

Lélekemelő

pszichiáterek egymás között

*A pipaszagú
macska*

*A lélek és
a Feng Shui*

A pszichiátria és a média

*Fák,
virágok,
fények*

képek
hangulatok
könyvek



Tartalom



Lélekemelő

A Psychoeducatio-
Léleknevelés Alapítvány
és az EGIS szakmai-
kulturális magazinja a
Magyar Pszichiátriai
Társaság támogatásával.

ISSN 2061-4187

Felelős szerkesztő:

B. Király Györgyi

Szaktanácsadó:

Füredi János,
Kurimay Tamás és
Harmatta János

Koordinátor:

Turjányi Katalin

Munkatársak:

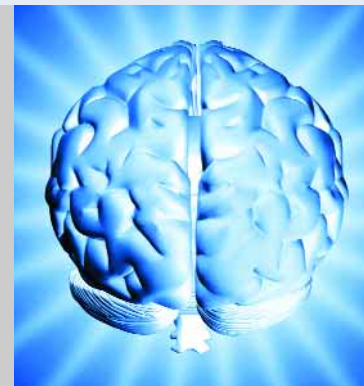
Bozsán Eta,
Bulla Bianka,
Vámos Éva és
Csák Elemér

Tördelőszerkesztő:

Tusor Ildikó

**A lap orvosok és egészség-
ügyi szakdolgozók számára
készül, terjesztik:**

az EGIS orvoslátogatói,
beszerezhető a Léleknevelés
Alapítvány – XII. ker. Szilágyi
Erzsébet fasor 22.
Tel.: 275-2452 –, illetve a
Magyar Pszichiátriai Társaság
– II. ker. Hűvösvölgyi út 75/a.
Tel.: 275-0000 – titkárságán.



KONFERENCIA

A pszichiátria és a média

4

HAGYOMÁNYTEREMTÉS

Animus-Anima Díj

8

APÁM NYOMDOKÁN

A pipaszagú macska

9

KIÁLLÍTÁS

Irreália szépségei

11

SPORT

New York állam vívóbajnoka és a rossz sajtó

12

A teniszezés és a személyiség-színezés

14

VALLOMÁS

Egy sikersztori Veszprémből...

17

RENDEZVÉNY

Mit üzen a lélek?

18

AZ ÚT ELEJÉN

A szívem azt súgta, a pszichiátriát kell választanom...

21

SZÍNEK

A lélek és a Feng Shui

23

KÉPEK

Fák, virágok, fények...

25

HATÁRON TÚL

Egy világpolgár gondolatai, akit eredetileg Jánosnak hívtak

28

BEMUTATKOZÁS

A legnagyobb hobbim a kislányom és a feleségem

30

Kedves Olvasó!

Tudta, hogy a házasság maga a csoda? Csoda, hogy működik! Igaz. De néha fel kell frissíteni, nehogy kihűljön. Hogy mivel? Hát ki lehet próbálni hármásban, vagy éppen négyesben. Erről szól a „Szeretem a feleségem” című vidám, pikáns zenés játék, szerzője: Michael Stewart.

Rekeszizom próbáló darab, de tényleg. Aki jóízű kacagásra és önfeléd szórakozásra vágyik, ki ne hagyja. Én majdnem halálra nevettem magam. A vígjáték házaspár hősei kényelmesen ringatóznak rutinná vált házasesetük csöndes hullámain, így a két pasi kitalálja, hogy párt cserélnek, mert ez olyan trendi. Wally, az egyik férj szerint a csoportos szex testesíti meg a szabadságot, a modernséget, szóval mindent, ami a korszerű házassághoz megkívánatlik. Sikerül is meggyőznie erről Alvint, a másik férjet, akinek felesége, bármilyen meglepő: rááll a dologra. Csakhogy ő fordítva gondolja: két nő helyett két férfivel képzel el a hármast. Ráadásul éppen Wallyt tekinti az ideális harmadiknak. Persze, hogy Wallynak is megvan az ideális hármasszétételére vonatkozó terve, naná, hogy nem Alvinnal, hanem a feleségével, a bombázó Mónicával bújna ágyba szívesen. Végül a különböző variációk egyetlen „négyesben” olvadnak össze, amit a két házaspár karácsony este próbálna ki. A hölgyek és urak között némi akcióra is sor kerül – ekkorra már senki nem akarja a csoportos szexet – de igazándiból csak az alsónadrágig jutnak, a tettek mezeje helyett. A darabban. Mert az Alvint alakító Magyar Attila, alias Nyuszómuszó az életben másképpen csinálja. Egy ismert színésznő kedvéért megpattant feleségétől, aki viszont a Frizbi-ben beszélt legbensőbb érzéseiről.

A széparcú, tiszta lelkű festőművésznő – akit éppúgy Mónikának hívnak, mint a darabbeli feleséget – a naivitásig őszintén idézte fel az elmúlt hetek legfájdalmasabb történéseit, köztük azt, amikor a színház előtt sírva könyörgött férjének, jöjjön vissza hozzá. Elmondta, hogy Attila fél évet kért tőle, és ő hajlandó várni rá. Úgy tűnik az igazi Mónika nem akarja felfogni a tényt, hogy a férje megcsalta. Nem tudja hová, kihez költözött, és azt sem hajlandó elfogadni, hogy összejött egy másik nővel. Azt mondja, nem tud másképpen cselekedni, hiszen ha az ember szerelmes valakibe, küzdenie kell. Az egészben az a legszomorúbb, hogy a kitárulkozó interjú nézője mindvégig úgy érezhette: itt van egy negyvenöt körüli nő, aki nem képes szembenézni az igazsággal, inkább saját elefántcsont tornyába menekül. Az igazság ugyanis fájdalmas, az ember meg nem szeret szenvedni. A színész egyetlen ember előtt nem fedte fel a titkot – amit már mindenki tud – ez pedig a saját felesége. Félrelépése nyílt titok, nem úgy, mint az „Őszi Pszichiátriai Napok” programján terítékre kerülő múltbeli, sötét, olykor több generáción át elrejtett, megtartott titkok. A Magyar házaspár élete is remekül példázza: életterünk kettévált. Egyik felében, ami a munka, a munkahely, a cég adatait illeti nincs pardon, minden szigorúan titkos, a másik felében viszont – tessenek csak az olyan közösségi portálokra gondolni, mint a Facebook, vagy a bulvármédiára – nincs titok.

A XXI. század embere naívan azt hiszi, hogy a privátszférája a magánélete titkos, a magántitkait csak ő ismeri, és azzal osztja meg akivel akarja. Az internet, és a bulvármédia világában ez illúzió. Tudom a kutyád nevét, a szerelmedét, látom hová utazol, és még a gondolatod is ismerem. Mert kiírom az egyik portálon, hogy „Mi jár a fejedben?” te meg válszsz rá. Ismert, hogy rafinált HR munkatársak adatbázisként használják a közösségi portálokat, és az állásinterjú során összevetik a jelölt jel-



lemzését azzal, amit azokon ír önmagáról, kapcsolatairól. És ha a profil nem tetszik, a kukába vele. Szóval a titokember nincs többé. Önök is tudják hány esetben buktak már le nagy emberek egy slendrián mobilhívással, SMS-sel, e-mail küldésével. Ezek nem is olyan régen a magánszférához tartoztak. Mára nincs levéltitok, a „magánbeszélgetés” is kikerült a privát szférából, nyilvános adattá lett, amit aztán ilyen-olyan bulvárlap ha kell: vádpontként közöl. Oda a szemérem, az intimitás, a „csak rád és rám tartozik” érzése, minden mindenkire tartozik. Így avatkozhat be a média egy házaspár életébe, tárhatja ki legféltebb titkait, és teheti ki a naívan nyilatkozó asszonyt annak, hogy különböző internetes blogokban a legtrágárabb, legundorítóbb szövegekkel minősítsék megszólalását, külsejét.

Semmi sem titkos? Hol vannak a titkos és a nyilvános határai? Erről is olvashatnak a Baló György, Moretti Magdolna, Cserhalmi Magda előadását is érintő összeállításban. És persze sok-sok egyéb izgalmas témáról a Lélekemelő 2010-es utolsó számában.

B. Király Györgyi

Pszichiátria és média

Miért olyan a média, amilyen? Mitől lesz depressziós Baló György? Ki az a hiteles kulcsfigura, akinek orvosi tanácsait a magyar közvélemény elfogadja? Hogyan szerepel a pszichiátria a magyar médiában? Ezekre a kérdésekre is megpróbált választ adni a Magyar Pszichiátria Társaság és a Psychoeducatio-Léleknevelés Alapítvány közös rendezvénye.

Most is érdekes témákat feszegetett az „Őszi Pszichiátriai Napok” programja. Az első nap a pszichiátria és a média kölcsönhatásának vizsgálatával telt.



Purebl György

„Az orvos, a beteg és a média” blokkban Purebl György érdekes következtetésre jutott: az a kulcsfigura, akinek orvosi tanácsait elfogadja a közönség Magyarországon – ne lepődjenek meg! – Dr. House. Voltaképpen igaz van. Nincs konkurencia. A H1N1 kommunikációja idején sem sikerült találni egy hiteles figurát, aki tudásával és stílusával meggyőzte volna az embereket, így egy egyszerű védőoltás is politikai csatározások ürügyévé válhatott. A modern kommunikációs technológiák – így az internet – hatásáról szólva – ami javíthatja, de ronthatja is az életminőséget – elemezte az internetes öngyilkosságokat a 19 éves floridai Abraham Biggs esetén keresztül. A fiú először blogjában közölte, hogy

vége vet életének, majd 12 órával később online adásban meghalt. A hírek szerint Biggs-t az interneten figyelők közül néhányan még bátorították is, mások megpróbálták lebeszélni. Volt aki, arról folytatott vitát, hogy a bevett gyógyszeradag halálos-e. Nem tudni, mennyien nézték az öngyilkosságot. Bár a 19 éves tinédzser a „nyilvánosan” halt meg, órákig feködött a webkamera előtt. Mivel sok hamis öngyilkosság van a neten, nem vették komolyan. Aztán levezetésképpen szó volt azokról a közösségi módszerekről amelyek csökkenthetik az öngyilkossági rátát, ilyen a Web, chat-szobák, call-center – a beteget rendszeresen hívják – és persze a laikusképzés.



Füredi János, Kurimay Tamás, Molnár Károly és Lehoczky Pál

Miért olyan a média, amilyen? Tette fel a kérdést Baló György az MTV főszerkesztője. A rendezvényen résztvevők kételyeit hallgatva a pszichiáterek hivatásáról, a szakma arculatáról így fogalmazott: „Ha nem lettem volna depressziós eddig, a beszélgetéseket és a kérdéseket hallgatva, azzá lett volna itt Lillafüreden. Önök igenis sikeresek, ezt mi sem bizonyítja jobban, mint a chilei bányászok története, akiket hónapokig tartottak életben a föld alatt a szakemberek segítségével.” Azzal folytatta, hogy mindenfajta kommunikációs kapcsolat alapja a bizalom, csakhogy az információrobbanás következtében egyre komplexebb anyagokat kell leadnia a tudósítónak, egyre rövidebb idő alatt. Az amerikai választásról szóló tudósítás például 8 másodpercben idézte Obamát, előtte-utána a tudósító foglalta össze a történeteket. Ilyen esetekben lehetőség sincs, de fölösleges is kontrollt kérnie a riportalanynak, mert fogalma sincs arról, hogy milyen kontextusba helyezik mondandóját, és mit emelnek ki belőle. Viszont, ha a riporter visszaél a bizalommal, eltorzítja,

meghamisítja a nyilatkozó szándékát: repül. Többet nem nyilatkoznak neki, így nem maradhat a pályán. Baló szerint az átlag amerikai napi 10 órát tölt el a médiával. Fel nem foghatom mikor alszik, mikor eszik, mikor nemz gyermeket, a munkáról nem is beszélve. Állítja, hogy Kína és India után a Facebook a harmadik legnagyobb közösség, világszerte 500 millióan csatlakoztak hozzá. A pszichiáterek médiában elfoglalt helyén szerinte úgy lehet változtatni, ha a szakma agresszívebb és aktívabb lesz, másképp nem figyel rá a média.

