

**DR. VIDOVSÉKY
GÁBOR**



Az eredeti kiadás borítóját tervezte és az illusztrációkat rajzolta

Lénárd István

Felelős kiadó: Dr. Vidovszky Gábor

E-könyv formátumra szerkesztette az 1993-ban kiadott

könyv alapján Kovács Judit

ISBN 963 400 926 3

A mű címe: ÖRÖMTRÉNING
Szerző: Dr. Vidovszky Gábor

Tartalom

I. Bevezető.....	6
II. Az örömréning elméletéről.....	9
III. Témák és kérdéscsoportok.....	11
1. Az illatok, az emlékezés és a hangulat összefüggései.....	11
2. A mozgás mint örömforrás.....	14
3. A családról.....	18
4. A hit jelentőségéről.....	22
5. Hogyan érhetjük el az ízek élvezetét?.....	25
6. A zene varázsáról.....	28
7. A barátságról.....	32
8. A természet adta örömökről.....	35
9. A vizuális élmények jelentőségéről.....	38
10. Közösségekben élünk.....	42
11. Az öntudat, az önbizalom és az énkép fontosságáról.....	47
12. A munka nemesít.....	51
13. Játsszani jó.....	56
14. A hobbik hasznosságáról.....	60
15. Végül, de nem utolsósorban a szerelemről és a szexualitásról....	65
Kérdések egyéb témákban.....	67

Tartalom

IV. Az örömréning hatásmechanizmusairól.....	71
V. Hogyan végezzük az örömréninget?.....	80
1. Instrukciók a tréner (segítő, kérdező részére).....	80
2. A kliensnek (páciensnek, kérdezettnek) adandó felvilágosítás és instrukciók.....	83
3. Örömréning alkalmazása párterápiaként házaspároknak.....	84
4. Örömréning kiscsoportban.....	86
5. Az örömréning gyakorlása magnetofon kazetta segítségével.....	88
Utószó.....	92
Irodalom.....	95
Elmélkedés az emberiség múltjáról és jövőjéről.....	97
Források.....	130
Az „optimisták” 12 parancsolata.....	131

I. Bevezető

Az általam megismert emberek legtöbbször az a véleményem, hogy nem olyan boldogok, mint lehetnének akkor, ha némileg másként viszonyulnának önmagukhoz, a többi emberhez és általában a világhoz. Ez a „másként viszonyulás” tanulható meg örömréninggel.

Hogylétünket objektív adottságokkal szokás indokolni. Lakás, fizetés, állás, környezeti tényezők, társkapcsolatok, testi és lelki adottságok, politikai- erkölcsi- társadalmi viszonyok, a civilizáció helyzete mind, mind okként felhasználhatók arra, hogy megindokoljuk azt, hogy miért nem vagyunk boldogok. Szokás panaszkodni. A panaszkodás hátterében ott van a besulykolt filozófiai tétel: „a lét határozza meg a tudatot”. Ezen állítás vulgáris értelmezése két közkeletű téveszmét eredményezett. Egyik szerint, ha létünk objektív feltételei javulnak, akkor feltétlenül jobban fogjuk érezni magunkat. A másik: csak akkor leszünk boldogabbak, ha javítunk életünk objektív körülményein. (Egy filozófiai értekezés megkívánná azt, hogy megfogalmazsam, mit tartok objektívnek vagy szubjektívnek. Ettől eltekintek, mert mondanivalómat nem filozófiai tanulmányok, hanem eleven emberek küszködései ihletik.)

Nézetem alapja: a tudatot jórészt a tudat határozza meg. A tudat neveléssel és önneveléssel igen jelentős mértékben alakítható. Az a kultúrkör amelyikben felnőttem, és ami ma is körülvesz, két „vád- dal” illethető:

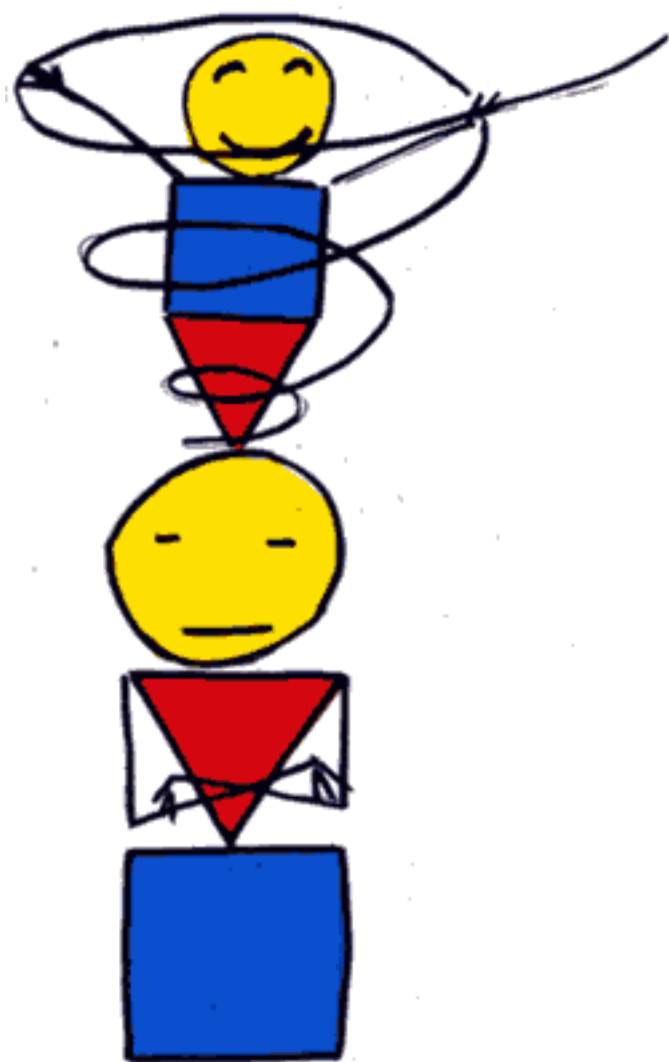
1. Az egyén alakulásában a nevelésnek sokkal nagyobb a jelentősége, mint az önnevelésnek. (Bár kétségtelennek látszik az is, hogy az utóbbi években a szocializmus csődjével és az individualizáció erősödésével kapcsolatosan Magyarországon is nő az önnevelés szerepe.)

2. A nevelés sokkal erősebben irányít a negatív (kellemetlen, borúlátó, szomorú, veszélyes stb..) dolgok figyelembevételére, mint a pozitívakra (kellemes, optimista, vidám, szép, örömteli).

E két dolog következményeként sokan gondolják azt, hogy kevés közülük van sorsuk alakulásához, valamint azt, hogy az élet - évei és

percei egyaránt- sokkal több rosszat, mint jót tartogat számukra. Jórészt nevelés következménye az, hogy az emberek oly gyakran elégedetlenek, kishitűek, bizalmatlanok és sokat panaszkodnak. A nevelés - nem könnyen ugyan - de változtatható. Az örömréning az önneveléshez és a pozitív viszonyulás begyakorlásához járulhat hozzá. A pszichiátriában ismeretes a depressziók kognitív szemlélete, mely szerint a depressziók hátterében az érzékelés, észlelés, értelmezés, tanulás és emlékezet folyamatainak zavarai állnak; ezek az elsődlegesek, és az érzelmi zavar a következmény. A kórfolyamat esetében „depressziós spirál” működik. (Az egyén negatív irányban torzítva észleli a külvilágot és önmagát, emiatt negatív emóciói lesznek, és ettől a kognitív működések tovább torzulnak működésbe hozva a „depressziós spirált”).)

Ezzel szemben **az örömréning „boldogságspirál” kialakulásához vezethet és ezzel ellensúlyozható neveltetésünk negatív túlsúlya.** A tréning révén begyakorolható az, hogy **múltunkból a jót idézzük fel** (vagy az emlékek kellemes részeire figyeljünk jobban), a **jelenben észlelésünket a nekünk tetszőre irányítsuk** és a **jövőt elképzelve az optimista gondolatoknál, derűs képeknél időzünk** el. E viszonyulási módot érvényesítenünk kell mind **önmagunkkal**, mind **másokkal** szemben, valamint az **objektumokhoz** és az **eszmékhez** való *értelmi és érzelmi viszonyulásunkban egyaránt*. Az **örömréning megtanulásának előrehaladtával, ki-ki saját maga nevelőjévé esetleg terapeutájává válhat.** Az örömkezelés során nem valami ellen küzdünk, hanem valami jóra törekszünk. Az a törekvés, mellyel mindenben a jót keressük nem jelentheti a mindenbe való beletörődést. Épp ellenkezőleg: a pozitív szemlélet elősegítheti céljaink elérését azáltal, hogy nem vért izzadva, ha törik, ha szakad alapon, hanem optimistán, kellemesen, ha lehet könnyedén, vagy az erőfeszítésben is a jót látva, önmagunkat és másokat bízgatva cselekszünk.



92

II. Az örömréning elméletéről

Seneca, az ókori bölcs is már azt tanította, hogy a legkülönbébb dolgok nem jók vagy rosszak, hanem jók is és rosszak is, de tőlünk, azaz a viszonyulásunktól függ az, hogy milyennek találjuk a világot és benne az életünket. ¹ Seneca tanítása szerint bölcsességre kell törekedni. A bölcsesség legfőbb megnyilvánulása, ha a *dolgokat a jó oldaluknál fogva ragadjuk meg*.

Életünk során valamennyien nagyon sok kellemes és nem kevés kellemetlen élményt raktározunk el emlékezetünkben. Emlékeink minden pillanatban befolyásolják viszonyulásunkat. „Emlékeinket” egészen tágra értelmezem, beleértve a tudatos és a nem tudatos emlékeket, egyaránt. Nézetem szerint is a nem tudatos emlékek aránya sokkal nagyobb, mint a tudatos emlékek részesedése. A nem tudatos emlékek jelentős, de nem döntő módon befolyásolják viszonyulásainkat. *Az öröm-kezelés „eszköze” - elsősorban - a tudatos és a könnyen tudatosuló emlékek arzenálja. A tréning révén a „tudattalan” egyre inkább pozitív tartalmakkal töltődik fel*, és feltehetően ez okozza a maradandó jó hatást. E kezelés azon a nézeten is alapul, mely szerint az ember idegrendszerében lévő „programok” nem determinálják teljes egészében az idegrendszer működését, hanem az életkor előrehaladtával - a gyerekkortól a bölcs öregségig egyre inkább - az ember képessé válik arra, hogy a saját idegrendszerében lévő programokat módosítsa, és új programokat kidolgozva befolyásolja, megváltoztassa viszonyulásait.

Azaz az ember - ha szűk keretekbe szorítottan is - de rendelkezik szabad akarattal, és bizonyos mértékig valóban sorsának a kovácsa. Más nézőpont szerint fogalmazva azt lehet mondani, hogy az ember képes önmaga nevelésére, ha akarja azt. E nézet illetve az ebből fakadó következtetések még a neveléssel foglalkozó szakemberek körében sem teljesen elfogadottak. Sokan hangsúlyozzák azt, hogy a felnőttkori reakciómód már 50%-ban 6 éves korig és 80%-ban 18 éves korig eldől. Ezek a számok helyesen utalnak a gyerekkori körülmények és nevelés jelentőségére. A legnagyobb hatásfokkal bizonyára a gyerek-

korban lehet befolyásolni a viszonyulásokat. A gyerekek kiszolgáltatottsága nagy, autonómiája kicsi. A *felnőttkori örömkezelés lényege abban van, hogy a felnőtt autonómiájára épít.*

A tréning, a beszélgetéssorozat olyan interakció, amelyben a témákat ugyan a kérdező veti fel, de a beszélgetés hossza, részletei, intimitása, hőfoka elsősorban a klientsztől függ. A **kliens változásában** tehát nem az interakció, még kevésbé a tréner személyisége, hanem legfőképpen **maga a kliens a meghatározó**. A két ember között távolság van, de nem szintkülönbség, nem hierarchia. Közöttük indulatátítéleti mechanizmusok csak minimálisan jöhetnek létre. A kérdező kérdései személytelenek, abban az értelemben, hogy egy séma alapján tevődnek fel. Minden kliens ugyanazokkal a kérdésekkel találja szembe magát. A kérdező és a kérdezett között a kezelés során nem alakulhat ki függés. A kérdező ugyanis nem mindenható mágus, vagy nagy tudású, avatott szakértő, hanem csak egyszerűen - érdeklődve kérdéseket feltevő és válaszokat figyelmesen és némi együttérzéssel hallgató - ember.

A klientszt (csoportos tréning esetén a csoporttagokat) a „kezelés” megkezdése előtt fel kell világosítani a tréning módjáról és „filozófiájáról”, csakúgy, mint a várható hatásról és a hatás határaitól is. A beszélgetés - sorozat megkezdése előtt „szerződés”-t kell kötni. A szerződés megkötésekor a tréner elmondja, hogy a gyakorlatok haszna csak 10 -12 ülés után ítélnélhető meg reálisan. A kliens csak akkor vállalja a tréninget, ha van türelme és bizalma 12 - 20 üléses beszélgetésben részt venni. Természetesen jogában áll a kliensnek a 12. beszélgetés előtt is megszakítani a kezelést, de ez esetben nincs joga minősíteni sem a módszert, sem a trénert.

Az örömréning, mint önfejlesztő módszer, azoknak ajánlható, akik törekсенek arra, hogy olyan emberekké váljanak, amilyenekké lenni szeretnének. Azoknak, akik hisznek képzeletük erejében, és akik nemcsak álmodoznak, hanem rendszeresen tesznek is valamit céljaik eléréséért.

III. Témák és kérdéscsoportok

1. Az illatok, az emlékezés és a hangulat összefüggései

Az illatok gyakran igen mély emléknymokat hagynak az emberben. Ha akaratlagosan gondolunk kedvenc illatainkra, akkor igen könnyen tolulhatnak tudatunk felszínére azok az emlékképek, sőt akár hosszabb történetek is, amelyek társultak az illatok emlékével. Például az orgona illata elég ahhoz, hogy akár húsz évvel ezelőtti sétánk jusson eszünkbe, vagy egy parfüm illata felidézheti régi kedvesünkkel való első táncunkat. Sőt elég az orgonára vagy a parfümre gondolni ahhoz, hogy tudatunk előterébe nyomuljanak a hozzájuk kapcsolódó érzelmekkel átitatott emlékek.

Az illatok vegyi. jellegűek, ezért a szaglást kémiai érzékelésnek is szokták nevezni. ² Egy illatra gondolva nem a szag vegytiszta érzete tör ránk, hanem az illatélményhez kapcsolódó emlékek és hangulatok sokasága. E tény, jelenség idegélettani magyarázata az, hogy az ősi szaglókéreg igen szoros anatómiai és működésbeli kapcsolatban van a hangulati-életre ható limbikus rendszerrel és a hormonműködést vezérlő hypothalamus - hypophysis rendszerrel. ³ Ezen agyi szervek meghatározóak a nemi képesség, az anyagcsere és a stresszel szembeni ellenálló képesség tekintetében. A limbikus rendszer épsége szükséges ahhoz, hogy az idegrendszer rögzítse az élőlények számára lényeges események emléknymait. A szaglókéregnek a limbikus és a hormonrendszerrel való szoros kapcsolata magyarázata a nemi illatok óriási hatásának is. Nemcsak a különböző állatfajok nőstényei képesek illataikkal magukhoz vonzani a hímeket, hanem az emberek életében is erősen hatnak - ha nem is mindig tudatosultan - az illatok. A szagok tájékoztatnak, áthangolnak és serkentenek vagy gátolnak minket. A szaglás a kapcsolattartás, a kommunikáció eszköze is. Az emberi test illatai jellemzik a szervezet állapotát és hatnak azokra, (illetve kölcsönhatást váltanak ki) akik érzékelik ezeket az illatokat. Ezek a kölcsönhatások gyakran nem tudatosulnak annyira, hogy fogalmak

révén is kifejeződjenek, mégis mint „rejtett dimenzió” befolyásolják a hangulatot, a viszonyulásokat.

Az illatos növények és illóolajok gyógyító és betegségeket megelőző hatásait már az ókori nagy kultúrákban is ismerték és hasznosították. A nyugati civilizációban az aromaterápia most éli újjászületését.⁴ Ismét egyre közismertebb pl. a levendulaolaj fájdalomcsillapító, a jázminolaj hangulatjavító, a gerániumolaj nyugtató vagy a kamilla és a borsmenta görcsoldó hatása. Ki ne ismerné a legkülönbébb fűszerek illatainak étvágygerjesztő hatását? Elég csak megszagolnunk a szegfűszeget, a vaníliát vagy a fahéjat és máris élénkebben működik az emésztőrendszerünk. Sokaknak a feltételes reflexek kialakulása révén reggelente a kávé aromája vagy a tea illata fogyasztás előtt is elég a teljes felébredéshez.

A friss kenyér illata, a rántott hús vagy a halászlé szaga, a cse-csemő testének selymes illata, az akác, az ibolya, a gyöngyvirág, a szegfű illatai mind - mind örömforrások. *Célszerű elérni azt, hogy minél gyakrabban élvezzük kedvenc illatainkat, éljünk velük*, ne menjünk el érzéketlenül mellettük. Gondoljunk gyakran az illatokkal kapcsolatos kellemes élményeinkre, emlékeinkre, mert ezzel könnyen és biztosan örömet okozhatunk magunknak.

A kérdező (tréner, terapeuta) kérdései:

Kérem, meséljen arról, hogy mik a kedvenc illatai?

Mikor találkozik ezekkel az illatokkal?

Milyen kellemes emlékei kapcsolódnak kedvenc illataihoz?

Hogyan tudná elérni azt, hogy gyakrabban élvezhesse kedvenc illatait?



92

2. A mozgás, mint örömforrás

Amikor az óvodásokat kiviszik egy parkba, vagy az iskolásokat kiengedik az udvarra, akkor a gyerekek vidáman, felszabadultan futkároznak. Élvezik a mozgást. Legalább annyira élvezik, mint a kutyák. Jó lenne, ha gyermekeinkkel is legalább annyit sétálnánk, mint a kutyánkkal.

Magam öt éves korom óta tudom, hogy a mozgás örömmel jár. Négy és fél éves voltam, amikor rollerozás kapcsán eltörött a jobb combcsontom. (Természetesen rollerozni is azért mentem, mert szerettem a rollerozással járó mozgást.) Hat hétig feküdtem gipszbe tett és derékszögben felhúzott, kifeszített lábbal. Miután a gipszet levették - derült ki; hogy a jobb lábam izmai elsorvadtak és „elfelejttem” járni. Hetekig tartó rendszeres gyakorlás révén jöttem fokozatosan rendbe. Ekkoriban történt, a bicegés és a nehézkes járás hetei után, hogy egyszer csak keresztbefutottam a nagyszobánkban. Azóta majd negyven év telt el, de még mindig emlékszem, hogy hangosan nevettem örömömben.

Az ember nemcsak társadalmi, hanem természeti lény is. A természetben élő ember még sokat mozgott, és részben ennek köszönhetően mentes volt az úgynevezett civilizációs (pszichoszomatikus) betegségektől. Közismert a mozgás feszültségoldó hatása. A hosszútáv-futás nemcsak feszültségeitől szabadítja meg a futót, hanem komolyabb elmezavarok kialakulását is megelőzheti. (Bár az is igaz, hogy a maratoni futás a nagy izommunka kiváltotta oxigénhiány miatt szenvedéssel is jár.) Euphóriás állapot előidézését is kiválthatja egy huzamosabb ideig végzett mozgás. Pl.: éber aktív hipnózis, vagy a természeti népek kimerülésig folytatott - rituális táncai.

Mindezek ellenére sok ember sajnos csak egy baleset után, a tolószékből döbben rá arra, hogy mozogni öröm. A mi „kultúránkban” a gyerekek szocializációja sokszor azt is jelenti, hogy a gyermeket

III. Témák és kérdéscsoportok

megfosztják a mozgásszabadságtól. A rácsos ágy, némely ruhaneműk, a kicsi gyerekszoba; a félténivaló bútorok, a veszélyes utcák, a szűk iskolapadok, a zsúfolt iskolaépületek és a gyerekeknek megszabott életforma mind - mind a mozgásszabadság korlátozásához vezetnek. Pedig milyen jó sétálni egy erdőben, mászkálni egy patakvölgyben, ugrálni egy ágyon, táncolni a tükör előtt, birkózni, hemperegni a fűben, vagy akár egy vastag szőnyegen, fára mászni, vagy éppen köveket dobálni egy folyóba.

A természetes mozgáslehetőségeitől megfosztott ember a sporttal vigasztalódik. A sport nemcsak annak okoz sokféle és gyakran igen nagy örömet, aki űzi, hanem azoknak is, akik nézik. A néző képes úgy beleélni magát a mozgás látványába, hogy olyan érzése támadhat; mintha ő maga csinálta volna azt, amit lát. (Pl. a magasugróval együtt emeli a lábát, felszisszen ha a korcsolyázó a jégre huppan stb..)

A művészi torna, a balett és általában a tánc különösen jól jelzik a mozgás és az érzelmek kapcsolódását. Nemcsak az érzelmek hatnak az arcjátékra és a testtartásra, *hanem még az akaratlagosan, tudatosan alakított arcjáték és testtartás is visszahat érzelmeinkre!* Jól példázzák ezt az idegéletteni jelenséget azok a színészek, akik átélik azt, amit eljátszanak.

Az arcjáték, a taglejtés, a pantomimika egyszerre mozgás és érzelmkifejezés. Bizonyos határokon belül ezek a mozgások megtanulhatók, gyakorolhatók és célszerűen felhasználhatók. Kellő gyakorlással meg tudjuk tanulni azt, hogy gyakrabban mosolyogjunk és nevezzünk. Még ha akaratlagosan végezzük is -e „mozgásokat”, ezek akaratlanul is visszahatnak érzelmeinkre, kapcsolatainkra, sőt egészségünkre is. Közismert egy húsz évet börtönben sínylődő pap története, aki szívbetegségét napi tízpercig tartó - akaratlagos - hangos nevetéssel gyógyította meg.*

Az arcjátéktól a maratoni futásig nagyon sokféle mozgással szerezhetünk magunknak örömet. Érdemes gyakorolni.

*A pszichiátriában is próbálják hasznosítani a nevetés gyógyító hatását.

Kérdések:

Milyen mozgásban leli leginkább örömét?

Szeret-e Ön sétálni, kirándulni, táncolni, sportolni?

Esetleg a munkavégzése jár olyan mozgással, amit kellemesnek talál?

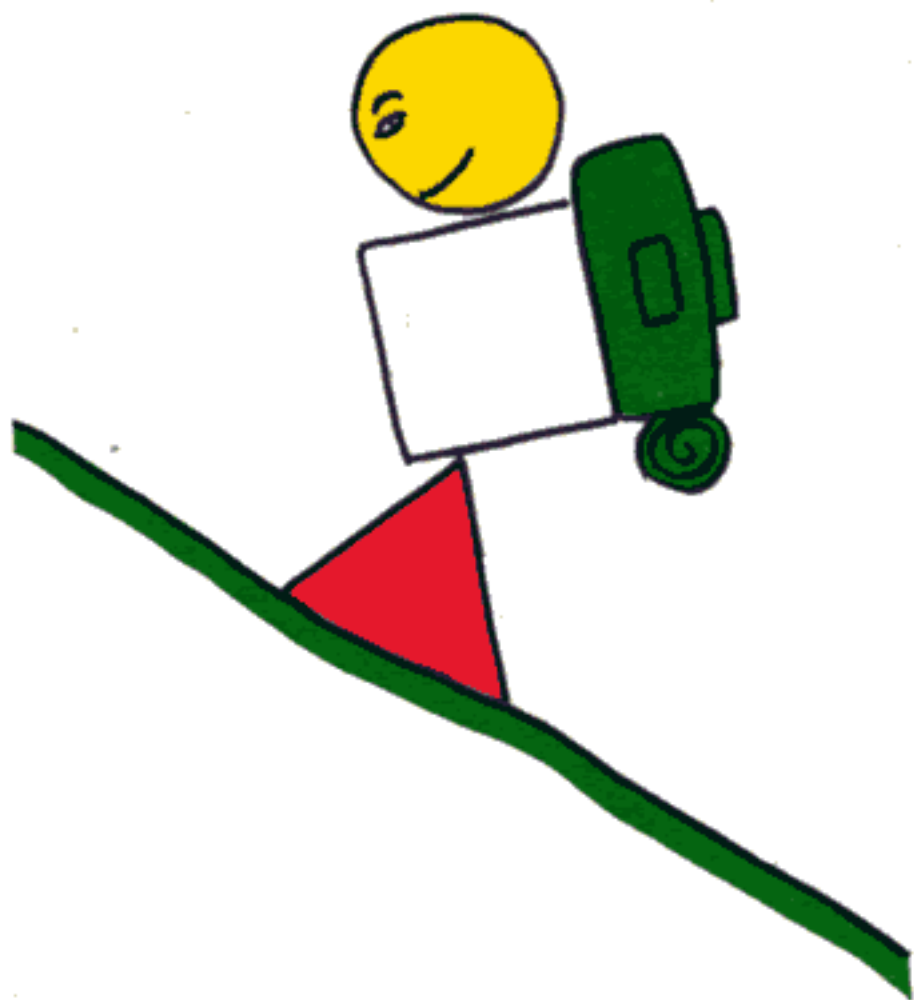
Meséljen részletesen arról, hogy a felsoroltak közül mit szeret legjobban csinálni, melyik ezen tevékenységek közül az, amelyik az Ön életében idáig a legtöbb örömet adta.

Hogyan tudná elérni azt, hogy gyakrabban, rendszeresebben csinálhassa azt, ami Önnek kellemes?

Mikor táncolt a legszívesebben; vagy a legtöbbet?

Melyik a legnagyobb kirándulási élménye?

Van-e kedvenc sportolója?



92

3. A családról

Mit tehetünk azért, hogy a családból a „fészek melegében” részesüljünk? Elsősorban azt tehetjük, hogy családtagjainknak is a job-bik felére figyelünk. A másokhoz való pozitív viszonyulást azokkal kell leginkább gyakorolni, alkalmazni, akik legközelebb vannak hozzánk. E célból szükségünk lehet némi önnevelő erőfeszítésre, mert nem mindenkinél természetes az, hogy a családtagjaival figyelmes, kedves, barátságos legyen. Tévedés azt hinni, hogy a vérségi kötelék,* minden kibír. Vannak kifelé élő emberek, akik mindenkire kedvesek, alkalmazkodóak csak éppen a családon belül veszekedős fúriák. De még ők is meg tudnak változni, ha akarnak. A családi élet szinte mindenféle örömforrás lehetőségét biztosíthatja. A gyermekvárás és a gyermek-nevelés öröme, a valakihez való tartozás tudatát, a gondoskodás jó érzését, a támogatottság és az elfogadottság megélését. A közös élményeket, játékokat, kirándulásokat, utazást, vendégeskedést, tévénezést, színházi élményeket. De öröm lehet az is, ha kudarcunkat, bánatunkat, panaszunkat van kivel megosztani a családban. Ugyanakkor tévedés azt hinni, hogy nem lehet boldogan élni egy olyan családban, amelyikben ezen örömök nem mindegyike teremthető meg.

Az emberek döntő többségének a család a legmeghatározóbb „közössége”. A felnövekvő gyermek személyiségfejlődése szempontjából családja - valószínűleg - döntőbb jelentőségű, mint a többi szocializációs intézmény együttvéve. (Az iskola, a televízió, a kortárs-csoport, a lakóhely, a rokonság, a vallásos közösségek, a katonaság, a sportközösségek mind jelentősen befolyásolhatják a személyiség alakulását, de a családi „testmeleg” jelentőségét egyik sem pótolhatja.)

A gyermek a családban tanul meg érzelmileg viszonyulni, beszélni, táplálkozni. A családban alakulnak ki az alapvető viselkedés sémái,

* illetőleg a szerelem és a szeretet

szokásai. Itt alapozódik meg az énképe és a másokhoz való viszonya, erkölcsé, értékrendje. A családban lát és sajátít el mintákat a szülőszerep tekintetében és a házastársi viszonyulás vonatkozásában, valamint a világ legkülönbözőbb dolgaihoz való viszonyulásban.

A család a kultúra átadásának elsődleges színtere. A család szerepe a történelem során sokat változott, és jelenleg is változóban van.

A történelem során a család jelentős alak- és funkcióváltozáson ment át. A különböző családtípusokban (pl. tradicionális család, polgári család, a gazdasági kényszer hatása alatt működő úgynevezett „alávetett” család, a személyiség kifejtésére törekvő ún. „emancipált” család) másként működik a család, sőt másként is vélekedik arról, hogy mi is a feladata. Az utódok világrahozatala és felnevelése, a családtagok érzelmi egyensúlyának biztosítása, a család mint gazdasági egység vagy mint a rendezett párkapcsolat kerete családtípusonként is eltérő mértékben és módon szerepel a család alapvető funkciói között.

A családok sokfélesége miatt általánosságban „a családról” okosat mondani nem lehet (azon túl, hogy alapvetően fontos „intézmény”).

A család, a házasság, a válás, a gyereknevelés a legtöbb ember életében a legerősebb érzelmekkel társuló dolgok, az életutakat döntően meghatározó tényezők. Ezért célszerű folyamatosan tovább képezni magunkat e kérdésekben.

Jó, ha minél alaposabban kielemezzük családi múltunkat, és ha minél gondosabban építjük jelen családukat. (Fontosabb dolog ez, mint egy házépítés. Bár a házépítés is sok örömmel járhat, és magát a családot is építheti.) Ezen tevékenység legfontosabb eszköze a családtagokkal való hatásos kommunikáció, illetve a **rájuk való figyelés**.

Ma már magyar nyelven is sok szakkönyv foglalkozik a családdal. Jó lenne, ha a szakkönyvekben felhalmozott tudásból minél többet tudnánk hasznosítani, beépíteni mindennapi családi életünkbe. A szépirodalom nagyjaitól is sokat tanulhatunk a családról; elég ha Illyés Gyulára, Veres Péterre, Szabó Dezsőre vagy Tamási Áronra utalok.

A természetről írva (ld. később) bátran használhattam felszólító módot, amikor azt írtam, hogy szeressük olyannak, amilyen. A család-

dal kapcsolatosan csak a kérdések feltevéséig merészkedem, és addig a javaslatig, hogy *amikor a kérdésekre adott válaszon gondolkodunk, akkor erősebben figyeljünk a dolgok kellemesebb részére.*

Egy hajléktalan kliensem két hónapi örömréning után azt mondta, hogy most boldogabb ember, mint az előző években, noha akkor még volt lakása és állása. Hangulatának feltűnő javulását azzal magyarázta, hogy - a tréning révén - ártértékelte volt feleségéhez kapcsolódó emlékeit. Az örömréning előtt sokat rágódott egykori hitveséhez kötődő csalódásán, kudarcain, kellemetlen emlékein. Gyűlölettel gondolt rá.* Mostanában sikerült felidéznie azt, hogy mennyi jót is kapott tőle, milyen sokat köszönhet neki, és így megbocsátott. Ez a megbocsátás úgy hatott rá, mintha egy hosszú és meredek út után tett volna le egy nehéz hátizsákot. Egészen megkönnyebbült. Bízik erejében, és abban hogy rövid időn belül rendezni fogja életét.

