

F. Várkonyi Zsuzsa

Tanulom magam



Háttér Kiadó
Budapest
Alapítva 1987-ben

© F. Várkonyi Zsuzsa, 1999, 2013

Hatodik kiadás

Készült a 2010-es negyedik, bővített, átdolgozott kiadás alapján

© Háttér Kiadó, 2013

A kötetet tervezte

Kovács György - jurikov.com

ISBN 978 615 5124 15 0



Kiadja a Háttér Kiadó Kft.

www.hatterkiado.hu

Felelős vezető Klopfer Dávid

*Anyámnak – Tefkónak –, aki szeretetével
olyan erős védőhálót szőtt alám,
hogy a kisebb szakadásokkal
már magam is elboldogulok.*

Tartalom

I. Bevezető: A pszichológia demokratizálódása	9
II. A férfiaknak tilos érzéseikkel beszélgetni	29
III. Ez is, az is a viselkedésről	69
IV. A Gordon-féle kapcsolati modell	101
V. Önfogadás és önismeret	143
VI. Hány ember vagy?	175
VII. Az élet programozása	219
VIII. Sorskönyvek és játszmák	261
IX. Át akarom írni a sorskönyvem!	307
<i>(Egy anyaság története)</i>	
X. Mít adsz tovább?	347

I.

Bevezető: A pszichológia demokratizálódása

Nincs érdekesebb kérdés számomra, mint az ember működése. Miért reagál ugyanarra egyikünk így, másikunk amúgy? Miért nem érzi hasonló helyzetben valaki ugyanazt, amit a másik? Miért tesz előrevivő vagy éppen esélyromboló lépéseket az egyik ember, amikor a másik passzívan vár? Miért választ valaki rendszeresen alkalmatlan partnereket? Miért kapnak mások könnyen érzelmi támogatást szinte bármihez?

Ezekre a kérdésekre keresi a választ a pszichológia. Az emberi működés rejtélyei mindenkit érintenek, de nem mindenki akar foglalkozni velük. Nőknek inkább megengedett, hogy kielégítsék ezt az érdeklődésüket, és okuljanak a tapasztalataikból. De mindkét nemre igaz, hogy sokkal több pszichológiai tudásra vágyik, mint akár csak az előző generáció. Ahogy növekszik az érdeklődés, úgy bővül a kínálat is a nagyközönség számára írott könyvekből és más tanulási formákból. Lehet, hogy ez a fiatal olvasónak természetes, pedig nem is olyan régóta van ez így.

Amikor harminc évvel ezelőtt tanulni kezdtem a pszichológiát, a magyarországi kínálat nagyon szűkös volt. Sem a szakma tanulóit, sem az érdeklődő laikusok számára nem volt komoly választék sem könyvekben, sem élő mesterekben. Azóta nemcsak világszerte,

de nálunk is nagy fejlődés tapasztalható: számtalan pszichológiai iskola mutatta be elméletét és gyakorlatát, százezres példányszám-ban jelentek meg az izgalmas szakkönyvek, és kezdtek ezek alapján csoportok és újfajta egyéni terápiás műhelyek működni.

Az egyes pszichológiai iskolák más- és máshonnan közelítik meg a mentális problémák kialakulását és a változtatás-gyógyítás legfőbb lehetőségeit. Törekvéseinek mégis van egy fontos közös vonása: az, ahogyan a segítő-gyógyító szakember feladatáról vélekednek. Számukra egyre természetesebbnek tűnik, hogy a szakember kulcsfontosságú modell, és a hozzá fűződő kapcsolat is modellértékű a segítségre szoruló számára. A személyiségfejlődés vagy gyógyulás csak akkor sikeres, ha ezeknek a funkcióknak a segítő meg tud felelni.

Húsz éve végzek terápiás munkát, és bő tíz éve vezetek önismereti tréningeket szakembereknek és laikusoknak. Nincs olyan csoport vagy egyéni kliens, akitől ne tanulnék valami újat, érdekeset. Ebben a könyvben azokat a tapasztalatokat igyekeztem megfogalmazni, amelyeket a velük folytatott munka során szereztem.

Minden ilyen kapcsolatomban tanulok valamit saját működésemről is. Egyre nagyobbnak érzem bármely szakmai megnyilvánulásom felelősségét. A kísértés számomra már rég nem az, hogy minél tökéletesebbnek mutakozzak. Viselkedésem *hitelességét* tekintem a legfontosabb modelfeladatnak. És természetesen sokat dolgozom azon, hogy önismeretem javítása révén egyre hasznosabb legyen az a segítség, amit ebből a remélhetőleg hiteles belsőből felkínálhatok. Ahogy a személyes – csoportos vagy egyéni – munkánál, úgy ebben a könyvben is igyekszem maszk nélkül megmutatkozni. Emellett minden állításomat megpróbálom azokkal a konkrét tapasztalatokkal is alátámasztani, amelyeket terápiás munkám során szereztem. Sok példát hozok saját életemből is.

