

## PAPP FERENC

### Özvegyklubunk története és eddigi fejlődése

**Összefoglalás** *A szerző ismerteti családorvosi praxisában immár 14 esztendeje működő önszervező közösség, az özvegyklub eddigi történetét. Az annak idején unikális szolgáltatásként indult kezdeményezés mára több helyütt követőkre talált, az országban újabb és újabb özvegyklubok alakulnak. Ez öröndetes, hiszen a probléma sok ezer embert érint évente hazánkban, és folyamatosan újratermelődik. Méretei folytán méltán nevezhetnénk társadalmi problémának is, ha az események nem az intim szférában, az egyének és családok lelki tragédiájaként zajlanának. A sok-sok ember között, aki megözvegyül, magára marad, szinte észrevétlenek maradnak a patológiás gyászreakciók, a nyugtatószerektől való függőség, az időskori deviáns magatartásformák, az öngyilkosságok, stb. Ezek ellen kínál egyfajta megoldási lehetőséget a jól működő etyeki közösség, mely tavaly szeptemberben részt vett Baselban az Özvegyek Európai Egyesületének megalapításában is.*

*Reméljük, hogy a modell – az özvegyklub – mind szélesebb körben fog elterjedni, és biztosít mind több helyütt érzelmi fogódzót, támaszt a magára maradt embereknek. Egyúttal ráirányítja a figyelmet arra, hogy a megözvegyülés problémakörét nem lehet igazán hatékonyan megoldani, ha azt az idősök számos egyéb gondja között kezeljük, önállóan kell foglalkozni az özvegységgel, sőt, akár országos érdekképviselőt is létre kell hozni. Eddigi tapasztalatainkat ezúttal adom közre, bízva abban, hogy ez is elősegíti az özvegyklubok széles körű elterjedését.*

### A klub megalakításának körülményei

Tizenöt évvel ezelőtt telepedtem le Etyeken, ahová családorvosnak szegődtem. Korábban hét évig szervező munkakört töltöttem be, így nem praktizáltam. Nagyon ki voltam éhezve az orvos-beteg kapcsolatra, nagyon odafigyeltem hát betegeim legapróbb rezdüléseire is. Rövid időn belül felfigyeltem arra, hogy viszonylag sok idős asszony függ nyugtatószertől és elkezdtem ennek az okát kutatni. Rájöttem, hogy a megözvegyülés, az elmagányosodás traumatizáló élménye kapcsán nyúltak először a Seduxenhez, melyet többé nem tudtak elhagyni. Nevezhetnénk bocsánatosnak is, ha valaki egy ártalmatlan nyugtatóra rászokik, de itt többről van szó: függő személyiség jött létre az autonóm helyett.

A mai falu értékrendje a városinál jobban megőrizte a paternalisztikus családszerkezetet, melyben a férj a család feje, a feleség pedig szinte az ő tulajdona. A férfi a kenyérkereső, a MÉRTÉK, aki értékeli a feleség családszervező munkáját, a vasalt ruhát, a meleg ételt, így halála igen mélyen rendíti meg az özvegyasszonyt, aki gyakran regresszióval reagál a sorscsapásra és évekig képtelen az önálló életvitelre, és stabilizálódik a deprimált hangulat, a patológiás gyászreakció, amit gyakran az előterben álló szomatikus panaszok jeleznek.

Különösen két szomszédasszony furcsa „párkapcsolatára” figyeltem fel. Ők fél éven belül özvegyültek meg, mindkettőnek hirtelen halt meg az ura. Egymást vigasztalva és szánva, egymásba kapaszkodva egyúttal saját megértő közönségük szerepét is vállalták: váltakozva játszották a „szegény özvegyasszony” szerepét.

Ezt figyelve jutottam arra az elhatározásra, hogy mást kell tennem.

Először a szorongást oldó gyógyszert antidepresszívummal cseréltem fel, mely nem is remélt pozitív változást okozott: az egyik özvegyem kivirult, terveket szövögetett, tevékeny vált – majd látszólag érthetetlenül elhagyogatta az új gyógyszert és visszacsúszott az

önsajnálata. Ennek pedig az volt a magyarázata, hogy elvettem tőle a „szegény özvegyasszony” hálás szerepét, melyet megtanult maximálisan kitölteni, és nem adtam helyette mást – így hirtelen légüres térbe került! Ekkor határoztam el, hogy megszervezem az özvegyklubot, mint önsegítő közösséget, amelyben megteremthetjük a közös sorsú emberek sokszínű és megértő közegét. Így veszem fel a harcot a magánnyal, halálsóvárgással, izolációval, önsajnálattal, regresszióval, és a nyugtatókkal. Megfogalmazódott bennem, hogy az özvegység nem betegség, hanem egy tragikus élethelyzet, amit elsősorban nem hagyományos gyógyszerekkel kellene megoldani, hanem új élethelyzet megteremtésével.

A szervezőmunka gyorsan ment. (Igen fontos volt, hogy remek szupervizor vállalta munkánk kontrollját.) Az özvegyek meghívókat kaptak, majd összejöttünk az első foglalkozásra – több mint húszan. A másodikra kb. 1/3-uk lemorzsolódott, a többiek viszont rendszeresen eljöttek a heti összejövetelekre. A tagokkal alap-megállapodást kötöttem, hogy a klubon kívüli „civil” világ felé mindenkit köt a titoktartás. Megbeszéltük, hogy azért nem hívtam férfiakat, mert hosszabb távon jelenlétük bomlasztaná a csoportot, és leszögeztem, hogy a megjelenés senkinek sem kötelező.

