

## A PSZICHOSZFÉRA VÉDELMEBEN

A napilapok apránként adagolt híreiből a bioszféra-romlás szinte apokaliptikus képe rakható össze, s ez sokakban a haladás, a civilizáció öngyilkos jellegének aggasztó képzetét kelti. Miközben azonban a fizikai környezetvédelem mégiscsak napirendre kerül, a lelki környezet, a pszichoszféra tanulmányozása még csak az előjelzéseknél tart.

Ismeretes, hogy a második világháború óta az elmebetegek szinte ugyanannyi kórházi ágyat foglalnak el, mint az összes többi beteg. Ugyanakkor az ún. pszichogén megbetegedések számarányát 5—70 százalékra becsülik, s ez a tág keret a felmérhetőség bizonytalanságát is jelzi. Sajátos jellege a kérdésnek ugyanis, hogy úgyszólván felmérhetetlen — hiszen a „csak“ idegesek, szorongók, fejfájások, fáradékonyak, rossz közérzetűek és örömtelen életűek száma még nem szerepel az egészségügyi statisztikákban. Ezeknek még nincs módjuk betegnek lenni, sem az orvosnak nincs ideje foglalkozni velük, ameddig panaszaik nem alakulnak sokkal több költséget, időt és veszélyt okozó „tisztá“ kórképpé. Így lép az elmulasztott megelőzés helyébe a nehéz s többnyire már csak részleges gyógyítás. Ezért nem az amúgy is túlterhelt kezelőorvosok felelősek, hanem az általános pszichológiai kulturálatlanság, együtt azzal a ma még világméretű jelenséggel, hogy a haladás nem egyenletes, a társadalom minden területére egyaránt és egyidőben kiterjedő folyamat, hanem szüntelen fáziseltolódásokkal terhelt történéssorozat, ami- ben az utóintézkedések helyettesítik az esetleges károk megelőzését.

A bajokat nem a lehetőségek sorrendjében kell megoldani, hanem súlyosságuk és fontosságuk szerint.

A kor, amelyben élünk, teljesítmény- és sikerigényes; értékjelzőnek az eredményeket tekinti. A társadalomlélektan azonban nem szakadhat el annyira a személyiséglélektantól, hogy a társadalmi „aranyfedezetet“, a személyiséget önmagában mint az önalakítás művét ne ismerje el ugyancsak teljesítménynek. Valamely társadalom értéke lelkileg egészséges tagjainak számán is lemérhető; a pszichohigiéne céljai így tehát elválaszthatatlanok a társadalmi tökéletesedéstől. Az, hogy a társadalmi tudat hazudik önmagának, s hogy a hazugság mögötti igazságot éppen az a mód mutatja meg, ahogyan a hazugság megszilárdítja magát, már Marxtól eredő tanítás — mint az is, hogy valamely társadalom ideológiája csak azoknak a valódi viszonyoknak a fényénél válik érthetővé, amelyek az adott közösség tagjait egymással és világukkal összefűzik.

\*

A testi jegyek örökletes jellegével szemben a lelki-szellemi tulajdonságok genetikai meghatározottsága olyannyira kétséges, hogy egyes olyan veleszületett anyagcsere zavarakon kívül, amelyek az agyi működésekre károsítónak hatnak (fenilketonuria, homocisztinuria, galaktozémia stb.), a génállománynak csupán hajlamosító szerepét fogadhatjuk el feltétel nélkül. Ugyanez vonatkozik egyes adaptációs enzimekre is, amelyek elégtelensége csak későbbi és nagyobb megterhelések során válhat nyilvánvalóvá. Vitathatatlan kórtani jelentősége van azonban az intrauterin

életben az anya többféle megbetegedése, élvezetecikk- és gyógyszer-fogyasztása révén keletkező magzati ártalmaknak, a koraszüléseknek, a perinatalis sérüléseknek, a rendellenes szülések alkalmával fellépő oxigénhiánynak. Az élet első hónapjaiban pedig az elégtelen tápláltság, különösen a fehérje- és vitaminhiány okozhat irreverzibilis elváltozásokat az agysejtekben, amelyek kihatnak a gyermek lelki-szellemi fejlődésére. A környezet felől elsősorban az érzelmi tényező hat alapvetően a csecsemő- és gyermekkorai pszichés fejlődésmenetre. Az anyát az összes egészségügyi feltételek optimális biztosítása sem pótolhatja teljes mértékben. Az anya—gyermek kapcsolat alkotja annak az érzelmi légkörnek az „energetikai központját“, amely mindinkább szélesedve (apa, testvérek, család, iskola, kulturális környezet stb.) nemcsak személyiségalkító, hanem az összes személyi kapcsolatokat mintaként meghatározó tényező — s ez érvényes negatív előjellel is, mikor az elindító élmény hiánya vagy torz jellege éppen ellenkezőleg hat — kriminális vagy pszichopasszív, örökké szeretetreszomjas személyiségjellegét alakít ki.

Fromm szerint az „ősi“ szülő—gyermek konfliktust nem a szexuális versengés és a következményes büntudat okozza, hanem a gyermek természetes lázadása az irracionális szülői tekintély ellen, amely számára azonos a társadalom jellegzetes tekintélyformájával, s amely korlátozza akarát és függetlenségét. Ez éppúgy vezethet neurozishoz, mint társadalmilag rendszeresített defektállapothoz, ami lehetővé teszi a beilleszkedést, s amit a kultúra erénnyé alakíthat. Erikson identitáls-konceptiója a kérdéskör más irányú bővítését és racionalizálását segítette elő: szerte az identifikációs válságok maguktól értetődő jelenségek, s az embernek bizonyos életszakaszokban úrrá kell lennie rajtuk. Egy-egy azonosulási válság után új azonosulási szakasz következik — kezdve a gyermek „ösbizalmával“ az anyához fűződő természetes kapcsolatban, mikor a lehetséges válság a bizalmatlanság, fogyatékos érzelmi kötődés következménye, s végezve az utolsóval, az öregkori identitással, amikor a válság kifejeződése a kétségbeesés. Erikson szemléletének lényege az, hogy e folyamatok nem „katasztrófajelenségek“, hanem a belső gyarapodás és differenciálódás jelei, s a válságok kedvező esetben az önmeghaladás válságai.

