

csengnek a hitelesség erejével. A helybenmaradás érzelmi és erkölcsi te-
lítettsgű értékjelképeit éppen az a korosztály fogadja kételkedve, vagy
utasítja el, melytől nemzetiségi létünk jövője függne: az ifjúság. Úgy
gondolom, hogy e jelenség oka nemcsak az érzelmes frázisok elutasító,
új esztétikai ízlés és értékrend kialakulása, nem is csak generációs kon-
fliktus, mely ez esetben az idősebb nemzedék eszméinek dacos elvetését
jelentené, hanem a fiatalságnak az a jogos igénye, hogy a szabadság él-
ményét megélve választhasson.

Az „Eredj, ha tudsz...” hamis választási lehetőség, ál-alternatíva,
hiszen éppen a felkínált elutasítást várja el, s ha valaki nem ezt teszi,
a becsületével játszik, az áruló bélyegét ragasztják rá. Mert a kötődés
parancsa etikai normává szigorodott, s a közösség gyakran türelmetlenül
és differenciálatlanul ítélkezik. Szabadnak pedig csak akkor érezheti ma-
gát az egyén, ha a felkínált alternatívák valamelyike mellett úgy dönt-
het, hogy sem belső saját értékrendszerének megtagadásától, sem külső
erők büntetésétől, egy közösség erkölcsi ítéletétől például, nem kell tar-
tania.

A kötődés kérdését elsősorban az egyén problémájaként vizsgálva,
feltehető a kérdés: vajon az annyira óhajtott személyes, belső szabadság,
mely nélkül nincs ép emberi személyiség és a szülőföldhöz, néphez való
ragaszkodás kizárja egymást? Ellenkezőleg. Ismételjük meg Cs. Gyimesi
Éva bevezetőnkben idézett szavait: a szülőföld „a személyes és a nem-
zeti önazonosság megnyilatkozásának és kiteljesítésének szabadságát és
keretét nyújtja. És tegyük hozzá: akarnunk, tudnunk kell élni e kerettel.

A fiatalság a szenvedélyes bizonyosságok és a kapkodó bizonytalan-
ságok kora egyszerre. A bizonytalanság termékenyebb. Ha kételkedés
nélkül, irracionális vonzalomnak vagy külső tekintélynek engedelmess-
kedve fogadunk el egy eszmét, kiszolgáltatottan állunk az esetleges tá-
madások vagy csalódások előtt. Ha megfontolás nélkül utasítjuk el
ugyanazt az eszmét magunktól, emberi teljességünk szenvedhet csorbát.

A „ki vagyok én“, „hol a helyem a világban, az emberek között“,
„van-e, és mi a célja életemnek“ jellegű kérdések a gondolkodó, életét
felelősségtudattal alakító ember számára megkerülhetetlenek. Az önmeg-
határozáshoz pedig túl kell lépni a személyes lét kereteit. A kötődés fel-
tétele — ha paradoxálisan hangzik is — ilyen értelemben a nyitottság,
az embernek az a képessége, hogy kifele, környezetére, társaira, a vi-
lággra figyel, hogy kint találja meg az értékeket, melyek az ő sze-
mélyes világát szebbé tehetik, és amelyeket alakítva, gazdagítva, életét
értelmesnek, hasznosnak tudhatja.

Ha ez a nyitottság Isten felé irányul, hitnek nevezzük, ha a másik
ember felé, szeretetnek vagy szerelemnek, ha a szülőföld és a nép fele,
hazafias érzésnek. De nevezzük akárhogy, a kötődés szükséglet, az em-
bernek mint társas lénynek nembeli meghatározója. És minél több fele
irányul, a személyiség annál gazdagabb lesz.

chikum tudományának művelőjére, bár az idő múlásával egyre nyilvánvalóbbá váltak elméleti rendszereik fogyatékoságai is. A fokozatosan növekvő elégedetlenség elsősorban azzal az emberképpel szemben nyilvánult meg, melyet ezek az irányzatok körvonalaztak: „Az évek során, az elméletalkotók az embert olyannak képzelték el, mint egy gépet; mint egy patkányokhoz, galambokhoz vagy majmokhoz hasonló szervezetet; mint egy kommunikációs rendszert; mint egy hidraulikus rendszert; mint egy szervo-mechanizmust; mint egy számítógépet, röviden, a pszichológusok hasonlították mindenhez, csak ahhoz nem, ami tulajdonképpen az ember: egy személy“ (Jourard, 1972, 15. l.). Ilyen körülmények közepette fedezték fel az „elembertelenedett“ pszichológiával elégedetlen elméletalkotók, az egzisztencialista filozófia tételeit.