## **A „gyászmunka” elvégzése**

Az első néhány klubfoglalkozás úgy zajlott, hogy a könyvtárszobában előadást tartottam az özvegység témaköréből. Egyre fenyegetőbbé vált azonban, hogy rövidesen kiürül a téma és nem lesz mit mondanom. Ekkor az egyik özvegy felállt, a szavamba vágott és spontán elkezdett beszélni az érzéseiről, elgyászolta halottját. A többiek tapintattal, megértéssel hallgatták. Elindult a gyász feldolgozása a csoportban. Döbbenetes hatással volt valamennyiünkre az új helyzet. Egy foglalkozáson 2-3 ember kapott szót, és olyan dolgokat mondott el, ami néha már évek óta súlyos teherként nyomta a lelkét, de nem volt kivel megosztania. Kiveszőben van kultúránkból az elsiratás rítusa, és az özvegyklub pusztaságával is lehetőséget teremtett arra, hogy a közös sorsú emberek megnyíljanak egymás előtt. „M” néni például elmondhatta azt, amit családtagjainak sem mert: „ronda, részeges, verekedős disznó volt az uram, sokat martuk egymást, de ha volna értelme, a tíz körmömmel kaparnám ki a földből!”

A társ elvesztése után az elmagányosodás következik. Több idő jut a morfondírozásra, hiszen rengeteg elvarratlan szál köti egybe a két embert. A lelkifurdalás, önvádlás is helyet követel magának a tragédia utáni érzelmi viharban. És a magányban feltörő belső hangokat, érzéseket segített feldolgozni a klub sorsközös közege: a megértés, részvétel és szeretet, mellyel a klub tagjai egymás felé fordultak. Lényegében a legfontosabb, amit a tagok egymásnak adhatnak: a szeretet. Elveszítettek valakit, akit társként szerelemmel, majd szeretettel fogtak körül. Társalanná váltak. Most a klub tagjai lehetnek azok, akik felé ismét lehetőségük van szeretetet adni, és azt visszakapni. Ez ilyen egyszerű. Ettől működik a klub.

Jó néhány foglalkozást követően körbeért a csoportban az „elsiratás”. Már kezdtünk feszengeni, hogy miként legyen tovább, amikor „I” néni megszólalt és tabukat döntött. (Nyolc évig ápolta becsülettel a mindkét lábára amputált férjét, akit télen elvitt egy tüdőgyulladás.) „Hát már éppen ideje volt, hogy elpatkolt szegény, már nagyon untam...” Általános derűtséget keltett, ami fokozatosan egyre féktelenebb hahotába csapott át, dőltek a nevetéstől, egyre pajzánabb beszólások röppentek fel. Felrobbant a gyász! Elemi erővel tört felszínre az életigenlés! Közben rám-rám pillantottak, hogy szabad-e így viselkednie az özvegyasszonyoknak? Én pedig bátorítottam őket. Katartikus élmény volt! Olyan energiák szabadultak fel, melyek a közös élmény hatására oldott, szeretettel és bizalommal teli légkört teremtenek a heti összejöveteleken. Az öngyógyító, kreatív erők hatására erős informális

kapcsolatok is kialakultak az özvegyek között. Megteremtődtek kis ünnepeink: a névnapok, ahol mertek énekelni, táncolni, mulatni is a falu kellős közepén!

És ami nagyon fontos: fél év elteltével le tudtak válni rólam, hetenként megtartják a klubösszejöveteleket, akár nélkülem is!

## A csoport lassú eróziója

A kezdet sikerei után az alábbi nagyra törő célokat fogalmaztam meg:

- A helyi Özvegyklub, mint önszervező közösség további működtetése
- A későbbiekben megözvegyülők csatlakozhassanak a kis közösséghez
- Reméltem, hogy a modell másutt is elterjed, hiszen a megözvegyülés sorscsapása sok ezer betegnek (és orvosnak is!) gondot jelent az országban, s könnyen megvalósítható, nemes programja lehetne sok üres kultúrháznak
- A közösségképződés tapasztalatai alapján más mentálhigiénés problémák megoldásában is felhasználni az eredményeket, módszereket, a közösség kreatív energiáit.

Az élet azonban meglepetéseket tartogatott számunkra. A klubtagok idősödtek, betegeskedtek, néhányan meg is haltak, és csak nem jött az utánpótlás. Tudományos fórumokon elismerték a sikereinket, a sajtóban is széles nyilvánosságot kapott a kezdeményezés, sokáig mégsem találtunk követőkre. Néhány klubfoglalkozáson már csak 2-3 asszony jelent meg, féltő volt, hogy véget ér a történetünk.