Hogy e fordulópontok az „önsorsrontó“ neurozisz, az antiszociális vagy kriminális személyiség irányába terelik-e a fejlődést, abban a fájdalmas tapasztalatoknak, sértő beavatkozásoknak, megrázó élményeknek, a helytelen szülői magatartásnak van döntő szerepe, nem pedig a szellemi-erkölcsi képességek eleve adott jellegének. A nevelői brutalitás nemcsak testi fenyítésben nyilvánulhat meg, hanem verbális agresszióban is. Előbbi esetben rendszerint dacreakciót vált ki, a gyermek szembefordul a fenyítővel; utóbbi esetben gyakori az önmegvetés, büntudat, önrzeti összeomlás, ami szuicid állapotig is súlyosbodhat.

Köztudott, hogy az élet során elszenvedett stresszek károsítják a lelki egészséget. Kevésbé ismeretes viszont, hogy az egyes stressz-formák nem mindig annyira jelentősek, amennyire a kibontakozó stressz-pánik elhitheti igyekeznek. Lengner és Michael vizsgálatai szerint a szülői ház harmóniájának nyílt megbomlása (válás, az egyik szülő halála stb.) nincs olyan számottevő hatással a lelkiállapokra, mint hinnők — a szülők gyakori veszekedésben és feszültségben megmutatkozó ellentéte viszont, vagyis a prolongált stressz-helyzet erősen emeli a valószínűségét annak, hogy a felnövő gyermek ideges természetű lesz, gyengébb szellemi és érzelmi teherbíróképességgel, csökkent szociabilitással fog rendelkezni. Sántha Pál és mások megfigyelései szerint a gyermek szellemi fejlődését illetően nem az a döntő, hogy a szülő mennyi időt tölt közvetlen nevelő funkciói gyakorlásával, ha-

nem a családi viszonyok összessége, az otthon légköre, beleértve a tárgyi környezetet is.

Tágabb értelmű szocializáló hatása van a testvéri kapcsolatoknak. A kialakuló szerepmegoszlás irányítása különös nevelői figyelmet és érzéket kíván. A gyermekek közötti megkülönböztetés gyakran nem is tudatos; épp csak a hátrányos helyzetben lévő testvér érzi, hogy ő a másikinál vagy a többenél valahogy kevesebbet jelent a szüleinek. A kényeztetés folytán kialakuló érzelem-túltelítés, érzelem-csömör azonban éppilyen káros lehet: oda vezethet, hogy később, ha már csupán az adott életkornak megfelelő kedvességet kapja a gyermek, nem tartja kielégítőnek, és relatív érzelem-hiányt érez. Az így létrejött elégedetlenség a lelki folyamatokban igen gyakori „ördögi körök” egyikét indítja meg: a nem megfelelő környezeti hatás kiváltja a nem megfelelő magatartást, ezzel újabb kedvezőtlen hatást vált ki a környezetből, ami tovább növeli a magatartási zavart, s így a dac és a megtorlás két pólusa között esik szét a személyiség belső összetartó és egészséges kapcsolatteremtő erejének jó része.

\*

Az első iskolai névsorolvasással egy nagyobb közösségbe való besorolás indul meg; az óvodás korról kezdődött én-beilleszkedéshez most már a szellemi teljesítmény próbája is „részakad” a képlékeny személyiségre. A szülői, pedagógusi elvárások, majd az önmagával szemben támasztott igény és az elkerülhetetlen vetélkedés az iskoláskorú gyermeket a tananyag és a viselkedés-elvárás követelményei elé állítja. Mentálhigiéniai alapelv, hogy — Horányi Béla megfogalmazásában — az iskola ne támasszon se nagyobb, se kisebb követelményt a tanulók teherbíróképességével szemben, mint amekkorát pszichés és vegetatív károsodás nélkül teljesíteni lehet.

A jelenleginél árnyaltabb megítélést igényel ebben az összefüggésben is a két- és többnyelvű oktatás általában. Ugyancsak beható vizsgálatra vár egyes alacsony kultúrszínvonalon álló népcsoportok (afrikai, indiai népek) iskoláztatási kérdése, valamint anyanyelvük és a világnelvek „helyzeti viszonya”.

Megfigyelhető, hogy gyermekkorban sokkal több a magasabb szellemi teljesítményre képes egyén, mint később. Ez a világméretű „képeségvesztés” eddig még kellően nem ismert oktatási válságra enged következtetni. A kor követelményáramlatában jelzőbója lehetne, hogy miközben a fizikai erő pótolható gépekkel, az eredeti szellemi érték korántsem.

