

Bálint Bánk

Az elfogadás körei

(A Tolerancia Világnapi Konferencián, 2016. november 15-én,
a veszprémi városházán tartott előadás írásos változata)

A tolerancia világnapjához kapcsolódóan szeretnék pár szempontot megfogalmazni az elfogadásról.

Általában nem tartom ildomosnak, ha az előadó a felkérés háttér információit is megosztja a hallgatósággal, most azonban mégis ezt teszem, mert a téma megvilágításához teljesen illeszkedik. Amikor a konferencia szervezője, Varga Endre megkért ennek az előadásnak a megtartására, ellenálltam és felsorakoztattam az érveimet, amelyekkel arról akartam meggyőzni, hogy aktuálisan nem én vagyok a megfelelő ember. Endre kiváló lélektani érzékkel azt ajánlotta, hogy aludjak rá egyet és holnap majd ismét hív. Másnap délelőtt a kérés megismétlése nélkül is igenlő választ adtam. Azért hozakodtam elő ezzel az előzménnyel, mert az elfogadásnak éppen ez az egyik fő kérdése: ki fogadjon el kit?

Elsőre azt kívántam, hogy a szervező fogadja el az én elutasító álláspontomat. A gondolkodási idő alatt azonban beláttam, hogy az ő kívánsága megváltoztatására nincsen kompetenciám, lehetőségem, a magam hozzáállásán azonban változtathatok.

Igen, logikailag nyilvánvaló, hogy mindig nekünk kell az elfogadást kezdeni, mert csak magunkra vonatkozóan hozhatunk kötelezően érvényes döntést. Persze, joggal kívánjuk, hogy az elfogadási szándékunkra elfogadás legyen a válasz, de az valójában már teljesen a másik féltől függ. „Az elfogadást mindig önmagunknak kell kezdeményezni” normája minden felelősségteljes, szabad akaratú, érett személyiségre vonatkozik, de ez a logikai szabály bizonyos helyzetekben határozott kötelezettségként jelentkezik. Olyankor például, amikor a másik ember valamilyen adottsága (pl.: fogyatékosága, időskora, kisebbséghez való tartozása stb.) miatt hátrányban van velünk szemben, illetve akkor, amikor az aszimmetrikus (alá-fölrendeltségi) szerepviszony számunkra egyértelmű fölényt biztosít, mondjuk tanárként a diákkal szemben, vagy orvosként a beteggel szemben, vagy akár pszichológusként a klienssel szemben. Elárulom Önöknek, hogy én még mindig izgulok, amikor új kliensre várok. Az első találkozás előtti percekben szinte vizsgadrukkban vagyok. Föl-alá járkálok a szobában, a várakozás alatt még egy reklámújságot sem bírok a kezembe

venni, pedig már 30 éve gyakorlom a szakmámat és több százszor előfordult velem ilyen, de minden egyes találkozásnál ott van bennem a kétely, hogy vajon sikerül-e megtalálnom az összhangot az újonnan érkezővel? Az elfogadás, a ráhangolódás ugyanis az én kötelességem, az esetleges kudarc pedig az én hibám és felelősségem. Ha már így belemerültem az önfeltárába, azt is bevallom: nemcsak az első találkozás előtt szoktam izgulni, hanem valamelyest minden alkalommal, mert sosem tudhatom, hogy éppen milyen állapotban, hangulatban érkezik a kliens, aki az elfogadását, az iránta való empátiát joggal várja el tőlem. Gondolom, Önök között is többen vannak, akik hasonló izgalommal várják otthonukban az oda meghívott, fontos vendégeket!

Természetesen egyetlen felelősségtudattal bíró személy sem képes mindig arra, hogy az elfogadásban kezdeményező legyen, de az átmeneti akadályozottságunk még nem írja át a szabályt. Ha mégis átfordítanánk, akkor úgy járnánk, mint azok, akik meggyőződéssel hirdetik magukról, hogy ők milyen kiváló, jó szándékú emberek, csak éppen senki nem érti meg őket.