A kudarcos időszak okait az alábbiakban látom:

- A gyászsal, az özvegyiséggel együtt járó normák szerint az volt a megfelelő magatartás, ahogyan az özvegyasszonyok korábban viselkedtek. A falu értékrendje nem tudta megemésztetni, hogy klubunkban mindennapos helye lett a jókedvnek, mertünk mulatni, énekelni, táncolni. Előítéletes gondolkodásukat sértette az özvegyek jókedve, mi pedig normaszegőkké váltunk a szemükben. Ez volt a legfontosabb fékezőerő, mert a falusi idős asszonyok elítélték a viselkedésünket, tehát „lenézték” azokat, akik a gyászhoz kapcsolódó elvárásoknak nem akartak megfelelni. Ezért a később megözvegyültek nem mertek csatlakozni hozzánk.
- Egy sváb településen (bár 1946-ban 80%-ukat kitelepítették, helyükre az Alföldről és Erdélyből jöttek „telepesek”) feltűnik, ha a klub tagjai között csak 1-2 sváb található. Sokat gondolkodtam rajta, de nemcsak abban sejtettem az okát a svábok távolmaradásának a klubtól, hogy még mindig él az „öslakos-telepes” megkülönböztetés, hanem az is tény, hogy a sváb családok jobban tudják integrálni a magára maradt idős embert, van feladata, szerepe, amiért meg is becsülik! Nem marad annyira magára, nem érzi magát feleslegesnek.
- Rivális csoportok közötti ellentétek is gátolták elfogadtatásunkat. A község szociális ellátó intézménye, az Öregek Napközije a faluban egyedülálló sajátosságokkal rendelkezett, főként az egyik gondozott, „A”-néni révén. A falu párttitkárjaként tevékeny részese volt az ötvenes évek jogtiprásainak, melyet idősebb korában is megfelelő privilégiumokkal honorált a hatalom, gyakorlatilag az idősekkel kapcsolatosan csak az történhetett a faluban, amit ő jóváhagyott. Sűrűn cserélődtek az Öregek Napközi Otthonának vezetői is. Minden helyzetben dominanciára tört, s mivel valóban éles eszű, jó szervező, akaratát minden áron keresztülvitte. Alacsony fokú iskolázottságát és önismeretét magas fokú aktivitással ellensúlyozta. És ÖZVEGY is! Mindenképpen meg akartam tőle óvni a klubunkat, így csak azok kaptak az alakuláskor meghívót, akik 4 éven belül özvegyültek meg. Így valami olyan dolog jött létre a faluban élő idősek egy része számára, amit nem ő felügyelt! Főként akkor vált élessé a helyzet, amikor kényszerűségből a mi klubunknak át

kellett költöznie az ő termükbe néhány hónap elteltével. Ezt már nem tűrhette, hogy behatoltunk az ő birtokára. Meg is hívatta magát klubunk néhány tagjával, és megjelent. A csoportunk pedig *behódolt neki, testületileg!* Én éppen ekkor utaztam szabadságra és nagyon féltettem a klubot. Látszólag nem is történt semmi baj ez idő alatt, majd „A”-néni ki-kimaradt, a klubtagok pedig arra kértek, hogy keressék más helyet a foglalkozásokhoz. Így megkaptuk a tanácstermet, ahová 1-2 alkalommal szintén eljött. A tagok nem akarták feldolgozni a szőnyeg alá söpört problémákat, esetleg konfrontálódni az idős asszonnyal. Kivártak. Végleg elmaradt. S csak egyszer-egyszer, tapintatosan utaltak olyasmire, hogy hitegette őket. Meghívta az özvegyeket az Öregek Napközijének gondozottaival közös rendezvényekre, aztán az utolsó pillanatban egyeseknek nem volt jegy, vagy kevés volt a vacsora... (Divide et impera!) Az erőpróba a csoport hasznára vált, erősödött az együvé tartozás, ám az informális csatornákon keresztül bizonyára nőttek a körénk vont előítéletek, az özvegyklub „megítélése” romlott.

- A kollégámmal kapcsolatos orvosi etikai problémák szintén rontották a klubunkról kialakult közvélekedést, de ezt most nem taglalnám. Elég annyi, hogy nem ő találta ki. Így az ő körzetébe tartozó betegeknek nem volt szabad eljönni az özvegyklubba.

### **Új lehetőségek, új tagok megjelenése, új problémák kezelése**

A rendszerváltáskor megnyíltak a pályázati lehetőségek, s klubunk céljait támogatta a Társadalombiztosítás és a Szerencsejáték Alap. Közben orvosi munkám mellett megválasztottak a falu polgármesterének is. Nehéz időszak következett, de a klub már megállt a saját lábán. Sokszor hetekig csak beköszönni volt időm, de már nem nekem volt fontos a működés: egymásért jöttek össze. Ekkor tudtam meg, hogy egész Kelet-közép Európában nincs több özvegyklub. Szakmai biztatást kaptam, hogy folytassam a munkát, ne engedjem széttzilálódni a kis közösséget.

Szerettem volna Rómába, a Pápa Öszentségéhez kivinni a vallásos tagokból álló klubot, de nem volt energiám szponzorokat keresni, még több pénzt keríteni. Mindenesetre a hír, hogy messzire készülünk utazni, megmozgatta a falu szimpatizáló özvegyeinek fantáziáját, és rövid időn belül a 4-5 főről 15 főre emelkedett a létszámunk. A Nyugdijas Klub tagjai között voltak özvegyasszonyok, akik „beléptek” a mi klubunkba is. Ezzel újabb probléma is keletkezett: a régieket és az újakat ismét közösséggé kellett formálni, hiszen az új tagok nem élték át a gyászmunkát, a közös katarzis-élményünket, és új szokásokat is szerettek volna meghonosítani a klubban.

