

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD

 KINCS

A BOLDOGSÁG- KERESÉS ÚTJAI ÉS ÚTVESZTŐI

AZ ÉRETT SZEMÉLYISÉGTŐL
A KIEGYENSÚLYOZOTT PÁRKAPCSOLATIG



L'Harmattan

A BOLDOGSÁG-
KERESÉS
ÚTJAI ÉS
ÚTVESZTŐI

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD

A BOLDOGSÁG- KERESÉS ÚTJAI ÉS ÚTVESZTŐI

AZ ÉRETT SZEMÉLYISÉGTŐL
A KIEGYENSÚLYOZOTT PÁRKAPCSOLATIG



KINCS

L'Harmattan

Budapest, 2020

Kiadja
a Kopp Mária Intézet
a Népesedésért és a Családokért (KINCS)
és a L'Harmattan Kiadó

A kiadásért felel:
Fűrész Tünde a Kopp Mária Intézet
a Népesedésért és a Családokért (KINCS) elnöke
és Gyenes Ádám a L'Harmattan Kiadó igazgatója

ISBN
978-615-81289-1-9 (KINCS)
ISBN
978-963-414-732-9 (L'Harmattan Kiadó)

Szerkesztő:
Szőnyi Szilárd

Szakmai lektor:
Székely András

Lektor:
Engler Ágnes, Skrabski Luca

Fedélterv, tördelés:
Bodor Bernadett

Illusztrációk:
Szűcs Édua

Művészeti vezető:
Gróf Ágnes

Negyedik, javított és bővített kiadás

© Kopp Mária Intézet a Népesedésért
és a Családokért (KINCS), 2020
© L'Harmattan Kiadó, 2020

TARTALOM

9

ÉLETKÖZÖSSÉG
VAGY ÉRDEKKÖZÖSSÉG
A PÁRKAPCSOLATOKBAN

23

ÉLETKÖZÖSSÉG
A CSALÁDTERÁPIÁS
GYAKORLATBAN

39

AZ ÉLETKÖZÖSSÉGHEZ
SZÜKSÉGES
SZEMÉLYISÉGVONÁSOK

57

A NEMEK SZEREPE
A PÁRKAPCSOLATOKBAN

AZ EMBERI
MAGATARTÁST MEGHATÁROZÓ
TÉNYEZŐK

99

AZ ÉLETMINŐSÉGET
MEGHATÁROZÓ
TÉNYEZŐK

119

A TÁMOGATÓ
CSALÁD MINT A POZITÍV
ÉLETMINŐSÉG ALAPJA

145

A BOLDOGSÁG
KERESÉSÉNEK ÚTJAIN
ÉS ÚTVESZTŐIN

167

UTÓSZÓ

172

IRODALOMJEGYZÉK

ÉLETKÖZÖSSÉG
VAGY ÉRDEKKÖZÖSSÉG
A PÁRKAPCSOLATOKBAN



Bevezetés

A kilencvenes és a kétezres évek közepe között készített országos reprezentatív felméréseinkben megkérdeztük, mit tartanak a legfontosabb értéknek az emberek, és első helyen a boldogságot jelölték meg. (A Hungarostudy 1988, a Hungarostudy 1995, a Hungarostudy 2002 és a Hungarostudy 2006 felméréseinkben országosan nemre, korra, területre reprezentatív adatfelvételeket végeztünk, 1988-ban 20 902, 1995-ben 12 463, 2002-ben 12 600, 2006-ban pedig 4841 személy megkérdezésével.)

A kérdés csak az, mit értsünk boldogságon. Magyarországon a kollektivizmus jelszavai lejáratták, kiüresítették a legszebb fogalmakat is, mint az összetartozás, a közösség. Így termékeny talajra talál a fogyasztói társadalom boldogságeszménye, amely a szabadságot a kapcsolatoktól való szabadságban látja, és a magány csapdájába sodorja a manipulálható tömegeket.

Ennek a „boldogságeszménynek” a következményei jól mérhetők a magyar statisztikákban: például a rendkívül magas magyar halálozási arányokon belül a magányos középkorú férfiak halálózása teszi ki a legnagyobb hányadot. A filmek, a televíziós sorozatok úgy állítják be a válást, mint valami könnyed váltást, s nem mutatják azt a mérhetetlen boldogtalanságot, kiúttalanságot, amellyel egy házasság megszakadása jár. Különösképpen nem beszélnek a gyermekek százezreiről, akik a szülők válásának áldozatai, s ezeket a mintákat, a bizalom alapvető sérülését hurcolják egy életen át.

Az ókori filozófusok szerint a boldogság nem a külső körülményektől függő belső harmóniát, hanem belső szabadságot, kölcsönösséget, bizalmat és megbízhatóságot, valódi emberi kapcsolatokat, célokat és tartalmat jelent az életben. Mindezek az érett személyiség jellemzői, természetesen minden életkorban más szinten, a személyiség érési szakaszainak megfelelően.

Felméréseinkben azt is vizsgáltuk, hogy a magyar társadalomban kik érzik magukat „boldognak”, pontosabban kik jellemzik úgy magukat, hogy mindig meg tudják oldani a nehéz helyzeteket. Bár a felsőbb társadalmi rétegekben több ilyen embert találtunk, a 60 évnél idősebb, csak nyolc általánost vagy kevesebbet végeztek között, akik bevallásuk szerint az élethez legszükségesebb cikkeket sem tudják megvásárolni, szintén szép számmal találtunk ilyen értelemben „boldog” embereket.

Megvizsgáltuk, melyek ennek a csoportnak a legfőbb jellemzői; ezek sorrendben: az első, hogy megbízhatónak tartják magukat, nehéz helyzetben számíthatnak, vagy ha már meghalt, számíthattak a házastársukra, szüleikre és vannak életcéljaik. A magyar nők Pongrácz Tiborné demográfus felmérései szerint is a legfontosabb értéknek a gyermeket tartják, miközben például a volt keletnémet tartományokban a karriert sokkal előbbre helyezik. A magyar 16 év feletti népesség körében 1995-ben végzett felmérésünk szerint az értékek sorrendjében az ötödik helyen szerepelt az igaz barátság, a hetedik helyen a kényelmes élet, csak a kilencedik helyen a siker és a 16. helyen az élvezetek.

Tringer László pszichiáter 1992-ben *A boldogság keresésének útjai és útvesztői* címmel írt tanulmányt a *Vigiliában*, s itt olvassuk a következőket: „A boldogság ritka pillanatairól kevés élményünk van, fantáziánk elakad, ha a boldogság egyéni megvalósulását próbáljuk elképzelni. Mennyivel színesebben ábrázolja a művészet a poklot, mint a mennyországot, mennyivel olvasmányosabb Dante Infernója, mint a Paradiso. A boldogságkeresés egyben a boldogság definíciójának keresése is. A boldogság fogalma az ember létének egészére vonatkozik, s alapvetően a szubjektumhoz kapcsolható. Ezért egy mindenkire érvényes boldogságfogalom csak bölcséleti és teológiai természetű lehet. A diffúz boldogságvágy

konkrét egyéni fogalmakkal írható le, konkrét megvalósultságban ölt testet. Lehetséges, hogy boldognak az az ember nevezhető, aki önmaga számára elfogadható és megvalósítható boldogságdefiníciót tud alkotni.” Úgy gondoljuk, Tringer László írásának találó címét érdemes a párkapcsolatokra is alkalmazni.

A valódi boldogság – az arisztotelészi meghatározás szerint – nemcsak hangulat, nem is állapot, hanem állandó törekvés. Az embert az állatvilágtól a közös értékek, az erények különböztetik meg, és egyben ezek tesznek boldoggá minket, mint a bölcsesség és tudás, a bátorság, a szeretet és az emberségesség, az igazságosság, a mértékletesség, valamint a spiritualitás és a transzcendencia élmény. Az élet céljának és értelmének keresése valójában a boldogság lényegét jelenti. Amennyiben ezt tartjuk a legfontosabbnak, úgy, ha mindenünket elveszítjük is (anyagi javakat, egészséget), akkor is élhetünk teljes, harmonikus, „egészséges” életet.

Érdekközösség vagy életközösség

Az ókortól általános volt, hogy gazdasági vagy politikai érdekek alapján kötöttek házassági szerződést. Az uralkodók a politikai szövetségeket erősítették meg családi kapcsolatokkal. A vagyonosak még több vagyont reméltek a házasságban létrejött vagyonegyesítés útján.

Ma is lényeges a párválasztásnál, hogy kölcsönösen erősítsék egymás társadalmi rangját. Valamiféle kompromisszum születik azzal kapcsolatban, hogy ki mit nyer és miben enged egy párkapcsolatban abból a célból, hogy mindketten jól járjanak. Erre jó példa a hagyományos polgári házasság, melyben a férfi a családfenntartó, ő felel a család anyagi helyzetéért. A nő feladata a család

társadalmi, rokonsági, szomszédsági kapcsolatrendszerének ápolása, a gyermekek világrahozatala, és gondoskodás a gyermekekről, a háztartásról.

Nem zárható ki, de nem is szükségszerű, hogy az érdekek alapján létrehozott párkapcsolat valódi életközösséggé válik, sokszor azonban nem jön létre ilyen szerves egység a partnerek között. Az életközösségben a partner nem eszköze az egyén boldogulásának, hanem az egyént felülmúló cél. Ahogy ezt számos népmese is megjeleníti, ennek a célnak az elnyeréséért és megtartásáért az egyén szívesen hoz áldozatot. A korábbi évszázadokban a házasság egyértelműen érdekközösséget jelentett, de követendőnek tartották a valódi életközösség létrejöttét is a házasságon belül, és ilyen követendő példákat állítottak a házasulandók elé. Már az ókortól kezdve léteznek példák – az egyik legismertebb Ehnaton fáraóé és feleségéé, Nofertitié – a tartós életközösségre. Voltak olyan életközösséget megvalósító házasságok, amelyek évszázadokkal ezelőtt történelmi jelentőséggel bírtak, és napjainkig példaképekül szolgálnak.

Skóciai Szent Margit és Véres Malcolm példája

Az egyik ilyen példa Szent István király feltételezhető rokonáé, Véres Malcolm feleségéé, akiről Fest Sándor írt *Skóciai Szent Margittól a walesi bárdokig* című könyvében. Véres Malcolm, a skót király nagyon kemény ember volt: azt mondták róla, mindkét kezében egy-egy angol rabszolgát fogott, és úgy táncolt, ugyanakkor nagyon szerette a feleségét.

Már a találkozásuk története is fordulatos. Az angol trónörökösnek egy trónviszály miatt el kellett menekülnie Angliából; Száműzött Eduárdot Szent István fogadta

be, és hozzáadta Ágota nevű lányát. Itt született Margit, az unoka, aki a legjobb neveltetést kapta, sőt – s ez akkoriban ritka volt – írt, olvasott, és idegen nyelveken beszélt. Amikor Eduárdot hazahívták Angliába, vissza is mentek, de a sok viszálykodás és háborúskodás következtében Margit haza akart menekülni Magyarországra. Hajója azonban útközben viharba került, és Skóciánál vetődtek partra.

III. Malcolm skót király már korábbról ismerte Margitot, és szerette volna nőül venni. Házasságuk boldog és sikeres lett; a krónikák szerint, ha például Margit fölolvassza a férjének – mert utóbbi nem tudott olvasni –, Malcolm minden egyes könyvet bearanyoztatott. Az utókor mégsem csak ezért emlékszik rá tisztelettel, hanem mert magyar mintára Margit alakította ki a skót államszervezetet és ismertette meg az ország lakóival a római katolikus liturgián alapuló kereszténységet.

Az is nagyon szép a történetben, hogy egyszerre haltak meg, ugyanis amikor Malcolm elesett egy csatában, és hozták a halálhírét, rögtön utána Margit is meghalt, belehalt ebbe a hírbe. Együtt temették el őket. Valamilyen későbbi viszály során el akarták onnan vinni Margit koporsóját, ám a legenda szerint nem tudták megmozdítani addig, amíg Malcolm koporsóját is el nem vitték. Ezért aztán mind a kettőt elszállították Spanyolországba, hogy megmentse a háborúktól.

Kettejük példája azt mutatja, már a középkorban is volt mód arra, hogy férj és feleség ne csak érdek-, hanem érték- és életszövetségre lépjen egymással, s a nő nemcsak a családi otthon megteremtésében, hanem közügyekben is helyt tud állni. Nem mellékes szempont az sem, hogy a házaspár tagjai együtt tudtak dolgozni, és tevékenységükkel akár össztársadalmi hatást is képesek voltak elérni.

Magasabb létsík a házasságban

A stabil és pozitív élményeket jelentő házastársi kapcsolatok megerősítésében az amerikai J. G. Holmes, a pozitív pszichológia egyik világhírű kutatója szerint jelentős szerepe van a „pozitív gondolkodásnak”. Megfigyelhető, hogy a házastársi kapcsolatban élők lényegesen kiválóbbnak látják partnerüket, mint ahogy mások vagy a partner látja magát. Párjukat tökéletesnek, egyetlennek tartják, akinek a szeretetében biztosak lehetnek.

Az érzés, hogy szeretnek, biztonsági tartalékot, puffert, forrást kínál a kapcsolaton kívüli stresszhelyzetekben.

Holmes szerint a jó házasságokban pozitív illúzió alakul ki. Tudniillik a házastársak egymást sokkal pozitívabbnak minősítik, mint amilyenek ők kívülről látszanak. Vegyünk két, elesett idős embert az utcán: töpörödöttek, egymás kezét fogva bandukolnak, s a külső szemlélő számára nem jelentenek semmit. Egymás számára viszont valami egészen különleges értéket alkotnak. Itt persze az illúzió nem azt jelenti, hogy a valóságtól elrugaszkodott képet látnak egymásban, hanem hogy ez a két ember, aki immár közösséget alkot, alaklélektani szempontból új alakot jelent, s együtt sokkal többé válik, mint külön-külön. A közös alakban pedig, amelyben együtt életszövetséget alkotnak, egymás számára valóban sokkal többet jelentenek, mint amilyenek kívülről nézve akár az egyik, akár a másik látszik.

A kapcsolat meggyengülését, felbomlását mindenki, aki életközösségben él, egzisztenciális veszélyként éli meg. A kapcsolat védelme érdekében a partnerek megváltoztatják az ideális társról korábban kialakított elképzelésüket, és hozzáigazítják partnerük jellemzőihez. Egy

tökéletlen partnertől való függés nagy kockázatokat hordoz magában; e kockázat csökkentése érdekében a partner hibáit minimalizálni kell, és összekapcsolni a kiválónak ítélt tulajdonságaival, amelyek mellett előbbiek eltörpülnek. A kapcsolatszabályozó modellekből levont tanulság az, hogy a partnerre vonatkozó biztonságérzethez a partner pozitív értékelése szükséges. Egy angol közvélemény-kutatás ki is mutatta: a nők azt a férjet tartják ideálisnak, aki őket ideálisnak tartja. Ez a pozitív értékelés a partner dicséretét, önazonosságának megerősítését vonja maga után, ami befolyásolja a partner személyiségfejlődését. Az önazonosság házastárs által történő megerősítése éppen a házastárs által elvárt jellemvonásokat erősíti meg.

Arra, hogy a házastársi kapcsolat résztvevői lényegesen kiválóbbnak látják partnerüket, mint ahogy mások vagy a partner látja magát, a partnerkapcsolat „alaki” jellege ad magyarázatot. Az Alak (Gestalt) a pszichológiából kölcsönzött kifejezés, s olyan létezésre utal, amely több mint a részek összege. Például a gépkocsi több, mint az alkatrészeinek halmaza. Ez szemléletes, ám megtévesztő hasonlat, hiszen az ilyen szerkezetben – vagy éppen egy nagyvállalatnál, a katonaságnál – az alkatrészek, elemek, sőt személyek bármikor kicserélhetők. Az életközösség mindkét tagja azonban egyedi és megismételhetetlen, ezért bár az életközösség formai értelemben alak, annak magasabb rendű minősége.

Ahogy már utaltunk rá, az életközösség által létrejött többletet az életközösségen kívül lévők nem képesek közvetlenül érzékelni. Egy önmagát reálisan értékelő személy, ha társat talál, nemcsak a másik személyhez kapcsolódik, hanem – a párkapcsolat alaki jellegénél fogva – magasabb létsíkra jut: magára az életközösségre, amit joggal tulajdonít a társának. Így a társ egy őt meghaladó valóságot jelent számára, akitől színes lesz a világ,

és akit mindennél jobban szeret. Nemhiába mondta egy közeli rokon férje halálának hírére: „Milyen szürke lett a világ!” És nemhiába fejezi ki így ennek a szeretetnek a jellegét Bereményi Géza és Cseh Tamás Szerelmes dala *A telihold dalai* című lemezről, a következő sorokkal:

*„Tested, a gazdag, mindent kínál nekem,
De én csak az arcod, az arcod kívánom végtelen.”*

Az életközösségben rejlő többletet, az életközösséget mint magasabb létsíkot többek között a jungi és eriksoni pszichológia fogalmaival lehet érzékeltetni vagy jelképezni. Jung a személyiséget egy gömbbel ábrázolta, amelyet egy fényforrás világít meg. Ez a megvilágított felület a személyiségünk tudatos része, s egónak, ennek nevezük, az öntudatlan rész pedig az árnyék. Személyiségünk fejlődése olyan – Erik H. Erikson német pszichoanalitikus által leírt – válságok sorozata, amelyeket az árnyék egy-egy részének tudatosításával oldhatunk meg. Önmagunk (Selbst), a gömb középpontja, egy számunkra lehetséges tökéletes állapot. Akkor tudjuk megközelíteni, elérni, ha árnyékunk egyre nagyobb részét vonjuk a tudatunk ellenőrzése alá.

A Jung szerinti tökéletes állapot a minket létben tartó, számunkra állandóan jelen lévő Isten megközelítését jelenti. Az „önmagunk” jelképei istenszimbólumok (kereszt, négyzet, kör). A Selbstet egy közösség tagjai úgy is megközelíthetik, ha a közösség tagjai kompenzálják egymás árnyékát. A menedzsmentelméletek egyik megállapítása szerint azzal, hogy több különböző személyiségű ember működik együtt, igen hatékony vezetést lehet létrehozni a szervezetekben. A csoport egyes tagjainak hiányosságait ugyanis más tagok képesek pótolni – persze egy ilyen heterogén csoportot nem könnyű összetartani.

A jungi modell további eleme a „perszóna”, mely az ego része, a személynek a többiek felé mutatott – férfiak esetén férfias, nők esetén nőies – álarca. A perszóna tükörképeként az öntudatlan, az árnyék által jelképezett személyiség részben a férfiak esetében a nem tudatos nőies tulajdonságok (anima), a nők esetében a férfias tulajdonságok (animusz) húzódnak meg. Egy sikeres párkapcsolatban a férfi megfelel partnere animuszának és a nő megfelel partnere animájának. Az életközösség lehetőséget ad arra, hogy egymást kiegészítve megközelítsék közös önmagukat, ami mindkettejüket magasabb létformába juttatja. Az életközösségnek ez transzcendens távlatokat ad. Távoli hasonlóság fedezhető fel az életközösség létrejötté és az atomkötés, a molekula létrejötté között. Az életközösségben a másik partner úgy jelenik meg, mint a transzcendencia, avagy istenszerű tulajdonságok hordozója, hiszen a Selbst megközelítését teszi lehetővé mindkét partner számára.

A jungi modell alkalmas a szerelem és az életközösség kapcsolatának bemutatására. Minden férfi a nőben és minden nő a férfiban öntudatlanul saját animáját vagy animuszát keresi. Hajlamosak arra, hogy egy nőbe vagy férfiba belevetítsék, projektálják saját animájukat vagy animuszukat. Ha a szerelem tárgyát képező személy egyáltalán nem olyan, mint amit a partner belevetített, mindketten a projekció áldozataivá válhatnak. A szerelem után csak akkor jön kiábrándulás, ha a projekció fennáll. Ha viszont a szerelem megalapozott, jó alapját képezheti egy életközösségnek.

Egymás kiegészítése

A házasság meghatározásában fellelhető ellentmondás feloldása céljából egyértelművé kell tenni, hogy a házasságot alapvetően érdekközösségnek vagy

életközösségnek tekintjük-e. Amennyiben életközösségnek tekintjük, felismerjük-e, hogy ez az életközösség lényegesen több, mint a két partner külön-külön. Ezt a közösséget pedig nem lehet birtokolni, hanem ennek csak részévé lehet válni. Aki birtokolni akarja partnerét és a párkapcsolatot, alkalmatlan az életközösségre, és csak érdekközösséget képes létrehozni.

Igazi, tartós életközösség csak két személy között jöhet létre. A személy különleges tulajdonsága, hogy egyetlen és megismételhetetlen. Ez vallásos emberek számára visszavezethető arra a tényre, hogy minden egyes személyt Isten teremt, s ezzel az aktussal különös személyes kapcsolatot hoz létre maga és teremtménye között. Ha pedig egy életközösség létrejött, ennek alapja egymás feltétel nélküli elfogadása. A partner minden másnál fontosabb kell hogy legyen, érte semmilyen áldozat nem sok. Két személy között az elkötelezettség életszövetséget hoz létre, amely szintén egyszeri és megismételhetetlen lesz, és – az érdekközösséggel ellentétben – a férjet vagy feleséget nem lehet lecserélni egy másik férfira vagy nőre.

Kérdés, mi az oka annak, hogy vannak, akik személyes kapcsolatra vágyanak, mások viszont kizárólag érdekkapcsolatot keresnek. Erikson szerint az újszülött első két éve zavarmentes, boldog együttlét az anyával. Carl Gustav Jung svájci iskolateremtő pszichiáter szerint pedig a kisbaba „csodagyermek az isteni anyának”, s ez megismételhetetlen és felbonthatatlan kapcsolat a két személy között. Ezt hívjuk korai kötődésnek, mely a későbbiekben alkalmassá teszi a személyt arra az intim kapcsolatra, amelynek létrehozására a párválasztás idején sokan törekednek. Az, hogy valaki egy másik személlyel ugyan, de nem felbonthatatlan személyes kapcsolatra törekszik, hanem érdekeken alapuló emberi kapcsolatokra, Erikson elmélete szerint a kisgyerekkori fejlődés

zavaraira vezethető vissza. Ezek a zavarok ugyanakkor nem tekinthetők determinált helyzeteknek, mivel az eriksoni személyiségfejlődésben minden kudarc korrigálható.

Önazonosságunk azt jelenti, hogy otthon vagyunk a társadalomban, a világban, a világmindenségben. Az életközösségben ezt az otthonlétet az együttlét jelenti. A fizikai otthon a másik nélkül üres, de a pár tagjai a legcudarabb körülmények között is otthon és otthonosan érezheti magukat, ha kitartóan együtt vannak. A katolikus egyház a házastársi életközösségnek fenti formáját szentségi, avagy szövetségi házasságnak nevezi, és megkülönbözteti a szerződéses házasságtól, melyben a fenti életközösség lényegében nem jön létre, hanem kölcsönös előnyökön alapuló kompromisszumra épül. Életközösség természetesen létrejöhet a két fél között egyházi szertartás nélkül is. A keresztény felekezetek ugyanakkor erkölcsi szabályokkal és a szövetségi házasság megerősítésével, erre szolgáló cselekményekkel, rítusokkal hozzájárulnak híveik számára az életközösség létrejöttéhez, a házasság transzcendens mivoltának átéléséhez.

Amit a tudományban alaklélektannal, jungi vagy pozitív pszichológiával megpróbálunk körülírni, a keresztény egyházak értelmezésében a házasságban Isten különleges jelenléte, aki egymás számára teremt, egymásnak ajándékozza a házasulandókat, majd ahogy mindkettőjüket külön-külön, úgy az életközösségüket is fenntartja. A keresztény egyházak azt segítik, hogy az életközösség valóságát a partnerviszonyban felismerjék és az élet eseményeiben átéljék. A felekezetek magatartásának alapja a teremtéstörténet, mely szerint az Isten embert teremtett, s azt férfinak és nőnek teremtette.

Ide tartozik, hogy ha valaki az életközösség létrehozásának szándéka nélkül nemi kapcsolatra lép, ezzel

a későbbiek folyamán a maga és a partnere számára is megnehezíti egy másik személlyel az életközösség kialakulását. Akik a házasság előtt, mintegy próbaházasságként, élettársi kapcsolatot létesítenek, a statisztikák szerint később gyakrabban bontják fel a házasságukat, mint azok, akik a házasságkötés előtt nem élnek együtt. Házasság előtt a teljes nemi együttlét nélküli hosszabb együttjárás természetesen áldozattal jár, ám ez csak erősíti az elkötelezettséget. A próbatétel sok népmesében szerepel, de hasonló elven működnek a primitív népek beavatási szertartásai, vagy az egyetemeken a gólyák, a katonaságnál az újoncok megpróbáltatásai, illetve a matrózavatas. Ezek hasonlóképpen mind elősegítik az elköteleződést. Azzal tehát, hogy az egyház tiltja a házasságon kívüli nemi kapcsolatot, óvja és erősíti azt, hogy a később megkötött házasságon belül kialakulhasson az életközösséghez szükséges elköteleződés. Az életközösség kialakulásának feltétele, hogy azt a felek felbonthatatlannak tekintsék; ez egymásba vetett bizalmat, biztonságot jelent, ami nélkül nem jön létre az életközösség.

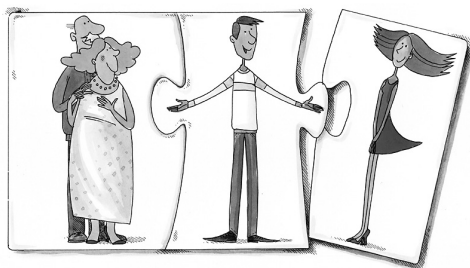
J. G. Holmes szerint a pozitív gondolkodás hiánya váláshoz vezethet. Ez esetben a házastársak az idő során egyre bővülő lajstromba szedik egymás hibáit, és számon kérik a másikon a kompromisszumos szerződés maguk által kialakított értelmezését. A szerződéses házasságot instabillá teheti az is, hogy bármikor megjelenhet egy harmadik személy, akivel előnyösebb kompromisszumot lehet kötni, és ilyenkor a korábbi kapcsolat felbomolhat.

Neoliberális világunkban ezt természetesnek tartják, és arra biztatják a házasulandó feleket, hogy jó szerződést kössenek, amely minimális veszteséggel felbontható, s ha felbomlott, találjanak maguknak az előbbinél alkalmasabb partnert. Ez a felfogás nem számol a szerződéses házasság keretei között megvalósult életközösség

A boldogságkeresés útjai és útvesztői

felbomlásával járó veszteséggel. A valóságban a válás drámaiságát számos esetben, barátaink, ismerőseink körében is megtapasztalhatjuk, függetlenül az elváló partnerek világnézetétől.

ÉLETKÖZÖSSÉG A CSALÁDTERÁPIÁS GYAKORLATBAN



A tartós házasság titkai

Gay Hendricks és Kathlyn Hendricks amerikai családterapeuta több ezer eset tanulsága alapján felsorolja a tartós házasság öt titkát. Ezek:

1. teljes elköteleződés,
2. érzelmi áttetszőség,
3. a vádolás és kritizálás önrontó körének megszakítása,
4. a kreatív energiák felszabadítása,
5. a verbális és nonverbális elismerés mesterévé válás, ennek folyamatos gyakorlása.

A teljes elköteleződés

A szerzők a tartós, növekvő, élő és tudatos kapcsolatok létrejöttében alapvető szerepet tulajdonítanak az elköteleződésnek. Ebből következően annak, aki életközösségben akar élni, többszörösen el kell köteleznie magát. Ennek a folyamatnak az eredménye önmaga társadalmi identitásának megtalálása. Az identitás, az önazonosság ugyanis elköteleződés a társadalomban megtalált helyünkkel kapcsolatban. Ma sokan törekszenek arra, hogy semmilyen elkötelezettségük ne legyen. Nem törekszenek tartós kapcsolatra vagy életközösségre, de nem is alkalmasak rá.

Sok pszichológus arról ír, hogy milyen kompromisszumokat kötnek a házasság előtt az emberek. A kompromisszum kölcsönös lemondást feltételez, pedig tapasztalataink alapján a két fél szövetsége inkább kiteljesedésről szól; arról, hogy együtt jóval többre jutunk, mint külön-külön. Az életközösség létrejöttének kulcsfontos eleme a teljes elköteleződés, amit a két partner egymásnak tesz. „Én veled akarok tartós kapcsolatban, életközösségben élni, ezért hajlandó vagyok bármilyen áldozatra.”

Természetesen az elköteleződésnek sok formája van. Minden pár egyéni formát választ. Az esküvőnek is az elköteleződés a célja. Sok kapcsolat azért bizonytalan, mert legalább az egyik partner nem kötelezi el magát teljesen. A családterápiás gyakorlatban azt kéri a pároktól, hogy kellő megfontolás után, tettük súlyának teljes tudatában, egymásnak mondják ki a kapcsolatukra vonatkozó kötelezettségvállalást. Ez egy újszerű kapcsolat kezdete számukra.

Az első tudatos elköteleződést később számos öntudatlan belső kötöttség gátolhatja: például egy olyan gyakorlat, amikor a szülőknek nagymértékben van beleszólásuk a párkapcsolatba, vagy a szocializáció során átvett minták, előítéletek, az egyik partner vallásos vagy ateista világnézete a másik számára, a partner származása, karrier szempontok, a lakásról alkotott elképzelések, amelyek jelentősen különbözhetnek. Ezeket a nem tudatos kötöttségeket fel kell tární. Annak, aki valóban életközösségre törekszik, újabb elköteleződés szükséges ahhoz, hogy ezeket a kötöttségeket, ha veszélyeztetik a párkapcsolatot, módszeres önneveléssel megszüntesse. Ennek során válik valósággá, hogy a partner mindezeknél fontosabb.

Gay és Kathlyn Hendricks családterápiájának lényege, hogy a házaspárt minden olyan kötöttségtől megszabadítsák, ami gátolja az egymás iránti elkötelezettséget. A tiszta szívet úgy lehet értelmezni, mint az összehangolt elkötelezettségek rendszerét, ami egyetlen, ellentmondás- vagy sandaságmentes elkötelezettség. Az egymás iránti elkötelezettség túllép a párkapcsolat keretein, és mások iránti elkötelezettséget – a párkapcsolat transzcendens tulajdonsága következtében Isten iránti elkötelezettséget is – jelent. (Istenben nem hívók esetén ez a világmindenség teremtő erői iránti elkötelezettség.) Az elkötelezettséggel mindkét partner elnyeri a társadalmi önazonosságot, melynek lényeges eleme, hogy ők

életközösségben élnek, és keresik, majd megvalósítják Isten akaratát, tudatosítják és átélik az állandó jelenlétét. Ez a teljes elkötelezettség, amely egyben örök helyet jelent a teremtésben; kreatív energiáik ennek az elkötelezettségnek szolgálatában állnak – ez a tiszta szív boldogsága.

Fiatalok egy csoportjával beszélgettünk, akik közül többen azt mondták: azért nem akarnak megházasodni, mert nem akarják elkötelezni magukat. Többen úgy fogalmaztak: honnan tudhatják, hogy mit szeretnének majd évtizedek múlva, ilyenformán az elköteleződés könnyen önként vállalt, kibírhatatlan rabsággá válhat. Ha a szabadságot úgy értelmezzük, hogy életünk minden pillanatában lehetőleg szabadon választhassunk és birtokolhassunk bármit, akkor az elköteleződés valóban rabságnak tűnik. Ebből következően sokan úgy gondolják, hogy a boldogság az elkötelezettségek alóli mentesség. Egy elkötelezettségek nélküli ember viszont számtalan ellentmondásos vágy bűvöletében él, és a döntési szabadság a vágyai tárgyainak megszerzését, illetve kötöttségmentes cseréjét jelenti. A vágyak fogyasztási cikkekre vonatkoznak, de egy ilyen szemléletű ember számára a személyes kapcsolatok is fogyasztási cikké válnak. Ezek kötöttségmentes élvezete valójában teljes magányt eredményez, hiszen az ilyen ember nem kötődik senkihez. (Ellenben ő lesz az ideális fogyasztó, mert kötöttségmentesnek képzei ugyan magát, de ki van szolgáltatva a jól szervezett reklámkampányoknak és mindenféle más manipulációnak.)

Gordon Allport amerikai szociálpszichológus ezzel szemben az érett személyiség legfontosabb ismervének a hosszú távú célok kitűzését, a tartós elköteleződésre való képességet tartja; azt, hogy az ember részévé akar válni környezetének, a világnak. Az érett személyiségű ember a világban felismeri a létét felülmúló valóságot, és azt nem birtokolni, inkább szolgálni szeretné, egyesülve

a teremtő erőkkel. Amikor egy nő és egy férfi megszeretik egymást, megsejtik a másokban a létüket jóval meghaladó istenit, és mindennél értékesebbnek tartják azt az életközösséget, amelyet csak ketten képesek létrehozni. Az elköteleződés ebben az esetben egy magasabb létforma elnyerését jelenti.

Az életközösség megteremtése megváltoztatja a világot, így mondhatjuk, hogy világra szóló esemény. Ezt teszik nyilvánvalóvá a házasság megkötésekor: az életközösség kettejük alkotása, ami viszont az egész világra tartozik. A frigyét kettejük akarata és Isten teremtő aktusa hozza létre, s a katolikus egyházi szertartás ezt teszi egyértelművé mindenki számára. Az életközösség transzcendens, egész világra szóló jellegét az fejezi ki, ha ez Isten képviselőjének jelenlétében, a két fél családja és barátai előtt történik, akik a pár számára a világot képviselik.

Sokatmondó tény, hogy - Pongrácz Tiborné közlése alapján - a magyarság 87,3 százaléka a maga számára még az ezredfordulón is a házasságot tartotta a legjobb életformának. Ezzel együtt a teljes népesség 58,2 százaléka, a fiatalok 76,7 százaléka helyeselte, ha a házasságkötés előtt a párok egy ideig élettársi kapcsolatban élnek. (A teljes populáció 29,1 százaléka, a házasok 35,6 százaléka a házasságot előzetes élettársi viszony nélkül tartotta jónak.) Aztán, miután a felek úgy vélik, hogy létrejött köztük az életközösség, egyházi szertartással egyértelművé tehetik, hogy transzcendens, az egyéni létet felülmúló szövetséget hoztak létre. Jó tudni viszont, hogy a felmérések szerint általában ritkábban válnak el azok, akik előzetes élettársi viszony nélkül kötnek házasságot. Hungarostudy-adatbázisaink feldolgozása azt is bizonyítja, hogy a házasság és az élettársi viszony számos szempontból - önkárosító magatartásformák, abortusz, erőszak, megbízhatóság stb. - nem tekinthető azonos társadalmi ténynek.

Az elköteleződés a társadalmat összetartó erő. Az emberi természetbe mélyen beleivódott a következetesség, vagyis az egyes súlyos kijelentéseinkhez társul elköteleződés. Ez még akkor is így van, amikor állítunk valamit, de nem az elköteleződés szándékával tesszük. Ha ugyanis valaki önként kijelent valamit, nagy valószínűséggel később aszerint fog cselekedni. A kimondott szónál még erősebb elkötelezettséget jelent, ha valaki leír valamit. A legnagyobb fokú elköteleződést pedig azzal lehet elérni, ha valaki áldozatot hoz. Az Osztrák–Magyar Monarchia hadseregében például számos próbatétel kísérte a tisztté, az egyetemeken a szeniorrá, a primitív népeknél a felnőtté avatást. A mesék hősei is próbatételek után nyerhették el a királylány kezét. Ezeknek az ősi tapasztalatoknak a birtokában nem kell csodálkoznunk azon, hogy a házasság előtti megtartóztatás olyan próbatétel, amely igen nagy elköteleződést eredményezhet.

