

Pilling János: A haldoklás és a gyász pszichológiája

SOTE Képzéskutató, Bp. Hospice tankönyvek sorozat, 1999.

Századunk hatvanas éveiben új tudományág alakult: a halál, a haldoklás és a gyász elméleti és gyakorlati vonatkozásait kutató tanatológia. A halál kérdései számos oldalról közelíthetők meg - ennek megfelelően a tanatológia is interdiszciplináris (több tudományágra kiterjedő) szakterület. A tanatológiával foglalkozók között egyaránt vannak például orvosok, pszichológusok, antropológusok, filozófusok, bioetikusok, szociológusok, teológusok, művészettörténészek.

A tanatológia egyik legdinamikusabban fejlődő része a haldoklás és a gyász lélektani vonatkozásait vizsgáló *tanatopszichológia*, amely kutatja pl. a halálfélelem összetevőit és megnyilvánulási formáit, a haláltudat és az egyéni halálkép kialakulásának, fejlődésének folyamatát, a haldoklás és a gyász pszichológiai hátterét, a haldoklók és hozzátartozóik támogatásának lehetőségeit (mind a betegség, mind a gyász időszakában), valamint a haldoklók és gyászolók professzionális támogatását végzők mentálhigiénés védelmének módszereit.¹

Dorothy R. Freeman: Házassági krízisek***A házassági tanácsadás gyakorlata***

ANIMULA Kiadó, Bp. 1998.

A szerző világos és bölcs útmutatásokat ad, amelyekkel nemcsak aktívan segíti a problémák megoldását, hanem megmutatja humorát és együttérzését is. Tanácsai

pragmatikusak, szerinte egy házasság akkor jó, ha működik. Rámutat az emberi kapcsolatokban a „kis nyereségek” fontosságára.

Pszichológia és nevelés**(Vajda Zsuzsanna szerk.)**

Akadémiai Kiadó, Bp. 1999.

Egyre jobban érdekli mind a kutatókat, mind a képzéssel foglalkozó intézményeket, mitől függ a „laikusok”, a szülők felfogása a nevelésről, a gyerekek fejlődéséről, milyen felfogást sajátítanak el az oktatás-nevelés kérdéseiben annak professzionális képviselői, a pedagógusok. A kötetben szereplő tanulmányokban többek között arról olvashatunk, reálisan ítélik-e meg a szülők saját gyerekük fejlődését és

tulajdonságait, elvárásaik megfelelnek-e a gyerekek valódi igényeinek? Foglalkozik a pedagógusok képzésének, felfogásának, elfáradásának, szakmai és anyagi megbecsülésének kérdéseivel. Szó esik a pedagógusi önismeret szükségességéről, a szülők és a pedagógusok közötti konfliktusok hátteréről, a tanulmányi eredmények eltérő megítéléséről a szülők, diákok és pedagógusok körében.

¹ Pilling János ajánlata.

H. L. A. Hart: Jog, szabadság, erkölcs
Osiris Kiadó, Bp. 1999.

A *Jog, szabadság, erkölcs* Hart kiterjedt életművén belül is különleges jelentőségre tett szert. A köznapi erkölcs problémáival, pl. az öngyilkossággal, a prostitúcióval, a halálbüntetéssel, a homoszexualitással, az

abortusszal vagy a paternalizmussal kapcsolatos jogtörténeti és analitikus vizsgálódásai, elemzései máig hivatkozási alapul szolgálnak.

Polcz Alaine: Világjáték
Pont Kiadó, Bp. 1999.

A játék mint diagnosztikai és terápiás eszköz az utóbbi 20 évben került előtérbe. Ez azt jelenti, hogy a játékot nemcsak megismerési eszközként használják, hanem a megismerés során megállapított baj korrigálására is. Polcz Alaine ezeket a módszereket írja le a könyvében.

Kathleen Keating: Az ölelésgyógyászat kiskönyve
Mimi Noland rajzaival
Új Paradigma, Bp. 1998.

Az ölelésgyógyászat mesterévé bármelyikünk válhat.

Az *Ölelések kiskönyve* megmutatta, hogy az érintés egy bizonyos formája - a meleg, támogató ölelések átadása és elfogadása - hogyan növeli az egészséget és a jó közérzetet.

Ez a könyv az *ölelésgyógyászat* új dimenzióit tárja fel: az öleléseknek ugyanis megvan a maguk sajátos nyelve. Szolgálja a

könyv az olvasót, hogy kialakíthassa végül maga is saját ölelésbeszédét.

Az *Ölelésgyógyászat kiskönyve Tandori Dezső* szellemes, szójátékos fordításában jelent meg.

Kedves, elgondolkodtató, mégis mulatságos ajándék lehet minden öleléstámogatónak, de morcos önsanyargatók is megszelídülhetnek tőle.

Pál Mária: Ásó, kapa, nagy harag
Saxum, Bp. 1999.

"A legtöbb, amit egy ember a másíknak adhat: időt az életéből. Az együttlétet. Ezért az élet legnagyobb értéke a kapcsolat két ember között. Egy kapcsolat felbomlásáért mindig kár. De nem feltétlenül tragédia, ha betartunk néhány életszabályt: Nem kell bűnbakot keresnünk. Az együttélés sorsa mindig két emberen múlik. Nem szabad utólag feketére festeni mindent, ami eredetileg szép és boldog volt. Az egykori partner nem ellenség, békésen is lehet válni. Nem szabad a gyereket felhasználni arra, hogy a másikat üssük. Pál Mária könyve a gyűlölködés nélküli, kultúrált szétválás zsebkönyve, a nagy lelki sérülések nélküli elszakadás megértő és pártatlan útmutatója."

"Nagyon fontos lenne felismernünk, hogy az emberek szexualitása kinek-kinek a legszigorúbban vett magánügye. Mindenkinek szabadságában áll úgy élni vele, hogy több kapcsolatot létesít egyszerre - feltéve, ha nem bánt vele senkit -, vagy egyetlen másikkal osztja meg. Az esetleges hűtlenséget az emberiség történetében soha senki megakadályozni nem

tudta. Ne higgyük hát, hogy jogunk van életünk párjának hűségéhez! Tekintsük ajándéknak, és nagyon, nagyon örülünk neki."

Popper Péter: Hazugság nélkül

Saxum, Bp. 1999.

"Hazudnunk kell hát rendületlenül, Istennek, szerelmünknek, barátunknak, főnökünknek, munkatársainknak. Hazudnunk kell, mert elvárják tőlünk, mert nemigen viselik el az igazságot, és mi sem viseljük el önmagunkat minden ellentmondásunkkal együtt. Hazudnunk kell, mert félünk az igazmondás következményeitől."

"Senki sem válaszolhatja a szeretetre vonatkozó ősi kérdésre, hogy 'nagyon szeretlek, de néhanapján unlak, sőt egyszer-egyszer az is előfordult, hogy kifejezetten utáltalak'. Melyik nő vagy férfi fogad el egy ilyen választ? El kell hát fojtanunk mindent, ami zavarja művileg kialakított egyértelműségünket. Ezért társadalmi méretű betegségeink a neurózis."

"A hazugság mindig a hit számára veszélyes, különösen, ha a hit dolgait a 'credo quia absurdum' elve alapján teljesen elszakítjuk a racionalitástól. Ezért jellemzi a hit világát a nagyfokú türelmetlenség a számára "másságot" jelentő gondolkodással, erkölccsel szemben. Ezért, ha kell, igencsak drasztikus eszközökkel is megvédi az igaznak hitt álláspontját, mivel nincs lehetőség a szerény bizonyításra. A másféle hitet könnyen lehet hazugságnak értelmezni, amivel szemben csak a prédikálás vagy az erőszak érvelhet."

Feuer Mária: A nagy megpróbáltatás

Saxum, Bp. 1999.

A súlyos, olykor halálos betegség világába vezeti el olvasóját az ismert pszichopedagógus. Abból ki a meggondolásból indul ki, hogy "nincs nagyobb támadás az emberi méltóság ellen, mint a betegség". A feladat elsősorban a beteg, sőt a haldokló méltóságának megőrzése, ma is, amikor a halált nem tudjuk a hagyományos módon vállalni, elhárítjuk terheit, és megpróbáljuk kirekeszteni mindennapi életünkből.

"A fájdalom az emberi kapcsolatokban is fontos szereppel bír, s főleg segélykérést jelez. Ez a környezetet közeledő magatartásra bírja, s gondoskodásra, törődésre ösztönzi. Mindnyájan tapasztaltuk már, hogy gyermekünk kevésbé szenved, amikor megütve magát, mi azonnal ölebe kapjuk, vagyis megkapaszkodhat bennünk. A valamiben vagy valakiben való megkapaszkodásnak szintén fájdalomcsillapító hatása van."

A könyv foglalkozik a félelem és a szorongás feldolgozásának reális lehetőségeivel, elkerülve a szokásos általánosságokat, frázisokat és szentimentalizmust.

Hite Riport - A nők szexuális életéről

Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

Shere Hite amerikai szociológusnő híressé vált könyvét már a világ legtöbb nyelvére lefordították, míg végre magyarul is megjelent. A hetvenes években végzett adatgyűjtés száznál több kérdésből álló kérdőíveit több ezer nő töltötte ki. S nem előre megadott válaszok közül jelölhették meg az egyiket, hanem le kellett írniuk a véleményüket és élményeiket pl. az orgazmusról, a különböző szexuális tevékenységekről és kapcsolatokról stb. A válaszok

feldolgozása ezért több évet vett igénybe, de legalább olyan nagy feltűnést keltett, mint annak idején (jó 20 évvel korábban) a híres "Kinsey Riport".

A könyv nagyon érdekes olvasmány mindkét nem részére. Mindazt összefoglalja, amit maguk a nők mondtak vagy írtak a szexről, s ezeket értelmezve a női szexualitásnak viszonylag új elméletét kínálja. A szerző szándéka volt az is, hogy "nyilvános vitára és a szexualitás újraértékelésére serkentsen." Ez a nyugati világban meg is történt az utóbbi 200 évben; nálunk azonban még jóformán el sem kezdődött. Ezért is fontos, hogy megjelent ez a könyv, amely a szexuális kultúra iránt érdeklődők számára "alaplőnek" számít.²

Dr. Susanne Forward: Mérgező szülők

Háttér, Bp. 2000.

Vallási hagyományainkban és kultúránkban félelmetes tabunak számít a szülők bírálata, pedig a híreket követve nemegyszer még a lélegzetünk is elakad azoknak a traumáknak a hallatán, amelyeket kiszolgáltatott gyerekek a szüleiiktől elszenvednek.

A könyv szerzője számos döbbenetes esetleírással illusztrálja a szülő és a gyerek között fennálló, gyakran mérgező kapcsolatot. A könyv értéke a bátor hangnem és a közérthetőség mellett az a mély együttérzés, amellyel a szerző a mérgező szülők áldozatait az igazsággal való szembenézésre bátorítja. Arra buzdít, hogy az áldozatok felismerjék magukban a sérült gyermeket és ezáltal "meggyógyítsák" azt.

Pilling János: A halál és a haldoklás kultúrantropológiája

SOTE Képzéskutató, Bp. Hospice tankönyvek sorozat, 1999.

Miért kell meghalniuk az élőknek? Hogyan viszonyultak különböző korok emberei a halálhoz? Mit tanítanak a vallások a halálról és a túlvilágról? Hogyan vélekednek a halálról a filozófusok? Ábrázolható-e a halál? Igazak-e a klinikai halálból visszatért emberek beszámolóí? Van-e túlvilág? Vannak-e szellemek?

Ezekre, s a hozzájuk hasonló kérdésekre keresnek választ ennek a jegyzetnek a tanulmányai. Szerzői az örök kérdéseket történelmi távlatokból szemlélik, évszázadok-évezredek lassú, a folyamatok részesei számára szinte érzékelhetetlen folyamatait követve figyelemmel.

A szöveggyűjtemény írásai egy gondolati ívet képeznek a halál eredetéről alkotott mítoszoktól a halál utáni léttel kapcsolatos elképzelésekig. A két végpont között az első állomás a különböző történelmi korok halállal kapcsolatos nézeteinek megismerése, melyhez szervesen kapcsolódik a következő témakör: a közösség halálképét is kifejező halálábrázolások elemzése. A halállal kapcsolatos attitűdök további vizsgálatához a vallás és a filozófia halálképeinek megismerése segíthet hozzá. A halálhoz fűződő szemléletek megismerését a haldoklás néprajzi vonatkozásai követik - a hagyományokban a korábban ismertetett halálképek számos eleme felismerhető. A halálközeli élmények hidat képeznek a haldoklás és a halál utáni lét kérdései között. A jegyzetet záró tanulmány a túlvilági lét hírnökeiről, a kísértetekről kialakult nézeteinket vizsgálja meg.³

² Dr. Szilágyi Vilmos ajánlata (Magyar Szexológiai Szemle, 2000/2.)

³ Pilling János ajánlása

Aaron T. Beck: A gyűlölet fogságában

A harag, az ellenségeskedés és az erőszak alapjai gondolkodásunkban
Háttér, Bp. 2000.

Nemcsak másokkal, velünk is előfordult már, hogy valahonnan a tudatunk legmélyéről vad, elemi erejű düh tört elő, hogy jelentéktelen ok miatt, sőt anélkül ölni tudtunk volna. Az ősi idők örökségeként sokszor voltunk már bebörtönözve az irracionális gyűlölködés rácsai mögé,

ahonnan semmivel sem könnyebb menekülni, mint egy igazi börtönből.

Ez a világhírű könyv arra tesz kísérletet, hogy kinyomozza a megfoghatatlan gyűlölet okát, megpróbálja segíteni rajtunk, akik egyszerre vagyunk mások lelkének potencióális gyilkosai és ugyanakkor szerencsétlen áldozatok is.

Terry Eagleton: A fenomenológiától a pszichoanalízisig

Helikon, Bp. 2000.

Izgalmas és polemikus könyv Szili József fordításában az angol irodalomelmélet leghíresebb alakjának, Terry Eagletonnak mára klasszikussá vált *Literary Theory* című könyve. Nem egy, az irodalom elméleteit egyszerűen ismertető, "elmesélő", unalmas tankönyvről van szó. Eagleton először is nagyon könnyeden és bátran ír a különböző elméletekről, olyan nyelven, melyet bármelyik művelt polgár vagy érdeklődő viszonylag könnyedén megérthet. Olyan könyv, melyben az elvont gondolati rendszerek a mindennapi tapasztalatainkkal kerülnek kapcsolatba azoknak a példáknak a révén, melyekkel a szerző megvilágítja észrevételeit. A kiváló stílusérzék sem lehet elvenni tőle, könyve végig gördülékeny, szinte olvastatja magát. Mindezek, persze, jól illeszkednek abba a szerzői koncepcióba, mely egy olyan művet akart a kulturális élet piacára dobni, mely érvényre juttatja az elméleti gondolkodás kritikus oldalát, valamint segíti a fogyasztói társadalom manipuláló mechanizmusain való keresztüljutást. Eagleton az elméletben olyan ideológiai fegyvert lát, mely ha mások írják, mi pedig egyszerűen elfogadjuk, akkor a manipuláció szerves része, ugyanakkor ha ismerősek vagyunk vele, akkor segít a minket körülvevő, gyakran természetesnek vett, a kapitalista társadalom lényegi részét alkotó befolyásoló, nevelő rendszerek kikezdésében. Más szóval az elméletnek alapvető szerepe van abban, hogy ne váljunk a nagy termelő-fogyasztó gépezet tudatlan és kihasznált alkatrészeivé.

Eagleton könyve - ha olyan kritikai távolságból olvassuk, mint ő olvas másokat - tanulságos, sőt néha kifejezetten szórakoztató olvasmány, a nemzetközi elméleti gondolkodásnak pedig kétségtelenül egyik referenciaértékű alapszövege.⁴

Drogcsapda

Szerkesztette: Szomor Katalin
Paginarum, Bp. 2000.

A könyv szerzői több év óta nemzetközi tapasztalatok birtokában is hivatásszerűen végeznek munkát a hazai drogmegelőzési programok készítésében. A könyv kifejezett célja és ennek megfelelő megírás módja is, hogy a családok, a drog által veszélyeztetettek környezete számára olyan hathatós segítséget adjon, amely az egyébként titkolt fogyasztás időbeni

⁴ Kalmár György ajánlata

felismerésére és a felismerést követően a további káros folyamatok megállítására cselekvési programot, a lehetséges megoldásokhoz hozzájárulást adjanak.

Bácskai Júlia: Együttélősdí

Korona, Bp. 1999.

Ez a rutinosan megírt könyv igen olvasmányosan, tréfásan csipkelődve közvetíti a szexuális kultúra bizonyos elemeit az olvasókhöz. Előszavát a népszerű *Verebes István* írta, s a könyv minden fejezetrésze, alcíme végén ő és még néhányan (pl. Kaló Flórián, Demjén Ferenc, Alföldi Róbert) kommentálják a leírtakat.

A könyv fő erénye, hogy tele van érdekes (kicsit pletyka-szerű) történetekkel és *Szyksznián Vanda* színes rajzaival. Szemlélete liberális és kissé szarkasztikus, játékos felfogást tükröz. A könyv 4 fő részéből az első háromnak címében is a játék dominál: "Játékos társaink", "Társ és játék", "Társas játék". A negyedik rész címe: "Megtörténetek" - ami a könyv címével együtt a játékos szóötletek kedvelésére utal.

Az első részben ilyen alcímeket találunk például: "A nő szerető", "Sexo Mortale", "Hétfejű sárkány, melynek neve: féltékenység", vagy "Magamnak szültem - anyák apa nélkül". A második rész néhány érdekesebb alcíme: "A szex és a szavak", "Leszbosz", "ORRgazmus", "Lefeküdtem a férjeddal" és "Ha a paplan mesélni tudna". A harmadik rész ugyancsak fontos pszichoszexuális témákat vet fel; például: "A szerelem áldozatai", "Szomorú szex" vagy "Önbeteljesítő jóslat". S itt van egy "Szexterápia" c. rész, amely három esetet mutat be, akikkel a szerző foglalkozott (de félig sikertelenül). A negyedik részben is érdekes történeteket olvashatunk például az első szerelemről vagy a nagy korkülönbségről.⁵

Somogyi Ferenc - Szemerédy Zsolt: Nagyvárosi árnyak

Riportkötet a hajléktalanokról

Egyház Alapítvány, Db. 2000.

A rendszerváltás eufóriás hangulatát hamar felváltotta a döbbenet, a kétségbeesés, a napi megélhetésért folytatott egyre kilátástalanabb harc. A vadkapitalizmus honi megjelenésével társadalmi rétegek hétköznapijai váltak küszködéssé. Kilyukadt a szociális háló, s az egymást követő kormányok igyekezete ellenére sem sikerült „megfoltozni”. Társadalmi rétegek csúsztak a szegénység felé. Hiába az ágálás, az egyre több munka vállalása, a pluszmunkákból szerzett jövedelmek sem elegendők az előbbre jutáshoz. A vegetáláshoz elég. Ők még szerencsésekknek mondhatják magukat, hiszen van munkájuk, megélhetésükhöz elegendő fizetésük. Sokak azonban

reménytelenül lemaradtak, utcára kerültek, elvesztették munkahelyüket, objektív vagy saját hibák áldozataként hajléktalan sorba süllyedtek. Nem mintha korábban nem létezett volna hajléktalanság, de akkor lehetőségük volt a fedél alá kerülésre, a munkásszállók és egyéb hasonló ideiglenes hajlékok mentették helyzetüket. A gyökeres gazdasági-politikai változás felszámolta a menedéket nyújtó lehetőségeket, így maradt az utca. A kilencvenes évek elejének Magyarországa kényszerűen döbbsent rá, hogy a hajléktalanok tízezrei lepték el a lépcsőházakat, aluljárókat, vasútállomásokat. Sebtében szükségeltetett

⁵ Dr. Szilágyi Vilmos ajánlata (Magyar Szexológiai Szemle, 2000/2.)

hajléktalan gondozó hálózat szervezése, mely csak az évtized végére állt össze rendszerré, országot átfogó hálózattá.

Debrecenben ezerre tehető a fedél nélkül maradtak száma. Ez természetesen csak hozzávetőleges adat. Óvatos becslések szerint is többen tengődnek az utcán.

A könyv első része a debreceni hajléktalanok életéről, az ellátásukra

létrejött, szakosodott szervezetekről szól. A kötetben megszólalnak a rászorultak, az értük tevők, illetve a város és az állam hajléktalanokkal foglalkozó szakemberei. A könyvet nemzetközi kitekintés, szakirodalom ajánló és sok fényképes illusztráció teszi teljessé.

Kathleen Keating: A szeretetgyógyászat kiskönyve

Mimi Noland rajzaival

Új Paradigma, Bp. 1997.

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

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

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

A szerző írja: "Mert apám szemében a szomorúság és anyám szívében a riadalom mindig is gyászosan nyomasztó terhem maradt, és mert olyan világban élek, ahol a tört szívek élei gyilkos fegyverekké válnak, a düh, a kétségbeesés s az erőszak eszközeivé, életemnek mindig is felszabadító utazásnak kell lennie, a magam és mások számára is fájdalomenyhítőnek és reményhozónak. A szeretet kegyelme által megtanultam, hogyan őrizzem meg a szenvedély frissességét és vágyakozó lelkem elevenségét. Eljutottam a megnyugtató bölcsességig, hogy élni: romlás és javítás. Mivel mindkettőt belülről éltem és élem meg, ezt az ösvényt választottam: lennék gyógyító, egy kicsit költő, tört szívek enyhítője - egyetemes szeretetközvetítő.

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

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

Lengyel László, Várszegi Asztrik: Beszélgetőkönyvecske

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

Helikon, Bp. 1999.

"Katolikus püspök, szerzetes és szabadgondolkodó értelmiségi Magyarországon nem folytatott még párbeszédet... Ez a kicsiny beszélgetőkönyvecske talán egy botrány utolsó és a megértő kézfogás első jele. A pannonhalmi bencés főapát elfogulatlanul és címét, rangját feledve, egyszerű emberként beszélgettettem, miként én is azon igyekeztem, hogy előítéleteimet, beidegződéseimet kizárjam ebből a beszélgetésből. Egyikünk se érezte annak szükségességét, hogy a másikat kioktassa, megtérítse. Megérteni akartuk egymás szempontjait, rezdüléseit itt

az ezredfordulón. Beszélgetésünk újra meg újra élethelyzeteket, erkölcsi próbákat érintett - voltak-e, vannak-e és főként lesznek-e eligazító, betartható regulák?"⁶

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

A lengyel származású oxfordi filozófust meghívta a varsói televízió, ahol a közérthetőséget és a tudós elmélyültséget kivételes invencióval párosítva, *kis előadásokat* tartott a mai embert foglalkoztató néhány *nagy kérdésről*. A népszerű sorozat anyaga magyarul is megjelent, sőt a tévésorozat néhány adását sugározta a Duna Televízió is. Most elkészült a *Kis előadások - nagy kérdésekről* folytatása, amelyben a szerző fejtegetéseiben saját kérdéseink megválaszolásához szelíd szóval, világos okfejtéssel ad segítséget. Az abszolútumot, az Istent vagy az igazságot keresővel tudatja, ne adja fel, ha a megismerés határaiba ütközik. A végső kérdésekre nehezen adhatók válaszok, de ez még nem jelenti azt, hogy ne léteznének válaszok. A keresés és emberi mivoltunk megértése folyamat, amelynek sosincs vége. Hasznos könyvecske Kolakowski legújabb kötete, megbolygatja a bennünk rejlő erkölcsi ént, csiszolja, ápolja azt. Istenről és a létezés örömről, a természet iránti tiszteletről, a babona hasznáról, a nevetésről, a szentekről, a terrorizmus kétértelműségéről és erkölcsi igazolásáról, a szexuális tabuk emberformáló hatásáról, az ifjúság társadalmi hajtóerejéről, a semmittevésről, a lelkiismeret parancsairól, a jóról és az igazról, a halálbüntetés melletti és elleni érvekről, a nemzeti sztereotípiákról, a gyötrelmekről szólnak könnyen emészthető kis előadásai.⁷

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

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

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

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

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

⁶ Lengyel László ajánlása

⁷ Biró Csongor ajánlata

Popper Péter: Felnőttnek lenni...

Saxum, Bp. 2000.

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

Jean-Paul Changeux - Paul Ricoeur: A természet és a szabályok

Osiris, Bp. 2000.

A könyv különleges intellektuális élményt nyújt. A kiváló idegtudós és a nagyszerű filozófus és irodalmár vitatkoznak az emberi természet megismerhetőségéről és természeti voltáról. Két felkészült ember vitázik itt, aki nemcsak a másik érveit figyeli, hanem az általa felvonultatott tényanyaggal is tisztában van. Az olvasó megismeri az idegrendszer kutatásának a magasabb értelmi működésekre és az embert irányító tényezőkre, az erkölcs természeti alapjaira vonatkozó újabb eredményeit, s ugyanakkor az ezek értelmezésével kapcsolatos filozófiai kételyeket. A két méltó vitapartner felveti azt is, milyen szerepe van a vallásnak az emberi élet irányításában, hogyan tudnak a vallások orientációt nyújtani a természettudományok diadalmenete közepette. Mi magyarázza az ember pusztító tendenciáit, hogyan lehetne megmagyarázni a "gonoszt"? Tehetetlen-e vele szemben a tudomány, az erkölcs és a hit világa? A könyvben a természettudományos, a filozófiai és a vallási érdeklődésű olvasó egyaránt sok új tényt és szempontot talál.

Émile Durkheim: Az öngyilkosság

Osiris, Bp. 2000.

Durkheim munkája a szociológiai irodalom immár klasszikus alkotása, s bár megjelenése óta (1897) eltelt egy évszázad alatt nagyot fejlődött a szociológia módszertana, Az öngyilkosság ma is időszerű, ma is hat: nem véletlenül hivatkoznak a legmodernebb módszertani könyvek Durkheimre, és a könyvéből átvett részekon mutatják be a követendő módszerességet. A problémát Durkheim látta meg és rendszerezte elsőként; vizsgálatának módszeres végigvezetése máig példaszerű. A multivariáns analízis alkalmazása, az elméleti felkészültséggel és sok dimenzióból való vizsgálódás módszertani technikája ehhez a munkához fűződik. A ma alkalmazott világosabb, tisztázottabb fogalmak (pl. anómiaelméletek) jelentős részét az ő koncepciójából fejlesztették ki. A könyv nagy jelentőségű szociológiatörténeti szempontból, kezdő és képzett szociológusok ma is sokat meríthetnek gondolataiból. Nagy jelentőségű munkáról van szó multidiszciplináris szempontból is, hiszen nemcsak a szociológusok tartják alapműnek Durkheim könyvét, hanem számos tudomány területén is. Ahogy Cseh-Szombathy László fogalmaz a kötethez írott előszavában: vannak újabb, modernebb könyveink erről a jelenségről, de kérdés, hogy valaha is írnak-e még a múltól időtállóbbat.

Marcel Frydman: Televízió és agresszió

Pont, Bp. 1999.

"Boldog karácsonyt, te mocskos állat" - üvölti a megcsalt férj és hangját géppisztolysorozat követi. Ez csak az egyik csúcspont a Reszkesetek betörők c. öt-hat évvel ezelőtt, kifejezetten családi filmnek készült produkcióból, amely célja, hogy gyerekek és szülők minél tartalmasabban töltsék a szeretet ünnepét. Ebből is látszik, hogy a film- és tévézők ingerküszöbe bizony elég magas lett napjainkban. A kereskedelmi televíziózás rohamos térhódítása tovább edzette a nézőket, de azért az emberek egy csoportja - különösen szülők és pedagógusok - nem tud igazán beletörődni a képernyőről nap mint nap zabolálatlanul hömpölygő agresszióba.

Ezen könyv nem cenzúráért és a valóság retusálásáért kiált, hanem más módon veszi fel a küzdelmet a romboló hatású erőszak-ábrázolással. "Erőszakos világban élünk, és nem kérhetjük az újságírótól, hogy igyekezzen elkerülni vagy cenzúrázni a képernyőn feltűnő drámai alkotásokat, mikor pontosan az a dolga, hogy hiteles valóságról informálja a közönséget. Ha helytelenítjük is az erőszak túlzott jelenlétét számos tévés adásban, az a véleményünk, hogy célszerűbb preventív módon cselekedni, azaz a nézőt gyermekkorától kezdve képezni."

Marcel Frydman egy belgiumi egyetem szociálpszichológia professzoraként kidolgozott egy iskolai médiaprogramot. Kiindulópontja, hogy a média politikai, gazdasági és személyes érdekek függvényében mutatja a valóságot, amelyeket meg kell tanulni felismerni. Ehhez viszont nélkülözhetetlen a kritikai szellem kifejlesztése, az egyén emancipációja, és autonóm személyiséggé válása. "Ha egy óceán partján kell élnünk, jobban tesszük, ha megtanítjuk gyermekeinket úszni, mintha falat építünk az óceán köré" - mondják az iskolai médiaprogram kidolgozói. Álláspontjuk minőségileg különbözik a csupán az erőszak visszaszorítását célzó fontos, de eredményességében kétséges törekvések képviselőitől.⁸

Christophe André: A félnkség

Osiris, Bp. 2000.

Mindnyájan ismerjük azt a helyzetet, amikor inunkba száll a bátorságunk, mikor ki kellene menni szavalni az osztály elé, szívességet kell kérnünk barátunktól és így tovább. Ez a könyv a hétköznapi félnkséget a mai személyiséglélektan és szociálpszichológia kutatásainak kereteiben helyezi el. Megmutatja, hogy mikor hasznos a félnkség, s rávezet arra is, hogyan lehet leküzdeni, ha súlyos esetben már bántó akadályt jelent.

Allan and Barbara Pease: Miért nem képesek többfelé figyelni a férfiak, és miért nem tudnak eligazodni a térképen a nők?

Saxum, Bp. 2000.

Az ausztrál szerzőpáros ismeretterjesztő könyve a férfi és női gondolkodás és viselkedés különbözőségéről szól, azzal a céllal, hogy segítse a nemek közötti megértést. A könnyed és humoros stílusban íródott mű leegyszerűsített, sarkított megállapításával valószínűleg meghökkentő, vitát provokáló. Az olvasó rengeteget megtudhat a másik nemről, legalább ugyanennyit önmagáról, valamint arról, hogyan teheti jobbá kapcsolatát.