A személyességnek és hitelességnek egyébként fontos része a tegeződés. Ma már sok olvasóm számára ez is természetes.

Amikor jó tíz éve először kerültem szembe ezzel a kérdéssel, még meglehetősen szokatlan volt nálunk, hogy a pszichológus szakember és kliense tegeződjenek. Mégis úgy éreztem, hogy magázódni majdnem annyira lehetetlen, amikor önismeretről van szó, mint mondjuk egy szerelmi kapcsolatban. A magázódás ugyanis olyan távolságot feltételez, ahonnan már inkább csak egy álarc látszik, s nem maga az ember.

Azóta rengeteg önismereti könyv és személyiségfejlesztő program szerzője vagy fordítója használja a tegező formát. Nem tudom, más személyiségfejlesztő programokban hogy jut kifejezésre a foglalkozást vezető szakember (*tréner, pszichológus, facilitátor, tanfolyamvezető* vagy bárhogyan is hívják) személyes *hitelessége*.

A számomra legfontosabb, rogersi¹ kapcsolati modellben mindenestre ez a hitelesség a kiindulópont, amihez a kölcsönös tegeződés pusztán a nyelvileg megfelelő formát teremti meg.

Néhány gondolat Amerikáról és a pszichológiai ismeretek elterjedéséről

Ezt a nyelvi döntést nem kellett meghozni Amerikában, ahonnan az önismeret építése elterjedt. Az angol nyelvben több száz éve azonos

¹ Carl Rogers (1902–1987), az ún. személyközpontú pszichológia megteremtője, aki nemcsak a betegeket, hanem a munkahelyi és tanulócsoportokat, valamint az egészséges, önismeretszerzésre szövetkező csoportokat is ugyanúgy közelítette meg: az egyén, illetve a csoport fejlődést serkentő belső erőinek felszínre hozatalát tekintette céljának.

nyelvtani távolságból szólítják meg egymást az emberek, és ez hozzájárul a kapcsolatok egyenrangúságához. S bár nyelvtörténetileg a ma használt YOU a magázásból, nem pedig a tegezésből maradt fenn, ezt ma már senki sem érzékeli, akár anyanyelvként, akár idegen nyelvként beszéli az angolt. A nyelvi demokrácia talán már Nagy-Britanniában, az angol nyelv őshazájában sem független a társadalom számos más demokratikus hagyományától. Amerikában nem is lehet elképzelni a demokratizálódás történetét a megszólítás nyelvi szimmetriája nélkül.

Az európai kultúrának – melyből a mai amerikai kultúra is legnagyobb mértékben fakad – nem természetes része az önismeret. Az átlagember sem gyerekkorában, sem később nem szembesül elkerülhetetlenül olyan kérdésekkel, mint pl. „Milyen ember vagyok?”, „Miért vagyok ilyen?”, „Mit kell tennem, hogy jobb legyek, más legyek?”

Nálunk a gyerek *viselkedését* sűrűn értékeli ugyan, de az értékelés szinte kizárólag utasítás jellegű: mit kell tenned, mit nem szabad tenned. Áttételesebben, de ugyanilyen céllal mondjuk ki megszámlálhatatlan minősítésünket is: most jó voltál, most rossz voltál, ügyes vagy, undok vagy.

Az, hogy ki *miért* működik úgy a kapcsolataiban, ahogyan, az eredendően nem merül fel az európai-amerikai gondolatok között. Ezt a gondolkodási irányt csak a huszadik században nyitotta meg az európai pszichológia. A pszichológia azonban tudomány, amelyhez keveseknek van bejárásuk. Ötven éve még legalábbis így volt. Hogy a pszichológia ma már közkinccs, azaz az általános műveltség és hétköznapi gondolkodás része, annak külön története van, és döntő részben Amerikának köszönhető.

Fél évszázada csak orvosi végzettséggel lehetett lelki eredetű bajokat gyógyítani, és a páciens keveset vagy semmit sem tudott arról, mit tesz/tett vele a pszichiáter. (Nem orvosi végzettségű pszi-

chológusokat is csak néhány évtizede képeznek.) A korábbiakhoz képest nagy előrelépés volt a pszichoanalízis megjelenése a 20. század első évtizedeiben Ausztriában. A tudós már a páciens által hozott gondolati-érzelmi anyagból dolgozott, de hogy ennek az anyagnak mi a jelentése-jelentősége, azt az analitikus maga döntötte el.

A „tudor” ↔ „beteg” szereposztást kezdetben Amerika is átvette, amikor meghonosította a pszichoanalízist, de néhány évtized alatt egyre több új irányzat alakult ki részben a pszichoanalízis ellenében, ahol egyre nagyobb teret kapott maga a beteg is, a saját belátásaival, a saját értelmezéseivel².

