pedagógusok gyakran kérnek hasonló elemzést diákjaiktól. A4-es lap egyik oldalára felül azt íratjuk, hogy „Ilyen vagyok”. Ezután a lapot középen hosszában kettéosztva balra kerülnek a szomatikus, jobbra pedig a mentális tulajdonságok. Mindkét oszlopban mind a jók, mind a rosszak ítéleteket folyamatos fogalmazásban, mondatokba foglalva leírták, olykor elemezni is próbálták. Ezután megfordítva a lapot, a másik oldalra felírták: „Ilyen szeretnék lenni”, és felsorolták mindazt, amely szerintük a személyiségükben változást igényel. Bemutatunk néhány példát az 1987–88-ban írt dolgozatok közül. A válaszokat a tanulók saját helyesírásával, tehát *szövegűen* közöljük, mert ez utóbbi is *minősítő értékű*. Az „Ilyen vagyok” kérdésre adott válaszokat „a”, az „Ilyen szeretnék lenni” leírásokat pedig „b” betűvel különítettük el.

a/ „Kékszemű, világos barna hajú, közepes termetű, elég kicsi lábú. Az alakom nem túlságosan jó, kicsit kövérnek érzem magam. Kicsit figyelmetlen és néha szétszórt. Jószívű vagyok, víg kedélyű, néha hamar megsértődöm. Szeretek társaságba lenni, beszélgetni, szerepelni, érvényesülni, aludni és enni. Szeretem a természetet és minden szép dolgot. Utálom az erőszakot a képmutatást. Szókimondónak ismerem magam. Szeretem a gyerekeket (főként a nővérem kisfiát), a családot. Sokminden érdekel és megragad, igaz tanulni nem igen szeretek. Ezért nem is vagyok olyan jó tanuló. Nem szoktam veszekedni, de ha mégis sor kerül rá a haragot sokáig tudom tartani.”

b/ „Tulajdonképpen nem sok olyan dolog van amibe változást szeretnék. Talán jó lenne ha jobb tanuló lennék, kicsit jobban összpontosítanék bizonyos dolgokra.”

*

a/ „Szerintem, én egy átlagos lány vagyok ép olyan mint más se csunya se szép, talán belőrl vagyok egy kicsit érzékenyebb de szeretem az embereket és nagyon bízok bennük, talán egy kicsit tulságosan is. Egy kicsit szét szort vagyok, de gondolom ez a korommal jár együtt. Azt hiszem a tanulásban lehetnék egy kicsit szorgalmasabb. Hát ezek a hátrányos tulajdonságaim, vannak jók is pl: igen könnyen kötök barátságot szeretem az öregeket és a gyereket, segítőkész vagyok talán ebből adódik, hogy ezt a szakmát választottam. Tipikusan társadalmi lény vagyok jól érzem magam az emberek között talán csak ott a legjobban.”

b/ „Nagyon sokat nem szeretnék változtatni, minden embernek vannak hibái én ilyen vagyok és elfogadom így magam! Talán jobban kellene bíznom önmagamban!”

*

a/ „Ronda, csúnya, kövér [vagyok]. Mások szemében utálatos vagyok. Gyorsan lobbanékony vagyok. Nem szeretem ha valaki agyon dicsér. Szeretem a gyerekeket, az időseket. az is jólesik ha sok ismerősöm van. Szeretek táncolni.

Utálok ha valaki nem köszön és ismer, és nem tudja megmagyarázni, hogy miért. Sajnos néha én is ebbe a rossz példába esek, de nagyon-nagyon ritkán. első látásra előítéleteim vannak az emberekkel, Sokat már a köszönési mániám alapján elítélek. Rossz fájdalomtűrő vagy[ok]. Szeretek barátkozni, hangulatban nagyon befolyásol, de más rossz hangulata is.

tudok ordítani, »pletykás« vagyok, sok mindent elmondok, de ha nem lelkiismeretfurdalásom van.”

b/ „a sok rossz tulajdonságaimat leküzdeni, de a jók megmaradjanak. Szerintem számomra a rossz tulajdonságokra való törekvés sikeres.”