Jó jelképei az elkötelezett embereknek vagy közösségeknek a hajósok. Bármilyen ellenszélbe vagy viharba kerülnek, megfelelő ismeretek és készségek birtokában tartani tudják az irányt, és befutnak a kikötőbe. Akik viszont nem elkötelezettek, nem eléggé elszántak, csak az élvezetek szintjén csapongnak, viharba kerülve csak azt a célt találják maguknak, hogy el ne süllyedjenek. Mit jelent az elkötelezettség egy kis csoporton belül? Azt, hogy mindenki a belső készítése alapján próbálja megvalósítani a csoport céljait. A csoport bármelyik tagja talál megoldást a cél elérése érdekében, s ezt a csoport többi, érintett tagjai belső készítéséből hajtják végre. Valójában nincs szükség hierarchiára, csak egymás iránti tiszteletre és a közös teremtő szándék iránti elkötelezettségre.

Ha komolyan gondoljuk, hogy ebben a világban Isten országát építjük, úgy a társadalmi elkötelezettség szoros kapcsolatban van az Isten iránti elkötelezettséggel. Ez arra is jó alapot ad, hogy teljes szívvel együttműködjünk

olyan emberekkel, akik Istenről nem vesznek ugyan tudomást, de elkötelezettek a társadalom építésében, a többi ember jólétének megteremtésében.

A keresztény családtagok közös törekvése, hogy Istent megtalálják a család életeseeményeiben. Felismerjük, hogy Isten többnyire nem félreérthető szavakkal kommunikál, hanem az élet eseményeivel, amelyekre a válasz valamilyen döntés és cselekvés. Ha célunk az azonosulás a világ teremtő erőivel, ami a teljes elkötelezettség a világot teremtő, építő Isten iránt, megszabadulunk a külső hatások determináltságától. Ilyen elkötelezett emberek voltak egy-egy ostrom alatt a vízművek dolgozói, akik nap mint nap biztosították a város ivóvizét, vagy a háborúban a szanitécek. Az ilyen elkötelezett ember az életét is kockára teszi, s ha vallásos, Isten kezébe ajánlja lelkét. Ezt a jezsuita rendalapító, Szent Ignác *Önfelajánlás* című imája fejezi ki talán a legszebben:

„Fogadd el, Uram, szabadságomat, fogadd egészen, vedd értelmemet, akaratomat s emlékezősemet. Mindazt, amim van, és ami vagyok, Te adtad ingyen: visszaadok, Uram, visszaadok egyszerre mindent. Legyen fölöttünk korlátlanul rendelkezésed; csak egyet hagyj meg ajándékként: szeretnem téged. Csak a szeretet maradjon enyém a kegyelemmel, s minden, de minden gazdagság enyém, más semmi nem kell.”

Érzelmi áttetszőség

A jó párkapcsolat lényeges eleme az érzelmi áttetszőség a partner számára. Ezt úgy is értelmezhetjük, hogy nincsenek titkaink, mindent közlünk magunkról. Ennek ellentéte, ha a párkapcsolatban vannak titkok. Ahogy egy szociálpedagógus hallgató megfogalmazta egyik

szemináriumi dolgozatában: „A titokkal az a baj, hogy az alapvető bizalmat törli meg. Az a tudat, hogy a másik képes előttünk eltitkolni valamit, és mi ezt nem vesszük észre, megöli bennünk azt az érzést, hogy maximálisan megbízhatunk a másokban. Sokan önbizalomhiánnyal küzdenek. Azt hiszik, ha megmutatják igazi énjüket, senki sem fogja szeretni őket. Arra nem gondolnak, hogy így sem őket szeretik, hanem azt a valószínűleg szeretetteljes álarcot, ami mögé személyiségüket elbújtatják. Csak-hogy hosszú távon nem lehet sem hazudni, sem elbújni. Az igazi arcuk megmutatkozik majd, és akkor fog nagy bajokat okozni a kapcsolatban.”

Erre példa egy házaspár, amelynek tagjai hosszú idő óta igen boldog családi életet éltek gyermekeikkel együtt. A feleségnek viszont volt egy titka: házasságuk első évében megcsalta a férjét amit később nagyon megbánt. Egy különösen harmonikus pillanatban úgy gondolta, félrelépését megosztja házastársával. Az eredmény azonnali szakítás lett – merthogy nem volt képes a titkot úgy közölni, hogy megértésre találjon.

A fenti helyzet házaspárok és szakemberek között egyaránt vita tárgya szokott lenni. Egy azonban bizonyos: a jó partnerkapcsolatban törekedni kell az érzelmi áttetszősége, minden lényeges információ közlésére. A kommunikáció során viszont mindenki felelős azért, hogy a partner az üzenetet pontosan a másik fél szándékai szerint értse. Ebből következően nem szabad olyan kommunikációt folytatni, melynek során nem biztos, hogy a partner megérti az üzenetet. A fenti feltételek betartása mellett el kell érni az érzelmi áttetszőséget, mert ez a tartós, jó kapcsolat – az életközösség – feltétele. Például bármelyik partner megkérdezheti a másiktól, hogy „most mire gondolsz?“, „most hogy érzed magad?“. Az érzelmi áttetszőség a kreatív energiák felszabadulásával jár, ami jelentősen erősíti a párkapcsolatot.

Lemondás a vádaskodásról

A párokapsolat egyik leggyakoribb csapdája egymás vádolása, felelősségre vonása. Az ember magát is szidni szokta, és sokáig bánkódik valamilyen hibája miatt. Ezt annak reményében teszi, hogy legközelebb nem követi el ugyanazt a hibát, megjavul. Úgy gondolja, társa hibáit is hasonlóképpen kell orvosolnia. Akit vádolnak, védekezik, és ő is talál vádolnivalót a másikban. A partnerek rengeteg idejét elveszi ez az ördögi kör, és tönkreteszi a kapcsolatot. A világon soha senki sem javult meg a felelősségre vonás eredményeként. A felelősségre vonás oka ugyanis nem a másikban, hanem a vádoló személyben rejlik. Minden emberben igen nagy kreatív energiakészletek vannak. Ha ezek elfojtódnak, ez okozza a partner felelősségre vonását, mintha ő akadályozná kreatív energiáink kibontakozását. Ahhoz, hogy a partnerek felelősségre vonás mentes kapcsolatot valósítsanak meg, és a jövőben ne vádolják egymást, újabb elköteleződés kell.

Azt állítjuk, hogy a jó párokapsolat a válságok leküzdése során alakul ki. Vannak dolgok, amiket az egyik partner elviselhetetlennek érez a másik magatartásában. Az vezet váláshoz, ha ezek kimondatlanul maradnak. Hogyan lehet a konfliktusok kezelését és a felelősségrevonásmentes kapcsolatot egyszerre megvalósítani? A konfliktusban a két partner egymást teljesen elfogadja, csak valamilyen beidegződést, rossz szokást szeretne módosítani, éppen a jó kapcsolat érdekében. Ez nem fájulhat odáig, hogy valaki a másik személyét tagadja meg. Olyan kijelentéseket nem tehet, amelyekkel rombolja a másik személy identitását. A kritika egyértelműen a másik önzonosságának erősítését kell hogy célozza. Ez a kommunikáció igen nehéz, csak úgy valósítható meg, ha a partnerek valóban szeretik egymást.

Felnőtt, kompetens személyeknél lényeges a felelősségvállalás. Ennek két értelmezése lehetséges: az események befolyásolásának igénye vagy a felelősségre vonás. Az említett okok miatt a jó kapcsolatot tönkreteszi a felelősségre vonás, ugyanakkor nagyon megerősíti, ha a partnerek felelősséget vállalnak önmagukért. Erre jó példa, hogy valaki bevásárláskor elfelejt beszerezni valami fontos dolgot, például teát. A partner a felelősségre vonás helyett megjegyezheti, hogy amikor vásárolt, ő mulasztott el teát venni. A partnerkapcsolat így a megosztott, önkéntes felelősségvállalásra épül, amit sohasem követ felelősségre vonás.

A párkapcsolat számára az is nagy teher, ha valamelyik partnert állandóan foglalkoztatják a párkapcsolaton kívüli személyes konfliktusai. Ez olyan állapot, amelyben szüntelenül őrlődik a sérelmei miatt, és bosszúról ábrándozik. Ez igen sok kreatív energiát köt le, s az ilyen ember az ellenségeinek rabjává válik, de valójában senki másnak nem árt, mint önmagának és partnerének. Kötelezettségvállalás szükséges ahhoz, hogy ezeket a gondolatokat, a fantáziálgatást felszámoljuk. Ez persze nem jelenti azt, hogy – indulatok nélkül – nem teszünk meg mindent az igazunk érvényesítésére, ha erre alkalmunk adódik.

A kreatív energiák felszabadítása

A jó kapcsolatban nem a kötelesség az első, hanem a kreativitás. Mindennap időt kell szánni a kreatív aktivitásra; ide sok minden sorolható, nemcsak a versírás vagy a rajzolás, hanem egy vonzó környezetben elfogyasztott tea vagy éppen meleg fürdő. A kreativitás felszabadítása játék, spontán tevékenységünkől származó öröm. Az tudja jól csinálni, aki gyerekkorában megtanult játszani.

A pozitív pszichológia a boldogság három szintjét különbözteti meg. Az első szint a pozitív élményeké. A kreatív energiák felszabadítása pozitív élményekkel jár, a kreativitás pozitív élményeket jelent. Az igazi kreativitás viszont ihletett állapotot jelent, s az első szint arra való, hogy segítsen ennek a második szintnek az elérésében.

Vagyis a boldogság második szintje ihletett állapotban végzett tevékenység; az ihletettség pedig a világban betöltött szerepünk átélését jelenti. Csíkszentmihályi Mihály, az Amerikában élő, világhírű pszichológus által „flow”-nak, vagyis áramlatnak nevezett – általunk ihletettnek hívott – állapot ez, amikor az ember teljesen azonosul az éppen végzett tevékenységével. Csíkszentmihályi így ír erről: „Évekkel azután, hogy elkezdtem ezt a szót használni, egy tudós Sanghajból kimutatta, hogy ugyanazt az analógiát alkalmazták az ókori kínai taoista bölcsek is. Ők a »jü« kifejezést használták, ami az jelenti, hogy lebegni, áramlani. Ezzel jellemezték annak a személynek a tudatállapotát, aki a Tao szerint élt, vagyis a létezésnek a megfelelő módját választotta. Valóban, a flow koncepciója nem teljesen új; a tapasztalásnak erre az optimális állapotára való hivatkozásokat meg lehet találni a legtöbb ókori szövegben, keleti és nyugati írásokban egyaránt.” Ilyen állapotban a tanulás, minden szellemi és fizikai munka, így a takarítás, a mosogatás vagy akár az autószerelés is örömteli, a kreatív energiáknak szabad folyást engedő állapotá válhat. Ezért érdemes az unalmas feladatok előtt felszabadítani a kreatív energiákat, hogy lehetőleg minél több tevékenységet ihletett állapotban végezzünk.

A pozitív pszichológia szerint a boldogság harmadik, legfelső szintje, ha úgy gondoljuk, hogy az életünknek van értelme. Ez a kreatív energiák kibontakozásának értelmes irányt szab. Azt jelenti, hogy a párkapcsolat kibontakozása során mindkét fél megtalálta a társadalmi identitását, vagyis helyét a társadalomban, a világban.

A párkapcsolat kibontakozása során az elköteleződés, az öntudatlan kényszerek kikapcsolása, az érzelmi áttetszőség, a másik elismerése a kreatív energiák felszabadulása önazonossághoz vezet.

Egymás elismerése

Az életközösséghez a verbális és nem verbális elismerés folyamatos gyakorlata szükséges. Allport azt állítja a fejlett személyiségről, hogy az nem szűkíti, hanem bővíti partnere életterét, lehetőségeit, erősíti önazonosságát. Ennek egyik módja a partner pozitív megnyilvánulásainak sorozatos és következetes elismerése. Ez nem általánosságokban történik, hanem a mindennapi részletekben. Annál értékesebb a dicséret, minél inkább konkrétumokat, akár apróságokat tesz szóvá. Érdemes például a másik öltözködésével, jó ötleteivel, felelősség- vagy áldozatvállalásával kapcsolatban mindent szóvá tenni. A másik önazonosságának erősítése, a másik elismerése nemcsak a partnerkapcsolatban alkalmazható, hanem munkatársak között is. Hihetetlen éhség van az emberekben az elismerésre, s ha ezt megkapják a munkatársaktól, az jelentősen javítja a munkahelyi légkört is.

Egy házasságban – és általában minden kapcsolatban – a pozitív érzelmek kimutatása rendkívül lényeges. A pszichológusok azt mondják, hogy nagyjából háromszor annyi pozitív érzelmet kell kimutatnunk, mint amennyi negatívát. Mert az se jó, ha valaki egyáltalán nem mutatja ki a negatív érzelmeit, hiszen akkor hazudik. Bármely kapcsolatban, amikor az indokolt, mutassuk ki, mondjuk meg, ha valami tetszik vagy nem tetszik. De fontos, hogy mindkettőt szeretettel fejezzük ki a másik felé. Mert azal, hogy a másikat szemrehányóan megvádoljuk, csak ellenállást váltunk ki, melynek következtében önrontó körök alakulnak ki. Ilyenkor játszma kezdődik a férfi és

a nő között, amelyben szinte forgatókönyvszerűen ismétlődnek a negatív jelenségek: tudom, hogy mire vagy érzékeny, tehát azt mondom vagy teszem ellened. Te meg ugyanígy cselekszel, amitől egyre jobban elmérgesedik, majd végül romba dől a kapcsolat. Az ebből való kitörést, a kapcsolatot újraépítését tanítja a családterápia, aminek legfontosabb láncszeme ezeknek az önrontó köröknek a tudatosítása és megállítása.

Érdekes ugyanakkor, és a magatartás-tudomány egyik alapszabálya, hogy ha a gyerek vagy a házastársunk valamit jól csinál, akkor azt nem szabad minden alkalommal megdicsérnünk, hanem csak időnként, mintegy véletlenszerűen. De még fontosabb, hogy sohase kritizáljuk a párunkat ellenségesen, és ne sértsük meg az önértékelését. A kritizálás ugyanis a kapcsolatok mérge. Elkészerítő látni, hogy a fiatalok, noha boldogok akarnak lenni mindketten, szeretik is egymást, amikor összeházasodnak, újra és újra ugyanazokba a csapdába – a kölcsönös vádaskodásba, az állandó kritizálásba – futnak bele. A sok feszültség, ami a nap folyamán összegyűlik bennük, és amit valahol le kell vezetniük, mert a munkahelyen nem lehet, a férj, a feleség fejére zúdul.

Nyíri Tamás teológus professzor *Lelkünk démonai és angyalai* című könyvében az ilyen pszichológiai jelenségeket úgy írja le, mint az ördögtől, démonoktól megszállt állapotot. Amikor egy ember állandóan azon kesereg, hogy a főnöke önkényeskedik, kioktatja, letolja, az olyan, mintha démon szállta volna meg, nem tud megszabadulni a gondolataitól. Ebben az a tragikus, hogy ilyenkor szinte a másik személy rabjává válik, s az állandó harag, gyűlölet éppen ahhoz köti a legszorosabban, akitől meg szeretne szabadulni. Ilyenkor a remény vagy az öröm angyalait kell segítségül hívnunk, mert ők képesek kiűzni ezeket a démonokat a lelkünkéből. Ebben egy jó társnak nagyon komoly szerepe van. Nem szabad

rögtön felcsattanni, visszavágni, elutasítani, hanem meg kell próbálni átvinni a párunkat egy másik síkra. Olyasmit kell mondani neki, ami elvonja a figyelmét, aminek örülni tud.

Kommunikáció a párkapcsolatokban

A házassági válságok gyakori oka, hogy a párok sokszor olyan kommunikációs csapdába csúsznak bele, amelyet könnyen el lehetne kerülni, ha egyáltalán tudnának a létezésükről, és ismernék a kezelés lehetséges módjait. Vajon miért van erre szükség a mai világban, hiszen az emberek régen nagyon jól megvoltak a kommunikáció tanulása nélkül is? Azért, mert a világ sokkal bonyolultabbá vált. A régebbi korokban, ha egy férfi el akart menekülni a számára eligazodást nem nyújtó világból, elment papnak vagy katonának – a nőknek még erre sem volt lehetőségük. Ezzel együtt egy ember sorsa többé-kevésbé kiszámítható volt: nagyjából már a gyerekkorától kezdve tudta, hogy kihez adják a szülei, mit fog dolgozni az élete során. Ma számtalan váratlan helyzetbe kerülünk, ezernyi közösség részei vagyunk, így nem csoda, hogy eközben olyan kommunikációs helyzetekkel, csapdákkal kerülünk szembe, amelyekbe újra és újra belecsúszunk, ha nem készülünk föl rájuk.

A társas készségek birtoklásának hiánya különösen a csonka családokban felnőtt fiataloknál jelentkezik, hiszen ők nem tudják kitől elsajátítani a párkapcsolaton belüli kommunikáció szabályait. Ezért Hollandiában már óvodás korban tanítják ezeket a készségeket az óvónők úgy, hogy reggelenként körbeültetik a kicsiket, és megkérik őket, beszéljenek a társaikkal kapcsolatos örö-

meikről, bánataikról. A gondozók a csoportfoglalkozásokon ügyelnek arra, hogy a konfliktusok megbeszélése ne csapjon át veszekedésbe, ellenségeskedésbe.

A Magatartástudományi Intézet a kétezres évek elején vette át az Egyesült Államok egyik kutatócsoportjától a Williams Életkészségek (WÉK) stresszkezelő programot. Ezt a módszert alakítottuk át a magyar viszonyoknak megfelelően, s kidolgoztuk a gimnazista korosztályra alkalmazható változatát. A program több lépésből áll: a gondolatok és érzések felismerése, majd tudatosítása mellett a negatív érzések csökkentésével is foglalkozik, továbbá feszültséglevezetési technikákat, kreatív problémamegoldást, önérvényesítő viselkedéstechnikákat is tartalmaz.

AZ ÉLETKÖZÖSSÉGHEZ
SZÜKSÉGES
SZEMÉLYISÉGVONÁSOK



Az egészséges személyiségfejlődés megalapozása

Életközösség létesítésére egészséges, érett személyiségek alkalmasak. A fiatalok a párkapcsolat létrejötté időpontjában sokkal kevésbé mondhatók érettnek, mint meglelt férfi- vagy asszonykorban. Az érettség kritériumait jelentő egészséges személyiségvonások megalapozása viszont a kisgyermekkorban történik. Alfred Adler osztrák pszichiáter a csecsemő- és kisgyermekkorra teszi a kisebbrendűségi komplexus kialakulását. Erikson pedig az első életévrre (első életszakasz) az ősbizalom kialakulását, ami alapja minden intim kapcsolatnak; az intim kapcsolatok létesítésének képességét ugyanakkor a fiatal felnőttkorra teszi, mely az általa megállapított nyolc életszakasz közül a hatodik. Allport szerint az én érzését csecsemőkorban kezdjük fokozatosan kiépíteni, így a párkapcsolat kezdetekor ezek a személyiségvonások már kevésbé fejlett módon ugyan, de jellemzőek a partnerekre.

Adler szerint az ember élete első szakaszában teljesen kiszolgáltatott, és a környezete viselkedésén múlik, hogy ez milyen mértékben váltja ki benne az olthatatlan hatalomvágyat, mely a kisebbrendűségi komplexus következménye. „Ha meggondoljuk, hogy tulajdonképpen minden gyermek kisebbrendű az étellel szemben, és a hozzá közel állók jelentékeny közösségérzése nélkül nem is léteznék, ha tekintetbe vesszük továbbá a gyermek kicsinységét és magatehetetlenségét, amely oly hosszú ideig tart és azt a benyomást kelti benne, hogy csak bajosan alkalmas az életre, fel kell tételeznünk, hogy minden lelki élet kezdetén több-kevesebb kisebbrendűségi komplexus található” – írja.

A felhőtlen, bizalmas viszony az anyával, majd az apával is a közösségi érzést erősíti. A gyermek önértékelése szempontjából különösen fontos, hogy iránta az apa az

emberi személynek kijáró tisztelettel viseltessen, mivel az apa valamiképpen a külső világot képviseli számára. Amennyiben a jelentős személyek a gyermek környezetében a gyermeket nem tartják fontosnak, sőt jelentéktelennek, esetleg terhesnek érzik, ezzel kisebbrendűségi komplexus kialakulásának adnak tág teret a gyermekben. A kisebbrendűségi komplexussal küszködő gyermek központi törekvésévé válik, hogy megszerezze a fölényt a környezetével szemben. „Annak a kérdésnek, hogy a hatalomra törekvésnek, az emberi kultúra ezen legkiütközőbb nyavalyájának hogyan lehetne legcélszerűbben elejét venni, nehézsége az, hogy abban az időben, amikor ez a törekvés keletkezik, nehezen tudjuk megértetni magunkat a gyermekkel. A gyermekkel való együttélés mégis megadja annak lehetőségét, hogy a minden gyermekben eleve meglévő közösségérzést oly mértékben fejlesszük ki, hogy a hatalomra törekvés ne legyen rajta úrrá” – fogalmaz Adler.

Szerinte a kisebbrendűségi komplexus nehezen orvosolható. Mégis fel kell tételeznünk, hogy a személyiségfejlődés során a közösségi érzés dominánssá válhat. Ez a lelki folyamat Weöres Sándor költészetében is megjelenik:

*„Én is világot hódítani jöttem
s magamat meg nem hódíthatom,*

*csak ostromolhatom nehéz kövekkel,
vagy ámíthatom és becsaphatom.*

*Valaha én is úr akartam lenni;
ó bár jó szolga lehetnék!*

*De jaj, szolga csak egy van: az Isten,
s uraktól nyüzsög a végtelenség.”*

Az önértékelés sérülésétől a hatalomvágyig

A hataloméhes ember mozgatórugója, hogy önmagát nem tartja értékesnek (kisebbrendűségi komplexus), másokhoz hasonlítgatja magát, más szeretne lenni, ezért mindenkit irigyel, akit kiválóbbnak tart önmagánál. Gyűlöletet érez irántuk, és azzal próbálja irigysége tárgyait legyőzni, hogy megpróbálja elpusztítani őket. Sok esetben a hatalom érzéséhez az szükséges, ha más embereket tönkre tud tenni – és tönkre is tesz. A Hungarostudy 2002 alapján kimutatható, hogy az irigység az egyik változó, mely a középkorú férfiak halandóságát fokozza. Az irigység tehát egyaránt veszélyes a hataloméhes emberre és a környezetére.

A kisebbrendűségi komplexusban szenvedő ember nem tekinti magát a közösség vagy a természet részének, hanem elkülönül tőle. Az öröm forrásának azt tekinti, amit a hatalmába kerít; egyrészt birtokba veszi magát, így önmagába zárul. Másrészt birtokba akar venni mindent, amihez hozzáfér: vagyontárgyakat, pozíciót, emberek testét és lelkét, a feladatokat, a hivatást, a felismert igazságot. Miközben a vándor részévé válik a természetnek, a napsütötte, virágzó rétnak, a birtoklás szenvedélyének rabja elkeríti a rétet, hogy más ne mehessen oda. A szerzésvágy megszállottja negatív attitűddel fordul a világ felé, s ez mások korlátozásában fejeződik ki. Törekvése túllép a jogosnak ítélt korlátok építésén, rendszerint nem ismer törvényt, létezése melegágya az erőszaknak és a korrupciónak. A hatalmi megszállott állandó háborút vív az idegen világgal. Ez az önmagába záródás állapota, amely kínos belső ürességgel jár együtt. Az élvezetek arra szolgálnak, hogy ezt a kínzó ürességet feledtessék – ám számos ilyen élvezet önkárosító, és másokat is tönkretesz.

A hatalom megszerzésére irányuló kommunikáció megtévesztésen alapul. Aki hatalomra tör, magáról nem azt állítja, ami, hanem azt, amit a döntési helyzetben lévő személyek elfogadnak. A számára rivális helyzetben lévőkről hazugságot állít, hogy ellehetetlenítse őket. A döntéshozók tudatát eltorzítja a befolyásolás trükkjeivel. Sok esetben a kommunikálót nem is érdekli a valóság, azt nem is ismeri, csak arra koncentrálna, hogy célja elérése érdekében mit kell mondania. Ezzel lehet másoknál a legteljesebb információhiányt, a teljes kiszolgáltatottságot elérni.

A hatalom megtartásának eredményes eszköze a konfliktusok szítása, majd kiegyensúlyozása. Ez az ötlet nem új, a római császárság óta minden diktatúra alkalmazza az „oszd meg és uralkodj” elvét. A vezetés egy hatalmi megszállott számára az ellentétek szításának művészete.

A hatalom társadalmi funkciót jelent társadalmi felelősséggel. A hatalomra törés lehetőleg minden funkció megszerzését jelenti. A hatalmat viszont az élet minden pillanatában a választás korlátlan lehetőségével azonosítják. Aki tehát a hatalmat megszerezte, lényegében és lehetőleg semmit sem teljesít a vállalt felelősségből.

A hatalomra törő arra optimalizál, hogy a hatalmat a legkevesebb ráfordítással és a legszélesebb döntési lehetőséggel megtartsa. Ez úgy érhető el a legegyszerűbben, ha nem ad teret semmilyen alulról jövő kezdeményezésnek. Aki hatalomra optimalizál, nem a sikerre törekszik, hanem a hatalom érdekében sok esetben lezülleszteti és kontrollvesztett állapotba hozza az általa irányítottakat. Aki tevékenykedik, azt megpróbálja leállítani, aki áll, azt mozgásra ösztönzi. Szorongást kelt azzal, hogy mindig vannak, akiket megbüntetnek, az állásukból kirúgnak. A legegyszerűbben egy kiszolgáltatott, érték- és kontrollvesztett, depressziós, beszűkült tudatú tömegben lehet uralkodni. Ez a munkatársak, beosztottak korlátozására

épülő hatalomgyakorlás. A házasságon belül a hatalom megszerzésének módszerei és gyakorlata megegyezik az egyéb közösségekben alkalmazott módszerekkel.

Ilyen körülmények között nem jöhet létre értékkonzenszus, rengeteg kreatív energia megy veszendőbe, igen magas fokú a munkahelyi vagy házasságon belüli stressz. A hatalmi és birtoklási vágy kizárja annak lehetőségét, hogy életközösség jöjjön létre egy párkapcsolatban, mivel a hatalom megszállottja a házasságon belül is a felsorolt manipulációkat alkalmazza a hatalom megszerzésére és megtartására.

Az emberek többsége a hatalomvágyát megpróbálja összeegyeztetni a környezet elvárásaival. Olyan cselekedeteket hajt végre, amelyekben magát értékesnek láthatja. Felismeri, hogy a tér-idő rendszerben, amelyben élünk, minden szabad akaratú cselekvés a következőknek végtelen sorát váltja ki, amely visszavezethető a döntést hozó személyre. Testünk halandó, de a továbbfejlődő tér-idő rendszerben kifejtett hatásaink marandóak, tehát elemi érdekünknek látszik minél jelentősebb hatásokat kifejteni. Sokan felismerhetik, hogy az ember az általa kifejtett társadalmi hatásokban, a világ építésében érdekelt. Belevetik magukat a közügyekbe, mások javának szolgálatába. Ez az állapot ugyanakkor még mindig a birtoklási szenvedély egyik kifinomult változata lehet. Pál apostol erre utal, amikor kijelenti a korinthusiakhoz írt első levelében, hogy „összam el bár egész vagyonom a szegényeknek... ha szeretet nincs bennem, mit sem használ nekem”.

A hatalom és birtoklás szenvedélye olyan félelmetes, hogy sokan úgy érzik, minden eszközzel ki kell szabadulni bezárt világunkból, sőt a hatalom és birtoklás attitűdjétől való félelmükben engedelmességi és szegénységi fogadalmat tesznek. Szent Ferenc meztelenre vetkőzve, a földön fekve halt meg, azt juttatva társai tudomására,

hogy semmit sem birtokol ebből a világból. Kalkuttai Teréz anya pedig folyton hangoztatta, hogy ő csak eszköz, nem ő kezdeményezi a cselekedeteit.

Kérdés ugyanakkor, hogy a hatalom és a birtoklás szenvedélye lelki betegségnek tekinthető-e, ahogy Adler kezeli, vagy erkölcsi kérdés személyes felelősséggel. Ebben nem szükséges állást foglalnunk. Az viszont tény, hogy ebből az állapotból kiszabadulni az Isten és az ember között megvalósuló olyan szövetséggel lehet, amelynek során részévé válunk Isten közösségének.

Az egészséges személyiség

Magányos énünk zárt világából a kiszabadulást Allport „az én érzése kiterjesztésének” nevezi. Tőlünk függ, hogy a világot ellenségesnek tekintjük, vagy felismerjük, hogy azonos a „mennyországgal”, amelynek részévé szeretnénk válni. Erre jó alapot szolgáltat, hogy Adler szerint már kisgyermekkorban „a közösségézés alapvetővé válik, megmarad egész életen át, különböző színezetben, szűkebb és tágabb korlátok között, és kedvező esetben kiterjed nemcsak a családtagokra, hanem az egész törzsre, a népre, az emberiségre. Sőt, túlnóhat ezeken a határokon is, és az állatokra, növényekre, élettelen tárgyakra, végül akár az egész kozmoszra kiterjed.”

Az egészséges személyiség jellemzésére Allport hat, egymással összefüggő kritériumot talált:

1. Nagymértékben kiterjesztett énérzéssel rendelkezik.
2. Meghitt viszonyban van másokkal.
3. Alapvető érzelmi biztonságban él.
4. A külső valóságnak megfelelően élvezettel és rugalmasan észlel, gondolkodik és cselekszik.
5. Képes énje tárgyiasítására (objektívizálásra), önmagá megismerésére és a humorra.
6. Az egységesítő életfilozófiával összhangban él.

A továbbiakban azt vizsgáljuk, hogy a fenti szempontok teljesülése vagy hiánya mit jelent az egyén, a párkapcsolat és a társadalmi közeg szempontjából, amelyben a pár él és dolgozik.

1. Az én érzésének kiterjesztése azt jelenti, hogy a személy – miközben tartózkodik attól, hogy bármit a hatalmába kerítsen, birtokoljon – a párkapcsolat, a közösség, a világnak részévé akar válni, érdeklődik a rajta kívül eső dolgok iránt, részt vesz a körülötte zajló eseményekben. A részvétel nem csupán aktivitás, hanem azonosulás a cselekvés tárgyával. Személyes kapcsolat esetén azt jelenti, hogy – Allport szavaival – „a másik boldogsága legalább annyira fontos, mint a sajátunk – jobban mondván a másik boldogulása azonossá válik a magunkéval. (...) Énközpontúságunk mindinkább kikerül a figyelem gyűjtőpontjából.”

Az életközösséget partnerünkkel, a közösséget az emberiséggel vagy a kozmossszal nem lehet birtokolni, viszont a részévé lehet válni. Ennek alapja a szeretet, ami nem más, mint az akarat, hogy, miként Váczy Jenő jezsuita atya mondta, „jó, hogy vagy, azt akarom, hogy még inkább legyél”. A szeretet előbbi meghatározása alapján magányos énkünk zárt világából a kiszabadulást az jelenti, hogy akaratunkat azonosítjuk a világot teremtő és építő erővel. Hiszen a Teremtő szeretete szintén azt jelenti, hogy „jó, hogy vagy, azt akarom, hogy még inkább legyél”. Ezáltal elkötelezzük magunkat arra, hogy alkotórészévé váljunk a párkapcsolatnak, az emberi közösségnek, a világnak, miközben elfogadjuk környezetünk minket fenntartó segítségét. Társadalmi önazonosságra teszünk szert – megtaláljuk a helyünket a világban.

2. A meghitt viszony másokkal azt jelenti, hogy az illető „mind közeli, mind távoli emberi kapcsolatokban

elfogadó”. Az érett személy „az én kiterjesztése jóvoltából képes arra, hogy igazán bensőségesen szeressen, azaz akarja, hogy a másik legyen, és egyre teljesebb legyen”. „A meghittségnek... feltétele, hogy ne legyünk terhére másoknak, ne gátoljunk másokat, ne szűkítsük le más emberek mozgásterét a magunk identitásának keresésében.” A meghittség éppen a partner pozitív tulajdonságainak, a benne rejlő lehetőségeknek a felismerése és kitágítása. Belátható, hogy meghittség nélkül nem jöhet létre igazi életközösség.

3. Alapvető érzelmi biztonság, önfogadás. Önmagunk irányában a szeretet azonos az önfogadással. Ez az élet biztonságának megszakíthatatlan érzésén nyugszik, melynek alapja a kisgyermekkoriban ösbizalom, a felhőtlen bizalmas viszony a szülőkkel, elsősorban az anyával. Aki elfogadja magát, „a mindenkire jellemző félelmeket – közvetlen veszélyektől éppúgy, mint a halál végső fenyegetésétől – szintén elfogadóan kezeli”. „Az egoista, a szenvedélyektől szétroncsolt személyiség vagy az infantilis ember nem ment át sikeresen a normális fejlődés szakaszain. Ezeket a típusokat változatlanul az érzelmi élmények apró részletei tartják fogva.” Ezzel szemben az önfogadás szempontjából lényeges a frusztrációtűrő képesség. „Az érett személy sikeresen küzd meg a frusztrációval, és képes arra, hogy önmagát ismerje el bűnösnek, ha erről van szó. Ki tudja várni az alkalmas pillanatot, megtervezi, hogyan lehetne felülkerekedni az akadályon... Megtanulta, hogy együtt éljen érzelmi állapotaival, anélkül, hogy azok impulzív cselekvésre csábítanák, vagy olyasmire készítenék, ami mások boldogulását akadályozza.” Magunkat megítélhetjük az adottságaink szerint, mindig a korábbi állapotainkhoz hasonlítva jelenlegi

énünket. Önmagunk ilyen értelmű elfogadása azonban egyáltalán nem szükségszerű. Éppen az Adler által leírt kisebbségi komplexus azt jelenti, hogy nem tudjuk magunkat elfogadni, mások szeretnénk lenni. Ez az alapja annak, hogy folyton másokhoz hasonlítgatjuk magunkat, és nehezen viseljük mások sikereit. Az alapvető önfelfogadás Carl Rogers amerikai pszichológus egyik alapelve; mint mondja, csak ilyen ember tud másokon segíteni. A párkapcsolatban szintén alapvető ez a biztonság és önfelfogadás, hiszen ez az alapja annak, hogy a két fél elfogadja egymást.

4. A külső valóságnak megfelelően élvezettel és rugalmasan észlel, gondolkodik és cselekszik. „Az olyan, egyébként egészséges személy, akiből hiányzik saját mestersége csínjának-bínjának ismerete, nem tudja majd megteremteni azt a biztonságot, azokat az eszközöket, amelyek énjének kiterjesztéséhez szükségesek” – írja Allport. A teljes élethez feladatra, hivatásra van szükség, melynek elkötelezzük magunkat. A cselekvés általában olyan dologra irányul, amely még nem létezik, hanem a cselekvés eredményeként jön létre. A valósághű percepció és a jártasságok azt jelentik, hogy valaki nemcsak a célt látja, hanem azt az utat is, amelyen a célt elérheti. Az elkötelezettség pedig azt eredményezi, hogy végre is hajtjuk a kívánt cselekedetet, így elérjük a célt.

Ez a három szakasz egy lyukas tető megjavításához, egy műalkotás létrehozásához vagy egy csecsemő ellátásához egyaránt szükséges. A jelenlegi magyar párkapcsolatokban természetes munkamegosztás van, amit úgy jellemezhetnénk, hogy az empátiás anya inkább a gyermekek problémáinak, az apa pedig inkább az anyagi dolgoknak a szakértője. Sokszor az anya a gyermek nyögdécselésére lesz

figyelmes, az apa viszont a gépjárműben tapasztalható zörejekre. Bízniuk kell egymásban, ez a jó életközösség feltétele.

Ugyanígy három fázisban írható le, hogy egy individuum miként képes egy élettársi kapcsolatnak, az emberi közösségnek vagy a „szentek közösségének” tagja lenni. Az első szakasz a látomás, a hit, hogy ez lehetséges. A második a remény, amely láttatja az utat, amelyen ez elérhető. A harmadik fázis pedig az elkötelezettség, a szeretet, mely maga az eredményes cselekvés, vagyis a cél elérése.