⁸ Tóth Klára ajánlása

Nem kell mindent komolyan venni, de többségben vannak a megszívlelendő állítások a könyvben. Egy a lényeg: jó szórakozást nyújt ez a könyv.

László Ervin: Izgalmas idők

Felelősségteljes élet az új évezredben

Magyar Könyvklub, Bp. 1999.

A Budapest Klub alapítója, László Ervin, korunk egyik legkiválóbb gondolkodója és tudósa. Számos tisztsége közül a legfontosabbak: jelenleg a Budapest Klub Alapítványának (Magyarország) és a nemzetközi Budapest Klubnak (Egyesült Királyság) az elnöke; az Általános Evolúciókutató Csoport alapítója, a Párizsi Tudományközi Egyetem (UIP) ügyvivője; az UNESCO főigazgatójának és a Nemzetközi Yehudi Menuhin Alapítványnak a tanácsadója; a Művészeti és Tudományos Világakadémia, a Nemzetközi Medici Akadémia és a Nemzetközi Tudományfilozófiai Akadémia tanácsosa.

Az 1960-as évektől (a Római Klub alapítása) elkötelezetten hirdeti és vallja, hogy a jövőkép alakítható. A fatalista elképzelésekkel szemben igenis az emberiségtől függ, hogy lesz-e és milyen lesz a harmadik évezred. Fáradhatatlanul szervez, győz meg befolyásos embereket a célnak; írja tanulmányait és tanítja a jövőre a ma emberét.

Számtalan érdekes, elgondolkodtató és felkavaró adattal, ténnyel megismerkedhetünk ebből a könyvből. A mi szép kis világunkban úgy gondoljuk, minden jól ki van találva, hogy nem lehet semmi baj, mert a fejlődés mindenre ad megoldást, előbb-utóbb minden probléma megoldódik egyszer, nekünk nem kell különösebben aggódnunk, hiszen a sorsdöntő kérdésekre az okos politikusok és a zseniális tudósok keresik és meg is találják a válaszokat... A naivság hályogát szakítja le a ("lelki") szemeinkről László Ervin. Éppen ezért felkavaró élmény ebben az olvasmányban először találkozni olyan tényekkel, amelyeket, ha a hírdömpingből ismernénk meg, akkor nem is igazán értenénk, mert nem láthatunk "mögéjük".

Ez a könyve, amely *A harmadik évezred* címűnek a továbbgondolt változata, legyen tananyaga mindenkinek, aki felelősséget érez egyetlen világunk jövője iránt. A könyvhöz előszót *Sir Peter Ustinov*, utószót pedig *Sir Arthur C. Clarke* írt.

Vekerdy Tamás: Kérdezz! Felelek... - Gyerekekről felnőtteknek

Park, Bp. 1999.

A népszerű gyermekpszichológus csokorba szedte, életkorok és témák szerint csoportosította a Nők Lapja hasábjain megjelent gyermeknevelési tanácsait, melyek az olvasók kérdései alapján születtek. A kérdések és válaszok felölelik a gyermek- és kamaszkor legfontosabb és leggyakoribb lelki problémáit, de gyógyírt találunk olyan, sajnos gyakori gondokra is, mint a válás vagy a magány. Ebből a könyvből együtt gondolkodva a neves gyermekpszichológussal, talán jobban megismerhetjük saját gyermekeinket, s könnyebben segíthetünk nekik.

A szerző írja könyvéről: "Az igazán jó válaszok - ha vannak ilyenek - *nem* receptek, hanem azok, amelyek *tovább kérdeznak*, és netán újabb kérdéseket hívnak elő az olvasóban. Mert azt hiszem, hogy a *kérdező ember* van igazán közel a dolgok áramához és nem a *válaszó ember*, különösen nem az, aki azt hiszi, azt képzei magáról, hogy ismeri a *helyes* - netán egyedül helyes - válaszokat.

Most, amikor egy kicsit félve, de mégis reménykedve kiadom ezt a kötetet a kezemből, abban reménykedem, hogy bár *felelek*, válaszolok a feltett kérdésekre, magam is meg tudok maradni

kérdező, tovább kérdező embernek... Hogy talán *együtt* - az olvasóval együtt - tudunk elgondolkodni a feltett kérdésekről."

**Popper Péter: Út a tükrön át
Izraeli napló és elmélkedések**
Saxum, Bp. 2000.

Zavarba ejtően szabálytalan könyv az idegenben való újrakezdés nehézségeiről, furcsa helyzeteiről, az ember átültethetőségéről, az otthonról és otthontalanságról. A könyv szerkezete is tartalmaz meglepetést: az első negyven nap szigorú naplója után a rákövetkező három év történetének felelevenítése következik, csapongó asszociációk és sztorik formájában. Őszinte önvallomás az utazó belső drámáiról, az önmagával való szembenézés tükreiről és az összetört tükrök csörömpöléséről. Szubjektív korrajz a huszadik század második felében férfivá érett értelmiségi kínjairól: rasszizmusról, hazafiságról, zsidóságról, Izraelről. Mindezt a jól ismert szerző humora, mesélő kedve teszi regényes és mégis hiteles olvasmánnyá.

Dr. Rácz József és munkatársai: A drogkérdésről őszintén
Saxum, Bp. 2000.

Egy új sorozat: a "Képzett beteg könyvek" előző kötete, a "Szíves" szakácskönyv c. után egy újabb olyan témával jelentkezik, ami szintén nagy közérdeklődésre tarthat számot. Dr. Rácz József már a nyolcvanas évek elején-közepén foglalkozott a drogproblémával, amikor még alig volt túrt ez a téma a hatalomnak (bár már a "tiltott" kategóriából muszáj volt kiemelni). A kötetben a drogellenes küzdelem tapasztalt szakemberei szólnak a szülőkhöz, a pedagógusokhoz és az érdeklődő átlagemberekhez. Bemutatják az egyes drogok hatásait, történelmét, a droghasználat kialakulásának okait, a gyógyulás-felépülés állomásait, szakaszait, és utat mutatnak a megelőzésre is. A drogprevenció hasznos kézikönyveként is megállja a helyét ez a kötet.

John M. Gottman - Nan Silver: A boldog házasság hét titka
Vince, Bp. 2000.

A szerzők nem kisebb vállalkozásba kezdtek, minthogy megfejtsék a boldog házasság titkát. Éppen ezért vizsgálódásuk - amit ők egyedülállónak tartanak - nem arra irányult, hogy mitől mennek tönkre, hanem hogy mitől működnek harmonikusan és boldogan a házasságok. Ennek megvilágítása érdekében longitudinális vizsgálatot végeztek jó néhány házaspárral az általuk felépített és szeretetlabornak keresztelt seattle-i laboratóriumban, ahol megfigyelték a párok kommunikációs jellegzetességeit, illetve stressz-szintjük alakulását a különböző fiziológiai mutatókon keresztül. Módszerüket tekintve megfigyeléses technikákat alkalmaztak, részben oly módon, hogy a házaspárokat beköltöztették egy-egy napra a szeretetlaborba, ahol azt csinálhattak, amit akartak, illetve amit szoktak, részben pedig megkérték őket, hogy beszéljenek különböző, a házasságukkal kapcsolatos dolgokról. Mindezek alapján a szerzők 7 alapelvet találtak, melyek a kiegyensúlyozott házasságok mindegyikében érvényesültek, ám a boldogtalan (vagy azzá váló) kapcsolatokban ezek közül több is hiányzik. A szerzők véleménye szerint ezek az alapelvek mindenkire érvényesek, így akár a házastársak között akár ötperces kommunikációt megfigyelve 91%-os pontossággal megjósolják, hogy a házasságuk boldog lesz-e, vagy valószínűleg válással fog végződni.

A könyv első fejezete feltárja az olvasó előtt a boldog házasság titkára vonatkozó kérdés megválaszolásának sürgető szükségességét, a válási statisztikák, ill. a házasságterápiák csekély sikereinek elszomorító adatait. Impozáns százalékos adatokat sorakoztatnak fel módszerüknek, ill. megállapításaiknak érvényessége és hatékonysága mellett. A második fejezetben a váláshoz vezető út "vészejelző tábláiról" olvashatunk. A könyv szerkezetét tekintve ennek a fejezetnek a célja az, hogy rávilágítson arra, hogy melyek azok a kommunikációs eszközök, melyeket házastársi kapcsolatuk megőrzése érdekében ajánlatos elkerülni, mivel ezek hosszú távon aláássák a hét alapelv zavartalan működését. Az ezt követő fejezetekben elénk táruló hét alapelv meglepően egyszerű dolgokat tartalmaz: *ismerjük meg magunkat és egymást jobban, tápláljuk az egymás iránti szeretetet és csodálat érzését, ne távolodjunk el egymástól, vegyük figyelembe a másik véleményét, oldjuk meg a megoldható problémákat, tartsuk tiszteltben a másik álmait, vágyait és végül találjuk meg a házasságunk értelmét.* Minden egyes alapelvet részletesen bemutat a könyv, ezeket a könnyebb megértés érdekében házaspárok példáival illusztrálja. A kérdésselvetést követően kérdőíveket, elgondolkodtató kérdéseket talál az olvasó, hogy megtudhassa, ő maga hogyan is áll ezekkel a kérdésekkel. Miután erre a kérdésre választ kapott, különböző gyakorlatok állnak rendelkezésére, melyek segítenek elmélyülni az alapelvek megvalósításához szükséges készségekben. (...)

A könyv széles populációt céloz meg, egyaránt szól a hétköznapi emberéhez, és a szakemberekhez is. A könyv maga olvasmányos, egyszerű nyelvezete és nyomdatechnikai előállítása könnyen olvashatóvá teszi ezt az írást. Az első fejezetek nagy várakozással tölthetik el az olvasót, mivel leírják, hogy mi lehet az oka a házasságterápiák sikertelenségének, ill. megcáfolják a házasságról kialakult, a mindennapokban előforduló, ám helytelen mítoszokat. Maga a "megoldás", pontosan annak gyakorlati megvalósítására tett tanácsok azonban a recenzens számára erőltetettnek tűnnek, mivel egyrészt túl direktnek, másrészt pedig nehezen elképzelhető, hogy a magyar viszonyok és mentalitás mellett ezeket a gyakorlatokat ténylegesen el is végeznék a házaspárok. Mindemelett a könyv mondanivalójának igazsága könnyen belátható, a boldog házasságnak ugyanis elengedhetetlen feltétele a kölcsönös szeretet és tisztelet.⁹

László Ervin: A rendszerelmélet távlatai

Magyar Könyvklub, Bp. 2000.

A szünni nem akaró gazdasági, társadalmi és politikai válságok nyomán korunkban egyre gyakrabban megfogalmazódik a világ megújítása iránti igény. Ha az ilyen természetű kutatásokban a rendszerszemléletet választjuk vezetőnkül, máris megtettük az első lépést a jövő generációk tudatának pozitív alakítása felé. A világ megszámlálhatatlanul sok rendszerből áll, s e rendszerek mindegyike komplex egészet alkot. Mégis csupán együttes vizsgálatuk vezethet el a világ valódi megértéséhez. László Ervin egy igen bonyolult, a fizika és a biológia, valamint a szociológia és a filozófia között húzódó témát vet fel, melynek súlypontjában az ember, illetve az ember és a világ viszonya áll. Előzőleg, 1999-ben hasonlóan izgalmas témákkal foglalkozott az *Izgalmas idők (felelősségteljes élet az új évezredben)* című könyvében.

Varga Domokos: Nem születünk szülőknek Tapasztalatok, tanulságok, töprengések

⁹ Somogyi Zsófia Borbála recenziója (Szenvedélybetegségek, 2000/4. szám)

Hét Krajcár, Bp. 1999.

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

Ő a nagypapaságba is bőven belejött azóta. Irigykedhetünk a 7 gyerek és a 23 unoka láttán, mondván: hát, igen! Neki adott az Isten szerencsét, szerelmet, forró kemencét ahhoz, hogy belenőjön a családfő szerepébe; adott neki olyan feleséget, aki mellett belejöhetett az íróságba is! Most már könnyen beszél... Van magához való emberi, nevelői szíve és esze, van képessége hozzá, hogy hosszú évtizedek összegyűjtött tapasztalataiból, töprengéseiből leszűrje a tanulságokat és tudása kiérlelt kincseit átadja nekünk. Szembesüljünk hát szülői, nagyszülői, gondolkodásra készítő mivoltunkkal e helyenként megrendítő, felemelően szép könyv olvastán. Csak arra vigyázzunk - hangzik az intelem -, hogy "a nevelésben ne magunk igaza legyen a legfontosabb. Hisz épp ezzel ronthatjuk el leginkább a dolgot: gyerekeink dolgát..."

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

Erich Fromm: Birtokolni vagy létezni?

Egy új társadalom alapvetése

Akadémiai, Bp. 1999.

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

A korlátlan fejlődés nagy ígérete, amely teljes anyagi bőséggel és a természet leigázásával kecsegtetett, napjainkra szertefoszlott. Nap mint nap kiütözik az önzésre, birtoklásra épülő értékrend képtelensége; az "annál több vagyok, minél többet birtokolok" hamis jelszava helyébe pusztán gazdasági szükségszerűségből is - újnak kell lépnie. S ezt az újat, a valóságos létezésre összpontosító módot, a létezés létformáját mutatja fel és bontja ki Fromm, úgy, ahogy az már a Bibliában, a buddhizmus tanításában, a szerzetes Eckhart mester, a teológus Albert Schweitzer és az ateista Marx műveiben is megmutatkozik. A két alapvető létforma, azaz a birtoklás és létezés mentén sorra vizsgálódása tárgyává lesznek leghétköznapibb tevékenységeink (a társalgás, az emlékezés, a tanulás, a szeretet stb.), és végül egyfajta "humanista vallásosság" elképzelése körvonalazódik, amely alapja lehet egy új, emberibb társadalom létrehozásának.

F. Várkonyi Zsuzsa: Tanulom magam

Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Miért teszünk olyasmit, amivel magunk sem értünk egyet? Milyen belső program irányítja tetteink zömét? Hol tanultuk az életünket megkeserítő pszichológiai játszmákat? Valóban magunk írtuk-e életünk tervét? Miért éppen az önismeret menthet meg bennünket a beprogramozástól?

Ezekre a kérdésekre keresi a szerző a választ, remélve az olvasó aktív közreműködését. Ebben a könyvében F. Várkonyi Zsuzsa sokéves önismeret-tanításai tapasztalatait összegzi nemcsak a segítő foglalkozású szakember, hanem az érdeklődő laikus számára is.

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

Christine Brasch - Inga-Maria Richberg: Derült égből pánikroham

Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

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

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

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

Szilágyi Gyula: Tiszántúli Emanuelle

Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Ez a könyv műfaját tekintve szociográfia, témája pedig a tiszántúli apró falvak szexuális világa. A szerző így ír könyvéről: "Nem statisztikák összeállítására törekedtem, inkább a minőségre voltam kíváncsi, az élmények érdekelték, az aktusig vezető rituálétól a befejezést követő levezetésig. Érzéseket, élményeket, gondolatokat, vágyakat kutattam... és néha nagyon szép, máskor nagyon szomorú történetekkel találkoztam, soha ki nem mondott, esetleg suttogva megvallott édes asszonyi álmokkal és igen egyszerű, puritán férfi-szexualitással. Közben persze meglepetéssel tapasztaltam, hogy az apró falvak világában a legintimebb pillanatok is valamiképpen közösségi kontroll alatt állnak, és azt is, hogy milyen elutasító a férfimorál.

Lévai Katalin: A nő szerint a világ

Osiris, Bp. 2000.

A feminizmus történetét és hazai lehetőségeit bemutató könyv szerzője - a szociológiai tudományok kandidátusa és az Egyenlő Esélyek Alapítvány elnöke - szerint nálunk a nők jobban elfogadták a társadalmi egyenlőtlenséget, a hátrányos megkülönböztetést, mint a legtöbb európai országban. Részben ez lehet a magyarázata annak is, hogy a nőmozgalom miért nem tudott kibontakozni hazánkban.

Bár nálunk hosszú évtizedek óta „jogegyenlőség” van a nemek között, Lévai szerint a női emancipáció társadalmi szinten is álságos és látszólagos, a magánéletet pedig szinte meg sem érintette. A feminizmusnak ugyan világviszonylatban igen sok köszönhető, mondjuk a női munkavállalás lehetővé tétele terén, ám az esélyek ezzel még korántsem egyenlítődték ki. A

régi előítéletek továbbélnek. A „jó anya és feleség” mítosza például megnehezíti, hogy a nő felismerje hátrányos helyzetét és alávetettségét, amit a reklámok és a média is erősít.

Hazánkban több tucat női szervezet működik, még sincs igazi nőmozgalom. Jogsérelem esetén például csak magánszemély indíthat bírósági eljárást, s különben is, az összefogástól sokakat visszariaszt a „mozgalmár nő” köztudatban élő negatív képe; így politikai szerepre nehezen vállalkoznak. A Kádár-rendszer „nőpolitikája” eleve „gyengébb nemnek” tekintette a nőket, mint akiket éppen azért kell segíteni, mert alárendelt, hátrányos helyzetben vannak.

Ez azonban nem sokat változtatott azon, hogy már gyermekkorban élesen szétvált a fiúk és lányok nevelése, s a rendszer alapjában patriarchális maradt. A nevelés folytán a nők család- és gyermekcentrikusakká váltak, s gyakran magasabb iskolai végzettségük ellenére ambícióikat „magától értetődően” alárendelték a férjüknek és a családjuknak.

A nők szerint ma is ilyen a világ, s nehéz rajta változtatni. Lévai Katalin könyve azonban éppen ehhez adhat segítséget.¹⁰

Popper Péter: Holdidő

Saxum, Bp. 2001.

Popper Péter legújabb könyvét ezekkel a sorokkal ajánlja: "Ez a könyv tanúságot akar tenni arról, hogy a tegnapi is volt szerelem, jókedv, alkotás, szellemi fény, ami időnként beragyogta az utólag kizárólag a 'sötétség birodalmának' hazudott világot. És bőven volt részünk gyötrődésben, tanácstalanságban, kegyetlenségben és butaságban is, akárcsak ma. Mégis, még mindig szeretünk élni. A portré műfaját választottam. Azokról a jellemző figurákról írok, akik személyesen is jelentős hatással voltak rám. Művészek, politikusok, misztikusok, filozófusok, szélhámosok arcéle villan fel. Csak halottakról írok. Életben lévő hozzátartozóiktól, barátaitól elnézést kérek."

Anne Hooper: Szexuális intimitás

Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

A könyv szerzőjét, az amerikai szexuálterapeutát már ismeri a magyar olvasó az 1999-ben megjelent Káma Szútra című könyvéből, amely a legmodernebb szerelmi kultúrát terjeszti - amire igencsak szükség lenne hazánkban. A könyvből úgy tűnik, nem csak a szextechnikához ért, hanem a párkapcsolatok lelki problémáihoz is.

A könyvben szereplő színes fényképek nem az olvasó szexuális felizgatását célozzák, hanem a helyzetek és feladatok megértését. A könyvet tehát serdülőkortól kezdve nyugodtan adhatjuk az olvasó kezébe, akár szexuális biblioterápia gyanánt. Sőt, valójában tankönyvnek, vagy legalább segédkönyvnek is jó lenne a középiskolák (és/vagy főiskolák) létesítendő új tantárgyához, amit például magánélettanak nevezhetnénk.

Nagyon szimpatikus a szerző pszichológiai szemlélete. Már az előszóban hangsúlyozza például, hogy az intimitás és a szex „nem azonos fogalmak. Az intimitásnak legalább annyi köze van az érzelmekhez, mint a szexhez...” (sőt, még több - tehetnénk hozzá). Valóban, gyakori probléma, hogy az intim kapcsolatról alkotott elképzelések nem egyeznek a partnerek között.

A könyv hat fejezete közül az első kettő az önismeretről és a partner megismerésének szükségességéről szól. A harmadik a kommunikáció szerepéről és technikáiról, a negyedik a testbeszédről és az érintés alkalmazásáról. Az ötödik az intimitás fontosságáról és fokozásáról,

¹⁰ Dr. Szilágyi Vilmos ajánlása (Magyar Szexológiai Szemle, 2000/4. szám)

s végül a hatodik az erős érzelmek (köztük a harag és a féltékenység stb.) kezeléséről. Minden fejezetet „akcióterv” zár, és konkrét példák, esetmagyarázatok illusztrálják a követendő eljárást, táblázatok és diagramok könnyítik meg az áttekintést.¹¹

A. M. Pines: A féltékenység

Okok, tünetek, gyógymódok

Fiesta-Saxum, Bp. 2000.

Végre egy komoly könyv a féltékenységről, a szerelmi kapcsolatok súlyos betegségéről, amellyel a szexuálterapeuták és általában a pszichoterapeuták is sűrűn találkoznak, és nehezen tudnak megbirkózni vele. A „zöldszemű szörny” azoknak igazán kínzó, akiket elér és gyötör, kétségbeesett vagy erőszakos cselekedetekre készítet. Legfőbb ideje, hogy megtanuljunk leküzdeni.

Ehhez nyújt igen értékes segítséget könyvével a pszichológus szerzőnő, aki egy izraeli tudományos intézet igazgatója, de Kaliforniában is praktizál. Könyve is amerikai kiadónál jelent meg először 1998-ban - két magyar kiadó jóvoltából alig két év alatt eljutott hozzánk. A szerző előszava szerint kb. 20 évi munkája fekszik benne; amit alátámaszt, hogy csak a szakirodalmi bibliográfia 14 oldal, több száz tudományos közlemény. Ez arról is tanúskodik, hogy már igen sok tudós foglalkozott a jelenséggel (bár hazánkra ez éppenséggel nem mondható el, hiszen az utóbbi évtizedben is csak Haraszi László írt erről könyvet)...

Strukturálisan a könyv 10 fejezetre tagolódik. Az elsőben körülírja a féltékenység különböző formáit és alkotóelemeit. Ilyenek például a birtoklásvágy (kisajátítási törekvés), a kizárástól, veszteségtől való félelem, a versengés, az irigység és kisebbségi érzés. Meghatározása szerint a féltékenység „valahol az örültség és épelméjűség között húzódó ködös tartományban van” (25.o.). Tehát a patológikus és a normális közötti széles sávban (bár ő normálisnak a „tipikust, átlagost” tekinti)...

Joggal emeli ki a romantikus partnerideál és a projekció szerepét is. A féltékenység terápiáját illetően, a szerző leghatékonyabbnak a csoport-, pszichoterápiát és/vagy a párterápiát tartja. Részletesen leírja egy 10 órás terápiás csoportfoglalkozás menetét. A 10-20 főből álló csoport az első két órában előadást hallgat, ám utána relaxációval kezdődő gyakorlatok következnek, encounterrel és pszichodrárával fűszerezve. Így válhat a féltékenység fejlesztő, „növelő, gyarapító erővé”, olyan kihívássá, amely az önismeret és önkontroll növelésére ösztönöz.¹²

Csíkszentmihályi Mihály: Flow. Az áramlat

A tökéletes élmény pszichológiája

Akadémiai, Bp. 1997.

A szerző Magyarországról elszármazott amerikai pszichológusprofesszor, aki új hazájában iskolát teremtett, és igen népszerűnek mondható. Több könyve közül az itt tárgyaltban a nagyközönség számára szeretné összefoglalni azt a több évtizedes kutatást, amelynek tárgya: az emberi élmények pozitív aspektusa, az öröm, a kreativitás, az élet teljes vállalása - ezt hívja ő áramlatnak.

A könyv tíz fejezetre tagolódik, és rendkívül olvasmányos. Első harmada az áramlat-élmény feltételeinek vázolója után a testi tevékenységek, a gondolkodás és a munka mint áramlat bemutatása következik. Az utolsó három fejezet témája: az egyedüllétnek és mások

¹¹ Dr. Szilágyi Vilmos ajánlása (Magyar Szexológiai Szemle, 2001/1. szám)

¹² Dr. Szilágyi Vilmos recenziója (Magyar Szexológiai Szemle, 2000/4. szám)

társaságának élvezete, a káosz kijátszása és - hogyan adjunk értelmet az életünknek. A könyvet bőszeges jegyzetanyag és szakirodalom zárja.

Az első fejezetben kifejti, hogy az emberek általában a boldogságra törekszenek, ami azonban keveseknek sikerül, mert a pénz, a hatalom és hírnév megszerzése helyett „*a tudatunk fölötti uralom elérésével kezdődik*” (21. o.). „*A tökéletes élmény alapja a flow, vagyis az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért*” (23. o.). A bennünk megjelenő információk aszerint kapnak értékelést, hogy veszélyeztetik, vagy segítik céljaink elérését. Ha az információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia szabadon áramlik bennünk.

„... az örömteli élmény keletkezésének nyolc alapvető eleme van”: 1. elvégezhető feladat, 2. összpontosítás a feladatra, 3. és 4. világos célok és visszacsatolás, 5. erőlködés nélküli, elkötelezett cselekvés, 6. önkontroll, 7. megszűnik a léttel való foglalkozás, és 8. megváltozik az időérzékelésünk. A tökéletes élmény jellemzője: „*Az emberek annyira elmerülnek abban, amit csinálnak, hogy tevékenységük spontánna, csaknem automatikussá válik, nem tudják szétválasztani magukat attól, amit csinálnak*” (88-89. o.).

Az áramlat-élmény akadályai a dekoncentráltóság, a túlzott énközpontúság, egocentrizmus, a testi és környezeti akadályok. A tökéletes élményeket elősegítő család öt ismérve: 1. az elvárások világossága, 2. a gyermek mint középpont, 3. választási lehetőségek megléte, 4. elkötelezettség, bizalom, 5. egyre összetettebb cselekvési lehetőségek (önállósítás).¹³

Peter Lauster: A társkapcsolat krízisei

Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

A nemek közötti harc, a napi civódások, a csalódottság és a frusztráció, a kölcsönös szemrehányások könnyen válságba sodorhatják a társkapcsolatot. Nehéz kikeveredni ebből az ördögi körből. Hogyan jut el idáig a kapcsolat? Volt-e valaha is harmonikus és szeretetteljes? Egy kapcsolat zátonyra futásához - tudatosan vagy akár öntudatlanul - mindkét fél hozzájárul. A szerző azt boncolgatja, hogy a szeretetlenség miatti félelmeink gyökere saját kishitűségünkben, vészes önelégületlenségünkben rejlik. Hogy félelmeinket legyőzzük, meg kell tanulnunk először is szeretni önmagunkat.

Susan Blackmore: A mém-gépezet (Kulturális gének - a mémek)

Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

A mém kifejezést *Richard Dawkins* használta először nagy sikerű könyvében, *Az önző génben*, és ezzel jókora követ hajított a genetika nem éppen nyugodt állóvizébe. Azt az ötletet vázolta fel ugyanis, hogy ha a gének az örökletes biológiai tulajdonságok másolódkódjai, akkor talán a kultúrának is vannak ilyen replikátorai, amelyek egységeit mémeknek nevezhetnénk. Szerinte szüntelenül másoljuk egymást, és a törzsféjlődés folyamán voltaképpen az utánpótlás emelte ki az embert a többi főemlős közül. Ahogy a gének a DNS-molekulákban kódolt utasítások, a mémek az emberi agyba és tárgyakra - például könyvekbe, képekbe, hidakba és mozdonyokba - rejtett másolási utasítások. Megtudhatjuk a könyvből, hogy óriási agyunk kifejlődésében és az emberi nyelv keletkezésében is döntő szerepet játszottak a kulturális gének.

¹³ Dr. Szilágyi Vilmos recenziója (Magyar Szexológiai Szemle, 2001/1. szám)

Ronald J. Comer: A lélek betegségei. Pszichopatológia
Osiris, Bp. 2000.

Az 1998-as, harmadik angol nyelvű kiadás (az 1992-es első kiadás után) gyorsan megjelent magyarul, a szerkesztő, Boross Ottília fordításában. A könyv első részében - A pszichopatológia a tudományban és a klinikai gyakorlatban - e tudományág történetéről és az abnormalitás pszichológiai, biológiai és szociokulturális modelljeiről, valamint a diagnosztikáról szól.

A Szorongás és hangulatzavarok című rész öt fejezete a fóbiáktól az öngyilkosságig tárgyalja a különböző hangulatzavarokat. A lélek és a test betegségei című részben egyebek mellett külön fejezet foglalkozik a szexuális élet és a nemi identitás zavaaraival.¹⁴

Peter Schneider: Sigmund Freud (1856-1939)
Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

Einstein mellett Freud a múlt század talán legnagyobb hatású gondolkodója. A pszichoanalízis megteremtőjeként nem csupán a pszichológia területén vált megkerülhetlenné a munkássága. A művészetekre, különösen az irodalomra gyakorolt hatása óriási volt, nélküle számtalan műalkotás nem - vagy nem így - jött volna létre. A Freud-jelenség rendkívül összetett. Tanait sokan vakon követték, sokan vulgarizálták, elvetették, felülmúlták, ahogyan az történni szokott, de hatása, személyisége ma is eleven.

A Magyar Könyvklub új sorozatában már több művésről kaptunk portrét (Bach, Lennon, Oscar Wilde), s most egy tudósról olvashatunk igényes szerkesztésben, feldolgozásban. Az életrajz és a tudományos munkásság leírása mellett a sokszínű háttérrel is megismerkedhetünk: az egyidejű események krónikájával, levélrészletekkel és barátságok történeteivel.

Jeffrey Robinson: Manipulátorok
Vásárló leszel, ha tetszik, ha nem
Magyar Könyvklub, Bp. 2001.