Bár úgy tekintik, hogy jelenkori formájában az egzisztencializmus a második világháború után bontakozott ki Párizsban, elsősorban Jean-Paul Sartre és Albert Camus esszéiben, színdarabjaiban és regényeiben, alapeszméit már a múlt század közepének filozófiai gondolkodásában felfedezhetjük. Sören Kirkegaard, Edmund Huserl vagy Friedrich Schelling műveiben, akár csak a Weimari Köztársaság német filozófusainak írásai-
ban, az élen Martin Heideggerrel és Karl Jaspers-szel. Mint e felsorolásból is látható, olyan gondolkodókat sorolunk az egzisztencialista címszó alá, akik között az eltérések és különbségek sokkal nagyobbak mint a hasonlóságok. Ami azonban közös mindezeknek a szerzőknek a műveiben, az az emberi lét, illetve minősége és feltételei központi problémaként kezelése. Az ember létezése (Dasein), mégpedig dinamikus értelemben felfogott létezés. A létezés értelmében felfogott emberre gondolni annyit jelent, mint potencialitásként, létrejövetelében elképzelni őt. Létezni annyit jelent, mint fejlődni, választani, meghaladni azokat az erőket, melyek az egyénre hatnak, megszabadulni a múlt béklyóiból és a jövő felé irányulni (Baumer, 1977.). Ugyanakkor, függetlenül attól, hogy hívők vagy ateisták, az egzisztencialista irányzathoz sorolt bölcselők egyetértenek abban, hogy a hagyományos filozófia túl akadémikus és túlságosan elszakadt az élettől, ahhoz hogy számukra jelentéssel bírjon. Ennek eredményeképpen lemondtak a szisztematikus és sematizált gondolkodásról és a kifejezés spontánabb formáit hívták segítségül, remélve, hogy ezáltal megragadhatják a konkrétan létező személyek valódi problémáit (Stumpf, 1982). Nem véletlen tehát, hogy az egzisztencializmus az emberi gondolkodásnak gyakorlatilag minden formájára hatást gyakorolt, befolyása meghaladva napjaink bármely más filozófiai áramlatának visszhangját.

A pszichológián belül tulajdonképpen két, egymástól több lényeges szempontból eltérő iskola tart igényt az egzisztencialista jelzőre: az egyik a Viktor E. Frankl által megteremtett *egzisztencia-analízis*, a másik pedig az ún. *humanista-egzisztencialista* pszichológia, melynek megalapozójaként Abraham H. Maslow-ot tekintik. A nyilvánvaló különbsé-

gek ellenére — hála az azonos egzisztencialista gyökereknek — e két fő irányzat közös elemeket is tartalmaz. Az ismétlődések elkerülése végett, ismertetésünket ezek bemutatásával kezdjük.

A. Maslow „A létezés pszichológiája felé“ című könyvében (1969) külön fejezetet szentel annak, hogy „Mit tanulhat a pszichológia az egzisztencialistáktól.“ Ebben leszögezi, hogy számára az „egzisztencialista pszichológia“ két dolgot jelent. Először is az azonosság fogalmának és az identitás élményének, mint az emberi természet sine qua nonjának hangsúlyozását, másodsor pedig a tapasztalati és élményanyag előnyben részesítését az absztrakt kategóriákkal vagy fogalomrendszerekkel szemben, vagyis a fenomenológia tudományos módszerként alkalmazását.

Az egzisztencialista pszichológiák érdeklődésének középpontjában a konkrét ember áll, a saját identitásával rendelkező egyén, a maga élettörténetével, értékeivel, problémáival. Felfogásukban az ember aktív ágens, aki nem pusztán elviseli a rá ható erő determináló befolyását, hanem maga alakítja életét, körülményeit. Lényeges mozzanat az ember aktív megnyilvánulása szempontjából a döntés, a választás pillanata: az egyén értékek között választ, mégpedig nem a behavioristák által leírt „trial and error“ mechanizmus alapján, hanem saját értékrendszerére támaszkodva. Ezáltal az ember felelős személyként nyilvánul meg, aki alakít, tervez és végrehajt (Heather, 1976).