Mindez nem független attól a ténytől, hogy Amerikában a pszichoterápia tömeges igényné vált, és egyre kevésbé kellett valakinek betegnek, azaz működésképtelennek lennie ahhoz, hogy egy szakembert felkereshessen a problémáival. Így az évtizedek során a pszichoterápia *szolgáltatássá* vált, ugyanúgy, mint bármi más, amire Amerikában közönségigény van. Márpedig ha fizetett szolgáltatásról van szó, akkor egyre inkább ki is kell szolgálni a kliens igényeit, különben otthagya pszichológusát, és másikat keres. Egyre vonzóbbá válik tehát az a szakember, aki sokféle igényre tud tekintettel lenni. Nemcsak a „hozott” problémán segít túljutni, hanem például kevesebb szorongást idéz elő a gyógyítás, illetve segítség során, vagy gyorsabb sikert ígér (ami azt is jelenti, hogy kevesebb lesz a kliens költsége!), esetleg nagyobb önállóságot és jobb önértékelést épít ki páciensében.

² Voltak ugyan az amerikai találmányok között a páciens teljesen kizáró, tehát az európai pszichoterápiáknál még inkább tekintélyelvű technikák is (pl. behavior-terápia), de a főirány mégiscsak a páciens/kliens egyre komolyabb bevonása és felelősségének egyre szélesebb körű kiépítése felé mutatott.

Már jócskán folyt ez a piac szabályozta verseny Amerikában, amikor a negyvenes években megjelent a terapeuták között Carl Rogers, aki bizonyos értelemben mindennel szakított, ami a korábbi orvos-beteg modellre emlékeztetett. Nem véletlen, hogy ő volt az első pszichológus, aki nem páciensnek, hanem kliensnek nevezte a hozzá fordulókat. Kliensei a keresztnévén szólították, ennek pontosan az volt az üzenete, mint a magázódást is ismerő nyelvekben a tegeződésnek: az, akit keresztnévén szólítanak és tegeznek, nem valamiféle szerepben van jelen a kapcsolatban, hanem teljes személyes valójában.

Rogers dolgozott ugyan olyan emberekkel is, akiknek viszonya a valósághoz súlyosan zavart volt (akiket a hagyományos pszichiátria pszichotikusoknak, azaz elmebetegeknek nevez), de náluk ugyanúgy lemondott a diagnózis felállításáról, ahogyan az egyszerű életvezetési problémákkal küzdő, de egyébként működőképes klienseknél. Ő volt az első olyan gyógyító foglalkozású, aki a pszichés zavarok megszüntetését nem a szakember korábban megszerzett tudásából, hanem a kliens belső erőforrásából kísérte meg. Rogersnek meggyőződése volt ugyanis, hogy – a test sebgyógyító képességéhez hasonlóan – minden ember rendelkezik olyan belső erővel, melyeket képes felhasználni a megbomlott lelki egyensúly helyreállításához, ha megfelelő feltételek közé kerül. Ezeket a feltételeket pedig a pszichológusnak (vagy más segítőnek) kell biztosítania.

Mint minden újítót, akinek eredményei kétségessé teszik, hogy a hagyományos eljárások lennének az egyedül üdvözítőek, Rogerst is sok támadás és értetlen kritika érte. A tudományos közvélemény ugyanis mindig elméletet és elemzéseket kíván művelőitől. Rogers viszont szinte csak az általa megvalósított segítői hozzáállást tudta tételkékké formálni: azokat a szemléleti és viselkedésbeli sajátosságokat, amelyek a kliens önépítő erőinek kibontakozásához szükségesek.

Amikor az oktatás pszichológiájával kezdett foglalkozni, akkor is csak a pedagógus kívánatos *hozzáállását* sikerült igazán megfogalmaznia, nem pedig a tanulók jellemző sajátosságait, ahogyan az addigi nevelélméletek tették. Röviden: minden emberekkel foglalkozó hivatás gyakorlójától azt várta el, hogy megteremtse azokat a feltételeket, amelyek között a kedvező folyamatok (a „lényegi tanulás”, vagy az „öngyógyító fejlődés”) zavartalanul végbemehetnek. Biztos volt benne, hogy a sikeres tanulási folyamatnak ugyanúgy megvannak a belső mozgatói, mint a gyógyulásnak – csak nem szabad megbénítani ezeket a belső erőket. A tanulás területén ez azt jelenti, hogy engedni kell a természetes érdeklődésnek és a gondolkodás spontán irányulásainak.

Munkájára vonatkozó, mindig szerény („maszk nélküli”) megnyilatkozásaiban úgy fogalmaz, mintha minden jó szándékú próbálkozása ellenére sem lenne *képes* elméletként összegezni, mi történik valójában egy-egy terápiájában, csoportülésén vagy tanulócsoportjában. Többször is el kellett olvasnom egy-egy írását, mire kihallottam szavaiból, miért nem próbálkozik valójában elméletalkotással. Egyik alapelve és módszerének sarkköve, hogy minden ember (és minden csoport) annyira egyéni, hogy lényegi adottságai sikkadnának el, ha folyamatait, alakulásának történetét általánosítanák vagy elméletté formálnák. És erre a szegényítésre, szűrítésre nem volt hajlandó.