*

*

a/ „Külsőleg átlagos vagyok, elég sok testi hibám van. Belsőleg: Nem szeretem sajnos az idegen társaságot könnyen zavarba jövék, azt is lehetne mondani, hogy »elkerülöm az embereket«. Nem vagyok túl vidám természet, elég komoly vagyok. Van aki szerénynek tart. Kevés az önbizalmam mindig magamban találok a hibát. Ha viszont tudom hogy nekem van igazam akkor megmondom a véleményem bármi legyen is az.

Nem vagyok túl határozott, de amit eltervezek azt véghez viszem. Sajnos mindenki előtt kisebbségi érzésem van.”

b/ „A külsőmon nem lehet változtatni de sportolással, kevesebb evéssel lehetne corrigálni. Határozott szeretnék lenni az emberek szemébe nézni! Vidám természetű, beszédes, legyen önbizalmam.”

*

a/ „Középmagas, szemüveges, hirtelen természetű, természet iránt érdeklődő, kirándulni szerető, kicsit lusta, akaratos, emberszerető, segítőkész, van rossz szokásom, problémáimat anyuval beszélem meg.”

b/ „Szorgalmas, ügyes, bizonyos dolgokban bátor, szeretném ha minden problémámat egyedül meg tudnék oldani, sok barátot, szeretném, ha nem volna rossz szokásom, ill. tulajdonságom; versenyeken szeretnék részt venni, és jó eredményt elérni, majd később jó családot, állást, munkatársakat.”

*

a/ „közép magas, barna hajú, kerek arcú, ducóka, fürdőruhában az egyrészt szeretem. Nem tudom elviselni, ha megmondják a rossz tulajdonságaimat. Szeretnék írni. Nem szeretem, ha a jövőt tervezgetik – nekem. beképzelt, nagyszájú [vagyok]. szeretek a középpontban lenni, produkálom magam.”

b/ „szeretném, ha megbíznának bennem. szeretném, ha szeretnének. szeretnék egy földközi utazáson résztvenni, minél több érdekes embert megismerni.”

*

További példák helyett értékelésül a következőket foglalhatjuk össze:

3 fiú és 37 leány jellemezte önmagát. Mind magával, mind a körülményeivel elégedett volt és nem változtatna rajtuk 2 lány. Elégedetlen volt 9 fő. Részben, vagy közepesen elégedetlen 21. Nem elégedett ugyan mindenben, de magán nem változtatna 4 fő. Bár nem elégedett, mégis csak néhány dologban változtatna magán 3 tanuló.

A serdülők általában nyitottak és kritikusak voltak önmaguk jellemzésében. Nem vártan gazdagon árnyalt a felsorolt tulajdonságaik leltára. Önjellemzésüket sok fogalom fölhasználásával írták meg. A rajzokhoz képest itt mód volt arra, hogy a jellemüket árnyalják, minden részletét megvilágítsák. Válaszaikból persze nehéz lenne eldönteni, hogy az egyes fogalmakkal mennyire voltak tisztában, és a leírtak mennyire fedik azokat a gondolatokat, érzéseket, amelyeket igyekeztek tükrözni.

Az viszont nem meglepő, hogy az egyes tanulók az életkoruknak megfelelő érzelmi labilitás következtében sok jó és rossz tulajdonságot látszólag ellentmondásosan soroltak föl, amelyekből hol a "szép lélek", hol a „rossz” világlott elő. Alátámasztja ezt az a tény is, hogy 55 jónak ítéltető tulajdonság 162 esetben, és 57 rossz 170 esetben fordult elő. Vagyis az egyéniségükben még nagyon kiegyensúlyozottan van jelen az emberi értelem, illetve érzelem mindenféle megjelenési formája – és ez nagyon emberi!

A felnőtté váló ember végleges egyéniségének kialakításához két alapvető tényezőre lesz szükség: a magával hozott, génjeiben programozott tulajdonságok kifejlődésére és a környezet formáló erejére. Rajtunk, a társadalmon is jelentősen múlik, hogy ezekben a 16 éves tanulóknak a kiegyensúlyozott tulajdonságmérleg merre fog billenni? Az önellenőrzés és önfegyelem erőssége is befolyásolja majd: de mindezt a társadalomtól lehet eltanulni. Attól függ, hogy a környezetben milyen erős a szocializációs készség.

