

GONDOLATOK AZ ALTRUIZMUSRÓL, AZ ÖNKÉNTESSÉGRŐL ÉS A SEGÍTŐHIVATÁSRÓL

KOZMA IMRE ATYA KÖSZÖNTÉSE NYOLCVANADIK SZÜLETÉSNAPI ALKALMÁBÓL

BAGDY EMŐKE

„Nincs kereszténység karitatív cselekedet nélkül.”

Kozma Imre

Köszöntöm mottójában őt, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat elnökét idézem. Egykor, zugligeti plébánosként lelkigondozási modellt álmodott meg és alakított ki, amelynek keresztény közösségi életében a karitatív cselekedetek életformaként kísérték a mindennapokat. Olyannyira természetes volt ez, hogy szinte a keresztény identitás felségjelévé, szállóigéjévé vált ez az állítása: „Nincs kereszténység karitatív cselekedet nélkül.” Innen a választás.

Ha magam elé idézem az arcát, a mosolya jelenik meg előttem. Derű és bizalom sugárzik belőle, a bölcsesség békéje és higgadt nyugalma. Azt üzeni nekem: „mindennek megvan a maga ideje”. Életbátorságot sugárzó lényé kedvesen határozott. Nagyra becsülöm helytállásáért, kockázatvállaló magatartásáért, amellyel 1989-ben keletnémetek százainak adott segítséget, menedéket, hitet, reménységet. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat létrejöttéhez is szervesen kötődő neve a magyar ég alatt fogalomává vált. Kortársak vagyunk, tudom, hogy mit jelent harmadrendű állampolgárnak lenni, sőt az „x-es” „osztályellenségekhez” kiteszítatni. Megéltem, hogy egy kiút van, a felülemelkedés és megbocsátás, ami nem jelent felejtést, hanem a szeretet hatalmának gyakorlását. Kozma atya egész életét ez jellemzi.

Miért segítünk?

A teremtésben az élet értéke a legmagasabb, ez az alaptörvény, mely áthatja az univerzumot. Ez a törvény azt a parancsot adja, hogy a kapott életet védelmezni, óvni kell, törekenységet fel kell ismernünk, és mindent meg kell tenni a túlélésért. Sőt minden élő feladata, hogy továbbvigye, továbbörökítse az életet.

Az evolúció a megküzdés parancsává teszi ezt. A genetika pedig azt igazolja, hogy az élő szervezetekben a fajtárs védelmének kódja parancsként hordozza és ösztönszerű viselke-

désként valósítja meg a rászoruló megsegítését, az utód gondozását és az élet árán is odaadó védelmét.

Az ember is magával hozza ezt a genetikai parancsot. De mint minden „hozott”-hoz környezeti „hívás”, azaz életre szólító, aktiváló kulcsinger tartozik, úgy ezt is fel kell ébreszteni, hogy életre szóló tudásként működjön tovább (*imprinting*).

Az ember testi-lelki-kapcsolati, valamint szellemi, spirituális lény. Összetett szerkezetében a legfelső szint a „parancsnok”, amint azt a rendszerelmélet élénk tárja. A vertikális létezési tengely hordozza a minőségeket, értékeket, hitet és mindazt, amit a materiális (horizontális) tengely a tudományosan nem bizonyított dolgok világába utal. Transzperszonális ez a tartomány, spirituális, mert tartalmának „igazsága” nem számszerűsíthető, nem mérhető, csak hitként birtokolható. Nem földhözragadtan konkrét, ugyanakkor enélkül az ember dehumanizált robotná, embergéppé válna, csak betáplált programokat valósítana meg. A szabad választás és döntés a cselekedetek irányításában attól függ, mit tartalmaz a minőségeket hordozó belső kódexünk. Ez pedig a viszonyításhoz és döntéshez szükséges értéktartalmakkal, azaz mennyiség (matéria) nélküli minőségekkel töltődik fel a szocializáció során, szülői, családi, társas-társadalmi közvetítéssel. Amit magunkba építünk, az nemcsak a materiális tengelyre épülő cselekvésminta, hanem a spirituális tengelyhez kapcsolódó viselkedésetika.