Aki látott néhányat Rogers többtucatnyi, filmre vett terápiás beszélgetései közül, tapasztalhatta, hogy a „csoda” ezekben a beszélgetésekben valóban bekövetkezik, de lehetetlen az ilyen történeteket általánosítani. Oktatói működése kapcsán sem ő maga írja le legbeszédesebben, mitől jön létre „lényegi (az a személyiséget és

annak gondolkodását végérvényesen befolyásoló) tanulás”.³ Egyik tanítványa, aki felnőttként részt vett Rogers valamelyik egyetemi kurzusán, évekkel később emlékezett vissza, mitől is vált ez a tanulás élete egyik legmaradandóbb élményévé.

Visszatérve gyógyító pszichológusi munkájára: Rogers zavarba ejtően egyszerű segítői hozzáállása abban rejlik, hogy kizárólag a kliens szemszögéből igyekszik megérteni, amit tőle hall, és megszólalásaiban azt a jelentést tükrözi vissza, amit a kliens tulajdonít az elmondottaknak. Emellett a beszélgetés *nyomán* keletkező érzései Rogers mindig palástolás nélkül kimutatja. Szemléletéből következik, hogy hamisnak, tehát kártékonynak tartaná, ha együttérzését, megdöbbenését, meghatottságát stb. elrejtene. De nem kapcsolja össze a hallottakat sem saját értékrendjével, sem korábbi tanulóival vagy tapasztalataival.

A terápia sikere szempontjából nemcsak fölöslegesnek, hanem károsnak is tartja bevinni a segítő „magával hozott” ismereteit, gondolatait vagy érzéseit ebbe a folyamatba.

Rogers korán rájött, hogy minden kívülről jövő szempont vagy értékelés rengeteg energiát köt le a beszélőben: meg kell védenie álláspontját vagy érzése indokoltságát, ahelyett hogy a fenyegetettség érzése nélkül, biztonságban nézhetne szembe ugyanezzel az állásponttal vagy érzéssel. Csak fenyegetettség nélkül képes az ember kívülről látni és felülvizsgálni mindazt, amiről eddig úgy hitte: ez ő maga. Csak ilyen körülmények között képes változni. Az említett, bárkiben meglévő belső erőforrás csak akkor áll a fejlődés és változás rendelkezésére, ha a kliensnek nem kell védekezésre fordítani ezt az energiát, mert a segítő visszajelzései teljes elfogadást tükröznek.

³ Carl R. Rogers: *Lényegi tanulás a terápiában és az oktatásban*. Rogers Személyközpontú Iskola, Budapest, 1998, 41–48. oldal.

Ennek a ritka, védett állapotnak az elősegítését tekinti Rogers a segítő beszélgetőtárs legfontosabb feladatának.

Lehetnek ugyanis mégolyan igazak és bölcsek is a segítő előreszaladó következtetései, mégiscsak ellenállást váltanak ki, ha a probléma hordozója még nem érett meg erre a felismerésre. Ebből a tapasztalatból fakad Rogersnek az a mondása, hogy saját problémájának mindig a kliens a legjobb szakértője. Akit érdekel, mit jelent a rogersi *feltétel nélküli elfogadás*, *hitelesség* vagy *kongruencia*, utánaolvashat valamelyik gyűjteményes kötetben.⁴

* * *

Rogersszel közel egy időben, a negyvenes évek végén tűnt fel Amerikában a pszichológia másik nagy megújítója, Eric Berne, az ún. tranzakció-elemzés megalkotója. Berne nemcsak személyiségében, hanem az elméletalkotáshoz való viszonyában is szöges ellentéte az alázatos, szerény és óvatos Rogersnek. Egy fontos vonatkozásban mégis rokonok: mindketten arra építették hitvallásukat, hogy a gyógyulás vagy fejlődés azon múlik, hogy magának a páciensnek (kliensnek) mennyire sikerül megértenie problémája lényegét. Más szóval: mindketten visszaküldték a feladónak a problémát, és a szakembert inkább tükörnek, mint a megoldások forrásának tekintették.

⁴ Carl R. Rogers: *Egy érintetlen dimenzió* (tanulmányok, Elekes Mihály magánkiadása, Szeged, 1993); *Lényegi tanulás a terápiában és az oktatásban* (tanulmányok, Rogers Személyközpontú Iskola, Budapest, 1998); *A tanulás szabadsága a 80-as években* (Magyar Pszichológiai Társaság, Budapest, 1980); *Encounter-csoportok* (Magyar Pszichológiai Társaság, Budapest, 1984).