Gyakran jelentős minőségi különbség mutatkozott az önjellemzés és a vágy leírása között, hogy milyen szeretne lenni a tanuló. A legtöbb esetben ez utóbbi néhány általánosságra szorítkozott. Látszott az, hogy a fiatalok ilyen jellegű fölkészítést nem kaptak az

életre. Vagyis nincs kialakulva bennük, hogy mit kezdjenek magukkal.

Önelemzésükben elég sok rossz tulajdonságról számoltak be, ugyanakkor vágyaik közt a sorstól legalább ugyanennyi elvárás, tehát értékkapás szerepelt. A kettő nem állt párhuzamban. Amilyen bölcsen és alaposan önelemzéssel bírálták magukat, olyan rosszul értelmezték az érték elnyerésének lehetőségét; mert egy értékes, illetve értékeket teremtő ember ezekből a javakból magának joggal vár vissza valamit, de ha fordított a helyzet, meg kell tanulnia, hogy előbb ő változzon.

Szomorú jelenség, hogy a „durva, agresszív, akaratos, kiállhatatlan, kíméletlen, kötözködő” tulajdonságokat milyen sokan vallották magukénak. Tagadjuk, hogy ezek az emberrel vele születtek. A gyerekek most nem abban a korban vannak, amikor a „gyermeki agressziót” hagyják el, hanem abban, amikor a felnőtté indulatát kezdik elsajátítani. Ez ismét jelzés számunkra!

A hódmezővásárhelyi Erzsébet Kórházban 1993-ban folyó nővértovábbképzés egyik mentális előadása az önmegismeréssel foglalkozott. „Házi feladatként” e témából a nővérek a következő órára név nélkül ugyanúgy megírták a dolgozatot, mint a kislányok. Rendkívül tanulságosak. Néhányból betűhíven idézünk. Egy 19 éve dolgozó nővér önelemzésének részlete:

„A betegekkel való kapcsolatomban megítélésem szerint kielégítő. Úgy érzem gyorsan ki tudom alakítani a beteg-nővér közötti kapcsolatot. Az előforduló kellemetlen helyzetekben próbálok úgy viszonyulni a dologhoz, hogy minden esetben a betegnek legyen igaza, holott belülről az ember sok esetben másként érez.

Az ember próbálja nem behozni családi problémáit a munkahelyére, bár ez nem mindig sikerül. Felmerülő gondjainkhoz manapság egyre inkább hozzájárul a fennálló nehéz gazdasági helyzet.”

Az egyik 15 éve nővérként dolgozó szakképzett kolléganő teljes „Önismeret” című dolgozatát idézzük:

„Külső tulajdonság: 175 cm. magas, barnahajú, barnaszemű vagyok.

Belső tulajdonság: Nagyon szeretem az embereket. Ezért megbízom bennük. Azt mondják rólam túl hiszékeny vagyok, de szerintem ez abból adódik, hogy én őszinte vagyok és úgy érzem én

nem csapok be senkit és ezt elvárom másoktól is. De vannak alakoskodó emberek, akik a szemünkbe hízelegnek és a hátunk mögött meg tücsköt-bogarat kiabálnak. Én az egyenes utat szeretem és ezt várom másoktól is. A beteg embereket sajnálom, sőt sokszor túlzottan átélem a problémájukat – azt mondják túl »lelkis« vagyok. A családi életben az őszinteséget, harmónikus életet szeretem és arra törekszem, hogy ez így is alakuljon.

Milyen szeretnék lenni: Sokat adok mások véleményére és úgy gondolom ha őszintén elmondják hibáikat, próbálok rajta változtatni. Bár túl sokat már nem változom, de néha hirtelen vagyok. Alapjában véve, nem vagyok kibírhatatlan ember, jól tudok alkalmazkodni.”

*

A következő önelemzést olyan nővér adta, aki 1980-ban kezdte el a munkát. Az övé az egyik legszebb, legértékesebb dolgozat, amelynek szinte szépirodalmi szintű részei is vannak. Vallomását teljes terjedelemben, jó példaként közöljük:

„Ilyen vagyok

168 cm. magas, közepes testalkatú. Szemem színe: barna, hajam sötét gesztenye.