Ezt a gondolatot fűzte tovább az a kerekasztal beszélgetés, melyet Füredi János vezetett. Résztvevők: Purebl György, Lakatos László, Móré E. Csaba pszichiáterek, B. Király Györgyi egészségügyi újságíró, Leviczki Márta szerkesztő-műsorvezető, Stöckert Gábor az Index főszerkesztője, és Nagy Ákos kommunikációs szakember. Kiderült, hogy az on-line sajtóban történő megszólaláshoz nehéz pszichiátert találni az Indexnek, egyébként 10–20000 látogatója van a portálnak.

B. Király Györgyi szerint az elüzletiesedett és elbúvárosodott média világában nem szabad megsértődni, amikor egy kiriminális pszichiátriai esetet úgy interpretál a média, hogy annak kirekesztés, stigmatizáció a következménye: hanem tudomásul kell venni, hogy ez a dolga.

„A nagyközönség ugyanis egyre inkább az érzelmi típusú, könnyű fajsúlyú hallgatni, nézni olvasnivalót helyezi előtérbe, a könnyű szórakozást, ezen belül is az „ütős” szex, erőszak, szenzáció-típusú műsorokat keresi. Ebből következik, hogy a bulvárlapok, kereskedelmi televíziók és rádiók tulajdonosait egyetlen dolog érdekli. Ez pedig nem a műsorok, cikkek minősége, hanem, hogy hányan olvassák, nézik, hallgatják. Minél többen, annál nagyobb a reklámbevételek, a nyereség. Csöppet sem örvendetes: de ez van. Ebből következik, hogy a témaválasztásban dominálnak az érzelmi típusú, leegyszerűsített információk és botrány-anyagok a fajsúlyos, gondolkodtató, képzettséget vagy tájékozottságot feltételező információkkal szemben. Ennek ellenére a média megjelenés része kell legyen a „társadalommal” való párbeszédnek, még akkor is ha önök úgy ítélik meg, hogy a társadalmi párbeszéd számára a szenzációhajhász média nem alkalmas terep.” A laikusok felé irányuló kommunikációban – a szerencsétlenül megfogalmazott sajtóközleményekkel – nem ellenfélle, hanem partnerré kell tenni a médiát, azaz nem szabad kioktatni. Leviczki Márta – a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei Kölcsey TV munkatársa – kifejtette, hogy a helyi média másképpen működik, nem annyira pénz és pártfüggő, hitelesebb, nagyobb hangsúlyt helyez az egészségfejlesztő programokra, itt még lehet szép és okos műsorokat készíteni, amihez várják a vidéki pszichiáterek segítségét. Nagy Ákos szerint nem rosszabb a pszichiátria megítélése a médiában, mint a kardiológiáé, vagy éppen az onkológiáé. Ugyanakkor sok fogalmat, például a bipoláris betegség fogalmát a Magyar Pszichiátriai Társaság vitte be a vitte be a köztudatba, tehát nincs miért aggódnia a szakmának. A hozzászólók közül Lehoczky Pál elmondta, hogy más súlypontok, más értékek mentén válogat a média, és a más értékek mentén a szakma. A pszichiátria kardinális kérdé-



Nagy Ákos, Stöcker Gábor és Leviczki Márta a médiáról



Szabó Sándor a médiát kritizálja

seit sulykolni kellene, sokszor elővezetni, és tematizálni a médiában, hogy megérthessék, felfoghassák a nézők, hallgatók, olvasók. Más kérdés, hogy erre egy üzleti szellemű média alkalmatlan. Szabó Sándor 20 éve skizofrén beteg rosszallóan jegyezte meg, hogy az ő helyzet állása, munkája – mert van munkahelye és dolgozik – az égsáda világon senkit sem érdekel. A média számára csak az a fontos, ha egy pszichiátriai beteg megöl valakit, pedig ez jóval ritkább, mint az ő esete. A kerekasztal média szakemberei elmondták, hogy nem szabad elvárni az érdeklődést a médiától, elé kell menni, a társaságnak proaktív tevékenységet kell folytatnia, amelyik nem az események után kullog, hanem maga eregeti fel a szép, színes léggömböket, amire „rárepülhet” a sajtó. Elhangzott az is, hogy érdemes lenne szövívői rendszerben gondolkozni, vagy legalább kialakítani egy gyorsan reagáló csoportot, azaz a különböző területek legjobb szakembereinek legyen a dolga reagálni, ha egy hír felröppen a médiában.



Felfedjük a titkokat vagy hallgassunk? – kérdezi Moretti Magdolna

Mindhalálíg titok legyen. A titkok rejtelmes világával folytatódott a másnapi program. Moretti Magdolna számos irodalmi példát hozott fel (Karinthy Márton, Szabó Magda, Philippe Grimbert, Jaen Molla) a titok természetrajzának magyarázatára. Egy biztos: a titoktartás hatalom, vagyis hatalmat kap fölöttünk, akivel megosztjuk. A titok elválaszt, a státusz, szociális rang a titoknoké. Legyünk őszinték: mindenkinek a szekrényében lehet csontváz. Philippe Grimbert: Titok című könyvében például egy kisfiú elképzeli magának egy testvérét, csak hogy közben tényleg volt test-

vére, aki meghalt. „Egyetlen gyerek voltam, sokáig mégis volt egy bátyám”. Így kezdi Philippe a történetet. Az ügyetlen, gyenge, félős párizsi gyerek kitalál magának egy erős, vagány tesót. A háború után született fiú nem ismeri szülei múltját, de érzi, hogy valami nincs rendben velük. Nem kérdezi őket, ő is velük hallgat, amíg az iskolában le nem vetítenek egy filmet a koncentrációs táborokról. Philippe érdeklődni kezd, és megismeri az elhallgatott igazságot.

Vagy itt van a Sobibor, az egykori lengyelországi koncentrációs tábor, ahol két év alatt több mint 250 000 embert pusztítottak el.

A regény az unokáról, a 17 éves, anorexiás Emmáról szól. Egy nap bolti lopáson kapják négy csomag keksszel. Arra, hogy miért tette, csak ennyit válaszol: „Azért tettem, hogy elkapjanak!” Szeretett nagyanyja halála még mélyebbre taszítja lelki válságában. Mamuska hagyatékának rendezése közben rá talál egy naplóra amelyből feltárul előtte az elhallgatott múlt – a kimondhatatlan szörnyűség, a nagy-papa náci múltja – és kiderül mi köze a 17 éves lánynak Sobiborhoz.

Mi a jó? Felfedjük a titkainkat vagy hallgassunk? Sok terapeuta rosszul méri fel a páciens erejét, mert a titok felfedése árthat is. Olykor gyilkos az őszinteség! A titok méregteleníthet, de lehet irgalmas



Cserhalmi Magda a megtartott titkokról mesél



Kerekasztal beszélgetés a titkokról: Németh Attila, Rubovszky György piarista tanár, Zseni Annamária, Mórotz Kenéz és Tari Annamária

kegyes hazugság is, ha nem fedjük fel. Ne legyünk ádáz felderítők, ne akarjunk mindent felderíteni, zárta előadását Moretti Magdolna.

Innen folytatta Cserhalmi Magda a megtartó titkokkal. Mindenkinek joga van egy zárt ajtóra, ahogyan a Kékszakállú herceg tette. Nem lehetünk átlátászóak, még a szeretteink előtt sem. Más kérdés, hogy a másik ember tudatos becsapása előbb-utóbb robbanáshoz vezet, nemcsak a becsapottat, hanem a becsapót is rombolja. Mindkettőt kirekeszti a hallgatni, vagy a vallani kínja. Titkok és sorstörténetek. Mondd el és megszabadulsz tőle! Csakhogy a tudat fortélyos nem kíván szembesülni, belépni a veszélyes övezetbe. A titkokkal szemben olyankor a terapeuta is védtelen. „A terapeuta saját életének állomásait is átéli, a saját életével is szembesül miközben egy súlyos válsággal küszködő emberrel ül szemben.” Tanulságos és megrázó részlet következett „A szemközti ablak” című filmből. Egy anya addig vágyakozik a szomszéd után, amíg a férfi ablakából rá nem lát saját ablakuk mögött férjére és három gyermekére. A szemközti ablak önmaga életének metaforája, nézőpontváltás. Már nem kell a szomszéd, és ettől a pillanattól az elvagyódás örök titokká válik férje előtt. Titokra épül az igazán megható „Szív hídjai” is, hiszen Francesca halála után találják meg naplóját felnőtt gyermekei, és szembesülnek anyjuk igazi énjével. Férje és két gyermeke elutazik pár napra, ő meg ott marad az unalmas házimunkával. Megáll egy idegen autó a ház előtt, kiszáll belőle Robert a fotós, és elindul a lavina. A felkavaró találkozás mindössze 4 napig tart, de felforgatja mindkettőjük életét. Ahogyan Francesca fogalmaz naplójában: „Az életemet nektek adtam, a halálom hadd legyen az övé”.

A filmek után stílusosan Németh Attila vezetésével a titkokról szóló kerekasztal beszélgetés-résztevők: Mórotz Kenéz, Rubovszky György piarista tanár, Zseni Annamária és Tari Annamária – zárta a kétnapos programot.

(A fotókat Szabó Sándor készítette.)



Animus-Anima díj

Ahogy Mór E. Csaba a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Mentálhigiénés Közalapítvány elnöke az „Őszi Pszichiátriai Napok” média kerekasztal beszélgetésén elmondta, az Animus-Anima Díj alapítását ő indítványozta három kategóriában: közéleti személyiség, civil szervezet és média kategóriákban azoknak, akiket az erre a célra felállított Animus-Bizottság megszavazott a jelöltek közül. A díjakat a Lelki Egészség Világnapján – október 10-én – hagyományteremtő szándékkal adta át a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei közgyűlés azon személyeknek – illetve szervezeteknek –, akik az elmúlt évben sokat tettek a megye lakosainak mentális egészségéért.

Maga a díj Nyilas Sándor keramikus munkája, egy emberalakot ábrázoló szobor, mely a testi és lelki harmóniát szimbolizálja.

A név: Animus, illetve Anima jelentése átfogó értelemben lélek, jellem.

E két fogalom ma, a XXI. század egyszerre globalizálódó és individualizálódó világában talán nagyobb jelentőségű, mint bármikor a történelem során. Különösen igaz ez Magyarországra, melyről a nemzetek mentális állapotát vizsgáló felmérések azt jelzik, az átlagnál rosszabb állapotban van. Az Euro barométer közel-

múltban napvilágot látott jelentése szerint „...a magyarok érzelmi tapasztalatai negatívabbak, Magyarországon többször és arányaiban többen szembesülnek lelki és fizikai okok miatt bekövetkező teljesítménycsökkenéssel, miközben kevesebben fordulnak e problémákkal szakértőhöz. A munkahelyi kényelem szempontjából a magyar válaszadók elégedetlenebbek, különösen sokan félnek a munkahelyük elvesztése miatt.”

Ugyancsak figyelemre méltó, hogy az orvostudomány egyre gyakrabban hangoztatja a szomatikus betegségek lelki hátterének jelentőségét, s jól tudjuk, hogy a magyar lakosság egészségi állapota mekkora gátja az ország fejlődésének.

Az Animus-Anima Díjjal – amellet, hogy elismerjük azokat, akik ebben élen járnak – ráirányítjuk a figyelmet a mentális egészség jelentőségére: ez elengedhetetlenül fontos mind gazdasági, mind társadalmi szempontból, s egyben záloga lehet nemzetünk felemelkedésének.

Éppen ezért javasoltuk valamennyi megye vezető testületének, hogy a szabolcsi példát követve, 2011-ben alakítsák meg az Animus-Bizottságokat (tagjai civil szervezetek, egyházak, közintézmények delegáltjai), s ítélik oda saját megyéjükben az arra érdemeseknek az Animus-Anima Díjat, melyet még két kategóriával szeretnénk kibővíteni: a fentebb hivatkozott Euro barométer jelentés okán a munkaadók kategóriájával, és egy postumus díjjal. Reméljük országossá terebélyesedik a mozgalom, követik a példánkat.