Azért éreztem szükségnek ezt az eszme-futtatást, mert tudatosító felismerésekre van szükségünk. A szocializációs hatások (szülők, nevelők, társak, közösségek) adják meg a genetikai potenciálhoz az aktiváló-ébresztő ingert. Az ember ösztönös segítő megmoccanása le is állhat, a segítői aktus blokkolódik, s talán le is fagyhat, ha nincs pozitív megerősítés. Ha viszont a minőség tengelyére feltöltődhetnek azok az értékek, amelyeket az élettörvény sugall, akkor az ember képes fenn lenni embersége magaslatán, ahová a teremtés helyezte. Ha az emberi életet védő, nemesítő, jobbító értékek parancsa tud érvényesülni a magatartásban, akkor az életünk emberhez méltó tud lenni. A minőségek (az értékek, lelkiismereti parancsok) azonban, mint már említettem, nem „mérhető”, tehát tudományosan nem igazolható, csak hit és az emberi konszenzus által kaphatnak érvényt. Ha nincs közmegegyezéses elfogadás, már csak a személyes hit nyújt garanciát az emberhez méltó magatartásra.

Az elmúlt három évszázad a „felvilágosodással” és az ész istenné avatásával a materiális tengelyt tette hatalmassá. Aránytalan megnövekedése nyomán a tudomány saját csodálatos vívmányait kevésbé tudta az élettörvényből fakadó értékekkel áthatni, azaz átszellemíteni (vagyis spiritualizálni). Ezért nem is tudta megvédeni magát, mert etikája gyengének bizonyult. Korrumpálhatóvá vált, és jelentős mértékben eladta magát a mammonnak, amelyet a „felvilágosult elme” a Teremtő helyére ültetett. Ebből következett mindaz, amit dehumanizációnak, elembertelenedésnek, elidegenedésnek nevezünk. Az élet mint legfőbb érték,

az emberi lét egyéni és közösségi védelme, a tudomány emberszolgálati szerepe, az emberi életminőség jobbítására irányuló feladatok az átmaterializált (pénz)értékek áldozatául estek. A társadalmi, humántőke fölül nőtt a materiális tőke. Ennek halmozási mámore a legfőbb jó helyére hatalmasodott. A hit általános emberi képessége a vallási hittel lett beazonosítva. Amiképp a vallás a szekularizáció sorsára került, mert „tudománytalannak” minősült, úgy az emberi hit is. A fürdővízzel együtt a gyermeket is kiöntötték. Ekképp a szocializációban egyre kevésbé kaptak helyet az élettörvény spirituális értéktartalmai (kötődés, szeretet, kapcsolat, elköteleződés, együttérzés, összetartozás, felelősség, szolidaritás stb.). Ezek hiánya elsorvasztotta a spirituális, azaz minőségeket hordozó tengelyt, a humánmagaslat helyett lealacsonyodás következett be. A felelősség szó is törlődött a közzótárból, helyette minden (vallási) hittételként minősített tartalmat tagadtak. Materializálódott az emberi mivolt, az identitás koronáját képviselő világnézet „földhöz ragadt”.

Ez az a világhelyzet, amelyben most arról a hit által vezérelt képességről szólunk, amely az altruizmus, önkéntesség életre váltása és ennek professzionalizálódott megjelenési formája: a humánsegítő hivatás.

Az altruizmus, amely az önzetlenség, önkéntesség és szolgálat három ismertetőjegyével jellemezhető, az alter (a másik) primátusát sugallja. Segíts! A spontán induló cselekedetet az értékvilág pozitív megerősítése hitelesíti (jót teszel!), ekképp a tett emberszolgálatá (,,jószolgálatá”) nemesül.

Egymásrautaltságban élő emberek vagyunk. Ha másokon segítünk, saját életünk feltétlenül szükséges embertársát, felebarátját mentjük meg, aki nélkül (például izolációban) nem létezhetünk, de akivel együtt többek vagyunk, mint plusz egy ember. Összetartozunk. Létfeltételei vagyunk egymásnak. Ez a párkapcsolati dinamika. Együtt vagy egymás ellen, utóbbi a pusztítás erőrendszere.

