

KOLLÁRNÉ  
BALLA M.  
ANNA

Azt  
mondják,  
hogy...

KÖZÉRTHETŐEN MAGUNKRÓL

*Pszicho-dolog*  
**Azt mondják, hogy...**



KÖZÉRTHETŐEN MAGUNKRÓL



Kollárné Balla M. Anna



*Pszicho-dolog*

# Azt mondják, hogy...



KÖZÉRTHETŐEN MAGUNKRÓL

Pszicho-dolog  
Azt mondják, hogy...

Közérthetően magunkról

© Kollárné Balla M. Anna, 2012  
[www.drkollarne-ballaanna.hu](http://www.drkollarne-ballaanna.hu)

ISBN 978-963-08-1525-3

Borítófotó: Thinkstock

Felelős kiadó: Popart Kft  
[www.popgroup.hu](http://www.popgroup.hu)

Tipográfia, tördelés: Váraljai Nóra

# TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	9
AGRESSZIVITÁS	
<i>„...merjünk dühösnek lenni.”</i>	11
AKARAT	
<i>„...mindent lehet, csak akarni kell.”</i>	14
ALKOHOLISTA	
<i>„...az alkohol öl, butít, nyomorba dönt.”</i>	17
ALKOHOLMÉRGEZÉS	
<i>„...minden abban a bizonyos gyermekkorban dől el.”</i>	20
ALVÁS	
<i>„...aki korán kel, aranyat lel.”</i>	
<i>„...ki mint veti ágyát, úgy alussza álmát.”</i>	
<i>„...éhes disznó makkal álmodik.”</i>	24
ANYA ÉS LEÁNYA	
<i>„...gyermek nélkül élni olyan, mint giccset akasztani a falra.”</i>	27
BÁNAT	
<i>„...megszakad a szívem...”</i>	30
CSOPORTDINAMIKA	
<i>„...add a kezed, és megmondom ki vagy.”</i>	33
DOHÁNYZÁS	
<i>„...bort iszik, vizet prédikál.”</i>	36
ÉLETRITMUS	
<i>„...az idő aranyat ér.”</i>	
<i>„...legfőbb érték az egészség.”</i>	38
ÉLETVEZETÉSI TANÁCSALANSÁG	
<i>„...gyermek vagyok felnőtt korban.”</i>	43
EMPÁTIA	
<i>„...más szemében a szálkát, sajátunkban a gerendát.”</i>	46
ÉRTÉKREND	
<i>„...óvjuk gyermekeinket.”</i>	49
ÉRZELMEK ISKOLÁJA	
<i>„...fiataljaink azzá válnak, amivé neveljük őket!”</i>	52

ÉRZELMI INTELLIGENCIA	
<i>„...jól csak a szívével lát az ember.”</i>	55
FELDOLGOZATLANUL	
<i>„...egy rajz – szöveg nélkül...”</i>	57
FELEJTÉS ÉS EMLÉKEZET	
<i>„...vagy megszokol vagy megszököl.”</i>	60
FÉLELEM	
<i>„...jobb félni, mint megijedni.”</i>	63
FÉLTÉKENYSÉG	
<i>„...tükör által, homályosan...”</i>	68
GENERÁCIÓS ELLENTÉTEK	
<i>„...bezzeg, az én időmben” avagy: „Nemzed/ékek”</i>	71
GYERMEKFALU	
<i>„...nem akarásnak nyögés a vége...”</i>	74
HARAG	
<i>„...a harag nem jó tanácsadó!”</i>	77
IDŐ	
<i>„...ami nekem egy perc, az neked egy óra.”</i>	80
ISKOLA	
<i>„...ki mint vet, úgy arat.”</i>	83
ISKOLAÉRETTSÉG	
<i>„...ahány ember, annyiféle.”</i>	86
JÁTÉK	
<i>„...a játszótársam, mondd, akarsz-e lenni?”</i>	89
KOMMUNIKÁCIÓ	
<i>„...ahány nyelv, annyi ember.”</i>	92
METAKOMMUNIKÁCIÓ	
<i>„...gyere a diszkóklub elé este 7 után, én is ott leszek...”</i>	95
NAPOZÁS	
<i>„...jóból is megárt a sok.”</i>	97
NEMEK HARCA	
<i>„...férfi és nő között csak kétféle beszéd létezik:     a szavak és a testi beszéd.”</i>	100
PSZICHÉ	
<i>„...lélektől lélekig.”</i>	103

## METEOROPÁTIA

„...szeszélyes, mint az időjárás.”;

„...jó számár megérzi az esőt.”;

„...fáj a lábam, időváltozás lesz.”

106

## ÖNISMERET

„...az ember társas lény.”

109

## ÖNZÉS

„...a nem elég szent himnusza az ösztönző varázs.”

111

## ÖRÖKLŐDÉS

„...az alma nem esik messze a fájától.”

avagy: „...a vér nem válik vízzé.”

és : „...kutyából nem lesz szalonna.”

114

## PÁLYAVÁLASZTÁS

„...mi leszek, ha nagy leszek?”

117

## PSZICHOSZEXUÁLIS FEJLŐDÉS

„...a mamának nincs olyanja, mint az apukának...”

120

## PSZICHOSZEXUALITÁS

„...szerepek, sémák változóban.”

123

## REAKCIÓIDŐ

„...jobb félni, mint megijedni.”

126

## SERDÜLÉS

„...serdül a kölyök.”

129

## SZENVEDÉLYBETEGSÉG

„...az alkohol öl, butít és nyomorba dönt.”

133

## SZERETET

„...akkor kapsz, ha adsz.”

136

## SZORONGÁS

„...önmagunkon csak önmagunk segíthetünk.”

139

## SZÓTERÁPIA

„...sok beszédnek, sok az alja.”

142

## TÁRSAS KAPCSOLAT

„...madarat tolláról, embert barátjáról.”

145

## TÁRSADALMI BEILLESZKEDÉSI ZAVAR

...Kórtünet: TBZ.

148





# ELŐSZÓ

*Közmondások, szólások, szállóigék* örökítik át az utókornak azokat az alapigazságokat, amiket többnyire a tapasztalat szül és a népi megfigyelés egyfajta útmutatásul, viselkedési stratégiául örökül hagy a jövő generációjának. Ezekre a megfigyelésekre többnyire *tudományos magyarázattal is szolgál a pszichológia*, és ha ezt közérthető nyelvezetre fordítjuk – beépítve a környezetünkben zajló esetismertetésekkel – akkor könnyen mi magunk is megtapasztalhatjuk, hogy nem is olyan élettől elrugaszkodott a lélekkel foglalkozó tudomány. Sőt: okulhatunk, építkezhetünk belőle.

Több mint negyed évszázada – 1983-86 között, gyakorló pszichológusként volt egy igen *népszerű ismeretterjesztő sorozatom* az akkor vezető példányszámú hetilapban, a Szabad Földben. Ennek a lapnak az olvasói célcsoportja a vidéken élő ember volt, akihez hétköznapi, közérthető nyelvezettel kellett szólni.

S miközben a hétköznapi ember nap, mint nap gyakorolta mindazt, amiről a pszichológia olykor szól, nemigen tudatosodott benne, hogy e divatos tudomány művelője. (Hiszen mi más, mint egyfajta terápia az, amikor mondjuk *Mihály bácsi* kapájára támaszkodva hallgatja a szomszédja aznapi kálváriáját feleségével, vagy netán a művezetőjével...)

Anno nagy sikere volt ezeknek a cikkeknek, a szerkesztőségbe érkezett leveleket mindmáig őrzöm. A közelmúltban egy nagyszabású iratrendezés kapcsán jött a felismerés: hogy ezek a sorok talán mindmáig élnek, és a mának is üzenhetnek.

Így született hát e könyvecske: ABC-be szedve....

*Dr. Kollárné Balla M. Anna*



Azt mondják, hogy...

„...merjünk dühösnek lenni.”

## AGRESSZIVITÁS

*„Hát ide figyelj! Elkéstél. Egy évben van egy nap, amikor Te vagy a legilletékesebb. Mert: nem vagyok nő a gyerekeimnek, mert nekik anya vagyok, nem vagyok nő a tanítványaimnak, mert nekik pedagógus vagyok, nem vagyok nő a 73 éves apámnak, mert neki a lánya vagyok, nem vagyok nő a 66 éves szomszéd bácsinak, mert neki a szomszédja vagyok, a volt férjemnek, mert neki az elvált felesége vagyok, nem vagyok nő a kollégáimnak, a hentesnek, a postásnak, a lakásomat tapétázó szakembernek, és napestig sorolhatnám, még kinek nem vagy csak kevésbé vagyok az Clara Zetkin és a feminizmus ide vagy oda. Hanem Nő vagyok – ezek szerint tévhitben élve – Neked, mert ami nővé tesz, azzal szemben Te megkülönböztetett és kizárólagos viszonyban vagy. Tévedtem. És ezen a napon nem érdekel: hogy építkezel, hogy értekezel, hogy kiküldetésben vagy, egyáltalán semmi sem érdekel, mert elvárom, hogy mindennemű elfoglaltságod előtt minimum kettő, azaz 2 percet szánj rám, az elsők között, például egy hajnali csókkal vagy uram bocsá” egy szál hóvirággal. Általában elnéző vagyok, de ha ebben az egyben korrigálom elvárásomat, magam járulok hozzá saját magam leértékeléséhez. Világos?! Legközelebb 86-ban lesz nőnap, s amennyiben ez aktuális még mindkettőnknél: úgy jövőre pótolhatod mulasztásodat. Ha nem, hát nem! Addig meg vállalom hiányodat...”*

Az előbbi sorok egy hitelesen írt és kézbesített levélből idézettek, melyet barátnőm, a dekoratív kinézetű, kimondottan csinos, korban is még fiatalnak mondható hölgy írt barátjának, aki elmulasztotta őt március 8-án, azaz nők napján felköszönteni.

Most az lényegtelen, hogy kinek van igaza, hiszen ez szélesebb körű és kétoldalú megközelítést igényel, arról nem is beszélve, hogy így igencsak magánügy.

Jelen esetben pedig nem is ennek tisztázása a cél, hanem a levél sorai között meghúzódó indulatok, no meg az, hogy barátnőm felhatalmazott e sorok közlésére, ismerve az apropót, amire felhasználom.

– *Tudod – mondta –, nagyon dühös voltam. Fokozatosan hergeltem fel magam, délutánra már egészen magamon kívül voltam. Gyakorlatilag reggel hat-tól köszöntöttek, a lakásomon, folyosón, a munkahelyemen, amiket egyébként formálisnak és különben lényegtelennek tartok. A NŐ – ugyan már – elcsépett, személytelen frázis, a gyengébb, a féltettebb, az ünnepeltebb fél... Gyermekkorom óta egyedül, magam oldom meg problémáimat, a gázpalack cseréjétől kezdve a favágásig – hiszen nem volt mindig összkomfort alattam –, szóval, ahogy múlt az idő, egyre jobban belelovaltam magam: nő, igazi nő, a barátomnak vagyok, akivel az utóbbi két évben megosztom valódi női mivoltom. És itt van, tessék. Pont ezen a napon nincs sehol! Este 8-ig vártam, majd kihúztam a telefont, leültem, megírtam, pontosabban kiírtam ellenérzéseimet, és még azonmód este bedobtam az alattunk lévő postaládába. De nem ez a fontos! Hanem, amikor zörgött a levél a láda fenekén, mintha elvágták volna haragom, végtelen nyugalom és elégtétel szállt meg, puhelykönnyűvé váltam, és jóízűen aludtam. Semmi forgolódás, semmi pánik vagy tabletta.*

Theodore Isiac Rubin: „A dühös ember” című, nemrég második kiadásban megjelent könyvecskéjében hasznos recepteket ad arra vonatkozóan: hogyan tanuljunk meg dühösnek lenni. És rámutat, mennyire ártalmas, ha elfojtjuk, hosszú ideig magunkban hordozzuk, elhallgatjuk feszültségeinket. Nem más ez, mint önagresszió, mely sokkal mélyebben és tovább hat, mint például egy hangos kiáltás, vagy ajtócsapkodás.

A düh alapvető emberi indulat, érzelem. Gyakran kerülünk vele szembesítésre, akár önmagunk, akár mások által. Sőt, a dühvel kapcsolatos problémák széles skálája ismert, olykor eltorzult, kóros formában. Gyakran fizetünk is érte: szégyelljük, vagy szenvedünk elkorcsosult indulatunkért. S könyvek tucatjait lehetne írni, amelyek a dühöt – mint érzelmet – analizálják, valamiféle rendszerbe foglalják. Mégis, most e sorok azt a felismerést próbálják megerősíteni: hogy a düh – egészséges, azonnali lereagálása – hogyan könnyítheti meg mindennapjainkat. Kulturált, intellektuális formában.

Számtalan formája ismert azoknak a pótcelekvéseknek, amelyet a düh táplál. S megannyi variáns: a gorombáskodástól kezdve a hangos üvöltésig, tányértörésig, vagy akár a mézes-mázos szövegelésig, ami nem más, mint elfojtás. Ismeretesek a düh áthárításai is: a főnökünktől elszenvedett sérelmeinket feleségünknek adjuk tovább: „*már megint ezt az ócska kaját főzted*” – holott kedvenc, ritkán készített csemegénket kínálja asszonyunk. Vagy jelentéktelen dolgokért felpofozzuk gyermekünket, holott csak életünk párja nincs testközelen, s gyermekünk a szenvedő alany. „*Olyan dühös vagyok, hogy majd megüt a guta, de azért sem mutatom, csupa bűbáj leszek*” – s közben csak úgy szökdécsel felfelé a vérnyomásom, mintha legalább a tizedik kávét innám. S öntudatlanul kárt teszünk magunkban.

Mi is hát akkor a megoldás:

„*Merjünk dühösnek lenni!*” – adja tanácsát a fentebb említett sikeres könyv szerzője, aki egyébként hazájának ismert pszichiáttere. Ha tudjuk, hogy hogyan kell kicsavarni dühös indulatainkat, és ismerjük magának a dühnek a realitását, az hasznos lehet, elsősorban önmagunk számára. És önmagunkon szerzett, megtapasztalt ismereteink hozzásegítenek a másik, mások megértéséhez, amely jelentősen segíti közlekedésünket egymás között.

Barátnőm azóta felülvizsgálta döntését, no és annyira nem is állhatatos... Megszületett az ultimátum. Barátja végül is az okos, értelmes okfejtésre megjegyezte kötelességét nők napja, születésnap, névnap szóval az évfordulókat illetően.

No lám: mire is lehet jó egy ilyen levél?

Nem utolsósorban arra, hogy egy jóízűt aludjunk tőle vagy általa. Ugye, milyen könnyű?

Akinek még nem megy, annak ajánlom Theodore Isiac Rubin könyvét, mert könyvecskéje végén a tanácsokat illetően széles repetoárt állít fel, hogy „*mit is tegyünk, ha dühösek vagyunk!*”

# Azt mondják, hogy...

*„...mindent lehet, csak akarni kell.”*

## AKARAT

Tehát, ha valamit igazán kitartóan akarunk, az előbb-utóbb meghozza gyümölcsét, azaz megvalósul – tartja a mondás. Mert igen gyakran az eredménytelenség mögött is magunk húzódunk meg, mert hamar feladjuk a célt és meghátrálunk az akadály előtt. Azaz nem vagyunk állhatatosak.

Sikeres emberek életrajzát, visszaemlékezéseit olvasva gyakran felfedezhető egy közös motívum: *a görcsös megszállottság, a minden áron történő akarási, a kezdeti kudarcok utáni csak azért is következő „dareakció”, végül is erős mozgósít az újrakezdéshez.*

Sok családban így a június tája a nagy izgalmak és próbatételek időszaka. Fiatalok tízezrei szeretnék „érettekké” válni, sőt jelentős részük pályát választani, illetve továbbtanulni. És bizony az álmok, itt nem mindig követik a valóságot, s a fiatalok, a szülők gyakran szembekerülnek a kellemetlen, számukra olykor megrázó kudarcélménnyel.

Levelet kaptam egy 19 éves debreceni lánytól.

*„19 éves vidéki lány vagyok. Kb. egy éve kezdődött a „hangulatbetegségem” azzal, hogy nem vettem fel a főiskolára. Bár lehet, hogy nem itt indult, hiszen az, hogy nem vettem fel, nem ért igazán váratlanul. Nem mintha a tanulmányi eredményem nem tehetné volna lehetővé (Hisz jó tanuló voltam.) De azt hiszem, nem akartam igazán, hogy felvegyenek...”*

Íme egy reális önértékelés. És mondhatjuk azt is, hogy ez kortünet, legfeljebb csak nem mindenki vállalja fel. Nem jellemző manapság a „minden áron történő akarása” egy célnak, inkább az „ahogy esik, úgy puffan”, vagy a „majd csak

*lesz valahogy” mentalitás a jellemző. Pedig erkölcsi tartást, egészséges életcélt az „**akarom**” magatartás eredményez.*

*„Úgy érzem” – mondja egy idén érettségiző, tipikusan mai fiatal srác – hogy szétfolyok. Nem látom semminek az értelmét. Jól tanultam a négy év alatt, jogra adtam be a jelentkezésemet, de tudom, teljesen felesleges, mert úgysem fog sikerülni. Miért pont engem vennének fel? A 30 ezer reménykedő kétharmada az idén a kapukon kívül marad, ez köztudott, egyáltalán minek is próbáljam meg? Csak azért, hogy a kudarcból a padló alá kerüljek? Akkor már inkább meghagyom a sanszot arra, hogy magam miatt nem kerültem be, és ettől jobb lesz a közérzetem...”*

Ha fiatalokat hallok így beszélni, kiváltképp így a nagy „mértőföldkő” előtt, mindig eszembe jut: nem vészes a lázadás, mert megvan az esélye a kinövéséhez. Meg azután ez a tizenéves időszak igencsak nagy próbatétele a fiatalságnak, nem csoda hát, ha szárnyra kel egy-két meg nem élt, hanem csak gyártott ideológia. Hisz a biológiai hormonok működése, az egyre kötelezőbb párválasztási szükséglet, no és a pályaválasztás hatalmas kérdőjele bizony próbára teszi az Élet küszöbén álló fiatalok idegrendszerét, no és akkor a lehetőségek jelenlegi helyzetéről ne is beszéljünk.

Sokkal inkább aggasztóbb a produktív időszakban, olykor a kötelezettségek kereszttüzében álló egyén fásult megnyilatkozása, annak úton-útfélen történő hangoztatása. Amikor azért nem vállalom fel valamit, mert már a csíráiban elfojtom magamban a tenni, változtatni akarást, és tudomásul veszem: *ez van, ezt kell szeretni. Vagy: mert minek, úgyse sikerül.* És szép lassan lebeszéltem magam az akarásról.

A vitalitás és fiatalság titka a cselekvőképesség felvállalása, a másnapnak az elfogadása úgy, hogy bízunk benne: a másnap is rejt magában lehetőséget, csak meg kell találni.

*„Tervek fogytán, hitek apadtán, mikor már nem kezdekhetek újra „megintet”, keresgélőn visszatekintek. Óh, múltam, adj egy szalmaszálat!”* – a fáradt, beteg Ady zseniálisan foglalja egybe azokat az alappilléreket, melynek hiányában mankóra, azaz: múltra van szüksége. De ő már egy másik oldalról szemlélve közelíti meg a kérdést, s az ő esetében ez nem csak érthető, hanem igazolt is, hisz betegsége visszafordíthatatlannak bizonyult.

Az akarat fejleszthető.



Megjelenthet cselekvést serkentő és cselekvést gátló formában: kényszeríthetjük magunkat valamilyen ésszerű, szükséges tetre, vagy erőnk megfeszítésével visszatárhathatjuk magunkat valamilyen helytelen cselekedettől (önfegyelem). Az akarati tevékenység specifikusan emberi szerzemény, a munka a társadalom alakította ki. Alkotás, felelősség, kezdeményezés, céltudatosság stb. mind azok a társadalmi bázisok, amelyek a fejlett, felnőtt személyiségben az akarati tevékenység és akaraterő bázisai lehetnek. Akarjunk tehát akarni, „mert mindent lehet, csak akarni kell...”



Azt mondják, hogy...

„...az alkohol öl, butít, nyomorba dönt.”

## ALKOHOLISTA

Hogy kit tekintünk annak és kit nem, arra nagyon nehéz egységes álláspontot találni. A közvélemény a konkrét jelekből, egyértelmű viselkedésekből általánosít, a dülögélő, kötekedő, rendszeresen kocsmába járó, agresszív emberek magatartásából szűri le a következtetést. X. V. alkoholista. De nem sorolja ide azt a sebészorvost, aki csak „célzóvíz” után mer bemenni a hasba, vagy azt a festőművészt, aki csak delíriumosan tud találkozni az ihlettel. Vagy nem tartja alkoholistának azt a gyes-en lévő kismamát, aki állandó fejfájására hivatkozva rendszeresen megy a bárszekrényhez, de annak tartja a fuvarost, aki – mielőtt a lovak közé csapna – behajít egy-két felest.

Az alkoholista minősítésének alapja: *a rendszeresség*. Tehát nem a mennyiség a döntő, hanem a gyakoriság. Alkoholistának kell tekinteni mindenkit, akin észrevehetően mutatkoznak az idegműködés zavarai, aki képtelen az italtól lemondani, mert annak hiányában elviselhetetlen a közérzete. Ma Magyarországon 180-200 ezer a nyilvántartott alkoholisták száma. Félmillióra tehető a nem nyilvántartott alkoholistáké. Az alkoholizmus terjedését legjobban a fiatal és női alkoholisták arányának alakulása igazolja. Számuk – sajnálatos módon – gyors ütemben növekszik.

Az alkoholnak szövetkárosító hatása van, vérbőséget okoz, de roncsoló hatást is kifejt. Gyomorhurut, bélhurut, máj-, veseelégtelenség, krónikus betegség, sejtmeleg, anyagcsere-folyamat elégtelensége – a határállomásai. Általános hatása az egész szervezetre kiterjed. Tágítja a bőreket, szaporodnak a szív lökések, izgatja a légzőközpontot, a mozgóközpontok izgalmi helyzetbe kerülnek, egyensúlyproblémák jelentkeznek. Ezek a szervi elváltozások.

A szellemi tevékenységet is befolyásolja. Romlik a megfigyelőképesség, a reakcióidő nő, a beszédközpont, a gondolkodási funkciók hatás alá kerülnek. Átminősülnek a szabályok, kötelességérzetek, a bánatot felváltja a jókedv, a veszélyérzet csökken, megszűnnek a gátlások, a fájó gondok eltörpülnek, az elérhetetlen elérhetőnek tűnik. Illúziók láncolata lebeghet ködfátyolon keresztül egy mámoros világban, amely látszat. és a fájó felébredés: fejfájás, hányás, szédülés – csak néhány vegetatív tünet a másnaposságból. Innen egy lépés az ördögi kör. Mert a találkozás az alkohollal, próbálkozás az alkohollal. Kiegyensúlyozott használata az alkoholnak – észrevétlenül átmehet a mértékvesztett használat szakaszába, amely függőséget eredményezhet. Az ismételt használat sejtanyagcsere-változásokhoz vezet, amelyek végül olyan tüneteket eredményeznek, ami az alkohol ivásának kényszerét követeli ki. A rendszeres fogyasztás miatt az ember agyi tevékenysége károsodik, magatartás-szabályozása csökken, akarata gyengül, és végül az alkoholista személyisége annyira meglazul, hogy az italhoz menekül, hiszen a fenti vázlat értelmében az illuzórikus világban védeltséget talál és kap.

A szenvedélybetegség kialakulása során a tudatos magatartásnak, a szabad választásoknak a lehetősége fokozatosan elvész. Az alkoholista-személyisége torzul, zavarttá, szétesővé válik. Nem tud úgy viselkedni, ahogy azt tőle a társadalom elvárja, de nem is akar késztetései miatt úgy viselkedni. S mivel valamennyi szerepének nem tud eleget tenni, teljes erkölcsi-egzisztenciális züllésbe kerül. Otthon, munkahelyén, mindenütt. Mai divatos nyelven: deviánssá válik, akit a társadalom kiközösít, megbélyegez, adott esetben például a buszon egy balesetnél nem segít, hanem megvet.

Az alkoholizmus elleni küzdelemben sok mindennel számolni kell:

- szokásrendszerünkkel, amely lassan sajátos légkört teremt az együttivásra; státusszimbólumhoz köti az alkoholfogyasztást: névnapok, ünnepnapok, vállalati-családi rendezvények okot adnak az együttivásra, s ahol a megszegőt kiközösítik, illetve álszeméremmel vádolják;
- kóros beidegződésünkkel, miszerint minden búra-bánatra vagy akár örömeire gyógyír a pohár;
- tévhittel, hogy az alkohol egészséges;
- népgazdasági tényezőkkel elgondolásokkal, hogy a szesz ital forgalmazó üzletek árusítási korlátozása pozitív irányba befolyásolja az alkoholizmus alakulását;

- de legfőképpen számolni kell az alkoholizmus öröklődésének sajátos módjával.

Az alkohol átka ugyanis, hogy kihat a családi életre és a gyermek fejlődésére. A környezet, ahol a gyerek felnő, veszélyes, veszélyeztető, rendszertelen, rendetlen. az alkoholisták gyermekei gyakran válnak maguk is alkoholistává. A sajátos öröklődési lánc: a hajlam mellett a szülői magatartás, mint modell, döntően befolyásolja az utód életét.

Elég gyakran halljuk mostanában: gazdasági lehetőségeink korlátozottak, kifutási, önmegvalósítási igényünk kielégíthetetlen, munkahelyi, családi légkörünk feszült atmoszférával teli, idegesek vagyunk, rohanunk, nincs siker-élmény, főnök, beosztott, férj, feleség, gyerekek elviselhetetlenek, agresszióval teli a világ – nincs más, csak a pohár, az enyhet adó. Ha van is ezekben a hivatkozásokban némi alap, akkor sem lehet ok a miértre. Valóban, értékeink felcserélődtek, sok területen tisztázatlan zűrzavar uralkodik, de tudnunk kell, hogy az ital nem old meg semmit! Ellenkezőleg: tovább mélyíti nehézségeinket, olyan önpusztító módszer, amelybe kapaszkodni gyengeség, és nem erény. Erényünk ott kezdődik, mikor farkasszemet tudunk nézni problémáinkkal, és leszűrve a következtetéseket, akarunk és tudunk változtatni életünkön. Amíg viszont különböző mámorító, bódító eszközökhöz folyamodunk, mi szőjük magunk köré az átvághatatlan hálót.

Azt mondják, hogy...

*„...minden abban a bizonyos  
gyermekkorban dől el.”*

## ALKOHOLMÉRGEZÉS

*„...Egyre fiatalabb korosztályokban üti fel a fejét ez a súlyos szenvedélybetegség. Az önkéntes elvonókúrára jelentkező 20 százaléka huszonéves. A zárt intézetbe kerülő alkoholisták 70-75 százaléka már a gyermek- és serdülőkorban hozzászokott az iváshoz...”* (Igazságügyi Elmekórtan Tanfolyam 1974., dr. Kardos György.)

A spiritusz tágítja a bőreket. Kezdetben szaporodik a szívlökések száma, nagyobb mennyiség után gyérül, alkoholmérgezésnél megáll a szív. Hasonlóképpen izgatja a légzőközpontot is. Gyorsan romlik a szervezet hőszabályozása, s ez olyan súlyos lehet, hogy fagypont felett is „fagyhalál” következhet be.

**1982. október 11. 15 óra 30 perc. Megyei kórház, gyermekosztály**

Az osztályvezető főorvos szívélyes, szolgálatkész. Ad egy fehér köpenyt, kísért az ambulanciára és felvilágosít:

*– Nem ritka az alkoholmérgezéssel, a felvágott erekekkel behozott gyerek! Aki itt dolgozik, az már kevésbé lepődik meg dolgokon.*

Bent folyik a munka: gyomormosás. Kívülállónak elviselhetetlen látvány...

Nyílik az ajtó, a hordágyon kitolnak egy szőke, kellemes arcú gyermeket. A gyerek egyenletesen alszik. Virágmintás flanelpizsamájából kicsúszik vékony karja, a vérvétel helye vattapólyácskával leragasztva. Elhaladnak melletttem. Vajon mi baja lehet? Ekkor megfogja a vállam az orvos:

*– Már kész is a fiú. Súlyos alkoholmérgezés. Elláttuk. Most aludhat reggelig. Reggel majd beszélhet vele, elmeséli majd magának is az alkoholmérgezésének*

*történetét. Így szokták. Szívesen mesélnek. Mit, hol, kivel, hogyan ittak. Csak azt nem mondják el, hogy miért...*

### **1982. október 12. kedd**

*– D. Istvánnak hívnak. Júniusban múltam tizenkettő. Apám Pesten dolgozik, ritkán jár haza. Anyám kertészetben dolgozik. Nagyon erős. Bal kézzel hatalmasat tud ütni. A férfiak is tartanak tőle. Vele is ritkán találkozom. Október 11-én nem voltam iskolában. Tibiékkel csavarogtam. Tibi már dolgozik, aznap kapta meg a fizetését. Azt mondta Tibi, hogy vegyek egy kétdecis barackot. Vettem. Megittuk. Azután cseresznyét vettem. Azt is megittuk. Akkor láttam, hogy rum is van kétdecis. Olyat is vettem. Tibi mondta, hogy a konyak is hasonló. Az íze már nem emlékszem. Tibiék elhúztak a bolt elől. Közben rugdostak. Félték, lebuktatom őket, és még kiskorú vagyok. Szeretnék hazamenni. Azt mondják, csak akkor mehetek, ha valaki értem jön. Anyu nem fog. De jobban szeretném, ha hazamehetnék egyedül. Kicsi korom óta mindent egyedül csinálok.*

A szesz kihat a családi életre és a gyerekek fejlődésére. Az alkoholt fogyasztó gyermek nehezen tudja figyelmét összpontosítani, rossz magaviseletű, tanulmányi előmenetel gyenge. Rendszerint az iskola pedagógusaira vár, hogy megbirkózzanak a szülői felelőtlenséggel, de többnyire elkésik a segítség. A gyermek gyógypedagógiára kerül.

D. István 1982. október 11-től 17-ig feküdt a kórházban. Ez alatt az idő alatt senki nem kereste. Október 17-én a kórház egyik nővére saját felelősségére hazavitte D. Istvánt. A lakásban senki sem tartózkodott, így a szomszédban aludt.

D. István kórházi jellemzése: csendes, halkszavú, felnőttekkel szemben tisztelettudó. Nehezen oldódik. Szobatársaival udvarias, szolgálatkész. Kérdésekre tömönatokkal válaszol. Figyelme leköthető, emlékezete kissé hiányos. Magatartása benntartózkodása alatt nyugodt, fegyelmezett. Érzelmileg jól megközelíthető, egyébként zárkózott személyiség. Családi életéről nem szívesen beszél. Boldog egyszer volt: mikor az iskolában az egyik osztálytársa odaadta neki egy körre a kerékpárját. De ez még valamikor kicsi korában, elsőben volt. Egyszer nagyon elkeseredett volt, mert a szomszédék kiskutyáját elütötte egy autó. Akkor azt mondta, hogy milyen igazságtalan is ez az élet...

Az alkoholisták gyermekei gyakran válnak maguk is alkoholistákká. A sajátos öröklődéslánc: a hajlam (genetikai meghatározottság) mellett a szülői magatartás, mint modell döntően befolyásolja, meghatározhatja az utód életét...

### **1982. november 11. Kisegítő iskola, Nyíregyháza, igazgatói iroda**

Szép Tibor igazgató:

– Nagyon örülök, hogy jött, hátha történik valami. D. István osztályfőnöke táppénzen van, de magam is jól ismerem az ügyet. Lassan már két éve húzódik, és sajnos nem is ez az egyetlen. És teljesen tehetetlenek vagyunk. Leadjuk az igazolatlanul hiányzók listáját a tanács szabálysértési osztályára, nem jön visszajelzés. D. István okos, értelmes gyerek lenne, ha..., ha itt lenne... Mert nem jár iskolába. Múlt évben osztályt ismételt. Igazolatlan mulasztásai miatt nem tudtuk leosztályozni. Ebben az évben is már 38 napot hiányzott. Igazolatlanul. A kórházi bentlétét nem számolom bele, mert az igazolta. És még csak november eleje van. Ma sincs itt, a múlt hetet végighiányozta. És nincs partner, akivel érdemlegesen tárgyalhatnánk. Az apa Pesten dolgozik, az anya sem a családlátogatás, sem pedig a kétszeri iskolai találkozás alkalmával nem volt tárgyalóképes. 1980-ban javasoltuk a gyámhatóságnak D. István állami gondozásba vételét, ami formailag talán meg is történt.

Szombat, koradélután. Városszéli ház, ajtaja nyitva. A konyhaasztalon ételmaradékok: kenyér, kevés szalonna, hagyma. A sarokban mosatlanok, a tetején iskolaköpeny. A gázrezsón fazék, iskolatáska. Ruhadarabok leírhatatlan összevisszaságban. A kötélén száradó melegítők viszont arra utalnak, hogy időnként van gazdája a portának.

A szomszéd készséges:

– D-éket keresi? Azokat ugyan hiába. Ha szerencséje van, megtalálja D-nét itt a másik utcában, a bisztrónál. Nagy, magas asszony. Nem nehéz felismerni.

A söntés pultjára dőlve magas, férfias vonású nő. Egykedvűen bámul maga elé, időnként mintha poharával beszélgetne. Az azonosítás szerfölött könnyű: egyetlen női vendég az üzletben. Köszönésemre szúrósan kérdi:

– Ismerjük egymás?

– Nem, a fiát ismerem...

– *No hiszen, azt ismerheti. Az tönkreteszi az életemet. Nem is érdemes gyereket hozni a világra, én mondom, nincs benne semmi köszönet. Tessék, én kidolgozom magam látásától vakulásig, nézze meg a kezem, fizikai munkát végzek.*

– *Hol van most a fia? Napok óta nem jár iskolába!*

– *Hol van, hol van, hát mi tudom én, jó, hogy már nem engem hibáztat ezért is, hát tehetek én róla, hogy csavarog? Kész kékfény már az a fattyú. Hát igen, tehetne már valamit, azok a pedagógusok is csak felveszik azt a temérdek sok pénzt, nem tesznek az ember kölykéért semmit. Az ő dolguk, hogy neveljenek, hát mit tudok én csinálni?*





# Azt mondják, hogy...

„...aki korán kel, aranyat lel.”  
„...ki mint veti ágycát, úgy alussza álmát.”  
„...éhes disznó makkal álmodik.”

## ALVÁS

Ha megerőltetjük emlékezetünket, agytekevénnyekből egykettőre előbukkannak az alvással, álommal, álmatlansággal foglalkozó megfigyelések, közmondások.

Életünk egyharmadát alvással töltjük, tehát egyáltalán nem csoda, hogy érdeklődésünkben ennyire központi kérdést foglalnak el ezzel a problémakörrel foglalkozó gondolataink. Az alvás éppúgy elengedhetetlen része életünknek, mint az ébrenlét. S ha valami oknál fogva „nem jön az álom, az enyhet adó”, az alvászavar bizony megnehezíti, vagy éppen elviselhetetlenné teszi életünket.

Megszámlálhatatlan azoknak a betegségeknek a száma, amelyek alvászavarral járnak, azonban nem minden alvászavar mögött húzódik betegség. Egyszerűen szokásrendszerünkben vagy életvitelünkben van a hiba, berögződéseinken kellene változtatnunk. De ahelyett, hogy önismeretet gyakorolva feltérképeznénk hibáinkat, inkább azonnal a „kis házi patikához” fordulunk. És azután szép lassan egyre több és több tabletta hozza csak meg az álmot, s kialakul a gyógyszerfüggőség ördögi köre.

Mellékhatásként *szívritmuszavarok, depresszió* vagy *gyomorbántalmak* léphetnek fel, arról nem is beszélve, hogy a gyógyszerről való leszokás sem megy szaksegítség nélkül.

A szaksegítség lényege: a beteggel együtt átrágni az alvás életviteli problémáját, s amennyiben nem találunk nála szervi, azaz organikus eredetű okokat, úgy a lelki tényezők boncolgatásával tárható fel az álmatlanság vagy alvászavar mögött meghúzódó tényleges ok vagy konfliktus.

Gyakran nagyon egyszerű dologról is kiderülhet: lám itt a bajok forrása. Például az egyén alvásszükséglete az idő múlásával kevesebb, mint mondjuk 18 éves korában... (Egyébként az alváskutatók szerint az újszülötteknél az alvásszükséglet időtartama 16 óra, ami 70 éves korra lecsökkenhet akár 5-6 órára is.)

Az *alvás* és *álmodás* kutatása az utóbbi időben az újabban felfedezett műszerek, készülékek segítségével számos értékes adatot eredményezett. Más kérdés az, hogy mindebből az egészséges mindennapi élete számára mit tudnak biztosítani? Annyit mindenesetre, hogy ezek az eredmények is bizonyítják: valami módon feltétlenül szükség van kielégítő alvásra, sőt kielégítő ideig tartó álmodásra. Akkor is, ha álmaink tartalmára ébredés után már nem is emlékezünk, vagy ellenkezőleg: ha álmaink emléke félelmetes, olykor nyomasztó.

Ennek a témakörnek talán legizgalmasabb, legjobban kutatott területe az álmodás. Az alvászvizsgálatokkal foglalkozó szakemberek egyértelműen bebizonyították, hogy mindenki álmodik. Tehát az álomlátás minden éjszaka törvényszerűen lezajló jelenség. A különbség a „*képzeld el álmodban madár voltam és repültem...*” és a „*...nem álmodtam semmit, sosem szoktam...*” ellentétes vélemények között abban van, hogy a „nem álmodók” nem tudnak visszaemlékezni álmaikra, vagy esetleg álmaik szegényebbek, érdektelenebbek.

Álmaink „képeivel” valamilyen formában a valóságban már találkoztunk. Álmaink anyagát láttuk, hallottuk, olvastuk, átéltük. Álmaink kalapjából – az emlékezetünkéből – csak azt tudjuk előhúzni, ami valamilyen formában már odakerült. Csak térben, időben, logikában keveredhetnek ezek az élmények és új összefüggésben, olykor a legszélsőségesebb képzettársításokban összekapcsolva álmodjuk „össze” őket.