Kérdések

MESÉLJEN A LEGKEDVESEBB CSALÁDTAGJAIRÓL!

Milyen tulajdonságait szereti a legjobban ezen családtagjainak?

Milyen emlékekre, élményekre gondol szívesen velük kapcsolatban?

Mesélje el néhány vidám, kedves történetét!

Hogyan tudná a jó kapcsolatait a jövőben is megőrizni?

Tudna-e olyan családi eseményeket szervezni, melyek olyan örömforrásokká válhatnak, amilyenekben a múltban is volt része?

Jelen családjában mit szeretne megvalósítani abból, amit gyerekkora családjában szeretett?

A gyűlölet öl és ölet! Gyűl-öl-(et); gyűl-ölet.



92

4. A hit jelentőségéről

A hit szót nem kell meghatározni, hiszen mindenkinek jelent valamit, aki tud magyarul. Arra azonban érdemes rámutatni, hogy a bölcs magyar nyelv milyen fontos szavakat képzett a hitből: hitves, hitel, hittan.

Ady Endre a XX. század elején így írt: „Imádkozzunk, hogy higgye higyjünk” „Adjakok egy jobbik világot, különben mindennek vége”. Ady közel nyolcvan éve kimondott fohásza óta valóban közel kerültünk a végpusztulás lehetőségéhez, mégis csak az utóbbi években kezdtünk többet imádkozni a hitünkért. Mifelénk még mindig az emberek jelentős része többet foglalkozik a fogyasztói társadalom nyújtotta „javak” elérésével, mint hite ápolásával. Pedig video nélkül lehet élni, de hit nélkül csak, bajosan. *Ahhoz, hogy boldogan élhessünk, hinni kell magunkban, hinni kell másokban és hinni kell a jövőben.*

Dr. Joseph Murphy a „Tudatalattid csodálatos hatalma” szerzője szerint: „A hit nem más, mint a tudatalatti gondolata. Arra törekszik, hogy igaznak fogadtasson el valamit. Az elfogadott gondolat automatikus kifejezést talál”.⁸ Murphy szerint a tudatalatti tökéletesen ellenőrzi a test működését, állapotát, érzeteit, a tudatalattiban „gyógyító hatalom” lakozik. Szerinte szuggesztió, képzelőerő illetve vakhit révén a tudatalatti befolyásolható, és így gyógyításra, öngyógyításra és a legkülönbébb célok elérésére, konfliktusok megelőzésére, félelmek legyőzésére alkalmassá tehető. (Ezzel kapcsolatos saját nézetemet illetően utalok az örömréning hatásmechanizmusáról írottakban V.G.)

Murphy idézi Paracelsust - a középkor híres svájci orvosát -, aki szerint „a hit csodákat tesz, és mindegy hogy álhit vagy valódi hit segít, ugyanúgy csoda lesz az eredménye” - majd hozzáteszi, hogy a tudatalattira gyakorolt erőteljes szuggesztió gondoskodik az eredményről. Murphy receptet ad ahhoz, hogy hogyan járulhatunk hozzá egészségünk megőrzéséhez. E „recept” egyik „hatóanyaga” az imaterápia. Ezt így

ajánlja: „Válassz ki valamilyen tervet, eszmét, elképzelést. Egyesülj szellemileg és érzelmileg az eszméddel, s ha hűséges maradsz hozzá szellemi hozzáállásoddal is, akkor teljesül imába foglalt kívánságod”. Ezeket az idézeteket azért írtam le, mert magam is hiszek - ha nem is épp úgy, mint Dr. Joseph Murphy - a hit, a képzelet, a szuggesztió, az önszuggesztió, az ima és a tudattalan összefüggéseiben és felmérhetetlen erejében, hatásában. Az örömréning kidolgozásakor még nem ismertem Murphy könyvét, de több, mint tizenöt év gyógyító munka volt mögöttem. Több ezer gyógyulni akaró ember sorsát követve jutottam a fenti nézet vallásához és leírásához.

Az ember akarata és hite testvérek. Szüleik a szükségletek és a vágyak, célok. Őseik pedig a lét- és fajfenntartás ösztöne. Azt tudjuk akarni, amiben hiszünk, s abban tudunk hinni, amit akarunk. Ha akarjuk a boldogságot, hinnünk kell benne, mert ha hiszünk benne jobban tudjuk akarni. Nem vakhitre van szükségünk, hanem olyanra, ami bízakodóvá tesz és ezáltal nyitottá és érdeklődővé is. Hallgassunk Adyra s naponta „Imádkozzunk, hogy higgye higyjünk”.

Kérdések

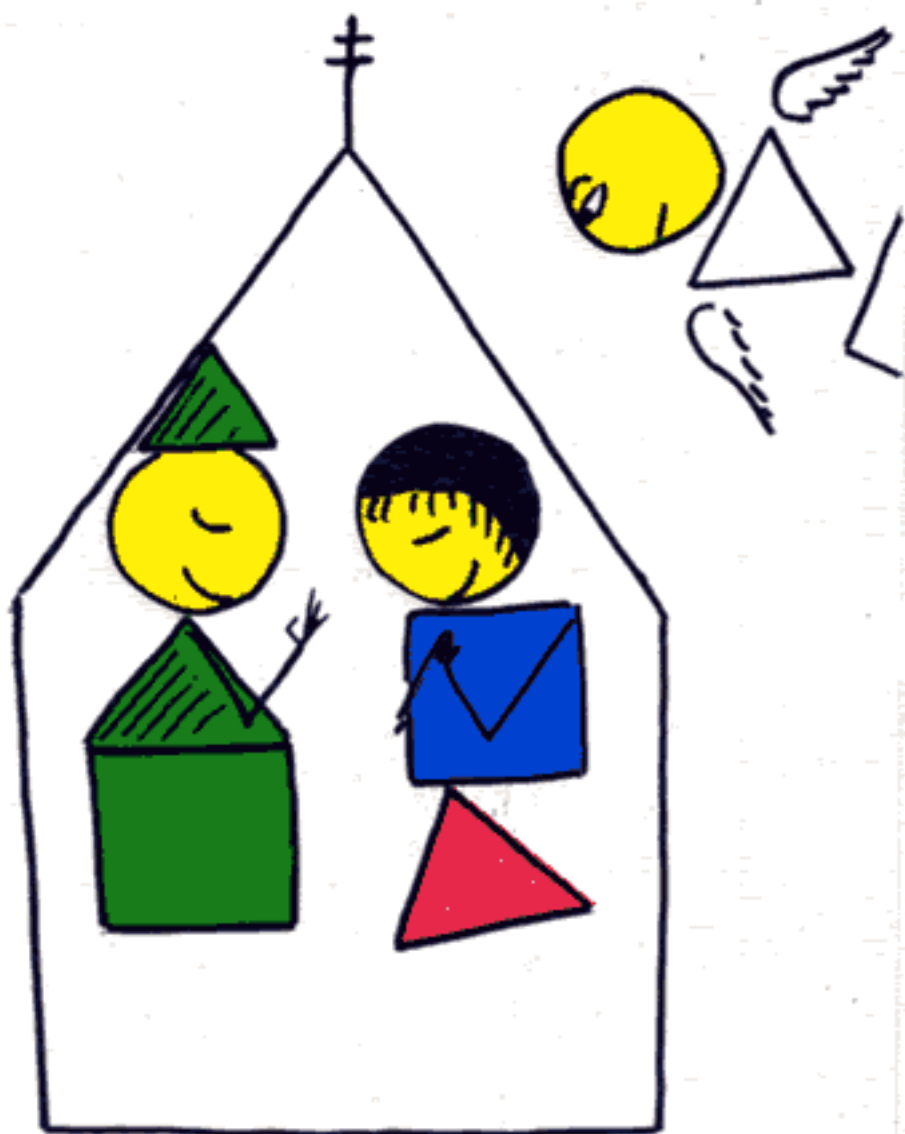
Miben hisz Ön?

Mit jelent az Ön életében a vallás?

Vannak-e érdekes emlékei babonákról, hiedelmekről?

Rokonszenvezik-e valamilyen mozgalom, esetleg párt célkitűzéseivel, módszereivel?

Mik azok az érvek, amik azt „mondják”, hogy Ön hihet saját magában és a jövőjében?



5. Hogyan érhetjük el az ízek élvezetét?

Ki ne tudná azt, hogy az evés és az ivás, általában az étkezés az egyik legfontosabb örömforrásunk. Ha a feleség jól főz, meg tudja tartani férjét, a honvágycsökkenhető ha a hazai konyha szerint étkezünk, sok nyugtalan ember nassolással könnyít feszültségén, másoknak az elalváshoz nélkülözhetetlen egy darabka csokoládé. A legnagyobb művészeket is megihleti a jó bor zamata, vagy a kiváló szakácsok főztje. A konyha művészetéhez sok minden tartozik. Az ételek elkészítésének technikája, az ízek harmóniája, a menü összeállítása, a tálalás módja, a teríték szépsége és alkalmanként a virág, a gyertya, a zene. Mindezekén túl az étkezés akkor válhat igazán örömforrássá, ha odafigyelünk rá.

Figyeljünk az ételek küllemére, illatára, ízére, zamatára! Bölcs tanítás az, hogy „magyar ember, evés közben nem beszél”. Ha az étkezés elején az evésre figyelünk, akkor örömmel leljük benne és a második fogás után már kialakulhat a fehér asztal melletti vidám beszélgetés is. Először tehát jóízűen együnk, igyunk és csak kellemes témáról váltsunk néhány szót. Nemcsak az a fontos, hogy jól rágjunk meg mindent, hanem az is, hogy figyeljünk az ételek ízére, és hagyjuk, hogy az ízek okozta kellemes érzések hassanak ránk. A hosszú életkort megért emberek nagy többsége kultúrátlan, jóízűen étkezik. A táplálkozás kultúrája fontos része egy család vagy akár egy nép életminőségének és kultúrájának.⁶ Nem véletlen a kínai vagy a francia konyha világhíre. Büszkék lehetünk arra, hogy a magyar konyhaművészetet a külföldiek is egy sorban emlegetik az előbbiekkal. Örövendetesnek tartom, hogy évente tucatnyi szakácskönyv jelenik meg, és jobban fogynak, mint a legizgalmasabb krimik. Mindegyikből lehet valami jót tanulni.

Szinte **minden embernek sok kellemes emléke van étellel-italal kapcsolatosan**. Egy alkalommal egy ágrólszakadt, rosszkedvű,

betegeskedő öregembert invitáltam örömréningre. „Nincs nekem és soha nem is volt semmi örömöm”, mondta, de azért szívesen vette, hogy tegyünk egy próbát. Először kedvenc ételeiről kérdeztem. Rövid gondolkodás után elkezdett a mákos csuszáról beszélni, és már mosolygott is. Elmesélte, hogy édesanyja gyakran csinált, mert ő sokat meg tudott belőle enni. Ezután a gulyáslevesről beszélt és az ezzel kapcsolatos kellemes emlékeiről. Mire a görögdinnyéhez értünk már szinte jókedvű volt. Azzal búcsúztunk el, hogy egy hét múlva a kellemes ilat emlékeit meséli el.

Az örömréninget gyakorolva nemcsak felidézzük a kellemes emlékeinket, hanem tudatosan gondolkodunk azon is, hogy miként élhetünk még jobban az „örömforrásokkal”. Például gondolkodunk azon, hogy mitől lehet még több örömünk az étkezésben. Meg is kell valósítani jó ötleteinket. **Ne fogadjuk közömbösen azt, ami jó;** pl. azt, hogy finom teát, kávéit iszunk, friss péksüteményt eszünk, hogy választhatunk különböző ételek közül, hogy kedvünk szerint fűszerezhetünk, hogy ma már az év minden napján ehetünk gyümölcsöt. Amikor élünk ezekkel a lehetőségekkel, akkor, már egy kicsit örülünk is ennek!

Kérdések

Mik a kedvenc ízei? Milyen ételeket, italokat, gyümölcsöket, édességet szeret legjobban?

Meséljen arról, hogy milyen kellemes emlékei kötődnek ételei-italai elfogyasztásához?

Jelent-e Önnek örömet az evés és az ivás?

Hogyan tudná elérni azt, hogy gyakrabban és jobban élvezhesse az ízek illetve az étkezések adta örömet?

Mit enne Ön most a legszívesebben? Mit inna? Mit főzne?



6. A zene varázsáról

A zenét magasztalni majdnem olyan felesleges, mint a természetet dicsérni, hiszen mind a két dologról köztudott, hogy a szavak nem érnek fel hozzájuk. A zene „ősei” természeti hangok. A szél zúgása, a tenger moraja, az ég dörgése, a madarak éneke, a levelek zörgése adta az embernek az első zenei élményt. Feltehető, hogy a kellemes zene valamiképp kapcsolatos a természet harmóniájával. A zene lélektani hatásai sokfélék.

A zene képes: aktivitást felkelteni és fokozni, feszültségeket szabályozni, indulatokat levezetni, nyugalmat teremteni, altatni, a legkülönbébb érzelmeket kiváltani, képzetáramlást és gondolkodást serkenteni, fáradtságérzést csökkenteni, figyelmet beszűkíteni, szorongást kelteni, közérzetet rontani, fanatizálni, viselkedést befolyásolni.

Az utóbbi évtizedekben behatóan vizsgálják a zene élettani hatásait. Pl. a pulzus- és légzésszám változását, légzésmélység változását, tejelválasztást befolyásoló hatását stb.

Ma már nem vita tárgya, hogy a zenehallgatás hangulatváltozással és élettani változásokkal jár. ⁹ A pszichoszomatikus szemléletű gyógyítás egyre kiterjedtebben használja a zenét. Pl.: a belgyógyászatban, a szülészetben, a fogászatban, a sebészetben. Természetesen, ez sem teljesen új dolog. Hiszen a zenét már ősidőktől fogva hasznosították betegségek megelőzésére és gyógyítására. Pl. a természeti népek kultikus szertartásaiknál, vagy a görögök a sebeket ráénekléssel gyógyították, a XVIII. századtól kezelik Európában az elmebetegeket zenével:

Mindenkinek, aki a zenét gyógyszerként használja, észbe kell tartania a mondást: minden gyógyszer kis adagban orvosság, de nagy adagban méreg. Sok adat van a túl hangos zene halláskárosító és némely zene szorongáskeltő hatásáról. A zene ritmusa hat a biológiai ritmusainkra is. Ez is ősidők óta ismert és alkalmazott tény, elég csak a

munkadalokkal való serkentésre utalni.

A zene a kultúra fontos része. ¹⁰ Mi magyarok büszkék lehetünk Bartók Bélára és Kodály Zoltánra akik a népzenekeincs felhasználásával alkottak egyetemes értékű zenét, és akik a zenekultúránk művelésével járultak hozzá ahhoz, hogy az emberek közelebb kerüljenek egymáshoz, jobban szeressék egymást.

A zene ugyanis nemcsak a természetről szól, hanem az emberről, a közösségről, a nemzetről, az emberiségről is. A zeneszerző mindenféle megélt élményét fejezi ki a zenealkotás révén, a zeneszerző számára zenében fogalmazódik meg a világ. A zenének erős asszociatív (hangulatokat, élményeket, eseményeket felidéző) hatására is épít az örömréning, amikor azon gondolkodunk, hogy mik a zenével kapcsolatos legrégebbi kellemes emlékeink. Először eszünkbe juthat egy dal, azután a dalhoz kapcsolódó esemény, majd hangulat. Így pl. *a dalok emlékeinek szárnyán odarepülhetünk képzeletben ahová akarunk, és úgy érezhetjük magunkat ahogy akarjuk.* Legyünk azon, hogy a zene adta öröme minél nagyobb szerepet kapjanak életünkben!



Kérdések

Mi jót jelent önnek a zene?

Mesélje el a zenével kapcsolatos legrégebbi kellemes emlékeit!

Szeret Ön énekelni? Ki énekelt már Önnek?(Édesanyja, nagymamája, barátja, barátjánője)

Énekelt-e tűz körül társaságban? Mik a kedvenc népdalai?

Kitől tanulta meg azokat a népdalokat, amiket ismer?

Van-e kedvenc filmzenéje? Ha igen, meséljen róla.

Játszik Ön hangszeren?

Jár-e hangversenyre, koncertre, diszkóba? Mik a kedvenc művei és együttese?

Hogyan tudná elérni azt, hogy a zene okozta örömök nagyobb szerepet kapjanak az életében?

7. A barátságról

A huszadik század-legalábbis a fogyasztói társadalmakban - nem a barátság százada. Inkább az önimádat dívik.¹¹ Pedig egy jó barát többet ér, mint a legdrágább briliáns. Ez a hasonlat a Barátság című könyvről jutott eszembe (összeállította Steinert Ágota), amit¹² a Helikon Kiadó adott ki, az úgynevezett Briliáns könyvek sorozatban. A kötet Homérosztól Hamvas Béláig sok bölcs ember, barátsággal kapcsolatos elmélkedését, aforizmáját tartalmazza. Ajánlom mindenkinek.

Bizonyára nem véletlen, hogy a lélektan modern szakirodalmában alig van szó a barátság pszichológiájáról. A depressziókról ezerszer annyit írtak már. Pedig sok embernek azért van hangulatzavara, mert nincsen jóbarátja. A szociális izolálódás (magáramaradás) depresszióhoz vezet. Egy közmondás szerint: „A boldogság sok barátot szerez”, Úgy tapasztalom, hogy az örömréninget gyakorlóknak javulnak az emberi kapcsolatai. Talán még barátokat is szereznek.

Osváth Ernő; a Nyugat című lap legendás főszerkesztője szerint: „Minden tartós viszony azon az elhatározáson alapul, hogy egymás jó tulajdonságáért hajlandók leszünk elnézni egymás rossz tulajdonságait”. Azért idézem ezt a mondást, mert az örömréning *egyik fő célja a viszonyulásmódosítás elősegítése. És ez elsősorban elhatározás kérdése. Másodsorban pedig gyakorlás.*

Senecától, Oscar Wild-on át Márai Sándorig sokan vallották azt, hogy a „valódi barátság teljesen mentes mindennemű önzéstől”. E meghatározás világít arra rá, hogy miért nincs ma kultusza a barátságnak.

Az önimádó, narcisztikus emberek állandóan önmagukra, énjükre figyelnek és ezért nem képesek valódi barátságra. Amikor pedig egocentrizmusok miatt magukra maradnak, akkor világfájdalmat éreznek, és az alkoholhoz, droghoz nyúlnak, esetleg pszichológushoz vagy pszichiáterhez fordulnak.

Az ókori bölcsek többet tudtak a barátságról, mint a huszadik

századi tudósok. Igaz többre is értékelték. Ciceró így irt a barátságról: „Nem is tudom, adtak-e a halhatatlan istenek ennél valami kiválóbbat a bölcsesség kivételével”. Arisztotelész meghatározása szerint: „A barát egy lélek két testben”. Ma az emberek legkülönbözőbb kapcsolataikban személyiségüknek csak egy-egy részletével vesznek részt. Ezért sem alakulhatnak ki barátságok a szó arisztotelészi értelmezése szerint. Inkább lehet találkozni a „barátság” üzletszerű felfogásával: én adok neki valamit, magamból, amire neki szüksége van, ha ő cserébe ad magából valamit amire nekem van szükségem.

Milyen más ez, mint a klasszikusok barátságfelfogása, miszerint: „A barátoknak mindene közös” (Pablius).

Fiatalokkal beszélgetve kiderül, hogy legtöbbjüknek most is vannak erős baráti érzelmeik. Jó lenne, ha számukra a barátság majdnem olyan fontos érték maradna, mint Ciceró számára volt. Úgy tehetnek ezért valamit, ha tartják magukat a háromezer éves kínai tanításhoz: **„ha barátoddal találkozol ne mutass szomorúságot, se ne légy komor. Ellenkezőleg: fogadd barátodat derűs arccal, meleg szavakkal, de vigyázz, nehogy kedvességeddel terhére légy”.**

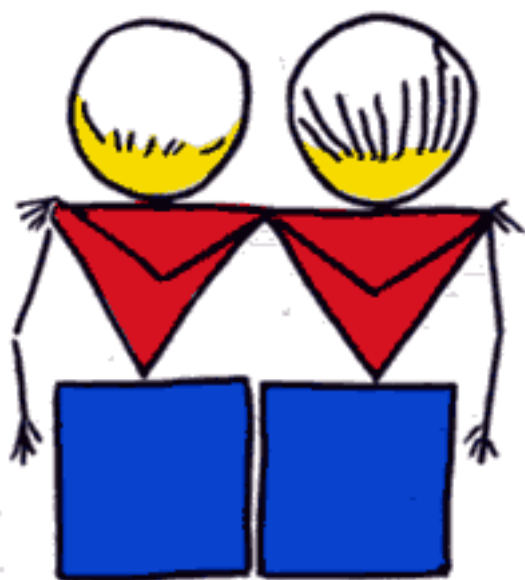
Kérdések

Mi jót jelent vagy jelentett az Ön életében a barátság?

Meséljen barátaival kapcsolatos kedves emlékéről!

Hogyan tudná elérni azt, hogy meglévő baráti kapcsolatai erősödjenek?

Hogyan tehetne szert új baráti kapcsolatokra?



92

8. A természet adta örömeiről

*“Oh természet, oh dicső természet !
Mely nyelv merne versenyezni véled?”*

Petőfi Sándor a nyelv művésze hódolt így a természet utolérhetetlenségének. A vers megírása óta eltelt mintegy százötven évben az emberiség legfőbb törekvése az volt, hogy legyőzze és mesterséges anyagokkal pótolja a természetet. Mára köztudottá vált az a felismerés, hogy a természet rombolása létfeltételünk pusztítását is jelenti, azaz öngyilkos cselekedet. Divatba jött a természet. Kezdünk visszatérni a természeteshez a mezőgazdaságban, a gyógyításban, a táplálkozásban, az öltözködésben, a kozmetikában, az építészetben, a lakberendezésben és újabban már az életmódunkban is.

Az emberek szinte kivétel nélkül azt állítják (legalábbis tapasztalatom szerint) magukról, hogy szeretik a természetet. Ugyanakkor ma még döntő többségük kevéssé él természetbarát módon.¹³ Sokan nem a valóságban, hanem csak emlékeik és vágyaik révén élvezik a természetet. A természettel kapcsolatos kérdések végiggondolása, átbeszélgetése nemcsak azért fontos, mert önmagában is kellemes téma, hanem azért is, hogy elősegítse azt, hogy életmódunkat az eddiginél jobban igazítsuk a természethez. Azért, hogy többet kiránduljunk, hogy figyeljünk az erdő és mező hangjaira, illataira, fuvallataira, hogy bámuljuk az eget, csodáljuk meg a csillogó ásványokat, a fények játékát, gyönyörködünk a virágokban és tiszteljük mindazt, ami él.

A természet adta nyugalom és jó érzések tudatosan hasznosíthatók arra, hogy nehéz helyzetben könnyítsünk magunkon. Ismerek valakit, aki a fogorvosi rendelőben egy bükki kirándulás emlékképeit idézve fel lesz úrrá szorongásán.

Egy budapesti kislány elmesélte, hogy egy bakonyi táborozás során került közel a természethez. Ott, akkor nagyon jól érezte magát a tábor-

tűz mellett ülve, a csillagokat nézve. Azóta otthonában is gyakran, különösen ha könnyíteni akar a lelkén, ha nem akar beszűkülni problémáira, kimegy az erkélyükre és nézegeti az eget. Így sikerül felidéznie a bakonyi emlékeit, akkori hangulatát és máris jobban érzi magát.

Egy szellemes mondás szerint a természetes gyógymódnál csak egy jobb van: a még természetesebb. Az embernél - de más élőlény esetében is - az egészség a természetes állapot. Aki egészséges akar lenni, annak a természetes állapotra kell törekednie. A természet a Jóisten patikája. De nem elég csak azért szeretni a természetet, amiért a hasznunkra van.

Szeressük azért is, mert olyan, amilyen. És ha ütközünk vele, próbáljunk meg mi megváltozni, ahelyett, hogy át akarnánk alakítani a dicső természetet.

Kérdések

Melyik vidéket szereti legjobban? (A síkságot? A hegyvidéket? A lankát? A folyókat? A tavakat? Az erdőt? A mezőt? A gondozott parkokat?)

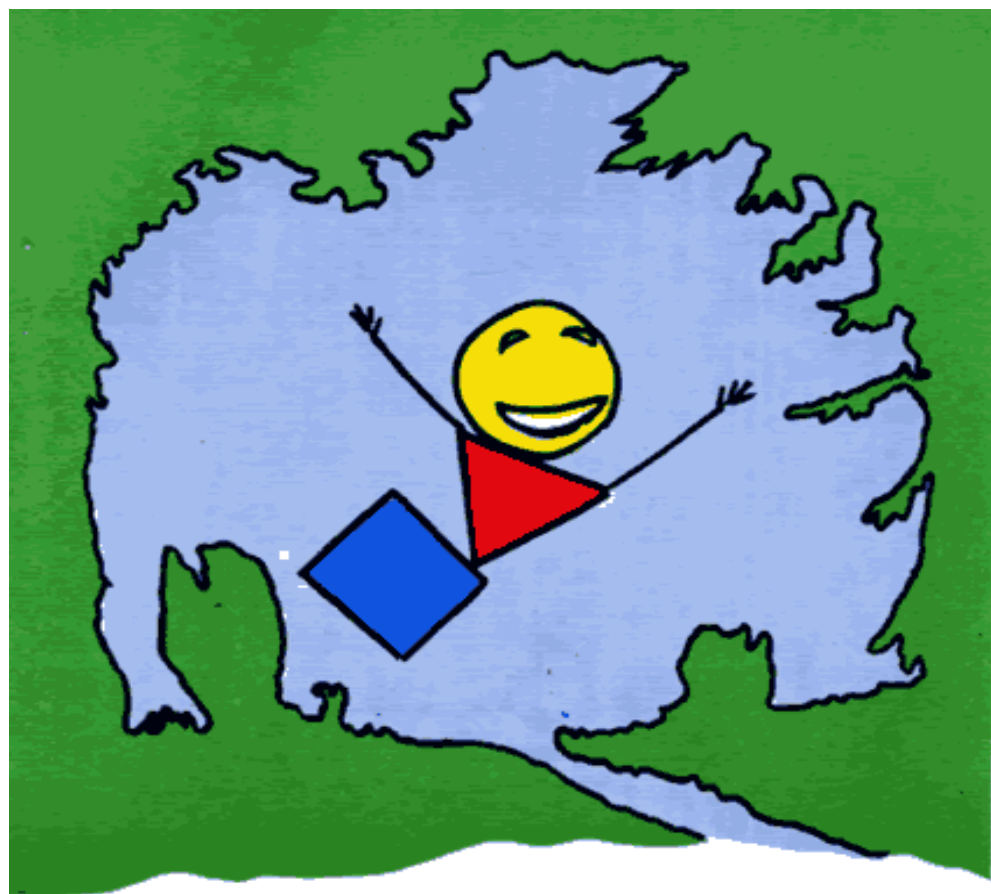
Kérem, hogy meséljen azon legszebb emlékeiről, élményeiről, amikor a természettel meghitt kapcsolatban volt - gyerekkorától mostanáig.

Melyek a kedvenc növényei? Mik a kedvenc állatai? Melyik madár énekét szereti a legjobban?

Milyen jó emlékei kapcsolódnak kedvenc növényeihez, állataihoz? Hogyan tudná elérni azt, hogy gyakrabban élvezhesse kedvenc növényei és állatai társaságát?

Szereti-e nézni a csillagos eget, a napfelkeltét, a felhőket, a naplementét, a holdat?

Gyönyörködött-e már szivárványban?



92

9. A vizuális élmények jelentőségéről

Az ember számára a törzsfelföldés során a képek, a vizuális érzékelés jelentette az első lépést az absztrakt gondolkodás kialakulásához. Amikor a képekből a valóságra következtetünk, akkor sajátos problémamegoldást végzünk. A sík felület kétdimenziós képeiből képesek vagyunk háromdimenzióban elképzelni a látottakat. Az állatok szemük révén elsősorban arra képesek, hogy a pillanatnyi helyzetre reagáljanak. Ezzel szemben az ember számára a képek nem jelenlévő tárgyakat mutatnak be, és a képek mint szimbólumok lehetővé teszik azt, hogy reakcióink a legkülönbébb helyszíneknek megfelelő legyen. Sőt képek érzékelése révén olyan élményekhez juthatunk, amelyek már elszakadtak a tárgyi világtól. Például ha egy feszület képét nézzük, akkor távolról sem azt „látjuk” amit valójában érzékelünk.