Az egzisztencia-analízist és gyakorlati alkalmazását, a logoterápiát a „harmadik bécsi pszichoterápiás irányzatként“ szokás nyilvántartani Freud pszichoanalízise és Adler individuálpszichológiája mellett. Kidolgozása Viktor E. Frankl, a Bécsi Orvosi Egyetem professzora nevéhez fűződik, és a szerző több mint 60 éves munkájának eredménye. Frankl elméleti rendszerének és gyógyító módszerének kulcsszava az „értelem“. A náci haláltáborokat is megjárt szerző felfogásában az ember olyan lény, „mely folytonosan az értelem keresésének az állapotában van“ (Frankl, 1988, 99 l.). Több felmérés igazolta, hogy az emberek túlnyomó többsége szükségét érzi egy olyan valaminek, amiért érdemes élni, ami célja és értelme legyen életének; az életcél megtalálására irányuló törekvés az emberben meglévő alapvető motivációs erő. Értelmesen élni azt jelenti, hogy „az ember adottságaival és képességeivel, érzelmével és akaratával átadja magát annak, amit a lecke felkínál, azzal kreatívan és elmélyülten foglalkozik, eközben éppúgy elfogad mint ad“ (Langle, 1990).

Mindenki meghatározott pszichés és szociális környezetben létezik, melyet nem ő választott, de ugyanakkor mindenki képes arra, hogy önmagából és életéből valamit kihozzon. Az ember lényegileg három különféle módon biztosíthatja élete értelmes alakítását. Az első ezek közül annak a megélése amit jónak, szépnek, személyiségét gazdagítónak tapasztal, aminek úgy ahogy van önmagában, értéke van. A második lehetőség megváltoztatni, megjavítani azt, ami jobbra tehető, a harmadik pedig önmagunk megváltoztatása, ott ahol az előbbi két út járhatatlan,

annak biztosítása, hogy a szenvedés ellenére, vagy talán éppen ezt kihasználva, fejlődjünk és érleljünk. E három módszer ugyanannyi, az életnek értelmet kölcsönző értéknek felel meg. Az *élményértékek* által tapasztaljuk meg az élet eredeti szépségét, általuk kapjuk szellemi erőinket, amelyek segítségével az élet más területein értelmesen alkothatunk. A legnagyobb élményértékkel a más emberekkel való találkozás rendelkezik. Az *alkotás értékei* nem annyira az alkotás nagyszerűségéből, mint inkább az alkotó kiteljesedéséből fakadnak. Az egzisztencia-analízis nem redukálja az alkotást a művészetek termékeire és produkcióira vagy a tudomány és a technika úttörő felfedezéseire. A maga viszonyítási rendszerében mindenki alkothat, és fáradozásainak eredményét joggal tekinthetjük alkotásnak, függetlenül attól, hogy a gyermeknevelés vagy a mindennapi élet valamilyen más területén mutatta fel őket. A legnagyobb mű, amelyen állandóan dolgozunk, megküzdeni az élettel. A *beállítódási értékek* a kilátástalan, a végzetes, a megváltoztathatatlan helyzetek esetében tesznek szert kitüntetett jelentőségre. Olyan szituációkban számíthatunk segítségükre, melyekben semmilyen kész dolog nincs a kezünk ügyében, amelynek segítségével elháríthatnánk a szenvedést, amely osztályrészünkül jutott. Ilyenkor a legjobb, ha nem követeljük sorsunktól, hogy változtassa meg a megváltoztathatatlant, hanem megtanuljuk azt, hogy elmenve mellette cselekedjünk. Meg kell találni azt a megoldást, mely lehetővé teszi, hogy a lehetőségekhez mérten a maximumot hozzuk ki az adott helyzetből.

A lelki betegségek forrása az értelemvágy frusztrációja; ennek következményeképpen jön létre az egzisztenciális vákuum, mely jelentős mértékű szenvedéssé nőheti ki magát. Ennek orvoslására hivatott a logoterápia, mely hozzásegíti az egyént ahhoz, hogy megtalálja élete értelmét.

