

Charles Zastrow

## Mit tegyünk, hogy a szociális munka élvezetes hivatás legyen?

(2. rész)

### Túlélés a bürokráciában

A segítő szakemberek és a munkájuk kereteit jelentő bürokratikus rendszerek között alapvető strukturális konfliktusok vannak. A segítő foglalkozásúak tevékenységében nagy hangsúlyt kap a kreativitás és a rendszer átalakítása, hogy ezáltal jobban tudják klienseiket szolgálni. A bürokráciák ellenállnak a változásnak, és akkor a leghatékonyabbak, amikor senki sem próbálja felborítani az „ügymenetet”. A segítő foglalkozásúak viszont igyekeznek a szolgáltatást személyessé tenni, érzékeltetni, hogy a kliensnek „joga van az egyéni elbánásra”. A bürokráciák nagy mértékben deperszonalizált, érzelmileg semleges rendszerek, melyek minden alkalmazottat vagy klienst a nagy rendszer kicsiny alkotóelemének tekintenek. Egy nagy bürokratikus apparátusban az alkalmazottak nem „személyek”, csak a nagy rendszer kicsiny funkcionális részei. A 1. táblázat a bürokratikus rendszerek és a segítő foglalkozásúak értékorientációi közötti további konfliktusokat tartalmazza.

1. táblázat

Értékkonfliktusok a segítő foglalkozásúak és a bürokrácia között

A segítő foglalkozású szakember törekvései	A bürokratikus rendszer törekvései
A döntéshozás demokratikus rendszere	A legtöbb döntés tekintélyelvű
A hatalom egyenlő elosztása az alkalmazottak között (horizontális struktúra)	A hatalom vertikális elosztása
A kliensek képesek legyenek befolyásolni a rendszert a saját érdekeiknek megfelelően	A hatalom a legfelső szinten koncentrálódik

\* Részlet a szerző *The Practice of Social Work* c. művéből (Wadsworth Publishing Company, Belmont, California, 1992. 323–340. o.).

A rendszer rugalmassága és változtathatósága	A rendszer merev és stabil
Hangsúly a kreativitáson és a növekedésen	Hangsúly a struktúrán és a status quón
Kliensközpontúság	Szervezetközpontúság
Informális kommunikáció	Formális kommunikáció
Megosztott döntéshozási és felelősségrendszer	Hierarchikus döntéshozási és felelősségrendszer
A döntéseket a leginkább hozzáértők hozzák	A döntéseket aszerint hozzák, hogy milyen döntéshozási jog kapcsolódik a hierarchia egyes pozícióihoz
Megosztott vezetés	Autokrata vezetés
A kliensek és az alkalmazottak érzéseit magasra kell értékelnie a rendszernek	A rendszer az eljárásokat és a folyamatokat értékeli

Minden egyes értékorientációs különbség konfliktusforrás lehet a segítő foglalkozásúak és az őket foglalkoztató bürokráciák között. Knopf (1979, 21–22. o.) tömören összefoglalja a bürokráciák és a segítő foglalkozásúak közötti konfliktusok lehetséges területeit:

„A bürokratikus rendszer védjegyei a hatalom, a hierarchia és a specializáció; azaz a szabályok és a szerepek. Ennek következménye a személytelenség. A rendszer maga sem nem jó, sem nem rossz. Véleményem szerint amorális. Hatékony és eredményes, de ahhoz, hogy az legyen, működésének minden vonatkozásában személytelennek kell lennie. Ez azonban feszültségek forrása. A segítő foglalkozásúak szolgáltatásait a messzemenő individualizáció, a demokratizmus, a humanizmus, a kapcsolatorientáltság és az önkéntesség jellemzi. A bürokratikus rendszer ezzel szemben nagy mértékben személytelen, értékhiányos (amorális), érzelmileg semleges, szervezetileg hierarchikusan struktúrált. A segítő szakembernek az a dilemmája, hogyan nyújtson személyes szolgáltatást a kliensének egy olyan közvetítő rendszeren keresztül, mely egyáltalában nem személyes tevékenység kivitelezésére jött létre.”

A segítő foglalkozásúak egy része úgy reagál erre a helyzetre, hogy – hibásan – „személyiséget” vetít a bürokráciára. A bürokráciát „bürokratizmusnak”, „gonosznak”, „ellenségnek” tekintik. A negatív személyiséget néha a bürokrácia hivatalnokaira is kivetítik, akiket ez esetben „aktakucakoknak”, „merevnek”, „fafejűnek”, „eredménytelennek” és „impotensnek” minősítenek. Knopf (1979, 25. o.) megállapítja:

„A segítő szakember ... kezelheti a rendszer személytelen természetét oly módon, hogy értékeket vetít ki rá, és ezzel 'személyiséget' ad a bürokratikus rendszernek. Ily módon botorul azt gondolhatjuk, hogy személyként foglalkozhatunk vele. Sajnos, a projekció csaknem mindig negatív, saját magunk sötét vagy negatív aspektusait tükrözi. A bürokratikus rendszer tehát egyfajta vetítővászonra válik, melyen kitölthetjük haragunkat, szomorúságunkat vagy félelmünket, miközben sok energiát pazarlunk el. Mivel a bürokratikus rendszer amorális, értelmetlen személyiséget tulajdonítani neki.”

A bürokratikus rendszer sem nem jó, sem nem rossz. Nincs személyisége, és saját értékrendje sincs. Egyszerűen egy struktúra, melyet különböző feladatok végrehajtására hoztak létre.

A segítő különböző érzelmi válaszokat adhat a bürokráciával létrejövő orientációs konfliktusokra.<sup>1</sup> A szokásos reakciók a harag, az önvád („Az én hibám.”), az elkeseredés és a depresszió („Én nyomorult. Senki sem becsüli, amit csinálok.”), továbbá a rémület és az üldöztetés érzése („El akarnak kapni.”, „Ha valamit elrontok, biztosan kirúgnak.”).

Knopf (1979) a segítő foglalkozásúak bürokráciával szembeni viselkedésmódjait a következőképpen tipizálta.

A *hadakozó* nyílt kampányt hirdet a rendszer lerombolására és aláaknázására. Nem ismeri el a rendszer értékeit, és gyakran nyeres/vesztés konfliktusba kerül. Rendszerint veszít, és eltávolítják.

A *pletykáló* rejtett hadakozó, aki panaszkodik a többieknek (még a klienseknek, a politikusoknak és az újságíróknak is) arról, hogy milyen rettenetes a rendszer. A pletykáló általában kiválaszt néhány hivatalnokot, és rájuk összpontosítja a kritikát. A bürokratikus rendszer gyakran keseríti meg a pletykáló életét azzal, hogy kellemetlen feladatokat végeztet vele, nem lépteti elő, nagyon ritkán és kevéssé emeli a fizetését, sőt, esetleg elbocsátja.

A *panaszkodó* hasonlít a pletykálóra, de panaszai csak a kollégáira, a házon belüli más segítőkre és saját családtagjaira vonatkoznak. A panaszkodó vigasztalást szeretne találni a közös nyomorúságban. A panaszkodók rendszerint a rendszerben kívánnak maradni, és ezt is teszik.

A *táncos* ügyesen kerüli ki a szabályokat és eljárásokat. Általában egyedül van, és gyakran kap feddést amiatt, hogy hibásan töltötte ki a kérdőívet, hogy a rendszerben betöltött feladatainak nem tett eleget, és klienseit elhanyagolta.