Mór E. Csaba



A pipaszagú macska

Rihmer Annamária egészen kislány korában stewardess akart lenni, aztán gondolkodott a gyógytornász szakmán is. Nagyon szerette a biológiát, a fizikát viszont nem, ezért az érettségi évében kicsit elcsábult és gyógyszerésznek jelentkezett, ahova fel is vették. Tanulmányait el sem kezdte, inkább felvette a harcot a fizika példákkel és pszichiáter lett. 2005-ben ő nyerte el a Magyar Pszichiátriai Társaság „Legjobb fiatal előadója” címét. Ha a siker titkáról kérdezik, egyetlen szót említ: szorgalom. Aztán kiegészíti valamivel: rendkívüli elkötelezettség a betegek és a tudomány mellett.

Annak idején mi szólt az orvosi egyetem mellett?

– Többek között az, hogy láttam: a szüleim – édesanyám is orvos – mennyit tudnak segíteni a beteg családtagoknak, elsősorban a nagyszülőknek.

Hogyan lett pszichiáter?

– Eleinte több minden érdekelt, gyermekgyógyászat, neurológia, még a bőrgyógyászat is gondolkodtam, de aztán úgy döntöttem, hogy a pszichiátriát választom. Lenyűgözött az idegrendszer működése és az, hogy a többi szervrendszer működészavaraitól eltérően kézzel nehezen megfogható panaszokat hogyan lehet pozitív irányba befolyásolni. Persze nem tagadom, az is közrejátszott a választásomban, hogy édesapámtól mennyi mindent tudok majd tanulni, de ehhez az is fontos volt, hogy a pszichiátria komolyan érdekeljen. Apai felmenőim ügyvédek voltak. Édesapám többször elmesélte, hogy mérnök szeretett volna lenni, mert nagyon érdekelték az autók. Nagymamám azonban bátyja példáját ajánlotta figyelmébe, aki akkor már az orvosi egyetemre járt Pécsre. Mellesleg ő is neurológus és pszichiáter. Végül úgy alakult, hogy az orvosira jelentkezett, ahova könnyen felvették. Már az első hónapokban érezte, hogy ez való neki, többször is kijelentette, hogy nem bánta meg, sőt azt sem, hogy pszichiáter lett. A pszichiátrián kívül neurológiából és klinikai farmakológiából is van szakvizsgája, de mindig is pszichiáterként dolgozott.

Úgy látom, büszke az édesapjára! Tudom, rossz a kérdés, de kérem, fogalmazza meg néhány mondatban, miért rendkívüli ember az édesapja!

– Többször kérdeztem, hogy mi a siker titka? Ő sohasem a tehetséget említette – amit én mindig is előnyben részesítettem fiatalon, abból kiindulva, hogy nagyszüleim is kiváló képességű emberek voltak, egyébként mindkét ágon – hanem a szorgalmat hangsúlyozta. Nem véletlenül, hiszen kedvenc mondása, hogy „amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra”. Ezt én még azal egészíteném ki, hogy rendkívüli módon elkötelezett a betegek és a tudomány mellett, tehát sohasem tekintett a szakmájára csak munkaként, talán észre sem veszi, amikor dolgozik. Többször elmesélte, hogy édesapja milyen jóindulatúan nevelte őket, még akkor is, amikor nagyon rosszak voltak. Ezt a jóindulatot látom én a betegek irányában, és persze a bátyám és az én nevelésemben is. Apa szerény ember, nem kérkedik azzal, amit elért és minket is mindig erre tanított.

Pedig Rihmer Zoltán sok mindent elért. Az MTA Doktora, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikájának professzora és a Semmelweis Egyetem Kótvölgyi Klinikai és Kutatási Mentálhigiénés osztályának tudományos igazgatója. 1971-ben végzett a Pécsi Orvostudományi Egyetemen, ott ismerkedett meg Annamária édesanyjával, aki belgyógyász-kardiológus és pszichiáter is. 1973-tól a 2007-es bezárásig dolgozott az OPNI-ban, ahol osztályvezető főorvos volt. Érdeklődése középpontjában a depresszió és a szorongás klinikai és biológiai vonatkozásai, valamint az öngyilkosság előjelezése áll, munkássága komoly hatást gyakorolt a pszichiátriai kórké-



Rihmer Zoltán

Lapzárta után érkezett a hír, hogy a Hemingway Alapítvány Dr. Szabó György díját – amellyel az orvostudomány területén kimagasló érdemeket szerzett hazai szakembereket ismerik el –, idén Rihmer Zoltánnak ítelték. Gratulálunk!

Apám nyomdokán



Rihmer Annamária

pek felismerésének javítására és a hazai szuicid ráta csökkenésére. Számos Ph.D. hallgatót segített hozzá színvonalas disszertációjának elkészítéséhez. Több, mint 30 éve oktat angolul és magyarul orvostanhallgatókat, rezidenseket és az orvostudomány egyéb területén dolgozó kollégákat, elsősorban házi orvosokat. Hazai, és neves nemzetközi konferenciák meghívott előadója, három hazai és hat külföldi folyóirat szerkesztőbizottsági tagja. Lánya szerint életébe a hobbik is beleférnek: szereti a komolyzenét. Elég egy taktus, és már meg is mondja, a részlet melyik operából való. Másik nagy hobbija a pipázás, nem csoda, hogy a perzsamacskája, akit sokat simogatott, mindig pipaszagú volt. Nagyon jó a humora, imád szóvicceket gyártani, előadásai közben is gyakran viccel, és ez nemhogy rontaná, hanem kifejezetten élvezetessé teszi az amúgy is jó színvonalú előadást.

Honnan ered édesapja rajongása a komolyzene iránt?

– Ebben minden bizonnyal közrejátszott az otthoni, pécsváradai légkör, ahol a szülei – akik mindketten tanult és jó énekesek voltak –, gyakran énekeltek operarészleteket. Édesapám nagy kedvence Puccini, persze mást is meghallgat, de azért ő áll legközelebb a szívéhez. Az csak hab a tortán, hogy esetében is fellelhető némi szakmaiság: Puccini depresszióban szenvedett, apa ezzel a témával sokat foglalkozott. Egyébként pedig igen ügyes keze van, fűr-farag, szerel, majdnem mindent meg tud csinálni a ház körül. Nemrég a konyhai evőeszköztartót szerelte meg nálunk, amit az asztalos rosszul illesztett bele a polcba. Sokáig volt egy szép perzsa cicánk, aki mindig pipaszagú volt, hiszen édesapám hobbi szinten „nyomorgatta”, miközben másik nagy hobbijának, a pipázásnak hódolt. Igazi pipagyűjteménye van, rózsafától a tajtékig mindenféle pipa megtalálható benne, amiket igazán finom illatú dohánnyal töm meg. Jelenlegi legkedvesebb hobbija természetesen az unokázás, vagyis Abigél dédelgetése.

Annamária ugyanis gyeden van. 2002-ben szerezte meg az általános orvosi diplomát a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetemen, majd ezt követően a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikáján kezdett dolgozni, először rezidensként., majd a szakvizsgát követően tanársegédként egészen tavaly augusztusig. Angol és magyar nyelven oktatta az ötödéves orvostanhallgatókat, illetve a végzős angol szakosok felelőse volt.

– Ph.D. munkámat 2002-ben kezdtem „Az öngyilkossági kísérletek klinikai és pszichoszociális vonatkozásai, különös tekintettel az affektív temperamentumra, a nemi különbségekre és a gyermekkori abúzusokra” címmel, a Ph.D. fokozatot 2010 év elején szereztem meg. Több poszterem nyert díjat nemzetközi konferenciákon. Szegeden az általános orvosi szak mellett párhuzamosan angol nyelvű szakfordítói képzésre is jártam, és ennek elvégzése óta rengeteget fordítok orvosi szakszövegeket, rendszeresen dolgozom magyar nyelven megjelenő folyóiratoknak, illetve számos könyvet is fordítottam már. A szakvizsga megszerzése óta saját magánrendelőm van, amiben azt szeretem a legjobban, hogy sokkal kulturáltabb környezetben tudok a hozzám fordulókon segíteni, mint az állami egészségügy keretei között, arról nem is beszélve, hogy lényegesen több idő is jut rájuk. Honlapom címe: www.rihmerdr.hu

A hobbija hasonlít az édesapjához?

– Nem. Én nagyon szeretem a nyelveket, angolul és németül beszélek, a szakfordítás tulajdonképpen a hobbim is egyben. Nagyon szeretnék még olaszul megtanulni, ez most nem fér bele az időmbe, de egyszer talán megoldom majd ezt is. Apa is több nyelvet beszél, és mindig is könnyen tanulta azokat. A genetikai adottságon kívül ezzel is hozzásegített minket a nyelvek szeretetéhez. Szeretek utazni, sok országba eljutottam már. A főzés is kedves tevékenységeim közé tartozik, mint minden ami a babával, a babázással kapcsolatos.

Lehet, hogy a pici lány is pszichiáter lesz?

– Abigél még nincs egy éves, de gondolom, a pályaválasztás ideje hamarabb eljön, mint gondolnánk. Nyilván tisztában lesz azzal, hogy én miért szeretem a szakmámat, és annak nehézségeivel is. Ha ő is ezt választaná netán, én támogatom majd benne. De erőltetni semmiképpen sem fogom. Időnk jelentős részét töltjük a munkánkkal, ezért szerintem muszáj, hogy szeressük, amit választottunk. Ellenkező esetben felőrldünk, és még az is előfordulhat, hogy pszichiáterre lesz szükségünk...

Irreália szépségei

A Nyíró Gyula kórház Művészetterápiás Műhelyének 10. – jubileumi – kiállításán a Stefánia Palotában olyan alkotók képeit mutatták be, akik ugyan eljutottak a szakadék szélére, de mielőtt a mélybe zuhantak volna, mielőtt magával ragadta volna őket az örvény: sikerült visszakapaszkodniuk. Részletek Rigó Péter bevezetőjéből.

Mottó: „Az élet egy nagy vászon, amelyet képzeletünkkel és nem a kezünkkel festünk tele.”

(René Magritte)

Az ember úgy vesz részt a világban, hogy egyszerre él a képzeletében és a valóságban. Úgy is mondhatnánk, hogy mindenkinben lakozik egyféle bolondság, örültség, a hétköznapi és különleges emberekben egyaránt. A problémák akkor kezdődnek, ha a kontroll funkció gyengül, a határok fellazulnak, képzelet és valóság elkülönítése megnehezül, illetve megszűnik. Ilyenkor beszélünk súlyos pszichés zavarról, elmebetegségről, pszichózisról, örlétről. A megzavarodott, pszichotikus, elmebeteggé vált ember pedig szenved, hiszen emberi mivolta válik kérdésessé, nyelvét, viselkedését nem értjük. A pszichózisban jelenik meg talán a lélek legmélyebb, vigasztalan szenvedése, fájdalma, mely az élet, a létezés megoldhatatlanságának és kiútatlanságának érzéseiből fakad.

Bender Márta a Szigetkeresők elnöke

József Attila szavaival: „Le vagyok győzve, győzelem ha van,
de nincs akinek megadjam magam.
Úgy leszakadtam minden más világról,
ahogyan a gyümölcs lehull az ágról.”

A reménytelenség lét-szenvedése elviselhetetlenné teszi a valóságot, a reménytelenségbe jutott ember pedig vergődik, menekül, vagy tehetetlenül sodródik a létezés vészkijáratai felé, melyek mind szakadékra nyílnak.

A gyógyító segítség jelen esetben a pszichiátriai osztályon vagy ambulancián történő kezelés, de legfőképpen a kreatív terápiákban történő alkotás formájában jelentkezett.

Mind a művész mind a pszichésen megzavart ember készségesebben mond le a világról, mintsem saját igényeiről és eszményeiről. Szellem és világ, álmok és tények, belső és külső valóság közötti feszültség hiánya jellemzi ezt az állapotot, legyenek azok Don Quijote fantomjai csakúgy, mint a művész fantazmagóriái.

Amíg azonban a művésznek tehetsége révén megvan a lehetősége, hogy a műveivel alkotta hídon mintegy szabadon és önállóan közlekedjen reália és irreália, valóság és fantázia között, addig a pszichotikus em-



Rigó Péter a Nyíró Gyula kórház osztályvezető főorvosa



Bender Márta a Szigetkeresők elnöke



Németh Attila és Rigó Péter





New York állam vívóbajnoka és a rossz sajtó...