Nagyon jó másodvezetőre tettünk szert az új tagok között, aki jól fogta össze valamennyiüket a távollétemben is. Elérhető célt tűztünk ki magunk elé: három napos kirándulásra mentünk –Mariazell, Schönbrunn és a bécsi állatkert volt az úticélunk. Nagyon jól sikerült a kirándulás: a régi és az új tagok szép közös élmények és mulatságok mentén egymásra találtak, összemelegedtek, szeretetteljes hangulat alakult ki közöttük. Rendkívül fontos, hogy az özvegyek számára megfelelő programokat tudjunk szervezni. Megéltük: a gyász az életigenlés irányában oldódik fel. Ehhez hozzátartozik, hogy a falu előítéletei elől kimeneküljünk, és jól tudjunk szórakozni egymás megértő közegében. Énekelni, táncolni, mulatni, önfeledten ott, ahol nem vesz szájára minket a falu! Ezt sikerült elérnünk eddig a pályázati lehetőségek segítségével, minden évben. Más özvegyklubokkal is szükséges a kapcsolattartás, melyek a nyomunkban alakultak, vagy tőlünk teljesen függetlenül jöttek létre. Szükségesek a közös programok, mert erősítik a közösségek együvé tartozását.

Az évek során olyan stabil közösséggé vált az etyeki Özvegyklub, hogy a kezdeti problémákkal szemben, amikor a felbomlás fenyegetett minket, országosan ismertté és elismertté váltunk, nagyon jó a sajtónk, rendszeresen szereplünk a médiákban, az asszonyok

pedig eléggé rutinosan nyilatkoznak, élvezik a népszerűséget. Már egyáltalán nem „vezetem” a csoportot, az történik, amit ők akarnak. Megváltozott a helyzet annak dolgában is, hogy ők hívnak meg valakit a tagok sorába, és néha el is utasítják egyesek felvételi próbálkozásait. Nagyon vigyáznak a kis közösség létére, nem akarnak olyasvalakit maguk közé engedni, aki pletykás, vagy renitens volna, és ezt meg is tudom érteni. Végso soron amolyan „elit csapatá” váltak, a klub pedig szinte intézményesült!

Tavaly a svájci közszolgálati rádió riportere keresett meg minket, ennek köszönhetően meghívtak Baselba, ahol az ottani, valamint német és olasz sorstársakkal együtt megalakítottuk az Özvegyek Európai Egyesületét. Ez mérföldkő az ügy fejlődése történetében, mint ahogy az is nagyon örvendetes, hogy Magyarországon rajtunk kívül már 5-6 özvegyklub létezéséről tudunk, és több helyről jelezték, hogy szeretnék özvegyklubot alakítani. Úgy gondolom, elérkezett az idő, és létre szeretném hozni Magyarországon az Özvegyek Önségítő Egyesületét, mint közhasznú szervezetet. Feladatai között szerepelne a jogsegélyszolgálat, valamint szeretném megszervezni, hogy az országban alakuló klubok vezetőinek az Egyesület továbbképzéssel biztosítsa a mind szakszerűbb csoportvezetői ismereteket. Természetesen ez az Egyesület tagja lenne az Európai Egyesületnek (VIDUA International).

## A közösségképződés kritériumai és folyamata

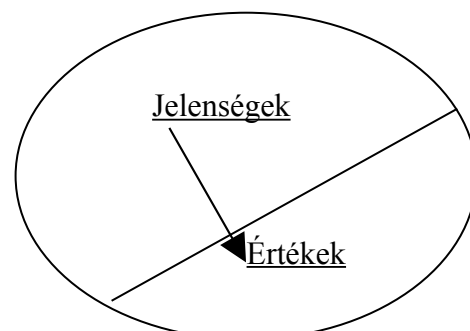
A klub tagjai egy csoport helyzetéből közösséggé fejlődtek, ami sokfajta tanulságot hordoz. Magát a fejlődés folyamatát szeretném górcső alá venni, mert meggyőződésem, hogy másutt is hasznosítható, praktikus következtetésekre vezet. Mindenekelőtt le kell szögezni, hogy a folyamatba érzelmi munkát kell befektetnie a tagoknak. Az energiának pedig az volt a forrása, hogy elvégeztük a gyászunkat, s az éveken át elfojtott életigenlés felszabadult béklyójából. Ez közös élmények, örömök forrásává válhatott, mely összetartó erőt, az együvé tartozás élményét adta kis közösségünknek – „mi-tudatot”, az izoláció helyett!

A közösségképződés az alábbi fázisokra osztható:

- Vezetői szelekció
- Internalizáció
- Normaképződés
- Csoport szelekció

Ha nem is különülnek el élesen a fenti fázisok, jól megkülönböztethetők a csoport fejlődése során, és egymásra épülnek. Nem lehet valamelyiket kihagyni, vagy átugrani. Engedtessék meg, hogy gondolataimban itt most tágabb dimenziókra is utaljak, néha elvonatkoztatassak az özvegyklub konkrét viszonyaitól, remélve, hogy az összefüggések így praktikusabb mondandót is nyernek.