A *védekező* meg van ijedve, nem szereti a konfliktusokat, és ezért védi a szabályokat, a rendszert és a bürokratikus hivatalnokokat. Gyakran munkahelyi vezető, akiben a többiek „a bürokratát” látják.

A *gépezet* az igazi „bürokrata”, akit a bürokrácia irányít, és aki általában évek óta nem vesz részt a közvetlen szolgáltatásban. Gyakran nevezik ki kutató és elveket kidolgozó bizottságok, továbbá elnökségek vezetőjévé.

A *romboló* lelkesen és erőteljesen támad másokat a szervezetben belül. Rendszerint nagyon energikus és impulzív személyiség. Visszaél a hatalommal, és válogatás nélkül támad nemcsak alkalmazottakat, hanem szolgáltatásokat vagy programokat is. A rombolónak általában hatalma van és dühös (bár haragját többnyire elfedi, illetve tagadja). Nem elkötelezett sem a segítő szakmák által képviselt értékrend, sem a bürokrácia iránt.

Knopf (1979) hatvanhat tippet ad arra vonatkozóan, hogyan lehet kibírni a bürokráciában végzett munkát. Az alábbiak tűnnek a leghasznosabbaknak:

1. Ha az Ön vagy a kliensei szükségleteit nem elégíti ki a bürokrácia, használja a következő problémamegoldó módot: a) Pontos határozza meg azt a kielégítetlen szükségletet, amely konfliktusban van a bürokráciával; ez a lépés a probléma definiálását jelenti. b) Állítsa össze a megoldási lehetőségek listáját. Legyen kreatív, állítson össze minél hosszabb listát. c) Érté-

kelje az egyes megoldási lehetőségek előnyeit és hátrányait. d) Válasszon egyet a megoldási lehetőségek közül. e) Hajtsa végre a kiválasztott megoldási módot. f) Értékelje a történeteket.

2. Ismerje meg a bürokrácia struktúráját és működési módját. Ez az ismeret csökkenteni fogja az ismeretlentől való félelmét, a rendszert kiszámíthatóbbá teszi, és hozzásegíti Önt ahhoz, hogy racionális módot találjon az Ön és kliensei szükségleteinek a kielégítésére.

3. Jusson eszébe, hogy a bürokrácia emberekből áll, akiknek érzelmeik vannak. A kommunikációs szakadék gyakran legfőképpen úgy hidalható át, hogy a bürokráciában dolgozó embereket ugyanolyan tisztelettel és érdeklődéssel kezel, mint a klienseit.

4. Ha harcban áll a bürokráciával, mindenképp kössön békét. A rendszer meg fogja találni az Ön eltávolításának módját, amíg harcban áll vele. A békekötés lehetővé teszi, hogy szövetségest lássanak Önben, és így felhasználhatja a bürokrácia erejét, ahelyett, hogy ellenségnek tekintenék, és ezt az erőt Ön ellen használnák fel.

5. Ismerje a munkaszerződését és a munkaköri elvárásokat. Ha az elvárások nem világosak, igyekezzék tisztázni ezeket.

6. Folyamatosan fejlessze tudását és segítő készségeit. Ragadja meg a továbbképzésre rendelkezésre álló lehetőségeket (vegyen részt például műhelytalálkozókon, konferenciákon, tanfolyamokon). Folyamatos szakmai fejlődése az egyéb előnyök mellett azt is lehetővé teszi, hogy a szakértelem és hozzáértés pozíciójából tárgyaljon.

7. Igyekezzék felismerni szakmai erősségét és korlátait. Korlátainak ismerete képessé teszi Önt arra, hogy elkerülje az olyan felelősségvállalást, amely már meghaladná a kompetenciáját.

8. Legyen tudatában annak, hogy nem változtathat meg mindent, ne is próbálkozzék tovább! Változtatási erőfeszítéseit összpontosítsa a bürokrácia azon oldalaira, ahol a legnagyobb szükség lenne a változásra, és ahol a változtatásra van is lehetősége. Ne rágódjon olyasmin, amit nem tud megváltoztatni. Nincs értelme olyan ügyek miatt panaszkodni, melyeket nem tudunk és nem is akarunk megváltoztatni.

9. Tanulja meg ellenőrizni érzelmeit a bürokráciával való interakcióban. Különösen a haszontalan érzelmeit kell kontrollálnia (a dühös kirohanások általában ilyenek). A racionális önanalízis (a már említett kognitív terápiás irányzat egyik módszeréről van szó – a fordító) az egyik módja annak, hogy ellenőrzés alatt tartsa nemkívánatos érzelmeit. A mindennapi életben előforduló stresszhelyzetek kezelésének megtanulása elősegíti, hogy jobban tudjon reagálni a munkahelyén előálló stresszhelyzetekre is.

10. Fejlessze ki és használja humorérzékét! A humor elveszi a kellemetlen helyzetek életét, és csökkenti a negatív érzéseket.

11. Tanulja meg elfogadni saját hibáit, sőt, nevéssen rajtuk. Senki sem tökéletes.

12. Találjon időt arra, hogy támogató hálózatot hozzon létre azokból az emberekből, akikkel együtt dolgozik.

13. Láss be hibáit, és kisebb dolgokban időnként engedjen. Nem biztos, hogy mindig igaza van. Ha enged, a belátást lehetővé teszi másoknak is.

14. Tartsa magát fizikailag jó állapotban és szellemileg frissen. Tanulja meg azokat a módszereket, melyekkel a stressz csökkenthető és elkerülhető a kiégés.

15. Hagyja a munkát a munkahelyén! Ha sürgős papírmunkája van, csinálja meg, mielőtt hazamenne, vagy maradjon addig, míg el nem készül vele.

16. Időnként menjen el főnökével és kollégáival ebédelni. A barátkozás megszünteti az elszigeteltséget, és lehetővé teszi a rendszerben való együttműködés javítását és fontos információk megszerzését.

17. Ne várja az önmegvalósítás lehetőségét vagy az önmagával való elégedettség visszaigazolását a bürokráciától! A személytelen rendszerek képtelenek ennek biztosítására. A megelégedettséget és az önmegvalósítást csak önmaga érheti el.

18. Időnként szólaljon fel a lakóhelyi közösségek gyűlésein, hangsúlyozza munkahelye pozitívumait. Ne szégyellje ilyenkor megkérni hallgatóit, hogy írjanak köszönőlevelet főnökének vagy munkahelye igazgatójának! (Az USA-ban szokás mindent – például a tájékoztatókat – utólag írásban megköszönni. – A fordító.)

19. Ha problémája támad a bürokráciával, beszélje meg a kollégáival, de ne panaszkodjon, hanem a problémamegoldást hangsúlyozza. Egy csoport sokkal erősebb és hatékonyabb, mint egy, a rendszer megváltoztatására magányosan törekvő egyén.

20. Bármily magasra emelkedett is a hierarchiában, tartsa meg a közvetlen gyakorlattal való kapcsolatát! A közvetlen kapcsolat a kliensekkel képessé teszi a kliensek szükségleteinek megértésére, így tudja elkerülni a begyepesedést, és ez teszi lehetővé azt is, hogy megértse a hierarchia alsóbb helyein álló alkalmazottak gondjait.

21. Ne próbáljon egy rendszerben egyszerre mindent megváltoztatni! Ha túl sok dolgot támad egyidejűleg, túl sokat is vállal magára, és ez kiégéshez vezethet. Kezdje kicsi, pontosan körülhatárolt dologgal! Ellenőrizze kétszer is a rendelkezésére álló tényeket, legyen biztos abban, hogy kellően indokolt az álláspontja, mielőtt szembeszáll a bürokrácia hivatalnokjaival!

