

Önsegítés, társadalmi terápia és közösségfejlesztés

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
1. Csoporttársadalomtól az individualizmusig	5
1.1. Az egyén frusztrációi.....	8
1.2. Társadalmi töredezettség.....	10
1.3. Pszeudocsoportok.....	12
2. Önsegítő módszerek okai és jelenségei	13
2.1. Orvos beteg kapcsolat.....	15
2.2. A hiszékenység útvesztői.....	16
3. Társadalmi terápia	18
3.1. Társadalmi betegségek és a depresszióipar.....	20
3.2. „Magyarnak lenni kollektív neurózis”?.....	22
4. Egyéni interjúk kiértékelése	24
4.1. Pszichológiai nézőpont.....	24
4.2. Kineziológiai nézőpont.....	26
4.3. Mentálhigiéné, közösségfejlesztés.....	27
5. Megoldási utak avagy „alulról felülről”	28
5.1. Részvételi demokrácia, közösségfejlesztés.....	29
5.2. Kulturális mediáció szerepe a közösségfejlesztésben.....	33
Összegzés	35
Mellékletek	36
Bibliográfia, webográfia	54

Bevezetés

Dolgozatom kiindulási alapját egy olyan jelenkori tendencia adja, ami az önsegítő módszerek, irodalmak, csoportszerveződések elszaporodását, közkeletűvé válását jelenti. Kutatásom során az foglalkoztatott, hogy e jelenség okaiból milyen következtetések vonhatóak le a társadalmi változásokra vonatkozóan. Milyen kapcsolat mutatható ki az egyén frusztrációi és a nemzeti felfogás, társadalmi közérzet között?

Egy összetett, hierarchizált társadalomban élő ember számára már nem ugyanazt jelenti a csoporthoz való tartozás, mint jelentette azt a törzsi társadalmak embere számára. Pedig társas lény mivoltunkból fakadó igényeink nem változtak meg mérvadóan. Szociálpszichológiai szükségletünket, a társadalmi valóságunk megkonstruálását teljes mértékben áthatja a társas befolyásolás és az, hogy képesek legyünk pozitívan értékelni önmagunkat és a minket körülvevő csoportot. Az itt betöltött szerepünk behatárolhatósága és teljesíthetősége szintén elengedhetetlen lelki stabilitásunk megteremtéséhez.

Napjaink megváltozott közösségi struktúrái, emberi kötődései mellett ahol az individualizmus valamint a folytonos megfelelési kényszer és az elszemélytelenedés dominál, egyre nehezebbé válik eredendően belénk kódolt társas igényeinket és belső motivációinkat természetes módon működtetni. Hipotézisem szerint az egyénben ebből kifolyólag kialakuló „működés zavarok” kivetíthetőek arra a társadalmi életre is, melynek a része. Mivel folytonos interakcióban állnak egymással és hatást gyakorolnak egymásra ezért feltételezhetően változásokat is okozhatnak egymás egyensúlyteremtési képességeiben, közérzetében. Korábbi kutatásaim az alternatív közösségfejlesztésekkel kapcsolatban azt igazolták, hogy ezeket a változásokat csakis alulról szerveződően lehet elkezdeni.

E mostani kutatási megközelítés, ami a probléma tüneteiként megjelenő önsegítő módszerekkel foglalkozik, még több létjogosultságot adhat azoknak a kezdeményezéseknek, amelyek a civil szférában igyekeznek a „politikai és társadalmi innováció műhelyeivé válni.”¹

A téma körbejárásához alapvetően szociálpszichológiai, személyiség- és társadalomlélektani vizsgálódásokra van szükség. Ilyen tartalmú tanulmányaim kereteihez mérten,

¹Csepeli, 2006. 447. p.

társadalomtudományi szempontokkal megerősítve igyekeztem a témakör lehetséges megközelítéseit végigvenni. Sok nézőpont kapcsolható még ide, lássuk én miket vettem alapul.

Az első fejezetben a csoporttársadalom tagjaként szocializálódott ember kötődési szükségleteit állítom összefüggésbe a napjainkban különösen elterjedt autonóm személyiségi modell individualista útkereséseivel és az ehhez köthető lelki frusztrációival. Ide tartoznak a folytonos megfelelési igény gazdasági és szociális értelmezései, a társadalmi státuszokhoz való kapcsolódásunk valamint a pseudocsoportok elszaporodásának ténye. Utóbbinak egy előremutató aspektusát is megemlítem.

A második fejezetben az önsegítés fogalmával, az önsegítő csoportok típusaival foglalkozom. Ezen kívül rámutatok arra a csoportszerveződési módra, ami kiemelt szereppel bír a dolgozat témáját tekintve. Két tartalmi rész található még itt, az egyik a nagy kórházi keretek között működő orvos beteg kapcsolat elszemélytelenedéséről szól, a másik pedig az ezotéria-divat és áltudományok népszerűségének lehetséges okairól. Mindkét jelenség egy-egy elképzelhető indítékként jelenik meg az önsegítő módszerek elszaporodására nézve.

A következő fejezet az egyén helyzetéből kilépve, társadalmi kontextusba kívánja helyezni az öngyógyítás, önsegítés fogalmait. Ennek eszköze Charles Rojzman társadalmi terápia nevezetű módszerének bemutatása. Ezt követi a társadalmi szinten népbetegségeknek is nevezett jelenségek és az erre épülő depresszióipar bemutatása, majd ennek magyarországi megközelítése a köznyelvben is megjelenő Arthur Koestler idézeten keresztül, miszerint: „magyarnak lenni kollektív neurózis”.²

A negyedik fejezet a témában rögzített interjúk kiértékelésével foglalkozik a „gyógyítói” oldal nézőpontjainak bemutatásán keresztül.

Az utolsó fejezet a részvételi demokrácia és az alternatív közösségfejlesztési kezdeményezések fontosságát, lehetséges módjait mutatja be. Összekapcsolva mindezt tanulmányaimmal, a kulturális mediáció szerepével, feladataival és célkitűzéseivel.

² Koestler, 1937. Egy halott Budapesten.

<http://magyarirodalom.elte.hu/sulinet/igyjo/setup/portrek/jozsefa/koestler.htm>

1. Csoporttársadalomtól az individualizmusig

Mivel kutatásom kiindulási alapja kifejezetten a késő modernitás, Magyarország esetében pedig a rendszerváltást követő évtizedek sajátjaként írható le, első lépésként azokat a viszonyítási pontokat, közösségi modelleket fogom bemutatni, amelyek értelmezhetőbbé teszik jelenkorunk társadalmi berendezkedését és annak egyénre kivetített hatásait. Elsősorban azokra a befolyásoló tényezőkre térek ki, melyek a csoporthoz való tartozás igényét tárják fel, ugyanis ez az egyik fő összetevője az individualizmus problémaként való megélésének az euroatlanti térségben.

Honnan datálható igényünk a társas létformákra? E kérdés vizsgálatához egészen vadászó-gyűjtögető életmódot folytató elődeinkig kell visszatekinteni. Életben maradásuk kulcsa a közösségben betöltött szerepüktől függött. A csoportból való kirekesztés egyet jelentett a fizikai megsemmisüléssel. Nem csoda hát, hogy biológiai és mentális rendszereink ugyanolyan érzékenységgel reagálnak társas kapcsolatainkra, mint amilyen pontossággal jelzik az éhség- és szomjúságérzetet. Ezt a folyton „radarozó” rendszert, társas monitorozó rendszerként (TMR) írja le a szakirodalom, aminek feladatát ebben határozza meg: „a TMR biztosítja azt az integratív mechanizmust, amely a valahova tartozás szükségletének regulációját végzi”³ A valahova tartozás igényének teljesítését kétség kívül könnyebb volt kivitelezni egy olyan közösségben, melynek taglétszáma ekkor még alig haladta meg a száz-százötven főt.⁴ Ilyen létszám mellett olyan közösségi élet valósulhatott meg, ami a mai megapopulációink által meghatározott mindennapokban elképzelhetetlennek tűnik. Ezt jelentette a csoport minden tagjához fűződő személyes viszony, melynek előfeltétele volt a folyamatos kommunikáció. Emellett meghatározó volt a munkavégzés során átlátható korabeli hierarchia, közvetlen kapcsolattartás a döntéshozókkal, valamint a mindenki számára elfogadott közös hiedelem, érték- és normarendszer. A családi élet összetartása szintén összehasonlíthatatlan a mai tendenciákkal, amikről később még szó fog esni.

Csepeli György közösség definíciója ekképpen támasztja alá a fentieket: „Történeti értelemben >>közösség<< alatt azokat a társadalmi kapcsolatrendszereket értjük, amelyekben az emberek között létesülő közvetlen kapcsolatokba sűrűsödnek össze társadalmiságuk lényegi ismérvei. (...) értelmetlen a magán- és nyilvános szféra megkülönböztetése, nem válnak el élesen egymástól a formális és informális szerepek, az értékek az egész közösség

³ Kipling-Forgas-Hippel, 2006. 220. p.

⁴ Csányi, 2002/6. Magyar Tudomány <<http://www.matud.iif.hu/02jun/csanyi.html>>

számára mérvadó cselekvési mércék (...)”⁵ Ezek alapján az a megállapítás szűrhető le, hogy azok a kötelességek és frusztrációk melyek korábban egy egész közösség életét hatották át, ma már mind az egyénre hárulnak. Ilyen terhet jelenthet a fosztogatástól való félelem, az önfenntartás nehézségei, életvezetési döntések, hiedelmeink, világszemléletünk, vallásunk vagy vallástalanságunk megválasztása, egyáltalán a minket körül vevő valóság megkonstruálása. Ugyanis a mindennapi együttélés, a fennmaradásért folyó küzdelem eredetileg közös cselekvéssel volt megvalósítható. Ezzel szolgáltatva az egyik legelső bizonyítékát ma is vallott mondásunknak, miszerint „egységben az erő”.

Mi történik ezzel a stabil csoportszerkezettel az után, hogy az élelemtermelés következtében egyre nagyobb számú népesség alakul ki, majd e folyamat betetőzéseként megjelenik az európai modernitás időszaka? Elkövetkezik az ipari társadalom kiépülése, a tudományok specializálódása, az egészségügyi ellátás ingyenessé és mindenki számára elérhetővé tétele. E folyamatok és a gazdasági mutatók folyamatos maximalizálása következtében megatársadalmak jönnek létre. „A természetes, emberi léptékű, biológiai szabályozó faktorokkal is kontrollálható méretű, néhány száz fős, csoportok helyett a racionális rendszerszervezés tíz és százmilliós szupercsoportjai jelentek meg hadseregek, nemzetek, államok, világvallások, nagyvállalatok formájában.”⁶ Életmódunkat a szerzés, fogyasztás, birtoklás mindennapi menete határozza meg, akár áru-csere kapcsolatról, akár emberi kapcsolatokról legyen szó.

„Az egyének közé közvetítések lépnek, miáltal a közösség elveszíti totális társadalomszervező erejét.”⁷ Vagyis az egyén számára többé már nem tekinthető át közösségének döntéshozatali rendszere, munkahelyének hierarchiája, sőt akár élelmiszerének pontos beszerzési útvonala sem. Társaihoz fűződő viszonyának minősége és mélysége az állandósult közös színterek megváltozása miatt szintén teljes átalakuláson megy keresztül.

Az egyén életében, cselekedeteiben korábban mindent áthatott a csoporthoz való feltétlen hűség, a közérdek elsődlegessége. Az előzőekben felvázolt egyik változás következménye, hogy a családi, közösségi színterek áthelyeződtek a nyilvános platformra, vagyis a média világába.

„A család elvált a közös akciók színhelyétől, a munkától, a közös konstrukciókból szolgáltatás lett, és végül kiüresedett az egyéni érdek feláldozásának funkciója is, mert a

⁵Csepeli, 2006. 441.p.

⁶ Csányi, 2002/6. Magyar Tudomány <<http://www.matud.iif.hu/02jun/csanyi.html>>

⁷ Csepeli, 2006. 441.p.

megatársadalmakban élő ember reakciója a természetes szociális környezet elvesztésére az egyszemélyes csoport kialakítása lett.”⁸

Az emberi evolúció során kialakított társas kötelék ez által teljesen új dimenzióba helyeződnek át, ami láthatóan egészen a család szintjéig hat. A közösségek egyszemélyes csoportokká való redukálódása okán az addigi társas lény mivoltunkba kódolt társadalmi szerepek, napi szinten zajló szoros kötődések a csoport többi tagjával, szerep elvárások mind átalakuláson estek keresztül. A kollektív, állandó életteret felváltotta az általunk megválasztható és folytonosan változó csoportokhoz való kötődés. Mindez pedig a lehetőségek végtelen tárházának kecsesítése ellenére veszélyeztetettség és magányosság érzetét ültetheti el az egyében. Továbbra is irányítani akarjuk életünk területeit, belátva a teljes társadalmi szerveződési folyamatokat, azonban már „nincsenek olyan közösségek, ahová az egyéneknek igazán tartozni kell. A gazdasági szerepeken kívül nincsenek olyan szerepek, amelyeket az embereknek vállalni kell.”⁹ Adja magát a kérdés: valóban olyan szerencsések vagyunk autonóm személyiségünk kibontakoztatásának korszakában, miközben „a radikális munkamegosztással működő, mérhetetlenül központosított vállalatoknál, olyan munkaszervezés jött létre, amelyben az egyén elveszti egyéniségét, és a gépezet bármikor kicserélhető fogaskerekévé válik”¹⁰?

Ezek a folyamatok vezetnek el jelenkorunk kialakuló tendenciáihoz, melyek a népesség fokozott érdeklődése az önismereti módszerek, önségítő csoportok iránt. Továbbá azoknak a kezdeményezéseknek az elszaporodása, amelyek az alternatív közösségfejlesztési akciókat célozzák meg. Ezzel hívva újra életre a csoportkötődés normális kialakításának igényét, amit Csányi Vilmos emberségünk alapvető jegyének megnyilvánulásaként nevez meg.¹¹

⁸ Csányi, 2002/6. Magyar Tudomány < <http://www.matud.iif.hu/02jun/csanyi.html> >

⁹ Jurasits, 2002.

¹⁰ Fromm, 1984. 109.p.

¹¹ Csányi, 2002/6. Magyar Tudomány < <http://www.matud.iif.hu/02jun/csanyi.html> >

1. 2. Az egyén frusztrációi

Az előző fejezetben taglalt egyszemélyes csoportok, vagyis az individualizmus létrejötte és a hagyományos életformát felváltó fogyasztói társadalom kialakulása az emberi nem alkalmazkodóképességének határait feszegeti.

Az archaikus társadalmakban, a vadászó-gyűjtögető időkben a hét napjai közül a létfenntartáshoz szükséges zsákmányszerzés csupán kettőt vett igénybe. Ilyen formán a fennmaradó öt napot a közösség tagjai családi élettel, szertartások, rítusok végzésével, naphosszas beszélgetéssel töltötték. A mai ember életében mint tudjuk ez a rend pontosan az ellenkező felállásba helyeződött át. Sőt, a munkavállalók ma már szerencsésnek mondhatják magukat, ha csak hétfőtől péntekig tart a munkahét. A fejlett társadalmakban tapasztalható működési elvek, munkahelyek által diktált mindennapos ügymenetek az ezekhez idomulni kényszerülő egyén számára folyamatos frusztrációt, stresszt jelentenek.

Érdekes ma látni mindennek a munkaerőpiacon jelentkező hatásait. Ijesztően egyszerű érdekek alakítják azt, hogy ki számít sikeresnek a munkahelyén, a politikai életben, no meg a párkapcsolati versenyben. Kulturális erőforrások ezek, melyeket a szociális háló kiterjedtsége, a gyakran emlegetett kapcsolati tőke határoz meg.¹² Nem csoda hát, ha már kisiskolás korban neki kell kezdenünk az edzésnek, hogy még véletlenül se essünk hátrányos megítélés áldozatául ebben a teljesítményorientált világban, ahol a rövidtávú gazdasági érdek az úr. Ezt támasztja alá a következő idézet:

„Az életkori sajátosságoknak megfelelően ebben a korban (11-15 év) nagyon fontos a gyerekeknek a társak véleménye, a tanárok, szülők elismerése, hiszen ennek függvényében alakul önbizalmuk és a saját magukról kialakított képük, önészlelésük. Tanulmányi eredményeiket állandóan hasonlítgatják egymáshoz, információt szerezve arról, hogy az osztályrangsorban hol helyezkednek el.”¹³

Eredetileg a szó szerinti túlélést segítő érzékelő rendszerünknek a közösségen belüli elfogadás elérése érdekében óriási szerepe van gondolataink, érzelmeink kialakításában.

Ha belegondolok, ez a fajta „véleményszonglörködés” sokkal több életenergiát, állhatatosságot emészt fel a mindennapjainkban, mint amennyit egy következetes, saját kútfőből született meggyőződés egyébként megkövetelt volna. De hát még mindig elfogadhatóbb ez a munkálkodás a „bennmaradásért”, mint megküzdeni a szociális

¹² Bourdieu, 1988. 155–176. p.

¹³ Kövári, 2010.

életbenmaradásért teljesen egyedül. Ilyen lélektani szorongások mozgatnak minket akkor, amikor a társadalmi sikertelenségtől, a lecsúszástól való félelem lesz rajtunk úrrá.

Mindezeket a frusztrációkat a munkahelyek, nagyvállalatok vezetősége is tisztán érzékeli. Ennek egyik bizonyítéka a rendszeresített pszichológiai, önismereti tréningek indítása és a kompetencia alapú teljesítményértékelés fogalmának megjelenése a munka világában.¹⁴

Ezeket a kezdeményezéseket nem humanizálódási, sokkal inkább gazdasági szempontok működtetik. Az egyéni teljesítmények, életutak sikerességének növelése a munkahely jövedelmezősége érdekében.

Tim Kasser amerikai pszichológus kutatói munkássága pontos rálátást képes adni arra a kérdésre, hogy vajon a nyugati világhoz tartozó, gazdaságilag fejlett társadalmak embere vajon jobban is érzi-e magát a materiális alapon vett jobb életkörülményeknek köszönhetően.

„Amikor az emberek az hiszik, hogy értékük külső dolgoktól függ, mint például a pénz és a társadalmi helyzet, sokkal könnyebben kiszolgáltatottá válnak a sors viszontagságainak, mint amikor biztos, stabil és megalapozott önbecsülésük van, amely nem függ a külső teljesítményektől.”¹⁵ Hogyan is valósítható meg a fentebbi állítás, vagyis hogyan érhetné el a mai nyugati civilizáció, fogyasztói társadalom embere azt, hogy önmaga megítélését függetleníteni tudja a fentebb vázolt külső vonatkoztatási rendszerektől és teljesítményértékelésektől?