### Vezetői szelekció:

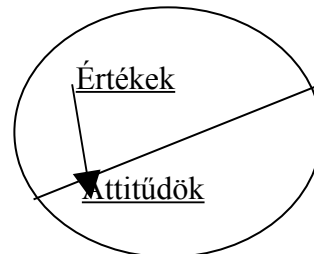


A jelenségek széles köréből a vezető választja ki az értékeket, s ez általánosan elfogadott helyzet. Elkerülve a filozofikusan tág dimenziókat, egyszerűbben: a bármi közül a vezető kiválasztja azt, amit fontosnak tart. Ez egy érték alapú szelekció. Ami nem fontos: kihull a rostán, nem kerül a csoport tagjai elé. Egyúttal a vezető felelős is azért, hogy mit szelektál, és mit kínál föl. Bármilyen csoport vezetője is legyen, a helyzetéből adódóan rákényszerül arra, hogy szelektáljon, akár akarja és tudatosan vállalja, akár nem!

Néhány példa a mi klubunk történetéből: vezetői szelekciós döntést hoztam akkor, amikor a klub megalapítását elhatároztam, a feltételeket megszerveztem. (Másod-)Vezetői pozícióból hozott elhibázott döntés volt, amikor „A”-néni megpróbálta megosztani a klub tagjait – ki is váltotta az ellenállást, végül ő szigetelődött el és kimaradt. Ugyanilyen kritikus mozzanat volt klubunk történetében, amikor az első foglalkozások egyikén szavamba vágva felállt az egyik özvegy és elkezdte elgyászolni halottját. Ezzel indult a gyászmunka, amit meg kellett éreznem, értenem, és tudnom kellett átadni a terepet, vagyis önként átadtam a vezetői szerepemet, mert fontos dolog történt, melyet nem lett volna szabad szelektálni!

Klubon kívüli kitekintés: szakemberek csoportjában a vezető leértékelődik, ha szakmailag hibás döntést hoz, elveszti tekintélyét a tagok előtt, szakértői hatalma megkérdőjeleződik (pl. sportsapat edzőjeként, iskolai igazgatóként, kórházi osztály orvosaként, stb.). De tömegével citálhatnám a példákat az elmúlt évtizedek hibás politikai döntéseinek köréből, melyek visszavetették az ország fejlődését az értékek rossz szelekciós folyamatai során, a hibás probléma megoldási folyamatokban. Látható, hogy igen nagy horderejű problémát takarhat a vezetői szelekció, ha ugyanis hibás: beláthatatlan károkat okozhat (pl. Bős- Nagymaros, politikai foglyok sorsa az ötvenes évektől a rendszerváltásig, az 56-os események értékszelekciójáig), míg a helyes vezetői szelekció értékeket teremt, mert folyamatokat indít el.

## Internalizáció



A kiválasztott értékek a csoport tagjaiban attitűdmozgást indítanak el: a külső értékek belsővé válnak. A csoport tagjai érzelmileg értékelik, elfogadják, jó esetben magukénak vallják a felkínált, a vezető által fontosnak tartott dolgot. Vannak felületes és mély attitűdök, attól függően, hogy a felkínált értékek mennyire felelnek meg a csoporttagok igazságérzetének. A felületes attitűdök csak rövid ideig hatnak, a csoport fejlődése szempontjából viszont a mély attitűdöknek van meghatározó szerepük. A mély attitűdöket megváltoztatni azonban nehezebb feladat.

Klubunk életében ilyen hatást fejtett ki a tagokra az a helyzet, hogy a magányból, önsajnálattól ismét társas közegbe kerültek. A könyvárban megtartott első előadásaim is olyan értékeket mozgattak meg (a költészet legjavából válogathattam azokat a verseket, melyeket felolvastam, s ezek „szívhez szólóak” voltak), amelyek hozzájárultak a gyászmunka elindításához. Ha az egyén mély meggyőződését követve cselekszik, igazságérzete belülről megjutalmazza. Ha az értékek csak a felületen kapnak elfogadást, előbb-utóbb bekövetkezik a konfliktus. A klubunk esetében ilyen feszültségekkel járt, amikor a régi tagokhoz kellett integrálnunk az újakat, és bár kezdetben úgy tűnt, hogy a háromnapos kirándulás segít összehozni őket, a gyakorlatban igen sok apró feszültséggóc maradt a klubtagok között.

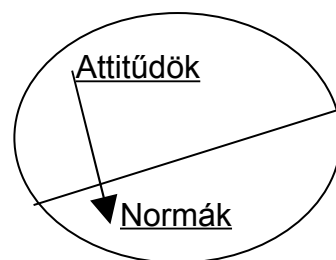
Végső soron ma már csak két alapító tagunk jár rendszeresen közénk, a csoport pedig nem tudta kezelni, felszínre hozni, és konszenzus mentén feldolgozni a belső feszültségeket. Csak sejtem, mi munkált a csoportban, de nem tudtam nyilvánossá tenni, mert a tagok nem akarták kezelni a problémát. Ilyen probléma volt, hogy „I”-néni – új tagunk – rendkívül jó érzékkel a csoport másodvezetőjévé vált, és megállapodott a tagokkal, hogy mindenki fizessen havi 100.-Ft tagdíjat. Bizonyára volt, aki ezzel nem értett egyet, de nem mondta ki nyilvánosan a véleményét, érzései tovább munkáltak, és végül valami másra való hivatkozással elmaradt a csoportból. Ugyanilyen attitűdváltozási probléma, hogy a kis ünnepeinken, a névnapokon az ünnepelt egy kis ajándékot kap a virág mellé a tagoktól, aztán mulatunk. Mindig gond volt kitalálni, kinek milyen ajándékot vegyen a csoport, így „I”-néni bevezette, hogy a már befizetett tagdíjából egy kis pénzt kapjon az ünnepelt, és azt vesz rajta, amit akar. Az egyik tag ezt ellenezte, de véleményével magára maradt, ma hajlott kora, és megromlott egészsége miatt nem már jár közénk.