22. Határozza meg hivatásbeli céljait, és állapítsa meg, hogy ezeket el tudja-e érni az adott rendszeren belül! Ha a válasz nemleges, akkor vagy változtassa meg a céljait, vagy keressen olyan helyet, ahol elérheti e célokat.

### A szociális munka és az élet élvezete

Amikor anyagot gyűjtöttem ehhez a fejezethez, megkértem már hosszú ideje szociális munkásként dolgozó barátaimat, hogy foglalják össze, mit találtak kielégítőnek vagy kellemetlennek a szakmában töltött éveik alatt. A következőkben egyikük véleményét idézem.

„Nehéz leírnom, hogy miért vagyok elégedett választott szakmámmal. Két évig egy állami jóléti szolgálat segélyező osztályán dolgoztam, majd három évig pártfogó felügyelő voltam, most pedig egy gyermekotthon igazgatója vagyok, ahol olyan fiúkkal dolgozunk, akiknek konfliktusuk van a szüleikkel.

Az a jó a szociális munkában, hogy sokféle munkahely között választhatunk. Amikor már nem éreztem inspirálónak a pártfogó felügyelői munkát, elkezdtem keresni egy másik munkahelyet. Ha a mai munkámat már nem érzem elég izgalmasnak, akkor majd keresek valami mást.

Én igazán élvezem az emberekkel folytatott munkát. Ez a pálya nem olyanoknak való, akik nem szeretnek emberekkel foglalkozni. Tudom, hogy ez naivitásnak tűnik, de örülök, ha sikerül valakit hozzásegítenem ahhoz, hogy jobban kezelje személyes vagy szociális problémáit. Meg kell jegyezni, ma már nem vagyok olyan idealista, mint amilyen akkor voltam, amikor felvettek a főiskolára, és azt gondoltam, hogy klienseim túlnyomó többségén fogok tudni segíteni. Megtanultam, hogy a kliensek többsége egyszerűen nem eléggé motivált, és ezért nem képes elég energiát és időt áldozni arra, hogy jobbá tegye az életét. Olyan ez, mint a testgyakorlás; mindenki tudja, hogy a testgyakorlás egészséges, és jó formában tart minket, de csak kevesen hajlandók erre időt és energiát áldozni.

A szociális munka számomra kihívást jelent. Minden kliens problémája egyedi, mert minden kliens személyisége más. Új emberekkel megismerkedni és minden egyes kliens számára eltérő kezelési stratégiát kidolgozni, ez számomra nagyon izgalmas. A kliensekkel folytatott munka során magam is fejlődöm, egyre többet tudok meg önmagamról. Szintén kihívást és tanulást jelent, ha a lakóhelyi közösség különböző csoportjaival beszélek, és új szükségletek megjelenésekor új szolgáltatásokat igyekszem létrehozni. A munkahelyi továbbképzések is tanulási lehetőséget jelentenek.

Nem akarok túl rózsaszínű képet festeni a szociális munkáról. Vannak rossz élményeim is. Úgy tűnik, minden intézménynél vannak időnként konfliktusok a személyzet tagjai között. (Az ilyen konfliktusokat elmergesítik az olyan előnyökért folytatott érdekharok is, amelyek akörül folynak, hogy ki kapja meg a jobb munkát, a jobb fizetést, vagy hogy ki menjen a konferenciákra.)

A frusztráció másik forrása a túl sok papírmunka. A három intézménynél, ahol dolgoztam, egy héten tíz-tizenöt órát kellett papírmunkával tölteni.

Sok szociális munkás panaszkodik az alacsony fizetések miatt. Azt látom, hogy a szociális munkás állások egy részében sokkal jobban fizetnek, mint másutt. Kezdő koromban a fizetésem meglehetősen alacsony volt, de most, amióta ennek az ott-honnan az igazgatója vagyok, nincs okom panaszra.

Az is frusztráló tényező, hogy vannak cinikus szociális munkások, akik folyton a dolgok negatív oldalát nézik, és tényleg csak a fizetésük érdeklí őket, nem pedig az emberek segítése. Őszintén szólva nem is értem, hogy ezzel a negatív attitűddel hogyan segíthetnek másoknak. Ha én lennék a kliensük, csak még jobban elmenne a kedvem mindentől. Számomra ezek a szociális munkások éppúgy segélyből élők, mint a klienseik, ugyanis nem tesznek semmi hasznosat a fizetésükért. Az ilyen emberek vagy már évekkal ezelőtt kiégtek, vagy sohasem voltak motiváló személyiségek, akik maguk is motiváltak abban, hogy segítsenek másokon.

Mindent összevetve örülök, hogy a szociális munkát választottam hivatásul. A klienseim zömével szívesen dolgozom (nem mindegyikkel, mert néhányukat tényleg ellenszenvesnek találom), ugyanígy a kollégáim nagy részével is örömmel vagyok együtt. Remélem, ez az információ hasznos lesz számodra. És ha valamikor olyasvalakit keresel, aki szívesen beszélget ezekről a dolgokról az osztályodban, csengess rám.”

(Mivel ez egyéni vélemény, nem biztos, hogy ezek a gondolatok tipikusnak tekinthetők.)

A fent idézett szociális munkás kiemelte a „motiváló személyiség” fontosságát. Az 5. fejezetben már írtuk, hogy a kliensek motiválásának alapvető feltétele, hogy a tanácsadó „motiváló személyiség” legyen. (A motiváló személyiség jellemzőiként könyve 5. fejezetében Zastrow Losoncy /1977/ nyomán olyan tulajdonságokat emel ki, mint például a kliens személyiségének teljes mértékű elfogadása, a nem vádló attitűd, az empátia, valódi érdeklődés a kliens ügyei iránt, a bizalom a kliens képességeiben, az elfogulatlan meghallgatás képessége, a kliens kockázatvállaló magatartásának támogatása, a legkisebb pozitív jel, illetve haladás észrevétele, a türelem stb. – A fordító.) A „motiváló személyiség” általában pozitívan gondolkodó személyiség is. A pozitív gondolkodás nemcsak a kliensekkel folytatott munkában fontos, hanem az élet élvezetéhez is elengedhetetlen.

A fejezet további részében három sajátos szemléletről írok, melyek elsajátításával örömeinket lelhetjük a szociális munkában és az életünkben általában. Ezek a pozitív gondolkodás képessége, az identitásépítés és a racionális érvelés módszerének használata a siker-identitás kifejlesztése érdekében.

### Pozitív gondolkodás

*A korlátlan siker kincsestára* című műben, melyet a következőkben idézünk, W. Clement Stone (1966, 9–10. o.) így írja le a pozitív gondolkodás néhány alapelvét:

„A legértékesebb tulajdonaink és legnagyobb erőink nem láthatók és nem tapinthatók. Senki sem tudja megfogni ezeket. Csak Ön és egyedül Ön tudja adni ezeket. És mert ad, bőséget fog kapni viszonzásul. Minél többet ad, annál többje lesz!

Mindenkinek, akivel találkozik, adjon egy mosolyt (mosolyogjon a szeme), és mosolyáért mosolyt fog kapni...

Adjon egy kedves szót (kedves gondolatokkal a szavak mögött) – Ön kedves lesz, és kedves szavakat fog kapni...