Az álomnak kétségtelenül van szimbolikus jelentősége, s ezeken keresztül egyes tárgyak és történések énre vonatkozóan jelentőséggé válnak. De ez már a *pszichoanalitika* tárgykörébe tartozik, mint az az állítás is, hogy álmainkban elfojtott vágyaink jelentkezhetnek, sőt beteljesedhetnek, ezáltal fusztrációnk oldódhat. Az álmok egyéni jelentőségűek és megfejtésük az adott személy képzetáramlásának összefüggéseiben hiteles; ez úton válnak álmaink önismeretünk segítő eszközévé.

Végezetül néhány egyszerű gyakorlati tanács azoknak, akik álmatlanságban szenvednek:

- Ha úgy érezzük, hogy alvásunk elégtelen, s ezen gyógyszerek nélkül akarunk változtatni, első teendők elemezni magunkban, hogy milyen is

ez az elégtelen alvás? Milyen tényezők játszanak benne szerepet? Például: milyen fizikai ébresztő tényezők jelentkezhetnek, amikor ágyba kerülünk? Vagy: mire gondolunk, mit csinálunk az ágyban, lefekvés után?

- Csak akkor feküdjünk le, ha álmosak vagyunk!
- Ágyunkat csak alvásra használjuk, s ha nem tudunk elaludni, ne forgo-lódjunk benne, hanem keljünk fel inkább és menjünk át másik helyiség-be!
- Igyekezzünk rendszerességet bevezetni elalvási szokásunkba: ugyanak-kor keljünk, ugyanakkor feküdjünk! (Inkább vállaljuk a „pacsirta” vagy „bagoly” besorolást, mert nem az a fontos, hogy korán vagy későn kelőek vagyunk, hanem az azonos ritmus!)
- Aki alvászavarral küszködik, annak a délutáni szunyókálás tilos!
- S ha mindezek után még mindig nincs minden rendben, úgy „rágjuk” át társas kapcsolatunkat! Természetesen közvetlen környezetünk ebben a legilletékesebb...

Azt mondják, hogy...

*„...gyermek nélkül élni olyan,  
mint giccset akasztani a falra.”*

## ANYA ÉS LEÁNYA

Ez a mondat egy bulvárlap hasábjain egy ismert személy nyilatkozatában köszönt vissza, és nagyon megtetszett. Talán azért, mert találónak és igaznak érztem.

A gyermek vállalása *hovatartozást, célt és feladatot* kell, hogy mérjen a szülőre: még akkor is, ha ezekről időnként változnak a vélemények. Sok esetben ez az olykor életfogytig tartó *szolgálat* egymással összeférhetetlen dolgok szövevényét teremti, amely sok lemondással jár együtt. Ezek a gondolatok egy anya és gyermeke – lassan már mindketten felnőtt emberek – kapcsolatának elemzéseként jutnak eszembe.

A sikeres, pályájában felfelé ívelő művésznő házassága nem sikerült. A férj elhagyta őt egy kevésbé szép, de neki három gyermeket szülő fiatal lányért, aki ugyan nem olyan híres, de akivel végül is házassága tartósnak bizonyult. A művésznő az akkor hét éves kislányával egyedül maradt. Választania kellett: gyerek nélkül, vidéki nagy színházhoz szerződik főszerepekre vagy a gyerekkel a fővárosban maradva alkalmi fellépések mellett dönt, ahol időnként besegítenek a nagyszülők. A művésznő az utóbbit választotta. Életéből tíz év múlt el, amit ő úgy élt meg, hogy ez tőle áldozat. Bár ezt sosem fogalmazta meg, de belül lázadt, elégedetlenkedett. A folytonos szereptanulások – amit saját maga eszelt ki, hogy felszínen tartsa magát, még akkor is, ha esetleg felesleges – közepette odaégett a puding, kihűlt a leves, összemosta a fehéret a feketével, egyszóval ügyetlenkedett a házimunkában.

A merőben más alaptermészetű lány ezzel a széteső, vibráló anyával nehezen azonosult, hiányzott a férfi a családból. Nem volt, aki fegyelmezzon, visszafogjon. És szép lassan a lány lett az irányadó. Ő lett, aki jobban bánt a pénzzel, egyszerre csak egy dolgot csinál, ha lassan is, de végül önmaga ura tud lenni, s aki időnként agresszív az ügyefogyott anyával. Nyűgök lettek egymásnak, kölcsönös vádolás, meg nem értés következett, és a lány kérte az anyját, hogy menjen le vidékre, hogy ne idegesítsék egymást. Garantálta, hogy nem fog elzúlleni, le fog érettségizni, munkát is talál, de elege van a mártíromságból.

Az anya összeomlott.

Úgy érezte, hogy két szék között a földre esett. Tíz év után nehezebben ment a rendszeres újrakezdés, a sikerek is lassabban vagy egyáltalán nem jöttek be.

Ezután egymás féltése következett: anya a lányát az irányítás nélküli élettől, lánya az anyát az idegösszeroppanástól félti. Miközben még egy karácsonyt sem képesek együtt eltölteni, mert mindegyikük saját igazát véli és saját életútját követi.

A lány már dolgozik, megbecsülik, és most lázad. Arról nem tehet, ha magányos az anyja, és ő inkább a fiúval akar karácsonyozni. Az anya meg nem érti: miért.

Kapcsolatuk mégsem reménytelen. Mert végül is a lány szereti az anyját, intelligenciájával beméri anyja „másságát” de, felemás a helyzet. Az anya is szereti a lányát, akiért vállalt mindent, de nehéz vele megértetni: egyetlen feladata várni, hogy a szükségszerűen egymástól elváló életük ismét találkozzék. Nem szabad hálátlansággal vádolni a lányt, mert hisz ő is tipikus példája az elvált szülők gyermekének, némi kuriózzummal „fűszerezve”.

A közelmúltban volt egy találkozó, ahol idősebb, az életük delén túljutó művészek beszélgettek egymással. A találkozó után fogalmazta meg a színésznő anyja, hogy semmit sem rontott el és nem követett el hibát akkor, amikor a pályáját elhagyta a lánya miatt.

Így fogalmazott:

*„Ezen a találkozón a sok híres, de megcsömörlött élet tükrében értettem meg, hogy én egy szerencsés ember vagyok. Mert le tudtam mondani valamiről, ami ugyan nagyon fontos volt nekem, de amit nem lehet összehasonlítani azzal a kapaszkodóval, amit egy gyermek ad. Soha többet nem fog engem senki pa-*

*naszkodni hallani, mert tudom, ez az egyetlen járható út, hogy amit elkezdtem, be is fejezzek...*

A színésznő valóban gyökeres változásokon megy át. Nap mint nap mérlegeli cselekedeteit, előbb ésszel cselekszik, és nem érzelemmel... És azóta már meg is látogatta őt a lánya, természetesen a fiúval... Életében először, amióta főállásban az anyja színháznál van.

*„Nagyon jó volt úgy játszani, hogy tudtam, ott ül a nézőtéren életem legreálisabb kritikusa, a lányom. És büszke voltam magamra, mikor bekiabált az öltözőmbbe: Klassz vagy anya... Ennél már csak az lenne jobb, ha már az unokám is a nézőtéren ülné...”*



Azt mondják, hogy...

„...*megszakad a szívem...*”

## BÁNAT

Népdalok világában előforduló elem: „*megszakadt szíve a bánattól...*” S a dal-  
lam közvetítésével hozzánk eljutó fájdalmat talán nem is vesszük komolyan.  
Pedig a néphit az évszázadokon átörökített megfigyelését a valóságból merítet-  
te. Mert a bánattól és örömtől egyaránt megszakadhat a szív. Tudománymentes  
megállapítás ez, s előbb keletkezett, mint az orvosi megfelelője, a latin eredetű  
*diagnózis*.

Statisztikai adataink jelzik: napjaink halálozásában élenjáró betegségeink  
a szív- és érrendszeri megbetegedések. Sok szó esik az okokról is, elméletek  
születnek a stressz-hatásokról, az egészségtelen táplálkozási szokásokról, fel-  
fordult értékrendszerünkről stb.

*Tolakszom a buszon, nyelek a munkahelyemen, veszekszem a munkahelye-  
men, veszekszem a húsboltban, mert baleknak néznek; közöny, fáradtság, kény-  
szer* – mai életérzések. De elviselhetőek, ha van egy védőbástyám: a család,  
amiért érdemes élnem. Évezredek óta fennálló, elsődleges közösség ez, aminél  
nincs helytállóbb és jobb még akkor sem, ha ideológiák születnek és hullnak  
porba ellene inkább, mint érette.

De mennyi egy ember tűrőképessége? Mi az, amit elbír akarati tényezőitől  
függetlenül? És hol a határ, mikor jelez a szervezet: *betelt a pohár, s a test az,  
ami elhagyja a lelket?!*

Adva van egy nő. Karcsú, fiatalos, férfiszem megakad rajta. 48 éves.

– *Mi a titkod?*

– Tornázom, minden este, már a kisunokám is a partnerem.

– Honnan van erőd, miután letanítasz majdnem 7 órát a súlyos foggyógyászoknál – túlórázol, mert hát kell a pénz a családra – főzöl, mosol, takarítasz, pesztrálsz?

– Ja, csocsikám, majd ha neked is lesz két ilyen gyönyörű lányod, mint az enyéme, 22 és 23 évesek, lesz négy unokád, kik csodaszépek... Ja, és ha személyesen átélnéd, mint annak idején én, hogy nincs, aki vigyázzon gyermekeidre, még egy-két óra erejéig sem, míg lötyöghetnél férjecskéddel egy kicsit, hiszen még magad is gyerek vagy...

De egy-kettőre felnőnek a pulyák, mármint ezek az unokák, és akkor jönök én, friss nyugdíjjal, felnőtt utódokkal, stabil háttérrel, s enyém a világ. Utazom, ismerkedetek, előttem még a „minden lehetséges” -, hát látod kisfiam, ezért tornászom, ezért konzerválom magam, beosztás kérdése ez, no meg a szervezése...

Mosoly, nevetés, de nem kell hozzá átlagon felüli emberismeret, csak felismerés: mögötte emberfeletti erőfeszítés van. Hét évvel ezelőtt eltemetni egy férjet, ki évekig húzza szenvedését. Diplomát és hozományt adni a lányoknak, akik szépek és okosak, s tudják: anya olyan, mint egy márványtalapzat. Mindig támasz: akár éjjel, akár nappal...

A szülés is neki fáj jobban, mint lányainak. Az unokák nevelése is biztonságosabb nála, mert tapasztalatai vannak. „Férj ellen” is jó, mert okos tanácsokat ad. És ő ezt boldogan vállalja.

A '84-es év megráfja. Egy külföldi kiküldetésekor a nagyobb, egzisztenciálisan sikeres tanárnő lánya orvos férjével külföldön maradnak. Illúziókat kergetnek, de beletörik a bicskájuk. Az anya nem hátrál meg. Győzködi gyermekeit a visszatérésre, ő azonnal megbocsát és hirdeti: minden csoda maximum három napig tart. Gyertek haza! ... Fél év után visszajönnek a gyerekek. Az anyai szív nemcsak megbocsát, hanem erősít, kitartásra buzdít, hiszen itt-hon előlről kell kezdeni a bizonyítást.

A '85-ös év újabb boldogság. Megszületik a kisebbik lány második gyermeke. Szívből jövő örömmel tárja ki ajtaját a negyedik unokának, akik a nagymamánál élnek, mert ott nem történhet semmi baj...

Jön az anyák napja. Összejön a család, öröm, köszöntés, ebben a szimbiózisban élő családban, ahol a kohézió a fiatal nagymama, ki vejei megdöbbenésére, ha kell, csak úgy hányja a cigánykereket. S az ünnepi asztalnál egyszer csak



derült égből villám csap le: „... *Anyuka, sajnálom, nem vagyok érett az apaságra...*” – így a kisebbik lány férje, a kétgyermekes apa. Indok, érv nincs, csak a tény: feláll a 24 éves férj, a vej és otthagyja az ünnepi asztalt... Döbbenet. Vicc ez? Ha az, annak egy kegyetlen válfaja. De nem az.

– *Nem baj, gyermekem, hagyd itt a gyerekeket, a 20 és a három hónaposokat és menj a férjed után. Sokáig voltál terhes, elképzelhető fut a férjed a nőstény után...*

A kisebbik lány követi anyja tanácsát és vonattal utána utazik férjének egy messzebb városba. Telik az idő, egy hét, kettő. Táviratok jönnek, mennek. Teljes a bizonytalanság. Majd a bizonyosság: a férjdöntése végleges. A kisebbik lány összeroppan: „*Anya, segíts, gyere!*” – így a távirat. És az anya megy. Két csöppséggel a karjában. Megdöbbenve hallgatja lányát: „*Elköltözött egy 46 éves nőhöz, mert szeretik egymást! Anya, hozd vissza őt! Nem bírok nélküle élni, és belehalok*” – könyörög a lány. S az anya megy. Alázattal becsenget egy luxuspalotába. „*Nemrég lett özvegy*” – hallja a szomszédokat. Fiatalos, jól kondicionált asszony nyit ajtót, az anya kortársa. „*A vejemért jöttem!*” s a nyertes asszony, ki még nem hordott ölében sohasem gyermeket, szélesre tárja ajtaját az anya előtt: „*Vigyed, édesem, csak nem gondolod, hogy kell nekem a te teifelesszájú vejed? Hát én mit tehet arról, hogy jobban kellek neki, mint a te kis tehénke gyermeked?*”

A szavak törként metszenek a lélekbe. Az anya szótlanul távozik. „*Gyere haza. Itt nincs mit keresnünk*” – csak ennyit mond a lányának. „*Anya, csak egy hetet hagy maradjak még, hátha eszébe jut, hogy mi is vagyunk...*” Az anyának sem kedve, sem ereje a gyözködésre. Visszautazik, karjaiban unokáival.

Másnap bejön dolgozni, tanít, nem panaszkodik, csak csendes.

– *Mi van veled?*

– *Semmi, semmi...* – mindössze ennyi a válasz.

Másnap hiába várják a tanítványok. A szomszédok jelzik: valami baj lehet, nagy a gereksírás, a kulcs belülről bezárva. Rátörök az ajtót.

Az anya ül a fotelban, kezében cumisüveggel. Az ujjak görcsösen rátapadnak. Nyakán hatalmas bevérzés. Mintha aludna. Csak érintésre dől el oldalra... Tegnapi ruhájában ül így, az élet már elhagyta több mint 16 órája.

Boncolási eredmény: „*aneurizma ruptura*”. Latinul. A néphit másképp mondja. *Megszakadt a szív a bánattól*, ahol a feszültség nem tudott utat törni, hát robbant. Szétmentek az érfalak.

Azt mondják, hogy...

„...add a kezed, és megmondom ki vagy.”

## CSOPORTDINAMIKA

Nem szeretem a katasztrófafilmeket. A tömegkommunikáció jóvoltából annyi tragédia – tudatos és véletlen formában – éri e kor emberét, hogy pluszban nincs rá igényem.

Mikor férjem beállított a *Poszeidon katasztrófa* c. amerikai filmre szóló mozijeggyel, első reakciómban kifakadtam: „*Nem volt elég látnod Mexikó tragédiáját a tv-ben? Vagy nem volt elég hallanod barátod döbbenetes visszaemlékezését a bukaresti földrengéskor hozzátartozóinak elvesztéséről?*”

S valamilyen „tudatalatti” analógia kapcsán megértettem Miklós barátunkat, aki az intenzív osztályon baleseti sebészként több mint 15 évet lehúzva, filmnézési elvárásaival kapcsolatban hangoztatja: „*Csak piff-puffra megyek, meg valamilyen látványos könnyed limonádéra öregem, semmitmondó lényeggel, mert én naponként találkozom a Nagy Ellentmondással, az Értelmetlenséggel, a Lenni vagy nem lenni – olykor tudományunktól is független – kérdésével, s így a holnaphoz és a folytatáshoz már nem akarok mélyenszántó gondolatokat...*”

Szóval, ilyen indíttatással ültem be a moziba, hogy a kezemben levő prospektus ajánlása szerint – no és a családi béke kedvéért – megnézzem egy óriási utasszállító hajó tragédiáját, s néhány túlélő megmenekülését. Tévedtem. Ez esetben óriásit. Mert túl a film cselekményének ismertetésén, amelyet a pánikhelyzet határozott meg, olyan emberi megnyilvánulásokkal, viselkedés- és jellemrajzok széles tárházával gazdagodhattam, hogy csak az bántott: kár ezekért a rövid, tömör dialógusokért, amelyek elvesznek a semmibe, hiszen a vizuális élmény társításaként elröppennek és csak emlékeinkből, hiányosan, nem egészen precízen idézhetők fel. Pedig örökérvényűek.

A vallásából kitért, agilis, életerős fiatal pap egy napjaink luxushajójának utasait készíti fel – szilveszter lévén – az újévre, azaz az előttünk álló közvetlen jövőre:

*„...az Isten nem valami kitalált égi szellem, hanem Te magad vagy. Ha akarsz, ha cselekszel, ha küzdesz és bízol magadban, az Isten benned van, mert az Isten Te magad vagy!...”* – ez volt ideológiájának lényege. Később az erős jellemű, vezéregyéniségű hittérítő megkérdezi öregebb társát: *„...Hogy tetszett a beszédem?...”* S feleli az öreg: *„...tetszeni tetszett, csak alapjaiban téves. Mert csak az erőseknek szólt és nem számol a gyengékkel...”*

Nem vagyunk egyformák, tűrőképességünk is különbözik. Van, akit elsodor egy kis szellő is, és van, kit a vihar sem dönt le. Van, aki egy jelentéktelen félreértésen napokig rágódik, van, kiről minden lepereg. De ez önmagában még nem jelenthet minőségi különbséget. Sok minden határozza meg végül is: hogyan élünk, hogyan viselkedünk, s ez egyaránt tartalmaz örökletes, de szerzett tényezőket is.

Az erős jellemű, vasakarátú emberek értetlenül állnak olykor a kezét tördelő, a visszafogottak, a gátlásokkal szemben, mert tőlük ez az életérzés idegen. Belehelyezni magunkat a másik helyzetébe, ez már intelligencia és tolerancia kérdése. S hétköznapijaink számtalan szituációjában – amit a közösségi élet teremt – képtelenség a mindenkori adekvát reakció.

A közösség aktív és passzív emberek csoportjából áll.

Általában *a vezetők az aktívak, a vezetettek a passzívak*. Hogy ki hova kerül, azt személyiségjegyeinek összessége határozza meg. Alaptörvény: mindenkit saját súlyával kell mérni. S ez nemcsak a közösségben alkalmazható egyetlen járható út, hanem kötelesség. Mert erősnek visszaélni a gyenge helyzetével: az egyik legnagyobb bűn az emberi humanitás ellen.

Akaratunk fejleszthető. Erre számtalan, jól bevált módszerünk van. Mégis: a gyermekkorban már érzékeny, a külvilág ingereire jobban reagáló fiatal, felnőttkorban is inkább azok csoportjába kerül, akit vezetnek, akin esetleg uralkodnak az erősek. Ők lesznek a kevésbé érvényesülők, és ők azok, akiknek közérzetét, létét egyértelműen az a közösség határozza meg, amelynek ők csak csendes szemlélői. Irányíthatók akár pozitív, akár negatív irányban. Ez a csoportkohézió, melynek szinte szabályos, törvényszerű hatásmechanizmusai vannak.

V. tehetséges, szép, szuggesztív színésznő. Nagy karrier várományosaként indult, s erre minden lehetősége megadatott. Kivéve egy: az erős, olykor mindent és mindenkit leküzdeni vágyó érvényesülési hajlam. Hol férj, hol rendező, hol gyermek akaratának engedelmeskedő, lavírozó, mindenkinek megfelelni akaró gyenge fűzfa, akit az elaprózás ténye a visszatekintés „epilógusában” még jobban megrogyaszt. Mert: *„Oh, múltam, adj egy szalmaszálat”* – Ady gondolata sem vigasztalja.

A *Poszeidon katasztrófa* túlélői azok az emberek, akik vállalják a veszélyt, a lehetetlent, a küzdelmet. Vezérükként követik a fiatal papot, kinek személyes jelenléte az „adu” belső istenük megtalálásához. Ők – a küzdelmet felvállalni tudók – vannak kevesebben. A gyengék a pánikhelyzetben összeomlanak. Feladják önszántukból az egyetlen, utolsó lehetőséget: a reményt, amely elvezethetné őket a túléléshez. S a gyengék pártján álló öreg pap velük megy, hogy elkísérje őket a megsemmisülésbe, hogy a létből a nemlétbe való átmenet méltóságosabb legyen.

Pszichológusok a megmondhatói: hányan és hányan vannak olyanok, akik mankót, támaszt keresnek önmaguk és az élet elviseléséhez, mert gyengék a bennük lakozó „óriáskígyóval” – a bibliai Ószövetség Ézsaiás prófétájának meghatározása szerinti „Leviathan”-nal történő együttélésre. Ettől ezek a társaink nem betegek vagy megbélyegzettek, hanem egyszerűen kiszolgáltatottak önmaguk és a világ számára. Ezért van szükségük olykor egy biztonságot adó emberi kézfogásra...

*„Add a kezed, mert beborult  
Add a kezed, mert fúj a szél  
Add a kezed, mert este lesz  
Add a kezed, mert reszketek.  
Add a kezed, mert szédülök  
Add a kezed: összerogyok.  
Add a kezed, mert álmodok  
Add a kezed, mert itt vagyok  
Add a kezed, mert meghalok.”*

Szép Ernő szavainál csodálatosabban nem is lehetne megfogalmazni ezt a „Szükségünk van egymásra” – kérdést. Amitől az ember: társas lény.

# Azt mondják, hogy...

„...*bort iszik, vizet prédikál.*”

## DOHÁNYZÁS

„*Ha többet nevelünk, kevesebbet kell gyógyítanunk*” – hangzott el egy országos egészségnevelői vitaértekezleten e bölcs mondat. Igen ám, de ki neveljen? Személyes példaadás hitelesítheti csak a mondottakat, e nélkül falra hányt borsó, üres szócséplés az egész egészségnevelés.

Általános iskola, 7/c osztály. „*A dohányzás, mint szenvedélybetegség ártalmatlan!*” az osztályfőnöki óra anyaga. Az óra alatt a csinos, fiatal osztályfőnöknő négyszer gyújt rá a cigarettára, miközben magyarázza: „*látjátok, én már a nikotin rabja vagyok, egy órát sem bírok ki anélkül, legalább tanuljatok akkor az én példámból...*”

„*Megmondtam neked fiam, meg ne halljam még egyszer nevedet a WC-n bagózók között!*” – tér haza felháborodva az apuka a szülői értekezletről, és ezúttal tettelesen is elcsattan az apai szigor. Miközben cigarettájától füstölög a hamutartó...

Hajdú Express, nem dohányzó kocsis. Két, általános iskoláskorú tizenéves fiú utazik nagyszüleihez. Az egyik örömmel felkiált: „*De jó, hogy anyu ide vette a jegyet, utálok a bagófüstöt, mindig hányingerem lesz tőle...*” Alig indul ki az állomásról a vonat, mikor az ötvenes, jól öltözött úr fittyet hányva a gyermek megjegyzésre, no és a fülkében lévő tiltó jelzésre, zsebeiből összegyűrt Sopianaet vesz elő és környezetével mit sem törődve, rágyújt. A kisebbik fiú szóvá teszi: „*Bácsi, ez nem dohányzó, tessék szíves lenni kimenni!*” Mire a férfi kioktatja: „*Anyukádat utasítgasd, kisöcsém!...*”

Véget nem érő értekezlet. Az elején megállapodás születik: lesz cigaretta-szünet, a teremben ne gyújtson rá senki. A jegyzőkönyvvezető szkeptikus, vagy inkább jártas: maga elé teszi a füst elleni gyertyáját, „biztos, ami biztos” jelszóval... Hamarosan igaza lesz. A terem hátsó részében már néhányan rá is gyújtanak.

Pszichológusok szerint a dohányzás alkalom vezérelte cselekvés. Nem biológiai szükséglet váltja ki, hanem külső körülmények, mint például az utánzási vágy, tekintélyigény, bizonytalanság, és tovább, ki-ki maga tetszése szerint folytathatja a felsorolást, illetve a hivatkozást. Mint cselekvés, az alkalomtól függ, bizonyos szükséglet kielégítésére szolgál és legtöbb benne a feltételes reflex.

Az orvostudomány a dohányzást a visszaélések közé sorolja. Az ember idegrendszerének szükségletéből indul ki, miszerint az idegrendszer fel akarja magát oldani a mindennapok egyhangúságából, a különféle feszültségek, gondok terhe alól, hogy átmeneti időre valamiféle örömteljes állapottal ajándékozza meg magát..

Amerikai kutatók a dohányosokat két csoportba osztják. Egyik az élvezetvágyók csoportja: ők a nagy étvágyúak, szeretik az érzékek örömeit, és leginkább pipáznak vagy szivaroznak... A másik csoportba tartozók feszültséget vezetnek le, ami bizonyos szertartásszerűséggel kapcsolódik egybe. (Pl. a cigaretta kiválasztása, nyomogatása, előkészítése, gyújtása, szívás, fújás, esetleg füstkarikákkal elkápráztatás, a hamu leverése egészen az eloltásig.)

Érdemes elgondolkozni azon a statisztikai kimutatáson, mely szerint: szülői hatásra 0,6% magától 8,7%, testvér hatására 15,7%, barát hatására pedig 75% lett dohányos. Tehát a mai dohányzó fiatalok java része baráti társaság hatására lett dohányos. Egy másik felmérés szerint a középiskolás korú fiatalok nagyobb része első és második (!) osztályos korukban (15-16 évesen) kezdenek el dohányozni, pedig általában ismerik a dohányzás ártalmait, csak nem veszik komolyan.

Tehát a propaganda mennyiségével nincs gond, csak a hatékonyságával.

Az is elgondolkoztató, hogy intelligens, rendezett, határozott életcélú baráti társaságban is a rágyújtás a befogadás, a felnőtté válás kritériuma. Még ha az első szippantásra bele is remegnek a fiatalok – azaz negatív élmény fűződik az első szívásokhoz – amolyan szubkulturális értéknek tekinthető a szent „kereszt-füstön” történő átesés. Azután vagy rászokik vagy nem az áldozat... A „megpróbálni” a lényeg, már-már olykor követelmény.

Apropó, lényeg...

Fővárosi gimnazisták arra a kérdésre, hogy miben látják a dohányzás előnyét, meglehetősen széles skálájú válaszokat adtak:

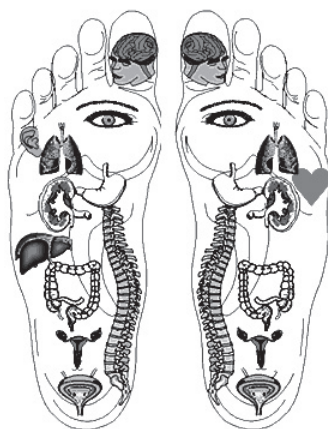
- „az ember legalább tudja, mit is csináljon a kezével”
- „Ha ideges az ember, van min levezetni”
- „közhelyekkel minek válaszoljak”
- „nem lehet előnyéről beszélni, mert nincs, de azért szívjuk, mert miért ne szívnanánk, mikor az életünk is tele van ellentmondással, akkor ez egy piti ügy”
- „szokásból”
- „ha valakitől tüzet kérek, az egyfajta kapcsolatteremtés”
- „talán fogyaszt”
- „ezen még nem gondolkoztam”.

A dohányzás hátrányáról a következőket nyilatkozták:

- „sokan azt hiszik, hogy nincs komoly hátránya, mert a tiltásnak ellentmond az, hogy aki tiltja, ő maga is aktívan szív”
- „apám fogai tiszta sárgák, a bagó megeszi az embert”
- „nekem azonnal megfájdul a fejem tőle”
- „nem bírja a szervezet”
- „rövidíti az életet”
- „számtalanszor belém sulykolták, minek ismételjem”
- „a sportolásban zavar, le is fogok szokni róla”
- „szív- és érrendszeri betegségeket okoz”
- „infarktust okoz”.

A felmérés alapján a dohányzás tapasztalatairól a megkérdezett gimnáziumi osztályban egyetlenegy lány vallott így: „...nekem nincs tapasztalatom, mert még soha nem gyújtottam rá és nem is fogok. Pedig megtehetném, mert otthon szabadon tartják szüleim. Szegény édesanyám nagyon súlyos asztmás, őneki már egy cigaretta is súlyos fulladási rohamokat idéz elő, sőt még az is, ha valaki rágyújt a lakásban. Fiatal korában szokott rá, s ma már utólag könnyű okosnak lenni! De meggyőződése, hogy ez is besegített asztmájának ilyen előrehaladott állapotához...”

Hogy mi a megoldás? Az csak mindig maga az érdekelt fél tudja. És az akaratában. Meg talán az, hogy ne prédikáljon ne neveljen a dohányzás ellen az, kire érvényes: „*Bort iszik, vizet prédikál*” ...





Azt mondják, hogy...

„...az idő aranyat ér.”  
„...legfőbb érték az egészség.”

## ÉLETRITMUS

Napjainkban ez a két közmondás valahogy nem fér el egymás mellett. Mert: „Az idő mindent megold” és az „*Idő nekünk dolgozik*” ténymegállapítása mellé felsorakozik szomorú, statisztikájával egy újszerű felismerés: *az Idő öl*. Pontosabban: az időhiány a gyilkos. Mert napjaink emberének ebből van a legkevesebb. A nap 24 órája objektív körülmény, amelyet a Holdra utazgató ember sem tud bekebelezni. Határait áttologathatja a másik napba, egyre kevesebbet hagyva a pihenésre, megújulásra, de ez nem mehet büntetlenül. Az eredmény olvasható a halálokok statisztikai tábláin: pszicho-vegetatív zavarok, neurózisok, vagy akár családszéthullások kapcsán.

„A férfiaknak 13 perc, a nőknek 24 perc jut gyermeknevelésre a nap 24 órájából!” – hallottam a minap este a közszolgálati televízió egyik népszerű műsorában.

Hát igen...

Intézményesített életünk gondoskodik a gyermekek és az ifjúság szervezett ellátásáról: lelkiismeretünk megnyugtatóra étkezés, nevelés, különórák, magas szintű kulturális programok mind-mind rendelkezésünkre állnak, sőt ott vannak az elméletileg szabad hétvégék is! De történetesen, ha élünk is vele, a szombatra, vasárnapra zúdított pótfoglalkozások nélkülözik a rendszerességet és a folyamatosságot. Nagyapáink erre a kampánymunkára megjegyeznék: „*fából vaskarika ez, fiam*”.

A közelmúltban saját élethelyzetemben gyökeres változás történt. Lakóhely, munkahely, iskolaváltoztatás mellett életszínvonalunk és életfeltételeink – ha

átmenetileg is – de összehasonlíthatatlanul rosszabbak lettek. A családfőre – ki újra negyvenvalahány évesen diák lett, maga mögött hagyva lételemét jelentő hivatását – rászakadt a szabadság, ami a kezdeti pihenésnek tűnő állapot után egyre nyomasztóbbá vált. Tehát az alaphelyzet: „elviselhetetlen közérzet” besorolást nyert.

Ehhez még közrejátszott a fővárosi 25 m<sup>2</sup>-es garzon egy negyedik emeleten, ami még ráadásul így is szívességi alapon hálára kötelezett. És mégis: soha még így, ennyire egységesen nem élt és gazdálkodott a mi kis elsődleges közösségünk.

Tudjuk, hogy fiainknak mi a házi feladatuk, együtt beszéljük meg a páros újjá patás állatok sajátosságait, a baglyok emberkerülő magatartását, rájöttünk, milyen jóízűen lehet beszélgetni a terített asztalnál, nem rohanva, kutya-futtában meghallgatni egymást. Van idő arra is, hogy apuka iskolai értesítőjét áttanulmányozva az álljon példaként gyermekeink előtt, sőt: még egy kis családi birokparti és kakaskodás is belefér ebbe a szekrényszobába. A nagy hidegek alatt élveztük az összebújást, és nevetve állapítottuk meg: *„ha nem volna, ki kéne találni ezt az egészet.”* S – így az átmeneti állapot vége felé – halljuk gyermekeink sajnálkozásait: *„de kár, hamarosan véget érnek a szép napok, apának mindig csak a kórház, anya is többet akar majd dolgozni, mi pedig üres lakásba jövünk haza...”* Ebben a szorult helyzetben, mikor kárpótlásul, mi szülők igyekszünk többet nyújtani magunkból, nincs képünk fiainknak megjegyezni: *„fiaim, azért élni is kell valamiből.”* Mert hisz amit ők annyira igényelnek, nekünk természetes volt. Sem én, sem férjem nem jártunk napközibe, a mi édesanyáink csak „háztartásbeliek” voltak, de bármikor biztosították számunkra az otthon melegét.

Selye János professzor *Életünk és a stressz* című nagysikerű könyvében röpiratot írt a rohanás ellen. A testre ható közvetlen körülményektől óvott minket, azoktól, amelyek némán és alattomosan ölnek minket.

Szervezetünkben az állandó rohanás egy állandó készenléti állapotot tart fenn, amely a cselekvésre reakcióként egy ugrásszerű idegrendszert mobilizál tartósan, magas szinten. Arra kényszeríti az embert, hogy készenlétben, azaz: stresszben éljen. Ez a tartós szinten tartott felspannoltság pedig aláássa szervezetünket. És most már tudjuk, nemcsak sajátunkat, hanem azokét is, akik egy ilyen felfokozott ritmusú emberrel valamilyen függőségi viszonyban élnek.

Feleségeink, gyermekeink, beosztottjaink, és főnökeink, egyszóval az egész társadalmunk hierarchikus szervezetére átcsapódik ez a feszültség, ezzel magyarázható a tömegveszekedés a hentesnél vagy a járműveken. Agresszívak vagyunk, vagy ennek ellenkezőjeként apatikus hallgatásba esünk. Egy-egy ilyen fáradt nap után valamennyi emberből kifakad: *„Miért is csinálom? Egy életem van, egyszer élek, az egészség az én egészségem, senki sem adja vissza. S ha egyszer elveszíthetem, az nem éri meg!”* És megszületik az elhatározás: *holnaptól nem teszem. Holnaptól másképp élek. Nyugtázva a napot a falnak fordulok, s ha szerencsém van, jön az álom, az enyhet adó...*

És.

És másnap kezdődik minden előlről.

Megiszom a kávémat, egy-két formális frázist pufogatok a családom felé, és rohanok bele az időbe, nehogy elhagyjon...

De vajon miért is?

Azt mondják, hogy...

„...gyermek vagyok felnőtt korban.”

## ÉLETVEZETÉSI TANÁCS TALANSÁG

A felelős beosztásban levő – többszörösen kitüntetett –, lassan nyugdíj előtt álló, egyébként harmonikus megjelenésű mérnök a laikus ember számára kissé meglepő „életidegen” kéréssel fordult hozzám. *„Tessék nekem a munkámon túli időmet beosztani. Felírni, mit hol kell vennem, mi az, ami a legfontosabb az elintézendők között, és egyáltalán: egy rövid ideig utasításokra lenne szükségem a magánéletemben, ami, tudom csak átmeneti, de egy ideig nagyon fontos lenne számomra...”*

Így önmagában fura a kérés. Sokunkban fel is merülne: nem vicc, vagy valami huncutság vezérelte-e a kérdezőt. Hiszen napjaink felgyorsult ritmusa önmagában hordozza annak kötelezettségét, hogy kénytelenek vagyunk ügyeink gyors, és célszerű elrendezésére.

Látva viszont a tanácsot kérő verejtékező homlokát, izzadó tenyerét, valamint ideges, tekintetet kerülő el-elnézését – meggyőzi a kételkedőt eme feltételezés helytelenítéséről.

Miről is van akkor szó?

A gyökerek valahova vissza, a háború zűrzavarához vezetnek. Az egzisztenciálisan magas karriert befutó ember egy háborús özvegy gyermeke. Az édesapa odamaradt a fronton, valahol egy ismeretlen sírban nyugszik több ezer honfitársával együtt. Az özvegy rajongásig szerette férjét, és párválasztás vonatkozásában egyszer s mindenkorra lezártak tekintette életét. Kárpótlásul minden energiáját egyetlen fia neveltetésére fordította. Önmaga megszűnt számára és emberfeletti erővel küzdött fia sikeréért.

A hálás gyermek vörös diplomával végzett – „kötelességemnek éreztem” magyarázattal. A diploma megszerzése után egyetlen feladata volt: dolgozni és bizonyítani! A többi az édesanya levette válláról. A frissen vasalt ing, a házi koszt, az „aranygaluskák” és „kézzel gyúrt tészták” világában felnőtt férfi képtelen volt egy üzemi konyha gyors önkiszolgáló módszerével például egy ebédet jóízűen elfogyasztani. „*Anyám csomagolt nekem bőséges tízórait és délután, munkaidő után ebédeltünk együtt*” – meséli.

És a huszadik század sikeres mérnöke, aki lakóházakat, szolgáltatóházakat és kultúrintézményeket tervezett és tervez, valahol lemaradt az élettől. Barátai nem voltak, kapcsolatokat – bármennyire is akart – képtelen volt teremteni, mert „*anyámnak egyik sem tetszett*”. Szimbiózisban éltek ők, melyet – bármennyire is fáj tudatosítani a fiú számára – egy anya zsarnoksága kovácsolt. Mert az idő múlásával, azzal a ténnyel, hogy az élet törvényszerűsége szerint egyszer a fiúnak is fel kell nőni – Ő sem szállhat szembe.