Frankl félig tréfásan a következő hasonlattal írta le gyógyító beavatkozása lényegét: A pszichoanalízis során a páciensnek le kell feküdnie egy diványra és olyan dolgokról kell beszélnie, amiket néha nagyon kellemetlen kimondani. Ezzel szemben, a „logoterápiában a páciens ülve maradhat, de olyan dolgokról kell hallania, melyeket néha nagyon kellemetlen meghallgatni“ (Frankl, 1988.).

A logoterápia elsősorban a jövőre összpontosít arra, hogy a páciens milyen célokat tűzzön ki és valósítson meg az elkövetkezőkben. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a pszichológus magára vállalná a páciensről a felelősséget. Ellenkezőleg, mindent elkövet annak érdekében hogy a páciens a saját felelőssége minél teljesebb tudatára ébredjen. Frankl egyik kedvenc technikája a paradox szándékok alkalmazásán alapul. Ennek lényege, arra buzdítani a páciens, hogy ha csak egy pillanatra is, pontosan azt akarja, amitől fél. Így például valaki, aki fél az izzadástól, azt az utasítást kapja, hogy mutassa meg másoknak, milyen hatásosan tud izzadni. Ezzel a módszerrel, a terapeuta kiiktatja azt az elemet, mely az ördögi kör kialakulásához vezetett. Eddig ugyanis vala-

hányszor találkozott valakivel, a félelem, hogy izzadni fog beindította az izzadságmirigyek működését.

Frankl könyveinek népszerűsége önmagában is kellő érvet szolgáltat szerzőjük nézetei mellett. Így például a koncentrációs táborokban gyűjtött élményeit megörökítő „...mégis mondj igent az életre“ könyve több mint 150 kiadásban látott napvilágot, a világ több mint 20 nyelvére lefordítva.

A humanista pszichológia atyja Abraham Henry Maslow (1908—1970) a Brandeis egyetem professzora volt. Munkássága jelentőségének egyik legnagyobb elismeréseként az Amerikai Pszichológusok Társaságának elnökévé választották. Az elméleti irányzat, amelyet megteremtett a pszichoanalízis és a viselkedéslélektan mellett, századunk legbefolyásosabb iskolájává, a pszichológia „harmadik erejévé“ nőtte ki magát.

Maslow számára az egyén integrált, egységes, egész. Éppen azért elutasítja a pszichikus funkciók atomisztikus megközelítését. Ehelyett igyekszik a személyt a maga egészségességében megragadni. (Innen a holisztikus jelző, amelyet sokan alkalmaznak lélektana jellemzésére.) Valamely szükséglet az egész egyén szükséglete, írja Maslow (1970), nem valamely összetevője, mint ahogy a kielégítése is egész lényünket érinti, nemcsak egyik vagy másik porcikánkat.

Maslow szerint minden ember rendelkezik egy ösztönjellegű, belső természettel, melynek egy része elfojtás alatt áll, tehát nem tudatos. Ez a nagymértékben örökletes belső természet képezi az én magvát. Az elfojtás ellenére nem szűnik meg létezni, nem tűnik el, hanem aktívan határozza meg a gondolkodást és a viselkedést. A belső természet dinamikus erő, mely szüntelenül a szabad megnyilvánulásra törekszik. Ebből a szempontból az alapvető különbség Maslow és Freud között abban nyilvánul meg, hogy míg a pszichoanalízis felfogásában a nem tudatos impulzusokban irracionális erők nyilvánulnak meg, addig a humanista pszichológia felfogásában az ember belső természete az egészség, a növekedés és beteljesedés irányába mutat, tehát alapvetően jó.

Belső természetünk velünk született része gyakorlatilag puszta potenciálitás, amit aktualizálni, fejleszteni kell, úgy hogy énünk e belső magva végül saját alkotásunk is. Ennek eredményeképpen a személy egyaránt rendelkezik olyan sajátosságokkal, melyekkel mások is, illetve olyanokkal, amelyek egyedivé teszik. Az objektív, tudományos vizsgálat tehát, egyaránt figyelembe kell vegye a fajra jellemző és az egyedi jellemzőket.