5. Képesség az én tárgyiasítására (objektivizálásra), az önismeretre és a humorra. A társadalom vagy a kozmosz viszonyának megsejtéséhez az önazonosság, az önfogadás és az önismeret három, egymást kiegészítő, közel azonos képessége szükséges. „Semmi sem kíván kiemelkedőbb intellektuális hősiességet az embertől, mint az igény, hogy életének egyetlen kiírt formában álljon előtte” – idézi George Santayana spanyol filozófust Allport. Az önismeret összhangba hozza a kozmikus méreteket az emberi korlátokkal.

Talán ez a magyarázata annak, hogy az önismeret szoros kapcsolatot mutat a humorérzékkel. A humor „az a képesség, hogy nevéssünk azokon a dolgokon, amelyeket szeretünk (természetesen beleértve önmagunkat és mindazt, ami hozzánk tartozik), és továbbra is szeressük őket. A valódi humorista látja a fennkölt dolgok mögött (önmagát is beleértve) a játék és a valóság ellentétét” – idézi Allport George Meredith angol regényírót.

Minden személyes – különösen az élettársi – kapcsolatban a játékosság és humor a kulcsa annak, hogy a felek hibáikkal együtt lássák szeretetre méltónak egymást. A humor a megbocsátás alapja.

6. Az egységesítő életfilozófiával összhangban él, vagyis az élet eseményeit, a rendelkezésre álló ismereteket képes egységes rendszerben látni, s e rendszerben képes saját életét is értelmezni. Az egységesítő életszemlélet harmonikus kapcsolatot, koherenciát jelent a környezettel, melyben felismerjük életünk értelmét, magyarázatot találunk az élet lényeges kérdéseire, értékeink és hitünk vezérli mindennapjainkat, és úgy gondoljuk, van jelentősége a cselekedeteinknek.

Allport szerint az egységesítő életfilozófiának – kultúrától, személyiségtől függően – igen sokféle változatát különböztethetjük meg; lehet elméleti, gazdasági, esztétikai, szociális, politikai, vallásos. Arisztotelész a *Nikomakhoszi etikában* az élet értelmét eudaimóniának nevezi, amely az isteni kíséreléssel való azonosulást jelenti.

A Hungarostudy 2002 felmérésben szerepel Richard Rahe amerikai pszichológus. *Az élet értelme* című felmérésének kérdőíve, melynek kérdései/állításai az alábbiak:

- Úgy érzem, az életem egy nagyobb terv része.
- Az életemben sok minden okoz nagy örömet.
- Képes vagyok megbocsátani magamnak és másoknak
- Kétlem, hogy az életemnek bármilyen jelentősége volna.
- Az értékeim és a hitem vezérelnek a mindennapjaimban.
- Szükséges, hogy magyarázatot keressünk az élet lényeges kérdéseire.
- Összhangban vagyok a körülöttem lévő emberekkel
- Meg vagyok békélve a helyemmel az életben.

Az élet értelmére vonatkozó kérdések a kérdőívben megengedik az „élet értelme” számtalan értelmezését. A kérdőívben kapott magas pontszám korrelál a vallásssággal, de nem minden vallásos ember látja az élete

értelmét, viszont sok nem vallásos ember látja. (Ezek az eredmények egybeesnek Allport véleményével az élet értelméről.)

Egy életközösségben a partnerek mindegyike megpróbálja életfilozófiáját összeegyeztetni társa életfilozófiájával, mely folyamat mindkettőjüket gazdagíthatja. És még ha közel ugyanazt látják és mondják is, a kifejezőmódjuk akkor is egyéni lesz. Ez a folyamatos közös gondolkodás az élet értelméről, a lét alapkérdéseiről a megértés nagyszerű élményével járhat, és nagymértékben erősítheti a partnerkapcsolatot.

A bizalom, a másik elfogadása azonban önmagában nem elég, csak jó alap. Az a kapcsolat, amelyik nem fejlődik, menthetetlenül visszafejlődik! Egymás megszelídítése, a másik ember másságának felfedezése legalább olyan fontos, mint a szakmánk új ismereteinek elsajátítása. Ahogy nem lehet jó szakember, aki nem olvas, nem ismeri az új eljárásokat, ugyanúgy kell folyton, lehetőleg örömmel figyelnünk és válaszolnunk házastársunk, gyermekeink fejlődésére, változására, vágyaira.

Az ember lelkiállapotának áthangolása

Életünk minden éber percében – korábbi tapasztalataink alapján – el kell döntenünk, hogy rendelkezünk-e azokkal a képességekkel, amelyek a helyzet megoldásához szükségesek. A gondot az okozza, ha nem tudjuk, milyen módon, milyen magatartással oldjuk meg a számunkra lehetetlen, veszélyeztető helyzetet. De gondoljunk bele, milyen különbözőképpen minősítünk helyzeteket megoldhatatlannak! Egyesek számára már az, hogy egy zsúfolt üzletben vásároljanak, megoldhatatlan feladatnak tetszik. Mások a szereplés különféle formáitól

félnek megmagyarázhatatlanul. A másik véglet az az ember, aki keresi a veszélyt, s nem érzi lehetetlennek a legvakmerőbb feladat megoldását sem.

Az állat számára a legfontosabb testi egyensúlyának, jó érzésének fenntartása. Ezzel szemben, bár természetesen az ember számára is fontos a testi egyensúly, számunkra azok az értékek, életcélok, beállítódások, amelyekkel azonosulunk, fontosabbak lehetnek, mint a testi egyensúly fenntartása. A család, a nevelés, majd az önnevelés hatására kialakul az ún. ideális énünk, normarendszerünk, és ehhez viszonyítjuk magunkat minden helyzetben.

Ha valakinek az a legfontosabb, hogy a környezete elismerje, megdicsérje, nagyon szenved attól, szorongást érez, ha nem tud megfelelni az elvárásoknak. Ha valaki nagyon sokat vár el önmagától, akkor folyton azon fog rágódni, hogy valamit elmulasztott, elhibázott, és nem tudja utolérni magát. Ha valaki a környezetét valamilyen ideális képhez viszonyítja, állandóan szenved, mert a valóság nem felel meg ennek az elképzelésnek.

A pszichológiai programok, célok, a beállítódás, a normarendszerünk már egészen kiskortól, elsősorban a szülő és a közvetlen környezet hatására alakulnak ki az emberben, ha képesek vagyunk az általuk nyújtott mintákkal. Ezért igen fontos lenne, hogy a gyermekek énídeálja és céljai a képességeiknek és lehetőségeiknek megfelelően alakuljanak, és már korán kialakuljon benne a bizalom, valamint az elfogadottság tudata. Elfogadó, szerető környezetben ugyanis sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy az eredendően kilátástalannak tűnő helyzetet megoldhatónak tartjuk, pozitívnak minősítjük magunkat, mint az ellenségesnek érzett környezetben.

Az ép személyiség legfőbb jellemzője, hogy igen széles határok között át tudja hangolni központi idegrendszeri

állapotát. Ha például arra van szükség, egy kiránduláson ne vegyünk észre minden apró sérülést, s egy társaságban igyekezzünk felszabadultan figyelni mindenkire – ekkor az ún. kifelé forduló, extrovertált állapotra kell áthangolni magunkat.

A nevelés egyik legfontosabb feladata tehát az volna, hogy megtanítsa a gyerekeket lelkiállapotuk áthangolására. Amióta világ a világ, az emberiség mindig is alkalmazta ezeket a módszereket, így például a testedzés a kifelé forduló állapot felé hangol át. Ezzel szemben, ha arra van szükségünk, hogy összeszedetten egy vizsgára készüljünk, a befelé forduló állapot, az introverzió a kívánatos.

A fenti, általánosan elterjedt szakkifejezéseket Jungnak köszönhetjük, aki az emberi személyiségtípusokat az „extraverzió” (kifelé fordulás) és „introverzió” (befelé fordulás), az „érzelmi” és „racionális” gondolkodás, valamint az „empirikus” és „intuitív” észlelés fogalompárok szerint jellemzi. Az extrovertált típusra jellemző, hogy jól beilleszkedik a közösségbe, általában közkedvelt, és sok mindent el tud érni, az introvertált típus pedig nagy szellemi teljesítményekre képes, de a környezetében nehezen érvényesül, ezért gyakran szeretné leigázni a környezetét.

A racionális típus azt vizsgálja, hogy állításai igazak-e vagy hamisak, az érzelmi gondolkodó viszont a vele kapcsolatban állók erkölcsi hozzáállását mérlegeli. Az empirikus inkább a mennyiségeket, az intuitív inkább a lehetőségeket veszi észre. A műszaki végzettségű emberek általában empirikus-racionális, a feltalálók intuitív-racionális személyiségek, a művészek többsége pedig érzelmi-intuitív gondolkodású. Könnyű elképzelni a felsorolt típusokba tartozó emberek magatartását és azok árnyoldalait, azokat a helyzeteket, amelyek bénítóan hatnak rájuk.

Tanult eredményesség

Martin Seligman amerikai pszichológus, a tanult tehetetlenség elméletének leírója már régóta boldogságtudatással foglalkozik, vagyis azzal, hogy miként válhat az ember igazán boldoggá a tanult eredményesség révén. A boldogság ugyanis nem hangulat; nem azt jelenti, hogy soha nincsenek negatív érzelmeink. Hogy is nevezik azt az embert, aki csak felhangolt állapotban van? Mániás vagy hipomán. Kutatók kísérletei arra a következtetésre engednek vezetni, hogy egy egészséges ember életében a pozitív és negatív érzések és gondolatok körülbelül kétharmad-egyharmad arányban állnak szemben egymással. Figyeljük csak meg magunkat és másokat gondolkodás vagy beszéd közben. Vegyük észre, hogy vannak emberek, akik folyton negatív üzenetet sugároznak magukból. Ez rettenetesen rossz lelkiállapotot tükröz, s mondhatjuk, hogy igazán nagyon rossz lehet nekik. Ha magunkat is megfigyeljük, és észrevesszük, hogyan kezdenek elszaporodni a negatív kifejezések vagy gondolatok abban, amit közlünk, akkor már baj van, ezért igyekezzünk kifejezni pozitív tartalmakat, mert ettől a lelkiállapotunk is javulhat.

A lelki bajokból viszont előbb-utóbb testiek lesznek, mert a szorongás és a depresszió nagyon mélyreható, hormonális és immunrendszeri változásokkal jár. A depresszió legjobb állatkísérletes modellje a fent említett tanult tehetetlenség. Ha egy állatot olyan helyzetbe hoznak, hogy áramütés éri, miközben valamilyen hangot társítanak a fájdalmas csapáshoz, megpróbál elmenekülni. Ha nem hagyják, hogy elmeneküljön, egy idő múlva már magára a hangra is lekushad, nem tesz semmit, feladja, azaz a tanult tehetetlenség lelkiállapotába kerül, és így hihetetlen mértékben károsodik a szervezete.

Az embernél a tanult tehetetlenség állapota alakulhat ki olyan társadalmi vagy iskolai viszonyok között,

amikor az illető arra jön rá, hogy bármit csinál, úgysem sikerül neki. A tanár úgysem fogja megdicsérni, úgyis rossz tanuló marad, a főnöke folyton leszúrja, a házastársa állandóan megalázza. Ezzel szemben írta le Seligman a tanult leleményesség fogalmát, vagyis hogy az ember megtanulhatja és természetesnek tarthatja azt is, hogy általában sikerülnek a dolgai.

Az amerikai oktatási rendszer egyik legnagyobb erénye, hogy mindenkit megpróbálnak erősíteni abban, amiben jó. Izraelben pedig jószerivel minden gyereket – korábban nyilván csak a fiúkat, de ma már a lányokat is – potenciális messiásnak tekintenek. Minden gyerekre úgy tekintenek, hogy, miként mi szoktunk fogalmazni, csodagyermek az isteni anyának. És ha egy gyerek ilyen közegben nő fel, sokkal ellenállóbb, sokkal eredményesebb lesz. Persze rengeteg tehetséges gyerek születik a családokban, de abban, hogy valaki képes legyen kama-toztatni a tehetségét, és ki tudja hozni belőle azt, amit csak lehet, a nevelésnek döntő szerepe van.

A NEMEK SZEREPE A PÁRKAPCSOLATOKBAN



„Azt sem tudom, fiú vagyok-e vagy lány”

Manapság a genderkutatással kapcsolatban forrnak az indulatok, annak ellenére, hogy kevesen látják pontosan, mit is takar ez a széles kutatási terület. Érdemes tehát bemutatni, miért fontos ez a téma, és az elutasítás helyett miért jó, sőt szükséges hívó szempontból megközelíteni, s lehetőleg befolyásolni a kutatás irányait ezen a területen.

Mi a gender? Sajnos a magyar nyelvben a nemi jellegzetességekkel kapcsolatos kutatások kétféle meghatározására nincs külön szó, így általában a „társadalmi nem” fordítással próbálják kifejezni, mit is jelent a fogalom. Az angol *sex* szó a biológiai nemet jelenti, aminek meghatározása sokkal egyértelműbb, hiszen az állatvilágban kialakult nemi jellegzetességekből kiindulva jelenik meg az embernél is.

A társadalmi nem ezzel szemben kizárólagosan emberi jelenség. Azokat a tulajdonságokat foglalja magába, amelyek a társadalmi, kulturális hagyományok, szerepek változásai következtében jellemzik magatartásunkat, melyeket születésünktől fogva nevel belénk a környezetünk, és nagymértékben meghatározzák a viselkedésünket. Azt a helyzetet jelenti, amibe az ösztönös, etológiai örökségünként hozott nemi adottságaink kerültek a modern társadalomban.

A magatartásformák és tulajdonságok természetesen részben genetikai jellegünkből, a nemünkből (*sex*) következnek, ám más részük a társadalmi változások során alakul folyamatosan. Ez különösen igaz az elmúlt évszázadra, amely alatt a világ, a környezetünk jelentősen megváltozott, és ennek következtében alapvetően módosultak azok a nemi szerepek, amelyek a korábbi évszázadokban szinte változatlanok látszottak.

Vannak olyan jelenségek, amelyek a genderkutatóknak is a kiindulópontját adják, mert a biológiai-pszichológiai nemi fejlődésnek kultúra- és társadalomfüggetlen meghatározói. A gyermekek világrahozatala és szoptatása, a biztonságos korai anya-gyermek kapcsolat kialakítása a nők elidegeníthetetlen feladata, aminek jelentőségére a lányokat ma még fontosabb ráébreszteni, mint az elmúlt évszázadokban, amikor természetesen látták maguk körül az anyaságra felkészítő mintákat. Ugyanakkor a férfiak senkinek át nem adható „hivatása” a gyermekek nemzése. Nem igaz, hogy a férfiakban nincs meg az ösztönös vágyakozás arra, hogy a gyermekeikben éljenek tovább, ezt csak a modern társadalom silányítja le az öncélú szexualitásra. Így tehát a genderkutatók kiindulási pontja, hogy a társadalmi változások ellenére, vagy éppen miattuk, különösen fontos a szülői hivatás megélésének tudatosítása, feltételeinek megteremtése.

A hagyományos családmodell és a feministák

Bár sokan szeretnék idealizálni a korábbi családmodelleket, tudomásul kell venni, hogy a XX. század első feléig a nőkkel szemben igen súlyos diszkrimináció érvényesült, például még a múlt század első felében is alig szerezhettek felsőfokú végzettséget. Biológiai háttérű nemi adottság a férfiak nagyobb testi ereje, ami a hím nemi hormonok aktivitásának következménye. Mivel szinte mindeddig – néhány kultúrát kivéve – a testi erő komoly előnyt biztosított a vadászatban, a harcban, a környezet megvédésében, ez a biológiai adottság fontos szerepet játszott a férfiak privilegizált helyzetének kialakulásában. A mai munkamegosztásban a testi erőnek kisebb a jelentősége, sokkal fontosabbá vált a tudás, azok a készségek,

amelyeket a tanulás, az iskolázottság révén sajátíthatunk el. Ma már több fiatal lány tanul, mint férfi, vagy legalábbis ugyanannyian, és mind a társadalom, mind az egyes személyek számára nyilvánvaló, hogy nem szeretnék elveszteni a tanulásba fektetett energiáikat, miközben a kívánt, tervezett gyermekeiket is világra hozhatják. Ennek megvalósítása teljesen újszerű szerepmegosztást kíván mind a nőktől, mind a férfiaktól. Korábban szinte csak királynők kerülhettek olyan helyzetbe, hogy komoly társadalmi hatást fejthessenek ki, s még a XX. század elején is szinte lehetetlen volt egy nő számára, hogy elvégezze az orvosi egyetemet. Ma ellenben a legtöbb, korábban elzárt pálya nyitva áll a nők előtt is.

A genderkutatások többek között arról szólnak, hogy valóban mi a helyzet a nemek egyenjogúsága terén, valóban beszélhetünk-e esélyegyenlőségről a nők és férfiak között. Alapvető cél, hogy ne állítsuk szembe a női és a férfi érdekeket. A feminista mozgalmak igen sokat értek el a nemek közötti egyenjogúság megvalósítása érdekében. Érdeemes visszaemlékeznünk arra, hogy a XX. század elején még évtizedekbe tellett, amíg az első magyar orvosnő működési engedélyt kaphatott, s igen szigorú numerus clausus vonatkozott a nőhallgatókra valamilyeni egyetemen. Sőt Svájcban a nők csak 1971-ben nyerték el a választójogot az országos voksolásokon. Érthető hát, hogy a nők jogaiért harcoló polgárjogi aktivisták megakarták szüntetni ezeket a súlyos jogsértéseket.

Egyes feminista áramlatok ugyanakkor nem az együttműködés útjait keresik, hanem a szembenállást erősítik. Ez a szemlélet, mint minden területen, a genderkutatások terén is zsákutcába vezet. Jó példa a nemek együttműködésének újszerű formájára, hogy Finnországban, Észak-Karéliában a nők kényszerítették ki a férfiakat védő népegészségügyi intézkedéseket, mely máig a legeredményesebb népegészségügyi program. Amikor

Finnországban az 1960-as években a férfiak idő előtti halálzási aránya a mai magyar mutatókhoz volt hasonló, a finn asszonyok kivonultak az Egészségügyi Minisztérium elé azzal a jelszóval, hogy nem akarunk özvegygé válni, segítsetek, hogy a férjünk ne haljon meg idő előtt. Napjainkban Magyarország valóban az özvegyek országává vált, ezért mindennél sürgetőbb lenne az ilyenfajta összefogás.

A férfiak ösztönös, etológiai öröksége, hogy harcolnak az előrejutásért, és súlyos stresszt élnek meg, ha ebben az állandó versengésben lemaradnak. Vizsgálatainkban egyértelműen kimutattuk, hogy a viszonylagos lemaradás és a rivalizálás a férfiak idő előtti halálzásának fontos előrejelzői. Szükségszerű-e, hogy a férfiaknak ez a nemi sajátossága a mai körülmények között is uralja a férfias beállítottságot?

Pelenkázz, tovább élsz!

Kutatásainkból kiderül, hogy azok a férfiak, akiknek jó a kapcsolatuk a gyermekeikkel, négyszer nagyobb valószínűséggel élik meg a 69 éves életkort, még akkor is, ha az adatokat az ismert kockázati tényezők – dohányzás, kóros alkoholfogyasztás, elhízás, iskolázottság, kor – szerint korrigáljuk, a házastárssal való jó kapcsolat pedig ötször nagyobb túlélési valószínűséggel jár együtt. Kimutatható azt is, hogy a skandináv országokban, ahol az apák is részt vesznek a kisgyermek gondozásában – a törvények szerint elvész az az idő, amit az apa nem vesz ki gyermekgondozási szabadságként – ezzel összefüggésben még tovább javult mind a férfiak, mind a nők várható életkora.

A mai világ ezzel szemben azt szeretné elérni, hogy a nők jobb férfiak legyenek, mint maguk a férfiak. Borzasztó látni, amikor a női vezető úgy tapos, mint a legrosszabb

férfiak, és ugyanúgy próbál mindenkit maga alá gyűrni és lehetetlen helyzetbe hozni. Ehelyett arra volna nagy szükség, hogy a férfiak tanuljanak a női értékekből.

De vajon miért védi a férfiak egészségét, ha a gyerekekkel is foglalkoznak, s átérik, hogy mit jelent, ha a fiuk és/vagy a lányuk teljesen rájuk van bízva egy időre? Miközben a mai magyar férfiak olyan világban élnek, amelyben kényszeresen agyonhajtják magukat, és úgy érzik, csak az a feladatuk, hogy még többet legyenek a munkahelyükön, egy nő számára, még ha halálra dolgozza is magát, az, hogy mi van a gyerekeivel, mit fog főzni vasárnapra, kit hív meg, legalább olyan fontos. A nők értékrendjében sok egyéb tényező is lényeges, s ez védi őket az élet kemény krónikus stresszeivel szemben. Ha ezt a férfiak megtanulják, az számukra is komoly védőfaktorrá válhat.

Ha ugyanis a férfiak értékrendjében is fontossá válik a család, a gyermekkel való foglalkozás, ez felszabadítja őket az alól, hogy kizárólag a munkahelyi, társadalmi helyzet miatt aggodalmaskodjanak. Ennek szellemében a „Pelenkázz, tovább élsz!” jelszó nagyon is megszívlelendő a férfiak számára. A mai életfeltételek között nagyon hasznos, ha az óvodában a kisfiúk is megtanulnak főzőcskézni, babát pólyálni, és hasznos a kislányoknak is, ha a szerelési alapkészségekben otthon érzik magukat. Ettől nem fog károsodni a nemi identitásuk, de jobban fel tudnak készülni a mai nemi szerepekből adódó feladatok eredményes teljesítésére.

Ma már teljesen általános a kétkeresős családmódel, sőt sok esetben a nő keres jobban, ám az etológiai nemi módel továbbélése miatt az az általános felfogás, hogy a család fenntartása, az életfeltételek biztosítása elsősorban a férfi feladata. Ez a hozzáállás a vizsgált európai országok közül a magyar társadalomra jellemző leginkább, minek következtében ez az elvárás a férfiak

számára súlyos krónikus stresszforrássá válhat, s jelentős szerepet játszik az idő előtti egészségromlásukban, halálózásukban, és sokakat visszariaszt a családalapítástól. Ezért a genderkutatás alapvető feladata a nők és férfiak közötti együttműködés új formáinak helyes összehangolása. Ezen a területen számos gond van, amit kezelni kell: a családi kötelezettségek és a munkavállalás összehangolása, a háztartási teendők, a gyermeknevelési feladatok megosztása, közös ellátása, egymás támogatása a karrierépítésben stb.

A férfi szerepének erősítése a családban azért is kulcsfontosságú, mert napjainkban – a válások nagy számának, illetve a társadalom elnőiesedésének következtében – jószerivel apák nélküli világban élünk, így egy fiúnak nemigen van lehetősége mintát látni maga előtt. Ez azért is tragédia, mert ennek hiányában beindul az ördögi kör, és maga sem lesz képes a végleges elköteleződésre, az életre szóló kapcsolatra.

A mai világban ugyanakkor az önátadás az anya részéről is akadályokba ütközhet. Korábban az anya a szülés után egy közösségbe tért vissza, ahol az újszülöttel nem volt egyedül, és megkapta azokat az információkat, melyek segítettek neki abban, hogyan kell ellátni a gyermeket. Manapság viszont számos édesanyára több hónapos vagy -éves elszigeteltség vár, sok esetben egy kert nélküli lakótelepi vagy belvárosi lakásban. A házasságok hétköznapijai ezért sokszor nagy csalódást okoznak a felkészületlen fiataloknak. Örömmel várják, hogy megszülessen a gyerekük, aztán egyszer csak ott marad az addig sikeres, diplomás fiatal nő egy kis bőgő jószággal, akivel azt sem tudja, mihez kezdjen. Éjszaka nem hagyja aludni, nem képes kipihenni magát, s ha nincs segítsége, nem tud kimozdulni otthonról, bent van a négy fal között. A férj rendszerint nem hajlandó komolyan részt venni a gyereknevelésben, nem érzi át, hogy ez közös

feladat lenne. A feleség ezt nehezen viseli – nem csoda, hogy ma „világjárvány” a szülés körüli depresszió, mely a fiatal nők 20 százalékát érinti valamilyen mértékben. Világszerte hatékony programokat dolgoztak ki ennek a lelkiállapotnak a megelőzésére. Kiderült például, hogy napi néhány perces telefonbeszélgetés egy gyakorlott, felkészült segítővel már jelentősen csökkenti az anyánál a – gyermeke számára is igen súlyos következményekkel járó – depresszió kialakulásának esélyét.

Éppen ezért az anya feladata, hogy az újszülött és az apa közti személyes kapcsolatot megteremtse, a férjét, az élettársát bevonja a csecsemő gondozásába. Kiderülhet, hogy az apa szintén vállalta ugyan a gyermeket, de nem úgy gondolta, hogy éjszakánként egy síró babát kell elviselnie, és a társaságot kedvelő, saját hivatással rendelkező partnere helyett egy szoptató nő várja otthon. Az apának ez a felelőtlen magatartása, esetleges hűtlensége igen súlyos megpróbáltatás az anya számára. A csecsemő pedig érzékeny az anyja minden idegességére, feszült lelkiállapotára, így az ilyen helyzet következtében később ő is szorongó emberré válhat.

A társadalmi nemi szerepek változásainak következményei

Egészen a múlt század második feléig a fiatalok túlnyomó többsége házasságot kötött – a legnagyobb változás ebben a tekintetben mutatható ki. Miközben főleg keresztény körökben szeretjük idealizálni az elmúlt évszázadok házasságait, a korábbi párkapcsolatokkal szembeni fenntartások egy részét jogosnak kell mondanunk. Még száz évvel ezelőtt is teljesen természetes volt – és bizonyos kultúrákban ma is az –, hogy a szülők eldöntötték, kit kivel házasítanak össze, és tetszik, nem tetszik, azzal

kellett leélni az életet. Például az egyik nagygazda lánya menjen hozzá a másíknak a fiához. A múlt század ötvenes éveitől kezdve, amikor már nem volt földjük, mert téeszésítették, a szülők továbbra is eldöntötték, hogy nyolcadik általános után Jucinak hozzá kellett mennie a legmódosabb gazda fiához.

A családi érdekközösségre alapozott törvényes kapcsolat pedig, miközben a nők számára viszonylagos biztonságot nyújtott, egyáltalán nem volt mindig ideális. A XIX. század végén és később született irodalmi alkotások – például Ibsen *Nórája* vagy Tolsztoj *Anna Kareninája* – azokat az élethelyzeteket mutatták be, hogyan próbálnak asszonyok kimenekülni az olyan érdekszövetségekből, amelyekben alárendeltnek, gyámság alatt lévőnek kellett érezni magukat. A régi házasságok hátterében ott volt a bordélyházak világa is, és az asszonyoknak azt is el kellett nézni. (A házasság természetesen alkalmasint átalakulhatott valódi éleltszövetséggé, ez azonban valószínűleg ritka eset volt.)

Ma a fiatalok önként választhatnak, így lehetőség van arra, hogy életre-halálra szóló szövetség alakuljon ki közöttük. Egy ilyen valódi, kölcsönös bizalmon alapuló éleltszövetség az átalakuló, nehezen kiszámítható társadalomban a testi-lelki egészséget védő legfontosabb tényező, a konfliktussal teli, ellenségessé váló kapcsolat viszont komoly egészségi kockázatokkal jár. Annak idején az *International Journal of Epidemiology* című tekintélyes népegészségügyi folyóirat közölte a teljes finn népesség körében 1996 és 2000 között végzett vizsgálat eredményeit, melyek szerint a 30–64 éves korosztályban a férfiak esetében az élettársi kapcsolatban élők 49, az egyedülállók 167 százalékkal nagyobb valószínűséggel halnak meg, mint a házasok. A nők esetében az együtt élők 53, az egyedülállók 75 százalékkal nagyobb valószínűséggel halnak meg ebben a korosztályban, mint a házasok.

A vizsgálat kimutatta azt is, hogy a gyermektelenség is súlyos egészségkárosító tényező: a két- vagy többgyermekes férfiak 30 százalékkal, a nők 50 százalékkal kisebb valószínűséggel halnak meg a 30–64 éves életkorban, mint a gyermektelenek. Az egygyermekesek halálzási aránya a gyermektelenek és a két- vagy többgyermekesek közötti értéket mutat. Bár a cikk szerint szelekciós tényezők is szerepet játszanak abban, hogy ki házas, illetve kinek nincs gyermeke, ezek az összefüggések sokkolóak. Az eredmények azt jelentik, hogy a gyermektelenség vagy a társtalan élet fontosabb egészségkárosító tényező, mint az ismert magatartási kockázati tényezők együttvéve!

Rendkívül tanulságos egy másik felmérés eredménye is. Egy San Diegó-i kutatócsoport összehasonlította az egészséges gyerekeket nevelő és az ugyanannyi idős, „szociális ikerpárnak” tekinthető olyan asszonyokat, akiknek fogyatékos, krónikus beteg gyerekük volt. A beteg gyerekeket nevelő mamák biológiailag 7–24 évvel „idősebbek” voltak ugyanabban az életkorban, mint a másik csoport tagjai. A kevésbé öregedők azok voltak, akik el tudták fogadni a helyzetüket, és ebben segítséget is kaptak a párjuktól. Akik nem, azok számára ez a krónikus stresszhelyzet erősen siettette a biológiai és pszichológiai öregedést. Ez a példa is azt mutatja, hogy a tartós stresszhelyzet következményekkel jár a szervezet általános állapotára.

Feminizmus helyett familizmus

Megkerülhetetlen a kérdés, miként lehet a családi életet, a gyermekvállalást és -nevelést, valamint a nők tágabb társadalmi szerepvállalását harmonikusan összeegyeztetni. Ez azért is lényeges, mert számos vizsgálat azt bizonyította, hogy a magyar társadalom még mindig

család- és gyermekközpontú. Ez azt jelenti, hogy miközben igen alacsony azok száma, akik egyáltalán nem szeretnék gyermeket, jelentős különbség van a kívánt és a végül valóban megszülető gyerekek száma között, s mindez nagyobb mértékben jelentkezik a magasabb iskolai végzettségű nők körében. (Felméréseink szerint a magyar népesség 79 százaléka úgy véli, nem lehet igazán boldog, akinek nincs gyermeke; ezen belül az apák 83,5, az anyák 89,2 százaléka gondolja úgy, hogy „a gyermekeknek jobb az életben”.)

Akarata ellenére természetesen senkit sem lehet rábeszélni a gyermekvállalásra. Aki azonban szeretne gyermeket, annak az egyenlő esélyek megteremtése érdekében biztosítani kellene a megfelelő feltételeket anélkül, hogy súlyos hátrányba kerülne a hasonló képességű férfakkal vagy a gyermeket nem vállaló nőkkel szemben. Az, hogy ma a gyermeket vállaló nők hozzájuk képest hátrányba kerülnek, súlyos diszkrimináció, hiszen ha gyermeket is szeretnék vállalni, ezt sokan egyfajta – nem feltétlenül elnézhető – „hobbinak” állítják be.

A kisgyermekes szülők számára a család és munka összeegyeztetésének leginkább bevált módja a részdíds (és az egyéb atipikus) munkavégzés lenne. Sok vizsgálat azt mutatja, hogy a nők jelentős része az életút bizonyos szakaszaiban csak a részmunkaidőt látja elfogadhatónak, ugyanakkor az Európai Unió más tagállamaival összevetve Magyarországon a legalacsonyabb ennek a munkavállalási formának az elterjedtsége. Hazánkban a nők részmunkaidős foglalkoztatása kilenc, a férfiaké három százalék körüli, miközben az uniós átlag a nőknél közel 40, a férfiaknál csaknem tíz, de például Hollandiában a nők bő 70 százaléka részmunkaidőben dolgozik.

Fontos szempont továbbá a munkaidő rugalmassága; mármint az EU-országok közül nálunk a legalacsonyabb (12 százalék) azok aránya, akik rugalmasan oszthatják

be az idejüket, miközben például Svédországban a rugalmas munkaidő részaránya 58 százalék. A flexibilis munkaidő-politika célja, hogy a dolgozó dönthesse el, mikor kezdi és fejezi be munkáját, például azért, hogy meg tudja oldani gyermeke(i) iskolába vagy óvodába szállítását. Sokatmondó adat az is, hogy az Európai Unió országai közül Magyarországon a legalacsonyabb az otthoni távmunka aránya. Márpedig a tapasztalatok szerint a részmunkaidős és a rugalmas foglalkoztatás fontos eszközök a kisgyermekes családok és a munka világának összekapcsolásában. Másfelől ha a munkáltatók figyelembe veszik dolgozóik családi kötelezettségeit, akkor azok sokkal lojálisabbá válnak a munkaadójukhoz, és a teljesítményük is bizonyítottan jobb lesz.

Igen fontos a rugalmas otthoni gyermekgondozási forma, családi óvodák, napközik támogatása. Az otthoni gondozásban nagy számban tevékenykedő, a munkaerőpiacon jelenleg nem aktív nőket a nonprofit szervezetek közreműködésével – önkéntesként vagy díjazás ellenében – be kellene kapcsolni a kielégítetlen gondozói feladatok otthoni keretek közti elvégzésébe.

Főleg kistélepüléseken ez egyik formája lehetne a helyi foglalkoztatás megszervezésének, ami megfizethető segítséget nyújtana a rászorulóknak, és méltó elfoglaltsággal járó jövedelmet az otthoni segítőknek. Az első hónapok intenzív időszakát leszámítva egészségesen fejlődő gyermek nem igényel 24 órás jelenlétet az édesanyától, így aki ezt választja, fokozatosan térhet vissza a választott munkájába is. Ugyanakkor meg kell szüntetni azt az áldatlan állapotot, hogy aki tudatosan a gyermeknevelést választja (legalább bizonyos ideig), az hátrányos helyzetűvé válik, ráadásul még „potyautasnak” is tekintik, holott a gyermekek vállalása és felelős nevelése a legfontosabb befektetés a jövőre nézve.

Minden korosztályban, már az óvodáskortól be kellene vezetni olyan tárgyakat, programokat, amelyek felkészítenek a felelős és elkötelezett, egyenrangú társas kapcsolatokra, egymás közti kommunikációra, konfliktuskezelésre. Ennek érdekében nagyon fontos volna ilyen készségek tanítása a pedagógusok továbbképzése keretében. Az egyetemeken, főiskolákon családbarát környezetet kell kialakítani, ami lehetővé teszi, hogy a felsőfokú végzettséget szerző fiatalok a biológiai és pszichológiai szempontból ideális életkorban is vállalhasanak gyermeket, és ezzel későbbi pályájukat is jobban elő tudják készíteni. Erre sok pozitív külföldi példa van: fecskesházak, lakhatási támogatás a pároknak, családbarát vizsgarend, gyermekfelügyelet szakmailag igényes megszervezése és a többi, és a többi.

A felmérések egyértelműen kimutatják, hogy a megváltozott nemi szerepek vizsgálata alapvető jelentőségű mind népegészségügyi, mind népesedési szempontból. A nemek közti együttműködés zavarai legalább olyan fontos kockázati tényezőkké váltak, mint a már többször említett önkárosító magatartásformák – miközben szoros kapcsolatban állnak a nemi szerepek zavaraiával is. A genderkutatások epidemiológiai vonulatának célja objektív módszerekkel elemezni, hogy a XXI. század új kihívásai között milyen módon biztosítható a legjobb életminőség, a legegészségesebb és leginkább értelemmel teli élet mind a nők, mind a férfiak számára.

Ennek megfelelően ma már nem annyira feminizmusra, mint inkább familizmusra van szükség. A familista világnézet képviselői a család, a férfi, a nő és a gyermekek egységét, harmóniáját tartják szem előtt, hogy megoldást találjunk a megváltozott szerepviszonyok által okozott nehézségekre. Ez az új szemlélet a gyermekgondozásban részt vevő apákat is védi a megrögzött férfiszerepektől, ráadásul részben a munkanélküliség problémájára is

megoldást kínál, hiszen jobban átvészeli ezt a megalázó helyzetet az az apa, aki ilyenkor megnövekedett idejét örömmel a családjának szenteli.

