

---

## XV. Mások között

### Társas kötelék

1994. március 11-én a kaliforniai San Marcosban tizenhárom ötödikes fiú állt sorba egy borbélyüzlet előtt. Kopaszra akarták borotváltatni fejüket, mert osztálytársuk, a 11 éves Ian O’Gorman rákos betegségének kezelése miatt kemoterápiás kezelésre várt, amelynek során várható volt, hogy haja ki fog hullani. Egyikőjük később így nyilatkozott: *„Azért borotváltattuk le a fejünket, mert nem akartuk, hogy úgy érezze, ki van rekesztve.”* Műtétje után – amely során az orvosok egy narancs nagyságú tumort távolítottak el a fiú vékonybeléből – legjobb barátja bejött a kórházba és meglátogatta. *„Először csak viccnek gondoltam, hogy leborotváltatom a fejem, de később úgy döntöttem, hogy valóban megteszem. Azt gondoltam, hogy a dolog így kevésbé lesz traumatizáló Iannek.”* Ian májusban fejezte be a kemoterápiát és eléggé felépült ahhoz, hogy visszatérhessen társai közé. *„Amit a barátaim tettek, igazán erőssé tett engem. Segített túljutni mindazon, ami velem történt”* – nyilatkozta.<sup>1</sup>

Mózes első könyvében ez áll: „És mondá az Úr Isten: Nem jó az embernek egyedül lenni; szerzek néki segítő társat, hozzá illőt.”\* Arisztotelész *Nikomakhoszi Etika* című művében arról ír, hogy a barátság egy olyan dolog, ami felettébb szükséges az életben – mivel barátok nélkül senki sem választaná az életet, legyen birtokában akár bármilyen más előnyöknek. Régóta tudjuk, hogy mennyire sérülékenyek vagyunk társas környezetünk fenyegetéseinek distresszes hatásaira. Nézzük meg, mi áll ennek hátterében.

Csecsemőkorban a *kötődési magatartás*, - ami a gondozóval való folyamatos interakció során alakul ki, - alapvető fontosságú a túlélés és a normális pszichológiai működés szempontjából. Később a gyermekkorban és serdülőkorban a személy társas identitása a jelentős másokkal való interakció során formálódik. Felnőtt korban az olyan alapvető társas szerepek, mint például a foglalkozás, családi állapot erősen hozzákapcsolja az egyént egy célorientált társas környezetbe. Egészségünk és jóllétünk közvetlen kapcsolatban áll önmagunk egy társas környezetben való szabályozásával. Úgy is

fogalmazhatunk, hogy *a legtöbb stresszes élményünk a sikeres tevékenységek, célok megvalósításának és az interperszonális kapcsolatok jutalmazó élményének hiányából származik.*<sup>2</sup>

A támogatás hiánya közvetlen hatással van a bennünket érő terhelés kimenetelére. Korábban említettük, hogy valójában *a társas támogatás elérhetőségének észlelése a kulcs.* Ez játssza ugyanis a közvetítő szerepet a minket érő negatív életesemények és a kialakuló stresszes tünetek – például szorongás vagy depresszió - között. Más szavakkal, ha úgy észleljük, hogy a támogatás számunkra elérhető, az teljesen vagy részben megvéd bennünket az élet által okozott magas stressz megbetegítő hatásaitól. Rudolph Moss a *Stanford Egyetem Orvosi Karának* professzora kutatásaiban azt találta, hogy a társas források az olyan aktívabb megküzdési stratégiák előmozdítása révén gyakorolnak hatást az alkalmazkodásra, mint az ún. *pozitív újraértékelés.*<sup>3</sup>

Azok a személyek, akik jó társas támogatottságban részesülnek, gyorsabban épülnek fel a stresszből és traumából, mint azok, akiknek ebben nincs részük. A társas támogatás két nagy területre osztható: a praktikus és az érzelmi támogatásra.



*A praktikus támogatás* közvetlen segítséget ad számunkra, hogy megküzdjünk a stresszes eseménnyel, és hogy trauma vagy stresszor által okozott kellemetlenségekkel foglalkozhassunk. Ez önmagában hatalmas terhet vehet le a vállunkról. Hozzájárul ahhoz, hogy elkerüljük a fenyegetésre és a helyzet kihívó követelményeire