Mindenesetre mindent megpróbál céljai elérése érdekében. Kérdés, hogy ezeket a célokat belső elvi megalapozottság és motiváltsága teremti-e meg, vagy pedig a munkahelyi jövedelmezőség, gazdasági-szociális pozitív megítélés elérésének igénye?

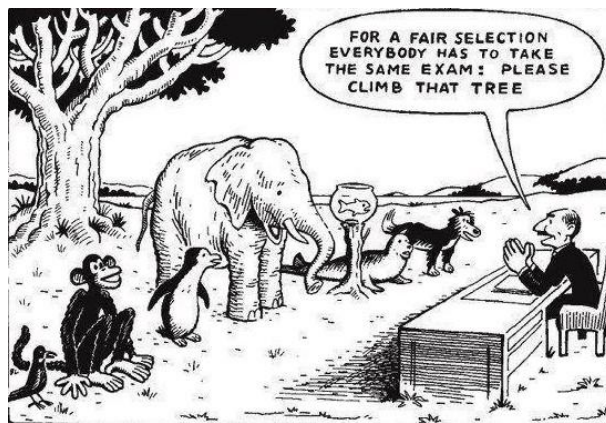
Ilyen és hasonló belső konfliktusok eredményezik a később taglalt „társadalmi betegségek” kialakulását melynek tünetkezeléseként, majd megoldási útjaiként jelenik meg az önsegítő módszerekhez, csoportokhoz való csatlakozás, vagy az alternatív közösségeken belüli más típusú életvezetés lehetősége.

¹⁴ Szatmáriné, 2007. Menedzserek Országos Szövetsége <<http://www.convictus.hu/files/terkomp.pdf>>

¹⁵ Kasser, 2005. 92. p.

1.3. Társadalmi töredezettség

A másokhoz való igazodás, a külvilág elemeinek folytonos összehasonlítása, megkülönböztetése, szelektálása, a már említett igény a külső elvárásoknak való megfelelésre, a tisztelet kivívására nemcsak szocializációs, hanem élettani sajátosságunk. Evolúciós készlet az életben maradásra, társas közegben mozgó lényünk alapvonása.



1. kép

Megfelelési igény a maximális mércék világában

Mi történik akkor, ha identitásunk kialakulásának eme alapvető feltétele már nem a hagyományos szerep- és státuszelvárások szerint formálódik?

„Az identitás kérdését élénken vitatják a társadalomelméletben. Az érv lényege az, hogy a régi identitások, amelyek olyan sokáig tartották egyensúlyban a társadalmi világot, hanyatlóban vannak, új identitásoknak adják át helyüket, és töredezetté teszik a modern egyént, mint szubjektumot.”¹⁶

Ez nyilvánul meg abban is, hogy a mai viszonyok szerint, már nem egyértelmű, hogy egy lányból otthonülő családanya legyen, közegében betöltött szerepét már nem ebben, már nem kizárólag ebben tudja és akarja meghatározni. A nyugati társadalmi berendezkedés mostanra sajátjaként mondhatja azt a jelenséget, hogy egy személy elméletileg rengeteg, különböző elvárásokat támasztó státuszt tölthet be. Ezek között azonban a gyakorlatban nincs akkora

¹⁶ Hall, 1997. 60. p.

átjárás, hiszen a legjobb teljesítményt nyújtó mércéjét állítják fel az összes többi jelentkező számára.¹⁷

Ez egyrészt azzal a következménnyel is jár, hogy a megatársadalmakban élő egyszemélyes embercsoportok állandó versenyben vannak egymással, ezzel előidézve a „megatársadalmak hihetetlen kreativitásának forrását.”¹⁸ Másrészt számos további ellentmondás keletkezik az ember lelki világában, mint amilyen az érzelmi, értékrendbeli stabilitás megrendülése (ld.: előző fejezet) és identitásának széttöredezettsége.

Ennek orvoslására, vagy e problémák „tüneteként” jelenik meg a következő részben vázolt tendencia.

¹⁷ Linton, 2006.

¹⁸ Csányi, 2002/6. Magyar Tudomány < <http://www.matud.iif.hu/02jun/csanyi.html> >

1. 4. Pszeudocsoportok

A szociálpszichológia két alapvető axiómája, melyet az eddigi fejezetek tartalma is igazol, hogy az emberek maguk alkotják meg saját valóságukat, a társas befolyásolás pedig mindent áthat. E szerint alakulnak motivációink is: szeretnénk az eseményeket kézben tartani, kapcsolatokat keresni másokkal, valamint szeretnénk magunkat és a velünk kapcsolatban állókat pozitívan értékelni.¹⁹

Ezek a motivációk olyan erősek bennünk, hogy az ezekre épülő szükségleteinket minden körülmények között ki kell elégítenünk. Így „kötődünk kell valamilyen létező vagy elképzelt csoporthoz, vagy akár egy társadalmi manipulációval elképzeltetett pszeudocsoporthoz.”²⁰

Kiket sorolhatunk e csoportkategóriába? Ide tartoznak a tévés műsorok szereplői, akik közül csatornaváltáskor minden nap kiválasztjuk, hogy kit engedünk be aznap a nappalinkba. Ilyen „elképzeltetett” csoporthoz tartozunk a virtuális közösségeken keresztül, legyen az földrajzi okok miatt személyesen nem fenntartható, vagy közös érdeklődésünk, rajongásunk által egybekötött klubhoz tartozás. Hasonló a helyzet a társadalom kisebbségben lévő döntéshozó szerveivel. A szó hagyományos értelmében nincs köztük és a lakosság között napi szinten folyó kapcsolattartás, nem látjuk át a döntéseik hátterében álló pontos indítékokat és motivációkat. A szavazati jog által kapcsolódunk e történésekhez, azonban tényleges jelenlétünk e folyamatoknál megvalósíthatatlan lenne.

Az így leírt csoportokból látszik, hogy nem természetes módon nyújtják az igényeinknek megfelelő kötődéseket, gyengébb szálak fűznek hozzájuk ezért könnyebben is bomlanak fel. Ezt a mai ember azzal ellensúlyozza, hogy egyszerre több csoport tagja lesz. Léteznek azonban ellentendenciák is a virtuális összeköttetéseken alapuló csoportok egyénre mért hasznosságát illetően. Ugyanis az internet, mint tömegkommunikációs eszköz képes célzottan összeverbuválni például közös kritikai attitűddel rendelkező rétegeket. Ezzel táptalajt szolgáltatva a civil társulási hajlamnak.²¹

¹⁹ Smith – Mackie, 2004. 70-72. p.

²⁰ Csányi, 2002/6. Magyar Tudomány < <http://www.matud.iif.hu/02jun/csanyi.html> >

²¹ Csizmadia, 2002/3.189-193.

2. Önsegítő módszerek okai és jelenségei

Az első fejezet tartalma azokkal az egyént érintő frusztrációkkal foglalkozott, amik a most következő fejezetek értelmezési háttéréül kíván szolgálni. Az érzelmi kiegyensúlyozottság, a lelki egészség elérésének szükségletét írtam le és azokat a lehetséges akadályozó tényezőket, amik gátolják az egyént ennek megvalósításában.

Az önsegítés fogalma tágabb értelmezés szerint akkor valósul meg „ha az egyén valamilyen önálló akciót, tevékenységet, cselekvéssort hajt végre, és ennek révén személyisége gazdagodik, lelki egyensúlya stabilizálódik, lelki funkciói magasabb szervezettségi szintre kerülnek.”²² Ennélfogva olyan együttműködésekről van szó, ahol egy személyes vagy társadalmi probléma megoldására, vagyis egy közös cél érdekében, hasonló korú és háttérű emberek összefogására kerül sor.



2. kép
Münchausen báró esete

Az önsegítő módszerek keletkezésének magyarázatát nézve egyértelmű indítékokról lehet beszámolni. „Az önsegítő és kölcsönös segítségnyújtó csoportok részint a fennálló segítő-ellátó szervezetek szándékolatlanul megnyilvánuló, rendeltetésellenes működéseivel szemben védelemből, részint pedig ellátatlan funkciók megszervezése okán keletkeznek.”²³

1989-ben írja le e meghatározást Gerevich József pszichiáter-, neurológus szakorvos, addiktológus és pszichoterapeuta: „Az önsegítés elve a századelő humanizálódási törekvéseinek egyik fő irányaként kristályosodott ki Amerikában.”²⁴ Talán nem véletlen, hogy a rendszerváltás idején találkozhatunk az elsők között ilyen témában megjelent irodalommal. Ezekben az években jelenhetnek meg először olyan kérdések tudományos körökben, amelyek a nyugati társadalmi modellek példáin alapuló vizsgálatokat állítják összefüggésbe a hazai tendenciákkal. Az addig materiális alapokon nyugvó társadalmi berendezkedésünk ideológiai háttérét ez idő tájt kezdik kiegészíteni, majd lassan meghatározni a külföldről bekerülő pszichológiai, irodalmi tartalmak, civilszerveződések példái. 1989-től lehetőség nyílik az

²² Gerevich, 1997. 182.p.

²³ Csepli, 2001. 445.p.

²⁴ Gerevich, 1997. 181. p.

egyesületi jog bevezetésének köszönhetően az alulról szerveződő társulások megalapítására, melyek pótolhatják a meglévő társadalmi intézmények feladatkörén kívül eső szükségletek kielégítésére szolgáló funkciókat.

Olyan szükségletek kielégítéséről van szó, amit ha gazdasági értelemben nézünk a nonprofit szervezetek, alapítványok, egyesületek stb. látnak el. Humanizálódási törekvések szerint ilyen szerveződéseket jelentenek az önsegítő csoportok létrejötte. Ahogy a nonprofit szektor csoportosulásai, úgy az önsegítő körök is különböző szempontok mentén oszthatóak típusokra. Ezeknek a szempontoknak a kategorizálása sokféleképpen jelenik meg a szakirodalomban.

Elsőként a Baráth Árpád és Csepeli György által kidolgozott tipológiát (1. ábra) használom fel annak ismertetésére, hogy az önsegítő csoportok típusai közül melyek adják dolgozatom keretet adó gondolatát. E szerint a közösségfejlesztés okán szerveződött csoportok jöhetnek szóba, melyek létrejötte nem (csak) a tagok személyes lelki fejlődését, hanem egész közösségük sorsának pozitív alakulását szolgálja.

Az első besorolás tehát a következőképpen zajlik: két tengely mentén alakították ki a csoporthoz tartozás indítékait és az ott elérni kívánt célokat. Az első tengely az egyéni és kollektív sorsot különbözteti meg, míg a második az alkalmazkodás és a változás elérése érdekében megalakult csoportokat. Ez alapján az első típus az egyéni alkalmazkodás szintjének javítása érdekében létrejött szerveződés. Ide tartoznak a krónikus, visszafordíthatatlan betegségekben szenvedő emberek, akik a sorstársakkal történő kommunikáció és kölcsönös lelki segítségnyújtásnak köszönhetően alkalmazkodni képesek állapotukhoz. A második típus tagjai valamilyen viselkedésváltozást céloznak meg. Pl.: különböző szenvedélybetegségek áldozatai. A következő típus esetében egy kollektív érdek igyekszik alkalmazkodni hátrányos megkülönböztetésükből kifolyólag. Összefogásuk révén próbálnak mentesülni az őket érő megfélemezés alól. Az etnikai kisebbségek, mozgássérültek, nagycsaládosok, nyugdíjasok kollektív érdekképviselője tartozhat ide.

Végül a negyedik típus – amely kutatásom szempontjából leginkább érdekelt –, a társadalmi értékek megújítását tűzi ki célul. Itt jutnak szerephez a környezetvédő mozgalmak és a későbbi fejezetekben felbukkanó Kulturális Kreatívok és a Waldorf Iskola tagjai. Működésüket érdemes figyelemmel kísérni, hiszen gyakorlatban megvalósuló példájukon keresztül új alternatívákat nyújthatnak a többségi társadalom működési elveinek. Megoldási lehetőségeket, mintákat szolgáltatva ezzel az első fejezetben foglalt társadalmi problémákra.

Katz és Bender felsorolása a csoportalapítás céljait tekinti referenciaalapnak.²⁵ Itt az általam vizsgált csoport céljaként az alternatív életformák megteremtése szerepel. A kommunákat és polgári kezdeményezéseket sorolják ide.

Dolgozatom kiinduló gondolata, miszerint az egyén lelki egészségének működés zavarai összefüggésbe hozhatóak a társadalmi élet működés zavaival, a fentebb leírt felsorolásokat annyiban módosítja, hogy a kollektív sors megváltoztatásáért munkálkodó egyén életére szükségszerűen pozitív hatással lesz közösségének fejlődése. Vagyis az egyéni és a kollektív sors a közösségek átalakulásával újra szorosan összekapcsolódik.

2. 1. Orvos beteg kapcsolat

Az előzőekből kiderült, hogy az önsegítő csoportok keletkezése a már meglévő társadalmi intézmények és szociális hálózat kiegészítésével, hiányosságaik kompenzálásával áll összefüggésben. Tagadhatatlan, hogy a nyugati orvoslás intézményrendszerének létrejötte, az orvosok képzésének szigorú követelményei, a szaktudományok megjelenése soha nem látott mértékű fejlődést eredményezett a gyógyításban. Az orvosi ellátás ingyenessé és mindenki számára elérhetővé tétele emberek millióinak életét mentette meg. A járványok, fertőzések, gyermekágyi láz legyőzésével, a penicillin feltalálásával (és még sorolhatnám a mérföldkönek számító orvosi eredményeket) okkal szilárdulhatott meg a tudományos orvoslás és a biomedikális szemlélet.

Azonban „a modern gyógyszerek, műtéti és egyéb terápiás eljárások sikerei nyomán megszilárdult az az elképzelés, hogy a betegség leküzdésében ezek domináns szerepűek, az orvos-beteg kapcsolat minősége nem befolyásolja a gyógyulást. (...) A hozzáférhető gyógyítás és a modern kórházak, laboratóriumok elterjedése súlyos negatív következményt is hozott: a medicina elidegenedését, elszemélytelenedését.”²⁶

Noha az orvoslás eredendően a hippokratészi esküt követve a természetben rejlő gyógyító erőket hivatott érvényre juttatni, a test és lélek közti egyensúlyt megteremtve, ma az egészségügyben dolgozók nem feltétlenül tekintik kompetenciájuk közé sorolandónak a lelki problémákat, amik akár a betegségek okai, következményei lehetnek. Már nem holisztikusan

²⁵ Gerevich, 1997. 192.o.

²⁶ Csabai, 1999. 26. p.

kezelik az ember problémáját, hanem más szakterületekhez rendelik (pszichiátria, pszichológia).

Pedig „az orvoslás alapvetően mindig pszichoszomatikus természetű volt, csak a biomedikális szemlélet és az ipari civilizáció társadalmainak elidegenedettsége hozta létre, hogy egy időre méltánytalanul háttérbe szorult ez a megközelítés.”²⁷

Erre a következményre született meg válaszul az önsegítő módszerekhez, csoportokhoz való csatlakozás és a sajátos megoldások keresése. Utóbbinak két útja látszódik kirajzolódni. Az első a már említett társadalmi innovációk eléréséért munkálkodó önsegítő csoport típus, amely tagjai számára életük minden területén meghatározó az alternatív utak keresése. A második pedig egy olyan útkeresés, ami a népesség döntő többségénél megfigyelhető volt már évszázadokkal ezelőtt és még ugyanúgy fellelhető napjainkban. Erről a jelenségről esik szó a következő fejezetben.

2.2. A hiszékenység útvesztői

„A középkorból származik a mondás: mundus vult decipi, ergo decipitaur, azaz a világ azt akarja, hogy becsapják, tehát becsapatik.”²⁸

Korunk helyzetére ez úgy fordítható le, hogy a kritikai gondolkodás hiányából fakadóan tetemes összegek cserélhetnek gazdát. Ókori kulturális örökségként – antik forrásokból is ismert – a mágia, a varázslási praktikák, a sors befolyásolásába vetett hit, valamint az ezzel való visszaélés máig jelen van. Mióta autonóm személyiségekként magunk szervezzük akcióinkat, magunk válogatjuk hiedelmeinket²⁹ a valóság megkonstruálásának egyszerű, gyorsan fogyasztható módjai tucat számra kínálják magukat az „üdvözülés piacon”.

Kik állnak a kínálati oldalon? Távgyógyítók, jósok, átoklevevők, egyéni horoszkópot felállítók, sőt sajnos az egyébként szakavatott háttérrel rendelkező alternatív gyógyászat, családállítás, agykontroll nevében is tevékenykednek olyan „gyógyítók” akik jogtalanul járnak el e területeket képviselve.

Beszélhetünk ezotéria-divatról, a televízió képernyőjén keresztül érkező kézzátételes „gyógyításról”, együttesen véve az irracionalitás áradatáról, ami különösen akkor érdekes, ha

²⁷ Csabai, 1999. 29. p.

²⁸ Beck, 2004. 171. p.

²⁹ Csányi, 2002/6. Magyar Tudomány < <http://www.matud.iif.hu/02jun/csanyi.html> >

szembe állítjuk pl. a munkahelyi világban elvárt racionalitással. Talán az itt tapasztalható esendőség vezeti el ezeket az embereket az azonnali megoldást ígérő módszerek irányába. Vagy a korábban meghatározó vallásos hitet felváltó önmagunkba, önmagunk megvalósításába vetett hit kényszere játszhat közre. Mert az emberek hinni akarnak, és azt szeretnék a legjobban igazságnak látni, amiben hisznek. Ez is az önsegítés megnyilvánulása. Azonban „az emberi megértés nem tiszta megvilágosodás, az akarat és az érzelem is befolyásolja – Így keletkeznek azok a tudományok, amelyekre ez a név illik: Tudomány, ahogy az ember szeretné.”³⁰ Annak ellenére tehát, hogy a megértésünket és megismerésünket ilyen mértékben képesek alakítani az érzelmeink, nem szabad megfeledkeznünk a kritikai attitűd fontosságáról, hiszen: „Ha a paratudományok eddigi tanításai helyesek lennének, az emberiség az eddigieknél sokkal jelentősebb, a mindennapi életünket meghatározó felfedezésekkel gazdagodna. Sajnos ennek semmi jele.”³¹

³⁰Sagan, 2000. 202. p.

³¹ Beck, 2004. 172. p.

3. Társadalmi terápia

Az eddigi fejezetek azt az utat igyekeztek megmutatni, ami az egyének személyes átalakulása és a társadalmi struktúrák megváltozása együttesen eredményezett. A továbbiakban egy olyan módszer ismertetek, amelynek az a célja, hogy összeegyeztesse a lelki egészséget a társadalmi jó közérzettel. Charlez Rojzman szociológus és lélekgyógyász társadalmi terápiának nevezte el a több mint 20 éves kutatást, terepmunkát felölelő csoportszervező tevékenységét.