Míg azonban Rogers kizárólag arra reflektál, amit kliense – szóban vagy testbeszéd révén – nyíltan kinyilvánít, Berne a találkozás első pillanatától olyan összefüggésekkel szembeesíti páciensét, amelyek az ő gondolati rendszerében jól érthető, beszédes jelzések, de a páciens számára mindaddig tudattalanok voltak.

Eric Berne minden jel szerint fenegyerek volt, aki fölismeréseivel kíméletlenül nyakon öntötte pácienseit: ezek a szembesítések valóban nagyító tükörként mutatták meg beszélgetőtársát. Erre a mellbevágós megközelítésre azonban bőséggel voltak mentségei. Például az, hogy pácienseit azonnal tanítani kezdte ugyanerre a megfigyelési módra, vagyis hamarosan nem élvezett velük szemben semmiféle előnyt, nem volt fölényben velük szemben. Terápiás csoportjaiban így a jelenlévőkkel azonos számú szakember ült, akik egymás megfigyelésével segítették egymás gyógyulását, és a megfigyeléseik bármikor kiterjedhettek Berne-re vagy terapeutatársára is. S bár a gyűlölet vagy harag érzése és kinyilvánítása az üléseken megengedett volt, többnyire nagyon szerették őt.

Berne a szó minden értelmében zseni volt. Semmi kétség nem fér hozzá, hogy Freud óta ő volt az első maradandó, iskolát teremtő pszichológiai elmélet megalkotója. Nemcsak a személyiség szerkezetét és a kapcsolatok működését állította bármely pillanatban alkalmazható elméleti sémákba, hanem a tudattalan (Freud által könyvtárnyi írásban elemzett) működésmódját is teljesen újszerű, a gyakorlatban jól „rajtacsíphető” és az öngyógyítás számára hozzáférhető modellbe építette bele. Elnevezései lehengerlően szellemesek, képszerűek és hétköznapiak. Zsenialitása – az eseteírások tanúsága szerint – gyógyító munkáján is átsütött. Olyan fokú intuícióval dolgozott, amihez hasonlót kevés pszichológusnál találunk.

Hogy pontosan mit tanított és hogyan gyógyított a tranzakcióanalízis megteremtője, arról ebben a könyvben még bőségesen lesz

szó⁵ – csakúgy, mint Rogers tanításairól. Kettőjüket a hatalmas mezőnyből azért mutattam be viszonylag hosszabban, mert tőlük tanultam a legtöbbet. Ahogy ma a hozzám forduló emberekkel dolgozom, amit ma másoknak tanítani tudok, legnagyobbbészrt nekik köszönhetem.

* * *

Rajtuk kívül szeretnék még arról a mozgalomról beszélni, ami szintén jellemzően amerikai, és ami a pszichológia népszerűvé⁶ válásának, széles körű elterjedésének igazi bizonyítéka. Az önsegítő csoportok mozgalmára gondolok – arra a találmányra, mely sehol máshol nem születhetett volna meg, csak Amerikában.

Ez az ország bevándorlókból és bevándorlók leszármazottaiból áll. Olyan emberekből, akiknek „ki kellett találniuk” új életüket,

⁵ Berne magyar nyelven megjelent könyvei: *Az emberi játszmák* (Háttér, Budapest, 1995); a *Sorskönyv* (Háttér, Budapest, 1997); és a *Szex a szerelemben* (Osiris, Budapest, 1997). Elméletének – tanítványai munkássága révén még jobban szerteágazó – bemutatása pedig a Stewart és Joines szerkesztésében megjelent tanulmánykötetben, *A TA ma* címűben található (Xénia, Budapest, 1994). [TA annyit jelent, mint tranzakció-analízis.]

⁶ Haboztam, hogy leírhatom-e ezt a szót. Mintha attól tartottam volna, hogy ezzel besorolom írásomat egy olyan kategóriába, ami sok szakmatársam szemében nem eléggé rangos. De miután rajtakaptam magam ezen a szorongáson, szabadon dönthetek, hogy akarok-e népszerű könyvet írni. Igen. Akarok. Ennek a félelemnek az első sikeres átgondolása segített nemrég ahhoz, hogy hozzáállassak évek óta tervezett könyvem megírásához. (Hasonló érzések elemzésére még többször sor kerül ebben a könyvben, bárki legyen is a példa főhőse.)