Az élethű képek vázlataiból jelképek (ősi képjegyek) alakultak ki. A jelképek szolgáltak az írás alapjául. Mind az ékírás, mind a hieroglifikus írás az ősi képjegyekből fejlődött ki. Az írott nyelv fejlődésével együtt a gondolkodás fokozatosan elvonttá vált. Ezért mondja Richárd L. Gregory, neves látáskutató, hogy „a szem így szabadította ki az idegrendszert a reflexek zsarnokságából, és a szem elvezette az embert a stratégiailag megszervezett viselkedéshez és végső soron az absztrakt gondolkodáshoz”.¹⁴ *Ahogy a szem felszabadította az embert a reflexek uralma alól, úgy **szabadítja ki az önnevelés az egyént a nevelés béklyóiból.***

A látás pillanatról pillanatra hihetetlen mennyiségű információt visz agyunkba. Az ember szeme igen érzékeny „műszer”, körülbelül félmillió színt és árnyalatot különböztet meg. Ha a levegő teljesen tiszta volna, 27 km távolságból meglátnánk a gyertyafényt. (Platonov)

Általában nem a fénysugarakat látjuk, hanem a fénysugarak közvetítésével a tárgyakat. A fény egyenes irányban terjed és a fényre szinte minden tárgy reagál. (visszaveri, elnyeli, átengedi) E két tényező

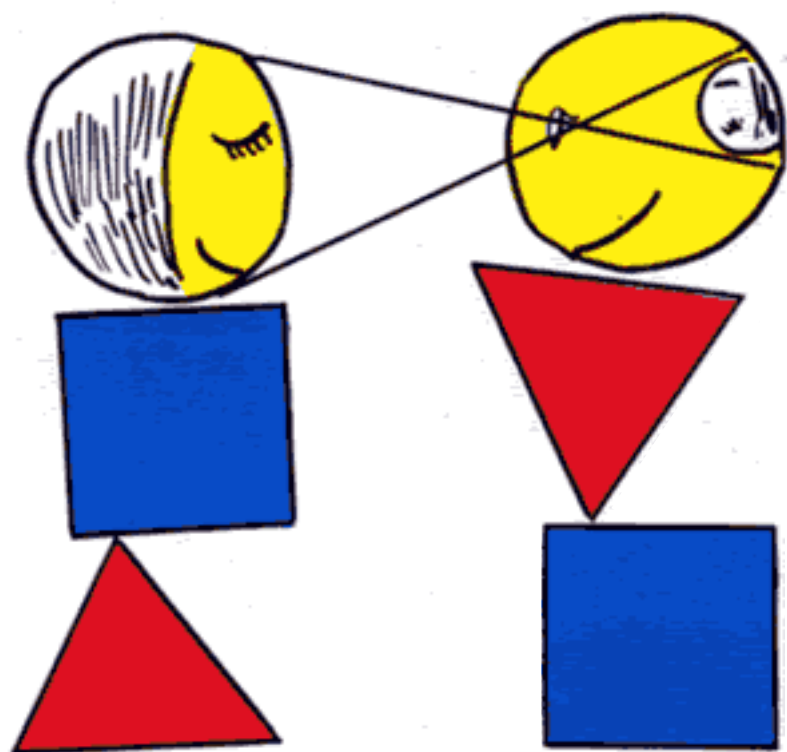
is magyarázat arra, hogy miért a látás a legfontosabb érzékelés. ¹⁵ De a fény biológiai szükségletünk is. Ennek közvetett bizonyítéka, hogy a téli sötéttel kapcsolatban kialakuló lehangoltságok fényterápiára meggyógyulnak.

Nem véletlen, hogy a börtöncellák sötétek és a báltermek pedig világosak, fényesek. A pompás lakodalmakról is így beszélünk: fényes esküvő, fényes lakodalom, Petőfi Sándor a szellem napvilágáról ír. Beszélünk az értelem fényéről és a sötét butaságról. A napfény az alapvető energiaforrás és biológiai katalizátor. Mindenki tudja, hogy milyen öröm az első tavaszi meleg napsütésben napozni.

A vizuális élmények jelentőségét példázza a pszichiátriában alkalmazott milieő -terápia. Ez azt jelenti, hogy a kórtermeket és a folyosókat ízléses képekkel, szobrokkal és növényekkel díszítik. Az ágyakat hímzett párnák, takarók teszik széppé. A kórházat szép parkkal övezik. Természetesen az ilyen milieőben javul a betegek hangulata.

Gyermekosztályon csökken a gyerekek szorongása, ha a kórtermeket autók és mesefigurák képei díszítik. A képtárakban megfigyelhető, hogy egy jó kiállítás felvidíthatja a nézőket.

Hosszan lehetne sorolni azokat a példákat, amik a vizuális környezet jelentőségét támasztják alá. Ezért feltételezem, hogy érdemes elgondolkodnunk az alábbi kérdéseken.



Kérdések

Milyen képzőművészeti tárgyakkal díszíti lakását?
Szokott-e bennük gyönyörködni? Mik a kedvenc színei?
Ha szép látványra akar gondolni, mi jut eszébe?
Milyen bútorok, szőnyegek, étkészletek tetszenek Önnek?
Tud-e gyönyörködni az ipari-formatervezett tárgyakban?
Fontosnak tartja-e a népi-iparművészet továbbélését?
Vannak -e szép népi - iparművészeti tárgyai (párnák, falvédők, edények, szerszámok stb.)?
Szeret Ön rajzolni? Festeni? Faragni? Bármit díszíteni?
(Ha igen, mit és hogyan csinálja?)
Van kedvenc festője, képe, plakátja?
Van -e múzeumlátogatással (tárlatnézéssel) kapcsolatos maradandó élménye?

10. Közösségekben élünk

Az ember, társas lény. ¹⁶ Társas volt már az előember is, aki még többnyire a fán ugrált. Még inkább társas lett az ember, amióta településeket épít, és amióta egyre sűrűbben népesíti be a Földet. Sokféle élőlény (pl. a méhek, a hangyák, a pingvinek stb.) egyedei élnek kisebb - nagyobb létszámú társadalmakban. Noha ezek az állatközösségek is igen érdekes munka- és szerepmegosztás szerint élnek, mégis az ember társas lény mivolta minőségileg jelent mást, mint akár az emberszabású majmoké. Míg a legintelligensebb állatok fejlődése is jórészt genetikailag meghatározott és behatárolt, addig az ember személyiségfejlődésében az a döntő, hogy milyen közösségekben nevelődik.

A személyiség formálódása döntően attól függ, hogy milyen kultúrát sajátít el az egyén, mit épít be magába az emberiség kulturális örökségéből. Az alapvető személyiség meghatározók közül az intelligencia és a jellem alakulása nagymértékben függ a szociális tanulástól. A genetikusok az intelligencia veleszületettségét, a nagy nevelők pedig az intellektus fejleszthetőségét hangsúlyozzák. A temperamentum és az extra vagy intravertáltság döntően (de nem kizárólag) veleszületett vonások. A többi személyiségjellemző kialakulásában változó arányban szerepel a tanulás és az öröklés. Magam a szociális tanulásnak tulajdonítok nagyobb jelentőséget, egészséges gyerekek esetében.

Az ember esetében sem az egyént nem tekinthetjük a közösség pusztá elemének, sem a közösséget az egyének pusztá összegének. Az ember - elválaszthatatlanul és együtt - egyén és közösség. (A Dzsungel könyvének Mauglija nem válhat emberré, mert állatok nevelték.)¹⁷

Az ember ősi közösségeiben (az úgynevezett elsőfokú közösségekben) még „nem szakadt le a közösség köldökzsinórjáról” (Marx). A tradicionális családban, az ősi lakóhelyi közösségekben, az azonos munkát végzők ősi közösségeiben (pl. a céhekben) az egyedek önállósága kicsi, mert a közösség szokásai, normái, elvárásai és tilalmai által szinte

minden meghatározódik. Ezekben a közösségekben az egyén teljes személyiségével vesz részt, csak éppen a személyisége alakulásában nincs beleszólása. ¹⁸

Az árutermelés kialakulásával és a pénz elterjedésével párhuzamosan a közösségek tagjai egyre inkább elkülönülnek és specializálódnak, valamint némi önállóságra tesznek szert. A munkamegosztás fokozódásával kialakulnak az elvont munka közösségei, amelyek (az egymásrautaltság felismerésével illetve a szolidaritás kialakulásával) - idővel osztályokká szerveződnek. Ezzel a folyamattal párhuzamosan kialakulnak - mint integráló erő - a nemzetek. E történelmi korszakot olyan közösségek jellemzik, amelyek (viszonylagos önállóságra szert tett) egyénei csak személyiségük egy-egy részével vesznek részt a közösségek életében, de egyszerre sok közösséghez tartoznak. Ezek az úgynevezett másodfokú közösségek. Pl.: intézmények, egyesületek, érdekvédelmi szervezetek, pártok közösségei. Ezen úgynevezett másodfokú társadalmiság korszakában élő embereknek önazonosságuk stabilizálásának érdekében is szükségük van a nemzethez való tartozás tudatára. (Természetesen a nemzetek kialakulásának más okai és funkciói is vannak).

Napjainkban vannak kialakulóban az ún. harmadfokú közösségek, melyekben autonóm egyének - választott értékrend alapján - teljes személyiségükkel társulnak.

A közösségek fejlődése - jó esetben - szerves fejlődés, azaz az újabb közösségek megőriznek valamit az előző közösségekből; bizonyos dolgokat megtartva, más dolgokat megváltoztatva alakulnak. (Megőrizve meghaladnak)

Akár első, akár másodfokú és különösen ha harmadfokú közösségben él valaki, törekszik arra, hogy a többiekben vonzalmat ébresszen fel maga iránt. Érdemes *végiggondolni, hogy azokat az embereket, akiket szeretünk, vajon milyen tulajdonságaikért szeretjük. Jó, ha azt is tudatosítjuk, hogy a kevésbé szimpatikus ismerőseink milyen jó tulajdonságokkal rendelkeznek.*

Dale Carnegie amerikai kereskedőt nagyon foglalkoztatták az

érvényesülés titkai. ¹⁹ Carnegie szerint, ha azt akarjuk, hogy valaki szeressen minket, akkor legyünk vele kedvesek, figyelmesek, tegyünk úgy, mintha mi is szeretnénk őt, bátran dicsérjük és viselkedjünk úgy, mint ha érdeklődnénk az iránt, ami őt is érdekli. Az érvényesülésről „receptgyűjteményt” adott ki. Ez a könyv világsiker lett. (*Magyarul: Sikerkalauz a címe, kiadta a Minerva Kiadó*). Carnegie sok hasznosítható dolgot ír az idegesség, a fáradtság, a szorongás legyőzéséről. A tanácsokat hasznosítva békésebbé, boldogabbakká válhatunk.

Elliot Aronson amerikai szociálpszichológus kísérletekkel próbálta ellenőrizni Carnegie tanításainak érvényességét. Aronson szerint azokat szeretjük, akiktől a legkisebb „költség” mellett a legnagyobb „nyereséget” várhatjuk. Óv Carnegie tanácsainak mechanikus alkalmazásától, rámutatva arra, hogy a várható eredmény helyzetfüggő. Aronson szerint az emberek közötti előítélet és ellenségeskedés úgy csökkenthető, ha az emberek versengés helyett kooperálnak egymással. „A kooperálás vonzalomhoz vezet” - mondja. Kísérletei szerint jobban hat ránk mások pozitív, jutalmazó viselkedése, ha fokozatosan adagolják azt, mintha állandóan ugyanazt a jutalmazó viselkedést gyakorolnák. („Fokozatosság elve”) Másrészt, a jutalmazó viselkedés visszavonása rosszabbul esik, mintha soha nem részesültünk volna jutalmazó viselkedésben. („Visszavonás elve”)

Aronson hitvallása szerint: „Egy kapcsolat akkor igazán kreatív és fejlődőképes, ha mindkét partner arra törekszik, hogy a kapcsolatot alkotó módon megújítsa és fejlessze. Hosszú távon az emberek közötti vonzalom fenntartásában és fejlesztésében a leglényegesebb a valóság”.

Vannak megkeseredett emberek, akik kimenekülnek közösségeikből. És mikor menekülésük „sikerrel” jár, akkor döbbennek rá arra, hogy a magánytól még erősebben szenvednek, mint korábban a közösségeiktől.

A menekülés nem megoldás, mert közösség nélkül nem élhet senki. (Még a remeték többségét is eteti egy közösség. És valószínűleg a legtöbb remetét foglalkoztatja az a közösség, amelyiket megpróbált

elhagyni, elfelejteni.)

Ahhoz, hogy a közösségeket ne csak elszenvedjük, hanem élvezzük is, elsősorban magunkat kell formálni, fejleszteni. Legszerencsésebb, ha e fejlesztő munkában is örömről beszélünk.

Kérdések

Melyik közösségben érezte, érzi jól magát?

Különböző közösségeiben kiket szeret? Milyen tulajdonságai miatt szereti azokat, akiket szeret? Akikkel kevésbé rokonszenvezik, azoknak milyen jó tulajdonságai vannak?

Mit tehet annak érdekében, hogy a különböző közösségeiben jobban szeressék?

(Óvodától az iskolán keresztül a sportközösségig vagy vallásos közösségig mindenféle közösség elképzelhető, még a munkahelyi vagy a lakóközösség is.) Ennél a kérdésnél sem kell a megkérdézettet irányítani.



11. Az öntudat, az önbizalom és az énkép fontosságáról

Ki vagyok én? Teszi fel magának mindenki a kérdést a serdülőkor és a felnőttkor közötti életszakaszban. Milyen a külsőm? Milyenek a képességeim a kortársaimhoz képest? Milyen célokat tűzsek ki magam elé? Mit érhetek el? A kérdésekre ki - ki meg is adja saját magának a választ.

A válaszokat azonban nem a tényleges adottságok és képességek határozzák meg, hanem az, milyen az egyén énképe, önbizalma. Ez pedig döntően attól függ, hogy a családban, az iskolában és a kortárs-csoportban hogyan minősítették.

Azok a fiatalok, akiket szüleik elfogadnak és hitelesen dicsérnek sokkal pozitívabb énképpel és nagyobb önbizalommal fognak rendelkezni, mint azok a gyerekek, akiket szüleik kevésbé fogadnak el és sokat kritizálnak, szidnak, „nevelnek”.

Az előbbieket nagy valószínűséggel boldogabb, kellemesebb és sikeresebb emberek lesznek. Hiszen „jobb viszonyban lesznek” önmagukkal és ami ezzel szorosan összefügg, könnyebben alakítanak ki jó kapcsolatokat másokkal. Akit szeretnek gyerekkorában, az tud felnőtt korában szeretni, akivel toleránsak voltak, az könnyebben lesz toleráns. Ezeket a nézeteket talán sok szülő tudja és vallja, de sajnos sokkal kevésbé alkalmazza. *Az örömréning kidolgozásának legfontosabb oka az volt, hogy úgy tapasztaltam, hogy nagyon sok szülő inkább negatív énképűvé és gyenge önbizalmúvá, gátlásossá, kishitűvé, félszeggé, bűntudatosá alakítja, „neveli” gyermekét.* Ha van magyar karakter, az elsősorban azért van, mert van magyar nevelés: úgy tapasztaltam, hogy sok szülő indokolatlanul és értelmetlenül szidja, kritizálja, becsmérli gyermekét. Nagyon gyakran negatívan minősítenek és mondanak negatív kimenetelű jóslásokat, szinte a rosszra programozva csemetéiket.

Pl.: rossz, lusta, ügyetlen, lassú vagy, válogatós, sovány, kövér vagy, gyenge vagy, trehány vagy, megfázol, belázasodsz, megbetegszel, elkésel. A gyermek nagyobb korában: alkoholista leszel, szadista vagy, nem fogsz férjhez menni, elzüllesz, nem vesznek fel sehova, szégyent hozol ránk, sírba viszel, tönkre teszel, megőrjítesz, kiborítasz stb. stb.

A gyermekek természetesen hisznek szüleiknek és megpróbálnak megfelelni az elvárásaiknak. Így beindul az önmagát teljesítő jóslat, zárul az ördögi kör. Kitörni nagyon nehéz.

Természetesen a szülő mondhatja a gyerekének azt, hogy amit most csinálsz az rosszaság, vagy éppen még nem vagy elég ügyes, vagy jó lenne ha olyan gyorsan lefeküdnél, mint amilyen gyorsan tudsz már számolni. Tehát az aktuális cselekedetet kell *(ha egyáltalán kell)* minősíteni, nem pedig a gyermek személyét. *És inkább pozitívan megfogalmazva.*

Feltételezésem szerint az a szülő, vagy az a pedagógus, aki végigcsinálja az örömréninget, képes változtatni nevelési szokásán. Képes lesz arra, hogy inkább azt vegye észre ami jó, inkább azt jelezze vissza, ami megerősítő, és pozitívan fogalmazzon, mint negatívan. (Ez utóbbira példa: nem azt mondja gyerekének, hogy ma nem voltál rossz, hanem azt, hogy ma jó voltál.)

Nézetem szerint a *nevelési folyamat legfontosabb tényezői a nevelő személyisége és kapcsolati kultúrája*. Az örömréninggel nemcsak a kapcsolati kultúra fejleszthető, hanem - hosszabb távon - maga a személyiség is. Bízom abban, hogy az örömréningben megfogalmazott szemlélet és módszer - más módszerek mellett - is sokakat segíthet ahhoz, hogy gyermekeink öntudatos, magabiztos, önmagukkal és másokkal jó kapcsolatban levő emberek legyenek.

Egy önvádolással küszködő kliensem a téma átbeszélgetése után így összegezte az általa elmondottakat: „kiderül, hogy mégiscsak rendes ember vagyok”.

Kérdések

Milyen külső tulajdonságaival elégedett?

Hogyan tudná előnyös adottságait még jobban „kama-toztatni”?

Kitől örökölte előnyös külső tulajdonságait?

Az Ön gyermekei (unokái) mi jót örököltek Öntől? Milyen belső tulajdonságaival elégedett?

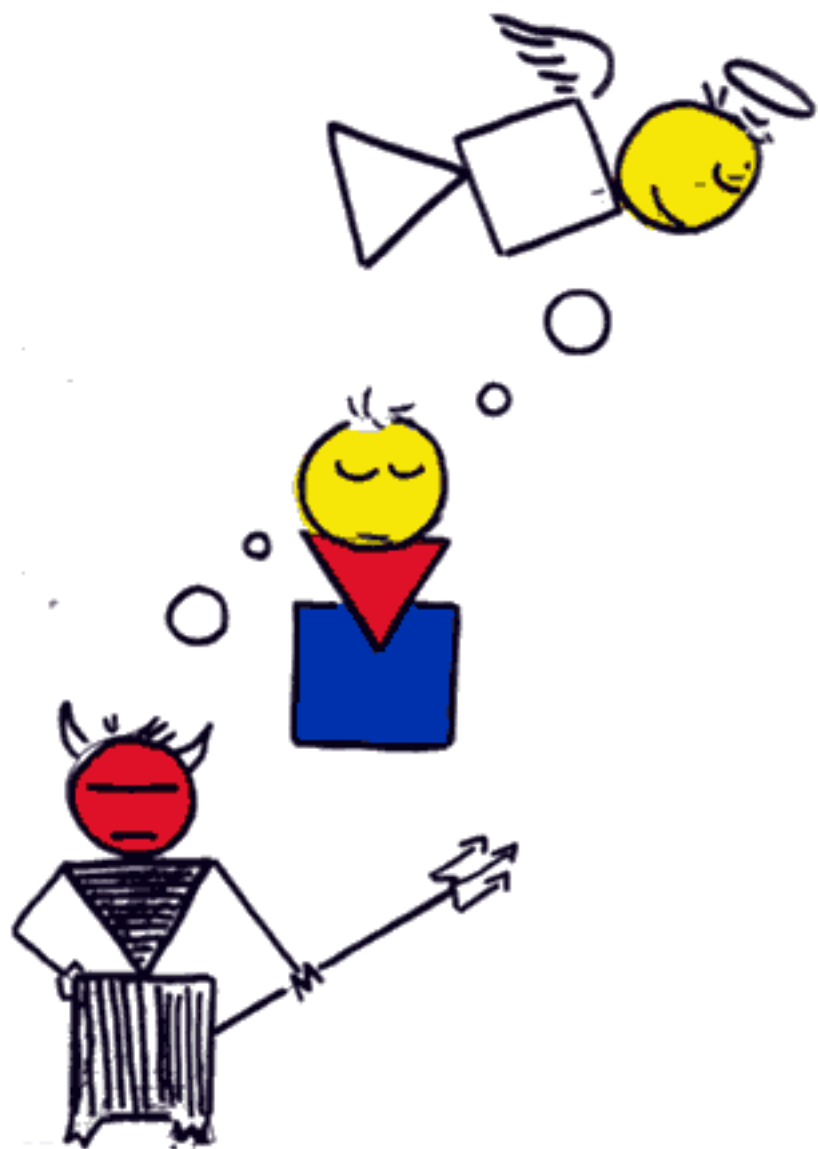
Mik azok az elismerést kifejező jelzők, amik Önre legjobban ráillenek?

Milyen emberré szeretne válni? Vannak-e eszményképei?

Kinek és minek köszönheti jó tulajdonságait?

Meséljen el olyan helyzeteket, amelyekben Ön nagyon sikeresen szerepelt, helytállt, idézzon fel olyan történeteket, amikor Ön valamiben a környezete fölé emelkedett?

Kik, mikor és miért dicsérték Önt?



12. A munka nemesít

Etéma megírására készülve levettem a könyvespolcomról Hernádi Miklós Közhelyszótár c. könyvét. (Bp. Gondolat, 1976.) Kíváncsi voltam arra, hogy a szocializmus vége felé Magyarországon milyen munkával kapcsolatos mondások számítottak közhelynek. Íme néhány: „Nem azért élünk, hogy dolgozzunk, hanem azért dolgozunk, hogy éljünk. Kis munkát kis ívben, nagy munkát nagy ívben kerülni kell. A munka nemesít, de nálunk nincs szükség nemesekre. Amíg itt csak fizetgetnek, addig mi is csak dolgozgatunk.”

A közhelynek számító mondások érzékeltetik azt az ellentmondást, hogy a szocializmus ideológiája dicsőítette a munkát, de ugyanakkor a gyakorlatban kizsákmányolták a munkást. Ekkoriban született a mondás: „aki nálunk dolgozik, annak nincs ideje pénzt keresni”. A dolgozók elismerése nem a munkájuk értékétől függött, hanem inkább attól, hogy hogyan illeszkedtek főnökeikhez a hierarchizált munkaszervezetekben. A vezető állás elnyerésének pedig a politikai megbízhatóság volt a legelső feltétele. Mindezek miatt még ma, 1992-ben is nehéz meggyőzően írni arról, hogy a munka elsősorban önmegvalósítás, alkotás, képességek kifejlesztése és hasznosítása. A munka elembertelenedésében természetesen nem elsősorban a szocializmus volt a ludas, hanem a társadalmi „fejlődésnek”, munkamegosztásnak, ipari tömegtermelésnek az a szintje, ami az egyes embert a termelési folyamat cserélhető fogaskerekévé, láncszemévé korcsosította. Az a munkaszervezeti modell, amelyben az egyes dolgozóknak csak a specializálódott részképességére volt szüksége.

Ma ismét azok a munkaszervezetek a legversenyképesebbek, legnagyobb értéket előállítók, amelyekben az ember képességeihez, tudásához, érzelmeihez, vágyaihoz igazodik a megoldandó feladat. Így ismét humanizálódik a munkavégzés. A korábban szétválasztott és szembeállított fizikai és szellemi munka helyét felváltja az a munka-

végzés, *ami legjobban igényli a személyiség teljességét és az autonóm emberek szabad társulását.*

Az eszközhasználat és a munkavégzés az ember fajfejlődésében fontos szerepet játszott. A majmok még nem tudják hüvelykujjukat a többi ujjukkal szembehelyezni (opponálni), és ezért kezük eszközfogásra alig alkalmas. Ez a képesség az előembernél fejlődik ki, lehetővé téve a kéz kifinomult fogómozgását és így a zsákmányejtés, kapaszkodás, ölés, forgatás ügyesedését. *A kézügyességet igénylő tevékenységek fejlődése párhuzamosan alakul a szem funkcióinak fejlődésével.* A bonyolultabb műveletek elvégzése feltételezi a szem és a kéz összehangolt működését. A kettő együttműködése, koordinációja hozza létre a minőségileg új teljesítményeket, pl. azt, hogy a kéz alkalmassá válik eszközök adekvát használatára. Az egyedfejlődés során is a csecsemő élete második fél évében a **szem - kéz koordináció fejlődésével ugrásszerűen egyre több ismeretet szerez környezetéből.** (Így a szenzo-motoros koordináció tökéletesedése nagy jelentőségű az intelligencia fejlődése tekintetében, ahogyan erre I. Piaget már 1947-ben rámutatott). Ezen ismeretek teszik érthetővé a kézi munka fontosságát az intelligencia fejlődése szempontjából. Az értelem fejlődése szempontjából is meg kell becsülni a kézműves ipart, vagy a nők hímzését, varrását.

Gorkij ezt így fogalmazta meg:

„Az emberek társadalmi - kulturális fejlődésének folyamata csak akkor lehet normális, ha a kéz tanítja a fejet, majd a megokosodott fej tanítja a kezet, utána pedig az okos kéz ismét még erőteljesebben segíti az agy fejlődését.”

A japán technikai fejlődés egyik oka ezek szerint talán éppen az, hogy igen nagy gondot fordítanak a japán gyerekek kézügyességének fejlesztésére.

Fontosnak tartom a munka fogalmának liberalizálását és átértékelését. A munka nem az, amit egy munkahelyen idegeskedve, kínlódva, önsanyargatva végzünk. Egy tehetséges és becsületes ember erdei sétája során képzeletben elvégzett munkája sokkal haszno-

sabb lehet, mint egy fegyvergyár több tízezer dolgozójának tízéves munkája. *Boldog az az ember, aki olyan munkával keresi meg kenyerét, mely munkát akkor is örömmel csinálná, ha nem fizetnének érte.* A fizikai munkavégzés képességében az egészséges emberek között maximum 10-15-szörös különbség van. A szellemi munkavégzés tekintetében egy ember képes lehet olyasvalamire, amire 1 millió ember együttvéve sem.

Rubik Ernő például egyedül dolgozta ki a bűvös kockát. Ugyanaz valószínűleg tíz akadémiai kutatóintézet több száz tudósának együttvéve se sikerült volna. Mozart zeneszerzői életművét sok millió ember összesen nem lenne képes elérni.

A munka sikere, elismerése, illetve ezek elképzelése sok ember számára fontos hajtóerő. A munkavégzés indítékai, motivációi igen sokfélék. E motivációk részben tudatosak, részben nem. Gyerekkori beprogramozottság, mintakövetés, személyiségépítés, ösztönkielés, társadalmi hierarchiában való előrejutás vágya, konfliktusok okozta feszültségek mind - mind munkavégzési motivációként is hatnak. A motivációk egy része inkább ok jellegű, más részük inkább cél jellegű, annak megfelelően, hogy a motivációk szükségletek és programok is lehetnek.

Jó lenne, ha minél több ember végezhetne olyan munkát, amiben örömét leli. Sok minden adhatja a munka örömét. Például a munka hasznossága, érdekessége, nehézsége, jutalma. Örömünk lehet abban, ha a munkavégzés során gyakorolhatjuk tudásunkat, kiélhetjük készségeinket, képességeinket. *Többnyire minél jobban értünk valamihhez, annál szívesebben csináljuk azt. A csapatmunka javítja az emberi kapcsolatokat, és megkönnyítheti a nehézségek legyőzését, elviselését. A kooperálás nemcsak rokonszenvet vált ki, hanem a másik ember gondolkodásának megismerésével az intellektust is fejleszti.*

De nem tagadható, hogy nemegyszer el kell végezzünk olyan munkát is, ami nincs ínyünkre. Ekkor gondoljunk a bölcs **Seneca tanítására: „- a bölcs pedig semmit sem tesz akarata ellenére; elkerüli a kényszerítést, mert amire kényszerül, akarja is”**

Munka, munkahely

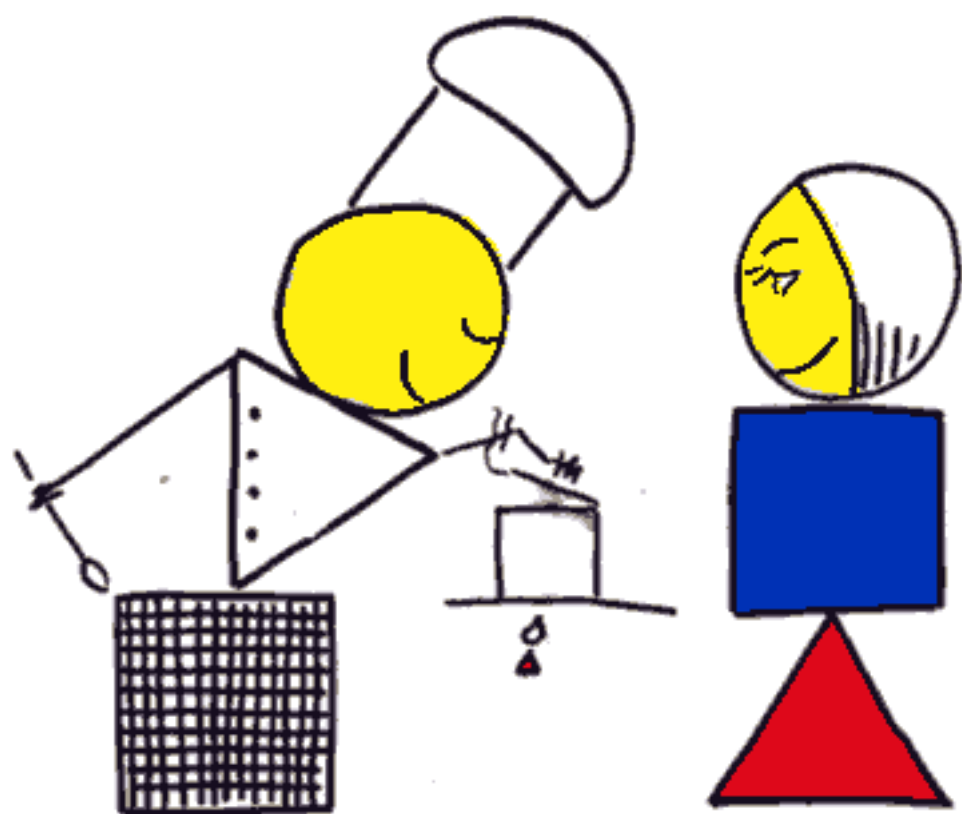
Mi mindent szeret Ön a munkáiban?

Mi a haszna munkavégzésének?

Milyen képességeit hasznosítja munkája során?

Miben fejleszti Önt munkavégzése?

Mik munkahelye előnyös adottságai?



92

13. Játsszani jó

Öt éve egy nyári gyerektáborban nagy élményben volt részem. Megkértük a nyolcvan gyereket, hogy írják össze mindazon játékokat, amelyeket ismernek. A tábor neve „Játssz velünk!” volt. Emiatt a gyerekeket már a toborzás és a felkészítés során biztattuk arra, hogy kérdezzék meg szüleiktől és nagyszüleiktől azt, hogy ők mit játszottak gyermekkorukban. Tehát a gyerekek készültek a „játékból”, mégis nagy meglepetést okozott, hogy *két nap alatt vagy ezer játékot írtak össze*. E feladat kihirdetésekor azt ígértük, hogy 10 összeírt játékért kapnak egy tábla csokoládét. A csokoládénk hamarabb elfogyott, mint a gyerekek gyűjtökedve.

E táborban a gyerekeket figyelve úgy tűnt, hogy a játékok száma, variációi, jellege, célja, formája kimeríthetetlenül nagy, illetve sokféle. Játsszotak a gyerekek például: **sportjátékokat** (kidobóst, fogócskát, lánsteniszt, focit stb.), **logikai játékokat** (malom, sakk, hogy tetszik?), **szituációs játékokat** (befejezetlen történet eljátszását, papás - mamást, tanár - diák viszonyt parodizáló játékot stb.), **interakciós játékokat** (fekete – fehér – igen - nem, szópóker, tükörjáték, stb.), **bizalomépítő játékot** (vakvezetés), mániás családot, ipi-apacsot, bújócskát, Amerikából jöttünket stb. stb...