Annakidején a pszichiátriai gondozóban egy hölgy hosszasan panaszkodott nekem a kolléganőire, akik az új munkahelyén olyan elutasítóak vele szemben, noha ő mindent megtesz azért, hogy elfogadják. Buzgón próbált meggyőzni az igazáról, mert bizonyára látta rajtam, hogy kétséggel fogadom a szavait. Közbevetőleg jegyzem meg: az én arcom igen beszédes, azaz a mimikám, a tekintetem menthetetlenül elárulja az érzelmi viszonyulásomat. Ezt a gyenge pontomat már rég felismertem és elfogadtam, ez az egyik oka annak, hogy nem lett belőlem se pókerjátékos, se politikus. Hiába azonban a felismerés, azért bizony néha okoz gondot. Ennek a harmincas éveiben járó hölgynek is okozott, aki aztán élettapasztalatát hozta fel igazán alátámasztására, mondván: „Nyugodtan elhítheti nekem, hogy jól tudok alkalmazkodni, hisz eddig már 23 munkahelyen dolgoztam és mindenütt be tudtam illeszkedni!”

Azon kérdés mellett, hogy ki kezdeményezze az elfogadást, a másik nagy kérdés, hogy az elfogadás kikre, milyen körre terjedjen ki? Ennek a megválaszolásában is lehetnek buktatók.

Sokan úgy gondolják magukról, hogy ők alapvetően nagyon toleráns, elfogadó emberek, és csak a közvetlen környezetük elfogadásával vannak problémáik. Ilyen például az a kiégett orvos, aki általában még szereti és tiszteli a betegeket, akiknek a gyógyítását hivatásául választotta, de az aktuális kezelteire már nincs kellő figyelme, energiája. Vagy az a pedagógus, akit a tehetséges, szorgalmas diákok lelkesítenek, csak épp a saját osztályában nem talál ilyet. A nevelési tanácsadóban pedig sok olyan szülővel találkoztam, aki a saját apai-, anyai viselkedésében, viszonyulásában semmi hibát nem látott, csak pechesnek vélte magát, amiért rossz gyermekeket kapott.

Nem hiszem, hogy az az ember, aki a környezetében élőket nem tudja elfogadni, az a távoli körökhöz tartozókat valóban képes volna tolerálni, ha azokkal kerülne kapcsolatba. Egy magyar embernek például nem az eszkimók integrálásával kell az elfogadást megtanulni.

Az elfogadást is magunkkal kell kezdeni! Mielőtt az egoizmus gyanújába esnék, egy igazi szaktekinétyt idéznék. A világhírű szociálpszichológus, Elliot Aronson *A Társas lény* című könyvében, az önértékelés jelentőségéről írja:

„Ha igaz az, hogy az alacsony önértékelés a bűnözésnek és a kegyetlenségnek egyik fontos előzménye, akkor talán minden lehetőséget meg kellene tennünk azért, hogy hozzásegítsük az embereket ahhoz, hogy tiszteljék és szeressék önmagukat.” (Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp. 1987. 178. old.)

Azt már magam teszem hozzá, hogy önmagunk szeretetének előfeltétele: önmagunk elfogadása. Önök pedig esetleg azt gondolhatják, hogy hiszen mindenki elfogadja önmagát. Valamiben és valamennyire igen, de mondjuk elégedetlen a melle vagy a hasa nagyságával, a szeme színével, az orra formájával, testmagasságával, életkorával. Ez utóbbi ráadásul folyton változik és ezért nem elég egyszer megküzdeni az elfogadásáért. Ezen testi jellemzők egy része ugyan megváltoztatható, de az sem garancia az elégedettségre. Önmaga iránt érzett utálat miatt keresett fel például egy nő, aki előzőleg már a melleit és a lábait plasztikai sebésszel többször megműtette. Egy kamasz fiú pedig éveig durván viaskodott az édesanyjával azért, hogy adjon neki pénzt a szétálló fülei műtéti költségeire. A műtét kiváló eredménnyel megtörtént. Az utolsó találkozásunkkor a fiú mindezt boldogan újságolta nekem. Aztán másoktól hallottam, hogy drogozni kezdett. A külső jegyek mellett a belső tulajdonságainkkal, szellemi adottságainkkal, képességeinkkel is gondunk lehet. Talán a hallgatóság sorában is akad, aki szívesen lenne/lett volna a jelenlegi szintjénél sokkal okosabb, vagy szeretné, ha legalább kitűnő memóriával rendelkezne. Nem sorolom tovább, hisz ennyiből is látható, hogy igen szerteágazó, komoly feladat elfogadni „szőröstől- bőröstől” önmagunkat.