Ennél fontosabb kérdés nemigen van napjainkban. Legalább annyira lényeges ez, mint amilyen fontos volt a XIX. század végén a szociális kérdés, melyet a kereszténység sajnálatos módon átengedett a marxizmusnak. Hihetetlenül sokat veszítettünk ezzel, hiszen a szociális gondolat eredendően a kereszténység lényegéhez tartozik. Ilyen ma a gender ügye, következésképp ha a kérdést átengedjük kizárólagos használatra másféle értelmezések képviselőinek, akkor annak következményei is hasonlóak lehetnek.

AZ EMBERI
MAGATARTÁST
MEGHATÁROZÓ
TÉNYEZŐK



Motiváció, szükségletek, igények

Az emberi magatartás szabályozásában meghatározó szerepe van a motivációnak, a szükségleteknek és az igényeknek. A motivációnak, szükségleteknek különböző szintjei vannak, az alapvető ösztönkésztetésektől a legmagasabb szintű emberi szükségletekig. A szükségletek kielégítetlensége fontos hajtóerő, fokozza a motivációt, a késztetést a helyzet megváltoztatására. A motiváció és az érzelmek között szoros a kapcsolat, hiszen ha a kívánatos esemény bekövetkezik, örömet érzünk, ha viszont nem, bánatot, haragot; ha nemkívánatos esemény történik, aggodást, félelmet, ám ha a nemkívánatos esemény nem történik meg, megkönnyebbülést érzünk.

Az érzelmeknek alapvető evolúciós szerepük van, és a túlélést szolgálják. Általánosságban közvetítő szerepet játszanak az állandóan változó környezet és az egyén viselkedése között, motivációs és kommunikatív funkciót töltenek be, így a mai, gyorsan változó világban nagy a jelentőségük. Egy adott helyzet értékelése fontos szerepet játszik az érzelmi állapotban, de utóbbiak is befolyásolják a többi pszichés funkciókat. Az érzelmek közül a szorongásnak kiemelt jelentősége van. Lényege a kontrollvesztés élménye érzelmileg negatív helyzetben. Bizonyos helyzetekben a szorongásos reakció természetes; akkor válik kórossá, ha mások számára megoldható helyzeteket minősítünk megoldhatatlannak, ha életvezetésünket akadályozza, és tartósan fennmarad.

Szervezetünk az ember megjelenése óta alakította ki azt az egyensúlyi állapotot, amely a nehézségekkel való megküzdésre, sőt folyamatos fejlődésre tette alkalmas-sá. Ennek a hatalmas időfolyamnak elenyésző töredéke az az időszak, amelyet a modern életforma jellemez; a megelőző évezredekben a halászó-vadászó, majd a

földművelő életforma volt általános, szervezetünknek ehhez kellett alkalmazkodnia. Az érzelmek, a motiváció szerepének elemzésekor tehát nem csupán ezek funkciójáról kell beszélnünk, hanem különösképpen arról, hogy az elmúlt és a jelenlegi évszázadok hogyan változtatták meg életkörülményeinket, miért vált az alkalmazkodás nehezebbé, mint akár kétszáz évvel ezelőtt volt. A modern világ legfőbb gyilkosai, a krónikus szív- és érrendszeri, daganatos betegségek, krónikus fájdalom-szindrómák a mai orvoslás számára a legnagyobb kihívást jelentik – ezeket gyakran nevezik civilizációs, adaptációs megbetegedéseknek is.

Szükségletek hierarchiája

Motiváción a szükségletek kielégítésére és a célirányos viselkedés szabályozására irányuló késztetést értjük. Drive-nak nevezzük az élettani hiány által kiváltott késztetéseket, mint például az éhség, a szomjúság. A szükségleteknek különböző szintjei vannak; az ösztönös késztetések az önfenntartás, az éhség, a szomjúság, a szexuális késztetés, a fajfenntartás, a biztonságigény és a felfedezési igény. Az embert azonban éppen az különbözteti meg az állatvilágtól, hogy magasabb szintű erkölcsi igényeinek, életcéljainak alá tudja rendelni az ösztönös késztetéseket, bár a kettő egyensúlya mind a lelki, mind a testi egészség alapja.

Az ösztönös késztetések velünk születettek, „huzalozottak”. Az állati viselkedést ezek határozzák meg. Az önfenntartás szükségletével kapcsolatos az éhség és a szomjúság. A biológiailag meghatározott társas szükségletek a fajfenntartást szolgálják – ide tartozik a szexuális és a szülői viselkedés, melyekben meghatározó szerepe van az ösztönös késztetéseknek, ám az emberi magatartás lényegesen és alapjaiban lép túl ezen a szinten.

A velünk született, ösztönös szülői viselkedésmintázat sokat segít abban, hogy a fiatalok vállalják a gyermekeket, és saját tapasztalatok nélkül is megérezzék, mire van szükségük. Természetesen a gyermek nevelése, a szülő-gyermek kapcsolat már a legmagasabb szintű pszichológiai készségeket, motivációt feltételezi. Az állatvilágban a párosodás szinte teljes mértékben ösztönösen meghatározott. Például a nőtény tuskéspikó csak akkor hajlandó részt venni a párosodási alámerülésben, amely a peték lerakásában csúcsoadik ki, ha érzékeli a piros pettyet a hím hasa alján. Ha a piros pettyet átfestik, a nőtény mozdulatlan marad, még ha egyébként kívánatos is számára a hím. Konrád Lorenz osztrák etológus az ilyen ösztönös párosodási és szülői viselkedés számtalan példáját írja le.

Az ösztönös késztetéseknek, szükségleteknek az ember esetében is fontos szerepük van: például a női divat, a feltűnő ruhák hatása sokban hasonlítható az állatvilág színes nemi felhívó jeleihez. Az ösztönös késztetések olyan erőforrások, amelyek az ember számára is alapvetőek, azonban ezek szerepe ahhoz hasonlítható, ahogy a cél felé tartó vitorlás a szelet fogja be.

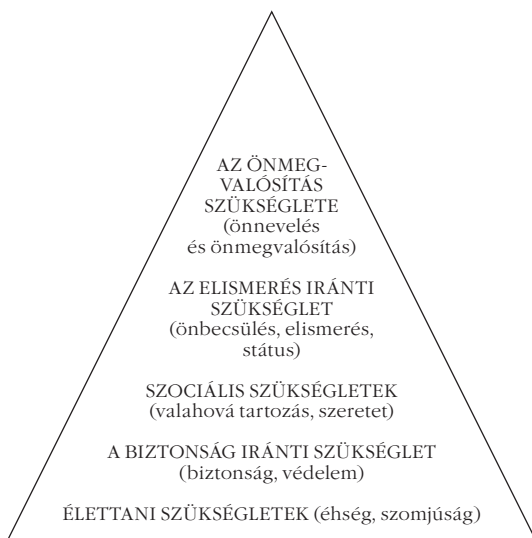
Ezért nagyon igaz Montesquieu francia filozófus mondanása, hogy a céltalan hajósnak semmilyen szél nem kedvez, a céltalan ember könnyen válhat az ösztönök játékszerévé. További lényeges, az állatvilágban is megjelenő szükséglet a kísérletezés, a kíváncsiság, a felfedezés igénye, amely a gyermeki játékban fejeződik ki leginkább, és a későbbi élet során valamennyi örömmel végzett munkában, a kutatásban, az ezermesterségben, a művészetekben nyilvánul meg.

Grastyán Endre orvos, idegphysiológus akadémiai székfoglalóját a játék fontosságáról írta. Eszerint a modern gyermeknevelés egyik legsúlyosabb hiányossága, hogy nem hagyja kifejlődni az önálló játék képességét a gyermekekben, és ezzel a későbbi magatartásszabályozás

egyik legfontosabb örömforrását veszítik el. Ha nem alakul ki az önálló felfedezés, a játék szükséglete, ennek helyét az unalom, az üresség veszi át, s ez az öncélú izgalmkeresés egyik legfontosabb forrása, hiszen belső megerősítés helyett állandóan külső izgalmakra, drogra, hangos zenére lesz szükség a belső egyensúly fenntartásához.

Az emberi szükségletek hierarchiájának leírása Abraham Maslow amerikai pszichológus nevéhez fűződik, aki az emberre jellemző további szükségletek szintjeit fogalmazta meg. Az alapvető, élettani szükségletek után következik

- a biztonság igénye, ezt követi
- a valahova tartozás, a szociális szükségletek szintje, majd
- az elismerés iránti szükséglet, és a piramis tetején
- az önmegvalósítás igénye.



Az önmegvalósítás igénye az ember értékrendjének függvényében jelentheti a mindenáron való önérvényesítés vágyát, de a másokért hozott önkéntes áldozatot is. Gondoljunk csak Albert Schweitzer német orvosra, aki saját költségén kórházat létesített a bennszülöttek számára az afrikai Lambarénében, miközben zenetudósként, orgonaművészként is világhírűvé vált.

Az ösztönök kielégítésétől a szentté válásig

Adler, aki eredetileg a XX. század legnagyobb hatású osztrák pszichiátere, Sigmund Freud tanítványa volt, kitágította az emberi motivációra vonatkozó elméletet a szociálpszichológia irányába. A személyiség nem vizsgálható a környezete nélkül, s az érett személyiség arra törekszik, hogy egyensúlyt teremtsen maga és a körülötte lévő világ között. Az emberi magatartás nem érthető meg csupán az ösztönös késztetések és azok elfojtása alapján, mivel az ember közös értékek megvalósítására törekszik. Amennyiben valaki nem képes egyensúlyt kialakítani a környezetével, kisebbségi érzése miatt a hatalom mindenáron való megszerzésére, környezete leigázására törekszik. Adler írta le a kisebbségi komplexust, amikor az ösztönös késztetések eluralják a személyiséget, és a hataloméhség válik a legfontosabb szükségletévé.

Ugyanakkor a kisebbségi érzés kompenzálása rendkívüli teljesítményekre, önmaga legyőzésére készítheti az embert. Ennek talán legszebb példája a paralimpikonok teljesítménye, akik testi fogyatékosságuk ellenére – vagy éppen ennek kompenzálására – rendkívüli sportteljesítményekre képesek. Adler vezette be a kompetenciamotívumot mint a legáltalánosabb emberi magatartás-szabályozási fogalmat. Ez azt jelenti,

hogyan az ember döntéseiben kompetenciájának optimalizálására törekszik. Természetesen annak egyéni szempontjai különbözőek. Egy indiai fakír számára a kompetencia a szemlélődés legmagasabb fokát, az amerikai üzletember számára az üzleti sikerességet, a gyermekkorától „videótársaságban”, valódi kapcsolatok nélkül felnövő ember számára pedig a fogyasztás optimalizálását jelentheti. Tehát ugyanaz a helyzet, amelyben az egyik ember negatívan minősíti magát, a másik számára célként jelenhet meg. Így például a fogyasztói társadalom embere mindenáron el akarja kerülni a szenvedést, ezzel szemben a másokért hozott önkéntes áldozatvállalást a humanista kultúra alapvető értéknek tekinti.

Maslow szerint az önmegvalósítás szükségletének legmagasabb szintű összetevője az élet értelmének keresése, a hosszú távú célok kitűzése, az emberiség közös céljainak megvalósítása. Feltételezése szerint azonban az ember először a legfontosabb szükségleteit elégíti ki, és csak azután törekszik a magasabb rendű szükségletek betöltésére. Az éhes embert például egyáltalán nem érdekli, hogy mennyire ismerik el, milyen a szociális státusa. Ez a rendszer logikus ugyan, ám egyáltalán nem általános érvényű. Hasonlóképpen, gondolat kísérletében Freud azt feltételezte, hogy ha a legkülönbözőbb embereket azonos éheztetési szintnek teszik ki, a parancsoló táplálék-szükséglet növekedésével el fognak mosódni az egyéni különbségek, és helyükbe a kielégítetlen ösztön uniform megnyilvánulásai lépnek.

Ezzel szemben Viktor Frankl, aki a XX. század második felében évtizedekig a Bécsi Neuropszichiátriai Klinika vezetője volt, továbbfejlesztve a freudi pszichoanalízis és az adleri „individuálpaszichológia” bécsi iskoláinak eredményeit, a harmadik bécsi iskolának nevezett egzisztenciaanalízist és logoterápiás módszert alapozta meg. A második világháború idején három évig volt

koncentrációs táborokban, így az általa kidolgozott emberkép és elmélet ottani élményei alapján nyert megerősítést. A freudi gondolatkísérlet következtetéseivel szemben éppen az ellenkezőjét tapasztalta: „A koncentrációs táborokban éppen hogy különbözőek lettek az emberek. A disznók itt lelepleződtek. De a szentek is. Épp az éhség leplezte le őket. Ám az emberek különbözőek lettek.” Elméletének és terápiás módszerének alapja, hogy a legfontosabb emberi szükséglet, amelyben az emberi lélek leginkább magára ismer, az élet értelmének keresése és a lelkiismeretben megnyilvánuló erkölcsi döntések. A pszichoanalízis és a biológiai determinizmus híveivel szemben azt bizonyítja, hogy a lélek szabadsága, önálló létezése elsősorban az erkölcsi döntésekben nyilvánul meg.

A mai világban egzisztenciális vákuum alakult ki, mert a társadalom éppen csak az anyagi szükségleteket elégíti ki, ám nem teljesíti ki az értelem akarását. Frankl szerint a Maslow által feltételezett hierarchia helyett azt tapasztaljuk, hogy „az élet értelme iránti igény és kérdés gyakran éppen akkor lángol fel, amikor valakinek nagyon rosszul megy”. Ezt haldokló pácienseink éppúgy bizonyítják, mint a koncentrációs és hadifogolytáborok túlélői. Vagyis az emberi lét mindig túlmutat önmagán, valamire, ami nem önmaga, valamire vagy valakire: egy értelemre, amit érdemes beteljesíteni, vagy egy másik emberi létre, amelyben szeretettel találkozunk. Egy ügy iránti szolgálatban vagy egy személy iránti szeretetben az ember önmagát teljesíti ki. Minél inkább feloldódik a feladatában, minél odaadóbb a partnere iránt, annál inkább ember, annál inkább lesz önmaga. Önmagát megvalósítani tehát igazán csak abban a mértékben képes, amennyire megfedkezik önmagáról és túllép önmagán. „Ez volt a lecke, amit Auschwitzból és Dachauból magammal hozhattam: leginkább azok voltak képesek

határhelyzeteket átélni, akik nyitottak voltak a jövőre, egy feladatra, amely várt rájuk, egy értelemre, amelyet be akartak tölteni” – fogalmaz Frankl. Aztán idéz egy amerikai egyetemi hallgatót, aki azt írta neki: „Akadémiai fokozatot szereztem, van egy luxusautóm, pénzügyileg teljesen független vagyok, több szexben és presztízsből van részem, mint amire szükségem van. Amit kérdezek, nem más, mint hogy van-e ennek az egésznek valami értelme?”

A fentiekből is látszik, hogy az emberre jellemző magasabb szükségletek szintje, az értékek megvalósítása, az ezekre való törekvés ugyanolyan vagy nagyobb hajtóerőt jelenthetnek, mint az élettani egyensúly fenntartása. Ennek szélső példája, amikor az ember pszichológiai céljainak megvalósítása érdekében az életét is feláldozza, gondoljunk az eszmék mártírjaira, vértanúira. Ezeknek az embereknek a példáját minden kor különleges tisztelettel övezi, ezért emlékezünk meg minden évben például az aradi vértanúkról.

Ha a legmagasabb szintű emberi motiváció XX. századi példáit keressük, a „civil kurázsi” megnyilvánulásai a leginkább példamutatóak. A legmagasabb szintű emberi szükségletek, motiváció érvényesülésének talán legkimagaslóbb, Mahatma Gandhi békés ellenállásával összevethető XX. századi magyar példajaként álljon itt Bibó István 1956. november 4-i helytállásának ismertetése. Miközben a szovjet csapatok megszállták a Parlament épületét, mint egyetlen ottmaradt államminiszter, felhívást gépelt a világ vezető országai számára. A bejövő megszállók ügyet sem vetettek rá, irodaszolgának vélték a borotvátlan, gyűrt embert, aki azután személyesen vitte el a leveleket a nagykövetségekre – és ezzel beláthatatlanul nagy hatást gyakorolt a történelem folyására. Bebörtönözték, elhallgattatták – ma sok tekintetben mégis az ő gondolataira, helytállására épít a társadalom.

A társadalmi azonosságtudat

A társadalmi azonosságtudat egy személynek az emberiség közös konstrukciójában elfoglalt helyét, ennek tudatosítását jelenti. A világban való megjelenésünk előzményei beláthatatlan időtávra tehetőek. Jung szerint ezeknek az intézményeknek a hatásai archetípusok formájában lelkünk hatalmas energiaforrásai, melyek szimbólumok segítségével hívhatók elő. Szondi Lipót fő kutatási területét az ősök alkották. A pszichiáter szerint ezeknek az ősöknek a törekvései feszülnek egymásnak minden ember lelkében, és lelki egyensúlyunk ezeknek a törekvéseknek a kiegyensúlyozásán múlik. Létrejöttünkben és tevékenységünkben így közrejártsanak a régmúlt és a közelmúlt nemzedékeinek hatásai. A jelenünket meghatározó múltunk ismerete a tudatos cselekvés szempontjából szükséges, ezért van sok emberben elemi érdeklődés a régmúlt, a történelem, az ősi kultúrák, a művészetek és a családfájuk iránt.

Ezzel összhangban – Émile Durkheim XIX-XX. századi francia szociológus szerint – a társadalmat összetartó erők a közös jelképek, a rítusok, a történelem, a hősök és az erkölcsi normák, melyek egy társadalom tagjai számára lelki erőforrást jelentenek. Durkheim hangsúlyozza, hogy a vallásnak alapvető szerep jut a társadalmat összetartó erők előhívásában és aktualizálásában. Érdekes, hogy ezek a megállapítások egyaránt jellemzőek a primitív, írástudatlan törzsekre, melyek szájhagyomány útján adják át a következő nemzedéknek a törzs és a hősök történetét, illetve a legfejlettebb vallásokra és társadalmakra.

Pataki Ferenc szociálpszichológus szerint a társadalmi azonosságtudat személyenként eltérő, összetett jelenség. Az énrendszer összetevői a személyes azonosságtudat (identitás), mely a személy által tudatosított személyes tulajdonságokra vonatkozik, például: az illető okos,

sikerés, szép, vonzó, független. A perszonális identitás meghatározza a személy mozgásterét a közvetlen személyes kapcsolatokban. Az énrendszer másik összetevője a társadalmi azonosságtudat. Ez egy személy elhelyezkedését mutatja az emberiség közös konstrukciójában. Elsősorban a már meglévő viszonyrendszerekben, melyek közül a legfontosabb a párkapcsolat, a nagycsalád, a rokonok és a barátok, az ősök.

A szakmai identitás, a hivatás azt tudatosítja, hogy az ember mivel szolgálja a társadalom szükségleteit. Lényeges még a nemzeti és etnikai azonosságtudat vagy többszörös identitás, mely az ember társadalomban elfoglalt helyét határozza meg. A társadalmi azonosságtudat legmagasabb síkja pedig az ember és a kozmosz kapcsolata utal. A hívők számára ez a vallási identitás, mely a keresztények szerint minden embernek Krisztus misztikus testével kapcsolatos szerepét tudatosítja.

Társadalmi tőke, bizalom és felelősségvállalás

A modern társadalmakban alapvetően kétféle modell érvényesülését látjuk. Az egyik az úgynevezett társadalmi tőkét, bizalmat, szolidaritást tekinti elsődlegesnek, a másik az anyagi tőke, a fiskális szempontok elsődlegességét képviseli. Előbbi modell, mely az Európai Unió alapító atyáinak, különösképpen Robert Schumannnak a víziója volt, a közös normák, erkölcsi elvek betartására, a bizalomra és megbízhatóságra, az erős civil társadalom működésére, azaz a társadalmi tőke erősítésére épít. Az utóbbi évtizedekben számos vizsgálat bizonyította, hogy a társadalmi tőke valóban tőke, és erősítése a gazdasági fejlődésnek sokkal kiegyensúlyozottabb alapja, mint a csak fiskális szemléleten alapuló modell.

Ugyanakkor a valódi, az emberi személyiségben gyökerező boldogságnak alapfeltétele a szűkebb és tágabb közösségekhez való tartozás, a bizalom, a hosszú távú jövőkép.

A társadalmi tőke olyan befektetés, amelynek célja a csoportidentitás kialakítása, meghatározásának pedig négy fő megközelítése van: az antropológiai, a szociológiai, a közgazdasági és a politológiai. Az antropológiai megközelítés alapja az a megállapítás, hogy az együttműködés, közösségiség, felelősség, a bizalom az ember alapvető szükséglete. A korábbi évszázadok, sőt évezredek során ez az igény nem kérdőjeleződött meg, a közösségek meghatározták az ember életkereteit. Az utóbbi három évszázadban ez a rendkívül szoros közösségi kötődés, társadalmi háló – az urbanizáció, az ipari fejlődés, a mélyreható társadalmi átalakulás következményeként – alapvetően megváltozott. Így a modern, posztmodern társadalomban újra kell fogalmazni a közösségiség, az együttműködés jelentőségét és formáit.

A szociológiai megközelítés a társadalmi normák és az emberi motiváció jelenségeköréből indul ki, s ebből a szempontból írja le a bizalom, a kölcsönösség és a közösségi hálózatok jelentőségét. A közgazdasági megközelítés, mint már utaltunk rá, azt hangsúlyozza, hogy az együttműködés, a bizalom jelentős közgazdasági tényező. A politológiai tudományok területén pedig elsősorban azt emelik ki, hogy a társadalmi tőke erősítése alapvető a demokrácia megerősödése, a társadalmi szolidaritás és a fenntartható fejlődés megalapozásában.

A társadalmi tőke annyiban különbözik jelentősen a pénz- vagy emberi tőkétől, hogy elsősorban nem az egyén tulajdona, hanem egy társadalmi csoport, közösség jellemzője. Így beszélhetünk egy ország, megye, kistérség, város társadalmi tőkéjéről. Olyan közjóról van szó, mellyel egy közösség bizonyos, meghatározott

mértékben rendelkezik. Ugyanakkor a társadalmi tőke jellemzőit a közösséghez tartozó egyének szintjén is vizsgálni lehet.

A legtöbb meghatározás a társadalmi tőke szempontjából a bizalmat tekinti alapvetőnek; a kérdés csupán az, hogy a bizalom az erős társadalmi tőke eredménye-e, vagy a társadalmi tőke alapvető összetevője. Egy biztos: akár oknak, akár okozatnak tekintjük, a bizalom a társadalmi tőke jelentős meghatározója. Általában a másokba vetett bizalom fontosságát szokták kiemelni, pedig legalább ilyen fontos, hogy az emberek önmagukat mennyire tartják bizalomra méltónak.

A társadalmi tőkén belül három dimenziót különíthetünk el: a szoros családi, csoportkapcsolatokon alapuló kötődést (bonding); a távolabbi barátokkal, kollégákkal való kapcsolaton alapuló hidakat (bridging) és a különböző társadalmi csoportok közti kapcsolatokat, hálót (linking). Az egyes iskolák véleménye eltér abban, hogy beszélhetünk-e társadalmi tőkéről akkor, ha az csupán egy, a kívülállók felé nem nyitott csoport erős belső kohézióját jelenti. Mivel ebben az esetben az erős belső kötődés nem jár együtt a kívülállók felé való nyitottsággal, vitatható, hogy ez a kötődés társadalmi tőkének nevezhető-e. Ilyen kötődés jellemzi a terrorista- és droghálózatokat vagy a maffiacsoportokat.

A társadalmi tőke alapvető forrásai a család, az iskola és a civil szervezetek. A normákat, értékeket mindenkéltől a család adja át a gyermeknek, ezek megszilárdításában, elmélyítésében a közösségi, együttműködési készségek kialakításában azonban később az iskolának, majd a helyi közösségeknek van meghatározó szerepük. Ez magyarázza, hogy a társadalmi tőke fogalmát a témával foglalkozók a vonatkozó szakirodalomban a mai értelemben először az iskolákkal és a helyi közösségekkel kapcsolatban írták le. Mivel az erős társadalmi tőke a

közös normák, értékek elfogadásán alapul, nyilvánvaló, hogy az anómiás, azaz norma nélküli társadalmakban a társadalmi tőke gyengébb.

Az alkalmazkodás képessége

Claude Bernard francia fiziológus óta a szervezetet mint homeosztázisra törekvő rendszert vizsgáljuk. (A szak kifejezés az élő szervezetnek a változó külső és belső körülményekhez való alkalmazkodóképességét jelöli, amellyel önmaga viszonylagos biológiai állandóságát biztosítja.) Amint már utaltunk rá, drive-nak, azaz hajtóerőnek nevezzük azt az állapotot, amelyben valamely szükséglet kielégítetlensége miatt a szervezet kizökken a homeosztázis állapotából, és az egyensúly helyreállítására törekszik.

Az ember, mint korábban megállapítottuk, az állattal ellentétben nem csupán élettani egyensúlyának fenntartására törekszik. Ezért nem vizsgálhatjuk az emberi magatartást kizárólag az élettani egyensúly fenntartása mint optimalizálási alapelv szerint. Ezért vezették be az emberi egyensúlyi helyzet jellemzésére az allosztázis fogalmát. Ennek lényege a stabilitás fenntartása a változások folyamatában; olyan alkalmazkodás, megbirkózás, amely egyben a környezetet is alakítja.

Allosztatikus terhelésnek nevezzük az a jelenséget, amikor nem vagyunk képesek megbirkózni az élet mindennapi kihívásaival. Gondoljunk csak egy vidéki kórház orvosára, akinek heti három ügyelettel egyre több terhet kell viselnie, és úgy érzi, nem képes fenntartani tovább lelki és szomatikus egyensúlyát. Persze jelentős egyéni különbségek vannak abban, hogy ki milyen terhelést érez már elviselhetetlennek; az egyensúlyt genetikus, kora gyerekkori tényezők és a környezeti kihívások egyaránt felboríthatják.

Az ember és a környezeti rendszer működésének természettudományos elemzésére alkalmas döntéseméleti modellek írják le legmegfelelőbbben, hogy magatartásunkat milyen törvényszerűségek irányítják. Az ember és környezetének kölcsönhatásában a személy olyan játékelméleti modell egyik játékosának tekinthető, ahol a másik játékos a természeti és társadalmi környezet. A környezet saját elvárásait, feltételeit igyekszik rákényszeríteni a személyre, miközben az ember aktív környezetalakító, célok, értékek megvalósítására törekvő lény. Minden döntéseméleti modell alapkérdése, hogy melyek az optimalizálás szempontjai.

Az ember számára a szocializációja során kialakuló, az életvezetését meghatározó attitűdök, értékek, pszichológiai minták ugyanolyan drive-ot jelentenek magatartásának szabályozásában, mint az élettani egyensúly fenntartása. Ugyanakkor a testi-lelki egyensúly alapja, hogy a motivációknak ez a kétféle szintje szervesen épüljön egymásra. A modern életforma egyik nagy veszélyforrása, hogy az ember pszichológiai céljai érdekében nem vesz tudomást élettani igényeiről, a szervezet elvárásairól. Ennek példája a munkamegszállott (workoholic) típus, aki a találó mondás szerint csak akkor megy orvoshoz, ha viszik – mármint a mentők.

A szükségletek – elsősorban a fiziológiai hiányérzet – növelik a központi idegrendszeri aktivációs szintet, és ezzel fokozzák a motivációt a hiány csökkentésére, például az éhség, szomjúság oltására. Persze jelentős személyiségkülönbségek vannak abban a tekintetben, hogy ki milyen aktivitásági állapotot érez optimálisnak. Az ingerkereső típus számára lényegesen gazdagabb környezet a megfelelőbb, mint a befelé forduló típus számára. Az első típus társaságban, eseménydús környezetben van elemében, a másik szívesebben választ magányos elfoglaltságot, például pecázik egy tó partján, otthon van egyedül,

vagy könyvtárba megy. Meghatározható viszont az az egyéni optimális szint, ahol egy-egy ember a legjobban érzi magát, leginkább teljesíteni tud. Mind az ennél alacsonyabb, mind a magasabb aktivációs szint rontja a teljesítményt, ugyanakkor gyakorlással képesek vagyunk arra, hogy a környezeti elvárások függvényében átállítsuk optimális aktivációs szintünket. Például vizsgaidőszakban az introvertált állapot felel meg jobban a tanulási hatékonyságnak, de a vizsgán már jobb, ha az extrovertált állapotban tudunk megfelelni a szociális kihívásnak.

Ez az alkalmazkodási képesség válságok idején válik döntő fontosságúvá. Megfigyelték, hogy katasztrófa-helyzetben az emberek mintegy 15 százaléka rendkívül ész- és célszerűen tud teljesíteni; körülbelül 70 százalék magatartása zavarodottá válik, nem tud megfelelően reagálni a helyzetre; a maradék 15 százalék viselkedése teljesen zavart lesz ilyen helyzetben, ami már súlyosan veszélyezteti saját és környezete túlélési esélyeit. Nyilvánvaló, hogy például mentőorvosnak az első típus a legalkalmasabb, bár ez a készség is fejleszthető.

Az érzelmek jelentősége

A motiváció és az érzelmek között igen szoros a kapcsolat, hiszen ha a kívánatos esemény megtörténik, örömet érzünk, ha nem történik meg, bánatot, haragot. Ha nem kívánatos eseményre van kilátás, aggodást, félelmet érzünk, ha pedig a nem kívánatos esemény nem történik meg, megkönnyebbülést.

Charles Darwin brit természettudós írta le, hogy az érzelmeknek alapvető evolúciós szerepük van, és a túlélést szolgálják. Így például a megrettenés látványa másokban is menekülési reakciót vált ki, a félelem kifejezésével pedig az alárendelt helyzetben lévő állatok elkerülhetik a támadást.

Az érzelmek központjai az agy ősi, fejlődéstanilag korai struktúráiban találhatóak – de ez nem jelenti azt, hogy az érzelmek valami kiszámíthatatlan, archaikus erőt képviselnének. A racionalista gondolkozásmód, amely már a görög filozófusok óta jellemzi a nyugati szemléletet, sokkal nagyobb gondot fordított a gondolkodás, a döntéshozatal vizsgálatára. Az érzelmek ebben a rendszerben szinte úgy jelentek meg, mint kalózok, amelyek az értelmet túszul ejtik, gúzsba kötik. Ez azonban egyáltalán nincs így.

Az érzelmek általánosságban közvetítőszeret játszanak az állandóan változó környezet és az egyén viselkedése között, motivációs és kommunikatív funkciót töltenek be, így a mai, rendkívül gyorsan változó világban különösen fontos feladatuk van az eredményes megbirkózás biztosításában. Az érzelmi intelligencia pedig a saját és mások érzelmeinek megfigyelési képességét jelenti, illetve azt, hogy ezt a képességünket fel tudjuk használni az adott helyzetben legmegfelelőbb magatartásválaszra.

Az információfeldolgozás két alapvető típusa

Egy-egy érzelemre való hajlamosság lehet tartós személyiségvonás – ilyen értelemben beszélünk különböző információfeldolgozási típusokról. Az érzelmek skálája a pozitívtól a negatív dimenzióig, vagyis a szélsőséges, eksztatikus örömtől a legmélyebb bánatig, szomorúságig terjed. Az optimista, illetve pesszimista beállítottság alapján egyes emberekre az jellemző inkább, hogy adott új élethelyzetben a korábbi pozitív események, a pesszimista beállítottságúak esetében pedig a negatív emlékek hívnak elő a memóriából. A derűlátó beállítottság bizonyított egészségvédő tényező – az optimista

emberek között elsősorban az immunrendszer fokozott ellenálló képességét mutatták ki –, a tartós negatív érzelmi állapot pedig bizonyítottan független egészségi, különösen kardiovaszkuláris kockázati tényező.

Az agyban két, egymástól elkülönülő információfeldolgozó rendszer mutatható ki. Az egyik a jutalomvezérelt rendszer, amely az optimista beállítottsággal, sikerorientáltsággal áll kapcsolatban. Az optimista típusú ember adott élethelyzetekben általában a pozitív memóriatartalmakat aktiválja, így bízik az események kedvező kimenetelében.

A másik, a pesszimista típus a várható kedvezőtlen események elképzelésében kiváló. Ebbe a csoportba azok az emberek tartoznak, akik minden várható negatív következményt előre elképzelnek, átélnek. A kétféle információfeldolgozás az agy két féltekéjével szoros kapcsolatban áll; kimutatták, hogy a jobb félteke inkább a negatív, a bal félteke a pozitív információfeldolgozásra alkalmas. A jobb félteke sérülései után lényegesen gyakoribb az irreális optimizmus, a tréfálkozási hajlam, mint bal féltekei sérülések után – ez a jobb féltekei információfeldolgozás kiesésének következménye. A stroke utáni depresszió viszont a bal féltekei sérülések után lényegesen gyakoribb.

A kétféle motivációs, információfeldolgozási rendszer egyéni különbségeinek ismerete jelentősen befolyásolja az egyéni tanulási eredményességet és módszereket, a társas interakciók módját és jellegét, de még az előítéletek kialakulásában is jelentős szerepe van. A pesszimista típusnál könnyebben alakul ki az a sztereotípia, hogy emberek egyes csoportjait veszélyesnek minősíti, igyekszik elkerülni őket, így kognitív sémájának egysége érdekében az újabb információkkal ezt a képet erősíti magában. A kétféle információfeldolgozási mód általában tartós személyiségvonás, amely befolyásolható, de viszonylag stabil tulajdonság.

Az érzelmek hatása

Az alapvető információfeldolgozási típusokon belül egy-egy adott helyzet minősítése jelentősen különbözik aszerint, hogy milyen környezetben, hogyan éljük át. Így például bizonyították, hogy ha kísérleti személyeknek adrenalininjekciót adtak, az ezáltal kiváltott arousalemelkedést (*arousal*: a szervezet általános izgalmi és éberségi állapota) más érzelmenek tulajdonították azok, akik vidám társal voltak egy szobában, mint akiknél a kísérletvezető társa bosszankodó, haragos állapotot mutatott.

Az érzelmek ugyanakkor jelentősen befolyásolják valamennyi kognitív funkcionkat, a helyzetek minősítését, értékelését, mivel gyakorlatilag valamennyi pszichés tevékenységre hatnak. Ezek közül a legfontosabbak:

- a figyelem és az észlelés (percepció),
- a memória,
- a pszichológiai védekezőmechanizmusok,
- az attitűdök és a meggyőzés, meggyőződés hatékonysága,
- a megértés és a döntéshozatal,
- a személyközi kapcsolatok,
- a szubjektív jóllét érzése, az életminőség.

A figyelem és percepció, valamint az érzelmek összefüggéseire a keleti vallásokban szent könyveknek számító erotikus irodalomból, például a *Káma-szútrából* hozhatunk számos példát: az egyik legjellemzőbb, hogy szeretkezés során gyakran a fizikai fájdalom is ellenkező érzelmi hatást válthat ki.

Ennek szélsőséges példája a mazochizmus, illetve a sadizmus, ahol maga a fájdalom elszenvedése, illetve okozása játszik meghatározó szerepet az orgazmus elérésében.

A szerelem az érzelmek kitüntetett formája, melyben szerencsés esetben az emberi szükségletek valamennyi szintje egységbe olvad.

Érzelmek és fiziológia

Széles körű vizsgálatok elemzik az egyes érzelmekre jellemző élettani válaszmintázatokat. Úgy tűnik azonban, egyelőre nem sikerült az egyes érzelmekre specifikusan jellemző vegetatív válaszmintázatokat egyértelműen azonosítani: ugyanaz a vegetatív aktivitás, például a sírás, remegés a kognitív értékeléstől függően különböző, akár ellentétes előjelű érzelmi állapotban is megjelenhet. A máig nagy hatású XIX. századi amerikai pszichológus, William James, valamint társa, a dán Carl Lange által leírt érzelemelmélet szerint az érzelmeket a vegetatív arousal határozza meg, tehát nem azért sírunk, mert szomorúak vagyunk, hanem azért vagyunk szomorúak, mert sírunk. Az elmélet rámutat az érzelmek első szakaszának tudatalan jellegére. „Nem azért futunk el, mert félünk, hanem azért félünk, mert elfutunk” – fogalmazta meg szemléletesen James elméletét az érzelmek kezdeti, önkéntelen jellegéről.