A túlzottan racionalista, haszonelvű, teljesítmény irányultságú beállítódás a játék kultuszának „ellensége”, mégsem lehet az emberből kiölni a játékosságot. Véleményem szerint hasznos az a nézet, amelyik a munkát és a játékot nem állítja egymással szembe. (Azzal, hogy az előbbi hasznos, az utóbbi pedig haszontalan tevékenység).

A játéknak ezernyi haszna, funkciója van. Csak a legismertebbeket sorolom fel a következőkben.

A játék fejleszti a non-verbális (nem nyelvi) kommunikációt. Ez a funkció az állatok játéka során is érvényesül. Amikor kiscicák játékból harcolnak egymás ellen, akkor non-verbális úton egyértelműen egymás

tudatára adják azt, hogy nem ellenségeskedésről, hanem játékról van szó. Ez a nem nyelvi kommunikáció jól működik akkor is, ha pl. saját kutyánkkal játszunk.

Amikor a gyerek fejlődése során játszik, akkor egész sor dolgot játszva tanul, és saját fejlődése érdekében alkalmaz. *Így csiszolja a mozgását (pl. fáramászással), ismerkedik a tárgyakkal, működteti a fantáziáját, pszichotraumákat reagál le, újra játszva és „uralva” (Freud) a traumatikus eseményt. Önismeretre tesz szert, különféle szerepekben, funkciókban, tulajdonságokban próbálhatja ki önmagát.* Játékban lehet valaki apa, anya, orvos, óvónő, tanító, rabló, pandúr, bárány, farkas, támadó, védekező, üldöző, menekülő, áldozat, királyfi, tündérlány, pásztor, beteg, erős, hős stb.

Karácsony Sándor, a XX sz. egyik nagy magyar pedagógusa így írt a játékról: **„A játék az igazi gyermeknyelv. A gyermek a játékban érteti meg magát a másik gyermekkel. Játékban manifesztálódik a gyermeki kultúra, a bimbózó lélek „tudományos rendszerének” a játék a jelrendszere.**

A játék a gyermekek természetes életformája, a képességek kibontakozásának és a kapcsolatteremtésnek is a legszerencsésebb módja. A mozgás, az érzelm kifejezés, a képzelet, a szimbolikus gondolkodás mind teret kapnak a különböző játékok során. **Nincs olyan képesség, amelyet a játék nem fejlesztene.** A játék megtanítja a gyerekeket arra, hogy szabályokat alkossanak, fogadjanak el és tartsanak, illetve tartassanak be. A szabályalkotás tehát a játék szerves része, nemegyszer fontosabbnak tűnik, mint maga a játék. A játék megtanít győzni és veszíteni, mások sikereit elismerni, a másik embert megismerni, örülni, nevetni, kockáztatni, önuralomra szert tenni stb.

Szerencsés az a felnőtt, aki megőrizte játékkedvét, sőt rendszeresen játszik is. A játék révén a felnőtt kapcsolódhat, konfliktusokat reagálhat le, vagy szublimálhat (pl. színjátszás vagy szituációs játékok során). A játékban mindenki azzá válhat, aki szeretne lenni. (Pl. mesterségünk címere című játékban.) *A játékos hajlamú és kedvű felnőtteket szeretik a gyerekek.* Ez érthető, hisz a játék gyakran társul

olyan értékekkel, mint természetesség, feloldódás, elfogulatlanság („a játékban nincs szerelem”), bizalom, kreativitás.

Az örömréning révén a pozitív viszonyulást nemcsak intellektuálisan, hanem **érzelmileg** is gyakoroljuk. A legkülönbébb szituációs és interakciós játékok igen alkalmasak arra, hogy barátságosan és vidáman kapcsolódjunk egymáshoz. Érzelmek átélése kapcsán nemcsak a vidám lehet kellemes. Drámajáték révén vagy komolyzene hallgatás mellett a legkülönbébb érzelmek katartikus lereagálására és ezáltal megkönnyebbülésre, megnyugvásra és ugyanakkor érzelmi elmélyülésre, gazdagodásra van lehetőségünk.

A munka nemesít. *De ha felnőtten, nemcsak dolgozunk, hanem játszunk is, vagy játszva dolgozunk, akkor élvezzük is a nemességet.*

Kérdések

Melyek voltak gyerekkora kedvenc játékai?

Kikkel játszott legtöbbet és legszívesebben gyerekkorában?

Idézz fel játékaihoz kapcsolódó jó élményeit!

Mostanában hogy van jelen a játék az életében?

Hogyan érhetné el azt, hogy a jövőben többet és többekkel játsszon?

Hogyan tudná munkáját játékosabban végezni?



92

14. A hobbik hasznosságáról

Édesapámtól - akinek számos hobbija közül az egyik a méhészkedés volt - hallottam a következő anekdotát:

A történet egy szenvedélyes méhészről, egy középkorú férfiről szól, akinek volt 50 méhcsaládja. Ez az ember minden szabadidejét a méheivel - vagy ahogy ő nevezte, a „bogaraival” töltötte. Jobb éveiben talán keresett a mézzel némi pénzt, de még valószínűbb, hogy minden fillérét a méhészet fejlesztésére fordította. Felesége sokat zsörtölődött férje szenvedélye miatt, mondván, hogy saját családját elhanyagolja. Méhészünk ezt meguntta és beadta a válópert. Az asszony ragaszkodott az urához, és a bíróval fortélyos ötletük támadt. A bíró kimondta, hogy nincs akadálya a válásnak, de a vagyonmegosztás értelmében 25 méhcsalád a feleséget illeti.

-Azt már nem, a bogarakat nem adom, inkább maradjunk együtt az asszonnyal - tört ki történetünk hőse. (Azóta is együtt élnek, ha meg nem haltak.)

Végtelenül sokféle hobbi van. Pl. valaminek a gyűjtése, fűrés - faragás, szerelés, barkácsolás, horgászat, vadászat, állattartás, akvárium, kertészkedés, virágápolás, kirándulás, gombagyűjtés, hímzés, horgolás, festés, írás, zenélés, színjátszás, olvasás, nyelvtanulás, amatőrrádiózás, fényképezés, videózás, kártyázás, biliárdozás, utazás, sportolás, táncolás.

A hobbikban gyakran összemosódik a munka és a szórakozás, a játék, a sport, az alkotás, a művelődés és a művészet. A hobbik jól segíthetik az önmegvalósítást, az önfejlesztést, hisz a magunk kedvére végezzük. Mégis igen gyakran másoknak is több hasznuk van belőle, mint a ránk erőszakolt másokért való tevékenységben.

Egy kutatás keretében volt alkalmam művelődő munkások művelődéssel kapcsolatos motivációit vizsgálni. Íme a leggyakoribb motivációk: szórakozás - kikapcsolódás vágya, pihenés - felüdülés, a

világ megismerésének a vágya, személyiségük kiteljesítése, rossz szociális helyzet ellensúlyozása, lelki egészségük védelme, tehetség kiélésének szükséglete, magányosság ellensúlyozása, önkifejezés vágya, társas kapcsolatok építése, élménykeresés, a „szép igény” kielégítése, be nem teljesült vágyak ellensúlyozása, családi minták követése stb. Ezen motivációk mind - mind megvalósulhatnak a hobbikban.

Gyerekkorom fő hobbija bélyeggyűjtés volt. (A gyűjtés feltehetően genetikailag rögzített készségünk. Gyűjtünk „tücsköt, bogarat”. Így nem csoda, hogy igen sokan üznek gyűjtögető hobbit.) A gyűjtögetés mint szokás állandónak tűnik, csak tárgya változik, úgy mint a divat. Divat volt gyűjteni képeslapot, szalvétát; gyufás címkét, bélyeget, lyukas két fillért, régi pénzt, fali órát, népművészeti tárgyakat, képeket, lepkéket, sztárfotókat, fegyvereket, vallásos ereklyéket, sportemlékmákat, recepteket, porcelán nippeket, préselt virágokat, hangszereket, autogramot, rendszámtáblát, útjelző táblákat, címereket, italok üvegeit stb. stb. Könyvet is többen gyűjtenek, mint olvasnak.

Visszatérve a bélyeggyűjtésre, elmondhatom, hogy az számomra nemcsak nagyon kellemes, de igen hasznos hobbi is volt. Sok mindent megismertem, tanultam általa. A bélyegek elhozták hozzám távoli országok üzenetét, híres emberek képét, növények, állatok rajzát, fokozták a sport iránti érdeklődésem, fejlesztették esztétikai érzékemet. Megtanultam a bélyeggyűjtés révén dolgok (bélyegek) értékét megbecsülni, a gyűjtés érdekében egyéb dologról lemondani, a bélyegeket megszerezni, katalógust használni. Bélyegszakkörbe járva sok bélyeggyűjtővel - a kisgyerektől az idős emberig - ismerkedtem meg. Éntudatom bővült azzal a tudattal, hogy én bélyeggyűjtő vagyok, ugyanakkor közösségi tudatom is gazdagodott azzal, hogy a bélyeggyűjtők táborába tartozom. A bélyeggyűjtés kapcsán átéltem a cserekötés izgalmát, a bélyegkiállítások élményét. Örültem szinte valamennyi bélyegnek, és megtanultam azt is, hogy vannak számomra elérhetetlen bélyegek is. E hobbim kapcsán szüleim könnyen tudtak nekem örömet okozni (egy album, egy katalógus, egy nagyító, egy bélyegsorozat, egy csipesz

megvételevel). Amikor fiaim is elkezdtek bélyeget gyűjteni, én is könnyen tudtam nekik hasonló örömeket szerezni.

Jól teszi az a szülő (és az a pedagógus, az az iskola), amelyik elősegíti azt, hogy gyermeke különféle hobbikban próbálja ki magát. A hobbik azáltal, hogy kötődést jelentenek valamihez vagy valakihez, védelmet jelenthetnek a deviáns viselkedéssel szemben, és megkönnyíthetik a krízishelyzetek elviselését is.

A hobbik ezért nemcsak igen jelentős örömforrások, hanem alkalmanként lelki - egészségvédő, sőt életmentő hatásúak is. Sokat tudnak erről mesélni az idősek, a sérültek és a hajléktalanok is. Volt alkalmam az indulástól megfigyelni egy olyan hajléktalan tábor életét, ahol a vezetők építettek a lakók öntevékenységre, önszervező erejére és különféle képességeikre, hobbijaikra. Nagy élmény volt látni azt, hogy a sivár katonai táborból néhány hónap alatt hangulatos hajlékot alakítottak ki.

Még nagyobb élmény volt megfigyelni azt, hogy egy hobbival kapcsolatos ötlet miként eredményezett alapvető fordulatot egy idős néni életében. A néni kb. 80 éves volt, amikor magára maradt. Ráadásul megszokott lakásából is el kellett költöznie egy tömbház 9. emeletére. Napokig senki sem csöngetett be hozzá. Hónapról hónapra egyre szomorúbb és gyengébb lett. Alkalmi látogatóit búskomorságával „szórazkottatta”, így lassan még a közeli rokonok is egyre nehezebben szánták magukat arra, hogy meglátogassák. Ekkoriban jutott unokaöccsének az eszébe, hogy nagynénje - tanítóként - szépen festett, s a rajzot szerette a legjobban tanítani. A fiú karácsonyra festéket, ecseteket és vásznat vett neki. A következmény minden várakozást felülmúlt. A néni hétről hétre egyre nagyobb kedvvel és egyre szebb képeket festett. Könnyű lett neki ajándékot venni, mert kitől újabb vásznat, kitől művészeti albumot vagy egy szép posztert kapott. Megszűnt gondolkodásának beszűkültsége, figyelme ismét kiterjedt a tájakra, a virágokra, a portrékra, a szépre. Látogatói ismét egyre többen lettek, mert vidámabb lett, és mert szívesen ajándékozta festményeit.

Sok híres ember lett még népszerűbb attól, hogy hétköznapi

hobbinak hódolt. Az asztalos munkát például Péter cár, II. Rákóczi Ferenc és Carter amerikai ex elnök egyaránt szerette. Bill Clintonról minden választó tudja, hogy kitűnően szaxofonozik. Gandhi maga szőtte vászonból, házilag készített ruhában járt. Bár ez az ő esetében nemcsak hobbi, hanem üzenet is lehetett, a hivatkozásmentes, egyszerű, természetes élet üzenete. Vannak emberek, akiknek az a „hobbijuk”, hogy jót tesznek másokkal, igyekeznek másokért élni, és ebben még örömet is lelik.

Kérdések

Mi a kedvenc hobbija?

Mivel foglalkozik ön a legszívesebben?

Hogyan alakultak ki hobbijai?

Mi az ön kedvenc időtöltése?

Miben találja magát ügyesnek?

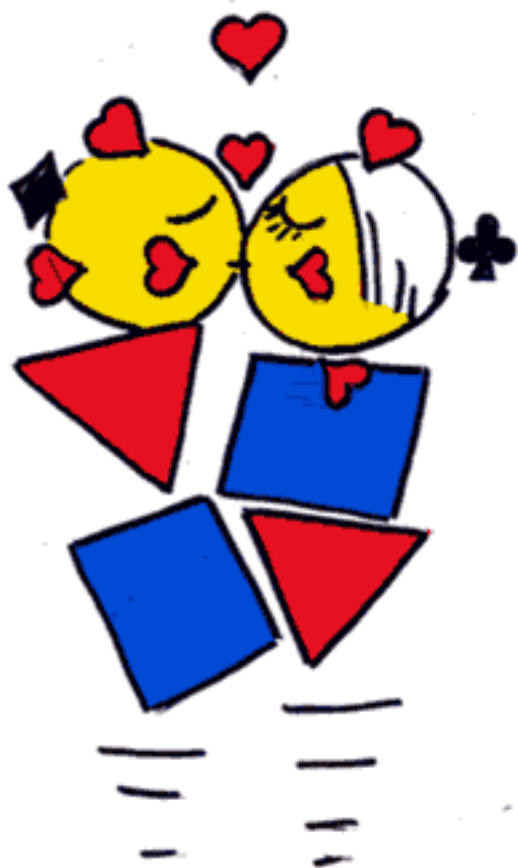
Vannak-e hobbijaival kapcsolatos tervei?

Hogyan tudná ezeket megvalósítani?

Hogyan tudná magát hobbijával kiteljesíteni?

Mi a haszna mások számára az ön hobbijának?

Milyen sikerei voltak már idáig?



15. Végül, de nem utolsósorban a szerelemről és a szexualitásról

Az örömréning eredeti leírásában nem szerepelt ez a fejezet. Több „olvasóm” kérdezte: hogy lehet az, hogy épp a legnagyobb örömforrásokról nem írtam? Válaszom:

-Azért nem, mert ezek olyan intim élmények, hogy a kívülállóval való megosztásuk gyengítheti varázsukat.

Ízlésem, pszichiáterként is visszatartott attól, hogy mások szerelmi életébe vágjak. A segítséget igénylő emberek maguktól is elmondják szerelmi életük gondjait, ha kialakul bennük a terapeuta iránti bizalom. A szerelem és a szexualitás jelentőségét nehéz túlbecsülni, mégis van olyan pszichológiai irányzat, amelyiknek „sikerült”.

A szerelem szebbé, jobbá, boldogabbá teheti az embereket.

Érdekes, hogy az örömréninget másokkal együtt gyakorlók közül (számuk már meghaladja a százat) senki nem vetette fel azt, hogy a szerelemről direkt beszéljünk. Ugyanakkor igaz az is, hogy a családról, az illatokról, a zenéről beszélgetve (sőt néha más témák kapcsán is) gyakran jelen volt a „szerelem”. E fejezet végén is lesz néhány olyan kérdés, amin elgondolkodva elérhetjük azt, hogy a legintimebb kapcsolatunkban még erősebben a jóra figyeljünk, és saját magunk fejlesztésére. **Ne a másiktól várjuk el azt, hogy változzon!** Mindezek miatt elsősorban az örömréninget egyedül gyakorlóknak ajánlom e kérdések hasznosítását.

A szerelemről és a szexualitásról már annyi szépet és bölcsét írtak, hogy én beérem az e fogalmakhoz leggyakrabban társított jelzők felsorolásával:

Szenvedélyes, plátói, reménytelen, gyönyörű, futó, sírig tartó, fejlethetetlen; csodálatos, felülmúlhatatlan, lanyhuló, örök, perzselő, féltékeny, reménytelen, közönséges, érett, halálos, gyötrő, nyugtalan, gyanakvó, nagy, diadalmas, boldog.

A felsorolásból is érezhető, hogy a szerelem és a szexualitás igen sokféle lehet, akár egyidejűleg is. Ha a szülők nemzedéke csak azt hiteti el gyermekeikkel, hogy a szerelem csodálatos dolog, a gyerekeik csalódni fognak. Ha pedig olyan idők járnak, hogy nem kell „romantikus” viszonyulni a szerelemhez és a szexualitáshoz a gyermekek akkor is csalódni fognak, csak másképpen.

Tőlünk is, azaz előfeltevéseinktől, képzeletünktől, hitünktől, akaratunktól függ az, hogy milyennek éljük meg a szerelmet.

Ezen képességeink fejleszthetők. Például úgy, hogy elmélyülten és ismételten elgondolkodunk a következő kérdéseken.

Kérdések

Mi minden jó nekem ebben a számomra most oly fontos kapcsolatban?

Mi jót tudok nyújtani a másiknak?

Miben kellene változnom, hogy még több örömet okozzak „Neki”?

Hogyan tudnám elfogadni azokat a tulajdonságait, és azokat a körülményeket, amelyek zavarnak?

Törekszem-e arra, hogy elfogadjam olyannak amilyen?

Képes vagyok-e tudatosítani mindazt a jót, amit ez a kapcsolat már eddig is adott nekem?

Mit tehetek azért, hogy továbbra is szeressük egymást?

A következő témák kérdéscsoportjai elé - terjedelmi meggondolások miatt - nem írtam bevezető gondolatokat. Ezen kérdések végiggondolása és elbeszélése ugyanolyan hasznos lehet, mint a többi kérdéscsoporté.

Színház

Szeret színházba járni? (Ha igen, miért?)

Mik a legemlékezetesebb színházi emlékei?

Kik a kedvenc színészei? Miért ők azok? Miért szereti őket?

Emlékszik-e olyan vígjátékra vagy olyan alakításra, amin jóízűen nevetett?

Játszott-e gyerekkorában „színházat”?

Van kedve az eddigieknél gyakrabban színházba menni?

Öltözködés, jármű, közlekedés, utazás

Hogyan szeret Ön öltözködni? Mik a kedvenc ruhadarabjai?

Mit szeret Ön a divatban? Milyen ruhában szereti legjobban látni ismerőseit? Ajándékoz-e nekik ilyen ruhát?

Milyen járművel szeret a legjobban közlekedni? (Kerékpár, autó - milyen márkájú -, repülőgép, hajó)

Milyen örömei vannak közlekedés közben?

Figyeli a tájat? Figyeli az embereket?

Bizonyára vannak utazással kapcsolatos kellemes emlékei? Emlékezne rájuk?

Ünnepek, szertartások

Mik a kedvenc ünnepei? Meséljen róluk !

Mit szeret bennük? Mik azok az ünnepekhez kötődő szertartások, amiket kedvel?

Milyen szép emlékeket őriz gyermekkorá ünnepeiből?

Vannak-e hétköznapi életében olyan szokásai, szertartásai, amikhez azért ragaszkodik, mert kedveli azokat?

A környezetében élő emberek milyen jellegzetes szokásait kedveli?

Film és képzőművészet

Ha van kedve, meséljen a moziba járással kapcsolatos jó emlékeiről. Melyek voltak kedvenc filmjei?

Melyik filmvígjátékon tudott a legjókízűbben nevetni?

Vannak-e kedvenc filmszínészei?

Mikor megy el legközelebb moziba?

Mit néz szívesen a tévében?

Rokonság

Kik az Ön számára a legkedvesebb rokonai? Miért ők?

Miért? Meséljen a velük kapcsolatos szép emlékeiről!

Meséljen el néhány vidám, kedves történetet.

Milyen tulajdonságait szereti legjobban ezen rokonainak?

Mi jót jelent Ön az ő számukra?

Szeretné-e erősíteni rokoni kapcsolatait, ha igen hogyan?

Véleménye arról a társadalomról és országról, amiben illetve amelyikben él. Jó lenne, ha kötetlenül, szabadon elmondana minden jót, ami eszébe jut a „világ”-ról, az országról, a társadalomról.

Mi az, amit jónak talál bennük, mi az, amit szeret?

Mesék, olvasmányélmények, irodalom, írás

Mik a kedvenc meséi?

Ki mesélt Önnek legtöbbet, legszebben?

Ön szokott-e valakinek mesélni?

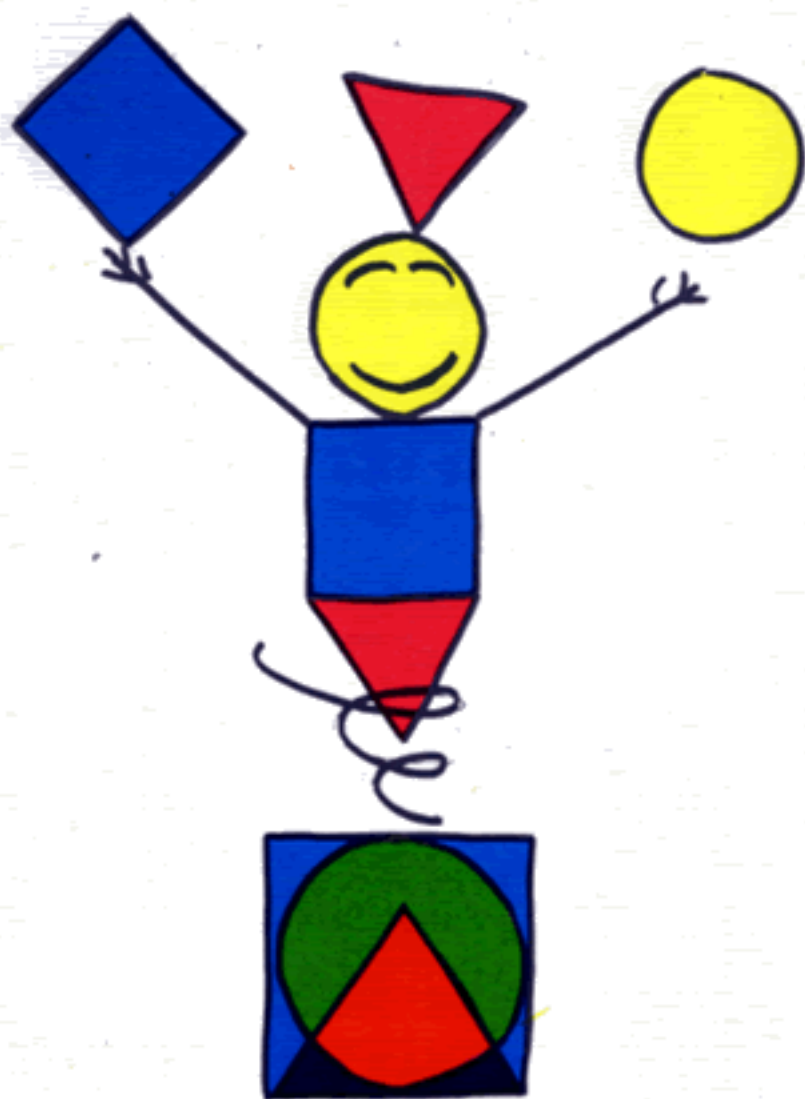
Mik a legrégebbi olvasmányélményei?

Mi a kedvenc regénye, novellája, verse, írója, költője?

Milyen újságokat, folyóiratokat, szépirodalmi és szakkönyveket szeret vagy szeretne olvasni?

Szeret Ön írni? Levelezni?

Foglalkoztatja-e Önt az „írás” gondolata?



92

IV. Az örömréning hatásmechanizmusairól

A címben szereplő többes szám azért szükséges, mert az eredmény több tényező összjátékának következménye. E tényezők a következők:

- a) szemléletváltoztatás
- b) tudatos elhatározás
- c) a tanultaknak a mindennapok során való alkalmazása
- d) a képzelet ereje
- e) életmódváltozás
- f) a személyiségben való változások

A hatásmechanizmus függ attól is, hogy a tréninget valaki egyedül, terapeutával kettesben, párterápia során hármásban, esetleg csoportban végzi.

- a) Szemléletváltoztatás

*Ahhoz, hogy valakinek az életében az örömréning változást hozzon, elsősorban az szükséges, hogy **a pozitív viszonyulás hasznosságával értsen egyet**.* Ez nem is olyan egyszerű kérdés, mint amilyennek tűnik. Egy fiatalember, aki ezt a kérdést *banalizálta*, így fogalmazott: „Eddig bosszankodtam, hogy a poharamban csak félig van bor, mostantól kezdve örülni fogok annak, hogy a poharamban félig bor van.” Nem is kapcsolódott be a tréningbe, erősen alkoholizál azóta is.

Nem kevesebbről van szó, mint a problémamegoldó szemléletünk megváltoztatásáról. Hagyományosan úgy gondolkodtunk a „világ” jobbításáról, hogy meg kell keresni a problémákat, és fel kell azokat számolni, és így azután majd jobb lesz. Nagyon sok jelenség természete nem teszi lehetővé azt, hogy ilyen stratégiával eredményesek legyünk. Az ember személyisége és az emberi kapcsolatok nem fejleszthetők ilyen módon megfelelően. Ezt bizonyítja a devianciák elleni eredménytelen küzdelem.

Az emberi viszonyok javításához tehát elsősorban szemléletváltásra van szükség. Például ezekre:

Kapcsolatot nem úgy kell javítani, hogy a másik hibája ellen harcolok, hanem úgy, hogy saját magamat fejlesztem. Pl. a házastársi válság idején többnyire mindkét fél úgy képzei el a kilábolást, hogy a másik szokjon le a rossz szokásairól, változzon meg. Ez a hozzáállás többnyire nem hoz eredményt. Ha viszont mindketten megpróbálják saját magukat fejleszteni figyelembe véve a másik vágyait is, akkor jó esélye van annak, hogy boldogabbak lesznek.

Nevelni nem azt jelenti, hogy nyesegetjük a gyerekek hibáit, hanem azt, hogy növeljük a képességeiket.

Gyógyítani elsősorban nem úgy kell, hogy pusztítjuk a rosszat, hanem úgy, hogy visszatérünk a természetes állapothoz. Hiszen az egészség a természetes állapot.

Örülni nem annyit tesz, hogy nem bánkódunk, hanem azt, hogy élvezzük mindazt, ami jó.

b) Tudatos elhatározás

Maga a szemléletváltás kialakulása hosszabb ideig tartó folyamat. **A sikerhez szükséges egy olyan pillanat, amikor tudatosan határozzuk el azt, hogy mostantól megpróbálunk a legkülönbébb dolgok jobbik felére figyelni.** De ezen elhatározás után sem szabad erőltetni mindenféle helyzetben a pozitív viszonyulást. A konfliktusok megoldásának sokféle módja van (elfojtás, szublimáció, kompenzáció, áttolás, regresszió, racionalizáció, projekció).

Természetes az, hogy számos probléma megoldásánál továbbra is a már korábban megtanult és személyiségünk részévé vált konfliktus-megoldási módokat használjuk. Ugyanakkor a pozitív viszonyulás gyakorlásában előre haladva azt tapasztalhatjuk, hogy egyre kevesebb konfliktusunk lesz, és egyre kevesebb féle helyzetet élünk meg konfliktusként.

c) A tanultaknak a mindennapok során való alkalmazása

A szemléletváltozás és az elhatározás a hatás két alapfeltétele. Ha ezek megvannak, akkor a gyakorlat meghozza az eredményt. A gyakorlat alatt nem arra gondolok, hogy naponta kétszer tíz percig hallgatom az örömréning kazettát, hanem azt, hogy a mindennapi élet legkülönbözőbb helyzeteiben tudatosan érvényesítem, alkalmazom a pozitív viszonyulást. Az átállás idején van nagy szükség a tudatosságra, később már egyre automatikusabbá, természetesebbé válik a jóra való figyelés, a kellemes átélése és az emlékezetben való megőrzése, **a mások örömeivel való együttérzés.**

A gyakorlatok során a képzelet szerepe kiemelkedően fontos, ezért erről hosszabban írok, bár a **KÉPZELŐERŐ** kifejezés nagyszerű és önmagáért beszél.

d) A képzelet erejéről

Miért vagyunk képesek a képzelet segítségével befolyásolni szervezetünk működését?

Mindennapi tapasztalatok és tudományos kísérletek egyaránt valószínűsítik azt a tételt, hogy amit elképzelünk, az nagyon gyakran be is következik. Így lehet ez a szervezet szintjén és az egyének életútja tekintetében is.

Az emberi szervezet szabályozását az idegrendszer és a hormonrendszer végzi.

Ez a két szabályozó rendszer egymással is szoros kölcsönhatásban áll. Közismert, hogy idegi hatások normális és kóros körülmények között is meghatározzák a hormonszervek működését. Elég csak pl. az étvágy, az emésztés, a szív működés, a lélegzés, a szexualitás, a pupillaműködés, az izomtónus-változás idegrendszer által vezérelt, de hormonszabályozás alatt álló jelenségeire utalni. Pl. kellemes környezetben és jó társaságban jobb az étvágyunk, jobban ízlik az étel, megfelelő zene serkenti az emésztést; a kondicionáló termekben „energetizáló”

zenehallgatás mellett könnyebb nagy izommunkát végezni, a képzelet, az illatok, a zene, a látvány erotikus hatásai a szexualitást döntően befolyásoló tényezők. (A negatív tüneteket produkáló kölcsönhatások közismertek: Ezen összefüggések részletes leírását a kórélettan ismerteti.)

Biológiai tény, hogy az embernek nemcsak a szervei, de az összes szövetei, sőt sejtcsoportjai is - állandóan és meghatározó módon - idegi-hormonális vezérlés által szabályozottan működnek. Ennek ellenére az európai orvostudományban csak az utóbbi évtizedekben kezd - ismét - teret nyerni a pszichoszomatikus szemlélet. (Psziché- lelket, szoma- testet jelent.)

A megelőző és a gyógyító munka gyakorlatában és az emberek életvitelében napjainkban kezd gyakorlati következménye, hasznosítása lenni annak a felismerésnek, hogy a lélek az idegrendszeren és hormonrendszeren keresztül kihat a test, a szervezet működésére és ellenállóképességére. Napóleon sebésze Larrey úgy találta, hogy a győztesek sebei gyorsabban gyógyulnak, mint a legyőzötteké. Az orvosba, a gyógymódba vagy általában a gyógyulásba , szervezetünk erejébe vetett hit gyorsítja a gyógyulást.