Nehéz, de mindenképpen megoldandó feladat, mert mások elfogadásának önmagunk elfogadása a kiindulópontja. Akár azt is mondhatnám: az elfogadás koncentrikus köreinek mi magunk vagyunk a középpontja, origója. A kereszténység szeretetparancsa is ezt tekinti kiindulópontnak, amikor azt kívánja: Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat! Gyermekként a szüleink elfogadása a soron következő teendő. A kiszolgáltatott helyzetben levő kisgyermekeknek általában ez könnyen megy. Később, a kritikussá váló kamasznak azonban már gyakorta teljesíthetetlennek tűnik ez az elvárás, noha a szülők iránti tisztelet kötelezettsége a Tízparancsolatban sem tartalmaz kivételeket. Felnőttkorunkban is fontos, hogy minden felismert hibájuk, mulasztásaik ellenére tisztelni tudjuk a szüleinket, mert az elutasításuk a saját létezésünk alapjait kérdőjelezi

meg, míg a velük szemben táplált esetleges ellenérzés a magunk lelkét méte-lyezi meg.

A párkapcsolatban élő felnőttek számára önként vállalt kötelezettség a párjuk, házastársuk teljes körű elfogadása. A házasságkötéskor ezt többszörösen is kinyilvánítják egymás- és környezetük felé. A házastársi kapcsolatban valósulhat meg legintenzívebben egy másik személy elfogadása, hisz a házasság egy, az élet szinte minden területére kiterjedő és a halálig szóló közösségvállalás.

Szülői kötelezettség a világra jött gyermekünk elfogadása. Nem ritka azonban, hogy még a várt gyermek elfogadása is nehézségbe ütközik. Több olyan leánnyal találkoztam már, aki súlyos csalódást okozott azzal az apjának, hogy nem fiúnak született, némelyikük esetében az apa nem is volt hajlandó tudomásul venni a tényeket, azért fiúként próbált nevelni őket. Kisebb-nagyobb identitásproblémákat és önértékelési gondokat okozva ezzel a gyermekeknek.

A gyermek pusztán a biológiai nemével persze akkor is elutasítást válthat ki az apjából, ha történetesen fiúként látja meg a napvilágot, ám a szülők abban a reményben vállalták őt, hogy a három fiuk után, végre egy kislányuk születik.

A gyermek biológiai neme mellett a veleszületett adottságainak elfogadása is gondot jelenthet. Tapasztalataim szerint a szülők igen nehezen ismerik fel azt, ha a gyermekük szerény intellektuális képességekkel rendelkezik. Így a rossz tanulmányi eredményeket sokkal szívesebben magyarázzák a gyermek lustaságával, esetleg a tanár túlzott szigorúságával, mintsem csemetéjük szellemi képességének gyengeségével. Később a gyermek által választott szakma, életpálya ütközhet a szülők ellenállásába. Külön konfliktusgóc lehet a már felnőtté vált gyermek párválasztása. Ezt a néhány felvetést csak annak érzékeltetésére szántam, hogy milyen sok összetevőből áll a gyermekünk tényleges elfogadása. Arról most nem is szólnék, hogy az újravezényezett családonál mekkora kihívást jelent az előző házasságból származó gyermekek elfogadása.

Az ember a rokonait sem választhatja meg, azokat egyrészt a saját szüleitől, másrészt a házastársa csatolt részeiként kapja. Velük kapcsolatban viszont már az elfogadás mértékének meghatározásában van a férjnek, feleségnek bizonyos szabadságfoka. Külön előadást képezhetne az anyós-, apósprobléma, de esetenként komoly gondokat tudnak okozni a sógorok, sógornők is.

Tág családunk tagjain, rokonainkon kívül a munkahelyi- és lakóhelyi környezetünkben is sok-sok emberrel kerülünk kapcsolatba, akikkel szintén ki kell alakítani valamilyen együttműködést, amihez csak az egymás elfogadása biztosíthat alapot. A hosszabb távon is meglevő kapcsolataink mellett életünk során számtalan időleges, akár csak egy-egy találkozásra szóló viszonyulásokat is kialakítunk embertársainkkal, amelyekhez bizonyos fokú elfogadás szintén szükségeltetik. Az elfogadás koncentrikus köreinek további aprólékos bővítése helyett átugrok a legtágabb körre, amely az egész emberiséget, a saját emberi

fajtám minden tagját magában foglalja. Erik Erikson nyolc szakaszra bontott, híres fejlődésmélete szerint időskorban el kellene jutnunk arra a bölcses-ségre, amely képes integrálni múltat és jövőt, a korosodó nemzedékeket és az újonnan felnövekvőt.