Amennyiben az ember belső, lényegi természete nem tud megnyilvánulni, az egyén lelkileg megbetegszik. Ez az eshetőség annál is inkább bekövetkezhet, hogy belső természetünk csak ösztönjellegű, azaz elvezítette azt a nagyfokú hatékonyságot és erőt, mely az ösztönök sajátja. Hangját viszonylag könnyű elfojtani, ami elvezethet végül alapvető szükségleteink fenyegető deprivációjához.

Maslow elméleti rendszerének központi elemét az alapvető emberi szükségletek képezik. Az emberi motívumok végtelen sokfélesége mögött Maslow (1970) a szükségletek öt alapvető típusát fedezi fel. Ezek hierarchikusan szerveződnek, a magasabb rendűek az alacsonyabb rendűek kielégítése után elégülhetnek ki. Az öt alapvető szükséglet sorrendben a fiziológiai, a biztonság, a szeretet, a tisztelet és az önmegvalósítás iránti igény.

Az első négy kategóriához tartoznak a homeosztatikussá vagy hiány-motívumok, míg az önmegvalósítás iránti szükséglet a növekedést, a fejlődést célozza. Előbbiektől eltérően, melyek a feszültség csökkentésére törekednek, az önmegvalósítás maga feszültség keresése. Az önmegvalósítás lényegileg nem egyszer és mindenkorra elérhető állapot, hanem szüntelenül megújuló folyamat, belső természetünk aktualizálása, érvényre juttatása. Az önmegvalósulás velejárója a csúcstapasztalás, létünknek „azok az önmagukat indokoló pillanatai, melyek magukban hordozzák saját belső értéküket“ (Maslow, 1969, 79 l.). A csúcstapasztalást átélő személy erejének teljében érzi magát, aktívabbnak, felelősségteljesebbnek, hatékonyabbnak.

Bár az önmegvalósítás szintjének elérése csak nagyon kevés személynek adatik meg, Maslow úgy vélekedik, hogy az önmegvalósítás a lelki egészség elengedhetetlen alapfeltétele. Ez azonban azt sem jelenti, hogy szerinte az emberek túlnyomó többsége lelki beteg lenne; Maslow az emberek legnagyobb részét az egészség és a betegség közötti zónában elhelyezkedőnek véli. Ami pedig terápiás koncepcióját illeti, ez lényegileg a humanista pszichológia másik kimagasló egyéniségének, Rogersnek a hatása alatt áll.

Carl R. Rogers (1902—1987) a személyközpontú pszichoterápia megalapítójaként tartják számon. Több jelentős amerikai egyetem professzora volt, míg 1964-ben a kaliforniai La Jollában telepedett le, ahol létrehozta a Személy Kutatásának Központját. Módszere, melyet nagymértékben befolyásolt az a tény, hogy a pszichológiai képesítés megszerzése előtt teológiai tanulmányokat folytatott. A személyközpontú irányzat jelentőségére jellemző annak a széleskörű nemzetközi anketának az eredménye, melyet az *American Psychologist* közölt 1982-ben. A vizsgálat a „Ki az a pszichológus, aki a legnagyobb hatással van a világra“ kérdésre keresett választ, és Rogers neve vitathatatlan fölénnyel került az első helyre. Elveit valóban alkalmazzák mindenütt, ahol a személyiség alakításáról van szó.

Amint Mérei (1989, 215 l.) rámutat, a rogersi irányzat „sokkal inkább stílus, szemlélet, hozzáállás: egy pszichológiai viselkedés meghatározása“, mint összefoglaló elmélet.

Rogers (1972, 21 l.) szerint az ember „gyógyíthatatlanul társadalmi lény“, akiben alapvető igény él a szoros, biztonságot nyújtó kapcsolatok

íránt. Fejlődési irányát tekintve az ember a kezdeti szükséges fizikai és pszichikus dependenciától a minél teljesebb függetlenség felé halad. Az ember a minél teljesebb növekedés, kibontakozás, fejlődés irányába törekszik és bármilyen segítő beavatkozás csak abban az esetben lehet hatékony, amennyiben elősegíti, felszabadítja ezt a tendenciát.

Maslowhoz hasonlóan, Rogers is úgy vélekedik, hogy az emberi természet alapvetően jó. Rogers bíz az egyén képességében, hogy megfelelő körülmények közepette tudatosítsa a helyzetet, amelyben található, hogy belső intenciójára hallgatva, meg hozza a legmegfelelőbb döntéseket.