Az idegrendszer meghatározó voltára nagyon sok anatómiai és élettani adat is utal. Pl. a központi idegrendszer sejtjeinek száma sokszorosa a testi sejtek számának, az idegsejtek nyúlványai és kapcsolódásai minőségileg mások, összetettebbek, bonyolultabbak, mint a testi sejtek kapcsolódásai. Becslések, számítások szerint az emberi agykéreg 15 milliárd sejtje 10^{10000} kapcsolást biztosít. Az összes idegsejt nyúlványainak hossza négyszeresen múlja felül a Föld és Hold távolságát. (Platonov). Az idegrendszer sejtjeinek intenzív működésére utal az az élettani adat, mely szerint a szervezet nyugalmi oxigénfogyasztásának közel 20%-át az agyvelő használja fel, noha az agyvelő súlya a szervezet súlyának még 2%-át sem éri el.

Ép testben ép lélek - mondták a görögök. Ma ismét tudjuk, amit a keleti kultúrákban eddig sem felejtettek el, hogy ép testi működésekhez pedig ép lélek szükséges.

Pavlov kísérletei nyomán közismert lett a külvilágnak az idegrendszer működését befolyásoló hatása. A feltételes reflexek kiépülése révén a kutyában egy idő után már a csengőszóra is megindult a nyáleválasztás (ha előzőleg a csengőszót összekapcsolták eledel adásával.) Ehhez hasonló kísérletek révén Pavlov egy igen jelentős dolgot bizonyított be: az ember számára a szavak és fogalmak feltételes ingert jelentenek, azaz idegi és hormonális reflexfolyamatokat indítanak be.

A szó kétélű fegyver. A szavakkal, a mondatokkal lehet gyógyítani, de lehet betegséget is előidézni. (Az utóbbira sok szomorú példa van, amikor a betegek megijednek az egészségügyben dolgozók felelőtlen kijelentéseitől, amikor valakit megátkoznak, vagy amikor valaki pl. addig mondogatja, hogy „kilyukad a gyomrom”, amíg tényleg kis is lyukad.)

A pszichoterápia a legkülönbébb testi betegségek illetve tünetek gyógyító eszköze lehet. (Pl. magas vérnyomás, gyomorfekély, szívritmuszavar, impotencia, meddőség, fejfájás, alvászavar, hangulat-labilitás stb. Természetesen e tünetek, betegségek tisztázása, kivizsgálása, pontos diagnosztizálása és nemegyszer egyéb - gyógyszeres, sebészi stb. kezelése nem mellőzhető.) A pszichoterápiák látványos eredményei egyre inkább megalapozták a pszichoszomatikus szemléletet vagyis a lélek-, ideg- és hormonrendszer és testi működések összefüggésének figyelembevételét. Például hipnózis révén lehet bizonyítani és megtapasztalni azt, hogy szavakkal minden szerv működését - többé-kevésbé látványosan befolyásolni lehet. Pl. hipnózissal lehet rendkívüli étvágyat vagy undort gerjeszteni, görcsöket oldani vagy előidézni, fáradtságérzést elmulasztani vagy előidézni, fejfájást megszüntetni vagy kialakítani, álmatlanságot gyógyítani. Hipnózis révén elérhető komplex programok és posthipnotikus parancsok beprogramozása is. (Utóbbira példa, hogy a páciens a hipnotikus állapot megszünte után például egy óra múlva érezzen éhséget és egye meg akár a kamrában található száraz kenyeret is.) A hipnózis nem természetellenes állapot, hanem csak szélsőséges állapot. Azaz, ami működik hipnózisban, az működik hipnózis hiányában is, csak enyhébb mértékben.

A hipnózis esetén megváltozik a hipnotizált egyén tudatszintje, ébersége, és beszűkül a figyelme arra, amit a hipnotizőr közöl vele. A páciens kontrollja nem szűnik meg teljesen, hisz olyan cselekvésre (pl. emberölésre), ami ellenkezik erkölcsi felfogásával, nem készíthető. Ugyanakkor, ha a páciens kívánságával egyező a szuggesztió tartalma, és ha megvan a bizalma a hipnotizőr iránt, akkor igen erősen beépülhet az; amit a hipnotizőr mond. Azaz még hipnózisra is igaz a tétel, ami a többi pszichoterápiás módszerre még fokozottabban igaz: a szuggesztió önszuggesztió révén hat igazán az egyén idegrendszerére, és esetleg épül be a személyiségébe.

Az önszuggesztióhoz, tágabban a személyiség önfejlesztéséhez, önépítéséhez nem feltétlenül szükséges egy pszichoterapeuta jelenléte, segítsége. Egészséges emberek képesek önfejlesztésre, és ez sokféle előnnyel jár. Ha ki - ki maga végzi a személyisége formálását, akkor mindenki saját magának szabhatja meg a fejlesztés irányát (fejlesztendő képességeit), ütemét és módját. Az örömréning kazetta egy szemléletet, egy technikát és egy vázlatot kínál ki - ki önépítéséhez. A tisztelt érdeklődő maga szabja meg azt, hogy mit és mennyit használ fel a felkínált segítségéből.

Mi a képzelet hatalma? Az, hogy amit elképzelünk, az hat ránk. Hat érzelmeinkre, hangulatunkra, gondolatainkra és cselekvésünkre egyaránt. A képzeletünk egy programot ad idegrendszerünknek. Ez a program épp olyan erősen hathat, mint a külvilág, mint a szavak vagy mint a hipnotizőr. **A képzelet is beindít feltételes reflexfolyamatokat, akárcsak a szavak.**

A *képzeletet* elsősorban az emlékeinkben elraktározott **képek** működtetik. Főleg olyan képek, amelyek erős érzelmekkel kapcsolódtak össze.

Nyugodt, ellazult állapotban az érzelem gazdag emlékképek különös intenzitással nyomulnak a tudat előterébe, és segítségükkel befolyásolhatjuk leendő terveinket, gondolatainkat, cselekedeteinket, hangulatainkat, viszonyulásainkat.

Természetesen a képzelet nemcsak képekkel, hanem hangokkal,

gondolatokkal, mozgásos emlékekkel, illatokhoz kapcsolódó hangulatokkal, álomemlékekkel és még több minden egyébbel dolgozik. Képzeletünk akkor is működik, ha annak nem vagyunk tudatában. Köztudott, hogy alvás során, álommunka révén sok minden tudattalanul is megvilágosodhat. Gyakori eset, hogy a megoldandó probléma felébredéskor világosul meg: valaminek a tudatára ébredünk.

Az ébrenlét során is működik képzeletünk gyakran anélkül, hogy ez akkor tudatosulna. Gyakorta szinte elfojtjuk képzeletünket, mert zavarná életünket. (Igen jelentős ez a képességünk a szexuális tartalmú képzetek esetén, de egyéb vonatkozásban is.) Tudnunk kell, hogy az elfojtott és a nem, vagy az alig tudatosuló képzelet is hat ránk. Álomban, hipnózis és egyéni pszichoterápiák során megjelenhetnek a korábban elnyomott fantáziák.

Az örömréning során nyugodt, ellazult állapotban dolgozunk képzeletünkkel úgy, hogy minél jobban önépítésünk szolgálatába állítsuk a képzelet erejét.

A képzelet segítségével tehát befolyásolni tudjuk egyes szerveink működését, valamint egész szervezetünk akaratlagos tevékenységeit és hosszabb távon személyiségünk és kapcsolódásaink, viszonyulásaink alakulását is.

Serdülőkre jellemző, de idősebb korban is gyakori, hogy eszményképeik fotóival díszítik szobájukat. Ez hasznos dolog lehet, mert megkönnyítheti képzeletünk azon törekvését, hogy hasonlónak váljunk eszményképeinkhez. Ritkán cselekszünk fontos, jelentős dolgot úgy, hogy azt már képzeletünkbe ne vittük volna véghez. **Ha valamit meg akarunk valósítani, el akarunk érni, ahhoz el kell képzelnünk azt.** Nem biztos, hogy bekövetkezik az, amit elképzelünk, de az esélye nőhet.

Egyre közismertebb az „önmagát beteljesítő jóslat” fogalma. Azaz, amit megjósolunk, elképzelünk, az be is következik, pedig ha nem jóslottuk volna meg, akkor nem következett volna be. Élsportolók körében rutinszerűen alkalmazott módszer, hogy elképzelik az elérendő cél teljesítését. (Pl. magasugrók először gondolatban, képzeletben ugranak világcsúcsot, ezután sikerül ez nekik a valóságban. Persze nem mindenki ugrik attól még világcsúcsot, hogy elképzeleti.)

e) Életmódváltás

A szemléletváltás, az elhatározás, az alkalmazás és a képzelet mellett az összehatásban fontos szerepe van annak az életmódváltásnak, amelyet az örömréning segít előidézni. Ha többet kirándulunk, gyakrabban hallgatunk zenét, kulturáltabban étkezünk, barátságosabbak vagyunk családtagjainkkal, munkatársainkkal, ha odaadóbban végezzük munkánkat, és nagyobb önbizalommal éljük életünket, akkor bizonyára boldogabbak, vidámabbak és egészségesebbek leszünk.

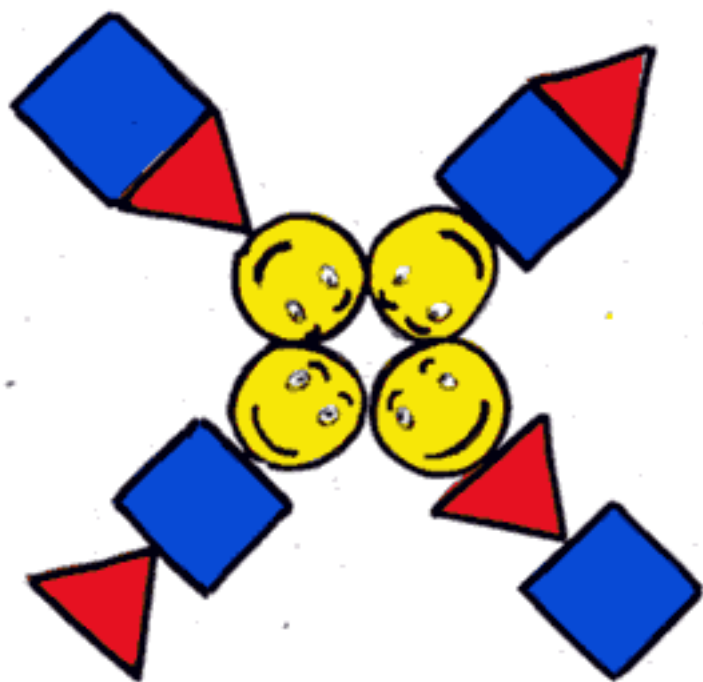
Hogy kinél melyik változás milyen mértékben hatott, azt nem lehet megmondani. Ez is a magyarázata annak, hogy nem lehet a tréning hatását objektíven mérni. Ennek másik oka az, hogy körülményeink is folyton változnak.

d) A személyiségben való változások

Az örömréninget gyakorlók számos vonása fokozatosan megváltozik. *Javul a hangulatuk, nő az önbizalmuk, pozitívabb lesz az önértékelésük, és tartalmi változás észlelhető gondolkodásukban. Nem egyszer tapasztalható volt, hogy hit- és akarat-életükben is erősödtek. Mindezen tényezők egymásra is kölcsönhatással vannak.*

Magam a kliensektől leghamarabb a tréning befejezése után fél évvel kérek véleményt. Bármit válaszolnak is, nem lehet a jelen állapotuk és a tréning között szoros ok - okozati viszonyt feltételezni, hiszen ennyi idő alatt sok egyéb dolog is változtathatót rajtuk, nemcsak a saját változni akarásuk. Azon emberek esetében, akiket jobban ismerek, és akiknek a sorsát követni tudom, felfedezni vélem szubjektív állapotuk javulását.

Úgy gondolom, hogy az élet dönti el az örömréning, mint szemlélet és mint önfejlesztő módszer sorsát. Nagyon sok gyógyszerrel bizonygatták, hogy jók, mégis feledésbe merültek, és kevés gyógynövényt reklámoztak, mégis használjuk őket.



V. Hogyan végezzük az örömréninget?

1. Instrukciók a tréner (segítő, kérdező) részére

Bármennyire kidolgozott is a módszer és bármennyire is a kliens aktivitása a meghatározó, mégis sok függ a tréner tudásától és lehetőségétől.

A kiképzőnek ismernie kell az örömkezelés elméletét és módszerét. Szükséges, hogy maga is átessen a tréningen és jó, ha a tréning élményeit saját életében is hasznosítja.

A kiképző nem tévesztheti szem elől azt a követelményt, hogy még a kezelés keretein belül sem lehet módszercentrikus, hanem kliensközpontú kell legyen.

Ez a gyakorlatban például azt jelenti, hogy a kliens elkalandozásait lehet egy kicsit hagyni, nem kell őt azonnal figyelmeztetni a kezelés szabályaira vagy a szerepek kötöttségére. Ugyanakkor **vigyázni kell arra, hogy a kliens ne várjon mást ettől a kezeléstől, mint amit az örömkezelés adhat.** A „terapeuta” kiképzése során megtanulja azt, hogy a kezelés során korántsem csak a kliens örömképessége változik. Jelentősen módosulhat a kliens énképe, világszemlélete, etikája és életmódja is. A kliensek többnyire törekednek arra, hogy interakcióba, sőt dependens kapcsolatba kerüljenek a kezelést végzővel. E törekvéseknek ellent kell állni, de nem durván és elutasítóan, hanem fokozatosan megértetve a kezelés lényegét. Az ülések során vissza lehet térni az örömkezelés mibenlétének magyarázatára, **kiemelve az önnevelés szépségét.**

A beszélgetést kellemes és kényelmes helyen érdemes végezni. Már a klienssel való találkozás előtt célszerű ráhangolódni a foglalkozásra. Érdemes pl. arra gondolni: *„A következő másfél órában milyen sok és érdekes, kellemes élménnyel fog megismertetni beszélgetőtársam. Bizonyára az élet olyan örömeit is megtudom tőle, amire eddig még nem is gondoltam.”*

Fontos a megfelelő atmoszféra megteremtése. Mi a megfelelő?

Legyen a légkör fesztelen, vidám, természetes. Mellőzni kell a hagyományos tekintélyelvű terápiák minden kellékét és rituáléját (szakmai zsargont, fehér köpenyt, gyógyító attitűdöt, sémákhoz való merev ragaszkodást és leginkább el kell kerülni azt, hogy magunkat úgy állítsuk be, mint akitől függ a tréning sikere).

A kapcsolatban ne egy terapeuta találkozzon egy pácienssel, hanem **két ember ismerkedjen**. Az ismerkedés során az egyik ember elmondja az élményeit, terveit, a másik pedig kérdéseivel, figyelmével és érdeklődésével segíti a „beszélgetést”. Mindketten szerencsés helyzetben vannak; egyikőjük azért, mert mesélhet magáról; a másikuk pedig azért, mert megismerkedhet valakivel. A „terapeuta” próbáljon meg előítéletmentesen, elfogadóan és némileg együttérzően viselkedni. **El kell kerülni a hallottak minősítését, értelmezését és a kliens bárminemű értékelését! A kérdező ne törekedjen a kliens megváltoztatására, de még megváltozására se! A kliens joga és dolga eldönteni azt, hogy akar-e változni és ha igen, akkor hogyan, miben.** A kliens élete alakulásáért való felelősség a kliensé, ezt a felelősséget a kérdező nem veheti el tőle.

Jó, ha a kérdezőt őszinte kíváncsiság vezeti és annak a tudata, hogy „minden ember fenség”, egyszeri, megismételhetetlen és fontos. Ugyanakkor kellő távolságot kell tartani. A távolságtartás, a terapeuta viszonylagos passzivitása és az aszimmetrikus szereposztás azt a célt szolgálja, hogy ne nagyon alakuljon ki indulatáttétel. A két ember kapcsolata lehet viszonylag személytelen is. Fontos az, hogy a páciens megértse azt, hogy kap egy lehetőséget arra, hogy megtanulja saját viszonyulásait megváltoztatni. *A tréning döntő tényezője* - örömkezelés esetén - nem a terapeuta és nem a kapcsolat, hanem *maga a páciens*. Ezt a páciensnek világosan meg kell mondani. El kell mondani a kezelés elméletét és azt is, hogy mi várható és mi nem várható a beszélgetés - sorozattól. Ezekre a kérdésekre menet közben is vissza kell térni.

Természetes etikai követelmény, hogy a beszélgetés során hallottak titokként őrizendők, nem dokumentálandók és team-munkába nem viendők.

A beszélgetés hatása objektíven nem mérhető és nem mérendő. A hatás megítélésére egyedül a kliens illetékes, körülbelül egy évvel a beszélgetés befejezése után!

Egy beszélgetés hossza lehetőleg 40 és 120 perc közé essen. Egy ülés hosszát elsősorban a beszélőnek kell megszabnia (a fenti keretek között), de a kérdezőnek is jogában áll hamarabb félbeszakítani, ha elfáradt vagy unja az ülést. A 16 témát 10 -15 hét alatt érdemes elvégezni. Túl hosszú kezelés már csak azért sem célszerű, mert nagyobb a függőség veszélyének kialakulása. Minél nagyobb a dependencia, annál kisebb az eredmény, hisz a kezelés fő célja az, hogy megindítsa a kliens önnevelését. Az önnevelés már a kezelés közben is megindul (nem kell rákérdezni, nem kell kontrollálni!) és az utolsó beszélgetés után - optimális esetben - fokozódik és „önálló életre kel”.

Noha örömkezelés alkalmazásakor a terapeutának szándékoltan elenyésző jelentősége van, mégis csökkentheti a hatásfokot, ha nincs tehetsége ehhez a munkához.

Fontos a saját élményszerzés, de feltehetően még fontosabb a hiteles személyiség megléte, azaz a bölcsesség és örömképesség.

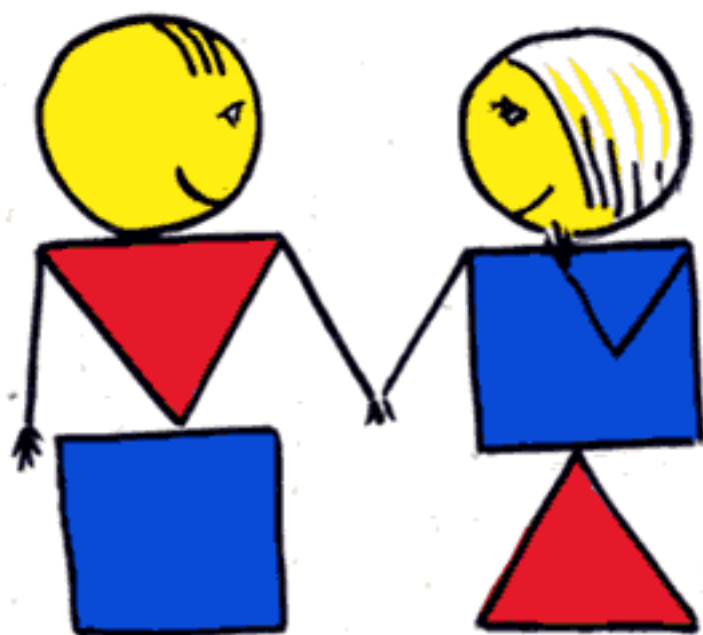
2. A kliensnek (páciensnek, kérdezettnek) adandó felvilágosítás és instrukciók

A kliensnek még a kezelés megkezdése előtt elmondjuk röviden az örömkezelés lényegét. Ez egy tanulási folyamat, aminek az a lényege, hogy önnevelés révén megváltoztathatja viszonyulásait. Ki alakulhat az a törekvés, hogy a dolgokat a jobbik felénél fogva ragadja meg. Begyakorolhatja, hogy emlékei közül a kellemeseket idézze fel és azt, hogy a jövőre irányuló fantáziái derűsebbek legyenek. Hangulata javulhat, önbizalma nőhet, énképe kedvezően változhat. A lényeges és tartós javuláshoz több hónapos gyakorlás szükséges.

Fontos elmondani azt is, amit ettől a kezeléstől nem várhat el közvetlenül. Pl. konfliktusainak gyors megoldódását, egzisztenciális gondjainak csökkenését, személyiségének lényeges megváltozását.

Instrukcióként elmondjuk a kliensnek azt, hogy a „beszélgetés” során törekedjen arra, hogy az életéből minél több szépet és jót idézzon fel és meséljen el. Bizonyára eszébe fognak jutni nem kellemes emlékek és gondolatok, de ezekről ebben a beszélgetés-sorozatban ne legyen szó. Nem mindig könnyű ezt betartani, de fontos, mert a módszer sikeréhez szükséges. Próbáljon meg szabadon, jókedvűen emlékezni, mesélni, tervezni. Formai elvárás, hogy a kliens pozitív asszociációkat felidéző szavakkal formálja meg gondolatait. Pl. Mondja azt, hogy tegnap jókedvűen ébredtem, nem pedig azt, hogy tegnap reggel nem volt rossz kedvem.

Jó emlékei felidézésében és a vidám jövő fantáziálásában ne korlátozza semmi, nem kell a kérdésekhez sem nagyon kötődni (csak az adott témához, de ahhoz sem túl szigorúan). A beszélgetést, illetve a beszélgetés - sorozatot jogában áll bármikor felfüggeszteni (ha nem esik jól) és jogában áll végleg abba is hagyni. Ez a kezelés nem kötelező.



3. Örömréning alkalmazása párterápiaként házaspároknak

Házaspároknak nagy hasznukra válhat ha tizenkettő - tizenöt ülésben egy terapeutával hármásban tréningeznek.

Sok házaspár kapcsolata sodródik a válság és a felbomlás felé amiatt, hogy kevés közös örömük, de sok egymással kapcsolatos bosszúságuk, sérelmük van. Mire a házaspárok valamelyike észbe kap és változtatni szeretne ezen, gyakran már úgy tűnik, hogy késő. A házastársi krízis mozgósítja a változtatni akarást, de igen gyakran még ekkor is az a fő célja a férjnek vagy a feleségnek, hogy az élettársát változtassa meg. Pedig a másik megváltoztatásának képességével és „jogával” sokkal kevésbé rendelkezünk, mint saját változtatásunkéval.

Az örömréning nagyszerű alkalom egy párnak arra, hogy 15 alkalommal legalább egy óra hosszat **csak** a kellemes emlékeikről, élményeikről és optimista terveikről beszéljenek.

A párok egy - egy kérdésről felváltva beszélnek, rákényszerülve arra, hogy a másik örömeit végighallgassák. A monológok meghallgatása után minden ülés második felében dialógus vagy trialógus is lehetséges. E beszélgetések révén sok olyasmi hangzik el, amit a párok még nem tudtak egymásról. Gyerekkori örömök, játékok, vágyak, kötődések, szokások kerülhetnek felszínre. Megfogalmazódnak olyan könnyen megvalósítható „örömforrások”, amik kellemesebbé tehetik életüket. Mivel a beszélgetések hangulata vidám és a jövőt illetően csak az optimista dolgokat mondhatják ki, a párok hangulata, beállítódása és viszonya többnyire gyorsan javul.

Terápia gyanánt csak tapasztalt pszichoterapeuta végezhet párterápiát örömréning segítségével, mert ebben a helyzetben is vannak veszélyek. Fokozottabban kell ügyelni (mint egyéni terápiák esetén) az indulatáttétel minimalizálására, és arra, hogy a pár valamelyik tagja nehogy szövetséget hozzon létre a terapeutával, házastársa

ellenében. A terapeuta alig empatizáljon, és egyáltalán ne értékeljen, és ne minősítsen. Tegye fel a kérdéseit és figyelmesen hallgasson. Ügyeljen arra, hogy a pár tagjai körülbelül egyenlő arányban beszéljenek és az ülésen tartsák be a játékszabályokat. Csak a jót mondják, vagy a dolgok jobbik felét hangsúlyozzák, pozitívan fogalmazzanak és saját önfejlesztésükre törekedjenek. Ezen szabályok kizárólag a tréning üléseire vonatkoznak, és semmiféle előírást, elvárást nem szabad megfogalmazni a tréningen kívüli életvitellel kapcsolatban. Sőt - szükség esetén - óvni kell a klienseket a tanultak forszírozott alkalmazni akarásától, és a személyiségük heves átprogramozásától. Ha az életmódban, életstílusban jön létre változás az örömdetes.

Házaspárok, illetve bárkik, kettesben is örömréningezhetnek. Ezt célszerű oly módon csinálni, ahogy a terapeuta végzi egy klienssel (leírást ld. ott). Minden kérdéscsoport után szerepcsere történik, azaz a beszélőből kérdező lesz és fordítva.

4. Örömréning kiscsoportban

6 -15 fős csoportban is eredményesen lehet gyakorolni az örömréninget. Csoportban egy - egy résztvevőre kevesebb beszédidő jut, de ez nem jelenti azt, hogy kisebb élménnyel és eredménnyel jár. A csoporttagok megnyilvánulásaikkal indukálják egymást és példát mutatnak egymásnak.

Az instrukció szerint mindenki elsősorban magáról beszél, de lehet egymáshoz is kapcsolódni. A csoportban az őszinteség természetes érték, de nem kötelező a kitárulkozás. Senki nem kényszerítheti a másikat arra, hogy többet mondjon el magáról, mint amennyi éppen jól esik. *Az örömréning csoporthelyzetben is **önfejlesztő módszer, és örömmel végzendő.***

A tematikus beszélgetéseken kívül rendszeresen kell gyakorolni az úgynevezett múlt-jelen- és jövőréninget.

A múlt-tréninget *relaxációs és imaginációs gyakorlattal kell bevezetni.* A csoport tagjai - csukott szemmel, ellazult állapotban – 5 - 9 percet azzal töltenek, hogy felidéznek kellemes emlékeiket. Ezután befejeződik a relaxáció és következik a felidézett emlékek megosztása a többiekkel. Ez a beszélgetés igen alkalmas arra, hogy a *csoporttagok gyakorolják a mások örömeivel való empatizálást.*

Jelen-tréning esetén arról beszélgetünk, hogy itt és most mi minden jó nekünk. Gyakoroljuk azt, hogy érzékeléseinket, észlelésünket, figyelmünket a nekünk tetsző dolgokra irányítsuk. Ennek begyakorlása az élet legkülönbözőbb helyzeteiben hasznosítható.

Jövőréning esetén - szintén relaxált állapotban - azon meditálunk, hogy mi minden jó vár ránk a következő órákban, napokban, hetekben. A beszélgetések során adódnak olyan témák, amelyeket könnyen el lehet játszani. Ezen játékok során mindenki saját szerepében játszik, *illetve olyan valakit alakít, amilyenné ő maga szeretne válni. A játékot követő kiértékelésen csak a pozitív észrevételeket mondhatjuk ki, mind a másikkal mind magunkkal kapcsolatban.*

E két szabály következtében személyiségünk és kapcsolataink jobbik fele kerül reflektorfénybe, és ez építő változást gerjeszt. Így a *„valóság” jobbik felét megragadva maga a „valóság” is meg fog változni*, mégpedig egészen másként, mintha a rosszabbik felével foglalkoznánk. A csoporttagok egy - egy ilyen játék után erősödnek önbizalmukban, hitükben, reményeikben.

Igen hasznos lehet, ha egy munkahely dolgozói együtt vesznek részt csoportos örömréningen. Ez esetben nemcsak egyénileg fejlődnek; hanem, mint munkahelyi közösség is kellemesebbé és sikeresebbé válhatnak.

5. Az örömréning gyakorlása magnetofon kazetta segítségével

Hogyan végezzük a tréninget a kazetta segítségével egyedül?

Vidáman és könnyedén.

Ha valaki kazetta segítségével gyakorol, akkor jó ha megfogadja a következő javaslatokat:

Lehetőleg egyedül, senkitől sem zavartatva, fekvé, csukott szemmel hallgassa a kazettát. Már a magnetofon bekapcsolása előtt el kell lazulni, és csak néhány percnyi nyugodt fekvés után célszerű az első gyakorlatot meghallgatni. Egy alkalommal maximum 2 téma kérdéseire érdemes gondolkodni. Így egy „fekvés” nem tart húsz percet tovább, de utána a gyakorló füzetbe le lehet írni a legfontosabbnak tartott gondolatokat, és esetleg azokat a kellemes képeket is, amit behunyva szemmel elképzeltünk. Ha írunk, pozitívan fogalmazzunk (írjuk azt, hogy jó kedvem van, ne pedig azt, hogy nincs rossz kedvem), és kellemes képzettársítást okozó szavakat használjunk. Ne törekedjünk a realista ábrázolásra, hanem csak a dolgok jobbik felét vesszük papírra.

Elég ha hetente két alkalommal hallgatjuk a kazettát. Soha se azért kapcsoljuk be, hogy azzal valamilyen gondunkat elűzzük, konfliktusunkat megoldjuk, bánatunkat eloszlassuk. A tréning nem aktuális bajokat kezel, hanem hosszútávon segít egy boldogabb, harmonikusabb, sikeresebb élethez.

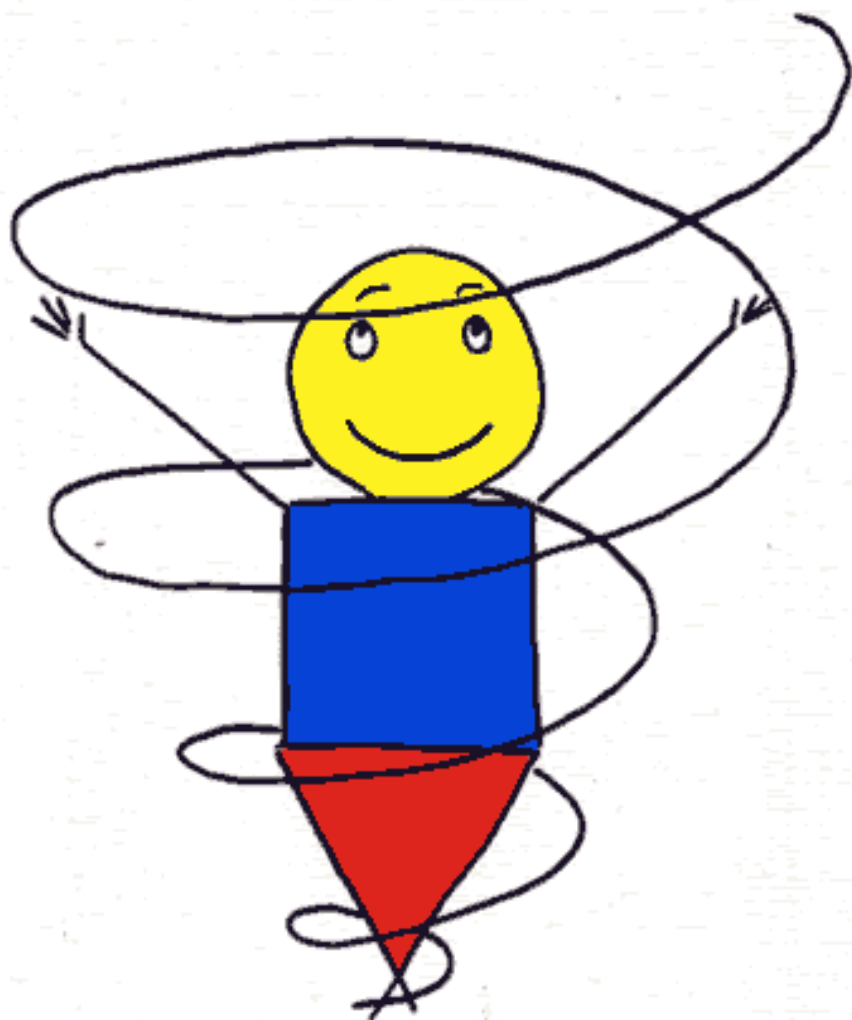
Legkevesebb fél évig kell kazettával tréningezni. (Minimum kéthetente húsz percet.) Bízunk fejlődésünkben, akarjuk azt, de legyünk türelmesek. A tréning során elhatározott dolgokat, „játszva” ültessük át a gyakorlatba. (Ne fogcsikorgatva, ne mindenáron, ne erőszakoltan, ne minden helyzetben, ne hirtelen).