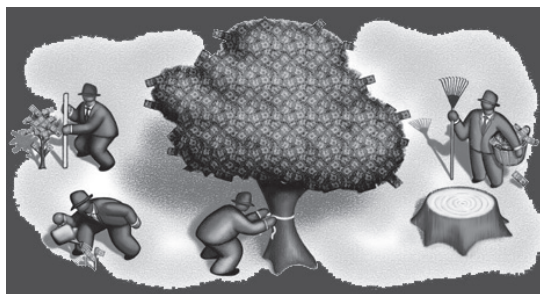
A márványkeménységű asszony egy reggel, a perc pillanatnyi töredékében kapott egy ellenfelet, amellyel szemben alulmaradt. Végérvényesen. És tehetetlen fiára megannyi elintéznivaló szakadt, amely praktikusságot, gyakorlati jártasságot igényelt, amit anyja üvegburájában egészen a tragédia percéig nélkülözött. A munkatársak segítsége ugyan könnyebbé tette a pillanatnyi trauma elviselését, de az igazi nehézségek csak ezután jelentkeztek. A „*hogyan tovább*” a legnehezebb. Mit kezdjünk magunkkal, amikor a megszokás, a mindennapos életritmus életelemünké vált, és jön egy új, amiben döntésképtelenek vagyunk? S rendelkezünk annyi önkontrollal: hogy magától értetődő kérdéseket nem tehetünk fel közvetlen beosztottjainknak, hiszen így könnyen nevetségessé válhatunk!

A fentiekben említett eset, tudom, nem általános. Mégis hordoz valamiféle tanulságot. Különösen napjainkban, amikor igen gyakran hullnak szét családok, és a vesztes fél kárpótlásul gyermekére ruházza felhalmozódott szeretetét. S pont érzelmével zsarolja gyermekét, aki érzi ugyan anyja iránti kötelességét, de életkori sajátosságainak megfelelően ki kell hogy lépjen elsődleges családi kötelezettségéből, a szülő-gyermek kapcsolatból, éppen azért, hogy ő is képes legyen folytatni azt a körforgást, amit a természet törvényei határoztak meg. A szülőnek, – legyen az egyedülálló – tudni kell elengedni gyermekét, és az

ezzel járó veszteségérzetét pótolnia kell azzal a kapaszkodóval, hogy vár rá a nagymamaszerep.

Amely ugyanúgy lehet teljes és tökéletes, sőt: az élet befejezésének egészséges koreográfiája.

Hát vigyáznunk kell ezekkel a dolgokkal: mert esetleg akaratunktól függetlenül annak ártunk, akit a világon legjobban szeretünk.



Azt mondják, hogy...

*„...más szemében a szálkát,  
sajátunkban a gerendát.”*

## EMPÁTIA

– sem vesszük észre, azaz: nincs megfelelő önismeretünk, önértékelésünk. Elfogultak vagyunk saját magunkkal szemben, ami azután nemcsak környezetünkkel nincs összhangban, hanem számtalan hiba forrása is lehet. Pályaválasztásunkban, munkánkban, érvényesülésünkben, családi életünkben, társas kapcsolatunkban megnehezítik mindennapjainkat, és keserves kudarc vagy csalódás az ára helytelen értékítéletünknek. Azaz: önmagunk leszünk önmagunk ellensége.

*„Senki sem ért meg, mindenkivel nézeteltérésem van.”* Hányszor és hányszor halljuk ezt a kifakadást. Még a hetvenes évek egyik slágere is megfogalmazta ezt az életérzést: *„Aki megért, senki sincs talán... Te szeress legalább...”* – énekelte Koncz Zsuzsa és szívesen kapaszkodtunk bele ebbe a dalfoszlányba, feltételezhetően azért, mert némi hasonlóságot véltünk felfedezni saját házunk táján. Pedig ilyenkor mindig hasznosítható tanács: megfordítani az alaphelyzetet. Vajon én? Én megértem-e a másikat? Azt mondom: nem értenek meg engem. És én? Én megértem-e a körülöttem lévőket? Munkatársaimat, gyermekeimet, férjem, feleségem?

Az önismeretnek az értékelésben is nagy jelentősége van. Családi, munkatársi, baráti kapcsolataink alakulását is kedvezően befolyásolja, ha időnként mérlegre tudjuk tenni saját viselkedésünket és nem mindig másokban keressük a hibát. Semmibe vesznek, kerülik a velem való beszélgetést? Sokszor bizony saját viselkedésem eredménye ez, talán hangulataim változása, következetlen megnyilvánulásaim húzódnak kollégáim visszajelzései mögött.

Nem könnyű az effajta szembesítés önmagunkkal. Hosszabb távon azonban biztosan hasznot hoznak. Nyugodtabbá, tisztultabbá teszik körülöttünk a légkört, erősítik azokat a szálakat, amelyeket meggondolatlanul, egy-egy hirtelen hangulatunkban olyan könnyen szakítunk el olykor.

Társas kapcsolatainkban önismeretünkön kívül empátiakészségünk a másik meghatározó tényező. Mondhatnánk úgy is: rokonfogalmak, olykor elválaszthatatlanok egymástól. Az empátia – azaz beleélési képesség – körülbelül annyit jelent, hogy az ember – saját érdekeinek és törekvéseinek feladása nélkül – hajlandó figyelembe venni mások szempontjait és megértést, együttérzést tanúsít irántuk, mert bele tudja élni magát mások helyzetébe. Szép, értékes tulajdonság ez, és bizonyos nagyban elősegíti a kulturált, társas emberi együttélést.

Empátia birtokában talán nem lenne annyi válás, hiszen a köteléket elszakítani akaró végiggondolná: neki hogyan esne, vagy milyen lenne megalázott, elhagyott társnak, gyermeknek lenni. Vagy a bérházi együttlakásban arra gondolni, egyszer mi is megöregszünk és bizony milyen jól esne, ha nem szállnának be előttünk a liftbe, vagy ne adj' isten; segítenének csomagjainkat felvinni az emeletre. Vagy gyermekeink közlési kényszerét nem kielégítve eszünkbe jutna, milyen rossz is volt, mikor mi gyerekek hasonló cipőben „szorongtunk”. Vagy munkahelyi vezetőként arra gondolni, hogy beosztottként mennyi nem rajongtunk mi sem az agresszív főnökért, beosztottként viszont belehelyezni magunkat főnökünk helyzetébe, hogy például mi sem jutalmaznánk a pontatlan munkát vagy a rendszeres késést stb.

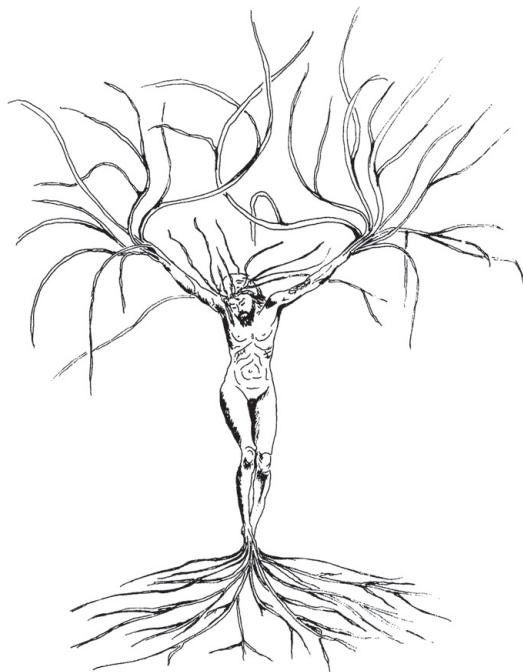
Íme egy helyzet kétoldali megközelítése:

**BEOSZTOTTA:** *Bejön, idegesítően korán, leül az asztalához és azonnal, tüntetően dolgozni kezd. nem szól senkihez, hallgatásával figyelmeztet minket: ez munkahely. nem véletlenül csoportfőnök, stréber, hajtja magát, minden vágya az volt, hogy felfigyeljenek rá és kiemeljék... – gondolják főnökükről.*

**CSOPORTFŐNÖK:** *Bejövök. Köszönök, orr alatti mormogás. Telefonálnak, reggeliznek, kávéznak, szándékosan provokálnak, egy óra múlva sem kezdenek a munkához. Pedig nyakunkon a zárás, a melót meg kell csinálni, ezt ők is nagyon jól tudják. Most felnőtt fejjel prédikáljak, vagy juttassam eszükbe, miért is kapják a fizetésüket? Kiröhögnek és kicikiznek. Nem, inkább halkan dolgozom, hátha észreveszik magukat, elvégre nem az óvodában vagyunk! – gondolja beosztottairól.*



Lám, egy munkahelyi társaskapcsolat kétoldali analizálása mennyire létjogosulttá teszi a beleélő-képesség, azaz empátia fontosságát.



Azt mondják, hogy...

„...óvjuk gyermekeinket.”

## ÉRTÉKREND

*Nézem a rendőrségi műsort, a Kék Fényt.*

*A szemüveges, harmonikus megjelenésű, bizalomgerjesztő fiút, kinek egyetlen álma: rendező lenni, mert szereti az embereket, a velük való foglalkozást, és a képi megjelenítést. Rendezni akar, történetesen egy krimi, aminek alap- és lételeme egy fojtogatás élethű, minél tökéletesebb adaptálása. S mindezt kivitelezi egy művelődési ház amatőr színjátszó csoportjában, ahol az alanyok, azaz a szereplők: gyereklányok, 12-14 évesek, még általános iskolások. A „játék” kimenetele: tragédia – több dimenzióban.*

*Első dimenzió: a gyilkos. A zavaros ösztönéletű, aberrált személyiségű fiatalember, kinek belső késztetése: szadisztikus hajlamának levezetése. Mindez összerendezett, harmonikus, sérülésre nem utaló megjelenéssel és egyfajta kontrollal, amivel némiképp fogni tudja hajlamát. Ettől megtévesztő és ettől szerencsétlen elsősorban a társadalom, de önmaga számára is. Hisz ha visel magán kiszűrhető jeleket, kevesebb az esélye azzá lenni, amivé lett.*

*Második dimenzió: az áldozat. Kivételesen egy, de lehetett volna bármelyik és bármennyi közülük. A lányok. A kritikus serdülőkor küszöbén álló, biológiai és érzelmi oldalról egyaránt megzavart fiatalok, akik még nem egészen urai önmaguknak, sem testileg, sem lelkileg, sem jogilag. Akikért tehát felelősek vagyunk mi, felnőttek, valamennyien. És ettől bonyolultabb, összetettebb ez a kérdés, mintsem hogy egy egyéni sorstragédia analíziseként beszéljünk e szomorú, ledöbbentő eseményről.*

Mindezek kapcsán eszembe jut a közelmúlt egy emléke: bírósági szakértőként beleláthattam egy ügybe, ahol egy rokonszenves, magát tanárnak kiadó, magas intelligenciával rendelkező gyermekfelügyelő tizenegy gyerek-lányt – 10-13 éveseket – tudott megrontani, illetve egyet megerőszkolni. Itt megint nem a felnőtt szerepéről kívánnék elemző véleményt formálni, mert az minősíthetetlen. Büntetendő, törvénybe ütköző.

Még csak nem is az illetékes szakfelügyelet hiányáról kívánnék szót ejteni, amelynek égisze alatt ez az ember tevékenykedni tudott... Mert ez is más kérdés.

Hanem a kislányokról.

Egytől-egyig rendezett családi háttérrel, aggódó-féltő szülői, odafigyelő magatartással állhattunk szemben. Tehát az elhanyagoló családi háttér nem indokolta a kislányok esetleges „pótigényét”. Azt sem hiszem, hogy ezek a leánykák a tömegkommunikáció kapcsán még ne találkoztak volna olyan információval, amiről tudhatnák: hol a veszély, amit nagyanyáink még úgy fogalmaztak: „*ne fogadj el édességet idegentől!*”

A serdülőkor az ifjúság világában az illúziók, a kialakulatlan értékek időszaka. Megjelenik már a párválasztás, a másik nem iránti figyelem is, és egykét odafigyelő, hízelgő megjegyzésnek nagyobb jelentősége lehet 14 évesen, mint történetesen egy 35 éves nőnek egy márkás parfüm bújtatott odacsempészésével.

– „*Miért nem jelentetted, vagy mondtad el édesanyádnak, hogy Z. tanár bácsi esténként a tábor villanyoltásakor benyúlt a takaród alá és ott hosszasan eljátszott a bugyiddal takart testrészeddel?*” – kérdeztem az egyik általam szakértőzött kislánytól.

– „*Mert Z. tanár bácsi olyan kedves, odafigyelő volt, minden nap megjegyezte, milyen csinos vagyok és milyen jól áll nekem ez a szín!*” – volt a válasz.

Óriási értéke van ebben a korban a figyelemnek. A bimbózó „nőt” ért tény-megállapításnak, ahol a gyerek-lány már érezheti: tetszik a csinos, okos (és még ráadásul tanár) másik nemnek is! A felnőtt fokozott felelősségéről itt nem kívánok beszélni. De ezek a kislányok akarom mondani, nagylányok, egytől egyig tudták: mi fán terem a gyerek, és tudják, legalábbis kellene tudniuk: mi, és hol van a határ a közeledésben. Meddig lehet valamit közeledésnek és mit piszkoskodásnak, tapizásnak nevezni.

És akkor még csak a fogdosásról beszéltem. Ez az „ujjazás” téma nekem, – a kétgyermekes anyának is – új és idegen volt. Mert elképzelhetetlennek tar-

tottam, hogy még nem is olyan régen valaki csak úgy, játékból nyúlkalhasson a bugyimban, sőt, mi több fájdalmat is okozzon, mert véres is lesz utána a simogatás helye... Számomra ez így egy agyrém. És arra utal, hogy valami nincs rendjén. Sem a családi, sem az iskolai nevelésben. De még ezek szerint feljebb sem. Hát egyik kislány sem volt olyan bizalmas az édesanyjával, hogy ezt megemlítsse? A szégyen ilyenkor kétségtelenül nagyúr. Olykor elnémít. Vagy gátlásossá tesz egy életre. De mi a témája az osztályfőnöki órák felvilágosító anyagának? És egy anya vagy apa ebben a szexuális forradalomban, amitől olykor saját maga is szenved, mit tesz a gyermekéért?

Annyi a propaganda, hogy sokan – még szakemberek közül is – ellenkező hatást tulajdonítanak a reklámnak. És mégis: állóvíz? Egyhelyben járás? Egyéni tragédiák kellene ahhoz, hogy kinyíljon a szemünk?! Csak korrekció van és megelőzés nincs? Vagy nem lehet kivitelezni, mert nem működik? Akkor teljesen felesleges egy-két intézményünk. Mert valahol hibásan működnek. Vagy nem értünk hozzá vagy csak nem érünk rá? Nem hiszem. Ez inkább szemlélet és szokás kérdése. És pusztába kiáltott szó a figyelmeztetés, ha elengedjük fülünk mellett.

Visszatérve a témaindító *Kék fény*-es esethez: bennem felmerült egy kérdés. Vajon milyen értékkereséssel, milyen vágyakkal és álmokkal telve választották önként ezek a kislányok a „fojtogatás” önkifejezését? A játék, a színház kedvéért? Vagy a téma kuriózumáért? Nem a kiemelkedés, a divatos „filmszínész-szé” válás jelentősége volt az alapja annak, hogy saját akaratukból egymaguk elmennek egy idősebb férfival egy elhagyott domb tetejére szerepet próbálni? Vagy talán a gyermeki ártatlanság még azt is megengedte, hogy a szülők tudtával történjen ez a gyakorlás?

Megannyi kérdés – megválaszolatlanul. A kérdésre adott felelet valahol bennünk, a felnőttek társadalmában van. Mert a virágoskertekben, a faiskolákban a csemete megdőlése támaszt, karót igényel. Mankót a fává váláshoz.

**„Övjuk gyermekeinket!”** – ezzel a szállóigével én egy plakáton találkoztam, szembetalálkoztam vele az útszélen vezetés közben.

Kellenének ilyen plakátok otthon, iskolában, a fejekben.

És nemcsak a lányokkal kapcsolatban. Mert a tömeges homoszexuális elcsábítási bírósági eseteimről még nem is beszéltem...

Azt mondják, hogy...

*„...fiataljaink azzá válnak, amivé neveljük őket!”*

## ÉRZELMEK ISKOLÁJA

Sok szó esik manapság az érzelmi nevelésről. Pontosabban annak hiányáról. S szakemberek vallják: az ifjúság körében egyre jobban terjedő „beilleszkedési zavarok” – szaknyelven devianciák – is valahová ide vezethetők vissza. Bűnözés, alkoholizálás, kábítószeres, negatív csoportba tömörülés, ahol olykor anarchista szemléletek lehetnek hangadók: mind-mind valamiféle hiányérzetből fakadnak. S ott van ezzel szemben egy alapigazság: *„fiataljaink azzá válnak, amivé neveljük őket”*. És mi, akik erre hivatottak vagyunk, a lét-minimum egyre növekvő követelményrendszerében, egyre kevesebb szerepnek tudunk eleget tenni. Pedig minden valahol ott, a legkisebb egységben, a családban dől el, olykor életre szólóan.

Szombat délután épp szaunába készültünk gyermekeimmel. Már indultunk volna, amikor nagyobbik fiam szinte artikulátlan hangon szólított.

*– Anya, gyere Domival baj van!*

Domi nemrég vásárolt „lány” papagájunk, aki a családfő akarata ellenére (egy hétvégi ügyeletét kihasználva), – *lesz, ami lesz, majd utólag apátok csak megbocsát* – nem éppen legideálisabb anyai taktikával került családunkba „férjével”, Benivel együtt. Módszerünk bevált, mert Domi és Beni egykettőre mindannyiunk kedvencévé váltak, és ezzel egy időben felesleges is lett a jó öreg vekker. A két kis csirip reggel bekapcsolta adását és bájos csivitelés közepette jelezték: *„itt van a reggel, minden ember felkel...”* Nap, mint nap szemtanúi lehettünk kibontakozó házasetüknek, ahol az önkényes párba-állítást fokozatosan követte az átminősülés, ami viszont már az önálló szuverenitást

jelentette. Lépcsőzetesen észlelhettük: a kezdeti ellenségeskedést hogyan váltja fel az egyre erősödő, féltő, összetartó szerelem, természetesen papagáj módra. Egyre többször és huzamosabb ideig dörzsölgették össze csőreiket, azaz puszkodtak, s ilyenkor kisebbik fiam mindig figyelmeztetett: „*Anya, ne nézd már őket, nem illik, gyere ki, hagyjuk őket magukra...*” Ekkora tapintattal nem is tudtam mást kezdeni, minthogy azonnal szót fogadtam, miközben kuncogva gondoltam magamban: ez a kölyök az én vérem...

Mindhárman döbbsen álltunk a kalitkánál: Domi a kalitka alján vergődött, kis piciny lábai kimeredve már képtelenek voltak teljesíteni feladatukat, és az egyensúlyát veszített tehetetlen kis madártest bukdácsolva előreesett. Időnként némi erőre kapva még utoljára tett egy-egy kísérletet az indulásra, de hiába. Társa, Beni eszeveszett csapkodásba kezdett, hol a kalitkának repült, hol a fekvő társát próbálta gyöngéden megérinteni, de ő már nem jelzett vissza.

Gyerekeim rázni kezdtek: „*Anya, tegyél már valamit, anya nagyon kérelek...*” Fiaim még szerencsére ez idáig személyes élményeiken keresztül nem igen találkoztak a megmásíthatatlannal, a végérvényességgel. Nem bizonyosodtak meg arról sem, hogy bőven vannak az életben olyan dolgok, amire emberileg nincs segítség. Általában a gyerekek teljhatalmat vélnek, előlegeznek meg szüleiknek, és bizony keserves a felismerés: szüleik is csak emberek... emberi mércékkel, lehetőségekkel.

Felhívtam az állatkórházat, és jólesett, hogy komolyan, emberien, elfogadó magatartással viszonyultak ehhez a kérdéshez, bár számomra is világos volt a lényeg: ezeknél az állatkáknál ritkán fordítható vissza az ilyesféle állapot...

Mikor letettem a telefont, már kapaszkodtak is belém gyermekeim: „*Édesanya, már késő!*” – zokogással. Éreztem, hogy ez a kérdés számukra most rettenetesen komoly, nincs helye a bagatellizálásnak vagy a kioktatásnak, tehetetlenségemben együtt sírtam hát velük. A hirtelen trauma kimerítette őket, és elaludtak úgy, ruhástól a nappali heverőjén.

Később, még aznap este eltemettük Domit a nagypapa kertjében és a Domi elvesztéséért keletkező kétségbeesést kezdte felváltani Beniért való aggodásuk. „*Végül is Beni az, aki maradt, és aki állandóan csak lesi némán, tüntetően a kalitka ajtaját, ahol kivették és elvitték kis társát...*” És egy nap se telt el, mikor megszületett az együttes döntés: Beninek új párt kell szerezni, mert rossz neki egyedül...

Másnap este, vasárnap, már a madárkereskedő jóvoltából megérkezett Domi II, négy-öt nap múlva már együtt álltak a rúdon, és tisztígtatták egymást. Fiaim pedig maguktól magyarázták: „*Hát anya, ez az élet..., megy tovább...*”

A gyermek életkori sajátosságainak egyik állomása: az állatszeretet. Legyen, az kutya, madár, ló, boci, mindegy, igénylik, követelik a velük való szorosabb kapcsolatot. S valljuk be, mai életkörülményeink, lakásfeltételeink nemigen kedveznek ezen igények kielégítéséhez. Számtalan, jogos érv szól ellene, ami egyértelműen elfogadható a reális értékítélettel. Mégis legalább annyi érv szól érte, mint ellene.

*Mert* a gyermek belső építkezését illetően rendkívül gazdag forrás az állatokkal való foglalkozás. Felveszi a versenyt valamennyi videó – számítógép – és egyéb, napjaink technikai vívmányával, mert olyan érzelmeket, indulatokat motivál, táplál, amit nem pótolhat semmiféle élettelen tárgy. Minden másnál jobban felkészít az életre.

*Mert* azt fejleszti, ami nélkül nem létezhet élet!

Magát az *emberit adja*, még úgy is, hogy ez nem mindig tudatosan azonnal mindnyájunkban. És még akkor is erőforrás, ha ez olykor krízishelyzetekkel, fájdalommal, könnyekkel jár.

*Mert* az élet olykor kegyetlen tanító, de arra is megtanít, hogy aki az élőlényeket szereti, nem lehet rossz bármilyen élőlényvel szemben... Ez pedig mai világunkban nem kis dolog!

Azt mondják, hogy...

*„...jól csak a szívével lát az ember.”*

## ÉRZELMI INTELLIGENCIA

Zsolt 16 éves. Jelenleg egyik nevelőintézetünk lakója, ahol szakmát tanul, és készül az életre. Sorsa, életútja különbözik társaitól. Egyesek szerint Zsolt szerencsés, hiszen megadatott számára, hogy családban is éljen. Tudja, mit jelenthet ez a kötelék, ismeri, mit jelent tartozni valakihez, kóstolta: milyen íze van a karácsonyi házi fonott kalácsnak és a bejglinek és érezte: mennyi meghittség fér egy-egy ilyen bensőséges ünnepbe...

Egyesek szerint Zsolt szerencsétlen. Mert tapasztalatai vannak a családi életről, mert ismeri az otthon ízét, mert van összehasonlítási alapja a kinti és a benti élet között, mert fel tudja mérni, mit veszített....

Zsolt azon a napon – az utolsón – nem gondolt semmire. Csak arra, hogy ezek előtt a vagányok előtt, akik nemrég tűntek fel a téren, ki kell tűnnie, ki kell valahogy vívni a banda elismerését. Hisz apu, meg anyu idős emberek már, jóval idősebbek, mint az osztálytársak szülei, így hát ők nem mérvadók az ilyesfajta állásfoglalásokban... Az osztályban a kortársak között meg ő úgyis mindig, mindenben alulmarad...

És mikor a fiúk mondták: „*Most betörünk, te meg kölyök falazz, hisz te ismered itt legjobban a terepet*” – Zsolt fejest ugrott a „lehetőségbe”. Felszerelést hozott otthonról, falazott, sőt, kisméretű lévén, bújt is a kirakat betört ablakán át az ABC-áruházba, összeszedni valamennyi Technokol és Pálma ragasztót, konyakot, rumot, cigit, és magának egy-két rágót. Így, felpakoltan őt kapták el a rendőrök legelőször...

A „kaland” életre szólt. Büntetést csak „felfüggesztettet” kapott ugyan, de az idős nevelőszülők nem vállalták tovább nevelését, hiszen a generációs ne-



hézségek áthidalhatatlanok, és a két öreg – bár nincs Zsolton kívül senkijük, és a házat is a gyerekek szánták – intézeti nevelésre bízta nevelt fiúk jövőjét, mivel az ő nevelésük csődöt mondott...

Ennek már két éve. Zsolt akkor fejezte be a nyolcadikat, most pedig másodéves szakmunkástanuló. Azóta Zsolt vár várja, hogy választ kap számtalan bocsánatkérő levelére, hogy kap valami visszajelzést, hogy az a nyolc év, amit a családi fészekben töltött, nem volt hiába, hogy van némi remény, hogy egyszer talán felnőtt fejjel, de hazatérhet. Mint eltévedt bárány a nyájhoz.

Zsolt az intézet legjobb tanulója. Példaképe az eminens diáknak. Segítőkész, készséges, felnőttekkel, társaival szemben egyaránt. Mindent elért, amit egy intézeti élet során lehet: jutalomüdüléstől kezdve a kimenőig. Ritkán hagyja el az intézetet. Hallgatag, befelé forduló. Zsolt szerint két év óta minden nap: hétköznap. Nincs ünnep. Az egyik nap olyan, mint a másik, még akkor is, ha piros betűvel van írva a naptárban...

Minden emberben megvan az a képesség, hogy a másik lelkiállapotába – érzelmeibe, gondolkodásmódjába, beállítódásaiba – beleélje magát. Voltaképp így érthetjük meg igazán egymást, így tudjuk meg, hogy a másik mit érez, mire vágyik, vagy mi nyugtalanítja. Ezt a *beleélőképességet* pszichológiában empátiának nevezzük.

Érthető az idős szülők bánata, csalódása. Dédelgetnek egy fiút, vele együtt egy illúziót, ami egyszer csak szétpattan. Nyolc év fáradságos munkája, a remény, a cél, az idős korban hozott döntés: hogy kell egy gyerek, aki folytat minket – egyszerre kudarcba fullad.

És szinte nekünk is fáj Zsolt fájdalma. Belegondolni is rossz: hiába minden erőfeszítés, nem kapunk feloldást vétkeinkre. Csak várni, várni, reménytelenül, bízni, hogy egyszer majd, talán egy levél vagy egy hír... A reménynek is táplálkoznia kell némi bizonyosságból, mert az ember hitehagyottá válik... Mindannyian gyarlóak vagyunk. Hibát hibára halmozunk, gyakran úgy, hogy a szándék nem tudatos.

Antione de Saint-Exupery gyermekeknek írt, de felnőtteknek ajánlott, klasszikussá vált meséjében, a *Kis herceg*ben mondja a róka a kis hercegnek:

*„Jól csak a szívével lát az ember... Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan...”*

*Az emberek elfelejtették ezt az igazságot...”*

Azt mondják, hogy...

„...egy rajz – szöveg nélkül...”

## FELDOLGOZATLANUL

– *Rajzolójátok le legkedvesebb nyári élményeteket!* – hangzott tanév elején a tanító néni utasítása. – *Aki akar, egy-két mondatot is írhat alá!*

A 4/b osztály örömmel fogott munkához, közöttük B. Zolika is. B. Zolika egyébként csendes, keveset beszélő gyermek, csoportban visszahúzódó, félénk, gátolt. Olyan típus, aki uzsonnaosztáskor mindig az utolsó, mert nem tud helyet kierőszakolni magának életrevaló pajtásai között, és a hirtelen zajra, vagy nem várt ingerre összerezzen, olykor még a hideg is kileli. Viszont gyönyörűen rajzol, a rajz az egyetlen kifejezési eszköze, ahol adhatja önmagát. Visszafogottsága tanulmányi munkájában is meglátszik: jóval többet tud, mint amit mutat. Sok-sok szeretetre és külön bánásmódra van szüksége, hogy sikerélményekhez jusson.

Fokozott kíváncsisággal várja a tanító néni a nyári élménybeszámolókat. Különösen Zolikáét, mert tudja: Zolika rajzban szebben beszél. No, meg azért is, mert talán egy kicsit jobban szereti őt az átlagosnál.

Óra végén a gyerekek beadják munkájukat, de a tanító néni Zolika rajzát kiemeli, hogy a szünet perceiben megossa a kisdíákokkal a kisfiú feltételezett „művészi alkotását”. Mikor megpillantja a rajzot, a meglepetéstől földbe gyökerezik a lába, az értetlenség teljesen lebénítja. Az élménybeszámolón csontok hevernek: koponya, lábszár- és felkarcsontok megdöbbenő anatómiai pontossággal. A rajz jobb oldalán két férfi egy mély gödörből földet ás ki és a hatalmas földhányás alatt egy gyerek – labdaként – egy koponyát gurítgat. A rajz felső részén – a nap vagy felhők helyett –, kereszttek, utalásként, hogy a nyári élmény egy temetőben játszódik.

– *Mi ez, Zolika?*

– *Hát ez sírásás.*

– *Ez volt a legkedvesebb nyári élményed?*

– *Nem voltam sehol, csak mindig a temetőben. A szüleim ott gondnokok – hangzott halkán a válasz.*

Szeptember végén az osztály kirándulni megy, megmászni a tokaji hegyet – a Kopaszt ahogy arrafelé becézik – ezt az Alföld és hegyvidék találkozásánál fekvő gyönyörű dombságot, melynek lábainál a Tisza és Bodrog találkozása csak még jobban bámulatba ejti a természetkedvelőket.

Hegybe vágott, keskeny, szűk út teszi próbára a turistákat és nagy sikerélmény – különösen gyerekeknél – a vadregényes csapáson feljutni a csúcsra és onnan lenézni.

Az osztály két részre szakad: a gyengébb fizikumú, vagy kevésbé vállalkozó szellemű gyerekek lenn maradnak, a bátrabbak elindulnak a nagy hódításra. B. Zolika is boldogan indul fel a hegyre a bátrakkal, az akadályt nem ismerőkkel. Már vagy félúton járnak, mikor valamelyik gyereknek eszébe jut „hahózni” a lent maradtaknak. Dübörögve hangzik az árokszerű mélyedésből kiáltott csatazaj, és hirtelen Zolika ájultan vágódik el. Szerencsére társa lélekjelenlétének, elkapva a tehetetlen testet, az osztálytárs megakadályozza, hogy legurulva, esetleg végzetes kimenetelű legyen az ártatlan kirándulás.

Mikor magához tért Zolika, a miértekre csak annyit mond: *„Nagyon megijedtem, mert úgy visszhangzott a hegy, mintha a sír fenekéről kiabált volna vissza a halott...”*

Maga az eset és annak analízise sokkal bonyolultabb és speciálisabb annál, minthogy ebben a formában boncolgathatni lehetne. Az is egyértelmű, hogy Zolika ájulása olyan konkrét jelzés, amely már nem fér bele az egészséges személyiségfejlődésbe, tehát patológias eset. Megzavart, neurotikus fejlődést mutat, és gyógyítása szaksegítség igényel.

De egy átlagolvasónak ez az eset némi tanulságul is szolgál. Különösen a szülőknek, kinek gyermekét napjaink felfokozott tempójában lépten-nyomon olyan ingerek érik, amelyet a gyermek képtelen feldolgozni, de már arról is leszokott, hogy rákérdezzen arra, amit nem ért...

A halál kérdése, amióta ember létezik: megválaszolatlan. Elméletek születnek idealista vagy materialista szemszögből, de inkább a téma tabuként való kezelése, a kérdéstől való tartózkodás jellemzi mindennapi hozzáállásunkat.

Hogy miért? Talán azért, mert ha beszélünk róla, öntudatlanul is saját halandóságunk jut eszünkbe. A *...velünk is meg fog történni!* – tényfelismerése olyan szembesítés, amelyet nem tudunk érzelemmentesen elviselni. S talán azért is kezeljük tabuként, mert maga a nyelv – mint közlései rendszer – nem siet segítségünkre. Hisz a halál olyan valami, ami a tudatos tapasztaláson kívül esik.

A halál megfordíthatatlan végérvényessége kisgyermekkorban még inkább felfoghatatlan. Ahogy viszont a gyermek ráébred a környező világ objektív törvényszerűségére, úgy kezd foglalkozni ezzel a kérdéssel is.

B. Zolika esete más. Ő naponként élte át, kapta készen azokat a környezeti ingereket, amelyeknek értetlensége – feldolgozatlan volta – fantáziaképekben szinte beleivódott egész személyiségébe, s amely talán egy egészséges felnőttet is védtelenné, kiszolgáltatottá tesz az élet e nagy és olykor felfoghatatlan kérdésével szemben.

Ebben az esetben csak bízni lehet abban, hogy belátható időn belül eljön az az idő, amikor Zolika felszólítás nélkül is virágokat és önfeledten játszó gyermekeket rajzol a tőle megszokott művészi kivitelezésben.

Azt mondják, hogy...

„...*vagy megszokol vagy megszököl.*”

## FELEJTÉS ÉS EMLÉKEZET

Egy kétségbeesett anya keresett meg 19 éves „kisfiával”. Konkrét kérése az volt, hogy pszichológiai módszerekkel állapítsam meg: a fiánál egy évvel ezelőtti autóbalesetéből nem maradt-e vissza valamilyen agykárosodás. Ugyanis a fiú (nevezzük őt Zsigának) az év szeptemberétől ismét tanul, bekerült egyik híres egyetemünkre. A gimnáziumban a könnyen tanulók közé tartozott jeles érettségije mögött – úgy érzi – nem volt semmilyen erőfeszítés. Most pedig rájött: semmit sem tud, tankönyvei mellett órákig ül, képtelen fejben tartani a tanultakat, így a zárthelyi eredményei rosszak. Lemarad az anyagban és lemarad a többiektől. És mivel Zsiga mindent megtesz a jobb eredményéért, és sikertelenül, így kétségek közt vergődik: talán az érettségi után őt ért autóbalesetből (ahol valóban enyhe agyrázkódást szenvedett) visszamaradt volna valamilyen részképesség kiesése? Esetleg az emlékezetében, mondjuk, a felidézés folyamatában történt valami visszafordíthatatlan?

Ha valaki emlékezetzavarról panaszkodik, annak több sajátosságát számtalan tényező és körülmény birtokában lehet csak kiszűrni. Mert mi is tulajdonképpen az emlékezet?

Múltbeli tapasztalataink, élményeink, tárgyak, jelenségek stb. tudatunkban történő visszatükrözése, az a folyamat, amelynek során korábbi emlékeink megjelennek. Alapfolyamatai: *a bevésés, a megőrzés, a reprodukció*. Ahhoz, hogy észleleteinket megjegyezzük, az kell, hogy emléknym jöjjön létre, amelyet az észlelés ismétlésével bevésünk. Ezt a bevésett emléknymot megőrizzzük, és később felidézhetjük. Az emléknymok együttese: az emlékkép. (Egyetlen

észlelés is elegendő olykor, hogy például egy jellegzetes arcot „örökre” megjegyezzünk.)

Az emlékképek felidézése történhet felidéző szándék hatására vagy önkéntelenül. Az utóbbi az, amikor csak úgy: „eszünkbe” jut valami, olykor teljesen indokolatlanul. Felidéző szándék hatására pedig az jut eszünkbe, amit megtanultunk.

Zsiga esetében ez az, ami panaszra ad okot, hiszen azért nem tud bizonyítani, mert felidézéskor „blokkot” kap. Ha a felidezés bármilyen formájának okát, előzményeit keressük, minden esetben azt látjuk, hogy felidézni csak valamilyen kapcsolat alapján lehetséges. Különböző tárgyak vagy jelenségek érzékelése, észlelése, vagy emlékezetbe vésése során az agykéregben egyazon időben vagy egymás után különböző ingerületek keletkeztek. A pszichológiában ezt a folyamatot asszociációnak (társításnak) nevezzük. Hogy a valóságban fennálló végtelen számú kapcsolat közül az egyes ember melyik kapcsolatot ragadja és őrzi meg, az az illető személyiségétől, pszichikus állapotától stb. függ.

Az emlékezés további fejlődése abban nyilvánul meg, hogy a bevésés mindinkább szándékos folyamattá válik. A mechanikus emlékezet mellett, ahol a bevésendő elemrészek között nincs értelmi összefüggés, egyre nagyobb szerephez jut a gondolati emlékezés, amely az összefüggések megértésén alapul. Tanulás közben fejlődik az emlékezés, de ez a tétel a továbbiakban úgy érvényesül, hogy az értelmes tanulás minőségileg hatékonyabb emlékezést fejleszt.

Emlékképeinket nem mindig tudjuk felidézni. Ezt a felidezésre való képtelenséget felejtésnek nevezzük. Egyébként a felejtésnek van pozitív és negatív funkciója. Pozitív funkciója abban nyilvánul meg, hogy tudatunkat mentesíti sok lényegtelen észlelet megőrzésétől. Negatívan akkor nyilvánul meg, amikor olyan ismereteket felejtünk el, amelyekre pedig igen nagy szükségünk volna.

Lehet, hogy Zsigának eleve több ismétlésre volt szüksége például a mechanikus bevésésnél, azaz akkor, amikor a megjegyzendő tananyag rögzítésénél nem volt gondolati összefüggés, csak ez a gimnáziumban – különböző okok miatt – nem bukott ki. Az egyetemi és középiskolai tananyag mennyisége és minősége közötti különbség óriási, ami egy másfajta tanulási módszert igényel. Meg kell tanulni *tanulni*, ellenkező esetben – ha ezt nem alakítja ki az ember saját magának – képtelen lesz a későbbiekben megbirkózni a követelményekkel. A rendszeres tanulásból az egy év így is erős kizökkentő tényező, valamint kétségtelen: alapok nélkül nem tud egymásra épülni semmi sem. A tankönyv

mellett eltöltött órák száma nem egyenesen arányos a bevézés erősségével, hiszen a mindenkori koncentráció a meghatározó, ami viszont általában negyven perc után csökken. Tehát a passzív, aktív tanulási szakaszokat ki kell tudni alakítani. Az egyetemen ökölharc folyik a bennmaradásért: tehát versenyfutás az ára az ottmaradásnak, s ez a tény erősen neurotizáló hatású. Félelemérzetet, elbizonytalanodást alakíthat ki a mindenben újat kezdő diákban. Szintén nem táptalaja ez a pszichés állapot a sikerélménynek.