\*

A felnőttek világától való lassú elszakadás, ami már az első évtized végén megkezdődik, a serdülés éveiben meggyorsul, s a lelki függetlenség rövidesen teljessé válik. Az önálló útkeresés intellektuális téren az érdeklődés sokirányúságában, illetve szereppróbalgatókban nyilvánul meg, amit később az egyirányú beállítódás vált fel. A személyközi kapcsolatokban, amelyek természetes közege a kortársak csoportközössége, a pszichét nagy fokú labilitás, érzékenység, változékonyság jellemzi. A felnőtt korban átmeneti összhangbomláshoz, az alkalmazkodó- és teljesítőképeség elégtelenségéhez vezető kapcsolatzavarok gyermek- és serdülőkorban súlyos személyiségfejlődési torzulásokat eredményezhetnek. A szülő-gyermek viszonyban ez igen gyakran szinte az elviselhetetlenségig terjedő válsággá fajul.

A serdülőkoriak sajátos helyzetéhez korunkban még az is hozzájárul, hogy — főleg a fejlettebb országokban — a biológiai érés meggyorsult, a pszichoszociális érés pedig ennek következtében viszonylag lemaradt. A serdülők jelentős hányadánál tapasztalható bezárkózás, külön világban élés, érzelmi-akarati hullámszökkenetnek a „biopszichológiai forradalomnak“ a velejárója, amelynek ismerete, megértése és óvatos irányítása egyedüli módja a serdülőkori által csupán látszólag nem igényelt segítségnek.

\*

A városiasodás társadalompszichológiai vonatkozásaival kevés kutató foglalkozott olyan behatóan, mint Burner, aki „urbanitizsnek“ vagy „betonbetegségnek“ nevezi az emiatt felléphető kóros állapotot. Tünetei közé tartozik az agresszivitás, a környezet egyhangúsága okozta félelem, az alkoholizmus (in vino caritas!), valamint depresszióhoz, menekülési vágyhoz vagy akár öngyilkossághoz vezető fáradtság. Mindezen ártalmakért Burner az építészek szegényes képzetét is felelőssé teszi. Tudniuk kellene — jegyzi meg — például azt, hogy a túl nagy lakótömbök csökkentik a közösséghez való viszony bensőségességét; márpedig a korábbi életszakaszok hovatarozási tájékozódása után az odatarozási igény erősödik meg az emberben. Burner végkövetkeztetése az, hogy ha kialakult már egy lakhely-pszichopatológia, akkor a gyógymódokat is magában az urbanizációs folyamatban kell megtalálni, s ez a nem könnyű feladat a társadalompszichológusra hárul.

Golaszewski összefoglaló megállapítása szerint a mai emberiség nagy része számára megváltozott a társadalmi tér és idő. A nagyvárosi életforma merőben új kereteket teremt, s ez még ki nem alakult adaptációs készségeket igényel. Az urbanizáció, a metropolisok és megalopolisok növekvő száma a rousseau-i életemény követését lehetetlenné teszi; a társas kapcsolatok, a szabad idő eltöltésének módjai a városban élők s főként az újabban odakerültek esetében gyökeres változást szenvednek. Az életkörülmények gyors változása pedig úgynevezett adaptációs stresszt vált ki.

\*

Az információáradatot közvetítő tömegkommunikációs eszközök hatását illetően az utóbbi időben figyeltek fel a kutatók arra, hogy ezek tulajdonképpen nem közvetlenül az egyénre irányulnak, hanem — mint Buda Béla jelzi — mértékadó csoportokon „szűrődnek át“, azokon belül kerülnek kiértékelésre, majd a mértékadó személyiségek útján jutnak el az egyénig. Ugyancsak Buda hívja fel a figyelmet a korábban nem ismert közlési módokra, a nem verbális kommunikációk és az ún. metakommunikatív közlési szint nagy jelentőségére. Ezek többszintű kommunikációs manőverek útján történő kölcsönös viselkedésszabályozások a személyközi kapcsolatokon belül, amelyek megintcsak a csoportpszichológia fontosságára utalnak. Az információ- és híráradat kétségkívül sok szellemi energiát köt le, szétszórta teszi a figyelmet — de különféle ellenszabályozó működések is kibontakoztak már. Szent-Györgyi szerint „agyunk arra készült, hogy barlangjaink kezdetleges tüzével törődjék, nem pedig 15 millió fokos kozmikus lángokkal“. Csakugyan mindennap tapasztalhatjuk, hogy milyen érzelmi tehetetlenséggel reagálunk az állandó katasztrófa-hírekre, legyenek azok bármilyen borzalmasak. Ennek azonban talán nemcsak agyi vagy morális fejletlenségünk az oka, hanem egyfajta

„racionális“ védekezés is; amivel szemben tehetetlenek vagyunk, az nem vált ki bennünk különösebb érzelmi hatásokat.

Minden lehetséges és semmi sem érdekes — állapítja meg Norman Mailer s ezt a válságállapotot, ezt a lelki vákuumban éleést az eszmények hiányával magyarázza és azzal, hogy régebben a tőkés társadalomban az ember csak a munkajerejét adta el, most már szabad idejét és egyéniségét is feladja.