Adjon megbecsülést (szívbeli meleggel) – megbecsülést fog másoktól kapni...

Adjon tiszteletet, bizalmat és dicséretet (a győztesek koszorúját) – tiszteletreméltó lesz, bizalmat és dicséretet fog kapni...

Adjon időt értékes okból (örömmel) – értékes lesz, és bőségesen jutalmazott...

Adjon hitet (a siker mágikus alkotó elemét) – hinni fog, és hinni fognak Önben...

Adjon boldogságot (ez a legértékesebb tudatállapot) – boldog lesz, és boldoggá fog tenni másokat...

Adjon jókedvet (szóbeli napsugarat) – jókedvű lesz, és jókedvre fogják deríteni...

Adjon buzdítást (ösztönzést a cselekvésre) – tetterre kész lesz, és mások is lelkesedni fognak...

Adjon kedves választ (az idegesítő dolgok semlegesítőjét) – kedves lesz, és kedves válaszokat fog kapni...

Adjon jó gondolatokat (ez a természetes jellemépítő) – jó lesz, és a világ jó gondolatokat fog adni Önnek...

Kevés olyan amerikai akad, aki hitelesebben nyilatkozhatna a pozitív gondolkodás hatalmáról, mint W. Clement Stone. Pályafutását Chicago utcáin kezdte újságosfiúként, és a pozitív gondolkodás alapelveinek felhasználásával halmozott fel és osztott meg másokkal nem kevesebb mint 160 millió dollárt (Mandino, 1967).

Harold Sherman (1966, 111–113. o.) *A világ legbiztosabb módszere a siker vagy a kudarc elérésére* című művében további kommentárokat fűz a pozitív gondolkodás témájához:

„Amikor valami nem sikerül, gyakran kérdezed: 'Gondoltad volna, hogy ez történik velem?' Valójában tudtad, hogy ez fog történni. A dolgok rosszra fordulásába vetett hited okozta azt, hogy eluralkodott rajtad a 'rossz gondolatok hatalma', és nem a magad érdeke szerint cselekedtél, hanem önmagad ellen. 'Hasonló a hasonlót vonzza' – a tudat hatalmas törvénye ez, ami irányítja gondolkodásunkat és viselkedésünket.

Gondolj jó dolgokra; jó dolgokkal fogsz találkozni. Gondolj rossz dolgokra, végül rossz dolgokra fogsz lelni.

Egyszerű dolog ez, könnyű megjegyezni – de könnyű elfelejteni is...

Vésd jól az eszedbe: Te magad biztosítod a nyersanyagot (a gondolkodásod minőségét), melyből kreatív erő formálja a jövőt. Ha rossz a nyersanyag – ilyenek az előre elképzelt kudarc, a kétségbeesés, a visszavonulás –, nyilvánvalóan csak boldogtalan végeredmény alakulhat ki belőle...

Bármiféle feltételekkel szembesülsz, jókkal vagy rosszakkal, ezek a korábbi gondolataidnak a következményei. Ezek a feltételek nem változnak meg, hacsak nem változtatod meg először a gondolataidat...

A dolgok először a tudatodban történnek meg, mielőtt megtörténnének a külvilágban. Mit képzelsz el? Akarod, hogy megtörténjen? Ha nem akarod, te vagy az egyetlen, aki megváltoztathatod. Jövőbeli sikered és kudarcod önnön kezében van, és ott is kell lennie.”

Több könyv szól a pozitív gondolkodás filozófiájáról (pl. Robert Ringer, 1977; Robert Schuller, 1973). A pozitív gondolkodásnak valóban vannak előnyei. De van potenciális veszélye is. Minden teljesítményhez bizonyos képességek kelljenek. Akik lehetőségeiken felül határozzák meg céljaikat, a pozitív gondolkodás eredményeképp irreális reményeket táplálhatnak. Amikor az emberek nem érik el céljaikat (különösen az olyanok, akik érzelmi problémákkal, például szorongással és depresszióval küzdenek), kezdik felfedezni, hogy a tanultak nem segítenek rajtuk. A kezdeti reménykedés után hajlamosak még mélyebb depresszióba süllyedni.

Másrészt a pozitív gondolkodás segíti az embereket abban, hogy új vállalkozásokba kezdjenek. És mivel sokan nem ismerik a saját lehetőségeiket, a bizakodás és bátor cselekvés segíthet céljaik elérésében, ugyanis lehetővé teszi képességeik teljesebb kihasználását.

Öné a döntés. Gondolkodhat és cselekedhet negatív módon az Önnel tör-

ténő dolgokkal kapcsolatban – ami általában nemkívánatos érzelmekhez vezet, és növeli az esélyét annak, hogy negatív dolgok történnek Önnel a jövőben. Vagy keresheti a pozitívumokat – ami kellemes érzelmekhez vezet, és növeli a kellemes dolgok jövőbeni megtörténtének valószínűségét.

A pozitív gondolkodás fontos feltétele annak, hogy Ön élvezze a foglalkozását (bármilyen legyen is az) és az életét. Az élet élvezetének másik fontos része annak tudása, hogy ki Ön, és mit akar elérni az életben.

### Identitásépítés<sup>2</sup>

Milyen ember Ön? Mit szeretne elérni az életben? Ki Ön? – Ezek a legfontosabb kérdések, melyekre az életben választ kell adnia. Az ezekre adott válasz híján Ön nem hozhat meg olyan nagy horderejű döntéseket, mint például a pályaválasztás, a párválasztás, a gyermekvállalással kapcsolatos döntés, a lakóhelyének vagy a szabadidős tevékenységeinek megválasztása. Sajnos, sokan vannak, akik úgy élik le az életüket, hogy sohasem válaszolnak ezekre a kérdésekre. Akik nem válaszolnak, azok depressziósak, döntésképtelenek, kielégületlenek lehetnek. Túl gyakran járnak úgy, mint Stan Sinclair.

Stan Sinclair tizennyolc éves korában befejezte a középiskolát. Mivel nem talált állást, három évet szolgált a hadseregben. Húszéves korában udvarolni kezdett Julia Johnsonnak, amikor Illinoisban állomásozott. Kedvelte Juliát. Amikor a leány terhes lett, elhatározták, hogy összeházasodnak. Anyagi problémáik miatt Julia közel akart lakni a szüleihez. Két hónappal azután, hogy leszerelt a hadseregből, Stan apa lett. Dolgoznia kellett, és mivel nem talált más állást, egy benzinkútnál helyezkedett el. Két és fél év múlva megtudta, hogy megüresedett egy állás a közeli autógyárban. A fizetés jobbnak ígérkezett, így Stan jelentkezett, és felvették. A munka meglehetősen egyszerű volt, bár monoton. Stan lelkiismeretesen szerelte be az autókba a hangtompítót újra meg újra, negyven órában hetente. A következő nyolc évben három újabb gyermekük született. A fizetés és az egyéb juttatások miatt Stannek maradnia kellett a szerelőszalag mellett, míg hatvanöt éves korában nyugdíjba nem ment. A nyugdíjba menetele utáni reggelen belenézett a tükröbe, és végre feltette magának a lényeges kérdéseket: Megérte? Mit szeretnék elérni a jövőben? Mivel addig sohasem gondolkozott azon, hogy mit szeretne elérni az életben, a válasz csak egy grimasz volt.

Az identitás válasz arra a kérdésre, hogy ki vagyok én, annak tudása és érzése, hogy különbözöm mindenki mástól.