A módszer több gondolkodó és tudományterület eredményeit olvasztja magába. Ide tartozik a pszichiátria, szociológia, viselkedéstudomány, filozófia, antropológia és ezek interdiszciplináris vetületei, mint a szociálpszichológia.³² Utóbbi terület abból indul ki, hogy semmilyen társadalmi valóságot nem lehet megoldani úgy, ha nem vesszük figyelembe a hatékonyságra törekvő intézmény és az önállóságra törekvő egyén konfliktusát. E konfliktus további aspektusait ekképpen írja le Rojzman: „Együtt élni, együtt dolgozni: ezekkel a kihívásokkal nézünk szembe századunk elején, amikor a társadalmak szétesőben vannak a törvényeket nem ismerő globalizáció, a támpontok híján tévelygő individualizmus és a vallásháborúkat idéző törzsi szellem letaglózó erejű együttes csapásai alatt. Ennek eredménye a mai társadalmakra jellemző rossz közérzet: a depresszió, a bizonytalanság, az erőszak...”³³

Ezek szerint is érvényt kap az az alapvetés, miszerint az egyén közérzete nem stabilizálódhat anélkül, hogy ne értékelné újra kapcsolatát az őt körülvevő társadalmi közeggel. Továbbá, a társadalmi élet sem érhet el változásokat, ha figyelmen kívül hagyja az őt alkotó egyének lelkiállapotát. Ennélfogva a társadalmi terápia próbálja összekapcsolni az ember és a társadalom fejlődését.

Hogyan kívánja mindezt elérni? Charles Rojzman Franciaországba emigrált lengyel zsidóként, saját sorsából is és nem csak pszichológusi pályájából kifolyólag érzékeny rálátással rendelkezett a francia lakosság és a bevándorlók közötti erőszakos, rasszista alapú indulatokra. Tudta, hogy a mindenkori kormányzati vezetésnek elsősorban meggyőző adatokra van szüksége ahhoz, hogy gyakorlatába indokoltan beépíthesse az alulról szerveződő kulturális innovációkat, mint amilyen a társadalmi terápia is.

Ennek elősegítésére 1988-ban létrejött a „Társadalmi terápiás átalakítás” nevű szervezet, mely a közintézmények személyzetének (tanárok, rendőrök, köztisztviselők, szociális lakótelepek

³² Társadalomlélektan. A szociológiával és a pszichológiával közösen kialakított tudományos kérdések vizsgálatára szerveződött, a társas viselkedés tudománya. Az egyén és a társas környezet kölcsönhatásával foglalkozik.

³³ Rojzman, 2010. 9. p.

hivatalának igazgatói) és városi lakosság (vegyes etnikai hovatartozás szerint) képzését kapta feladatul. Az itt kialakuló képzési formák és csoportos kommunikáció az adott város közösségében sok esetben jutottak el a közös felismerésig, amit a társadalmi terápia szellemi háttere kínál. Ilyen közös felismerést jelenthetett volna Rojzman egyik esettanulmányában szereplők helyzetének megoldása. Egy francia kórház szülészeti osztályának ápolói meglehetősen rideg elbánásban részesítették az ott gyermeküket váró afrikai származású kismamákat. Ennek okaként arról számoltak be, hogy a várandós asszonyok szintén kezdettől fogva elutasítóan viselkedtek. Az egymás iránti előítéletesség nyilván az etnikai hovatartozás miatt dominált leginkább, azonban ennek ténye azt is magában hordozta, hogy nem voltak tisztában a másik kultúra szokásaival gyermekvárás idején. Ugyanis az afrikai bevándorlók világában sosem hagyják magára az állapotos nőt, csak a kitaszítottak, prostituáltak esetében. Az ebből fakadó sérelem és elutasító magatartás szolgáltatott ez esetben okot a kölcsönös távolságtartásra, amit az információhiány kiküszöbölésével és a további közös munkával enyhíteni lehet. Az így kidolgozott eljárást immár tovább lehetett ültetni más, ilyen szempontból kritikus helyzetben lévő városok intézményi működésébe. A terápiás módszer fejlődésnek indulhatott a szakemberek és különböző tudományterületekről érdekelt kutatók eredményei alapján, mely már nemcsak az idegengyűlölet kérdéseiben, hanem az egész közösségre vonatkoztatható munkaügyi és magánéleti válságok terén is megoldásul szolgálhatott. Erre szolgálhat példaként a már korábban kifejtett folytonos megfelelési kényszer okozta munkahelyi frusztráció egyre gyakoribb előfordulása, ami a társadalmi sikertelenségtől való félelem, szorongás következménye.

Ezek orvoslására a társadalmi terápia „azt vallja, hogy a közösség fontosabb az önző bezárkózásnál, és az a célja, hogy minél jobbra tegye az együttműködést. A közös élet minőségének javítása, amelyre fokozott szükség van a társadalom széthullásának idején, akkor lehet hatékony, ha az emberek önállóbbak lesznek, megismerik a felelősség igazi jelentését, ismét megérik az elkötelezettség vonzását, és ezzel megszabadulnak a tehetetlenség érzésétől, kilépnek a magányból, (...) szolidárisabbak lesznek és át tudják alakítani az erőszakot konfliktussá, amely lehetővé teszi az eszmecserét.”³⁴

A társadalmi terápia tehát demokratikus életre nevel, ami részletekbe menő változásokat idézhet elő az életmódban és új kapcsolatot igényel a hatalommal. Mindez nagyratörő terv, de a hozzá való igazodás mikro szinten már megvalósítható. Ugyanis ahogy az a módszer

³⁴ Rojzman, 2010. 81.p.

terepmunkai tapasztalataiból is kiderül, megindulhat az együttes munka, mások bírálása helyett. Az indulatokból szavak és odafigyelés keletkezhet, ami megteremti a szükségletet az egyének hozzáállásának megváltoztatására. Miután ez megtörténik, segítséget jelenthet a kollektív változáshoz, nem is annyira pszichológiai, hanem inkább politikai szinten, abban az értelemben, hogy demokratikusabb terek születhessenek meg, melyek lehetővé teszik a jótékony és konszenzus felé irányító konfliktusokat. Így kapcsolódik össze az egyéni és kollektív sors fejlődése.

3. 1. Társadalmi betegségek és a depresszióipar

Az előzőekben bemutatott társadalmi terápia a kollektív rossz közérzet olyan tüneteire kereste a megoldást, mint az elkeseredésre való hajlam, bizonytalanság és erőszak megjelenése. Charles Rojzman szerint korunk társadalmi betegségei a depresszió, a szociopátia és a viktimizálódás, melyek jelen vannak a családokban, az intézményi szektorokban ugyanúgy, ahogy a városokban és a válságövezetekben.³⁵

Utóbbi két jelenség (szociopátia, viktimizálódás) megoldására az előző és a Kulturális mediáció szerepe a közösségfejlesztésben c. fejezetek nyújtanak problémakezelési lehetőségeket. Az alábbiak a depresszió homályos meghatározási lehetőségeivel és fogalmához tapadó egyéb „népbetegségeknek” bélyegzett jelenségekkel fognak foglalkozni az euroatlanti térséget véve a vizsgálódás alapjául.

Ellentmondásos módon korunk fejlett társadalmainak anyagi jóléte, életvezetési lehetőségeinek bősége mintha egyre nagyobb lelki kiegyensúlyozatlanságot, kielégületlenséget eredményezne.³⁶ A magányosság, boldogtalanság, unalom, kedvetlenség, céltalanság, otthontalanság érzésének különféle változataival találkozhatunk szinte járványszerű méretekben. Az alulmotiváltság, tehetetlenség, közöny jelentkezése az emberek munkahelyi hozzáállásában, magánéleti viszonyulásaiban szintén sok esetben meghatározó.

Igazolást jelenthet erre a könyvboltok külön ezekre a problémákra szakosodott, ezekre „orvoslást” kínáló roskadásig sorakozó polcai, ahol a mindennapi pszichológia, életvezetési tanácsadás, azonnali lelki segély címszavak alatt találhatunk recepteket problémáink megoldására. Az online megjelenéseken szintén nyomon követhető, milyen magas fokú az

³⁵ Rojzman, 2010. 45.p.

³⁶ Kasser, 2005.

érdeklődés az ebből az állapotból való kilábalási útvonalak elérésével kapcsolatban. (II.sz. melléklet)

„A ma legnagyobb népegészségügyi jelentőségű krónikus nem fertőző megbetegedések kockázati tényezőinek, mint a dohányzás, kóros alkoholfogyasztás, drogfüggés, elhízás hátterében a legfontosabb közös háttértényező a motiváció hiánya, az érzelmileg negatív lelkiállapot, a reménytelenség élménye, amelyet átmenetileg oldanak a felsorolt önkárosító magatartásformák.”³⁷

Mit érthetünk e bizonyos érzelmileg negatív lelkiállapot, reménytelenség élmény, sokak által depressziós tünetegyüttesnek diagnosztizált állapot alatt, ami napjainkban az egyik központi egészségügyi problémává vált?

„A betegség, – különösen ha mentális betegségről van szó – sokszor szakmai megegyezés kérdése. A depresszió kapcsán: (...) hogyan tette a pszichiátria az életproblémákat betegséggé, hogyan fokozta le biológiai anyagcsere zavarrá a boldogtalanságot. (...) a profitérdekek ilyen mértékű rátelepedése a mindennapi orvoslásra beláthatatlan következményekkel járhat az egyének életkilátásaira, egészségére, életminőségére.”³⁸

Ilyen szemszögből boncolgatja a pszichiáteri és orvosi körben igen kényelmetlen üzenettel bíró témát Szendi Gábor klinikai szakpszichológus. Depresszióiparról szóló tudományos ismeretterjesztő művében többek közt a depresszió szabványosításáról és a mára piaci logika szerint erre épülő gyógyszeriparról értekezik. E szerint a piaci szemlélet fogyasztót lát a depressziósban, és minél több embert be akar vonni e diagnózis ernyője alá.

„Elterelődik a figyelem a kérdéses probléma társadalmi, politikai okairól és arról, hogy hogyan lehet azokat gyógyszerek nélkül is megoldani. (...) Az életproblémáival küszködő, magára maradt ember sokszor nem tud segítséget kérni mástól, mint az egészségügytől”³⁹

Ennélfogva, ha a társadalomban nincsenek olyan intézmények és szakmák, melyek hivatalosan ennek a funkciónak a betöltésével foglalkoznak, akkor az ember kénytelen az egészségügyi szolgáltatásokon keresztül eljutni valamiféle segítségnyújtáshoz. Azonban tüneteit emiatt kénytelen „lefordítani” a tudományos orvoslás, pszichoterápia nyelvezetére, mert adott esetben csak így részesülhet egészségügyi biztosításban. Ha ezután bekerül e hagyományos úton folyó, „azonnal kezeljük a tüneteket” féle körforgásba, elterelődhet a figyelem problémájának valós indítékairól, így téve elérhetetlenné a gyógyulás hatékony

³⁷ Kopp, 1997.

³⁸ Szendi, 2005. 18. p.

³⁹ Szendi, 2005. 159-161.p.

formáit. Mivel e társadalmi, politikai okok megváltoztatására a pszichiáter nem képes, mégis köteles valahogy segíteni rajta, ezért szerencsétlen módon bent tartja őt a rendszerben.

„A válság rendszerszintű, ezért csak rendszerszinten lehet beavatkozni. (...) Sivár lenne az a világ, amelyből végleg kiveszne a civil kurázsi.”⁴⁰ Állapítja meg Szendi Gábor, újabb ürügyét és bizonyítékát szolgáltatva ezzel jelen kutatás gondolatiságának.

3. 2. „Magyarnak lenni kollektív neurózis”?

A Budapesten született újságíró és regényíró, Arthur Koestler elhíresült mondata ez, melyet József Attila halálának hírére írt, 1937-es nekrológiájában olvashatunk.

„Az egzotikus Magyarországon történt, annak a hétmillió kis népnek a körében, amelynek Európában egyedül nincs faj- és nyelvrokona, amely így a legmagányosabb ezen a földrészen. Ez a kivételes magányosság talán megmagyarázza létezésének különleges intenzitását és azt a gyakoriságot, amivel efféle vadzszeniket produkál ez a nép. Lövedékekként robbannak föl a zsenik e nép szűk horizontján, és aztán összeszedik a repeszeiket. A nemzet reménytelen magányossága növeszti nagyra tehetségüket, érvényesülni akarásukat és hisztériájukat. Magyarnak lenni kollektív neurózis.”⁴¹

A magyarság reménytelen magányossága szűrődik ki fő gondolatként Koestler írásából. E magányosság, tehetetlen reménytelenség és a jövőbeli történésekkel szemben tanúsított negatív elvárások, vagyis az ezt eredményező „rossz közérzet lehet kollektív is, ha egy többé-kevésbé mindenkit érintő társadalmi válság provokálja.”⁴² Mondja ki ezzel alapvetését a társadalmi terápia. Esetünkben e társadalmi válság történelmi emlékezetünkkel is összefüggésben állhat. Közrejátszanak a hosszú birodalmi fennhatóságok, bukott forradalmak, az országhatárok újraírása és az irodalmi hagyományaink, melyek mindekre ráerősítenek.

„1956 a nemzeti azonosságtudat rendkívüli, világgraszoló példája volt, az egész világ számára új utat nyitott, nálunk azonban ezután a nemzeti érzés >>politikailag inkorrektté<< vált. (...) A pszichológiából, pszichiátriából tudjuk, hogy az elfojtás neurózishoz vezet, így valóban országos szintű neurózis alakult ki.”⁴³

⁴⁰ Szendi, 2005. 14-15. p.

⁴¹ Koestler, 1937. Egy halott Budapesten.

⁴² <http://magyarirodalom.elte.hu/sulinet/igyjo/setup/portrek/jozsefa/koestler.htm>

⁴³ Rojzman, 2010. 45. p.

⁴³Kopp, 1997.

Mindezt az egyén lelki egészségének kontextusába helyezve olyan, mintha identitás tudatunktól fosztana meg minket valaki, mintha személyes értékítéleteinket kellene folyamatos elnyomás alá helyezni.

Ez az elfojtás nyilvánvaló roncsoló hatást fejt ki az egyén, de – ha az öngyilkosságok számát vagy a korai halálozási arányokat nézzük – akár egy egész nemzet közérzetére is.

4. Egyéni interjúk kiértékelése

Az eddigi fejezetek tehát sorra vették – a teljesség igénye nélkül – azokat az egyéni és társadalmi szinten jelentkező frusztrációkat, amelyek kiválthatják az önsegítő módszerek és csoportok felé fordulás tendenciáit.

Kutatási módszerként egy ilyen szinten és kiterjedésben jelentkező probléma vizsgálatához sokkal több szakmai és civil nézőpont bevonása lenne szükséges, mint amit én ennek a dolgozatnak a keretein belül megvalósíthatónak látok. Lehetőségeimhez mérten egy olyan interjúzási folyamatnak láttam neki, ami igyekszik bevonni a pszichológiai, a „lélekhangolási”, a mentálhigiénés és az alternatív közösségfejlesztés, civil kezdeményezések képviselőinek meglátásait.

A kérdések összeállításakor rájöttem arra, hogy bármilyen előfeltevés az interjúalany helyzetére, kezelési módszerére, eddigi tapasztalataira nézve szemléleti korlátot jelenthet annak megismerésében. Ezért az interjúk kérdéseit a félig strukturált interjú típusnak megfelelően állítottam össze.⁴⁴ Vagyis néhány olyan közös kérdésen kívül, ami bizonyos vélemények összehasonlításának megkönnyítését szolgálta, szabad folyást engedtem a beszélgetésnek. Ezen kívül a megkérdezettek sajátos helyzetéhez alkalmazkodva is tettem fel kérdéseket. Az interjúkat dolgozatom mellékletében szerepeltetem.

4. 1. Pszichológiai nézőpont

Az első megközelítés szerint, a pszichológia szemszögéből nézve Dr. Csabai Mártával, az SZTE-BTK Személyiség- Klinikai és Egészségpszichológiai Tanszék megbízott vezetőjével készítettem interjút. Főbb kutatási területei: a szomatikus betegségek pszichológiai összefüggései, a gyógyító kapcsolat, a testreprezentációk, továbbá a pszichoszomatikus jelenségek társadalomlélektana. Több publikációja is megjelent ebben a témában: A gyógyítás pszichológiája;⁴⁵ Egészség, betegség, gyógyítás;⁴⁶ A gyógyító kapcsolat élménye : kézikönyv és oktatólemez a kapcsolati készségek fejlesztéséhez.⁴⁷

⁴⁴Héra- Ligeti, 2005.

⁴⁵ Csabai- Molnár, 1996.

⁴⁶ Csabai- Molnár, 1999.

⁴⁷ Csabai, 2009.

Az interjú kiinduló gondolata a mai nagy kórházak keretein belül megvalósuló orvos – beteg kapcsolat minőségét és az ebből fakadó következményeket firtatta. A válaszadásból kiderült, hogy XX. század eleje óta kiépülő, egyre inkább technicizálódó orvostudomány és modern intézményi struktúra következtében mindennapi tapasztalatként jelentkezik az elszemélytelenedés, elidegenedés állapota. Ez egyfajta csalódásként jelenik meg a betegeknek, ami sokaknál az önsegítő módszerekhez, alternatív gyógyászati eszközökhöz való fordulást eredményezi.

Ezt követően a munkavállalás világában megjelenő kompetencia fogalmáról, a kommunikációs és pszichológiai tréningek iránt megnövekvő keresletről esett szó. Itt a gazdasági szempontok érvényre juttatása neveződött meg fő érvként a munkáltató részéről.

„Jellemző módon a nagy cégek és biztosító társaságok voltak először azok az 1960 – 70-es évektől kezdődően, akik szűrővizsgálatokra, egészségkampányokra és ezek kutatására pénzt áldoztak. Felismervén pontosan azt, hogy a munkavállalójuk annál jobban tud nekik dolgozni, minél egészségesebb, minél jobban tűri a stresszt, minél jobbak a megküzdési stratégiái.”

Tehát ahogy azt a Folytonos megfelelési igény c. fejezet is említi, a munkahelyi jövedelmezőség érdekében az egyéni teljesítmények és életutak sikeressége alapvető fontosságú. Ezzel is bizonyítva a társadalmi és egyéni előmenetel összekapcsolódását. Ugyanis azok a gazdasági érdekek, amik a vállalati szférát kell, hogy mozgassák a folyamatos piaci verseny miatt, ily módon átültetődnek az egyén munkahelyi hozzáállásába is.

Az ezt a folyamatot kísérő, többek közt erre is épülő depresszióipart Csabai Márta azzal az állítással egészíti ki, hogy a kultúrában (értsük most ez alatt a fogyasztói kultúrát, szokásokat) emiatt pszichologizáló jelleg alakult ki, miközben a mindennapi viselkedéseket pedig medikalizálják, patologizálják.