Kettő gyermekem van, egy 10 éves fiú és egy 7 és fél éves kislány. Férjemmel boldog házasságban élünk már több, mint 12 éve.

Iskolai tanulmányaimat Hmrvhelyen, a Frankel Leó Közg[azdasági és] Egészségügyi [Szakközép]iskolában végeztem. Már általános iskolában tudtam, hogy szülésznő akarok lenni. Nem tudtam még akkor, mi is ez a hivatás, de a szülés és a szülés gyermeklány-fejével is valami csodálatos dolognak tűnt a számomra. Valószínű, hogy az is közrejátszott a pályaválasztásomban, hogy szüleim mesélték – dédnagymamám »bába« volt.

A szülésznői tanfolyamon olyan oktatóink voltak, akik még jobban megszerettették velünk ezt a hivatást. Alig vártuk a tanfolyam napját, hogy a szülészet-nőgyógyászat rejtelseibe belepillantsunk. Nem csalódtam a gyakorlati teendőkben sem. Sokkal szebb, mint gondolni mertem volna.

Alaptermészetem: csendes, bátortalan, halkszavú, alkalmazkodó. Szeretek az embereknek segíteni, biztatni [őket]. Bizony még a mai napig is megkönnyezem a születés utáni pillanatokat. (Ha látom az örömkönnyekeket az édesanya arcán. – Mindig eszembe jut, mikor én szültem – de mielőtt nem szültem, akkor is így volt. –)

A mi hivatásunk nap, mint nap sikerélménnyel jár, talán nincs is másik ilyen. Pillanatnyi öröm. (Azt mi már nem tudjuk, hogyha hazamennek milyen körülmények közé kerülnek – Rossz házasság, durva férj, betegség, nehéz anyagi megélhetés ... stb.)

A siker és öröm mellett néha persze a természet hibázik és nagyon komoly összehangolt munkára van szükség és a helytállás borzasztó fontos. A nőgyógyászati osztálynak és a gyermekágyas osztálynak is meg vannak a szép ill. nehéz oldalai. Nálunk az osztályon fél évenként osztálycsere van, tehát a három részlegen egyformán kell tudni dolgozni. Mindig ott szeretek a legjobban, ahol éppen vagyok. Mivel női problémákkal találkozunk, sok esetben a saját »élményeimet« »tapasztalataimat« hasznosítani tudom a segítségnyújtásban, ápolásban. Más esetekben pedig megpróbálom átérezni a beteg problémáját.

Kérték azt tőlünk, hogy írjuk le milyennek ismerjük magunkat, (tulajdonságaink, hibáink). Nekem egy tulajdonságom van, amit szeretnék leküzdeni, »Aggódó« típus vagyok, úgy magánéletben, mint munkámban. Sok esetben bátortalan vagyok és bennem van az az érzés: »Jobb félni, mint megijedni«. A túlzott aggodás se hasznos dolog a betegápolásban. Ha valami probléma adódik, azonnal a legrosszabra gondolok. Pl. otthon: a kisgyermekem megbillen a hintán vagy leesik róla, én már »vérbefagyva« látom magam előtt. Vagy még egy példa, ha fáj a feje, már arra gondolok, valami szörnyű betegség miatt van és el fogom veszíteni.

Munkámat is úgy érzem, ez nehezíti. Tulajdonképpen tudom az okát. Szüleim fiatalon haltak meg. Édesapám infarctust kapott és én találtam meg otthon – 18 éves voltam. Az ijedtségtől órákig nem tudtam megszólalni. Édesanyám rákos beteg volt. Három évig aggódtam érte és láttam nap, mint nap a betegség pusztítását. Mindig biztattam, nyugtattam, erőt adtam és közben attól rettegtem, ugyan mikor jön el a vég.

Kisfiam koraszülött volt, hetekig élet-halál közt. Szerencsére egészségesen fejlődik, de a túlzott aggodásom miatt szorongó típus.

Azt mondják »Mindenkinek meg van a maga keresztje«. Nekem az örök aggodás, amit családom és a betegek iránt is érzek. A kudarcból = haláltól való félelem.