Tiszteljük annyira jelen személyiségünket, hogy egyszerre csak kicsit akarjuk megváltoztatni.

Élményeinket, elhatározásainkat, változtatni akarásunkat nem kell megosztani másokkal. Ne hirdessük azt, hogy „örömréningezünk”,

hanem gyakoroljuk. Környezetünk néhány hónap alatt észreveszi, hogy előnyösen változunk, de a pozitív visszajelzéseket még a legközelebbi társaink is csak szűkmarkúan adagolják. Elégedjünk meg azzal, hogy tudjuk magunkról azt, hogy képesek vagyunk egyre pozitívabban viszonyni a legkülönbébb dolgokhoz.

Életmódunkban, életstílusunkban hasznosítsunk minél többet a tréning anyagából (kiránduljunk többet, együnk figyelmesebben, hallgassunk több zenét, legyünk barátságosabbak a családtagjainkkal stb.), olvassunk hasonló témájú könyveket, de ne váljunk az önfejlesztés mániákusaivá. Ezért fél év után már ne hallgassuk a kazettát. Esetleg két-három év múlva ismételjük meg a tréninget.



Az örömréning kifejlesztésének tíz éves története van.

1982-ben ismerkedtem meg a nagy ókori gondolkodó, **Seneca** írásaival. (Vigasztalások, Erkölcsei levelek, Európa könyvkiadó 1980.)

Egy éven át, szinte naponta olvastam írásait, és úgy találtam, hogy gondolatai hasznosabbak, használhatóbbak, mint az egész hazai pszichiátriai intézményrendszer. Mivel ekkor már kilenc évet dolgoztam az állami, szocialista, intézményesített egészségügyi ellátásban, tudtam, hogy másként kell segíteni az embereknek, mint ahogyan az akkor a pszichiátriában szokásos volt.

1983-ban - pszichiáterként elsőként - személyiségfejlesztő gmk-t alapítottam, amit Senecáról neveztem el.

Azoknak a klienseknek, akik e cégen keresztül fordultak hozzám lelki támaszt, segítséget keresve, már ekkor Seneca szellemében adtam tanácsot. **Kezdett kialakulni a pozitív viszonyulás és az önfejlesztés módszertana, szemlélete.**

1983 és 1990 között néhány pszichiáter munkája és publikációi és a velük való beszélgetések segítettek azt, hogy végigmenjek azon szakmai, szellemi úton, fejlődésen, ami az örömréninghez vezetett.

Fontos volt számomra, hogy megismerhettem *Koronkai Bertalan* optimista világszemléletét, és tanulhattam tőle az autogén tréninget. *Tringer László* „A depressziók kognitív szemlélete” címmel publikált gondolkodásomhoz illeszthető tanulmányt a *Psychiatria Hungarica* első számában (1986/1.) Igen nagy megerősítést jelentett az, hogy 1987-ben Nossrat Peseschkian professzor pszichiáter előadásait hallgathattam Pécsen. (Őt *Ozsváth Károly* professzor hívta meg. *Ozsváth Károly* példája már 1973-tól hatással volt rám.) 1989-ben Csillebércen a „Játssz velünk!” táborban ismerkedtem meg Benedek Lászlóval a játékterápia szakértőjével. Ez a találkozás és Benedek László publikációja (Pl. Játék és pszichoterápia, *Psychiatria Hungarica* 1991/1.) figyelmemet egyre inkább a játékban rejlő lehetőségek felé fordították. Meg kell említenem az *Avar Pállal* történő beszélgetéseket és a *Hősterápia* című könyvét, mert ő is biztatott az Örömréning továbbfejlesztésére, és könyvéből ötleteket kaptam az énerősítés című fejezet

kidolgozásához.

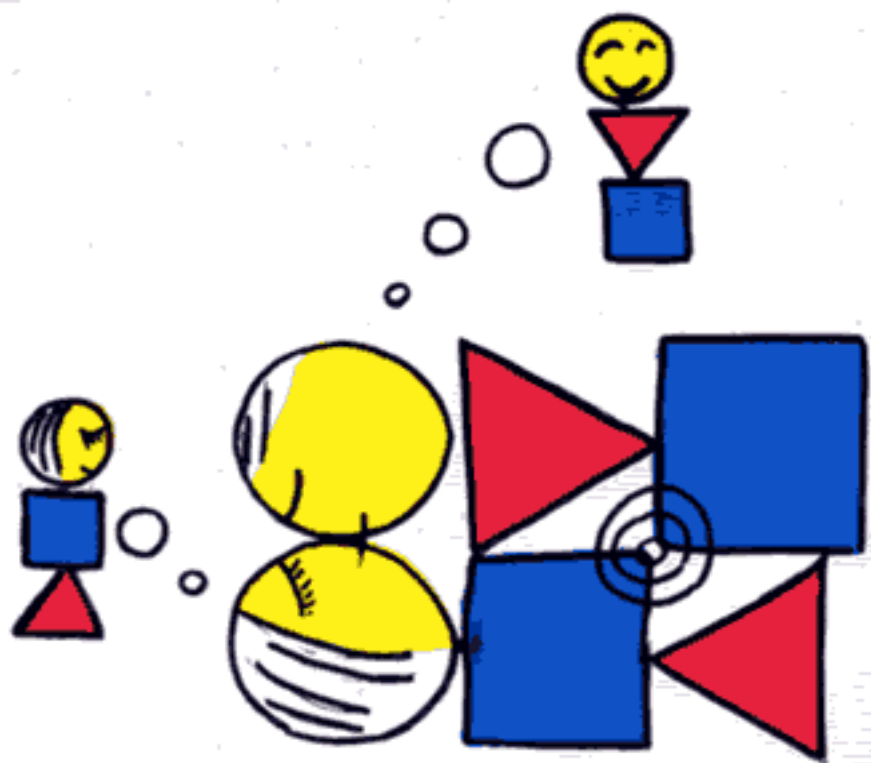
Igen nagy szerencsémnek tartom, hogy 1986 és 1990 között a *Vitányi Iván vezette Művelődéskutató Intézet* munkatársa lehettem. Ekkor találkoztam a családkutatással, és ekkor foglalkoztam közösségek kutatásával. Ezen munka mellett jutott bőven idő olvasásra és elmélkedésre. 1988 februárjában fejeztem be az *Elmélkedés és emberiség múltjáról és jövőjéről* című esszémet, melyben felvázoltam **humanista jövőképemet. Az Örömréning segítségével az elképzelt jövő felé szeretnék tenni egy kis lépést.**

Ezekben az években *Zsolnai József* megbízásából tanulmányt írtam a képességfejlesztő iskola lelki - egészségvédő teendőiről, valamint megszerveztem egy olyan neveléslélektan munkacsoportot, amelyik pedagógus jelöltek személyiségfejlesztésével foglalkozik. Ez utóbbi munka kapcsán, *Rajnai Nadinka* vezette tréning közvetítésével ismerkedtem meg *Thomas Gordon* könyveivel. Ekkoriban sokat foglalkoztam *Karl Rogers* munkásságával is. Ezen hatások is beépültek az Örömréningbe. Jelenleg pedig a *Humanisztikus Kooperatív Tanulás programja szerint tanítók* egy csoportjával gyakorlom a tréninget. Így elmondhatom, hogy 1973-tól 1992-ig eljutottam a zártosztálytól a nyitott iskoláig. Sőt tovább! Az **önfejlesztésig.**

Úgy gondolom, hogy illő megemlíteni azt is, hogy néhai *Juhász Pál* pszichiáter professzor a nagybátyám volt. Nemcsak a példája miatt volt fontos számomra, hanem tekintélye miatt is. Azt gondolom, hogy ez is kellett ahhoz, hogy pályám legnehezebb éveiben is megőrizsem szuverenitásomat, kritikai szemléletemet és kreativitásom kiéléséhez szükséges bátorságomat.

Mindenki hatását, segítségét nem sorolhatom tovább, de tőlem telhetően megőrzöm emlékezetemben.

A módszer tehát 1982-től 1990-ig érlelődött bennem. Ahhoz, hogy papírra vessem, s most közreadhassam - nemcsak az kellett, hogy kiábránduljak az intézményes és túlzottan testi beállítottságú orvostudományból és a megelőzéshez, a természetes, az egyénre szabott tréninghez közeledjem - hanem az is, hogy *Magyarországon is elbukjon a diktatúra, és emiatt is hiessünk egy szebb jövőben.*



92

- ¹ **Seneca:** Vigasztalások, Erkölcsi levelek.
Európa Könyvkiadó, 1980.
- ² **Edward T. Hall:** Rejtett dimenziók.
Gondolat Kiadó, 1975.
- ³ **Szentágotthai János:** Funkcionális anatómia
Medicina Könyvkiadó, Bp. 1975.
- ⁴ **Maggie Tissorand:** Aromaterápia nőknek.
Kiadja: Sanitas Természetgyógyászati Alapítvány.
- ⁵ **Juhász Pál - Pethő Bertalan:** Általános Pszichiátria.
Medicina Könyvkiadó, 1983.
- ⁶ **Gundel Imre:** Régi étkek, mai ízek.
Minerva, 1970.
- ⁷ **Tóth Miklós:** Házasságterápia.
Gondolat, Bp. 1989.
- ⁸ **Dr. Joseph Murphy:** Tudatalattid csodálatos hatalma.
Mecenas Kiadó, 1991.
- ⁹ **Vértes László:** Zeneterápia.
Egészségügyi Dolgozó, 1973. 6.91.
- ¹⁰ **Vitányi Iván:** A zene lélektana.
Gondolat, Bp. 1969.
- ¹¹ **Christopher Lasch:** Az önimádat társadalma.
Európa Könyvkiadó, 1984.
- ¹² **Barátság.** Összeállította: Steinert Ágota.
Helikon Kiadó, 1990.
- ¹³ **Dr. Oláh Andor:** A természet patikája.
Kossuth Könyvkiadó, 1987.
- ¹⁴ **Richárd L. Gregoru:** Az értelmes szem.
Gondolat Kiadó 1973
- ¹⁵ **Dr. Kardos Lajos:** Általános pszichológia.
Tankönyvkiadó, Bp. 1964.
- ¹⁶ **Elliot Aronson.** A társas lény.
Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 1980.

¹⁷ **Rudyard Kipling:** A Dzsungel könyve.

Móra Ferenc Könyvkiadó, 1969.

¹⁸ **Vitányi Iván:** Egyharmadország. (A közösségek elmélete és valósága.)

Magvető Könyvkiadó, 1985.

¹⁹ **Dale Carnegie:** Sikerkalauz.

Minerva, Bp. 1991.

A családról és a közösségekről írva támaszkodtam a **Vitányi Iván, Sági Mária, Lipp Márta** írta „A kultúra közvetítése a családban.” c. kötetre, Kiadta a *Művelődés Kutató Intézet, Budapest, 1982.*

K. K. Platonov Szórakoztató Pszichológia (*Gondolat 1965*) című könyvéből három alkalommal idéztem.

Elmélkedés az emberiség múltjáról és jövőjéről

*„Az erőszak bűvöletében
mit bánja sok törvényhozó,
hogy mint pusztul el szép fajunk!”
(József A.: Hazám)*

Amit leírok, az durva általánosítások, tipológiák, közhelyek, utópiák, részigazságok, hitek és remények szövevénye... De miféle más alapanyagokból építkezhetek? Az írásra mégis szükségem van, mert tükröt tart elém, megmutatja, milyen kép áll össze a mozaikokból. Ezen felül az írás számomra gondolkodás is. Amikor elkezdem a mondatokat, még nincs végleges formája a gondolataimnak.

Valaha volt **hagyományelvű közösség**. Természetesen (az ilyen) közösségeknek a kialakulása hosszú folyamat eredménye. Közösségi életnek már a hagyományelvű közösségek kialakulása előtt is kellett lennie, de ennek természetéről most nem elmélkedem.

Jelenleg a **teljesítményelvű közösség** dominál.

A jövőt pedig a **humánelvű közösség** általánossá válása biztosíthatja.

A hagyományelvű közösség rendező elve a hagyományok tisztelete volt. Ezzel függ össze az ősök tisztelete, az életvitel hagyomány által való szabályozottsága, a szokások, erkölcsök, szabályok, szerepek, normák, világlátás, termelési mód, termelési viszonyok, családi viszonyok, jellemek, a tudás és a sor tetszés szerint folytatható viszonylagos állandósága. ¹

Azokban a történelmi időkben, amikor az emberiség legjellemzőbb közössége a hagyományelvű közösség volt, még csak csírájában volt jelen a közösségek másik rendező elve, a teljesítményelvűség. Ezzel szemben a teljesítményelvű közösség korszakaiban a hagyomány elv mint rendező erő mindig hat.

Érvényesül a család, a rokonság, a szomszédság, a települések, az etnikumok, a nemzetek, a szakmák és különösen az egyházak szerveződésében. A teljesítményelvűség végül is *föléje került azáltal, hogy*

differenciálódáshoz (különbözőségek kialakulásához) vezetett, és különösen kezdetben megvolt az eltérő egységek összefogása; mindezek nagyobb esélyt adtak a túlélésre. A természet erőivel szemben jobban állta a sarat az a közösség, amelyik több tudásra téven szert, kevésbé volt kiszolgáltatva a természetnek. A tudás gyarapítása biztosítottabb volt a teljesítményelvű, mint a hagyományelvű közösségekben. Egyre többféle szakma különült el. Egyre jobban felértékelődött az újdonság. Mind kézzelfoghatóbb lett a vak (nem szelektáló) hagyományörzés veszélye. A folyamata következő volt: a túlélni akarás alkalmazkodást, az alkalmazkodás tanulást és tudást eredményezett, valamint a különbözőségek kialakulásához vezetett. A szakismerettel együtt differenciálódott a személyiség is. A differenciálódás láncreakciószerűen robbant. Különbféle személyiségek különféle látásmóddal rendelkeznek. A közösség érdekétől elkülönültté vált az egyéni érdek. Többféle értékrend alakult ki. Egyre élesebbé vált a harc a kisebb és nagyobb közösségekben azért, hogy egyes személyek és csoportok, az ő érdeküknek megfelelő értékrendet a közösség egészére érvényes, uralkodó értékrenddé tegyék. Az ideológiai harc csak egy fegyver a fegyverek arzenáljában. Mind élesebbé vált a politikai, gazdasági és más tényezők szerepe is.

Míg a múltban a differenciálódás és a rivalizálás, valamint a harc volt *a kor parancsa, addig a jövőben az egyetemes együttműködés, a „mindenki mindenkiért”* elv érvényesítése lesz. (Az utóbbi években közismertté vált a környezetvédők jelszava: „Gondolkodjunk globálisan, cselekedjünk lokálisan”) Ez utóbbi korparancs minden más korábnál egyértelműbb, felismerhetőbb és általánosabb. Bizonyára egyre több ember értékírányultságát fogja befolyásolni a **szolidaritás eszméje**. Ha a különféle részérdekek képviselői szembekerülnek ezzel a parancssal, akkor már nem igényelhetik a hatalmat legitim, méltányos módon.

A francia forradalom fennkölt eszméinek embertelen gyakorlatú utóélete arra figyelmeztet, hogy a „pokolhoz vezető út is a jószándék köveivel van kirakva”.(A szabadság eszméje a vállalkozás szabadsá-

ga révén a fináncstőke kialakulásához, majd a világháborúk kirombanásához vezetett. Az alkotmányokban rögzített politikai és jogi egyenlőség nem biztosítja az emberek esélyeinek egyenlőségét. A testvériség is csak ábránd maradt, hisz még jelenleg is játszva kerekedik a sovinizmus a nemzetköziség fölé.) A makro szintű változások fontosak ugyan, de nem biztosítják a humanizálódást, „csak” feltételeket teremthetnek hozzá. **A humanizálódás, a szolidaritás, a demokrácia, tolerancia, a pluralizmus csak együtt válhat valósággá,** és akkor, ha az egyéntől az emberiségig minden kapcsolatot, viszonyt egyaránt áthat.

Az emberi jövőről azonban térjünk még vissza a természeti múlt történéseire. A természeti erők ellen vívott közös küzdelménél még ősbibb a biológiai rivalizálás, a gének parancsa, az erősebb kutya elve. Ezt a filogenetikus gyökerű küzdelmet, mely ma is hat, és belátható időn belül hatni is fog, humanizálta némileg a hagyományelvű társadalom. Szexuális előírások, rítusok, tabuk szabályozták, csökkentették az utódhagyás ösztönéből fakadó érdekkülönbségek feszültségeit. A harc súlypontja az előírások által szabályozott és gyakran szigorúan büntetett szexualitásról áttevődött a szocializációra. Az „erősebb kutya elvét” kiegészítette és egyre jobban maga alá gyűrte az okosabb ember elve. Hosszabb távon a gének, illetve egyének és nemzetségek biológiai fogantatású harca is a teljesítményelvűségnek kedvezett.

A harc fokozatosan megkettőződött. Az egyének közösségeken belüli küzdelmét kiegészítette a közösségek egymás elleni harca, mely egyre meghatározóbbá vált. Amelyik közösség nagyobb teljesítményű fegyverrel rendelkezett, az megsemmisítette vagy leigázta a kisebb teljesítményű közösséget. (A fegyver jelképesen értendő, fegyver minden, ami a másik közösség elleni harc vonatkozásában előnyt jelent.)

Mindezek magyarázzák, hogy a hagyományelvűség korszakát, a hagyományelvűt részben megtartva, részben módosítva felváltotta az emberiség történetének a teljesítményelvű korszaka. **Ma a teljesítményelvű korszak végén vagyunk.** A teljesítményelvűség sokféle jelképe közül a pénz a legtipikusabb. A pénz azért a fő jelkép, mert

alkalmas eszköz sokféle teljesítmény cseréjére. Amíg nem volt pénz, az árutermelés korszaka előtt, addig a nagyobb teljesítményt nehezebben lehetett tőkésíteni, kevésbé lehetett sikeres a tőkefelhalmozódás, kevésbé lehetett globális a kizsákmányolás. A közösségek - a családtól a nagyobb közösségekig - *hierarchizálódtak, és az egyén lehetőségeit egyre inkább az határozta meg, hogy a rangsor mely szintjén helyezkedett el az a közösség, ahova tartozott.* Ma is jellemző a származás, a gazdagság és az iskolázottság hierarchiája.

Az emberiség (mind a természet, mind az emberek egymás elleni) **harca a hagyományelvvel szemben a teljesítményelvnek kedvezett.** A teljesítmények jó része pénzben kifejezhetővé, átválthatóvá és felhalmozhatóvá vált. Még ma is szokásos rendszerek, népek, sőt csoportok és egyének teljesítményét, erejét dollárban kifejezni. Látószólag okkal. Elég, ha arra gondolunk, hogy mindmáig emlegetett mondás az, hogy a háborúhoz három dolog kell: pénz, pénz és pénz...

Szakítsunk azzal a hibás szemlélettel, hogy a társadalmak makroszintű változása törvényszerűen létrehozza a mikroszintek humanizálását. A makroszintű változások (pl. a tulajdonviszonyok változása) bár nagyon jelentős mértékben megváltoztatják a humanizálódási folyamat esélyeit, azt pusztán önmaguk elő nem idézik. De a mikroszintű (pl. családon belüli) törekvések sem lehetnek hatásosak, ha a külső körülmények nem kedveznek a humanizálódásnak. *Optimális, ha minden közösség szinte minden tevékenysége a humanizálódás irányába hat.* Induljunk ki abból a realitásból, amiben vagyunk. A földön többféle rendszerben élnek emberek, akiknek egymás elleni háborúja a földi élet végét okozhatná. (De egy rendszeren belüli országok, népek között is kialakulhat végzetes katasztrófát előidéző harc.)

A jövő garanciája a békés egymás mellett élés? A békés egymás mellett élés is csak illúziónak tűnik. Már nem lehet békésen egymás mellett élni. **Békésen, csak egymással együtt lehet élni.** A környezet szennyeződést például közösen kell megoldani. A radioaktivitás, a savas esők, a szennyezett vizek nem tartják tiszteletben az állam vagy rendszerhatárokat. A sokféleség békés egymás mellettiségének esz-

méjét jelképezi a tolerancia, a sokféleség együttműködésének szükségességét fejezi ki a szolidaritás elnevezés. Az eszmei fejlődés útja a diszkriminációtól a konfrontáción át a toleranciához, majd a szolidaritás azaz az egyetemes együttműködés eszméjéhez vezetett. **A teljesítményelvű közösségekben** (közösségek alatt a legkülönbébb nagyságrendű közösségeket értem anélkül, hogy közelebbről általában meghatároznám, hogy mit) **a teljesítmény mára már öncéllá vált**, mert ahelyett, hogy a humanizálódást szolgálva garantálná a jövőt, **a végpusztulás eljövételét sietteti**. A baj abból is adódik, hogy *a civilizáció technikai része sokkal gyorsabban fejlődött és fejlődik, mint a civilizáció emberi része*. Durván fogalmazva, óvódások játszhatnak hidrogénbombákkal. Ez az aszimmetrikus fejlődés mára már egy deformált civilizációt eredményezett.

A világpiac uralma valószínűleg törvényszerűen vezet háborúhoz (és környezetpusztításhoz, természetromboláshoz is). A föld éhezői ugyanis gyakorlatilag nem hatnak vissza a föld élelmiszergazdaságára. A világpiac és benne az élelmiszer gazdaság nem foglalkozik a rendszerből ktasztottakkal, minősítése a rendszeren belül maradéktól függ. Ezen az abszurd helyzeten közgazdaságilag nem lehet megfelelően változtatni. Mert a közgazdaságtan csak olyan teóriákban gondolkozik, „amelyek vagy megvalósíthatók, de akkor nem segítenek, vagy segítenének ugyan, de azok nem megvalósíthatók.”²

A közgazdászok vélekedése szerint a teljesen szabad munkaerő vándorlás segíthetne, de ez nem valószínű meg. Felvetődik tehát a nemzetközi szociálpolitika szükségessége. Hatékony nemzetközi szociálpolitika létrejötte számos közgazdász szerint illúzió, abszurdítás. Abszurdítás hinni abban, hogy az emberiség képes lesz belátható időn belül globális szempontoknak alárendelni helyi, részérdekeket?

*„Milyen csonka ma a Hold,
minden egész eltörött,
minden láng csak részekben lobban,
minden szerelem darabokban.”*

Olyan mítoszra van szükségünk, mely szerint az emberiség fel tud nőni a sorsdöntő problémák megoldásához. Amíg nem hat ez a mítosz, addig az álmok is elabortálódnak. Addig sem a közgazdászok, sem a politikusok, sem más szakemberek nem mernek szárnyalni. **Olyan világrépre van szükség, amelyik hisz az emberiség humanizálódásában.** Véleményem, hitem szerint a humanizálódott ember meg fogja tudni változtatni a világot, még a világpiac uralmát is meg fogja szüntetni. **Fontosabb az emberre, mind a világpiacra összpontosítani!** Ma valóban fejetetejére állt a világ. Az emberiség szolgálja a világpiacot, nem a világpiac az emberiséget. Becslések szerint mintegy 400 millió ember éhezik, és évente kb. 15 millió gyermek halálát az éhezés okozza. Ez kb. 40.000 gyerekhalált jelent naponta. (Ha a tisztelt Olvasó másfél óra alatt végigolvassa szerény dolgozatomat, utána gondoljon arra, hogy ezen idő közben kb. 2500 gyermek halt éhen a földön.) A „művelt nyugat”, a „civilizált világ” akármelyik normális emberének szörnyű szenvedést jelentene egyetlen gyermek éhezését követni az éhhalálig. Ezek a külön - külön együttérző, segítőkész emberek együttesen cinikus, közömbös és tehetetlen tömeget alkotnak. Az emberek felelősségérzete és szolidaritása annál kisebb, minél többen vannak együtt és minél több ember iránt kéne felelősen cselekedni.

A megtermelt élelmiszer elég az emberiség élelmezésére. Gandhi szavaival: „A föld javai elegendőek ahhoz, hogy minden ember szükségleteit kielégítsék, de arra már nem, hogy mindenkinek a kapzsiságát kiszolgálják.”

A gazdaságilag fejlett országok fő problémája a kereslet fenntartása. Emiatt milliárdokat költenek reklámra. Ha reklámra költött összeget az éhezők megmentésére fordítanák, akkor az így létrejövő kereslet növekedés nagyobb lenne, mintha reklámra költik. Ez a kereslet növekedés azonban csak biológiai szükséglet növekedésben jelentkezne, nem pedig fizetőképes keresletben. Az utóbbi igen, az előbbi nem érdekli a „piacot”. A piac tehát az emberiség rákja. Öntörvényűvé vált, terjed, növekszik és pusztít. Kikerült már a gazdaszervezet - az

ember - ellenőrzése alól. A piac most még csak az éhezők közül szedi áldozatait, de ha nem történik változás, hamarosan az egész emberiség odavész.

A világgazdaság a növekedést erőltetve a természeti és emberi előfeltételek megsemmisítése felé rohan.

Napjainkban van kibontakozóban a közgazdaságtan humánökonómiai szemléletváltása. Ez azt jelenti, hogy a közgazdászok is elsősorban az emberre és a természetre figyelnek, szemben a konzervatív közgazdászok árura és pénzre való beszűkültségével.

Naponta több milliárd dollárt költenek egyes csoportok fegyverekre. Néhány rakéta költsége több, mint amennyivel az éhezőket meg lehetne menteni. Mégis mind a fegyverekre költött pénz, mind az éhezők száma nőttön nő. (Ezeket a sorokat 1988-ban írtam. Most 1992-ben csökkentik a rakéták számát és a katonai kiadásokat, de az éhezők száma mégis tovább nő. V.G.)

A deformálódás a teljesítményelvűség lényegéből fakad. Ugyanis azok a teljesítmények mérhetők, fejezhetők ki könnyebben, amelyek a technikát fejlesztik. A legmagasabb rendű humán érdekek nehezen mérhetők és tőkésíthetők. Egy komputernek mindig meg tudjuk mondani az értékét, az árát, de egy jó szónak soha, noha érezzük jótékony hatását.

Már itt szeretnék néhány szót szólni arról, mit értek **legmagasabb rendű** humán értékek alatt. Erről a fogalomról az emberek többségének talán a szeretet, a felelősség és az áldozatvállalás jut az eszébe. Ezek a vonások azonban filogenetikus múlttal rendelkeznek, alapjuk biológiai természetű.

Már sokan próbálkoztak azzal, hogy megfogalmazzák a lényegi különbséget az ember és az állat között. Legtöbb emberinek tartott vonás amelyeket az előbb említettem biológiai alappal rendelkező. Szokás beszélni eszközhasznosító, gazdálkodó, politizáló, játszó, gondolkodó, előrelátó, információt gyarapítva átadó emberről. Ezek a tulajdonságok többé - kevésbé valóban emberi sajátságok. *A legdöntőbb különbség talán mégis az ember és a többi élőlény között az, hogy az*

ember faji önismeretre szert téve megkísérelheti tudatosan alakítani, humanizálni faji mivoltát. Ebben a tevékenységben rejlik fennmaradásának esélye! A humánum elvű közösség lehet a jövőben az emberiség fő szervező elve. A humánum elve alatt azt értem, hogy a lehető legjobban érvényesülnek az előbb felsorolt, emberre jellemző tulajdonságok, különös tekintettel arra, hogy az ember felismeri és átalakítja önmagát, mint fajt. Humanizálja az embert, amely egyes gondolkodók szerint ma még félig állat és félig ember csak. *Az emberrel kapcsolatos tudományok nagy szemléletváltása nem más, mint az, hogy másként gondolkodik magáról az emberről, illetve annak változtathatóságáról, fejlődéséről.* Ady Endre tanítása időszerűbb, mint valaha. „Csak akkor születtek nagy dolgok, ha bátrak voltak, akik mertek.”

Ma még bátorság kell ahhoz, hogy vállaljuk és valljuk a humanizálódásba vetett hitet, és a hit következményeit. Holnap ez a hit már futótűzként terjedhet, hisz az emberek hajlamosak hinni azt, amire vágyunk. A hitek terjedése láncreakciószerű, ha tömegek szükségletében gyökerezik. A humanizálódás hite azáltal, hogy kihat az emberek kapcsolataira, különösen öngerjesztőleg erősödhet. A civilizáció válságának gyökere az, hogy az emberek nem hisznek eléggé abban az ideológiában, amit kapnak. Az első úrrakéták és úrhajósok fellövésének idején, az 50-es évek végén és a 60-as évek elején az úrkorszak mítosza átmenetileg csökkentette az ideológiai vákumot. A világűrbe tett első lépései számos eredményt hoztak: igazolódott a csillagászat számos tétele, rohamosan fejlődött a geofizika, a meteorológia és a hírközlés. Az ember először láthatta a földet kívülről és felülről. Új perspektívát nyert ezáltal a földről és az emberiségről való gondolkodásunk. Javultak a globális gondolkodásnak és a globális kommunikációnak a technikai feltételei. De az űr meghódításának mítosza kevés ahhoz, hogy átsegítse az emberiséget azon a válságon, amelyikben jelenleg él.