Arra a kérdésemre, hogy okozhatnak-e az önsegítő módszerek változást a társadalmi szintű gondolkodásmódban, felemás válasz érkezett. Egyrészt az emberi természet javíthatóságát nehezen tartja elképzelhetőnek viszont a demokrácia és az egymás iránti tolerancia formáit az eddigieknél fejlettebbnek találja a válaszadó. Ebben főként a média szerepét hangsúlyozza ki, aminek befolyásolásában a gazdasági, jogi és politikai hangadókön kívül a pszichológia magyarázó modelljei is szerepet játszanak.

4. 2. „Lélekhangelás” nézőpontja

Idézőjelesen használtam a megnevezését ennek a megközelítésnek, hiszen egy olyan természetgyógyászati módszerről van szó, ami több területet is magába foglal. Ide tartozik a családállítás, meseterápia, transzlégzés és életfeladat-rendszer gondolkodásmódja. E kivételes összetétel azért alakult így, mert interjú alanyom, Házas Margit addigi kineziológiai⁴⁸, magyar tanári tapasztalataira építve a felsorolt többi terület eszköztárából merítve kidolgozta saját módszerét a lelki frusztrációk feloldásának érdekében. A témából, az interjú alanyból és az általa képviselt gondolatiságból adódóan ez az interjú öltötte fel a legkevésbé strukturált kereteket. Azonban ez is üzenetértékű lehet a kutatás szempontjából, hiszen a lelki stabilitás hiányának okait egyre nehezebb megfogalmazni, még nehezebb szem előtt tartani a mai világban. Ezért tehát csak a főbb pontokat, egybecsengéseket és érveket emelem ki, melyek úgy vélem gazdagítják a tartalomjegyzék felépítését.

Az egyik ilyen egyezési pont az egyéni és társadalmi elfojtás összekapcsolásában jelenik meg. Házas Margit a szocializmus emberképét úgy határozta meg, mint ami le van csupaszítva testre és munkaerőre a lélek szükségleteit figyelmen kívül hagyva. Az emiatt keletkező elfojtásokat egy csúzli kifeszítésének hasonlatával magyarázza. Ez a csúzli a rendszerváltáskor elszakadt, és minden, ami addig elfojtódott, ekkor robbant (tehát egy egész nemzet közérzetét nézve). Az egyén esetében azonos elv alapján beszél az összes segítő módszerben alkalmazott oldási technikáról. Itt kiemeli a közösség, a mások általi meghallgatás gyógyító erejét.

Másik azonosságként említi meg az önsegítő módszerek kapcsán, azt, hogy mindegyik módszer ugyanazt akarja: elfogadni a betegség meglétét. Onnantól, hogy ez megtörtént és rálép az egyén arra az útra, hogy elkezd a lelkével foglalkozni, egyre több „aha” élménye, felismerése lesz, egyre több mindent tud elfogadni, így egyre inkább elérhető lesz a többi ember számára. A többiek jól érzik magát a társaságában, mert látszik, hogy nem ítélkezik, így szabadon lehet a másik ember mellett az, aki. Talán már említenem sem kell, hogy az ilyen elvek alapján építkező egyén közösségben betöltött szerepe nem csak a maga, hanem az egész közössége életébe pozitív változásokat hozhat. Ezért is van létjogosultsága ezeknek a módszereknek, mert segítik az együttélést a többiekkel.

⁴⁸ Mozgástudomány, azaz hagyományos értelemben a test izmainak és mozgásának tanulmányozását jelenti. Magyarországon jelenleg a természetgyógyászathoz tartozó hivatalos szakma.

4. 3. Mentálhigiéné, közösségfejlesztés nézőpontja

Az utolsó interjú alanyom megközelítése azért érdekes, mert ahogy az a címből is látszik, több fontos álláspontot is egybeolvaszt. Palotás Csilla magyar-angol szakos tanár, mentálhigiénés szakember, a Waldorf Iskola⁴⁹ egyik alapító szülője, a szegedi Kulturális Kreatívok tagja, ezen kívül pedig még pályaorientációval, családterápiával is foglalkozik. Látható, hogy minden szempontból jó rálátással rendelkezik dolgozatom témájára.

A vele folytatott beszélgetés érintette leginkább azokat pontokat, amikre kíváncsi voltam dolgozatom végkimenetele kapcsán. Sok olyan megállapítás született, ami alátámasztotta addigi elképzeléseimet a csoporthoz tartozás igényének mai tendenciáiról, az individualista útkeresésről, az egyén és közössége meghatározó összekapcsolódásáról.

Elsőként az derült ki, hogy azok az emberek, akik elköteleződnek valamilyen alternatív közösség, „társadalmi kísérlet” működése mellett, rendszerint az élet minden területén azokat a megoldásokat keresik, amik kívül helyezkednek a többségi felfogásból (pl.: elgondolkoznak az antibiotikum beszédén, háztáji gazdálkodást folytatnak, más oktatási módszerekhez fordulnak, lsd. Waldorf Iskola). Ezek a közösségek szinte gyűjtőpontjaivá válnak olyan elgondolásoknak, mint amilyen az alternatív pénzrendszerek, az antropológiai gondolkodás, a homeopátiás gyógyászat, a biodinamikus gazdálkodás vagy az ökológia sajátja.

Éberebb rálátásuk lesz a világ eseményeire. Palotás Csilla a családi kötődésekre vonatkozóan elmondta, hogy 2 évvel ezelőtt még nem az volt a véleménye erről, mint ma. Tanárként és pályaorientációs szakemberként most azt tapasztalja, hogy az újra szorosabbra fűződő, családhoz köthető kapcsolatok kezdenek megerősödni. Mintha az individualista útkeresések helyett - a gazdasági, ökológiai, társadalmi válság következtében is – elkezdődött volna a tradicionálisabb értékek felé fordulás.

A magyar mentalitásról szólva Kopp Mária kutatásait tartotta ő is szem előtt. Azzal egészíti ki, hogy ezt a kissé beteges, önsajnálásban megrekedt magyar gondolkodást, az alulról szerveződő, egészségesebb elveken működő kis közösségek számának növekedése tudná felülírni. Ezzel a gondolattal adva ötletet a Megoldási utak avagy „alulról felülírni” c. fejezethez.

⁴⁹ Rudolf Steiner osztrák filozófus, tanár, polihisztor nevéhez fűződő Waldorf alternatív iskolák (1919): reformpedagógiai törekvések: „fő sajátossága: a tanárszerep megváltozása és a gyerek személyiségének fokozott figyelembevétele”

5. Megoldási utak avagy „alulról felülről”

Dolgozatom utolsó tartalmi egysége visszakanyarodik az elsőhöz. Láthatóvá vált, hogy emberi természetünk, társas lény mivoltunk és ebből következő viselkedésmintázatunk egy számunkra behatárolható létszámú csoport tagjaként funkcionál leginkább. Ilyen körülmények között tisztában lehetünk a közösségben betöltött szerepünkkel, pontosabb rálátásunk lehet az abban lezajló döntési folyamatokra, véleményünket nagyobb hatással kamatoztathatjuk.

Ez a közösségi szerkezet megoldást jelenthet nem csak az egyéni, hanem a globalizáció által kapcsolatban álló kollektív társadalmi sors tudatosabb irányítására. Csányi Vilmos e globális kultúra kiépítésének egyik útját a következőkben látja: „a globalizációt valamiképp sikerül összekapcsolni a szocializációs folyamattal: olyan ideológiákat kifejleszteni, amelyek központi értékei a népesség kicsi mérete, a bioszféra ápolása, a környezetszennyezés és a túlzott energiafogyasztás erkölcstelensége lesznek. Ha ezeket mindenki, de legalább a többség a szocializációs periódusban elfogadja, akkor akár az egyszemélyes csoportokból, mint építőkövekből is kialakulhat egy globális kultúra.”⁵⁰

Ahhoz azonban, hogy ezek az „egyszemélyes építőkövek” egyáltalán kialakíthassák ilyen irányú szükségleteiket, meg kell elégedni ehhez eszközeikkel, majd azokat kifejezésre is juttassák, egy csoport tagjaivá kell, hogy váljanak. Ennek táptalajaként jelenhet meg az önsegítő módszerek kultúrája, mely tovább vezeti az egyént személyes érdekeinek és közege céljainak eléréséhez. Ez alapján tisztán látszik, hogy meg kell találni a kapcsolatot az egyének lelki stabilitása érdekében elkövetett változtatások és a társadalom lélektani „működés zavarai” között. A kettő egymástól elválaszthatatlan, hiszen folyamatos interakció van köztük, állandó hatást gyakorolnak egymásra.

Az így kibontakozó kapcsolati háló lehetőségeket adhat olyan csoportszerveződések létrejöttének, melyek egy élhetőbb jövőképet rajzolnak ki az elkövetkezendő évszázadok emberisége számára. Ennek az elméleti összefüggésnek a gyakorlatban való kiaknázására a társadalom önszerveződő, alsó rétegeinek újfajta szemlélete szükségeltetik. Az ilyen kezdeményezések külföldi és belföldi példáiból fogok egyet-egyet bemutatni.

⁵⁰ Csányi, 2002/6. Magyar Tudomány <<http://www.matud.iif.hu/02jun/csanyi.html>>

5. 1. Részvételi demokrácia, közösségfejlesztés

Az önsegítés kulturális gyökereinek vizsgálatakor Gerevich József olyan tényezőt emel ki, mely a jelenlegi alfejezet elméleti háttéréhez szervesen hozzákapcsolódik. E szerint „egy társadalom fejlődési potenciálját nagymértékben meghatározza, hogy mekkora értéként jelenik meg a változás a hétköznapi tudatban. Az érték foka attól függ, milyen a viszony a társadalmi változás irányában ható erők és ellenerők között.”⁵¹

Ezt a folyamatot Heller Ágnes a modernség dinamikájaként határozza meg, amely csakis egy modern társadalomban válhat életképessé azáltal, hogy teret enged az egyéni gondolkodók teljesítményeinek és a kritikai gondolkodásnak. Ebből következik az a megállapítása is, hogy a modern világban azok a társadalmi berendezkedések lesznek hosszútávon fenntarthatóak, amelyek gyakorolják a modernség dinamikáját.⁵² Tehát képesek a szabadgondolkodók, a kulturális újítók által megfogalmazott változtatásokat beépíteni az eddigi kultúrába, így javítva és gazdagítva tovább annak tartalmát.

Ilyen elméleti háttér alapján választottam ki Aba Nagyközség önkormányzatát a részvételi demokrácia⁵³ megvalósulási kísérleteinek egyik hazai példjaként. (III. sz. melléklet) „A részvételi demokrácia alapító okirataként a lakosság írott dokumentumban, chartában rögzítette azon szándékát, hogy felállítja és működteti a kor szellemét követő demokrácia kísérleti modellt.”⁵⁴

E modell felállításához az információtól a valós részvételig négy fejlesztési szakaszra van szükség. Az első az információáramlás kétirányúsítása, vagyis a lakosság nagyobb betekintést nyerhet a döntések tartalmába és az önkormányzatok számára is elérhetőbbé válnak a lakosság elvárásai. Ez igazodik Henri Laborit elméletéhez, aki „úgy képzelte, hogy az energián, az uralkodáson és a növekedésen alapuló >>termodinamikus<< társadalom át fog alakulni önrányítású >>információs<< társadalommá, amelyben mindenki részt vesz a döntésekben és részesül az információkban (...) mindezzel lehetővé téve a bonyolult közös problémák jobb megközelítését.”⁵⁵

⁵¹ Gerevich, 1997. 187. o.

⁵² Heller, 2004.

⁵³ Szélesebb körű, úgynevezett strukturált párbeszéd helyi döntéshozók és a lakosság között; a lakosság szélesebb körének bevonása a döntések előkészítésébe ; civil képviselők segítségével hatékony települési civil testület/ fórum létrehozása.

⁵⁴ Aba Nagyközség hivatalos honlapja. A részvételi demokrácia megteremtése Abán. Lakosság: 4687 fő.
< <http://www.aba.hu/> > [2012.10.22.]

⁵⁵ Rojzman, 2010. 190. p.

A második szakasz a konzultációs rendszer (strukturált párbeszéd) kialakítása, ahol még tényleges döntéshozói szerepe nincs a lakosságnak, de kifejhetik álláspontjukat. Ennek feltételei Abán szintén biztosítottak. Következik az egyeztetés és együttműködés rendszere, ahol a lakosság teljes részvétele megvalósul a lakókörnyezetükhöz kapcsolódó fejlesztési projektek megvalósításában. Abán ez az intelligens várossá válás programja, ami a tudásközpontú kor lehetőségeinek kihasználását jelenti. Végül a participáció (részvétel) szintje jön, ami már a tényleges hatalommegosztásról szól. Ennek a szintnek a megvalósítása az előző szakaszok tökéletesítésén valamint a lakosság bevonására irányuló felkészítő feladatokon (rendszeres fórum, szavazások, interaktivitás) és újításokon múlik. E példa legfontosabb eleme, hogy Aba lakossága nyitott a közvetlen demokráciai modell kiépítésére és ezzel precedens értékűvé válhat más, hasonló kezdeményezések számára.

Másik meghatározó minta a kultúrák mentén alakuló „önkéntes kívülállás” a szubkultúrák, ellenkultúrák megjelenése. Tudunk olyan példákról, ahol a megszokottól eltérő gondolkodásukban, kívül helyezkedésükben addigi ismereteik szerint csak egymagukban létező egyének végül milliós közösség tagjainak érezhették magukat a Kulturális Kreatívak jelenségének köszönhetően. Esetükben egy új, jelentős szubkultúra kialakulását mutatták ki az amerikai lakosság körében, ami mára már több mint 50 millió főt számlál (ez még nem tartalmazta az Európában mért adatokat). Az Egyesült Államok szinte összes régiójában végeztek egy tizenhárom évig tartó kutatást, amiben az állampolgárok értékeire és életmódjára rávilágító kérdőívek alapján zajlott. A kérdőívek témái az otthon, a közösség kiválasztásától kezdődően, a fogyasztási cikkek megválasztásán, a médiafogyasztáson keresztül a környezetvédelmi hozzáállásig és a felnőttképzésig igen széles spektrumon keresztül igyekeztek bemutatni a megkérdezettek preferenciáit.⁵⁶

Paul H. Ray, mint a kultúra evolúciójával foglalkozó makroszociológus és Sherry Ruth Anderson pszichológus az 1990-es évek elején Kulturális Kreatívnak nevezte el ezt a csoportot, mivel ahogy azt nevük is kifejezi, új alapokra helyezvén saját világnézetüket és értékrendjüket, önálló kultúrát teremtenek meg.

A felmérésben szereplő új kulturális réteg tagjai azt hitték, hogy egyedül vannak sajátos elképzeléseikkel és ekkor még nem alakult ki csoporttudat. Ma már azonban kontinenseken átívelő összefogásukról beszélhetünk.

⁵⁶ Ray – Anderson, 2009.

Bármilyen kulturális csoportot, annak értékfelfogásán keresztül érthetünk meg leginkább. Így a hasonló értékrend, életmód alapján a társadalom bizonyos – akár egymással kapcsolatot sem tartó – csoportjait jelképes közösségben sorolhatjuk. Lássuk tehát, miket tartanak fontosnak a Kulturális Kreatívok.

Ők a fő hangadói annak, hogy a társadalom túllépjen a szokványos környezetvédelmi kérdéseken és elkezdjen foglalkozni az igazán sürgető ökológiai problémákkal. Hisznek abban, hogy a hosszú távú fenntarthatóság érdekében új életmódot, új közösségeket kell kialakítani. Nagy jelentőséget tulajdonítanak az iskoláztatási körülmények javításának. Törekcsenek egy ideálisabb társadalmi rend kialakítására. Az átlagnál több önkéntes munkát vállálnak és előnyben részesítik a civil szféra kezdeményezéseit. Kiemelt szerepben tüntetik fel a személyes kapcsolataikat. Fontosnak tartják, hogy mennyire képesek törödni a másikkal, segíteni embertársaikon.

Bírálják a társadalom szinte összes nagy intézményének működését (pl.: multicégek), a fogyasztói értékrendet. Kritikával illetik a médiából érkező töredékes és felszínes információkat, annak manipulatív jellegét. Ehelyett igyekeznek a világ helyzetéről egy átfogó képet megalkotni.⁵⁷

Az alternatív megközelítéseket hirdető kulturális réteg népszerűsítésének egyik magyarországi képviselője Takáts Péter. Külföldi vállalatok magyarországi ügyintézőjeként, különböző civilszervezetek és egyesületek vezetőjeként, gyakorlatban szerzett tapasztalatain keresztül képes belelátni az új, kreatív erők hazai megnyilvánulásaiba. A változások kivitelezőit elsősorban a civil mozgalmakban látja megjelenni.

A *Kulturális Kreatívok* Magyarországon megjelenő kiadásának ő írta meg bevezető gondolatait. Ebben kifejti, hogy a társadalom alapvető átalakulás előtt áll. Az emberi tudatosság fejlődésének köszönhetően a felülről irányított hatalmi berendezkedést, az alulról szerveződő civil szféra, vagyis a Kulturális Kreatívok elgondolásai fogják idővel átalakítani. Miben látja Takáts Péter a régi hierarchikus formák életképtelenségét? Elsősorban abban, hogy a napjainkban fennálló hatalmi struktúrák pozíciójukat kizárólag a felhalmozott anyagi tőkének köszönhetik. Nem pedig annak a morális alapnak és szellemi tudásnak, ami a régebbi korok uralkodó rétegeit jellemezte.

⁵⁷ Ray – Anderson, 2009.

Ennél fogva, mivel a hatalom mai birtokosai többnyire egyéni érdekeiket nézve, a morális megalapozottság hiányában gyakorolnak hatalmat a társadalom életében, krízis helyzetek állnak elő. Ezek a krízis helyzetek hívják életre a másképp gondolkodás szükségességét és egy új hatalmi forma felállítását, amiben az új közösségi alapokon szerveződő civilek kezébe fog kerülni az irányítás.