A kisfiam első osztályos lett és én nem tudtam a 3 műszakot vállalni, ezért a Rendelő Intézetbe mentem dolgozni az onkológiára. Szerettem ott dolgozni... de, mindennapos volt a rákos gondozás is. Nap, mint nap a leépülő betegek látványa nagyon elszomorított.

Nagyobbak lettek a gyermekeim, ezért visszajöttem dolgozni a kórházba és újra »jól« érzem magam. Szeretem amit csinállok és kiegyensúlyozottabb lettem.

Valószínű majd a sok-sok év tapasztalatai segítenek, hogy magabiztosabb legyek és nehezebb helyzetekben se »ijedjek meg olyan könnyen« Úgy érzem nekem ez a hivatás az életemhez tartozik.”

*

Három éve dolgozó nővér így jellemezte önmagát:

„[...]Szeretem a környezetemet, mindig igyekszem segíteni az engem körülvevő embereknek. Soha nem voltam sértődékeny, de ha igazságtalanul megbántanak, azt rosszul tűröm. Alapjában véve azt hiszem, hogy meg vagyok elégedve magammal. Bár nem ártana, ha kicsit több akaratőröm lenne, ugyanis idegennyelvet tanulok. Néha hatalmas lendülettel vetem magam a nyelvtanulásba, máskor még kedvem sincs elővenni az anyagot. Ezért kellene egy hatalmas akaratőr, hogy mident megtudjak valósítani (álmok, vágyak stb.). Hát ilyen vagyok én.”

*

Pályamódosításról szól a befejező vallomás:

„163 cm. magas molett – mások szerint csinosan molett – szőkésbarna lány vagyok.

Az iskolát két éve fejeztem be Budapesten. Így utólag belegendolva szerettem iskolába járni. De szeretem a munkámat is, büszke vagyok rá. Eredetileg csecsemőgondozónő szerettem volna lenni, ezért is jelentkeztem az Eü-be. Sajnos szakközépiskolába nem vettek fel így csak képesítésem van. De terveim között van az

érettségi megszerzése. Hogy miért lettem végülis nővér? Rájöttem, hogy nem tudom egyformán szeretni és foglalkozni minden gyerekkel, és ugye ez nem előnyös dolog, mert ezt minden gyermek megérzi. De mint már írtam, szeretem a munkámat és nem bántam meg, hogy erre a pályára jöttem.

Elég türelmes ember vagyok. Még ha olyan a hangulatom, próbálok jó hangulatot mutatni. Próbálok másokhoz alkalmazkodni. Úgy érzem a munkatársaim szeretnek, ennek örülök is.

Hogy milyen szeretnék lenni?

Hát, szeretnék vékony maximum 60 kg lenni. A magasságommal már kibékültem. Szeretnék sokoldalú, sokmindenhez értő ember lenni. Ehhez sokat kell még tanulnom, elsősorban az érettségit kell megszereznem. És minden erőmmel azon vagyok, hogy ez sikerüljön.”

*

Elemelve ezeket az önvallomásokat, kiviláglik, hogy senki sem nyilatkozott pályaalkalmatlanságról. Hibáikat számbaveszik, de többre becsülik értékeiket. Hihetünk nekik. Az ápolás elsősorban hivatás, másodsorban szakma és aki csak munkalehetőséget lát benne, ha jobbat kap, elmegy. Azok maradnak ezen a pályán, akik kellő lelki kötődést éreznek hozzá. Másként nem is lehet.

Amikor ezt az önelemző dolgozatot feladatul adtuk, nem kértük, hogy önéletrajzot írjanak. Magunk is meglepődve tapasztaltuk, hogy – főleg a hosszabb, tartalmasabb írások – életrajzi elemekbe ágyazódtak. Nem tudatos elhatározásból szerkesztettek így. A legtöbb nővér nem szokott az íráshoz, főleg az önelemző számvetéshez.