Az altruizmus pszichológiai magyarázatának sajátos irányvonala az „érdekből segítség” feltevésrendszere. Eszerint önzésből, érdekből segítünk, akkor is, ha ez nem tudatos. Jutalomért, mások megbecsüléséért, hogy rendes embernek tartsanak, hogy ne ítéljenek el a mulasztásunkért és részvétlenségünkért, hadd lássák, hogy ránk lehet számítani, hogy magunkat is jó embernek tarthassuk, és azért is, mert az adok-kapok csereviszony alapján számíthatunk rá, hogy a jótett viszonzásra talál (jótett helyébe jót vár).

Személyesen azon irányzat mellett maradok, amely veleszületett készség manifesztációjának tekinti az altruista magatartást, mely felett azonban a humánetikai erők és környezeti hatások erőteljes befolyással rendelkeznek. Gyakorta látunk napjainkban szenvtelen, érdektelen, másokkal nem törődő emberi reakciókat. A szocializáció manapság nem kedvez az altruizmus készsége megerősítésének, mert a családi minták nem kedvezők, az iskolai

nevelés sem alakítja ez irányban a kapcsolati mintákat. A versengő és teljesítményközpontú kultúra az együttműködés helyett az egymás leküzdésére irányuló, rivális magatartást jutalmazza, és az egoisztikus attitűdöt erősíti meg. Legyen neked jó – mondják a szlogenek, csak magaddal törődj – hangoztatja a média.

A szent iratokból meríthető példák mind a szeretetből és könyörületessel szívvel segítő személyeket emelik előttünk humánmagaslata. Az irgalmas szamaritánus példázata éppúgy, mint a buddhista tantörténet. Előbbiben a rablók által kifosztott, bántalmazott emberen egyvalaki segít igazán: az a kereskedő, aki üzleti útjának veszteségeivel sem számolva gondoskodik a szerencsétlen áldozatról, sőt azt is kilátásba helyezi, hogy útjáról visszatérve meg akar győződni arról, hogyan tudott segíteni. A buddhista példázat két lámáról szól, akik egy erdőn át istentiszteletra sietve találkoznak egy patakba esett anyókéval, aki rőzsét cipel. „Segítsünk!” – mondja az egyik. „Ne tegyük, mert sáros saruval nem léphetünk be Isten házába” – feleli a másik. Az első láma mégis segít az anyókéval. Továbbhaladva a segítő papjelölt vidáman füttyörészik, a másik viszont egyre komorabb. „Te még mindig cipeled?” – kérdi magába merült társát... Tudja, hogy a másikat gyötri a lelkiismeret, amiért nem hallgatott a lelki parancsra.

Magatartás-pszichológiai kísérletek során is bebizonyosodott, hogy az ember akkor békél meg önmagával, ha teljesíti lelkiismerete parancsát. Erich Fromm intrinzik lelkiismeretről szól, ezt velünk születő belső vészcsengőnek tekinti, amely jelzi, mit helyes és mit nem jó tennünk másokkal. A jó cselekedet lelki békét szül. Tennünk kell a jót. Kant ezt a lelki kényszerű kategorikus imperatívuszaknak (parancsoló szükségszerűségnek) nevezi. A jó cselekedet lelki örömet ébreszt és békét teremt. Etikája szerint: „Ha én nem teszem (amit kell), akkor ki tegye? Ha nem most teszem, mikor tegyem? És ha nem teszem, akkor ki vagyok én?” – így szól a lelki parancs.

Ha ez a belső jelzőrendszer nem volna elég erős, akkor – a kísérleti bizonyítékok szerint – tanítani/tanulni is lehet a segítségadásra készítető érzékenységet és cselekvő motivációt. A világhírű viselkedéskutató, Albert Bandura igazolta ezt. Egy megrendezett közúti baleset során vizsgálta, ki reagál spontán a történésre, ki segít. Voltak továbbhaladók, nem segítő, megálló kíváncsiskodók, de voltak azonnal segítő, és olyanok is, akik a segítőknél segítettek. Pár kilométerrel távolabb ismét rendeztek egy (színlelt) balesetet. Kiderült, hogy a nézelődő nem segítő nagy része ennél a balesetnél már azt tette, amit látott az első eseménynél. A második balesetnél jelentős számban álltak meg azok közül is, akik az elsőnél meg sem álltak. Van tehát jelentősége a ráérzékenyítésnek, tapasztalati tanulásnak is. A spontán segítségadásban a látott, tanult minta és a helyzetre vonatkozó érzékenyítés is jelentős szerepet játszhat.