### Az identitás fejlődése

Az identitás fejlődése élethosszig tartó folyamat, indentitásunk fokozatosan változik életünk során. A korai éveinkben önazonosságunkat nagyrészt meghatározzák mások velünk kapcsolatos reakciói. Cooley (1902) sok évvel ezelőtt a „tükrözött én” koncepcióban foglalta össze ezt a folyamatot, melynek során az egyén aszerint fogalmazza meg saját identitását, hogy mások

hogyan viszonyulnak hozzá. Például, ha a szomszédok egy kislányt rosszsontnak tartanak, hajlamosak lesznek úgy viszonyulni hozzá, mintha nem volna megbízható, esetleg bűncselekményekkel vádolják, továbbá renitens és agresszív viselkedését *bűnöző* viselkedésnek címkézik. A címkézés folyamata – ahogy a fiatal kezd észrevenni – egyfajta státust és presztízst is jelent, legalábbis társai körében. Mivel nincs objektív lehetősége annak megállapítására, hogy ő tényleg bűnöző-e, a kislány csak mások szubjektív véleményére hagyatkozhat. Így fokozatosan kezdi elfogadni a bűnöző minősítést, és magáévá tenni a bűnöző szerepet.

Mivel az identitás fejlődése az egész életen keresztül tart, szerencsére lehetségesek pozitív változások még azoknál is, akik negatív énképet alakítottak ki. Nem szabad elfelejtenünk, hogy bár a múltunkat nem változtathatjuk meg, jövőnk alakulása szempontjából a múltbéli tapasztalatoknál sokkal fontosabb, hogy mit akarunk elérni a jövőben, és van-e motivációnk megoldozni azért, amit akarunk.

### Hogyan határozzuk meg, hogy kik vagyunk?

Identitásunk meghatározása azt jelenti, hogy megkeressük a választ a következő kérdésekre: 1. Mit szeretnék elérni az életben? 2. Milyen ember vagyok? 3. Milyen szeretnék lenni? 4. Ki vagyok én?

Ezek a legfontosabb kérdések az életben. Amikor válaszolunk rájuk, meggyőződéseket és attitűdöket alakítunk ki arról, hogy milyenek vagyunk, és mit akarunk elérni az életben.

Nehéz e kérdésekre válaszolni. Önvizsgálatot és próbálkozásokat követel, és vállalni kell a tévedéseket is. De ha örömet és kielégülést akarunk találni az életben, elengedhetetlen, hogy megválaszoljuk ezeket. A válaszok irányt és értelmet adnak az életünknek. Enélkül nagy valószínűséggel úgy járunk, mint Stan Sinclair, aki passzívan alkalmazkodott az éppen adott helyzetekhez, ahelyett, hogy életcéljainak elérésére törekedett volna.

Önazonosságának meghatározásához segítségére lehetnek a következő specifikus kérdések:

1. Milyen tevékenységeket találok kielégítőnek/értelmesnek/élvezetesnek? (Ha tudja a választ, akkor törekedhet arra, hogy olyan tevékenységekben vegyen részt, melyek kielégítővé és értelmessé teszik az életét, és el tudja kerülni az értelmetlen és reménytelen tevékenységeket.)

2. Milyen morális elveket vallok? (Az egyik lehetséges morális elv, hogy kielégítsem a saját szükségleteimet, törekedjem olyan dolgokat csinálni, melyeket élvezek, de úgy, hogy ezzel nem akadályozok meg másokat szükségleteik kielégítésében.)

3. Milyen hitet, vallást követek?

4. Milyen szakmai életutat szeretnék bejárni? (Ideális esetben olyan szakmát kíván gyakorolni, melyet érdekesnek és kielégítőnek érez, amelyben megszerezte a megfelelő képzettséget, és amely elégséges jövedelmet biztosít ahhoz, hogy megvalósítsa az Önnel megfelelő életstílust.)

5. Milyenek a szexuális normáim? (Mindannyiunknak ki kell alakítanunk

azt a szexuális normarendszert, melynek követése kényelmes, segít szükségleteink kielégítésében, és nem sért másokat. Nincs egy eleve létező norma-rendszer, mely mindenkinek egyként megfelelné. Az eltérő életstílusok, élet-célok és értékrendek miatt, ami jó az egyik embernek, nem jó a másiknak.)

6. Szeretnék-e megházasodni? (Ha igen, milyen párt választanék, mikor akarok párt választani, és hogyan felel meg ez a válasz más életcéljaimnak?)

7. Szeretnék-e gyermekeket? (Ha igen, hányat, és mikor? Továbbá, hogyan függ ez össze egyéb életcéljaimmal?)

8. A világ vagy a hazám mely részén szeretnék élni? (Meggondolhatja, hogy milyen éghajlati, földrajzi, lakóhelyi, városi vagy vidéki viszonyok között szeretne élni, kíván-e a rokonai, barátai közelében lakni, milyen szomszédokat szeretne.)

9. Mít szeretek csinálni szabadidőmben?

10. Mít szeretnék, milyennek lássanak mások? (Az Ön image-át olyan dolgok alkotják, mint például az öltözködési stílusa, a frizurája, érzelmei, személyisége, önérvényesítési készségének fejlettsége, kommunikációs képessége, anyagi javai, morális normái, fizikai jellemzői és beszédhangja. Őszintén fel kell mérnie erősségeit és gyengéit ezeken a területeken, és törekednie kell előnytelen vonásainak megváltoztatására.)

11. Milyen típusú emberekkel szeretek együtt lenni és miért?

12. Szeretném-e megváltoztatni a magam vagy más emberek életének minőségét? (Ha igen, milyen módon, és miképp szeretném ezt elérni?)

13. Milyen viszonyban szeretnék lenni rokonaimmal, barátaimmal, szomszédaimmal és azokkal az emberekkel, akikkel először találkozom?

14. Milyen elképzeléseim vannak a halálról?

15. Milyen terveim vannak életcéljaim elérésére a következő öt, tíz, tizenöt, húsz évre?

Ahhoz, hogy jól fejlett identitással rendelkezék, válasszal kell rendelkeznie a felsorolt kérdések nagy részére, de nem okvetlenül mindegyikre. Kevesen vannak, akik képesek arra, hogy racionálisan és következetesen válaszoljanak az összes kérdésre. A kérdések többségének megválaszolása vonatkoztatási keretül szolgál Önnek azokon a területeken, ahol még bizonytalan.

A fenti kérdésekre adott őszinte válasz nagy lépést jelent annak meghatározása felé, hogy ki is Ön. Ezeket a kérdéseket egyszerű feltenni, de nehéz és élethosszig tartó feladat válaszolni rájuk. Ráadásul életcéljaink idővel változnak. A környezet (például a munkahelyi környezet) átalakulása is befolyásolja az élettel kapcsolatos elvárásainkat. A személyiség éréseivel megváltozhatnak azok a tevékenységek, amelyekben örömet leli, ahogy megváltozhat hite, attitűdjei és értékei is. A változások elfogadása és a kialakult elképzelés arról, hogy kicsoda is Ön, lehetővé teszi életcéljainak folyamatos változtatását, így jól kitapintható irányt tud adni életének.

Életét azok a különböző események irányítják, amelyek az Ön döntéseinek és azoknak a döntéseknek a következményei, melyeket mások Önre vonatkozóan hoznak. Fejlett identitás nélkül nem képes meghatározni, hogy mely döntések a legkedvezőbbek az Ön számára. Az identitás érzésével Ön

képes lesz életét a saját maga által meghatározott és értelmesnek tekintett célok felé irányítani.