Arra kaptunk feleletet, hogy bennük a munka és a magánélet hogyan fonódott össze, szinte egyenértékűen. Írásaik a mindkét helyen való minél jobb helytállást és szolgálatot tükrözik. Ahol a munka során rájöttek – miként az 1980-tól dolgozó szülésznő és a két éve ápoló kolléganő –, hogy azon a területen, amelyiken időszakosan szolgáltak és nem tudtak teljes odaadással tevékenykedni, nem maradhatnak, inkább pályát módosítottak. Törekedtek arra, hogy munkájuk teljes értékű legyen. Pedig nap, mint nap egyre nehezebb föltételek között élnek, főleg a család

anyagi gondjai tolnak elő és ezektől nehéz szabadulni a munkahelyen. Az egyik nővér rajzot is készített erről. (Lásd a 17. ábrát.)



17.

20. ÖNNEVELÉS, ÖNELFOGADÁS ÉS ÖNBECSÜLÉS

Az alcímben írt fogalmak szorosan összefüggnek. Az önfeltáró, önmegismerő gyakorlatok után ott áll az ápoló előtt a „lemeztelenített” énkép: valóságos önmaga. Kérdés, mit kezdjen vele? Magasztalja föl, vagy tagadja meg?

Először is tisztáznia kell, hogy melyek azok a (rossz) tulajdonságai, amelyeken föltétlenül változtatnia kell. Ezért *önnevelésbe* kezd. Ez kettős célt szolgálhat: *leszoktatja*, illetve *ráneveli* magát bizonyos dolgokra. Ez utóbbi a fontosabb. Az embernek ugyanis *fejlesztenie* kell önmagát. Az élet fejlődik, s hogy az ember le ne maradjon, lépést tudjon vele tartani, ehhez önmaga *kiteljesítésére* kell törekednie.

Az önnevelés „[...]az egyén önmagára irányuló, tudatos, rendszeres munkája annak érdekében, hogy kiküszöbölje bizonyos hibáit, s olyan pozitív tulajdonságokat alakítson ki önmagában, amelyek megfelelnek a társadalom követelményeinek és személyes élettervének.”²⁹

Egy régi indiai bölcsesség szerint: „Miért nézel másokat, hogy mit tesznek, mit nem tesznek? Sokkal jobb, ha önmagadat figyeled, hogy te mit csinálsz, s mit nem csinálsz.”³⁰

Gergely Jenő írta: „A személy úgy szerzi meg az önmagára vonatkozó tapasztalatokat, hogy egyre kevésbé akadályozza a neki tulajdonított kedvező, vagy kedvezőtlen tulajdonságok tudatosítását. A leglényegesebb mozzanat az, hogy az én, önnön magam fogalma meg kell hogy engedje azt, hogy olyan észlelések is beépüljenek az én struktúrába, amelyek ellentétben is állhatnak az én-képpel.”³¹ Pontosabban az addigi én-képpel, de egy jobb, ideálisabb személyiség kialakítását nagyon is szolgálják!

A személyiséghez tartozik a *szerepvállalás*. Olyan magatartást értünk alatta, amely nem játékból, komédiázásból áll, hanem pozitív tartalma van. Önneveléssel vállalom például a nővérszerepet, hogy majd empátiám kifejlődésével azonosulni tudjak vele. „A szerep nemcsak bizonyos jogoknak, kötelességeknek és magatartási

²⁹ A. G. Kovaljov, 1974. 419.

³⁰ A. G. Kovaljov, 1974. 422.

³¹ Gergely J. 1991. 38.

együtteseknek az elvárása, hanem olyan viselkedés is, amely társadalmilag elismert pozícióhoz kötődik.”³² Márpedig az ápolói hivatás – ha anyagilag nem is! –, de társadalmilag elismert, sőt nélkülözhetetlen „pozíció”.