\*

A „második XX. században“, ahogyan Lefèbvre nevezi a technikai civilizációban a második világháború után bekövetkezett nagy átalakulás korát, aggasztó aránytalanság jött létre a technikai fejlődés biztosította hatalom és az erkölcsi-szellemi erők között. Az amerikai szociológusokat és társadalompszichológusokat már riadóztatta az önálló erkölcsi-szellemi ítélkezési személyiséget a modern társadalom termelési-igazgatási szervezete felől fenyegető veszély, az általa kitermelt, kívülről irányított „radar-ember“ jelentkezése. Maria Ossowska írja erkölcsszociológiával foglalkozó könyvében, hogy Fromm (s mint tudjuk, nemcsak ő) talán azért vált olyan népszerű szerzővé, mert mikor hangsúlyozta a mai ember tanácstalanságát a nagy állami szervezetekben, reális indokoltságú kérdést vetett fel, ami a lengyel szociológusnő szerint nem kizárólag a tőkés országokat jellemzi. Friedmann — egy másik ilyen szerző — megállapítása szerint a „csavar-ember“ lélektani helyzetét az határozza meg, hogy a fejlődés tőle mint fogyasztótól a technikai haladás élvezetét várja el, de ennek a lehetőségét megvonja tőle mint termelőtől. Horányi és mások pszichohigiénés szempontból abban látják a rutinmunka hatását a munkásra, hogy érzelmi világa elszürküléséhez, érdeklődési köre szűküléséhez vezet, idegi-lelki téren pedig az ún. exhaustív neurózis egyik gyakori oka. A rutinmunka és a szétaprózott tevékenység a frusztráció állapotát idézi elő, s ez a kielégületlenség különböző pótcselekvésekre készíti az embert. Viszont az élet legfőbb szabályozója a munka, még ha érdektelen is — s ezzel a kör bezárul. „A jellem tisztességes folyamatosságát csak a mindenkori napi feladatok elvégzése biztosítja — írja Déry Tibor. — Az embernek lehetnek nagy tervei, magas céljai, lehet tisztessége, lelkesedése, tehetsége, lehet esze s ereje, hogy véghez vigye tervét, s elérje célját: mindez mit sem ér, ha nincsenek napi feladatai. Ezek óvják meg a széthullástól, terveit a füstbemenéstől“. A jellem — folytatja Déry — „cselekvő napokból, percekből áll össze, s civilizáció az ilyen jellemek baráti szövetkezéséből“.

A társadalmi osztály- vagy réteghelyzet egyik alapvető kifejeződése a munkahierarchiában elfoglalt hely. Dollingshead és Redlich kutatók New Haven-i vizsgálatai kimutatták, hogy a társadalmi rétegradiensen lefelé haladva mind gyakoribbak az elmebetegségek; a legalsó rétegben számuk a legfelsőben észleltnek mintegy tízszerese. A jelenség okát a szerzők a fentiekben kívűl az egészségügyi ismeretek hiányában, a szabad idő felhasználásának kedvezőtlen módjában s abban a társadalomlélektani „barrier“-ben látják, amely a szegényeket az egészségügyi ellátási rendszertől elválasztja. Az ezzel összefüggő általánosabb szociális frusztráció természetesen még szélesebb kérdéskör. Kisebb-nagyobb csoportok, nemegyszer egész népcsoportok esetében szociálpszichológiai megnyilvánulása a konfliktusba kerülő csoportnormák, értékek és szerepek megmerevedése és a viszonyítási rendszer mindebből következő eltorzulása. A szociális frusztráció leggyakrabban emlegetett áldozatai a négerek. Kriminálpszichológiai vonatkozásban jelentősek azok a vizsgálatok, amelyek kimutatták, hogy a négerek csak ott szerepelnek nagy száza-

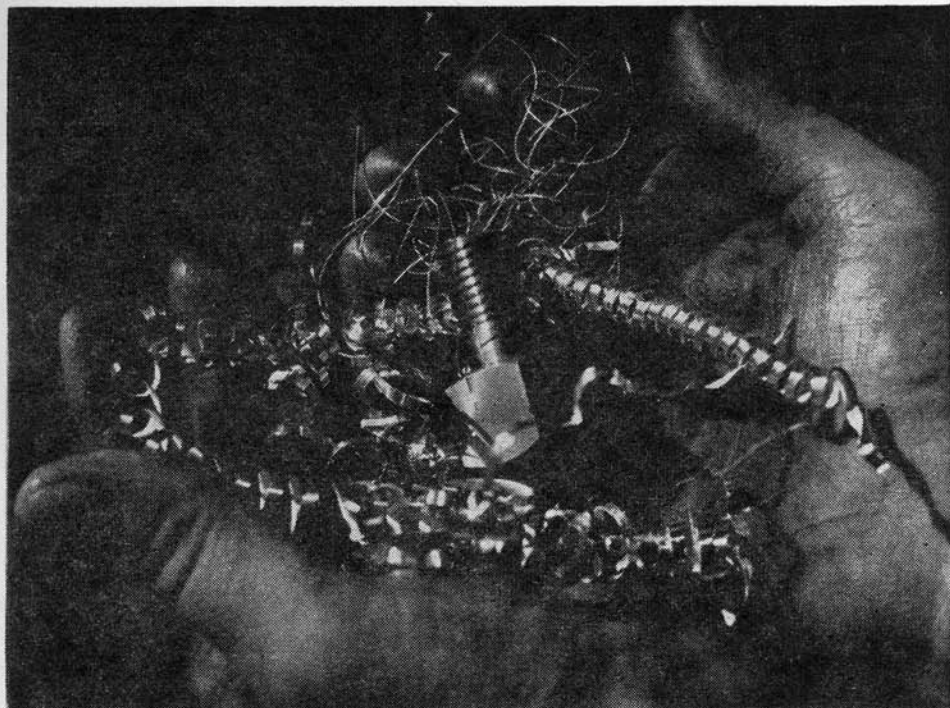
lékban a bűnözési statisztikában, ahol szorosan együtt élnek az őket minden tekintetben diszkrimináló fehér néprétegekkel. Ahol teljesen egyenrangúként fogadták be őket, mint például Hollandiában, ott a bűnözés aránya esetükben egyáltalán nem kiugró. Az a megállapítás viszont, amely a szubkultúráknak bizonyos belső terrorjára utal, szintén a frusztrációs állapotból fakadó, védekező jellegű visszahatásra hívja fel a figyelmet.