A humán elvű közösség korszaka is tartalmazni fogja a hagyomány és teljesítményelvet, de ezek az elvek alárendelődnek a humánum elvének. A létért, a fennmaradásért való küzdelmet már ez az elv képviseli. A változás ma az élet minden területén oly mértékben

felgyorsult, hogy részleteiben nem lehet a jövőképét felvázolni. Kétségtelen, hogy számtalan, emberiséget sújtó baj és fenyegető veszedelem (éhínség, környezetszennyeződés, energiagondok, betegségek) megoldását elősegítheti a tudomány, a technika és a technológiák további beláthatatlan fejlődése, de az a „fejlődés”(?) csak akkor lesz hasznosabb, mint amilyen veszélyes, ha alárendelődik a humánelvűségnek. A humánelvűség alapja a szolidaritás azaz a kölcsönös és egyetemes felelősségvállalás. Ez alapjaiban különbözik az előző időszaktól, amikor az emberek, csoportok, nemzetek, társadalmak egymással versenyezve, egymás rovására próbáltak érdekeiket érvényesíteni. *A humánelvű korszakban a boldogulás keresése az egymásrautaltság felismeréséből indult ki.* Versenyezni ebben a korszakban is lehet: egymás megsegítésében. Az erősebb többet fog segíteni. S ez merőben más, mint a korábbi helyzet, amikor az erősebb többet pusztított (természetet, környezetet, embert). Az erősebb azért fog többet segíteni, hogy többet tesz a legemberibb értékek érvényesüléséért. Szabadság, egyenlőség, testvériség lesz? Nem! Nem mindenben. Nem lesz szabad ember és emberiség ellenes bűnöket elkövetni. Nem lesz szabad tudományos technikai vívmányokkal veszélyeztetni sem az embert, sem a természetet. Egyenlőség sem lesz, de mindenkinek szabad lesz humanizálnia önmagát, közösségeit, az emberiséget, a civilizációt. Bizonyára nem testvériesen és nem egyenlő mértékben.

Fejlődése a civilizáció változása? Igen, ha a humanizálódást szolgálja. Nem, ha nem garantált az, hogy szolgálja a humanizálást. Semmilyen új tudományos technikai eredmény nem tekinthető a fejlődés részének addig, amíg nem biztosított, hogy a humanizálódást segíti elő. Az atomenergia jelenleg még nem felel meg a fejlődés eme új kritériumának. Még nincs teljes biztosíték arra, hogy nem pusztítja-e el az emberiséget vagy egy részét. Nemcsak veszélyes, de ártalmas is. Jelenleg legfőbb ártalmassága abban van, hogy veszélyes, s ezért félelemben tartja az emberiség egy részét. A félelem gyakran a jövőtlenség képzetét kelti, ez pedig felelőtlenséggel párosulhat. A felelőtlen-

ség fokozza a veszélyt. Az ördögi, lélektani kör öngerjesztőleg is hatva sodorhat a robbanás felé. Az atomenergia jelenleg is fokozza a civilizáció technikai részének lehetőségeit, s rombolja a civilizáció humán részét. Az atomfegyverek és az atomerőművek garantálatlan léte azt bizonyítja, hogy még nem léptünk a teljesítményelvű korszakból - melyben fontosabb a civilizáció technikai részének bővülése, mint a civilizáció humán részének fejlődése -, a humánelvű korszakba.

Milyen jelek utalnak arra, hogy hamarosan be fog következni a korszakváltás? Mi szól amellett, hogy nem fog bekövetkezni? Először a második kérdésre próbálok válaszolni. Sokan érvelnek azzal, hogy az emberi természet örök, illetve, hogy lassan változik. Márpedig az új korszak újféle embert tételez fel. Az ember, mint faj, nem igazán kialakult, benne az állati, az ösztönös, az önző, a vak, az agresszív nem került a tudatos, az emberi, az előrelátó, az együttműködő funkciók ellenőrzése alá, ezért a józan ésszel ellentétes cselekedetek elkövetése nem idegen az ember természetétől. Nem kell örülni annak, hogy olyan örültséget kövessen el valaki, ami a hidrogénbombák korszakában végzetes. Az egyén esendőségét a közösség sem ellensúlyozza, hisz egymással szemben bizalmatlan közösségek jellemzik ma az emberiséget. A nukleáris katasztrófán kívül még többféle módon (például vegyszerekkel, vírusokkal) pusztíthatja el az ember az emberiséget - akár merő véletlen folytán - a technikai lehetőségek jelen állása mellett. A pesszimisták szerint, kik magukat realistáknak is tartják - talán nem is alaptalanul - a korszakváltozás azért nem fog bekövetkezni, mert az emberiség elpusztul.

Elképzelhető-e, hogy az emberiség a közeljövőben nem pusztul el, de a teljesítményelvűség is megmarad? Elvben, látszólag igen. Például úgy, hogy valamelyik csoport, döntő technikai fölényt szerezve, uralma alatt tartja a többieket és kiépíti azokat a garanciákat, amelyek megvédik az önpusztítástól. Véleményem szerint a technikai fölény elvére épülő biztonságnak nem lehet a lélektani garanciáit megteremteni, ugyanis a technikai fölény birtokosai asszimetrikus, egyenlőtlen, hierarchizált helyzetbe kerülnek a technikai fölénnel nem rendelkezőkkel

szemben, ezért a két csoport között a lélektani feszültség szabályozhatatlanul változik, hol nő, hol csökken. Az egyenlőtlen helyzetben lévő csoportok közötti lélektani feszültség olyan bizonytalansági tényező, amelyre nem épülhet biztonsági rendszer, mégoly fejlett technikával sem. Tehát, ha a fent említett korszakváltás nem következik be, rosszabb esetben hamarosan elpusztul az emberiség, kevésbé rossz esetben egy csoport átmenetileg technikai fölényre szert téve a biztonság illúziójában élhet, de a lélektani feszültségek szabályozhatatlansága miatt feltehetően nem sokáig. **Optimális eset tehát a korszakváltás. Kérdés milyen jelek mutatnak a bekövetkezére?** Mi módon mehet végbe? Mit eredményez? Mi szól ellene? Ha bekövetkezik milyen lesz benne az emberiség biztonsága?

A korszakváltásra utaló jelek elsősorban a meglévő teljesítményelvű korszak széleskörű kritikájában mutatkoznak meg. Közismert a teljesítményelvű korszak egyik fő belső ellentmondása: a tevékenységek (szakmák, tudományok, hatalomgyakorlás, nevelés stb.) a nagyobb részteljesítmény elérése céljából egyre jobban szakosodnak, specializálódnak és a differenciálódás ütemével nem tart lépést az integráló tevékenység. Rövidtávon ugyanis a kisebb csoportok érdekét jól szolgálja a differenciálódás az integráció lépéstartása nélkül is. Ezért különböző csoportok érdeke ellentmondásba kerül az emberiség érdekével. A nagyobb csoportoknak, vagy az emberiségnek érdekében áll az integráció lépéstartása, de a teljesítményelvű korszak emberére nem az a jellemző, hogy a részérdekeket az, egész, tehát az emberiség érdekének szolgálatába állítja. Ma még a részérdekek uralma miatt hihetetlen méretű és beláthatatlan következményű természetpusztítás folyik. Jelenleg évente - egyes tanulmányok szerint - kb. 1000 állatfaj pusztul ki a földön! A természetes biológiai láncolat, egyensúly megbomlása új betegségeket fog előidézni. A környezetvédelemmel foglalkozó jelentések sürgetik az összefogást, az együttműködést a politikusok, a gazdasági szakemberek, a környezetvédelmi szakemberek illetve a „társadalom minden rétege” között. Ahogy azonban a demokráciához demokraták is kellenek, úgy az integrációhoz „integ-

raták” (vagy legalább az integráció szellemében szerveződő közösségek); de a teljesítményelvű korszak ma még a bürokratáknak és a szakembereknek kedvez, nem az „integraták” kialakulásának. A teljesítményelvű korszak emberére az a jellemző, hogy a civilizáció technikai fejlesztését a napi előnyökért, örömekért érvényesíti akár a humanizálódás rovására is. Csakhogy ez öngyilkos stratégia. Ennek felismerése már tömeg méretekben is megtörtént. Először talán az avantgard művészek érzékeltették az apokalipszis lehetőségét. Ennél a fontos pontnál a művészek nem álltak meg. Ma már a legavantgárdabb művészek kifejezik az integráció igényét, az emberiség közös eszméinek ügyét képviselve alkotnak.

A művészekkel szinkronban az emberrel foglalkozó tudományok legjobbjai a korszakváltás szolgálatába állították munkásságukat, életüket. Utalhatunk **Schweitzer Albert** példájára éppúgy, mint **Carl Rogers** (a kultúraközi találkozók szervezőjének) munkásságára. Ma már a művészek és tudósok sorába állíthatók a legkiválóbb politikusok is. *Valamennyiükben közös az, hogy nem egy szakma elkötelezettjei csupán, hanem vonatkoztatási csoportjuk maga az emberiség, céljuk pedig a humánus érdekének az érvényesítése. Természetrájukra később még utalok.*

Ma a társadalmak alrendszerekre (politikai, gazdasági, kulturális stb.) oszthatók, és az alrendszerek további részrendszerekből állnak. Jelképezhető lenne egy ágas - bogas nagy fa sok levelével a társadalom, ha nem lenne egy életbevágó különbség. A fának valamennyi része szerves kapcsolatban áll egymással, ugyanez a ma társadalmának részeiről nem állítható. A teljesítményelvűség az alrendszerecskéket működtető emberek lényét, pszichikumát is deformálja. Van ember, akinek csak az ereje, másnak csak az esze, harmadiknak az indulatai fontosak az alrendszer működése szempontjából. Márpedig ez a mechanizmus elkorcsosítja mindazt, ami nem szükséges a teljesítmény fokozásához. Fontos a fokozódó termelés és fogyasztás, és lényegtelen (mert cserélhető láncszem csupán) a gépezetet alkotó ember. **Az új korszak hírnökei nem korcsosultak szakbarbárrá.** Rendelkeznek a

művészek intuícióival, a próféták hitével és szuggesztivitásával, a bölcs gondolkodók tudásával és az ügyes politikusok akaratával. Az újkori történelemből **Gandhit** tarthatjuk a leginkább követendő forradalmárnak, mert **úgy javította százmilliók erkölcsét, hogy nem alkalmazott erőszakot**. A következők miatt is vonzó ma Gandhi: eszméit életével hitelesítette. Hitt az ember változóképességében. Hitt abban, hogy az ember képes legyőzni magában az állatot. Természetközeli, egyszerű, hivalkodás nélküli életet élve is boldog ember volt. Türelmes volt más emberek, más vallások és más kultúrák iránt. Ha igazságtalanságot és erőszakot tapasztalt, igazságérzete és szolidaritása olyan aktivitásra készítette, amelyben egyéni érdeke teljesen alárendelődött a közösség érdekének. Azt akarta, hogy a közösségeket a kölcsönös megbecsülés és tisztelet, a segítőkészség és az áldozat szelleme irányítsa. ³ A fogyasztói társadalmak nárcizmustól szenvedő ember-milliói. Gandhi által döbrentek rá kultúrájuk csődjére. Annak a kultúrának a csődjére, amelyik ma nem képes alkotó és akaraterejét arra mozgósítani, hogy szembeszálljon a fennmaradást fenyegető veszélyekkel. ¹¹ Annak a kultúrának a csődjére, amelyikben a természettudományok túl magasra emelték a mércét, és most beismerik, hogy nem képesek a társadalmi bajokat is kezelni. Az önimádók nem néznek a múltba, és nincs jövőképük, vagy ha van, pesszimista. Céljuk egy van, az önérvényesítés. De az ember természetéből fakadóan társas lény. Önimádók gyülekezete nem alkothat olyan közösséget, amiben az egyedek örömeiket lelik. Az önimádók szembekerülnek társas lény mi-voltukkal. A fogyasztói kultúra válsága az önimádó ember egyéni tragédiájában nyilvánul meg.

Az európai kultúra a maga teljesítményelvűségével és a matematikai, logikai racionalizmusával képes volt gyarmatosítani a föld nagyobb részét. A gyarmatosítás révén azonban erkölcsileg lejárátódott. A keresztény egyház uralkodó elitje nem határolta el magát kellőképpen az imperializmus uralkodó rétegétől, és ez hozzájárult befolyásának csökkenéséhez. Sokan váltak materialistává, de újabban a kis közösségek vallásossága figyelhető meg, és egyre többen fordulnak

Európában is a buddhizmus etikája felé. Ez utóbbi szinkronban van Gandhi népszerűségével. **A civilizáció új fejlődési pályára való állítását erőszak nélkül kell elérni.** A boszorkányüldözés megszűntét sem úgy lehetett megvalósítani, hogy elégették az összes boszorkányt. Az erőszakmentes civilizációt sem erőszakkal, hanem annak tagadásával lehet, ha egyáltalán lehet, elérni. Az erőszak kérdése egyik kulcsproblémája a korszakváltásnak. Az erőszak természetrajzáról az etológia, a genetika, a pszichológia; szociológia, kriminológia és más tudományok sok mindent tudnak, és a jövőben még többet fognak tudni. Hinni kell abban, hogy az erőszakról szóló és egyre gyarapodó tudásunk felhasználható lesz arra, hogy megváltozzon az erőszak természete; ereje a humanizálódás szolgálatába lesz állítható.

Ma már a teljesítményelvű korszak kritikájának könyvtárnyi az irodalma. Bíráló tárgya a magas energia - felhasználás, a környezetszennyeződés, az ökológiai veszély, a természettől való elidegenedés, a jövedelem mint a munka motívuma, valamint az, hogy a mennyiség áll a minőség előtt, az, hogy a tudomány és a technika specializálódott elitek privilégiuma és még sok minden egyéb. ⁴ Az alternatív társadalom képe és megvalósíthatóságának módja is tanulmányok tárgya. Az általam megismert néhány írásra is az a jellemző, mint magára a korszakra. Mindegyik tanulmányra valamelyik szaktudomány (szociológia, politológia stb.) nyomja rá a bélyegét, szintézis igényével készült művekkel magyar nyelven nem találkoztam, noha az már megfogalmazódott, hogy a „társadalom különböző alrendszereinek megújulása egymással összekapcsolt innovációs lánc révén kell, hogy történjen.” ⁵ „Falak nélküli” innovációs laboratóriumokra, sokféle terület képviselőinek összefogására van ma szükség. Hogy milyen lesz a jövő, azt nem tudhatjuk. Hívhatjuk alternatív társadalomnak, posztmodern társadalomnak vagy humánelvű korszaknak, de az biztos, hogy olyannak nem tudjuk elképzelni, amilyen lesz, - ha lesz.

Arra van szükség, hogy gyorsított ütemben fogalmazza meg minden szakma és közösség azt, hogy hogyan képzei el tevékenységét a jövő garantálásáért... Tetszik nekem a jelszó: Jövőnk

a tét... egy nemzedék életérzéséből fogalmazza meg a leglényegesebbet. Közhely, hogy a jelszónál is fontosabb a program, illetve az, hogy mi valósul meg a programból. Szerintem - tudom, hogy ezzel sem mondok eredetit -, **a legfőbb program az ember és közösségek megváltoztatására kell törekedjen.** A világtörténelem eddig is ebből állt? A próféták, filozófusok, tudósok eddig is ezt tették? A névtelenek tömege eddig is erre törekedett? A helyzet most mégis minőségében különbözik a korábbi időszaktól. Korábban nem volt meg a lehetőség arra, hogy egy gombnyomás okozta láncreakció kipusztítsa a földi életet. Most pedig megvan. **A krízis, a veszély minőségileg más, mint bármikor korábban** a történelemben volt. Emiatt a történelmi analógiák - bár sokat lehet tanulni a történelemből - nem alkalmasak arra, hogy belőlük kovácsoljuk ki a megoldás kulcsát. A jelen realitásaiból kell kiindulni, de jövőbe vetett hittel kell dolgozni, élni.

Reményt jelenthet az emberiség hatványozottan növekvő tudása. Ha csak a szűkebben értelmezett emberrel és emberi viszonyokkal foglalkozó tudományok (genetika, pszichológia, pedagógia stb.) ismeretgyarapodására gondolunk, akkor is beláthatjuk, hogy a tudás és alkalmazásának lehetősége tekintetében is minőségileg új helyzet állott elő. Az erőket úgy kell csoportosítani, úgy kell rangsorolni, hogy a civilizáció technikai oldala fejlessze a civilizáció humán oldalát, nem pedig fordítva.

Ne az ember tökéletesítse a komputert, hanem a komputer tökéletesítse az embert. Olyan számítógép nincs, amibe érzelmeket és életösztönt is be lehet táplálni. Csak a már tökéletesedett ember folytassa majd a komputer további tökéletesítését. **Több emberségre és kevesebb anyagiságra van szükség.** Részletezve, több zenére és kevesebb zajra, több jó szóra és kevesebb fegyverre, több bizalomra és kevesebb pénzre... Lehetne ezt folytatni, de talán nem érdemes.

A változás két feltételéről; a krízishelyzetről és a tudás - gyarapodásról már tettem említést. Ez a két tényező azonban nem hozza létre automatikusan a korszakváltást. Ahhoz **akarat és hit** is kell! Az ember akarata és hite testvérek. Szüleik a szükségletek és vágyak,

célok. Őseik pedig a lét- és a fajfenntartás ösztöne. A törzs- és egyed-fejlődésben az akarat-megnyilvánulások talán előbb észlelhetők, mint a hit megjelenése. A ketrecébe zárt oroszlán kezdetben éppúgy ki akar szabadulni, mint ahogy a láncravert kutya is egy ideig meg akar szabadulni láncától. Azután betörnek, esetleg elpusztulnak. Hitük van-e, míg akarnak? - s hitük is elfogy, mikor betörnek? Az ösztöncselekvések láncolatába belefér-e a hit fogalma? - Most ezekre a kérdésekre nem keresem a választ. A kisgyerekekre is előbb mondjuk, hogy akaratos, minthogy hitéről beszéljünk. Mindenesetre az emberben az akarat és a hit egymásból meríthet erőt.

Azt tudjuk akarni, amiben hiszünk, s abban tudunk hinni, amit akarunk. Ha akarjuk a túlélést, hinnünk kell benne, mert, ha hiszünk benne, jobban tudjuk akarni. Hit alatt nem vakhitet értek, hanem olyan hitet, ami bizakodóvá, ezáltal nyitottá és érdeklődővé is tesz vagy tehet. Az emberiségnek szüksége van azokra az emberekre, akik képesek akaratát és hitét fejleszteni. A teljesítményelvű korszakban e vonatkozásban is a túlspecializálódást észlelhetjük. Van, aki a hitéből él, van, aki akaratából, van, aki a tudásából, van, aki az intuícióból, van, aki más tulajdonságából; annak ellenére, hogy minden egészséges újszülött az összes felsorolt képességgel potenciálisan rendelkezik. Segíteni kell abban, hogy a képességek kibontakozhassanak. A keresztény egyház rituáléjában sok a tekintélyvel kifejező forma. A prédikátor a hívők felett lévő szószékről hirdeti az igét. A hívek a párhuzamosan egymás mögé helyezett sorokban ülve tekintetüket nem egymásra, hanem a papra irányítják. Az istentiszteleten hallott tanítást befogadva békésen hazamennek. Érdekes, hogy a posztmodern építészet és a vallásos kisközösségek egymásra találásával jurta alakú, emberléptékű körtemplomok épültek, melyek véleményem szerint a demokratizálódás építészeti kifejezői és a hit ápolásának újféle formáját, funkcionálást biztosító szerkezet. A vallásos kisközösségek tagjai gyakran egyikőjük lakásában találkoznak. A körbetett székeken ülve mindenki mindenkire figyel. Az igehirdetését nem felszentelt pap végzi, hanem a kisközösség tagjai. Az istentiszteletet nemegyszer közös ebéd követi,

ahol szóba kerülnek a hétköznapi ügyes - bajos dolgok is. E gyűlekezetek tagjai mély, meleg és sokoldalú közösségi életet élnek, szinte teljes személyiséggel kapcsolódnak egymáshoz. Egymás megismerése, megértése és támogatása természetes velejárója a közös istentiszteletüknek. Számukra Isten ígéje nemcsak erkölcsi iránytű. Az istentisztelet mindennapi, közösségi cselekvés megnyilvánulása is. A fiataloknak Magyarországon függetlenül attól, hogy a nagy egyházakhoz, vagy a kisközösségekhez tartoznak, Isten más jelent, mint nagyszüleik nemzedékének. A nagyszülők még istenfélők voltak. Isten volt számukra az a hatalom, aki minden lépésüket ellenőrzi. A fiatalok viszont Istenben nemegyszer társat keresnek, akivel elbeszélgethetnek, aki megérti gondjaikat, aki identitásavaruk miatti feszültségeik megoldásában segítség. A vallástól a fiatalok nem várják a világkép meghatározását. Véges-e a világ, vagy végtelen? Anyag, energia, hullám, szellem hogy függ össze? Ezeket a kérdéseket nem akarják magukban eldönteni. Tudományos nézeteket nem ütköztetnek vallásos nézetekkel. Nem vonják kétségbe sem a tudomány kompetenciáit, sem a transzcendens hit szükségességét. Az Istenhitük segít megoldani és elviselni személyes és személyközi problémáikat, valamint a föld elpusztulásától való félelmüket. **Isten a mindenható, a tökéletes. Az ember pedig az Isten földi mása. Azaz az embernek törekednie kell arra, hogy tökéletesítse magát, hogy méltó legyen Istenéhez.**

Az eszmei zűrzavar feloldódhat a türelemben és a humanizálódási törekvésben. *Az, hogy az istenhit vagy az anyagelvűség segít jobbbá lenni, az nem mindegy ugyan, de ha az emberiesedést szolgálja, akkor egyaránt a jövő felé vezető utat jelenti.*

Mint már utaltam rá, az új korszak hírnökei azáltal válhattak azokká, hogy nem sorvasztották őket csak egy szakemberré, hanem teljességükben tudtak kifejlődni. Schwcitzer Albertben kibontakozhatott a művész, a pap, a tudós, a politikus, de ő nem egyik volt egyszer, és másik volt másszor, hanem ember volt mindig. Ő nem genetikai csoda volt, a csoda az, hogy teljesítményelvű világban is Schwcitzer Albertté fejlődhetett. **Arra kell törekednünk tehát, hogy a legnagyobb befek-**

tetést az emberre és közösségeire fordítsuk, hogy gyermekeink és unokáink többsége Schweitzer Albert- és Gandhi- szerű emberek legyenek, mert így van esélye az emberiségnek a fennmaradásra. Kós Károly is követendő példa. Manapság az emberek több időt és energiát fordítanak az autójuk szervizelésére, mint hitük ápolására. Pedig autó nélkül lehet élni, de hit nélkül nem... Ahhoz, hogy élhessünk, hinni kell magunkban, hinni kell másokban és hinni kell a jövőben. Ha valamelyik hiányzik a háromféle hitből a félelem lehet úrrá rajtunk, és a félelem pusztuláshoz vezethet. A gyilkosságok és öngyilkosságok hátterében a hitek gyengeségei és a félelmek erőssége is állanak. Vulgárisan kifejezve „nonszensz” az, hogy több energiát fordítunk az autónkra, mint a hitünk ápolására.

A civilizációk jelentős részében a vallás, az erkölcs és a jog alig szétválasztható egységben voltak egymással, ill. néhol még most is alig szétválasztható egységben vannak. Ez az egység befolyásolta, illetve befolyásolja a hatalmi viszonyok jellegét. Európában néhány száz éve erősödött meg a szekularizáció - az elvilágiasodás -, aminek lényege a fenti egység megszűnése, azaz a vallás, az erkölcs, a jog, a hatalom fokozatos - egymástól való látszólagos vagy tényleges függetlenedése. Európában a reneszánsz, illetve a felvilágosodás nyomán a tudományos gondolkodás térhódítása következett be. A tudományos szellem azonban nemcsak a természetet hódította meg, hanem az erkölcsi és a politikai rendet is tökéletesíteni akarta. A felvilágosult gondolkodók az általuk megindított kulturális forradalmat nevezték el szekularizációnak. A vallásos tekintély helyére a gondolkodást, az észet és a természetet állították. Azt hitték, hogy a tudomány segítségével megjavított életfeltételek és a tudomány segítségével tökéletesíthető ember révén megteremtődik a földi paradicsom, ahol az emberek békességben élnek majd egymással. Ez a gondolkodás, amely elvetette a vallást és az anyag felé fordult, egyben megteremtette az anyagelvűség vallássosságát is. A modern társadalmakban bekövetkezett katasztrófák s az ellentmondások kiéleződései mára ezt az ideológiát erősen megkérdőjelezi.⁶ A szekularizáció egyházellenessége mára már azt ered-

ményezte, hogy felszabadította a vallásban a leglényegesebbet, a személyes kapcsolat lehetőségét Istennel. Ez ugyanakkor nem jelenti a vallás magánjellegűvé válását. Ugyanis minél személyesebb a vallássság, annál jobban áthatja az egyén életét és segíti az erkölcs megszilárdulását és a mások iránti elkötelezettséget. „A szekularizálódott társadalmakban vallássság egyre kevésbé látható, de nem kevésbé hatásos.” írja Anton Vergrote a Vallás és szekularizáció c. tanulmányában. A posztmodern társadalomban az „új korszakban” a vallássság és a humanizálódási törekvések nem ellentétei egymásnak (mint ahogy a kereszténység születésekor nem voltak egymással ellentétben) hanem ugyanannak a jelenségnek a variációi, illetve különböző oldalai.

Feltehetően más - pl. az Iszlám - civilizációkkal is akkor fog tudni a posztmodern keresztény civilizáció lelki közösségbe kerülni, ha azok is átmennek a szekularizáció folyamatán. Ez ugyanis segít túljutni a vallási türelmetlenség időszakán azáltal, hogy a társadalmi (politikai, jogi stb.) és a vallásos összefonódottság csökken. (Ez a kérdéskör is mint a többi is - sokkal összetettebb annál, semmint hogy néhány gondolat, mondattal tisztázni lehetne az optimális kibontakozás módját.)

A szocializációért leginkább felelős intézményeknek tudatosan, céllal, akarattal és hittel kell a humanizáció értékeit a technicizáló értékek felé helyezniök. Ezt nem lehet nyilván a Földön mindenütt egyszerre elkezdeni. Be kell látni, hogy nem az a veszélyesebb, ha valamelyik csoport előbb kezdi el az értékváltoztatást és az annak megfelelő életet, hanem az a veszélyesebb, ha nem kezdjük el! Manapság szokás azt mondani, hogy a tanulmányokban a felszólító mód és az intellektuális teljesítmény fordított arányban áll egymással. De a hitemet mégsem fogalmazhatom csupa kijelentő vagy kérdő mondatban.

Nem alaptalan az a nézet, hogy a technikailag fejlettebb, de humanizáltságában primitívebb csoport leigázza, vagy elpusztítja a technikailag fejletlenebbet, de humanizáltabbat, illetve elpusztíthatja. Biztatóbb az a lehetőség, ha a technikailag legfejlettebb közösség egyben a leghumanizálódottabb is, és fölényét nem a kevésbé erők elpusz-

títására, hanem azok humanizálódására fordítja. Kérdés, lehet-e ez a kétféle dolog egy időben egy közösségen belül legfejlettebb. Azt hiszem, igen, ha a már technikai fölényben lévő közösség lép tudatosan a humanizálódás útjára, mert (akkor) nem fogja elveszíteni a technikai fölényét, hiszen különb emberek és különb közösségek alakulnak ki a humanizáltság révén, s ezáltal még fokozódhat is a technikai fölénye.

Miben különbözik ez a verzió a fasiszta fajelmélettől? Lényegében. A fasizmus lényegéhez tartozott ugyanis az erőszak alkalmazása. *A humanizálódott civilizációnak pedig alapeszméje az erőszaknélküliség. A humanizálódó korszakban a cél soha nem szentesítheti az erőszakot, az elnyomást, a kizsákmányolást, semmilyen eszközt!* A fasizmus és a humanizálódott korszak nemcsak az erőszakhoz való ellentétes viszonyában különbözik egymástól. A fasizmus antidemokratikus, intoleráns, egyelvű és humánumellenes ideológia és gyakorlat. A fasizmus célja az egység, ami alatt egyformaságot ért. A fasizmusban a tömeg személyiség nélküli, uniformizált egyének sokaságának szervezeti egységbe való tömörítése. A fasizmus a tömeget akarja átformálni. A fasizmus fajelmélete nem az emberiséget tekinti egy fajnak, hanem tévesen - azaz valószínűleg inkább tudatos, demagóg hazugság révén - egy-egy nemzetet. A sovinizmust a „fajok” eredendő harcává ideologizálja. A fasizmus ideológiája és gyakorlata ugyan a kapitalizmus uralkodó osztályának vélt érdekeit érvényesíti, de megfertőzheti azokat is, akik rovására működik. A fasizmus a humánelvű gátlások alól felszabadítja az emberekben a gonoszt, a humánellenes törekvéseket. Vannak, akik számára ölni kellemesebb, mint szeretni. Vannak, akik számára egy szarvas lelövését vonzóbb izgalom, mint egy sérült őzike felnevelése. Voltak emberek, akik számára az atombomba ledobása a hősiességet jelentette. A fasizmus vezérben, birodalomban, fővárosban, középpontban gondolkodott. A fasizmus itt van még ma is közöttünk, sőt bennünk. A fasizmus igenben vagy nemben gondolkodik. A fasizmusban az eszme rögeszmévé válik. A fasizmusban aki nem velünk, az ellenünk. A fasizmus fehéret vagy feketét lát. A fasizmus harcban gondolkodik. Két lehetőséget lát, győzelmet vagy halált.

A humánelvű korszakban a sokféleség az érték. Az ember olyan faj, melynek minden egyede egyszeri, megismételhetetlen és fontos. A humánelvű korszak embere számára nincs vezér, nincs próféta, nincs központ, nincs birodalom. A humánelvű korszak embere elsősorban magát, esetleg közvetlen környezetét szeretné megváltani, azaz humanizálni. Nem akar másokat erőszakkal megváltoztatni, fontosabb számára az önuralom, mint az uralom. A humanizálódó ember hisz a példa erejében. Ha a rakéták indítógombjai felett lévő emberekben nagyobb az uralkodási vágy, mint az önuralom, akkor a földi élet elpusztul.

A humanizálódott korszak embere magáévá teszi a két gondolatot, hogy a közösségek ügyét csak kevéssé mozdíthatja előre, de azt a keveset meg kell tegye. De türelmes marad azokkal is, akik másképp vélekednek.

Utópia, hogy a humanizálódott közösség vezeti az emberiség fejlődését? Az ember és közössége mai természete mellett annak tűnhet. De - véleményem szerint - **beláthatatlan mértékű az ember és a közösség természetének változhatósága.**

Nincs fontosabb teendő, mint e változtatás. A múlt és az elképzelt jövő mindig formálta az emberiséget és a közösségeit. Az emberiség viszont a múltat nem formálhatja (legfeljebb a múltból való ismereteket torzíthatja) csak a jövőt. (A múlt és a jövő közötti időszakot, a jelent elvileg tekinthetjük végtelen rövid időnek.)