Szintén ilyen attitűdmozgást indított el, hogy megpróbáltam közhasznú egyesületté átalakítani az özvegyklubot, mert nincs jogi személyiségünk, így nem pályázhatunk megfelelő eséllyel a források felé. Ügyvédnél érdeklődtünk a feltételekről – ezeket azonban a klubtagok mereven elutasították: nem akarnak egyesületté válni, nekik a klubforma felel meg. Nem akarnak pénzügyi bizottságot, fegyelmi bizottságot, kettős könyvelést havi 40.000.-Ft-ért, amikor számláink sincsenek. Ez felelt meg az igazság-érzetüknek, ez maradt a gyakorlat.

A tagok számára ezt a folyamatot erősítik a közös programok, amikor a faluból ki tudunk mozdulni, és önfeledten szórakozni. Akár egy közös szalonnasütés emléke is hetekig-hónapokig beszédtema: a közös élmény átélése megerősíti az együvé tartozás érzését, csoportkohéziós hatása van.

Fontos, hogy a felkínált érték mennyire képes a csoport tagjainak igazságérzetére hatni, de nemcsak pozitív dolgokról lehet szó e téren! Sok embert adakozásra indít pl. a daganatos gyermekek sorsa, vagy a Nemzeti Színház ügye. De az értékek ugyanilyen mozgás szerint működnek pl. a bőrfejűek bandáiban, és ugyanígy válhatott a náci fajelmélet milliók számára mozgósító erővé, vagy meghatározó folyamatok motorja lehet a családok szétesésénél a kialakult értékrendbeli különbség. Nagyon általánosan ható, teremtő és romboló erők gyökere működik ennél a mozgásnál, sajnos a hatás spontán módon érvényesül, sokkal tudatosabban kellene ezt a szelet befogni a vitorlába.

## Normaképződés



Kis közösségünknek az eltelt 14 év alatt valóságos normagyűjteményt lehetett volna összeállítani, ami a kreativitás egyik fokmérője is lehetne. A jól működő csoport tagjai között ugyanis a legkülönbözőbb szálakon kialakulnak apró konszenzusok, harmonizálnak egymással, megállapodnak dolgokról, melyek befolyásolják véleményük kialakítását, viselkedésüket, viszonyulásukat, a csoportot érintő ügyekhez. Sok apró megállapodás, egyező vélemény teszi tarkává, élővé a közösséget.

A kialakult normák, melyek gyökereit az attitűdök jelentik, már önálló szabályozó erővel rendelkeznek: akkor is befolyásolják a viselkedést, ha a csoport azt nem kontrollálja közvetlenül. A csoporttag magának érzi a megállapodást, hiszen korábban egyetértett vele, megfelelt az elveinek, elfogadta, tehát követi a normát. A korai időszakban rengeteg egyetértő megállapodást dolgoztak ki a temetőben követendő magatartás szabályairól, így pl. egybehangzóan elítélték azokat, akik megszegik a viselkedési szabályokat (pl. virágot lopnak a sírról, és máshová helyezik).

Ugyanilyen normákat „termelt ki” a csoport, amikor éreztük, hogy elszigetel minket a vidám özvegyek modellje miatt a falu közvéleménye. Nem törődtünk vele, ha nekünk így jó, nekik miért fáj, tehát lepergett rólunk az előítélet negatív előjele.

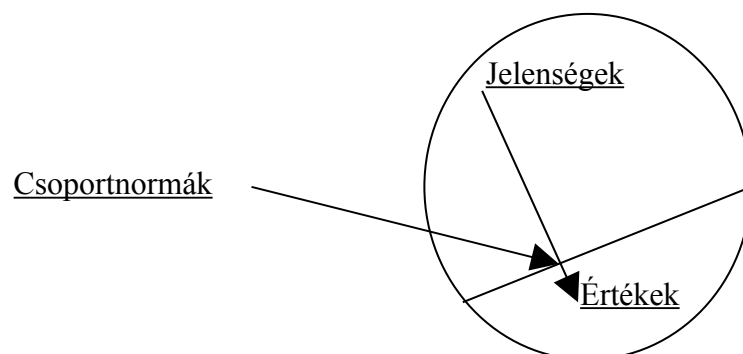
Felfigyeltem azonban valamire, ami nagyon meglepett: léteznek NÉMA NORMÁK is, melyeket senki sem deklará, a csoport tagjai nem állapodnak meg róluk, mégis nagyon nagy erővel képesek hatni, szervezni az emberek magatartását!

A klubon belül ilyen néma normaként szabályozzák a kapcsolatokat bizonyos, a keresztény erkölcsi rendből következő normák. Normatív erő egymás maximális elfogadása, szeretete, támogatása a bajban. Az is önkéntelenül jelenik meg, hogy vigyáznak a csoport egységére. Ezekről senki senkivel nem állapodott meg, egyszerűen hatnak!