A 90-es évek eleje óta sokak szerint elszabadult a pokol. A televíziók, rádiók és az újságok ontják a reklámokat, sokszor több terjedelmet és időt biztosítva számukra, mint a tartalomjegyzékben és programelőzetesben megjelölt cikkeknek és műsoroknak. A zeneszámokat és a filmeket megcsonkítják, értékes műveket, cikkeket sűrítenek, hogy minél több helyről köszönjön vissza ránk a reklám. A postaládánk dugig reklámkiadványokkal, úgyhogy a tetejéről már könnyen kihúzhatja helyettünk más a hivatalos és magánleveleinket, előfizetett újságainkat. Az utcán lépten-nyomon megállítanak felmérésnek álcázott vásárlási ajánlatokkal, a lakásunkat pedig üzletkötők bombázzák a (szerintük) legjobb ajánlatokkal. És akkor még arról nem is beszélünk, hogy váratlanul kiderül az egyik kollégánkról, rokonunkról vagy barátunkról, hogy terméktanácsadó, ilyen-olyan hangzatos menedzser - egyébként közönséges üzletkötő -, aki meghív minket szeretettel termékbemutatóra, amit aztán órákig kell végigkínlódnunk másik 3-4 házaspárral; kóstolgatni a biotermékeket vagy teákat, megcsodálni a 22.(!) századi lábos és vājling csodákat, csodaszerekről hallgatni a hihetetlen - Jézust megszegyenyítő - hatásokat. Aztán, hogy szent legyen a béke, megvesszük a legolcsóbb teát (a bolti ár tizenötszöröséért), egy ormótlan bögrét, amiben állítólag még a rossz bor íze is

¹⁴ Dr. Szilágyi Vilmos ajánlása (Magyar Szexológiai Szemle (2001/1. szám))

jobbá válik, vagy aláírunk valami papírt, csak hadd mehessünk már haza (a legravaszabb, mikor vacsorára hívnak, s éjjel 11-kor úgy érkezik haza az ember, hogy már alig várja a hűtőszekrény kifosztását, mert ugye ezek a bio- meg egyéb micsodák nagyon jók, de nem éhes embereknek találták ki).

Ezért is jó, ha néha egy kicsit mögé is láthatunk a dolgoknak, mert nem nagyon értjük, hogy mi a közös a PR-menedzserek, az utcai (munkanélküli) kérdezőbiztosok, az unatkozó úriasszony terméktanácsadók vagy a biztosítási ügynökök között.

Ezért jó ez a könyv. A szerző aprólékosan, ugyanakkor sok humorral elemzi a reklámok világát. Ízekre szedi a fogyasztásra buzdító, átlátszó, illetve körmönfont trükkjeit, maró gúnnyal leplezi le azokat a fogásokat, amelyekkel a cégek a fogyasztás növelése érdekében élnek. Sokat foglalkozik a tömegkommunikációval is. Tippeket ad, hogyan érhetjük el, hogy kevesebbszer csábítsanak olyan termék megvételére, amire semmi szükségünk sincs.

Simona Vinci: Szégyentelenek

Ulpius-Ház, Bp. 2001.

Az olasz író nő világszerte nagy vihart kavart első regénye különleges érzékenységgel, ám mindeddig példátlan nyíltsággal tárja fel a gyermeki szexualitás tabuként kezelt világát - olvashatjuk a könyvről a fülszövegben, amely hangsúlyozottan "csak felnőtteknek" ajánlja azt.

A gyermeki szexualitásról csakugyan ritkán kap megbízható beszámolót az olvasó, regény formában pedig talán most fordul először. A szerzőről ugyan semmi közelebbit nem sikerült megtudnom, de tény, hogy merészen nyúlt a témához, és sikerült felkeltenie a figyelmet egy hagyományos tabu iránt. Nem tudom ellenőrizni, hogy valóban nagy vihart kavart-e, de elég valószínű, hogy sok olvasóban megdöbbenést keltett, különösen a történet befejezése, a gyermekhalál és annak körülményei.

Ez a tragikus befejezés ugyan kicsit valószínűtlen és lélektanilag megalapozatlan eltúlzása a leírt helyzetnek, néhány éretlen serdülő ellenőrizetlen szexjátékainak. A lényeg azonban az, hogy egy néhány évvel idősebb fiú, mint "bandavezér", súlyos károkat okozhat a kisebbeknek, veszélyeztetheti nemcsak pszichoszexuális fejlődésüket, hanem akár az életüket is.

A könyv első harmadából még semmi nem derül ki. Csak a két tízéves kislány életkörülményei, barátsága, családi háttere dereng homályosan. Mindenük megvan, ami az anyagiakat illeti, az elfoglalt szülők gondoskodnak róluk, de nincs szoros, bizalmi kapcsolatuk a lányokkal, akik a nyári szünidőben társaikkal játszógnak, barátognak. A játszótéren figyelnek fel a 15 éves fiúra, rejtélyes fel- és eltűnéseire egy-egy fiatalabb fiúval.

Előbb-utóbb a két kislányt is meghívják egy eldugott pajtába, ahol furcsa játékok kezdődnek: pornóképek nézegetése, csókolózás, meztelenkedés és különféle szexuális próbálkozások. Rövid megszakításokkal ezek a játékok hetekig folytatódnak, s a szülők semmit sem sejtene az egészből, nem gyanakodnak, és nem ellenőriznek, mert a gyermekek hallgatnak és alkalmazkodnak. (A könyv eredeti címe is az, hogy a gyermekek nem árulnak el semmit.)

Közben a játékok egyre agresszívabbá váltak, és a sadista pornográfia hatására a 15 éves fiú - feltehetőleg drog hatása alatt - egy teniszütő nyelét erőszakolta bele az egyik tízéves lány nemi szervébe. A másik fiú ebben segített neki. A lány pedig percek alatt meghalt.

A könyv utolsó 20 oldala azt írja le, hogyan tüntették el a hullát. A következményekről nem esik szó, csak a pillanatnyi, dermedt lelki állapotról, a súlyos lelki traumáról.

Sajnos, egyáltalán nem lehetetlen, hogy ez, vagy hasonló esetek előfordultak már Olaszországban, vagy máshol. Amint a szerző bevezetőjében hangsúlyozza: valamennyi szereplő és a történet elképzelt, ámde lehetséges. A helyszínek valóságosak.

Mindez tehát bárhol megtörténhet, ahol a szülők csak anyagilag gondoskodnak gyermekeikről, a nevelésre sem idejük, sem felkészültségük nincs, a család és iskola pedig egyaránt elmulasztja a folyamatos és átfogó szexuális nevelést, valamint a gyermekek kulturált szabadidő-töltésének megszervezését. Simona Vinci könyvének gyermekei nem "szégyenletesek", hanem szerencsétlenek: a rossz nevelés, sőt, szélesebb értelemben, a modern társadalom áldozatai.¹⁵

Erich Fromm: A rombolás anatómiája

Lélek-kontroll sorozat

Háttér, Bp. 2001.

Az agresszió, a pusztításhajlam, a rombolás vágya ősidőktől fogva sajátja az emberi természetnek, legalábbis így tartja a közhiedelem. Korunk egyik legjelentősebb pszichológusa, e világsikert aratott, számos nyelvre lefordított tudományos alapmű szerzője azonban vitába száll ezzel az önfelmentő vélekedéssel, és elképesztő ismeretanyag felhasználásával, elmés és lenyűgözően logikus érveléssel bizonyítja, hogy a fenti tulajdonságok a modern idők "vívmányai", a mai ember kevésbé rokonszenves személyiségjegyei. A szeretet művészetéről (is) író pszichológus nem is gondolhatná másként, hiszen minden egyes műve egyként lehetne ars poeticája, az emberiség emberségét, szellemi és emocionális kreativitását előtérbe helyező gondolatai sokunknak jelent útravalót.

Roland Antholzer: Gyász és vigasz

Ethos, Bp. 2001.

Az utóbbi években egyre több könyv jelenik meg a thanatológia tárgykörében. Mintha mostanság nyílt volna fel a szemük a szakirodalmak olvasóinak erre a témára. A "téma" felettébb kényes, ugyan mi lehet ennél nehezebb, sem a filozófia, sem a teológia nem tud olyan magasságokban szólni róla, hogy ne jusson eszünkbe saját sorsunk (az, ami a közös). Pedig, ha ez a "közös" tabuként kezelendő, akkor egyre inkább nő a terhe, s korunk emberének egyre inkább szüksége lehet külső segítségre (amire generációkkal ezelőtt nem).

Vigaszra mindenkinek szüksége van, hiszen minden embert ér veszteség - legyen az halál, betegség, csalódás vagy anyagi csőd. Hogy állhatunk ilyenkor helyt, és hogyan segíthetünk másoknak? Ezekre a kérdésekre próbál választ adni a pszichológiailag művelt, ugyanakkor a Bibliában is tájékozódó szerző.

Adorjáni Ferenc dr.: Lélekvonat

Springer, Bp. 2001.

Hasadásos elmezavarban, depresszióban, mániában, szenvedélybetegségben és más pszichiátriai betegségben szenvedők szólalnak meg a maguk sajátos, formákba, színekbe öltöztetett nyelvén. A könyv a pomázi Gálfi Béla Gyógyító és Rehabilitációs Szakkórház művészetterápiájának gyűjteményéből készült válogatás.

A kötet szerzője hosszú évtizedeken át volt az intézet vezetője és a művészetterápia hazai élharcosa. Könyvéből valamennyire megismerhetjük, de mindenképpen élményt szerezhetünk ezekről a betegségekről a művészetterápia közvetítőerejének felhasználásával.

¹⁵ dr. Szilágyi Vilmos recenziója (Magyar Szexológiai Szemle, 2001/4. szám)

Garry Chapman: Családi összhangzattan

Harmat, Bp. 2001.

Létezik-e korunkban harmonikus családi élet, melyet szeretet-kapcsolatok erős szálai tartanak össze? Garry Chapman lelkigondozói tapasztalatait összegezve a boldog családok nélkülözhetetlen "alaphangját" mutatja be sok példával, gyakorlati útmutatással, hogy minél több család élvezze ezt a kiveszőfélben lévő harmóniát.

G. Ivanovich Gurdjieff: Találkozások rendkívüli emberekkel

Sophiris, Bp. 2001.

A történetek során élénk tárul egy csodálatos keleti szőnyeg. Pompás mintázatának látványa megmozdítja az érzelmeket, elvezet a mesék mélyén bűvő tudáshoz, amely nem teológiai, filozófiai vagy pszichológiai rendszerek szaknyelvén és magyarázataival szól.

Gurdjieff és rendkívüli társai megajándékozzák az olvasót az időtlen, civilizációktól független, tartós, igazán emberi értékek példájával. Vajon a ma embere a saját keresésével, küzdelmeivel ráismer-e ezekre?

Patty Howell, Ralph Jones: Ötcsillagos házasság

Amit a jó párkapcsolatért tennünk kell

Magyar Könyvklub, Bp. 2002.

Milyen egy ötcsillagos házasság? Különleges és dinamikus kapcsolat, s benne mindkét fél arra kötelezi el magát, hogy szeretettel, gondoskodással és bizalommal olyan életet teremtsen maga körül, amely mindkettőjük épülését, boldogságát és megelégedését szolgálja. Ilyen egyszerű? Megfogalmazni ilyen egyszerű, persze megvalósítani sokkal nehezebb. De nem lehetetlen. Az amerikai pszichológus szerzőpár egyben házaspár is, tehát náluk hitelesebb tanácsadót nem is kívánhatnánk. Az utóbbi években elsősorban házaspárokkal foglalkoznak. Párterápiát és házaspárokból szervezett csoportoknak "Ötcsillagos házasság" tréningeket tartanak nagy sikerrel. Többször jártak Magyarországon, és szívesen találkoznának magyar párokkal is. Könyvük igazi amerikai önségítő könyv. Mindig a pozitív megoldásra és a problémák *megoldhatóságára* koncentrálnak. Ez néhány európai számára ugyan túlságosan derűs életszemléletnek tűnik, nekünk, magyaroknak azonban olyan nagy hiányunk van ebből, hogy érdemes időnként - egy-egy könyv erejéig - "beoltanunk" magunkat ezzel a szérummal is. Az Ötcsillagos házasság nem lélekelemző, csak lélekértő könyv; nem a traumákra, hanem az öngyógyításra és a kapcsolatgyógyításra irányítja a figyelmet. Könnyed, derűs olvasmány, melyben ügyesen elrejtve megtalálhatók a kevésbé derűs élethelyzetek megoldási kulcsai is.

A könyv első része 16 fontos alappillért mutat be, amelyek a párkapcsolatot megerősítik és harmonikussá tehetik (ilyen pillérek pl. a célok kitűzése, az együttérző meghallgatás, konfliktusok és viták megoldása, bocsánatkérés és megbocsátás stb.). A második rész pedig a pillérek használatára ad tanácsokat.

Széchehy Orsolya (szerk.): Szexuális gyermekbántalmazás a családban

Animula, Bp. 2001.

A könyv angol nyelvű eredetijét a londoni Tavisock klinika adta ki a CIBA Alapítvány támogatásával és 16 angol szakember közreműködésével. A magyar olvasók tájékozódását a hazai nézetek és jogszabályok részletes ismertetése segíti, részben lábjegyzetek formájában, részben pedig a függelékben.

Szerkezetileg a könyv négy részből és 17 rövid fejezetből áll. Az első rész olyan általános problémákkal foglalkozik, mint a szexuális visszaélés előfordulására hajlamosító rizikótényezők, családi jellegzetességek, rövid és hosszú távú hatások. A második rész a kezelés általános elveit, a harmadik pedig annak részleteit veszi sorra. Ezek a fejezetek vázolják a szakemberek és a családi hálózat viszonyait, a vizsgálati és terápiás intézmények megszervezését, a kezelés teendőit és módszereit stb. A negyedik rész a megelőzéssel, ezen belül a neveléssel, az önszegítő csoportokkal és egyéb segítő hálózatokkal foglalkozik, s végül esettanulmányokat közöl.

Az előszóból kiderül, hogy a kötet írásai a CIBA Alapítvány kutatócsoportjának munkái. A csoport 1981 és 1984 között dolgozott ezen a témán. Megállapításaik tehát már közel 20 évesek, így korántsem újszerűek. Számunkra mégis meghökkentők, és ráébresztenek, mennyire el vagyunk maradva az incestuózus viszonyok feltárása és leküzdése terén.

Bevezetés helyett "A könyv szándékáról és tartalmáról" tájékoztat az angol szerkesztő, majd áttekintést ad a könyv lényeges mondanivalóiról, amelyek három téma köré csoportosulnak: hogyan lehet felismerni, kezelni és/vagy megelőzni a családon belüli szexuális visszaéléseket. Különös hangsúlyt kap a megelőzés, amiben döntő szerepet játszhat az iskolai (és otthoni) szexuális nevelés. Ugyanis - ahogyan erre egy lábjegyzet utal - hazánkban még az ilyen visszaélések előfordulási arányairól sincsenek megbízható adatok, mert "hivatalosan nem gyűjtik az ilyen esetek adatait" (12. old.). Amerikai adatok szerint (Finkelhor, 1980) a nők 19%-a és a férfiak 9%-a számolt be gyermekkorban átélt szexuális traumákról. (...)

A szexuális visszaélések túlnyomó többsége nem derül ki, mert az érintettek gondosan eltitkolják, félve a büntetéstől. Sok múlik azon, hogy a szakemberek (orvos, pedagógus stb.) elég fogékonyak-e bizonyos testi vagy viselkedésbeli jelekre, amelyeket a könyv elég részletesen ismertet. Igen szemléletesen mutatja be azokat a családi jellegzetességeket is, amelyek hajlamosítanak az incestusra.

A kötet második és harmadik része a büntető beavatkozások helyett elsődlegesen szociális, segítő és terápiás beavatkozásokat javasol, és ezek megszervezését körvonalazza. Ezzel kapcsolatban nagyon tanulságosnak tűnik a könyv végén bemutatott négy eset, amikor a különböző szakmai szervezetek eltérő közbelépése más-más eredményekhez vezetett. A 15. fejezet a különböző szakemberek (orvos, pedagógus, szociális munkás, pszichológus, nevelési tanácsadó stb.) szerepét mutatja be.

A megelőzéssel kapcsolatos fő következtetésük, hogy az hatékonyabb lenne, ha maguk a gyermekek többet tudnának a szexuális abúzusról és annak elhárításáról. Ennek biztosítására pedig elsősorban a pedagógusokat kellene felkészíteni. A legfontosabb tudnivalókat és javaslatokat a kötet végén 34 pontban foglalják össze.¹⁶

Szilágyi Gyula: Melegfront
Magyar Könyvklub, Bp. 2002.

Szexuálszociográfia a homoszexuális férfiak szexuális szokásairól, életéről, párválasztásáról és a melegekkel kapcsolatos társadalmi attitűdökről. A speciális szexuális orientáció speciális személyiségbeli és beilleszkedési gondokkal jár, s ezek megoldása nagyon sok esetben komoly

¹⁶ Dr. Szilágyi Vilmos ajánlata (Magyar Szexológiai Szemle, 2001/2-3. szám.)

konfliktusokhoz, különleges életviteli stratégiák kialakulásához vezet. A szűkebb és tágabb környezet pedig ellentmondásosan viszonyul a melegekhez. Nehéz eldönteni, hogy melegnek lenni valóban csak szexuális orientációnk egyik alternatívája, vagy annál lényegesen több: az ember sorsát meghatározó tényező. A könyv szándéka, hogy segítsen a kérdés megválaszolásában.

Szilágyi Gyula szociológus. A legklasszikusabb irodalmi szociográfiát műveli: interjúkat készít. Nem kommentál, nem íté el és emel fel semmilyen jelenséget. Felmutat az egyén és a társadalom szempontjából is lényeges viselkedési módokat. Írt a heteroszexuálisokról is nagy sikerű Tiszántúli Emanuelle című könyvében, és a leszbikusok világáról is készül szociográfiát írni.

**Debrecenyi Károly István: A spiritualitás min híd.
Lelkiség a hospice-ban. Hospice beteggondozás füzetek 7.**
Magyar Hospice Egyesület, Budapest, 1999.

A szerző református lekipásztor és pasztorálpaszichológus, évek óta részt vesz pszichoönkológiai, majd hospice lelkigondozói munkában. Lelkészi identitása miatt a spirituális jelenségek, kérdések gyakran jelentkeznek munkájában az életveszélyesen beteg vagy terminális állapotban lévő betegek és hozzátartozóik részéről. Ezért választotta ezt a témát könyvében. Esszészerű, olvasmányos, fordultatos tanulmányt írt, amelyben állást foglal a spirituális dimenzió lelkigondozói fontossága mellett, és képet ad arról, hogy ő hogyan közelít gondozói munkája során az emberek ilyen igényeihez. Mint soraiból kitűnik, nagy tapintattal, nem direktív módon, nem térítően viszonyul a témához, inkább sajátos kísérőként próbálja elősegíteni, hogy a spirituális gondolatok és élmények egyfajta hidat jelentsenek számára, amely átvezeti a betegség, az életmódváltás, a halál eszméjével való megküzdés nehézségeinek és kínjainak mocsarán.

Az olvasó maga is mintegy a leírt gondolatok hídján jut el a kellemetlen egzisztenciális dilemmák témáihoz a szerző kíséretében. Megismerteti, hogy a biblikus, vallásos gondolkodás összeférhet a lelkigondozói, pszichoterápiás szemlélettel és módszerekkel. Recepteket, megoldási képleteket nem ad, a szerző érzékelteti, hogy a lelki segítőnek magának is tisztázni kell viszonyát e kérdéskörhöz. A könyv nagyon hasznos olvasmány, nagy előnye, hogy a betegek és hozzátartozók kezébe is adható, nemcsak segítőknak, gyógyítóknak szól.

Az értékes írás a következő kiadásokban talán fejleszhető is lesz. Az esszészerű fogalmazás mellett talán mégis érdemes irányelveket, javaslatokat, módszertani útmutatásokat is tenni bele. Hasznos a felhasznált és ajánlott szakirodalom jegyzéke, de ezt vagy tematikusan csoportosítani kellene, vagy a szerzők neve szerint abc sorrendbe tenni, mert így áttekinthetetlen, nehezen használható.

Végül: a lekipásztor szerző talán kicsit túl „szemérmes”, illetve „nemdirektív” a spiritualitással kapcsolatosan. A semleges és autonómiát tisztelő szimmetrikus lelkigondozói álláspont hasznos lehet a segítő szakembereknek, a lelkésztől azonban affirmatív megnyilvánulásokat, kongruensen megjelenő hitélményt, transzcendens közvetítő és erősítő hatásokat is várnak a bajban lévők. A hitélmények sajátos áttételes viszonyulásokat alakíthatnak ki, és a lelki segítőben is viszontáttételes reakciókat válthatnak ki. Ez a szakavatottan segítő lelkész kezében a gyermeki vallásosság lelki rétegeinek kulcsa lehet, de új rítusok és narratívák kezdeményezésének szuggesztívós lehetősége is. Ezekről is jó lenne majd írnia a szerzőnek. Bizonyára fog is, hiszen a könyv egyik értéke a szerző nyitottsága és őszintesége, ő maga is

együtt jár a spiritualitás hídján, kísérőként klienseivel és ennek során ő maga is fejlődik, tapasztal.¹⁷

Tony Parsons: Apa és fia

Európa Kiadó, Budapest, 2002

1999-ben, a könyv angliai megjelenésének évében jártunk Londonban, ahol a történet játszódik. Azokat a kapcsolat központokat néztük meg, amelyek csakúgy, mint a mi kapcsolatügyeleteink, semleges találkozóhelyet biztosítottak az elvált szülők és gyermekeik számára. Már akkor megállapítottuk, hogy az emberek ugyanúgy viselkednek váláskor Londonban, mint Budapesten, vagy Békéscsabán, hiszen ahogy a szerelem, a válás is emberi. A könyvet olvasva biztosan magukra ismernek majd a magyar elvált szülők, barátaik, a rokonság, és az ügyvédek is.

Mégsem ennek a rétegnek ajánlanám elsősorban a könyvet. Sokkal fontosabb lenne elolvasni azoknak, akik házások, vagy még inkább azoknak, akik csak most készülnek házasságra lépni azzal az őszinte szándékkal, hogy egy életre összekötik életüket, gyermekeket nevelnek, és jóban - rosszban hűségesek lesznek egymáshoz. Nem azért, hogy mindettől elvegye a kedvüket, hanem a "más kárán tanulás" itt most kézenfekvő lehetőségét nem szabadna kihagyniuk.

Ritkán olvas az ember, ugyanis ennyire önkritikus írást ebben a témában. Ha kinyitjuk akármelyik női lapot, a "válás után" rovatok tele vannak a másikat vádoló, gyűlölködő, siránkozó sárdobálós írásokkal. Mindig a másik a hibás, még akkor is, ha ez volt a panaszkodó ötödik házassága. Ebből aztán sem ő, sem az olvasó nem tanul semmit.

Hát Tony Parsons nem ilyen könyvet írt. Hál'Istennek.

A könyv tökéletes térkép egy házasság felbomlásáról, annak tipikus okairól, és következményeiről, miközben mélyen beleláthatunk apa és fia, nagypapa és fiú unokája kapcsolatába, ebben a cseppet sem könnyű helyzetben. A történet nem hagy ki egyetlen kérdést sem, amely ilyenkor felvetődik, és nehéz helyzet elé állít szülőt, gyereket, szakembert egyaránt. Elgondolkoztathatja például a házastársakat arról, hogy érdemes-e egyetlen éjszakáért kockára tenni egy jó kapcsolatot, és olyan lavinát elindítani, amelynek nemcsak a köztük lévő kapcsolat, hanem saját gyermekükkel való kapcsolatuk is áldozatává válhat?

Férfitársaim számára feladott lecke az az örök kérdés is, hogy az-e a férfi, aki nem hagy ki egyetlen lehetőséget sem, ami elé kerül, vagyis nem csak akkor vadászik, amikor nemes vadra hajt, és azt mindenáron el akarja ejteni, hanem összevissza lövöldöz mindenre, ami mozog, elszalasztva közben a nemes vadat, vagy az, aki maga dönti el, hogy ki az aki kell neki, de azt a nőt meg is szerzi. Feleségnek.

Az-e a férfi, akit célja, hivatása hajt, és ehhez keres társat amikor partnert választ, vagy az, akit minduntalan letérítenek az ösztönei a saját maga által kijelölt útról, csonka családokat hagyva maga után amerre jár?

A házasság a párkapcsolatok konzervatív műfaja, egyben magasiskolája. Senkinek sem kötelező ezt a formát választani. Gyermekek nevelésére viszont nem találtak ki jobbat, és ha erre szerződünk, akkor a szabályokat be kell tartani, ha nem akarunk sérülést okozni saját gyermekünknek.

Vajon összefüggés van-e szerződéseink betartása és a házastársi hűség között? Megbízható üzleti partner megbízható házastárs is egyben, és fordítva? Tudjuk-e, hogy amikor egy élet leélésére keresünk társat, mire kötünk szerződést, mit várunk el a másiktól, és mit fogunk

¹⁷ Dr. Buda Béla ajánlása (Hospice Hírek, III. évfolyam 1-2. szám, 1999.)

nyújtani ezért cserébe? Ismerjük-e pontosan a másik vágyait, terveit, saját személyiségének kibontakoztatásáról alkotott elképzeléseit? És a sajátunkat? Tudjuk-e, miről vagyunk hajlandók lemondani a másik érdekében? Át tudunk-e állni a független üzemmódból a családi üzemmódba, ha megházasodunk? Meg tudjuk-e változtatni a fontossági sorrendet a barátok, hobbik, munka, a házastárs, a gyerekek között? Ismerjük-e azokat a szülői mintákat, amelyeket házastársunk és mi hozunk a saját házasságunkba, és amelyek időzített bombaként viselkedhetnek, ha nem tudatosítjuk őket magunkban?

Hova vezet az, ha egyszer csak elmaradnak a házaspárok közötti beszélgetések, a közös vacsorák, ha már évek óta nem járunk moziba, színházba, nincsenek már séták, kirándulások, játék, közös társaság, lazítás, és csak a napi hajtás, a pénz van helyette - a "gyerek érdekében"? Ha jön a konfliktus - mert jön - tényleg vége van a kapcsolatnak?

Ezen a ponton felvetődnek erkölcsi kérdések is a regény olvasása közben: Mi a helyzet a családrobbantókkal? Hogyan ítéljük meg azokat a "barátokat", munkatársakat, akik egy párkapcsolati válság láttán nem segítő kezet nyújtanak, hanem lecsapnak a szabad prédára, kiszakítva őt ezzel a kapcsolatból, és az átmeneti konfliktusból visszafordíthatatlan szakítást idéznek elő, tekintet nélkül arra, hogy szülő-gyermek kapcsolatokat is tönkretesznek ezzel. Azt hiszem ezt az önző, gátlástalan magatartást határozottabban el kellene ítélnünk, mert súlyosan veszélyezteti az érintett gyermekeket. Túl könnyedén vesszük ezt a kérdést, ami egyben azt is mutatja, mennyire (nem) fontosak ma a gyermekek érdekei társadalmunkban.

Előítélet-oszlató hatása lesz a könyvnek abból a szempontból, hogy bemutatja azt a kapcsolatügyeleteinken is nemegyszer megtapasztalt folyamatot, hogy a gyermekük nevelését vállaló apák igenis fel tudnak nőni a feladathoz. Egyébként ma már egyre többen vannak.

Vagy itt a másik kérdés: Tulajdon-e a gyerek? Hogyan kell felfognunk: elveszik, vagy el helyezik a gyermeket válás után?

Meg tudjuk-e védeni a saját gyermekünk érdekét a saját ügyvédünkkel szemben a válóperünkben? El tudjuk-e engedni a gyermekünket, ha úgy érezzük, a másik szülőhöz jobban ragaszkodik?

Ez a regényforma lehetővé teszi mindenki számára, hogy megértse a válás résztvevőinek érzéseit, gondolatait. Hasonlóan a Párkapcsolat ismeretterjesztő cikkeihez, a kapcsolati konfliktusokról szóló riportjainkhoz. Bárcsak több ilyen írást közölhetnénk, amelyek őszintén leírja, hogy szerzője mivel járult hozzá egy kapcsolat elromlásához, vagy helyreállításához!

Olvassuk el ezt a könyvet, mi házások, és házasulandók, és tanuljuk meg belőle a lényegét: Ha rosszul érezzük magunkat egy kapcsolatban, először szálljunk magunkba, mielőtt kiszállnánk belőle. Mert lehet, hogy visszaút nincs.¹⁸

Hegedűs Katalin: Az emberhez méltó halál

Osiris, Bp. 2000.

Életünk során hányszor, de hányszor szorulunk rá valamilyen menedék védelmére. Mindig, ha magunk képtelenek vagyunk - vagy úgy hisszük, hogy képtelenek vagyunk - megbirkózni az elénk sodródó, utunkat álló, félelmet kiváltó életeseményekkel. A menedék lehet egy tető a fejünk felett, egy ölelő kar biztonsága, egy megértő és megbocsátó mosoly, de lehet egy megnyugtató hang, egy simogatás, vagy csupán egy másik ember jelenléte. Bármilyen erősek, öntudatosak vagyunk, életünkben szinte elkerülhetetlenek azok az időszakok, amikor egyszerre gyengének, bizonytalanoknak, zavarodottnak, elesettnek és elveszettnek érezzük magunkat. Ilyenkor létszükséglet egy megfelelő védelmet, bátorítást, talpraálláshoz szükséges

¹⁸ dr. Kardos Ferenc pszichológus (Párkapcsolat, Konfliktuskezelő Magazin 2002/2. szám)

energiát biztosító menedék. Menedék átmeneti időre - hiszen a menedék mindig átmeneti időre szól -, aztán nekigyürkőzünk, és tovább indulunk.

Hegedűs Katalin könyve a menedékről szól, hiszen témája a hospice mint gondolkodásmód, tevékenység, mozgalom és szervezet, mely felkínál és megvalósít egy lehetséges megoldást az utolsó nagy szorongattatás idejére, hogy képesek legyünk méltósággal és alázattal elfogadni a magunk és szeretteink halálát.

A hospice mozgalom megjelenése és nemzetközi méretekben való egyre szélesebb kibontakozása egyrészt annak bevallása, hogy a halál fogadásának tradíciói a családokban meggyengültek, sőt elvesztek, a kórházakban ki sem alakultak, jelenleg mindkét helyszín szinte alkalmatlan a haldokló körüli szolgálat méltó teljesítésére. Másrészt szívmengető megnyilvánulása a segítőkészségnek és áldozatvállalásnak, melyet már alig tételeztünk fel korunkról, s mely e könyv tanúbizonysága szerint képes a nyomasztóan hiányzó menedéket megteremteni. Mert ha életünk aktív idején is rászorulunk embertársaink szerető támogatására, ez a halál közelében végképpen nélkülözhetetlen. Nélkülözhetetlen, hiszen ekkor vagyunk a legelesettebbek, legkiszolgáltatottabbak, s ekkor állunk a legnagyobb és legnehezebb út előtt.