\*

A társadalmi anomia megnyilvánulása az alkoholizmus is. Alkoholista az a beteg, aki környezetétől eltérő módon rendszeresen iszik, az alkohollal lelkileg és testileg „függőségi viszonyban” van, s alkoholfogyasztása személyiségi, társadalmi és gazdasági vonatkozásban súlyosan károsítja. E tankönyvszerű meghatározás a valóság sokkal drámaibb jelenségét takarja, mivel ez a menekülési anomia, illetve deviáns magatartásforma annyira önpusztító tendencia megnyilvánulása, hogy „szakaszos öngyilkosságnak” is szokták nevezni. Biológiai és pszichoszociális okai szer-teágazóak, s többnyire fedik egyik gyakori végkifejlete, az öngyilkosság okait.

Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint bolygónkon, melyet ebből a szempontból is újra fel kell fedeznünk, naponta mintegy ezer ember lesz öngyilkos, és legalább nyolcezer kíséri meg. Ez egyben azt is jelzi, hogy a szuicid gesztus többnyire kommunikatív tett, mely a környezetnek szól, azzal a céllal, hogy megerősítsen valamely ellenvetést. E kommunikatív megnyilatkozás végletes jellegét a leggyakoribb ok: a magány, az elszigeteltség érzete magyarázza. Az okok között — pontosan meg nem határozható sorrendben — a következők szerepelnek még: gyógyíthatatlan vagy annak vélt betegségek, életkonfliktusok (családi viszálykodás, szerelmi bánat, anyagi nehézségek), magárahagyatottság stb. Az erre vonatkozó számos adat és feltevés ismeretében is be kell vallanunk, hogy a kérdés pszichoszociális szempontból mindmáig tisztázatlan. Amerikában például a pszichiáterek között leggyakoribb az öngyilkosság, majd a mezőgazdasági munkások között, Oxfordban mintegy ötször gyakoribb a diákok, mint a hasonló korú más foglalkozásúak között, a franciáknál a halászos és hajósok vezetnek a statisztikában; s mindezek a megmagyarázhatatlan adatok erősen nehezítik a kérdés megértését. Általában mérsékelő hatású tényezőnek tekinthető az urbanizáció, a vállalásos beállítottság; ellenben a gazdasági válságok, társadalmi megrázkódtatások, sőt olyan időjárás tények is, mint a nyár kezdete, határozott összefüggést mutatnak az öngyilkosságok számának növekedésével.

A jelenséget tehát a szokásos pszichoszociális meghatározókkal nem lehet magyarázni. Tény azonban, hogy az öngyilkosságra készülők rendszerint valamilyen módon jelzik a szándékukat, sőt sokan orvoshoz is fordulnak — de a környezet sem a jeleket, sem a panaszokat nem veszi észre, illetve nem értékeli, és ezzel elmulasztódik a megmentés lehetősége. Tudott dolog, hogy egymással szemben a kölcsönös megértés az igényünk; de ez — mint W. H. Auden írja — a lelki szenvedések esetében, úgy látszik igen nehéz. Boldogtalanok mindnyájan másféleképpen vagyunk, s nem könnyű elképzelnünk, mi miatt boldogtalan a társunk; ezért van, hogy semmiféle szociológiai vagy lélektani elmélet nem magyarázhatja meg, miért lesznek öngyilkosok az emberek. Az angol író elsősorban a divatmozzanatot, az élet tagadását teszi mindeztért felelőssé, azt a mozzanatot, amely szerinte korunk művészetére is jellemző. Bármennyire összetett jelenség is azonban az öngyilkosság, lélektanilag mindenképpen vitathatatlan, hogy döntő szerepet játszik benne a csökkent tűrőképesség nehézségekkel, csapásokkal, konfliktusokkal.



Weiss István: A „Kezek“ sorozatból

tusokkal szemben, ami odáig terjed, hogy az emberek önmagukat sem bírják elviselni, félnek szembenézni a bennük tátongó ürességgel, negatív élményekkel való túltelítettségükkel — s ez megint csak az érzelmi élet elsődleges érintettségére, fogyatékosására vagy túlterhelésére utal.

Mindezek némiképp jobb megértéséhez hozzásegít az a felismerés, hogy a társadalmi hatások a szocializációs folyamatok közvetítik a személyiséghez. A különböző deviáns viselkedésmódok (alkoholizmus, kábítószerélvezet, bűnözés stb.) jó részét azonos gyökerek, s lényegében csak alternatívái egymásnak. Ezt bizonyítja az is, hogy a családnak és más kisközösségeknek nagy szerepük lehet a deviáns viselkedés fékezésében vagy éppen megelőzésében; ez azonban nem indokolhatja a családi élet túlértékelését, mely olykor a társadalmi önkiélés nem megfelelő szinterévé is válhat.

Sajátos problémát jelent az öregkor is, ami a gerontopszichológiát és az öregkorúak pszichiátriáját egyre sürgetőbb feladatok elé állítja. Maga a kérdés azonban elsősorban társadalmi és társadalomlélektani jellegű. Az öregedő embernek testileg-lelkileg hanyatló, de mégis önmagával azonos személyiségéhez, az ennek következtében megváltozott környezeti feltételeihez, módosult személyközi kapcsolataihoz, változatlan önértékelési és megbecsülési igényeihez, megmaradó erőinek érvényesítési lehetőségeihez s végül az elmúlás tudatához való viszonyulása végső erőpróbát jelent, amiben közösségi támogatás, figyelem és gondozás nélkül alig tud sikeresen helytállni.