És van még valami, ami feltűnő az adott esetben: éspedig Zsiga önállótlanága, az a státus, amit betölt a családban. Idősebb szülők egyetlen gyermeke, aki megszokta, hogy nagyjából mindent elintéznek helyette. És most ott az egyetemen életében először egyedül kellene boldogulnia, sőt valamit letenni az asztalra a bennmaradásért. Szokatlan a környezet, más a város, szülőkől távol, ami új életvitelt jelent minden vonatkozásban, átmenet nélkül. Tulajdonképpen beilleszkedési zavar is ez, ami törvényszerű minden esetben, különösen akkor, amikor nincs semmilyen előzménye. Az a tény, hogy tanulási problémáival is a szülői segítséget keresi, azt mutatja, hogy az elsődleges – családi környezetből – történő másodlagos – iskolai csoporttársak felé történő nyitása nehézkes.

Panasza – az emlékezetzavar – tehát, feltehetően pszichés zavar, amit áthárít egy konkrét eseményhez kapcsolódó tényhez, mert ott a magyarázat egyértelműbb. A figyelemzavarnak vagy emlékezetkiesésnek lennének konkrétabb megnyilvánulási formái, így feltételezhetően az állapotváltozással történő, rossz közérzettel járó tünet-együttesről lehet szó, ami időleges. Ahogy a népi megfigyelés is találónan rögzíti: „*vagy megszokol vagy megszököl.*”

A szülők és a szakemberek feladata ebben az esetben: megértéssel segíteni ezt az átmeneti állapotot.

Azt mondják, hogy...

„...jobb félni, mint megijedni.”

## FÉLELEM

Hatéves kisfiam vacsora után bizalmasan fülembe súgja: „*Anyu figyelj csak, azt akarom neked mondani, hogy... képzeld el... szóval... gyerek csak!*” – s közben maga előtt tol ki a konyhából, karomat egy pillanatra sem engedi el, majd a W.C. előtt megáll, felgyújtja a villanyt, behúz szorosan maga mellé és folytatja: „*Szóval, hát igen...*” nem jut eszébe semmi közölni való, semmi fontos, ami feljogosítaná sajátos módszerére, ezért szavakba kapaszkodik. Olyanokba, amelyek különösen most nem hordoznak jelentést. Mert kisfiamnak nincs közölni valója. Most csak egyetlen dolog fontos számára: az, hogy mellett maradjak. De szégyelli félelmét bevallani, hiszen ebben a korban a bátorság a mesék és a kalandfilmek világán keresztül megismerve erény, hát, ködösíteni próbál. Tudja jól, hogy átlátok az álarcon, így dolgavégezetten már nem is erőlteti a semmit. Futó puszi szentesíti cinkosságunkat és a szobában már ugyanaz, aki a konyhában volt: bátor, nagyhangú, büszke, elsőosztályos kislegény, ki egyébként lépten-nyomon biztosít védelméről: „*Ne félj anya, ha téged bánt valaki, én megvédelek!*”

Sok szülő panaszkodik és fordul szakemberhez – gyakran alaptalanul – hasonló problémával. Sorolhatnám a különböző életkori sajátosságoknak megfelelően variabilis kérdésfeltevéseket, melyeknek tárgya: a félelem, s a kérdés lényege: ennek az érzelemtípusnak a jelenléte mikor tekinthető kórosnak?

A félelem velünk született emberi – döntő fontosságú – émoáció. Különbözö fejlődési szakaszokon megy keresztül, összefüggést mutatva az életkorok kü lönbözö tudatossági szintjével.



A félelem legelemibb és legtermészetesebb formája a *konkrét félelem*. Már hathónapos csecsemőnél jelentkezik, és azt jelenti, hogy a félelmet a gyermek környezetében pontosan meghatározható objektum vagy esemény jelenti, és a csecsemő ettől az objektumtól vagy tényezőtől fél. Hároméves korig minél idősebb és intelligensebb a gyermek, annál több reális, konkrét félelemmel rendelkezik. Konkrét félelem például a fájdalomtól való félelem, azaz a testi károsodással szemben megnyilvánuló félelem. Különféle betegségek, vagy akár a pisis pelenka csípése, az injekció szúrása, a kutya harapása, a hintáról történő leeséstől való félelem mind-mind konkrét félelmek, melyeknek köre a gyermek ismeretanyagával bővül.

A konkrét félelmekhez tartoznak az úgynevezett *szeperációs félelmek* is, amelyek a kulturális normarendszerek befogadásával, a belülről fakadó alkalmazkodással kapcsolatos indítékok. Tudjuk, hogy a csecsemő az édesanyjával igen sajátos szimbiózisban él. Valami ősi, tagolatlan egység jellemzi kapcsolatukat és a csecsemőnek önmagát elválasztani a külvilágtól meg kell tanulni. Kezdetben az egyetlen, ami kiválik az újszülött számára az egész külvilágból: az a mozgás, a különféle ingerek. Ezek együtt hatnak az anya cselekvéseivel, így az ingerfeltételekhez kapcsolódó reakciókészletbe nemcsak saját, hanem az anya cselekvéseit is beépíti a csecsemő.

Tehát az élet első hónapjaiban a külvilág személye nem határolódik el az éntől, ezért az ingerhez kapcsolódó reakciók nem bonyolíthatók le anya nélkül, tehát a csecsemőnek hiányozni kezd az anya. Ennek a hiányérzésnek óriási, életünkre szóló jelentősége van. Ez a függőségi motívum a gyermeki szeretet első megnyilvánulása, s ezzel egy időben a félelem forrása is. Félelmet vált ki, hogy ez a viszony valamiképp megszakad. A kisgyermek önállóságot akar ugyan, de függetlenséget nem. Az anya-gyermek modellmegszakadásáért kialakuló félelem a szeperációs félelmek legdöntőbb fajtái közé tartozik.

Szeperációs félelem ugyan az ismeretlentől való félelem is (pl. idegen szakállas bácsi jelenlétében sírni kezd a 3 éves kislány), de ez nem olyan mélyről, az ösztönök világából táplálkozik, mint az előbbi. A gyermek óvodai beilleszkedésnél lejátszódó igen gyakori hisztis viselkedése nem egyéb, mint a függőségi viszonyból eredendő félelem megnyilvánulása.

A félelem másik nagy csoportja a *szimbolikus félelem*. Itt már egy magasabb gondolkodási szint feltételezett hiszen szimbolikus félelmek akkor keletkez-

hetnek, mikor a gyermekre a fogalmi gondolkodási szint jellemző. Szimbolikus félelmek lehetnek például: félelem a különböző (excentrikus) állatoktól. Gyakran hivatkozik a gyermek egy-egy mesében megismert ragadozóra. – *Miért sírsz?* – kérdezi az anyuka. *Mert félek!* – válaszolja a gyerek. Ezeket a válaszokat fenntartással kell a szülőnek fogadnia, mert gyakran fordul elő, hogy a gyermeki hivatkozás valamit takar, és a gyermek áthárítja a vadállatra félelmét a tényleges félelem forrásáról.

A szimbolikus félelem legjellegzetesebb formája a sötétségtől való félelem. Talán nincs is olyan gyermek, akinél valamilyen formában ez ne jelentkezett volna.

Hogy miért?

Ennek több összetevője van. Egyrészt a gyerek a sötétben, szülőktől történő elszakadástól fél. Sötétben a látási viszonyok korlátozottak, tehát mint a konkrét, szeparációs félelem is jelentkezik, de jelentősége van annak is, hogy a sötétben a mozgás biztonsága is elvész, tehát a fájdalomtól való félelem (elesés) is jelen van. A sötétség mobilizálja a fantáziát is. A gyermek képzeletében megjelennek, és a valóságba vetülnek ki azok az események, amelyek sokszor még a felnőttek számára is félelmetesek. (Krimik élményvilága...)

Nagyon fontos tanács, hogy nem szabad gyermekünket kigúnyolni, vagy rákényszeríteni, hogy akarata ellenére sötétben maradjon. Ebből komoly bajok következhetnek. Legeredményesebb, ha a félelem összetevőiből kiindulva az előidéző okot próbáljuk csökkenteni. Érezze a gyermek, hogy uralkodik a sötétségen és a technika vívmánya segítségével akaratát érvényesítheti a félelemmel szemben. (Villanykapcsolóval.) Súlyos következmény, mikor a gyermek már fél félni. Ez átszaphat kóros szorongásos félelembe is, ami viszont neurotikus tünet és felnőtt korra önértékelési zavart eredményezhet.

*A szimbolikus félelmek közé tartozik a – különösen a serdülőkorban jelentkező – halálfélelem. A halál megfordíthatatlan végérvényessége kisgyermekkorban még felfoghatatlan, így kevésbé lesz a figyelem tárgya. Ahogy viszont a gyermek ráébred a környező világ objektív törvényszerűségére, úgy kezd foglalkozni ezzel a kérdéssel is. A serdülőkor labilis, bonyolult időszaka különösen jó táptalaja lehet a halálfélelemnek. A megkülönböztetett bánásmód igénye hatványozottabban előtérbe kerül ebben az időszakban.*

*Szimbolikus* félelem még a büntetéstől való félelem ( az életszakaszokban különböző minőségben jelentkezik), valamint az iskolától, mint teljesítmények színhelyétől való félelem is. Itt kell megemlíteni, hogy a büntetés, mint nevelési eljárás, igen kétélű fegyver. Az iskolánál kimondottan csökkentheti a teljesítményt.

Az alábbiakban néhány olyan tünetről lesz szó, amelyek a félelmek kóros voltára engednek következtetni, és szaksegítséget igényelnek:

*Éjszakai gyakori felkiabálás* (3-6 éves korban, amely belenyúlhat az ösztönyugvás 6-9 év közötti korba, sőt a prepubertás, esetleg a felnőttkorba). Súlyos esetekben víziókkal is társulhat, nagyobb gyermekeknél pedig előfordul, hogy állva járkálnak.

Jelentkezhet *éjszakai fogcsikorgatás, hánykolódás megnehezített alvás* formájában.

Javaslat: kisgyermekeknél néha egyszerű nevelési tanácsadással megoldható, súlyosabb esetekben egyéni foglalkozással kell feltárni az éjszaka szorongásait. (Gyermek lelkiismeretének felmentése, egzisztenciális biztonságnyújtás, harmónia stb.)

Okvetlenül szaksegítséget kell kérni (orvos, idegorvos, pszichológustól) a nappali öntudatnál mutatkozó félelmeknél: az egyedülléstől, bezártságtól, lezuhanásoktól stb. történő indokolatlanul jelentkező esetekben, valamint a fóbiás félelmeknél. *Fóbiás félelmeknek* lehet tekinteni a bizarr, irreális dolgokkal kapcsolatos félelmeket, amikor a félelem tárgya környezetünkhöz nem is tartozik, csak tudati szinten létezik. Ez néha olyan méretűvé fokozódhat, hogy a gyermek annyira félhet, hogy már lépni sem mer kíséret nélkül. Pszichoterápiás módszerrel következtetni lehet a kiváltó okra, az ok ismerete viszont elősegíti a félelem, mint következmény felszámolását.

Befejezve a félelemről szóló rövid ismertetést, elemezzük a „*Jobb félni, mint megijedni*” – közmondásunkat.

Vajon miből táplálkozik ez a népi megfigyelés?

Abból, hogy elfogadja: a félelem emberi dolog, emóció és nem reakció. Azért jobb félni, mert ha időben éljük át a fenyegető veszélyt, félelmünk hatására lehetőségünk van a cselekvésre. Kiküszöbölhetjük, befolyásolhatjuk, késleltethetjük a fenyegető veszélyt. Kontrollunk alá vonhatjuk azt, ami a baj forrása lehet. Az *ijedség* viszont gyors pánikreakciót vált ki. A megtörtént esemény utáni gyors reakció nélkülözi nemcsak a tudatosságot, hanem nagyon

gyakran az ingert is. Leblokkolunk, képtelenek vagyunk tudatosan cselekedni, a nehézségeket megoldani.

Gondoljunk csak például a *Pokoli torony* című filmben a tűzvészjelenetre: a szállodában szórakozó embereket váratlanul éri a katasztrófa és az életösztönük által vezérelve, minden logikát nélkülöznek a menekülők. Egymást taposva, egy ajtón, egyszerre akarnak kimenni valamennyien. Saját maguk akadályozzák meg ezzel a menekülésüket.

Tehát azért jobb félni, mert a félelem a veszély elkerülésére készítet és riadóztatja a szervezetet: azaz gondoskodik kellő mennyiségű energiáról a szükséges cselekvés végrehajtásához.

*Szégyen a futás, de hasznos* – hangzik egy másik bölcs megállapítás. Valahogy tehát így vagyunk a félelemmel is. nem sorolhatjuk erényeink közé, de végül is a kellemetlen, ám szükséges emócióink közé tartozik.



Azt mondják, hogy...

*„...tükrő által, homályosan...”*

## FÉLTÉKENYSÉG

Az alacsony, betegesen sovány, foghíjas asszony rogyadozó lépésekkel indul a hinta felé:

– Gyere Szilvikém, hintázzunk még egyet, aztán csak vége lesz ennek a napnak is.

A játszótéren felkapják fejüket az anyukák, összenéznek. Az emberi gyarlóság nem jó tanácsadó, indulnak is már a provokáló kérdések:

– Mi baj van ár megint Marika? Csak nem féltékeny ismét a férje?

Az asszony nem veszi észre a cinkos összenézést, örül, hogy beszélhet:

– De igen, most késsel kergetett. Ma a gázszámlással hozott össze... Tegnap a féltestvéremmel, azelőtt a szomszédal... Nem fogom én már ezt sokáig bírni...

Utat tör bánata, mély, kétségbeesett zokogással kapaszkodik a hinta láncába. Szilvike is rákezd, ketten egymásra borulnak. Egy idősebb néni komolyan veszti a helyzetet:

– Ugyan már Marikám, nem szabad, tönkre teszi magát, meg a gyereket, na, jöjjenek be egy kicsit hozzám...

Marika hagyja magát vezetni, de hallja még a megjegyzést:

– Kéne még egy ötödiket szülni Marikám. Akkor talán megnyugszik az ura...

Az előbbi szószóló kifejti véleményét a többieknek:

– Még harminc sincs ez a Mari, de ötvennek látszik. Ilyen hülye mesékkel etet itt minket. Isten bizony, karácsonykor küldök nekik egy tükröt. Nem árt az se neki, sem a férjének. Még, hogy ez a szerencsétlen kelljen valakinek, nahát!

Két nap múlva mentő zavarja meg a hétköznapiok délutáni egyhangúságát. Marikát beszállítják az elmeosztályra. A férj táppénzre megy, a négy gyereket gondozni kell valakinek. A kíváncsi asszonyok egyike megkérdi:

– *Mi történt Marikával?*

– *Beteg!* – vágja el a férj foghegyről odavetett válaszával a további kérdészködést.

Telik-múlik az idő, napok, hetek követik egymást. Egyik délután a 13 éves nagylány hintáztatja Szilvikét.

– *Hát apu?* – kérdezik a mindent tudni akaró asszonyok.

– *Nyomoz!* – válaszol a nagylány.

Gombnyomásra fordulnak a tekintetek: követelve a válasz.

– *Mi után?*

– *Most azt kutatja, melyik orvos tartja benn anyát, ilyen sokáig. Talált is már egy adjunktust, bár anyja kezelőorvosa nő volt. Így ez egy kicsit nehezebben ment. És most ment bizonyítékot szerezni. Tegnap este mondta is nekünk, hogy lebukott anyu: „... mert láttam a doki öltönyében a zsebkendőt, melybe Marika volt hímelve” ....*

A kislány részletes faggatása után gyorsan peregetek az események. A gyesen lévő kismamák, a „cinikusok” összefogtak, és elindult a mentési akció, hiszen közömbös magatartásukkal ők is hibásnak érezték magukat abban, hogy Marika az elmeosztályra menekült.

A gyámhatóságon, kórházban, ideggondozóban kérték: a férjet vizsgálják, mert ő a beteg! Csakhogy egy vizsgálatot nehéz olyanra erőltetni, aki nem érzi magát betegnek, aki munkáját pontosan, precízen látja el, immár több mint tíz éve egyazon munkahelyen, s az egyetlen információ, ami talán sejtet valamit, hogy a férfi „... egy kissé zárkózott”.

A zárt ajtó mögötti „kulisszatitkok”, a családi élet intim szférája nehezen ad lehetőséget tárgyilagos véleményformálásra, hát még intézkedésre. A közösségi összefogásnak végül sikerült elérnie, hogy az ideggondozó lelkiismeretes főorvosnője – egy szakember – a feleség visszahelyezésére hivatkozva, *család-látogatást* eszközöljön, amikor a férj is otthon van.

Az eredmény megdöbbentő volt: a férj megmutatott minden nyomot, bizonyítékot, amely – a férj szerint – egyértelműen bizonyítja a feleség hűtlenségét. Magnószalagot, amelyen hallani felesége együttlétét a féltestvérrel, nyomokat

a falakon, amikor dulakodott a szeretővel, idegen öltönyt, ami most érthetetlen okból eltűnt, nyomokat a fej tájékán, ahol leütötték, és mérget, amit már kidobott, nehogy a gyerekek is hozzájussanak – amivel rendszeresen mérgezte őt az asszony... A főorvosnő megállapította: a férj téves eszmében szenved, paranoid pszichopata.

Nézzük meg, mit is fed ez a diagnózis voltaképp. A paranoia az elmezavar egyik formája, amelynek lényege: olyan lappangva fejlődő, maradandó, megrendíthetetlen, logikus téveszmerendszer, amely mellett a beteg gondolkodása, akarati magatartása, cselekedeteinek célszerűsége rendezett. Az ilyen betegek téveszméiket kivéve, az élet követelményeihez egyébként tudnak alkalmazkodni, sőt nemegyszer éppen ezért leplezik téves eszméiket.

A téveszme: kóros alapon létrejött, nem korrigálható én-vonatkozású téves ítélet. A pszichopata pedig: a pszichopátia tüneteit mutató személyiség, jellemzője a lelki egyensúlyozatlanság.

És nagyon gyakran a pszichopaták között találjuk a kóros féltékenyekedőket. Akik szerelmi partnerüket, házastársukat vérig kínozzák, és olykor a legbrutálisabb magatartástól sem riadnak vissza. Végtelen nyomozásba kezdenek, lesekednek, gyanakodnak, figyelnek. Makacsságuk miatt hibás szemléletükről nem lehet őket meggyőzni. És e betegség különlegessége, hogy a beteg személyisége egészében gyakran érintetlen, s a laikus vagy felületes szemlélő előtt teljesen ép, hihető állításaikkal megtévesztik környezetüket. Egészen addig, míg a külvilág valamilyen kapcsolatba nem kerül téveszméikkel.

Ebben a szomorú családi drámában csak Marika került szembe a téveszmével, és képtelen volt megvédeni saját igazát. Bemenekült hát egy elmeosztályra, ahol legalább kialakulhatja magát. Talán szerez annyi erőt, hogy folytatni tudja majd a harcot önmagáért és gyermekeiért. No, meg férjéért, aki beteg, s amely betegségből nagyon nehéz és perspektívátlan a gyógyulás. Enyhíteni lehet a tüneteket, de teljesen gyógyítani: nehéz! Sajnos, a leggyakoribb megoldás a válás: mikor tehermentesítik azt a felet, akit közvetlenül valóban sújtanak a téveszmék.

Azt mondják, hogy...

„...bezzeg, az én időmben”  
avagy: „Nemzed/ékek”

## GENERÁCIÓS ELLENTÉTEK

Nagyszülő – szülő – gyermek: három generáció. Napjainkban gyakori e három nemzedék egymás mellett élése, sőt kíváncsok a vér szerinti szájak minél szorosabbá fűzése, hiszen ettől teljes az emberi élet.

Fekszünk a hatalmas családi ágyon, Nagyiéknál, valahol az alföld közepén, egy kisebb településen. Nekem, a városon felnőtt embernek, és fiaimnak óriási élmény ez az egyszoba-konyhás, kertes, mesébe illő házikó, melynek falai őrzik férjem, gyermekeim apjának eszmélését, s ahova beköszönt az ünnep, ha az unokák hancúrozásai felverik a békés meghittséget. Az örökmozgó Nagyi is nyugovóra tér, hiába, a hetven év nem múl el nyomtalan. Ő a szoba sarkába, a díványra szorul ki ezekben a napokban, átadva nekünk a muzeális értékű „nagyágy” élvezetét.

Fekszünk és nézzük a tévét, közben bele-belebeszélünk. Élvezzük az estét, a pihenést. A képernyőn ifjú ara hófehérben, kezében gerbera. *„Szebb a mirtuszkoszorú és a hófehér szegfűcsokor, mint ez a tarka-barka mezei!”* – így nagymama. Megszólal a nagyobbik fiam:

– Na, tíz év múlva az én csajomnak olyan lesz, amilyet te akarsz, nagymama!

Az anyai ösztön hajt, közbeszólók:

– Azért kisfiam, 10 év múlva még ne legyen semmilyen csokra a csajodnak!

– Miért?

– Mert remélem, 10 év múlva, húszévesen valamelyik egyetemen leszel, apád-anyád is tanult még ekkor, folytasd hát te is, és csak készen, valamilyen



*jogosítvánnyal a kezében indulj családot alapítani, mikor el is tudod majd tartani feleségedet, gyermekedet.*

*– Hogyne, és én addig ne bújhassak az ágyba senkivel, és csak várjak soromra, azt már nem... – pajkosan heccelődik, tudom, hogy provokál, de lassan tudomásul veszem, hogy most életkori sajátosság nála ez a felfokozott szexuális kíváncsiság. A serdülőkor kezdeti csírái ezek, vége a biológiai nyugalomnak, de hiszen most megy ötödikbe, a felső tagozattal vége is a kisiskoláskornak.*

Ám, mintha áramütés érné Nagyit, felugrik, lehalkítja a tévét és tőle szokatlan hangnemben és stílusban mondja az unokájának:

*– Ezért van hármased is a bizonyítványodban, kisfiam! Mert ilyeneken jár az eszed, szégyelled magad, és meg ne halljam még egyszer az ilyen megjegyzéseket! Három gyermeket neveltem fel, egyiknek sem járt ilyeneken az esze, tiszta kitűnőek voltak, ezért lett belőlük diplomás ember, ráérsz majd 20 és 50 között azon gondolkodni, hogy mégy, vagy nem mégy ágyba a lányokkal, nézze meg az ember, ki hallott már ilyet.. Persze, ez a mai nevelés, a szabad erkölcs, és azután csak csodálkoznak a mai szülők, hogy egy-kettőre nagyszülők, de mit is várhat az ember olyanoktól, kik félpucéran napoznak a gyermekük előtt...*

Na, ez a célzás nekem szólt. Nagyi nagyokat lélegzik, hallani, ahogy ver a szíve. Nagyi, ez a felvilágosult Nagyi, aki benne van minden játékban és bohóságban, most berágott, soha nem láttam ilyen dühösnek. Mély lélegzetet veszek, visszafelé számolok: kilenc, nyolc... ez kell, mert különben visszaszólok. Kisebbik fiam halkán súgja:

*– Nagyi most tényleg haragszik, vagy csak viccel?*

*– Pszt – mondom, és játékból megcsiklandozom, hogy kezdődjék a hancur, a témaváltás mesterséges beharangozása. Javában dulakodunk, repülnek a párnák, mikor a „bűnös” hozzám fordul:*

*– Anya, most olyan rosszat mondtam?*

*– Majd holnap megbeszéljük – és megsimogattam.*

Másnap majd elmondom neki, hogy Nagyi másképp nevelkedett, nekik még nem volt szabad ilyenről beszélni, nagyi még bűnösnek érezte magát, ha véletlenül ilyesmit meg is fordultak a fejében, és ment másnap gyónni, de hiszen apácáknál nőtt fel és ott így tanulta. És azt is elmondom majd holnap a fiamnak, hogy azért egyáltalán nem biztos, hogy az a nemzedék tisztább és erkölcsösebb volt. És például nekem sem volt szabad ilyesmiről beszélnem, de ettől én még érdeklődtem a téma iránt: leselkedtem a fürdőszoba kulcslyukán, úgy

néztem idősebb fiútestvéreimet, ők meg engem. És amikor szüleim elmentek moziba, megállás nélkül kutattam „izgis” könyvek után. És megdicsérlek fiam, mert „házasságban akarsz ágyba bújni” a lányokkal, tehát elvileg felelősséget is érzel irányukban. Azaz csak érzelemmel képzeled el a testiséget. Az pedig, hogy mi egymás előtt különösebben nem takargatjuk testünket, és én például félmeztelenül napozok a kis „családi tavunk” mellett, az még önmagában nem jelent semmit. Legfeljebb azt, hogy én, az anyád generációja másképpen értékeli az ilyen dolgokat.

Másnap reggel váratlanul megékezik a családfő. Fiaim éppen reggeli testápolásaikat végzik a fürdőszobában, mikor édesapjuk megérkezik:

– *Na, és mi újság, fiúk?*

A nagy fiú – talán, hogy túl legyen, és ne szorongjon – azonnal kibeszéli vétkét.

– *Az este felhúztam Nagyit, pedig nem akartam, igazán nem, csak tudod apa, mondtam egy-két hülyeséget a csajokkal kapcsolatban... De nagy előtt többet nem fogok, ígérem. De nézd csak apa, minden reggel ilyen hatalmas a fütyim, szerinted ez egészség?*

– *Ez ám csak az egészség, reméljük, minél nagyobbra nő, erre buknak ám igazán a nők...* – válaszolja nevetve apja.

– *És miért ilyen, apa?*

– *Ez az erekció fiam, felállást, felegyenesedést jelent, megtelítődik vérrel, és ennek következtében megduzzad. És az egész azért van, mert kamaszodsz, érsz, jelentkezik a vágyad a másik nem iránt. Tudod, mi a másik nem: hát a lányok. Ez, fiam a korral jár, s egy-kettőre férfi leszel már. De csak testileg. Ahhoz, hogy szellemileg is az legyél, még sokat kell tanulnod, okosodnod.*

Megnyugszom. Fiam – felvilágosítás nélkül – leszűrte a tegnapi estéből a következtetést. Tiszteli nagyanyja generációjának értékrendjét. És szexuális felvilágosítás terén a legilletékesebb helyről – az apjától gyűjti be információit.

Hogy azután a jövő felnőttjei, a fiaim, milyen állásponton lesznek majd, azt én nem tudom. Viszont meglehet: ugyanilyen nemzedéki ellentét lesz majd köztem és az unokáim között. Persze, más minőségben, esetleg más körülmények között.

Mert amióta világ a világ, mindig voltak és vannak generációs ellentétek.

Azt mondják, hogy...

*„...nem akarásnak nyögés a vége...”*

## GYERMEKFALU

Valahogy így lehetett ez az SOS Nemzetközi Gyermekfalu Magyarországi Egyesületének korábbi vezetőségével is, ha sovány eredményüket, pontosabban eredménytelenségüket vesszük figyelembe. Pedig a feltételek adottak voltak, s a világ több országában ott állnak követendő modellként a már hatékonyan működő gyermekfaluk. Végül is: a battonyai gyermekfalu „állóvíz” ügye mozgósította országunk közvéleményét, s hogy ez esetben nem eredménytelenül, az talán már a kibontakozási program előszele.

Hazánkban csaknem 40 000 gyermek nevelkedik állami gondozásban, s a szakemberek elméletét kezdi beigazolni a gyakorlat: *„Még a legigénytelenebb családi környezet is jobb a minden igényt kielégítő intézeti nevelésnél...”* S hogy miért? Arra a megfelelő válasz a családi „interszónális” (személyes) kapcsolatban, a család, mint az ember elsődleges közösségében rejlik. Sokáig háttérbe szorult ez a szempont, meg talán a nagy történelmi fordulat eredményeképp elnéptelenedő kastélyok, s az általuk kínált lehetőségek miatt az intézetek alapítása, az intézeti nevelés volt a fókuszban. A nevelőszülői hálózat visszafejlődött, a törzsgárdatagok előregedtek, s elveszett presztízsüknek visszaszerzésére csak egy-két éve próbálnak odafigyelni az illetékesek.

Nos, a battonyai gyermekfalu — ha nem is zökkenőmentesen, de — felépült, a feltételek adottak, s reméljük, az élő, azaz működő gyermekfalu beszédes bizonyosság lesz.

Persze a gyermekfalu kérdése mindössze 100 gyermek sorsát tudja majd megnyugtatóan felvállalni, s mondhatnánk azt: ez csupán egy csepp a tengerben. De emberéletekről lévén szó — itt az egynek is nagy-nagy súlya van.

Ezért is tekinthető úttörőnek minden olyan kezdeményezés, ahol „*az egy fecske nem csinál nyarat*”, többnyire felülről jövő minősítés ellenére, akad egy-két megszállott, ügyért elkötelezett munkatárs, aki erőt, energiát nem kímélve előbbre lépést akar nyújtani a gyermekvédelem e mostoha területén.

Még a múlt év augusztusában a Szabolcs-Szatmár Megyei Gyermek- és Ifjúságvédő Intézet munkatársai, az egészségügyi tárcához tartozó Köjál egészségnevelési csoportjával, valamint a Nyíregyházi Sporthivatal anyagi támogatásával „*Életmód-vezetési, önismereti általános műveltségi tábor*” szerveztek 14–18 éves állami gondozott fiatalok: fiúk, lányok részére. Összegyűjtötték a megye területéről a nevelőszülőknél vagy átmeneti otthonban élő, magatartásukkal, tanulmányi eredményükkel példát mutató, nem vér szerinti szülők által nevelkedő gyermekeket, és a Nyíregyháza-Sóstó hangulatos Szeréna lakában tartalmas, értékes 12 napot biztosítottak az 50 főnyi „*másképpen*” nevelkedő fiatalnak. Szándékosan nem használtam itt hátrányos helyzetű vagy veszélyeztetett besorolást, hiszen elméletileg, amikor egy családi környezetből állami gondozásba vétel történik, a kiemeléssel látják a gyámügyi illetékesek némi-képp rendezhetőnek a kiskorú sorsát.

Ebben a 12 napban minden volt: előadás, beszélgetés, játék, kirándulás, író-művész találkozó, kultúra és szórakozás. No meg ismerkedés, gondolatcsere. Amelynek jelentősége – az azonos élethelyzet, „sors” kohéziója – óriási. Orvos, pszichológus, tanár és „gyermekvédő” élt együtt ezen a pár napon, egymás számára elérhető közelben. Még a „*cigánybizottság*” tagjaiból is rendszeresen elérhető volt valaki, tekintettel a fiatalok fogékonyságára e témát illetően. (A mai állami gondozottak több mint 80%-a cigány, és a társadalmi előítéletekkel gyakran kerül elviselhetetlenül nehéz helyzetbe a fiatal...)

Az augusztusi tábor eltelté óta nincs olyan fiatal az ötven közül, aki levélben vagy személyesen ne jelentkezett volna vissza. Íme egy levél Mazsolától: (K. Szilvitől).

„...Nagyon szépen köszönöm azoknak, akik lehetővé tették, hogy egyáltalán eljuthattam ebbe a táborba. És köszönöm az ott lévő embereknek: Sanyi bácsinak, Lajos bácsinak, Éva néninek, János bácsinak, Erzsónak és minden egyes előadónak, hogy mindent megtettek érdekünkben, hogy jól érezzük magunkat. És azt is köszönöm, hogy a tábor óta nem szégyellem már az iskolában, hogy én állami gondozott vagyok, s arra meg külön büszke vagyok, hogy

*két munkában megöregedett, becsületes öregember vállalta a felnevelésemet. Eddig mindig valahogy szégyelltem, mikor például jöttek szülői értekezletre, mert tudtam, hogy összepusmognak a hátam mögött. A múltkor megkértem az osztályfőnökömet, hogy beszéljünk nyíltan erről a kérdésről, és ne legyen tabu ez a téma senki előtt. Azóta sokkal könnyebb nekem minden. Nagyon szeretném, ha jövőre is lenne ilyen tábor, ezekkel a tagokkal és emberekkel, és én újra részt vehetnék rajta. Olyan jó tudni, hogy esetleg egy év múlva elmondhatnám újra, hogy mi is történt velem az elmúlt egy év alatt... Sajnos, én már végzős vagyok, és ha ez kizáró akadály, akkor elmennék a konyhára, a főzésbe besegíteni. Sok szeretettel: Mazsola..."*

Az lehet, hogy „nem akarásnak nyögés a vége”, de az akarat is csodákra képes. S lám: egy fecske, 50 embernek csinált tavaly csodálatos fényű, maradandó nyarat.

Bízzunk benne, hogy az idén már a viszontlátás örömében ragyoghat fel ez a nap...

# Azt mondják, hogy...

*„...a harag nem jó tanácsadó!”*

## HARAG

Nem bizony. Olykor a legszélsőségesebb viselkedést, cselekedetet válthatja ki az emberből. Sőt: eltorzult formában a már rögzült erkölcsi, etikai, kritikai érzéknek is ellentmondva, büntetőjogi következményeket maga után vonó cselekedetre készítheti az amúgy jámbor természetű egyént.

Névvel, címmel ellátott levél fekszik előttem. Írója negyven körüli hölgy, kiforrott egzisztenciával, stabil anyagi háttérrel, felelős beosztásban. Ráadásul olyan intézmény kötelékében szerezte mindezt, ahol az emberi humánus, a másokon való segítség a munka tárgyából adódóan alapkövetelmény. Most mégis – mindezeknek ellentmondva – a hölgy ezzel a levéllel olyat tesz, ami megkérdőjelezi az előbbieket. Megzsarolja egykori szerelmét, hogy amennyiben nem fizeti ki bankkölcsonát (150 000 forintot) amit annakidején egy közös célért – a nagyobb lakásért – vettek fel, úgy most, a már több éve lezárt kapcsolat után, világosítja fel a férfi családját: feleségét, gyermekeit az akkori háromszögről.

És mivel tudja, hogy a férfi inkább fizet, mintsem fájdalmat okozzon gyermekei anyjának, így megadja az átutalási betétszámlája pontos címét és a határidőt, ameddig eláll szándékától.

*„A lakáscserére – amit miattad tettem, hogy ne egy komfortosba szeretkezz velem – is tudtál a találmányodból elcsenni a családtól, majd 150 000.- Ft-ot, úgy, hogy azok semmit sem vettek észre az egészből, hát akkor most is szedd össze minden találatekonyságod és fizess! Ellenkező esetben gondoskodom a családi idill felbolygatásáról és a főmérnök úr szeretett hitvese jobbján, mel-*

*lette csemetéi által körülvéve nem igen vesz részt többet vasárnap délutáni fagyizásokon! Ezt garantálom!!!!” – olvasható a hadüzenet. – Tudom, hogy van új találmányod! Hát lopj, csalj, hazudj értem, piszkold be magad legalább annyira, mint ahogy Te piszkoltál be engem, és én ezzel némi elégtételt fogok érezni! És az sem érdekel, hogy beszennyezem ezzel az együtt töltött emlékeket, sőt könnyebb, sokkal könnyebb lesz nekem!” – írja utóiratként a levélhez.*

*„Nem tudom, mitévő legyek. – így az érintett férfi – E levél után próbáltam megkeresni, nem állt szóba velem. Lehet, hogy komolyan gondolja? Nem, az lehetetlen. Ő nem tehet ilyet... Nagy szerelem volt. Voltak közös terveink, de végül is nem tudtam a családtól elszakadni. Így, közösen megbeszélve befejeztük, lezártuk kapcsolatunkat. Mindig szeretettel gondolok rá, ha találkozunk, összeszorul a szívem. Nemrég még egy pár szót is váltottunk, nem volt közöttünk semmi harag. Nem tudom elképzelni, hogy most mi történhetett. Talán, ahogy múlik az idő? Azóta volt egy kapcsolata, azóta, úgy nézett ki: férjhez megy. Úgy tudtam, hogy ő nem akarta és ő fejezte be azzal a férfival. Mit tegyek? Hatósághoz már csak a múltra való tekintettel sem fordulok, hát valóban: fizetnem kellene?”*

Valóban, olykor az indulatok fékezhetetlenek. Bosszú, sértettség, megaláztatottság, tehetetlenség, s megannyi egyéb érzés – azaz emóció – elragadhatják az embert. Ezek az érzések gondoskodhatnak olyan energiáról, amelyek olykor az önkontroll szabályozása alól is kivonják a személyiséget. Mert bizonyos értelemben a harag kivetítése – mondjuk egy levél formájában átmenetileg, pont a cél érdekében történő cselekvés által – megszabadíthat minket feszültségeinktől, azaz elviselhetőbbé teheti a „belső tűzhányóban” forrongó közérzetünket.

Agresszióval telített világunkban nem árt némi tájékozódást szereznünk az indulatok szerepéről, megismerni a düh és a harag biológiai, lélektani, társadalmi jelentését. Az elfojtott indulatok vulkányszerű kirobbanása – akár például a jellemmel, személyiséggel összeegyeztethetetlennek tartott cselekvés formájában – egyedi eset ugyan, de végül is talán emberi mivoltából adódóan: közsímt (Lehetne itt beszélni azokról a biokémiai változásokról is, mint például a vérerek átmérőjének változása, az idegrostok viselkedése stb., amelyek a haragos ember fiziológiai folyamataira jellemzők és objektívek. De az átlagérdeklődésre az emocionális szféra állhat, mint minden bajnak, nehézségnek a színtere.)