A könyv teljes körű összefoglalását adja mindazon ismereteknek, melyek segítségünkre lehetnek egy általunk kezelhetetlennek érzett végszükség idején. Megismertet a hospice mozgalom történetével, kiemelkedő személyiségeivel, a halált az élet természetes jelenségeként kezelő gondolkodásmódjával, és ami a legfontosabb, a haldoklás időszakának, mint az emberi élet értékes, sőt, értékteremtő sajátosságaival.

Hegedűs Katalin könyve vigasztal és bátorít. A hospice szervezetek működésének bemutatásával, a fejlődés irányainak felvázolásával felcsillantja mindannyiunk előtt annak a reményét, hogy nem maradunk támasz, gondoskodás, szeretet nélkül az élet legnehezebb idején. Hogy van, és egyre inkább lesz fellelhető menedék a haldoklónak és a gyászoló, búcsúzó ittmaradóknak.

A könyv olvasmányának is élvezetes. Tiszta, világos megfogalmazásai, logikus, jól illeszkedő szerkesztése, a magyar nyelv igényes, de ugyanakkor közérthető használata mellett az egész könyvet átszövi a szerző lelkes és egyben alázatos elkötelezettsége a téma iránt. Ez a személyes aspektus sugározza be és hitelesíti a könyv minden fejezetét. Olvasás közben elkerülhetetlen az önmagunkkal való szembesülés, a „mit tennék én hasonló helyzetben?” kérdés megválaszolásának kísérlete. És ez jó! Mert a könyvnek bevallott célja az informáláson túl az elgondolkottatás, a tabu megtörése, a halál kérdésének beemelése az élet természetes és fontos megválaszolnivalói közé.¹⁹

Vekerdy Tamás: Honnan? Hová?

Tíz beszélgetés életről, halálról, szerelemről

Holnap, Bp. 2001.

Ebben a könyvben egy pszichológus "civilben" beszélget három tinédzserrel azokról a kérdésekről, amelyek a fiatalokat foglalkoztatják. A kamaszok kérik, hogy a történet elmesélője most, ezekben a beszélgetésekben ne pszichológusként viselkedjen, hanem civilként. Így nincs pszichologizálás, lélekelemzés, nagy kitérülések, megnyílások, csak spontán civil beszélgetés, de azért nem adják ezt olyan könnyen... A pszichológus fenntartja a jogát ahhoz, hogy legalább felnőtt lehessen a tinédzserek között, s az élettapasztalatait, olvasmányait a témákkal kapcsolatban megoszthassa a kamaszokkal. Így végül is sokkal több is lesz a beszélgetésekből, mintha csak a pszichológus beszélne belőle: a tizenéveseket (és az olvasókat)

¹⁹ Pellei Ilona ajánlata (Kharón Thanatológiai Szemle, V. évf. 1. szám, 2001.)

megismerteti a regék, mondák, mítoszok, vallások és a filozófia különböző álláspontjaival, az élet, a halál, a szerelem, a szeretet, a siker, a boldogság és még jőpár olyan fogalommal kapcsolatosan, amik nemcsak a fiatalkorban foglalkoztatják a legtöbb embert. Az olvasó e mellett viszont nagyon pontos pszichológiai "bemutatását" kapja a tinédzserekben lezajló érzelmi és gondolati "tobzódásnak".

Füst Milán: Szexuál-lélektani elmélkedések

Breviárium

Fekete Sas, Bp. 2002.

"Ötvennégy éve foglalkozom szexuális pszichológiával, s e hosszú idő alatt sokan fordultak hozzám bajaikban tanácsomért. S tapasztalataimból nagy feljegyzéseim származtak, ezek azonban az ostrom okozta pusztulásban naplómmal együtt elvesztek. E lélektani dokumentumok elvesztését már nem fájlalom, mert nincs szükségem sok ezer esetre ahhoz, hogy amit több mint fél évszázad alatt tapasztaltam, megtanultam, még garmadával bizonyítsam is. Aki állításaim helyességéről meg akar győződni, az majd legyen szíves gondolkodni, elmélyedni abban, amit állítok..." Hábi-Szádi barátom erről úgy nyilatkozott: "E világon minden dolgról legalább három napig lehet egyfolytában beszélni, de az ember szexualitásáról legalább három évig. De akkor is öt szája legyen az embernek, s azzal minddel egyszerre beszéljen."

Füst Milán mindmáig érvényes, izgalmas írása az örök érvényű, váltig érdeklődésre számot tartó témáról, a szexualitásról az író életmű-sorozatában jelent meg.

László Ervin: Meg tudod változtatni a világot

Közös sorsunk kézikönyve

Magyar Könyvklub, Bp. 2002.

2001 decemberében korunk száz tudósa - köztük számos Nobel-díjas - vett részt a Békedíj századik évfordulójának szimpóziumán, és a következő nyilatkozatot tette: "Az eljövendő években a világbékét fenyegető legsúlyosabb veszély nem az államok vagy egyének ésszerűtlen cselekedeteiből ered, hanem a világ kisémmizettjeinek jogos követeléseiből ébred... és ha megengedjük, hogy pusztító erejű modern fegyverek terjedjenek el ezen a robbanékony emberi tájon, akkor nyilván olyan tűzvészt készítünk elő, amely gazdagot és szegényt egyaránt lángba borít." A tudósok következtetése: "Ha életben akarunk maradni az általunk átformált világban, akkor meg kell tanulnunk újszerűen gondolkodni."

Napjainkban súlyos a válság, de még megteremthető egy jobb jövő. Új gondolkodással olyan világot alkothatunk, amelyben érdemes élni, és amelyet érdemes gyermekeinkre hagyni. Több erőnk van napjainkban a gyökeres változtatásra, mint bármikor ezelőtt. Mindannyian hozzáfoghatunk, hogy új módon gondolkodjunk. Végző soron mindannyiunkon múlik, hogy világunkat egy békés és fenntartható haladási pályára állítsuk.

A Budapest Klub kézikönyve lépésről lépésre vezeti az olvasót a jelenkori válság gyökereinek feltárásától a további haladáshoz kínáló lehetőségekig. Majd felvázolja, hogyan válthatjuk valóra a helyes megoldásokat, és végül gyakorlati tanácsokat ad: miként élhetünk úgy, hogy emberibbé és fenntarthatóbbá változtassuk a világot.

A Budapest Klubot László Ervin alapította 1993-ban. Világhírű véleményformálók szövetsége, akik a művészet, a tudomány, a vallás és a kultúra egyéb területein tevékenykednek. A Budapest Klub elkötelezetten támogatja értékrendünk, erkölcsünk, és tudatunk fejlődését egy

jobb jövő érdekében. Néhányan a tiszteletbeli tagok közül: Csingiz Ajtmatov, XIV. Dalai Láma, Milos Forman, Peter Gabriel, Göncz Árpád, Václav Havel, Jancsó Miklós, Kobajasi Ken-Icsiro, Liv Ullmann, Elie Wiesel, Peter Ustinov, Maurice Béjart, Desmond Tutu stb.

Kulcsár Zsuzsanna: Egészségpszichológia

ELTE Eötvös, Bp. 2002.

A kötet nem csupán a szakember, hanem a lét alapkérdései iránt érdeklődő valamennyi olvasót megszólítja, újszerű szempontokkal gazdagítja. Kiemelkedő jelentőségét az adja, hogy személyiséglélektani szempontból újrafogalmazza az egészségpszichológia tartalmát, középpontba állít több olyan kérdéskört, mely máshol alig fellelhető. Ezek: a betegség, haldoklás, halál mint személyiségfejlődési lehetőség aspektusai, valamint az altruizmus és empátia összefüggései, a segítőhivatásúak személyiségfejlődési feltételei.

Ez a kötet már "bizonyított", hiszen a boltok polcairól hamar a vásárlók kosaraiba került, így most az újrakiadást ajánlhatjuk (amíg kapható).

H. J. Eysenck - M. W. Eysenck: Elmevadászat

Kairosz, Bp. 2001.

Napjainkban a tudományok, a tudományosság és általában a gondolkodás hihetetlen rangvesztését figyelhetjük meg. Ennek az sem mond ellent, hogy bizonyos szakismeretek, "egydimenziós képességek" piaci értéke növekszik. Technikai civilizációnk relatív fejlettségéhez képest azonban a társadalom mélyfolyamatairól, a magáról az emberről vajmi keveset tudunk. (Talán mert nem is karunk: cselekedeteinket nehogy el kelljen térítenünk a korszellem, pontosabban a hatalom által megszabott "racionalitás" ösvényeiről).

Hans és Michael Eysenck nehezen fordítható (Mindwatching), magyar nyelven Elmevadászat címmel megjelent könyv a laikus lélekbúvárok számára rendkívül érdekes olvasmány. Vélem, a szakemberek egy része provokatívnak, esetleg komolytalannak minősíti majd. Szerény ismereteim szerint a szerzők - apa és fia - mondandója semmiképpen sem komolytalan; a bemutatott szociálpszichológiai kísérletek leírása, kritikája és összegzése korrekt. Ezeket a kísérleteket jó harminc-negyven éve végezték, többnyire az USA-ban. A tervezők szociálpszichológusok, pszichofilozófusok, stb. voltak, míg a közreműködő alanyok jobbára egyetemi hallgatók.

Ez a könyv csakugyan "átfogó munka"; tagolása, szerkezete kimondottan olvasóbarát. A szöveg narratív tónusa a nyugodt, tárgyilagos, lényegkereső figyelem állapotát keletkezteti bennünk, holott bővelkedik izgalmas meglepetésekben, merésznek tetsző következtetésekben. A szerzők elsősorban ismertetnek: kísérleteket és szakmai vitákat rekonstruálnak, ám a megalapozható, definitív kijelentésektől sem zárkoznak el, s ezeket a szakma tekintélyes, klasszikus irányzataival és képviselőivel is megütköztetik. (pl. a behaviorizmussal, a freudizmussal, sőt Freuddal.) Az Elmevadászat nem nevelési, életvezetési vagy mentálhigiéniai tanácsadó. Direkt útmutatókat, javaslatokat tehát ne keressünk benne. Mégis tanulhatunk belőle, nagyon is sokat. Mert ami megvalósul, és hatásába von a kötetet olvasván, az nem a szerzők didaktikus szándéka, hanem a "tükör pedagógiája". Mi magunk kezdjük el keresgélni lehető legprecízebb önképünket az esetek és a reakcióformák között.²⁰

²⁰ Csajka Gábor Cyprián ajánlása

Judith Viorst: Szükséges veszteségeink

Háttér, Bp. 2002.

Mi mindent veszítünk el életünk során? Mindnyájunkat érnek különböző veszteségek; el kell hagyni a biztonságos anyaméhet, kistestvérünk születésekor elveszítjük az anya kizárólagos figyelmét, növekedvén elveszítjük a sírás és indulatkitörés jogát, iskolába kerülvén a mentességet a feladatok és felelősség alól. Felnőttként elveszítjük a szülőket, barátokat, szerelmeket, lakhelyet, munkahelyet, kedvenc állatainkat, megöregedve régi képességeinket, egészségünket. Szinte beleszédülünk ebbe a felsorolásba...

A könyv azonban mégsem pesszimista búsongás a sok gyászon. A szerző irodalmi példák, pszichoterápiás eseteken, baráti körből és saját tapasztalatából merített epizódokon illusztrálja a veszteségek különböző feldolgozási módjait - főként azt, hogy a veszteségek helyzetéből hogyan kerülhetünk ki megerősödve, fejlettebb személyiségként.

Thomas Gordon - Noel Burch: Emberi kapcsolatok

Gondolat, Bp. 2002.

A Gordon-könyveknek egykor nagy kultusza volt. Merőben új hatékony technikát ajánlottak a problémakezelésre. Sorban elsőként a szülő-gyerek viszonylatban, majd a tanár és tanítványban jelentek meg a kötetek. Ezek voltak a P.E.T., ill. a T.E.T. könyvek. Szép, sárga kötésük vonzotta a szemet, s az akkori, rendszerváltást megelőző időszakban, amikor a lélektan - hivatalosan - még merőben a pavlovi reflexek szintjén mozgott, izgalmas vállalkozás volt a lélekhez való közelítés.

A Gordon-problémakezelés első lépése, hogy eldöntsük, kié a probléma. Az enyém vagy azé, akivel a konfliktus kialakulóban van. Mert, ha csak az övé, akkor bizony egész másként kell közelíteni. Egész pontosan, az ő batyuját nem nekünk kell hurcolni; de ha közös, akkor bizony fel kell ismerni, hogy milyen nehéz, mi van benne, és miként kellene cipelni, vállra vetve, hátton vagy vonszolva, de az is lehet, hogy elegánsan ki kell dobálni belőle ezt-azt.

A problémamegoldás emelkedettebb módszertana nemcsak a viselkedésnél követel meg önfegyelmet, hanem már az olvasáskor is. Ugyanis sajátos frusztrációt gerjeszt, menet közben derül ki. Mi mindenre reagáltunk rosszul, s mit rontottunk el eddigi életünk során. Kemény dührohamokat vált ki a mulasztás, ezért jobb, ha a könyv olvasásakor senki nincs környezetünkben, akin gyakorolni lehetne ezeket a módszereket. Nem szimpla türelem a kulcsszó, hanem olyanok, mint énüzenet, nyitott kérdés, tükrözés, közlés-sorompó és természetesen a problémaablak.

Aki ama sárga könyvekben olvasottakat elsajátította, annak ez csak szellemi fazonigazítás, amire nem jön rá magától, arra rásegíti e mostani. Aki azonban most először találkozik Gordon papa módszerével, kicsit felületesen ugyan, de élvezettel merülhet el a merőben újnak ható kapcsolatmegközelítésben. Mentés ez a módszer a híglevű amerikai sikertanoktól, végy egy kis ezt, meg azt, és majd eredményeid lesznek. Ennél többről és jobbról van szó, de mégiscsak kedvcsinálónak fogandó fel eme mostani, s majd ajánlatos fellapozni a báziskönyvet, s abból meríteni a lényegét.²¹

Kocsis L. Mihály: Végszavazás a halállal

Színészszírató öt felvonásban, két közjátékkal, prológgal és epilóggal

²¹ Bagota Edit ajánlata

Minerva, Bp. 2002.

„Amint mind mélyebbre beástam magam ezeknek az embereknek a színházi és mindennapi életébe, ha a tragédiák végső megfejtéséig nem juthattam el, azt dokumentálhattam: miféle korban és közegben éltek-haltak. A szorongató légkör, a tehetséget fojtogató kiserűség, a magánélet megannyi kudarca, csődje bizonyára belejátszott abba, hogy a talán genetikusan is adott tulajdonságok, a szuperérzékeny lelkiakat „hatásai” mintegy megsokszorozzák egymást, s az önkéntes halál folytonos gondolatától, nemegyszer a kísérletektől a tényleges (szakszóval: befejezett) öngyilkosságig vezessenek...

Pszichiáterek is elmondják gondolataikat a könyvemben. Az általánosítás síkján éppúgy, mint konkrét esetekben. Említik a statisztikákat, amelyek kimutatják: lélekszámhoz viszonyítva nálunk az öngyilkosságok száma vagy száz esztendőn át a nemzetközi „élmezőnyben” volt. Folyt az elemzés, találgatás, szóba került az országot sújtó sok tragédia, a nyomorúság, betegség stb. De hát - akár a térségünkben is - más országok népét is sújtották hasonló csapások...

Egy jelentős amerikai vizsgálatból egyébként az a furcsa dolog derült ki: a művészeké - noha sokan így gondolják - nem a legveszélyeztetettebb társadalmi csoport. De például a fegyveres testületek tagjai, vagy - ami talán meglepő - a bányászok sokkal veszélyeztetettebbek. Kötetemben azért egy közös okot megemlítek; ez pedig bizonyos lelki rugalmatlanság. Az adaptációs készség hiánya, vagy annak elvesztése kétségtelenül motiválta e művészberek végzetes cselekedetét. Ezt óvatosan olyan lelki predestinációnak nevezem, amelynek következménye lehet a tragédia...”

Kocsis L. Mihály

Polcz Alaine: Élet és halál titkai

Pont, Bp. 2002.

"Legnagyobb sikerem a szakácskönyvem volt - 30 ezer példányban jelent meg, most megint újra nyomják - szerintem azért, mert végre egyszer nem a halálról írok. Azt is mondják, beloptam a szakácskönyvet az irodalomba.

A legkevésbé fogyó könyvem, amellyel a legtöbbet dolgoztam az *Élet és halál titkai* - azaz, mit mondjunk a gyerekeknek a halálról. Ez nekem nagyon fontos, mert mint az özönvíz önti el gyermekeinket az agresszív halál, és nem tudnak úszni. Mi nem tanítjuk meg őket, mit sem tudnak a halál lényegéről, a békés halálról, a halál következményeiről, mit jelent azok számára, akik gyászolnak és annak, aki meghalt. Ők csak azt látják, hogy robbantanak, lőnek, szúrnak, egy jobb akciófilmben legalább harmincan meghalnak. Komputerjátékokkal is ölnek, a következményeket láthatjuk."

Polcz Alaine

Kun János - Kun Jánosné: Szeretefürdőben

Érzelempőzpontú sexualitás és harmonikus párkapcsolat

Kun János - Kun Jánosné: Élők gyönyöre a szerelem

A sokszínű szerelem és erotika a szépirodalomban

Arkadas, Debrecen, 2002.

Kun János és felesége, a pszichológus Nagy Valéria 1984-ben kezdte el járni az országot a Szeretelművészet, ill. Szerelem, szerelem, átkozott gyötrelem című előadásával, melyet rendhagyó osztályfőnöki órának szántak. Ötletük az érzelmpőzpontú, szakszerű szexuális felvilágosítás iránti akkori (és ma is aktuális) igény szerint fogant. Azóta már több mint

százötvenezer általános és középiskolához jutott el a Szeretetművészet. Módszerük azóta védőnők és orvosok számára akkreditált továbbképzésen szerepel, a Nyíregyházi Főiskolán pedig tantárgy lett.

A Szeretetfürdőben című könyv most új, bővített kiadásban jelent meg, s vele együtt egy másik kötet: Élők gyönyöre a szerelem című „erotikus szeretet-almanach”. Ez utóbbi válogatás a magyar és a világirodalom igényes szépirodalmi műveiből.

Ajánlatképpen két szakember megjegyzése:

„Lehet, hogy én jobb szexológus vagyok, de a szexológiát ti emeltétek művészi rangra.” - *Lux Elvira*

„Biztos vagyok benne, hogy ez a könyv a szexuális nevelés folyamatában jelentős állomás lesz.” - *Buda Béla*.

Arno Gruen: A normalitás tébolya

A realizmus mint betegség: elmélet az emberi destruktivitásról

Magyar Könyvklub, Bp. 2003.

Az emberi destruktivitás nem egyszerűen a rosszra való képesség. Ellenkezőleg: egy olyan hiány következménye, amelyet e minőségében föl sem ismerünk. Ott, ahol elvész annak képessége, hogy észleljük saját érzéseinket, és ahol helyére az öngyűlölet lép, megsemmisül a valódi együttérzés és az igazi átélés képessége is. A szerző az emberi destruktivitást tárja fel, amely sokkalta gyakrabban ver gyökeret a vélt emberbarátság és a rendteremtő ész mögött, mintsem az számunkra világos lenne. Lenyűgöző a példák sokasága, amellyel érvelését alátámasztja: szerepelnek köztük a Harmadik Birodalom és a vietnami háború felfoghatatlan eseményei. Gruen meggyőző módon bizonyítja, hogy ott, ahol a belső és a külső világ nem alkot egységet, nem lehet szó felelősségteljes magatartásról és igazemberségről.

Steve Biddulph: Hogyan neveljük boldog gyermekeket?

Magyar Könyvklub, Bp. 2002.

„Szívem szerint A vidám gyermekkor titka címet adnám e könyvnek, mert a könyv arról a derúról szól, arról a hangulatról, aminek a gyerekkort be kellene lengenie ahhoz, hogy gyerekeink bízzanak önmagukban, meg tudjanak birkózni akár a barátságtalan világgal is, és szembesülni tudjanak azokkal a konfliktusokkal, melyek őbelőlük, magukból – magából az emberből és az emberi létből – fakadnak. Biddulph könyvéből megtudhatjuk, hogy a szó szoros értelmében hogyan hipnotizáljuk mindennap – gyakorta sajnos negatív módon, pedig jól is csinálhatnánk – gyerekeinket, és hogy mi is történik abban a rejtélyes tartományban, amit érzelmek világának nevezünk. Megtudhatjuk azt is, hogy mit akarnak valójában a gyerekek különböző megnyilvánulásaikkal, netán éppen ugrándozásukkal. Példákat kaphatunk arra, hogyan állhatunk szóba a mindennapokban gyógyító módon gyerekeinkkel. Milyen a magabiztos szülő, és mit jelent a gyerek számára a szülői határozottság? Mi az, ami normális a különböző életkorokban, és hogyan viszonyuljunk ezekhez a megnyilvánulásokhoz? És végül egy jó hír: a gyerekeknek egészséges és boldog szülőkre van szükségük, az ő fejlődésükben is nagy jelentősége van annak, hogy mi magunkkal mit tudunk kezdeni. Jól forgatható, szinte letehetetlen könyvecske, igazi angolszász humorral és karikatúrákkal.” Vekerdy Tamás

Ayala M. Pines: A szerelem bűvölete

Miért éppen ő?

Fiesta-Saxum, Bp. 2001.

A szerző, akit már egy másik, magyarul is megjelent könyvéből („*A féltékenység*” - lásd M. Szexológiai Szemle 2000/4. szám) ismerünk, az izraeli Ben Gurion Egyetem professzora, klinikai pszichológusnő, főleg párterápiát folytat és már tíz könyvet írt. Ez a műve 1999-ben jelent meg angolul. A magyar kiadáshoz dr. Hajduska Marianna írt előszót, amelyben megállapítja, hogy a sikeres szerelem biztonságot, feltöltekézést, önbizalmat ad. Kialakulásában több szakasz különböztethető meg, pl. a *válogatás*, *szűrés*, aztán a *stimulus*, a *megérintődés*, majd az *értékek egyeztetése* és a *szerepek összehangolása*.

A könyv 12 fejezete három nagyobb részre tagolódik. Az első a tudatos választás tényezőit elemzi, a második a tudat alatti hatását a párválasztásra, a harmadik címe pedig „Szerelem az életre szóló kapcsolatokban”. Ez utóbbi csak egy fejezetből áll, s arról szól, hogyan érhető el, hogy a kapcsolati konfliktusok a személyiség gazdagodásának forrásává váljanak. (Ami akár egy másik könyv témája is lehetne.)

Az eredeti, angol kiadásban található, több mint 400 könyvcímből álló irodalomjegyzéket a magyar kiadás „terjedelmi okokból” elhagyta, de megmaradtak a fejezetek végén közölt jegyzetek, jónéhány szakirodalmi hivatkozással. A szerző minden fejezetet idézetekkel kezd; először frappáns szépirodalmi idézetekkel, aztán néhány páciensének szavait idézi, a téma illusztrációjaként.

A Bevezetésben felteszi a kérdést: Mitől pattan ki a szikra? A szerelem lángra-lobbanását érzelmileg legintenzívebb élménynek, „misztériumnak”, „isteni tébolynak” nevezi, s utal Cupido, ill. Erosz szeszélyének görög-római mítoszára. Ám arra a kérdésre, hogy „valóban vak-e a szerelem?” – tagadólag válaszol. Szerinte nem a véletlenül múlik, hanem a tudatos és tudattalan választáson. Mint pszichológus - írja -, két lovon ül: az egyik a szociálpszichológiai kutatás, a másik a pszichoterápia (ami nála elsősorban pszichoanalízist jelent). Az előbbi megmondja, „mit kell tenni, hogy valaki megtalálja azt a személyt, akibe szerelmes lehet” (11. old.). Az utóbbi megmagyarázza, miért az adott személybe/típusba lesz szerelmes. A könyv első, nagyobbik része az előbbit, a 2. és 3. rész az utóbbit mutatja be.

Az első rész fejezetei azt vizsgálják, milyen szerepe van a térbeli közelségnek és gyakori találkozásnak, a testi és lelki tulajdonságoknak, a hasonlóságnak és a szexuális vágyak stb. A második rész a belső, pszichodinamikai tényezőket elemzi, különös tekintettel Freud elméletére, amit a szerző igen fontosnak tart. Hangsúlyozza azonban, hogy könyvében csak a romantikus szerelem megszületésével foglalkozik, aminek „hatalmas jelentőséget” tulajdonít, mert szerinte az emberek „azt keresik a szerelemben, amit elődeik a vallástól kaptak, hogy életüknek jelentést, célt adjon” (22. old.). Ezért minden fejezet végén tanácsokat is ad az olvasónak.

Kicsit ugyan túlzott általánosításnak tűnik, hogy „az emberek” életük célját és értelmét keresik a szerelemben (hiszen sokan lebecsülik, elhanyagolják, vagy nem is képesek rá), de tény, hogy a személyiségfejlődésben döntő szerepe lehet, s ezért a pszichológiai kutatásban is nagyobb figyelmet érdemel. (Egyébként érdemes összevetni Pines megállapításait a P. Lauster könyvében olvasottakkal.) Nekem mindenesetre a könyv első részében kifejtett szociálpszichológiai megállapítások tetszettek jobban, amelyekből akár a szerelem komplex elmélete is összeállítható lenne, beleillesztve a második rész bizonyos megállapításait.

Kitűnő gondolat például, hogy „az önmagukat megvalósító embereket boldogabbá teszi a szerelem, de kevésbé van rá szükségük, mint a kibontakozni nem tudóknak” (84. old.). Nagyon igaz, hogy a külső és belső hasonlóság pozitív, kapcsolaterősítő tényező. Vagy hogy az emocionális érettség (a leválás a szülőkről, az autonómia) a jó párválasztás egyik fő kritériuma.

R. Winch már 1958-ban megállapította, hogy a szerelem funkciója: a partnerek fontos igényeinek kölcsönös kielégítése. Vagyis a szerelem a szerelmi kapcsolatra is érvényes. A 7. fejezetben a szerző bemutat 15 társkereső hirdetést, majd ezeket különböző elméletek (evolucionista, szociálpszichológiai, pszichoanalitikus és konstruktivizmus) segítségével elemzi. Végül arra következtet, hogy mindegyik elméletben sok igazság van, ezért integrálni kell azokat. Könyve második részében azonban mégis a pszichoanalitikus elképzelésekre helyezi a hangsúlyt. Jellemző a 9. fejezet címe, amely szerint a fiú az „anyába”, a lány az „apába” szerelmes (persze csak szimbolikusan). Értékeléseit főleg K. Horney-ra és a továbbfejlesztett, dinamikus mélylélektanra alapozza. Mindenképpen érdekes és tanulságos olvasmány; megfelelő kritikával fogadva elősegítheti az olvasó párvalasztási érettségének kialakulását.²²

Guy Bodenmann: Stress und Coping bei Paaren Hogrefe Verlag, Göttingen, 2000.

A szerző a svájci, Fribourg-i Egyetemen tanít, másfél évtizede foglalkozik stresszkutatással. Elsősorban a megküzdési (coping) mechanizmusokat kutatja, főleg a párok vonatkozásában. Szerinte a problémamegoldás és a stresszek feldolgozása a párkapcsolat egyik fontos funkciója: ha az egyéni megküzdési lehetőségek kimerülnek, akkor előtérbe kerül a pár közös védekezése és kölcsönös támogatása. Ha ez sem sikerül, akkor válik szükségessé a szaksegítség.

Ezt az összefüggést Bodenmann kaszkádmódként írja le. Ugyanis a párkapcsolat funkcionális állapotát *mutatja, hogy mennyire képes a partner segítséget adni* a stresszekkel szemben. A jó kapcsolat maga is stresszvédelmet jelent, amennyiben legalább a párkapcsolatból nem származik stresszterhelés. A rossz párkapcsolat viszont komoly stresszforrás. A szerző nagymértékben támaszkodik T.M. Gottman: A boldog házasság hét titka című, magyarul is kiadott könyvében olvasható elméletre.

A könyv igazi német alapossággal készült, az 50 oldalnyi irodalomjegyzék szinte maradéktalanul áttekinti a stressz és coping irodalmát. Az első rész fogalmilag rendezi az irodalmat. Különös részletességgel elemzi az interaktív, ill. tranzaktív megküzdési formákat, a kommunikációs folyamatokat. Kb. ezer páron végzett vizsgálat alapján a diádikus megküzdés koncepciójának és módszertanának kidolgozásához jutott el. Ezt mutatja be a könyv harmadik, legterjedelmesebb része. A vizsgálati csoportokat a szerző standard skálákkal és kérdőívvel vizsgálta, s az eredményeket matematikailag elemezve a viselkedéseméleti megközelítés keretében jár el.

A kötet érdekessége, hogy nem csupán elemzi a párok stresszterhelését és megküzdési stratégiáit, hanem egy hatmodulos tanuláselméleti programot is bemutat, amelynek segítségével a pár mintegy gyakorlatot szerezhethet a közös stresszfeldolgozásban. Ennek a módszernek is elvégezte a hatékonysági ellenőrzését. Mivel a diádikus stresszfeldolgozás szerint sokkal erőteljesebb, mint az egyéni, nyomatékosan ajánlja a páros megküzdési módszerek és készségek fejlesztését. Ennek fő feltétele a jó kommunikáció, hiszen a pár ennek során tisztázza az emocionális helyzetet.

A szerző osztályozza, tipologizálja a stresszhatásokat is, figyelembe veszi az apró, mindennapi stresszek felhalmozódását, s rámutat a hibás, agresszív tartalmú partnerreakciókra is. Érdekes vizsgálatának az a része, amelyben a stresszterhelés és a válás közötti korrelációt elemzi.