Kárpáti Róbert ideg- és elmegyógyász főorvos 8 éve dolgozik a Fejér Megyei Szent György Kórházban, a pszichiátriai osztály vezetőjeként. Megyei szakfelügyelő, a Magyar Pszichiátriai Társaságon belül a Fiatal Pszichiáter Vezetők Fórumának elnöke, valamint a Sportpszichiátriai Szekció társelnöke. Azt mondja Zorró rosszul vív. Tudhatja, hiszen orvosi világbajnok párbajtőrben. Osztályának egyik különlegessége: hogy a betegek és a kollégák együtt járhatnak a Vörösmarty Színház előadásaira, valamint a Videoton labdarúgó csapatának meccseire.

– Akad, hogy többen mennének, mint ahány bérletünk van – meséli. – Tervbe vettük, hogy a jégkorong-mérkőzésekre is lehessen eljutni: ugyanígy. Szerintem a betegek társadalmi integrációját már a kórházban el kell kezdeni. Van film-szakkörünk is, és természetesen tartunk szocio- és munkaterápiát, alkohol csoportot szerveztünk, korábban pszicho-dráma is volt. A foglalkoztató részlegünkben a betegek a műtő számára fontos dolgokat csinálnak, például kendőket hajtogatnak, vérzéscsillapító bucikát készítenek. Manapság egyébként már az is kivételszámba megy, ha egy pszichiátriai osztályon van elég orvos. Én szerencsére elmondhatom, hogy az elfogadhatóság alsó határán dolgozunk, van még épp elég orvosunk és szakdolgozónk. Pszichiátriai centrum vagyunk: a gyerekpszichiátriai gondozótól kezdve a pszichiátriai osztályon át a száz ágyas rehabilitációs részlegig létezik nálunk minden. Van egy alapítványunk is, az Empátia7, amelyen át a cégektől kapott pénzből veszünk különböző tárgyakat az osztályra, matracokat, hűtőt – a gyógyításhoz, a betegek jóllétéhez köthető dolgokat.

Őn az édesapja hatására lett orvos?

– Biztosan, bár eredetileg sportriporter akartam lenni. Amikor negyedéves voltam az orvosi egyetemen, el is indultam egy „sportriporter kerestetik” vetélkedőn, és egészen messzire jutottam, még rádiós gyakorlaton is részt vehettem. Itt derült ki, hogy van egy kisebb beszédhibám. Ki lehetett volna javítani, logopédushoz kellett volna járnom, de nem volt kedvem hozzá. Az apám azt mondta, Magyarországon nem érdemes közepes sportriporternek lenni, mert akkor közvetíthetem a Paks-Nagykőrös meccset. Lehet, hogy igaza volt...

Utólag sem bánta meg, hogy így döntött?

– Nem. Pontosabban nem hagyom, hogy bánjam.

Miért kezdett vívni?

– 1975-ben, tízévesen kezdtem. Valójában focizni szerettem volna, de az apám azt mondta, veszélyes, fejbe rúgnak, inkább vívjak. Közel is volt a vívóterem. Elmentünk beiratkozni, és két ajtó közül az elsőn nyitottunk be, az volt a Honvéd, a második pedig az OSC, ahová valójában indultunk. Pézsa Tibor olimpiai bajnok kardvívó megnézett, és mivel viszonylag magas és gyors mozgású voltam, látott bennem fantáziát. Tulajdonképpen akkor jöttem rá, hogy a Honvédba igazoltam, amikor megkaptam a melegítőt. Eleinte heti három edzés volt, aztán heti négy, ami elég nagy foglaltság volt a Radnóti gimnázium mellett.

Mi volt a legjobb eredménye?

– Eljutottam az Ifjúsági válogatott tagságig, 1998-ban orvosi világbajnok lettem párbajtőrben, 2002-ben pedig ezüstérmes. 1999-ben és 2000-ben New York állam vívóbajnoka is voltam.

Hogy került New Yorkba?

– Meghirdettek egy kutatási programot, amelyen Bitter István professzor úr javaslatára Magyarországról én vettem részt. Agressziókutatással foglalkoztam, agresszió miatt elítélt skizofrén bűnözőket vizsgáltunk.

Sportol még?

– Tavalyelőttig igazolt sportoló voltam, de aztán egy sérülés miatt abba kellett hagynom. Azt mondtam, addig folytatom, amíg meg nem aláznak a fiatalok. Ez nem következett be, de ez sajnos nem engem minősít. Ha mérleget készítek, nem voltam igazán tehetséges, csak kitartó. Versenyzőalkat vagyok: nagyon tudok koncentrálni, versenyen azt is megverem, akit edzésen soha, de bizonyos szintet soha nem tudtam volna meghaladni

Most más az edzés, mint régebben volt?

– Igen. Mi másfél év után kaptunk fegyvert, a mai fiatalok pedig 3–6 hónap után. Szerintem az alapjaik nincsenek meg. Úgy vívnak, mint Zorró.

Miért, Zorró rosszul vív?

– Igen, és D'Artagnan is. Túl szélesek a mozdulataik, pedig a vívás a finom mozdulatokról szól. Így nagyon sebezhetőek. Zorrót egy közép szintű vívó is le tudná győzni.

Kárpáti Róbert életében ma is jelentős szerepet játszik a sport. Most éppen egy sportpszichiátriai könyvet szerkeszt Kurimay Tamással, a Magyar Pszichiátriai Társaság jelenlegi elnökével. Tavaly labdarúgó-edzői képesítést szerzett az MLSZ képzésén. 2001–2002-ben még vívott, és amellet a vívó válogatott sportpszichológusa volt. Mint mondja, a saját tapasztalatából is tudta, mit kell mondani 14:14-nél, amikor egyetlen találat dönthet.

– Ilyenkor azt szoktam mondani, hogy felejtsek el, ami addig történt álljanak meg. Próbáljanak egy kis időt nyerni – kössék be a cipőjüket, igyanak egy kortyot vagy akár törülközzenek meg. Gondolják végig, mi történt, és ne hazardírozzanak... begyakorolt, biztosan kivitelezhető akciót próbáljanak véghezvinni, koncentrálnak. Ha máskor nem is, de próbálják az utolsó akcióban a saját akarataikat rákényszeríteni az ellenfélre. Persze ezt a „krízishelyzeti” vívást – edzés szituációban kell begyakorolni – viselkedés terápias beavatkozások igénybevételével.

A munka mellett mire fordítja az idejét?

– Két házasságból három gyerekem van, ők töltik ki az életemet. A legnagyobb a 22 éves Dorka, aki a BGF turizmus-vendéglátás szakán tanul angol nyelven, mellette végzi a győri Széchenyi István Egyetem egészségügyi szervező szakát levelező tagozaton, idegenvezetőként dolgozik egy múzeumban. Peti fiam 15 éves, a Közgazdasági Politechnikum tanulója, focizik, igazolt játékos. A repülés megszállottja, ha van egy perc szabadideje, repülőgép szimulátort vezet, különböző városok repülőtereire próbál eljutni, vagy az ezzel kapcsolatos könyveket olvassa. Érettségi után a Repülő Műszaki Főiskolán



Dorka



Peti



Nóra

akar továbbtanulni, pilóta akar lenni, de ez messze van még. Ebben leginkább a matek akadályozhatja meg, ami nem tartozik a kedvenc tantárgyai közé. Nóra lányom 10 éves, RSG-csapatban magyar bajnok; olyan dolgokat is meg tud csinálni, amiket én anatómiailag meg sem tudok magyarázni. Most hagyja abba és kezd versenyszerűen aerobikozni. Fiammal együtt lakunk, kisebb lányom pedig az édesanyjával él, de mindegyik gyerekemmel folyamatosan tartom a kapcsolatot, úgy teljes az életem, hogy mindig tudom, mi van velük.

Úgy látom, ők is örökölték az Ön tevékeny természetét... Alig merem megkérdezni, mozi, színház, kirándulás belefér még az idejébe?

– Évente legalább egyszer el kell, hogy látogassak Barcelonába – szerintem előző életemben katalán voltam – én ott vagyok igazán otthon... Nagyon szeretek moziba, színházba járni. A színházon belül a Katona József Színház a kedvencem, a kedvenc filmjeim pedig a Sörgyári Capriccio, Brian élete, Veszedelmes viszonyok, Robert Altman filmjei, Polanski művei és a Columbo sorozat, ez persze a TV előtt. Két nagyon jó barátom van – egyikőjük fül-orr-gégész, másik filmoperatőr – maradék szabadidőmben próbáljuk összehangolni, hogy néha – ha már találkozni nem is tudunk – legalább beszéljünk.

Vámos Éva

A teniszezés és a személyiség-színezés

„Aki igazán kiismerte a stílusomat, azt lényegesen nehezebben tudom legyőzni, de még őt is meg tudom lepni. Sokszor a gyengeségeimből faragok erényt – például, ha nem tudok úgy ütni, ahogy egy tréner szerint kellene. Ilyenkor váratlan megoldásokhoz nyúlok”. Ne gondoljanak semmi rosszra, Danics Zoltán nem a betegéről mesél, hanem kedvenc szabadidős elfoglaltságáról, a teniszről. Meg másról is...

– A pszichiátrián belül elsősorban a pszichoterápiás megközelítést érzem magamhoz közelebb állónak. Az a meggyőződésem, hogy bár molekulákból, biokémiai anyagokból is állunk, mégis az emberek közötti kapcsolat az, amivel befolyásolni tudjuk egymást, akár a hétköznapi életben, akár a terápiás helyzetekben. Ez legalább olyan fontos, még a súlyos patológiájú betegek esetében is, mint a gyógyszeres kezelés. Ha a pszichiátriái szemléletet és beavatkozásokat biológiai és pszichoterápiás megközelítésre választjuk szét, akkor számomra a kapcsolat hangsúlyosabb, de persze egyik nem zárja ki a másikat, sőt, erősíthetik is egymást.

Hogy kezdődött a pályafutásod?

– Már az egyetem éveiben intenzíven foglalkoztatott a tudat és a magasabb szintű idegrendszeri működések misztériuma. Annak idején az idegsebészet és a központi idegrendszer kutatása érdekelt. TDK-sként az előbbivel az OITI-ben, a végzés után anatómusként jó pár évig ez utóbbival foglalkoztam a SOTE Anatómiai Intézetben. Később a tudat és az agy közötti kapcsolat filozófiai, pszichológiai része kezdett érdekelni. A pszichiátriát a pszichoterápia oldaláról ismertem meg, és ez az, ami igazán vonzott benne. Pszichoanalitikus képzésben vettem részt a klinikai pszichiátriái munka mellett. A Nyéki úton, Füredi professzornál pszichotikusok családi jellegzetességeit és kezelési lehetőségeit vizsgáltuk, és ezt gyakoroltam körülbelül húsz éven át. A pszichiátriát kezdetben nagyon emberséges, demokratikus szemléletű „műfajnak” láttam, amivel jobban tudtam azonosulni, mint a szomatikus orvoslás hagyományosan hierarchikus és sokszor mereven feudalisztikus beállítódásával.

Szét tudod választani a munkád és a magánéletedet?

– Hazudnék, ha azt mondanám, hogy az életem professzionális részét éles határ választja el a személyes léteemtől. Töreksem arra, hogy ezt a ket-

tőt külön válasszam, de a pszichoterápiában az ember mégiscsak a személyiséggel vesz részt. Ez nem egy orvosi köpeny, amit reggel fölveszek, és este leveszek. Éppen ezért, főként eleinte, néha azon kaptam magam, hogy medikalizálva, sőt pszichologizálva szemlélem a környezetem. Ezt nem könnyű teljesen kiiktatni, de érdemes törekedni rá, mert nem vezet jóra. Ugyanakkor vannak hasznos aspektusai is ennek az összefonódásnak; színezi a személyiséget az, amit a pszichoterápiában elsajátítottam, és fordítva; a pszichoterápiás viszonyulásomat is befolyásolja az, hogy milyen ember vagyok.

Mesélnél erről a személyiség-színezésről?