Más szerzők is fogalmaztak meg hasonló előrejelzéseket:

„Egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a privát, informális jellegű, főként rendszeres (és tényleges) interakciókon alapuló csoportok (olvasói körök, támogató és önszervező csoportok), melyek amerikaiak millióinak az életét segítik emocionális és szociális értelemben egyaránt.”⁵⁸

„Magyarországon ma nemcsak újragondolják, hanem gyökeresen át is alakítják az állam és a civil társadalom kapcsolatát. (...) Számos megfigyelő szerint, ami ma Kelet-Európában történik, az nem más, mint egy nagyszabású kísérlet az állami szabályozástól független, kollektív entitásként elgondolt civil társadalom megteremtésére.”⁵⁹

Az itt felsorolt elméleti és gyakorlati példákon keresztül tehát bizonyosságot nyert, hogy az alulról szerveződő közösségfejlesztési akciók az egyén lelki stabilitásának igényei mentén szerveződtek. A személyes és kollektív jólétre irányuló törekvések megjelenhetnek önszervező csoportok, szülői összefogások, környezetvédő civilszervezetek vagy egy teljes nagyközség lakosságának megmozdulásai formájában. Ez pedig elgondolkoztathat minket a következő gondolat helytállóságáról: „a jövő és jelen között soha nincs kínai fal, minden vízió a jövő magja is lehet a jelenben.”⁶⁰

⁵⁸ Csizmadia, 2002/3.189-193. p.

⁵⁹ Seligman, 1997. 22-23. p.

⁶⁰ Csepeli, 2006. 447.p.

5. 2. Kulturális mediáció szerepe a közösségfejlesztésben

Az eddig felsorolt példák a közösségfejlesztés elméleti és gyakorlati oldalairól felidéztek bennem tanulmányaim, a kulturális mediáció módszereit és célkitűzéseit az intézmények, népcsoportok közötti közvetítés kapcsán. Különösen a harmadik fejezetben megjelenő társadalmi terápia szellemi háttere és gyakorlati megvalósulása mutat tisztán kivehető hasonlóságot a kulturális mediációval. Így most e kapcsolat tüzetesebb összehasonlítása következik.

Elsőként mindkét módszerről, szakmai szféráról elmondható, hogy több tudományterület alkalmazási lehetőségeit foglalja magába. Így beszélhetünk mérvadó jelentőségüként a pszichológiai, kisebbségpolitikai, antropológiai és szociológiai megközelítésekről valamint az animatori, csoportszervezői ismeretek elengedhetetlen meglétéről.

Mivel a kultúra közegében megfogható újszerű szokásokként, attitűdváltozásokként „diagnosztizálhatjuk” az önsegítő módszerek iránti fokozott érdeklődést, ezért a kultúra bizonyos szempontból „betegség-reprezentációk mátrixának tekinthető.”⁶¹ Ebből kifolyólag a kulturális mediáció az itt megfogható rendellenességek kezelését is célul tűzheti ki. Orvosolható együttélési problémákra hívja fel a figyelmet és ajánlja fel módszereit, legyen szó kisebbségpolitikai vagy egyéb intézményi párbeszédről.

Célul tűzi ki az eltérő kultúrák értékeinek megismertetését, melyre ma már egyre több lehetőség nyílik. Egyre beváltabb gyakorlattá válik a fiatal, egyetemista generáció részére a távoli országok, népcsoportok szokásainak elérhetővé tétele az önkéntes ösztöndíjak, csereprogramok által, melynek élményei és tanulságai továbbörökíthetők hazatéréskor. Információs társadalmunkban a tartalmak hozzáférhetősége és áramlása soha nem látott méreteket ölt. A társadalmi integráció szükségessége a globalizáció ilyen mértékű felgyorsulása miatt egyre hamarabb válik beláthatóvá. Mindezek tapasztalata pedig úgy gondolom képes arra a felismerésre juttatni az embereket, hogy egyre nagyobb szükség van a kölcsönösség alapján történő együttműködésre. Legyen szó kulturális, gazdasági, társadalmi vagy politikai kérdésekről.

A Rojzman által kidolgozott társadalmi terápia is hasonló indítékokból alakult ki. „Első lépéseim a társadalmi terápiában elválaszthatatlanok az 1980-as években fellángoló

⁶¹Csabai-Molnár, 1999. 56.p.

rasszizmustól. Az intézményeknek olyan munkatársakat kellett kiképezniük, akik alkalmasak voltak az egyre nagyobb számban érkező bevándorlók fogadására.”⁶²

E módszer alkalmazási területén, Franciaországban különösen érzékeny terület a bevándorlók és a fajgyűlölet kérdése. Hazánkban ugyanilyen problémaként beszélhetünk a kisebbségi kérdésekről. Tanulmányaimból merítve elmondhatom, hogy az idegengyűlöletből fakadó lenézés és diszkrimináció nem abból fakad, hogy valaki ilyen hozzáállással születik, mindez sokkal inkább a kölcsönös értetlenség, előítéletesség, sztereotip gondolkodás, etnocentrikus attitűd eredménye. Ilyen szellemi háttér mellett törekszik mind a társadalmi terápia, mind a kulturális mediáció arra, hogy megteremtse a kiegyensúlyozott együttélés feltételeit, segítsen az indulatok felismerésében, ugyanakkor megmutassa hogyan idézhetnek elő az egyének konstruktívabb megoldásokat a közös társadalmi cél érdekében. E szellemi háttér gyakorlatban megvalósult illetve még megvalósulatlan példáiként szolgálhat a multikulturális társadalmak létrejötte, a közösségi lét erősítése.

⁶²Rojzman, 2010. 34. p.

Összegzés

Figyelemmel kell kísérnünk jelenkorunk társadalmi, kulturális változásait, hiszen következtetéseket vonhatunk le belőlük arra vonatkozóan, hogy mivel járulhatunk hozzá saját lelki stabilitásunk és társas közegünk közérzetének javításához. A kettő működése összefügg, folytonos interakcióban áll egymással, ennél fogva képes hatást gyakorolni a másikra.

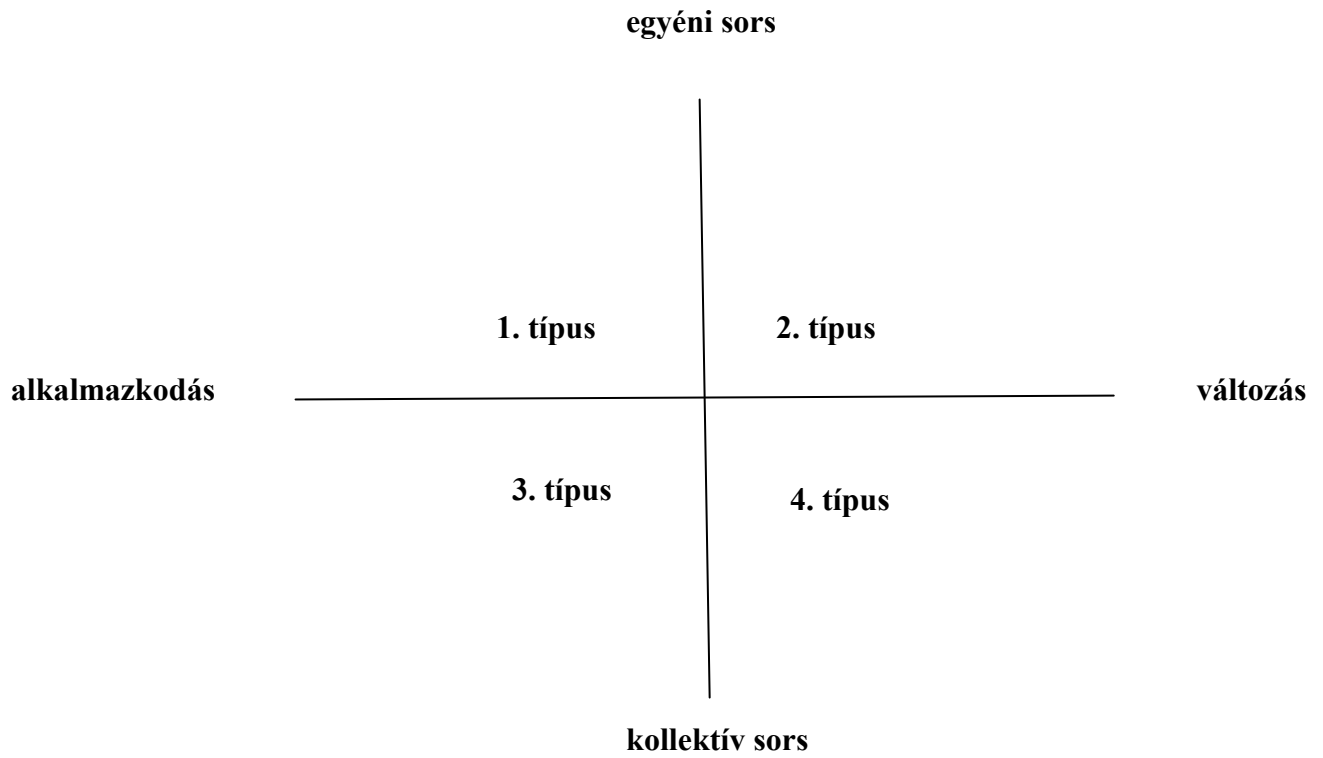
Kutatásom gondolatébresztője az a körülöttem tapasztalható tendencia volt, amit az önsegítő módszerek, irodalmak és csoportszerveződések elszaporodásában véltem felfedezni. Ennek lehetséges okaiként a valódi csoportlét hiányát, a hagyományos orvos beteg kapcsolat elszemélytelenedését, az individualista útkeresés bizonytalanságát és a folytonos megfelelési kényszer dominanciáját állapítottam meg, ami által egyre nehezebbé válik eredendően belénk kódolt társas igényeinket és belső motivációinkat természetes módon működtetni. Az egyénben ebből kifolyólag kialakuló „működési zavarok” kivetíthetőek arra a társadalmi életre is, melynek a része.

Ahogy zavarokat, úgy változásokat is okozhatnak egymás egyensúlyteremtési képességeiben, közérzetében. Kutatásaim az alternatív közösségfejlesztésekkel kapcsolatban azt igazolják, hogy ezeket a változásokat csakis alulról szerveződően, a civil háttérben és a kis közösségek működtetésén keresztül lehet elkezdeni. Úgy gondolom, hogy tanulmányaim, a kulturális mediáció feladatai és eszközrendszere összehangolhatóak lehetnek azzal célkitűzéssel, hogy az alternatív kezdeményezésekből származó innovatív tartalmakat hitelesen megjelenítve hozzáigazítsa felfogásunkhoz. Ezzel is példáját szolgáltatva az arisztotelészi gondolatnak, miszerint „a boldogság nem állapot, hanem aktivitás.”⁶³

⁶³ Kopp, 1997.

Melléklet

I. Csepeli György: Szociálpszichológia. Osiris Kiadó (2006) 446. p.



II. Facebook megjelenések időrendi sorrendben: (Utolsó mérés: 2012.10.03.)

1. Önmunka – Az Önsegítés Magas iskolája. Alapítva: 2010.08.23. Kedveli: 900 ember. Beszél róla: 169 ember.
2. Lelki titkaink Mentálhigiénés Stúdió- Alapítva: 2010.11.21. Kedveli: 9843 ember. Beszél róla: 4527 ember
3. Családállítók közössége. Alapítva: 2011.04.02. Kedveli: 308 ember. Beszél róla: 91 ember
4. szemlÉLETváltás Alapítva: 2011.05.22. Kedveli: 27, 248 ember. Beszél róla: 25,863 ember
5. A tér pszichológiája: Alapítva: 2011.06.22. Kedveli: 7953 ember. Beszél róla: 5096 ember
6. Moldavit Alternatív és Spirituális Egészségközpont: Alapítva: 2012. Kedveli: 1092 ember. Beszél róla: 891 ember
7. Osho Zen Bushido Tosa Közösség. Alapítva: 2012.02.25. Kedveli: 7604 ember. Beszél róla: 8963 ember.
8. Szabad terapeuták közössége: Alapítva: 2012.03.10. Kedveli: 634 ember
9. Lélekcentrikus látásmód: Alapítva: 2012.07.01. Kedveli: 1919 ember. Beszél róla: 819 ember

10. Családunk gyógyítása – Önmagunk gyógyítása. Alapítva: 2012.09.12. Kedveli: 304 ember. Beszél róla: 31 ember

1. kép

Megfelelési igény a maximális mércék világában

Forrás: <http://iwastesomuchtime.com/on/?i=37716> [2012.10.03.]

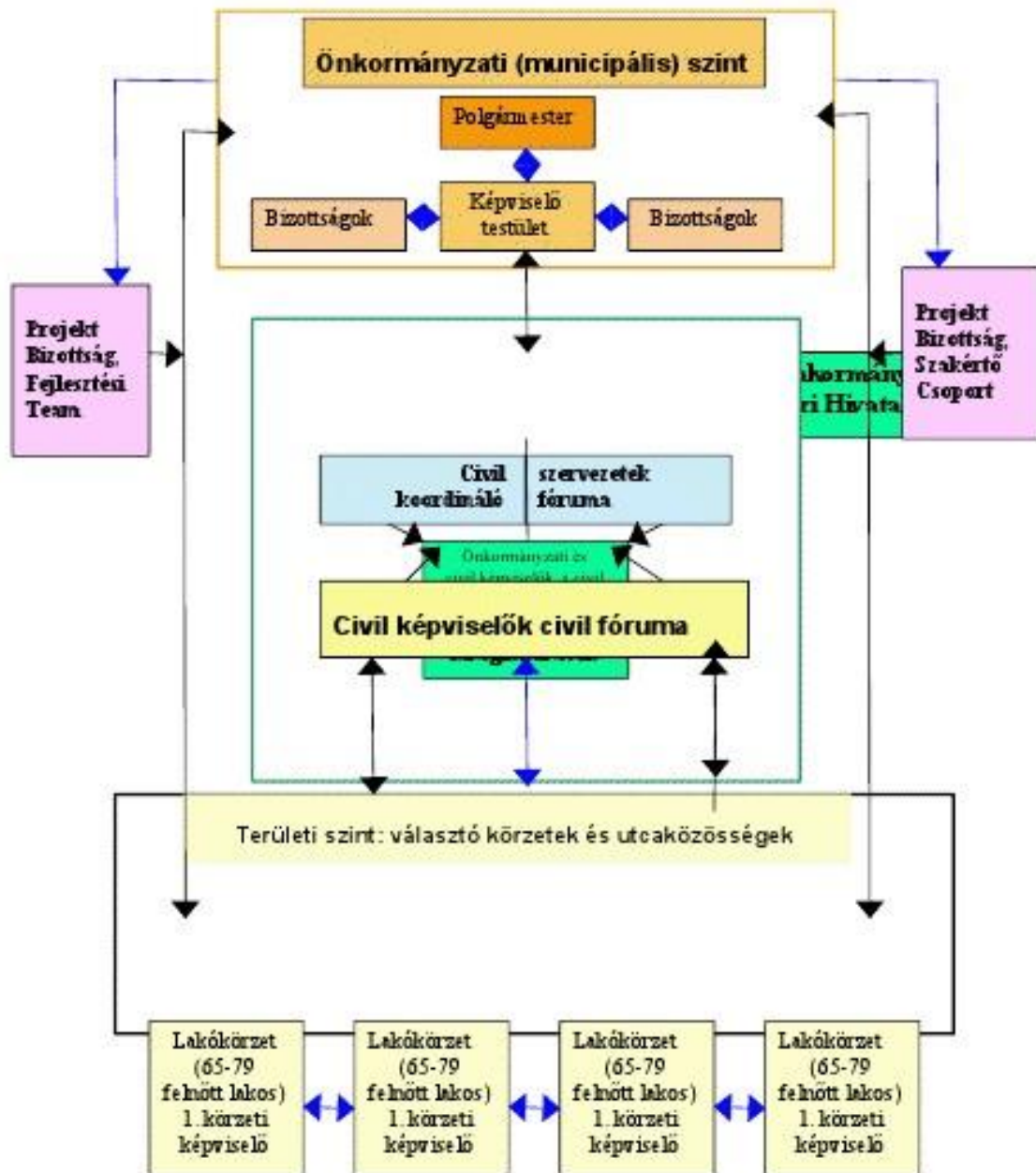
2. kép

Münchausen báró esete

Forrás: <http://kangadesign.hu/images/stories/blog/munchausen.jpg> [2012.10.02.]

III. A részvételi demokrácia megteremtése Abán

A strukturált párbeszéd javasolt modellje Abán¹



¹ Jelmagyarázat: → információ továbbítás, tanácskozási jellegű; ↔ tanácskozási döntési jellegű

I. Interjú

Dr. Csabai Márta – pszichológus és klinikai szakpszichológus. (A szomatikus betegségek pszichológiai összefüggései, a gyógyító kapcsolat, a testreprezentációk, továbbá a pszichoszomatikus jelenségek társadalomlélektana területén folytat kutatásokat.)

Interjú elkészítésének ideje: 2012. 10. 17.

Interjú időtartama: 30 perc

- **Milyen tapasztalatokra építve kezdett el foglalkozni az orvos és beteg kapcsolatának elszemélytelenedésével?**
- Alapvetően ez mindennapi tapasztalat is azt gondolom. A nyugati gyógyításban már jó pár évtizede így van. Mondhatjuk, hogy a XX. század eleje óta, amióta technicizálódik az orvostudomány és egyre fejlettebbek a technikák, épülnek a modern kórházak, egyre specializáltabb a gyógyítás, egyre többféle szakma jelenik meg. Ekkor kialakult az a gyakorlat, hogy egy beteggel többen is foglalkoznak. Ami jó dolog egyfelől, mert alaposabban kivizsgálják, részletesebb lesz a terápiás terv és a gyógyítás, másfelől viszont nyilván létrehozta azt, hogy nem lehet tudni ki is felelős a betegért, ki az ő orvosa, ki az ő gyógyítója. Az az intézményes közeg, ami a nagy kórházakat jellemzi a maga struktúrájával, működésével, ez is létrehoz egy elidegenedett állapotot.
- **Ez lehet az egyik oka az önsegítő módszerek elszaporodásának?**
- Igen, ez egyfajta csalódás tulajdonképpen. Van egy amerikai mondás, ami az 1970-es években fogalmazódott meg: „egyre jobban élünk, de egyre rosszabbul érezzük magunkat” már ahhoz képest amilyen jól érezhetnénk magunkat, a fejlődéshez képest. Ez a csalódás jelenik meg a betegeknek is.
- **Mit gondol a kompetencia fogalmának megjelenéséről a munkavállalás világában? Az egyre több kommunikációs és pszichológiai tréningre való keresletről?**
- Ez valószínűleg egy olyan politikának a következménye, amely egyre inkább próbálja elkötelezni a munkavállalókat annak érdekében, hogy hűséges legyen a munkáltatóhoz. Nyilván rengeteg lehetőség van a munkaerőpiacon és a cégeknek is fontos az, hogy tudja kötni az alkalmazottját a munkahelyhez. Ehhez kell olyan mentálhigiénés eszközöket is szolgáltatnia, aminek a segítségével könnyebb a munkavállalónak. Például jellemző módon a nagy cégek, nagy biztosító társaságok voltak először azok az 1960-70-es évektől kezdődően, akik szűrővizsgálatokra, egészségkampányokra és ezek kutatására pénzt áldoztak. Felismervén pontosan azt, hogy az ő munkavállalójuk annál jobban tud nekik dolgozni, minél egészségesebb, minél jobban tűri a stresszt, minél jobbak a megküzdési stratégiái, stb.
- **Tehát kőkemény gazdasági elvekről van szó...**
- Abszolút, ez első sorban nem humanitárius szempont, hanem gazdasági szempont.
- **Itt szóba kerül az erre a jelenségre épülő depresszió ipar, „kitalált” betegségek sora. Mi a véleménye erről a jelenségről?**
- Ez egy létező dolog, nyilvánvalóan van egy csomó összeesküvés elmélet, de az alapja az abszolút helytálló. Nyilván a különböző gyógyszergyárak, akik különböző készítményeket, nem csak gyógyszert, hanem gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítményeket állítanak elő, el akarják adni a terméküket. Nekik az az érdekük, hogy minél többen címkézzék magukat adott esetben depressziósnak, mert akkor egyre jobban fogy a depresszió elleni szer. A kultúra most olyanná vált, amelyben egy kissé pszichologizáló jelleg alakult ki.