A személyközpontú megközelítés az embert szubjektív lényként tekint, aki bármennyire messzire jutna el önmaga megértésében, nem élhet tárgyként. A személy tehát szubjektíven él és ez a szubjektivitás határozza meg viszonyulását életkörülményeihez. „A szervi vagy kulturális tényezők nem határozhatják meg, nem befolyásolhatják közvetlenül a viselkedést, csak elsődleges (vagy talán kizárólagos) az észlelés közvetítésével“ (Rogers, 1972, 111 l.). Amint a valóság vagy az én észlelésében módosulások következnenek be, úgy módosul a viselkedés is.

Rogers elméletének központi eleme az énkép. Ez egy „szervezett, konzisztens fogalmi alakzat, ami a saját magunkról kapott információkból alakul ki, másokkal való interakcióink és saját értékelésünk folyamán“ (Szenes Andrea, 1991. 26. l.). Az érzékelt én és a tényleges tapasztalat normális esetben összhangban kell álljanak egymással; a diszkrepánia közöttük az inkongruencia nevet viseli. Ha az inkongruencia nagymértékben van jelen, az egyén önaktualizáló tendenciája dilemma helyzetbe kerül; vagy támogatja a torz énképet vagy hozzájárul az organizmus ezzel szembenálló szükségleteinek kielégítéséhez. Ez nyilvánul meg például akkor, amikor gyűlölünk valakit, de nem tudjuk ellenérzéseinket tudatosítani.

A személyközpontú terápia alapelve végtelenül egyszerű: a terapeuta olyan megértő és megengedő atmoszférát biztosít, mely mentesíti a páciens bármely veszélyezettől, és ezáltal lehetővé teszi a számára egy realisabb énkép kialakítását. A terápia tulajdonképpen azt a légkört kell biztosítsa, melyben a személy nyugodtan növekedhet és kibontakozhat.

A pszichoterápia történetében először Rogers és munkatársai vizsgálták tudományos módszerekkel és alaposan a gyógyító hatásért felelős tényezőket. Vizsgálatai alapján Rogers arra a következtetésre jutott, hogy a következő elemek biztosítása szükséges a terápia eredményességéhez. (Rogers, 1972)

1. A gyógykezelő vagy lelki gondozó őszinte, nem rejtőzködik álarc mögé, nem próbál mást mutatni, mint amit érez. Rogers ezt röviden úgy fogalmazza meg, hogy a terapeuta „kongruens“.

2. A terapeuta empátiásan közeledik a személy problémáihoz, megpróbál beleérezni, és ebbéli igyekezetében semmilyen akadály nem gá-

tolja. Mérei (1989) külön kihangsúlyozza ennek a nehézségét olyankor, amikor — amint azt Rogers megköveteli — egy más személy egész értékrendszerébe kell beleérezni.

3. A harmadik követelmény a személyhez való feltétlen pozitív viszonyulás, az irányába kimutatott és semmitől függővé nem tehető tisztelet. A terapeuta olyanként fogadja el és tiszteli kliensét (Rogers ezt a kifejezést használja a páciens helyett), amilyen az a valóságban. A személyközpontú terapeuta bármilyen helyzetben megbízik páciensében, és ez a bizalom az élet valamennyi területére kiterjed.

Amint a fentiekből is látszik, a rogersi terápia sokkal inkább attitűd, mint technika kérdése. A kliens központú terapeuta nem értelmez, nem ad tanácsot, nem nyújt modellt. Intervenciói is mindössze két típusúak lehetnek: egyesek a biztonság és a bizalom légkörét hivatottak megteremteni, míg mások a klienst szembesítik tulajdon érzelmeivel és attitűdjével, jobb önismeretét mozdítva elő.

Rogers különösen nagy hatást gyakorolt a pasztorál-pszichológiában meghonosodott lelki gondozói tevékenységre, elsősorban Heije Faber munkásságára.