– Kezdjük azzal, hogy maga a segítség, amellet, hogy magasztos feladatnak tűnik, kiegyensúlyozó hatású is. A segítőnek is segít, hogy segíthet. Ez egy szocializált, viszonylag érett módja annak, hogy az ember a saját szorongásait kezelje. Jobban megértek embereket, jelenségeket, sőt, önmagam is, márpedig ha valamit megértek, akkor nyilván jobban tudok bánni vele. Persze ez nem mindig van így, hiába töltöttem el 22 évet a pszichiátriában, előfordulnak még olyan személyes helyzetek, amiket nem tudok megfelelően kezelni. Igazából a legtöbbet maga a képzés tett hozzám, elsősorban az, amit a pszichoanalízisben tanultam. A pszichoanalitikus kiképzés első része ugyanis a sajátélmény-terápia, amikor ugyanúgy veszünk részt egy analitikus terápiában, akár egy páciens. Kevés különbség van aközött, hogy ezt személyes terápiás analízisnek tekintjük, vagy a kiképzés részének, nem is nagyon lehet elválasztani egyiket a másiktól. Amikor pszichoanalízisbe mentem, még nem terveztem, hogy analitikussá váljak. Inkább az indokolta a választást, hogy nem éreztem magam elég stabilnak a pszichiátriában megtapasztalható helyzetekkel, érzésekkel, gondolatokkal való megbirkózáshoz. Emiatt kezdtem el a terápiát, aztán rájöttem, hogy szívesen dolgoznék is vele. Egyébként meggyőződésem, hogy valamely módszerben szerzett sajátélmény minden pszichiáternek jót tenne, sőt elengedhetetlen része kéne legyen a képzésünknek.

Picit elsötétült a hangod, mi ennek az oka?

– Sokáig úgy éreztem, olyan szakmát választottam, amelyik kellően humánus és demokratikus, de az utóbbi években azzal kellett szembesülnöm, hogy ez bizony nem mindig volt és van így. A mi szakmánkban semmiképpen sem dominálhatna a hatalom és a visszaélés! Bár tudom, a hatalommal nehéz tisztességgel bánni, elkerülve a vele való visszaélést, mégis törekedni kell rá! A munkánkban a legfontosabb a kapcsolat, az emberiség, a segítség, a nem visszaélés, a hatalom és az erő adekvát használata, továbbá a szervezeti élet és a közösségi élet demokratizálása.

Ahhoz, hogy ebben a „zűrös világban” segíthess rendet tenni, nyilván neked magadnak is „rendben” kell lenned. Mit teszel ennek érdekében?

– A mentális és a fizikai létem összehangolására törekszem. Felnőttként, a húszas éveimben kezdtem teniszezni, rendkívül suta módon – nem is tudom, hogy találtam el a labdát. Az egyik barátom hívott, hogy menjünk le játszani – össze-vissza pattogott a labda is és mi is, fogalmam sem volt a szabályokról, a jelenet kabaréba illő lehetett. Ennek ellenére annyira megtetszett a tenisz, hogy nem tudtam belenyugodni a „bénaságomba”, és addig gyakoroltam, amíg „kifejlesztettem” magam. Igaz, a mai napig borzasztóan néz ki, ahogy játszom, ezzel együtt azért sokat fejlődtem.

Sokat teniszezel?

– Egy héten többször, olykor 4-5x is. Fejben mindig is jól játszottam, mindig tudtam, mit hogyan kellene csinálni, csak technikailag nem feltétlenül voltam képes kivitelezni. Jó lábam és szívem van a játékhoz, rengeteget futottam korábban, máig azzal bosszantom az ellenfeleimet, hogy minden labdát elérek. Versenyezni csak viszonylag későn kezdtem el, és nagyon meglepőd-



2008, Baja

tem, hogy mindjárt az első alkalommal a döntőbe jutottam, aztán háromszor egymás után meg is nyertem a helyi bajnokságot. Akkor éreztem rá a verseny ízére, akkor jöttem rá arra, hogy mivel tudok nyerni, hogyan lehet kibillenteni az ellenfelemet. Nem vagyok offenzív játékos, inkább kontrázok és váratlan dolgokat teszek. Aki igazán kiismerte a stílusomat, azzal persze nehezebb, de azért még meg tudom lepni. Érdekes, hogy a Baján évente megrendezésre kerülő versenyen helyben egyéniben egyszer sem kaptam ki. Nagyon inspirál és felpörget, ha ott játszom. Teljesen „fel tudom magam szívni” és borzasztóan tudom akarni a győzelmet!

Hányszor nyertél a bajai versenyen?

– Négyszer, bár a versenyt öt éve rendezik meg. Adódik a kérdés, hogy ha minden versenyen részt vettem, és minden Baján vívott mérkőzést meg is nyertem, akkor hogy-hogy nem öt győzelmet könyvelek el. Nos, egy alkalommal elhalasztott döntőt játszottunk több héttel a verseny után a lipóti pályán, közönség nélkül és ott már nem tudtam megőrizni veretlenségem. Kurimay Tamás okos játékkal megszerezte a 2007. évi bajnokságot. A következő 3 évben már nem hibáztam az egyéni versenyben.

Úgy látom, ez egy életre szóló szerelem... Mit szeretsz leginkább a teniszben?

– Ez a sport borzasztóan komplex, nem csoda hogy könyveket írnak a pszichés oldaláról is, nemcsak a technikájáról. Az interakciók hihetetlenül gazdag tárházát kínálja, például megtanulhatod, hogy lehet az ellenfelet kiismerni, befolyásolni, kibillenteni, zavarba hozni, arra készíteni, hogy hibázzon. További nagy előnye, hogy a rivalizációs igényeimet és az agressziómat is ki tudom benne élni, teljesen szocializált formában. Arról nem is beszélve, hogy már maga a környezet feltölt energiával, hiszen pl. a lipóti pálya – ahol 22 éve szervezem a tenisz-életet – gyönyörű helyen, a kis-hárshegyi erdőben található – nem utolsósorban pedig ott van alatta „A Lipót” mindenféle emlékeivel...

Bulla Bianka

Szendi István és
Danics Zoltán



Egy sikersztori Veszprémből...

„Havonta egyszer mozdultak ki otthonról, amikor a kórházba mentek gyógyszerért. Lehorgasztott fejjel vártak a sorukra, aztán mentek haza, és egy hónap múlva jöttek megint.” Ilyennek látta a súlyosan skizofrén betegek életét Balczár Lajos a Veszprém Megyei Csolnoky Ferenc Kórház-Rendelőintézet Pszichiátriai és Addiktológiai Gondozójának vezetője, és úgy döntött, változtatnia kell rajta.

Ön azt mondja, a közösségi ellátás változtathatja meg ezt a szomorú helyzetet. Ezért is hozta létre a „Horgony” Pszichiátriai Betegekért Alapítványt, amelynek segítségével összekapcsolhatóvá vált az egészségügyi és szociális ellátás.

– Az alapelv az, hogy az ellátást vigyük ki a beteghez, és családi környezetben, a hozzátartozókkal, a lakótársakkal, a háziorvossal, a kapcsolatrendszerében élőkkel együttműködve próbáljuk meggyógyítani. A súlyos pszichiátriai betegek egyik legnagyobb problémája, hogy a betegség előrehaladásával környezetük toleranciája kimerül, és pszichiátriai osztályokon különítik el őket, majd a rehabilitációs intézeti kezelés következik, ahonnan gyakran nincs visszaút. A korszerű gyógyszeres kezelések és a közösségi ellátás szocioterápiás eszközökkel azt éri el, hogy nem veszítik el a kapcsolatukat a többi emberrel, hanem betegen is teljes jogú tagjai maradnak a társadalomnak. A mi kezdeményezésünkben új az, hogy a pszichiátriai gondozás és a közösségi pszichiátriai ellátás integrációját valósítottuk meg.

Hogyan kell elképzelni a közösségi ellátást, illetve kiket lehet ezen a módon kezelni?

– A közösségi ellátás a súlyosabb, pszichiátriai gondozásra szoruló betegek ellátásának eszköze. A beteget a pszichiátriai gondozás mellett saját életterében, a család és más természetes segítők bevonásával szükségleteihez igazodó, személyes célokra épülő gondozási terv alapján látjuk el, ahol az ellátó team egyenrangú tagja a szociális munkás. Integrált ellátásunk lehetőséget ad arra, hogy betegeink részt vegyenek a

gondozónkban tartott pszicho- és szocioterápiás csoportfoglalkozásainkon, aminek másodlagos hatása szociális izolációjuk feloldása. –

A közösségi ellátás és pszichiátriai gondozás integrációja siker sztorinak tűnik, bár a megvalósulásáért nagyon sokat kellett dolgozni. Meghatározott lélekszámú településeken elvileg már 2000-től kötelező lett volna bevezetni, de az országon belül nagy területi eltérések láthatóak. A hiányt leginkább a pszichiátriai gondozókban érezték, ahol egyébként is nagyon sok szociális probléma csapódik le. Balczár Lajos alapítványában a gondozó munkatársai kezdetben a megfelelő képzést követően részmunkaidőben látták el a közösségi feladatokat, majd az ellátás bővülésével új, szociális alapképzettséggel rendelkező munkatársakat vettek fel. Jelenleg három kistérségben 90 gondozottat látnak el öt részállású és egy főállású gondozó, két koordinátor és egy szakmai vezető segítségével. Mindhárom kistérségben várólistán is vannak betegek.

Úgy tűnik menedzseri képességekre is szüksége lehet. Ön szívesen foglalkozik ilyesmivel?

– Van némi hajlandóságom rá, végül is egészségügyi szakközgazdász menedzser másoddiplomát szereztem. Eddigi munkám elismerésének is tartom, hogy az intézmény vezetésének felkérése alapján a TIOP 2.2.2. sürgősségi ellátás fejlesztési pályázati projekt szakmai vezetője lehetek. Üdítően más gondolkodási stílusú team, akikkel szívesen dolgozom együtt.

Ha jól tudom, a gondozó fejlesztésével nagyobb ívű tervei is vannak.

– Igen, szeretnék egy a pszichiátriai gondozóhoz integrált, rehabilitá-





ciós szemléletű nappali kórházat létrehozni. Ennek részbeni oka, hogy a pszichiátriai ellátás szempontjából Veszprém megye sajátos helyzetben van. Veszprémben nincsen pszichiátriai osztály. Hatvan kilométerre Sümegen található az akut és rehabilitációs ágyak, Dobán történik az intézményi keretek közötti pszichiátriai rehabilitáció. Ha a fekvőbeteg ellátást tehermentesíteni tudnánk, az a betegek és hozzátartozók részére is könnyebbséget hozna. Pályázati pénzből tervezzük megvalósítását. –

Érettségi környékén nem sokan gondolták volna, hogy Balczár Lajos orvos lesz. Kémia tagozatra járt, csak a számára kedves tárgyat tanulta. Miután a gyógyszerészeti karra helyhiány miatt nem vették fel, a mozgalmasabb mentős hivatást választotta. Segédápolóként kezdett dolgozni az Országos Mentőszolgálatnál, később mentőápoló, majd mentő-szakápoló lett. A megyei főápoló javasolta neki, hogy a mentőtiszti főiskola helyett jelentkezzen inkább az orvosi egyetemre. Pszichiáter pe-

dig egy szakmai gyakorlat hatására lett, amelyet a nagykállói pszichiátriai intézetben töltött.

Az intézetet annak idején Horváth Endre vezette. Miatta ment az egyetem után a dobai pszichiátriai intézetbe dolgozni?

– Igen, és nem is csalódtam. Mai szemmel is korszerű szociálpszichiátriai szemlélettel, s nagy humániummal dolgoztak. Kiemelt gondot fordítottak a képzésre, belső továbbképzésre. Fontos szempont volt az is, hogy gyönyörű környezetben élünk, óvoda és bölcsőde is volt a gyerekeknek. Nyolc évet töltöttem ott, és közben viselkedésterápia, autogén tréning, hipnózis-képzéseken vettem részt, egészségügyi szakközgazdász másoddiplomát szereztem. A rendszerváltás után az egészségügyi reform nem kedvezett a pszichiátriai rehabilitációs intézményeknek. Ahogy az eredeti terápia elvek sérültek, vállalhatatlanná vált az ottani munka. Ekkor mentem Veszprémbe, a pszichiátriai gondozóba.