Miközben a mindennapi viselkedéseket nem is pszichologizálják, hanem inkább medikalizálják, patologizálják. Tehát a betegség kategóriájában is egyre inkább szaporodnak a diagnózisok. Olyan viselkedések, mint a párfüggőség vagy kapcsolatfüggőség korábban nem léteztek, régebben nem volt ilyen diagnózis. Ilyen értelemben nyilvánvalóan van egy visszahatása ezeknek a szakmáknak arra, hogy az emberek hogyan érezzék magukat.

- **Napjainkban teljes átalakulásban van az emberi kötődések hálózata, a csoportokhoz tartozás kérdése. Ön szerint milyen okai lehetnek annak, hogy az emberek ilyen aktivitással keresik a virtuális közösségeket, pseudocsoportokat?**
- Miután ez lehetővé vált technikailag, az emberek természetesen élnek vele, ezeknek az eszközöknek meg van az az előnye, hogy az intimitás illúzióját keltik anélkül, hogy fel kellene vállalni a személyességet. Egy csomó olyan dolgot fel lehet tární, amit mondjuk face to face kapcsolatban nem mer felvállalni valaki. Támogatást kaphat úgy, hogy nem kell neki a problémáját olyan módon, személyesen felvállalni, ahogy azt egyébként egy valós csoportban kellene. Ennek vannak előnyei, emellett nyilvánvalóan egy pótlék, egy kapcsolatpótlék. Tudjuk, hogy sokkal több emberrel kommunikál a mai ember, sokkal többel áll kapcsolatban, mint mondjuk 100 évvel ezelőtt. Ha megnézzük a közösségi oldalakat, az emberek gyűjtik a kapcsolatokat. Biztos van benne egy olyan motívum, miszerint szeretnék, hogy minél több legyen, minél többet lehessen fölmutatni. De természetesen ezek sok szempontból artificális barátságok vagy kapcsolatok. Viszont van sok előnye, egyrészt a valahova tartozás érzését szolgáltatja. Azt gondolom, hogy az én prezentáció és a saját belső tartalmaknak a megosztása is lehetővé válik így, akár személytelenül. Másfelől sokak számára a személyesség igényét is ki tudja elégíteni. Mert sokan közvetítik a facebook-on a saját életüket, tehát van benne egy ilyen vonás is, hogy az intimitás igény egy furcsa, torzult formában jelenik meg. Az emberek az intim életüket teszik nyilvánossá gyakorlatilag. Ezek a virtuális terek erre mind lehetőséget nyújtanak, igen.
- **Mennyire tud a pszichológia társulni velük, tartalmakat beépíteni ezekből az online módszerekből?**
- Igen, abszolút használja, például az online tanácsadást, akár írásban, e-mailen, akár skype-on keresztül, ami lehetővé teszi, hogy ez egy videokonferencia legyen gyakorlatilag. Különbféle tanácsadó oldalak, mint a <leleknavigator.hu>, ami az itteni, mi fejlesztésünk, most indul a nyáron. Azért navigátor, mert az a célja, hogy segítse a tájékozódást. Hiszen ez egy probléma, hogy borzasztó nehéz az interneten utat találni, sok benne a szemét és nagyon nehéz kiválogatni azt, ami nekem fontos, értékes, megbízható. Ennek az oldalnak ez az egyik célja, másrészt online tanácsadást ad ki fiataloknak szólóan. Úgyhogy igen, kihasználja ezeket a lehetőségeket a pszichológia abszolút. Az oldal kapcsolódik az életvezetési központ munkájához is, ők rajtunk keresztül is adnak online tanácsadást.
- **Mi a véleménye a manapság elszaporodó alternatív gyógyászati módoktól, mint pl.: családállítás, természetgyógyászat?**
- Nyilván itt különbséget kell tenni, a természetgyógyászok közt is vannak, akik orvosok és szakképzett emberek. A természetgyógyászat egy fontos eszköz a gyógyításban. Más kérdés, hogy olyan technikákat próbálnak alkalmazni bizonyos emberek, aminek a végeredménye sarlatánság, nem valódi gyógyítás. Ezzel az a baj, hogy borzasztóan nehéz kontrollálni és szabályozni. Ezek a módszerek azért tudnak olyan népszerűek lenni - most a sarlatáni oldalról beszélek -, mert nagyon gyors, azonnali segítségük kínálnak. Egy daganatos beteg esetében azt kínálja, hogy anélkül a szenvedés nélkül gyógyulhat meg, mint amivel egy kemoterápia járna. Vagy elmegy egy jóshoz, ahol azt hallja, hogy ő anélkül kap gyógyulást, hogy mondjuk elmenne egy pszichoterápiás kezelésre, ahová évekig kell járnia és kemény önismereti munkát kell végeznie. A jó viszont itt és most meg tud róla mindent mondani, sőt még azt is, hogy mi lesz a jövője. Kicsit egyébként a családállítás is - bár mondjuk azért az egy konkrét terápiás

módszer, szóval ez egy szakszerű dolog - ez is azért lett szerintem részben ilyen népszerű, mert ilyesmit kínál, egy azonnali, nagyon katartikus élményt. Gyakorlatilag az az egyedi alkalom olyan tapasztalatot kínál, ami nagyon megrázó tud adott esetben lenni, nagyon élményszerű. Később aztán nem várja el azt, hogy rendszeres munkát fektessen bele a beteg. Az emberek beérik ezzel. Kevesen vannak, akik ezt úgy használják, ahogy ezt elképzelik eredendően, hogy ez tényleg a fejlődés eszköze lehessen. Azért tudott népszerű lenni, mert van benne egy bombasztikus hatás. Nagyon sokan azért mennek csak oda egy-egy alkalommal, hogy átéljenek valamiféle katarzist.

- **Az erre érdeklődő korosztályt ilyenkor meg lehet határozni, az életközepi válság közrejátszhat ebben?**
- Szerintem nem a húszévesek járnak, hanem inkább idősebb korosztály, de nem is a nagyon idősök. Én azt tippeltem, hogy a 30-40 évesek közül.
- **Okozhatnak ezek a módszerek változást az emberek gondolkodásában világszerte? Lehet az elhíresült „magyar kollektív neurózison” alakítani?**
- Jó lenne, ha lehetne alakítani. Persze hogyha az emberek előbb utóbb felismerik a szükségességét mondjuk úgy, hogy a mentálhigiénájuknak, akkor annak kell, hogy legyen a globális világban is hatása. Az a baj, hogy a globális világ meg annyira bonyolult, annyira összetett problémákból áll össze, hogy egy ilyen világjobbító szándék az lehet, de hogy az hosszútávon... Van-e olyan, hogy jobb világ és ez fejlődik-e ebben az értelemben, tehát mentális szempontból, azt nem tudom. Sőt azt gondolom, hogy valószínűleg nem. Az emberi természet, mint olyan nem tudom, hogy javul-e, de azt gondolom, hogy nem. Azt azért szintén gondolom, hogy a demokrácia, az egymással való tolerancia formái fejlődtek. Ebben nagy szerepe van nyilvánvalóan a különféle médiumoknak. Sajtóra, internetre és a hasonló eszközökre gondolok. Ezek közvetítik a politikailag korrekt beszédet: azt, hogy hogyan bánnak a gyerekekkel, hogyan bánnak a nőkkel, hogyan bánnak a kisebbségekkel világszerte. Ilyen értelemben én azt gondolom, hogy igen, lehet hatást gyakorolni a világszellemre. Ebben ezeknek az eszközöknek, a nyilvánosság új formáinak nagy szerepe van.
- **Kik lehetnek a hangadói ennek, mely tudományterületekről érkehetnek ezek a véleményformálások a sajtón keresztül?**
- Ebben nem a pszichológia feltétlenül az élen járó. Bár mondjuk a szociálpszichológusok rámutattak már nagyon sok mindenre a tekintélyelvűséggel, az engedelmességgel, a konformizmussal kapcsolatban, az ember irracionális természetére, a nemi szerepekre vonatkozóan. Tehát ilyen értelemben a pszichológiának fontos szerepe van. Azt nem mondanám, hogy hangadó vagy irányadó, mert nyilván inkább a gazdasági, politikai, jogi szakmák azok, amik ezt sokkal jobban meghatározzák, mint a pszichológia. De a pszichológiának ilyen értelemben van szerepe. Egy sor olyan magyarázó modellt hozott létre, ami rávilágít az ember természetére. Ez biztosan fontos és változást is idézett elő, úgy gondolom. Ezeket ma ugyanúgy alkalmazzák a politikai és gazdasági életben.

II. Interjú

Házas Margit – lélekhangoló

Interjú elkészítésének ideje: 2012. 10. 06.

Interjú időtartama: 60 perc

- **Mit keresnek az emberek a módszeredben, mit várnak tőle?**
- Az első mindig az, amit én megtanultam és azt gondolom ezt tanulja meg itt is az ember és mindenki ezt keresi: a hitet és a bizonyosságot. Amit aztán a végén nem fog megkapni, hanem magának kell azt kikaparnia, hogy hisz valamiben, hogy bízik valamiben.
- **Ennek az önmagunkba vetett hitnek a keresése összefüggésbe hozható az egyházba vetett hit bizonyos fokú elvesztésével?**
- Kiiktatózott egy lépcsőfok, pont azért, mert szerintem ebben öntudatosabbak vagyunk, látjuk azt, hogy ők is emberek. Én római katolikus vallásban részesültem, maximálisan hittem, aztán eljött az abszolút tagadás a szocializmus gyermekeként, oly annyira, hogy a matek tanárunk megmondta, hogy akit lát misére menni, utána felelni fog. Ekkoriban ez a nevelés folyt, abszolút át tudták mosni az agyunkat. Ez látszott abban is ahogy a történelmet tanították. Szerettem a törít, de nem láttam mögé. El tudták magyarázni nekünk azt, hogy minden a legjobban van, a legnagyobb rendben. Miközben láttam otthon, hogy nincs minden rendben, nem dőzsölünk, be van osztva pénz. Azon gondolkoztam, hogyha itt most vége a történelmi tanulásnak, akkor mi lesz ezután? Tehát ennyire kilúgozódott az agyam, hogy azt hittem, itt vége: eljött a paradicsomi állapot. Ez borzasztó, ahogy így visszagondolok. Az hogy ennyire ki lehessen mosni az ember agyát és, hogy Kádár apánkkal vagy bármelyik felsőbb vezetővel ez így legyen. Azt hiszem, hogy a szocializmus olyan szinten fogta vissza az embert, hogy lecsupaszította testre, munkaerőre így a lélek teljesen figyelmen kívül maradt. Mint mikor a csúzlit kifeszítik, a rendszerváltáskor ez a csúzli elszakadt és sajnos minden, ami addig elfojtódott az utána kirobbant. Ha nagyon sokáig vissza tartunk valamit, akkor robbanás lesz. Ugyan ez van a segítő módszerekben is. Ha nagyon sokáig őrünk valamilyen fájdalmat vagy félelmet és nem nézünk szembe vele, akkor robban. Bármelyik segítő módszert használva ez az elfojtás feljön. Ugyanez volt szerintem a rendszerváltás idején is, minden a napvilágra került. A közösségnek iszonyatos ereje van. A gyónás ereje is hasonló. Egyszerűen az, hogy elmondom egy másik embernek azt ami, bennem van, mindez óriási megkönnyebbülést tud okozni. Később raktam össze, hogy hogyan jutottam el ideig. Sokáig kételkedtem abban, hogy mi az eredmény abban a munkában amit csinálok. Ott rontja el az ember, hogy azt hiszi, majd tőle lesz jobb a másik embernek. Hát nem tőle lesz jobb. Ez egy paradoxon és a gyógyítás kapcsán a paradoxonokat is meg kell érteni.

- **Lehetséges a másokon keresztüli gyógyulás, vagy mindenkinek önmagában kell ezt tisztáznia?**
 - Önmagában, de kell egy tükör, ha elakadásunk van. Az mutatja az előre haladás irányát. Mikor traumák áldozatai jöttek hozzám, magam is megdöbbenem mikén mentek keresztül, most mégis el tudom fogadni. Mert tudom, hogy benne van egy nagy családi rendszerben. Elsősorban ezekre a családállítási alkalmakra nők járnak. Minden anya tud mondani olyan esetet, mikor rosszul oldott meg valamit a nevelés során. Én is tökéletes anya akartam lenni. Ez az első, amivel le kell számolnunk. Vagyunk akik vagyunk, erre vagyunk képesek. Minél inkább elfogadod a magad tökéletlenségét, annál inkább elfogadod a másik tökéletlenségét. Ha én tökéletességet várok el magamtól (sokáig azt vártam) akkor a másik embertől is ugyanezt várom el.
 - **Ma miért nehezebb kötődéseket kialakítani a családban?**
 - Olvastam valahol, hogy már két, három ezer évvel ezelőtt is, vagy mondjuk azt, hogy amióta már visszaellenőrizhető, már akkor is leírták, hogy „Fűh ez a mai ifjúság!” Tehát mindig az az időszak, amikor már elmúlik a saját fiatalságunk és középkorúvá válik az ember, onnan veszi észre öregedését, hogy kezd megütközni a következő korszakon. Az egyik megoldás az lehet, hogy mindent ki kell próbálni. Ott kezd öregedni az ember, mikor azt gondolja, hogy már nem tud csatlakozni a világhoz. Ez nem igaz. Mindig tud és mindig ki kell próbálnia azokat a dolgokat, amiket a fiatalok is kipróbálnak. Az embert élete vége felé haladva olyan sok minden érte már, hogy egyre inkább elveszíti a fogékonyságát az új dolgok iránt. Mert felnőttésszerűen gondolkodik, és azt mondja „baj lesz belőle!”. De ha hagyja ezt a társadalmilag berögzült mondatot és azt mondja, hogy „kipróbálom!” és ezt egyre többször teszi, le tudja fejteni a társadalmi és szülői elvárásokat. Ahogy bele születünk egy családba, már is kondicionálva vagyunk. Túlfeltés, túlóvás jellemző a szülői oldalról. Nem veszik észre, hogy a gyerek folyamatosan nő és ugyanazokat a szabályokat állítják elé. Ezért van az amit Hellinger is mond, hogy szabályokat kell állítani a gyerekeknek, de kijebbek kell őket mindig tolni, ettől lesz egészséges felnőtt, aki nem fogadja el készen a szabályokat, hanem megnézi, hogy mi van akkor, ha...? Szabály kell, korlátok kellenek. Családi mintát boncolgatni pedig lehet életünk végéig, ugyanis mindent meg lehet érteni az apa és az anya szemléletében keresztül. Minden módszeren keresztül rámutattam erre a tényre. Ezek a módszerek egyik, mindegyik ugyanoda lyukad ki és hova akarunk kilyukadni ezzel az öngyógyítással? A teljes elfogadásig.
- Minden ami van a világon, az úgy van jól ahogy van. minden amit meg akarsz változtatni kényszeresen, az úgy van jól ahogy van. Az igazi gyógyító nem gyógyít. Ezt borzasztó nehéz megcsinálni, ebbe majdnem az én bicskám is beletört. De hát ezért kaptam ezt, hogy én is tanuljak és rájójjak arra, hogy nem rághatom a körmömet együtt a klienssel, nem ugorhatok be mellé a gödörbe. Addig lesz a gödörben, amíg a gödörben kell lennie. Én pedig mindig adok neki egy megkönnyebbülést, tulajdonképpen ez egy gyónási lehetőség. Az önsegítés egy filozófia, ha máshogy tudsz szemlélni valamit, tényleg meg lehet gyógyulni.

- **Milyen a fogadókészség az ilyen módszerekre egy racionális alapokon működő társadalomban?**

- Ha nagy bajod van, és azt mondják, hogy itt a sz*r, edd meg és meggyógyulsz, akkor megeszed. Ezt most azért mondtam, mert van olyan kliensem, aki régen azt gondolta, hogy ez az egész egy nagy sz*r, mihelyst pánik beteg lett már nem gondolta azt. Mindig megmutatja a test, hogy baj van. Amíg nincs bajunk addig könnyen ítélkezünk a másokról. Kihez hűséges az ember a házasságában? Ezeket a nagy fogalmakat is át kell gondolnunk, Mert a társadalom is azt mondja, hogy legyél hűséges. Oké, de mihez leszel hűséges? A társadalmi elváráshoz, ami azt mondja, hogy - lehet, hogy beledöglesz - de az a fontos, hogy tartsál ki és maradj hűséges 30 éven keresztül, így elmondhatod ország világnak? Közben mit látnak a gyerekeid? Azt, hogy ez az ember nem hűséges önmagához. Magunkhoz kell hűségesnek lenni. Amikor már elkezdjük boncolgatni, hogy mitől működik egy jó házasság, akkor már nem működik. Mihelyst megpróbálunk beszélni valamiről és megfejtetni, az elillan. Ezek a paradoxonok amiket tényleg nagyon kell tudni, hogy igen, jó lenne megfogalmazni, de aki éli, annak érzed a mozdulatait a cselekedetein. Azt mondják, akkor van béke és nyugalom benned, ha amid megvan annak örülsz és amiről tudod, hogy hiányzik nem bánkódsz rajta. Ez megint paradoxon, mire az ember megérti ezeket, mire felfogta, hogy hiány van. Probléma és hiány mindig van, pont ez mutatja, hogy merre menj.

Sokszor középkorban jönnek rá erre az emberek, ha végigmászták a ranglétrát. Ekkor elindulnak egy másik úton. Lehet, hogy jó körülmények között vagy, mégis rájössz, hogy nem a jó körülmények hozzák meg neked a jó érzést, hisz a jó körülmények közepette is érezheted magad rosszul.