A düh és a harag akkor váltódik ki belőlünk, ha tudatára ébredünk, hogy bosszantó, fájó stb. körülmények közé kerültünk, és ezáltal rossz lett a közér-

zetünk. Gyakran valamilyen félreértés okozta csalódás kifejezése a düh, vagy a harag. Nekünk emberi lényeknek, rendkívül nagy szükségünk van arra, hogy megértsük egymást, akármennyire is korlátozott a megértés és belátás átadásának a lehetősége, vagy akármennyire rosszul is tudjuk tolerálni csalódásainkat. A düh és harag nem egyértelműen fehér vagy fekete. Olykor potenciálisan ön és közveszélyes is lehet, és ritkábban emelkedik kontrollálatlan szintre. Ha mégis bekövetkezik, akkor az elfojtott indulatok okozta „robbanásoknak” kell tulajdonítanunk, amelyeknek kevés, vagy semmi közük nincs a reakciót közvetlenül kiváltó okhoz. Az emberek, anélkül hogy elvesztenék kontrolljukat, *enyhén, közepesen és rendkívül nagy* mértékben lehetnek haragosak, és minél inkább tudatos a dühük, annál kevésbé veszítik el ítélőképességüket.

Az önkontroll elvesztése leginkább az elfojtott indulatok kirobbanása miatt alakul ki. Ha tartósan elnyomjuk indulatainkat, azok fognak uralkodni rajtunk, és olykor létezésükről mi magunk is vajmi keveset tudunk vagy észlelünk. Ha nem egyszer csak: cselekszünk.

Bízunk benne, hogy a zsaroló levél esetében is erről van szó, nem pedig a haragnak a tényleges „*anyagi pénzszerzés felé*” történő áthárításáról. Mert ez már sokkal bonyolultabb összefüggése lenne az emberi személyiségnek, és kevésbé lenne érthetőbb, mint egy érzelmi reakcióként megírt fenyegető levél.



# Azt mondják, hogy...

*„...ami nekem egy perc, az neked egy óra.”*

## IDŐ

– Anyu, mikor megyünk sétálni? – kérdi a gyermek.

– Rögtön, csak még kiporszívózom ezt a szobát és felteszem a húslevest! – válaszol a mama.

– Az nagyon soká lesz, és én nem bírom ki addig.

– Ne beszél csacsiságot, addig szépen rajzolj, vagy játsszál, mindjárt készen leszek és utána indulunk!

Miközben a „rögtön” kifejezéssel vigasztaljuk gyermekünket, és türelmetlenséggel vádoljuk, nem is gondolunk arra a tényre, hogy gyermekünknek igaza van. Ugyanis nevelésünkben figyelmen kívül hagytuk gyermekünk szubjektív időélményét. Mit is jelent tulajdonképpen az idő?

Normál esetben az időt mérhető szakasznak gondoljuk, és ebben az esetben *múltról, jelenről, jövőről* beszélünk. Az óra egyenlő közökre osztott számlapja is a folyamatosságot ábrázolja. Ezt az időt *fizikai időnek* nevezzük.

A pszichológia szempontjából igen fontos a *megélt idő*, melyet más néven *szubjektív időnek* nevezhetünk. Ezen az idő múlásának érzését értjük, és legjobban talán egy tovaömpölgő folyamnak képzelhetjük el. És ennek a folyónak a sebessége jelentős mértékben függ az ember életkorától.

Önmagunkon tapasztalhatjuk, hogyan változott éveink során az időélményünk. Gyermekkorunkban például a karácsony előtti napok cammogtak, és az ajándékozás előtti percek örökkévalóságnak tündek, míg felnőttkorunkban egyik év rohan a másik után, egyik karácsony a másikba ér, ismét hétvége van, pedig úgy tűnik, most kezdődött a hét...

Felmerül bennünk a kérdés: hogyan jön létre ez az eltérő időélmény?

Nézzünk egy példát. Mondjuk egy 50 éves apa közli 15 éves fiával, hogy még 2 évet kell várnia, és akkor megkapja az áhított motort. A fiú erre felmordul. – Ilyen sokáig várjak, hisz addigra én már egy öregember leszek! Ezzel szemben az apa számára a két év valóban rövid. Miből adódik ez? Abból, hogy az apának ez a két év (730 nap) eddig életének 4%-a, míg fia életének 13%-a. S így már érthető, hogy a fiú számára ez az idő 3-4-szer olyan hosszúnak tűnik.

Egy 4 éves gyermek számára 2 óra várakozás annyi, mint 24 éves anyjának 12 óra. Tehát ha azt mondaná az anyuka 4 éves gyermekének, hogy: „*Várv még 2 órát, és utána kész a csokitorta!*” – ez azt jelentené, mintha 24 éves barátnőjének azt mondaná, hogy várjon a csésze kávéra 12 órát. Ugye, ilyen példán keresztül mennyire világos, hogy „*ami nekem egy perc, az gyermekemnek egy vagy több óra*”...

Még relatívabb lesz a szubjektív időélmény, ha figyelembe vesszük azokat a tevékenységeket, amelyekkel az időt kitöltjük. Elmélyült játéktevékenységben elmúlhat úgy másfél óra gyermekünk számára, hogy amikor felszólítjuk a játék abbahagyására, válasza: „*Anyu, csak most kezdtem el!*” Ellentétben – mondjuk – egy áruházi vásárlással, ami nekünk élmény, de gyermekünk számára 10 perc, maga a földi kin!

Végül a szubjektív idő az *életritmustól és perspektívától* is függ. A fiatal ember úgy érzi, hogy szembe úszik az időfolyamnak; a középkorúak együtt úsznak az idővel, az idős ember pedig a folyásirányba halad, és szédítő intenzitással halad el mellette a part.

Létezik *leélt idő* is, melyet más névvel *biológiai időnek* is szoktak nevezni. Mindannyiunk fejében van egy „fejóra”, azaz: megközelítőleg tudjuk, rövid, vagy hosszú ideig aludtunk, tudjuk, hogy tavasz vagy ősz közeledik. Természetesen ez a biológiai óra fejlettebb egy falun élő, életének nagy részét a természetben leélő embernél, mint például egy tősgyökeres városi aszfaltlakónál. Ez a biológiai idő az ember anyagcseréjétől is függ. A lelassult anyagcsere lassúbb, felgyorsult időélményt eredményez. Ezeket a folyamatokat gyógyszerekkel is képesek vagyunk befolyásolni, gondoljunk itt a depresszió, vagy a mánia kezelésére.

Valamennyiben olvastuk, hallottuk: ha tudatunkban az idő rendje zavart szenved, akkor *időbeli tudatzavarról* beszélünk. Ahhoz, hogy az „időélmény”

zavarát megértjük, például egy idős embernél, ismernünk kell az emlékezés mechanizmusát. Hogyan lehetséges az, hogy egy idős ember pontosan felsorolja 40 évvel ezelőtti kedvenc focicsapatának valamennyi játékosát, míg a tegnapi mérkőzés góllövőjét nem képes megmondani?

Sokat segít e folyamat megértéséhez, ha emlékezetünket kúp alakúnak képzeljük el, melyben a régi adatok leülepednek és létrehozzák a régi emlékeket, melyekre azután újabbak rakódnak. Így tehát világosan érthető, hogy a kúp tornya felé raktározókéességünk is folyamatosan csökken, illetve szűkül. Emlékezetünk másik funkciója viszont, az emlékezőtehetség fentről-lefelé (ellentétesen, mint a megjegyzőkéesség) mozog, tehát fentről lefelé halad és ezért legelőször a legújabb adatokat felejtjük el.

Ha ez a folyamat nem így történne, pszichikumunk szempontjából életfontosságú folyamat következne be! Mert miközben nagyszerűen tudnánk, hol tartanak ma az ENSZ bizonyos, tegnap lezajlott tárgyalásai, elfelejtenénk közben, hogy kik is vagyunk. Hiszen az ember először önmagával lesz tisztában úgy 3 éves kora körül, tehát az van valahol a kúp fenekén. És ha leépülésünk alulról kezdődne, elfelejtenénk először önmagunkat. De ezt a logikai játékfeltételezést hagyjuk meg a sci-fi-műfaj hódolóinak.

Azt mondják, hogy...

*„...ki mint vet, úgy arat.”*

## ISKOLA

Még bőrünkön érezzük a Balaton, vagy a folyóvizek lágy simogatását, javában raktározzuk barnára sült pórusainkban a nap megszelídített sugarait, közeli még „szabadságélményünk”, de az egyre rövidülő délutánok figyelmeztetnek: kifelé haladunk a nyárból. Ez mindig valamiféle nosztalgiával tölt el bennünket. Talán a „*majd újra jövőre*” – ijeszt ránk az a tény, hogy kemény hónapok sora szükséges majd ismét a hivatalból kijáró lazításhoz. Gyorsan elillanó nyári pihenésünk igen gyakran kiaknázatlan nagy „lehetőség”, mégis, majd egész éven át, hetekig, hónapokig táplálkozunk belőle.

Érdekesek vagyunk mi, emberek. Leélt éveink alapján kialakul életritmusunk, s ezek a bizonyos szokások „döntően” meghatározzák, és behatárolják például valóságérzetünket is. Ezt bizonyíthatja a természet akár a kánikulai meleggel is, így augusztus vége felé. Mert miközben melegével hirdeti: igenis, tart még a nyár, mindhiába! Az egy-kettőre nyakunkon lévő szeptember tudatosítja bennünk: kezdődik az iskola! Becsengetnek, s ezzel együtt lecsengettek a nyárnak! Új tanév, új feladatok, tíz hónapra felosztott tanterv szerte az országban, egyazon elvárással Zalaszentgróttól Tuzsérig. Szubjektív évszakélményünk az előttünk lévő, minket megillető, önmagunk beosztása szerint irányítható napok mennyiségétől függ.

Judit értelmiségi szülők, ideális környezetben felnövő, egyetlen gyermeke. 11 éves, zenei általánosba jár, jó képességű, célratörő kislány. A színész apukától nemcsak határozott fellépést örökölt, hanem széles érdeklődést. Nincs nála „üresjárat” és azt a szót, hogy „unatkozom”, nem ismeri. Persze, ehhez

hozzájárul a mindent ragyogóan megszervező és előkészítő anyuka kimeríthetetlen találékonysága. *„Nekem ez a nyár csoda gyorsan elszállt, persze azért nem panaszkodom, mert ha végig gondolom, hol, és mit csináltam, bizony akkor látom csak, mennyi minden belefért, tehát mégsem volt rövid! Voltam vidéken nagyiéknál, tengerparton a szüleimmel, zenei táborban az iskolával, megtanultam gyékényt fonni és korongozni egy népművészeti táborban, biciklitúrán voltam anyuékkal, és azután van még annyi élményem, hogy majd csak úgy apránként a hosszú téli estéken fogom előszedni. De azért már várom a becsengetést. Főleg az érdekel, jöttek-e új osztálytársaim, vagy kik mentek el...”*

Ibolya veszélyeztetett gyerek. Periférián élő, alkoholista szülőkkel, elhanyagolt környezettel, felelőtlen magatartási formákkal a háttérben. Igazolatlan mulasztásai miatt csak a tanári jóindulat mentette meg az évismétléstől, no meg veleszületett képességei, miszerint a kisegítő iskola szintet minimális – iskolában történő – tanulással játszva teljesíti. Korban egyidős Judittal, bár ingerszegény környezete miatt nem valószínű, hogy szót tudnának érteni egymással. Viszont az is igaz, hogy bizonyos vonatkozásban, mondjuk az élet realista oldalát illetően Ibolya élményanyaga mutatna mélyebbre... *„Hosszú és unalmas ez a nyár. Semmit sem csináltam, csak csavarogtam, de már azt is unom... Sokszor azt gondolom, jobb tán az iskolában. A technikaórát, a rajzot meg az éneket szeretem, ha mindig ilyen órák lennének, nem hiányoznék egy napot sem... A napközit is várom már, olyan finom kajákat adnak ott...”* És Ibolya az iskola körül ólálkodik már hetek óta, ha meglát egy-két ismerős tanárt, felcsillan a szeme, és az amúgy meglehetősen szófukar kislányból csak úgy dől a „közlési kényszer”...

Judit nyári vakációja értelmes pihenésnek mondható. Nemcsak élményekkel gazdagodott, hanem egészséges újrakezdéssel vág neki az előtte álló új tanévnek. Tulajdonképpen ez a célja és feladata a nyári vakációnak. Ibolya pihenése voltaképpen nem minősíthető pihenésnek. Eleinte újszerűséggel bírt számára a vegetálás, az a tény, hogy nem kell iskolába járni, de ez hamarosan ugyanolyan elviselhetetlen kényszer lett számára, mint év közben a tankötelesség. Sivár kis életében most némi változatosságot jelent a becsengetés, ami most élmény számára, tehát várja. De elég egy-két hét, és újra a csavargás igénye váltja fel nála az iskolába járás monotonáját.

Talán nincs is olyan felnőtt, akinek ne élne még emlékezetében az iskola-kezdés emléke. Ez a bizonyítéka annak, hogy milyen intenzíven éli át ezt az

eseményt a legtöbb ember. Ma már szép szokásokat alakítottunk ki, hogy az első iskolnapot ünnepi élménnyé avassuk. Ezzel a társadalom is kinyilvánítja szándékát. Alapállásának lényege, hogy a gyermek különleges szerepet tölt be társadalmunkban. Ugyanakkor tudatosítjuk bennük az életben bekövetkező újat, és követelményt, amely majd a felnőtté válás átmenetét hivatott szolgálni.

Sajnos sok családban, még jóval az iskolakezdés előtt nevelési, megfélemlítési célzattal említik az iskolát: „*Megállj, egy-kettőre itt az iskola, és majd akkor!*”

Talán nem kell magyarázni az ilyen és ehhez hasonló rossz szövegek értékromboló szerepét, arról nem is beszélve, hogy kevés gyerekkel találkoztam, akinél célba is értek ezek a fenyegetések. Hamarosan véget ér tehát a gyermekkor legidillikusabb szakasza, a vakáció, és következik a degeszre tömött iskolatáskák, a kora reggeltől késő délutánig tartó elfoglaltságok.

A napjaink felgyorsított életritmusában, több műszakot vállaló szülők iskolakezdéskor jelentkező pánikszerű papír- és írószerharcában egy-két percre lazítsuk el magunkat, és egy kicsit gondoljunk vissza saját magunk gyermekkorára. És tartsunk némi önvizsgálatot: megtettünk-e mindent azért, hogy gyermekünk valóban kipihenve, örömmel várja az iskolát? Vagy pedig házépítéssel, kukoricakapálással, különmunkával és még ki tudja, mivel töltöttük el szabadságunkat, ahol gyermekünk ellátása, örökös kérdezősködése vagy tán nyafogása nyűg volt a nyakunkon?

„*Ki mint vet, úgy arat*” – tartja a közmondás. Talán a nyár a legalkalmasabb arra, hogy elvessük gyermekünkben azokat az *érték-magokat*, amelyek majd alkalmasak lesznek arra, hogy méltóképpen folytassanak minket...

Azt mondják, hogy...

„...*ahány ember, annyiféle.*”

## ISKOLAÉRETTSÉG

Zolika márciusban múlt hatéves, szeptembertől tanköteles. Mégsem kezdi el ez évben az iskolát, mert iskolaéretlennek minősült, és még egy évet az óvoda nagycsoportjába marad.

„Értesítem, hogy G. Zoltán nevű gyermeke az iskolaérettségi vizsgálat alapján a mindennapi iskolába járás alól 1 tanévre felmentendő” – hangzik az illetékes tanácsi határozat, mely részletesen tartalmazza a Nevelési Tanácsadó vizsgálati eredményét, melyre a tanácsi szerv a felmentést alapozta.

Zolika szülei tiltakoznak, hivatalos fórumokon panaszkodnak: „*A mi fiúnk ép, egészséges, az, hogy egy kicsit vékonyabb az átlagnál és hogy nehezen marad egy helyben, még nem ok arra, hogy kimaradjon az iskolából. Szegénykém koraszülött volt, egy kiló hatvande-kás születési súlyú gyerektől miért kell még többet elvárni...!*” Érvek, ellenérvek, és a szülők nehezen értik meg, hogy a döntés nem a fiúk ellen, hanem éppen Zolikáért van.

Gyerekeink hetedik életévükben iskolakötelesek. Legtöbbjüknél ez nem okoz problémát; a szülői ház, illetve az óvoda előkészíti őket az új életmódra. E korosztály között azonban szép számban akadnak olyanok is, akiknél az iskolaérettség kérdéses.

Az iskolaérettség fogalma pontatlan. Nem érettségről, hanem *alkalmasságról* van szó. Azt kell előre látni, hogy a gyermek képes lesz-e megfelelni bizonyos alkalmazkodási követelményeknek. Például képes lesz-e majd négy órán át meghatározott szabályok szerint viselkedni, nyugodtan ülni, figyelni, vála-

szolni a kérdésekre, önfegyelmet gyakorolni: csak akkor szólaljon meg, amikor engedélyt kap rá, kotyogásával ne zavarja az órát stb. stb.

Hisz bármennyire is az első osztályban a tanító néni pedagógiai módszerei – a játszva tanítás – az óvodából az iskolába történő átmenet nehézségeit próbálja megkönnyíteni, mégis, az iskolák többségében a felállás változatlan: a tanító magyaráz és kérdez, azaz tanít, míg a gyerekek odafigyel és felel, azaz tanul – szóban, írásban, rajzban. Ez viselkedési állandóságot, belső fegyelmet követel. A gyermeknek le kell küzdenie önmaga igényeit. Hogy azonnal közölje, ami eszébe jut, azonnal kimondja, amihez kedve van, abbahagyja a feladatot, mert unja stb.

Kudarccok sorozatát szülheti ez az időszak, amely a későbbiekben már döntően meghatározhatja a gyermek fejlődését, előmenetelét, hozzáállását a tanuláshoz. Mert amíg a sikerélmény serkentő hatású, addig a kudarcélmény elbizonytalanít, súlyosabb esetekben önértékelési zavart eredményez. Tehát kölcsönös az érdek: tanító-tanuló számára egyaránt fontos, hogy beiskolázható-e a gyerek, vagy sem.

Az iskolaérettség komplex jellegű, biológiai és pszichikai általános alkalmasságon belül is több tényezőből tevődik össze. Azokat a képességeket foglalja magába, amelyek a gyermek alkalmazkodása szempontjából alapvetőek. Így:

- biológiai alkalmasságot (optimális testi fejlettséget, egészségi állapotot, életkornak megfelelő testsúlyt, magasságot, mozgásszervek összerendezettségét, általános teherbíró-képességet jelent),
- pszichikai alkalmasságot (beszédfejlettséget, intellektuális-értelmi fejlettséget, az érzelmi-akarat érettséget, munkára való képességet);
- valamint szociális érettséget, szociális magatartás-fejlettségét (a közösség igényét, abba való beilleszkedési képességét, szabálytudatot, érzelmi kiegyensúlyozottságot – pl. szereplési, felelési helyzetekben –, együttműködési képességet, felnőtt irányításának elfogadását) tartalmazza.

Az óvodába járt gyermekek ez utóbbi szempontjából általában előnyben vannak az óvodai nevelésben nem részesültekkel szemben. Tehát az eddigiekből is kitűnik, hogy az iskolaérettség kritériumai nagyon sokrétűek.



Az *iskolaéretlen* gyermekekre a játékoság, az érzelmi labilitás, a túlzott mozgékonyosság jellemző. Ezért nehezen vagy egyáltalán nem tud beilleszkedni az akaratlagos folyamatokat megkövetelő iskolai munkába. Egész személyiségében vagy akár csak egyes részterületein lassabban fejlődött, lemaradt hasonló korú társaitól. Az iskolaéretlenség tehát csak az iskolára, a tanulásra való átmeneti alkalmatlanságot jelenti. Nem jelent értelmi fogyatékoságot, felmentése ideiglenesen az iskolába járás kötelezettsége alól a túlterheléses állapot megelőzését szolgálja.

A *testileg iskolaéretleneknél* nem alakult ki az iskolás testforma: termetük alacsony, súlyuk kisebb, mint társaiké. Izomrendszerük gyengébb, fizikai teherbíráruk csökkent, fáradékonyak. Idegrendszerük ingerlékenyebb, finommozgásaik fejletlenek. A *pszichikusan iskolaéretlenekre* a figyelem fáradékonysága, elterelhetősége jellemző. Nem képesek az első osztályosoknál már nélkülözhetetlen, 15 perces, folyamatos koncentrálásra. Emlékezetük megbízhatatlan, képzeleti elemekkel kevert. Nehezen tudják magukat kifejezni, általános tájékozottságuk hiányos, feladatokat nehezen értenek meg, munkatempójuk lassú stb. Szociális alkalmazkodásukról esetükben nem beszélhetünk, hiszen éppen a közösségekben történő alkalmazkodásuk sikertelen.

Az iskolaéretlenség okai igen sokrétűek. Vagy *organikus okok* (szülés körülményei, koraszülés, hosszan tartó betegségek stb.) vagy *szociális* (környezeti) eredetűek, de együttesen is előfordulhatnak.

Ma már az intézményesített nevelés az óvodáskorra is kiterjed, tehát iskolaéretlenségi diagnózist, vagy jelzést az óvodában a rendszeres képzés és foglalkoztatás kapcsán a jól képzett óvónők állítanak fel. Szükség esetén orvospszichológusból álló szakcsoport a nevelési tanácsadó keretében felülvizsgálja, tehát iskolaérettségi vizsgálatokat végez. Az ő véleményük alapján születik meg a döntés, adott esetben az 1 éves felmentés. Egy év elengedő ahhoz, hogy – amennyiben semmilyen fogyatékoság (sem értelmi, sem érzékszervi) nincs a háttérben – a lemaradás behozható legyen.

Mint annyi minden az életünkben, úgy fejlődésünk sem egyforma. De ez még önmagában nem jelent, pontosabban nem hordoz minőségi különbséget.

Azt mondják, hogy:

*„...a játszótársam, mondd, akarsz-e lenni?”*

## JÁTÉK

Mindennapi életünkben gyakran használjuk a „játék” szót. De ha magát a fogalmat kellene meghatározunk, igencsak nehéz helyzetbe kerülnénk. Rádöbennénk, hogy pontosan nem is tudjuk: mit jelent...

A játék szót sokféle összefüggésben használjuk. Például a színész: játszik, ami harmóniára, szépségre, összerendezett munkára, színészi átélésre utal. Ha azt mondjuk valakiről, hogy *játékos természetű*: az örömet, vidámságot takar. A *„játszva megcsinálom”* gyors, könnyed munkát fed, de ha tanulás közben az mondom a fiamnak: *„Te csak játszol!”* – az felelőtlenséget, komolytalanságot jelent.

A gyermeki játékot úgy tekinthetjük, mint a gyermek szintetizáló és analizáló viszonyulását, a külső, környezeti realitáshoz és saját belső világához. A gyermeknek a világ megismerésére és a cselekvésre irányuló pszichikus szükségletei gyorsan növekszenek, ugyanakkor a cselekvésben igen korlátozottak. A játék segítségével pont ezek a korlátok tűnnek el, átléphetők, és a játék minden fajtájával szimbolikusan behatol a valóságba.

A játék jelentőségét a személyiségfejlődés egészére gyakorolt hatása adja. Nem egyes meghatározott személyiségjegyeket alakít ki, hanem egyszerre fejleszt az értelmi, érzelmi, akarati és szociális képességeket.

A játékhoz feltételek kellenek: hely, megfelelő lehetőség, játékidő, nyugalom és komolyság. Ezek nélkül nincs játékköröm. Ezek azonban csak a külső feltételek. Mert a játékhoz a belső feltételek egyénre szabottak: *belső indíték*,

*a választás, vállalás önkéntessége, szabadsága* nélkül nem lesz a játék az ismeretszerzés leglényegesebb forrása...

A gyermek játék közben újra átéli, rendezi valóságos élményeit, képességeit a játékhelyzetekben méri fel és itt fejezi ki legnyíltabban önmagát. Nem véletlen tehát, mikor a Nevelési Tanácsadóban vizsgáló szakember azt mondja a tanácsadásra behozott gyermeknek: „Játsszál csak szépen, kisfiam...” A játék sok mindent elárul a gyermekről. Többet a szavaknál...

A különböző életkorokban a játékban egyik vagy másik indíték hangsúlyosabbá válik. Így tehát a fejlődés és a játéktevékenység szoros kapcsolatban állnak egymással. A csecsemő még nem ura mozgásának, de szemével már körülpogatja a tárgyakat, majd a későbbiekben tapintásával körülsimogatja, érzékeli. Később gurigatja, dobálja őket, közben gőgicsél, tehát már kísérletező játékot folytat, és ahogy nő, játékában úgy fedezhető fel a ritmus és az összhang. Ha az elgurult labdát összegyűjti, és ismét eldobja, már *gyakorló játékot* folytat, ami után következik a „valamit létrehozni” szakasz, ami nem más, mint az *alkotó játék*. Szétszeded, összerak, a szerkesztés öröme szép lassan átmegy barkácsolásba.

Ahogy nő a gyermek, úgy válik számára egyre fontosabbá a külvilág és figyelme az emberi tevékenységekre, kapcsolatokra irányul. Második év végére megjelenik a fantáziajáték, amely már érzelmek és indulatok bonyolult feldolgozását tartalmazza. A tapasztalatok beépülnek a fantáziavilágba, az utánzás, azaz a másolás, a jelképes tevékenység kibővül az utánzott személy magatartásával. Kialakul a *szerepjáték*, amely már szabályt is tartalmaz, ezért az *akarat* iskolája. A szerepjáték másra is jó: álarcot ad, hiszen a gyermek olyan helyzetet eleveníthet meg, amelyekre a valóságban nincs meg a lehetősége. Kínzó érzéstől (szorongástól) szabadulhat meg álarca alatt, megalázó helyzetekről mesélhet, anélkül, hogy kiadná magát. Az egyik óvodában feltűnt, hogy egy 5 év körüli kisfiú minden babát és állatot játék közben felakaszt, de előtte fojtogatja. Az óvó nénik észrevették, hogy a gyermek közben izgatott lesz, hangokat sziszeg foga között, és igen agresszív. A gyermek rákérdezésre elpirult, zavart lett, majd hallgatásba burkolózott. Jó pár hét múlva családlátogatáskor derül ki: a szülők válnak. A válást az anya indította el, mert férje az utóbbi időben erősen alkoholizál és ilyenkor akasztással fenyegeti az egész családot, szitkozódik, kiabál... Íme, itt a magyarázat a kisfiú játékára...

Kezdetben magányosan játszik a gyermek, ilyenkor figyelme a játékszerre, *saját cselekvésére* irányul. Azután egyszerre csak érdekelni kezdi a társa, figyelme megoszlik a játék és a szemlélődés között. A *párhuzamos játék* a következő állomás, ilyenkor a gyermek már keresi a társ közelségét, ugyanolyan játékszerrel játszik, mint a másik, az kell, ami a másiknak, rivalizálnak, de még együtt nem játszanak. Majd szép lassan megegyeznek, egymás ötleteit átveszik, beszélgetnek is közben, sőt kicserélik játékaikat, tehát kapcsolódó játékformában tevékenykednek. És megjelenik a legfejlettebb játék: *a közös játék*.

A gyermekek társas kapcsolatainak ilyen jellegű kialakulása törvényszerű, szakaszokat kihagyni nem lehet. Ezek a formák szorosan egymásra épülnek, csak bizonyos készség és fejlettség esetén lehet eljutni a közös játék legfejlettebb formájához: *a csapatjátékhoz*, amely a társas együttélés gyakorlásához ad bemérhető információkat.

„Játszótársam, mondd, akarsz-e lenni?” Kosztolányi kedves sorai arra utalnak, hogy igazán meghitt, őszinte, oldott beszélgetés játékhelyzetekben alakulhat ki. Ezért fontos valamennyiünk számára, hogy tanuljunk meg és tudjunk játszani. A játék öröme feledtetni velünk bánatunkat, az önfeledten játszani tudó felnőtt elfelejtheti gondjait és játéka közben elevenek lesznek gyermekévei. Ne féljünk attól, hogy környezetünk infantilisnak tart emiatt, mert aki így vélekedik rólunk, bizony szegényebb ember nálunk.

Ha gyermekeinkkel játszunk, ne feledjük: az ő birodalmukba léptünk, tehát az ott elhangzottakért nem sértődhetünk meg. A tekintély elfogadtatására keressünk más alkalmat. És ne feledjük: az a gyermek, aki elengedi magát, önfeledten képes játszani, a valóságban sokkal szociálisabb, sikeresebb, boldogabb ember lesz. És próbáljuk megérteni gyermekeink játékait. Titkos üzeneteket tartalmaznak, amelyek birtokában teljesebbek lesznek hétköznapiaink.

Azt mondják, hogy....

*„...ahány nyelv, annyi ember.”*

## KOMMUNIKÁCIÓ

Némi struccpolitika után napjaink aktuális ténymegállapítása lett ez a közmonddás. Életszínvonalunk függvényében saját magunk kárán tanuljuk meg, mennyire nélkülözhetetlen a nyelvismeret akár gazdasági, akár politikai, vagy akár magánéletünkben.

Országhatáraink kizárásával sokunknak van gyakorlati élménye: mennyire kukák is tudunk lenni, mert az a bizonyos „kérek egy pohár vizet” csak anyanyelvünkön jön a szánkra. Bizony, ezen a téren valamennyi korosztályunknak van némi pótolnivalója, és iskolahálózatunk nyelvtanítási reformjának időszerűsége azt bizonyítja, hogy a felnövekvő nemzedéknek is igencsak oda kell figyelnie erre a kérdésre. No, de vannak biztató lépések – például, szakosított nyelvgimnáziumok, ahol minden tantárgy oktatása anyanyelvi tanárokkal az elsajátítandó nyelven történik – amelyek némi optimizmussal tölthetnek el minket.

Így február táján, mikor az iskolában is félévváltás van, nyelvtanfolyamok sora invitálja a felnőtteket a mulasztásuk bepótlására. S tegyük hozzá: nincs hiány mindenre elszánt egyénekből, akik vállalják a szinte lehetetlent: szakítani időt felgyorsult életritmusunk napi 24 órájából intenzív, vagy heti 2x2, vagy 1x2 óra időtartammal egy idegen nyelv megtanulására. Persze az elhatározás után az illúzió fokozatosan elszáll, hisz csodaszer vagy tableta nincs, ami helyettesítené a ráfordított időarányt. De azért a szándék így is tiszteletre méltó.

Viszont tény, hogy a nyelvismeret igénye aktivizálta a tankönyvírókat. „*Ez egy szék, ez egy asztal*” tananyagmódszere egyszer és mindenkorra csődöt

mondott. A hatékonyság egyik alapfeltétele: a tananyag álljon rá a felnőttek hullámsávjára. Azaz: a tanulnivalót élő, aktív és aktuális tananyagban adagolni a mai kor emberének. Szaknyelven: biztosítani a motivációt, amely mobilizálja az ember érdeklődését. Sorra látnak napvilágot azok a módszerek, amelyek szervesen beépülnek mindennapjaink aktualitásába.

Az egyik ilyen tanfolyami órán – valahol az elhatározás közepén – azaz a „*Themen I*” német nyelvkönyv 8. leckéjénél – a társalgási gyakorlat részben találkoztam dr. Braunnal. Dr. Braun egy képzeletbeli német újság képzeletbeli orvos tanácsadója, ki az újság hasábjain „orvosolja” az olvasókat. A tankönyvben a kérdések és válaszok sokaságából össze kell párosítani az egymáshoz illőket, azaz: amolyan fordítási gyakorlatnak felel ez meg, csak merőben új megközelítésben. Ennyit magáról a tananyagról.

Mert tulajdonképpen dr. Braunról és leveleiről szeretnék beszélni, magyarul. A Kölnben írt, német könyv, német olvasója írja: „*Kedves dr. Braun! Mindig fáj a gyomrom. Ideges vagyok, és nem tudok aludni. Az orvosom nem segít. Azt mondja: kevesebbet dolgozzak. Ez a tanács nem tesz nekem. Kérem, segítsen! Will M. Rinteln...*” És az erre vonatkozó válasz: „*Orvosának igaza van. A gyomorfájást stressznek hívják. Könnyen válhat gyomorfekélyé, vigyázzon, az nagyon veszélyes! Sokat sétáljon, ne igyon kávét, se bort! Dohányoznia is tilos. Kerülje a zsíros ételeket. Dr. Braun.*” Íme, egy átlag német polgár, átlag problémája, átlaglevél formájában.

Ezek a tankönyvírók valóban tudták, mitől is pusztul a légy... Ugyanis, ez a levél és ez a válasz fellelhető bármelyik magyar sajtó orvosi rovatában is. Vegyük csak sorjában, milyen információkat is hordoz!

Először is, hogy „*levelező világ*” s egyben nemzet vagyunk. Szerkesztőségek a megmondható, hogy az olvasói levélből hány száz a napi fejadag. Az okokat illetően talán valamilyen *társas magány* a megfelelő gyűjtőfogalom.

Azután: „*ideges vagyok, fáj a gyomrom*”, vegetatív neurózis ez a javából, kár a tablettáért, az okot kell megcélózni az életmódban, nem a fájdalmat. „*Nem tudok aludni, ideges vagyok...*” Tipikus felállás: Idegi fáradtság nem aludható ki, mint mondjuk egy kapálás fizikai fáradtsága. „*Az orvos azt mondja: kevesebbet dolgozzak...*” Megvan, kérem az OK! Ez az egy mondat a kulcsszó az alapproblémához! Hajtjuk magunkat, rohanunk, minél többet akarunk birtokolni vagy fogyasztani, és nem vesszük észre, hogy teljesítőképességünk

véges. De a példalevél csúcsa a befejezés. „*Az orvosom nem segít, ez a tanács nem tetszik nekem!*” Tipikus: mikor szemünk elé tárják a tényállást, akkor kifogásokat keresünk, kritizálunk, mintsem beismernénk, hogy bennünk van a hiba. Inkább az orvosban és tanácsában. És megyünk egy másikhoz, harmadikhoz, míg csak azt nem halljuk, amit szeretnénk.

Dr. Braun tanácsa benne van a köztudatban. Mikor öregjeink mondták el ugyanezeket a kávé, ital, rohanás stb. következményeként, mi hajlamosak voltunk kézlegyintéssel generációs nézeteltérésnek titulálni a figyelmeztetést. Majd „stressz” címszó alatt az olvasói levélből tudományosítottuk a civilizáció kortünetveszélyeit és a jó ismeretterjesztés eredményeként napjaink egészséges életmódszabályai lassan már a csapból is folynak. És mégis... Czeizel doktor „*Az Élet él és élni akar*” Adytól kölcsönzött gondolatára tízezrek ülnek a képernyő elé, maguk mellé téve a vacsora vagy kísérőital nélkülözhetetlen elemeit és még biztató, ha leülnek, mert ismerek olyan embert is, aki este 9-kor még nem engedheti meg magának, hogy pihenjen...”

És a statisztikán és a halálokokon elszörnyülködünk. És valahol a tudatalattinkban megcsap minket is a halál szele....

Most pedig egy nyelvlecke kapcsán legfeljebb annyi elégtételünk lehet, hogy nemcsak nálunk, Magyarországon, hanem *doktor Braunéknál* is szorít a cipő, és *Mr. Tayloréknál*, *Monsieur Fontainéknál* vagy *Pascolottiéknál* is feltételezhetjük ezeket a gondolatokat, hogy az olaszokat se hagyjuk ki. Tehát a probléma egyetemes.

Most már a kérdés csak az: hogy vajon miért?

Azt mondják, hogy ....

*„...gyere a diszkóklub elé este 7 után,  
én is ott leszek...”*

## METAKOMMUNIKÁCIÓ

...mondta, pontosabban énekelte nem is olyan rég Szűcs Judit, diszkóba invitálva a fiatalokat. Míg a beatzene Angliából, addig a diszkó az NSZK-ból indult világ körüli hódító útjára, s ma már hazánkban is csaknem kizárólagos létjogosultságot szerzett a fiatalok táncos szórakozási programjában.

Bár így farsang táján „szalagavató” vagy „farsangi bál” címen nagyobb rendezvények is előfordulnak a tinédzserek életében, de a gyakorlatban nem sok különbséget lehet felfedezni egy mai „diszkó” és egy mai „bál” között. Legfeljebb a felnőttek jóvoltából másképp nevezik „a gyermeket”, vagy nagyanyáink és szépirodalmi olvasmányaink emlékeit felidézve egy-két alkalmi ruha beiktatásával történik kísérlet e kettő szétválasztására. *„Hála istennek, nem sok eredménnyel, mert egyéb sem hiányozna, mint hogy anyám is elkísérjen”* – vallja egy 16 éves diáklány.

A táncnak különleges jelentősége van a fiatalok életében, sőt fejlődéstörténeti szakaszként – (életkori sajátosság!) – is számon tartják a kutatók. Továbbá a társadalomnak is tükre az a tánc, amely éppen divatos, így nem teszi rosszul az a társadalomtudós, aki mondjuk az ifjúságkutatói munkálatait egy diszkóban kezdi.

A diszkó „filozófusai” szerint a mai társadalomban benne van a kor „emberi kapcsolataira” jellemző valamennyi ismérv. Hisz az emberi kapcsolatok meglazultak, ma már mindenki szuverén individuum, a nő sem várja el a férfitől, hogy az vezesse. Sem a táncban, sem az életben. A tánc társas jellege átment



egymástól független, autonóm, zenével egyesülő párok egymás melletti lüktetésévé. Már nem is annyira az egymásra találáshoz ad hangulati háttérrel, inkább önmagát, az egyént – a fiút és a lányt – felszabadítja minden gátlástól és köteléktől. *„Mintegy szelepként levezeti a fiatalok ösztönvilágában működő agresszív erőket.”* – mondják a filozófusok.

Fiatalokkal beszélve: ez őrült tévedés!

*„...Nem kell ahhoz összesimulni, hogy érezzük a másikat, felesleges egymás tapogatása! A ritmus, a zene, a mozgás által kiváltott élmény olyan közvetítő erő, hogy ezen sütt át igazán a szimpátia vagy antipátia, a vonzás vagy az elutasítás. Sőt: az ezen fogant szerelmek az abszolút megalapozottak, hisz adott a „közös nevező”. És erotikusabb is minden idők táncformáinál, mert a képzelet síkján történik meg olykor az érintés...”* – érvelnek az illetékesek.