²² Szilágyi Vilmos dr. ajánlása

Az esetek egy részében a párkapcsolat valamelyik tagja különböző pszichés zavarokban (depresszió, szorongás, szexuális funkciózavar stb.) szenved, s ezek megküzdési módjai összehasonlíthatók. A szerző mindezeket táblázatokban mutatja be. Rendkívül alapos, jól megszerkesztett a kötet. Lenyűgöző a problémakör történeti kibontásában követni, milyen sok erőfeszítés történt a stressz és a megküzdés fogalmi elemeinek tisztázására és empirikus megragadására, s hogy a különböző elméletek és kutatások mennyire hatottak egymásra. A kötet kutatóknak elengedhetetlen, de valószínűleg az oktatáshoz és a témában való tájékozódáshoz is nagyon hasznos. Megtalálható a Károli Református Egyetem BTK Pszichológiai Tanszékének könyvtárában.²³

Szűcs Teri: „Mi az, hogy csodálatos?”

Koinónia-Harmat, Bp. 2002.

„A szabadulás története közösségi történet – közös történet, s közös a Szabadító. E könyv egy közösségről szól, mégha nem is mutatja be minden tagját. De a tizennyolc beszélgetés láthatóvá teszi a kapcsolódásokat, előbukkannak vándorló idézetek, ismétlődő nevek. A közösségben nevek fonódnak egybe, életek szövődnek össze, s ha nem is tudjuk kibogozni ezt a szövevényt, beleérezhetünk dinamikájába. S a szeretetbe. Tán még részesezhetünk is belőle.” Szűcs Teri beszélgetés-gyűjteménye huszonhét embert mutat be, akik az alkohol fogságából szabadultak, illetve akik segítettek nekik ebben a folyamatban.

Keith Oatley – Jennifer Jenkins: Érzelmek

Osiris, Bp. 2002.

Smith és Mackie tankönyve szemléleti szélsőségektől mentes, szakmailag megalapozott munka, amely a kognitív szociálpszichológia időszakának eredményeit sűríti magába, de kifejezi azt a posztkognitív érdeklődést is, amely az érzelmi jelenségeket immár nem szorítja háttérbe. Most kerül sor közös könyvük második kiadására, melynek sikere koncepcionális erényei mellett összefügg a jól tagolt felépítésével, didaktikus jellegével, s azzal, hogy az elméleti igényesség magas fokán a szociálpszichológia alkalmazási lehetőségeit is rendre tárgyalja, tekintetbe véve minden gyakorlati szférát az üzleti élettől az oktatás- és egészségügyön át a médiáig és a politikáig.

Hadas Miklós: Szex és forradalom

Tíz monológ

Replika könyvek 9. Bp. 2001.

A kötetben megjelent, monológokká átalakított interjúk már olvashatóak voltak a *Replika* című folyóirat elmúlt évekbeli számaiban. Új viszont a *“Bevezetés a tíz monológhoz”* amelyben a szerző bemutatja a lehetséges “olvasatokat”. Ám előtte még – egyenként 6-7 sorral – ismerteti mindegyik narrátorát. Amiből kiviláglik, hogy – mint írja – valamennyi monológ érdekes, megrázó sorsokat állít elénk, deviáns életeket, amelyeket sokféleképpen lehet értelmezni. A kérdés csak az, hogy miért “Szex és forradalom” a kötet címe, vagyis mi köze van a bemutatott életutaknak a szexuális forradalomhoz, amire a cím utal. Az ugyan nyilvánvaló,

²³ Buda Béla dr. ajánlata

hogy a szexhez mindegyiknek köze van, hiszen minden emberi életnek fontos tényezője a nemi élet alakulása, a szexuális párkapcsolat minősége és/vagy hiánya.

Forradalomról viszont csak akkor beszélhetünk, ha lényeges, mondhatnám minőségi változás történik az emberi kapcsolatok, az életmód és a hatalmi viszonyok terén. A forradalom társadalmi jelenség, amely minimum kisebb-nagyobb csoportokat, vagy egész társadalmakat érint. Legfeljebb szimbolikusan érthető, hogy egy adott egyén "forradalmasítja" a saját életét (egy vagy több vonatkozásban).

Vitatható, hogy a Hadas könyvéből megismert, deviáns személyiségekre jellemző-e (s ha igen, mennyiben) a nemi élet és a szexuális kapcsolatok "forradalmasítása". Elméletileg megalapozott, tudatos szándékot ezzel kapcsolatban egyik narrátornál sem tudtam fölfedezni. Más kérdés, hogy legtöbbjük különösebb megfontolás nélkül fölrúgta, többé-kevésbé figyelmen kívül hagyta a szexuális viselkedésnek az adott társadalomban elfogadott normáit. Leginkább jellemző ez a "Szexeljünk rendesen!" címmel bemutatott "klasszikus kurtizánra" és az utolsóként bemutatott, magyar emigráns férfire, aki a 60-as évek "szexuális forradalmáról" és annak következményeiről is elmélkedik.

De vajon csakugyan szexuális forradalom zajlott-e a 60-as években (mármint a nyugati világban)? Vagyis már évtizedek óta túl is lennénk rajta?

Ez az – egyes értelmiségi körökben divatosnak tekinthető – álláspont abból indul ki, hogy éppen akkoriban kezdett elterjedni az "antibébi tableta", ami a nők számára lehetővé tette a biztonságos fogamzásgátlást, s így a nem kívánt terhesség veszélyének kiküszöbölését. Ezáltal a nők elvileg sokkal szabadabban és bátrabban létesíthettek szexuális kapcsolatot bármely, nekik tetsző férfitartnerrel. Ráadásul egészen a 80-as évekig (az AIDS megjelenéséig) a nemi úton terjedő betegségektől sem kellett nagyon félniük, mert azokat sikeresen lehetett kezelni az antibiotikumokkal vagy más gyógyszerekkel. Azonkívül többnyire a művi abortusz is hozzáférhetőbb volt.

Kétségtelen, hogy ez is egyik tényezője, ill. feltétele lehetett a nők szexuális esélyegyenlősége megteremtésének. De csak *egyik* feltétele, ami önmagában nem biztosítja az említett esélyegyenlőséget. A nemek közötti esélyegyenlőségnek ugyanis több más feltétele is van, s ez a szexuális esélyegyenlőségre is vonatkozik. Hiába tud védekezni a nő a testét érintő veszélyek ellen, ha a szociális helyzete továbbra is alárendelt, vagy épp kiszolgáltatott marad. Hiába söpörte el az utóbbi évtizedek szexhulláma a hagyományos szexuátabut; a szexizmus és az előítéletek ettől még nem szűntek meg, sőt, "felvirágozott" a prostitúció és a nőkereskedelem.

A játszma tehát még koránt sincs lejátszva. A szexuális forradalom, vagyis a nemek helyzetének, társadalmi viszonyának átrendezése, a patriarchalizmus megszüntetése jóval hosszabb történelmi folyamat, még hozzá a jelek szerint visszaesésekkel tarkított folyamat. Amit sokféleképpen (szemléletformálással, gazdasági és jogi aktusokkal stb.) lehetne ugyan gyorsítani egy-egy társadalomban, de a világ globalizálódása ambivalensen hat erre a folyamatra: részben elősegíti (néha túlzottan is) a nemi erkölcs liberalizálódását, részben viszont a társadalmak nyitottabbá válása és a nagytőke uralma számos kedvezőtlen hatást hagy érvényesülni.

Wilhelm Reich már a múlt század harmincas éveiben meghirdette a szexuális forradalmat és elindította a "szexpol" mozgalmat, de aztán menekülnie kellett és börtönben végezte pályafutását. A 68-as diáklázadások ("Make love, not war!") sem hoztak nagy eredményt. Végeredményben valószínűleg csak remélhetjük, hogy a most kezdődő évszázadban a szociális reformok és a technikai haladás folytatódó sorozata elvezet a folyamatban levő szexuális forradalom végleges győzelméhez (amiben a jelek szerint továbbra is a nőmozgalom játszik döntő szerepet).

Ettől függetlenül Hadas Miklós könyve nagyon érdekes és tanulságos olvasmány.²⁴

Daniel Goleman: A természetes vezető

Az érzelmi intelligencia hatalma

Vince, 2003. Bp.

Daniel Goleman világsikerű könyve, az Érzelmi intelligencia örök időkre átalakította az "okosságról" alkotott felfogásunkat. Megtudtuk, hogy az érzelmi intelligencia (EI) - tehát az a képesség, amellyel önmagunkat és kapcsolatainkat uralni tudjuk - nagyobb részben járul hozzá életünk sikereihez, mint az eddig mindenhatónak tartott IQ.

A Goleman által alkotott szakkifejezés, a könyv eredeti címe, a "primal leadership" magyarul nehezen visszaadható. Azért fordítottuk "természetes vezetés"-nek, mert a szerzők arról győzik meg az Olvasót, hogy az érzelmi intelligenciára építő vezetés a vezetés természetes módja.

A szerzők kipróbált módszereket mutatnak be, amelyek segítségével a vezetők megtanulhatják:

- fokozatosan elsajátítani, fejleszteni és megőrizni érzelmi intelligencia-kompetenciáikat;
- munkatársaik, illetve beosztottaik lelkesítését és motiválását;
- csoportjuk, illetve cégük, szervezetük egészében érvényesíteni a rezonáns vezetésmód jótékony hatását;
- a rezonancia segítségével növelni a cég teljesítményét.

Cole, Michael - Cole, Sheila R.: Fejlődéslélektan

Átdolgozott kiadás

(Osiris, Bp. 2003.)

ISBN:

963-389-473-5

Ez a tankönyv a gyerekek lelki fejlődésére vonatkozó legkorszerűbb ismereteket fogja át a fogamzástól a csecsemő- és kisgyermekkoron át, az iskolás- és a serdülőkoron keresztül a felnőttkorig. Bemutatja a gyerekek fejlődésének legfőbb elméleti megközelítéseit, a téma legfontosabb kutatási eredményeit, és kitér a lehetséges gyakorlati alkalmazásokra is (például a bölcsődei gondozás, olvasástanulás nehézségeinek leküzdése). A szerzők megkísérlik megvilágítani, hogyan hatnak egymásra a felnőtt emberré válás évei folyamán az egyedfejlődés biológiai, viselkedéses és társas vonatkozásai. A könyv sajátossága, hogy a biológiai és mikrokörnyezeti tényezők mellett nagy hangsúlyt helyez a tágabb társadalmi és kulturális háttérre is, amely jelentősen befolyásolja, milyen embert nevel az újszülöttből a környezet. A könyvet magyarul először 1997-ben adtuk közre. Jelen kiadás a 2001-ben megjelent, legújabb kutatási adatokat és felfrissített bibliográfiát tartalmazó átdolgozás alapján készült.

Kálmánchey Albert - Rénes László (szerk.): Telefonos lelki segítés

Tanulmánygyűjtemény

(Kállai, Debrecen 2002.)

ISBN:

963-8260-05-X

Hazánkban az első lelki segély telefonszolgálat 1970-ben, Debrecenben alakult, s azóta is éjjel-nappal folyamatosan működik. A debreceni "Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat e

²⁴ Szilágyi Vilmos dr. recenziója

kiadványában közzétett tanulmányok igazolják, hogy a krízisben lévő, gondokkal küszködő emberek öngyilkosságának megelőzésében fontos szerepe van a lelki elsősegély telefonszolgálatoknak. A telefonos munkát a világon mindenütt önkéntesek látják el, természetesen szakemberek vezetése alatt és folyamatos szupervízió mellett.

E tanulmánygyűjtemény a lelki elsősegély szolgálatokra irányítja a figyelmet, és méltó szakmaisággal hangsúlyozza ezek fontosságát. A tanulmányok szerzői: Buda Béla dr., Kálmánchey Albert dr., Czinkóczki Ágnes, Debrecenyi Károly István és Roger Mucchielli. A tanulmányokat irodalomjegyzék egészíti ki.

Kende B. Hanna: Gyermekpszichodráma

(Osiris, Bp. 2003.)

ISBN: 963-389-460-3

A gyermekpszichodráma a problematikus gyerekek kezelésében új utakat nyit meg. A Nyugat-Európában és Amerikában kialakult klinikai tapasztalat során megállapítást nyert, hogy bizonyos típusú gyermekek érzelmi problematikája csoportterápiás módszerekkel megközelíthető. Kende Hanna könyve a francia, német, angol, svájci, amerikai gyermekpszichoterápiás iskolák csoportmódszereit, teoretizálását és egy több mint húszéves klinikai individuálszichológusi tapasztalat eredményeit teszi hozzáférhetővé a magyar kollégák és szakemberek, valamint a jövőbeli pszichológusok számára.

Csepeli György: Szociálpszichológia

(Osiris, Bp. 2003.)

ISBN: 963-379-563-X

Csepeli György tankönyve áttekinti a modern nyugati szociálpszichológiai gondolkodás kialakulástörténetét, bevezet a szociálpszichológiai kutatás műhelytitkaiba. Részletesen tárgyalja a tudomány fontosabb középfokú elméleteit a tömeglélektantól az attitűdökön át az előítéletekig, és összegzi a legfontosabb eredményeket. A főként amerikai és európai kutatási eredményekből építkező szociálpszichológiai tudás bemutatása mellett különös hangsúlyt fektet a közép- és kelet-európai társadalmi kontextus által felvetett sajátos társadalom-lélektani problémák tárgyalására. A meggyőzéssel, tömegkommunikációval, önismereti csoportokkal foglalkozó fejezetekben a szociálpszichológia gyakorlati alkalmazási lehetőségeiről is szó esik. A tankönyv a szociálpszichológiai ismeretek széles körű interdiszciplináris beágyazására törekszik.

Csepeli György munkája a magyar felsőfokú társadalomtudományi oktatás minden olyan szakán (irodalomtudomány, jog, médiaelmélet, pedagógia, politológia, pszichológia, szociálpolitika, szociológia, történelem) haszonnal forgathatják a tanulók, ahol szociálpszichológiai ismeretek tudatos felhasználására lehet szükség. A szerző kiinduló hipotézise szerint akarva-akaratlan mindenki szociálpszichológus. Ez a tankönyv hozzásegíthet ahhoz, hogy tudjuk is, amit egyébként teszünk.

Andorka Rudolf: Bevezetés a szociológiába

(Osiris, Bp. 2003.)

ISBN: 963-389-402-6

A jelen tankönyv több mint húszéves oktatási tapasztalat terméke, a rendszerváltás után végzett legfontosabb szociológiai vizsgálatok eredményeivel. A szociológia tudományának alapkérdéseit, a szociológia történetét és módszertanát tárgyaló első három fejezet után tizenhat további fejezetben egy-egy társadalmi jelenséggel foglalkozik. Röviden bemutatja a jelenségre vonatkozó elméleteket, a vizsgálatra használt módszertant, más országokban megfigyelhető tendenciákat. Részletesen tárgyalja a magyarországi helyzetet, s végül utal a jelenség társadalompolitikai eszközökkel való átalakításának lehetőségeire. A szerző a makroszociológiától halad a mikroszociológia felé: a társadalmi szerkezet és az egyenlőtlenségek tárgyalásából indul ki, és az emberi viselkedés és a kultúra jelenségeivel fejezi be a szociológiai jelenségek bemutatását.

Polcz Alaine: Kit siratok? Mit siratok?

(Bp. Jelenkor, 2003.)

A legnevesebb magyar thanatológus új könyvének címe, e két rövid staccatós kérdőmondat már önmagában is elgondolkodtató. Az elsővel szembesülve még nagyjából képben van a Polcz Alaine munkásságát ismerő olvasó, de a második kérdő mondat talán elbizonytalanítja... De a kötet vallomás-sorozatából kiderül, hogy nemcsak elveszített, elhunyt szeretteinket sirathatjuk igazi, valódi gyásszal, sőt néha tébolyító, sorsot, kegyetlen végzetet, akár a Mindenhatót is káromló, eszelősen ismételtetett, sértődött, "miért"-ekkel, hanem ugyanúgy sirathatjuk egy szeretve-megszokott élethelyzet tragikus, önhibánkon kívüli megszűnését, így a szűkebb pátria történelmileg igazságtalan elvesztését, de még egy hozzánk közelálló, családtaggá fogadott négy lábú pusztulását is, aki igazi társunk volt hosszú évekig - és értette a köztünk kialakult - közös fajtanyelvet helyettesítő, ám mégis valódi, bensőséges kommunikációt. De sirathatjuk a minket elhagyó kedvest is, aki továbbél ugyan, akár elérhető földrajzi közelségben hozzánk, csak éppen nem velünk. Sőt sirathatjuk saját, családban betöltött hajdani szerepünk megszűnését is, holott valamennyien életben vagyunk-maradtunk, "csak" éppen egy manapság már mindennapinak tűnő válás robbantott ki - mondjuk - az apaszerepből, amely érzelmi és értelmi énkünk integráns részévé vált.

Szilárd Gabriella

HENGERBUCSKA ÉS HÁTRASZALTÓ

Előszó egy családi mesekönyvhöz

Irta: Dr Károlyiné Baka Gyöngyi

A gyerekeknek nagyon nehéz dolguk van. Belecsöppennek egy hablatyoló, színekkel, szagokkal, fájdalommal teli világba, ahol meg kell tanulniuk boldogulni valahogy. Élni benne. És remekül sikerül nekik. Nekem, az anyjuknak ebben semmi dolgom: csak a szám jár, de a próbákat kiállni nekik kell. És azt, hogy valamikor én is végigmentem ezen az úton, rég a homályba vészett, a próbáival, ízeivel, illataival, színeivel együtt. Most csak azt érzem, hogy itt állok annak az útnak a végén, amit én már végigjártam, előttük meg ott nyílik. Felnőttem. Odafutnak hozzám, ha akarnak, mert ott vagyok, és most kell ott állnom, hát állok is, ahogy erőmből telik. Amikor gyerek voltam, mindig fiú akartam lenni. Aztán amikor először éreztem, hogy egy kicsi élet van a méhemben, én voltam a legboldogabb, hogy nő vagyok, szóval lány. És arra vágytam, bárcsak lenne egy lányom is, akinek ezt a csodát továbbadhatom.

Akkor ültem le összegyűjteni ezeket a meséket, amikor már öt fiunk volt. Közben született egy kislányunk is. Mindegyik egy-egy csoda. Rengeteg türelem és humor kell hozzájuk. És

nincsenek útmutatások, bárki bármit is mond. Arra van, hogy mit csinálj, ha lázas, vagy hogyan segíts neki járni a lábán. De az út, amin jár, mindegyiknél teljesen sajátos. Egy pszichológus írta: amikor nem volt még gyerekem, négy elméletem is volt a gyerekevelésről.

Most van négy gyerekem, és egy elméletem sincs.

Minden nap és minden napban minden helyzet megadja a maga kihívásait, nehézségeit. De az örömét is. Csak tudni kell meglátni és megélni őket.

Fájdalmas látni, ahogy felnőnek, de egyben nagyon büszkévé is tesz. És hálássá, hogy a részese lehetek. Fájdalmas látni, ahogy elkezdődik a nélkülem való életük. Ugyanezt megélte már millió-millió nő, anya, a szüleink, a nagyszüleink és ugyanezt élik majd meg az utánunk jövők. A nővéremre szoptatás közben tört rá a pánik, hogy ez a gyerek egyszer majd felnőtt, elmegy, megnősül?

Édesanyám vezet máig: Ez az anyaság lényege, szépsége és fájdalma. Megszületnek, vannak, szopnak, nődögélnek, és mindig távolabb, távolabb kerülnek, és visszaneznek. Érzed a kapcsolatot és a távolságot is egyszerre. Hogy mindig mások, hogy ők már nem te vagy, de te is vagy. Bennük is vagy, meg magadban is, egyedül. Az ő életük is vagy, meg a magad kiürülő élete is vagy. Újra meg újra meg kell töltened magad. Ebben segítenek az apró kis figyelmességeik, a ragaszkodásuk, a szeretetük. Amikor úgy érzed, hogy nem is vagy már fontos, egy szó, egy rajz, egy apró gesztus érezteti veled, hogy mennyire bennük is vagy. És ez minden gyereknél annyira más, mint ahogy mindegyik egy külön kis világ. Teljesen ellentétes is lehet, mégis ugyanúgy elfogadod, szereted. Mint a rózsatő: tied a virág, az illat, a levél, a nap meleg, a harmat, de a tiéd a tüske, a gyökér keserű íze és sötétsége is? Egyszerre. Egyik sem teljes a másik nélkül. De nem egymás ellen vannak, hanem egymás mellett. Tudnak a másikról, és egyik sincs meg a másik nélkül, még ha néha berzenkednek is ellene. Anyám, Apám (szülő- és nevelő-), Nagyanyám, Nagyapám, sok nagynéném, nagybátyám, ki szóval, ki élete példájával, ki nagyon is tevékenyen segített minket felnőni. Nincs teljes emberi élet mások nélkül. Kell, hogy körülötted egy olyan védőgyűrű legyen, hogy bárhová fordulsz, mindenhol szeretet, segítség, jóindulat nézzen vissza Rád. És egy idő után Te is egy védőgyűrű része vagy, másoknak, és ez olyan erős szeretetből font háló, ami megtart, minden helyzetben. Egy dolgot nem szabad. Sajnálni magadat. Légy nagylelkű. Az időddel, a szíveddel, az életeddel. Biztos lehetsz benne, hogy Te is ezt kapod vissza?

Jaj, idő, állj meg!

Olyan gyorsan vége ennek a korszaknak, pedig még alig eszméltem. Még nem öleltem eleget, még nem csodáltam eleget, még kell, de mégis elszalad, nevetve hátranéz, huncutul kacsint és - felnőtt.

Segítségnyújtás a végeken

Cseri Péter (szerk.) Magyar Hospice-Palliatív Egyesület, 2002.

Haldokló betegek és hozzátartozóik pszichés, szociális és spirituális támogatása
A könyvben található huszonöt tanulmány külföldi és magyar szerzőinek közös gondolata, hogy az emberi méltóság, az "istenarcúság" tisztelete különösen fontos súlyos beteg, haldokló embertársaink és hozzátartozóik segítése során. Ennek megéléséhez, gyakorlati megvalósításához nyújt szakmai – és remény szerint lelki, szellemi – segítséget írásában a legalább nyolc szakmát, hivatást képviselő szerzőcsoport (orvos, ápoló, szociális munkás, pszichológus, bioetikus, szociológus, minőségügyi tanácsadó, lelkész stb.), hogy az emberélet utolsó hónapjait, heteit és napjait a gyakran érthetetlen fájdalom és szenvedés ellenére is az élet értékes részének tarthassuk. A vezérfonal az emberlét fizikai, lelki, szociális és spirituális valóságának és egységének elismerése, amelyek szoros összefüggését ma már nem csak a "lelki

emberek", de a nyugati tudomány is elfogadja. Erről szól a könyv a fájdalom, a szenvedés és a gyász kulturális vonatkozásainak ismertetésével, a beteg és a hozzátartozók támogatásának részletes tárgyalásával, az egyes szakemberek feladatainak és együttműködési lehetőségeinek bemutatásával, valamint az egészségügyi és jóléti szolgáltatások, a döntéshozók szempontjainak figyelembevételével. A kötet a British Know-How Alap anyagi támogatásával és munkatársainak szíves segítségével készült.

Esélyes diploma

Szerkesztette: Juhász Béla Szilárd

Debreceni Egyetem, 2004.

Esélyes diploma – a furcsa cím mögött egy most megjelent könyvecske rejtőzik, amit az Egészségügyi-, Szociális és Családügyi Minisztérium támogatásával a Debreceni Egyetem Mentálhigiénés Program munkatársai készítettek. Hat tanulmány foglalkozik azzal a „rémmel”, amivel a felsőoktatás padosraiban eleinte még nem törődnek a hallgatók, s valójában nagyon összetett kérdés: álláskeresés, munkanélküliség, diplomások foglalkoztatása (és nem foglalkoztatása) stb.

Mindjárt a könyv elején (előszó és bevezető nincs) Adomán János tanulmánya rögtön a kész tényekkel szembesít minket: a diplomások és főleg a pályakezdő diplomások aránya a munkanélküli rátában folyamatosan nő. És nőni fog. Hiába, a felkapott szakok hallgatói sem örülhetnek: túlképzés van, nem mindenkinek sikerül a szép és megható diplomaosztó után olyan munkahelyen/beosztásban elhelyezkedni, amihez 4-5 évig keményen tanult. Mi hát a megoldás? Élethosszig tanulás, rugalmasság, mobilitás, kreativitás? – csupa elcsépelet szavak, de azért lehet ezekben valami, ha egy kicsit jobban elmélyedünk e témában. Szentkatolnay Miklós a szociálpolitikusok alaposágával ismerteti meg az olvasót tényekkel, adatokkal és egy gyakorlatban kipróbált képzési modellel, amit a diplomás pályakezdő munkanélkülieknek dolgoztak ki. Balog Lajos és Balcsók István egy-egy dolgozata is pontos képet rajzol ábrákkal és számadatokkal felvértezve; még az előbbi írás kitekint a makrovilágba, az Unióba, addig az utóbbi a megyénket hasonlítja össze az ország más tájékaival.

A könyv végén Berényi András klinikai szakpszichológusként a munkanélküliség mentálhigiénés aspektusait elemezte. Átfogóan foglalkozik a munkanélküliség élményével, amit bizonyos lelki folyamatok lezajlása miatt olykor nevezhetünk munkanélküliség-neurózissal, de a jól ismert kiegészítő szakaszok is felismerhetők a reményvesztett embereknél. A kudarcélmények nagyon megviselhetik a munkanélkülit, s egyaránt rossz tünetek következhetnek be a magatartásában és a szociális magatartásában, valamint a testi és lelki egészségében. Mindemelllett a munkanélküliség tényét felfoghatjuk úgyis, mint változást, ami ha szenvedéssel és erőfeszítéssel jár, de végződhet pozitívan is.

Rénes László

A kábítószer kipróbálásának okairól az egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálatok alapján

Szerkesztette: Münnich Ákos (Eötvös Kiadó, Bp. 2003.)

A könyv szerzői, szerkesztője, lektora a Debreceni Egyetem munkatársaiból, PhD és nappali tagozatos hallgatóiból állt össze. Céljuk volt, hogy az egyetemisták körében végzett felmérések alapján szisztematikus és átfogó képet adjanak a kábítószer kipróbálásának feltételezett, illetve lehetséges okairól. A kutatásukat többek között a GYISM és a DE Mentálhigiénés Program is

támogatta, a Debreceni Egyetem hét Karán, illetve Intézetében végezték 9 hónapon keresztül (összesen 1955 diákot vontak be a vizsgálatokba).

A könyv hat fő részből áll, amelyek többszemponos elemzésekkel válaszokat keresnek a kábítószer kipróbálása mögött meghúzódó hatások és hatásmechanizmusok „hogyanjaira és miértjeire”. Többek között vizsgálták az egyetemista életmódnak és életkörülményeknek, a személyiség eltérő jellemzőinek, valamint a különböző baráti és társas viszonyoknak a hatásait. A soktényezős hatások egymásra épülésének egy összetett modelljével átláthatóbbá kívánták tenni a beavatkozás lehetséges célterületeit.

A kábítószerre történő rászokás valószínűsége nagymértékben függhet egyrészt az erre (és más függőségekre) hajlamosító személyiségjegyeitől és az egyén értékrendjétől, másrészt a környezeti hatásoktól, az egyén életvitelétől, elégedettségétől és a személy jövőjébe vetett bizalmától is. Megvizsgálták azt is, hogy a hallgatók életvitelében, szabadidős tevékenységében feltárható-e olyan elemek, melyek hajlamosíthatnak a kábítószer használatára. Megtudhatjuk, hogy mennyire informáltak a hallgatók a kábítószerekről és a prevenciók lehetőségeiről, ezzel összefüggésben elemzik a hallgatók társaik kábítószer-használatának indítékaira vonatkozó toleranciáját is.

Helyszűke miatt mind a 17 tanulmány témáját, aspektusát és eredményét felsorolni sem tudjuk, inkább olvasásra ajánljuk a kötetet azoknak, akiket érdekel a téma, az egyetemi hallgatóság attitűdje a droggal kapcsolatban, illetve azoknak a szakdolgozatot íróknak, akik munkájukhoz hasznosítani tudják ezt az átfogó tanulmánygyűjteményt.

Rénes László

Pikó Bettina: Kultúra, társadalom és lélektan

(Akadémiai Kiadó, Bp. 2004.)

Az Akadémiai Kiadó új sorozatot indított ebben az évben, Ψ -könyvek néven. Ψ =pszi görög betű, mint az emberi lélekkel foglalkozó tudományok rövid kifejezése. Ez egyrészt a lélektan tágértelemben vett vetületét jelképezi, másrészt az újszerű, a szokásos szakkönyvek ismerveitől kisebb-nagyobb mértékben való eltérés lehetőségeit kívánja kifejezésre juttatni. A kötetek elsősorban a szakmai érdeklődést hivatottak kielégíteni, olyan módon azonban, hogy közben eleget tudjanak tenni a magas szintű, igényes tudományos ismeretterjesztés követelményeinek is. Ezen kívül a sorozat szeretne megfelelni az interdiszciplináris szintetizáló munkákat váró és azt kifejezetten igénylő olvasótábor elvárásainak is.

A szerzők számára nemcsak lehetőség, de kíváncsi is az egyéni látásmód interpretálása, és a sokéves vagy évtizedes szakmai tapasztalatok olyan szabad és sallangmentes megfogalmazása, amely a pszichológia egyes részterületein már hosszabb ideje elmélyülten tevékenykedő szakemberek sajátja. A sorozat tehát lehetővé teszi, hogy az írók más tudományterületekről összegyűjtött tudásának és gondolatainak elemei a pszichológiai látás- és szemléletmódba integrálva szintén kifejezésre kerülhessenek.

(*Feuer Mária sorozatszerkesztő*)

A sorozat első kötete Pikó Bettinától származik: Kultúra, társadalom és lélektan címmel.

Bár az emberi természetről már sokat megtudtunk az elmúlt évszázadok folyamán, még a XXI. század elején is viszonylag keveset tudunk a társadalomnak és a kultúrának az egyén személyiségére és magatartására gyakorolt hatásairól. A modern társadalom számos kihívást állított az egyének és közösségek elé. Vajon megtaláljuk-e a módját annak, hogy kellőképpen alkalmazkodni tudjunk e kihívásokhoz? Milyen nyomokat hagy a fogyasztói társadalom és a globalizáció az egyének pszichikai folyamataiban? Hogyan alakulnak át társas kapcsolataink

vagy a valláshoz való viszonyunk a modern társadalomban? Hogyan tükrözik mentális zavaraink adaptációs problémáinkat? Milyen lélektani gyökerei vannak a tekintélyelvűségnek? Megannyi kérdés, amelynek megválaszolására tesz kísérletet a szerző legújabb, társadalomlélektani kötetében.