- **Miért kezdted el ezzel a módszerrel foglalkozni?**

- Ha társadalmi szinten nézem, akkor én egy társadalmilag elfogadott tanári állást töltöttem be. Elvégeztem az egyetemeket, minden családi körülményem rendezett volt. Ekkor gondolkoztam el azon, hogy most mi a hiány, miért nem jó? Mindenkit a hiány visz tovább. A hiány az, amikor az ember elkezd foglalkozni a lelkével. Addig is olvastam ilyen jellegű dolgokat és azt gondoltam elindulok megkeresni a hiányt. Elmentem a kineziológushoz, akin azt láttam, hogy baromira élvezzi a munkáját. Nem azért mentem el, mert konkrétan bajom volt, viszont ennek van egy nagy hátránya, ha nem tudod lemérni, hogy mit profitálsz a dologból. Aztán ezt megtapasztaltam és azt gondoltam, hogy nekem is meg kéne ezt tanulnom. A racionális agyammal azonban azt hittem, hogy a módszer hozza a lelkesedést és ha elsajátítom a módszert akkor én is lelkes leszek. Ez is hiányzott egyébként az életemből. Észrevettem, hogy amikor alkalmazom a módszert, messze búcsút inthetek a lelkesedésnek, mert majd beledögölök, mikor hallgatom a másik problémáját. Elgondolkoztam azon, hogy a cél, amiért én elkezdtem ezt az egészet az az volt, hogy lelkes legyek. Mivel nehezen ment ez az egész, mert úgy éreztem, hogy belepusztulok, ezért abba is hagytam egy idő után. Erre mondják, hogy a rablóból lesz a legjobb pandúr. Tehát amikor az ember nehezen csinálja először és nem kap elég visszaigazolást, nincs sikerélménye, akkor jön rá igazán, hogy nem ő fogja megoldani a másik problémáját. Ehhez kell a hit, a bizalom, hogy van rajtad kívül egy nagyobb (mindegy minek nevezzük, világegyetem, Isten, angyalok) külső vonatkoztatási pont. Mert ha ez nincs, akkor értelmetlen az egész. Sok módszer végigpróbálásán keresztül

jutottam el ide. Bízni kell abban, hogy a végén összeáll a kép, mert ennek oka volt, amit később fogsz megérteni.

Egyik ilyen ok volt az, hogy rátaláltam ez által olyan módszerekre, mint a családállítás, életfeladat-rendszer, lélekmasszázs, transzlégzés. Egyszer csak rájöttem, hogy ez mind ugyanaz, annyiban jó, hogy nekem változatosabb.

- **Mi a közös mindegyik módszerben?**

- Mindegyik módszer ugyanazt akarja: fogadd el a betegséget. Mindenért te vagy a felelős és mégse. Ez a mindenért te vagy a felelős, azt jelenti, ha te kirakod a felelősséget és azt mondod, hogy te nem vagy hibás, a másik a hibája. a másik változzon, akkor egy áldozat leszel. A nézőpontot kell megváltoztatni és azt mondani, hogy igen, ez a helyzet. Mit tehetnék én, hogy ne zavarjon. Minden tükör, ami a világban van, soha semmi nem véletlen. Csak az emberek szeretik ezt a gondolatot, hogy a sors jól elbánt velük. Mert az, hogy fiúnak vagy lánynak születünk, az sem véletlen, a család sem. Ebből a helyzetből tudunk tapasztalni. Ha tapasztalsz jót és rosszat egyaránt, tudni kell, hogy nem tart örökké. Mikor az ember egy rossz helyzetben van, azért olyan rossz neki mert azt hiszi, hogy ez mindig így lesz. Miközben el fog múlni és a jó is el fog múlni. Úgy lehet még jobban élvezni a jót, ha arra gondolunk, hogy ez is elmúlik, tehát élvezzük. A rossz is elmúlik, ha hagyom, ha kívülállóként tekintek rá. Nem szabad azonosítani magadat a gondolattal, a gondolat általában hazudik. A gondolat a hazugság, az érzés az igazság. Az érzés mindig megmutatja, hogy mi van. Sokan ki adják a kezükből az irányítást. Ha több a haszon a mostani helyzetedből, mint a károd, akkor benne maradsz a helyzetekben, de ezt tudatosan nem lehet felfogni. Ez ellenállást szül, megrázó élményt nyújt, összeomlást. De ha nem omlunk össze, akkor sose fogunk rendbe jönni. Keblünkre kell ölelni a rosszat a jóval együtt, mert ez így segít a rosszat elviselni. Minden tükör, ami történik veled és amiért veled történik.

- **Egyféle a probléma is? Meg lehet fogalmazni, hogy mi változott az elmúlt századok problémáihoz képest?**

- Mindenki azt mondja, hogy rosszabb lett a világ. Ez nem igaz. nem lett rosszabb, más a világ. Régen észébe nem juthatott egy lánynak, hogy nemet mondjon mikor jöttek és megkérték, föld a földdel stb. Olyan erősen éltek a társadalmi elvárások, az erkölcs, hogy nagyon kevés volt a lehetőséged lázadásra. Egyszerűen el kellett fogadnod a helyzetet, amit racionális keretek közt meg is tettek, de belül, ott nem. Azt gondolom most az az előny, és jobb lett ezáltal, hogy megvan a lehetőséged arra, hogy ha nem tetszik valami, akkor kilépj belőle.
- **Manapság évszázados tudásokhoz is három kattintással hozzájuthatunk, valahogy mégsem akarnak élni az emberek a lehetőséggel. Mi lehet ennek az oka?**
- Sajnálják az emberek az időt arra, hogy magukkal foglalkozzanak. Úgy szeretnék változást, hogy ne változzon semmi. Amikor eljön hozzám valaki és egyszer csak rájön arra, hogy ebben a házasságban nem fog változni semmi, de ő szeretné megmenteni, döntenie kell, mert nyilván káosszal fog járni, ha elválik. Nem akarják a felelősséget az emberek. A szocializmus hatása az, hogy olyan szinten volt vakság, hogy a hirtelen jött világosság olyan szinten vakítja el az embert hogy nem tud élni. Állam aputól várja a megoldást és azt hiszi majd állam apó

lesz az, aki rajta segíteni tud. Az ember mindig a másik embertől várja saját jólétét. Holott nem a körülménytől vagyok jól, hanem mert belül jól vagyok, ekkor jónak látok mindent. Mindent a magad szempontjából tudsz megítélni, épp ezért minden féle ítékezés rossz.

Az a legjobb, amikor már csak élvezed azt, ami van. Ez neked nem oszt nem szoroz, te attól tudsz aludni, tudod csinálni a dolgaidat. Ezen látszik, amikor valaki rá lép erre az útra, hogy a lelkével kezd el foglalkozni. Egyre több „aha” élménye van, felismerése. Minél több mindent el tud fogadni, annál inkább elérhető lesz a többi ember számára. A többiek jól érzik magukat a társaságában, mert látszik rajta, hogy nem ítélik, így szabadon lehet mellette a másik ember az, aki.

- **Beszélhetünk olyan tudatszint változásról, ami világszerte tud érvényesülni? Eljöhet a belátás korszaka?**
- Én azt tudom mondani igen. Alul kell kezdeni. Velem is így történt, az első 5-6 évben, mikor elkezdtem ezekkel a módszerekkel foglalkozni, kaptam a pofonokat, hogy ébredjek fel, de aki aludni akar az nem ébred fel. Nem tudjuk mitől ébred fel. Nem tudom mitől gyógyul meg a kliens, mert ugyanazt csinálom az egyiknél mint a másiknál. A közösség, amit mondtál, fontos, hogy közösség is körbevegye, a közösség emeli, mindig a kis közösségek fogják saját magukat jobbra tenni azért, hogy jobban érezzék magukat a világban. Van ilyen igen, hogy a Föld tudati szintje és minél inkább magasabb rezgésű valaki, én azt hiszem, hogy valóban így van, hogy ha itt valaki megrezzenti a szárnyát az Föld másik részén is érezhető.
- **A civilszerveződéseknel ez nagyon érzékelhető, az utóbbi 10-20 évben, Mo-n is megerősödött ez a vonal, máskor meg a teljes közömbösséggel lehet találkozni...**
- Csak magadon tudsz változtatni. Ha azt látom, hogy sok közömbös ember vesz körül, akkor azt kérdezem magamtól, hogy én hol vagyok közömbös, én kivel szemben vagyok közömbös? Tehát mindig meg kell fordítani a dolgot. Például azt mondom, hogy közömbös vagyok a szomszéd macskájával. Legközelebb, ha megyek a szomszéd felé, akkor megsimogatom a macskáját. Ekkor tettem valamit azért, hogy ez változzon. Ha észreveszek, megállapítok valamit, akkor azt először mindig magamban kell keresni. Úgy tudok javítani rajta. Ennek megvan a szélsőséges változata, amikor mondjuk egy ember nagyon rosszul van és én magamra vállalom a felelősséget a másik ember rosszullétéért és azt mondom, hogy „ó mit csináltam én rosszul amiért ez az ember rosszul van”. Ez már egy nagyon mély felelősségvállalás, amit elhiszem, hogy nehéz. Hellinger azt mondja, hogy adok kapok viszony van. Én is vállalom a felelősséget te is vállalod. Már az is nagy szó, ha valaki idáig eljut. Jött egy magasan kvalifikált kliensem az egyik alkalomra és azt mondta a végén, hogy jó most már tudja, hogy ez nem kuruzslás. Mondtam neki, hogy akár az is lehetne. Ez rajtam áll. Mert van orvos is, aki hiába végezte el az orvosi egyetemet, nem tud műteni, nem végzi el rendesen a dolgát. Egyébként ezek a segítő módszerek, ha más szempontból nézzük meg, hiánypótlók. Ha bajod van: mit csinál az orvos? Kiveszi, leveszi, átoperálja stb. Egyre kevésbé van idő arra, hogy megkérdezzék: hogy vagy? Sok ismeret most hirtelen ránk zuhant. Az is, hogy a szocializmus visszahúzott bennünket, ez is hiánypótlás. Ezek a segítő módszerek azt a hiányt is betöltik, hogy már nincsenek meg a régi a közösségek. Amelyek nem biztos, hogy jók voltak azzal, hogy 22 éves korod után már vénlány vagy, stb. de nem lett helyette más. Tehát azok széthullottak és nincs helyette más. Régen legalább ezeknek meg volt az előnye is, ezeknek az erkölcsi szabályoknak, mondjuk falun, mert az oda tartozás

érzése megvolt. Mindegy, hogy éppen hány csúfolót kapsz, de mégiscsak tartozol valamihez. Régebben, ha valaki halálán volt vagy szült, akkor ott voltak körülötte. Most mi van? Rácsatolnak a gépre stb. Hozzá tartozó meg oda már nem mehet be és nincs melletted senki. A szülő anyát is ma magára hagyják, egyedül van az ember, magára utalva és nincs beleszólása.

- **A társadalmi felépítésében kell ilyen szerepben álló ember, aki végzettsége szerint foglalkozik ezekkel a módszerekkel?**
- Én nem értek ezzel egyet. Azt gondolom, ez ugyanolyan, mint mikor az irodalomban feltették azt, hogy a nyelvet kellene befolyásolni. Én nem értek egyet a tankönyvvel, nem kell befolyásolni. A nyelv az megvédi saját magát. Ugyanígy a segítő módszerek is meg fogják védeni magukat. Most mondhatja valaki egy doktor társadalmilag elismert, azt gondoljuk, hogy ha majd egy doktor csinálja a családállítást, az majd sokkal jobb lesz. Hallgattam egyszer egy előadást, nem volt szimpatikus a hölgy és ki is derült, hogy miért volt ilyen arrogáns. Kiderült, hogy a nagymamája koncentrációs táborban halt meg. Ez egy hatalmas trauma. Hozzá olyanok fognak menni, akiknek ő tud segíteni, hozzám meg olyan fognak jönni, akiknek én tudok segíteni. Egyikünk sem jobb vagy több vagy kevesebb. Sőt valamilyen szempontból hátrány is ha valaki orvos, mert nem tud elvonatkoztatni. Ha azt gondolja, hogy ő vágni tud, akkor a lélekkel is ugyanúgy tud foglalkozni. De valahol én hiszek abban, hogy mindenki azt kapja ami jár neki és felesleges azt mondani, hogy a családállítást csak azt csinálhatja aki erre képesített. Az a trend, hogy próbálnak egy csapásirányt létrehozni, mert más is észrevette ezt. Mindenképpen legyen valami ellenőrzés, bár azt gondolom, sokkal fontosabb az alázat. Minél nagyobb az alázat az emberben, annál többen keresik fel és ezt nem lehet semmivel szabályozni. Én hiszek abban, hogy mindenkinek lehet segíteni. Mindenből ki lehet gyógyulni ha az ember átéli a saját szabályait és törvényeit. Az a borzasztó, hogy azt sem tudjuk, hogy milyen szabályaink, törvényeink vannak. Egy családállításon, vagy bármelyik módszer alkalmazásával ráláthatsz ezekre a törvényekre. Az, hogy szabályozzák-e ezt az egészséget, nem tudom. Azért nem kell, mert mindenki azt kapja amit megérdemel. Az orvoslásban nincs lélek. Minden van, hiper szuper eszközök stb, de amikor 18-an vannak egy ekkora szobában... A pszichiáter lehetne egy átmenet, aki a testet és a lelket egyszerre teszi helyre. E helyett az van, hogy rögtön azt kérdezik, hogy milyen gyógyszert írjanak fel. Már pedig ebben a helyzetben én azt gondolom egy biztonságos helyzetet kell teremteni amiben megnyugszik az ember. Az van, hogy eltorzultak a dolgok, nekem nem tisztem ezt sem megváltoztatni. Akkor van kipipálva az életed ha jól érzed magad, ott és akkor abban a pillanatban. Ha nem élvezed az a te bajod. Azért kell folyamatosan az ember lelkével foglalkozni, mert egy idő után, ha nem foglalkozol vele, akkor az addigi elméleteid, az addigi hitrendszered visszalopakodnak.
- **Magyarnak lenni kollektív neurózis?**
- Ha körülnézünk, akkor ez bizonyos szempontból igaz. És a felsőbb vezetésnek, vagy mondjuk az uralkodó köröknek pont az az érdeke, hogy ne is engedjen bennünket kilépni ebből a körből, mert így lehet a népet baromi jól irányítani. A lélekhangolás arra is való, hogy megmutassa az embernek, mindenből van továbblépés, minden csak akkor igaz, ha hiszel benne. Ha hiszel ebben, akkor továbbra is működni fog. Minden a hitrendszereden múlik. A felelősség a saját jóllétedért a tiéd. Senki másé.

III. Interjú

Palotás Csilla – mentálhigiénés szakember, Szegedi Kulturális Kreatívok tagja, családterapeuta, szegedi Waldorf Iskola egyik alapító szülője

Interjú elkészítésének ideje: 2012. 10. 31.

Interjú időtartama: 60 perc

- **Hogyan jutott el hozzád a Kulturális Kreatívok fogalma?**
- Minden a Waldorf Iskolával kezdődött, ahol alapító szülő voltam. Ez egy alternatív szerveződés volt, 12 család indította el, 12 gyerek volt az egész iskola. Már akkor kicsit úgy érezte az ember ezáltal, hogy egy másik áramlatba tartozik. A Waldorf itt Szegeden nagyon sok alternatív kezdeményezésnek otthont ad, sok minden folyik itt. Az egyik ilyen kezdeményezés az volt, amit Takáts Péter mutatott be nekünk. Ő hozta be elsőként Magyarországra a Kulturális Kreatív fogalmat. Ezen kívül még intenzíven foglalkozik antropológiával (az antropológia a waldorf pedagógia szellemi alapja, Rudolf Steiner alkotta meg). Alapítottak is egy alternatív gyógypedagógiai központot a feleségével, ez a Camphill. Továbbá Péter szervezetfejlesztéssel is foglalkozik, segít a Waldorf Intézményeknek (óvodáknak, iskoláknak) a Tiszta Formák Alapítványon keresztül. Mi így találtunk, ez kb. 7-8 évvel ezelőtt történt. Eljött néhány foglalkozást tartani a szervezetfejlesztéssel kapcsolatban és ezóta tartjuk Péterrel a kapcsolatot. Minden évben eljön előadást tartani a Waldorf Iskolába. Ő kezdett el kb. 6 évvel ezelőtt beszélni nekünk erről a Kulturális Kreatív jelenségről, az erről megjelent könyvről és gondolatokról. Minden évben jött és minden évben kicsit továbbfejlesztette ezt a gondolatot. Utána egyszer csak hallottuk tőle, hogy Fogel Frigyessel elkezdtek a Kulturális Kreatívok net tv-t csinálni, mindig megnéztük a filmeket. Most augusztus végén pedig sor került egy Jelen a jövőben néven megtartott konferenciára a Waldorf Iskolában. Ott nagyon sok minden összeért, amiben a Waldorf-ban foglalkoztunk, aminek a Waldorf teret ad. Sokféle alternatív útkeresés beletartozik ebbe a Kulturális Kreatív gyűjtő fogalomba, ennek csak az egyike az alternatív oktatás. Szerves része az alternatív közösség szervezés, egy civil szerveződésnek a működtetése, életben tartása. Azért látjuk a Waldorfban, hogy ez nem egy könnyű dolog. Folyamatos energiát, tudatosságot, odafigyelést igényel.
- **Mit gondolsz a hagyományos, biomedikális alapokon nyugvó orvos-beteg kapcsolatról?**
- Nagyon rosszat. Azt hiszem egy éves volt a gyerekem, amikor torokgyulladást kapott és elmentünk a háziorvoshoz. Rögtön meg is kaptunk az antibiotikum receptet és máig emlékszem, mikor megkérdeztem a doktornőtől, hogy biztos-e, hogy erre már antibiotikumot kell szedni? Mire visszanéz, elkerekedett szemekkel, meglepődve azon, hogy egyáltalán visszakérdezek és válaszol: „Hát már nagyon piros a torka!” „Ja, mondom ha nagyon piros, akkor nyilván antibiotikum kell.” Akkor rögtön beszédelegtem egy telefonfülkébe és gyorsan felhívtam egy ismerőst, aki egy homeopátiás orvosnak megadta az elérhetőségét.

Ekkor indultunk el az alternatív orvoslás keresésének útján. Nem gondolom, hogy ez a fajta allopatia orvoslás, miszerint „nyomjuk el gyorsan a tünetet, mert akkor nem lesz nagy baj” célravezető lenne. A gyógyítás terén is én mindig az alternatívákat kerestem.