Nem érezte ezt kicsit kényszerpályának?

– De, akkor igen, de most már nem adnám semmiért. Kígyósi Zsuzsanna főorvos-asszony vezette az intézményt és négy éve, amikor nyugdíjba ment, engem neveztek ki a helyére. Jó volt, hogy gazdálkodó egységként tudtam a gondozóra nézni, és fel tudtam kutatni

a fejlesztéséhez szükséges forrásokat. Fokozatosan beépíthetővé váltak a Dobán megismert szocioterápiás eszközök. Megkerestem azokat a szakembereket, akik segítségemre lehetnek, és igyekeztem felhasználni kreatív és lelkes munkatársaim nagy tapasztalatait.

Azt mondják, a sikeres férfiak mögött mindig ott áll egy nő is. Balczár Lajos esetében is ott a felesége, aki az egyetemen csoporttársa volt. Általános orvosként dolgozott, de négy gyermekük megszületése után főállású anyává vált. Vezeti a háztartást, és segít férjének az adminisztratív tennivalók elintézésében. A család nagyon fontos neki, mint a férjének is, akinek legkedvesebb időtöltése is ehhez kapcsolódik.

– Egy szóval is el tudom mondani mi a hobbim: Bakonyháza. Ott van egy parasztházunk körülötte pár ezer diófavá. Imádom ott dolgozni, akár a házon, akár a kertben. És ha ott vagyunk, magunk köré gyűjtjük a családot. Apám haláláig a szombatok közös munkálkodással, kirándulással, ebédrel teltek, és a családi ünnepeket ilyenkor ültük meg. Később feleségem nagy szerepet vállalt abban, hogy megmaradtak a családi rítusok, amit nagyon fontosnak tartok.

Vámos Éva



Mit üzen a lélek?

Az internet hasznos információforrása a riportra készülő újságírónak. S ha a véletlen is besegít, a keresett adatokon kívül érdekes, figyelemfelkeltő véleményekkel találkozhat. A világháló egyik levelezője például ezt írta tavaly decemberi bejegyzésében: „...Megnéztem az előadást. Minden tisztelem Frecska doktoré. Nem kis bátorság kell ahhoz, hogy egy neves, befutott tudós ilyesmit fel merjen vállalni. Ez már a tudásnak az a szintje, amikor minden leegyszerűsödik, és a bonyolult dzsungelnek látszó tudományos ismeretek, a különböző valóságok egyszer csak egy kerek, ésszel-intuícióval érezhető-átélhető egészzé állnak össze.”

Önéletrajza szerint Frecska Ede 1953-ban született, orvosegyetemet végzett, aztán estin elvégezte a pszichológiát, majd megszerezte a farmakológiai szakképesítést is. Hat éven át alaputatásokat folytatott, később érdeklődése a klinikum irányába fordult. Tudományos és oktatói tevékenységére széles körben felgyeltek, olyannyira, hogy munkavállalásos meghívást kapott az Egyesült Államokba. 15 évet töltött az óceán túlsó partján. Jelenleg Debrecenben tanszékvezető egyetemi tanár. A fenti levélben említett bátor jelzöt azzal érdemelte ki, hogy a hagyományos terápiák alkalmazása mellett igyekszik megismerni és ellesni indián fűves emberek és sámánok gyógyítási technikáját is. Beszélgetésünknek az adta a közvetlen időszerűségét, hogy Frecska főorvos egyik fő szervezője volt a magyar lélekgyógyászok legutóbbi szakmai összejövetelének.

– „Tanévnyitó konferenciát” tavaly szeptemberben tartottunk először Nagyállóban, és most másodszor Nyíregyházán – mondja. – Azt szeretnénk, ha ez a rendezvény hagyománnyá válna, hiszen nemcsak az egyetem és a régió mentálégészségügyi dolgozóinak hirdettük meg, hanem országosan, és az egész szakmának. Annyit fogunk csak módosítani, hogy a következő konferenciát májusban „tanévzáróként” tartjuk majd meg, így nem ütközik azokkal a tanfolyamokkal, amelyeket a tanszék szeptemberben a szakorvosoknak rendez.

A tanszékvezető elmondta, hogy az ilyen találkozók megrendezésével az a fő céljuk, hogy felpezsdítsék a szakmai közéletet, annak ellenére, hogy e téren nem kell szütyenkeznünk. Ha más országokkal, például az Egyesült Államokkal hasonlítjuk magunkat össze, ott a mentálhigiéniában dolgozó emberek közléte – egy nagy, évenkénti kongresszust kivéve – a miénkhez képest csapnivaló. Nálunk a pszichiáterek, a pszichológusok és néha a szakdolgozók is rendszeresen találkoznak kisebb-nagyobb körben. A mostani nyíregyházi „tanévnyitón” különösen hangsúlyozták az ilyen az összejövetelek fontosságát. Egyébként az utolsó napon, amikor a tanácskozáson a betegek érdekképviseletei is részt vettek, az egyik fő témaként a hazai pszichiátria jelenlegi nem könnyű helyzete és a jövője szerepelt.

– Tisztáztuk, hogy a finanszírozás alapvetően a szakmán kívül dől el, de természetesen mozgósítani lehet és kell a betegek érdekképviseleteit is. Amit pedig közvetlenül mi magunk tehetünk az, hogy sajátos minőségellenőrző, -fenntartó és -növelő szemléletet alakítunk ki; ehhez nincs szükség a külső döntéshozók részvételére.

Frecska Ede a Debreceni Orvostudományi Egyetem tanszékvezető docense, a Kenézy Kórház Felnőtt





Pszichiátriai Osztályának főorvosa társadalmi feladatnak tekinti, hogy aktívan ténykedjen az Országos Pszichiátriai Központban. Ennek a centrumnak az a célja, hogy módszertani, szakmai felügyeleti testületként pótolja az OPNI-t, a megszüntetett Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetet. Kutatóként Frecska az egyik legsúlyosabb mentális probléma, a skizofrénia rejtelseit próbálja feltárni, de van tudományos tevékenységének egy másik elágazása is. Azt tanulmányozza, hogy más kultúrák milyen gyógyítási technikákat alkalmaztak és alkalmaznak, illetve, hogy a mi gyógyító tradícióink milyen gyökerekhez nyúlik vissza. Érdeklődési körének ehhez a részéhez tartozik, hogy például nemrég előadást tartott az ókori görög gyógyászatról. Aztán itt van a legizgalmasabb kérdés: mi a lélek? Meglepő, vagy talán nem is az, hogy a fogalom tartalmát épp egy hivatásos lélekgyógyász, egy pszichiáter firtatja.

– A lélek fogalmát sűrűn használja a szakma. A Magyar Pszichiátriai Társaság következő, januári konferenciájának a címében (Civilizáció, Lélek, Agykutatás) is szerepel ez a szó, s ha megnézzük az utóbbi esztendőik szimpóziumainak a tematikáját, gyakran jelen van a lélek, legalább is a címekben. A szeptemberi tanévnyitónk elnevezése sem volt kivétel: Mit üzen a test által a lélek? Nos, vizsgálódásaim egyik tárgya az, hogy mit takar a szó, és hogy miért ragaszkodunk hozzá annyira.

Az egyetemi Ki kicsoda? című lexikonból azt olvastam ki, hogy Ön a hagyományos pszichoterápia és más népek spirituális bölcséletének közelítésével, összehangolásával próbálkozik.

– Igen, bár hirtelen nehéz megmondani, mi is a hagyományos orvoslás. Az európai tudományos orvoslásnak mindenesetre megvan a maga szigorú előírásai. Ami ezen kívül esik, az rendkívül kaoti-

kus. Úgy érzem azonban, hogy nekem, mint kutató elmének nem szabad megijedni a zűrzavartól. Ellenkezőleg. Igenis azt kell tanulmányoznom, hogy mi az, ami ebből a káoszából hasznosítható. Dél-Amerikában folynak bizonyos vizsgálataim, de egyelőre nem lehet tudni, hogy az így szerzett ismeretek mennyire és vajon mikor alkalmazhatók majd a mi kultúrkörünkben. Hangsúlyozom, hogy a vizsgálatoknak még nagyon az elején tartunk.

Milyen gyógymódokat tanulmányoz elsősorban: a természeti népek spirituális szertartásait vagy a tudatmódosító növények hatását?

– Mindkettőt. Azt kutatom, hogy az ő gyógymódjaik, amelyeket sok száz, akár ezer éve alkalmaznak, miért olyanok, amilyenek, már csak azért is, mert Dél-Amerikából számos gyógymód került be a mi nyugati orvoslásunkba, csak meg kellett tanulnunk tudományosan felhasználni őket.

Miért éppen Dél-Amerika?

– A földrész azért érdemel megkülönböztetett figyelmet, mert ott a legnagyobb a biológiai sokoldalúság, a biodiverzitás, főleg a növényvilágban. Csak egyetlen példát mondok: míg az afrikai trópusi erdőben egy négyzetkilométeren a fajok száma kétszáz, a dél-amerikai őserdőben, az Amazonas mentén kétezer, azaz tízszer annyi, ugyanazon a szélességi körön. Nem véletlen tehát, hogy az etnobotanika, az a tudomány, amely egy bizonyos terület növényeinek a gyógyászati felhasználását vizsgálja, elsősorban Dél-Amerikára összpontosít.

Mekkora az „ellenzéke” nálunk ennek a kutatómunkának?

– Meglepő lehet, de többen vannak azok, akik rokonszenveznek erőfeszítéseimmel, mert érzik, hogy mennyire nem könnyű feladatra vállalkoztam.

Csák Elemér

A szívem azt súgta, a pszichiátriát kell választanom...

Nyolctól négyig a Debreceni Egyetem Orvos és Egészségtudományi Centrumában dolgozik, azután főállású apuka és férj. Asztalos Zoltán nem viszi haza a munkát. „Ha hazamész, ne gondoldj a munkahelyedre, a család az család”. A fiatal pszichiáter kerek perec kimondja, amit gondol, legyen szó akár a munkájáról, akár magánéletéről. Elsőként a rezidensképzésről „faggatom”...

– Kezdem azzal, ami nem tetszik. Nem kapunk biológiai, vagyis pszichoterápiás képzést, ami az osztályon dolgozó fiatal szakorvosnak problémát jelenthet. Ez ugyanolyan fontos része a pszichiátriának, mint a gyógyszeres terápia, mégis nagyon kevés hangsúlyt fektetnek rá a törzsképzésben. Beszélgettem velem egykorú rezidensekkel, szakorvosjelöltekkel, majd’ mindenki ugyanígy vélekedik. Eleinte még elevekkél az ember, de egy idő után, főként depresszióban, személyiségzavarban, vagy szorongásos betegségben szenvedő betegek esetében szükség volna pszichoterápiás technikák alkalmazására. Ez a betegnek és nekünk is nagy könnyebbséget jelentene.

Te magad részt veszel pszichoterápiás képzésen?

– Igen, nemrég kezdtem el. Már két éve végeztem, és szerettem volna hamarabb belevágni, de itt, Debrecenben csak most indult a képzés, Pestre pedig nem tudnék eljárni, mert ez nagy időkiesés volna. Sajnos, ha nincs meg a kellő létszám, akkor a pesti központ nem támogatja a helyi foglalkozást, 3-4 évente sikerül összegyűjteni a régióból annyi embert, hogy el lehessen indítani.

A pszichoterápiás képzés tehát nem megoldott. Mi az, ami szerinted jól működik a képzési rendszerben?

– Nagy hasznát vesszük a szomatikus irányú képzésnek, gyakorlatoknak, hiszen munkánk során nemcsak pszichiátriai problémával találkozunk, hanem az infarktustól kezdve a hipertóniás krízisen keresztül a stroke-ig mindenfélével. Természetesen az adekvát teljes terápiát nem tölünk fogja megkapni a beteg, de egyrészt a fölismerésben segít az a tudás, amit ezeken a gyakorlatokon kapunk, másrészt pedig mindaddig, amíg nem szállítják el tőlünk a beteget, mi foglalkozunk vele. Úgy tudom korábban ez nem, vagy nem ilyen formában volt része a szakorvosképzésnek.