Az önnevelés hatására a személy eljut oda, hogy *elfogadja önmagát*. „Olyan vagyok, amilyen, vagy ilyen vagyok, ennyi tellett” – mondhatja magáról. Az önelfogadó elvállalja magatartásának tudatos ellenőrzését, uralkodik önmagán és szüntelenül képes elfogadni saját élményeit. „A személyiség tehát önnön magát úgy formálja, hogy folyamatosan tanulja nemcsak a külvilágot, hanem önnön magát is.”³³

Az ápolói hivatásban van még egy nagyon fontos személyiségkérdés, amely értékes emberekben is gyakran *frusztrációt* okoz és ez az *egészségügyi hierarchiából* ered. Abból, hogy (a segédnővér előtt) az ápoló áll e hierarchia utolsó előtti fokán. Lehet bármilyen képzett, művelt, intelligens és empatikus, rangja, beosztása szüntelen figyelmezteti, hogy a társadalmi piramis alsó részében helyezkedik el. Gyakran ennek megfelelően kezelik, hiába ismert, hogy hatékony munkája nélkül az orvos sem boldogulna.

„Ahhoz, hogy önmagamat hitelesen tudjam elfogadni, meg kell szabadulnom kisebbségi, vagy csökkent értékűségi érzéseimtől[...] A kisebbségi érzésektől való megszabadulás szükségképpen örömlélményt okoz” – írta Gergely Jenő.³⁴

Frusztráció helyett *önbecsülésnek* kell kialakulnia. Az ápoló kiegyensúlyozott életét ez biztosíthatja. (Az önimádat, vagy önbecsülés nyilvánvalóan már kóros, túlhajtott állapot, amely nem e tanulmány témája!)

Anne Dickson szerint az önbecsüléshez szükséges az, hogy *elismerjenek* bennünket és *szeressenek*. Ezt az ember a legegyszerűbb szakmában dolgozva is elvárja, az ápoló jogosan igényli, hiszen nemcsak rutinfeladatot végez, hanem gondolkodnia, „alkotnia” is kell mindennap.

³² Gergely J. 1991. 32.

³³ Gergely J. 1991. 39.

³⁴ Gergely J. 1991. 43.

„Ha egyszer fölfedeztük, hogy mennyire másoktól függ az elismertség-érzetünk, akkor kezdenek körvonalazódni az önbecsülésünk kiépítésének lehetőségei” – fogalmazta A. Dickson.³⁵ A szeretettségről pedig megjegyezte: „Ha érezzük, hogy szeretnek, szinte legyőzhetetlen bizakodás támad bennünk. Ha viszont szeretetlenséget tapasztalunk, és azt, hogy nem vagyunk kíváncsiak, akkor nyomorultnak, hitványnak, haszontalannak érezzük magunkat.”³⁶

Az ápolói hivatás sohasem fog elmúlni, „kimenni a divatból”. A tudományok és az emberi lélek fejlődésével az ápolónak is méltó helyére kell kerülnie a társadalmi piramisban, de az elismertetéséhez ennek a rétegnek is tennie szükséges!

³⁵ A. Dickson. 1989, 214.

³⁶ A. Dickson. 1989, 214.

IRODALOM

BUDA Béla: Az empátia – a beleélés lélektana. III. kiadás. Budapest, 1985.

DICKSON, Anne: A teljes jogú nő, avagy a természetes viselkedés kézikönyve. Park Könyvkiadó Kft. 1989.

ELEKES Attila: Az egészséges személyiség megalapozása a családban. Egészségvédelmi segédanyagok 11. Szeged, év nélkül.

GEREVICH József szerkesztésében: Közösségi mentálhigiéne. Budapest, 1989.

GERGELY Jenő: Személyiségpszichológiai vázlatok. Budapest, 1991.

HALÁSZ László: Mi fér meg az emberben? Budapest, 1987.

KOMLÓSI Piroska: A család támogató és károsító hatásai a családok lelki egészségére. 21-55. In: Közösségi mentálhigiéne. Budapest, 1989. Szerk.: Gerevich József.

KOVALJOV, A. G.: Személyiséglélektan. II. kiadás. Budapest, 1974.

LÉPES Péter–MÁNYI Géza–NEMES János szerkesztésében: A Magyar Kórházszövetség VII. Kongresszusa. A magyar kórházügy múltja, jelene és jövője. III. kötet.

SZENTI Tibor: Mentálhigiénés gyakorlatok tanulságai az egészségügyi szakközépiskolai nővérképzésben. 3: 83-86. In: A Magyar Kórházszövetség VII. Kongresszusa. A magyar kórházügy múltja, jelene és jövője I-III. Szekszárd, 1990.