Ha egy kultúra viselkedési kódexében az egymást segítés törvénye és erre vonatkozóan a közvélemény szabályozóereje egyaránt „kategorikus imperatívusként” érvényesül, akkor a társadalmi tőke értéke nem sérül. Ha a materiális tőke megcsönkítja a társadalmi, akkor a kultúra elembertelenedik, és destrukcióra ítéli önmagát, tehát rehumanizálás szükséges az egyensúly helyreállításához.

Mit tükröz a magyar valóság a spontán, önkéntes karitatív tevékenységre vonatkozóan? Vajon a magyar népesség milyen arányában érhető tetten az önkéntes szolgálat valamely módja (egyéni, csoportos, szervezett, intézményes, nonprofit, illetve tartalma szerint anyagi, dologi természetbeni, szociális, lelki, egészségügyi, jogi stb.). Belátható, hogy az emberi élet minden területén van szolgálati jogosultság és szükséglet az önkéntességre: a gyermekjólétben, a nevelésben, a korrekciós és terápiás tevékenységben, az anyagi-gazdasági területen, az elszegényedetteknél, a csövesek, hajléktalanok esetében, az egészségvédelemben, a drogprevencióban, a felnőttek munkanélküliségi helyzetében, a rokkantságban, az időskorúak ellátásában stb.

Hazai vizsgálatok, legutóbb 2014-ben a Debreceni Egyetemen végzett kutatások nyomán ismeretes, hogy a tizennyolc évnél idősebb népesség egyharmada folytat önkéntes jószolgálati tevékenységet. Dorner László pszichológus *Az önkéntesség hátterének empirikus vizsgálata* című doktori értekezése alapján kitűnt, hogy az önkéntességre vonatkozó motiváció hátterében a hitrendszer, a vallási elkötelezettség és gyakorlat, a neveltetés során beépített humanisztikus értékrend játszik vezető szerepet. (Ez megerősíti azt az elgondolást, hogy az identitásban, amelyben a világnézet alkotja a koronát, a minőségi – spirituális – tengely tartalmi gazdagsága a legfőbb motiváció a karitatív tevékenységre.) Ugyancsak gyakori az elszenvetés tapasztalati hátterével (például alkohol- és drogfüggés) meginduló segítségnyújtás, amelynek során a kiszabaduló személy segít a nála elesettebb, még támogatásra szoruló társának.

A 2020-as tavaszi karanténhelyzet alatti pro bono segítő kínálatok arányáról egyelőre nincs megfelelő statisztika, de tapasztalati alapon állítható, hogy általános karitatív mozgósulás történt, különösen a humánsegítő (orvosi, szociális, pszichológiai, lelkeszi, mentálhigiénés stb.) szakmák képviselőinek önkéntes ajánlkozása volt meglepően magas arányú. E jelenség a média minden csatornáján megfigyelhető volt. Ez a történet is azt igazolja, hogy az életet, egészséget veszélyeztető, nagy horderejű krízisesemények idején áttörő erővel jelenik meg az összefogással reagáló közös életvédelmi segítségnyújtás, az élet minden területén.

A debreceni kutatások eredményei szerint *az önkéntesség művelése* új baráti kapcsolatokat épít, *új közösséget nyit meg* a belépő számára, élményeket, tapasztalatokat hoz az egyén életébe, aki a szabadidő eltöltésének új, kreatív módjaira talál rá, kipróbálhatja magát új, szo-

katlan cselekvési helyzetekben, kreativitásmozgósító szituációkat kínál, sőt még a karrierépítés szempontjából sem hátrány egy életrajzban annak közlése, hogy az egyén altruista személyiség, aki karitatív közéleti tevékenységet folytat.

A segítő személyiségben is pozitív változások igazolhatók. Magasabbá válik az önértékelése, elégedettebb az élettel, kommunikációs képessége csiszolódik, jobban tud bízni a társaiban, életvezetése rendezettebbé válik, együttműködési készsége jelentősen fejlődik, kreativitása fokozódik, társadalmi felelősségvállalása is magasabb szintűvé lesz.