A zene ritmusa, hangereje, dallama biológiai szintig ható élményt, extázist, erotikus vágyódást válthat ki. A pulzusszám a zene ritmusának gyorsulásával, s a többi zenei elem érzékelésével egyenes arányban növekszik, a légzés szaporra, felszínes. A diszkótánc egy vidám formája annak, hogy fiú és lány közeledjen, vagy közelebből megismerje egymást, hogy ritmikusan egy hullámhosszon legyenek egy rövidke ideig, anélkül, hogy ez valamilyen elkötelezettséget jelentene. Sőt: még könnyebben lehetővé teszi a visszavonulást.

Apropó: visszavonulás.

Abban a percben, mikor a táncparketre lép egy fiatal, akaratlanul is felfedi saját eddigi élettörténetét, múltját, jelenét, neveltetését, kulturáltságát, féltékenységét vagy éppen kezdeményezőképességét.

Afrikában úgy szokás kérdezni: *„Mit szokott táncolni?”*

S ebből a másik nemcsak társa világnézetét, származását tudhatja meg, hanem még olykor szerelmi igényét is.

Nos, fiatalok: ha kaptok egy invitálást így farsang idején a diszkóklub elé, feltétlenül el kell menni... Mert hisz: sosem lehet tudni...

Azt mondják, hogy...

„...jóból is megárt a sok.”

## NAPOZÁS

Bizony meg, például a napozásból is... És így nyár táján igencsak időszerű ezt föllemegetni... „...a túlzásba vitt napozás számos betegséget okozhat. Ezek közül is legismertebb a heveny napégés, amely leggyakrabban azokon fordul elő, akik hosszabb ideig napoznak” – mondja dr. Szabó Péter bőrgyógyász főorvos, kandidátus, a Szabolcs-Szatmár Megyei Kórház Bőrgyógyászati osztályának vezető főorvosa, számos könyv és tudományos dolgozat szerzője, több nemzetközi elismerés birtokosa.

Szóval a Nap. Hogy milyen jelentős energiaforrás, azt mutatják az idevonatkozó számítások. A Napból évente kb. 30 000-szer annyi hőmennyiség érkezik a Földre, mint amennyit az emberiség egy év alatt kibányászott (szén, olaj) vagy termelt (fa) tüzelőanyagok elégetésével.

Nem véletlen tehát, hogy számos ókori nép istenként imádta a Napot. A napsugárzás összetétele nincs a köztudatban, ebből számos fogalomzavar születik. Pedig csak egyszer kell megtanulni, hogy: az UV, azaz ultraviolett ibolyántúli sugárzás kb. 6-10%-át, a látható fény kb. 52%-át és az infravörös fény kb. 40%-át alkotja a sugárzásnak. A fotobiológiai reakciókban (barnulás) az UV-sugarak játszanak szerepet, amelyet befolyásolnak a földrajzi szélességek, az évszak és a napállás. A láthatatlan UV-besugárzás három területre osztható:

- UV-C 280-100 nanométer hullámhosszú (a nanométer 1 milliommód milliméter) láthatatlan, a Föld felszínén az atmoszféra ellenállása miatt nem fordul elő, csak a gyárilag készített besugárzó készülékekben, mint pél-

dául a baktericid lámpáknál. A kötőhártyára nagy hatással van, ezért orvosi alkalmazásánál védőszemüveget használunk.

- *UV-B*, a napfény spektrumnak aránylag kis részét teszi ki (0,4%), de természetes napfényt tartalmaz. Alkotórésze számos gyári lámpának (Kvarcolás.) Bőrpírt és leburnulást okoz ugyan, de pont a láthatatlanságának köszönhetően veszélyes.
- *UV-A* – ez a besugárzás már látható, egyenletes, fokozatos napozásnál sem bőrpírt, sem egyéb károsodást nem okoz. Kevésbé izgatja a kötőhártyát, sőt ablaküvegen is áthatol, ott is okozhat barnulást. De ugyanakkor napégést is okozhat, ahol nagyon erős, azaz kifejezett a sugárzás, mint például a tengerparton és a hegyekben. Ugyanis ezeken a helyeken hiányoznak a levegőből a por- és párárszecskek, amelyek megszűrnék az UV-sugarakat. Sőt a víz és a hó visszaverődő, reflektáló hatása még fokozza a hatékonyságát a sugárzásnak. De az évszak, pontosabban a Nap állása is befolyásolja a hatást, amely a legerősebb déli 12 órakor!

A sugárhatást befolyásolja az illető egyén bőr-, szem- és hajszíne. Különösen a világos bőrű, világos szemű, szőke emberek járnak pórul, ha felelőtlenül napoznak.

A napégés már a besugárzás után 4-6 óra múlva kifejlődik, maximumát 12-24 óra múlva éri el, és 72 óra múlva csökken a reakció. Ezekben az esetekben a betegek nem tudnak aludni a napozást követő éjjel, bőrük ég, és nagyon sokszor igényelnek orvosi kezelést. A napozás, illetve a nyaralás megkezdése előtt nem árt, ha tudjuk, hogy a fény számos bőrbetegséget válthat ki. A különböző herpeszek vagy a veseszületett ekcémás elváltozások a leggyakoribbak.

Fényártalom keletkezhet olyan embereknél, akik bizonyos fényérzékenyítő gyógyszereket, anyagokat szednek. Ezekben az esetekben ún. fotoallergiás jelenségek keletkeznek, jó ezt megelőzni: vagy a napozás mellőzésével, vagy a gyógyszerek kiiktatásával. De bizonyos antibiotikumok, altatók, nyugtatók is hasonló reakciókat válthatnak ki, amelyek után kifejezettebb a bőrégés. Ha a sugárhatás hosszú ideig tart, akkor kialakulnak az idült napfény általi bőrtünetek (kézfejekken, tarkón stb.), elváltozásokat okoznak, de ezt ma már az orvostudomány munkavédelmi előírásokkal igyekszik ellensúlyozni. Hisz ma már köztudott: a hosszan tartó, intenzív napozás a bőr korai öregedését okozhatja. Sőt: a krónikus fényártalom a rosszindulatú bőrrák kialakulásában is

jelentős szerepet játszik. De nem akarok szabadsága idején senkit megijeszteni, erre csak a miheztartás végett utalok.

Joggal merülhet fel akkor a kérdés: ennyi negatív dolog után egyáltalán lehet-e, kell-e napozni?

Igen, kell, csak mint mindent, ezt is mértékkel. Közismert és évszázadok óta használt gyógyító eljárás a bőrbetegségek kezelésére a napfényfürdők alkalmazása. Hasznos tanács, hogy fokozatosan napozzunk! A rövid ideig tartott napozásokkal kialakult pigment ugyanis később védi a bőrt az UV-sugarakkal szemben. Hasznos bőrvédő kenőcsök, krémek használata, de itt fényvédő krémeket, és ne „hatásfokozó” szereket alkalmazzunk!

Ma a jól eltöltött szabadságnak egyik fokmérője a barnaság. Státusszimbóluma, hogy valahol tengerparton töltöttük szabadságunkat, ahol szert tettünk a kreol-ságunkra. Ma ez divat is! Egyébként csak úgy mellesleg, a múlt században még liszttel fehéritették magukat a hölgyek, mert az volt előkelő, azaz: divat! Talán a legjobb, ha elfogadjuk a nemibetegségek kandidátusánk javaslatát — mint a bőrrel foglalkozó szakemberét —, hogy a napozás ne divat, hanem egészség kérdése legyen!

# Azt mondják, hogy...

*„...férfi és nő között csak kétféle beszéd létezik: a szavak és a testi beszéd.”*

## NEMEK HARCA

És bár nem szabad az utóbbi jelentőségét eltúlozni, mégis tény: a két nem között fontos összekötő kapocs a szexualitás. Sorsok, életek, örömök, bánatok, csalódások és remények erősödnek vagy hullnak szét miatta, nélküle, érte vagy általa. (Talán ezért is torz vigyora az életnek, hogy ezt a kapcsolatot torpedózza meg korunk félelmetes vírusa, vírusbetegsége: az AIDS.)

Néhány évvel ezelőtt az Egyesület Államokban bukkant fel e végzetes kór, úgy, hogy jelenlétét senki nem vette észre. Alattomosan terjeszkedett szerte a világban, s azokat a sejteket támadta meg, amelyeknek az a feladatuk, hogy a fertőzések elleni védelmet biztosítsák a szervezetben. Tehát az immunrendszert. S azoknak a testnedveknek az útján terjednek, amelyeknek eredeti szerepük az Élet továbbvitele. Az egyetlen járható út, amit ma megtehetünk, hogy tudjuk: MIT-, HOGYAN, s ezt elsősorban az aktív életkorúaknak – azaz a szexualításban érdekelteknek – nélkülözhetetlen elsajátítaniuk.

Néhány éve még azt lehetett hallani, hogy főleg homoszexuálisok – a szexuális aktus sajátossága miatt – a veszélyeztetett csoport. Ma már egyértelmű a figyelmeztetés: ezt csak az előfordulás gyakorisága feltételezhette, mert valószínűleg homoszexuálisok – férfiak – csoportja vitte át Amerikába Haitiről, amely kedvenc nyaralóhelyük volt. Hogy Haitire hogy került, az is csak feltételezés. Tény, hogy Afrikában a majmokról jutott az emberbe először az AIDS vírusa, és a Haitiben tartózkodók voltak a láncolat első közvetítői. Amerikába átkerülve azután a megbetegedések a civilizációs feltételek – orvosi munka, tömegkommunikáció – jóvoltából bekerültek a köztudatba, s mivel a megfélé-

kezzhetetlen kór először a homoszexuálisok közül szedte áldozatait, így először azt gondolták, hogy ez a betegség nem veszélyezteti a férfi-nő, azaz a heteroszexuális kapcsolatot.

Ma már egyértelműen tudjuk, senki sem lehet biztonságban, sőt még a gyermekek sem. Hisz a vírussal fertőzött anya a terhesség vagy a szülés alatt végzettszerűen továbbadja a kórt magzatának. A láncolat kialakulásában közrejátszanak azok a biszexuális férfiak, akik az előítélet vagy egyéb tényezők miatt látszatkapcsolatban vagy házasságban élnek a másik nemmel, s ezáltal a szűk csoport betegsége áttevődik az egész emberiségre. Felelősségükről és annak súlyáról felesleges a további okfejtés, hisz a következmény egyértelmű!

Mit lehet tehát akkor tenni?

Felnőtt módra reálisan tudni és felmérni a megelőzés módjait és élni vele. Először is tudni kell, hogy sem kézfogás, sem ölelés, sem csók – nem jár veszéllyel. Tehát nincs helye pániknak, az elemi higiénia szabályainak figyelembevételével a hagyományos szerelem nem igényel semmilyen új viselkedési magatartást. A vírus közvetítő közege a vér és a sperma. Tehát elővigyázatra akkor van szükség, ha olyan tárgyokról van szó, amelyek vérrel érintkeznek: tűk, fecskendők, ollók, fogkefék, csipeszek, tetováláshoz használt tűk stb. És veszélyt jelent, ha a nő menstruál, vagy sérülések vannak a hüvelyben, hisz a sperma és a vér érintkezése esetén növekedik a veszély. Továbbá kerülni kell azokat az aktusformákat is, ahol kisebb sérülések keletkezhetnek. És ami nagyon fontos: soha nem látott jelentősége van a párok stabilizálásának, azaz a monogámiának! Itt igazuk van azoknak, akik vétót mondanak a szabados erkölcs felett. Aki pedig végképp nem tud együtt élni ezzel a létformával, az megelőzőként gondoskodjon olyan óvszerről, amely meggátolja a vér és a sperma találkozását.

Fentebb onnan indultunk ki, hogy Nők és Férfiak két nyelven beszélhetnek egymással: *a nemiség és a szavak* nyelvén.

A szexualitásban pontosan érzékelhetjük a másik szellemiségét. A testi érintkezésnek ebben a feszült állapotában közvetlenül éljük át, *mennyit ér, s milyen a másik* szellemileg. A mély szexuális kapcsolat alapja a személyiségek közötti igazi kapcsolat, vagyis amikor csodálatba ejt minket a másik.

A szeretkezést akkor érzi *testi kalandnak* az ember, amikor nincs többről szó, mint gyönyörvágyról, megkívánásról.

Ezekről az alkalmoszerű megkívánásoktól óvakodjunk!

És ne feledjük: a szexuális gyönyör szerelem nélkül zöld, éretlen gyümölcs. Meggondolatlanul, szükségből, kíváncsiságból leszakíthatjuk, de ez a gyümölcs sosem hasonlítható az éretthez.

A szeretkezés csúcának pillanata azért pótolhatatlan, mert akkor zárul be az a kör, amely az ember születésével kezdődik. Sőt talán az a kör, amely az egész emberiség kialakulásával kezdődött.



Azt mondják, hogy...

„...lélektől lélekig.”

## PSZICHÉ

Az együttes vacsorakészítésnél, krumpli hámozás és mosogatás közben megkérdezi gyermekem:

– *Anyu, te mivel foglalkozol bent a munkahelyeden?*

– *Az emberek lelkével, kisfiam.*

– *Hát az meg mi? És hol van?*

– *Azok reflexek. De mi van akkor kisfiam, ha valakiben csalódsz, vagy nagy bánat ér?*

– *Akkor sírok.*

– *Úgy van, kisfiam. Akkor könnyek vannak, amik vagy lepereregnek a kis arcon, vagy befelé csorognak, és ott belül égetnek. Hát ahol és ami ég, az és ott van a lélek.*

Túl a gyermekin, felmerül a kérdés: mi tulajdonképpen az emberi psziché? És hol lakik. Az agyban, a szívünkben, vagy tán sehol?

A széket, melyen most ülök megmérhetem, megforgathatom, megemelhetem vagy körülírhatom, azaz tárgyként kezelhetem. A levegőt, amelyet belélegzek, közvetett eljárással ugyan – nagyfokú hűtéssel – de láthatóvá tehetem. Pillanatnyi hangulatomat, közérzetemet viszont senki sem látja, nem tudja megfogni, lefényképezni, és mégis itt van velem, bennem és időnként tudatában is vagyok, hogy indirekt módon (tesztek segítségével) vizsgálhatóvá tehetem.

– *Édesanyám, miért vagy ilyen szomorú?*

– *Te ezt miből látod?*

– *Olyan más vagy, mint szoktál!*



Ha valakit szomorúnak, boldognak vagy komolynak mondunk, benyomásunkat a másik viselkedéséből, pillantásából, beszédének módjából stb. szűrjük le. A másik szomorúságát soha nem észleljük közvetlenül. Léteznek bennünk valahol érzések, gondolatok, ösztönrezdülések, azonban másképpen, mint a külvilág tárgyai. Természetesen nem létezik pszichikum az emberi test működése nélkül. Aki klinikailag halott, annak pszichikuma is megszűnt létezni. Arról, hogy esetleg a halottnak is van lelke, a teológusok elmélkednek: de a hittudomány kérdése kivonja magát abból a tárgykörből, amely a valós léttel foglalkozik. Mi tehát a psziché?

A pszichológiai értelmező szótár szerint: „... *a legmagasabban szervezett anyag funkció, az idegrendszer magasabb rendű differenciáltabb tevékenységén alapuló működések szubjektív vetülete, rendszerint olyan jelentésben használják, ami egyértelmű az elme, vagy lélek megjelöléssel.*” Tehát:

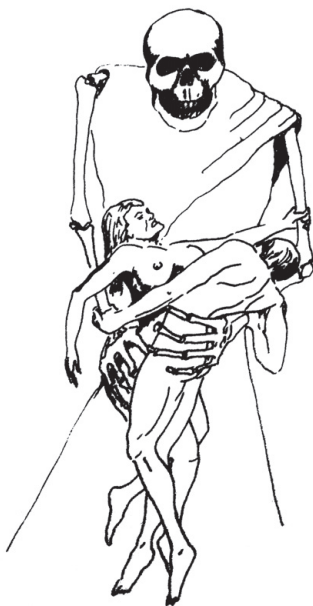
Az ember pszichikumán értjük mindazt, ami mint gondolat, érzés és ösztön benne van, s amihez egy sor szomatikus (testi) funkció (mirigyek biokémiai folyamatai, reflexek stb.) teremtik meg azokat a feltételeket, amelyek nélkül a pszichikum nem létezhet.

Az ember pszichikumának három különböző, de egymással szorosan összefüggő központi funkciója van: *a tudat, az érzelmek és az indítékok rendszere*. Mindegyik rendszert különböző aspektusaiban vizsgálhatjuk, de a gondolkodást, az érzelmeket és az ösztönöket nem lehet sterilen elválasztani egymástól, mert akkor az emberi viselkedés komplex valóságának ábrázolása lehetetlen. Ennek az egységesülésnek az elvesztése minden esetben súlyos pszichés rendellenességet, szabálytalanságot jelent. Gondoljunk itt például a tudati rendszerben történő zavarokra: a tudatborulásra, mikor a tudat rendszerének világossága szenved zavart. Vagy a tudat időbeli, térbeli, oksági stb. zavaraira, amikor a tudat rendje borul fel (például idős korban szerzett demenciánál: amikor az emlékezőtehetség nagymértékben csökken, vagy eltűnik.) De az érzelmi rendszerben történő – például depresszív vagy mániás – állapotok, vagy az indítékrendszerben történő defektusok is magának az egész pszichikumnak a szétlázulását eredményezik.

Kölcsönözve Tóth Árpádtól – némi módosítással – a verscímet, mi az, amit lélektől-lélekig kapcsolatainkban feltétlenül meg kell tanulnunk?

A közlekedést.

Olyan úton, amely láthatatlan, de a vétségek fájdalmát és bánatot okoznak. Sokszor életre szólóan. S ahol a szabályok tiszteletben tartásával megkönnyíthető, megszépíthető az út a lélektől-lélekig-ben.



Azt mondják, hogy...

*„...szeszélyes, mint az időjárás.” ;  
„...jó számár megérzi az esőt.” ;  
„...fáj a lábam, időváltozás lesz.”*

## METEOROPÁTIA

Közmondások, szólások, népi megfigyelések tucatjai utalnak az ember és az időjárás viszonyára. Az is köztudott, hogy az időjárás és az ember hangulata között szoros összefüggés van, hiszen egy verőfényes májusi reggelen frissen, olykor világmegváltó ötletekkel felvértezve ugrunk ki az ágyból, míg egy borongós, ködös novemberi reggel legszívesebben átaludtatná velünk a nappalt.

Majdnem minden családban találkozunk olyan reumás beteggel, aki időnként ízületi fájdalmainak hirtelen fokozódásáról panaszskodik és ilyenkor közelgő időváltozást jósol. Nem egyszer meg is mosolyogjuk őket, pedig ha jól utána-néznénk, kiderülne, hogy jóslást illetően igazuk volt. Az is köztudomású, hogy egyes betegségek elsősorban bizonyos évszakokban jelentkeznek. Például a gyomorfekély tavasszal és ősszel, a fertőző bélhurutok nyáron, tüdőgyulladás és a felső légutak hurutja pedig télen. És az is közismert megállapítás, miszerint egy-egy levegőváltozás csodákra képes.

Ezek a megfigyelések tehát mind azt bizonyítják, hogy az időjárás, az éghajlat, vagyis a bennünket körülvevő légkör különböző állapota nagymértékben befolyásolja szervezetünk működését. Már az ókorból maradtak ránk olyan emlékek, amelyek az időjárási és éghajlati viszonyok egészségünkre kifejtett hatásának felismerésére utalnak. Például már Hippokratész munkásságában felfedezhetők azok az időjárási elemek (szél, meleg-hideg időjárás, száraz, nedves levegő stb.), amelyeknek kombinációi az „időjárás-érzékenységet” jelenítik meg. (Az időjárás-érzékenység természetesen mai fogalom.) Hippokratész négyféle lehetőségről beszél: a hideg-száraz, s a meleg-nedves időről. Min-

den időjárásnak megfelelő a belső szervek működésének egy bizonyos fajtája. (A fenti típusok megfelelnek a más területről ismert *flegmatikus, melankolikus, kolerikus, szangvinikus* típusoknak.)

„... A déli szelek megnehezítik a hallást, zavarossá teszik a szemet, elnehezítik a fejet, lomhává teszik a testet, petyhüdtté a végtagokat. Ha tehát déli szél uralkodik, a betegségekben ezeket a tüneteket kell elszenvedni. Ha viszont északi szél van, akkor köhögés, rekedtség, vizezési nehézségek, félelmi állapotok, a bordák fájdalma és mellkasi fájdalmak tapasztalhatók. Amidőn az északi szél uralkodik, a betegségekben ilyen zavarokra számíthatunk...” – ezek is Hippokratész ránk maradt megfigyelései.

Az időjárással foglalkozó kutatók központi kérdése mindig annak bizonyítása, hogy milyen összefüggés van az időjárás változásai és egyes betegségek megjelenése között. Abban már a régi megfigyelők is megegyeztek, hogy mindig a változás hat a szervezetre. A problémát a meteorológia későbbi fejlődése oldotta meg, amikor felismerték, hogy az időjárás változása tulajdonképpen légtömegcserét jelent, és akkor következik be, amikor két különböző fajta levegő választófelülete – az ún. meteorológiai front – vonul át felettünk. Ekkor egy alkalmazkodási folyamat megy végbe szervezetünkben, ahol rendkívül fontos helyet foglal el az ún. *vegetatív idegrendszer*. Idegrendszerünknek ez a része akarunktól függetlenül az összes szervek működését szabályozza. (Mindannyian ismerjük a különböző lelki hatásokra történő „testi” reakcióinkat, például hogy öröm hatására szívünk szaporábban ver.)

A vegetatív idegrendszer működésének két fajtáját lehet megkülönböztetni: az egyik, amelyiknek tevékenysége ellentétes irányban módosítja a szervezet életfolyamatait. Ez az ún. *szimpatikus beidegzés* általában fokozza az aktivitást, növeli az anyagcserét, emeli a vérnyomást, serkenti az energia felszabadítást. A másik, az ún. *paraszimpatikus beidegzés* hatására inkább a pihenés, az energiafelraktározódás, a salakanyag eltávolítás, az emésztés kerül előtérbe a szervezetben. A különböző frontok ezeket a hatásokat mobilizálják.

A két legismertebb légköri folyamat: a *felsiklási vagy meleg front* és a *betörési vagy hidegfront*. Ezeknek a hatása a szervezetünkre ellentétes.

A felsiklási vagy meleg front hatására az emberek ingerlékenyebbé válnak, a zajt, a fényt erősebben érzik, érzelmi labilitás jellemző rájuk, figyelmük nehezebben irányítható. A teljesítőképesség csökken, hamarabb jelentkezik

a fáradtság. Gyakori a fejfájás, a szív működés szaporábbá válik, emelkedik a vérnyomás, (ezért az orrvérzés is gyakori). Az anyagcsere fokozódik, például a cukorbetegség vizeletében megnövekszik a kiürített cukor mennyisége. Ezekből a tünetekből egyértelműen következik: a meleg front hatására a vegetatív idegrendszer szimpatikus része lép működésbe.

A betörési vagy hidegfront hatásában pontosan ellenkező tüneteket idéz elő szervezetünkben. Az idegrendszer ingerlékenysége csökken, a reflexek ideje megnyúlik. Fokozódik a szervezet görcskészsége, gyérbbé válik a szív működés, csökken a vérnyomás. Fokozódik az ájulásra való hajlam, a vérzékenység gyengül, ezért nő a vérrögösödés, azaz a trombózisokra való készség. Tehát hidegfront hatására a levegő magas oxidáló anyag-tartalma az idegrendszer paraszimpatikus részét ingerli.

Ezek ismeretében megkülönböztetünk *meleg front-érzékeny*, *hidegfront-érzékeny* és *vegyes típusú frontérzékenységet*. Hogy ki hova tartozik, azt általában önmegfigyelés és a minket kezelő orvos szakmai segítségével lehet megtudnunk. A kedvezőtlen hatások ellensúlyozása is orvosi feladat, hiszen az orvos tudja megítélni, hogy mi ellenjavallt és mi javallt az illető egyén esetében.

A vegetatív idegrendszer működésének különböző eltolódásán, a vérben bekövetkező változások ellensúlyozásán kívül a vegetatív tevékenységet megfelelő étrend megválasztásával is befolyásolhatjuk. A túlnyomóan növényi táplálékok például lúgosítják a szervezetet, míg a fehérjék adagolásával savi irányba tolhatjuk el a szervezetünk vegyi reakcióit.

Az ember egyre jobban úrrá lesz a természet erői felett, ugyanakkor azonban egyre jobban a természet része marad. Mi és környezetünk állandó kölcsönhatásban állunk egymással, amely viszont megköveteli tőlünk a tudatos alkalmazkodást. És mi alkalmazkodjunk a természethez, mert ha a természetet akarjuk kényszeríteni, bizony az megbosszulja magát...

Amikor napjainkban a környezetvédelem szükségessé a körmünkre égett, nem árt szembenézni ezzel az igazsággal is...

Azt mondják, hogy...

„...*az ember társas lény.*”

## ÖNISMERET

Sok szó esik manapság egy mindinkább divatos témáról: az önismeret kérdéséről. Hiszen önismeretünk hiányosságait mindennap érezzük, tényeink igazolják. Összeütközéseink, fölösleges beszerzéseink, baleseteink visszajeleznek: nem vagyunk urai helyzetünknek, vagy saját céljainkat sem ismerjük.

Az általános iskolában készen kapott évezredes felismerés: az ember társas lény. És ezzel ellentétben hangoztatjuk: a huszonegyedik század emberének független individuummá kell lennie, azaz belső törvényei kell hogy vezéreljék, mert különben elviselhetetlen a közérzete. *Az alkalmazkodás törvénye és személyiségünk érvényesítése* akkor hogyan férjenek meg egymás mellett? Zavartalanul, szinkronban? Mert csak beszélünk róla, de módszereket nem adunk. A válasz: *Önismerettel*. Tudatos belső étellel.

Az önismeret bűvös „csírája” mindannyiunkban benne van. Tudássá akkor válik, ha rendszeresen és módszeresen szóba állunk önmagunkkal. Megtanuljuk megkérdezni saját magunkat. Kifejezésformánkon kívül emlékképeink tudatos felelevenítésével válaszolunk. Figyeljük, értelmezzük saját viselkedésünk mozgatórugóit. Nem olyan egyszerű ám ez: mert a nap, mint nap változó világ információi ugyanilyen gyakorisággal torpedózzák meg a már kialakult képünket. És a már beépült „rendszerünkbe” egyre nehezebben fogadjuk el az újat. Logikus ez, nem?

Önismeretünk megszerzésében sok segítséget kapunk a másiktól, a többi embertől. A visszajelzéstől. Attól a tükörtől, amit véleményünkkel, magatartásunkkal élénk tartanak. Ez is tele van buktatókkal. Mert nem mindegy, hogy ki,

miért, hogyan mond nekünk valamit magunkról. Burkolt tartalom, érdek, kép-mutatás, – mind-mind számtalan útvesztő ebben a szövevényben. De ha tudjuk: értünk vagy ellenünk beszélnek-e, akkor nem lehet hiba az „adás vételében”.

Önismeretünket fejleszti az ún. „metakommunikációs” jelek kiszűrése. Egy grimasz, kacsintás, mosoly vagy szájalom rendkívül értékelhető információ lehet. De legfontosabb formája az önismeret fejlesztésének: a közösség. Azok a baráti beszélgetések, ahol a közösség tagjai analizálják, kivesézik egymást fenntartás, érdek, presztízs nélkül, vitatkoznak egymással a szó fegyverével. Pótolhatatlan feladata és jelentősége van itt az iskolai – főleg a középiskolai – nevelésnek. És az osztályfőnöki óráknak. Ragyogó, ideális gyakorlóterepe lehet ez az életnek, mert még életkori sajátosságból és helyzetből adódóan ezt az időszakaszt nem mételtyezik meg a különböző érdekdimenziók.

Hatásos módszer még: az *önmegfigyelés*. Aki vállal annyi tudatos, életvezetést önmaga számára, hogy naponként egy meghatározott időben szán mondjuk 10 percet önmaga számára – mintegy összefoglalásul az aznapi „történelmének” – mondjuk egy sétával összekapcsolva, az hamarosan érezni fogja a saját maga által, saját magán előidézett változást. Ősi dolog ez: keleti népeink kultúrája tele van ilyen rituális, önvédő szokásokkal. És milyen kiegyensúlyozottak voltak azok a bölcsek. Gondoljunk csak a meditációra, vagy a jóga alapjaira: mind az individuális énünk és magányunk minimális lételemének találkozása az alap. Mert egy töredék időnyi egyedüllét nem mond ellent a „társas lény” igényének.

Sőt.

Sokszor csak így vagyunk képesek elviselni önmagunkat és a másikat.

*A közösség igénye és az individuum kompromisszumának összehangolása a kölcsönhatás tükrében: ez a lényeg.*

A meditáció: rendrakás. Általunk– magunkban. És utána történjen meg a legnagyobb szükséglet kielégítése önmagunk számára: az önkifejezés valamilyen formája. Amely megvalósulhat éppen úgy egy nagytakarításban, egy csodás aranygaluska készítésében, mint akár egy művészi alkotás formájában.

Mindegy, csak sikerélmény legyen, ami visszajelez: aznap sem voltunk feleslegese, se magunknak, se másnak.

Azt mondják, hogy...

*„...a nem elég szent himnusz  
az ösztönző varázs.”*

## ÖNZÉS

Pontosabban: ezt nem mondják, hanem mondja a költő: Váczi Mihály. Kevesen tudnák nála jobban, szebben, nyomatékosabban megfogalmazni azt a folyamatot, amely a rohanás, hajtás, túlterhelés mögött van. Szociálpszichológusok a kutatói annak a motivációnak, amely miatt – fittyet hányva megannyi figyelemztetésnek, egészségünknek, önmagunkat sem kímélve – egyre több és több fogyasztási, élvezeti, használati cikket akarunk birtokolni. Valahol a lelkünk mélyén mi is nagyon jól ismerjük az igazi okokat... De összetettebb ez a kérdés, mintsem konkrét tényfelsorolással lehetne megválaszolni. Évszázadok, hagyományok, előítéletek, és még ki tudja, mi minden – egymásra épülve – alkotják a végeredményt.

A. 1000 lakosú kisközség a megyeszékhelytől mintegy 20 km-re. Nem is olyan régen hepe-hupás földúton lehetett megközelíteni, ma már aszfaltos főútja mellett hatalmas kétszintes „paloták” sorakoznak. Egyik szinte túlnövi a másikat, s a házak melletti porták fennén hirdetik: „*jómód köszöntött a faluba*”.

Ismerősom szívesen invitál végig a házán, alul három, felül két szoba elégíti ki a négytagú család igényeit... Január eleji hideg lévén meglep az a kánikulai meleg, amely a lakás valamennyi szobájában fogad, beleértve a földszint és emelet tornateremnyi helyiségeit.

– *Kell az egyenletes hőmérséklet, mert ha már megépítettük, lakjuk is, ne úgy, mint a szomszédék. Nekik alul még több szobájuk van, az alapterületbe beépítették a hátsó öreg házat is, és ilyenkor télen abban kucorognak. Akkor pedig*



*minek építették, ha nem lakják? Nincs igazam?* – mondja némi elmarasztalással a ház asszonya, miközben minden energiáját arra fordítja, nehogy kimenjek a gangra, amelyen kitaposott csapás vezet a friss fehér hóban, hátra, az ő öreg házuk felé.

*„Más szemében a szálkát, magunkéban a gerendát se”* – jut eszembe ez az örök érvényű közmondás.

– *Mennyi ennek a háznak a rezsije?* – csúszik ki önkéntelenül a számon, valószínűleg az utóbbi idők rémhíreinek a hatására. Hiszen úton-útfélen hallani az energiaválságról, no meg az áremelkedésről.

– *Sok. Meg sem merem mondani... a férjem reggeltől késő estig dolgozik, odavan, én beérem egyedül itthon a gyerekekkel. Legalább akkor ennyi örömmünk legyen, hogy gyönyörködhetünk életünk fő művében. Mert ez az. Semmink sem volt, szüleink csak a munkaszeretetet adták stafírungra. Először ezt a kis régi házat vettük meg, – kihaltak belőle –majd azután jött ez az építési láz, mindenki épít, igyekszik, gondoltuk, mi sem vagyunk alábbra valók. Ha mások is nekivágnak, mi miért nem? Az OTP segít, nagy a rokonság, hétvégeken megfogjuk a munkát, segíünk egymásnak. Csak egy-két szakember kell, a segédmunkát mi adjuk. Én meg főztem, és bizony sok munka után azt mondom: megérte. Palinak egy kicsit magas ugyan a vérnyomása, meg diétáznia is kellene, de hát nehezen bírok vele...*

A férj beleegyezően bólogat, a napi robot tárgyasult eredménye szemmel láthatóan kiengeszteli fáradozásáért.

**Z.** a megyeszékhelyhez tartozó tanyaközpont. Húszpercenkénti rendszeres buszjárat köti össze a várossal, a jó közlekedés ellenére valamennyi ház előtt gépkocsi bejárat bizonyítja, hogy mindenki igyekszik függetleníteni magát.

– *P. Gyöngyikét keresem!* – csöngetek be az egyik portára. – *Azt a kislányt, aki itt van kint nevelőszülőknél.*

– *Azt így sohasem találja meg aranyos. Majd minden családnál van állami gyerek, van, ahol több is, bár általában egy a divat... Tetszik tudni, itt a nép nem pénzért csinálja... Látja ott szemben azt a házat? A Garaiék építették az Aran-kának, annak a kis feketének... Az egész úgy kezdődött, hogy az egyik család egy biciklit vett a kis államinak, mire a másik egy kis robogót a nála levőnek. És ezután a Garaiék úgy gondolták, nekik is lépni kell... Így azután akkora az*

*ellenségeskedés az intézetiek között, hogy nem is köszönnek egymásnak, na de eleget beszéltem, kérem, ne tessék említeni, miket fecsegttem itt össze-vissza...*

Ház, kocsi, állami gondozott, külföldi utazás, ékszer stb. stb. Számptalan variáció, számptalan tartalommal, s határvonalat húzni vagy minősíteni ugyan mely földi halandó hivatott?

A sikeres életút, azaz az eredményesség egyik értékmérője: a konkrét, realizálható eredmény. Ismerek olyan felfogást is, ahol eleve átlagon felüli életnívó bizonyítja a külvilág felé a hatékonyságot. („*Nem is lehet jó orvos, ha ilyen csóró.*”) De meddig az elég? Erre a provokatív kérdésre egyetlen elfogadható válasz lehetne: „*ott van az állj, ahol az egyénél a szerzéssel együtt egy stabilizált boldogságállapot következik be.*” Tehát személyre szabottan egy életállomás, amely megelégedést, nyugalmat, örömet, egészséges életmódot eredményez a gondolkodó embernél. Ha ez a folyamat végállomásával együtt kitapintható és egyértelmű lenne, azaz: a „*Nem elég szent himnusza*” elég lenne, és a „*gyötrő*” és „*öszönző*” elmaradna, akkor...

Akkor a költő Váczi Mihály sem tudná egy mondatba sűríteni ezt az egyfajta emberi magatartást.

Azt mondják, hogy...

*„...az alma nem esik messze a fájától.”  
avagy: „...a vér nem válik vízzé.”  
és : „...kutyából nem lesz szalonna.”*

## ÖRÖKLŐDÉS

Ezek a közmondások hozzávetőlegesen rokon értelműek, és a köztudatban rossz szájíz tapad alkalmazásukhoz. A negatív példa bizonyítására használják, egyszóval a közfelfogás úgy tartja, hogy a negatív példa, a „rossz” öröklődik. Azaz: A bűnöző gyermeke bűnöző, a szélhámosé szélhámos, a kalandoré kalandor lesz.

Vajon valóban van ennek a kérdésnek valamilyen tudományos igazolása, vagy csak helytelenül általánosít a közhit?

A kriminalitás, azaz a deviáns viselkedés kutatóit is rendszeresen foglalkoztatja e kérdés, és kétségtelen: munkájuk során gyakran találkoznak bűnöző életvitelt folytató családfákkal, kriminalitásban halmozódott családi generációkkal. Joggal jutnak el a kérdéshez: a deviáns viselkedés öröklődik-e, van-e ennek valamilyen tudományosan is igazolható működési mechanizmusa. A „gének üzenete” ezen a téren jelent-e valamit vagy sem? És egykettőre előbújnak a tudatalattiban felszedett gyakorlati példák, útfélen meghallott, szerzett információk: *„már a nagyapja is gyilkolt, ő is börtönben született.” Vagy: „intézetbe adta a gyermekét, de hát mi mást várhattunk volna tőle, amikor ő is intézetben nőtt fel...”*

A gyermektelen, örökbe fogadó házaspár is – túljutva valamennyi lelki és ügyintézési tortúrán, már-már karnyújtásnyira a szülővé válás folyamatától – szembesült ezzel a kérdéssel. És személyiségük függvényében titkoltan vagy konkrétan megfogalmazódik bennük a dilemma: vajon olyan lesz-e gyermekünk,

amilyennek akarjuk, neveljük? Vajon nem örököl-e valami rosszat? És – dacára minden erőlködésnek, akaratnak – előbújnak majd az apától, anyától örökölt hozott tulajdonságok?

Mivel az örökbe fogadható gyermekek nem éppen a legjobban nyomon követhető családi kötelékből kerülnek ki, a kérdés kétségtelenül rejt némi rizikófaktort. Mégis: *Lombroso* bűnözéstudománya – miszerint a rossz öröklődik – megcáfolt, idejétmúlt!

A tudomány leteszi a voksát a környezeti tényezők mellett. Tehát: olyan lesz a gyermek, amilyenre neveljük, amilyen miliőben él, amilyen példát lát maga körül, hiszen a viselkedés utánzás útján épül a személyiségünkbe. A viselkedést tanuljuk és nem velünk születik. A rosszra való hajlam nem feltétlenül párosul a vér fogalmával, s hogy egy bűnözőnek bűnöző lesz a fia, az a közös élettér, a negatív életvitellel való együttélés és nem az anyatej eredménye.

A közvélemény olykor nagyon kegyetlen is tud lenni. Alaptalanul általánosít, megbélyegez vagy titulál.