A könyv lényegében kalandozás az egyén és a társadalom viszonyrendszerében, segít megérteni a pszichikai folyamatok társadalmi és kulturális összefüggéseit a posztmodern társadalomban, amelyben élünk. A könyvet mindazoknak ajánljuk, akik felelősséget éreznek kultúránk jobbításáért, és akik nem félnek megismerkedni a társadalmi valóság diagnosztikus jelzéseivel. A jelen fokozott adaptációs törekvései elvezethetnek egy magasabb életminőséghez, hogy valóban élvezni tudjuk korunk vívmányait.

Drogfogyasztók felsőfokon

Szerkesztette: Murányi István
Debreceni Egyetem, 2004.

A Debreceni Egyetem Mentálhigiénés Program egyetemi kutatók bevonásával (Szociológia Tanszék, Neveléstudományi Tanszék, Magatartástudományi Intézet) indított el egy kutatási programot, „Drogfogyasztók felsőfokon” címmel, s amely során az egyetemen előforduló kábítószer-fogyasztói magatartásra, a fogyasztási szokásokra, és a szerhasználat okaira keresték a választ. A kutatási program júniusban lezárult, s most már könyv formájában ismerkedhetünk meg az eredményekkel. A kötet hét tanulmányt közöl négy szerzőtől; a szerkesztői feladatokat Murányi István szociológus látta el.

Bojda Bea írásából a társadalmi és oktatási folyamatok, változások hatásairól, az ifjúsági kultúraváltás jellemzőiről tudhatunk meg bővebben.

Szentkatolnay Miklós egyik cikke részletesen bemutatja a Mentálhigiénés Program eddigi tevékenységét, illetve a drogprevencióban játszott szerepét emeli ki. A másik tanulmány a survey kutatási eredményeket és a fókuszcsoporthoz viszonyított elemzését ismerteti. Megtudhatjuk azt is, hogy az alkoholfogyasztás mennyire nagy szerepet játszik a hallgatók életében. Fókuszcsoporthoz viszonyított elemzés szerint a hallgatók 80%-a rendszeresen vagy alkalmasszerűen szokott alkoholt fogyasztani, s a többség nagyobb mennyiséget is (a 80%-os arány 20 ezer hallgatót jelent). A lányok majd annyi alkoholt fogyasztanak, mint a fiúk. **Pék Győző** Drog és magatartás című írásából a személyiségdiszpozícióktól kezdve a különböző pszichológiai irányzatok megközelítéséig, a terápiás lehetőségekig kapunk ismereteket. A másik tanulmányában a „beavatlak az élményembe” típusú közlések fordulatait, mikrogrammatikai változásait elemzi.

Murányi István első írásában a jelen kutatási program előzményeit is megemlíti: a Münnich Ákos által vezetett vizsgálat eredménye tavaly jelent meg, szintén tanulmánykötetben: A kábítószer kipróbálásának okairól – az egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálatok alapján. Ezzel, de más egyetemeken végzett kutatási eredményekkel is összehasonlíttja a saját rezultátumait. A droghasználat szempontjából a különböző karok közötti különbségeket is megismerheti az olvasó. A másik tanulmány az interjúk alapos elemzését tárja elénk, s a könyv végén az interjúkból kivonatokat is olvashatunk.

Rénes László

A MEDIÁCIÓ - A KÖZVETÍTŐI TEVÉKENYSÉG

Dr. Barinkai Zsuzsanna, Dr. Bártfai Judit, Dr. Dósa Ágnes, Dr. Gulyás Kálmán, Dr. Herczog Mária, Dr. Horváth Éva, Dr. Kutacs Mária, Lovas Zsuzsanna

A könyv célja, hogy bemutassa a hazánkban már működő békeltető, közvetítő testületek munkáját. A kötetben megtalálhatók azok az ügycsoportok, amelyekben a közvetítésnek már hazánkban is többéves múltja van, és megismerheti az olvasó a közvetítésre vonatkozó hazai jogkörnyezetet, ideértve az Országgyűlés által nemrégiben elfogadott, a közvetítői tevékenységről szóló törvény főbb rendelkezéseit, valamint a miniszteri rendeleteket.

Szenti Tibor: A halál

(Nővérek továbbképzése Csongrád megyében, Szeged-Hódmezővásárhely, 1994.)

A halálról világos képet szerezni, igazából azt jelenti, az életet helyesen megérteni. (*Richard Steinpach*)

A halálhoz többféle magatartással viszonyulhatunk:

- tagadó,
- elutasító,
- halálvággyal,
- elfogadó,
- megszokó módon. (*Kunt Ernő*, 1981.)

A halálhoz való viszony még érzékenyebb, még sajátosabb része a személyiségnek, mint a nemiséghez való kapcsolat. (*Kunt Ernő*, 1981.)

Különös kettőség övezi a halállal való kapcsolatunkat. Az egyik a teljes közömbösség, sőt még a gondolatnak is az elhessegetése, a másik pedig a félelem és a rettegés.

"Non mortem timemus, sed cogitationem mortis", vagyis: nem a haláltól félünk, hanem a halál gondolatától. Az európai jellegű kultúrákban szinte mindenki fél a haláltól.

A halálfélelem három forrásból táplálkozik:

- a magányból,
- a fájdalomból,
- a bizonytalanságtól való félelemből.

A halálfélelmet indukálhatja még sok minden. Példák:

- önsajnálatt.,
- aggodalom az itthagytak sorsa miatt,
- az elszakadás a környezettől, emberektől,
- az itthagyt tárgy, szellemi, érzelmi értékek miatt érzett fájdalom.

A halálfélelem elsősorban az önmagunkkal való szembesüléstől való félelem. Az igazság pillanata. (*Marie de Hennezel*, 1989.)

A halál közelsége zavaróbb az élő számára, mint maga a halál.

A saját élményeink, tapasztalataink is csak a félelmeinket erősítik. Ma a humánus elmúláshoz szükséges legfontosabb láncszemek hiányoznak. Amikor valaki hosszadalmas betegségben szenved, többnyire kórházba adják. A haldokló szereteteitől elszakítva, az orvosi technika minden segítőeszközétől körülvéve, a modern kórház személytelen környezetében, és ugyanakkor félelmetes magányban búcsúzik a világtól. (*Juszt László*, 1981.) A kórházi ápolószemélyzet nem tudja, és nem is tudhatja betölteni a hozzátartozók szerepét a beteg körül. A gyógyító tevékenység a betegségre irányul, és nem a betegre. (*Kunt Ernő*, 1981.)

Dalma Heyn: A vágy csendje

Háttér, Bp. 2004.

Ha van valami, amiben az ún. „közkerülés” mindig és mindenütt megegyezett, az nem más, mint az az alapelv, hogy a házasságtörő nő mindig bűnös, akinek így vagy úgy el kell nyernie méltó büntetését, a sárkánytermészetű felesége miatt félrelépő férj ellenben megértést és együttérzést érdemel. Ez a (kétségtől inkább a férfiaknak kedvező) folyamat az utóbbi fél évszázad során előbb megtorpant, manapság pedig megszűnni látszik. Legalábbis Észak-Amerikában és Európában. Tűnőben van a romantikus női szerep, a Tökéletes Leányból Tökéletes Asszonnyá váló nőszerepe, akinek valódi történetéről, valódi sorsáról hallgatni illett. Mások mellett Dalma Heyn is e hallgatás megtörői közé tartozik *A vágy csendje* című, sok vitát kiváltó könyvével. A szerző nők százaival készített bensőséges, érzéseikről, vágyaikról őszintén szóló interjút, majd e beszélgetések tartalmát elemezve szociológiai vizsgálatok és tanulmányok eredményeit felhasználva érdekes következtetésekre jutott.

A lány, akinek a kegyeiért esengenek, akit mint királynőt rajonganak körül, az esküvő után elveszti női identitását, csak feleség és csak anya lesz, szinte nem nélküli lény. Ez az a reménytelennek látszó helyzet, melyből sokan egy harmadikkal vagy harmadikként próbálnak kitörni. Ma már erősen kétséges, hogy mi a rosszabb: a házasság elavultnak látszó intézménye vagy a házasságkötés után megkövetelt monogámia? Sok elrontott házasságot javít meg vagy tart életben – Dalma Heyn szerint – a „harmadik”, de legalább ennyire tönkre is tesz. Nincs bevált recept a probléma megoldására, de az biztos, hogy mind több nő követeli meg a magáét a szexualitásban is, s többé nem éri be azzal, hogy pusztán a férj örömszerzésének eszköze legyen. Statisztikai adatok jelzik, hogy a házasságban élő nők küzdenek a legtöbb önértékelési zavarral, neurózissal és persze az ezekkel kapcsolatos testi bajokkal is. Ugyanakkor szabad párkapcsolatban élő társaiknak jobb a társadalmi megítélése, többet keresnek, könnyebben tudnak elhelyezkedni, minden tekintetben könnyebb az életük. E helyzet hatását mutatja, hogy a legújabb trend szerint évről évre kevesebben kötnek házasságot, vállalnak gyereket. A megoldás talán az volna, ha a nők nem a pénzért és nem a társadalmi elismertségért akarnának férjhez menni, s ami ennél is fontosabb: a házasság megkötése előtt próbálnák alaposabban, sokoldalúbban megismerni azt, akivel összekötik az életüket. Garanciát persze ez sem jelentene: a boldogtalanok közt nagyjából azonos a házasságban és azon kívül élők száma.

Carl R. Rogers: Valakivé válni

A személyiség születése

Edge 2000, Bp.2004.

Jelentős esemény, s nemcsak a pszichológus szakma, hanem angyközönség számára is, hogy – a nyolcvanas évekbeli, szűk körben terjesztett stencil kiadványok után – végre rendes könyvesbolti forgalomban is hozzáférhető az első Carl Rogers-opus. Ráadásul, a talán legnagyobb hatású, legfontosabb mű, a *Valakivé válni*. Első publikálása idején, több mint negyven évvel ezelőtt, Amerikában igazi bestseller lett, milliós példányszámban fogyott el. A magyar változatot olvasva megértjük, miért; a múlt század második felének egyik legnagyobb hatású pszichológusa közérthetően, sőt élvezetesen ír, gondolataival revelatív élményt szerez. A könyv anyaga egyébként Rogers 1951 és 1961 között írt cikkeiből, ekkor tartott fontosabb előadásaiból állt össze. Rogers nyilván azért sem törekedett a szövegbeli ismétlődések,

átfedések elkerülésére, mert minél több amerikai átlagolvasóval akarta megértetni elképzeléseit, felismeréseit.

A klinikus, kutató és pedagógus Rogers legnagyobb „felfedezése” a páciensközpontú pszichoterápia, és az ebből kinőtt személyiségközpontú megközelítés. Piszchoanalízis helyett valódi párbeszédre törekedett, a legfontosabbnak a páciens feltétel nélküli, pozitív, szeretetteljes elfogadását, empátikus megértését, a terapeuta viselkedésének, kommunikációjának hitelességét, őszinteségét tartotta. Mérei Ferenc szerint Rogers kulcsszava a nondirektivitás, a pedagógiai orientáció, a bizalom, s persze mindenekelőtt is az empátia. Buda Béla két és fél évtizeddel ezelőtt azt írta - Az empátia, a beleélés lélektana című könyvében -, hogy amit az empátiáról tudunk, azt vagy a Rogers-irányzat kutatásai hozták felszínre, vagy pedig a Rogers-féle empátiaelmélet hatására került előtérbe a korábbi megfigyelésekből és megközelítési módokból.

Rogers felismerte, hogy a terápiás kapcsolatban eredményes attitűd minden interperszonális kapcsolatban eredményes lehet. Módszere, sajátos „létezés-módja” (Mérei) világszerte inspirálta az oktatást; nálunk 1989-ben nyílt meg az első Rogers Személyiségközpontú Iskola.

Dr. Szilágyi Vilmos: Alapismeretek a szexuálterápiáról
Prof. E. J. Haeberle két e-learning kurzusa alapján
Animula Kiadó – Magánéleti Kultúra Alapítvány, 2004.

A szexuális egészségvédelem fejlesztése érdekében indított sorozat második kötete két részből áll. Az első rész az emberi szexualitás anatómiájával és fiziológiájával kapcsolatos korszerű ismereteket tartalmazza. A zavarok megelőzése vagy korrekciója ugyanis csak a megfelelő anatómiai, élettani és biopszichológiai ismeretek alapján képzelhető el. S ehhez szervesen hozzá tartozik az emberi szexualitás változatosságának elfogadása, illetve az a tény, hogy a nemiség az identitás fontos összetevője és az egyéni önmegvalósítás eszköze is.

A könyv második része szabatosan és tömören, sok illusztrációval tárgyalja a szexuális funkciózavarokat, összefoglalva azok okait és kezelését. Az áttekintés nemcsak a szakmabeliek – orvosok és pszichológusok – számára készült, hanem eredményesen használható a saját és a partnere szexualitásával számot vetni akaró, modern ember számára is.

Harday Silvia Ildikó: Az elfogadás művészete
(Ψ-könyvek)
Akadémiai Kiadó, Bp. 2004.

Az Akadémiai Kiadó új sorozatot indított Ψ-könyvek néven. Ψ=pszi görög betű, mint az emberi lélekkel foglalkozó tudományok rövid kifejezése. Ez egyrészt a lélektan tágértelemben vett vetületét jelképezi, másrészt az újszerű, a szokásos szakkönyvek ismerveitől kisebb-nagyobb mértékben való eltérés lehetőségeit kívánja kifejezésre juttatni. A kötetek elsősorban a szakmai érdeklődést hivatottak kielégíteni, olyan módon azonban, hogy közben eleget tudjanak tenni a magas szintű, igényes tudományos ismeretterjesztés követelményeinek is.

A szerző így vall a munkájáról: „Kérdezhetik, miért vállalkoztam a pszichoterápiás munkámban és a különböző encounter csoportokban szerzett tapasztalataim közreadására? Elsősorban talán azért, mert négy szemközt a kliensekkel, a csoportokban vezetőként, tanárként a diákok körében nap mint nap meggyőződtem arról, hogy Carl Ransom Rogers amerikai pszichológus elgondolásai a pozitív, de legalábbis semleges emberi természetről, a saját lényünk

önkiteljesedéséről, bölcsességéről, az elfogadásnak, törődésnek, a szeretetnek szinte misztikus hatásáról valóban jelen vannak bármely emberi kapcsolatban. Szerettem volna, ha ennek *gyakorlati példáit* – a valóságos önmagunkért folytatott küzdelmeink során átélt néha megható, néha megrázó, néha dühös és elkeseredett, néha felszabadító érzések születését, folyamatát; a csak másokra koncentrált figyelem, az aktív meghallgatás és a belőlünk áradó pozitív energia gyógyító hatását – a maguk meggyőző és realisztikus voltában ismerik meg az Olvasók.”

Bánfalvy Csaba: A munkanélküliség szociálpszichológiájáról (Ψ-könyvek)

Akadémiai Kiadó, Bp. 2004.

A modern bérmunka a jövedelemszerzés gazdasági funkcióján túl egy sor egyéb, látens szociológiai és szociálpszichológiai funkcióval is bír. Ezeknek a funkcióknak némelyike ugyan másfajta tevékenységekben is jelen van, de semmilyen más tevékenységben nem jelennek meg ilyen nagy számban és összefüggő rendszerben. A munkanélküliség ezeknek a funkcióknak a teljesülését veszélyezteti.

Annál nagyobb veszteséget jelent a munkanélküliség az érintetteknek nézve, minél erősebb és teljesebb a bérmunkához való kötődésük. Ennek a kötődésnek az ereje és teljessége határozza meg a munkanélküliség által kiváltott kiszolgáltatottság és alkalmazkodási kényszer mértékét és az alternatív élményszerzésre való képességet.

A munkanélküliség szociálpszichológiai hatásait vizsgálva a könyv egyrészt bemutatja az elméletalkotás – történelemben ágyazott és egymásra reflektáló – fejlődését, másrészt megismerhetjük azokat az eredményeket, amelyeket a szociálpszichológiai vizsgálatok hoztak. Kísérletet tesz a könyv egy új magyarázó modell kialakítására is: ezt nevezik „kötődési modellnek”.

Margitay Tihamér: Az érvelés mestersége

Typotex, Bp. 2004.

A könyv tartalmát, mondanivalóját, hasznát és érdekességét tökéletesen jellemző kulcsszó itt a mesterség. Ez az érvelés mesterségének, benne a logika alkalmazástechnikájának igényes tankönyve. Ha érvelünk valami mellett, vagy éppen ellen, ez csodálatos társasjáték, vagy éppen izgalmas párharc. Akkor is, ha csupán a magunk érveit igyekszünk kimunkálni, összeállítani, és jól rendezetten előadni, hiszen az ellenfél, legalábbis a tudatunkban, így is jelen van: mondandónkat úgy építjük fel, úgy formáljuk a megjelenését, logikáját, eszköztárát, hogy a kívánt hatást tegye a célközönségre, s mindvégig gondosan elemeznünk kell, mi és hogyan okozhat ebben megbicsaklást. Mások érvelésének elemzése pedig különösen hatásos fegyvert adhat a kezünkbe. A jó érvelés művészet, hiszen egyszerre kell vonzóan könnyednek, megragadón érdekesnek lennie, úgy sorakoztatni az érveket, hogy megingás nélkül erősödjék a bennünk elültetni kívánt meggyőződés, hogy ne tudjunk fogást találni az előadottak megcáfolásához, kérdés nélkül is meg kell válaszolnia az ellenvetéseinket, eloszlatni az ellenérzéseinket. Mindez nem működhet alapos szaktudás, az érvelés mesterségének mélyreható, az elméleti alapokat és eszköztárát felölelő ismerete nélkül. Ezt a mesterséget mutatja be tudományos igényességgel a könyv.²⁵

²⁵ Dr. Osman Péter ajánlása (Könyves Extra)

Buda Béla: Pszichoterápia
Akadémiai Kiadó, Bp. 2004.

A pszichoterápia ősi gyógymód a lelki problémák, magatartászavarok kezelésében. Napjainkban számtalan iskola és irányzat műveli, szerepe van a képességek fejlesztésében és kreatív kibontakoztatásában is. Lényege kommunikáció és emberi kapcsolat. Erről szól ez a könyv. Bemutatja a pszichoterápia történeti kialakulását, alkalmazási területeit, módszereit, kiemelve a sajátosságokat, de a közös elemeket, a lényeges szabályszerűségeket és a felhasználás sokféle lehetőségét megvilágítva.

A tanulmányok főleg a pszichoterápia szemléleti alapjairól és kereteiről szólnak, különös tekintettel a kommunikációs folyamatokra és a terápiás kapcsolatra. A kötet tartalmánál fogva egyszerre alkalmas bevezetésre, továbbképzésre, speciális szakmai kérdések dilemmáinak megismerésére. Szakemberek is használhatják, de a legkülönbözőbb emberi segítségi és befolyásolási területek művelői éppúgy találhatnak benne fontos szempontokat, mint ahogyan az átlagembereknek is megkönnyítheti a magatartás és az élmények zavarainak és pszichoterápiás kezelési módjainak megértését.

Buda Béla pszichiáter, pszichoterapeuta, több évtizedes tapasztalattal a fekvő- és járóbeteg-ellátásban, egyéni és csoportos terápiában, tanácsadásban, fejlesztésben és szupervízióban. Fő tevékenységi területe a szenvedélybetegségek terápiája, a szexuális zavarok kezelése, s újabban az egészségfejlesztés és a prevenció – a lelki közegészségügy – kutatása és módszertani művelése. Mindez hatvan önállóan írt és szerkesztett kötetben és számos tanulmányban tükröződik, melyek magyarul és idegen nyelven jelentek meg.

Lajkó Károly: A stresszcökkentő viselkedés
Vezérfonál konfliktusaink rendezéséhez

Kevés ember mondhatja el magáról, hogy az élete mentes a megpróbáltatásoktól. Ezeket a megpróbáltatásokat, stresszeket azonban – ki könnyebben, ki nehezebben –, de nem egyformán fogadjuk, viseljük el. Hogy miért van így? Többféle válasz lehetséges, de az olvasókat és a stresszektől szenvedőket bizonyára jobban érdeklik a változtatás lehetőségei. A kötet ezeket a lehetőségeket tekinti át, a gyermekkortól az időskorig követve a különböző élethelyzetekben jellemző viselkedésünket, illetve az egyes élethelyzetekben és életkorokban jellemző stresszhelyzeteket és feloldásaikat. Iskolázottságtól függetlenül mindenkinek kínál új információkat és az életminőségét lényegesen javító megoldásokat, aki úgy érzi, már nehezen viseli el a stresszek szorítását.

Lajkó Károly: Viselkedésünk és lelki egyensúlyunk

A lelki természetű betegségek és a környezeti stresszek közötti összefüggés meglehetősen bonyolult és nem is minden esetben nyilvánvaló dolog. Az összefüggés felismeréséhez a viselkedésszabályozás törvényszerűségeit kell megismernünk. Ehhez nyújt segítséget Lajkó Károly új könyve, amely hasznos olvasmány mindazoknak, aki úgy érzi, hogy életük valamilyen okból elviselhetetlen, akik évek óta tartó orvosi vagy természetgyógyászati kezelés ellenére sem látnak kiutat betegségükből, akik tudják, hogy pánikbetegségben, depresszióban vagy különféle fóbiákban szenvednek, de még nem kapták meg a gyógyuláshoz szükséges

segítségét. Mindezek mellett a pszichológia iránt érdeklődőknek olyan szemléletmód elsajátítását teszi lehetővé, amely alapján jobban tudnak boldogulni magánéletükben és a munkahelyükön egyaránt.

**Schenk János (szerk.) – Bárdi László – Forrai Judit –
Vajda Mária – Buda Béla: Az erotika nagylexikona**
Dialóg Campus Kiadó, Bp. 2004.

Kultúrtörténet, ismeretterjesztés, felvilágosítás – ezek a címszavak illenek leginkább ehhez a munkához, amely egyesíti magában a lexikonok és az enciklopédiai feldolgozás hagyományos módszereit. Illusztrált, közel 2000 címszót tárgyal, ismereteink szerint ilyen számban e témából még nem jelent meg a magyar piacon (de az európain sem) könyv. A lexikon kitér a szerelmi élet, a családi nevelés, a művészetek, orvosi, lélektani fogalmak, történeti, kultúrtörténeti címszavak mellett a legújabb jelenségekre (pl. cyberszex, a komputer-internet nyújtotta erotikus élményekre) is úgy, hogy a szerzők igyekeztek a szakmai hitelesség mellett olvasmányos, érthető stílusban írni. A lexikon-enciklopédia feldolgozás az iskolai oktatásban is nagysegítse lehet a pedagógusoknak (osztályfőnököknek, biológiatanároknak), hisz e kötetben számos olyan leírást és megközelítést találhatnak, amelyek élőbbé, színesebbé tehetik ezt a még mindig (és örökké) nehezen oktatható témát.

Forrai Judit: A magánélet és az egészség kultúrája I.
Dialóg Campus Kiadó, Bp. 2003.

Ez a könyv az iskolai egészségnevelés témájával, a magánélet kultúrájával foglalkozik. Figyelembe véve a nemzeti alaptanterv követelményeit, a kerettantervben szereplő egészségnevelés modul tíz fő témáját két kötetben dolgozták fel. Ez a kötet (az első) az egészségbetegség, a személyi higiéné, a kortárskapcsolatok (barátság, szerelem, szex), az érzelmi és szexuális kultúra, a családi életre nevelés, az ezekkel összefüggő társadalmi, családi, iskolai felelősség, valamint a fiatalokat érintő szexuális káros veszélyek (erőszak, emberkereskedelem), a rizikómagatartás elkerülése, az ártalomcsökkentés tanításával foglalkozik. Az iskolai egészségnevelést nemcsak elméleti szinten segíti ez a könyv, hanem jól kidolgozott, gyakorlatokat és interaktív feladatokat is tartalmaz.

Rénes László

Debrecen, 1999–2004.

ELLIOT ARONSON, amerikai szociálpszichológus A társas lény c. könyve alapján, változtatás nélkül közöljük ezt a kis részt, Az emberi agresszió c. fejezetből (199-202. oldal). Fordította: Erős Ferenc
(ötödik, bővített kiadás; Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp. 1994)

A legerősebb fennmaradása

Tudjuk, hogy az állatokban ki lehet tenyészteni az agresszivitást. Kirsti Lagerspetz megfigyelte például egy csoport közönséges egér viselkedését. Ezután kiválasztotta közülük a legagresszívebbeket, és úgy intézte, hogy egymással párosodhassanak. Ugyanígy, a legkevésbé agresszívakat is egymással párosította össze. Ezt az eljárást az egerek 26 nemzedékén át megismételte, míg végül sikerült egy rendkívül vad és egy különlegesen szelíd egércsoportot kitenyésztenie. Egyes kutatók szerint az agresszió bizonyos módozatai hasznosak, sőt alapvetően fontosak lehetnek. Konrad Lorenz például azzal érvel, hogy "az agresszió lényeges szerepet játszik az ösztönök életfenntartó funkciójában". Megállapításait az állatokon végzett megfigyeléseire alapozza és úgy látja, hogy az agresszivitásnak alapvető evolúciós jelentősége van, minthogy lehetővé teszi, hogy az utódok a legerősebb és legtapasztaltabb szülőktől származzanak. Ezen túlmenően hozzásegít ahhoz, hogy az állatok csoportjait a lehető legjobb vezetők uralják. Egy antropológus, Sherwood Washburn, és egy pszichiáter, David Hamburg óvilágbeli majmokon végzett megfigyeléseket. Úgy találták, hogy az agresszió egy majomcsoporton belül erősen befolyásolja mind a táplálkozást, mind a szaporodást, mind pedig a dominanciaviszonyok kialakulását. A kolónia legerősebb és legagresszívebb hímje úgy tesz szert vezető szerepre, hogy kezdetben kimutatja agresszivitását. Ebből következően a későbbiekben mérséklődik a kolónián belüli harciasság, minthogy mindenki tisztában van azzal, hogy ki a főnök. Továbbá, a domináns állat a szaporodásban is meghatározó szerepet játszik, ily módon nagyobb eséllyel marad fenn a kolónia, hiszen az erős hím tovább adja energiáját a következő nemzedéknek.

Hasonló viszonyokat talált Berney LeBoeuf elefántfókák megfigyelése során. A párosodási időszak kezdete előtt, minden évben, a hímek egymásba akaszkodnak és elkeseredett véres harcot vívnak a dominanciáért. A legerősebb, legagresszívebb és legokosabb nemcsak a dominancia-hierarchia csúcsán fog állni, hanem egyben ő lesz az első számú szerelmi partner is. Így például megfigyelték, hogy egy 185 nőtényből és 120 hímből álló fókatelepen az észlelt párosodások több mint a feléért az "alfa" hím, vagyis a vezér volt a felelős. Kisebb fókatelepeken, ahol maximum negyven volt a nőtények száma, a párosodásoknak mind a száz százalékában rendszerint az alfa hím volt a partner.

Ezekből a megfigyelésekből kiindulva sok kutató azt hangoztatja, hogy az emberi agresszió korlátozásában óvatosságot kell tanúsítanunk, minthogy az agresszió - éppúgy, mint az alsóbbrendű állatoknál - alapvetően befolyásolja a fajfenntartást. Ez az érvelés részben azon az előfeltevésen alapszik, hogy ugyanaz a mechanizmus, amely arra készíti az egyik embert, hogy megölje a felebarátját, a másikat arra ösztönzi, hogy "meghódítsa" a világúrt, "belevágja a fejszékét" egy nehéz matematikai feladat megoldásába, "ráharapjon" egy logikai problémára, avagy "uralkodjon" a világegyetem felett

De - amint már korábban is hangsúlyoztam - ez az érvelésmód az agresszió túlzó meghatározásán alapul. Az alkotó tevékenység és a magas teljesítmény azonosítása az ellenségességgel és az agresszióval nem egyéb, mint a dolgok összekeverése. Egy probléma uralható vagy egy készség elsajátítható anélkül is, hogy bárkiben kárt okoznánk, akár megkísérelnénk őt leigázni. Az erőszak mérsékelhető anélkül is, hogy vissza kelljen szorítani az emberi kíváncsiságot, a problémamegoldás szeretetét. Számunkra nem könnyű ezt a különbségtevést felfogni, minthogy a nyugati világ emberének - és különösképpen az amerikaiaknak - gondolkodásába belesulykolták, hogy a siker egyenlő a győzelemmel, hogy valaminek az elérése egyenlő valakinek a kiütésével. M.F. Ashley Montagu szerint Darwin elméletének leegyszerűsítése és félreértése az, ami az átlagember számára azt a nézetet sugallja, hogy az élet elkerülhetetlen törvénye a konfliktus. Ashley Montagu megállapítja: az ipari forradalom idején a munkásokat kizsákmányoló gazdagoknak kapóra jött, hogy a kizsákmányolást azzal igazolják, miszerint az élet nem más, mint a fennmaradásért vívott küzdelem, és az természetszerű, ha a legerősebb (és csakis a legerősebb) marad fenn. Ennek az érvelésnek az a veszélye, hogy önmagát beteljesítő jólássá válik és azt eredményezheti, hogy semmibe vesszük vagy legalábbis lenézzük az emberek és az állatok nem erőszakos, nem versengésen alapuló viselkedésformáinak jelentőségét a túlélés szempontjából. Kropotkin²⁶ 1902-ben azt mondta, hogy az együttműködésen alapuló magatartásnak és a kölcsönös segítségnyújtásnak az élet sok területén fontos szerepe van a túlélés szempontjából. Ez a megállapítás nagyon sokféle bizonyítékkal alátámasztható. Jól ismert a társulásban élő rovarok - természetek, hangyák, méhek - kooperatív viselkedése. Talán nem annyira ismert a csimpánzoknak az a viselkedésformája, amelyet "altruistának" nevezhetünk. Ez körülbelül a következőképpen néz ki: Két csimpánz egymással szomszédos ketrecben van, az egyiknek van tápláléka, a másiknak nincs. Ez utóbbi elkezd koldulni. A "gazdag" állat nagy kelleltenül átad egy kicsit a sajátjából. Bizonyos értelemben éppen ez a vonakodás az, ami olyan jelentőssé teszi ezt az adományt. Arra utal ugyanis, hogy a "gazdag" majom szereti az enivalót és boldogan megtartaná magának. A javak megosztásának belső késztetése tehát valóban mély gyökerekből táplálkozik. De Kropotkin művének annak idején nem szenteltek túlságosan nagy figyelmet, sőt jóformán nem is vettek róla tudomást, minden bizonnyal azért, mert nem illett bele a korszellembé, és nem felelt meg azok szükségleteinek, akik hasznot húztak az ipari forradalomból.