A helyzetek minősítésének két összetevője van: az egyik az automatikus feldolgozás, amely közvetlenül kapcsolódik a magatartási és vegetatív válaszkészséghez (ez az automatikus, gyors, tudatelőtti értékelés), a másik kontrollált feldolgozási folyamat (stratégiai, lassú, folyamatosan változó, tudatos). Például félelem esetében az első automatikus reakció, hogy elugrunk egy közelítő autó elől; ez a helyzet azonnal kiváltja a vegetatív reakciókat: a verejtékezést, az emelkedő pulzusszámot. A második, kontrollált feldolgozás azt jelenti, hogy egy fájdalmas orvosi beavatkozás esetében is kontrollálni tudjuk a félelmünket, mert korábbi tapasztalataink alapján tudjuk, hogy szükség van rá.

Egyértelműen bizonyított, hogy az érzelmi állapot vegetatív megfelelőinek előállítása ráhangolja a személyt és környezetét az adott érzelmi állapotra. A magunk és környezetünk lelkiállapotának szabályozásában alapvető

törvényszerűség, hogy a negatív, de a pozitív érzelmek is pszichológiai értelemben „ragályosak”, átadhatók. Mindenki tapasztalhatta, hogy egy feszült családi, munkahelyi helyzetben a nevetés, egy kedves tréfa pillanatok alatt feloldja a megoldhatatlannak tűnő helyzetet. Ugyanennek a fordítottja is igaz, vagyis egy „búvalbéelt” házastárs, munkatárs közelében mintha a levegő is megáporodna. Az érzelmek megjelenítésének egészségügyi jelentősége többek között az, hogy az optimista beállítottságot sugalló orvos betegeinek gyógyulási esélyei bizonyítottan jobbak, valamint az empátia nonverbális összetevői is ezzel a jelenséggel állnak kapcsolatban.

Az emberi arckifejezések kultúrától függetlenül, mintegy „huzalozottan” felelnek meg bizonyos érzelmeknek. Az öröm, a düh, a bánat, az undor, a félelem és a meglepődés arckifejezése, és ennek felismerése veleszületett válasznak tekinthető, vagyis ezek az arckifejezések ugyanolyan választ váltanak ki az újszülöttből, mint a felnőtt emberből. Magyarországon Moussong-Kovács Erzsébet, majd Molnár Péter és munkacsoportja folytatott nemzetközileg elismert kutatásokat az újszülöttek veleszületett érzelemfelismerésével kapcsolatban. Az érzelmek kognitív összetevője, szubjektív minősítése ugyanakkor az élet során változik, és nyilvánvalóan más okoz örömet az újszülöttnak, mint a kamasznak vagy az érett felnőttnek.

A szülő-gyerek kapcsolat meghatározó szerepe

Hogyan alakul ki a bizalom képessége a családon belül, a család miként járul hozzá az ellenségesség csökkentéséhez? A modern pszichológia talán legfontosabb alapfogalma az ősbizalom. Az emberi személyiség, a megszülető ember biológiailag, de főleg pszichológiailag

rendkívül éretlen. Tehát az a közeg, amely az újszülöttet, de már a méhben fejlődő magzatot is körülveszi, hihetetlenül fontos mind biológiailag, mind pszichológiailag. Az első időszak, az első három év anya-gyerek, illetve apa-gyerek kapcsolata meghatározó ennek a bizonyos ősbizalom állapotának a kialakulásában.

Mit jelent az ősbizalom állapota? Teljes önátadást az anya és a gyerek, valamint az apa és a gyerek között, hiszen az apa ugyanolyan fontos a fejlődési folyamatban. Ez a közvetlen és teljes egymásra hangolódás biztos alapot ad a személyiség kibontakozásához.

Az ősbizalommal rendelkező embernek van mersze hosszú távú kapcsolatokat építeni, általában merészel nyitottan és bizalommal fordulni mások felé; persze ez nem irreális bizalmat jelent, hanem azt, hogy nyitott vagyok mindenki más iránt, merek a jövőben gondolkodni, hosszú távra tervezni, megbízhatónak tartom magam, olyannak, akiben mások bízhatnak. Olyan hihetetlen pszichológiai, személyiségfejlődési kincset gyűjt össze az első években az ilyen légkörben nevelkedő gyermek, hogy utána könnyen meg fog birkózni a nehézségekkel, és képes lesz a tartós, teherbíró párkapcsolatra, barátságra.

Egy budapesti stresszkongresszuson Sue Carter – a korai anya-gyermek kapcsolat egyik legismertebb amerikai kutatója – arról beszélt nagyon érzékletesen, hogy biológiailag milyen fontos ez az első időszak. Az anya-gyerek közvetlen testi kapcsolata, az érintkezés során egy oxitocin nevű neuropeptid szabadul fel, mely rendkívüli mértékben fokozza, gazdagítja az agy fejlődését. Ez egyébként nemcsak a korai testi érintkezésre igaz, hanem a későbbiekben minden bizalommal teli testi érintés, érintkezés, kapcsolat ugyanúgy oxitocinfelszabadulással jár, ilyenformán az ember életében az egyik legfontosabb szorongásoldóról beszélünk. Vagyis a bizalomnak

jelentős, közvetlen élettani, pszichológiai hatása is van azon kívül, hogy a társadalomban milyen fontos tényezőről van szó.

Nemegyszer kimutatták, hogy azoknak a pároknak, amelyek többször ölelik meg egymást – és ez nem feltétlenül a szexuális cselekedetet jelenti, hanem szeretetelli érintést, simogatást –, az egészségi mutatói sokkal jobbak. Tehát azt mondhatjuk: bármilyen bizalmon alapuló testi kontaktusnak egészségvédő szerepe van. Egy kísérletben például pszichológusok egy pénzzel teli tárcát úgymond véletlenül elejtettek az utcán, s az arra járó „megtalálók” persze nem tudták, hogy kísérletben vesznek részt. Ha a beavatott személy megkérdezte a „megtalálót”, nem látott-e egy pénztárcát, s közben megérintette a kísérleti alany vállát, akkor az nagy valószínűséggel visszaadta, a többiek viszont nagy valószínűséggel nem.

Minden társadalom első és legfontosabb befektetése az volna tehát, hogy az anyák és a gyermekek számára biztosítsa ennek az első időszaknak a zavartalanságát. Ebből a szempontból két érdekes magyar jelenségre figyelhetünk fel. Az egyik, hogy az ötvenes években térségünkben az akkori Szovjetunió után Magyarországon dolgozott a legtöbb nő. Az előremutató jelenség, hogy egy nő is dolgozhat, és a gyermeknevelésen túl más hasznos tevékenységet is folytathat, ám az, hogy akkoriban a nők csak rövid ideig maradhattak otthon a gyermekükkel, a mai középkorú magyar népesség súlyos halálozási és egészségi állapotának háttérében fontos tényező lehet. A későbbiekben aztán életbe lépett a magyar gyes- és gyedrendszer, melyről sokat vitatkoztunk a Nemzetközi Valutaalap képviselőivel, hogy, miként ők mondták, a koraszülött jóléti állam valamiféle kinövése volt-e, vagy, miként mi gondoljuk, példaértékű kísérlet, amire büszkéek lehetünk, és amelyet a jövőben is meg kell őriznünk.

A család meghatározó szerepe

A későbbiek során a tágabb családnak is rendkívül fontos szerepe van a gyermek fejlődésében. Felméréseinkben azt találtuk, hogy valamennyi, a fent már említett önkárosító magatartásforma kapcsolatban áll azzal, hogy az ember milyen kapcsolatot ápol nemcsak a szüleivel, hanem a tágabb rokonsággal, s mennyire mondhatja azt, hogy nehéz élethelyzetben számíthat a szűkebb és tágabb család támogatására.

Ebből a szempontból Olaszországot érdemes kiemelni mint rendkívül pozitív példát, mely közel áll hozzánk, és követhető is volna. Fukuyama az olaszokat családbarát társadalomnak nevezi, melyben a társadalom a családi modellre, a családi vállalkozásokra épül. Ha belegondolunk, a történelem folyamán a család általában gazdasági egységet is jelentett – gondoljunk csak egy iparos-, egy paraszt- vagy akár egy vidéki földbirtokos család életére. Ez az új, modern helyzet, amelyben ma élünk, oda vezetett, hogy a házaspár tagjai külön munkahelyen dolgoznak, a gyerekek is máshol vannak, így a család csak este jön össze, aminek következtében tagjainak nincsenek közös tevékenységeik. Olaszország ezen a területen másfajta utat jár, mint az Egyesült Államok és azon további országok, amelyekben jószerivel fetiszizálják a mobilitást. Az ilyen társadalmaknak az az ideológiája, hogy a gyerekek újra fel kell építenie, mintegy a semmiből önmagát, holott az emberi természetnek a nemzedékek közötti együttműködés és bizonyos fokú egymásra utaltság felelne meg.

AZ ÉLETMINŐSÉGET
MEGHATÁROZÓ
TÉNYEZŐK



Életminőség a gyermekes családokban

A korra és iskolázottságra standardizált elemzés alapján a gyermekes fiatal nők életminősége rosszabb a gyermekteleneknél; férfiak esetében a gyermekesek életminősége és egészségi állapota jobb, és kompetensebbnek is tartják magukat. Kutatásaink eredményei tehát azt mutatják, hogy a gyermekeket vállaló nők rendkívüli pszichikai és társadalmi túlterheltségnek vannak kitéve a mai Magyarországon. Az adatokat életkor és iskolázottság szerint korrigáltuk, hiszen az alacsonyabb társadalmi-gazdasági rétegekben több a gyermek, és a gyermekszám az életkor előrehaladtával nő, az egészségi állapot viszont romlik.

A gyermekszám alakulásának legfontosabb előrejelzője, hogy mennyire számíthatunk partnerünkre nehéz élethelyzetekben. Érdekes módon az élettársi kapcsolatban élők között a partnertől várható társas támogatás mértéke még fontosabb előrejelzője a gyermek vállalásának, mint a házasságban élők esetében. Szintén fontos tényező az egyéb társas támogatás mértéke. Ebből a szempontból a nők számára a szomszédsági támogatás különösen fontos. A gyermeket nevelő szülők fokozott terhelését, bizonytalan helyzetét jelzi, hogy a szorongás mind a nők, mind a férfiak esetében egyenes arányban van a gyermekek számával. A gyermekesek fokozott szorongása a társadalom felelőssége, hiszen a gyermekvállalást sokan gyakorlatilag a szülők egyéni vállalásának tekintik, és a családok igen kevés ellentételezést kapnak azért, hogy a társadalom többi tagja helyett is vállalják a következő nemzedék felnevelésének bizonytalanságát, kockázatát. Ennek súlyát mutatja, hogy a hétvégeken munkával töltött órák száma igen jelentősen nő a gyermekek számával.

Bár nem nagyon erős, érzékelhető ellenkező irányú összefüggés van a nők és a férfiak esetében a gyermekvállalás és az életminőség, az egészségi állapot önbecslése között. Életkor és iskolázottság szerint korrigálva az adatokat, a gyermekes nők – a gyermekszámmal arányosan – munkaképességüket és életminőségüket jelentősen rosszabbnak ítélték, mint a nem gyermekesek. Ez arra utal, hogy a gyermekvállalás aránytalanul megterheli a fiatal nőket a mai magyar társadalomban, hiszen a munkahelyi bizonytalanság, az otthon és a munkahely közötti elvárásai fokozottan veszik igénybe őket. Ha azt szeretnénk elérni, hogy a kívánt gyermekek megszülethessenek, a fiatal nők esetében ezt a bizonytalanságot és fokozott terhet legalább csökkenteni kellene.

Érdekes módon a fiatal férfiak esetében fordított az összefüggés. A gyermekes férfiak kortársaikhoz képest jobbnak ítélik egészségi állapotukat, és kompetensebbnek, hatékonyabbnak tartják magukat, inkább érzik úgy, hogy az életnek van értelme, mint nem gyermekes társaik (szintén életkortól és iskolázottságtól függetlenül). A vallás fontossága és a gyerekszám között pozitív korreláció van, de a vallásgyakorlás módja csak a férfiak esetében függ össze a gyermekek számával. Ugyanakkor az egyes vallási csoportok között nem találtunk számottevő különbséget a gyermekszám tekintetében.

Ha az adatokat életkor szerint korrigáljuk, a gyerekszám 45 év alatt jelentős negatív kapcsolatban áll a végzettséggel, különösen a nők között, a saját és a családi jövedelemmel, a gépkocsi-tulajdonnal és saját anyagi helyzetünk relatív becslésével. A nők munkahelyi biztonságérzete és kontrollérzése az iskolázottság szerinti korrekció után is negatív kapcsolatban van a gyermekvállalással, de a rossz főnök is csökkenti a gyermekvállalás valószínűségét. A mai viszonyok között a jó munkahelyi körülmények is ellene hatnak a fiatal nők

gyermekvállalásának, mert az érintettek igen kockázatosnak érzik, hogy akár csak átmeneti időre feladják állásukat.

Kicsi vagy kocsi?

A magyar társadalom szégyene, hogy a gyermeket vállaló fiatalok anyagi helyzete minden tekintetben lényegesen rosszabb, mint a gyermekteleneké. Ebben azonban fontos tényező, hogy a magasabb végzettségű, jobb keresetű rétegekben kevesebb a gyermek. Ha az adatokat iskolázottság szerint korrigáljuk, a férfiak esetében a saját jövedelem és a gyerekszám között már pozitív korrelációt kapunk. A nők szempontjából azonban sokkal rosszabb a helyzet, hiszen a gyermekes nőknek az iskolázottság szerinti korrekció után is jelentősen kevesebb a saját és a családi jövedelmük.

Különösen fontos volna segíteni a kívánt, de a tanulmányi évek alatt elhalasztott gyermekeknek a megszületését, hiszen a család és a hivatás szerepkonfliktusa a nők esetében valóban drámai a mai magyar társadalomban. Nem jó, ha természetesnek fogadjuk el, hogy a nők a munkahelyen törvényszerűen hátrányos helyzetbe kerülnek azért, mert az egész társadalom szempontjából létfontosságú anyai szerepüket is betöltve gyermeket vállalnak.

Ha az adatokat kor és iskolázottság szerint korrigáljuk, a nők közül több gyermeket szeretnének azok, akiknél a családi jövedelem magasabb, és akik országos viszonylatban másoknál jobbnak ítélik anyagi helyzetüket. A férfiak körében szintén több gyermeket szeretnének azok, akiknek magasabb a jövedelmük, és akik másokhoz képest jobbnak ítélik anyagi helyzetüket. A férfiak esetében azonban a kívánt gyerekszám sokkal inkább függ az olyan személyiségjellemzőktől,

mint a kompetenciaérzés, a hatékonyság és a pozitív életminőség, a nők esetében pedig a partnertől, a házas-társtól kapott támogatásnak van elsősorban nagy jelentősége a kívánt gyermekszám szempontjából. (Természe-tesen ez a tényező a férfiak hozzáállását is alapvetően meghatározza.)

Miközben a megszülető gyermekek száma folyama-tosan csökken, a teljes társadalom körében rendkívüli módon megnőtt azok aránya, akik úgy gondolják, hogy nehéz élethelyzetben elsősorban a gyermekeikre szá-míthatnak. Felméréseink szerint 2002-re a teljes népes-ségben a nők 62 százaléka érezte úgy, hogy nehéz élet-helyzetben nagyon számíthat gyermekei támogatására, a férfiak közül pedig 51 százalék válaszolta ezt. Sokatmon-dó tény, hogy ez az arány 1995 és 2002 között mind a férfiak, mind a nők esetében megduplázódott.

Az esélyegyenlőség tényleges biztosítása: norvég minta

Álljon itt egy skandináv példa. Norvégiában 1978-ban fogadták el a női egyenlőségről szóló törvényt, benne az egyenlő oktatási bérekkel, valamint azzal az előírással, hogy minden négy főnél nagyobb testület 40 százalékát nők kell hogy alkossák. Míg Magyarországon a férfiak várható élettartama 68,6 év, Norvégiában 8,9 évvel élnek tovább a férfiak. Többek között ez az esélyegyenlőségi politika is hozzájárult ahhoz, hogy Norvégiában a férfiak életkilátásai jelentősen javultak, és a születési mutatók is – bár a népesség ott sem gyarapszik – az egyik legjobb eredményt hozzák Európában.

A norvég példa bizonyítja, hogy az esélyegyenlőség nem formális, hanem tényleges biztosítása növeli a ter-mékenységi arányt, egyben nem csupán a nők, hanem

a férfiak várható életminőségének javulásával és élet-tartam-növekedésével is együtt járhat. A magyar férfiak versengő értékrendjének is jót tenne, ha tanulnának a nők összetettebb értékrendjéből, melyben a család, a barátok legalább olyan fontosak, mint a munkában, az anyagiakban való előrejutás. Fontos ugyanakkor hangsúlyozni, hogy a nőknek meghatározó szerepük van a férfiak értékrendjének alakításában. Vizsgálataink eredményei szerint a férfiak számára az egyik legfontosabb tartós stresszforrás, ha a nők elégedetlenek az anyagi helyzetükkel. Tehát az értékrend változtatását a családban az édesanyáknak kell elkezdeniük azzal, hogy a fiúgyerekeket nem rivalizálásra, hanem az együttműködés értékelésére nevelik.

A nők megváltozott szerephelyzetének feldolgozásához alapvető volna, hogy segítsük azoknak a gyermekeknek a vállalását, akiket a szülők kívánnak, de egyelőre nem születtek meg. Szakítani kellene azzal a felfogással, hogy a gyermek kizárólag a nő ügye, hiszen a férfi személyiségfejlődésének szempontjából a gyermekvállalás legalább olyan fontos. Mind a gyermekvállalás, mind a kívánt gyermekszám szoros kapcsolatban van azzal, hogy a fiatalok a nehéz élethelyzetekben mennyire számíthatnak házas-, illetve élettársukra. Ezért a partnerek közti bizalom, elkötelezettség, megbízhatóság a családok új helyzetében alapvető a párkapcsolatok stabilitásának megőrzésében. A középkorú vagy idősebb népesség életminőségének is igen fontos tényezője, hogy mennyire számíthatnak a gyermekeikre. Érdeemes volna ezt a szempontot is hangsúlyozni a fiatalok számára, mielőtt még nem késő világra hozniuk az „elhalasztott” gyermekeket.

Ebből a szempontból érdekes a roma nőkkel történő összehasonlítás. A kívánt gyermekek száma az ő esetükben csak kevéssel van a nem romák fölött, viszont a

tényleges gyerekszám náluk lényegesen magasabb, tehát ők a nehezebb körülmények ellenére is megszülik a kívánt gyermekeket. Ennek egyik magyarázata az lehet, hogy a roma nők számára a szülés a társadalmi szerepük beteljesülését, megbecsültségét jelenti, a többségi társadalomban viszont ez nincs ilyen hangsúlyozottan jelen. Okvetlenül szükség van tehát a gyermekvállalás presztízsének növelésére, hogy az valóban mindannyiunk közös ügye legyen.

A halálozási adatok tanulságai

A közegészségtani kutatók számára az utóbbi évtizedben az egyik legérdekesebb megoldatlan kérdés, hogy mi okozza a fejlett világ országai közti jelentős morbiditási és mortalitási eltéréseket. Nem tudni például, mivel magyarázható, hogy Japán a példátlan ipari, technológiai fejlődés ellenére a 90-es évekig el tudta kerülni azokat a negatív jelenségeket, amelyeket – Durkheim kutatásai óta – az urbanizálódás velejáróinak tartunk, s miért emelkedett a várható életkor az utóbbi 30 évben minden más országnál magasabbra.

A fejlődő, harmadik világ országaiban a nemzeti össztermék és a jobb egészségi állapot között szoros összefüggés mutatható ki; ehhez hasonlóan a gazdagabb országokban még a XX. század első felében is a gazdasági fejlődéssel arányosan nőtt a várható élettartam. Ez az összefüggés a hatvanas évek óta a fejlett országokban egyre kevésbé érvényes. Hasonlóképpen nincs számottevő kapcsolat az 1970 és 1990 közti GDP-növekedés és a várható élettartam emelkedése között. Elsősorban Nagy-Britanniában és az Egyesült Államokban intenzív kutatás folyik annak megértésére, hogy ez a „természetes

kísérleti helyzet” hogyan értelmezhető, hiszen a halálozási arányok stabil mutatók, és jól tükrözik a társadalom egészségi állapotának változásait.

Ebből a szempontból térségünk az érdeklődés előterébe került, mivel az utóbbi három-négy évtizedben nálunk éppen ellentétes tendenciák mutathatók ki, mint a nyugati világban. Míg a hetvenes években a környező országok, ezen belül hazánk halálozási arányai jobbak voltak, mint Nagy-Britanniában vagy Ausztriában, a nyolcvanas évekre a magyar halálozási arányok Európában a legrosszabbá váltak, s ebben a rangsorban csak Oroszország, Ukrajna és Lettország áll mögöttünk. Sőt ma nálunk az 50–65 éves korosztályból évente többen halnak meg, mint 1930-ban. Közben a hatvanas években meg kifejezetten jók voltak a mutatóink, még az osztrákokhoz vagy angolokhoz képest is, vagyis nem arról van szó, hogy a magyar férfiak eleve sérülékenyebbek.

A magyar halálozási arányok romlása 1988-ig nem magyarázható az anyagi helyzet rosszabbra fordulásával, hiszen a GDP 1960 és 1988 között 208 százalékkal növekedett, és 1988-ig a legalsó társadalmi rétegek helyzete sem romlott a hetvenes évekhez viszonyítva. A rosszabbodás nem tükrözheti az orvosi ellátás színvonalának romlását sem, mivel ezekben az évtizedekben a születés körüli halálozás, melyet az egészségügyi ellátás legjobb mutatójának tartanak, folyamatosan csökkent. Mi történt hát Magyarországon 1965 óta, és miért élnek lényegesen tovább a japánok, mint az angolok?

Richard G. Wilkinson angol epidemiológus kimutatta, hogy fejlett (OECD) országok között az országos halálozási arányok nem a GDP-vel, hanem a társadalmon belüli egyenlőtlenséggel állnak szoros kapcsolatban; Robert C. Kaplan epidemiológus és munkatársai ugyannerre az eredményre jutottak az Egyesült Államokban. Tehát egy országon belül minél nagyobb a különbség a gazdagok

és a szegények között, annál magasabb a morbiditási és mortalitási arány, vagyis az egészségi állapot legjobb előrejelzője nem a gazdagság abszolút mértéke, hanem a társadalmon belüli gazdasági különbségek. Amerikában például a belső különbségek Louisianában és Mississippiben a legnagyobbak: ezekben az államokban a halálozási arány ezer lakosra vetítve 9,6, miközben a legkevésbé egyenlőtlen államokban, New Hampshire-ben és Utahban 7,8, illetve 7,1. (Magyarországon ugyanez a mutató 1995-ben 14,2 volt.) Az államokon belüli egyenlőtlenség nem csupán rosszabb egészségi állapottal, hanem magasabb munkanélküliséggel, gyilkossági és bűnözési aránnyal, a munkaképtelenség magasabb mértékével, az alacsony súlyú újszülöttek magasabb számával, ugyanakkor a felsőfokú végzettséggel rendelkezők alacsonyabb arányával és az oktatásra fordított alacsonyabb összegekkel jellemezhetők.

A fejlett társadalmakon belüli gazdasági különbségek mind a halálozási, mind a megbetegedési arányokkal kapcsolatban állnak. A Whitehall Study korábbi vizsgálatai szerint az az angol közalkalmazott, aki a társadalmi hierarchiában alacsonyabb helyet foglal el, lényegesen betegbb, mint a magasabb beosztású közalkalmazottak. Az egészségi állapot és a viszonylag alacsonyabb szociális-gazdasági státus közti kapcsolat akkor is fennmarad, ha az adatokat a hagyományos kockázati tényezők – a dohányzás, elhízás, mozgásszegény életmód – szempontjából standardizálják. A magyarországi adatok mögött pedig többek között az áll, hogy a hetvenes évektől kezdve az emberek elfogadták: attól értékesebbek, ha jobb kocsit, jobb farmert tudnak venni, ha a családnak többet tudnak nyújtani anyagiakban. Azok a férfiak, akik ebben a versenyben lemaradnak, tartós stresszhelyzetbe kerülnek, annak következtében súlyosan megbetegszenek, és korábban halnak meg.

Követéses vizsgálataink során 2002-ben kikérdeztünk 12 600 embert, majd megvizsgáltuk, mi jelezte előre a 40–69 éves korban bekövetkező halálozást. Különösen érdekelt minket a férfiak sorsa, hiszen Magyarországon hihetetlenül rosszak a 40–69 éves férfiak halálozási adatai. A mintából, melynek tagjai 2002-ben 40–65 évesek voltak, majdnem minden tizedik férfi meghalt, a nők közül 3,5 százalék – ami azért szintén magas arány.

A halálozást előre jelző tényezők közül csak kettőt említünk. Az egyik az, hogy a férfiak számára vajon a házasság mennyire fontos? Mint kiderült: nagyon. Ha ugyanis az ismert kockázati tényezők szerint kontrolláljuk az adatokat – életkor, iskolázottság, dohányzás, kóros alkoholfogyasztás, elhízás –, kiderül: azok, akiknek 2002-ben nem volt feleségük, vagy házastársukkal rossz volt a kapcsolatuk, négyszer akkora valószínűséggel haltak meg ezen idő alatt. A nőknél az volt érdekes, hogy ha általában elégedetlenek a társas kapcsolataikkal, akkor az komoly veszélyeztető tényező, de védőfaktor is, mert ha az egyik kapcsolatukban problémájuk van, akkor ezt egy másik kapcsolattal kompenzálni tudják. Azoknál a férfiaknál pedig, akiknek rossz volt a kapcsolatuk a gyerekükkel, vagy nem volt gyermekük, háromszor nagyobb volt a halálozás valószínűsége. Meglepő tény, hogy a középkorú férfiak számára a gyerekükkel ápolt jó kapcsolat jóval meghatározóbb tényező, mint a nők számára, holott azt feltételezhetnénk, hogy ez fordítva van.

Ezek után fölvetődik a kérdés: miért a fiúk félnek mégis az életre szóló elköteleződéstől? Míg a lányok általában örülnének, ha sikerülne jó párt találniuk és házasságot kötniük, a fiatal férfiak nagyon félnek a házasságtól, és csak későn szánják rá magukat. Nos, ennek az lehet az oka, hogy a férfiak érzik, számukra ez komoly kockázattal járhat. A vonatkozó vizsgálatok kimutatták, hogy a férfiaknak általában gyengébb az érzelmi intelligenciájuk,

következésképp kevésbé tudják megállapítani, hogy ki az, akiből jó házastárs lesz, és félnek, hogy esetleg rosszul választanak. A férfiaknál például gyakori, hogy a dominancia-sorrendben előre akarnak kerülni. Mit jelent ez a párválasztásnál? Kit keresnek, milyen párt választanak a fiúk? Sokszor olyan „nagymenő csajt”, aki miatt a többiek csodálni fogják őket. Párválasztáskor számos fiúnál alapvető szempont, hogy ha végigmegy az utcán a lánnyal, akkor mindenki forduljon utánuk, és irigykedjenek rá; a férfiak ugyanis nagyon szeretik, ha úgy érezhetik, hogy ők a „Janik”. Pedig a tapasztalatok szerint nem feltétlenül a nagymenő, kikent-kifent, ragyogónak tűnő lányokból lesznek később a legjobb feleségek, hanem azokból, akik más, elsősorban belső szempontok alapján érdemesek a figyelemre.

Mit üzennek a japán egészségügyi mutatók?

A fenti vizsgálati eredmények ugyanakkor nehezen értelmezhetők a hagyományos közegészségtan keretei között. Miért alakul ki lényegesen gyakrabban koronáriamegbetegedés az alacsonyabb beosztású angol közalkalmazottak között, amikor egészségügyi ellátásuk, lakáshelyzetük, táplálkozásuk megfelelő? Milyen jellegzetes különbségek mutathatók ki például a japán és az angol társadalom azonos rétegei között, milyen híd vezethet a társadalmi egyenlőtlenségektől az egészségi állapot és végül a halálozás változásaihoz?

A vezető kutatók érdeklődése az utóbbi években a viszonylagos lemaradás, a relatív depriváció szubjektív, pszichológiai, illetve a szociális kapcsolatokkal, kulturális összetartozással magyarázható közvetítő tényezőinek felismerése felé irányult. A japán egészségügyi mutatók

elemzése hívta fel a figyelmet a szoros szociális kapcsolatok, a társas és társadalmi kohézió jelentőségére, amely – a hagyományosan alacsonyabb koleszterintartalmú táplálkozástól függetlenül is – jelentős egészségvédő tényező, különösen a szív- és érrendszeri halálozás szempontjából.

A hetvenes évek közepén az angol Michael G. Marmot és az amerikai Leonard Syme orvosprofesszorok az Egyesült Államokban élő középkorú japán férfiak koronáriamegbetegedési arányait vetették össze Japánban élő társaikkal, és arra jutottak, hogy utóbbiak körében bizonyos körülmények között a halálozási arány nagyságrendekkel alacsonyabb. Közel négyezer, Kaliforniában élő japán alapos epidemiológiai vizsgálatával az alacsonyabb koleszterintartalmú táplálkozás mellett fontos tényezőként a japán kultúrával, közösséggel való azonosulást találták a legfontosabb védőfaktorok. Az adatokat a hagyományos kockázati tényezők szerint standardizálták, és ezután is azt találták, hogy az erős japán identitással rendelkező, a szigetország hagyományai szerint felnőtt, a nemzeti közösséggel szoros kapcsolatban élő kaliforniai japánok koronáriamegbetegedési arányai Amerikában is a Japánban megfigyelttel azonosak. A hagyománytól elszakadt, leginkább amerikanizálódott japán férfiak között viszont a 45 évnél fiatalabbak esetében ötszörösre, a 45 évnél idősebeknél pedig háromszorosra emelkedett a koronáriamegbetegedések aránya. Hasonló különbségek figyelhetők meg más hagyományos kultúrákban, így például az olaszok és görögök alacsony koronáriamegbetegedési aránya is jelentős mértékben a társadalmi összetartozás élményével, a kulturális, társadalmi identitás erősségével magyarázható.

A fenti vizsgálatok szerint a kulturális, társadalmi azonoságtudat, a szociális kohézió az egyik legjelentősebb egészségügyi védőfaktorra vált a modern társadalmakban. Ennek megléte esetén a gazdagabbak hajlandók

áldozatokat hozni a közösségért, s a lemaradók nem azt érzik, hogy magukra maradtak egy ellenséges világban. Ennek legjobb példája a japán munkahelyek különleges szerepe. Noriko Matsumoto szociológus elemzése szerint a japán csoda titka, hogy a korábbi lakóhelyi közösséget a munkahely váltotta fel. Japánban a csoportkohézióra és a szociális stabilitás érzetére igen nagy súlyt fektetnek, ami éles ellentétben áll az Egyesült Államokban hangsúlyozott egyéni ambíciókkal, a mobilitás általánossá válásával. A munkahely minimális költséggel orvosi ellátást, ingyenes vagy igen olcsó lakást nyújt az alkalmazottaknak, a munkahely és a munkavállalók tulajdonában lévő üzletekben olcsón vásárolhatnak, az ebédlőben barátságos környezetben nem csupán esznek, hanem rekreációs programokon vehetnek részt, s majdnem minden munkahelyen van úszómedence és tornaterem.

A japán példa bizonyítja, hogy az ipari fejlődésnek többféle útja lehetséges, és mind az egészségi állapot javulása, mind a gazdasági fellendülés szempontjából a japán kísérlet bizonyult a legeredményesebbnek. Fukuyama szerint az egymás iránti bizalom, a közös értékek fontossága, a kulturális, társadalmi azonosság elfogadása, interiorizálása a japán társadalomban nagyfokú szociális kohéziót eredményez, és ez nem csupán az egészségi, hanem a gazdasági jóllét, a prosperitás alapja. A japán példa nyilván más kulturális gyökerekből ered, ám az olasz vagy a görög társadalom hozzánk közelebb álló irányú szintén követendő lehet számunkra.

A bizalom képessége

Francis Fukuyama, a XX. század egyik legismertebb amerikai társadalomtudósa magyarul *Bizalom* címmel megjelent könyvében rendkívül alapos érvekkel

alátámasztva azt bizonyította, hogy a gazdasági fellendülés megteremtője, motorja, fenntartója a társadalomban a bizalom képessége. Ha ezt a logikai sort tovább folytatjuk, akkor a bizalomra való képesség megteremtésének előfeltétele, alapja a család, méghozzá a jól működő család. Bizalommal élő ember nehezen képzelhető el megfelelő család nélkül. Ebből az következik, hogy – amennyiben gazdasági fellendülésre törekszünk – a társadalomban a legfontosabb feladat a családnak és a család azon funkcióinak erősítése, amelyek az emberekben az egymás iránti bizalmat és a megbízhatóság képességét fejlesztik.

Amikor Francis Fukuyama azt hangsúlyozza, hogy a bizalom a gazdasági fellendülés alapja, ezzel nem azt mondja, hogy a jól működő társadalomban nincs verseny. Félreértik azonban a nyugati társadalmat és a közgazdaságtant azok, akik azt képzelik, hogy az amerikai társadalomban a szabad verseny biztosítja a fellendülést. Bizalom nélkül a verseny „ember embernek farkasa” állapotot szül. A bizalom képessége és a megbízhatóság az amerikai üzleti életben azt jelenti, hogy csak úgy lehet valódi üzletet, valódi gazdasági fejlődést megalapozni, ha bízhatok a másik ígéretében. Tehát az üzleti élet alapja nem annyira a jog, mint inkább a közmegegyezés, s a szóbeli ígéret megszegése a legsúlyosabb minősítést kapja; ha valaki elveszti megbízható hírét, kizárják az üzleti körökből.

A bizalom az utóbbi időben a magatartás-tudományokban, az egészségügyben, a pszichológiában is alapfogalommá vált. Érdekes módon, mint általában az egészségügyben, ezt is a negatív oldalról fogalmazták meg. Az ellenségesség fogalma a magatartástudományi irodalomban ma alapvető, mivel a szív- és érrendszeri betegségek szempontjából a legfontosabb veszélyeztető magatartás-tényezőnek az ellenséges beállítottságot találták.

Mit jelent az ellenséges beállítottság? Pontosan a bizalom hiányát. A vonatkozó felmérésekben az ellenségességről szóló kérdőívek legfontosabb kérdése: mennyire értünk egyet azzal az állítással, hogy a legbiztosabb nem bízni senkiben? Érdemes mindenkinek magába néznie, hogy mit válaszolna erre a kérdésre...

Felméréseinkben is azt találtuk, hogy az ellenséges beállítottság, a bizalom hiánya a legfontosabb károsító tényező mind az egészségromlás, mind az önkárosító magatartásformák – alkoholizmus, drogproblémák, öngyilkossági kísérletek – hátterében. Tehát ha a magyar egészségügyi állapotot javítani akarjuk, akkor az egyik első és legfontosabb teendő az ellenséges beállítottság megváltoztatása.

Az ellenségesség paradox módon alapvetően nem azt jelenti, hogy én vagyok ellenséges. Ha megkérdezek egy ellenséges embert, nem magát fogja ellenségesnek nevezni, hanem azt fogja mondani: a világ általában aljas, önző, senkiben nem lehet bízni, és emiatt én is így reagálok. Magamba zárkózom, nem merek nyitott lenni a környezetem felé. Hogy ez mennyire fontos kérdés – nemcsak egészségi, hanem gazdasági szempontból is –, azt mutatja az is, hogy az Egyesült Államokban rendszeresen szerveznek ellenségességet csökkentő tréningeket a menedzsereknek.