### A racionális érvelés használata a sikeridentitás kialakításához

Miközben az emberek jó része anélkül éli le az életét, hogy tudná, mit akar és kicsoda, más részük életét áthatja az önsajnálát és az értéktelenség érzése. Más cikkemben (Zastrow, 1979, 92–93. o.) összehasonlítottam egymással a siker-identitással és a kudarc-identitással rendelkező embereket. E tanulmányomból idézek most.

„A siker-identitást a következő belső beszéd jellemzi: 'Életem során sok próbálkozásomban voltam sikeres.', 'Értelmes és értékes ember vagyok.', 'Ugyanúgy, mint mások, én is rendelkezem kimagasló képességekkel.', 'Valami újat próbálni mindig kihívást és izgalmat jelent a számomra.', 'Keresem az olyan helyzeteket, amikor az eddigieknél bonyolultabb, fontos feladatot oldhatok meg, melynek megoldásában kipróbálhatom magam, és fejleszthetem képességeimet.', 'Az új dolgok kipróbálása segít engem a személyes növekedésben, ezek a kihívások adnak értelmet az életemnek.', 'Mindennap keresem a lehetőséget olyan tevékenységekben való részvételre, melyek örömet okoznak nekem.'

Hogyan gondolkodik Ön? Pozitív dolgokat mond magának, vagy negatív megállapításokat tesz? 'Nekem semmi sem sikerül, bármit próbálok is.', 'Rosszabb vagyok, mint mások.', 'Miért nem tudok olyan ügyes, okos vagy vonzó lenni, mint mások?', 'Nem szabad semmi újat próbálnom, mert kiderül, hogy gyengébb vagyok, mint a többiek.', 'Jó lenne, ha az emberek abba hagynák a bosszantásomat, és nem tennének folyton megjegyzéseket a hibáimra.', 'Nagyon sok személyes problémám van, melyek elszívják az energiáimat.', 'Semmi reményem nincs arra, hogy holnap jobb lesz.', 'A problémáim biztosan zavarba ejtőbbek és kilátástalanabbak, mint másokéi.', 'Az életemnek semmi értelme sincs.', 'Egyfolytában azon gondolkodom, hogy XY miért bántott meg engem oly csúnyán.', 'Mit tettem rosszul, amivel kiérdemeltem ezt a sok nyomorúságot?'

Az ilyen kudarcorientált gondolatok egy sor negatív érzelmet hoznak magukkal, mint amilyen az állandó aggodalom, kimerültség, szorongás, unalom, lehangoltság, magányosság és az általános rossz érzés.

Merlin Manley (1977, 38. o.) írja a következőket:

„A kudarc érzése további problémákat okoz, mivel visszafogja a kockázatvállaló viselkedést. Ha úgy érezzük, kudarcra vagyunk ítélve, visszariadunk minden olyan viselkedési mintától, melyet kockázatosnak ítélünk. Így semmi olyasmit nem fogunk megkísérelni, ami kockázatot rejt magában. Ez azt jelenti, hogy mindent ugyanúgy fogunk csinálni, mint korábban tettük, ezzel alakítjuk ki a magunk 'kerékvágását'. Amennyiben ezt a gyakorlatot folytatjuk, lehetetlenné válik pszichés növekedésünk vagy viselkedési repertoárunk kiszélesítése. Lehetetlenné tesszük a magunk számára lehetőségeink teljesebb kihasználását, a teljesebb személyiséggé válást. A tapaszt-

talatok által növekedünk. Ha mindig csak a jól ismert utakon járunk, tehetetlenségre kárhozzatjuk magunkat, vagy súlyosan korlátozzuk növekedési lehetőségeinket.”

Ha „motiváló személyiséggé” szeretnénk válni a kliensekkel folytatott munkánkban, és kedvelni akarjuk magunkat, alapvetően fontos, hogy pozitív énképet alakítsunk ki. Van egy nagyon egyszerű formula a kudarc-identitással rendelkező embereken való segítséghez: meg kell változtatniuk a gondolkodásukat, hogy ne a negatív dolgokra összpontosítsanak, hanem a pozitívumokra.

A kudarc-identitás megváltoztatásának egyik módja a kudarcra összpontosító belső beszéd azonosítása, és annak helyettesítése racionális belső beszéddel. A kudarcra ítéltétség érzése érzélem, és más érzelmekhez hasonlóan bizonyos fajta gondolatokat okoz, ezek az érzelmek viszont megváltoztathatók a racionális érvelés módszerével.

### Esetismertetés

#### *A pozitív énkép kialakítása*

Az esetben szereplő főiskolai hallgatónő korai kamaszkora óta sikertelennek érzi magát. A sikertelenség érzését átmenetileg némiképp csökkentette, amikor középiskolás korában komoly kapcsolatot létesített egy fiúval, akit nagyon szeretett. A fiú azonban elhagyta, amikor beiratkozott a Légierő Akadémiájára. Ekkor visszatértek önmagával kapcsolatos kétségei. A következő esetismertetésben a hallgatónő leírja mély kisebbségi érzését, és azt is, hogy miképp fejlesztett ki pozitívabb énképet a racionális önelemzés és érvelés módszerével.

Az alábbiakban naplójának részleteit olvashatjuk.

„A reggeli a repülőtéren eléggé mulatságosnak tűnt. Tom szülei tele voltak optimizmussal fiuk jövőjét illetően, és vidáman beszélgettek velünk. Én pedig – valódi érzéseimet a vidámság álarca mögé rejtve – igyekeztem derűsen csevegni, hozzájárulni a nap hamis csillogásához.

Ekkor, oly sok hónap várakozása és készülődése után, minden készen állt. Minden részletet ellenőriztek, és itt volt az idő. Tom készen állt az új és izgalmas életre – nélkülem!

Emlékszem az első fájdalmas búcsúnkra. Szavaink tele voltak érzellemmel, ígéreteket tettünk a jövőre, minden gondolatunkat áthatotta a fájdalom, hogy el kell válnunk egymástól. Sokat gondolkodtam azon, hogyan fogok alkalmazkodni Tom távollétéhez. Ő volt a legfontosabb személy az életemben abban az időben, és akkor még nem tudtam, milyen nagy hatással lesz az életemre az elválásunk.

A következő időszak eseményeit és az én érzelmeimet normálisnak tekintettem, természetes reakciónak láttam egy olyan ember részéről, aki hosszú időre elvesztette a szerelmesét. Ez volt az az időszak, amikor elkezdődtek az önsajnálát tünetei.

Nyár volt, én egyedül voltam, és nem tudtam elfoglalni magam. Egy helyi étte-

remben dolgoztam, amennyit csak tudtam, hogy múljon az idő. De ez nem volt elég – ott voltak még a magányos éjszakák.