Pszichológus vagyok, a szakmám megtanított arra, hogy lássam a dolgok fonákját, ellenoldalt is. A fejekbe ugyan nem látok be – bár egyszer akadt egy nő, aki hirtelen eltakarta a homlokát, amikor megtudta rólam, hogy pszichológus vagyok, no így aztán az ő fejébe „beleláltam” - de jó, ha a beszélgetések révén felismerem, hogy mi járhat benne. Nyilvánvaló, hogy az elfogadásnak is vannak akadályai, korlátjai.

Egy részük fakadhat az egyén személyiségéből, például a kamaszkorukat alig meghaladó, ifjúemberek épp a saját nemi identitásbeli bizonytalanságuk miatt erős ellenérzéseket táplálhatnak a meleg férfiakkal szemben. Vagy egy negatív élmény rossz kezelése képez akadályt egy adott csoport tagjainak elfogadásával szemben. Beszéltem például egy olyan fiatalemberrel, aki azért lett ketrecharcos – az a „küzdősport”, ahol minden megengedett - , hogy bosszút álljon a cigányokon, akik közül három korábban megtámadta őt és késsel hátba szúrta. Semmi esély nem látszott arra, hogy a bosszúvágyát feladja.

Az is gátló lehet, ha az elfogadási próbálkozásra újabb kívánság, hogy ne mondjam: követelés a válasz. Erre példaként hadd meséljem el egy közelmúltbeli, tanulságos élményemet. Fehérvár belvárosában sétáltam és láttam, hogy az a zavarodott nő, aki máskor az utcán járkálva hangosan szokta szapulni az embereket, most békésen üldögél egy élelmiszer bolt kirakata előtt és csendesen motyogja, hogy annyira éhes és még csak egy kakaót sem vesznek neki az emberek. Már odébb jártam, amikor bevillant a lehetőség, hogy most egy kakaóval megmenthetem előtte az emberiség, vagy legalább az ott járókelők becsületét. Visszamentem hát a boltba. Péksüteményt időnként amúgy is szoktam vásárolni, de tejterméket már száz éve nem vettem, ezért örömmel láttam, hogy még mindig árusítanak olyan zacskós kakaót, amelyet ifjúkoromban gyakran ittam. A jól végzett munka elégedettségével távoztam a boltból és nyújtottam oda a nőnek a péksüteményeket és a kakaót. A nő mormogott valami köszönetet, aztán hiányos fogazatával rám vicsorgott és nekem szegezte a kérdést: No, és ezt hogyan bontsam meg? Letaglózott a teljesen jogos, helyénvaló kérdése, amire én egyáltalán nem voltam felkészülve. Azt hittem, hogy már teljesítettem az önként vállalt feladatot és most kiderült, hogy csak eztán jött a neheze. Nyakkendősén, a sétálóutcán nem akartam azzal próbálkozni, hogyan lehet kirágni egy ajándékba szánt zacskó sarkát, olló vagy akár zsebkecske nem volt nálam, csupán a tárcám és a slusszkulcs volt a zsebeimben. Egyetlen lehetőségként a slusszkulccsal igyekeztem alkalmas nyílást képezni az erős műanyagban. Bevallom: magam sem voltam elégedett az eredménnyel. Röstelkedve nyújtat-

tam hát vissza a megcincált zacskót. Így az emberiség becsületének megmentési kísérletéből a saját hiányosságaimmal való szembesülésem következett be. A kegyelemdőfés pedig akkor ért, amikor egy óra múlva, visszafelé menve a boltnál a kolduló nő hült helyén, az üres nylonzacskók között megláttam egy kakaós dobozt, amelynek a tetejéről a lecsavarható kupak egyenesen a szemembe vigyorgott.