Elég határozottnak tűnsz. A családot támogatja a pályaválasztásodat? Az ő hozzáállásuk mennyiben befolyásolt téged?

– Ötödévben beszéltem először a szüleimnek arról, hogy a pszichiátria felé kacsintgatnék, mit mondjak, nem örültek. Ők nem orvosok, bár lehet, ha azok volnának, akkor is ugyanígy reagáltak volna. Nem ismerik a szakmát, a kép, amit festenek róla, meglehetősen negatív. Szerintük a pszichiátria veszélyes, leszívja az embert, és sokszor teljesen értelmetlen. Úgy látom, hogy ez egy általános vélemény, amely, még orvosi berkeken belül is igen gyakori. Jómagam több negatív jelzést kaptam, a párom is csak mosolygott rajtam annak idején.

Mégis ezt az utat választottad. Miért?

– Nem az a típusú ember vagyok, aki már a járókában eldöntötte, mihez fog kezdeni. Nálam ez a döntés elég későn és hirtelen született meg. Elsősorban az immunológia és a kutatás érdekelt, ötödévben jöttem pszichiátriára. Amikor az első gyakorlatokon részt vettem, akkor fogalmazódott meg bennem, hogy ez valami különleges, hogy ezt nem tudnám megenni! Végül is két helyre felvételiztem, mindkét helyre felvettek, de a másikkal valamiért nem tudtam úgy örülni, mint a pszichiátriának. A szívem azt súgta, ezt kell választanom. Hallgattam rá. Egy-két hónappal az államvizsga után már itt dolgoztam, a klinikán.





Nem bántad meg?

– Egyáltalán nem! Ez egy kiaknázatlan és tág terület, ahol számos különböző érdeklődésű ember megtalálhatja a boldogulását. Van, akit a misztikum vonz, míg más a könnyebben megfogható, tudományosan alátámasztott tények érdekelnének. Másfelől, én magam sok mindent másképp gondolok, mióta a pszichiátriával foglalkozom. Bizonyos kérdésekhez pont úgy álltam hozzá, mint a legtöbb ember; nem sok toleranciát mutattam egy drogfüggő, vagy egy alkoholista iránt. Az ilyen embereket általában megvetés övezi, „úgy kell neki, saját magának kereste a bajt” – szokták mondani. Én is így voltam ezzel, de most már tudom, hogy mindennek megvan az oka. Amíg nem ismerjük a hátteret, amiben az ember felnőtt, élt és ami ahhoz vezetett, hogy ő az adott helyzetbe került, addig nem szabad véleményt alkotni senkiről. Ez persze nemcsak a szerhasználókra vagy az alkoholistákra vonatkozik.

A szüleid szövegével élve mennyire „szív le” a munkád?

– Biztosan ki lehet benne égni, de én még fiatal vagyok ahhoz, hogy erről nyilatkozzam. Amikor úgy érzem, hogy egy kicsit sok, akkor erőt merítek a családból; a feleségemből és az öthónapos kisfiamból. Ha van egy biztos háttér, az időrőlidőre új energiát képes adni. Az is hasznos, ha megpróbáljuk változtatossá tenni a munkát. Például itt, a klinikán a betegellátáson kívül sok minden másba is bekapcsolódhatok. Gyek-

szem minél több cikket olvasni, konferenciákon részt venni, előadni, oktatni. Tovább „színezi” a hétköznapokat az, hogy nálunk minden évben osztálycserre van, vagyis, a krónikus osztály és az akut osztály gárdája évente megcseréli egymást – ápolóستól, orvosostól, mindenestől. Így aztán, a beteganyag is változik, amivel foglalkozunk.

A „klasszikus” orvos szakmákban a gyógyulás sokszor szinte kézzel fogható, nálatok ez kevésbé látványos, hiszen nem a szövetekkel dolgoztok, hanem az elmével és a lélekkel. Mit élsz meg sikerként?

– Valóban más mércével kell mérni, hiszen a pszichiátriai betegek jelentős része nem gyógyul meg teljesen, hanem gyógyszeres kezeléssel, illetve különféle pszichoterápiás módszerekkel egy bizonyos szinten tartható. Másképpen kell értékelni a sikert, magunkban is másképpen kell elkönyvelni, mint mondjuk egy sebészeten, ahol a változás – ahogy mondod –, kézzel fogható. Ennek ellenére, aki lelkiismeretesen teszi a dolgát, az komoly eredményeket érhet el jó néhány betegnél. Ehhez viszont az is elengedhetetlen, hogy odafigyeljünk a betegek hozzátartozóival való kapcsolat kiépítésére.

Ez miért olyan fontos?

– Gondolj csak a szüleid példájára! Sokan negatívan tekintenek a pszichiátriai betegekre, ezért edukálni kell a hozzátartozókat, hogy tudják, a pszichés betegség hasonló, mint mondjuk a hipertónia, vagy a diabétesz, aminek van egy biológiai/pszichológiai háttere, és amely kordában tartható. Nem félni kell tőle, hanem megismerni, megérteni, és tenni azért, hogy az adott helyzetből a maximumot hozzuk ki. Sokszor szinte ugyanannyit kell foglalkoznunk a hozzátartozóval is, hogy azt a komplexumot, amiben a beteg él, úgy alakíthassuk, hogy az hosszú távon mindenkinek jó legyen. Ez nagy feladat és nagy felelősség, de megéri. Szerencsére, ma már a családom is elfogadóbb, hiszen látják, hogy nem változott meg a véleményem, nem inogtam meg, és megtaláltam azt, ami igazán érdekel.

A lélek és a Feng Shui

Ki a színt nem szereti, jó pszichiáter nem lehet – mondhatnánk némi túlzással. Mindenesetre Radics Judit hisz ebben, és a színterápiát is beépíti kezeléseibe; nem titkolja, hogy főorvosként, tapasztalt lélekgyógyásként sem áttall „beülni az iskolapadba” ilyen irányú ismereteinek növelése céljából. Ingázik Győr és Budapest között, gyógyít, tanít, előad, konferenciákat szervez, és mindemellett szívtügye a betegek, illetve a lakosság érdemi, széleskörű tájékoztatása.

Rákerestem a nevére az interneten. Az első benyomás az volt, hogy a pszichiátriát rendkívül tágan értelmezi és nagyon széles skálán műveli. Mégis: gyógyítóként melyik terület áll Önhez a legközelebb?

– Általános pszichiátriai osztályon kezdtem dolgozni, ahol mindennel kellett foglalkozni a depresszív, szorongásos és pánikzavaros esetektől kezdve az időskori szellemi hanyatláson át a szenvedélybetegségekig. Az utóbbi években az alvászavarokra helyeztem a hangsúlyt, hiszen – noha ez speciális terület – elválaszthatatlan az általános lélekgyógyászat-tól; összefügg a stresszel, a depresszióval, a szorongásokkal, de akár az alkoholizmussal, az időskori szellemi leépüléssel vagy akár a nagy pszichiátriai kórképekkel.

Lehet azt mondani, hogy az alvászavar már-már népbetegség nálunk?

– Igen. Nemrég volt az Alvás Világnapja, amihez Magyarország is csatlakozott. Ez alkalommal közzétettek egy felmérést arról, hogy milyen gyakori az alvászavar az átlagos lakosság körében. Megdöbbentő számot tudtunk meg: a magyar nők 68 százaléka nyilatkozott úgy, hogy időnként rosszul alszik. A nemzetközi adatok szerint a nőknek csak egynegyede szenved ettől valamikor élete során; a férfiaknál kicsit jobb a helyzet.



A túlzott testi-lelki megterhelés, a felelősségteljes munkakör, a napi túlterhelés, a stressz alapvető lehet az alvászavar megjelenésében. Bizonyos helytelen szokások – úgynevezett rossz alváshigiéne (kávézás, kóliázás, erős dohányzás, késő esti edzés, vacsorához fogyasztott nagyobb mennyiségű alkohol – ugyancsak megromthatják az alvást. A stressz áttételesen is okozhat alvászavart, méghozzá oly módon, hogy testi betegség kialakulásához vezet, majd e testi probléma képezi az alvászavar alapját. Stressz okozta magas vérnyomás esetén típusos panasz az alvás zavara, de ha a stressz fekély kialakulását okozza, úgy a nyelőcsőbe visszajutó gyomorsav maró hatása nyomán jelentkezhet az éjszakai felébredés. (Radics Judit. Dr.Info különszám, 2010. április)

Úgy tudom, immár a betegek között is egyre ismertebbé válik, hogy Radics doktornő Győrben létrehozta az ország első alvászavar szakrendelését.

– A Magatartástudományi Intézetben kitűnő kollégám, Pfuller György doktor a pszichoszomatikus ambu-

lancia keretében foglalkozik insomniával, de az első hazai szakrendelést 2009-ben valóban én alapítottam meg a győri Petz Aladár kórházban. Emellett magánrendeléseim keretében évek óta működik az Alvásterápiás Gyógycentrum.

Laikusként, vagy talán olvasmányélményeim hatására úgy gondolom, hogy egy pszichiáter fő gyógyító módszere az, ha sokszor és hosszan elbeszélget páciensével. A mai rohanó világban van erre mód? Vagy marad a gyógyszer?

– Ilyen is van, meg olyan is. Előfordulnak esetek, amikor az orvos megajánlja a lehetőséget a betegnek, hogy válassza meg a terápiát. Van úgy, hogy a páciens igényli a beszélgetést, a másik inkább bezárkózik. Ezért jó, hogy széles paletta áll a gyógyítók rendelkezésére a kezelési formák kiválasztásához vagy épp együttes alkalmazásához.

Mit tesz a pszichiáter, ha lelki baja van? Vagy ilyen nem fordulhat elő?

– Dehogynem! Engem mindig megvisel a betegek problémája...

például a depresszió, ami mögött sokszor veszteség áll... Ilyenkor az segít, ha a kollégákkal átbeszéljük a dolgot. Számomra nagy próbatétel volt az, amikor intenzív kórházi osztályt vezettem, ahol nem egyszer életveszélyben lévő súlyos betegeket próbáltunk megmenteni. Ilyenkor sokszor előfordult, hogy otthonról is hazatelefonáltam, hívtam az ügyeletes orvost vagy az ápolót. Rájöttem azonban, hogy ennek valamiféle határt kell szabni, mert én is belerokkanok. Talán épp ez az időszak adta az utolsó lökést ahhoz, hogy behatóan kezdjek foglalkozni alvászavarokkal. Az mindenképp sajátos helyzet, amikor egy kolléga lelki problémákkal küszködik; ez a kolléga nem feltétlenül pszichiáter, lehet belgyógyász is vagy épp sebész. Előfordul, hogy úgy érzik: ők nem szorulnak a másik orvos segítségére, s talán még kínos is számukra. Így aztán előfordul, hogy orvos létére nem kezelte magát, elkallódik, vagy még betegebb lesz.

A szakmáról beszélünk egyfolytában, s ha az olvasó velem együtt azt tapasztalná, milyen szenvedélyesen és mekkora hivatástudattal beszél a munkájáról, természetesen tartaná, hogy ritkán szólok közbe. Azt azonban mindannyian tudjuk, hogy az élet nem csak a szakmából áll. Például: lehet-e tudni, mi a hobbija?

– Nem titok: a színek. A színek lélekre gyakorolt hatása. Kínában több ezer éve foglalkoznak vele, s engem régóta nagyon izgat ez a tudomány. Bár oklevelem is van arról, hogy elvégeztem a Feng shui akadémiát, és igazolt szakértő vagyok, alapvetően autodidakta módon ismerkedtem meg és mélyedtem el a térrendezés, illetve a színek és a lélek kapcsolatával.

Talán az lenne a legegyszerűbb, ha mondana egy-két konkrét példát.

– Ha valaki depressziós, az első vizitre szinte bizonyosan feketében

érkezik. Nem azért depressziós az illető, mert gyászol, hanem mert rossz hangulata mindenre rányomja a bélyegét. Előfordul, hogy a páciens azt mondja, neki csak fekete ruhája van. Aztán amikor a terápia során kikötöm, hogy bármilyen színű ruhában megjelenhet, csak feketében nem, kiderül, hogy a szekrénye tele van színes darabokkal. S az, hogy mondjuk sárga öltözetben jött, már önmagában visszahat a hangulatára.