Magyarországon ma az egyik legfontosabb, a társadalmat védő és gazdasági fellendüléshez vezető beavatkozás lenne, ha ilyen tréningekbe fogna az egész ország. Ha például egy vezető általában nem mer bízni a munkatársaiban, jellemzően rosszra számít, akkor természetesen ilyen reakciókat is kap. Tényleg nem bízhat a környezetében, és emiatt sokkal rosszabb a hatékonyság, ráadásul kimutathatóan fokozott a szív- és érrendszeri veszélyeztetettsége, mert folyton megoldhatatlannak érzett konfliktusokba, negatív stresszhelyzetbe kerül.

Emberi tevékenység és teljesítmény

Azért élünk, hogy dolgozzunk, vagy azért dolgozunk, hogy éljünk? Ez az antropológiai szintű dilemma minden embert elkísér egy életen keresztül. A kérdés felmerül mindennapi életünk mikropszichológiájában éppúgy, mint a társadalmi együttélés összefüggéseiben. Emberi alapszükségletként valószínűleg a „tevékenység” fogható fel, ennek további lebontásaként jutunk el a teljesítmény fogalmához, ez után a munkateljesítmény jelenségéhez, majd pedig a kereseti tevékenység társadalmi kategóriájához.

A klasszikus szociológiai statisztikai adatok szerint az emberek három fő motívumtól vezéreltetve dolgoznak, melyek a megélhetés biztosítása, a személyes fejlődés szükséglete és a szociális beilleszkedés. Itt tulajdonképpen az emberi egzisztencia három nagy mezejéről van szó, az egyéni és társadalmi szempontok bonyolult szövevényében.

Ez azt is jelenti, hogy a munkára vonatkozó elégedettségi faktor lényeges része az étellel való általános elégedettségnek, s ezúton egészséget védő-biztosító szerepe éppúgy nyilvánvaló, mint ahogy megbetegedési kockázati tényező szubjektív elégedetlenség esetében. A szubjektív tényező ebben valószínűleg döntő jelentőségű, hiszen jól tudjuk, hogy mennyire különböző munkaviszonyok, illetve személyes munkakörülmények és foglalkozási biográfiák tehetnek embereket boldoggá vagy boldogtalanná.

A munka modern világában az egyik fő megbetegedési rizikófaktor valószínűleg éppen a bio-pszichoszociális alkalmazkodási kapacitás túlterhelése, illetve kimerülése. A túlterheléshez hasonló kockázati tényező ennek ellentéte, a veszélyeztető munkanélküliség, amely

krónikus stresszállapotnak tekinthető. A munka elvesztése sok esetben súlyos gyászreakciót von maga után, különösen akkor, ha korábban a munkahely a három fő motívum szempontjából kielégítő volt. A svéd Lennart Levi, a munka és egészség összefüggéseinek vizsgálata terén elismert nemzetközi szaktekinvély az Európai Unió felkérésére írt könyve címében szellemesen határozza meg ezt az ellentmondást: *Guidance of work-related stress: Spice of life or kiss of death?* (Iránymutatás a munkahelyi stresszhez – az élet sója vagy a halál csókja?) Vagyis a munka értelmet adhat az életnek, de tönkre is teheti.

Munka és személyiség

A dolgozó ember folyamatosan a munka „kettős világában” létezik: a külső világ struktúrájával párhuzamosan ott van a saját belső világa. Ilyen értelemben hivatkozik számos szerző a munka személyiségformáló szerepére, s így született a „foglalkozási személyiség” fogalma. Kutatók, lényegében az alapszemélyiségekből kiindulva, foglalkozásra vonatkozó személyiségtípusokat írtak le. Az egyik ilyen kategorizálás a következő típusokat különbözteti meg:

1. Realisztikus.
2. Kutató.
3. Művész.
4. Szociális: célja a másokon való segítés.
5. Vállalkozó.
6. Konvencionális.

Egy másik megközelítési lehetőség a munkára vonatkozó biográfia-életmód-életstílus leírása. Ennek megfelelően a szakirodalomban például a következő típusjellemzés található, melyek a következő egyéni „vezérfonalakat” különböztetik meg:

1. Önállóság: főnök nélkül dolgozik, vagy elhagyja a szervezetet, önmaga főnöke, szabadúszó, aktív.
2. Emberi kapcsolatok: család, otthon, a kollégák mint barátok, a munkahelyen alkalmazkodó, az ottani munkaviszonyok nem fontosak.
3. Karrier: csak az előrehaladás fontos, teljesítményorientált, mindent a munkának rendel alá.
4. Társadalmi célok megvalósítása: ezeknek a céloknak rendel alá a karriert, az anyagi lehetőségeket.
5. Kevert-ellentmondásos típus: részben passzív, részben küzdő, részben rezignatív, kitérő, bizonytalan.

A modern vállalati személyzetfejlesztési stratégia egyik fontos mozzanatává vált a munkakör és a kiválasztandó munkatárs személyiségének összeegyeztethetősége. Ez azt jelenti, hogy a szaktudáson túl az egyéb kompetenciamutatók lényegesen meghatározzák a kiválasztást. Ezen kérdések feltérképezésére különféle koncepciók születtek. Az egyik ilyen a „kulcskompetenciák” leírása, melyen azon személyiségmutatók megnevezését, illetve értékelését értjük, amelyek a munka világában többé-kevésbé általános követelményt jelentenek.

A munka belső világának másik mutatója a munka szubjektív élménye. Ezen élmény multidimenzionális eredetű: személyiségi, biológiai, munkaköri, életrajzi, családi és kulturális-társadalmi befolyások alatt áll. Ezt az élménydimenziót jól reprezentálja az AVEM-teszt, mely a munkára vonatkozó élményi és magatartási mintákat vizsgálja, és egyszerű alkalmazási tulajdonságai miatt a mindennapi pszichoterápiás gyakorlatban is jól bevethető mind diagnosztikai céllal, mind pedig a terápia folyamat támogatására. A teszt a következő dimenziókat különbözteti meg:

- a munka szubjektív fontossága,
- törekvés,
- hajlam a túlhajszoltságra,

- perfekcióra törekvés,
- disztanciaképesség,
- rezignációs hajlam sikertelenség esetén,
- offenzív problémamegoldás,
- belső nyugalom és kiegyensúlyozottság,
- eredményre törekvés,
- életelégedettség,
- szociális integráltság és segítségkeresés lehetősége.

A vezetéselmélet egyik alapelve, hogy a hatékony és megelégedést szolgáló munkavégzést a különböző alapvető gondolkozási típusok – Gustav Jung már említett meghatározása szerint a racionális, az empirikus, az érzelmi és az intuitív – együttműködése biztosíthatja leginkább.

A TÁMOGATÓ CSALÁD MINT A POZITÍV ÉLETMINŐSÉG ALAPJA



A család mint egészségvédő

Az utóbbi évtizedek rákényszerítenek minket arra, hogy újraértelmezzük azokat a fogalmakat is, amelyek látszólag a legnyilvánvalóbbak, s amelyek értékét, sokáig úgy tűnt, nem kérdőjelezheti meg senki. A házasságot és a családot a civilizált világ alapjának tekintették az elmúlt évszázadok során; a modern európai államok jogrendszere és az ENSZ Egyetemes Emberi Jogok Nyilatkozata egyértelműen kiemelt védelmet nyújt a családnak és a házasságnak. Mégis, ha körülnézünk, nem csupán Magyarországon, hanem éppen a legfejlettebb, legmagasabb anyagi biztonságot nyújtó társadalmakban, mint például a skandináv országokban, lépten-nyomon a házasság és a család leértékelésének példáit látjuk.

Fel kell tehát tennünk a kérdést: fontos-e – és ha igen, miért – a család, a házasság a mai magyar társadalom és az egyén számára. A pszichológiában, elsősorban az Erikson által leírt személyiségmodell értelmében, a személyiség fejlődésének alapja a krízisek meghaladása; ez igaz a társadalomra is. A válságoknak kétféle kimenetele lehet: vagy a visszafejlődés, a regresszió, amikor nem tudunk megbirkózni a kihívásokkal, illetve az, ha próbáljuk megérteni a krízis lényegét, és így – miként korábban már utaltunk rá – megerősödve léphetünk túl rajta. A házasság és a család válsága alkalmat adhat arra, hogy a kapcsolat lényeges vonásait emeljük ki, és megszabaduljunk a sallangoktól. Bizonyos értelemben igenis örülnünk kell ennek a helyzetnek, hiszen rákényszerít bennünket, hogy túllépjünk a megszokott, kényelmes közhelyeken.

Akik ma azt állítják, hogy nincs többé szükség a családra, valójában azt a formális, kiüresedett, gazdasági és érdekalapokon álló családmodellt támadják, amelyről korábban szoltunk részletesen, és amelyet – illetve a benne növekvő gyermekeket – sokáig a társadalom

intézményesen védett. (Olaszországban például csak a hetvenes évek elején engedélyezték a válást.) A kérdés csupán az, hogy amikor a nők jogaiért harcolunk, elfogadható-e az a vélemény, hogy a házasság és a család szükségszerűen a nő elnyomásának eszköze, hogy a nők felszabadításának útja a házasság és a család intézményének eltörlése, ahogy egyes feministák állítják. Ha nem érzelmektől, előítéletektől vezetve, hanem tudományos – biológiai, pszichológiai, szociológiai – megfontolások alapján vizsgáljuk ezt a kérdést, arra a következtetésre jutunk, hogy soha nem volt olyan fontos a család és a házasság szerepe az egyén és a következő nemzedék életminősége, kiegyensúlyozottsága, valamint az elviselhető társadalmi légkör szempontjából, mint a modern társadalomban. Ehhez azonban le kell hántanunk minden sallangot arról, amit családnak és házasságnak nevezünk, és meg kell fogalmaznunk a lényegét. A családdal és házassággal kapcsolatban széles körben jellemzőek az előítéletek, mind az idősebb, mind a fiatalabb nemzedékekben. Az ellenállás kiváltásának, a frontok megmerevedésének legbiztosabb módja, ha előítéletek ütköznek egymással – márpedig ma lépten-nyomon ezzel találkozunk.

Életre szóló elköteleződés

Melyek azok a főbb szempontok, amelyek alapján a házasság és a család tényleges jelentőségét meghatározhatjuk? A hihetetlenül gyorsan változó, igen bonyolulttá vált, elidegenedett modern életben, társadalomban minden eddiginél fontosabb az érzelmi biztonság, ennek alapja azonban az életre szóló kölcsönös elköteleződés, a feltétel nélküli bizalom. Két ember, majd a szülők és a gyermekek kapcsolatában ez az életre szóló elköteleződés, a feltétel nélküli bizalom, odaadás a házasság és a család

lényege. Fogalmazhatnánk úgy is, hogy aki ilyen kapcsolatra képes, legalábbis elindult azon az úton, amely az önkiteljesedéshez, az önmegvalósításhoz, a pozitív életminőség eléréséhez vezet.

A társválasztás alapját jelentő önálló, önkéntes döntés rendkívül fontos. Csak erre lehet ráépíteni a kapcsolat fejlődését, amely túléli a válságokat, a nehézségeket. Ez a döntés alapozza meg azt az optimizmust, amely az egyszerű, alig tudatos vonzódásból gazdag, valódi összetartozást épít. Két ember, majd a szülők és a gyermekek kapcsolata közös kaland, felfedezőút, melynek feltétele, hogy a társamra mindig számíthatok. Ez a folyamat a család összetartó erejének alapja, ami a valódi szabadság élményét adja. Enélkül a bizonytalanság, a kétely kikezdi a legszebben induló kapcsolatokat is. A feltétel nélküli bizalom az első, határozott döntés után egy életen át tartó akarást, határozottságot, kölcsönös odafigyelést és fejlődést igényel.

A valóságban azonban az esetek többségében nem ilyen házasságokat látunk, és ennek oka elsősorban éppen a házasságkép tisztázatlansága. Egyik oldalról a merev, hagyományos házassághoz ragaszkodók előítéleteit és kiüresedett formáit látjuk, a másik oldalról a fogyasztói kapcsolati mintát, amely az érzelmeket is fogyasztási cikknek, cserealapnak tekint, mely folyamatban aki ügyesebb, az jobb partnerre cserélheti a megunt régit. Adatok sora támasztja alá, milyen katasztrofális magatartási, érzelmi és egészségi következményekkel jár az, hogy nem vagyunk képesek felismerni és főleg alkalmazni ezeket az alapvető pszichológiai törvényszerűségeket.

Azt is le kell szögeznünk, hogy a reklámok, tévécsatornák üzeneteivel ellentétben egyáltalán nem szükségszerű, hogy a szerelem az élet során kialakuljon, elszürküljön. Ez csak akkor következik be, ha a felek nem figyelnek fel arra, miért nem olyan öröm az együttlét, mint korábban

volt, és ilyenkor nem próbálnak meg új színt, játékoságot vinni a kapcsolatukba. Persze mindenkinek az életében vannak hullámvölgyek – ilyenkor kell megszabadítani egymást a lelkünket megszálló démonoktól, az aggodalmaskodástól, a haragtól. Egy igazán jó, kiteljesedő, nem unalmas kapcsolat a legfontosabb egészségvédő tényező; hiánya sokkal súlyosabb egészségkárosító faktor, mint a dohányzás, a kóros alkoholfogyasztás, bár a jó kapcsolat ezek ellen is véd. Talán az elhízás az egyetlen kivétel, mert a jó házasságban élő férfiak hajlamosabban pocakot eresztenei.

A családi összetartozás és az életminőség

A Hungarostudy 2002 felmérés eredményei alapján megvizsgáltuk, hogy a családtól kapott társas támogatás mértéke miként függ össze az életminőség egyes mutatóival. Először azt vizsgáltuk meg, hogy a teljes népesség körében mennyire fontos a szoros családi bizalom, az összetartozás-élmény. Mivel az életminőséget jelentősen befolyásolja az életkor, a nem és az iskolázottság, ezen tényezők szerint kontrolláltuk az adatokat. Ezek után a parciális korrelációs együtthatók az mutatják meg, hogy az egyes életminőség-mutatók iskolázottságtól, kortól és nemtől függetlenül összefüggésben állnak-e a családi támogatás mértékével, és ha igen, akkor milyen mértékben.

Mivel a család szerepe fiatal korban szerfelett jelentős, külön megvizsgáltuk, hogy 45 év alatt a férfiak, illetve a nők esetében az életminőség függ-e a családi társas támogatástól.

Valamennyi pszichológiai életminőség-mutató és az egészségi állapot önbecslése jelentősen jobb azok között,

akik úgy érzik, hogy nehéz élethelyzetben nagyon számíthatnak a családtagjaikra. Az elemzésbe együtt vettük be a szülőktől, a házastárstól, élettárstól, a gyermektől, a rokontól várható támogatás mértékét. Mind a teljes mintában, mind a 45 évnél fiatalabb férfiak között a családi támogatás mértéke leginkább az élet értelmének tudatát, a koherenciát erősíti. A nők esetében pedig leginkább a depressziótól és a reménytelenségtől véd a jó családi légkör. Az egészségi állapot önbecslése is kortól, nemtől és iskolázottságtól függetlenül határozottan jobb azok között, akik nagyon számíthatnak a családtagjaikra. Érdekes módon a hatékonyság, a kompetenciaérzés a 45 évnél fiatalabb férfiak között erősen függ a családi támogatástól, miközben ebből a szempontból a 45 évnél fiatalabb nők között nem találtunk jelentős összefüggést.

Az életminőség pszichológiai háttértényezői közül mind a teljes mintában, mind a 45 évnél fiatalabbak között – mindkét nem esetében – az ellenségesség függ leginkább a családi légkörtől: a rossz otthoni hangulat, az alacsony támogatottság számottevően magasabb ellenségességet szül. Mivel a fiatalok között is igen jellemző ez az összefüggés, feltételezhetjük, hogy itt a családi kapcsolat az oki tényező, és az ellenséges beállítottság következményként alakul ki.

Kötetünk más fejezeteiben foglalkozunk azzal, hogy az ellenségesség önmagában jelentős kockázati tényező, a negatív életminőség alapvető meghatározója, és az ellenséges ember nem magát tartja ellenségesnek, hanem a környezetében élőket aljasnak, önzőnek, akikben nem lehet megbízni. Az ellenséges beállítottság társadalmi méretekben a társadalmi tőke hiányának, a bizalmatlanságnak alapvető összetevője. Az anómia, az értékválság, a hosszú távú tervezés képtelensége a fiatal férfiaknál függ igen erősen a családi légkörtől, a fiatal nők esetében pedig a családi támogatás az

együtműködési készséget, a közösségi hatékonyságot erősíti különösen. (Az anómia a társadalomban a közös értékek, normák meggyengülését jelenti; azt az állapotot, amelyben a társadalom szabályozó hatása nem, vagy nem eléggé érvényesül. Ilyen helyzetben az egyén meggyőződésévé válhat, hogy csak a szabályok és a törvények megszegése hozhat eredményt, és ez anyagilag is gyümölcsöző lehet – de egyúttal céltalanságot és irányvesztést jelez. Az anómia időlegesen még egészségvédő tényezőként is működhet – ha alkalmazkodom, eredményt érek el –, de a belső törés mindenképpen káros.)

Az önkárosító magatartásformák szorosan összefüggnek a családi támogatás hiányával. A teljes népesség körében, kortól, nemtől és iskolázottságtól függetlenül, sorrendben a dohányzás, az öngyilkossági kísérletek, a marihuána és a tömény alkoholfogyasztás gyakoribb azok között, akiknek rossz a családi háttere. A fiatal férfiak között a marihuánahasználat, az érzelmi megbirkózási módok, a tömény alkoholfogyasztás és az öngyilkossági kísérletek vannak szoros kapcsolatban az alacsony fokú családi támogatás érzésével. A fiatal nők esetében leginkább az öngyilkossági kísérletek, a marihuánahasználat és a napi cigarettaszám mutat igen szoros kapcsolatot a rossz családi légkörrel. Érdekes módon a fiatal férfiak esetében a dohányzás, a fiatal nők esetében a tömény alkoholfogyasztás nem mutat jelentős kapcsolatot a családi támogatás hiányával; ezeknek a magatartásformáknak az esetében a baráti, a kortárs csoport szerepe mutatkozik meghatározóbbnak.

Összességében a magyar társadalom túlnyomó többsége – 86,5 százalék – úgy érzi, hogy nehéz helyzetben számíthat a családtagjaira, és csak 13,5 százalék gondolja, hogy ez kevésbé vagy egyáltalán nem jellemző. Az életminőség romlása a társadalomnak ebben a 13,5 százalékában halmozódik nagymértékben.

A fiatalok nehezen kötnek házasságot

A mai fiatalok, ha elvben elismerik is a család szerepének fontosságát, a kapcsolatot a legszemélyesebb ügyüknek tartják, ezért nem érzik fontosnak a házasságkötést. De mi is a házasságkötés lényege? A kinyilvánított elköteleződés, amely egy életszakasznak, a keresés, a párkeresés időszakának a végét jelenti, amelyet azok is tanúsítanak, akikkel a legközelebbi kapcsolatban állunk. A rítusoknak az emberi társadalom szervezésében meghatározó szerepük van, nem véletlenül akkor válik valaki orvossá, amikor a diplomáját átnyújtják neki. A fiatalok, amikor a házasság rítusát elutasítják, valójában az ellen tiltakoznak, hogy elfogadják a párválasztás véglegességével kialakuló önazonosságukat. Napjainkban világjelenség, hogy a személyiség érése kitolódik, a kamaszkor lebegtetett azonosságkeresése évtizedekig elnyúlik, s ez egyaránt igaz a pálya- és a párválasztásra.

A párválasztás jelentősége ma fontosabb, mint korábban, éppen azért, mert korunkban lényegesen több múlik a személyes elköteleződésen, azon az önkéntes vállaláson, amely a sikeres párkapcsolathoz vezet. Súlyos emberi traumákat és kudarcélményt szül, ha valaki úgy köt házasságot, hogy mindennek nincs tudatában. A szinte öntudatlanul, a felelősség vállalása nélkül megkötött túl korai házasságok gyakran vezetnek váláshoz, s ez legalább olyan súlyos jele a házasság mai válságának, mint a felelősségvállalás elodázása.

A nők hihetetlenül kiszolgáltatottak a társadalmi szerződés - házasság - által nem elismert együttélési formákban. Biológiai és pszichológiai törvényszerűség, hogy a nők sokkal inkább és korábban vágnak arra, hogy gyermekük legyen, mint a férfiak, bár később a férfiak számára a gyermek még több érzelmi gazdagodást nyújt,

mint a nőknek. És míg a házasságban a társadalom védi a nő és a gyermek jogait, a nem „hivatalos” együttélés során a partnerek bármikor megszeghetik a csak kettőjük között megkötött ígéreteiket. A gyakorlatban számtalan példáját látjuk annak, hogy sokéves élettársi kapcsolat után az egyik partner hirtelen mégis megtalálja az „igazit”; ilyenkor az elhagyott partner még sokkal nehezebb helyzetbe kerül, mint a szintén igen traumatikus válás után, önértékelése még mélyebben sérül.

A házasság mint a szülők legszemélyesebb ügye

A fiatalok házasságkötése, családalapítása egyben a szülők, nagyszülők legszemélyesebb ügye, bár ennek a fiatalok sokszor nincsenek tudatában. A mai szülők talán semmiért sem aggódnak annyira, mint hogy miként sikerül gyermekeik párválasztása. Nem véletlen, hogy az esküvő, a lakodalom a családok életének legnagyobb ünnepe, amikor a gyermekek mintegy leveszik a terhet a szülők válláról, hiszen ettől kezdve a jövő felelősségét már elsősorban a fiatal házasok vállalják. A házasságkötés a két család közti kölcsönös elfogadás rítusa is, hiszen amikor két fiatal vállalja, hogy kapcsolatukból gyermekek szülessenek, ezzel a két család, a szülők, a nagyszülők génjeinek találkozását, összekapcsolódását vállalják.

Szondi Lipót, a világhírű XX. századi magyar endokrinológus és pszichológus a később róla elnevezett tesztben azt vizsgálja, hogy génjeinkben hogyan nyilvánul meg az „ősök harca”. A gének sokszínűsége, változatosága biztosíthatja a személyiség nagyfokú rugalmasságát – ez a soknemzetiségű magyar társadalom egyik legnagyobb értéke. A házasság elutasítása egyben azt is jelenti, hogy a fiatalok igen gyakran nem akarnak azonosulni

saját vagy partnerük „őseivel”. A „megláncolt ősök” – szintén Szondi kifejezése – az önazonosság súlyos zavaraihoz vezethetnek.

Érdekes, hogy noha a mai társadalomban újra és újra kudarc követi a házasságkötést, az esküvő, a házasság mindmáig megőrizte egyedülálló örömnép jellegét.

„A saját családomban már egész fiatalon láttam, hogy a választást gyakran a család, vagyis az öröklődés irányítja, és ez a választás alakítja a sorsot. Korán tudatosodott bennem, hogy minden élőlény közül egyedül az ember képes a család által előírt sorsát tudatossá tenni. Éppen ebben áll az emberi méltóság. Ám az emberi lét nagy terhét cipeljük azáltal, hogy magunkra kell vennünk azt a feladatot, hogy a lehetséges, családtól és öröklődéstől függő sorslehetőségek közül válasszunk, és ezzel áthidaljuk, esetleg megoldjuk a sorsban lévő szabadság és kényszer közötti ellentéteket. Hol lehetett volna könnyebben egy ilyen gondolatra jutni, mint olyan családban, ahol tizenkét testvér szerencsés és szerencsétlen életének sorsát, pályaválasztását, betegségeit és halálát lehetett átélni?” – vallotta minderről saját életpéldáján keresztül Szondi Lipót.

A család társadalmi jelentősége

A házasság és a család, miközben két ember és a szülők, nagyszülők legszemélyesebb ügye, soha nem volt még ennyire fontos a társadalom számára. A következő évszázadban minden más veszélynél lényegesebb kockázat a személyiségzavarok, magatartászavarok általánossá válása a bizalom nélkül felnövő fiatalokban. Aaron T. Beck amerikai neurológus megfogalmazásában a „gyűlölet rabjai” az ellenségesség, a bizalomvesztés lelkiállapotában az agresszivitás, a céltalan pusztítás és az önpusztítás járványát gerjesztik.

Az ember mind biológiailag, mind pszichológiailag éretlen állapotban jön világra, és ha nem biztosítjuk a csecsemő, a gyermek számára az alapvető pszichológiai fejlődési feltételeket, könnyen válhat szeretetre, kölcsönösségre, bizalomra képtelen, minden manipulációnak kiszolgáltatott lényé, aki egész életében céltalan és boldogtalan lesz. Valamennyi statisztika azt mutatja, hogy a depressziók, a szorongásos állapotok, a drogfüggés a civilizált társadalmakban a legsúlyosabb egészségügyi és egyben társadalmi gondokká váltak. Ezek a problémák nagyságrendekkel gyakoribbak az intézetben nevelkedő gyermekek között, s az elvált szülők gyermekei is fokozottan veszélyeztetettek. Tehát amikor a család fontosságát kiemeljük, először is arra a természeti törvényre hivatkozunk, hogy a gyermeki személyiség fejlődéséhez szükség van a szeretet környezetre, és a személyiség kiteljesedése szempontjából a legnagyobb védeltséget a bizalomra épülő, kölcsönös kapcsolat jelenti.

A személyiség fejlődésében az anya és a gyermek közti szimbiózis a bizalom képességéhez, illetve annak hiánya a bizalomra való képesség hiányához vezet. Ha ez a kapcsolat kialakul, a gyermek később képes lesz a kölcsönösségre, ennek hiányában befelé forduló magányra lehet kárhozható. Ez a bizalom felvértez a külső nehézségekkel szemben, ha képesek vagyunk adni és elfogadni, hiányát viszont állandó kiszolgáltatottságként, szorongással éljük át. Herman Imre pszichiáter írta le először az anya és gyermek közti kötődés meghatározó szerepét, de világszerte John Bowlby angol pszichiáter kötődésemélete nyomán vált ismertté ennek élettani, pszichológiai jelentősége.

Állatkísérletek például kimutatták, hogy az anyaállattól 14 napos korukban elszakított patkányok közül minden második – a megfelelő táplálás ellenére – száznapos koráig elpusztult valamilyen alkalmi, banális, többnyire

vírusfertőzés miatt, az anya mellett felnőtt állatoknál viszont ez az arány igen alacsony. Hasonlóképpen, a kémiailag előidézett tumor növekedése lényegesen gyorsabb volt ezeknél az állatoknál. Mármost az emberi csecsemő sokkal sérülékenyebb a patkány újszülöttjénél, s pszichológiai érése az élettani érésnél lényegesen lassabb folyamat, melyben nemcsak az anya-gyermek kapcsolatnak, hanem az egész családnak meghatározó szerepe van.

Tévedés, és az emberi személyiség fejlődésével ellentétes manipuláció következménye a modern világban a tartós, bizalmon alapuló emberi kapcsolatok értékének relativizálása, ami ellenséges beállítottsághoz vezet. A modern pszichológia és pszichiátria az ellenséges beállítottságot nem csupán az egyik legsúlyosabb lelki veszélyeztető tényezőként írja le, hanem igen komoly egészségügyi rizikófaktor is. Mint a korábbiakban láttuk, a rossz családi légkör legsúlyosabb következménye éppen az ellenséges beállítottság kialakulása.

A narcisztikus gyerek

A pszichológiai elméletek ma már elég nagy súllyal fogadtatták el a korai anya-gyermek kapcsolat meghatározó jelentőségét. A személyiségzavarok megelőzése szempontjából valóban ez az egyik legfontosabb tényező, de nem az egyetlen. Éppen a modern gyermeknevelési elvek egyik vadhajtása, illetve a szülők túlhajszoltságának gyakori következménye, hogy a gyereket minden szempontból teljesen és kritikátlanul elfogadják, ajnározó szeretettel veszik körül – ám éppen ezzel narcisztikus, önimádó személyiséget alakítanak ki. A gyerek úgy nő föl, hogy nem talál más célt önmagán kívül. Mivel minden igényét azonnal igyekeznek kielégíteni, nem tanulja meg a felfedezés, a nehézségek legyőzésének örömet, az önálló játék képességét, nem tud hosszabb távon

gondolkodni, tervezni, pedig ezek a képességek a pozitív érzelmi állapot alapjai. Ezeknek a képességeknek a hiányában az unalom, a belső üresség válhat a személyiség alapvető életérzésévé, ami a negatív érzelmek, az állandó külső élménykeresés alapja. A nevelés célja ezzel szemben a reális énídeál, a pszichológiai célok, attitűdök kialakítása. Ehhez szükséges a család, a nagycsalád, a tágabb közösség állandó visszajelzése, a szociokulturális azonosságtudat kialakítása.

A mai fiatalok között rendkívül gyakorivá váltak azok a személyiségzavarok, amelyekben az üresség, a kiábrándultság, az unalom, az öncélú kockázatkeresés, a tartós kapcsolatok képességének hiánya az alapvető. Ez az úgynevezett borderline személyiségzavar a család mai működészavarának, az ezzel kapcsolatos világméretű kísérletnek a leggyakoribb és legtragikusabb terméke. Mind a szülők, mind a fiatalok pokollá teszik egymás életét, és ez az állapot az anyagi jóléttől függetlenül kialakulhat, a budai villában ugyanúgy, mint a józsefvárosi udvari lakásban. A civilizált világ drogfüggő, öngyilkosságba menekülő, galerikben hidegvérrel gyilkoló, elvadult szektákba szédülő vagy akár csak céltalanul sodródó fiataljainak tömegei jelzik a helyzet drámaiságát. Nincs az az atombomba, környezetszennyezés, ami súlyosabb veszélyt jelentene az emberiség túlélése szempontjából.

Nem szoktuk eléggé hangsúlyozni, hogy míg a testi, lelki fejlődés feltételeinek megfelelő családba születő gyermek a leghatékonyabb befektetés a társadalom számára, ennek hiányában a megszülető gyermek a legsúlyosabb hosszú távú kockázati forrás lehet. A gyermek személyiségének fejlődése elsősorban nem is az anyagi feltételeken múlik. Mind az Egyesült Államokban, mind Magyarországon végzett vizsgálatok azt mutatják, hogy a drogproblémák két rétegben a legsúlyosabbak: az intézetben nevelkedettek között, valamint a leggazdagabb

családokban, ahol anyagilag mindent megkap a gyermek, ugyanakkor narcisztikus, önimádó, belül üres személyiséggé válhat, ha a szülők nem érnek rá a személyes odafigyelésre.

A család és az iskolai nevelés

Világszerte kísérletet tesznek a családi életre nevelés bevezetésére az iskolai oktatásba. A család valódi szerepének végzetes félreértése vezetett ahhoz, hogy ilyen címen leginkább szexuális felvilágosítást és technikákat oktatnak a fiataloknak. Jellemző, hogy a házastársi hűség fontossága kizárólag azért került elő az oktatási programokban, mert ezzel csökkenteni lehet az AIDS terjedését. Pedig az önkéntes, életre szóló döntés a mai világban sokkal fontosabb, mint akkor, amikor a társadalom kényszerítette ki.

A mai magyar iskolarendszerben, miközben a diákoknak hihetetlenül nagy ismeretanyagot kell elsajátítaniuk, minden oktatáskutató két területen lát igen nagy elmaradást az angolszász iskolarendszerhez képest: 1. a problémaközpontú, problémamegoldó készségek kialakítása; 2. a gyakorlati készségfejlesztés, elsősorban a kommunikációs, együttműködési készségek terén.

A két terület szorosan összefügg, és a családi életre nevelés csak erre a két alapelvre támaszkodva lehet eredményes. Nem elvont ismeretekre van szükség, hanem azokra a kommunikációs, konfliktusmegoldási készségekre, amelyek nem csupán a család, hanem valamilyeni közösség életében alapvetőek. Síralmas látni, hallani, hogyan futnak zátonyra ma a kapcsolatok a legjobb szándékú partnerek „játzmáinak” csapdájában.

Ahogy Eric Berne kanadai pszichiáter írja *Emberi játzmák* című könyvében: „A játszma kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan

meghatározott, előre látható kimenetel felé halad. Leíró módon: nemegyszer ismétlődésekbe bocsátkozó, a felszínen hitelt érdemlő, rejtett indítékú tranzakciók ismétlődő készlete.

Köznapibb nyelven: csapdás vagy »trükkös« lépések sorozata. A játzmákat két fő ismertetőjegy világosan elkülöníti az eljárásoktól, a rituáléktól és az időtöltésektől: 1. a rejtett jelleg és 2. a nyereség. Az eljárások lehetnek sikeresek, a rituálék hatékonyak, az időtöltések hasznot hajtók, de meghatározásánál fogva mind a három nyílt; járhatnak versengéssel, de sohasem konfliktussal, a befejezés lehet feltűnést keltő, de sohasem drámai. Ezzel szemben minden játszma alapvetően tisztességtelen, kimenetele pedig nem csupán izgalmas, hanem drámai.

(...) A játzmákat meg kell különböztetnünk a társas cselekvés egyetlen hátralevő, eddig még nem érintett típusától, a művelettől is. A művelet olyan egyszerű tranzakció vagy tranzakciókészlet, amelyet valamely specifikus, tisztázott cél érdekében kezdeményeznek. Ha valaki leplezetlenül bátorításért fordul valakihez, és azt megkapja, ez művelet. Ha valaki bátorítást kér, s miután megkapta, azt valamilyen módon a bátorító ellen fordítja, ez játszma.”

Már az óvodától kezdődően a tananyag részévé kellene tenni annak átélését, hogy az együttműködés sokkal hatékonyabb a másik ember legyőzésénél, hiszen ezáltal nemhogy veszítenénk, de mindkét fél többet nyer. Ezek a képességek a csoportos sporttal és a közös színjátékokkal, drámapedagógiai eszközökkel fejleszthetők a leghatékonyabban. Nem véletlen, hogy az iskola sportcsapatai és színjátékos körei az angol oktatási intézményrendszer tartópillérei.

A teljes iskolarendszer idejére gyakorlati programot kell kidolgozni – természetesen felhasználva az óvónők, tanítónők kreativitását – arra, hogy a fenti készségeket

milyen módon fejleszthetjük a leghatékonyabban. Ebben a programban a tanító- és óvónőképzőknek alapvető szerepük van, így első lépésként ott kellene elindulnia a programoknak.

Bár a család meghatározó szerepét a gyereknevelésben semmi sem helyettesíti, a konfliktusmegoldó készségek, az egészségmegőrző magatartás, a társas kapcsolatok erőssége a modern társadalomban leginkább az iskolázottság mértékével függnek össze. Ezért tehát a gyermekek jövője, személyiségfejlődése érdekében a családokat minden módon támogatni kell abban, hogy gyermekeiket taníttathassák. A szülők legfontosabb befektetése, ajándéka gyermekeik számára, ha mindent megtesznek iskoláztatásukért.

Minden módon törekedni kell a család és iskola együttműködésére. Igen sok esetben a szülők számára is új szociális hálót, érzelmi segítséget jelent a szülőtársakkal való megismerkedés, a közös programok, melyek gyakran megmaradnak a szülők között azután is, hogy a gyermek elhagyta az iskolát. A mai világban, amikor a helyi közösségek egyre gyengülnek, az ilyen természetes szerveződési formák jelentős, társadalmi kohéziót fokozó hatást fejtenek ki.

A jól működő család mindig is nyitott a társadalom felé, hiszen a családban begyakorolt képességek, az egymás iránti nyitottság, elfogadás tesz képessé a tágabb közösségbe való bekapcsolódásra. A bezárt, védekező, kifelé ellenséges család a középkori családi háborúkat idézi. A mai világban, amikor a család eleve veszélyeztetett helyzetbe került, nagy szükség van az összefogásra, a szerveződésre. A világon egyedülálló példát ad erre a magyar Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a rendszerváltozás első komoly törvényhozási eredményeket elért szervezete. Ez olyan példa, amelyre méltán lehetünk büszkéek.