Az egészség- és életminőség-mutatók szempontjából is igazolható, hogy *az önkéntességnek kedvező a hatása a testi-lelki egészségre.* Már az is immunstimuláns, ha csak látja az ember valaki másnak a jó cselekedetét, bizonyították amerikai vizsgálatok (McClelland, 1988). A segítőek elégedettebbek az élettel, kevésbé stresszelnek, toleránsabbak, szervezetükben olyan hormonműködés bizonyítható, amely a kedélyt fokozza, a fájdalmat csökkenti, és jobb közérzetet teremt. Súlyos betegeknel egymás segítése javítja az immunműködést, a betegek életkilátásai javulnak.

Az altruista magatartás professzionalizálódása, „szakmósodása” az 1900-as évek elejére tehető. Megindulása a szociális szakmák születését vonta maga után. A segítség filozófiája a segítőszakmák esetében az a paradigma, mely szerint „ne adj neki halat, hanem tanítsd meg halászni”. *Az önsegítésre tanító segítségnyújtás* már nem az adományozás aktusa, amely az emberi méltóság akár lealázó történéseként is felfogható, hanem a szociálisan alkalmazkodóképtelen egyén megtanítása a saját erőből való talpra állásra. A hivatásszolgálati területek szempontjából az orvos, a pszichológus, a nevelők (tanítók, tanárok), a lelképásztorok, a mentálhigiénikusok, a korrekciós és terápiás szolgáltatások különböző területein dolgozók mindannyian saját személyiségüket használják munkaeszközként, hogy empátiával, együttérzéssel és toleranciával tereljék, segítsék hozzá a bajba jutó személyt egyensúlya helyreállításához, a talpon maradáshoz.

Nagy felelősség és különleges lelki terhelést jelent a másik ember vagy embercsoportok súlyos testi-lelki-szociális vagy spirituális problémáival, kríziseivel foglalkozni. Nem csupán a segítő szakember hat a másikra, hanem *a tevékenység is befolyásolja a segítő személyiségét.* Wolfgang Schmidbauer kutatásai alapján a kedvezőtlen változások tipizálhatók. Ilyenek: a foglalkozás áldozataként kimerülni a terhelésben; a perfekcionista törekvések miatt rövid idő alatt szakmai krízisbe kerülni; a személyes élet kárára túl sokat vállalni mások bajai-ból, ezáltal például a nevelépszichológus otthon már nem képes a saját gyermeke nevelési problémáival foglalkozni; a megrövidített családi együttlétek pótlása a kliensektől szerzett érzelmi túlértékeléssel; a munkaalkoholizmus, amely betegségi szintű szakmaitevékenység-függésben nyilvánul meg, és kiegészít eredményez. A segítőszemélyiség sajátos arculatá-

ról is Schmidbauer tájékoztat. Létezik olyan pályaválasztás, amikor is a sérült személyiség a szakmai munka szélsőséges művelésével pótolja gyermekkori érzelmi hiányait.

A segítőhivatás nemes vonásai mellett fellépő veszélyek, a kiegészés belefáradás és a segítőtevékenységbe való belefásulás vagy az elidegenedés megakadályozására, sőt orvoslására született meg a szupervizorszakma, amely *hivatásgondozó tevékenység*. Segít a humánerület érzelmi terheinek megfelelő kezelésében, a segítő szakember emberi, érzelmi nehézségeinek rendezésében, a problémás esetek és helyzetek jobb megértésében, szociális és pszichológiai elrendezésében.