’Én szegény’ – mondtam magamnak. ’Egyedül vagyok, senki sem törődik velem, bizonyára nem is érdemlem meg, unalmas vagyok stb.’ Ez ismétlődött mindaddig, míg odáig jutottam, hogy ha egy kicsit szomorúnak éreztem magam, a szomorúságot még inkább felerősítettem az értéktelenség érzésével. Tényleg kiütöttem magam, mert valóban azt éreztem, hogy soha sem lehetek boldog, nem érezhetem értékesnek magam, ha Tom nincs velem. Érzéseim természetesek voltak, amikor ugyanis Tom otthon volt, annyira ráhagyatkoztam, hogy minden szükségletem és szeszélyem kielégítése rajta múltott. És ő boldogan kielégítette ezeket. Nevezhetjük egónak vagy bárminek, de valamilyen szükségletét kielégítette, hogy én ilyen reménytelenül függtem tőle. Ez nagyon működőképes dolog volt, amíg otthon volt. Azt gondoltam, hogy szeretjük egymást, és nagyon jó dolog az, ha az embernek ’szüksége van’ arra az emberre, akit szeret. És nem gondoltam arra, hogy a tőle való függésem valójában előkészíti számomra az élethosszig tartó boldogtalanságot. Ahogy az idő múlt, egyre magányosabbnak éreztem magam. Nem találkoztam többé ’segítőképző barátaimmal’, olyan emberekkel, akik tényleg törődtek velem, és akik igyekeztek bevonni engem a tevékenységeikbe. Néha csatlakoztam hozzájuk, de olyankor mindig erőt vettem rajtam az önsajnálát, és elkezdtem mesélni szomorú történetemet. Természetesen meghallgattak, de ki hallgathatja egyforma odaadással ezeket a szomorú gondolatokat oly sokszor? Emlékszem, milyen keserűséget és ellenségességet éreztem a barátaimmal szemben, akiknek az életében minden rendben volt. Irigykedtem rájuk.

Úgy tűnt, minden rosszra fordult. Elkezdtem inni, és kipróbáltam a kábítószereket is. Néha ez a mennyországnak tűnt a számomra, menekülésnek az elviselhetetlen problémák elől.

Egy ismerőssel – aki terhes volt – közösen béreltünk lakást. (Ebből sok probléma származott.) Tudatosan túlkölteztem. Beiratkoztam kurzusokra, pedig tudtam, hogy sem kedvem, sem céloim nem volt, hogy mindegyiket látogassam.

Mindezek után kezdtem úgy tekinteni magamra, mint aki teljesen kudarcot vallott. Ahányszor rossz jegyet kaptam egy dolgozatra, azt mondtam magamnak, hogy hülye vagyok. Ha jöttek a számlák, és nem tudtam kifizetni, azt mondtam, hogy nem vagyok képes fenntartani magam. Aztán kétszeresen kellett dolgoznom, hogy ki tudjam fizetni a számlákat, melyeket a tékozlással szedtem össze.

Szóval, végül belefáradtam az állandó rosszérzésbe. Mindenekelőtt, ha képes vagyok jól érezni magam, amikor Tommal vagyok, akkor képesnek kell lennem jól érezni magam máskor is. Másképp vagy öngyilkosnak kell lennem, vagy továbbra is nyomorult maradok. Az utóbbi két megoldás egyike sem tetszett, így elhatároztam, hogy megpróbálom rendbehozni az életem. Sokszor felhívtam telefonon Tomot, sírtam, és igyekeztem elmagyarázni neki a félelmeimet és szorongásaimat. Ez bántotta őt, mivel részben felelősnek érezte magát a kialakult helyzetért. Ő valóban fontos számomra, így kezdtek kétségeim támadni, vajon jól teszem-e, ha megosztom vele a problémáimat. Mindenekelőtt én nem akarom, hogy akik fontosak számomra, felelősnek érezzék magukat az érzelmeimért és cselekedeteimért. Csak én vagyok magamért felelős.

Szerencsére életemnek ezen a pontján beiratkoztam egy tanácsadó kurzusra, és megismerkedtem a racionális terápia módszerével, és elkezdtem írni a következő racionális önanalízist.

## A Esemény

1975 augusztusában a fiúm elutazott a Légierő Akadémiájára. Amikor elment, megígértük, hogy várni fogunk egymásra, amíg befejezi az iskolát, és azután összeházasodunk. Kevés bizalmam volt abban, hogy velem érdemes kezdeni. Amikor ő elment, tovább csökkent az önbizalmam, elkezdtem magam leértékelni. Ahogy múlt az idő, az életem egyre több vonatkozásában rosszul teljesítettem: rossz jegyek, túl sok anyagi felelősség (tékozlás), rosszul szerveztem az életcéljaimat (mi élvez elsőbbséget: a tanulás vagy a munka), összeveszttem a barátaimmal stb. Általában értéktelennek és szomorúnak éreztem magam, mivel Tom elment.

## B Belső beszéd

1. Csak akkor tudok boldog lenni, ha Tom velem van. (Rossz.)

2. Túlzottan függök Tomtól, ha ennyire befolyásol engem a távozása. (Rossz.)

3. Képtelen vagyok jó eredményeket elérni a tanulmányaimban. (Rossz.)

4. Értéktelen vagyok. (Rossz.)

5. A barátaim nem fognak szeretni engem, ha ellenséges vagyok velük. (Rossz.)

## D1 Objektív szempont

Ez mind tény.

## D2 Racionális érvelés a B sorban szereplő megállapításokkal szemben

1. Nem igaz. Ha azt remélem, hogy önmagammal elégedett és megelégedett ember leszek az életben, akkor a boldogságot egyedül kell elérnem. Mások csak könnyebbé tehetik ezt számomra, de egyedül én vagyok felelős a saját boldogságomért.

2. Ez igaz. De nem engedhetem meg magamnak, hogy teljesen mások kénye-kedvének legyek kiszolgáltatva. Tisztában kell lennem azzal, hogy ki vagyok én.

3. Nem igaz. A legrosszabb eredményem is elégséges volt, amit minimális erőfeszítéssel értem el. Ha igazán akarom, jobb eredményeket fogok elérni.

4. Nem igaz. Minden emberben van valami jó. Bennem is. Amikor depressziós vagyok, hajlamos vagyok azt mondani magamnak, hogy semmi jó sincs bennem, de tudom, hogy ez nem igaz. Éppolyan értékes vagyok, mint bárki más.

5. Ez igaz. A barátaim nem szeretik az idejüket velem tölteni, ha ellenségesen viselkedem velük. Ennek semmi köze a barátságához, ami szeretetteljes, kölcsönös érdeklődésre épül. Én valójában nem szeretnék így viselkedni velük, és máától kezdve tudatosan törekszem arra, hogy kedves legyek.

6. Nem tudom magamat megfelelőképpen eltartani. Főlöszlegesen dolgokat vásárolok. (Rossz.)

7. Mivel Tom elhagyott engem, minden rosszra fordult az életemben. (Rossz.)

8. Az egyetlen dolog, amire vágyom, hogy Tom felesége legyek, akkor minden rendben lesz. (Rossz.)

9. Tom a felelős azért, hogy ilyen rohadtul érzem magam. Ez mind az ő hibája! (Rossz.)

## C Az érzelmeim

Depresszió, elkeseredés, bizonytalanság és magányosság. Van kilenc „rossznak” minősített megállapításom. Ez nem sokat mond arról, hogy képes vagyok-e megbirkózni egy adott helyzettel.

6. Nem igaz. Régebben egészen jól eltartottam magam. Ez csak most van, amikor nagy utazásokat teszek, hogy lássam Tomot, és új ruhákat vásárolok, ami kimeríti a pénztárcámat. Máskor elég jól bánok a pénzzel, és bár túlkölteztem, keményen dolgozom, hogy kifizessem a számláimat.

7. Nem igaz. A dolgok nem azért romlottak el, mert Tom elment, hanem a körülmények miatt, és mert engedtem őket elromlani. Tom távol van, nem képes befolyásolni, hogy itthon mi történik velem.