A konfliktusmegoldási készségek fejlesztése

Minden családban, minden kapcsolatban vannak feszültségek, nehézségek, konfliktusok. Ez azonban egyáltalán nem baj, sőt, mint hangsúlyoztuk, a kapcsolatok a konfliktusok, nehézségek megoldásán át fejlődnek. Ezek a megoldási módok sokfélék – példának okáért a konfliktusok letagadása is egy a konfliktusmegoldási módok között, még ha nem is a legszerencsésebb. A legfontosabb, hogy tudatosítsuk: nincs viták, problémák nélküli kapcsolat, és a konfliktusmegoldási módszereket tanulni, tanítani lehet. Ez ugyanolyan készség, mint a kerékpározás, úszás elsajátítása, csak éppen sokkal nagyobb a jelentősége.

Természetesen igen nagy eltérések vannak a különböző típusú emberek között; van, aki a konfliktusait kirobbanóan, drámaian éli át, mások viszont nehezen tudják kifejezni az érzelmeiket. Pszichológiai törvényszerűség, hogy a konfliktusok a fejlődés hajtóerejévé válhatnak a partnerek, a házaspár, a szülők és gyerekek között, csak jól kell élni velük.

A gyerekek a szülők konfliktusmegoldási módjait látják és veszik át, így sokszor mintegy a szülők viselkedésének karikatúráját láthatjuk a gyerekeiknél. Így például az a szülő, aki a nehézségeit érzelmi pótcselekvésekkel – evés-ivással, nyugtatókkal – vezeti le, ne csodálkozzék, ha iskolás gyereke hasonlóképpen fog viselkedni. De a túlságosan merev, az érzelmi oldódást nem ismerő szülő gyereke lázadásként is választhatja a szülő által mindenáron tiltott érzelmi konfliktusmegoldási módokat.

Ezért ezen készségek fejlesztése során különösen nagy figyelmet kell szentelni a családból hozott kóros konfliktuskezelési módok felismerésének és ezzel az önrontó körök megszakításának. A statisztikákból ismert, hogy

az elvált szülők gyermekei közül sokan maguk is elválnak, annak ellenére, hogy elhatározzák, nem fogják elkövetni szüleik hibáit. A mi vizsgálataink is kimutatták azt az összefüggést, hogy azok a fiatalok, akiket otthon tettelesen bántalmaztak, lényegesen gyakrabban találnak olyan partnerre, aki ismét bántalmazza őket. A hibás konfliktusmegoldási módok csapdái viszonylag könnyen felismerhetők, és bár nem ugyanilyen könnyen, de megváltoztathatók. Az ilyen csoportos készségfejlesztő gyakorlatok nagy érzelmi felszabadulással járnak, ha megfelelő pedagógus vezeti őket – a legfontosabb, hogy soha nem megszegyenítéssel, hanem építő módon kell vezetni a csoportot.

A későbbi élet „előjátékaként” a gyerekek egymás között gyakorolják a szoros együttélésből fakadó konfliktusmegoldási módokat. Rendkívül fontos, hogy helyes irányba igyekezzünk ezt alakítani. Ugyanakkor a gyermek számára a szülő, a felnőtt a külvilággal való megbirkózás, a tekintély és a lázadás konfliktusainak kísérleti alanya. Ezen nem szabad megsértődnünk, sőt örülnünk kell, ha minél több lehetőséget adunk azoknak a játzmáknak a lejátszására, amelyekkel a későbbiekben nap mint nap szembe kell néznünk.

A kamaszok életében a két szülőnek más és más a szerepe. A szülőnek el kell vállalnia, a fiatalokban pedig tudatosítani kell ezt a váltakozó szerepet, hiszen egyes helyzetekben csak az ellenkező nemű szülő, máskor viszont épp az azonos nemű a megfelelő partner. Alapvető, hogy a gyermek minden konfliktusban érezze: mindig mellette fogunk állni, még akkor is, ha az adott magatartásformát helytelenítjük. Soha ne engedjük, hogy a szülő-gyermek kapcsolat teljes töréssé fajuljon – a gyermeknek mindig legyen visszaútja. Ha átmenetileg nehéz is elviselni, a kalandozások után a gyerekek mindig visszatérnek, ha nem vágtuk el teljesen a köteléket.

Az őszinteség minden kapcsolatban alapvető. Fontos, hogy társunknak, családtagjainknak tudtára adjuk érzéseinket, de ne mindenáron mi akarjuk kimondani az utolsó szót. Ezért lehet az építő vita nagyon hasznos, ha nem a másikat mint embert akarjuk megtámadni, megsemmisíteni, hanem valamilyen, a kapcsolatot romboló jelenséget, magatartásmódot szeretnénk megváltoztatni.

Az érzelmi megoldások után mindig szükség van a problémamegoldásra is. Ennek formái a probléma megértése, a döntések meghozatala, a céltudatos tevékenység. Mindezek eredményeként a konfliktusokból, nehéz helyzetekből más emberként, más családként kerülünk ki.

A segítség kérése a családon belül is fontos konfliktusmegoldási mód, s egyben fokozza az összetartó erőt is. Sokan nehezebben kérnek és fogadnak el segítséget, mint adnak – ez különösen a férfiakra jellemző. Tanuljunk meg és tanítsunk meg kérni és örömmel elfogadni, hálánkat kimutatni az apró segítségekért is. A japánok szerint az az ember lekötelezett inkább, aki adhat, hiszen ezáltal ő gazdagodik lelkileg. Valóban így van: sokan éppen azért nem kérnek segítséget, hogy ne kelljen hálát, lekötelezettséget érezniük. Pedig a hála, a segítség elfogadása szintén az emberi kapcsolatok gazdagításának egyik fontos készsége, amely fejleszhető, tanulható és tanítható. Annak tudatosítása, hogy szükségünk van a társunkra, szüleinkre, felnövő gyermekeinkre, rokonainkra, hogy nélkülük alig tudnánk úrrá lenni a nehéz helyzeteken, igen fontos formáló, összetartó erő.

Az utóbbi időben számos tanulmány foglalkozik a sikeres, egészséges öregedés kérdéskörével. Széles körű követéses vizsgálatok eredményei szerint a sikeres idős korban egyik alapfeltétele, hogy a nyugdíjasoknak legyen kinek adniuk. A nagyszülők szerepe meghatározó a mai agyonhajszolt, sokszor szétszakadt családokban, ha lehetőséget adunk nekik, hogy segítsenek. Gyakran a nagyszülő

vagy más idős rokon tudja hatékonyan pótolni azt a szeretetet, odafigyelést, amit a szülőkötől nem kap meg a gyermek. Felmérési eredményeink egyik alapvető tanulsága, hogy a különböző családtagoktól kapott támogatás összeadódik, és az összesített érték a meghatározó az életminőség alakításában.

A család nem ágyrajárószállás

A mai világban az egyik legnehezebb feladat, hogy a család eredeti funkciója szerint teljes életközösséggé válhasson, ne csak ágyrajáró szállás legyen. A teljes életközösség két oldala az érzelmek és a problémák, feladatok megoldásának egyensúlya, a gyengédség és a közös tevékenység egysége. Hogyan érhetjük el ezt a mai magyar valóságban?

Ennek egyik oldala az érzelmi összehangolódás, a szeretet és a gyöngédség. A mai házasságok általában innen indulnak, hiszen ma ritkán kényszerítik össze a fiatalokat. Míg azonban a történelem során mindaddig a családok közös funkciói, a közös munka, az együtt végzett tevékenység természetes volt, ma ezt alig lehet megvalósítani, így a család otthon helyett ágyrajáró szállássá válik. Igaz, ez a folyamat ma már a rugalmas munkaidővel, az otthoni számítógépekkel, a családi vállalkozások terjedésével talán részben visszafordítható.

Egészen természetes, hogy a munkáját szerető férj vagy feleség nem marad közömbös az őt szakmailag megértő, nap mint nap vele küszködő munkatársa iránt – főleg, ha saját házastársa nem ismeri, nem érti ezt a világot. Egész jogrendszerünket át kellene nézni abból a szempontból, hogy támogatja-e a család egységét, vagy éppen ellene hat-e, hiszen ma még számtalan ilyen, a család összetartozása, a házastársak együttműködése, együttműködése ellen ható szabályozással találkozunk.

A kapcsolat vagy fejlődik, vagy visszafejlődik

A bizalom, a másik elfogadása azonban önmagában nem elég, csak jó alap. Az a kapcsolat, amelyik nem fejlődik, menthetetlenül visszafejlődik! Egymás megszelídítése, a másik ember másságának felfedezése legalább olyan fontos, mint a szakmánk új ismereteinek elsajátítása. Ahogy nem lehet jó szakember, aki nem olvas, nem ismeri az új eljárásokat a munkájában, ugyanúgy kell folyton, lehetőleg örömmel figyelnünk és válaszolnunk házastársunk, gyermekeink fejlődésére, változására, vágyaira. Ettől függ, hogy a család mennyországgá vagy pokollá válik-e az évek múlásával. A házasság pokla nem csak a válás – pokol az utált szürkeség, az örömtelenség is. A családi életre nevelés keretében az úgynevezett érzelmi intelligenciafejlesztés erősítheti a kapcsolati készségeket, melyek mind a párválasztásban, mind a partnerkapcsolatban, mind a kapcsolat továbbépítésében, a konfliktusok megoldásában és a gyermeknevelésben alapvetőek.

Az anyagi siker mint értékmérő veszélye

Ha megkérdezik a külföldieket, hogy milyen képük van a magyarokról, általában a talpraesettséget, a teljesítménymotivációt emelik ki; erre mutat a Nyugatra kerülő magyarok példája. Valóban úgy tűnik, hogy ezek a magyar népszerűség fontos jellemzői, ami viszont abban az esetben, ha valaki úgy érzi, nem tud megfelelni a maga elé állított elvárásoknak, reménytelenségbe, kudarcélménybe fordulhat. Ezt tapasztaljuk ma az idősök között, illetve azokon a területeken, ahol a munkanélküliség rövid idő

alatt sok embert érintett. Az értékválsággal összefüggésben gyakori annak a szemléletnek a megnyilvánulása, hogy csak az az értékes ember, aki külső sikereket ért el az életében.

Az objektív mutatók szerint is ma azok a szülők, akik több gyermek érzelmileg gazdag nevelését vállalják, legalább annyit tesznek a társadalomért, mint akármelyik tudós vagy üzletember. Az az idős ember, aki élete példájával bemutatja, hogy öregen, a fájdalmak, betegségek ellenére is lehet valaki derűs, kiegyensúlyozott, példájával sokkal értékesebb, mint az, aki másokkal nem törődve vagyonossá válik. A mai magyar önkép legsúlyosabb hiányossága ez az értéktorzulás, vagyis a külső anyagi siker elfogadása értékként, sőt mérceként.

Nem minden rétegre jellemző ez a felfogás, például az értelmiségiekre kisebb mértékben, mint a kevésbé tanultakra, és köztük érdekes módon kevésbé függ össze a rosszabb anyagi helyzet a rosszabb egészségi állapottal. A társadalmi elvárások miatt a férfiakat sokkal inkább megviseli az anyagi helyzet romlása, mint a nőket, és ez a jelenség a középkorú magyar férfiak egészségromlásának fontos háttértényezője. Ugyanakkor a nők szerepe a családon belül meghatározó abban, hogy a férfiak miként élik meg az anyagi helyzet romlását: a nők fokozott elvárásai ugyanis egyértelmű egészségkárosító tényezők.

A magyar népesség körében végzett vizsgálataink kimutatták, hogy a viszonylag rosszabb szociális-gazdasági helyzet csak akkor vezet egészségromláshoz, ha ezt lecsúszásként, kudarcként, reménytelen, önfeladó lelkiállapottal éljük meg. Sokkal nehezebb helyzetek, például a második világháború utáni szegénység nem vezetett egészségromláshoz. Különösen időskorban mutatható ki, hogy a reális értékrend és önértékelés lényegesen rosszabb anyagi helyzet mellett is jobb életminőséget

és egészségi állapotot tarthat fenn. Kutatásaink szerint időskorban a pozitív életminőség legfontosabb előrejelzője az, ha valaki megbízhatónak tartja magát.

A tömegkommunikáció szerepe a mai családban

A XX. század második felében, akár akarjuk, akár nem, új családtaggal bővült az életünk. Ahogy korábban a falu, a kisváros részt vett a családok életében, most a nagyvilág költözött be otthonainkba. Hihetetlen lehetősége az egységessé vált emberiségnek, hogy a modern technikai eszközök segítségével átélhetjük ezt az egységet. Valójában azonban a tömegkommunikáció alig él páratlan személyiségfejlesztő lehetőségeivel.

A tömegkommunikációnak tudatosítania kellene, hogy ma már mindannyian felelősek vagyunk a magunk lehetőségeinek és képességeinek határain belül egész világunkért, világunk túléléséért. Tetszik vagy sem, ma az emberiség elpusztíthatja önmagát, és a nevelésnek, a családnak alapvető feladata, hogy a világ túléléséért felelősséget érezzen és neveljen a gyermekekbe. Nem lehet összetartó családot úgy elképzelni, hogy ne erre a felelősségre neveljen.

Ha már családukba betört a nagyvilág, nem tagadhatjuk le ezt az új, nemszeretem családtagot, bár azt mindig megtehetjük – és erre kell törekednünk –, hogy csak akkor kapcsoljuk be, ha érdemes.

Sajnos a tömegkommunikáció, a filmek, a reklámok, az újságok tömegei mindent megtesznek, hogy lejárassák a valódi kapcsolatok, a közösségek, a szolidaritás értékeit. Miért teszik ezt? Ahogy már említettük, de nem lehet elégszer hangsúlyozni: mert a kapcsolataitól, értékeitől, életcéljaitól, önértékelésétől megfosztott, magányosan

szorongó ember felhasználható a szükséges funkcióra, kicserélhető és manipulálható. Az emberi kapcsolatok és értékek bomlasztása pénzben, hatalomban, haszonban kifejezhető eredményes stratégia, így óriási erők állnak a szolgálatában, még akkor is, ha nem tudnak róla. Fel kell ismernünk ezeket a manipulációkat, és mindent meg kell tennünk a család, a közösségek, az emberiség túlélését szolgáló közös értékeink, életminőségünk védelmében.

A BOLDOGSÁG
KERESÉSÉNEK ÚTJAIN
ÉS ÚTVESZTŐIN



A pozitív pszichológia követői úgy közelítik meg az embert, hogy elsősorban nem a beteg, hanem az egészséges személlyel akarnak foglalkozni. Az élet értelmében látják az emberi boldogság forrását, ennek tartalma viszont sok minden lehet.

A párkapcsolatban azt tekintjük boldognak, aki képes partnerével elköteleződni és életközösséget létrehozni, továbbá rá tud lelteni társadalmi szerepére, hivatására. A Bibliában számos boldogságmondást találunk, ezek közül nyolcat a „hegyi beszéd” tartalmaz. Több pap és teológus úgy tekint erre a beszédre és a konkrét tartalmú nyolc boldogságra, mint a Názáreti Jézus program-beszédére. Amikor a párkapcsolatokban a boldogságról beszélünk, érdemes végiggondolnunk ennek a nyolc boldogságnak a jelentőségét.

A nyolc boldogságról nagyszámú tudományos és lelki témájú könyv jelent meg. Az alábbiakban mindegyik boldogságmondásról rövid, nem vallásos emberek számára is érthető gondolatokat fogalmaztunk meg. Az ismertetésben utalunk a boldogság hiányára, az ebből fakadó veszteségre. A hegyi beszéd boldogságmondásait azonban nem lehet úgy tárgyalni, hogy ne beszéljünk a lényegükről, amely Isten és az ember kapcsolatára vonatkozik.

Egyéni birtoklás kontra közösségi érzés

*Boldogok a lélekben szegények:
övék a mennyek országa*

Adler és Allport tanulmányozása után nem tűnik nagy merészségnek azt feltételezni, hogy a „lélekben szegény” kifejezés megfelel a „közösségi érzésnek”, ami Allportnál az „én érzésének kiterjesztése”. A lélekben szegény nem akar birtokolni. A hatalom is a birtoklás egyik formája,

amit szintén el akar kerülni. A lélekben szegény ember mentalitásának lényege, hogy nem akar a maga számára hatalmat és vagyont, hanem része kíván lenni a párcapcsolatnak, az emberi közösségnek, kölcsönhatásban a többi emberrel.

A lélekben szegények igazi mentalitására akkor derül fény, amikor valóban szegényekké válnak. A szegénység, a nyomor embert sorvasztó állapot. A lélekben szegény ember ilyen körülmények között is képes belsőleg szabad maradni. Diogenészt egyszer meglátogatta Nagy Sándor, aki az akkor ismert világ ura volt, és felajánlotta, hogy amit a filozófus kér, azt teljesíti. Diogenész, aki egy hordóban lakott, és semmije sem volt, de éppen napozott, azt kérte, hogy az uralkodó ne takarja el előle a napot. A tökéletességet úgy is meghatározhatjuk, hogy az a tökéletes, akinek a létezéséhez a legkevesebb feltételnek kell teljesülnie, aki bármely körülmények között boldog tud maradni.

Annak idején a spanyol misztikusok és a kolduló rendek a szegénységet életformának választották. Életben maradásuk egyáltalán nem volt biztos, a napi adományoktól függött. A szegénység azt tette lehetővé számukra, hogy naponta átéljék Isten gondviselését. Az életközösség feltétele a lélekben szegény állapot. Nem akarja birtokolni a párját, hanem a kiteljesedését szeretné szolgálni.

A nagycsaládosok többsége valóban szegény. Ők naponta élnek át, hogy esetleg nem tudnak eleget adni a gyermekeiknek, és ha van, ezt nem tekinthetik magától értetődőnek, hanem a gondviselés megnyilvánulásának. A keresztény világkép alapja pedig az, hogy benne élünk egy transzcendens, isteni világban, a végtelen személyesség világában, ami lényegében jó. Minél inkább le tudunk mondani az esetleges részletekről, annál közelebb kerülünk ehhez a végtelen személyességhez.

A szenvedés elkerülése vagy vállalása

*Boldogok a szomorkodók:
majd megvigasztalják őket*

Allport szerint a fejlett személyiség jellemzője az egységes életszemlélet. Ennek kialakítását többek között az akadályozza, hogy nem tudjuk megmondani a szenvedés értelmét. Aki a szenvedés jelentőségét kutatja az emberi élet szempontjából, igen nehéz feladatra vállalkozik, hiszen úgy tetszik, hogy az összes nagy világvallás legnehezebben megválaszolható, központi kérdése a szenvedés értelme. A szenvedés elkerülésére való törekvés minden élőlénynél az önfenntartás feltétele. Az az élőlény, amely nem érzi és nem próbálja elkerülni a szenvedést, elpusztul.

Az embernek szintén az élő mivoltából fakad, hogy próbálja elkerülni a szenvedést. Ezen az alapon azt az élőlényt tekinthetnénk boldognak, amelyik ezt sikerrel teszi. A szocializáció során ugyanakkor büntetéssel akarják elrettenteni a gyermeket a társadalom szemében elfogadhatatlan cselekedetektől.

A szocializáció következtében a személy az örömszerzésre irányuló belső késztetései kielégítését úgy próbálja elérni, hogy közben nem sérti meg a társadalom által meghatározott normákat, és megvalósítja a közösen elfogadott értékeket. Krízisállapotnak azt nevezzük, ha a külső körülmények és a személyes adottságok, tanult készségek nem teszik lehetővé, hogy a személy a korábban kialakított sémái szerint járjon el, vagyis ha a körülmények megoldhatatlannak látszó feladat elé állítják. A válsághelyzet csak úgy oldható meg a személy integritásának megőrzésével, ha – Susan Folkman és Richard Lazarus amerikai pszichológusok konfliktusmegoldó kérdőívének egyik kérdése/állítása szavaival – „jó

értelemben véve más emberként kerül ki a nehéz élethelyzetből”, azaz a személyiségfejlődés magasabb szintjére emelkedik.

Erikson szerint a személyiségfejlődés minden szakasza krízishelyzettel kezdődik, hiszen a válsággal való megbirkózás új képességekkel ruházza fel a személyt. A kudarcok viszont személyiségtorzulásokhoz vezethetnek, amelyek gyógyítása különleges terápiát igényel. Aki elkerüli a fejlődés esélyével kecsegtető krízishelyzeteket, könnyen válik patológiás fokban önérdékűvé, személyiségzavarban szenvedővé, alkalmatlanná intim kapcsolatokra, boldog párkapcsolatra és családi életre.

A szenvedés tehát a fejlődés feltétele. A fejlett személyiséget úgy is meghatározhatjuk, hogy majdnem minden jelenséggel szeretetteljes kapcsolatban áll, és csaknem minden életfeltétel között képes létezni, integritását meg tudja őrizni. Ezért tanácsolja Keresztes Szent János: „Hogy elérd azt, amit még nem ismersz, arra tarts, hol mit sem ismersz. Hogy elérd azt, amit még nem szeretsz, arra tarts, hol mit sem szeretsz.”

A szenvedés és a krízisek fejlődést kiváltó hatása nemcsak a személy, hanem a közösség, a család fejlődésére is érvényes. A család állandóan változó, fejlődő vagy széteső közösség. A házastársaknak mindennapos feladata a család építése, a krízishelyzetek megfelelő módon történő kezelése. A házastársi kapcsolat éppen a válságok megoldása útján emelkedik egyre magasabb szintre. Általános elv tehát, hogy a fejlődésért meg kell szenvedni.

A kereszténység jelképe a keresztre feszített Krisztus. Ez a jelkép azt jelzi, hogy a keresztény felekezetekben központi szerepe van a szenvedésnek. Avilai Szent Teréz várkastélyhoz hasonlította a lelkünket, ahol Istent a legdíszebb teremben képzeljük el, de nem találjuk. Szent Teréz ellenben megtalálta Istent a várbörtönben. „Az isteni szeretet gúzsza, melyben élek itt lent, rabbá teszi

bennem Istent és szabaddá enszivem, ámde látnom gyötrelmem rabságát én Istenemnek.” Teréz talán a legjobb magyarázatot találta meg annak az ellentmondásnak a feloldására, hogyan létezhet Isten mint végtelen jószág és az általa teremtett, kilátástalannak tűnő szenvedés. A teremtés aktusa együtt jár a korlátolt létezés elszenvedésével, amit Isten szeretetből vállal. Tehát Isten mindannyiunkat létben tart szeretetből, miközben elszenvedti korlátozottságunkat. Ennek a szenvedésnek jelképe Szent Teréz költeményében a várbörtön. Ezt fejezi ki a kereszttel a keresztre feszítés. Teréz látomása egyfajta magyarázatot ad a szenvedés értelmére; eszerint mindenfajta szenvedés az a hely, ahol megtalálhatjuk Istent.

Az embert idős korában egyre több veszteség éri. A társadalmi pozíció, majd az egészség elvesztése, a „szellemi képességek” csökkenése. Nem csoda, ha sokan irtóznak az öregkortól, és örökké fiatalok szeretnének maradni. Weöres Sándor a *Rongyszőnyeg* alábbi részletében arról szól, hogy a kor előrehaladtával hogyan válik az ember részévé az isteni szenvedésnek:

*„Amikor még kicsi fiú voltam,
kalitkában vergődve daloltam –
sose vágytam kinőni belőle,
ijedezve lestem a jövőbe.*

*Nem mennék
soha vissza,
nem mennék
soha vissza,
nem csábít a színarany kalitka.*

*Mikor kezes-lábas ifju voltam,
kamasz-lázban csetlettem-botoltam –
tudtam hogy csak egy az ifjuságom
s azt hittem, majd holtig visszavágyom.*

*Nem mennék
soha vissza,
nem mennék
soha vissza,
hol könnyemet rideg párna issza.*

*Most mint gallyat a máglya égése,
befogad az Isten szenvedése –
nem véges kín, mint vágott-libáé:
határtalan, mint a termő tájé.*

*Nem mennék
soha vissza,
nem mennék
soha vissza,
kínom olyan kerek, égi-tiszta.”*

A családi életben talán a legsúlyosabb szenvedés, ha rokonainkat szenvedni látjuk. A Szűzanyának sem a saját szenvedése volt a legsúlyosabb, hanem amit átélt a kereszt alatt. A családok számára a legsúlyosabb szenvedés a gyermekek nélkülözése, betegsége, megrokkanása, céltévesztése. Számos család ugyanakkor azt tapasztalja meg, hogy ez a szenvedő állapot közel viszi őket a mindenütt jelenlévő, de érzékszerveinkkel nem tapasztalható Istenhez. Ahogy a népi bölcsesség mondja: a szenvedésben Isten látogatja meg a szenvedőt.

Hatalomra törés kontra szelídség

Boldogok a szelídek: övük lesz a föld

Számos olyan házasság van, melyben az egyik fél teljesen kiszolgáltatott helyzetbe hozza partnerét. A családon belüli erőszak során minden olyan lelki és testi eszközt

felhasználnak, amit ember ki tud találni egy másik ember ellen, és amit csak diktatúrák börtöneiben képzelünk lehetségesnek.

A látszólagos megbánás, a hitegetés és az erőszakos cselekmények ciklikusan követik egymást, és a gyilkosságig is eljuthatnak. Az erőszakos cselekmények során a szeretet emlegetése megtévesztés, a partner védekezőképességének gyengítése.

Konvenció, hogy a társadalom nem avatkozik be a házasközti torzsalkodásba mindaddig, amíg bizonyítható, súlyos testi sértés nem történik. A valóságban, a családon belüli erőszak esetén, a házasság formális keretei között lejárató események inkább a rabszolgatartáshoz hasonlítanak, és nem a házasság, hanem a kriminológia témakörébe tartoznak. Az ilyen visszaélések a társadalom minden rétegében igen gyakran fordulnak elő, és többnyire titokban maradnak. Többek között ez is oka lehet annak, hogy számos olyan fiatal, aki a családon belüli erőszakkal találkozott, élettársi kapcsolatban él, és irtózik a házasság gondolatától, mivel összeköti a kettőt, illetve úgy gondolja, hogy a házasság megnehezíti a menekülést.

A hatalomra törés ellentéte a szelídség. Ha a kettőt szembeállítjuk egymással, arra juthatunk, hogy a hatalomra törő a szelíd ember védtelenségével él vissza. A szelídség pedig a hatalomra törésnek olyan alternatívája, amely sokak számára egyáltalán nem rokonszenves és követendő. Ebben az ellentétpárban a szelídség mulyasággként, lelki gyengeségként vagy fanatikus önfeláldozásként jelenik meg, pedig ez nem szelídség, hanem gyengeség. Gyenge az az ember, aki csak erőszak útján tud érvényesülni, és gyengék az áldozatok, akik nem tudnak megfelelően védekezni. Csak a nagy lelkierővel rendelkező ember engedheti meg magának, hogy szelíd legyen.

A szelíd ember erős, éppen ezért nem igényel hatalmat és erőszakot céljai elérésére. A „gentleman” angol kifejezés szó szerinti magyar fordítása a szelíd ember, akinek egyik legfontosabb tulajdonsága a tapintatosság. Az „én kiterjesztésének jóvoltából képes arra, hogy bensőségesen szeressen”, azaz akarja, hogy a másik legyen, és egyre teljesebb legyen. A szelíd emberre jellemzőek a Rogers által megfogalmazott elvek, amelyeket a segítő foglalkozású emberek számára dolgozott ki: ezek az önzonosság, mások feltétel nélküli elfogadása és a beleélő képesség. A feltétel nélküli elfogadás nem a másik embertelenségének, hanem a másikban rejlő lehetőségeknek az erősítését jelenti.

Allport szerint „a bensőséges szeretet és a részvétel feltevése, hogy ne legyünk terhére másoknak, ne gátoljunk másokat, ne szűkítsük le más emberek mozgásterét saját identitásunk keresésében”. A szelídség éppen a partner pozitív tulajdonságainak, a benne rejlő lehetőségeknek a felismerése, a társ lehetőségeinek, világának kitágítása. Belátható, hogy szelídség nélkül nem jöhet létre igazi életközösség, és a családon belül súlyos ellentétek alakulhatnak ki a szülők és gyermekek között. Szelídség nélkül a családokban átöröklődik a kisebbségi komplexus, a fölényes viselkedés, a hatalomra törés, annak minden egyéni és társadalmi következményével együtt.

Világiasság kontra az igazság utáni vágy

Boldogok, akik éheznek és szomjaznak az igazságot: majd kielégítik őket

Az életközösség olyan egység, amelyen belül nincs hatalmi struktúra, vagyis a két fél közül egyik sem tartja hatalmában a másikat. Számos olyan közösség létezik,

amelyet nem hatalmi struktúra tart össze. Ilyen minden valódi civilszervezet, ahol az alapító okirat értelmében csak az elnököt lehet utasítani. Sok kutatócsoport is ilyen, különösen az informális kutatóhálózatok, melyek a világ számos pontján, más-más munkahelyeken dolgozó szakemberek internetes együttműködését jelentik. Ezeket a közösségeket a közös cél, a közös érdeklődés hangolja össze. Az életközösség annyiban különbözik a felsorolt közösségektől, hogy az egyéni létsíkot meghaladó létsík elérésének szándéka hozza létre, és célja a közös boldogság.

Az amerikai jóléti, fogyasztói társadalom általánosan elfogadott boldogságideálja a mindenki számára elérhető stabil munkahelyet, jó keresetet, saját családi házat, valamint autót jelenti. A gazdagság ugyanakkor önmagában még nem elégíti ki az embert. Lyndon B. Johnson amerikai elnök már 1964-ben, a Madison Square-en elmondott kampánybeszédében azt fejtegette, hogy „céljaink elérése nem mérhető bankszámlánk nagyságával, csak az emberek életminőségének javulásával”. Az óta kiterelvényesedett életminőség-kutatást és a pozitív pszichológiát a boldogságkeresés tudományának tekinthetjük.

A pozitív pszichológia alapvető fogalmai között szerepel az életminőség, a megbirkózási készség, a kompetencia, a kreativitás. Martin Seligman nagy nyomatékkal hangsúlyozta, hogy a boldogságnak nincs köze ahhoz a szabályhoz, hogy mindig mosolyognunk kell. Szerinte a boldogságnak három fokozata különböztethető meg:

1. a pozitív, örömteli élmények,
2. az elkötelezettség a tevékenységünk iránt,
3. az élet értelmének megtalálása.

Ed Diener amerikai pszichológus szerint a pozitív érzelmeink aránya nap mint nap nagyobb kell hogy legyen, mint a negatív érzelmeké, de mindkettőre szükségünk

van. Ha valakit kizárólag pozitív érzelmi állapot jellemez, az hipomán vagy éppen mániás szakaszban lévő beteg. Ha valaki tartósan 30 százaléknál kevesebb pozitív érzelmet él át, az depresszióra hajlamos állapotba kerül. A pozitív érzelmek aránya egészséges személy esetén 60-70 százalék kellene hogy legyen. Az igazi boldogság ugyanakkor több mint a pozitív érzelmek vagy az ihletettség. Mindezeknek csak akkor van értékük, ha az ember megtalálja életének értelmét. (Lásd Richard Rahe már említett kérdőívét.)

A teljesen az anyagi jólétre épülő boldogságmeghatározásból a pozitív pszichológia segítségével eljutunk az élet értelméhez mint a boldogság forrásához. Az igazság megtalálása ugyanakkor többet jelent az élet értelmének felismerésénél. Ez nem csupán racionális teljesítmény, hanem személyes kapcsolat a lét, a szeretet és az igazság forrásával – vagyis Istennel.

Széles körben ismert a történet: Egy hindu tanító úgy próbálta tanítványát rávezetni az igazságkeresés helyes útjára, hogy egy folyóban a víz alá nyomta. Amikor a tanítvány fuldokolva került a felszínre, megkérdezte tőle, mit érzett. Érdemi válasz helyett ezt hallotta: „Levegőt!” Vagyis az igazságot csak azok találhatják meg, akik éheznek és szomjazzák, és úgy vágnak rá, mint a fuldokló a levegőre.

Versengés kontra kölcsönösség

*Boldogok az irgalmasok:
majd nekik is irgalmaznak*

A szakirodalomban a társadalmi tőke számos meghatározása létezik, ezek mindegyike megegyezik abban, hogy egy közösségen belül a társadalmi tőke a tagok

kölcsönös kötelezettségvállalását jelenti a tagok fokozott biztonsága érdekében. Irgalmasságot jelent abban a reményben, hogy majd nekik is irgalmaznak, szolidaritást, megbízhatóságot és bizalmat. (A Hungarostudy 2002 adatfelvételben a kölcsönösségre vonatkozó kérdés/állítás: „Ha valakinek jót teszek, remélhetem, hogy viszonzni fogja.” A bizalom ellentétét, a bizalmatlanságot pedig a következő kérdéssel/állítással mértük: „Az emberek általában aljasak, önzők, és csak ki akarják használni a másikat.”)

A közösségi hatékonyságra vonatkozó kérdőív jól szemlélteti, hogy a társadalmi tőke egy lakókörnyezet vagy egyéb közösség és nem egy-egy személy vagy család jellemzője. A társadalmi tőkét elsősorban családok hozzák létre. Nyilvánvaló, hogy a családok nem légtüres térben élnek, hanem együtt alakítják ki fizikai és személyi környezetüket, együtt fejlesztik közösségeik társadalmi tőkéjét. Ennek megfelelően a chicagói közösségi hatékonyság kérdőívnek a Hungarostudy 2002 adatfelvétel során alkalmazott kérdései/állításai:

1. Ha problémák adódnak a környéken, a szomszédok összejönnek, hogy megbeszéljék.
2. Ezen a környéken az emberek szorosán összetartanak.
3. Ha őszintén belegondolok, a szomszédaim közül senkit sem érdekel, hogy mi történik velem.
4. Vannak olyan felnőttek a szomszédságban, akikre a gyermekek felnéznek.
5. Az emberek ezen a környéken szívesen segítenek szomszédaiknak.
6. Errefelé a szomszédok általában nem jönnek ki jól egymással.
7. Ezen a környéken megbízhatóak az emberek.
8. Ezen a környéken a felnőttek megismerik a helybeli gyermekeket.

9. Ezen a környéken a szülők általában ismerik egymást.
10. A szomszédok tennének valamit, ha egy csapat környékbeli gyerek ellógná az iskolából, és az egyik utcasarkon múlatná az időt.

A Hungarostudy felmérés kiértékeléséből egyértelműen látható, hogy a kölcsönösséggel, a közösségi hatékonysággal jellemezhető társadalmi tőke a nőkre és a kevésbé gazdagokra jellemző egészségvédő tényező Magyarországon. A versengés elsősorban a férfiak számára jelent kockázatot, s az egyesületek szervezése is inkább rájuk jellemző. A két nem ugyanakkor szorosan egymásra van utalva. A nőkre jellemző kölcsönösség a férfiak egészsége szempontjából, a férfiakra jellemző civil szerveződés pedig a nők egészsége szempontjából is jelentős védelmet nyújt.

Ugyanígy kölcsönös kockázatot jelent a gazdasági helyzet negatív értékelése. Mert ahogy egy kistérségben a nők értékelik a gazdasági helyzetet, az meghatározó kapcsolatban áll nemcsak a középkorú nők, hanem még inkább a középkorú férfiak halálózásával. A férfiak e tárgyban alkotott véleménye pedig kapcsolatban van nemcsak a középkorú férfi-, hanem a középkorú női halálózással is.

Mindebből egyértelműen megállapítható az, amit Ichiro Kawachi, a kortárs amerikai társadalom-epidemiológus, és a mi kutatásaink is alátámasztanak. Nevezetesen, hogy a családok közötti kölcsönös segítségnyújtás döntő befolyással van az egész társadalomnak nemcsak a lelki, hanem a testi egészségére is. A család boldogsága pedig nagymértékben azon múlik, hogy van-e olyan közösségük, amelyben a kiegyensúlyozott élethez megfelelő lelki környezetet és esetenként anyagi segítséget is találnak, ahol segítenek másnak, és ők is kapnak segítséget.

Önérdékűség vagy elkötelezettség

*Boldogok a tiszta szívűek:
ők meglátják Istent*

A szexualitás képes az embert a transzcendens világba emelni, de állattá is tenni. Ez a választás a partnerek közti személyes kapcsolat minőségén múlik. Nemcsak a nemi erőszak teszi állattá azt, aki elköveti ezt a cselekedetet, de a párkapcsolaton belül és kívül minden olyan aktus, amelyben a szexualitás öncélúvá válik. Sokakban ez utálatot vált ki, és így a házasságon belül is, bár megengedett, de rossz dolognak tartják a szexualitást. Ez a prudéria forrása, ami igen sok párkapcsolatot tett már tönkre. Gyóntatási tapasztalatai alapján ezért írt Nyíri Tamás katolikus teológusprofesszor a szégyenkezés démonáról és az erotika angyaláról.