Vessünk egy pillantást saját társadalmunkra. úgy tűnik, hogy a mi amerikai kultúránk alapja a versengés: megjutalmazzuk a győzteseket és mellőzzük a veszteseket. Oktatási rendszerünk két évszázada a versengésen és a szelekció törvényén nyugszik. Néhány kivételtől eltekintve gyerekeinket nem arra tanítjuk, hogy szeressük a tanulást, hanem arra, hogy jó osztályzatokat hajszoljanak. Amikor egy neves sportszakíró azt mondta, hogy nem az a fontos, hogy nyerünk vagy veszünk, hanem az, hogy játszunk, akkor ezzel nem az amerikai életformát, hanem gyógymódot javasolt arra, hogy hogyan lehetne felszámolni a nyereségközpontúságot. Egész kultúránk a győzni akarás örületében szenved - a bajnoki mérkőzés játékosától, aki könnyekre fakad, amikor a csapata kikap, az egyetemistáig, akik kórusban kiabálják a lelátókon, hogy "mi vagyunk a favorit"; Lyndon Johnsontól, akinek ítélőképességét minden bizonnyal eltorzította az a gyakran hangoztatott kívánsága, hogy nem ő akar lenni az az első amerikai elnök, aki elvesztett egy háborút, a harmadik osztályos gyerekekig, aki gyűlöli az osztálytársát, mert az jobban szerepelt nála a számtanversenyen. Vince Lombardi, egy neves profi rögbiedző ezt az egész hisztériát egy mondatban foglalta össze: "A

²⁶ Pjotr Alekszejevics Kropotkin (1842-1921)

Orosz tudós, forradalmár, az anarchista mozgalom nagy hatású teoretikusa. A könyv, amelyre Aronson hivatkozik, "Kölcsönös segítségnyújtás" címmel magyarul 1924-ben jelent meg a Népszava kiadásában, Madzsar József fordításában. (A fordító megjegyzése)

győzelem nem a legfontosabb, csak a győzelem a fontos." Ennek a gondolkodásmódnak az elfogadása azért olyan megdöbbentő, mert az következik belőle, hogy a győzelem mint cél mindenféle eszközt szentesít, amely e célhoz vezet, még a rögbimeccs esetében is, amelyet pedig eredetileg szórakozásnak találtak ki. Egy érdekes és megrázó adalék Lombardi kijelentéséhez: utódját, aki átvette tőle a "Green Bay Packers" nevű csapatot, azért hibáztatták, mert a csapat az új edző szerencsétlenségére 1974-ben elvesztette a bajnokságot. A vereség következtében Green Bay város lakói Lombardi utódját fizikailag megfenyegették, családját zaklatták, kutyáját a háza előtt lelőtték, az éjszaka kellős közepén felhívták és durva szidalmakat vágtak a fejéhez, hamis híreket kezdtek terjeszteni arról, hogy lányai a város szajhái és a felesége alkoholista.

Valószínűleg igaz, hogy az emberiség fejlődésének előtörténetében az erősen agresszív viselkedés bizonyos szempontból az alkalmazkodást szolgálta. Vannak szerzők, akik az emberi agresszivitást arra az időre vezetik vissza, midőn elődeink vadászattal és gyűjtögetéssel foglalkoztak; fennmaradásuk érdekében el kellett pusztítaniuk az állatokat és a növényzetet. Másfelől, a Richard Leakey és munkatársai által újabban feltárt régészeti leletek arra vallanak, hogy ez a feltételezés valószínűleg téves: az emberi agresszivitás csak sokkal később fejlődött ki, akkor, amikor az emberek földműveléssel kezdtek foglalkozni, s fontossá vált számukra a tulajdon és a birtoklás. De bármi legyen is az igazság, ha ma körülnézünk a világban, amely tele van viszályokkal, nemzetek és népcsoportok közötti gyűlölettel és bizalmatlansággal, értelmetlen öldökléssel és politikai gyilkosságokkal, akkor azt hiszem, jogosan megkérdőjelezhetjük az agresszív viselkedésnek a túlélés szempontjából való jelentőségét. A nagyhatalmak annyi nukleáris robbanófej birtokában vannak, hogy huszonöt-szörösen tudnák elpusztítani a világ egész lakosságát. Vajon nem mennek-e kicsit túlságosan messzire, ha tovább folytatják a robbanófejek gyártását? Egy antropológus, Loren Eiseley, megadván a kellő tiszteletet őseinknek, arra figyelmeztet bennünket, hogy ne utánozzuk őket, mert, mint írja "ma sokkal toleránsabb emberekre van szükségünk, mint amilyenek voltak azok, kik legyőzték nekünk a jeget, a tigrist és a medvét".

Buda Béla: Az öngyilkosság
Orvosi és társadalomtudományi tanulmányok
Animula, Bp. 1997. (részletek)

Mind a mindennapi, mind a tudományos fogalomhasználat szerint *öngyilkosságot* követ el az az ember, aki életének saját maga vet véget.

Az öngyilkossághoz három kritérium tartozik:

- a meghalás tudatos szándéka;
- egy módszer képze, amely módszer alkalmas az élet kioltására;
- e módszer cselekvéssémájának megvalósítása.

Öngyilkossági kísérletről beszélünk, ha valaki a meghalás, az öngyilkosság szándékával károsítja szervezetét, de ennek következtében nem hal meg. Az öngyilkosság három meghatározó jegyéből következik, hogy a kísérlet négy körülmény - vagy ezek kombinációja - miatt lehet sikertelen:

- a meghalás szándéka nem elég erős vagy nem egyértelmű;
- az öngyilkosság módszere nem, vagy nem eléggé hatékony;
- az öngyilkossági cselekedet hibás vagy inadekvát;
- a halál bekövetkezése előtt külső segítség - amelyet többnyire orvosi beavatkozás is kísér vagy követ - a szervezet károsodását megakadályozza, megállítja vagy megszünteti.

Durkheim 1897-ben adta ki könyvét az öngyilkosságról. Ez a kötet nemcsak az öngyilkosság szempontjából nagy jelentőségű, általában ezt a munkát tekintik a modern szociológia egyik kiindulópontjának is. A statisztikai adatok virtuóz elemzésével az öngyilkosságok gyakoriságát *három társadalmi áramlat* összegezett következményének mutatja be; Kimutatja, hogy az öngyilkosságok egy része a társadalmi integráció lazulásának hatására jön létre. Társadalmi integrációnak azt a szabályozó erőt nevezi, amit a család, a vallási vagy politikai közösség gyakorol az egyénre. Ha az egyén e szabályozó erők befolyása alatt él, ez életét vezérli, annak célt és értelmet ad. Azt az öngyilkosságfajtát, amit a társadalmi integráció csökkenése okoz, egoista típusnak nevezte, mivel szerinte a társadalmi integráció csökkenésével az egyén csak magával törődik, saját céljaival foglalkozik, keveset törődik másokkal és a társadalmi következményekkel.

A társadalmi integráció igen erős is lehet, és ezáltal is kiválthat öngyilkosságot. A nagyon erős kollektív kötésben élő társadalmak kialakítják tagjaikban a hajlandóságot, hogy feláldozzák önmagukat a közösségért. A nagyfokú társadalmi integráció okozta öngyilkosságokat *altruista* öngyilkosságoknak nevezte, mintegy az egoista típus ellentétéként.

Legérdekesebb a harmadik, az ún. *anómiás* típus. *Durkheim* felfigyelt arra a tényre, hogy a gazdasági változásokat az öngyilkossági gyakoriság statisztikai változásai kísérik. Gazdasági válság vagy fellendülés egyaránt növeli az öngyilkosságok számát. Szerinte az ember akkor van lelki egyensúlyban, ha szükségletei és vágyai összhangban vannak a kielégítésükhöz rendelkezésre álló eszközökkel és lehetőségekkel. A gazdasági változás ezt az összhangot bonthatja meg - és ezzel együtt a lelki egyensúlyt is - egy csomó ember számára; vagy az eszközök és a lehetőségek válnak hirtelen elérhetetlenné (válság) vagy pedig a vágyak és szükségletek szaladnak túl az egyébként kedvező lehetőségeken (fellendülés), *Durkheim* szerint ilyenkor egyfajta társadalmi szabályozás szenved zavart, meglazulnak a normák, a

szokás és az erkölcs biztos törvényei, létrejön a társadalom *anómiás* (normátlan - nomos ugyanis görögül törvényt, szabályt jelent) állapota.

Az öngyilkos cselekményt szerinte más érzelmi állapotok kísérik a különböző típusokban. Az egoista öngyilkosságban az apátia, az altruistában a szenvedély vagy az akarati energia átélése, az anómiásban pedig az elkeseredés és az undor uralkodik. *Durkheim* feltételezte a vegyes öngyilkosság - típusok létezését is.

Durkheim anómia koncepcióját *Merton* amerikai szociológus a harmincas évek végén módosította, és ezzel az öngyilkosságnak is új értelmezési lehetőséget adott. *Merton* szerint az anómia nem egyszerűen az egyéni vágyak és igények szabályozatlansága, hanem egyfajta ellentét a társadalmi szerkezeteken és kultúrán belül. Szerinte a társadalom bizonyos célokat és igényeket kitűz tagjai elé, ezeket hirdeti, mintegy előírja, ugyanakkor tagjai számára nem ad lehetőségeket, módokat ezek elérésére. A célok és az elérésükhöz szükséges eszközök diszkrépanciája különösen a társadalom egyes rétegeit sújtja. Ezekben az emberekben megnő a személyiségük belső feszültsége, majd ennek készítésére valamilyen reakciót adnak a nehezen tolerálható helyzetre, többnyire olyan reakciót, amely a társadalmi szabályoktól eltérő, elhajló - ún. deviáns - viselkedésmód. Az öngyilkosság egyike ezeknek. Ez a magyarázat pedig jogosultnak látszik, hiszen már *Durkheim* is konstataálta, hogy az öngyilkosság statisztikailag összefügg elmegyógyászati kórképekkel, alkoholizmussal, bűnözéssel (pl. sok bűnöző menekül tettének elkövetése után öngyilkosságba.)

A szociológiai elméletek különösen a második világháború után bontakoztak ki. Státus a szociológiában a személyiségnek minden olyan szabályszerű, jellegzetes helyzete, amelyet a társadalmi szerkezetben vagy a társas kapcsolatokban betölt. *Gibbs és Martin* szerint minél inkább kötődik egy személyiség egy társadalmi státushoz, minél integráltabb azzal, annál kisebb számára az öngyilkosság valószínűsége. A státusokból való kiszakadás általában hajlamosít az öngyilkosságra, növeli az öngyilkosság valószínűségét. Ez magyarázatot ad a társadalmi ranglétrán felfelé vagy lefelé haladó egyének (az ún. mobilitásban levő személyek) nagyobb öngyilkossági gyakoriságára is. *Henry és Short* felfogása az ember törekvéseinek megghiúsulása, frusztrációja, ha mennyiségben növekszik, növeli az agresszív indulat erejét. Az agresszió vagy gyilkosságra vagy öngyilkosságra serkent. Az agresszív indulat irányulását az szabja meg, hogy az egyén kit tart felelősnek frusztrációjáért. Ha a külső társadalmi kényszer erős, akkor az agresszió kifelé vetül, ha viszont gyenge, az egyén a maga megghiúsulásaiért önmagában keresi a hibát, agresszióját maga felé fordítja. *Henry és Short* elmélete is, mint a többi említett koncepció, jó magyarázat bizonyos statisztikai összefüggésekre, de nem ad magyarázatot az öngyilkosság minden statisztikai szabályszerűségére.

Henry és Short elméletével, amely az ötvenes évek közepén került nyilvánosságra, új szempont jelent meg a szociológiai öngyilkosság elméletekben. *Henry és Short* vetette fel először, hogy a személyiség fejlődési folyamatában már sokkal előbb, esetleg a gyermekkorban érvényesülnek olyan társadalmi hatások, amelyek később szerepet kapnak majd az öngyilkosságban. A meghatározó tényező tehát a személyiségben is rejlik, és ez ugyanakkor - történeti vetületben nézve - szociális is.

A személyiség lényegében társadalmi termék, különféle lélektani sajátosságai társadalmi hatásokra alakulnak ki és szilárdulnak meg, mindezen tényezők szociológiailag vizsgálhatók, de ehhez kell a személyiség és a rá ható emberi, társas folyamatok behatóbb pszichológiai ismeret is.

Itt kanyarodik vissza a szociológiai öngyilkosság - kutatás a lélektanhoz és a szociálpszichológiához, amelytől egy időben elszakadt.

Az öngyilkosságok megoszlása az ország területén az utóbbi hetven év alatt csaknem azonos, állandó. Mondhatjuk, hogy az ország térségén a Viharsaroktól északnyugat felé haladva az öngyilkosság gyakorisága folyamatosan csökken. E szabály alól nem kivételek a nagyvárosok

sem. Szeged gyakorisági aránya a legnagyobb, ezt követi Budapest, majd Debrecen, Miskolc, Pécs (1966-1967-ben). Régebben Debrecen gyakorisága volt a legnagyobb, megelőzte a fővárost is, ez a gyakoriság hosszú időn át csaknem azonos maradt, míg Szegedé egyenesen nőtt, kb. 12 év alatt több mint ötven százalékkal. 1965-ről 1966-ra Miskolc öngyilkossági gyakorisága csaknem megkétszereződött, és 1967-ben is ezen a magas szinten maradt.

Ez a szabályszerűség semmiféle „keresztmetszeti” szociológiai hipotézissel nem magyarázható meg, hiszen a század hetven éve alatt az országban óriási arányú társadalmi változások zajlottak le, a lakosság jelentős hányada lakóhelyet cserélt belső migráció révén, és igen nagy civilizációs és kulturális fejlődés, életmódváltozás következett be. Hasonló szabályszerűség más országokban is kimutatható. Franciaországban pl. elkülöníthetünk egy északi országrészt, magas öngyilkossági gyakorisággal és egy déli, ahol kevés az öngyilkos. Egy-egy terület, egy-egy kulturális egység a rá jellemző személyiségformálási folyamataiban tagjainak különböző mértékben és formákban adja tovább, tanítja meg az öngyilkosság sémáját, mint a nagy emberi problémák végső „megoldóképletét”. Feltételezik, hogy mint minden más viselkedésformára, az öngyilkosságra is van szocializáció a lakosságban, ezt részben a család, részben a mikromilió végzi, látszólag ártalmatlan közléseken, előforduló öngyilkosság-esetek megbeszélésén és más hasonló kommunikatív módokon át.

Úgy tűnik, hogy a családban történt öngyilkosság előkészítő, szocializáló hatása nagyobb, mint más példáké. Többen is rámutatnak arra, hogy az öngyilkosság vagy az öngyilkossági kísérlet. Már *Durkheim* - akihez minden teória visszanyúl - is igyekezett cáfolni, hogy ezt biológiai öröklésnek lehet tekinteni, kimutatta, hogy fitt is szociális hatások érvényesülnek.

Kétségtelennek látszik azonban, hogy ilyenfajta szocializáció az öngyilkosságok egyik tényezője, ez egyfajta viselkedésmintát, helyzetmintát, konfliktusmegoldási képletet ad, ami önmagában még nem elég, mert még kell hozzá a személyiség problémája, feszültsége, kellő fokú zavara. De ez a szocializációs hatás. Amely a gyermeki személyiséget észrevétlenül, öntudatlanul éri, és amely mint minden kulturális tényező, nagyfokú állandóságot és társadalmi változásokról való függetlenséget mutat - esetleg megmagyarázza az említett területi állandóságokat az öngyilkosság gyakorisági adataiban.

Újabb adatok nyomán pontosabban ismerjük az öngyilkossággal járó és azt megelőző társaslélektani folyamatokat. Az öngyilkosság történéseinek pontosabb elemzése kiderítette, hogy az öngyilkosságot elkövetők túlnyomóan nagy része és az öngyilkosságot megkísérlők csaknem mindegyike közli szándékát környezetével. Régebben a szakemberek úgy vélték, hogy az igazi, elszánt öngyilkos senkinek sem szól tervéről. Ma a kutatók a szándék közlését szabályszerűnek és ugyanakkor a megelőzés szempontjából stratégiai fontosságúnak tartják.

Az utalásos verbális közlést vagy a nem verbális kommunikációt a környezet rendszerint megéri, gondol is az öngyilkosságveszélyre, de ezt a gondolatot különféle érzévekkel, racionalizációkkal elhárítja magától, a kapott jelzésre nem reagál. Kb. egytizede az öngyilkosoknak látszólag nem jelzi előre tettét.

A közlések többnyire annak (vagy azoknak) a személyeknek szólnak, akivel az öngyilkosságra készülő ember intim, de ambivalens érzelmi kapcsolatban van, általában, akivel a lényeges problémái vannak, akitől szeretet vagy segítséget vár, de nem kap meg vagy nem eléggé kap meg. Közhelyszerű tény, hogy az öngyilkossággal való fenyegetőzés arra szolgál, hogy vele az egyén emberi problémáiban érjen el valamilyen változást, hogy megmozgassa és cselekvésre bírja azt, akinek közlése szól. A komoly, „halálos” komolyságú öngyilkossági közlést is ilyen szándék mozgatja. Kutatások tisztázták, hogy az öngyilkossági kísérletek után az emberi kapcsolatok az esetek nagy részében jelentős változáson mennek át; az életben maradt általában több segítséget, odafordulást, szeretetet kap, mint korábban. Vannak olyan adatok, amelyek szerint az öngyilkossági kísérleten átesett ember veszélyeztetettebb újabb öngyilkossági kísérletre, ha ilyen átrendeződés, változás nem történt.

Az öngyilkossági szándék közlésének, mint segélykérő közlésnek felfogása, utat nyit az öngyilkosság megelőzése számára. A kétségbeesett, feszült ember szándékát valamilyen segítség elodázhathatja, időt adhat, míg az elutasítás, a ridegség az öngyilkossági cselekedet felé taszít. A cry for help jelenség felismeréséből az öngyilkosság megelőzésére hivatottak számára az következik, hogy minden öngyilkossági közlést komolyan kell venni, igyekezni kell részben közvetlenül, részben a környezet befolyásolásán át segíteni. A közlés mögött megbújó szándék komolyságát és erejét kutatni felesleges is, hiszen az öngyilkossággal fenyegetőző ember is segítségre szorul, mentálhigiénésen veszélyeztetett.

Az öngyilkosság lélektani magyarázatával foglalkozó kutatások értékes terméke az öngyilkosság előtti szindróma (preszuicidális szindróma) koncepciójának kialakulása, amely az említett *Ringel* nevéhez fűződik.

Ringel szerint minden öngyilkosságot vagy komolyabb kísérletet azonos lélektani konstelláció előz meg. Ezt a közös konstellációt igen különböző lélektani problémák válthatják ki, tehát maga az öngyilkosság a személyiség feszültségeinek egyfajta meghatározott kifutási útja. E konstelláció az öngyilkosság előtti szindróma. Ennek három lényegi jegye van, azért szoktak vele kapcsolatban öngyilkossági-triászról is beszélni:

- fokozódó dinamikus beszűkülés,
- az agresszivitás gátlódása,
- menekülés a fantáziavilágba.

A beszűkülés a következő pszichológiai jegyekben mutatkozik:

- a/ az apperpció és az asszociációk merev lefutása;
- b/ rögzült magatartássémák ismétlődése;
- c/ érzelmi beszűkülés;
- d/ bizonyos pszichológiai mechanizmusok (az ún. szorongáselhárító mechanizmusok) beszűkülése, ezek között az agresszív indulatot visszatartó és befelé fordító pszichés mechanizmus túlsúlyra kerülése;
- e/ az emberi kapcsolatok beszűkülése, amelynek során a személyiség ezeket a kapcsolatokat magában leértékeli, redukálja, súlyosabb esetben az izolálódásig menően;
- f/ az egyéni értékvilág beszűkülése, vagyis a személyiség a számára korábban értékes és kívánatos dolgok iránt már nem érez vonzódást, azok nem keltik fel érdeklődését.

Az öngyilkosság előtti szindrómában az agresszív indulat nem tud megnyilvánulni, ugyanakkor a személyiség igen sok frusztrációt szenved, amely nyomán indulati feszültsége nő. Lélektani gátló mechanizmusok működése mellett az agresszió levezetődésének azért sincs módja, mert:

- a/ az öngyilkosság előtti állapotban a személyiség általában önmagára haragszik, önmagával elégedetlen;
- b/ a frusztrációkat az egyén ambivalens kapcsolatban szenved el, ilyenkor a másik iránti szeretet és vágy megakadályozza, hogy az agresszió felé irányuljon, holott a frusztrációt ő okozza;
- c/ nincs olyan személy, aki az agresszív indulatnak tárgya lehetne, vagy a személyiség elszigeteltsége miatt, vagy pedig azért, mert az elszenvedett sérelem természete olyan.

A fantáziába való menekülés jelenségeiben is szerepet játszik a beszűkülés dinamikája, a külvilágtól elvont pszichés energiák ugyanis a fantáziavilágot szállják meg, fantáziában az öngyilkosság előtt álló személyiség érzékletes, képi módon foglalkozik problémáival, elképzeli azoknak kedvező kimenetelét (vágyfantáziák), de képzeletbeli kifejezést ad befelé forduló

agresszív indulati impulzusainak is, képzeletében megbünteti az őt meghiúsító személyeket. A fantázia-tevékenységben érik meg az öngyilkosság gondolata és terve is. A fantázia-tevékenység során mind erősebb lesz benne az öngyilkosságra vonatkozó képzetcsoport, ez egyre több indulati energiát köt meg magában. Ezt az erőteljes indulati gócot, képzetstruktúrát „gyűjtja be” a precipitáló élmény, valamely újabb - valós vagy szimbolikus- frusztráció. Ennek kapcsán a terv cselekvéssé érik, előbb azonban lezajlik a már tárgyalt kommunikáció, segélykérő jelzés a releváns személyek fel, akiknek elutasítása végül betetőzi a helyzetet.

A fantáziákban jól megmutatkozik az élethez kötő és az élettől eltávolító pszichés erők küzdelme, amely küzdelem hozza létre lényegében a „cry for help” jelenséget, a megkapaszkodás utolsó próbáját.

Az öngyilkosság előtti szindróma nagy gyakorlati jelentőségű, ugyanis további támpontokat ad az öngyilkosjelöltek felismerésére. A személyiségben viszonylag kevés az irreverzibilis, feltartóztathatatlanság folyamat, a pszichológiai állandók szüntelen mozgásban vannak. Így az öngyilkosság előtti szindróma katasztrofális beszűkülése hetek vagy akár hónapok alatt megváltozhat, eltűnhet, esetleg a precipitáló probléma vagy konfliktus elmúlásával, csökkenésével párhuzamosan de anélkül is. Öngyilkossági kísérlet után csaknem normális, kiegyensúlyozott pszichés állapotok jöhetnek létre. Az öngyilkosság előtti állapotban is hozzáférhető a személyiség társaslélektani ingerek számára, ezek felkelthetik benne a reményt, felébreszthetnek benne aktív és reális késztetéseket, érlelhetik, megváltoztathatják. Ezért az öngyilkosság aktusának megelőzése vagy megakadályozása önmagában is igen fontos feladat, ugyanis időt nyer és ad a személyiségnek problémájának feldolgozásához, elfogadásához.

- A/ Tényleges öngyilkossági tematika és utalások
 - 1. Korábbi öngyilkossági kísérlet vagy utalások.
 - 2. Öngyilkosság előfordulása a családban vagy a környezetben (szuggesztív tényezők).
 - 3. Direkt vagy indirekt öngyilkossági fenyegetések.
 - 4. Konkrét képzetek közlése az öngyilkosság végrehajtási módjáról vagy előkészületi cselekvéseiről.
 - 5. Korábbi öngyilkossági tematika és nyugtalanság utáni nyugalmi állapot („unheimliche Ruhe”).
 - 6. Önmegsemmisítő, zuhanó vagy katasztrófaálmok.

- B/ Speciális szimptomák vagy szimptomaképek:
 - 1. szorongó, agított magatartás.
 - 2. Hosszan tartó alvászavarok.
 - 3. Affektus - és agressziópangás.
 - 4. Depresszív fázisok vagy kevert állapotok (Mischzustände) kezdete vagy lezajlása.
 - 5. Biológiai kríziskorszakok (pubertás, klimaktérium stb.).
 - 6. Súlyos bűntudat vagy elégtelenségi érzések.
 - 7. Gyógyíthatatlan betegségek vagy ilyen betegségek téveseszméi.
 - 8. Alkoholizmus és toxicománia.

- C/ Környezeti viszonyok:
 - 1. Rossz családi helyzet a gyermekkorban („broken home”).
 - 2. Emberi kapcsolatok hiánya vagy elvesztése (magányossá válás, gyökértelenedés, szerelmi csalódás, halálesetek stb.)
 - 3. Foglalkozási vagy pénzügyi nehézségek.

- 4. Életcélok hiánya, feladatok hiánya.
- 5. Teherbíró vállalási kötődés hiánya vagy megszűnése.

Az empátia segítségével elérhető felismerésekről igen sok leírás van a szakirodalomban, néha ezek a felismerések annyira pontosak, hogy szinte a telepátia gondolatát ébresztik, pedig az empátiában semmi misztikus nincs, az tulajdonképpen az emberben rendkívül fejlett és sokrétű, nem verbális kommunikáció egyfajta dekódolási módja.

Az öngyilkosság-veszélyesnek ítélt betegnek valamit adni kell. ez a valami többnyire szimbolikus dolog. Ez az ellátás első lépése. Adni kell fokozott törődést, érett és őszinte odafordulást, megbecsülést, megértést, néhány jó szóban, gesztusban biztatást, esetleg szeretet. Az öngyilkossággal küszködő ember számára ez nagy dolog, ez egy pillanatra kimozdíthatja beszűkültségéből, ebben megkapaszkodhat, erre kapcsolati készség kinyilvánításával válaszolhat.

Az öngyilkosság előtt álló emberrel szemben igen fontos az őszinte, szorongásmentes viselkedés. A bajbajutott ember - aki eleve ellenségesen és gyanakvóan hangolt - saját, felfokozott és az autodestrukció szolgálatába állított empátiája révén minden disszonáns elemet észrevesz, a szorongást különösen észreveszi. A problémák emberi megbeszélése során felszabaduló indulatoknak és érzelmeknek katartikus szerepük lehet, oldhatják a beszűkülést, és a pszichés helyzetet holtpontjából kimozdíthatják. Az őszinteség, a kongruencia szabálya igen fontos, nem szabad adni a „sokat tapasztaltat” vagy a „szakembert”, nem kell törekedni a másik ember problémájának megoldására, sem tanácsban, sem egyéb módon, hiszen ez általában nem is lehetséges, ezt neki magának kell elvégeznie. Minden öngyilkos kommunikációt komolyan kell venni, legyen az bármilyen valószínűtlen vagy bármennyire is ijesztgetés vagy lélektani zsarolás. Pszichológiai értelemben kell komolyan venni, vagyis minden eset fokozott odafordulást és megértő erőfeszítést igényel. Az öngyilkossággal fenyegető „hisztériás” is valamiért kényszerül ehhez az eszközhöz folyamodni, ezt az okot fel kell tárni, meg kell ismerni. A segélykérő embereknél különösen fontos, hogy őszintén és emberien foglalkozunk velük, problémáikat és érzelmeiket, indulataikat ventillálni segítsünk, anélkül, hogy problémáiknak megoldására ígéretet tennénk. A kapcsolat hitelbázisán azután egyszerű tanácsok, útmutatások adhatók.

Minden törekvés azonban az öngyilkosság megelőző elhárítására a pszichológiai ellátás javulását és általában az egészségügyi ellátás kulturáltságát emelné. A szuicidium ezért is érdemel külön figyelmet, az emberi problémák olyan csomópontja, amelynek megmozdításával hatni lehet egy sereg más, fontos jelenségre.

Ha a veszélyeztetettség megállapítása nem csupán kutatási célokat szolgál, a kialakuló minősítéseknek nagyon komoly következményei vannak, intézkedések születnek a nyomukban, kezeléseket állítanak be, az érintettek rendszerint a pszichiátriai betegség stigmáját kapják meg. Ha a kezelések pszichoterápiából állnak, vagyis a veszélyeztetettség megállapítása elsődleges emberbaráti-segítő beavatkozással és nem orvosi akcióval kapcsolódik össze, akkor a gyakorlati kategóriák még tágabbá válnak és tudatosan nem csak a szorosabb értelemben vett szuicidális megnyilvánulásokat vonják be. Ilyen kategória pl. a krízis fogalma, amely a pszichoterápiás és emberbaráti gyors, elsősegélyszerű beavatkozások döntéseiben szükséges, de kissé ilyen a „cry for help” illetve a szuicidális kommunikáció fogalma is, amely egyszerűen azt jelenti, hogy minden olyan közlést komolyan kell venni és pszichológiai beavatkozás indikációjának kell tekinteni, amely öngyilkossági gondolatokra, szándéokra utal. A legtágabb kategória, amelyet a szuicidológusok használnak - elsősorban a telefonos szolgálatok operátorainak felkészítésében illetve a potenciális öngyilkosokkal szabályszerűen érintkező

szakemberek vagy foglalkozások (pl. orvosok, rendőrök, stb.) érzékenyítésében - az, hogy a másik emberre való ráhangolódás alapján mintegy rá lehet érezni a preszeuicidális állapotra.

Az öngyilkosság oka, magyarázata a civilizált ókortól kezdve izgatta az emberi elmét. Az ókori szerzők tehát természetesnek vették, ha valaki inkább megölte magát, nehogy áruló legyen vagy hogy a rá váró kintól, megszégyenüléstől, esetleg a mások által rámért haláltól megmeneküljön.