Másmilyen volt az ember és a közösség a hagyományelvű korszakban, mint a teljesítményelvű korszakban, és más kell legyen a humanizált korszakban. Durva általánosítással az tételezhető fel, hogy a *hagyományelvű közösség emberét az érzelmek dominanciája jellemezte*. Az ösztönöket a közösség taburendszere próbálta kordában tartani. Az érzelmek kialakulásának viszont kedvezett az, hogy többnyire kis közösségek voltak, amelyekben érvényesülhetett az emberi kapcsolatok testmelege. Az érzelmek között fontos szerepe lehetett a félelemnek, például a megszégyenítéstől való félelemnek. A szokások megszegését ugyanis szigorúan (nem ritkán megszégyenítéssel) büntették. A

közösségek tagjainak vonatkoztatási rendszere múltba tekintő volt, az ősökre irányult. Így a kreatív, innovatív emberekre, illetve tulajdonságokra ebben az időszakban nem nagyon tartott igényt a közösség, ezért ezek a tulajdonságok ki sem alakulhattak, vagy elfojtódtak.

A teljesítményelvű korszakban felértékelődött a gondolkodás szerepe, mert a gondolkodás kezdetben segítette a nagy teljesítményigény kielégítését. E korszak eleinte kedvezett a vállalkozó szellemnek, és az élet minden területén egyre gyorsuló változásokat eredményezett. Az emberek figyelme a jelenre és a jövőre is irányult. A viselkedés szabályozó elve a szülők képviselte erkölcs volt, mely révén az egyén pszichológiai iránytűt, értékrendet alakított ki magában, s ennek megfelelően élte le az életét. Később a bürokratikus és központosított szervezetek kialakulásával egyre inkább befolyásolta a civilizációt a „másodfokú szervezetek” rendszere. A családdal szemben előtérbe került a tömegkultúra, a kortárs-csoport, a másodfokú szervezetek, (óvoda, iskola, nagyüzem, nagyhivatalok, tömegpárt, tömegszakszervezetek stb.) és a tömegkommunikáció erősen befolyásoló ereje. A másodfokúság világában a beszéd- és viselkedéskultúra részlegesen elválik az érzelmektől és a gondolkodástól. Az egyén vagy leszokik az önálló gondolkodásról, vagy hazudni kényszerül. Ahogy a fokozódó differenciálódás létrehívja a bürokratikus és központosított intézményeket, az ember stabil belső értékrendje sorvadni kezd, és kialakul a „kívülről irányított karakterű ember”, akinek a legfőbb szükséglete a többieknek való megfelelés, a munkát illetően pedig gyakran beéri látszattervékenységgel. Emiatt szaporodnak a felelőtlen álmegoldások, egymásrámutogatások. Nincs se igazi közösségi kontroll, se stabil belső értékrend. Ugyanakkor a technika fejlődik, és felelőtlen emberek, közösségek kezébe kerülhet a hidrogénbomba. (A hidrogénbomba most az összes veszélyt jelképezi.) A teljesítményelvű korszakban tehát átmegy az ember egy bizonyos változáson, „belülről” irányítottból, kívülről irányítottá válik”⁸ de a lényeg, a teljesítményelvűség nem csökken, hanem egyre jobban kiéleződik. A termelés célja a fogyasztás. A sikeres termelő hivalkodó fogyasztóvá válik, fogyasztásában is teljesít.

Túlméretezett házat épít, amit státuszszimbólumokkal díszít kívül, belül. A hivalkodó fogyasztás megnyilvánulhat hat-nyolc fogásos étkezésekben éppúgy, mint luxus ital és cigaretta fogyasztásában. Jellemző a túlhajtott gyűjtés. A gyűjtés tárgya lehet könyv, kép, trófeák. Trófeák alatt nemcsak állati agancsokra kell gondolni, hanem szexuális partnerekre is. A teljesítményelv áthatja a magánélet minden szféráját, a szexualitást is. A partnerek produkálnak egymásnak. A gyerekek nevelése nem gyerekekért van, hanem a nevelési elvek érvényesítése és a célok elérése a fontos. A nevelési elvek sok mindent szabályoznak, de a gyermek egyéniségének a kibontakoztatása, a boldog, szelíd és együttműködni tudó emberré válása nem szerepel az elsődleges célok között. A szórakozás is teljesítményelvű. A hobbi -kertnek ragyognia kell, a dísznövények katonás sorban állnak, a többi, ami magától nőne, az a gyom, azt irtani kell, abból legjobb esetben trágya lesz, de lehet, hogy vegyszerekkel pusztítják el őket. A sportpályán is a győzelem a fontos, és a csúcsok megdöntése. Még a művészeknek is versenyezniük kell, és zsűri díjazza a befutókat.

Díjak, érdemrendek, címek jelképezik a tudományos életet és egyéb szférákat is.

A teljesítményelvű korszak pontosabb meghatározása az, hogy „az egyre nagyobb teljesítmény elve” érvényesül. Akár mérni, vagy becsülni is lehetne efféle hányadosokkal, mint az egy évben egy főre jutó tengeri szállítás értéke, vagy az egy évre eső energiafogyasztás, illetve ezek változása az elmúlt évtizedek, évszázadok során. Egy emberre vonatkoztatva is a teljesítmény fokozódását számolhatnánk ki. De vizsgálhatnánk a környezet-szennyeződési mutatók alakulását ott, ahol még nincs hatékony környezetvédelem. Nem érdemes sorolni, hisz köztudott, hogy a statisztikai intézmények év végi leltárai bizonyítják a technikai teljesítmények fokozódását. Humanizálódási mutatókkal viszont nem foglalkoznak, legfeljebb a negatív előjelűekkel (pl.: a bűnözés, az alkoholizmus, s egyéb devianciák alakulásával).

Azt, hogy milyen lesz a humánelvű korszak embere, például 300 év múlva, nem érdemes találgatni, hisz a változások felgyorsulása mi-

att a jövő megjósolhatatlanabb, mint valaha. A sokféle észlelhető konzervatív hullám valószínűleg összefügg azzal az érzéssel is, hogy a gyorsuló változás kezd elviselhetetlennek tűnni. Valóban nem is lesz elviselhető, hacsak a humanizálódás üteme meg nem haladja a technicizálódás ütemét. Azt már meg lehet becsülni, hogy milyen lesz az átmeneti korszak embere, hisz az új korszak úttörői már közöttünk élnek.

Az átmeneti korszak emberisége a fenti kérdés vonatkozásában négy osztályra osztható:

1. akarják a humanizált világot, és megpróbálnak aszerint is élni,
2. szeretnék a humanizált világot, de még a teljesítményelvű korszak szerint élnek,
3. elfogadják a teljesítményelvű világot, és aszerint is élnek,
4. elfogadják a teljesítményelvű világot, de nem annak megfelelően élnek.

Mindegyik osztály további rétegekre bontható. Például a negyedik osztály aszerint rétegződhet, hogy a teljesítményelvű világot elfogadó emberek életmódjukban még hagyományelvűeknek tűnnek, vagy pedig már - utánzás révén - a humanizált korszakra jellemző viselkedési mintákat követnek. Bizonyára nem lesznek tiszta típusok. Valószínűleg a humanizált világot akarók életében is lesz olyan időszak vagy olyan szféra, amiben még a teljesítményelvűség a jellemző. Igen sokféle variáció gondolható ki, s az élet még az elképzelhetőnél is többféle változatot fog produkálni.

Az egyes emberek osztályozásához hasonlóan lehet felvázolni a közösségek tipológiáját is. Erre most nem térek ki.

Igazi nagy feszültség az első és a harmadik osztály között keletkezik. Az „osztályharc” bizonyára éles lesz. Kimenetele többesélyes. Lehet, hogy a harmadik osztály elpusztítja az első osztályt vagy annak egy részét. Az is elképzelhető, hogy az első osztály változtatja meg a harmadik osztályt. Elképzelhető az is, hogy a harmadik osztály először elpusztítja az első osztály egy részét, mégis később a győztesek hasonlóan az első osztály maradékához. (Tehát a megmaradó „vesz-

tesek” kultúrája lesz a domináló.)

Milyennek képelem az első osztályhoz tartozó embert? Úgy gondolom, képes lesz elfogadni a pluralizmust, toleráns lesz, de még inkább a szolidaritás fogja jellemezni. Kerüli azt, hogy a szintézis rovására legyen specializált. **Bizonyára kreatív lesz, mert az ellentmondásokat nem akarja magából sem kirekeszteni, és így szintetizáló igénye révén nem kézenfekvő összefüggéseket fog felismerni.** A béke, a szabadság, a szeretet, a természet óvása, a személyiség kibontakoztatása, az együttműködés, az együttérzés fontosabb lesz számára, mint a hatalom, a győzelem, a narcizmus vagy mint a hagyomány. Figyelme nem a technikára fog irányulni, hanem az emberre. És nemcsak magára, hanem másokra is. **Erős igénye lesz az önismeretre és az önfejlesztésre,** de az utóbbit társas helyzetben fogja megvalósítani, **hisz számára az önfejlődés egyik legfontosabb mutatója a szolidaritás képességében való erősödés lesz.** Ösztöneit, érzelmeit és értelmét igyekszik harmonikusan működtetni. Nem hisz a józan ész hatalmában. Törekszik az autonóm fejlődésre, és igényli az olyan közösségeket, amelyekben teljes személyiséggel vehet részt. Próbálja olyan munkával fenntartani magát, amiben leginkább örömet leli, ami legjobban igényli sokoldalúságát.

Efféle úttörők ma leginkább az avantgárd művészek között találhatók. Ők nem a nagyközönségnek, hanem a nagy közösségért dolgoznak; nem akarják művészetüket áruba bocsátani. Szeretnének „tiszták” maradni. A közönségtől jóindulatú megértést várnak el, a tolerancia jegyében képzelik el a kapcsolatukat az emberekkel. A szolidaritási akciók életrehívásában is úttörők. Nem akarnak meggyőzni, nem magukra hívják fel a figyelmet, nem akarnak agresszíven átformálni. Azt akarják, hogy sokféleség lehessen, békésen egymás mellett. Avantgárd zeneszerző elmebetegekkel zenél és komponáltat, hogy így általa elképzelhetetlen disszonanciákat ismerjen meg és műveibe a „deviáns disszonanciákat” a toleráns pluralizmus szellemében integrálja. Mennyire különbözik ez a törekvés a század első felének izmusaitól, melyek a differenciálódás folyamatának a művészetben való megnyil-

vánulásai! (Pl. a kubizmus az egészből a szerkezetet, míg az impresszionizmus a színhatásokat differenciálja.)

Az integráció vágyát jelzik a különböző művészeti ágak összekapcsolásai is. Költő verseket szobrokká formál, vagy keresi a szavak plasztikai megfelelőit. Keresik a zene, a látvány, a mozgás, a szavak új szintézisét színpadon, filmen, videóban egyaránt. A posztmodern építészetben csakúgy, mint a divatban, mindent szabad; csak skatulyázni, egyen divatba szorítani tilos. Tulajdonképpen csak az intoleranciával szemben intoleránsak, szintézisre törekszenek, és hogyha létrejön, az magasabb szinten lehetséges, mert nekik már a sokféleséget kell szintézisbe hozniuk. A legavantgárdabb avantgárdok optimistáknak tűnnek, mert már nem csak az apokalipszisre figyelmeztetnek, hanem a veszély kiküszöbölésére adnak „receptet” (integráció, tolerancia). Ezek az avantgárd művészek annyiban is az új típusú emberek képviselői, hogy nem tartják magukat csak művészeknek, hanem olyan embereknek, akik művészetekkel is foglalkoznak. Nyitottak a politikai, a tudományos és a vallásos kérdések, területek irányában is; ilyen tág értelemben is szintézisre törekszenek. A szintézist természetesen nem egyedül akarják elérni, hanem együttműködve másokkal. Nemcsak művészek, hanem tudósok is lehetnek úttörők, de bármilyen szakmával rendelkező vagy szakma nélküli ember is. Szent-Györgyi Albert is hírnök volt. Szent-Györgyi Albert számára maga a biológiai kutatás is jórészt művészeti tevékenység élményét adta. A művészeteket egyébként is nemcsak befogadóként szerette, de amatőrként gyakorolta magát a művészetekben. Ha pedig úgy látta, hogy a humánus ügyét politikai kiállással kell védenie, akkor életét is kockára téve politizált. Schweitzer Albert és Szent-Györgyi Albert számára egy „névtelen” kiszolgáltatott ember megsegítése nem volt kevésbé fontos, mint az, amit egy nagy közösségért tettek. A különböző léptékű cselekedetek gyökere közös: a szolidaritás. Ez az a tulajdonság, aminek kialakítására és fejlesztésére mindenkinek törekednie kell, mégpedig naponkénti gyakorlata révén.

Az új, humanizálódott ember leírásában - ízlésem és kedvem el-

lenére - Sok idegen eredetű kifejezést használtam. Sajnos, a pluralizmus, a tolerancia, a szolidaritás kifejezések magyar megfelelői ma még nem keltik fel azokat az eszmetársításokat és érzelmeket, amelyeket a fenti kifejezések használata előidéz.

Sem a művészetek, sem az egyházak, sem a tudományok és szakmák, semmilyen szervezet, **csoportosulás vagy egyén nem sajátíthatja ki maga számára a humanizálódás ügyét. Ez közügy. Azért közügy, mert mindenkinek személyes érdeke** (legalábbis a jövőt tekintve). A közügyeket demokratikusan kell érvényesíteni, azaz mindenki részvételével. Ma ez még hiú ábrándnak tűnik. Mégis törekedni kell a demokratizmusra (a családban, az iskolában, a munkahelyen, a közéletben, illetve mindenütt).

A teljesítményelvű korszak bürokratikus-centralizált intézményei „kívül irányított karakterű” emberének fontosabb a megfelelés, mint a szolidaritás és a demokrácia. Emiatt még a jó ügyet is rosszul, károsan képviseli, torzítja vagy beéri látszattervékenységgel. A rossz módszerre példa a magyarországi téészesítés története, amikor is az eszközöket gyakran alárendelték a célnak. A türelem, a megértés, a bevonás, a meggyőzés helyett inkább a sietség, a türelmetlenség, a tekintélyelvűség, a kényszer érvényesült - sok ember tragédiáját okozva. Nem is lehetett ez másképp, mert a hatalom birtokosainak szemléletében két nagy hiba volt:

- 1., az emberek érdekét a gazdasági és munkaszervezési szempontokra szűkítették (pontosabban sajátították ki),

- 2., nem vették eléggé figyelembe a képviseltek értékszemléletét és érzelmeit.

Érdekes, hogy a kisajátítás fogalom közhasználatú volt, de a földre vonatkoztatva. Ma már ilyen horderejű, de akár még sokkal kisebb jelentőségű kérdés megoldását is demokratikusan és interdiszciplinárisan akarhatjuk csak. A téészesítés kérdésében a demokratikus átalakulást csak az jelenthette volna, ha az érdekeltek meggyőződése kialakul. A meggyőző munkának csak akkor lett volna esélye, ha abban népművelők, papok, szociológusok, pedagógusok, közgazdászok, jogá-

szok, politikusok közösen és saját meggyőződésük alapján vesznek részt. Ha a demokratizmus és az interdiszciplinaritás révén nem lehet gyorsan elérni azt, hogy egy kérdés felismert közüggé alakuljon, akkor sem szabad erőszakot alkalmazni. Folytatni kell az együttműködést, az együttgondolkodást, bízva abban, hogy az igazi ügy előbb-utóbb valóban közüggé válik. A rendszerelemzőknek is ki kell gyógyulniuk a technokrata szemlélet gyermekbetegségéből, és elemzéseik viszonyítási pontja „etalonja” a humánus érvényesülésének mértéke kell hogy legyen.

Ma az erőszakos változtatásoknál gyakrabban észlelhetjük a látzat tevékenységet: a problémák túlbeszélését, az egymásra mutogatást, valamint a felelős cselekvés és változtatás hiányát. Egy-egy probléma megoldását segíthetnék olyan munkacsapatok, melyeknek tagjai interdiszciplináris szerveződésűek, de feladatuk jól körülhatárolt és tevékenységük felöleli az elméleti kérdésfeltevéstől a gyakorlati változtatásig terjedő összes kérdést, és a folyamatos visszacsatolás elve alapján dolgoznak. Ezek a munkacsoportok talán ellensúlyozhatnák a „kívülről irányított karaktert”, de csak akkor, ha a demokratizmus és a humanizmus szellemében dolgoznak.

Az emberiséget fenyegető legnagyobb veszélyeket (háborúk, természetrombolás, környezetszennyeződés) **maga az ember idézi elő, azokat elhárítani, megszüntetni csak megváltozott természetű emberiség lesz képes.** A népesség szaporodásából fakadó gondok és tragédiák is az emberiség minőségi változásának irányába kell has-sanak. Ma ötmilliárd ember él a földön. A jelenlegi szaporodási ütem mellett 12 év alatt szaporodik a lakosság egymilliárddal. Elvben, ez az ütem azt jelenti, hogy 3800-ban az emberiség összömege nagyobb lesz, mint a föld tömege. Ez az emberiséget a földön kívüli élet megszervezésére ösztönözheti. Ma és holnap azonban még nem ez a fő probléma. **A fő kérdés az, hogy mitől és kitől változnak meg az emberek és közösségeik,** illetve működési mechanizmusaik olyanokká, amiből természetesen következik, hogy a termény- „fölösleget” nem elégetik, hanem a rászorultaknak szállítják. Ma a rászorultakon a

termelési technikák átadásával, betanításával próbálnak segíteni. Ez arra már „kiválóan alkalmas” módszer, hogy a gazdagok lelkiismerete ne háborogjon a tömeges éhhalál híre hallatán.

Az embereket ma még sehol a földön nem tölti el büszkeséggel az a tudat, hogy milyen szépen szaporodnak, milyen sokféle, milyen nagyszerű faj ez az ember. Család- nemzetség- nemzet esetleg fajta tudat kialakult, de a faj tudat még alig, pedig szükség lenne rá. *Azért van szükség, mert fajtudat kell ahhoz, hogy részérdekek, a résztudatok az egész érdeke alá rendelődjenek.*

Ma még különböző részérdekek hegemon törekvéseinek vagyunk tanúi, függetlenül attól, hogy a részérdekek néhány tucat vagy néhány százmillió ember önző és rövid távú részérdekét jelentik.

Az érdekek megfelelő egyeztetése feltételezi az optimális kommunikációt, ez pedig a beleérző embert. Ismét oda jutottam, hogy magával az emberrel kell a legtöbbet foglalkozni.

Manapság sokan fontolgatják a kérdést: a fejlődés útja a forradalom vagy a reform.

Gondolom, hogy az előzőekben kitűnik, hogy szerintem a kérdést így kell feltenni: átalakulás erőszakkal vagy erőszak nélkül?

Már Petőfi Sándor is a forradalom lényegét az erkölcsök megjavításában adta meg. Az erőszakot nem a forradalom, hanem a korszak sajátságának tarthatta. Forradalmi jelentőségű változás is lehet erőszakmentes (Gandhi hatása), és reform is lehet erőszakos, tehát humánus ellenes.

Már korábban is utaltam arra, hogy a fejlődés kulcskérdése az erőszak természetének vizsgálata különösen fontos. Anélkül, hogy meghatározással korlátozni akarnám az erőszakra való gondolkodást, szeretném felsorolni az erőszak megjelenési formáinak némelyikét: fizikai-testi erőszak, jogfosztottság, ízlésterror, szeretettel való zsarolás, erkölcsi kényszerítés, pedagógiai erőszak, vallási türelmetlenség, diszkrimináció stb. Bármilyen társadalmi vagy társas jelenséggel találkozva erőszakot tételezhetünk fel, ha nem észleljük a toleranciát, a szolidaritást, a demokráciát vagy a humanizmust. Ma még a legtöbb em-

beri, közösségi megnyilvánulás nem vagy erőszakos vagy humánus, hanem részben erőszakos és részben humánus. A személyiségfejlődés legfontosabb meghatározója: az anyai gondoskodás s szeretet is ötvözi a két dolgot.

Legtöbb vonatkozásban csak az ötvöződés meglévő arányain való javítás lehet a kitűzendő cél és a megvalósítandó feladat. „Síró anyától vidám megváltója sose fog jönni a világnak.” „Aki pedig bekerül a lelencházba, az sohasem fog hegyibeszédet tartani.” Azt hiszem, nem szabad Ady Endre mondatait magyarázni. Elég, ha magunkévá tesszük.

A jövő embere nemcsak gondolkodásában fog különbözni a múlt emberétől. Mások lesznek az érzelmei is. A gondolatok az érzelmek talaján nőnek, azokból táplálkoznak. De vissza is hatnak az érzelmekre, mint a lombhullató fák a termőföldjükre. Az érzelmek legjelentősebb anyagi szervezője a limbikus rendszer törzsfejlődéstanilag ősből képződmény, mint a gondolkodás legfejlettebb formálója: a nagyagykéreg homloklebenyi része. Ennek megfelelően a gyermekben is az érzelmi élet hamarabb szerveződik, mint a gondolkodás. Ebből fakad, hogy értelmileg károsodott, érzelmileg alultáplált és alulfejlett gyerekek felnőttként nem ítélik meg úgy a világot, ill. az emberi kapcsolatokat, mint az az ember aki gyermekkorában sok pozitív és meleg érzelmekben részesedett. A jövő emberének formálódását tehát kisgyermekkorban kell elkezdeni, mégpedig az érzelmi életre összpontosítva. Nincs kidolgozva még az érzelmi nevelés pedagógiája. A gyermekkori érzelmek elfojtásának gyakorlatát nap mint nap tapasztalhatjuk. A spártai nevelés jól szolgálta a hideg fejjel élő és meghaló harcos kialakítását. A porosz nevelés a rend és fegyelem fetiszizálása jegyében nyomta el az érzelmeket, a kreativitást, a személyiséget. A jelen pedagógiájának eszménye és gyakorlata a szakképzés. Szakismereteket gyömöszölnek a gyermekekbe, hogy azután szakbarbárként teljesítsék a munkamegosztásban rájuk szabott feladatokat. Nem fontos szempont az iskolában a tanuló érzelmi gazdagodása, nem feladat a szeretni tudás, a boldogság érzés és a szolidaritás kifejlesztése. Kitanulhat valaki orvosnak, tanárnak, óvónőnek, ügyvédnek, szakszervezeti funkcionárius-

nak anélkül, hogy érzelmi élete kifejlődött volna olyanná, ami képessé teszi arra, hogy másokért odaadóan dolgozzon. Emiatt nem csoda, ha orvosok élő kutyákat boncolnak, tanárok verik a gyerekeket, jogászok csalnak, funkcionáriusok élőködnek. Mind a családban, mind a központilag szervezett szocializáló intézményekben, pl. óvodában, iskolában stb. **Jelentős, mondhatni forradalmi változás kell bekövetkezzen ahhoz, hogy az ember ne pusztítsa el az emberi-séget.**

Ma még természetes az, hogy aki az érettségiig elkerül, az hat évet tanul fizikát és kémiát és egy órát sem tanulja az emberi jogokat, tizenkét évet tanul matematikát és nem tanul meg szeretni. A példákat hosszan lehetne sorolni, de talán ez is érzékelteti a mai pedagógia abszurd voltát. Még ma nem tudjuk eléggé azt, hogy hogyan kell humanista érzelmeket kibontakoztatni. *Bizonyos, hogy a művészetek súlyát növelni kell a szocializációban. Nem vitatható, hogy a természet-szeretet is nagyobb szerepet kell kapjon. Feltehető, hogy szükség van egy humanista hit és erkölcsstanra is. Hit nélkül nincs identitás.* Identitás nélkül nincs nyugalom. Nyugalom nélkül nincs tartós béke. Az önazonosság tudat kríziseinek nem egyetlen, de legjelentősebb oka a hitek erőtlensége. Ismét Adyt idézve: „Imádkozzunk, hogy higgye higgyünk” „Adjatok egy jobbik világot, különben mindennek vége”. Az emberek többségének nem tudatosul eléggé az értékrendje, bizonytalan az önismeretük, nem ismerik a másokat vezérlő értékrendeket, motivációkat sem. Mindenütt, de különösen az emberekkel foglalkozó szakmákban - népművelők, pedagógusok stb. - a dolgozók kárára és egyben a munkájuk rovására megy az, hogyha nem stabil a szakmai identitásuk és etikájuk. Pszichiáterként több alkoholista népművelőt kezeltem, akik bizonytalan szakmai identitásukkal összefüggésben váltak alkoholistává. Az orvosi etika belsővé válása megelőzheti az orvos munkahelyi eredetű neurózisát. A pedagógia egy domináns kultúra konzervatív műveltségképét kényszeríti a legkülönbébb szubkultúrájú családok gyermekeire. A következmények beláthatatlanok. A szervezetfejlesztés legfőbb szempontja a kommunikáció fejlesztése és az emberi kapcsolatok javítása sem képzelhető el pszichológiai és szociológiai is-

meretek és különféle készségek fejlesztése nélkül. Ezeket a képességeket és ismereteket már az általános iskolában el kell kezdeni tanítani és fejleszteni. A középiskolában pedig fokozni kell az általános iskolában megkezdett (pszichológiai, szociológiai, mentálhigiéniai) zömmel saját élmény szintű kiképződést. **El kell érni, hogy az iskolai osztályok és maguk az intézmények is szolidáris közösségként funkcionáljanak.** A szocializáció forradalmi átalakításának számtalan eszköze lehet. Itt most további részletekbe bocsátkozni nem érdemes.

Döntéseinket eszünk és érzelmeink mellett ösztöneink is befolyásolják. Az ösztöneink természete vita tárgya. Amiatt, hogy az érzelmek és az értelem dobozába vannak becsomagolva, közvetlenül nem láthatók. Figyelmeztető kell legyen az a tény, hogy az ősember valószínűleg kannibál volt. Az emberben genetikailag nincs meg az embertársa elpusztítását tiltó program. Az etológusok ezt az ember mindenevő természetével hozzák összefüggésbe. A ragadozóknak (pl. az oroszlánban, tigrisben) a fajfenntartás védelmében ki kellett épülnön a „kannibalizmus” tilalma. Az embernél ez nem volt a faj létének szükséglete, hisz a növényeket is megevő ember csak ritkán kényszerült arra, hogy embert egyen. A fajtárs pusztítását tiltó genetikai program hiánya az atomfegyverek korában vált az emberiség megmaradását veszélyeztető tényezővé. A genetikailag meghatározott ösztöneink vakok. Programjaink ellenőrizetlen érvényesítése esetén az ember elpusztítja az emberiséget. Az ösztönök energiaforrások: ők a motor és az üzemanyag, de az „autót” az érzelmek és az értelem kormányozza. Ebből hiba lenne arra következtetni, hogy az érzelmi és értelmi programok garantáltan optimális programok. Vannak romboló érzelmek és indulatok. Vannak buta öngyilkos programok is. Sőt, külön-külön jól programozott járművek is karambolozhatnak, ha túl zsúfolt a pálya, vagy ha valami olyan váratlan esemény áll elő, aminek a megoldása nincsen beprogramozva.

A szakbarbárok és az önjelölt próféták túlbecsülik szakmájuk tárgyának jelentőségét. Van genetikus, aki szerint a gének teremtettkék testünket és lelkünket, és létünk végső indoka a „replikátorok” fennma-

radása. Megsejtve a génsébeszet távlatait is azt mondom, hogy zsákutca csak génekben gondolkodni.

A mélylélektannal foglalkozó pszichológus így vall: „Életem a tudattalan önmegvalósításának története.”

A tudattalan hallatlan jelentőségét nehéz túlbecsülni, mégis az a véleményem, hogy zsákutca csak a tudattalanban gondolkodni.

A legnagyobb pedagógusok is általában fetisizálják azt módszert, amiben hisznek. Véleményem szerint **a humanizálódás elősegítése minden ember, minden közösség, minden szakma, minden intézmény érdeke és feladata.**

József Attila soraival zárom az elmélkedést:

*„Rendezni végre közös dolgainkat
Ez a mi munkánk, és nem is kevés.”*

Összefoglalva

A teljesítményelvűség már nem csak előnyt, hanem nagy veszélyt is jelent az emberiség jövője szempontjából, amiatt, hogy a civilizáció technikai fejlődése gyorsabb, mint a humanizálódás. A fejlődést ezért a humanizálódás függvényében kell értelmezni. A jövőben a fejlődés legfontosabb célja és eszköze is maga az ember és közösségei.

Az önmagát átalakítani, humanizálni képes, egyetemes szolidaritású ember és emberi közösségek dominanciája a jövő legígéretesebb garanciája.

Források

Az elmélkedés műfaja közelebb áll a naplóíráshoz, mint a szak tudományos dolgozathoz. Emiatt csak azokat a könyveket és tanulmányokat sorolom fel, amelyeknek hatását közvetlenül éreztem gondolataim, illetve mondataim formálása közben. Írásom talán érzékelted némileg érzelmeimet, sőt etikai vallomásnak is szánom. Ez utóbbiak alakulása külön tanulmány tárgya lehetne.

1.**Vitányi Iván:** Egyharmadország. (A közösségek elmélete és valósága.) *Magvető Könyvkiadó, 1985.*

2.**Csáki Csaba - Rabár Ferenc:** A világ éhezői. *Valóság. 1987/8.*

3.**Móhandász Karamcsand Gandhi:** Önéletrajz avagy az igazsággal való próbálkozásaim története. Gáthy Vera utószavával. *Európa Könyvkiadó, 1987.*

4.**Szabó Máté:** Alternatív utópia - alternatív modernizáció? *Valóság, 1985/10.*

5.**Farkas János:** A társadalmi modernizáció. *Valóság, 1985/9.*

6.**Antoon Vergote:** Vallás és szekularizáció. *Vigilia, 1988/1.*

7.**Ormos Mária:** Mussolini. *Kossuth Könyvkiadó, 1987.*

8.**David Riesman:** A magányos tömeg. *Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Bp. 1983.*

9.**Richard Dawking:** Az önző gén. *Gondolat, 1986.*

10.**C.G. Jung:** Emlékek, álmok, gondolatok. Feljegyezte Aniela Jaffé Buda Béla utószavával. *Európa Könyvkiadó, 1987.*

11.**Christopher Lasch:** Az önimádat társadalma. *Európa Könyvkiadó.*

Az Elmélkedés gondolatmenetének kialakulásában jelentős szerepe volt Arnold Gehlen: Az ember című könyvének (Gondolat Kiadó, Bp. 1976) Gehlen ebben a könyvében idézi Nietzschét, aki szerint az ember: „a még meghatározatlan állat”, akinek „valamivé tennie kell magát”.