A klubon kívül is léteznek néma normák, melyekre fentebb utaltam már. Ugyanis, ha 1-2 ember egyeztetni is a véleményét egy-egy érték mentén, nem várható az a tömeges és egységes hatás, ami a falu egészében észlelhető. Ilyen, klubon kívüli néma normaként működik az, hogy a faluban az őslakosoknak nagyobb szava van, mint a telepeseknek. Nem etyeki sajátosság, úgy vélem. Valószínűleg az egységes közvélekedést sértette vidám viselkedésünk a faluban, amitől a klubunk szembehelyezkedett az özvegyasszony viselkedéséhez „méltó” archetipikus normákkal, s ez hozzájárult kezdeti elszigetelődésünkhöz. Ugyanakkor inkább suttagó, informálisan deklarált normaként működik az az elvárás, hogy a kollégám körzetéből nem szabad az én klubomba jönnie a pácienseknek.

A klubon kívüli világban ugyanígy érvényesül a normák szabályozó ereje. Gondoljunk csak a vallási felekezetek egymástól eltérő, mégis a csoport identitásához szervesen kapcsolódó normáira, vagy a különböző egyesületek életéhez kapcsolódó normákra (ismerek olyan vadásztársaságot, ahol minden családosan történik, asszonyok, gyerekek is részt vesznek a hajtásban, s az eszem-izsom is családi keretek között zajlik, így nem lesz családon belüli konfliktus forrása a vadászok mulatozása!). De azt is bizonyítják a normák, hogy önálló szabályozó erejük a tagoktól függetlenül is hat – gondoljunk csak arra, hogy a II. Világháború után sok évtizeddel még mindig akadnak, akik a náci ideológia jegyében koszorúznak! Ez pedig azt bizonyítja, hogy nem a normák pozitív, vagy negatív előjele biztosítja a hatást, hanem a pusztán léte hordoz erőt. Ahol közösség alakul ki egy emberi csoportból, ott meg kell jelennie a közösségre jellemző saját normáknak is – ez szinte fokmérője is a közösségnek. Minél gazdagabb egy közösség, annál több normát alakít ki és követi őket.

## Csoportszelekció



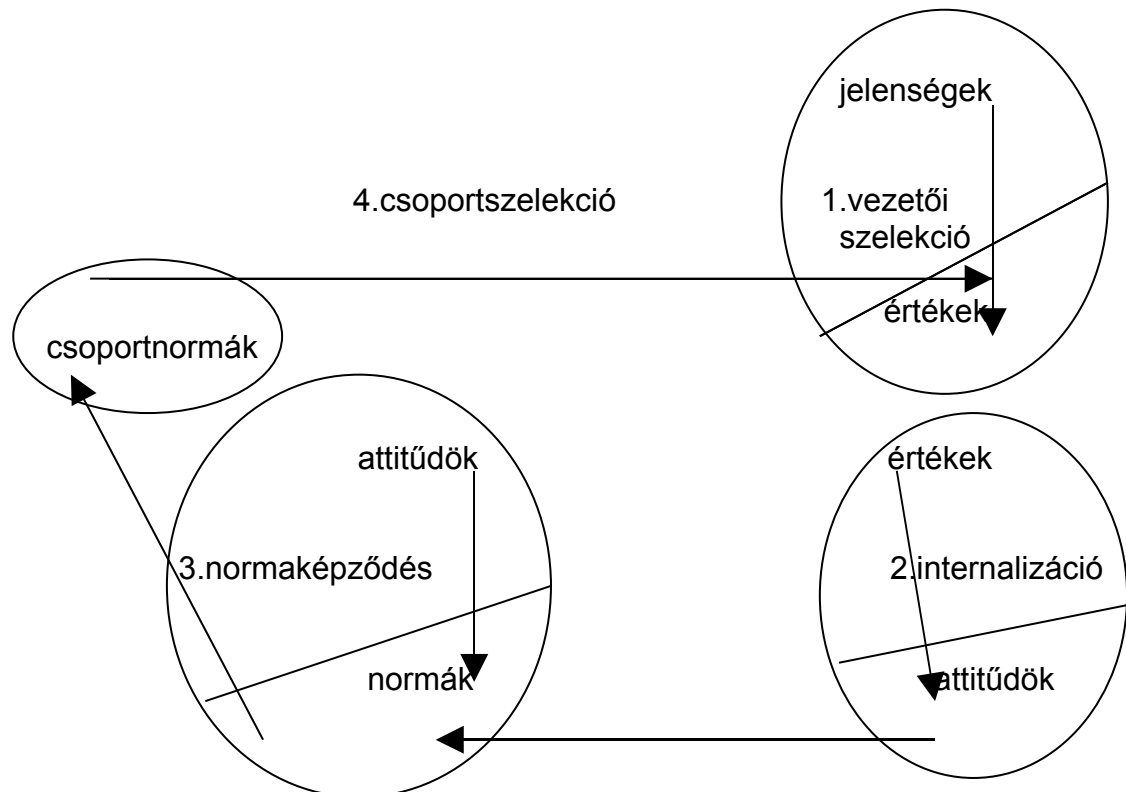


A közösség kreatív közegében rendszeressé válnak a konszenzus-keresések, megállapodások, egyetértések. A normaképződés tehát feldúsul. Így a fejlődési folyamat is abba az irányba halad, hogy a csoport normáin keresztül befolyásolja az elemi érték kiválasztást: a vezetői szelekciót. Magyarul a csoport tagjai részt kérnek az irányításból! Ha a vezető ezt a lépést képes megtenni, olyan kreatív energiákat szabadít fel, melyek folyamatos és önálló csoportműködést eredményeznek, az ára pedig az, hogy a vezető kissé háttérbe szorul, szerepe megváltozik.