Ám az ókorban fel kellett figyelni a gondolkodó embereknek arra is, hogy sokan vetnek véget életüknek úgy, hogy erre nincs érthető okuk. Az élet a legfőbb értékek egyike, eldobása tehát - ok nélkül - csakis kóros lehet.

Nagyjából így alakult ki az első kérdésfeltevés, amely az öngyilkosság és a pszichiátria viszonyára utalt. A 17. század végétől és a 18. századtól kezdve azonban a természettudományok fejlődésnek indultak, tárgyuk lett az ember is, és lassanként újra kialakult a lélek betegségeinek tanulmányozása. Felfigyeltek ugyanis arra, hogy az öngyilkosság gyakran zavart viselkedés vagy nagyfokú levertség, melankólia után következik be. Mind több orvos kezdte ezért azt a nézetet vallani, hogy betegség, elmebeteg állapottal, ha valaki megöli magát. Számos öngyilkosságban azonban a zavartság jeleit nem lehetett kimutatni, az önkezdő halál pillanatáig az illető ember betöltötte társadalmi funkcióit és teljesítette különféle kötelességeit. Nem volt tehát ok arra, hogy betegnek nyilvánítsák, csupán azért, mert egyszer csak öngyilkos lett.

Esquirol alakította ki a „pillanatnyi elmezavar” koncepcióját abból kiindulva, hogy az élet elvetése csakis kóros lehet.

Az a koncepció azután rendkívül hatásosnak és tartósnak bizonyult, hosszú időre az öngyilkosság uralkodó magyarázatává vált. Az öngyilkosság az érdeklődés előterében maradt, és már századunk húszas éveiben megjelentek bibliográfiák.

Az öngyilkosság azonban mindig eleven és fontos téma maradt a pszichiátria és a lélektan szakirodalmában, annál is inkább, mert gyakorisága világszerte növekedett, és élő társadalmi problémaként is értelmezést, sőt megoldást sürgetett.

A pszichiátriai vetületek leginkább úgy érzékelhetők, ha néhány kérdésfelvetésben próbáljuk megfogalmazni őket. Ilyen kérdés pl. az, hogy

- a/ tényleg kapcsolatban áll-e az öngyilkosság az elmebetegségekkel,
- b/ milyen pszichopatológiai folyamatok eredménye az öngyilkosság, illetve
- c/ milyenek az öngyilkosság pszichológiai tényezői.

Az első kérdést több alternatív formában is fel lehet tenni. Lehet pl. úgy kérdezni, hogy valóban elmebeteg-e minden öngyilkos. Mai tudásunk alapján erre egyértelműen nem kell felelnünk. Bármilyen tág értelemben is határozzuk meg az elmebetegség fogalmát, az öngyilkosok jelentős része nem kerülhet bele.

A pszichiátriai kórképek közé sorolják a neurózisokat és a pszichopátiákat is, számos elmélet ezekkel is törvényszerű összefüggésbe állítja az öngyilkosságot. Az ilyen zavarok nagyon gyakoriak a lakosságban, van olyan felmérés, amelyek szerint a lakosság 70-80%-a neurotikus, mások szerint ez túlzott arány, ám a legmértékertartóbb becslések is a lakosság ötödét-negyedét neurotikusnak tartják. Valószínű tehát, hogy az öngyilkosok között is kb. olyan arányú a neurózis előfordulása, mint az átlagnépességben. Az esetek többségét csak azért minősítik valamilyen pszichopatológiai kategóriával, mert az öngyilkossági cselekmény megtörtént.

A bolgár szakemberek ezzel valami nagyon fontosat fogalmaztak meg, azt, hogy az elmebetegség vagy egyáltalán valamilyen pszichiátriai jelenség feltételezése legtöbbször abból az előfeltevésből származik, hogy az öngyilkosság nem lehet normális, és abból az megítélési

gyakorlatból, hogy az egyes öngyilkosságokat mintegy messziről nézik, klisészerű szempontok alapján közelítik meg.

Az első kérdésfeltevésünk (a) megfordított fogalmazása már sokkal helyénvalóbb. Azt tehát, hogy elmebeteg-e minden öngyilkos, elvethetjük, tudományos probléma viszont, ha azt kérdezzük: gyakoribb-e az elmebetegségekben vagy általában a pszichiátriai kórképekben az öngyilkosság és az öngyilkossági kísérlet, és ha igen, mely kórállapotok veszélyeztetettek leginkább az öngyilkosság szempontjából?

A sok ellentmondásos megfigyelés, vizsgálati adat azt valószínűsíti, hogy az idült pszichiátriai betegségben szenvedők valóban veszélyeztetettebbek az öngyilkosság szempontjából, mint a velük összehasonlítható átlagnépesség. Különösen kifejezett a veszélyeztetettség a depresszióban és a skizofréniában, de a krónikus neurózis is növeli az öngyilkossági cselekmény valószínűségét és különösen kockázatos a szuicidium szempontjából a krónikus alkoholizmus és kábítószer-függőség.

A második kérdésfeltevést (b), az öngyilkossághoz vezető pszichopatológiai folyamat természetére vonatkozót a kutatások elég jól kiderítették. Úgy tűnik, körvonalaiiban tisztázódott, hogy az öngyilkosságban közös mozzanatok játszanak szerepet, és ezek közös folyamatba torkollnak, függetlenül az eredettől és az okoktól, és ebben a közös folyamatban sokkal kisebb a változékonyság, mint az oki konstellációkban. A folyamat lényegét az osztrák *Ringel* írta le legteljesebben a preszuicidális szindróma koncepciójában (1969). Eszerint öngyilkosságveszély akkor lép fel, ha a személyiségben dinamikus beszűkülés következik be, az agressziókifejezés gátolt lesz, és az agresszió a saját én ellen irányul, és ha az előbbi két körülmény hatására a fantáziát mindinkább az öngyilkossági gondolatok töltik meg. A legfontosabbnak a beszűkülés látszik, lennek során az érdeklődés csökken a külvilág dolgai iránt, a felfogóképesség egyirányú és beszűkült lesz, az érzelmek is sablonos, szűk sémákban rendeződnek, a személyiség fokozatosan feladja értékeit és emberi kapcsolatait. A beszűkülés következtében az agresszió is elszakad a szokványos tárgyaitól és inkább a saját én felé fordul. A tudatban mindinkább kidolgozza, kiszínezi. Az öngyilkossági fantáziák azután részben utat nyitnak az agresszió számára (ekkor történik meg valójában az agresszió befelé fordulása a korábbi pangó, felgyülemlett állapotból), részben pedig tetézik a beszűkülést, ugyanis egy idő után már semmi sem érdekes, csak az öngyilkossági terv.

Preszuicidális szindróma mindenféle személyiségállapot talaján kialakulhat. Létrejöhet az érthetőnek tűnő öngyilkosság eseteiben, mint reakció az élethelyzetre, amely a halál felé terel, de létrejöhet betegségekben is. A nagy fájdalommal küzdő, életét féltő idült beteg könnyen kerül ebbe a szindrómába. A depresszió eleve beszűkülést okoz, akárcsak az alkoholizmus és a kábítószer-élvezet (mert mindkettő az örömháztartás sajátos beszűkült, rövidzárlatos formája). A tüneteivel és önértékelési veszteségeivel bajlódó krónikus skizofrén ugyancsak könnyen csúszhat bele a preszuicidális szindrómába. Minden olyan állapotban, melyben e szindróma kifejlődhet, szinte törvényszerűen gátolt a természetes agressziólevezetődés, legfeljebb alkalmatlan, tüneti jellegű indulatkitörésekben jelentkezhet. Nincs más tárgy tehát az agresszív indulat számára, csak a saját személy.

A *Ringel*-féle leíráshoz még az tartozik hozzá, hogy az öngyilkosság előtti állapotban szinte törvényszerű az emberi kapcsolatok meglazulása, felbomlása, esetleg az izoláció, a magáramaradás. Érzelemmenteli emberi kapcsolatban szinte lehetetlen úgy beszűkülni és annyira a fantáziavilágba merülni, hogy öngyilkosság következzen be. Feltétel tehát, hogy az emberi kapcsolatok elhalványuljanak, elszegényedjenek. Sajnos, ennek az életben elég nagy a valószínűsége, gyakran olyankor is, amikor családi vagy egyéb formális kapcsolatok miatt

valaki látszólag nincs egyedül. Igen könnyen magára maradhat az ember, különösen akkor, ha nem képes a kölcsönösségre, ha gyermekes lelkiállapotba kerül, és főleg kapni szeretne az emberi relációkban, ha terhére van a másinak, vagy ha túlzott érzékenység fejlődik ki benne. Ez pedig a krónikus betegségekben könnyen alakul így, a súlyos beteg előbb-utóbb terhére válik szeretneinek, rendszerint nem is a betegséggel járó ápolási feladatok, hanem a fokozott érzékenység és konfliktuskészség miatt. Könnyen jön ez létre idős korban is. Ha pedig valaki egy nagy, szenvedélyes érzelmi kapcsolatra, vagy vérségi kötelékre szűkül be, ennek él, és ezt elveszíti, automatikusan adódik a magáramaradás lehetősége. A szenvedély ilyenkor könnyen transzformálódik agresszív töltetté és válik az öngyilkossági motiváció erősítőjévé.

A preszuicidális szindrómához vezető lelkiállapotok és betegségek tehát a pszichikus magáramaradás tényezőjén át érvényesülhetnek, ekkor képes a pozitív visszacsatolás mechanizmusán át a belső indulati kavargás öngyilkossági cselekmény kiváltására. Ami az öngyilkosság előtt álló emberben zajlik, az általában nem tekinthető normál lélektani állapotnak, az pszichopatológiai folyamat, amelyben a valóságelv felfüggesztődik (eltekintve az öngyilkosság végrehajtásához szükséges valóságkontaktustól).

Igen fontos körülmény, hogy az öngyilkosság legfőbb célmozzanata a menekülés az elviselhetetlenek, reménytelenek tűnő állapotból, élethelyzetből. Az öngyilkossági cselekménynek tehát szerves része egy sötétre festett, reményfosztott kép a jövőről. A menekülésben nem az élet értékének a megtagadása a lényeg, hanem az, hogy ez a legfőbb érték bizonyosan elvesz, megtarthatatlan, az ember vegye tehát a saját kezébe a sorsát, és rövidítse meg szenvedéseit. Ebből is következik, hogy az öngyilkossági motivációk szinte soha sem egyértelműek, hanem ellentmondásokkal terhesek, szaknyelven: ambivalensek. Mindig jelen van azért a remény, hogy a kilátástalan élethelyzet mégiscsak jobbra fordul, és mégiscsak van esély arra, hogy az életet a személyiség igényeinek megfelelő szinten folytatni lehet.

Ezt mutatja az a tapasztalati tény, hogy csaknem minden öngyilkos tesz egy utolsó, kétségbeesett kísérletet arra, hogy az őt halálba kergető problémát rendezze, és hogy főbb emberi kapcsolatai közül valakit mozgósítson a segítségére. Ez úgy zajlik le, hogy az öngyilkosságra készülő ember valakit rendszerint értesít szándékáról, és közlésében az a vágy rejlik, hogy az illető próbálja őt visszatartani, próbálja megmenteni a végzetes lépéstől. Többnyire az a személy kap az öngyilkosságra készülő embertől ilyenfajta információt, aki a legfontosabb kapcsolat partnere, gyakran az, akinek eltávolodása vagy sértő viselkedése éppen az öngyilkosság aktuális oka. Sokszor előfordul azonban, hogy az öngyilkossági szándékot éppen a kéznél levő, a legkönnyebben elérhető, és a várhatóan leginkább segítően reagáló személy számára jelzik.

Az öngyilkossági terv, elhatározás közlése néha nyílt, egyértelmű (pl. félreérthetetlen bejelentés vagy fenyegetés formájában történik), néha viszont rejtjeles, nem könnyen megfejthető, gyakran utólag derül csak ki, hogy a néhány mondatos párbeszédben valamiféle segélykérés rejtőzött. Ha az öngyilkosságra készülő embert környezete már kiveti, eltaszítja, igen valószínű, hogy az öngyilkossági jelzést sem fogja fel vagy pedig nem veszi komolyan. A megfigyelések szerint a szándék közlését legtöbbször elhárítják, és ez az öngyilkossági cselekmény közvetlen kiváltó mechanizmusa. A személyiség végképp magáramaradtnak érzi magát, szinte istenítéletszerűen fogja fel az elutasítást, megerősítést lát benne, hogy a halál az egyetlen megoldás. Az öngyilkossági cselekményt megelőző gyermekes - regresszív - lelkiállapot különösen alkalmas arra, hogy szélsőséges következtetésekhez vezessen.

Az öngyilkossági szándék közlése és az abban rejlő segítség iránti vágy a szakirodalomban a „segélykérési” szindróma - „cry for help” szindróma - elnevezést kapta. Ez a jelenség többnyire a preszuicidális szindróma talaján következik be, annak mintegy sajátos megoldási kísérlete. Gyakori jelenség, hogy az öngyilkosság felé haladó lelkiállapot kedvezően, életigenlő módon változik annak hatására, hogy a fontos kapcsolati partner segítően, támogatóan reagál,

hajlandó a konfliktus rendezésére vagy változtat az együttélés addigi szokásain. A „cry for help” szindróma tehát sajátos utolsó fázis az öngyilkossághoz vezető pszichopatológiai folyamatban, amelyből még van visszatérés, van kiút (Shneidman, Farberow, Litman 1970, Shneidman 1973, Farberow, Shneidman 1961 stb.)

A segélykérés jelensége jól mutatja a személyiség belső ellentmondásosságát, ambivalenciáját, és érthetővé teszi azt a körülményt, hogy az öngyilkossági cselekményből véletlenül életben maradt ember miért juthat viszonylag hamar túl szuicidális kríziséen, miért hagy fel korábbi szándékával, miközben esetleg még rosszabb helyzetbe került, mint korábban volt (pl. az öngyilkossági kísérlet miatti egészségkárosodás következtében). Mutatja tehát, hogy az öngyilkos megnyilvánulásokban is az élet értéke a legfőbb, és mutatja, hogy az öngyilkosságot közvetlenül megelőző állapot patológiás, nem fejezi ki a személyiség olyan érdekeit, amelyeket folyamatosságában képvisel, vagyis amelyek az öngyilkossági cselekmény után is érvényesek maradnak számára.

A pszichológiai krízisállapot minden ember lehetséges lelki reakciója; ilyen állapotban negatív érzelmek, feldolgozatlan indulatok kavarnak, a személyiség szükségszerűen beszűkül, közelít a preszuicidális szindróma állapotához. A krízisben könnyen átvált a személyiség olyan belső szabályozási státusba, amely felfüggeszti vagy nagyon megnehezíti az én uralmát a különféle késztetések felett. Létrejöhethet a regresszió, olyan folyamatok indulhatnak meg, amelyek már nem állnak a bajban levő ember kontrollja alatt. A krízis kimenetelét, és különösen öngyilkosságveszélyes voltát azután egy sor körülmény befolyásolja, így pl. az emberi kapcsolatok rendszere, az én szabályozási ereje és frusztrációtűrése (ebben a gyermekkorai szocializáció faktora rejlik), a személyiségre ható öngyilkossági modellek, továbbá az öngyilkossággal kapcsolatos kognitív megítélését határozzák meg, és amelyektől függ maga a krízisállapot érzelmi vihara is, részben pedig amelyek az öngyilkossági cselekmény körülményeit alakítják ki.

Az öngyilkosság valószínűsége krízishelyzetben a reménytelenség kognitív állapotának mértékétől függ, vagyis attól, hogy mennyire kiúttalannak, véglegesnek, megváltoztathatatlanok fogja fel valaki kellemetlen helyzetét. A kellemetlenség mértéke csak másodlagos.

Az öngyilkosság (annak bármely változata) sajátos folyamat, amelyben a személyiség egésze részt vesz, amely normállelektani tényezőkből szövődik össze, ám amelynek vannak pszichopatológiailag is értelmezhető szakaszai. A pszichiátriai betegségek ugyancsak a személyiség egész fejlődési folyamatát involváló jelenségek, érthető, hogy ezek az öngyilkossághoz vezető folyamattal sajátos kapcsolatba léphetnek. Ilyen esetekben a krízis gyorsabb kialakulású vagy mélyültebb lehet, az értelmek szabályozása nehezebb, a kognitív helyzetkép torzultabb, és az öngyilkosság okainak empátiás rekonstrukciója a vizsgáló számára nehezebb, mert több a bizarr preconcepció, előfeltevés, vagy több a sajátos beállítódás. Minden esetet egyedileg kell vizsgálni egész folyamatában, és rendszerint ezt mulasztják el a pszichiátriai kórképre hivatkozva. Számos olyan kutatást ismerünk, hogy a pszichiátriai betegek öngyilkosságában is ugyanazok az alkotóelemek fedezhetők fel, és az öngyilkossági cselekmény időzítése, módja, jellege egyáltalán nem véletlen (pl. Resnik 1968).

Azt kell elsődlegesnek tekinteni, hogy a pszichiátria gyógyító, segítő diszciplína és társadalmi gyakorlat. Nem a betegségtan tehát az elsődleges fontosságú, hanem az, hogyan lehet enyhíteni a szenvedésen, hogyan lehet megmenteni a pszichés zavarok miatt fenyegetett életet. Ebből az aspektusból a pszichiátriának sokkal szélesebb jelenségkört kell felölelnie és befolyása alá vonnia, mint a tankönyvileg nyilvántartott elmebetegségek körét. Ha sikerül a személyiség fejlődési zavarait gyógyítani, a kríziseket megoldani, az öngyilkossági cselekményt feltételeiben

megakadályozni, akkor a pszichiátria betölti azt a feladatát az öngyilkosság szempontjából, amelyet a társadalom vár tőle.

Az öngyilkossággal kapcsolatos legfontosabb felismerés az, hogy az önmagát elpusztító ember nem meghalni akar, hanem tűrhetetlen és reménytelen élethelyzetből akar szabadulni. A halál csupán ennek a megszabadulásnak végső eszköze. A legtöbb öngyilkos tulajdonképpen küzd a halál ellen, szeretné úgy megoldani a dolgot, hogy ne kelljen meghalnia.

Minden öngyilkosságban benne van valamilyen konfliktus és megghiúsulás, mindegyikben negatív az önértékelés, jelen van a reménytelenség érzése, reménytelen betegség, az időskori gyengülés, a megalázás, magára hagyás, sérelem, stb. a közvetlen megelőző lelkiállapot. Ez azonban csupán részmagyarázat az öngyilkosságra. Az öngyilkosság gyakorisági viszonyaiban kétségtelenül szerepet játszik a társadalmi stresszek, megghiúsulások, konfliktusok gyakorisága, valamint az önértékelés sérülékenysége.

Durkheim leírta, hogy a magányosság minden formája veszélyeztetető tényező az öngyilkosságban, az egyedül élők, özvegyek, elváltak, közösségen kívülálló között gyakori az öngyilkosság, gyakoribb, mint a velük összehasonlítható átlagnépességben. Bizonyos életkorokban és élethelyzetekben az én sérülékenyebb és ilyenkor nagyobb szüksége van a külső megerősítésre, veszélyeztetettek az alkoholisták, az idült drogbetegek, a deviánsok, a bűnözők.

Magyarországon az öngyilkosságok legnagyobb hányadát az időskori öngyilkosságok teszik ki, a szakemberek mondják, az időskori öngyilkosságok országa vagyunk. A magyar kommunikációs kultúra az idős emberek körül különösen szegényes, az idős embert magára hagyják és ha nem is bánnak vele rosszul, rendszerint érzi, hogy gyerekeinek, rokonságának már terhére van. Ez az érzés általában egyik kiváltó körülmény az idős férfiak gyakori önakasztásos halálozásában. Tehát a legfontosabb tényező az öngyilkossági minta. Régóta ismert, hogy a családban történt öngyilkosság növeli az öngyilkossági halálozás valószínűségét a családban. Különösen szülők öngyilkossága „öröklődik” így át gyakran a gyerekekre. Ismeretes, hogy vannak öngyilkossági járványok, amikor ugyanolyan módszerrel hasonló élethelyzetben lévők pusztítják el magukat. József Attilát nagyon sokan utánozták a szárszói vasútállomáson, Latinovits Zoltán a leghíresebb követő, de valóságos járványt indított el Marilyn Monroe, vagy Domján Edit halál a fiatalságukon már túljutott nők között, vagy a szépségkirálynő tragikus öngyilkossága néhány évvel ezelőtt a fiatal, meg nem értett lányok körében.

A magyar kultúrában az öngyilkosság mint pozitív minta, mint problémák „megoldóképlete” nagyon erősen van jelen. Ez következik a nagy öngyilkossági gyakoriságból is, ilyen gyakoriság mellett nagyon sok ember tapasztalt öngyilkosságot, még többet hallott róla beszélni. A hivatalos kultúra is teli van öngyilkossággal, Széchenyi, a Telekiek, József Attila éppúgy számottevő e szempontból, mint a biztos halálba „kirohanó” Zrínyi, vagy Dugovics Titusz. Igen valószínű, hogy ez a momentum a specifikum a magyar öngyilkosságban, ezért vagyunk - „halottak élén”.

Az öngyilkosság okai már jelzik a megelőzés és a kezelés módozatait. Az öngyilkosság ellen hat, ha az öngyilkosság kutatása fejlett, ha a szakemberek ismeretszintje megfelelő, ha a segítő foglalkozásúak és az öngyilkosság miatt veszélyeztetettekkel érintkezők érzékenyek az öngyilkossági készítés felismerésére. Az öngyilkossági kísérleten átesetteket, vagy öngyilkosok túlélőit hozzátartozóit speciálisan kezelni és gondozni kell, meg kell próbálni feldolgozni, megszüntetni bennük a közvetlen szuicidális mintahatást.

Lényeges, hogy a közvéleményre is hatni kell, mai ismereteink szerint célszerű a tömegkommunikáció valamiféle öncenzúrája, az öngyilkossági mintát erősítik az öngyilkossági esetek szenzációs tálalásával. Az öngyilkosságról beszélni kell, a rá vonatkozó ismereteknek el

kellene terjedni a köztudatban, különösen az öngyilkossági lelkiállapot felismerését és a lelki segítség módjait illetően.

Társadalmi méretekben az öngyilkosság ellen hat az elmebetegek és depressziósok megfelelő kezelése és gondozása, az idősgondozás, a magányos, idős emberek szociálpolitikai ellátása, az alkoholizmus és a drogabúzus elleni harc, a krónikus szenvedélybetegek megfelelő rehabilitációja. Általában az öngyilkosság valószínűségét csökkenti, ha a család és a rokonsági rendszer erősödik.

Kopp Mária, Skrabski Árpád, Szedmák Sándor:
Országos reprezentatív morbiditási felmérés eredményei és a morbiditási
mutatók legfontosabb háttértényezői
(részletek)

A depressziós tünetegyüttes

Az elmúlt évek gyorsan átalakuló társadalmi viszonyai között a megbetegedési arányok emelkedésének legfontosabb háttértényezői szociálisak és pszichológiaiak. A konfliktusmegoldási képességek hiánya depressziós tünetegyütteshez, reménytelen lelkiállapothoz vezet, ami a testi egészségi állapot romlásában meghatározó szerepet játszik. A depressziós tünetegyüttes általában nem jelent súlyos klinikai depressziós megbetegedést, hanem tartós negatív érzelmi állapotot, amelynek jellemzői a tehetetlenség, kontrollvesztés érzése, a mások iránti érdeklődés csökkenése, döntésképtelenség, önvádolás, a jövő reménytelenségének érzete.

Infarktus szempontjából legfontosabb kockázati tényező a depressziós tünetegyüttes. Ilyen lelkiállapotban az átmeneti megkönnyebbülés élményét adja az alkohol, dohányzás, ill. végső segélykérésként az öngyilkossági kísérlet.

Ellenséges beállítottság

Az ellenséges beállítottság nem azt jelenti, hogy én vagyok ellenséges, hanem hogy úgy érzem, az emberek általában aljasak, önzőek, akik csak ki akarják használni a másikat. Ennek legfőbb összetevője az az állítás, hogy legbiztosabb nem bízni senkiben.

A magyar lakosság körében igen szoros kapcsolat mutatható ki a szív-érrendszeri megbetegedések, az ellenséges beállítottság, valamint a depressziós tünetegyüttes között.

Konfliktusmegoldási nehézségek és következményei

A magyar nőkre sokkal magasabb perfekcionizmus és omnipotencia (altruizmus, segítőkészség) attitűd jellemző, tehát, hogy minden részletben jobban szeretnék a feladataikat megoldani, valamint az, hogy mindenkinek segíteni szeretnének, aki rászorul. Ez a beállítottság a nők magasabb depressziós tünetegyüttes arányainak fontos háttértényezője. A segítő foglalkozásúak jellegzetes depressziós állapotának, amelyet kiégettségnek neveznek, ez az egyik legfontosabb oka. A férfiaknál az attitűdök közül a fokozott teljesítményigény sokkal magasabb.

A diszfunkcionális attitűdök és nem megfelelő konfliktusmegoldó képességek a lelki egészség romlásának legfontosabb háttértényezői.

Az életmódjellemezők, a dohányzás, alkoholfogyasztás, a káros szabadidő-eltöltési módok háttérben közös probléma, ha valaki helyzetét megoldhatatlannak érzi, és emiatt a konfliktusmegoldó stratégiák között a legsúlyosabbat választja, úgy próbál túljutni a helyzeten, hogy pl. eszik, iszik, gyógyszert szed. Mivel ezek a konfliktusmegoldási módok igen erős motivációs vonzást fejtenek ki, ha valaki hozzászokott, a megelőzés csak ennek a pszichológiai, motivációs háttérnek a feltárásával, más motivációs források felszabadításával, kialakításával lehet eredményes, e nélkül a legdrágább megelőzési kampányoktól sem várható eredmény. A vonzó plakátok, amelyekre felírják, hogy a dohányzás ártalmas az egészségre, kifejezetten károsak lehetnek, mert tanuláselméleti alapon a két üzenet közül a vonzóbb hat, a tiltó üzenet hatását teljesen kioltja, sőt kifejezett immunitást alakít ki az egészségnevelő üzenetek ellen.

Szociális tényezők

A viszonylag rosszabb szociális-gazdasági helyzet a leglényegesebb rizikótényező mind a halálozás, a megbetegedések, különösképpen a szív-érrendszeri megbetegedések szempontjából. Önmagában nem a szegénység a veszélyeztető tényező. Az OECD országok között a társadalmon belüli különbségekkel van nagyon szoros kapcsolatban a várható élettartam és a morbiditás olyan módon, hogy ahol kicsik a belső különbségek, ott sokkal hosszabb a várható élettartam. Svédországban kicsik a belső különbségek, a legszegényebb rétegek is tovább élnek, mint Angliában a leggazdagabbak. A társadalmi-gazdasági különbségek nem önmagukban, hanem a depresszió közvetítésével vezetnek magasabb megbetegedési arányokhoz.

Az iskolázottsági tényezők

Az iskolázottság alacsonyabb foka önmagában is igen jelentősen rontja a morbiditási helyzetet, tehát a depressziós tünetegyüttes és az alacsony iskolázottság az összmorbiditás két legfontosabb háttértényezője. Ebből következik, hogy a mai magyar egészségi állapot javítása szempontjából a két leghatékonyabb beavatkozási lehetőség az iskolázottsági szint emelése, valamint a reménytelen, depressziós lelkiállapot javítása.

A hazai helyzet összefoglalása

A legutóbbi egészségügyi megszorítások a pszichiátriát érintik leginkább, a közeljövőben nagyon súlyos problémák fognak jelentkezni, hiszen a társadalmi változások éppen a pszichiátriai problémákat növelik a világon mindenhol legnagyobb mértékben. A depressziós betegek ellátásának hiánya, akár az alapellátás szintjén is, súlyos problémákhoz, a gazdasági kiadások növekedéséhez vezet.

A depressziós tünetegyüttes növekedése és a daganatos halálozás fokozódása között igen szoros, szignifikáns kapcsolat mutatható ki. A fokozottan veszélyeztetett megyékben mind a reménytelenség, depresszió fokozódása, mind a daganatos halálozás növekedése mögött olyan közös háttértényezők ismerhetők fel, amelyek az értékválsággal, a hagyományos társadalmi keretek, kapcsolatok, szerepek felbomlásával állnak kapcsolatban. A hagyományos értékek elvesztették jelentőségüket, a tömeges munkanélküliség az önértékelés elvesztésével jár, igen sokak számára az anyagi előrelépés vált az egyetlen értéké, amelynek elérésére azonban nem képesek, vagy csak deviáns úton. Ez az ún. anómiás állapot. A tehetetlenség, eszköztelenség állapotába került emberek tömege, abban a pillanatban, ha kap valamilyen jelzést, hogy hol érdemes tényleg tenni, akkor hihetetlen pozitív odafordulási készség jelenik meg. Ezt az együttműködési készséget a testi és lelki egészség megőrzése szempontjából is igen fontos felébreszteni, amelyre az önkéntes segítő szervezetek a legalkalmasabbak.

A lakosság egészségi állapota és jövedelme egyaránt igen szoros negatív kapcsolatban áll az ellenséges beállítottsággal, a bizalom hiányával. Az ellenséges beállítottság annál nagyobb fokú, minél kisebb segítségre számíthat valaki nehéz élethelyzetben.

A legfontosabb egészségvédő faktor lehet a bizalom erősítése, a családi, baráti, rokoni, civil szerveződési lehetőségek felélesztése. Az észak-kelet-magyarországi igen romló ellenségességgarányok és a társas támogatás csökkenése az utóbbi évek változásainak következménye, 1988-ban ebben a tekintetben nem voltak ilyen keleti-nyugati különbségek. Az ország kettészakadása tehát lelki egészség szempontjából is egyértelmű.

Mind az iskolázottság, mind a foglalkozás, mind az apa foglalkozása szerint a viszonylag rosszabb helyzetű rétegekben rendkívüli mértékben megnőtt a depresszió mértéke.

Viszonylag kis anyagi ráfordítással, aktív segítséggel, az aktív részvétel, a társas támogatás fokozásával igen jelentős életminőség-javulás érhető el. Az aktív részvétel, a társas támogatás a testi-lelki egészség szempontjából igen fontos, meghatározó tényező.

Végeken (A regionális mentálhigiénés és pszichoszomatikus kutatások folyóirata) 1997. 2-3. szám VIII. évf.