Az életközösségben a szexualitás az embert a transzcendens, isteni világ részévé tudja tenni, amennyiben egy nő és egy férfi teljes, azaz testi és lelki egyesülésének az eszköze. A párkapcsolatban az ember felismerheti a másik transzcendens dimenzióit, megsejtheti a másikban Isten jelenlétét, és az így felismert istenszerű lényvel szeretne egyesülni. A Bibliában az Énekek éneke, valamint a misztikusok versei a lélek és Isten egyesüléséről szólva a szexualitás képeit használják.

A szexualitás az életközösségben felszabaduló kreatív energiák játéka. A játékban lényeges a szabadság, a kreatív ötletek szabad megvalósítása. Az életközösségben mindent szabad, ami a másikért történik, de ezt a partnerek kizárólag egymástól tanulhatják meg. A szexualitás a partnerek – senki másra nem tartozó – intim ügye. Ha valaki a párkapcsolaton kívül szexuális kapcsolatot létesít, ezzel kilép az életközösségből. Még ha másnak

csak beszél arról, ami kettejük között történik, az is sérti az életközösséget. Egyébként a kívülről úgysem tudja megérteni a kapcsolat lényegét.

A régi világban nagy divat volt, hogy a fiatalokat egy tapasztalt személy avatta be, tőle tanulták meg a szexualitás fogásait. Az előbbiekből láthatjuk, hogy ez a házasságra való felkészülés helyett éppen annak tönkretételét jelenti, hiszen így csak azt lehet megtanulni, ami a szexualitásban állati.

Ami viszont tényleg bonyolult és megtanulandó, az a szimbólumok világában játszódik. Jung animája és animusza számtalan alakot felvehet a „hósthöl” a „mágusig” vagy a „trubadúrig”, így a pár a szimbólumok mozgósítása közben felhasználhatja a művészetek minden ágát, a verselést, a zenét, a táncot, a gasztronómiát, a vizuális művészeteket. Az animák között ugyanakkor élesen különválnak a „szűz” és a „feslett nő”. Sok fiatalember több szexuális kapcsolatot létesít, de párjának a titokzatosat, a „szűzet” szeretné. Jó tehát, ha egy nő úgy csábít, hogy közben titokzatos marad. Még egy szingli fiatalember is azt mondta egy rádióinterjúban, hogy olyan lányt, aki a megismerkedésük után azonnal és könnyen odaadja magát, nem venne feleségül. Ez a magatartás persze a lány részéről azt jelentené, hogy a fiút semmibe veszi. De miért is adja oda magát olyan könnyen sok lány? Mert azt hiszi, hogy másként a fiú azonnal faképnél hagyja, és elszáll a lehetőség a házasságkötésre. Akinek viszont egyetlen célja, hogy megházasodjon, és a partner ehhez csak eszköz, nehezen tud életközösséget teremteni – mert nem a házasság, hanem a partner kell hogy legyen a cél.

Fontos tehát, hogy az ember más életformát is el tudjon képzelni magának, ilyen értelemben legyen független, és a házasságot ne önmagáért az intézményért, hanem egy másik emberért válassza. Aki viszont nem házasodik meg, annak is el kell köteleződnie, hiszen a világ részévé

ő is csak az elköteleződés révén válhat. Az elköteleződés ez esetben a többi emberért vállalt hivatás, ami a papi vagy szerzetesi állapotot jelenti, vagy hozzájuk hasonló életformát. Ellentmondásnak látszik, pedig nem az, hogy a valódi kapcsolatokban megnyilvánuló életközösség alapja éppen ez a magányos, elkötelezett élet lehetőségét vállaló belső függetlenség.

Konfliktus kontra békesség

*Boldogok a békességesek:
ők Isten fiai*

A konfliktusszociológiák, mint a marxizmus, a társadalmat egymásnak feszülő, hatalomra törő erők küzdelmének tartják. Szerintük a társadalomra állandó harc jellemző. A nyugalom átmeneti, és alapja az ellenséges csoportok közös félelme egymástól. Eszerint az elmélet szerint a társadalom csoportjai, osztályai között és a különböző etnikumok, a különböző vallások és civilizációk között állandó a versengés, a gyűlölködés. Egy ilyen, konfliktusokkal terhes világban elkerülhetetlenek a háborúk.

Egy politológus feltette a kérdést: „Vajon a politikusok szülik a konfliktusokat, vagy a konfliktusok a politikusokat?” A politikusok gondolkozásában fel sem merül, hogy konfliktusmentes életet élhetnénk.

Ilyen világban élt Jézus is, olyan gyűlölet közepette, hogy a kereszthalála elkerülhetetlen volt. Eközben azt mondta, hogy „Békességet hagyok rátok, az én békémet adom nektek”. Mi lehet a forrása egy ilyen békességnek? Talán az a meggondolás, hogy csak az történhet velünk, amit Isten akar, és ez biztosan a javunkra szolgál. Ha valaki ezt átéli, végtelen nyugalom tölti el.

A békesség szemléletének megvan a forrása olyanok számára is, akik nem hisznek Istenben, mint Émile Durkheim, a funkcionalizmus francia megalapozójának példája mutatja. A funkcionalista szemlélet a közösség harmóniáját tartja alapvetőnek. Ez a harmónia a társadalmi vagy nemzeti azonosságtudaton nyugszik. A közösség összetartó erői a kollektív tudat, az értékconszenzus, a közösen elfogadott normák, a közös kultúra, a közös történelem, a hősök, a közös szimbólumok, a rítusok. A vallás transzcendens dimenzióba helyezi a közösségeket, miközben a közösséget összetartó felsorolt elemek mindegyikét tartalmazza. A közösség funkciói egymást kiegészítve működnek. Ebben a szemléletben a társadalom tagjainak együttműködése elsősorban és általában belső készítés hatására, önként jön létre. A közösség hatalmi szerveinek ebben csak másodlagos szerep jut.

Egy munkahelyen ez a szemlélet a munkatársak motivációjára épül. Jellemzője, hogy a vezetés mások kezdeményezéseit, ötleteit felkarolja, a dolgozók elhivatottak. Az elhivatottság szervezeteken belül, de világméretben is önként együttműködő hálózatokat hozhat létre. Az ilyen alapon működő vezetés és együttműködés az eredményes kutatás alapfeltétele, de így működik számos vállalat is.

Az a modell, amelyet a funkcionális szociológiák leírnak, az emberi boldogság forrása, az ember célja is egyben. A boldogság egyik legfontosabb forrása a befogadó és támogató közösség, amelyben az embernek pótolhatatlan szerep jut.

A család ilyen egymást szerető közösség kellene hogy legyen, amelynek feltétel nélkül odaadhatjuk magunkat. Sokszor néhány család összefog, és közös lakókörnyezetet vagy iskolát, templomot épít. Sokan elhivatottságot éreznek arra, hogy a társadalmat, annak funkcióit harmonikussá és emberbaráttá tegyék.

Ezek az építkező emberek a konfliktusok és a versengés helyett az együttműködést választják, hiszen történelmi tanulság, hogy a rivalizálásból háborúk és rombolás születik, szemben az együttműködéssel, amely a fejlődés motorja, és Isten országát építi. Ennek az építkező tevékenységnek feltétele a béke megteremtése. A funkciójukat betöltő családok így a béke és a fejlődés legfontosabb intézményei.

Üldözés kontra otthon

*Boldogok, akiket az igazságért üldöznek:
övék a mennyek országa*

Bibó István „politikai tízparancsolatában” olyan emberideált állít elénk, aki nem ijed meg a fenyegetéstől, és következetesen védi az emberi jogokat, a közjót, mondhatnánk, hogy az igazságot. Boldog az az ember, aki képes ilyen önállóságra, és elkötelezett az igazságosság iránt. Az alábbiakban amellet szeretnénk érvelni, hogy napjainkban az emberi jogok, a közjó, az igazság legfontosabb kérdései a családdal kapcsolatosak. A család az, amelyet az „igazságért” üldöznek, és az emberiség léte azon múlik, képesek vagyunk-e megvédeni a családot mint intézményt és személyesen a benne élőket.

Andorka Rudolf a család öt funkcióját különböztette meg: ezek a termelés, a fogyasztás, a reprodukció, a szocializáció és a családtagok lelki védelme. Ez utóbbi a XX. század folyamán a család szerepei között igen nagy jelentőségűvé vált.

Ahogy minden ember egyedi és megismételhetetlen, ugyanez mondható el az életközösségekről, így semmilyen általános sémát nem lehet rájuk húzni. Az életközösségek kialakulása minden esetben különleges történet,

véletlenek sorozatán is múlik, melyek más esetben nem ismétlődnek meg. Ebből olyan érzésünk tamadhat, hogy ritkák a valódi életközösségek. Az alábbi adatok ugyanakkor ennek ellenkezőjét bizonyítják. Úgy látszik, minden fiatal, aki életközösségre vágyik, bízhat saját életének véletleneiben és csodáiban; aki hívó, az pedig bízhat a gondviselésben.

A Hungarostudy 2002 felmérés alapján arra a kérdésre, hogy milyen segítségre számít partnerétől (lehetséges válaszok: nem, kevésre, átlagosra, nagyon sokra), 79,4 százalék állította, hogy nagyon számíthat partnere támogatására. A párkapcsolat minőségére vonatkozóan pedig három kérdést/állítást fogalmaztunk meg, melyekre igennel vagy nemmel lehetett válaszolni. Ezek:

1. „Házastársa, élettársa az önhöz legközelebb álló személy, bizalmasa?”
2. „Problémáikat közösen szokták megoldani.”
3. „Házastársával (élettársával) közösen töltik szabadidejüket.”

A házások (5250 személy) közül 86,1 százalék mondott mindhárom kérdésre igent, az élettársak (570 személy) közül pedig 82,8 százalék. Megállapíthatjuk tehát, hogy a társas támogatás a házasságokban vagy élettársi kapcsolatokban igen magas Magyarországon, és a feltett kérdések alapján azt is valószínűsíthetjük, hogy a népesség nagy többsége képes volt életközösség megvalósítására.

Ennek az életközösségnek a kiteljesedését azonban korábban sokszor gátolta, hogy a férfiak – napszámosként, katonaként, tengerészként, utazóként – hosszabb időre távol voltak a családjuktól. A XX. század háborúiban és az azokat követő kegyetlenkedések során pedig igen nagy tömegeket hurcoltak el évekre a szeretteiktől. Ezekben az emberekben az életerőt a távolban lévő ott-hon tudata táplálta. Radnóti Miklós az *Erőltetett menet*-ben drámai erővel írja:

*„Ó, hogyha hinni tudnám: nemcsak szívemben
hordom
mindazt, mit érdemes még, s van visszatérni otthon;
ha volna még!”*

A XX. század mindkét diktatúrája a hatalmát féltette a család védőfunkciójának érvényesülésétől. Megszületett ugyan a jelszó, hogy gyereket szülni asszonynak kötelesség, leánynak dicsőség, ám közben arra biztatták a gyermekeket, hogy figyeljék meg szüleik viselkedését, és jelentsék fel őket, ha tevékenységüket rendszerellenesnek ítélik, s a család szocializációs szerepét megpróbálták a bölcsődékre, óvodákra, iskolákra átruházni.

Magyarországon a rendszerváltás után a munkanélküliség mint társadalmi jelenség felkészületlenül érte a magyar társadalmat. Ilyen körülmények között a munkájukat elvesztő, fizetéképtelenné váló emberek számára a partner, illetőleg a nagycsalád kínált erős védőhálót. Alighanem túlzás nélkül kijelenthető, hogy a barátok, munkatársak, szomszédok által cserbenhagyott bajbajutottakat mintegy 90 százalékban a családok mentették meg.

Azóta az egyén tartós, szinte példa nélküli jogfosztottsága alakult ki a munkaadókkal szemben. Johannes Siegrist német egészség-szociológus professzor és a mi vizsgálataink szerint a magyarországi középkorú népesség idő előtti halálózását többek között a munkahely bizonytalansága magyarázza. A kiszámíthatatlan körülményekre jellemző, hogy bizonytalan a munkaviszony időtartama, a dolgozó befolyása alacsony a munkájára, messze nem kielégítő az egészség- és a balesetvédelem, alacsony a fizetés. A munkaszerződés rosszul meghatározott, mely ténnyel a munkaadó bármikor visszaélhet. Miközben a munkaszerződéseknek a teljesítményarányos

díjazási modell alapján kellene működniük, a bizonytalan munkahelyeken a szerződések aláássák a kölcsönöséget mint a munkaerkölcs alapvető normáját. Ez a munkavállalókból erős negatív érzelmeket, tartós szorongást, a tartós stressz állapotát váltja ki; a kiszolgáltatottságra és kényszerre épülő munkahely így nagyarányú társadalmi károk forrása.

A munkanélküliséggel fenyegetőzve a munkaadók számtalan esetben teljesen megfosztják a munkavállalókat személyi szabadságuktól, sőt a szabadidejükkel is rendelkeznek. Ez különösen érvényes a külföldi, illegális munkavállalókra, a fiatalokra és a nőkre. A jelenség szinte általános a kereskedelmi üzletláncokban, s más módon ugyan, de fennáll a jól fizető pénzügyetekenél, a külföldi vállalatoknál, gyakorlatilag az üzleti szféra csaknem minden területén. Ez a jogfosztottság közvetlenül a családot mint intézményt támadja. Nehezen juthat álláshoz olyan nő, aki nemrég házasodott, aki nem kötelezi el magát, hogy nem szül gyermeket, vagy akinek kiskorú gyermekei vannak. A munkahely a nőket és a férfiakat egyaránt úgy veszi igénybe, hogy szinte képtelenek tartósan fenntartani egy partnerkapcsolatot, vagy nem képesek családi életet élni, gyermekeikkel foglalkozni.

A beosztottak fölötti hatalom éhsége megfosztja a munkavállalókat az egyetlen, a felnőttek lelki védelmét biztosító intézménytől, a családtól, ezzel magányos emberekből álló, kontrollvesztett, apatikus, depresszióra hajló, beszűkült tudatú, szorongó és a végsőkig kimerült tömeget hozva létre. Világosan kirajzolódik, hogy a családok szétverése súlyos demográfiai és egészségügyi helyzethez, a szociális védőháló megszűnéséhez vezet, és az egész társadalom létét fenyegeti. Napjainkban így azok teszik a legnagyobb szolgálatot az emberiségnek, azok védik az igazságot, akik a család intézményének védelméért fáradoznak.

UTÓSZÓ

Boldogságkeresés folytatása

Szüleim, ennek a könyvnek az írói – Kopp Mária és Skrabski Árpád - a magyar lelkiállapotot kutatták, többezres követéses vizsgálatban. Olyan érdekes kérdésekre keresték a választ, hogy miként függ össze az életcél, a család és a boldog házasság az egészséggel? Tudományos munkájukat és eredeti megközelítéseiket az egész világon értékelték. Ők derítették ki, hogy a férfiaknak a gyerekekkel való foglalkozás a legkomolyabb egészségvédő faktor és hogy a férfi belehal, ha a nő elégedetlen a család anyagi helyzetével.

Ezekből a kutatásokból derült ki az is, hogy a magyar fiatalok sokkal több gyereket szeretnének, mint amennyi megszületik. A fiatalok 2-3 babára vágnak, aztán legfeljebb 1-2 születik.

A szüleim annyira fontosnak tartották, hogy a vágyott gyerekek megszülessenek, hogy ezzel a céllal megalapították a Három Királyfi, Három Királyné Mozgalomát 2009-ben. Először édesapám, aztán 2012-ben édesanyám távozott az élők sorából, így örökségül megkaptam a mozgalom folytatását.

A vágyott gyerekek ügye nagyon eredeti gondolat, a világon csak Magyarországon van ilyen alapítvány. Hiszen nem azt mondjuk, hogy mindenki szüljön, hanem azt, hogy mindenki annyi gyereket szüljön, amennyit szeretne, aki nem szeretne, neki ne legyen, aki tízre vágyik, neki pedig legyen 10. Az, hogy a kívánt és a valós gyerekszám is nőtt az utóbbi években, az aktív családpolitikán kívül, biztos, hogy a szüleim által indított mozgalomnak is az eredménye.

A szemléletformáló és közösségépítő alapítvány a Három Királyfi, Három Királyné. Már a neve is mesél: hiszen a harmadik királyfiak és királynék hozzák meg a szerencsét, ha megszületnének, akkor az egész ország jól járna.

Kis helyi közösségeket hoztunk létre, a munkaközösségeket ösztönözzük a családbarátságra.

A legnehezebb feladat a szemléletformálás, hiszen egy trend megváltoztatása hosszú idő, de azt bizonyítja ez a könyv is, hogy érdemes családban élni, mert akkor leszel boldog, sikeres és egészséges. Persze kérdezhetjük, hogy hogyan találhatjuk meg a párunkat? Hogyan győzzük le a rossz szülői mintákat? Hogyan őrizzük meg a családi békét? Ezekre a kérdésekre mind kapunk választ a szüleim írásaiból, akik nem csak mondták, hanem a valóságban is megélték a csodálatos kapcsolatot, békés otthont. A fő titkuk az volt, hogy rengeteget dicsérték egymást és minket! Hiányoznak, de a gondolataikkal itt vannak a könyv új megjelenésében.

Skrabski Fruzsina
a szerzők egyik lánya, a Három Királyfi,
Három Királylány Mozgalom elnöke
www.haromkiralyfi.hu

Közös kincsek

Családkutató intézetünk, a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért, rövidítve a KINCS 2018-ban, a Családok Évében kezdte meg működését. Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy Kopp Mária nevét viselhetjük és egyúttal olyan nagy felelősség is, amely elhivatottságra, hitelességre és szakmaiságra kötelez. Kopp Mária és férje, alkotótársa, Skrabski Árpád szellemiségét követve közös célunk, hogy Magyarországon világra jöjjenek a kívánt és tervezett gyermekek, a népesedési problémák megoldására megtaláljuk a legmegfelelőbb, leghatékonyabb válaszokat, és elérjük azt, hogy az országot megtartó családok még inkább megerősödjenek, sokasodjanak, gyarapodjanak és bővüljenek.

A családok testi-lelki jóléte és jóléte, a családok védelme és támogatása, a népesedési fordulathoz vezető lehetséges utak feltérképezése nélkül elképzelhetetlen közös jövőnk építése és a népességfogyás megállítása. Intézetünk ennek érdekében olyan hazai és nemzetközi kutatásokat és elemzéseket végez, amelyek megalapozhatják a családok és a népesedés ügyét szolgáló intézkedéseket és ezzel hozzájárulnak a társadalom családbarát, harmonikus működéséhez és nemzetünk fennmaradásához.

Kopp Mária és Skrabski Árpád tudományos munkássága mellett meghatározó jelentőségű, hogy Kopp Mária hozta létre 2009-ben a Népesedési Kerekasztalt, amely javaslataival hozzájárult és alapokat nyújtott a 2010-ben induló családközpontú kormányzáshoz. Olyan intézkedések bevezetésére tettek már akkor javaslatot, amelyek azután a mindennapjaink részévé váltak, gondoljunk csak a családi típusú adózásra, a gyermekgondozási ellátások rugalmassá tételére vagy az otthonteremtésre. Kopp Mária jelmondata a mai napig iránymutató valamennyiünk számára: szülessenek meg a kívánt és tervezett gyermekek!

Hálás vagyok a sorsnak, hogy alkalmam volt megismerni és közösen dolgozni professzor asszonnyal, aki hihetetlen energiával, odaadással és lelkesedéssel állt ki közös ügyeink mellett, a családok és a népesedés ügye mellett. Intézetünkben, a KINCS-ben kötelező, de nagyon kedves feladatunknak tekintjük Kopp Mária és Skrabski Árpád szellemi örökségének ápolását és továbbvitelét, és nem csak azért, mert a név kötelez.

Ezen feladataink egyike, hogy a „Boldogságkeresés útjai és útvesztői” című közös kötetüket 2020-ban lányaikkal együttműködve újra megjelentettük. A könyv hiánypótló, tudományos alapossggal, ugyanakkor olvasmányosan, gyakorlatias megközelítéssel irányít el minket a boldogságkeresés útjain és útvesztőin. A kötet mindenkinek üzen: egyedülállóknak és párban, házasságban élőknek, gyermekeseknek és gyermekteleneknek, időseknek és fiataloknak. Tudjuk, hogy már sokan várták az új kiadást, amely sokunk számára alapmű. Amaga lényeglátásával, tudományos ismeretterjesztő, ugyanakkor lélekelmelő mondataival - amelyeket jó újra és újra elolvasni - mindenkihez szól, mindenkit megérint.

Kopp Mária közel egy évtizede, férje, Skrabski Árpád pedig már több, mint tíz éve nincs közöttünk, de az elménkben, a lelkünkben és a szívünkben is szeretettel őrizzük őket, a gondolataikat, az iránymutatásaikat, amelyek igazi kincs-ként lehetők fel e könyv lapjain.

Fűrés Tünde

Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) elnöke
www.koppmariaintezet.hu

IRODALOM

ADLER, ALFRED:

Emberismeret

Göncöl Kiadó, 1996, Budapest

ALLPORT, GORDON W.:

A személyiség alakulása

Kairosz Könyvkiadó, 2000, Budapest

ANDORKA RUDOLF:

Merre tart a magyar társadalom?

Antológia Kiadó, 1996, Lakitelek

ANDORKA RUDOLF:

Bevezetés a szociológiába

Osiris Kiadó, 1997, Budapest

AVILAI SZENT TERÉZ:

Vers, mely az önmagában

érezett isten-szerelem tüzéből született

Spanyol költők antológiája, 1962

Móra Ferenc Kiadó, Budapest

AVILAI SZENT TERÉZ:

A tökéletesség útja és a belső várkastély
Szent István Társulat, 1979, Budapest

ÁDÁM SZILVIA ET AL.:

*A nők helyzete a tudományos pályán:
kihívások és lehetőségek*
Magyar Tudomány, 2007, 2.

ÁDÁM SZILVIA ET AL.:

*Nemi különbségek a stressz
szintjében és prevalenciájában, valamint
a pszichoszociális jóllét mutatóiban*
Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 2010, 11.

BECK, AARON T.:

A gyűlölet fogságában
Háttér Kiadó, 2002, Budapest

BERNE, ERIC:

Emberi játszmák
Háttér Kiadó, 1997, Budapest

BOWLBY, JOHN:

Attachment theory and its therapeutic implications
Adolescent Psychiatry, 1978, 6.

CIALDINI, ROBERT.

A befolyásolás lélektana
Corvinus, 1999, Budapest

CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY:

Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája
Akadémiai Kiadó, 1997, Budapest

A boldogságkeresés útjai és útvesztői

CSOBOTH CSILLA:

Egységkárosító magatartásminták

fiatal nők körében

Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 1999, 10.

DIENER, ED:

The scientific foundation of happiness

The Third International Positive Psychology Summit,

Washington D. C., 2004. szeptember 30.-október 3.

ERIKSON, ERIK H.:

Identity: Youth and Crisis

W. W. Norton & Company, 1968, New York, London

ERIKSON, ERIK H.:

Identity and the Life Cycle

W. W. Norton & Company, 1980, New York, London

ERIKSON, ERIK H.:

Gyermekkor és társadalom

Osiris Kiadó, 2002, Budapest

FEST SÁNDOR:

Skóciai Szent Margittól a walesi bárdokig

Universitas Könyvkiadó, 2000, Budapest

FÖLDHÁZI ERZSÉBET:

Válás. Demográfiai portré

Jelentés a magyar népesség helyzetéről

Központi Statisztikai Hivatal, 2009, Budapest

GYÖNGYÖSINÉ KISS ENIKŐ:

Szondi Lipót

Új Mandátum Kiadó, 1999, Budapest

HENDRICKS, GAY – HENDRICKS, KATHLYN:

Lasting Love

Rodale Books, 2004, Emmaus

HERMANN IMRE:

Az ember ősi ösztönei

Magvető Kiadó, 1984, Budapest

HOLLÓSI MARIDA – LAURA BERNARDI:

Gyermekvállalás bizonytalan időkben

Magyarországi fiatal párok beszámolóai alapján

Demográfia, 2009/1.

HOLMES, JOHN G.:

The power of positive thinking

The Third International Positive Psychology Summit,

Washington D. C., 2004. szeptember 30.–október 3.

JÁLICS FERENC SJ:

Szemlélődő lelkigyakorlat

Manréza-Korda Kiadó, 1996, Kecskemét

KAPITÁNY BALÁZS – SPÉDER ZSOLT:

Gyermekek: vágyak és tények

KSH Népeségtudományi Kutató Intézet

2007, Budapest

ICHIRO KAWACHI ET AL.:

Social capital, income inequality and mortality

American Journal of Public Health, 1997

KOPP MÁRIA:

*Miért váltak a genderkutatások központi
jelentőségűvé a mai társadalomban?*

A boldogságkeresés útjai és útvesztői

KOPP MÁRIA.

A család mint a bizalom alapja
Magyar Szemle, 2013. szeptember

KOPP MÁRIA (SZERK.):

*Magyar lelkiállapot: Esélyerősítés
és életminőség a mai magyar társadalomban*
Semmelweis Kiadó, 2008, Budapest

KOPP MÁRIA – BERGHAMMER RITA (SZERK.):

Orvosi pszichológia
Medicina Kiadó, 2004, Budapest

KOPP MÁRIA – KOVÁCS MÓNICA (SZERK.):

A magyar népesség életminősége az ezredfordulón
Semmelweis Kiadó, 2006, Budapest

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD:

Magyar lelkiállapot
Végeken Kiadó, 1992, Budapest

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD:

*Alkalmazott magatartás-tudomány
A megbirkózás egyéni és társadalmi stratégiái*
Corvinus Kiadó, 1995, Budapest

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD:

Társadalmi beállítottság, társadalmi tőke
Századvég, 1999, 12.

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD:

*A házasság és a család válságának
újraértelmezése a mai magyar társadalomban*
Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 2001, 12.

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD:

A gyermekvállalás pszichológiai és szociális háttértényezői a magyar népesség körében
Demográfia, 2003, 46.

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD:

Miért halnak meg idő előtt a magyar férfiak?
Neuropszichofarmakológia, 2009, 11.

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD ET AL.:

Low socioeconomic status of the opposite sex is a risk factor for middle aged mortality
Journal of Epidemiology and Community Health, 2005, 59.

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD:

A nevelésszociológia alapjai
Váci Egyházmegye, 2009, Vác

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD – SZEDMÁK SÁNDOR:

A szociális kohézió jelentősége a magyarországi morbiditás és mortalitás alakulásában
SOTE Magatartástudományi Intézet
In Glatz Ferenc (szerk.): *Magyarország az ezredfordulón*
Magyar Tudományos Akadémia, 1998, Budapest

KOPP MÁRIA ET AL.:

Fiatalkorú nők egészségi állapota
In Pongrácz Tiborné – Tóth István György (szerk.):
Szerepváltozások
Tárki, 1996, Budapest

KOPP MÁRIA ET AL.:

Egészségmegőrzés – mit jelent ma Magyarországon a fiatal nők „egész”-sége?
Mentálhigiénié és Pszichoszomatika, 1999, 10.

A boldogságkeresés útjai és útvesztői

KOPP MÁRIA ET AL.:

The Hungarian state of mind in a transforming society

In Spéder Zsolt (szerk.): *Hungary in Flux, Society, Politics and Transformation*

Verlag Dr. Reinhold Kramer, 1999, Hamburg

KOPP MÁRIA ET AL.:

Psychosocial risk factors, inequality

and self-rated morbidity in a changing society

Social Sciences and Medicine, 2000, 51.

KOPP MÁRIA ET AL.:

Where psychology meets physiology:

chronic stress and premature mortality – the Central-Eastern European health paradox

Brain Research Bulletin, 2004, 62.

KOPP MÁRIA ET AL.:

Psychosocial determinants of premature

cardiovascular mortality differences within Hungary

Journal of Epidemiology and Community Health, 2006, 60.

KOZMA LÁSZLÓ:

Nemzet, család, történelem – interjúkötet Skrabski Árpáddal

Kairosz Kiadó, 2009, Budapest

LINN, DENNIS – LINN, MATTHEW – FABRICANT, SHEILA:

Életünk nyolc szakaszának gyógyítása

Emmanusz Katolikus Karizmatikus Közösség, 1995, Budapest

LINN, DENNIS – LINN, MATTHEW – FABRICANT, SHEILA:

Az élet sebeinek gyógyítása

Maranatha 2000, 1997, Budapest

MARMOT, M. G. – DAVEY SMITH, G.:

Why are the Japanese living longer?

British Medical Journal, 1989, 299.

MARMOT, M. G. – SYME, S. L.:

Acculturation and coronary heart disease in Japanese-Americans

American Journal of Epidemiology, 1976, 104.

MASON, R. O. – MITROFF, I. I.:

A program for research on management information systems

Management Science, 1973. január

MATLARY, J. HAALAND:

A felvirágzás kora

CRS Kiadó, 2001, Budapest

MEZEI KÁROLY:

Beteg társadalom, egészséges nemzet

– interjúkötet Kopp Máriával

Kairosz Kiadó, 2009, Budapest

NORDENFELT, LENNART:

Quality of Life, Health and Happiness

Athenaeum Press Ltd., 1993

NYÍRI TAMÁS:

Lelkünk démonai és angyalai

Egyházforum, 2004, Budapest

PATAKI FERENC:

Az én és a társadalmi azonosságtudat

Kossuth Kiadó, 1982, Budapest

A boldogságkeresés útjai és útvesztői

PONGRÁCZ TIBORNÉ:

Változások a magyar családban

Info-Társadalomtudomány, 1994, 30.

PONGRÁCZ TIBORNÉ:

A magyar és európai családok helyzete

Református értelmiségi konferencia

Balatonszárszó, 2005. augusztus 26–28.

PONGRÁCZ TIBORNÉ – SPÉDER ZSOLT:

Párkapcsolatok az ezredfordulón.

In Spéder Zsolt (szerk.):

Demográfiai folyamatok és társadalmi környezet

Életünk fordulópontjai. Műhelytanulmányok, 1.

KSH Népeségtudományi Kutatóintézet,

2002, Budapest

RADNÓTI MIKLÓS:

Összes versei és műfordításai

Szépirodalmi Könyvkiadó, 1972, Budapest

ROBERTSON, ROBIN:

Introducing Jungian Psychology

Newleaf, 1992

RÓZSA SÁNDOR ET AL.:

A Hugarostudy 2002 országos reprezentatív

felmérés általános módszertana és a felhasznált

tesztbattéria pszichometriai jellemzői

Psychiatria Hungarica, 2003, 18.

S. MOLNÁR EDIT – DOBOSSY IMRE:

„Tradíciókövető” és „modernizálódó” szemléletmód

a rendszerváltozás után jelentkező családi problémák

érzékelésében

In Spéder Zsolt – Tóth Pál Péter (szerk.):
Emberi viszonyok – Cseh-Szombathy László tiszteletére
Századvég Kiadó, 2000, Budapest

SELIGMAN, MARTIN:

Successful happiness intervention
The Third International Positive Psychology Summit,
Washington D. C., 2004. szeptember 30.–október 3.

SKRABSKI ÁRPÁD:

*Társadalmi tőke és egészségi állapot
az átalakuló társadalomban*
A Hét Szabad Művészet Könyvtára, 2003, Budapest

SKRABSKI ÁRPÁD:

*A társadalmi tőke és a középkorú halálozás
összefüggései*
Demográfia, 2003, 46.

SKRABSKI ÁRPÁD ET AL.:

*Social capital in a changing society:
cross sectional associations with middle
aged female and male mortality rates*
Journal of Epidemiology and Community Health, 2003, 57.

SKRABSKI ÁRPÁD ET AL.:

*A koherencia és az egészségi állapot
összefüggései a magyar társadalomban*
Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 2004, 5.

SKRABSKI ÁRPÁD ET AL.:

*Social capital and collective efficacy in Hungary:
Cross-sectional associations with middle-aged
female and male mortality rates*
Journal of Epidemiology and Community Health, 2004, 58.

A boldogságkeresés útjai és útvesztői

SOMLAI PÉTER:

Nagyszülők és unokák Budapesten

In Utasi Ágnes (szerk.): *Társas kapcsolatok*

Gondolat Kiadó, 1991, Budapest

SOMLAI PÉTER:

Meghatározások, avagy miről szól a család válsága?

In Spéder Zsolt – Tóth Pál Péter (szerk.):

Emberi viszonyok – Cseh-Szombathy László tiszteletére

Századvég Kiadó, 2000, Budapest

SZONDI LIPÓT:

Ember és sors

Kossuth Kiadó, 1996, Budapest

SZŰCS LÁSZLÓ:

Villanások. In Krisztus szeretetével, Mária hűségével

– Takács Nándor köszöntése.

A Hét Szabad Művészet Könyvtára

Corvinus Kiadó, 2007, Budapest

SZŰCS LÁSZLÓ:

Az ember történetének legfontosabb eseményei

In *Gyökér és gyümölcs – Nemeshegyi Péter köszöntése*

A Hét Szabad Művészet Könyvtára

Corvinus Kiadó, 1998, Budapest

TÓTH OLGA:

A házassággal, válással és az együttéléssel kapcsolatos attitűdök

Info-Társadalomtudomány, 1994, 30.

TÓTH OLGA:

Házasság és gyermek, vélekedés és viselkedés

Századvég, 1998, 11.

TRINGER LÁSZLÓ:

Gyógyító beszélgetés

Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív

Terápiás Egyesület, 1991, Budapest

TRINGER LÁSZLÓ.

A boldogság keresésének útjai és útvesztői

Vigilia, 1992, 4.

UTASI ÁGNES:

Tradicionális család individuális értékpreferenciákkal

In Spéder Zsolt – Tóth Pál Péter (szerk.):

Emberi viszonyok – Cseh-Szombathy László tiszteletére

Századvég Kiadó, 2000, Budapest

WEÖRES SÁNDOR:

Egybegyűjtött írások

Magvető Kiadó, 1975, Budapest

WEÖRES SÁNDOR:

A teljesség felé

Tercium Kiadó, 1995, Budapest

A szerző- és házaspár társadalomlélektani, magatartásslógiái vizsgálatok sorát végezte, melyek közül kiemelkednek a Hungarostudy-kutatások.

Kopp Mária és férje, Skrabski Árpád nemcsak ezt a könyvet, hanem egész életüket együtt írták. Aki közelről ismer-te őket, tudja, nekik sikerült az, ami annyi embernek az álma: teljesen együtt, majdnem azonos, de mindenképp nagyon közeli érdeklődési körrel, tudományos és emberi kíváncsisággal nézték, kutatták a világot. És közben keresték azt, amit annyian: hogyan lehetünk boldogok?

Kopp Mária, orvosként és pszichológusként, tanulmányai-ban és kutatásaiban is azt vallotta, hogy a test és a lélek csak együtt vizsgálható teljességben. Az egészség forrá-sa mindkét összetevő megfelelő működése, és ehhez, Magyarországon mindenképp, az egyik legfontosabb összetevő a család. Abban a kultúrában, ahol a család még ma is a legtöbb ember számára a boldog élet feltétele, a ter-vezett, de még meg nem született gyermekek nagy száma a társadalom „lelkében” okoz törést. Noha gyakran emle-gette a nehéz demográfiai helyzetet, tudjuk, hogy számára első helyen az emberek boldoggá tétele állt, hogy segítse őket az igazi egészség felé vezető úton. Mindig azt hir-dette, hogy a boldogság nem állapot, hanem tevékeny haladás a céljaink felé vezető úton.

Ez a könyv ebben nyújt segítséget. Elolvasás után jobban tudjuk majd, mit kell, mit tudunk tenni azért, hogy olyan családjaink, párkapcsolataink legyen, amire mindig vágyunk.



KINCS

L'Harmattan

3500 Ft

ISBN 978-963-414-732-9



9 789634 147329

webshop.harmattan.hu