IRODALOM

- Buda B. (szerk): Pszichoterápia. Budapest, 1980.
Buda B.: Az empátia, — a beleélés lélektana. Budapest, 1985.
Fabén H.: Schoot E. van der: A lelkigondozói beszélgetés lélektana. Budapest, 1990.
Frankl V.: ... mégis mondj igent az életre!, Budapest, 1988.
Langle A.: Értelmesen élni. Budapest, 1991.
Mérei F.: A pszichológiai labirintus. Budapest, 1989.
Pintér G.: A személyközpontú pszichoterápia, *Pszichiatria Hungarica* IV. évf. 4. sz. 1989.
Rogers C. R.: Encounter csoportok. Szeged, 1986.
Szenes A.: Igen. Élmények és törekvések Carl Rogers személyközpontú pszichológiájáról. Budapest, 1991.
Tringer L.: A gyógyító beszélgetés. Budapest, 1991.
Baumer F. L.: *Modern European Thought*. New York, 1977.
Frankl V.: Logos, Paradox and the Search for Meaning; in: Mahoney M. J. Freeman A. (ed): *Cognition and Psychotherapy*. New York 1985.
Jourard S. M.: *A Humanistic Revolution in Psychology*; in: Glass J. F., Staude J. R. (ed.): *Humanistic Society: Today's Challenge to Sociology*. Pacific Palisades, CA 1972.
Maslow A. H.: *Toward a Psychology of Being*. New York, 1969.
Maslow A. H.: *Motivation and Personality*. New York, 1970.
Rogers C. R.: *Client-Centered Therapy*. Boston, 1965.
Rogers C. R.: *A Humanistic Conception of Man*; in: Glass J. F. Staude J. R. (ed.): i.m.

„CIVILIZÁCIÓS“ BETEGSÉGEK

„Ma már nem a baktériumok az ember fő ellenségei, hanem az emberek saját maguk. Ez az emberi értelem és az ún. siker túlbecsülésének következménye. Kizárólag arról van ugyanis szó, hogy az, amit az emberi értelem kigondolt és megvalósított a többi embernek is javára, ne pedig kárára váljék.“

G. DOMAGK

A múlt század utolsó évében Ziemssen müncheni belgyógyász ünnepi előadásán, felsorolva a klinikai orvostudományban 50 esztendő alatt elért vívmányokat, szavait azzal a kívánsággal fejezte be, hogy a XX. század a tudás és megismerés elmélyítésében, és a tudományos gyógyászat kiterjesztésében ne maradjon el a vége felé tartó XIX. század mögött. Ez a kívánság minden előrelátást felülmúló módon teljesült. A bakteriológia és a közegészségügy fejlődése folytán sok nagy járvány kúszott a civilizált országokból és számuk érezhetően lecsökkent a harmadik világ országaiban is; nagyhatású gyógyszereket fedeztek fel; a sebész kése előtt hozzáférhetővé vált minden szerv; az eredmény az átlagos emberi életkor jelentős meghosszabbodása lett.

Gyorsan iparosodó, városiasodó, automatizálódó társadalmunk kitermelt azonban más, félelmetes betegségeket, amelyek megelőzése és kezelése napjaink legfontosabb gyógyászati célkitűzése.

Már az iparosodás első évtizedeiben felfigyeltek arra a jelenségre, hogy a népesség faluról városra költözése elősegíti bizonyos betegségek megjelenését és az emberi élet megrövidülését. Tudományos vizsgálatokkal próbálták bizonyítani, hogy az ember, elhagyván természetes életközegét, nehezen alkalmazkodik a túlszűfolt, lüktető városi életmódhoz, és ez a környezet káros hatásai elleni védekező képességét csökkenti. Így pl. a tuberkulózis, amelyet a környezeti tényezők jelentősen befolyásolnak, gyakoribbá vált a városi lakosok között. Francia kutatók feltételezték, hogy létezik egy, városban élő, nehezen alkalmazkodó embertípus, amelyre az életben sikertelenség és betegség vár.¹ Ilyen leegyszerűsítő felfogások ma is élnek laikusok és szakemberek körében is, mivel elég sok bizonyítékkal is rendelkeznek ezek fenntartásához; ugyanakkor az ellentétes felfogást nehéz elhíttetni a városi szociális körülmények igen bonyolult volta miatt.

Az Egészségügyi Világszervezet 1976-ban közölt egy tanulmányt, amely szerint a városi környezet számos tényezője elősegíti az egészség