8. Nem igaz. Szeretnék tanácsadó lenni, és az is leszek, ha megdolgozom érte. Ha úgy döntök, hogy Tom felesége leszek, az nagy esemény lesz az életemben, de nem ez az egyetlen dolog, amire törekszem. Már két és fél éve tanulok az egyetemen, és bizonyára nem a semmiért.

9. Nem igaz. Tom távol van, és nem rendelkezik az én életemmel. Soha nem is rendelkezett. A múltban azt éreztem, amit érezni akartam, és azt tettem, amit tenni akartam. Amikor Tom elment, az kellemetlen esemény volt. Megengedtem magamnak, hogy őt vádoljam életem minden rossz eseménye és boldogtalansága miatt, amiért ő semmit sem tett valójában. Én élem a saját életemet – választom az érzéseimet, helyezteimet stb. –, ezek felől Tom nem dönthet helyettem.

## E Érzelmi és viselkedési célok

A továbbiakban szeretném megpróbálni oly módon építeni az énképemet, hogy képes legyek pozitív módon elfogadni és hasznosítani a változásokat az életemben. Az egyik módja ennek a belső beszéd – amit gondolok magamban a történetekkel kapcsolatban. Az A pontban leírt helyzet meg fog ismétlődni, legalább minden nyáron egyszer. Szeptember óta gondolkodva a problémán, rájöttem, mit kell tennem ebben a helyzetben, hogy boldogabb legyek. Boldognak kell látnom magam. Erős, önmagával elégedett, jól működő embernek kell látnom magam – olyan embernek, akinek külön élete és identitása van, ami nem függ Tomtól. Mivel ezek a minőségek (erő, önmagammal való elégedettség, függetlenség stb.) ez ideig rejtve voltak bennem, még nem kell őket kidolgoznom teljes egészében, hanem ráérek lassan dolgozni rajtuk. Ez elvárásaim szerint elégedettebb és mások számára kellemesebb emberré fog engem tenni.



(A hallgatónő írta az itt következő összefoglalót is a racionális terápia közelítésmódjának hasznosságáról.)

„Azzal a hittel használtam a racionális terápia módszerét, hogy tényleg képes leszek a segítségével kontrollálni az érzelmeimet és így az életemet. Mindig negatív természetű ember voltam – túl sokat beszéltem a rossz dolgokról, melyek az életemben történtek, és túl keveset a kedvező eseményekről.

Magamat értéktelennek, gyengének, meghunyászkodónak és butának láttam, aki tényleg nem számít kerek e világon. Egyetlen személy volt, akinek a jelenlétében értékesnek éreztem magam, és amikor ő elment, ismét úgy éreztem, hogy értéktelen vagyok. Ezt követően egyre rosszabb lett a véleményem magamról, és egyre jobban féltem.

A racionális önelemzés módszerének egyik legnagyobb hasznát abban látom, hogy képes voltam magamat objektíven felmérni a segítségével. Amit a papírra írnak, az tényszerűnek és igaznak tűnik. Azon kaptam magam, hogy vitatkozom ezekkel a tényekkel és igazságokkal, és egyre inkább tudatosodik bennem, hogy mit érzek belül. A kívülálló objektív szemével tudtam magamat megítélni. Ez lehetővé tette, hogy mérlegeljem a viselkedésem, érzelmeim stb. mellett és ellen szóló érveket, és pozitív, valamint realiztikus eszközöket találjak azon dolgok megváltoztatására, melyek nem tetszettek.

A racionális önanalízis segített engem a problémámon keresztül racionálisabbnak és reálisabbnak lenni mindennapi életemben. Egy világban, mely maga is oly mértékűen, könnyű volt a személyes életem sok területén túlzásokba esnem. A racionális önanalízis ezt nem engedi meg. Az embernek szembesülnie kell a tényekkel, vitatnia kell saját viselkedésének és érzelmeinek indokait, és meg kell határoznia, hogy mit akar érezni máttól fogva. A racionális önanalízis csak a becsületességet engedi meg, és segít akarni azon érzelmeink megváltoztatását, melyeket kényelmetlennek érzünk. Aki nem becsületesen csinálja az önelemzést, az nem jut sehová.

Végül, a racionális terápia megtanított engem a fegyelem hatalmára. Az emberi lény nagyon intelligens organizmus. Akkor pedig miért ne irányíthatná a saját sorsát? Egy részlet a naplóból 1977 decemberéből:

Belülről nagyon elégedett vagyok azzal a személlyel, akivé válok. Valóban, ez hosszú és kemény küzdelem időnként, és gyakran okoz csalódást, de az életem része. Ez mutatja, hogy miképp válnak a dolgok fontossá az életben – az ilyen élmények átélése által. Néha elcsodálkozom azon, hogy önálló emberként jöttem a világra, aki rendelkezik az érzelmi növekedés, erő lehetőségével és azzal a képességgel, hogy meghatározza, mivé kíván válni.”

Fordította: Kozma Judit

#### Jegyzetek

1. Ez a leírás rávilágít a bürokratikus rendszerek sok negatív tulajdonságára, különösen személytelenségére. A tisztesség azonban úgy kívánja, hogy megjegyezzük, előnye is van a nagy bürokratikus rendszerekhez való tartozásnak, az a lehetőség ugyanis, hogy egy nagyhatalmú rendszert klienseink érdekében megváltoztathatunk. A kicsiny, nem bürokratikus rendszerekben a szociális munkás esetleg nagyobb szabadsággal rendelkezik, de kevés lehe-

tősége vagy szabadsága van arra, hogy befolyásoljon egy nagy rendszert, és mozgósítsa annak kiterjedt erőforrásait kliensei érdekében.

2. Ez a fejezet Charles Zastrow: Who am I? The Quest for Identity c. írásából való, in: Zastrow, Ch. és Chang, Dae H. (szerk.) (1977): *The Personal Problem Solver*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1977, 365–370.

#### Irodalom

- Cooley, Charles (1902): *Human Nature and the Social Order*, Charles Scribner's Sons, New York.
- Knopf, Ron (1979): *Surviving the BS (Bureaucratic System)*, Mandala Press, Wilmington, N. C.
- Losoncy, Lewis (1977): *Turning People On*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N. J.
- Mandino, Og. (1966) (szerk.): *A Treasury of Success Unlimited*, Hawthorn Books, New York.
- Manley, Merlin (1977): „How to Cope with a Sense of Failure?”, in: Zastrow, Ch. és Chang, Dae H. (szerk.) (1977): *The Personal Problem Solver*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.
- Ringer, Robert J. (1977): *Looking Out for No. 1.*, Fawcett Book Group, New York.
- Schuller, Robert (1973): *Move Ahead with Possibility Thinking*, Pyramid Publications, Monachie, N. J.
- Sherman, Harold (1966): „The Surest Way in the World to Attract Success – or Failure”, in Mandino, Og. (szerk.) (1966): *A Treasury of Success Unlimited*, Hawthorn Books, New York, 111–113. o.
- Stone, W. Clement (1966): „Be Generous”, in Mandino, Og. (szerk.) (1966): *A Treasury of Success Unlimited*, Hawthorn Books, New York.
- Zastrow, Charles: „Who am I? The Quest for Identity”, in: Zastrow, Ch. és Chang, Dae H. (szerk.) (1977): *The Personal Problem Solver*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 365–370.
- Zastrow, Charles (1979): *Talk to Yourself. Using the Power of Self-Talk*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.