\*

Mit tesznek a pszichoszféra védelmében az orvosok? Beteg és társadalom rájuk néz kérdően és számonkérően. Az elvárás az, hogy az orvos — különösen a pszichiáter — legyen tapasztaltabb és fölényesen biztosabb ítéletű az élet dolgai-  
ban, mint a beteg; oldja meg a lelki rejtélyeket bűvészi könnyedséggel, művészi tökélyvel és tudósi pontossággal. Legyen gyöngéden együttérző, de ugyanakkor erélyes, türelmesen megértő, de ugyanakkor mindenhatóan cselekvő is, egyszóval hozzon rendbe mindent a beteg életében. Szinetár Ernő szerint minden ironia nélkül leszögezhetjük, hogy a páciens elvárásai a pszichoterápiát valami gyermeki mesevilágba helyezik, ami más tényezőkkel együtt — többek közt a sajtó elhamarkodott hírveréseivel egy-egy új és mindennél hatásosabb gyógyszerről — szükség-szerűen vezet a családáshoz és bizalomválsághoz.

A gyógyítás fő titka a meghallgatás művészete; ezt egészíti ki a tanácsadás, az irányítás. Mindenben az orvosnak különös „helyzetérzéssel” kell rendelkeznie. A lelki panaszok áradata ugyanis megállapíthatatlan, a neurotikusok közismerten „kronofág” betegek, mert legfőbb vágyuk s megkönnyebbülésük módja is — a ki-beszélés. H. H. Garner szintén az önálló kiúttalálásra való rávezetést tartja a pszi-  
choterápia céljának, amelyben a kommunikatív együttműködés az alkalmazkodási funkciók fejlesztését szolgálja. Horányi Béla a „gyógyító hallgatás” módszerét ve-  
zette be a pszichoterápiában, Bumke azon figyelmeztetéséből kiindulva, hogy álta-  
lában túl sokat beszéltek a beteget, és lehetséges, hogy az ilyenkor felelevenített  
konfliktusélmény újra felidézi az immár elcsendesült traumatizáló affektusokat. Ezért — egyetlen alapos megbeszélés után a soha róla nem beszélést tanácsolja  
betegeinek, azzal a kiegészítéssel, hogy amint tudatukba lép a kóros élmény, azon-  
nal fogjanak neki valamilyen erős összpontosítást igénylő feladat megoldásának. Ez a lelki ergoterápia számos megfigyelés, valamint a köznapi tapasztalat alapján is kedvező hatásúnak bizonyul.

Az itt vázolt néhány pszichoterápiás módszer alapján könnyen körvonalaz-  
ható mind a lelki megelőzés, mind pedig az önismeret, az öngyógyítás s a sze-  
mélyközi kapcsolatszabályozás módozatainak egynémelyike, valamint ezek széle-  
sebb társadalmi feltételeinek jelentősége.

A feladatok elvégzését ugyanis, azok sokrétűsége miatt, korántsem lehet csak a pszichiáterekre hárítani. Különösen az emberekkel közvetlenül kapcsolatban álló foglalkozásúaknak van szükségük megfelelő pszichológiai alapműveltségre, hogy a lelki tényezők „létfenntartó” szerepét minden vonatkozásban felismerhessék és értékelhessék. Ez a pszichoszféra védelmének lényegi előfeltétele. Az általános egészségügyi nevelés mellett mindegyre fontosabb és szükségesebb lesz az egész-  
séges magatartásra nevelés is. Ennek a magatartásnak a kialakítása — akárcsak a pszichoprofilaxis a maga egészében — a pszichológia, pszichiátria, pszichopeda-  
gógia, és akárcsak a szociológia és társadalomlélektan, a létesítménykultúra, kör-  
nyezetesztétika és még számos, részben csak most fejlődésnek induló tudományág  
együttműködését igényli. Epp ezért nem elég, sőt hiábavaló annak a pusztá meg-  
állapítása, hogy a mai élet ritmusa, az ipari társadalom egyhangúsága és kimerítő  
versenysszellem (ott, ahol ez vezéreljenséggé vált), valamint a nagyvárosi életnek  
zsúfoltságából, zajból, levegő- és napfényhiányból összetevődő „sátáni műremek”  
jellege okozza a lelki bajokat, mert ezek egyrészt a feltartóztathatatlan fejlődés  
szükségszerű velejárói, másrészt pedig — körültekintő irányítás és az emberi érde-  
kek minden irányú figyelembevételére esetén — a tartalmasabb, korszerűbb, egész-  
ségesebb élet lehetőségét is magukban rejtik. Fejlett pszichohigiénés közgondolko-  
zás, mindenekelőtt pedig a társadalompszichológiai és szociálpszichiátriai elvek  
széles körű érvényesítése nélkül e lehetőséget nem lehet kibontakoztatni.



A mentálhigiénés mozgalmak tevékenységét egyes országokban már megalakult, másutt csak tervezett „elmevédelmi ligák“, „nemzeti mentálhigiénés intézetek“ (pl. National Institut for Mentalhygiene), legmagasabb szinten pedig a Lelki Egészségvédelmi Világszövetség fogja egybe. Mindezek nemcsak az elmebetegek, pszichopáták és alkoholisták gondozását irányítják, hanem az élet minden területén igyekeznek a pszichét károsító okokat felkutatni és megszüntetésükhöz hozzájárulni társadalmi úton. A szándék természetesen távolról sem jelent még minden irányú hathatóságot, s egyelőre mindezek a létesítmények és mozgalmak csupán szervezett keretet adnak az elvégzendő munkák felméréséhez.