és maguknak kellett kialakítaniuk környezetüket. Iránytűjük legfeljebb a csalódottan elhagyott óhaza lehetett volna, de múltjukat az amerikai történelem tanúsága szerint nemigen akarták reprodukálni. Érdeemes elgondolkodni azon, miben különbözik a tipikus kivándorló a tipikus otthon maradótól. Az, aki elszánja magát arra, hogy mindenét hátrahagyja, valószínűleg jóval vállalkozó kedvűbb azoknál, akik talán ugyanazon sanyarú körülmények között is az otthon maradást választják. A bevándorlóról joggal feltételezzük, hogy nyitottabb az újra, és szabadabban mer kezdeményezni, mint mások. Hogyne lenne hát újító egy olyan társadalomban, mely csupa ilyen nyílt szellemű, vállalkozó kedvű emberből verbuválódott? Amerikában a fekete lakosság jelenti az egyetlen kivételt a boldogulás terén, és ez nem véletlen. Ők az egyetlen népcsoport, akik nem önként jöttek: rabszolgaként hurcolták őket Amerikába.

A bevándorlók országa sokat küszködött ugyan új élete kialakításával, de megadatott számára az az előny is, hogy nem kellett megküzdenie semmilyen korábbi rend kötöttségeivel. Elvileg kialakíthatott bármit másképpen is, mint ahogy az az óhazában volt.

Az újításnak egyetlen szempontnak kell megfelelnie: hogy beváljon. Ez a szabadság tette lehetővé, hogy megkérdőjelezzenek bizonyos ősi tekintélyeket, és az átlagember olyan területen is merjen maga tájékozódni, maga dönteni vagy maga szakértővé válni, ahol ez korábban (Európában vagy Ázsiában) elképzelhetetlen volt.

Valami ilyesmi történt a lelki egészség területén is. A pszichológia minden országban mindenkit érdekel, mégis az amerikaiak mertek először betekintést követelni a szakemberek munkájába. Valószínűleg hiányzott belőlük az a bénultság, amit mi, európaiak oly jól

ismerünk, amikor orvosokkal, pszichológusokkal, jogászokkal, tanárokkal kerülünk szembe.⁷

Voltak és vannak olyan segítői területek, ahol a szakemberek munkája nem bizonyult eléggé hatékonynak, megbízhatónak, vagy éppen nem volt megfizethető. Emlékszem irigy megdöbbenésemre, amit a szülési élményeket összehasonlító amerikai interjúim során éltem át, valahányszor egy anya meg merte kérdőjelezni az első, újtába tévedő szülész véleményét: „Azt mondták a kórházban, csak császárral vállalnak, mert az előző szülésem is császáros volt. Szerintük egy természetes szülésnél így már óriási a méhrepedés kockázata. Elmentem a könyvtárba, és elolvastam az idevágó statisztikákat, cikkeket. Kiderült, hogy a kockázat *ezrelékekben* mérhető. Ezek után az otthon szülést választottam. Megbeszéltem a bábáimmal, melyik orvosukhoz visznek be, ha bármilyen zavar

⁷ Nemrég éltem át ezt a sokak által jól ismert lebénelást, amikor kölyökku-tyánk megevett egy csomó születésnap gyertyát (műanyag talpastull!). Első „józan paraszti” gondolatom és mozdulatom az volt, hogy meghánytatom. A szomszéd tanácsára azonban mégis bementünk az Állatorvosi Egyetemre, ahol egy röntgenfelvétel tervével ültettek le minket. Már akkor sem értettem, milyen információra számítanak a röntgentől, és miért beszélnek máris egy esetleges műtétről, mégis két órán át tartott bennem a szakértővel szembeni alázat, miközben azon gondolkoztam, ennyi idő alatt milyen messzire jut a tápcsatornában a rengeteg gyertya és műanyag műtyűr. Túrelmemet veszítve végre visszamentem a betegfelvételi részleghez, ahol könnyedén közölték, hogyha a röntgennél ekkora a sor, mehetünk akár a belgyógyászhoz is, aki nyilván ad egy hánytatóinjekciót. Így is történt, és problémánk percek alatt megoldódott. Miért fogadtam el először azt a javaslatot, amit józan eszem – ha nem kapcsoltam volna ki – azonnal károsnak és fölöslegesnek ítélt?

lenne. De minden szépen sikerült. Négy óra alatt simán megszületett a kislányom.” (Tessék mondani, hol van Magyarországon az a könyvtár, ahol az átlagos műveltségű olvasó hozzáfér és megérti az őt érintő egészségi probléma szakirodalmát?)

Visszatérve a társadalmi méretű önsegítéshez: az alkoholizmusé volt a legelső terület, ahol az igény tömegesen jelentkezett. Az amerikai alkoholista ugyanúgy tapasztalta, mint európai társai, hogy orvosi vagy pszichológusi segítséggel tartós leszokásra nem számíthat. Az amerikai ember azonban kevésbé nyugszik bele, hogy valamire ne lenne megoldás. Rengeteg keresés és próbálkozás nyomán jutottak el ahhoz a tapasztalathoz, hogy

- csak az tud megbirkózni saját alkoholizmusával, aki vállalja, hogy ő alkoholista, azaz tisztában van a csapda természetével;
- az alkoholizmus önerőből nem győzhető le;
- a kísértés bármikor bekövetkező pillanatában azonnal szükség van egy támogató személyre, akiben az alkoholista megbízik;
- a legjobb segítő itt az az ember, aki maga is tapasztalta vagy akár tapasztalja ma is ezt a kint;
- a sorstársak közössége ugyanolyan fontos támasz, mint az egyszemélyi sorstárssegítő.