Az ember szellemi mivolta a legmagasabb rendű, de nem kizárólagos tulajdona. Közös szerzemény, mindnyájan részesedünk belőle. A bennünk rejlő legnemesebb humánkézségek „felébresztése”, nemes tartalommal való feltöltése és megerősítése (talán az edzés kifejezést is használhatjuk) garantálja az „emberséget” bennünk. Ezt a mi zsidó-keresztény kultúránkban évszázadokon át a hitéletnek a vallási rendszerek keretében való kibontakoztatása szolgálta. A „kőtáblák” parancsait minden keresztény lélek elfogadta, a konszenzus adott volt. Posztmodern nihilizmusunk nehéz időszakában érvényét veszítette a konszenzus, a régi értékek tagadásának sodrában áldozatul esett a tízparancsolat is. Csakhogy újabb nem született, amelyben a „felvilágosodott”, szabad, liberális lelkek konszenzusra letek volna. Az etikai relativizmus minden régi szabályt és határt átlépve azt üzeni: az igazság csak szubjektív érvényességű (és a mindennapok kommunikációs csatáiban ez így is igaz, ezért szükséges az empátia gyakorlása). Az egyetemes igazság létezése azonban törlődik az új szótárból, miként az istenfogalom is. Azaz Carl Gustav Jung megfogalmazásában „új istenek kerülnek a trónra, de mindenkinek van egy istene, kinek a pénz, kinek a tudomány”. Így haldoklik az élettörvény is, mert örök üzenetei nem képesek meggyőzni a „modern” tudatot. Noha a tudomány is hitvallás és világnézet, hívői úgy vélik, ez az egyedül üdvözítő, és lenéznek a mentálishan másodrendűnek tartott keresztény valláskövetőket. Kultúránk válságban van, magyar keresztény identitásunk történelmi gyökereit az aláásás veszélye fenyegeti. Az altruista magatartás mélyről és messziről ható transzgenerációs erejében azonban bízhatunk, ha felül-emelkedünk egymás világnézeti, hitrendszeri másságának különbségein, és úgy segítünk a másoknak, mintha saját életünket mentenénk. Közös ég alatt, közösségben, együttességben hozhatunk új konszenzust – Rousseau nyomán nevezhetnénk ezt társadalmi szerződésnek is. Az élettörvény megszilárdítása talán még megmenthetné azt a nemzedéket, amelynek (számomra úgy tűnik) szinte kataklizmákat, környezeti katasztrófákat avagy pandémiás halálfenyegetettséget kell átélnie, hogy a mélységből felszínre hozza emberségét, és mentse a fenyegetett életet.

Nehéz időkét élünk. Csokonai Vitéz Mihály versével szólva „Szívem megett egy láthatatlan / Kéznek nyila bélőve áll”, mondhatnák a „második hullámban”, e világjárvány zaj-

lásában. Amíg azonban altruizmusunk fel tud éledni, és életmentő ellenjárványként képes működésbe lépni a veszély észlelésekor (amint ezt az elmúlt hónapokban megtapasztalhattuk), amíg össze tudunk fogni az élet megőrzése érdekében, addig nem kell igazán félnünk.

József Attila *A számokról* című versének üzenete kívánkozik érdemi végszónak: „A leg-egyszerűbb dologhoz lássatok – / Adódjatok össze, / Hogy roppant módon felnövekedvén, / az Istent is, aki végtelenség, / Valahogyan megközelítsétek.”

Prof. Dr. Bagdy Emőke

A magyar klinikai pszichológia egyik legjelentősebb alkotó személyisége. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológia szakának hallgatója volt. Végzős korában csatlakozott a Dr. Mérei Ferenc vezette lipóti laboratóriumhoz, ahol már ekkor „fogalomnak” számított kollégái körében. 1970-ben lett relaxációs terapeuta, ezzel úttörő szerepet vállalva a pszichoterápia bontakozó világában. Bölcsészdoktori címét 1972-ben szerezte. Ez évben kezdte egyetemi oktatói munkáját is. Kandidátusi fokozatot 1982-ben szerzett, 1984-ben pszichoterapeuta címet kapott. 1995-ben lett habilitált egyetemi tanár. Mérei Ferenc utódként megteremtette a klinikai pszichológus korszerű szakmai szerepét, identitását. Kiemelkedő oktatási tevékenységén túl az utóbbi 42 évben 1600 tudományos előadást tartott, 12 saját szakkönyve van, 24 könyv szerkesztője. 104 szakkönyvfejezet írója, 9 tankönyvjegyzet, illetve 25 tankönyvfejezet szerzője. 200 tudományos tanulmánya van és megszámlálhatatlan recenzio, pályázat, félszáz média-szereplés kötődik a nevéhez.

THOUGHTS ON ALTRUISM, VOLUNTEERING, AND THE HELPING PROFESSION

GREETINGS OF FATHER IMRE KOZMA ON THE OCCASION OF HIS 80TH BIRTHDAY