A mi klubunkban ennek a fejlődési foknak a lehetősége mindvégig biztosított volt, mert én személy szerint mentálhigiénés vezetői magatartást tanúsítottam, visszafogott személyességgel irányítottam a csoport belső történéseit. Nem erőltettem a tagokra értékeket, attitűdöket, a belőlük fakadó jót bátorítottam és a klubfoglalkozásokon felmerülő témákat is mindig ők határozták meg. Vitás esetekben szorgalmaztam a konszenzus-keresést, elősegítettem a csoportdöntést. Tudtam fogadni a csoport visszajelzéseit. Vezető pozícióm arra használtam, hogy a közösség ügyét, fejlődését elősegítsem, a kreatív energiákat kibontakoztassam. Ez a záloga annak, hogy ilyen sok éven át, rengeteg buktatón keresztül is él a klub, hetente összejönnek, mert nekik fontos az együttlét.

#### A körfolyamat

Az eddigi szelekciós folyamat felírható körfolyamatként is. A halmazként történő ábrázolás pedig arra hivatott, hogy szemléltesse a lényegi összefüggéseket. Hiszen az értékek a jelenségeknek, az attitűdök az értékeknek a normák pedig az attitűdöknek részhalmazai, azokból származnak, illetve termelik ki a csoport tagjai, míg közben a csoport közösséggé válik.



A körfolyamat szemléletesen mutatja be azt az utat, melyet kis csoportunk a közösséggé válás folyamatában megtett. Ha a vezető a csoport normatív szabályozását fékezi, a mögöttes halmaz elemeire esik szét: attitűdökre. Ha megakadna az internalizáció folyamata, a halmaz értéknomokra bomlik, s ha az eredeti érték kiválasztás hibás, nem indít el attitűdmozgást, nem is indul meg a csoport szerveződése.

Látható tehát, hogy az özvegyklub közösséggé válása milyen általánosítható, másutt is alkalmazható tanulságokhoz vezetett. Ha valaki bármilyen csoport kreatív energiáit felszínre hozza, lehetőséget teremt a közösséggé váláshoz, és ha tudatosan biztosítja a fenti folyamatok számára, hogy ne akadjanak meg, hanem az értékszelekciós körfolyamat akadálytalanul működhessen, biztosítja azt, hogy a csoport közösséggé kapcsolódjon.

## **Általánosítható tapasztalatok**

Az eltelt 14 esztendő története alapján néhány általános érvényű következtetés levonására is bátorodom vállalkozni, melyek messze túlmutatnak az özvegyklub életén.

A fenti, értékszelekciós körfolyamat olyan mély összefüggés, melyet másutt is gyakorlati kipróbálásra ajánlok mindazoknak, akik érdekeltek abban, hogy egy általuk vezetett csoport közösséggé váljon. És természetesen kíváncsian várom a visszajelzést!

A néma normák hatására Etyeken figyeltem föl. Hihetetlen erejük van, és ha képesek vagyunk felismerni, tudatosítani spontán hatásukat, tisztulhatnak emberi kapcsolataink.

Alapvető életszükségletekre épülő késztetésekkel szemben csak nagyon nagy áldozat árán lehet tartósan ellentétes irányú attitűdöket, normákat működtetni! Ezt nagyon fontos felismerésnek tartom, és nem tudom eléggé hangsúlyozni! A klubunk tagjaiban egyenként is ott szunnyadt az életigenlés, mint alapvető késztetés. Ezzel szemben, elfojtó attitűdként működtek azok az elvárások, melyek a „szegény özvegyasszony” szerepében akarták konzerválni a megözvegyültet. A klub létrejöttével megteremtődtek a társas kapcsolat feltételei, és valami új kezdődött el. A kognitív disszonancia két eleme adott volt: az özvegységgel kapcsolatos szerepelvárás konzerváló hatása és a belül szunnyadó életigenlés. A korábban rögzült szerep a disszonancia redukciójával működött (bűntudati elemek, özvegységhez kapcsolódó normák követése), míg belül ott szunnyadt az életigenlés is, melyhez a klub belső fejlődése, a gyászmunka elvégzése megteremtette a kibontakozást. A kognitív disszonanciát feloldottuk, nem redukáltuk! A redukció energiák elfojtásával jár, míg a disszonancia feloldása energiákat szabadít fel.

Ha megpróbálunk ismét az özvegyklub kereteiből kitekinteni, azt tapasztalhatjuk, hogy nagyon általános törvényszerűséget sikerült felfedezni. Hiszen alapvető életszükséglet az étkezés, a táplálék felvétele. Ezzel ellentétes attitűdöket működtet az, aki fogyókúrázik, és érthető az energetikai összefüggésekből, miért olyan nehéz ezt megvalósítani a gyakorlatban. Ugyanígy: alapvető késztetés a szexuális vágy, ezzel ellentétesen működtetett attitűd a papi nőtlenség intézménye, mely meg is inog időnként.

Az özvegyklub fejlődését, belső dinamikáját mutattam be, azzal a reménnyel, hogy mind több követőre találunk, mert elkerülhető a gyászt követő elmagányosodás. Nem több és nem kevesebb az etyeki példa, mint egy lehetséges megoldás, modell, amely már bizonyított.