Ezek az alapigazságok évtizedek tapasztalatából érlelődtek módszerre, aminek az alapján a *névtelen alkoholisták mozgalma* máig is működik. Nincs olyan város, ahol ne lennének ilyen AA (=Alcoholic Anonymous) csoportok, a legtöbb városban több is. Találkozóik időpontjait egyeztetik egymással, hogy ne csak hétfőn, hanem kedden, szerdán stb. is legyen hova mennie annak az alkoholistának, akinek éppen sorstárs csoportra van szüksége.

Az újonnan belépőnek először is ki kell jelentenie magáról (azaz felvállalnia), hogy alkoholista. Nem fogadnak be olyanokat, akik azt hiszik magukról, hogy „én csak azért iszom...”, „én igazából csak olyankor...”. Az ilyen szenvedélybeteg ugyanis még szövetségben áll saját alkoholizmusával, védi ezt a késztetését, és az okokat a körülményekben keresi, ahelyett hogy tudatos („felnőtt”) énjével a „mindent megteszek, hogy ne igyak” oldalra állna. A *Névtelen Alkoholisták* hitvallása szerint az alkoholistának tudomásul kell vennie, hogy ez a késztetés belülről fakad: ugyanúgy állandó adottsága az alkoholistának, ahogy például a lisztallergiás minden lisztfogyasztás után biztosan allergiás reakciókat mutat.

Az ünnepélyes befogadás után választják ki az újonnan jött mellé azt a „testvért”, aki már hosszabb ideje sikeresen távol tartja magát az alkoholtól. A testvér mindig azonos nemű a patronáltjával. Természetesen neki is van hasonló patronálója, és amannak is. Ő lesz az az ember, aki a nap bármely órájában, az év bármely napján hívható, felhívható, megkereshető. Ő van együtt mindaddig „kis testvérevel”, amíg a kísértésből fakadó válság el nem múlik.

Sok helyen a munkáltatók is támogatják a hálózatot, pl. olyan formában, hogy S.O.S. hívásra elengedik munkájából az AA nagy testvért, de akkor is elengedik, ha kistestvérként vágyik „nővére” vagy „bátyja” azonnali meglátogatására. Micsoda bizalomra és micsoda őszinteségre van szükség, hogy ez működhessen...

Az önszolgáltató csoportok ma már bármilyen érzelmi igényre épülhetnek. Nincs szükségük szakemberre: gyógyító erejük olyan ősi pszichés hatásmechanizmusokra épül, amelyekkel sok tekintetben egyetlen szakember sem vetekedhet. Egymásra hangolódásuk és napi/heti tapasztalatcseréjük is fontos segítő tényező, de talán mégis az jelenti a legnagyobb élményt és támaszt ezekben az együttműkö-

désekben, hogy „nem vagyok egyedül, nem én vagyok az egyetlen, akinek ilyen problémája lenne”.

Ennek óriási a jelentősége. Az európai és ázsiai kultúrákban szinte minden probléma: székelyen. Ezeknek a hagyományos társadalmaknak az az elvárása, hogy olyan légy, mint más. Bizonyos tekintetben lehetsz jobb, de gyengébb, sérültebb, esékényebb ne legyél. Nálunk még ma is inkább titkolják a családok a sérült gyereket, az elmebeteget, az alkoholistát, a boldogtalanságot, a kudarcot. Mintha arra számítanánk, hogy a társadalom megbünteti a bajainkért... Érthető, hiszen hasonló tapasztalatokat születésünktől fogva szerezhettünk: nálunk arra mondják, hogy jó gyerek, aki elégedett azzal, amit kap. A sírós, valamit nagyon akaró gyerek: rossz. Vagyis nem elég, hogy bajunk van – gyerekként vagy felnőttként –, még el is marasztalnak ezért.

Az amerikai önségítő csoportok lényege, hogy elfogadják a bajoddal. Hatásuk érezhető az egész társadalmon: nem kell bocsánatot kérned, ha fel akarsz férni a buszra a gyereked tolokocsijával; ha olyan ebédet akarsz a csoportkiránduláson, ami megfelel a cukorbeteg-diétádnak; ha ingyenes bébiszitterre van szükséged, hogy még négy gyereked mellől elmehess az önségítő csoport találkozói-ra. Mert ahol szabad az igényt megfogalmazni, ott mindig találnak megoldásokat is. Megszűnik a székelyen, a kirekesztettség érzése és ezek nyomán a világtól való elzárkózás. Megszűnik a másodrendű állampolgárság státusa.