Tudok olyan örökbe fogadott lányról, aki 17 évesen rossz útra tért. Galeribe keveredett, és végül saját családi otthonuk kulcsát játszotta át a bandafőnöknek. A kisváros ítélete azonnal készen állt: „*persze, mert lelenc volt, s a vér nem válik vízzé...*” De arról nem beszélt a fám, hogy mi a helyzet a többi galeri taggal, akik egytől egyig optimális, vér szerinti családi kötelékből indultak el a bűnözés útjára. Ott csak „*szegény szülők, ezt nem érdemelték volna...*” minősítés kommentálta az esetet, míg az örökbe fogadott lánynál azonnal készen volt a származástudomány. S a speciális helyzetből adódó, különleges jelentőséggel bíró történetek elkerülték az ítélezők figyelmét! Mint például a „*származását feltáró névtelen levelek*”, a különböző megjegyzések, s a „*traumatikus felismerés: én más vagyok, mint a többi*” készen kapott élethelyzete. Vagy az elkényeztető, túlzott kárpótlásra törekvő irreális nevelés.

Ellenpéldaként szolgáljon egy sikeres, huszoneves élsportoló életpályája: akinek vér szerinti anyja jelenleg is börtönlakó, s nevelőapja, nevelőanyja halála után szintén elzúllott. Ő, ki jelenleg két gyermek boldog apja, példás férj, és aktív sportoló, esküszik nevelőanyja emlékére: „*az a fontos, amit a születés után beléd oltanak, az fog meg egy életre!*” –vallja.

Tehát hogyan is állunk akkor ezzel a kérdéssel?

Úgy, hogy van ilyenre is, meg olyanra is példa, de ebből általánosítani, következtetéseket levonni, másokat megbélyegezni felelőtlen dolog. Egyedi esetekről lehet szó, de törvényszerűségről nincs! S, ha már az örökbefogadásról beszélünk, ne felejtsük el: az első perctől célszerű úgy nevelni gyermekünket, hogy a későbbiekben származása ne indíthasson el benne sem semmilyen kételeyeket.

– *Tudod – mondta az élsportoló -, amióta az eszemet tudom, édesanyám mindig mondta: „Téged, kisfiam, betegségem miatt valóban a gólya hozott, egy olyan nénitől, akinek nem volt szüksége rád. És amióta nekem elhozott, beara-nyozod életünket...” Így azután, amikor egyszer egyik osztálytársam hozzám vágta: „Te zabi vagy és nem is igazi” – legfeljebb gyűlölet és megvetés volt a szívemben, mert tudtam: édesanyáméknak fájna ez, ha hallanák! És én ilyenkor még jobban szerettem szüleimet, akik igazi családi otthont teremtettek nekem. Hirtelen halt meg édesanyám, és apám mind a mai napig nem tudott megnyugodni. De mellette vagyok, és bízom benne: lesz ereje visszatérni hozzánk, ahhoz a családi fészekhez, amit édesanyám teremtett.*

Azt mondják, hogy...

„...*mi leszek, ha nagy leszek?*”

## PÁLYAVÁLASZTÁS

Aktuális kérdés. Először talán kisgyermekkorban hangzik el, egy-egy családi összejövetelen, amikor például az udvarias vendég megkérdezi a házigazda szemefényét: „*Mondd fiacskám, mi leszel, ha nagy leszel?*”. A válasz, akkor még költői: „*Tűzoltó leszel, s katona, vadat terelő juhász*” – József Attila szavaival.

Komolyabban 14 éves korban, az általános iskola befejezésének évében lesz napirendi téma. Ekkor már gyakran életre szólóan kell dönteni. Nem könnyű. Szerencsés az a fiatal, akit valamilyen képessége vagy tehetsége segít ebben a választásban. Például a csodagyerek zongorista, aki 10 éves korában már koncerteket ad. Neki nem lesz pályaválasztási dilemmája. De a csodagyerekek ritkák, mint a fehér holló. Így a többség számára bizony nehéz időszak ez. Mert még az átlagosnál nagyobb tehetség sem minden. Kitartásra, szorgalomra, és bizony sok egyéb másra van szükség, hogy végül is sikerüljön az, amit elképzeltünk.

Gyermeink továbbtanulását illetően ebben az időszakban többnyire a szülők döntenek. És gyakran tévesen, mert saját vágyaik, irreális ambícióik irányítják, befolyásolják döntésüket. Kétséget kizáróan nagy hatással vannak a barátok, a divat és a közvélemény tényezői is. S elmélyíti a kérdést a gyermek kialakulatlan értékítélete, hiányos önismerete, mert valójában a gyermeknek fogalma sincs, mire képes, mi az, amit szeretne csinálni, melyik lenne az a pálya, ahol – divatos szóval élve – önmegvalósítása sikeres lenne mind a társadalom, mind önmaga számára.

Harmadszor 18 éves korban, egy általános műveltségről szóló bizonyítvánnyal a zsebben, merül fel a pályaválasztás. Elméletileg ekkor már kikristályosodott minőségben, de ez csak elmélet. Ugyanis napjaink gyakorlata azt igazolja, hogy valójában érettségizett fiataljaink nincsenek tisztában azzal, hogy valójában mit is akarnak. De még önértékelésük is hiányos, és valljuk be: ez idáig is középiskoláink tendenciája az átlagemberré formálás volt. Hisz a felvételi pontszámok érdekében kötelező volt mindent tanulni, mindent egyformán tudni, mert az átlagos tanulmányi eredmény nyomott a latba. Azóta már a szakemberek is rájöttek, hogy célszerű, ha valaki megkülönböztetett figyelmet fordít képességeinek arányában az egyes tantárgyak iránt, mert ez a végeredményt nagyon is meghatározza. Irányadó lesz a jövőt illetően, és ez a kívánatos.

A *pályaválasztás* kérdése azután még idősebb életkorban is jelentkezhet, de akkor már többnyire *pályakorrekció*ról beszélünk. A tényleges visszajelzést az egyén valóban a gyakorlatban kapja meg, csak akkor már az életkörülmények nagyon meghatározzák a lehetőségeket.

A pályaválasztás tehát nagy gondot és feladatot jelent mind a gyermek, mind a szülő számára. Ezen igény hozta létre intézményesített formában a Pályaválasztási Tanácsadót, amely a fővárosban és valamennyi megyeszékhelyen egységes szempontok szerint működik.

Ez egyfajta gyakorlati tanácsadás, szervezett segítség fiataljaink számára, hogy a nekik legjobban megfelelő hivatást személyre szabottan meg tudják találni. Orvosi és pszichológiai szempontból vizsgálják meg a pályaválasztó képességét, egyfajta irányultságot adva arra vonatkozóan, hogy a tanácstalan fiatal mihez érezhet kedvet és hajlandóságot. Tulajdonképpen tehát a problematikusabb fiatalok számára segít.

*Jutka* gyors- és gépírónak jelentkezett. Édesanyja is az, nem volt tőle idegen ez a pálya. Egy év alatt teljesen kikészült. Megszokta, hogy általános iskolában jól tanul, elégtelen osztályzata nincs. Rengeteg gyakorlás és energia mellett sem volt képes venni az első év akadályait a szakiskolában. A betűket görcsösen ütötte, kezei izzadtak, teljesítménye nulla volt. Osztályfőnöke alkalmassági vizsgálatra küldte, ahol egyértelműen kimutatták: két kéz koordinációja, reflexei, manualitása retardált, azaz visszafejlődött, és az átlagnál jóval alacsonyabb szintet mutat. Pályaválasztása tehát téves volt, a kudarcélmények pedig már

a fizikai létét fenyegették. Ma egy egészségügyi szakiskola végzős hallgatója, akit teljesen kielégít a kórházi légkör, ami élethivatása lesz.

*Andrea* szülei orvosok, lányukat is annak akarták. Pedig *Andrea* történész szeretett volna lenni, visszahúzódó, magányos, „kutató” alkat. Mégis, 2 évet sikeresen elvégzett az orvosin, amikor rájött: felesleges további áldozatot vállalnia szüleiére való tekintettel. Sarkára állt, és vállalta álmait. Volt energiája új-rakezdeni, és némi kacskaringó után – levelező tagozaton ugyan – de megszerezte a diplomát. Ma egyik országos hírű és múltú múzeumnak köztisztelőben álló, fiatal reménysége.

Pályaválasztáskor a fiataloknak és a szülőknek egy igen fontos dologról sosem volna szabad elfelejtkeznie: a sikeres, boldog élet feltétele az lehet, ha örömmel és szívesen csináljuk azt, ami végül is megélhetésünket biztosítja.





Azt mondják, hogy...

*„...a mamának nincs olyanja,  
mint az apukának...”*

## PSZICHOSZEXUÁLIS FEJLŐDÉS

Fiaim mindig kitűnő alanyai voltak a „gyermekszex” kérdéseinek tanulmányozásához. Nap mint nap kínáltak adalékokat a pszichoszexuális fejlődésünk életállomásaihoz, nyitottságukkal, közlékenységükkel frissen tartva bennem a tankönyvekből ismert „iskolapéldákat”.

Nagyobbik fiam úgy négyéves korában egy reggelen komoly felfedezéssel állt elő. Közölte, hogy a mi családjunkban három fütyis és egy fütyitlen fő van, tehát Apu, Csaba és ő férfiak, én pedig csak nő vagyok. Azért megnyugtató, hogy ne sírjak, más családban is előfordul ilyesmi, sőt engem legalább nem visznek katonának. Már nagycsoportos ovis volt, mikor újabb észrevétel következett: *„Képzeld el, anyu, néha kétszer akkorára is meg tud nőni a fütyim, de ez semmi, mert a Pataki Daninak háromszorosára szokott...”*

Kisebbik fiam alig lépte át az első osztály kapuit, máris nézeteltérésbe került az iskolában. Sürgősen hívtak a tanáriba, ahol a nyugdíj előtt álló, egyébként kiváló tanító néni, kezét tördelve, szégyenlősen jelbeszéddel és egyéb pótszavakkal próbálta ecsetelni a bűnt, ami aznap délelőtt a tornaterem öltözőjében történt. Nagy nehezen végre tisztázódott maga a cselekmény: fiam és három társa lehúzták Évike bugyiját, hogy „megnézzék a vágását”.

Diplomáciára és taktikai érzékemre volt szükség, hogy fenyítsek is, de szorongást is oldjak pernahajder gyermekemnél, aki a délutáni sarokban állás szégyenérzetével maga mögött teljesen új, megzavart viselkedést mutatott. Majd csak este, átkarolva a nyakamat, sok „ugye nem haragszol, bocsáss meg” után bökte ki a lényegét: *„Egyébként sem mi akartuk, hanem az Éva hencegett egész délelőtt, hogy új csipkés bugyi van rajta, én a vágására nem is voltam kíváncsi...”*

*csi, mert láttam már eleget ilyet az oviban, amikor kajálás előtt kötelező volt a bilizés.”*

Fiaim azóta már túl vannak az első szerelmen, kölyökgólya képük és pufi alakjuk az intenzív fekvőtámaszok mellett férfias formára váltott át, és lassan ártatlan észrevételeik átalakulnak sokat sejtető megjegyzésekké. Például Bence elővesz két teniszlabdát, trikója alá dugja, és végigcsörtet a lakáson: „*Anyu vagyok, jaj, a piramishegyeim hogy tudnak ezekkel futni a csajok!*” Épp magyarázni próbálnám, de már elhagyja provokatív játszása színhelyét, és legokonstrukciói mögé bújva figyelni sumák módra a hatást. Az utóbbi időben már nem mennek direktre kérdései. Sőt, férjem egy-egy gyengéd mozdulatához azonnal kommentárt fűz „*Na, szépen vagyunk, mindig csak ez a szex...*”

*Pszichoszexuális* fejlődésünk az újszülöttkorban kezdődik. Ekkor alakul ki minden partnerkapcsolat őstípusa: az anya-gyermek kapcsolat. Biztonságigény, érzelmi egymásra utaltság, érzelmi beleélés készsége (az empátia) jön létre anya és gyermeke között. Ezeknek az erős érzelmi-indulati töltéseknek döntő fontossága van a felnőttkorban is. A pszichés fejlődés tehát – akár jó, akár rossz irányban – innen indul el.

A harmadik év végére kialakul az én-tudat, a testvázlat, a név, a nem, vagyis a pszichofiziológiai-pszichoszociális-pszichoszexuális *azonosulás* (identitás) vonatkozás rendszere, amelyből kifejlődik a személyiség bonyolult struktúra-rendszere. Sajátos érzékenységi állapot jön létre, amelyben bizonyos hatások sokkal mélyebben rögzülnek, bevésődnek, mint előtte vagy utána bármikor. Ez a jelenség az úgynevezett *imprinting*. Ez a korszak egybeesik a beszéd kialakulásával. Hároméves korára a legtöbb gyermek már tudja, hogy vannak fiúk és lányok, férfiak és nők, tudja, hogy ő maga melyik nemhez tartozik. Vannak bizonyos képzetek a neméhez illő viselkedésről, kialakul a nemi szerep alapstruktúrája.

A négy-tíz életév az azonosulás, s a nemi szerep megszilárdulásának, fokozatos kiépülésének időszaka, amelyben már a kifejezetten genitális izgalmak is nagyobb szerepet kapnak. A *gyermeki autoerotika* legkétségbevonhatatlanabb formája; a maszturbáció, azaz a nemi szervek szándékos ingerlése. Sok szülő megbotránkozik ezen, tilt. Pedig a túlzott tiltás rendkívül erős szexuális gátlást indukálhat, ezzel lehetetlenné téve a normális pszichoszexuális fejlődést.

Az erogén zónák szándékos ingerlésével párhuzamosan, már az óvodáskorban jelentkezik a gyermek szexuális megnyilvánulásainak társadalmi viszonyt feltételező igénye. Ilyen mindenekelőtt a saját meztelenséggel kapcsolatos attitűd, amelynek két fő megnyilvánulási formája a *magamutogatás vágya és öröme*, illetve a *szégyenlősség*. Mindkettő jellegzetesen emberi, nem veleszületett, hanem tanulással szerzett viselkedési tendencia.

A saját meztelenséggel kapcsolatos megnyilvánulásokhoz hasonlóan alakul ki a mások meztelenségére irányuló kíváncsiság: a nemi megnyilvánulások megfigyelése, további kérdések, szóbeli közlések útján beszerezhető információk. Mindkettőre elsősorban otthon vagy óvodai-iskolai közösségekben nyílik lehetőség. Ha családon belül, szülők, gyermekek és testvérek között a meztelenség – például a fürdőszobában – nem tilos, akkor a gyermek nemi kíváncsisága nehézség nélkül kielégül.

„*A mamának miért nincs olyanja, mint az apukának?*” – kérdésre adott válasz, a szülő egész hozzáállása, imprintingszerűen meghatározhatja a nemi nevelés, illetve a pszichoszexuális fejlődés irányát. A szülő negatív magatartása életre szóló tragédiákat eredményezhet, amelyekről a szexuális tanácsadók munkatársai bővebben tudnának informálni.

A heteroerotika fejlődésének legfontosabb területe a hasonló korú (főleg másnemű) társakkal folytatott szexuális-erotikus játék és kommunikáció. A papás-mamás játékokban részt vevő gyermekeknél még nincs úgy jelentősége a történeteknek, mint majd később. Az önfeledten játszó gyerekek gyakran ártatlanul utánoznak egy-egy felnőtt által már „bizarrnak” minősített pózt. A játék motivációja azonban már a kíváncsiság, és ezeket a szexuális játékoknak a jelentősége abból áll, hogy élményanyagot és információkat biztosít a pszichoszexuális azonosulás és a nemi szerep eldöntéséhez.

A kisiskoláskorral bezáródó időszak (tíz éves korig) a pszichoszexuális fejlődésünk viszonylag nyugodtabb – de nem kevésbé fontos – időszaka, amely előkészíti a tényleges nemi fejlődés legkritikusabb – a serdülés – időszakát.

Azt mondják, hogy...

*„...szerepek, sémák változóban.”*

## PSZICHOSZEXUALITÁS

A pszichológiai tanácsadó előtt 35 év körüli, kimondottan Adonis külsejű férfi tördeli kezét. Szemlátomást zavarja a korban, nemben, hozzávaló tanácsadó személye, s egyáltalán a hely közvélemény által elfogadott értékorientációja. Végül is mindkettőnk sikere, hogy megfogalmazódik a „kényes” probléma: időszakos, szép lassan fellépő impotencia, amely a szakorvosi kivizsgálás után egyértelműen pszichés eredetűnek bizonyult, tehát: nem gyógyszeresen gyógyítható.

Többszöri találkozásnál lassan kirajzolódik a háttér: az előnyös külsővel rendelkező férfi szereti ugyan feleségét, csak éppen: éjjel, mint férfi, nem tud eleget tenni eme követelményeknek. Pedig egyszerre kezdték külföldön az egyetemet, s bizony, „ha a kollégiumi szobák beszélni tudnának...” Inkább a sok volt a probléma, a fiatalasszonyka szóvá is tette akkoriban... Aztán egy vállalatnál kezdték el mérnöki munkájukat, egyforma keresettel, beosztással rendelkezve kellett kivenni a feleségnek a szülési szabadságot, mert ugye neki kellett megszülnie a közösen kívánt gyermeket. Hamarosan jött a másik gyermek, *„mert hamar le kell tudni, hiszen az OTP-kedvezményt is két gyermekre kaptuk.”* De a pénz kell, s a fiatalasszonyka sem akar elmaradni munkájában: így a kényszerpihenők alatt két nyelvből nyelvvizsgát tett, ami szép és dicséretre méltó dolog, ugyebár. Azonkívül, javában dül az aerobik, tanfolyamra is kell járni, ami természetes, hiszen közös ügyük a test ápolása.

*„Hajnalban lemegyek a közértbe bevásárolni, mert Edit a két kicsivel nem tud. Félt hat előtt nem érek haza délután, mert a munkám miatt sokat vagyok kint*

*az építkezéseknél és a felelősségtudatom is kihajt. De már a meló végén nagyon nagy lelkiismeret-furdalásom van, mert tudom, Edit a sok munka miatt estére elfárad, mert délelőtt és délután is leviszi sétálni a gyerekeket. Egyedül vagyunk a városban, társadalmi ösztöndíjjal kerültünk ide és itt maradtunk. Este azután beállok mosni. Takarítani is kell, mert a két kicsi bizony egy-kettőre széttúr mindent. Edit este egy kicsit lazít, megy tornázni, vagy nyelvórára, érthető, mindig mehetnékje volt, ez a bezártság kifárasztja. Hát ez a legnehezebb szakasza a napnak, játszani is, vigyázni is rájuk, etetni is őket! Azután a fürdetésre olykor egy kicsit elkésve is, de összejön a család. és mikorra elalusznak, hát., hogy is mondjam, hiába bújik hozzám Edit, úgy mint régen és én hiába kívánnám: mégsem.. mégsem..., érti, ugye?”*

Kromoszómáink alapján vagy férfinek (XY) vagy nőnek (XX) születünk. Ez a biológiai nemünk, és a pszichoszexuális fejlődésünk során ezzel a biológiai nemünkkel kell pszichésen azonosulnunk, amely a nemi szerepünk eljátszásának alapja. A nemi szerep végül is a fiús (férfias), illetve lányos (nőies) viselkedés társadalmilag meghatározott szabályainak, normáinak rendszerre. Évszázadok során tehát tulajdonképpen kialakul egy szociológiai nem is: amely a nemek alapján a férfinek és a nőnek a társadalmi elvárásait, viselkedési sémáit tartalmazza! Évszázadok óta megszokott: a férfi az erős, a védelmező, a nő a gyámoltott, a védett, és tulajdonképpen még ma is él az az elvárás, hogy a férfi legyen a kezdeményező, udvarolja körbe szeretett kedvesét és virággal, ajándékkal próbálja megnyerni, megszerettetni magát. Ő udvarol és a nő az, aki ezt várja, sőt: elvárja. Nőnek szoktunk virágot venni, kezét csókolni, a nőnek szabad sírni, gyengének lenni. Ideálissá vált családkutatók szerint az az ideális családmódel, ahol a férfi az autoritást, fegyelmezést, a nő pedig az *érzelmi nevelést* biztosítja az utódok számára.

Az emancipáció során ez a szociológiai nem egy kissé meg lett torpedózva. Megszűnőben a férfias és nőies munkák közötti megkülönböztetés, a munkamegosztás és a nők munkába állása miatt az asszonynak is kell tudni fűrni, faragni, a férfinak adott esetben varrni, stoppolni. Szóval, ha az élet valamennyi területén nincs férfi- és női szerep, akkor miért várjuk el – teszem azt éjjel 12-kor – a férfitől, hogy férfi legyen? Mert aktívan kell, hogy az legyen, ellenkező esetben nincs szexus.

A szexualitás azonban nem pusztán természeti, biológiai jelenség, ösztön, hanem az embernél túlnyomórészt társadalmilag meghatározott pszichés történések, interperszonális kapcsolatok összessége. Ez a tény éppen századunkban vált tudományosan bizonyítottá és elfogadottá, megdöntve ezzel az ösztönkonceptiót. És az állatvilágtól megkülönböztetve, minőségileg magasabb rendűnek nyilvánította az emberi szexualitást. És éppen ennek a tudományos megállapításnak mond ellent az a napjainkban zajló átértékelődés, amely végül is visszakorlátozza a férfit kimondottan az ösztönszinten történő, gombnyomásra működő szerepváltozásokra.

Azt hiszem Ibsen Nórája nem valamilyen kiforrott ideálkereséssel a tarsolyában indult útnak emancipációs harcában, hanem valamit akart, valamit, ami minőségileg több, amire belső késztetései és képességei hajtották és főleg: ami nélkülözi a megaláztatást, a kiszolgáltatottságot, a brutalitást és az alá-fölérendeltséget. Egyenjogúságot akart és napjainkban ez a kérdés nem lehet vitatéma. A nők bebizonyították, többre képesek a főzőkanálnál. És ma már nehéz, otromba dolog is lenne visszafordítani ezt a folyamatot.

Napjaink Nórája, ha szereti férjét és gyermekeit, és netán férje pszichés eredetű potenciális gondokkal küzd, úgy segít, hogy hagyja és segíti férjét, hogy az élet több területén is visszanyerje önbizalmát, vezető pozícióját, férfiasságát, s adott esetben ne kerüljön ki megtépzottan ebből a kutyaszorítóból. Hogy azután férfiassága teljében induljon reggel a másnapnak.

Ha tehát az ideálkeresésnél a magyar férfi: *aktív az ágyban, a főzőkanálnál, a pelenkázásnál, és a gyakorlatban ez nem jön össze, akkor tulajdonképpen arról van szó, hogy a biológiai nemre épülő nemi szerepe jelen pillanatban még nincs szinkronban egymással.* És ez évszázadok óta kialakult szociológiai nemkorrekciójára valamit azonnal fel kell találni. Mert ellenkező esetben a szexuális kényeztetés terén előfordulhat egy kis üzemzavar.

Ezzel a lehetséges következménnyel nem árt számolni.

Azt mondják, hogy...

„...jobb félni, mint megijedni.”

## REAKCIÓIDŐ

Erről egyszer beszéltünk már az újság hasábjain, most csak a lényegét foglaljuk össze: a félelem kellemetlen, de végül is szükséges érzélem, mert felkészítheti a szervezetet a közelgő vagy lehetséges veszélyre, ezáltal megakadályozhatja, befolyásolhatja, tehát tudatosan szabályozhatja az emberi viselkedést. Ellenében az ijedtséggel, ami reakció. És bizony az ijedtség leblokkolhatja vagy pánikhelyzetéből adódóan nélkülözheti a kellő, ésszerű cselekedetet. Ezért tartja a néphit fontosnak a félelmet, mint emóciót, még akkor is, ha a félő embert gyakran gyáva jelzővel illetik, tegyük hozzá: alaptalanul. Mert végül is a veszélyhelyzet reális bemérése – azaz a félelem – óvja, azaz riadóztatja szervezetünket.

A közelmúltban egy lelkiismeretes, osztályáért aggódó pedagógus kért fel, hogy kötetlen formában, vendégként, az osztályfőnöki óra terhére tartsak egy kis beszélgetést erről a témáról. És elmondta; az iskola környékét rendőrök figyelik, mert sorra érkeznek a panaszok szülők és gyermekek részéről, hogy 10-12 éves gyerekek(!) a szenvedő alanyai olyan inzultusoknak, amelyben szemérmesítés, agresszivitás, megfélemlítés egyaránt szerepel. De túl a hivatalos eljáráson (feljelentés a rendőrségen), a megelőzés érdekében az agilis osztályfőnöknő érdemesnek vélte a gyermekek részéről is megközelíteni a dolgokat. *„Egyáltalán hogy kerülhetett Katika világos nappal a város közepén abba a bizonyos kapualjba, ahol az a férfi szemtelenkedett vele? Ez itt a belváros, millió ember sétál, ha a kislány kiált egyet, mert erőszakoskodnak vele, százan ugranak segítségére, hát hogy került oda az a gyerek? Csak úgy, hogy a „cukros bácsit”*

*kedves, érdekes beszélgetőpartnernek találta, aki be tudta csalni... Pedig nem értem, mert az iskolában is, a szülői házban is közismert ez a negédes, alattomos figura, és óvjuk, figyelmeztetjük a gyermekeket. De úgy látszik, mindez kevés, ezért gondoltam, hogy egy kívülálló – aki bizony akkor szomorú esetek szem- és fültanúja – próbáljon szót érteni velük...”*

Tanulságos 45 percben volt részem. A rendkívül aktív, még véleményét véka alá nem rejtő ötödik osztály úgy ontotta a témát, hogy a nyiladozó értelem megnyilvánulásai bizalommal tölthették el az őket hallgató felnőtteket.

– „*Ide tessék figyelni*” – mondta Ákos. „*Szerintem kétféle ember van! Egy: aki tudatosan, tehát valamitől fél, és kettő: aki csak úgy, fél, mert maga se tudja, hogy mitől, de fél, és végül már attól fél, hogy Ő fél... Tetszik érteni? Na, hát ez a második típus, az már beteg, tehát nála nem hasznos a félelem. De az elsőnél, aki tudja, hogy mitől fél: az egészséges. Mert van ideje és lehetősége, hogy felkészüljön, tehát kivédje a bajt! Nekem otthon konkrétan megmondta anyukám és apukám: vannak dolgok a lakásban, amik veszélyesek, mint például áram, gáz, stb.; ezektől félek. Az idegen kutyával nem barátkozom, mert megharap, tehát félek tőle, és ezért kikerülöm. És félek a rossz megjelenésű emberektől, bár lehet, hogy nem mindegyik gonosztevő, de sosem lehet tudni...”*

Áron nem bírta szó nélkül, közbeavágott:

– „*Én a sötétben is félek, bár tudom, hogy hülyeség, de a fantáziám ilyenkor működik, és olyanokat gondolok, hogy csuda... És állítom, hogy a félelem ragadós, mert a múltkor a szüleim színházban voltak, mi voltunk otthon hárman a szomszéd Gabi is velünk volt. Ő szokott horrtort nézni és elkezdte mondani, hogy mi lenne, ha a szekrényből előlépne egy véres, fej nélküli alak, és hatalmas karddal vagdalózni kezdene!... Úgy elkezdtünk félni, hogy telefonon kellett hívni a nagyiékat...!*”

– „*Persze – szólt közbe a copfos Jutka –, mert minek azt a hülye videót nézni. Miért jó az? Nekem nem engedik meg a szüleim, de még a krimiket is felesleges nézmem. Meg nekem megtiltják, hogy idegenekkel szóba álljak, nem is teszem, bár ezért engem egyesek itt kicsúfolnak az osztályban...*”

– „*Mert ha téged megkérdeznek, hogy hány óra, Te már akkor is ellenséget látsz, és azt hiszed, hogy meg akarnak gyilkolni! – nyelvelt Tünde. – Én szeretek beszélgetni, számtalan ismeretséget kötöttem már az utcán, nem minden ember rossz, nem minden ember akar feltétlenül valamit, hanem egyszerűen lehet, hogy csak magányos, mert elhagyták a gyermekei, az unokái, nincsenek*



*barátai, meg ki tudja még, miért. „Jól csak a szívével lát az ember” – most tanultuk irodalomból, bizony a Kis hercegből, hát akkor minek ez a pánik, otthon is, suliban is, én nem félek és kész, és még nem fáztam rá!”*

– „De még ráfázhatsz!” – szólt halkán Kati, és mondanivalójának nyomatékaként két könnyecseppet dörzsölt szét az arcán. Hirtelen csend vágta el a vitát, hisz Kati „balesete” – szakkör után egyedül ment haza azon az őszi délután, és szemérem elleni erőszak áldozata lett –soha ki nem tárgyalta, de valamilyen gyermek által köztudott eset, így a személyes vallomása ebben az abszolút demokratikus légkörben perdöntőnek bizonyult. A maguk elé meredő ifjúi tekintetek kellő alázattal vették tudomásul, hogy bizony, az életben vannak olyan dolgok, vagy olyan emberek, kiknél a jónak és rossznak elbírálása nem egy-azon mérce szerint történhet.

Mindent összevetve, az eszmecsere hasznosnak bizonyult. A gyermekközösséggel együtt szűrtük le: *a megelőzés szempontjából nagyon hasznos lehet, hogy bizonyos dolgoktól féljünk inkább, mintsem akkor kapkodjunk, mikor váratlanul nyakunkba szakad a baj.*

Azt mondják, hogy...

„...serdül a kölyök.”

## SERDÜLÉS

*„Hát már igazán nem tudok jobb kifejezést, csak azt: pimasz kölyök. És akkor még nagyon visszafogott is vagyok. Mert amit ez az én drága magzatom csinál az utóbbi időben, az már nem is emberi. Pedig olyan aranyos, kedves, szeretetreméltó gyermek volt, olyan volt, mint egy kis barát. És most: kész örület akár rágondolni is. Lépten-nyomon kritizál, lassan semmi se jó neki, ehetetlennek tartja a főztöm, pedig eddig is így főztem. Csak a haverokkal szeret lenni, de velük aztán napestig. Hangulata változó: hol fenn, hol lenn. Álmatlanság gyötri, nem alszik, egész éjjel bújja a könyveket, és másnap persze hogy sápadt, kialvatlan. Reggelenként majd megfagy, mégis egy szál ingben megy iskolába, ne adj Isten, hogy ő egy dzsekit vagy pulóvert felvegyen... Na és folytathatnám a többit. De mi ez? Fejlődéssel együtt járó jelenség? Betegség vagy csak lelki válság? Vagy netán valamilyen erkölcsi romlás?!...”*

Az előbbi sorok a kamaszodó (fiú-lány) szüleinek átlagproblémái. A serdülő keresi helyét: az iskolában, otthon, kint az utcán. Egyszóval mindenütt. Olyan életformát akar, amelyben jól érezheti magát. Ahol személyisége kibontakozhat. Ez az útkeresés korántsem ellentmondásmentes. Elég, ha csak az otthoni körülményekre gondolunk, ahol fokozottabban felszínre kerülnek a generációs ellentétek. Erre a korra a szülők is elérik általában a negyedik X-et, tehát az öregedés küszöbén állnak. Tűrőképességük is végesebb. Nagyon sok szülő saját lecsendesült kételyeivel találkozik, és mást diktál az érzelem és mást az ész. „Az a baj nálunk, hogy az öregemék, no meg én is változó korban vagyunk” – fogalmazta meg igen találóan egy serdülő. Mivel segíthet legjobban ilyenkor a szülő?

Az egyik legfontosabb a serdülőkor lélektanának ismerete. Ha tudjuk, hogy mi zajlik ott „benn” a serdülőben, jobban megérthetjük cselekedetei indítékait.

Mi is az a serdülőkor?

A mai állásfoglalás szerint 13-18 év közé teszik ezt az életszakaszt. A tényleges (biológiai) kamaszkor, azaz a pubertás 13-16 év között van, 16-18-ig pedig a növekedés, illetve a lelki éréshez szükséges serdülőkor. Az első szakaszban, a pubertásban a serdülő férfivá, nővé érik, viszont nem tud eleget tenni neki szerepének. Hiszen ekkor még a civilizált társadalmakban tanul a kiskorú, ami viszont egzisztenciális függőséget eredményez. Tehát a serdülőkori válságnak egyfelől társadalmi okai is vannak. Ma a modern európai kedvező anyagi feltételek mellett, nagyobb szabadságot élvezhet, de bizonytalanabbak erkölcsi normái. Például: nincs eldöntve a szexuális élet elkezdésének időpontja. A serdülő szeretné „nemiségét” gyakorolni, ez nála reális szükségletként jelentkezik, viszont a szülő azt akarja, hogy a fejlődésben levő serdülőkorú gyermeke ne vonja el energiáját a tanulástól, sporttól. Ez az ellentmondás az egyik oka a serdülő labilis viselkedésének! A biológiai ritmus ösztönző hatására függetlenségéért meg kell küzdenie környezetével. És ez a harc nem zökkenőmentes.

A serdülőnek a felnőtté válásig három követelménynek kell eleget tennie: érzelmileg le kell válnia a szülőktől, azonosítania kell magát saját nemének megfelelő társadalmi szerepével, és a felnőttkor küszöbére hivatást kell választania, vállalni kell a felnőtt ember társadalmi szerepét.

A szülőktől való érzelmi leválás- fejlődés-lélektani kategória.

Mit is fed voltaképpen?

Kisgyermekkorban szoros érzelmi kapcsolat jellemzi a szülő-gyermek viszont. Ebből a kapcsolatból a serdülőnek ki kell lépnie. A hajtóerő: maga a szexualitás. Családon kívül személyre: barátokra, szerelmekre, kortársközösségekre van szükség, hogy a serdülő átvihesse érzelmi reakcióit, kipróbálhassa a nemének megfelelő magatartásmódot. Gyakran tapasztaljuk ebben a korban: „szégyenlős lett a fiam”. Vigyázzunk erre a jelenségre. Emögött a szégyenlősség mögött súlyos harcok húzódnak a serdülő részéről. Harcol saját nemisége ellen. Ellenerő dolgozik a készülő felnőtt és a búcsúzó gyermek érzelmi viharaiban. A bölcs szülő ilyenkor azt adja gyermekének, amire annak szüksége van. Távolodni és közeledni is engedi gyermekét. Mértékkel beleszól dolgaiba, az érzel-

meket a serdülőre bízza. Minden vihar ellenére együttérző, baráti a kapcsolat szülő-gyermek között.

Súlyos törések, életre szóló tragédiák foganhatnak ebben az időszakban, melyek azután megmászhatatlanul beleivódnak egy emberi sorsba. Például brutális apa, szeretetlen anya ellen kirobban a heves lázadás, az évek hosszú sora alatt elfojtott *megnemértések*, félreértések hosszú láncolatának eredményeképpen a gyermek nem tud megkapaszkodni a szülői házban. Csavarogni kezd, és könnyen belesodródik akár a bűnözésbe is. Ezek az érzelmi válságok ebben az időszakban talán a „gyász” állapotához hasonlíthatók. (Anna Freud szerint.) Elvész a szeretet tárgya, és még nincs helyette semmi. Ahhoz, hogy a szülők iránt érzett szeretet át tudjon minősülni, szükség van egy új elemre, egy harmadikra, ki akaratlanul is, de fontos szerepet vállal át ebben a minőségi átalakulásban. Az ideálkeresés, heves rajongás egy kívülállóra, a megszokott értékek teljes leértékelése egyik percről a másikra, visszahúzódás vagy beteges ragaszkodás egy-egy gyerekkori játékhoz, szokáshoz; mind állomásai ennek a folyamatnak. Olyan magatartásmódok, amelyek mintegy kiutat akarnak keresni ebből a speciális életkori szakaszból.

A szexuális érés tehát *biológiai folyamat*, de a társadalomban élő embernél pszichés folyamat is egyben, ami viselkedés-elvárás is feltételez. A nemi ösztön fejlődési folyamatokon megy át, a serdülőkor végére válik a nemi egyesülés előkészítőivé. A végleges irány akkor alakul ki, amikor már a serdülő társadalmi szerepe tisztázott, függősége megszűnt. Addig a legkülönbözőbb levezetési módok próbálják betölteni a szelep szerepét. A legextrémebb ingerek izgalmat válthatnak ki, a serdülő megijed, tudatlansága miatt aggódni kezd, szorong, gátlásossá válik. Gátlásossága viszont megnehezíti, hogy érzelmeit családon kívüli személyhez kösse. Kénytelen szexuális vágyait elnyomni, vagy kamaszos fantáziavilágban keresni a kielégülést. Emiatt lelkiismeret furdalása lesz és így ez az ördögi kör tovább mélyül. Jó, ha tudja a szülő: az önkielégítés nem káros, legjobb tanács: nem odafigyelni rá. A nem túlzott méretű önkielégítés önmagában nem probléma, csak azt jelzi, hogy a serdülőnek válságai vannak és így próbál visszavonulni egy erotikus álomba.

A legösszetettebb a harmadik feladat, a *felnőttszerep vállalása*. Hivatásválasztást és magatartásvállalást jelent. Az igazi felnőttet az jellemzi, hogy hivatá-

sában, magatartásában és mások sorsáért való felelősségvállalásában végül is megtalálja önmagát. E folyamat végén önmagával tud azonosulni. Elfogadja magát, tudja helyét és feladatát. Megelégedett sorsával, mert tudja: életének alakulása elsősorban saját akaratának, elhatározásának, képességének stb. függvénye. Ez a folyamat viszont nehezen behatárolható, teljesen egyénre szabott. Van, akinél eltart élete végéig...

A lelki élet a születés percétől kezdve a környezettel való állandó kölcsönhatásban fejlődik. A környezet mintát ad, de véleményt is formál, azaz visszajelez. Ez a visszajelzés mindennél fontosabb. Mert a visszajelzések tükre nélkül nehéz meglátni önmagunkat. Erre van szüksége a serdülőnek. De ez a tükör gyakran évekig várat magára. S addig iszonyú a kétely: „Ki vagyok én? Más vagyok, mint amilyennek szüleim képzelnek, engem senki sem ismer. És amit anyuék erénynek tartanak, az az osztályban stréberség? Amit anyuék tilosnak tartanak, például, hogy csókolózzak, az az osztályban diadal! Hát kinek van igaza?! És egyáltalán boldogulok-e azzal, amit otthon akarnak?”