\*

Az önismeret, önalakítás, az étellel szembeni cselekvő magatartás alapvető személyiségfenntartó szerepéről Jiří Mucha börtönaplójában (Hideg égbolt alatt) ezt olvashatjuk: „Sem a legnehezebb fogság, sem a halállal való találkozás nem volt képes megfosztani a saját életem alakításából származó örömtől, szépségének ámuló csodálatától. A fájdalmat nem végzetszerű szükségességgént vagy a megbüntetett emberiség próbájaként fogadom, hanem olyan anyagként, amelyből megalkotható az együttérés és az emberi lény iránti szeretet.“ Majd tovább: „... az ember élete a legértékesebb dolog a földön. A teljes tudatossággal megformált élet.“

Az ember célszerű és lehető legtökéletesebb összhangja környezetével, ami a lelki egészség alapvető feltétele és eredménye, mindkét összetevő — az ember és a környezet — alapos ismeretét igényli, együtt az összhang állandó „karbantartás“-ának erőfeszítésével. Ide tartozik az érzések tudatos ellenőrzése, az élmények folyamatos megszerzése és értékrendüknek megfelelő feldolgozása; az, hogy ismerjük a kedélyhullámzások ítéletmódosító hatását, a párválasztás egyénileg változó domináns meghatározóit, a csalódások ismerethiányra utaló jellegét, az életcél erőszerző értékét, az önmegújulás kínját és örömet, a feszültséget csökkentő lazítási módszereket (autogén tréning, aktív pihenés stb.), az agresszív indulatok társadalmilag elfogadható levezetési módjait; az, hogy tudjuk, „az ember nem rossz, de elvadható“, hogy az indulatos cselekvés sohasem menthető a beszámíthatatlansággal, hogy van gonoszság, amely már függetlenítette magát kezdeti indítékaitól, és van „jó“, ami nem szenved szükségképpen vereséget, de ha győz is, akkor sem végleges ez a győzelem mindaddig, amíg csak létezik egy ellenőrizhetetlen közeg az emberek közötti viszonyokban, amely eltorzítja a szándékot és a cselekvésben visszajára fordítja azt“ (Bretter György), s hogy „az ember ambivalens lény, aki néha nemes magatartással leplezi féltékenységének sötét kavargását, s jót tehet rossz meggondolással is, meg rosszat a legerkölcösebb megindokolással“.

Az összmagatartást illetően talán elvontnak tűnő, mégis hasznos „aprómunkára“ váltható vezérelv lehet egy „rugalmasan szilárd“, korszerű világképen alapuló beállítódás és készenléti állapot kialakítása az étellel szemben. A sokféle életeszmeny közül csak a dionüszoszi vidám társaságkedvelés és a csendes elmélyülés egységét s mindkettő közösségi irányú értékesítését említve, láthatjuk, hogy az integer személyiség megvalósulásának vágya mily messzi időkre nyúlik vissza.

\*

A személyiség egysége, részeinek funkcionális egyensúlya és zavartalan működése nagymértékben függ a harmonikus emberi kapcsolatoktól és a megfelelő interperszonális viselkedéstől. Egyelőre nem rendelkezünk eléggé letisztult ismeretek-

kel e téren, de az arany szabályt korokon át örökölte a mindenkori bölcsesség: amit az ember a maga számára elvár, azt másoknak is meg kell adnia; a közöség tehát tagjai önfenntartási igényeit meghaladó munkatöbbletet igényel. A munkafolyamatban ennek a személyközi kapcsolatnak kezdettől fogva alapvető kultúr-antropológiai szerepe volt.

A személyközi kapcsolat, amennyire adott esetben megbetegítő, lelki ártalmat okozó tényező, éppannyira lehet gyógy mód is. Az ún. kapcsolatterápia felismeri, hogy akárcsak a nagyvilágban — a kisközösségekben sem elég a békés együttélés; békés együttműködésre is szükség van. A pozitív személyközi kapcsolatok alapját az értékes személyiségvonások alkotják. Minél gazdagabb, sokoldalúbb, dinamikusabb személyiség valaki, annál több lehetősége van magas igényű kapcsolatokra. „A legnagyobb ajándék, amit kaphatunk — írta Jaspers —: az önmagukat megvalósító emberek közelsége.“ A személyiségfejlődés társadalmi feltételeinek tökéletesítése így hat vissza magára a társadalomra, ami társadalomlélektani szempontból nem más, mint a személyközi kapcsolatoknak különböző természetű és különböző szinteken integrált egysége. Megemlíthetjük itt, hogy egyes országokban ún. „találkozási csoportmozgalom“ van kialakulóban, melynek célja, hogy a csoport tagjai az összetartozásérzetén kívül egymás megértésére is több lehetőséget találjanak, s így az elszigeteltség érzetét megszüntessék. Nálunk a sport- és másfajta klubok, szakmai önképzőkörök, művelődési egyesületek és hasonló szervezetek tölthetnek be természetszerűleg ilyen szerepet.