Vannak csoportok, ahol gyermeküket elvesztett szülők, vannak, ahol gyerekkorban szexuálisan molesztált felnőttek, esetleg homoszexuális „szülőpárok”, elhagyott szerelmesek, máshol örök-befogadott (ma már felnőttkorú) gyerekek és valaha gyereket örökbe adó szülők találkoznak egymással felnőttként, teljesen

ismeretlenül, és válnak akár évekre egymás legmeghittebb, legmegértőbb segítőivé.

Ilyen mozgalom nem jöhet létre olyan országban, ahol nincs semmi tolerancia a másságra, de ott sem jönne létre, ahol mindenre elégséges a tolerancia. Minden új társadalmi aktivitás egy *kielégítetlen* igény felismeréséből fakad, és az igény kielégítésének *lehetőségére* épül. Akár a felismerés hiányzik, akár a megvalósítás szabadsága, nem jön létre újítás. Ugyanez áll egyébként az amerikai személyiségfejlesztő és kapcsolatkezelő programok megszületésére is: Thomas Gordon és számtalan sikeres kollégája nem dolgoztak volna ki ilyen jól tanítható, demokratikus kapcsolati modelleket, ha a társadalom ezek nélkül is tökéletesen demokratikusan működött volna. De akkor sem, ha hiányzott volna az esély a demokratikus programok megvalósítására.

Az önségítő csoportok mellett éppen ezek a gyakorlatias programok, tanfolyamok tették igazán közkinccsé a pszichológiai ismereteket. Hogy milyen ütemben szaporodnak a lelki egészség javítására szánt kurzusok, arra a legbeszédesebb példa a szülőknek szóló nevelési-kapcsolatépítési programok elterjedése. Míg 1963-ban Gordon volt az első, aki tréning jellegű⁸ tanulást kínált a szülői eredményesség területén, ma már 60 000(!) hasonló tanfolyam közül választhatnak az amerikai szülők. És Thomas Gordon (2002 augusztusában meghalt. Életműve elismeréséül kétszer is jelölték Nobel-békedíjra.) azt sem bánta, hogy ezeknek nagy része az ő alapmodelljét „vette át” – legfeljebb annak örült volna, ha engedélyt kérnek tőle.

⁸ Olyan oktatási forma, mely főként a résztvevők saját tapasztalatára, élményeinek feldolgozására és csak elenyésző részben szakértői magyarázatokra épül.

A gomba módra szaporodó önsegítő és tanulócsoportok határai Amerikában már lassan összeérnek: lefedik a társadalom jelentős részét. Ebből fakad, hogy ezeken a csoportokon kívül is egyre elfogadottabbá válik, ha valaki személyes problémáiról beszél. Amikor amerikai nőekkel életükről készítettem interjút, egyikük börtönben ülő fiáról beszélt, másikuk a homoszexuális életformájáról, harmadikuk gyerekkori szexuális zaklatásáról. Voltam úgy amerikai társaságban, hogy az egyik, engem először látó vendég gond nélkül elmesélte: vezető beosztású férjének súlyosan alkoholista, gyakorlatilag az utcán élő testvére van, akit időnként sikerül pszichiátriai osztályra bevinniük. (Miközben nálunk, Magyarországon nemhogy vezető beosztással, de egyszerű egyetemi diplomával is alig lehet rábeszélni az egyébként gyógyulni akaró alkoholistát, hogy járjon a teljes diszkréciót ígérő *Névtelen Alkoholista* körbe! Mi nem hiszünk és nem bízunk abban, hogy bajunkkal valóban elfogadásra találunk.)

Mielőtt azt hinnéd, kedves Olvasó, hogy mindentől el vagyok ragadtatva, ami amerikai, hozzáfűzöm: érzelmek-érzések hiteles *átélésével* csak egyetlen esetben találkoztam az említettek közül (a gyerekkorában szexuálisan zaklatott fiatal lánynál). Van abban persze valami megnyugtató, ha az első találkozásnál nem öntjük nyakon a másikat érzéseink áradatával. És sajnos nem alaptalan az a vád, amit gyakran hallani az amerikaiakkal kapcsolatban: hogy olykor több náluk a megfogalmazott érzelmi klisé, mint a valóságos érzelem. Meglehet, ez csak a kezdő pszichológiai iskolázottság gyerekbetegsége vagy afféle divatos viselkedés, mellyel naprakész pszichológiai jártasságukat jelzik.

Az érzelemmentesség minket, magyarokat amúgy sem fenyeget. Ha hozzátanulunk abból a pszichológiai kultúrából, amit az amerikaiak építettek fel, és amit ma már Európában is egyre jobban

becsülnek, akkor még értékes ötvözetekké is válhatunk – mi, akiket a jóindulatú külföldi őszintének, érzelmesnek, a kevésbé jóindulatú indulatosnak és neurotikusnak nevez. Az érzelmeink mindenesetre megvannak és hozzáférhetőek.