A fogyatékkal élők elfogadását pedig az is nehezítheti – tapasztalatból tudom, mert az eredeti végzettségem: gyógypedagógus -, hogy a velük való kapcsolat, kommunikáció esetenként több energiát, figyelmet kíván az ép embertől. Például hangosabban kell beszélni egy nagyothallóval, vagy odafigyelést igényel, hogy a saját tempónkat hozzáigazítsuk a mozgássérült járásához, vagy jobban kell a szavainkat összeválogatni, ha egy értelmi fogyatékosnak akarunk valamit megmagyarázni. Ráadásul a fogyatékkal élők óhatatlanul szembesítenek bennünket az ember sebezhetőségével, törékenységével, amit általában igyekszünk elkerülni.

Az elfogadással azonban mindenképpen érdemes próbálkozni. Sok szép példát lehetne hozni azoktól a hétköznapi hősöktől, akiknek ez magas szinten sikerült. Például az az elvált anya, aki azért hordta hozzám a két fiát, mert már nem igazán bírt velük, hezitálás nélkül magához vette a nővére kislányát, amikor az egy autóbalesetben elvesztette a szüleit. Azt az értelmiségi nőt is csodáltam, aki egy értelmi fogyatékos kislányt fogadott örökbe azért, mert ő már hosszú évek óta nem kellett senkinek.

Az elfogadás mind az elfogadott-, mind az elfogadó személy számára jutalomértékű.

Carl Rogers, a személyközpontú terápia kidolgozója nemcsak azért várja el a segítőtől, hogy feltétel nélkül fogadja el a klienst, mert ez a keresztényi szeretettörvényből következik, hanem azért is, mert csak ez lehet a változás alapja. Valóban, a változás kizárólag abból indulhat ki, ami már ténylegesen megvan!

Az elfogadás pozitívan hat az elfogadó személyére is, hisz minél többféle embert tudunk elfogadni, annál gazdagabb, színesebb lesz a személyiségünk. Így az elfogadással nemcsak a másik személlyel, hanem magunkkal is jót teszünk.

Kívánom, hogy e törekvésben mindnyájunknak legyen minél több sikere!

Leveleki Magdolna

Szociális problémák az életkor függvényében hazai vizsgálatok alapján

A szociális problémák és a nemzedékek közötti összefüggés kétféleképpen értelmezhető. Egyrészt vizsgálhatjuk egy adott időszakban a szociális problémák előfordulását különböző életkori csoportokban, másrészt beszélhetünk nemzedékenkénti különbségekről abban az értelemben, hogy egy-egy generáció életének ugyanabban a szakaszában milyen szociális problémák jellemzőek. A kétfajta megközelítést érdemes külön-külön alkalmazni, és mindkét szempontból megvizsgálni a nemzedékekhez és az életkori csoportokhoz való tartozás és a különböző szociális problémák előfordulásának gyakoriságát. Tanulmányomban a szóba jöhető számos társadalmi probléma közül *az alacsony* várható élettartamnak, a korai halálozásnak, *a betegségeknek* és mentális zavaroknak a változásait vizsgálom az életkor függvényében, illetve ahol a rendelkezésre álló kutatási eredmények az összehasonlíthatóságot lehetővé teszik, ott a problémák előfordulásának időbeni alakulását, a nemzedékek közötti különbségeket is vázolom a statisztikák alapján. Külön részben foglalkozom a szociális problémák kialakulását valószínűsítő életmódbeli sajátosságokkal, a dohányzással, *a túlzott alkoholfogyasztással*, illetve *a szegénységgel*, *a társadalmi kirekesztettséggel* a különböző életkori csoportokban.

A tanulmány a Veszprémi Érseki Hittudományi Főiskola szociális munka szakán 2016-ban kezdődött *Nemzedékek és szociális problémák* c. kutatás keretében készült elsősorban a hazai népszámlálási adatok és KSH elemzések, valamint az Európai Lakossági Egészségfelmérés 2009. és 2014. évi eredményeinek felhasználásával.

1. A betegségek, a halandóság és a mentális zavarok időbeni változása, előfordulásának gyakorisága az életkor függvényében

A magyarországi népesség egészségi állapotáról átfogó képet két fő forrásból szerezhetünk: az egyik forrás a tízévente sorra kerülő népszámlálások adatbázisa, a másik az Európai lakossági egészségfelmérés (ELEF), melyben 2009-ben Magyarország még önkéntesen vett részt, de 2014 óta az adatfelvétel