- **Oka lehetett ez annak, hogy mások is elkezdtek e felé a megoldások felé fordulni?**
Abszolút. 2000-ben, amikor a Waldorf indult, ez már mindenki számára evidencia volt, pedig akkor még nem használtunk internetet. A Waldorfos alapító szülőkkel akkoriban már homeopátiáról, természetgyógyászatról beszéltünk. Abban a körben azért majdnem mindenki valamilyen alternatív gyógyászatban gondolkodott, mert ugye a Waldorf iskolához szervesen kapcsolódik ez a bizonyos antropofózus orvoslás. Aminek Németországban, Hollandiában nagyon nagy hagyományai vannak. Ezek a Rudolf Steiner féle antropofóziái gondolkodásból nőttek ki. Innen nagyon sok sajátos kezdeményezés származik, ami most is az alternatív útkereséseknek az alapja. Ide tartozik a Waldorf Iskola is, az antropofózia, a biodinamikus gazdálkodás, ami az ökomenikus gazdálkodásnak a legösszetettebb, legkifinomultabb irányzata.
- **A családterápiával, kineziológiával kapcsolatban mik a tapasztalataid a Magyarországi kereteket nézve?**
- A családterápia szerintem az egyik legjobb módszere a minden fajta gyerekkel kapcsolatos problémák kezelésének. Ha a gyerekek van valamilyen tünete vagy valamilyen problémája annak majdnem mindig a rendszerben rejlik annak az oka. A háttérben mindig ott van valami, ami a családban történt, és ami nincs jól kezelve vagy nincs jól feldolgozva. Az nekem egyértelműnek tűnik, (meg szerintem mindenkinek, aki ebben az egész Kulturális Kreatívok gondolkörben mozog), hogy minden fajta viselkedési problémának, szomatikus tünetnek a háttérben van valamilyen lelki probléma, aminek a gyökere jó eséllyel egy szélesebb rendszerben, mondjuk egy családban található. Biztos, hogy mindezt csak így komplexen érdemes nézni.
- **Hogyan látod a mai emberi kötődések alakulását, a közösség, a családi élet fogalmát?**
- Lehet, hogy erről mást mondtam volna 2 éve, mint most. Most szerintem iszonyatosan intenzíven változik a világ az elmúlt egy-pár évben. Az, amit mondjuk a '60-as évektől megfigyelhetünk tendencia, hogy tényleg a család szerepe egy kicsit visszaszorult, az emberek egyrészt individualistábbak lettek, másrészt az individuális útkeresésükből fakadóan könnyebben találtak maguknak családon kívüli kötődéseket és saját individualista értékrendjüknek megfelelő közösségeket kerestek inkább, ami akár a hippi mozgalomnak is a gyökere lehet. Nagyon sokáig ez így volt és úgy tűnik, hogy most, amikor minden téren van ez a nagyon intenzíven jelen lévő és ható gazdasági, ökológiai, társadalmi válság, most egy picit mintha megindult volna a tradicionális értékek felé fordulás és így a családba való visszahúzódás. A kisebb és szorosabb közösségekhez való kötődés. Van egy ilyen érdekes íve szerintem ennek a folyamatnak.
- **Ezt a saját közegedben is tapasztalod?**
- A sajátomban is, igen. De azt gondolom, hogy ez azért nagyon új. Például itt a gyerekeknél a suliban láttam azt (pályaorientációs tanácsadást is szoktam tartani itt az ifjúságvédelmi munka keretein belül tartani, én 10 éve vagyok itt), hogy mondjuk 6-8 éve nem voltak a gyerekek benne abban, hogy egy családi vállalkozást tovább vigyenek. Ez elvétve került szóba.

Inkább leválni a családról, a saját utamat megtalálni: valami mást. A szüleim, a családom ellenében a saját utamat megtalálni. Most pedig azt látom, hogy sokkal nagyobb a biztonságkeresés, az erre való törekvés a jellemző. Kicsit jobban összehúzódnai, kicsit jobban összekapaszkodni azokkal, akikkel amúgy is összetartozunk. Azt látom a Waldorfban is, hogy a közösségen belül is kezdenek megszerveződni kisebb közösségek. Mondjuk a Zöldségdoboz közösség, akik egészséges élelmiszereket adnak-vesznek. Ott van a Szívesség bank, ami egy közösségi önsegítő rendszer, egy alternatív pénzrendszer csírája. Volt próbálkozás közösségi kerttel. Valahogy kisebb közösségekben, ahol valami mentén összetartozunk, így jobban összekapaszkodni. Szerintem van egy ilyen törekvés.

- **Mi a véleményed a részvételi demokrácia megvalósulási lehetőségeiről?**
- A látszat ellenére a Waldorf Iskolák, a Waldorf intézmények nem elsősorban arról szólnak, hogy csináljunk iskolát meg óvodát. Ez így jelenik meg és nagyon sok ember azért van ott, de igazából a Waldorf intézmények - ezt Takáts Péter szokta mondani, hogy ennek legyünk tudatában és merjük ezt vállalni – egy társadalmi kísérlet a másfajta közösségi működés létrehozására, aminek szerves része a részvételi demokrácia gyakorlása. Nem egy hierarchikus szervezet létrehozása és működtetése, hanem egy közösségi működés. Azt gondolom, hogy egyelőre ez csak az egészen kicsi közösségekben tud kísérleti jelleggel működni. Kicsi alatt azt értem, hogy mondjuk 200 felnőtt ember körülbelül. Azt tudom azért, hogy vannak olyan kezdeményezések, mint amilyen az abai modell is, amit Pétertől hallottuk, hogy ott próbálkoznak ezzel. Vagy például a múltkor olvastam Izlandról, amikor a válságot nekik is intenzíven kezelniük kellett. 2008-ban volt ugyanis amikor majdnem államcsödbe ment az ország és ott egy teljes, nem csak kormányváltás, hanem politikai-gazdasági elitváltás volt gyakorlatilag. Ez az átalakulás ott úgy valósult meg, hogy az emberek facebookon szavaztak a dolgokról. Nagyon megdöbbenett, hogy ez 300 000 ember esetében zajlott le és valahogy sikerült a teljes lakosság bevonásával mélyreható gazdaságpolitikai változásokat elindítani.
- **Kik a hangadói, véleményformálói a közösségfejlesztés szükségességének?**
- Én azt látom, hogy igazán működő képes ez kicsiben tud lenni, tehát a kicsi közösségek szintjén. Onnan tud elindulni, alulról építkezve felfelé haladni. Nagyon sok alternatív közösséget ismerek. Legtöbbet a Waldorfról tudok, nem csak a szegediről, hanem az országos Waldorf szövetségről, ami most már 20-25 iskolát össze fog. De ahogy mondtam, sok fajta más közösséggel is érintkezünk. Az ökológikus gondolkodás is nagyon szervesen kapcsolódik általában a Waldorf Iskolákhoz. Így vagyunk kapcsolatban az ópusztaszeri Szeri Ökotanyák Szövetségével (SZÖSZ), ez is nagyon érdekes kezdeményezés. Itt 7 család próbál egy laza tanyaszövetségben egy alternatív közösséget működtetni, belőlük nőtt ki a már említett Zöldségdoboz közösség. Többen voltunk a mi közösségünkben Ökofalu találkozók. A Krisna-völgyben volt a téli Ökofalu találkozó, ott nagyon sokfajta ökofalu képviselője megjelent és beszámoltak arról, hogy náluk hogyan működik akár gazdaságilag, akár közösségileg a rendszer, ezt nagyon érdekes volt látni. Hallunk most már arról is, hogy a Kulturális Kreatívak, mint közösség több helyen felvetődik. Akkor ott vannak a közösségi önsegítő rendszerek, az alternatív pénzrendszerek (a Tálatum, a Suska). Tehát különböző témák mentén tudnak megszerveződni, néhány tucattól több száz emberig tartó létszámot felölelő közösségek.

Itt lehet azokat a készségeket kifejleszteni magunkban és gyakorolni a közösségben, amik a részvételi demokráciát, ezt a fajta közösségi működést jelentik. Arra nincs nagyon rálátásom, hogy Magyarországon ez hogyan alakul. Annak örülök, ha egy abai modellről hallok, de azt nem látom, hogy erre országosan széleskörű igény lenne, azt meg pláne nem látom, hogy a politikai döntés hozás szintjén erre törekvés lenne. Azt látom egyébként nagyon nagy bajnak, hogy a magyar társadalomban sincs erre igazán markáns igény. 2-3 éve olvastam egy számomra nagyon ijesztő adatot. A volt szocialista országok körében készítettek egy közvélemény kutatást, hogy mennyire vágnak vissza minden egyes országban a rendszerváltási időkbe? Csehországban 38%, Lengyelországban 36%, Magyarországon 74% volt ez az arány. Most ez nyilván szól arról, hogy nálunk volt talán a „leglightosabb” a szocializmus ideje. Nálunk a gulyás kommunizmussal, a Kádár-rendszerrel volt a kicsi biztonság, a kicsi panel, a kicsi trabant, stb. Talán nálunk veszítettek ebből a biztonságból legtöbbet a rendszerváltás után. De én azt az óriási igényt is látom nálunk az emberekben, hogy ahogy annak idején Kádár apánk, most is legyen valaki ott fent, aki mondja meg, hogy mit kell gondolni, mit kell csinálni és mi ad nekünk biztonságot. Erre valami hihetetlen erős igény van: a vezér utáni vágy a magyar társadalomban iszonyatosan erős. Még a Waldorf közösségben is volt egy pár éve a nagy egyesülete üléseken, a szervezeti kérdések miatti heves viták közben, hogy valaki felállt és azt kérdezte, hogy „Miért nincs itt egy vezető? Legyen vezető, válasszunk meg valakit, aki megmondja, hogy mit kell csinálni.” A Waldorf közösség akkor már működött 6 éve, mi pedig teljesen lefagyunk, hisz ez pont azért alakult, hogy ez ne így legyen, és akik ide jönnek, azokban is megvan ez az igény. Mikor azt mondjuk, hogy a közösségi működés és a részvételi demokrácia ki tud teljesedni, több száz évben kell gondolkodni. Takáts Péter tartott erről egy előadást, Steinernek is van a történelmi korokról egy ilyen áttekintése, ő valamikor 2300-as évek végére teszi azt amikor (Philadelphia közösségnek nevezte ezeket) ezek a fajta más típusú, más ipari, közösségi működésben lévő körök ki tudnak alakulni. Azt, hogy ezt az egészet Steiner honnan szedte azt nem tudom, de nagyon érdekes, mert pont ezt mondták a Krisna-völgyben is. Ott a védikus hagyományok alapján volt erről egy beszélgetés, ahol a Krisna-völgy vezetője (aki egy minden szempontból rendkívül jól felkészült ember) tartott erről egy előadást és az derült ki, hogy a védikus hagyományok is valahova arra az időszakra teszik, amikor egy valamilyen jobb kor virradhat az emberiségre. Abban azért nem bízom, hogy az én vagy a gyerekeim, unokáim idejében ez eljön, de azt nagyon fontosnak tartom, hogy az ember úgy éljen, úgy cselekedjen, működjön, hogy ezt a változást, ezt a tendenciát erősítse. Ha az első néhány kis téglát lehet csak belerakni vagy a harmadik sort felhúzni, mert előtte azért alapoztak emberek, szerintem nagyon fontos tudni, hogy igen, most még csak a harmadik sorba rakjuk a téglákat és a háztető még nagyon magasan van.

- **Magyarnak lenni kollektív neurózis?**

Hát valami biztos nem stimmel, igen. Én a Kopp Máriát nagyon tiszteltem, szerettem. Ugye ő ír erről sokat, hogy rettenetesen rosszak a mentálhigiénés mutatóink és hogy egészen érthetetlen, hogy miből is fakad ez. Mert Kelet-Európában vagy a világon máshol is azért elég sok népnek van nehéz történelme és ez a fajta önsajnálát, amiben annyira szeretünk megmerítkezni, azért talán ennyire nem indokolt. A lengyeleket vagy az összes többi balkáni népet végig lehetne kérdezgetni, hogy ők hogy érzik magukat.

Hogy honnan jön ez, én nem tudom, de azt érzem, hogy megrekedünk ebben az önsajnálatban. Nem tudom megfogni az okát. Nem tudom, hogy mit kell nekünk levezekelni, vagy hogy miért van ez a rettenetes önsajnálat, pesszimizmus, széttagoltság, megosztottság. Valahol nekem is olyan érzésem van, hogy ennek nem biztos, hogy csak a gazdasági, politikai, történelmi téren lehetnek okai, hanem egy számunkra kicsit megfoghatatlanabb, spirituális síkon. Az biztos, hogy ezzel valami kellene kezdeni, de nem tudom, hogy hogyan. Bennem van egy ilyen remény, hogy ilyen szempontból a fiatalok gondolkodása egészségesebb. Ilyen értelemben én a globalizáció pozitív hatásait nem vetném el. Szeretem a gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan gondolatot. A fiatalok az elmúlt 20 évben sokkal szabadabban utazhattak, ösztöndíjakkal stb. Én azt látom, hogy olyan impulzusokat hoznak így a világból, amik segítenek egy egészségesebb lelki állapotot kialakítani. A rálátás a világra, hogy máshol is vannak problémák, máshol is vannak nehézségek, lehet ehhez egészségesebben, önérvényesítőbb módon visszanyúlni, ami nehéz, ami probléma abból lehet akár építkezni, és ebből a krízisből megújulva kijönni. A fiatalok pont a magyar mentális miatt hiszik azt, hogy nem lehet ezt a problémát nemzeti szinten, országos szinten megmozdítani fölülről. Miközben kis közösségekben nagyon egészségesen, nagyon jól tudnak működni az emberek. És ha sok ilyen kis kezdeményeződés van, és ha ezek működnek és tudnak nőni, akkor talán valahogy össze tudnak érni és alulról építkezve tud egy egészségesebb társadalom kialakulni. Erre látok reményt, talán ez az, ami ezt a kicsit beteges magyar gondolkodást felül tudja írni. Alulról lehet ezt majd így felülírni.

Bibliográfia

1. BECK Mihály: *Parajelenségek és paratudományok*. Vince Kiadó, Budapest (2004)
2. BOURDIEU, P.: Gazdasági tőke, kulturális tőke, társadalmi tőke. In Lengyel Gy. – Szántó Z. (szerk.), *Tőkefajták: A társadalmi és kulturális erőforrások szociológiája*. Aula Kiadó, Budapest (1988) 155–176. p.
3. CSABAI Márta és MOLNÁR Péter: *Egészség, betegség, gyógyítás*. Springer Kiadó, Bp. (1999)
4. CSABAI Márta: *A gyógyító kapcsolat élménye: kézikönyv és oktatólemez a kapcsolati készségek fejlesztéséhez*. (Csörsz Ilonával and Szili Katalinnal). Oriold és Társai Kiadó, Budapest, (2009) + 1 CD melléklet
5. CSABAI Márta és MOLNÁR Péter: *A gyógyítás pszichológiája*. Springer Kiadó, Bp. (1996)
6. CSEPELI György: *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó (2006)
7. FROMM, E.: *A szeretet művészete*. Háttér Kiadó, Budapest (1984)
8. GEREVICH József: *Terápiák társadalma – társadalmak terápiája: változatok a „kakukkfészekre”*. Magvető Kiadó, Budapest (1983)
9. GEREVICH József: *Közösségi mentálhigiéné*. Animula Kiadó (1997)
10. HÉRA Gábor és LIGETI György: *Módszertan: A társadalmi jelenségek kutatása*. Osiris Kiadó, Budapest (2005)
11. KIPLING-FORGAS-HIPPEL: *A társas kirekesztés pszichológiája: kitaszítás, kiközösítés, elutasítás és szekálás*. Kairosz Kiadó (2006)
12. KASSER, T.: *Az anyagiasság súlyos ára*. Ursus Libris Kiadó (2005)
13. LINTON, R.: Státus és szerep. In: Bohannon – Glazer: *Mérföldkövek a kulturális antropológiában*. Panem Kiadó, Bp. (1997) 267-283.
14. RAY, P. H. és ANDERSON, S. R.: *Kulturális Kreatívak. Akik képesek megváltoztatni a jövőt*. Pilis-Print Kiadó, Nyíregyháza (2009)
15. ROJZMAN, C.: *Együttélés és társadalmi terápia: bírjuk ki egymást!* Saxum Kiadó (2010)
16. SAGAN, C.: *Korok és démonok*. Typotex Kiadó, Bp. (2000)
17. SMITH, E. R. és MACKIE, D. M.: *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest (2004)
18. SZENDI Gábor: *Depresszióipar*, Sík Kiadó Kft., Bp. (2005)

Webográfia

1. CSÁNYI Vilmos: *Az egyszemélyes csoportok és a globalizáció.* Magyar Tudomány, 2002/6 762. o.
<<http://www.matud.iif.hu/02jun/csanyi.html>> [2012.08.26]
2. CSIZMADIA Zoltán. Robert D. Putnam: *Bowling alone. The collapse and revival of american community* (New York: Simon&Schuster, 2000) Szociológiai Szemle. 2002/3. 189-193.
<http://www.tarsadalomkutatas.hu/kkk.php?TPUBL-A-566/szoc_szemle/TPUBL-A-566.pdf> [2012.09.18.]
3. Házias Margit Portál
<<http://www.hazasmargit.hu/>> [2012.08.15.]
4. HELLER Ágnes: *Mi a modernitás?* Különös tekintettel a modernség dinamikájára. (2004)
<<http://www.dura.hu/html/mindentudas/helleragnes.htm>> [2012.09.18]
5. JURASITS Jánosné: *Gazdasági és társadalmi fejlődés, korszerű vezetés, munkafeltételek. Vissza a jövőbe, közösségek a XXI. században.*
<http://dokutar.omikk.bme.hu/collections/mgi_fulltext/trend/2002/10/1001.pdf>
[2012.09.27.]
6. KOESTLER, A.: *Egy halott Budapesten.* Fordította: Schweitzer Pál (1937)
<<http://magyar-irodalom.elte.hu/sulinet/igyjo/setup/portrek/jozsefa/koestler.htm>>
[2012.10.12.]
7. KOPP Mária, SKRABSKI Árpád: *Magyar lelkiállapot az ezredforduló után.* Kórház, IV. évf. (1997)
<http://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf> [2012.09.20.]
8. KÖVÁRI Zolna Katinka: Iskolai énkép és szorongásszint vizsgálata magyar, román, illetve német tagozaton tanuló általános iskolásoknál. In.: Karlovitz János Tibor (szerk): *Az iskola betegítő tényező vagy korlátlan lehetőségek tárháza?* Neveléstudományi Egyesület, (2010)
<<http://www.eduscience.x3.hu/NEK-006.pdf>> [2012.10.25.]
9. Lelki titkaink Mentálhigiénés Stúdió
<http://www.lelkititkaink.hu/pedagogus_burn_out_kieges_elleni_trening.html>
[2012.10.03.]
10. SZATMÁRINÉ dr. Balogh Mária: *Kompetencia-alapú teljesítményértékelés.* Menedzserek Országos Szövetsége. Menedzser c. lap, (2007)
<<http://www.convictus.hu/files/terkomp.pdf>> [2012.09.28.]