\*

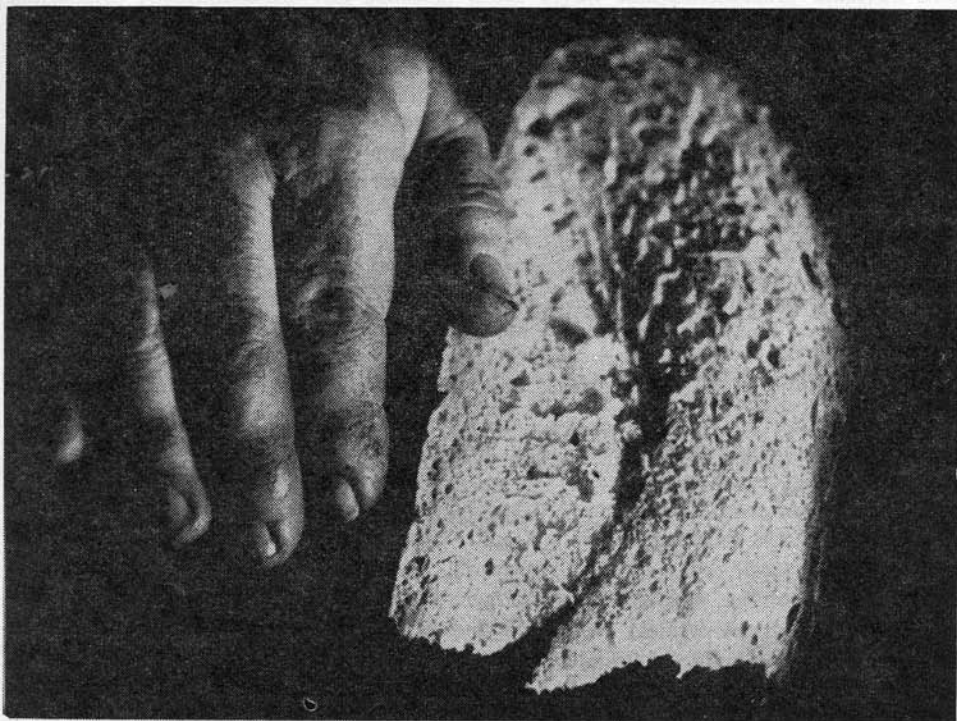
A sokat idézett „ismerd meg önmagadat“ nemcsak az egyénre vonatkozik. „A társadalom csak akkor lesz valóban demokratikus, ha megismeri önmagát“ — állapítja meg a demográfus A. Sauvy. Ennek az önismeretnek nyilvánvalóan magában kell foglalnia mindazon okok felfedését, amelyek a pszichoszféra károsítják, s persze a kiküszöbölésükre irányuló törekvést is, ami a terhektől tanácsadástól a gyermekpszichológiai, neveléslélektani, munkalélektani, családszociológiai, gerontopszichológiai vizsgálatokon át a nemzetlélektani kutatásokig terjed. A. Etzioni a rezponzivitásról, arról az érzékenységről szólva, amit egy szociális és kulturális rendszer saját „alegységeinek“, azaz személyiségeinek alapvető igényeit illetően mutat, megállapítja, hogy a nem rezponzív társadalmakban az egyének nagyfokú konformitása csak jelentős személyiség-ráfordításokkal valósítható meg, s ezért e társadalmakban igen gyakoriak a lelki betegségek (szorongás, neurózis, alkoholizmus, erőszakos cselekedetek stb.).

A fentiek egyenes következménye, hogy az érdek- és haszonközpontú társadalom önmagát mérgezi meg. Ch. R. Walker szerint a század következő negyedében nem az a nemzet lesz a leghatalmasabb (s tagjai a legegészségesebbek, tesszük hozzá), amely leginkább eleget tesz a tudományos fejlődés követelményeinek, hanem az, amely minél több teljes civilizáció létrehozásához hozzájáruló igényt elégít ki. Meerloo viszont arra figyelmeztet, hogy ehhez meg kell javítanunk „fejlődésórákat“, melyet a technológia elrontott.

A társadalmi pszichohigiéne szempontjából igen fontos a közélet és magánélet etikai összhangja is. Ez főként a munka útján fejt ki pszichotonizáló és teljesítményösztönző hatást — míg hiánya elkedvetlenítő, lankasztó és elégedetlenséget keltő. Ugyancsak pozitív irányban hat az általános műveltségi szint emelkedése is. A jó közérzethez mindenkinek joga van, a zavartalan életérzés egyetemes emberi igény, a jog pedig a társas lélek közérzete, s így a társadalomlélektan és a mentál-

higiéne bevett kategóriája. Ha a társadalomban megszűnik annak a lehetősége, hogy valakiben anyagi okokból keletkezzen kisebbrendűségi érzés, ugyanezt helyette a műveltségi szintkülönbség is kiválthatja. Így lesz a kulturális fejlődés humánus közüggé s ugyanakkor egyikévé a lelki egészségügy feltételeinek, másrészt a társadalmi közérzetet a tudományos vizsgálódás tárgyává, amely vizsgálódásból megfelelő intézkedések formájában kell levonni a következtetéseket.

A „boldogságon“ állandó derűt, megelégedettséget, sikert és elismerést érteni nemcsak kockázatos mentálhigiéniai munkahipotézis, de az elképzelés a valóságnak sem felel meg. Az adott személyiségszinten elérhető teljesség, a testi-lelki és szellemi adottságok mind tökéletesebb kibontakoztatása, a személyközi és társadalmi kapcsolatok zárlat nélküli működése már közelebb visz a valós távlatokhoz, ám ehhez természetesen hozzá tartozik az időleges kudarc, a visszaesés és megtorpanás, a termékeny elégedetlenség és a nyugodt, de nem fájdalommentes lemondás is, akárcsak a nehezen érthető csalódások, a kedélyállapotnak némelykor a kétségbeesésig terjedő kilengése; mindaz, ami emberi létállapotunk teljességét alkotja. És ha a pszichoszféra védelmét szolgáló tudást az elmúlás tudomásulvételére, a közel négy milliárdnyi emberiség mindegyik tagjának kijáró fontosságérzetre, a pótolhatatlanságnak kevés kivétellel csupán szubjektív érvényességére is kiterjesztjük — érthető lesz, hogy a kérdés bonyolultsága jóval meghaladja a feltárt méreteket.



Weiss István: A „Kezek“ sorozatból