Ez a lázadás a hétköznapiság elleni harcba torkollik: „Nem akarok úgy élni, mint a szüleim! Köszönöm, abból nem kérek! Kispolgári csökevény a békés vasárnapok, a hétvégi telek, a kiskosztüm, nem, én kísérletezni akarok, és ha most nem, akkor...”

Az utolsó lehetőség átlagállapota véges, és a legokosabb tanács: hagyni kísérletezni a gyermeket! Csak ha veszélyes méreteket ölt, akkor beavatkozni, de akkor is a legjobb a kompromisszum. Vegyük tudomásul: a kísérletezés időpontja a serdülőkor! Az ő feladatuk, hogy kipróbálják erejüket, a szülőké, hogy megszervezzék ennek a kísérletezésnek a lehetőségét. Úgy, hogy azért tudják: mit, miért. Egy kis jól időzített taktika többet eredményezhet a túlzott szigornál.

Visszatérve az alapkérdéshez. Baj-e, ha serdül a kölykő, azaz mennyire „baj” a baj?

Ha a serdülő változó korának megfelelően változik, nincs baj. Ha magatartása cövekesedik, azaz itt-ott már bizarr formát ölt, figyelni kell! Általános recept nincs. A megoldás egyénenkénti differenciálást igényel. Mert a konkrét tanács a szülő-gyermek személyiségétől, múltjától, jelenétől, viszonyától függ. Ahány ember, annyiféle speciális megközelítés.

Ha úgy érezzük, hogy már nagyon pimasz a kölyök, csak egyet tehetünk: visszagondolunk arra az időszakra, maikor mi is elviselhetetlenek voltunk...

Azt mondják, hogy...

*„...az alkohol öl, butít és nyomorba dönt.”*

## SZENVEDÉLYBETEGSÉG

És vannak, akik azt hiszik, hogy az alkohol minden gondot megold. Ha bánatom van: iszom! Ha nem sikerül valami: iszom! Ha sikerül: az ok az ivásra. A variáció számtalan, az alkoholban bízók számára valamennyi alkalom ok az ivásra.

Sokat beszélünk manapság erről a kérdésről. Lassan már az átlagintelligenciához tartozik az alkoholszenvedély – mint betegség – hatásmechanizmusának ismerete. Ha halljuk, hogy valaki meghalt májzsugorodásban, a köztudatban már ott bujkál a rákérdezés: „*ivott*”?

És mégis... Az alkoholisták számának emelkedése évről évre növekvő tendenciát mutat. És egyre gyakrabban szedi áldozatait a nők köréből, ami nemcsak esztétikai, hanem genetikai következményeket is von maga után. Az alkoholos mámorban fogant, krónikusan pohárhoz nyúló anya gyermeke fejlődésében elmarad, értelmi képessége gyenge, figyelme, emlékezete, egy szóval magasabb szellemi tevékenységei jelentős károsodást szenvednek, tekintete tompa, arcformája olykor tipikusan alkoholos befolyásoltságot tükröz.

De vajon mért iszunk, ha tudjuk, hogy az alkoholnak rendszeres fogyasztása saját magunk verte koporsószőg?

Ki tudja ezt megmondani...

Mint ahogy arra sincs válasz: miért száguldunk olykor 160 km-es sebességgel mondjuk az M7-esen, miért dohányzunk mértéktelenül, mikor tisztában vagyunk annak káros következményével, vagy miért főzünk olyan zsírosan,

hogy egy diétával foglalkozó szakember találó megjegyzése szerint: „*olykor erre már nincs szó, nincs fogalom...*”

Fiatal, csinos nő keresett fel a közelmúltban lakásomon. Hosszú pironkodás és kéztördelés után végre kibökte: szeretne elmenni elvonóra. De úgy, hogy a férje azt higgye, hogy valamilyen szanatóriumba megy. Mert a férje nem tudja, ez idáig nem vette észre, hogy *Ő zugivó*. Se a munkahelyén, se családi környezetben senki nem vette észre, csak *Ő* tudja magáról. Hogy reggel első útja a boltba vezet konyakot venni, és az üveg ital szép lassan délutánra elfogy a táskájából. De állandó rettegésben él, hogy egyszer lebukik. De egyedül képtelen leszokni róla. S rákérdezésre, hogy talán van valami titkolt baj vagy ok, tehetetlenül rázta a fejét: „*Sajnos nincs. Hisz’ ha lenne, megszüntetném az okot, és akkor nem lenne semmi baj... De nincs semmi. Igazán semmi. Csak olyan feldobott vagyok tőle... És tudja, így szülni se merek... Vagy talán akkor leszoknék?...*”

Nem tudom, hogy ilyenkor mer-e valaki – mankóul – utódot javasolni. Háromgyermekes technikus ismerősimtől már többször költözött el a családjá. Mindig visszakönyörgi szeretteit, és fogadkozik: soha többet, soha többet! „*És bírom is ilyenkor jó sokáig. De egyszer valahogy megint elkezdem, és nem tudom abbahagyni...*” – mondja beismerően. És ilyenkor jönnek a többnapos „*kiesések*”, amire szinte alig emlékszik. S természetesen, amelynek munkahelyi, környezeti, családi következményei hatványozódnak. Pedig jó képességű, munkáját, családját szerető okos emberről van szó. Vagy pont ez az „*okosság*” a megkérdőjelezhető?

Egymásnak ellentmondó tények húzódnak az alkoholkérdés mögött, egyéni, társadalmi viszonylatban egyaránt. Alkoholelles propaganda és óriási választékú italdömping a kereskedelemben, reális ismerete a tényeknek, és ennek ellentmondó életvitel az egyénnél, propaganda és ellenpropaganda: „*Az ital gúzsba köt*” találó plakátja és „*Unicum a legjobb gyomorerősítő likőr*” szlogenje, mind – mind a kérdés kétoldalú megközelítése.

„*Elissza az esztét...*” – hányszor vagyunk szemtanúi a szomorú folyamatnak, s hányszor próbálunk magyarázatot adni a miértre. Színész: kit méltatlanul mellőznek; sportoló: kinek nem jött be; orvos: ki csak így tudja elviselni a tragédiákat; tsz-elnökök, pártmunkások: akiknél ez foglalkozási ártalom; munkás: aki egész nap fizikai munkát végez, és utána fellazít; a paraszt: akinek megte-

rem, stb. S a kör most már bővül családanyákkal és magányosokkal, miközben egyre jobban tudjuk: hogyan hat, hogyan öl a mértéktelenül fogyasztott alkohol. Ahol családi tradíció az alkoholizálás, ott szinte a növekedéssel egyidős az alkohollal való együttélés, és nem annyira látványos a leépülés. Annál szomorúbb tehát, ahol adva vannak a tudati tényezők: az ítélő- és belátó képesség, és mégis: „*az ember ki lesz szolgáltatva annak, amit feltalál...*”

A statisztikák szomorú növekedése egyre jobban felveti a felelősség kérdését. Mennyire felelős az egyén és mennyire felelős a társadalom, a közösség ebben a folyamatban? És egyáltalán: hol az a határ, ameddig jogunk van beavatkozni ebbe az önpusztító folyamatba? S létezik-e hatékony tanács, módszer, amely eredményesen alkalmazható ennél a szenvedélynél?

*Akarat és belátás.*

E két tényező birtokában talán beszabályozható ez a kérdés. Innét kell közeliíteni kitartó, nagy-nagy türelemmel.



Azt mondják, hogy...

„...akkor kapsz, ha adsz.”

## SZERETET

Történt, hogy az egyik szülői értekezleten – ahol továbbképzést tartottam – felállt egy hetven körüli nagypapa és a maga egyszerű szavaival a következőket mondta: *„Köszönjük a szép, színvonalas előadást, bizonyára majd hasznát vesszük, hiszen az elvtársnő jobban tudja, mint mi, hogy hol is tart ma a tudomány. Meg aztán úgy van ez, hogy a mai gyermek bonyolultabb világban él, mint mi éltünk, így hát szükségünk van ezekre az előadásokra. Azért szeretnék én valamit kérni, és egyben itt tolmácsolom kérésemet a szülői munkaközösség felé: a közeljövőben beszéljessünk egy kicsit a legegyszerűbb nevelési módszerről: a szeretetről. Mert úgy érzem, ez a módszer nem pótolható semmivel...”*

Az idős ember szavaira eszembe jutott saját házam portája. Kilencedik éves kisfiam a múltkorában már a buszmegállóban kezdte az alkudozást: *„... de jó a Nagyiéknak, mert ők nyugdíjasok és nem járnak iskolába. Sokkal jobb lenne a mellettünk levő „csoki” iskolába járni, mert ott biztos kedvesebbek a tanárok, vagy legalább maradtam volna másodikos, mert Ani néninek mindig volt egy kedves szava hozzám, megkérdezte: hogy aludtál, Bence?, és ha összeszidott valamiért, nem haragudtam rá, mert tudtam, hogy igaza van, és a javamat akarja. De most ez az új tanár néni mindig csak a vezetéknévemen szólít, olyan visszatartó, mikor azt mondja: Kollár, pakolj ki, Kollár, már megint baj van veled. Kollár, azt ne csináld hát ha Ő így, akkor én úgy, azért is rossz vagyok...”*

Mit is tehet erre az érvelésre egy anyuka, aki történetesen "hivatalosan" a gyermeki lélek szakértője? Nyugtatógat, és toleranciára bízhatja gyermekét.

Régi pedagógiai megfigyelés: az erőszak erőszakot szül. A szép szó pedig olykor aranyat ér:

*„Azért nem úgy van az kisfiam. Tanulni kötelesség, önmagad felé is, mert buta maradsz. Iskolába járni: szükségszerűség, mert nem vagyok milliomos, hogy magántanárt fogadjak, és különben is Magyarországon élsz, ahol az iskolába járásra törvény van. Azután: nekem Bence vagy, hibáiddal, rosszasságaiddal együtt a legkedvesebb, hiszen a gyermekem vagy, de az iskolában a tanító néninek egy gyerek vagy a sok közül, és hogy ő hogyan szólít téged, az a privát joga. Valószínűleg ki kell érdemelned a keresztnévedet, ezért hát próbálj meg alkalmazkodni, és a rád bízott feladatokat maradéktalanul ellátni. Ellenkező esetben te húzod a rövidebbet. Tudod miért: mert te vagy a gyerek. Ebből is láthatod, ott mások a törvények, mint otthon. Tehát figyelj, igyekezz és a tanító néni méltányolni fogja viselkedésedet.”*

Nagyszájú, olykor pökhendi csemetém latolgatta egy darabig a szavakat, majd hirtelen kibökte:

*„Nem így van ez anya, most nem jól látod a dolgokat. A tanító néni soha semmit nem fog méltányolni nálam, mert tudod, anyu, ő nem szeret engem. Az első perctől kezdve éreztem, hogy utál. Hiába csinállok én akármit, nem veszi észre, s mikor kérem, hogy én oszthassam ki a füzeteket, azt mondja: „Te fiam, Kollár, nem érdemled meg a bizalmamat, egy életre elmeszelted magad nálam, az első napon, amikor kihúztad a széket a Dudics tanulótársad alól! Bizony, fiam, én nem felejték!” Hát így van ez, anyu. És én nagyon utálok a matematikát. Pedig elsőben és másodikban a kedvenc tantárgyam volt.*

Anélkül, hogy menteném a fiam bőrért – az a székkihúzás bizony nem a leg-sikeresebb bemutatkozás volt – mégis bátorkodom megjegyezni: köztudomású, hogy a tanár személyisége döntően meghatározza a gyermek tantárgyhoz való viszonyát. És adott esetben a megbocsátás az egyik leghatékonyabb pedagógiai módszer lenne fiam lefegyverzésére. Kisiskoláskorban még nincs hagyományos értelemben vett tantárgyszeretet, a „kedvenc tantárgyam” mögött aranyos vagy kevésbé aranyos tanító nénik vannak, akit szeret, vagy nem szeret a gyerek, olykor függetlenül attól, hogy mit is tanítanak.

A tanító néni személyiségének varázsa a megfelelően alkalmazott módszere életre szólóan meghatározhatja egy-egy gyermek érdeklődését. Egy közeli szinkrontolmács ismerősöm mesélte:

*„Találkozásom a német nyelvvel óvodáskoromban történt. Megcsúsztam óvodából hazafelé menet az utcán és nagyon megütöttem a lábam. Sírni kezdtem és akkor egy néni megfogta a vállam: „Semmi baj, ne sírj, mindjárt elmúlik, tegnap ugyanúgy jártam én is, egy kicsit megdagadt a lábam, de ma már kutyabajom!” És megmutatta a térdét, ahol bizony a harisnyán keresztül is hatalmas lila dudor éktelenkedett. Majd szépen elkísért egy darabig, társasága biztonságot és bizalmat árasztott felém. Nagy barna szemeit egy életre megjegyeztem. Majd történt, hogy harmadikos koromban egy nyugdíjas tanárnő jött helyettesíteni a napközibe. Megismertem és beszédbe elegyedtünk. Megtudtam, hogy német-francia szakos középiskolai tanár, két éve nyugdíjas, és mivel iskolánk közel van a lakásához, hát egy darabig helyettesít. Két hónap után elkerült az iskolából, én meg azt kértem a szüleimtől, hogy tanulhassak maszek alapon németet. Így kerültem Judit nénihez, ki végig figyelemmel és odaadással kísérte pályámat egyetemig éveim alatt is. Halálakor olyan embert veszítettem el, ki életreszólóan befolyásolta, sőt meghatározta életemet.”*

Miért mondtam ezeket? Mert az a nagypapa ott a szülői értekezleten egy nagyon fontos, alapvető témát vetett fel, olyat, amely mintha az utóbbi időben veszített volna jelentőségéből. Ezt bizonyítja, hogy a szakirodalomban ez idáig nem találtam e témakörre vonatkozó irodalmat. Pedig valahol bizonyára van, hisz a szeretet, mint nevelési módszer nem újkeletű. Csak nem forog napirenden.

Alaptörvény az emberi kapcsolatokban: akkor kapsz, ha adsz! S ha mi, felnőttek, adunk önmagunkból, többszörösen kapjuk azt vissza a jóra és szépre még igen fogékony gyermekeinktől!

Azt mondják, hogy...

*„...önmagunkon csak önmagunk segíthetünk.”*

## SZORONGÁS

Modern, úgynevezett civilizált társadalmunkban ritkán engedhetjük szabadjára érzelmeinket, gyakran elnyomjuk azokat. Az ősebernél természetes reakció volt: veszély esetén cselekedhetett. Vagy támadott, vagy elfutott, s ezáltal feloldotta saját feszültségét. Ha örült, körtáncot járt, ha bánata volt: sírt. Nem írták elő viselkedését különböző társadalmi normák, cselekedetei ösztönein és érzésein alapulhattak.

Ma kénytelenek vagyunk szabályok szerint élni, ahol kontrollt kell alkalmaznunk saját belső világunk felett. Talán ez az egyik alapja annak az állapotnak, amit idegességnek nevezünk... Ahelyett, hogy meghatározott, konkrét dologtól félnénk, fojtogató, meghatározhatatlan szorongást érzünk, amelynek okát egyértelműen nem ismerjük.

Szorongásainkkal egy időben testi reakció is fellép, amely nem fejeződik ki cselekvésben, hanem ellenkezőleg: egy bizonyos helyzetbe merevíti lassan az egész szervezetet. Egészségtelen feszültség lesz úrrá testünkön, ami sokkal tovább tart, mint egy normális érzelmi reakció. Legrosszabb eset: egyszerűen képtelenek vagyunk tartós feszültségünk miatt kipihenni magunkat, rendezetlen állapotunk nyomasztóan nehezedik ránk, és éjjel-nappal érzett krónikus szorongásunk, bizonytalanságunk oda vezet, hogy lassan már teljesen nézeteltérésbe kerülünk önmagunkkal.

A következmény nem marad el!

Már Pavlov kimutatta, hogy összefüggés van az állatok érzésvilága és a gyomor, bélcsatorna állapota között, és ezt a későbbi kutatások csak még jobban megerősítették.

Valamennyien tapasztaltuk már, hogy például egy fontos vizsga előtt a félelem kiszárítja a torkunkat, kezünk-lábunk erőtlenné válik, hasunk elered. Szívünk gyorsabban ver, lélegzetünk akadozik, és akartunktól függetlenül pírulunk, esetleg verejtékezünk. Ezek normális tünetek, láncszemei a lelki-testi reakciónak. Ideges állapotban ingerlékenyebbek vagyunk, kevesebb terhelést viselünk el, egyszerűen túlérzékenyek vagyunk. *Szorongásos feszültség* jelentkezik nálunk, amit teljes lelki-testi reakciónak átfogó jelölésére használunk.

Szorongásos feszültség elvileg normális reakcióként is keletkezhet, hisz egy meghatározó gyermekjelenet érzelmét – lelki reakciót válthat ki nálunk – ugyanakkor fellépő könnyeink testi reakcióként is értelmezhetők. Vagy például a volán mellett veszély esetén normális reakció a félelem, amit követhet székelési inger.

Mégis, szorongásos feszültségről olyan értelemben beszélhetünk, amely több, gyakran egymást átfedő *stresszhelyzetből* (munkahelyi, közlekedés, családban kialakuló konfliktusok stb.) táplálkozik, és a külső hatások következményeként belső reakciónk tüneteként jelentkezik. Tehát a különböző belgyógyászati (szív, gyomor stb.) panaszok mögött nincsenek szervi elváltozások, vagy betegségek, hanem szervezetünk fogja rá valamelyik „beosztottjára” a hibát – gondolva arra, hogy annak oki kezelésével megszűnnek a panaszok. De a panaszok nem szűnnek meg, sőt újabb és újabb formában jelentkeznek.

Szorongásos feszültségből táplálkozó szervi panaszaink feloldásának nem ez a járható útja. Nagyon sokszor a gyógyszer nem old meg semmit, sőt csak elodázza a dolgot vagy gyógyszerfüggőséget eredményez. Való igaz, hogy a közvélemény szemében manapság könnyebb egy idült epehólyag-gyulladásal bajlódni, mint bevallani: idegesek vagyunk, szorongunk.

Régi megfigyelés; önmagunkon csak önmagunk segíthetünk. Ehhez önismertetre van szükség, ezt pedig nem írják fel receptre, sőt még az iskolában sem tanítják. Sokszor saját magunknak kell átkínlódni önismereti utunkat: elesés, felállás, újrakezdés után tudjuk levonni a hasznos és bevált tanácsokat. Igaz az a megfigyelés is, hogy az emberek empátiás (azaz a beleélés) készsége saját

élményvilágból és megélésből születik. Aki volt hasonló helyzetben és szituációban, megértőbben áll hozzá a másik szenvedéséhez.

Viszont önismereti utunkon vannak segítőtársaink, szakmai útjelzők.

Szorongásos feszültségünktől való megszabadulásunk első alapfázisa a pszichoanalitikus feltárás, vagyis annak a csomónak a megtalálása, amelyből szorongásunk táplálkozik. Terápiás foglalkozásokon szakember (pszichológus) segítségével kristályosodnak ki azok a gyakran évtizedek óta létező, de soha meg nem fogalmazott, így még önmagunknak sem tudatosított okok, amelyek végül szorongásos feszültség formájában tartós elváltozásokat okoznak az idegrendszer által beidegzett izmokban és belső szervekben. Nagyon sokszor már maga a tudatosítás feszültségoldó tényező. Pontosan azért, mert konkrétá válik, s ezáltal bemérhető, befolyásolható, egyszóval tudatunk alá vonható.

A szaksegítségen kívül nagyon eredményes feszültségoldó módszer a *lazítás*. Ennek gyökerei – a napjainkban újra felfedezett – régi indiai kultúrához nyúlnak vissza.

A *lazítás* nyugtató hatással van a lélekre, önismeret-fejlesztő. Hozzásegít, hogy világosabban lássuk önmagunkat, jobban megismerjük saját lényünket, másképp szemléljük a világot, s benne szerepünket, feladatainkat.

Ha a hétköznapiak során úgy érezzük, hogy érzelmeink hatása alá kerülünk, akkor tudatosan lazítsunk: lélegezzünk mélyeket, eresszük el magunkat. A lazítási technikát fejleszthetjük a jóga alapismereteivel (önkontroll elsajátítása, a primitív testi funkciók felett), valamint preventív tornával.

De nem feledjük: szorongásos feszültségünk és annak feloldása: következmény. Arra utal, hogy nincs rendben valami körülöttünk.

Rendezni dolgainkat: reálisan felmérni és elfogadni önmagunkat, ez vezethet csak eredményhez.

Azt mondják, hogy...

„...sok beszédnek, sok az alja.”

## SZÓTERÁPIA

Nem is olyan régen fiatalok szájából hallottam: „*Hű, de kivagyok, azt hiszem dimalgonilra van szükségem!*” S a bájos, fiatal tinédzser korú kislány ezt olyan szomorúan mondta, hogy az ellentmondás a fiatal külső és a melankolikus hangvétele között azonnal szembeötlött. Így hát rákérdeztem:

– *Csak nem vagy beteg? És mi az a valami, amit szedsz?*

Mire ő:

– *Á, ez nem kapható a patikában, a boltokban sem árulják. Egyáltalán nem is adják-veszik, hanem teszik. Mert a Dumalgonil egy szószerkezet. A fájdalom görögül algosz, a semmi latinul nil. A duma az duma. Ez a fájdalomcsillapító úgy hat, hogy mondjuk több ember beszélget egymással, az egyikük tanácsot kér, a másikuk tanácsot ad, szóval megértik egymást, azaz: dumálnak. Hát ez a dimalgonil.*

Nagyon tetszett ez a módszer. Hiába: fiatalság – a mondás szerint néha boldogság – de friss ötlet, kreatív elme. Olykor összekuszálatlan agytekervényekkel. Azóta, ha tehetem, és ahol szükségét érzem, e fogalmat én is terjesztem.

Régóta tudjuk, hogy gyógyereje van a szónak. És nemcsak intézményesített formában: mint tanácsadók vagy egyéb hivatalos fórumok, ahol bizonyos emberek azért vannak, hogy meghallgassák az őket megkeresőket. Ám a legjobb és leghatásosabb a spontán beszélgetés, mondjuk egy baráti társaságban, vagy valamilyen közösségben. Olyanban, ahol fenntartás nélkül, következménymentesen kibeszélheti magát az ember. Tehát: ha jól körbejárjuk ezt a kérdést, akkor az úgynevezett „*pletykálkodás*” (amikor csupán a közlés

a fontos, és nem a minősítés vagy elferdített értékformálás) voltaképp gyógyír is lehet.

Körös-parti kis település, főutcáján akácfák illatoznak. A táj szelíd és csendes. Többszörre mindenki ismer mindenkit. Egy-egy falusi hír futótűzként terjedve vetekszik a tömegkommunikációs szervek hírközléseivel. Olykor összesűgnek egy csinos, túsarkon billegő, illatozó dáma mögött, de szemtől-szembe nem fogalmazódik meg semmilyen előítélet. Olyan falu ez, ahol elfogadják az idősödő leányanyát orvosuknak. (Sőt, ha kell, olykor tűzbe is mennek érte az ellenféllel.

Történt, hogy Sárikát agyvérzés érte, s béna maradt. Pedig még alig volt ötven éves. Ha volt is a faluban Sárikának ellensége, az is rokonszenvet érzett iránta. Mert ilyen ez a kisközség. Bajban összetartozást, felelősséget érez.

Sáríka hazakerült ugyan, de célja vesztetten, összetörten. Nem tudta elfogadni a számára kimért sorsot. A segítő, őt kiszolgáló kezét büszkeségből elutasította, és nem tudott élni ebben a „tehetetlen vagyok” alaphelyzetben. Nem segített itt a pap, a pszichológus sem. Hanem segített néhány dédnagymama korban lévő szomszéd, azaz: az ősi ösztön.

Három iskolázatlan dédi és egy nyugdíjas öreglegény együtt játsszák a „Küldős brahó” érzékletesen elnevezett magyar kártyajátékot. Egy-egy ilyen parti eltarthat akár két óráig is, az asztalra kis sütemény is kerül, a lugasról szüretelt házi nedűvel, s a vendéglátás „*ma nálam, holnap nálad*” – elv alapján történik. Persze, egy-egy kártyacsúsztatás között szó esik ám itt az unokákról, a fiatalokról, a falu apraja-nagyjáról, de még egy-két ismertebb tévés személyiségről is. Ebben a közösségben is téma volt Sáríka tragédiája. S az aggódás: „*szegény, nem nyugszik bele, fog valamit csinálni magával.*” – tetterre sarkallta a barátnőket. S a csoport döntött: „*holnaptól áttesszük magunkat Sáríkához. Akár akarja, akár nem. Nincs kecmec. A körforgás most egy kis ideig szünetel...*”

A dolog nem ment könnyen. A „*semmin se sértődsz és semmin sem sértődünk meg*” – elv végül is győzött! Ma már Sáríka sem szégyelli béna kezeivel küldözgetni a tök felsőt, s a többiek is tudnak várni, ha a kártya az ötödik személynél tovább elidőz. A jelenlegi helyzet pedig az: Sáríka nemrég kijelentette: „*holnaptól én is megyek*”. Vigyetek el. Egyszer hozzád, utána tehozzád, és így forogjon a kör.” És Sáríka már nem gondol a lidércálomszerű Végzetre.



Valójában egyszerű a lényeg: különböző intelligenciájú és műveltségű emberek ha egymásra találhatnak, csodákra képesek. Egyszerű, hétköznapi csodákra, alapszinten.

Sok ilyen apró csodára lenne szüksége az emberiségnek, mert ettől ember az ember.



Azt mondják, hogy...

*„...madarat tolláról, embert barátjáról.”*

## TÁRSAS KAPCSOLAT

Az alábbiakban a szó szoros értelmében ezekről a fogalmakról lesz szó. Tehát: madárról, tollról és bízom benne, hogy emberről...

Vasárnap délután van, a kellemes napsütés utcára csalogatja az embereket. A város szívében vagyunk, egy téren. Színes kavalkádban korzóznak az emberek, német, angol, arab és magyar szó keveredik az utcai muzsikások által szolgáltatott cigány- és beatzenével, egyszóval: pezseg az élet. S a görkorsolyázó, vagy BMX biciklin száguldó gondtalan gyermekarcok tudatosítják a felnőttben: vége az iskolának, hivatalosan is beköszöntött a nyár. Szabadság, öröm, boldogság, béke...

Ha...

Ha nem volnának a téren olyan jelenségek, amelyek e csodálatos idő ellenére kérdőjeleket indítanak el valamennyi, jelenért és jövőért egyaránt felelősen gondolkodó emberben. Állampolgári, nemzeti hovatartozástól függetlenül.

A tér közepén tucatnyi, az átlagtól eltérő kinézetű, inkább húszon innen, mint túli fiatal – fiúk-lányok vegyesen – szórakoztatják mások által önmagukat. *Mások által* alatt a járókelők értendők. A cél érdekében az eszköz: az erőszakolt figyelemfelhívás. Már a külső sem mond ellent a célnak: felnyírt haj, közepén hatalmas kakastaréjba zselatinozva, meztelen mellkas tetoválással „öltöztetve”, némelyiken a meleg ellenére szegecselt és biztosítótűzőtt dzseki díszeleg. Feszül a bőr vagy farmernadrág bakancsba, csizmába vagy mezítlábba végződve. Fülbevalók, karkötők, szivárványszínek és az eltérő viselkedés – olykor hangoskodás –, még az egyéb kellékek.

Ez eddig magánügy: mondaná az abszolút megértő ember. „*Punkok ezek*” – hallani, hisz a tömegkommunikáció jóvoltából az átlagpolgár tájékozott erről a világszerte előforduló csoportosulásról, sőt még egyesek arról is informálódhattak, hogy nemrég, pontosabban húsvét szombatján egy magyarországi kis településen meg is volt az első találkozójuk, különösebb rendezvény vagy balhé nélkül. Tehát: tulajdonképpen nem veszélyesek, beérik a polgárpukkasztással.

Ekkor az egyik fiú leveszi a dzsekijét, s kilép a térre a galambok közé. Repül a kabát, s alatta máris fogoly a madár. A hős megdicsőült arccal lép vissza zsákmányával a többiekhez, az örömujjongás a sikeres produkcióért nem marad el. Ekkor elszalad egy másik és egy tekercs WC-papírral tér vissza. Az igazi előadás csak ezután következik. Göngyölődik a gurigáról a papír a galamb teste köré, s a szabadságától megfosztott madár fejével tiltakozik még egy darabig, amely kívül marad a papírcsokorból. Kész a mű: az Állatvilág – WC-papírban.

A téren a nézőközönségből többen megdöbbenek, de beavatkozni senki nem mer...

Aztán feltűnik egy öreg néni. Már nyolcvan is megvan, lassan totyog, botjával készíti elő lépteit. Nem néz semerre, csak előre. A Hős hirtelen kilép a csoportból, átvág a téren, s egyenesen az idős hölgyhöz lép: „*Isten éltesse, öreglány*” és nyújtja a kezében lévő valamit.

A néni lehajtott testtartásából lassan emelkedve először csak két lábat lát, majd találkozik tekintete a madaréval. Megrökönyödve, mozgását meghazudtolóan felnéz a kéz gazdájára, felemeli a botját és hangosan kifakad: „*Szégyell magad fiam! Egy madárral és egy öregasszonnyal állsz szemben. Hát ennyire gyáva vagy? Milyen katona leszel?*” És sokatmondó botlegyintéssel kikerülve a fiút, továbbhalad. A srác fogai alatt mormolva valamit visszalép a többiekhez. És leteszi „csokrát” a kőre. A főnök kiadja e jelszót: „*Ebből a helyből elég volt!*” nyomatéku köp egyet, s nagy dérrrel-durral átvonulnak szemetet és meg nem értést hagyva maguk mögött.

Míg többen emésztik a látottakat, egy 10 év körüli kislány odaszalad a földön fekvő madárhoz és elkezd kicsomagolni. Pörög-pörög a papír, a kicsi közben simogatja. Majd leteszi a mozdulatlanra meredt madarat a fűbe, és visszaszalad a szüleihez. „*Ugye, nem hal meg, apu?*” Választ már nem kap, mert a szülők elvezetik a gyermeküket a térről.

Sok mindenről lehet az eset kapcsán beszélni. Szülőkről, családról, iskoláról, nevelésről, felelősségről, kortünetről, beidegződött viselkedésről, be nem avatkozásról, közönyről, kitűnni vágyásról, csoportkohézióról és még rengeteg egyébről. Mégis talán egy valami a legtalálóbbról: hogy a téren látható jelenet érzelemnélküliségről, lelki sivárságról tett tanúbizonyságot. Oly fokon, melyet nehéz levezetni az emberi humánumból.

A lázadó ifjúság, a tiltakozó fiatalság életkori sajátosság minden időkből fellelhető viselkedés, magatartás. De az emberi méltóság elleni tiltakozás olyan viselkedés, melyre nehéz elfogadható magyarázatot találni. Némi biztatás azért a jövőre nézve a kisleány reakciója. Elvégre ő oldotta fel a tehetetlenséget, és mert cselekedni.

Ami az adott szituációban nem volt kis dolog.

Azt mondják, hogy...

...*Kórtünet: TBZ.*

## TÁRSADALMI BEILLESZKEDÉSI ZAVAR

– *Miért csináltad?*

A válasz sokáig várat magára. Az alig tizenéves (!) gyerek idegesen babrál kórházi pecsétetes pizsamája szélén, lábai épphogy érik a földet, pedig az ágyak – gyerekosztály lévén – kis méretűek.

Arcrángások, feszengés, pislogó tekintet. A gyerek keres valamit vagy valakit, amibe megkapaszkodhatna. Végül feltűnik egy nővérke, ki a bentlét alatt már ismerőssé minősült és védelmet biztosít a külvilág ellen...

– *Hát... azt nem tudom megmondani, hogy miért... Talán azért, mert kíváncsi voltam, vagy talán azért, mert a többiek is csinálták. A srácok már rég kipróbáltak egy csomó mindent... Alkoholos gyógyszert meg ragasztókat... És nem volt semmi bajuk... Ezért még biztos kapok tőlük, ha egyáltalán szóba állnak velem...*

– *És ez fontos neked?*

– *Mi?*

– *A barátságuk. Az, hogy szóba álljanak veled?*

– *Ja, az nagyon fontos.*

– *Fontosabb, mint, mondjuk, a szüleid szeretete?*

– *Hát... talán igen... engem nem nagyon érdekelnek a szüleim...*

– *Tessék?*

– *Hát szóval, tetszik tudni, én sem érdeklek a szüleimet, ezért hát ők sem érdekelnek engem... Apának új felesége van, velem nem törődik, anyu hapsijait meg utálom, mert mindig verekednek. Anyu most volt bent, és mondta, csak kerüljek haza...*

– *Tudod, hogy egy hajszálon múlt az életed?*

Nincs válasz, csak kínos csend. És a feszengő mozdulatok, ideges nevetés. De mit is várhat az ember egy olyan gyermektől, akinél – életkori sajátosságaiból adódóan – még nem tisztázott az élet és halál kérdése... Vagy talán igen? Egyes felfogások szerint a tiltakozásnak egészen bonyolult megnyilvánulási mechanizmusai lehetnek....

*„Míg a múlt században a TBC, addig napjaink ijesztő kortünete a TBZ, azaz: a társadalmi beilleszkedési zavar”* – mondta találóan Czeizel Endre, ismert genetikusunk.

Szomorú statisztika: 1950 és 1982 között több mint kétszeresére nőtt az öngyilkosok száma, és ezen belül mértani számsor szerint nőtt a fiatalok aránya. Ez az arány a bűnözés területén is ugrásszerű emelkedést mutat. Míg 1974-ben 54 000 volt a veszélyeztetett fiataljaink száma, addig 1982-ben elérte 112 000-et.

De talán a legszomorúbb és egyben legfigyelmeztetőbb annak a több mint 30 000 nyilvántartott fiatalnak a száma, aki valamilyen formában rendszeresen találkozott a droggal és mint drogfogyasztót tartják számon hivatalos szerveink 1982-ben. Mit is nevezünk voltaképpen drognak?

Drog alatt értünk minden kábítószerként használt szert, amely eufóriát (fokozott, indokolatlan jókedv, pszichés állapot) vagy hallucinációt okoz.

*„Az ember ki van szolgáltatva annak, amit feltalál”* – mondja egy múlt századi filozófus. A „kísérletezők” felismerték bizonyos gyógyszerek kábító hatását, amelyek a tudat működését időlegesen gyöngítik, vagy esetleg felfüggesztik, amelyek káprázatos álmokat, érzéki hallucinációkat váltanak ki. Rájöttek, hogy például a ragasztóanyagokban lévő szerves oldószerek belélegzése szintén kábulatot, hasonló élményt okozhat. És még sorolhatnánk azokat a módszereket, amelyekkel a találékony „emberi elme” megajándékozta civilizált társadalmukat, pusztítva ezzel önmagát.

Hogy mi áll a szenvedélyes illúziókeresések mögött – nehéz rá válaszolni. A motívumok rendkívül sokfélék: szorongások előli menekülés, lázadás, kíváncsiság, vigasztalódás, kínzó belső üresség, unalom érzésének oldása, belső tartás érzésének keresése stb. stb. Mind-mind egyéni soranalízis feltárását igényli, de általános napjainkra vetített értékítéletekkel. Mert nem lehet figyelmen kívül

hagyni azokat az adott társadalmi feltételeket, amelyekben az „egyén él, és lényegében meghatározza az életfeltételeit. És akkor beszélhetünk itt divatról, korproblémáról, civilizált életformánk hibáiról, amelyek végül is kitermeltek olyan formákat, ahol az egyén hangja elvész saját dzsungelében.

A szenvedélybetegség kezelése igen nehéz probléma, mert óriási a kísértés a visszaesésre. Hiszen a szer megvonása mellett – amely életelem lett – biztosítani kell hosszú távon a gyenge ént erősítő pszichoterápiás, szocioterápiás foglalkoztatást, gondozást, mindazt, ami segíti a társadalomba történő visszailleszkedést vagy akár beilleszkedést.

Tulajdonképpen e szomorú statisztikák tükrében fel sem tudjuk mérni az iskolai és családi problémák jelentőségét. Váratlanul és felkészületlenül érte társadalmunkat e jelenség, és az, hogy „optimális előfeltételezések foglyai lettünk” – miszerint a hatvanas évektől Nyugaton már jelentkező tünetegyüttes szocialista formájú társadalmunkban nem jelentkezik – visszacsapott fogyatékos társadalompedagógiánkra.

Össztársadalmi morálunk, együttélési toleranciánk hiánya vagy akár a közlekedési módunk, gyors, rohanó életritmusunk, rejtett életminták hatásainak érvényesülése vagy akár a korlátok, mind-mind közrejátszanak e lehangoló statisztikánk emelkedéséhez.

Nagyon fontos az ifjúság védelméért egy egységes szemlélet, valamenyny gyermekvédelemmel foglalkozó szerv koordinált működése. A gyerekeknek maguknak is meg kell tanulniuk a mentálhigiénét, azaz a lelki egészség megőrzésének és elősegítésének tudományát. Ismerniök kell mindazokat az ismereteket és szükséges intézkedéseket, amelyek arra irányulnak, hogy megelőzzék a lelki rendellenességeket és javítsák az egyén pszichológiai beilleszkedését a társadalomba, illetve képességeit a harmonikus szociális emberi kapcsolatok kialakítására. Mindez óriási felelősséget hárít az iskolahálózatainkra – mint intézményrendszerünkre.

De semmi sem pótolhatja a család felelősségét! Lombroso szerint: vannak veszélytelen gonosz emberek, tehát akik a gének üzenetével, már csecsemőként rosszak. Ez az elmélet azóta megdőlt, és bebizonyosodott:

...az ember veszélytelenül jó, csak a környezete teheti gonosszá.

Nos: elmélet ide vagy oda, egy tény: a családban látott értékminták tovább élnek. És valahogy itt kellene megerősítenünk kapcsolatainkat a jövő generációjáért.