A hangulat tehát torzítja a látásmódot. A ruházaton kívül hol lehet még „bevetni” a színeket a gyógyításban?

– Az öltözködés van a legközelebb az emberhez, de utána a közvetlen környezet következik: a lakás, a munkahely... épp ezért szándékozom beiratkozni a Budapesti Műszaki Egyetem színtechnika tanfolyamára. A színeket egyébként színvitaminoknak is hívják, és mindegyiknek megvan a maga szerepe. Ha az ember kicsit fel akarja dobni magát, mert leeresztett, akkor más színekre van szüksége, mint amikor pihenni szeretne. Vegyünk egy hétköznapi példát! A pirosnak dinamizáló, lendületbe hozó hatása van, és növeli az étvágyat, ezért nem véletlen, hogy az ismert gyorsétterem-lánc logója a piros és a sárgát használja, nem a szürkét; piros a kínai éttermek cégtáblája is. Ugyanakkor a túlfeszített embereket zavarja, idegesíti ez a szín, mert amúgy is túlpörögtek.

És az Ön kedvenc színe?

– A zöld. Egészen kis gyerekként már szimpatizáltam ezzel a színnel. A zöld a természetet és a nyugalmat szimbolizálja, így valószínű, mivel jómagam inkább a gyorsabb élettempóra vagyok hajlamos, ösztönösen „lelassít”. Nyilván nem véletlen, hogy a természetben ez a szín van túlsúlyban a fák, növények révén, mivel a regenerálódást is szolgálja.



Fák, virágok, fények

Szabó Sándor gyógyított Sátoraljaújhelyen, Miskolcon, tanult Mezőkövesden, Debrecenben és a budapesti Orvostovábbképző Egyetemen. Emődön él, de biztosan ismeri az egész országot. És persze az embereket, akiket nemcsak kezelt, hanem optikáján keresztül derűt csalt az arcukra.

– 1947-ben születtem Emőd községben, ami azóta már városi rangra emelkedett, így falusi gyermekből városi lettem. Édesapám körzeti állatorvosként került Emődre, itt ismerkedtem meg szüleim, ahol nagyapám földműveléssel foglalkozott. Nagy tiszteletnek örvendő ember volt, pont a háborús időszakban választották meg bírónak. Később is többször került a falu élére, igazságos, becsületes emberként. Nagyon sokat tanultam tőle. Apai ágon is a szorgalom és a munka szeretete a példakép, hiszen nagymamám egyedül nevelte és tanította ki édesapámat egyszerű kertészkedésből és soha nem számított külső segítségre. Iskolába gyalog jártam, napi két kilométert oda és napi két kilométert vissza. Volt egy barátom, aki később szintén orvos lett, nos a gimnázium második évére kigondoltam, hogy én is ezt a pályát választom. Igazából negyedikben próbáltam hajrázni, ennek is köszönhető, hogy csak harmadik nekifutásra vettek fel a Debreceni Orvostudományi Egyetemre. A röplabda volt a nagy szerelem és a fotózás. Mindent fotóztam, főleg a csapatot és körülöttünk történő dolgokat.

Miért pont a pszichiátriát választotta?

– Orvosi pályámat belgyógyászként kezdtem, 12 évig gastroenterológiai irányultsággal, ami pszichoszomatikus betegség és egyre több adat szól amellett, hogy kezeléséhez a lelki támogatás is szükséges. A szokásos magyar orvosi hierarchiában egyre nehezebb volt elviselni a főnöki önkényt, ezért átmenetinek gondolva a pszichiátriát, Sátoraljaújhelyen folytattam a szakmát. Kevés pszichiáterrel 120 ágyon a főnökömmel kettesben dolgoztunk, továbbképzésekre, főleg az OPNI-ba, Lipótmezőre jártam. Szerencsém volt, hogy Füredi professzor, akkor még a Kútvolgyi vezetőjeként szárnyai alá vett. A jeles szakvizsga után a pszichiátriai osztályon változott a finanszírozás, kétfelé kellett választani az osztályt, az akut részt a főnököm, a krónikus részt én kaptam.

Lilán a méh





Kőtenger Szentbékállán

Balatoni napfelkelte



2002-ben munkahelyet változtattam. Kicsit sok volt a 60 ágy egy személyre, másrészt a családi helyzetem is átalakult.

Hogyan?

– Ezt nagyon az életem intim részének tekintem. A lényeg: két gyermekem született, már felnőttek. Fiam irodalmár, a lányom közgazdász, két unokám van: az egyik 5 éves a másik másfél. Szóval hívtak Miskolcra, a szüleim közelébe és visszajöttem a gyökerekhez. A Miskolc Megyei Kórház Pszichiátriai gondozójában vállaltam állást. Borsod szegény megye nagyon sok munkanélkülivel, ez hatalmas

lelki megterheléssel jár, hiszen nagyon sokan kerülnek hozzánk. 60 évesen elmentem nyugdíjba, de teljes aktivitással folytatom a rendelőt.

Ennyit a szakmáról. Jöjjön a hobbi. Mikor vett először fényképezőgépet a kezébe?

– Még gimnazista koromban! Először egy Fotobox 12 felvételt biztosító filmes géphez jutottam, majd karácsonyra már egy komolyabbnak számító Altix nevű NDK-s gépet kaptam ajándékba, mellyel iskolai rendezvényeken, kirándulásokon, családi eseményeken nyomogattam az exponáló gombot.

Gondolom, aztán jött a nagy rácsodálkozás, hogy mit is tudok én?

– Elkezdtem természetfotókat készíteni. A fény, a fák, a virágok, a kövek fotózása rendkívüli örömet szerzett. A Lillyfüredi napok egyik rendezvényén a szponzoráló cég szintén fotózással foglalkozó képviselője, látva képeimet, biztatott, hogy gyűjtsünk össze egy kiállításra valót. Az akkori párommal, aki pszichiáterként szintén amatőr fotós volt, összejött az első kiállításra váró anyag a Palota szállóban. Ez megisméltődött a következő évben. A budapesti Vígadóban rendezett pszichiátriai kongresszuson volt a harmadik kiállításom, mely a Fák, Virágok, Fények címet viselte. Nem vagyok az a típusú fotós, aki pár jó képért bárhová elutazik, hanem ahová elutazom, ott fényképezek. Szinte mindig a kocsi-ban van a gépem, és egy-egy úton, eseménynél vagy természeti jelen-



A füzéri vár romjai

ségnél előkapom! A szenvedélyem nem olyan erős, hogy állandóan részen kellene lennem. Sokkal inkább a szakmában, a betegellátásban, vagy a szervezésben élem ki az energiámat.

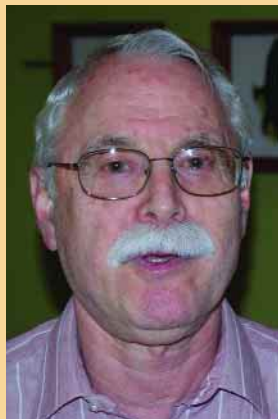
Ha nem dolgozik, és nem fényképez, mivel foglalkozik?

– Ahogy a bevezetőben is említettem, szeretem a földet. Apám a mai napig 92 évesen egyedül metszi a szőlőt, kis Trabantjával naponta kikocsikázik a hegyre. Ha tehetem én is elpepecselgetek a kerttel, vele, ennél élvezetesebb kikapcsolódást el sem tudok képzelni.

Bozsán Eta



Bózsvai búzamezők



Egy világpolgár gondolatai, akit eredetileg Jánosnak hívtak

Amerikából, pontosabban Kanadából jött, mestersége a pszichiátria. Szenvedélye több is van: a történelemkutatás, a színházba járás és – ahogy ő mondja – a mászkálás, azaz a gyalogtúrázás. John Salvendy professzorral magyarul beszélgetünk egy budapesti szálloda halljában, de, ha csak rajta múlna, társalgásunk eszköze lehetne az angol, a német, a legtöbb szláv nyelv vagy akár a héber is. Élvezetesen mesél kalandos életútjáról, így már-már háttérbe szorul, hogy a Torontóban élő és dolgozó orvostudós a szakmájának nemzetközileg elismert, nagy tekintélyű képviselője.

„1937-ben Rimaszombaton születtem; talán hallatszik is a beszédemen a felvidéki akcentus. Családunk több nemzedéken át élt ott, de Budapesten jöttem a világra, feltehetően azért, mert szüleim nagy magyarok voltak. Ebből aztán lett is gondom később. A háború után szlovák iskolába kellett járnom, s a tanárunk már az első névsorolvasás után adott két pontot, mondván: „Jan Salvendy, ezt Budapestért kapod.”

A komolyabb bajok akkor jöttek, amikor a kommunisták átvették a hatalmat Csehszlovákiában. A zsidó nagybirtokos családra az államosítás várt, ezért egyetlen megoldás jöhetett szóba: noha nem voltak sem vallásosak, sem cionisták, kivándoroltak Izraelbe. A pályaválasztás előtt álló fiatal ember orvos akart lenni, de nem volt az egyetemen elég hely, ezért Bécsbe ment tanulni 1955-ben. Akkor már anyanyelvén kívül tudott szlovákul, héberül, arabul és angolul is, de németül egy szót sem. Egy nagy német-magyar szótár, a sportlapok és a lányismerősök segítették át a kezdeti nehéz időszakon.

A végzés után neurológiára és pszichiátriára szakosodott az egyetemen. Már akkor érdekelte a csoportterápia, de Bécsben ezzel nem foglalkoztak. Látta, hogy előrejutását gátolni fogja a megcsontosodott hierarchia is. Kanadába vándoroltak ki osztrák származású feleségével. Ez a döntés főnyereménynek bizonyult. Az észak-amerikai ország 1967-ben fennállásának századik évfordulóját ünnepelte, hatalmas volt a fellendülés. Egyetlen beszédes példa: abban az évben,

amikor odaérkezett, a torontói egyetemen 66 oktató dolgozott, de nyolc évre rá már 377-en lettek.

„Le kellett tennem bizonyos különbözeti vizsgákat, hogy honosítsák a diplomámat, de ez nem volt baj, mert Kanadában egészen más filozófia szerint oktatták az orvostanhallgatókat, mint Ausztriában. Az egyik legnagyobb egyetemi kórházban kaptam állást. Itt nem kellett arra várni, hogy kihajjon valaki az ember előtt; az előléptetésnél a szakmai felkészültséget és a tehetséget tartották szem előtt.”

Salvendy doktort egyre jobban érdekelte a csoportos terápia, ezért otthagytta a bennfekvős kórházi osztályt és megpályázta a legnagyobb pszichiátriai járóbeteg-rendelő vezetői posztját. Sikerral. Volt olyan esztendő, hogy egy év leforgása alatt 22 ezer beteget kezeltek, 26 csoportban párhuzamosan. Programjaiknak nemzetközi híre lett, munkatársaival együtt sokat publikáltak, hogy módszereiket ismertté tegyék. A többi között családi, nyugdíjas és párterápiás csoportokat alakítottak, interdiszciplináris team-ekben folytatták a kezelést. 1988-ban professzori címet kapott a torontói egyetemen, meghívták a világ sok országába, nemzetközi tanácskozásokra, ahol – kihasználva soknyelvűségét –, „eredetiben”, tolmács nélkül adott elő.

Kiderül beszélgetésünk közben, hogy a tanár úr „egy kicsit” ért még oroszul, spanyolul meg franciául is, engem viszont főleg az érdekel, hogyan tud szinte hibátlanul beszélni magyarul, pedig 11 éves korától más nyelvi környezetben él.

„Lehet, hogy ez viccesen hangzik, de azalatt, amíg Izraelben éltünk, elolvastam szüleim teljes magyar könyvtárát, beleértve a Révai Nagy Lexikon húsz kötetét is. Utóbbiból rám is ragadhatott valami, mert a többi gyerek nem volt hajlandó velem játszani, ha lexikális ismeretekről, főleg történelemlről volt szó. Később is folytonosan olvastam magyar irodalmat. A torontói magyar közösséggel nem alakult ki szorosabb kapcsolat, de 1973 óta rendszeresen járok szakmai céllal Magyarországra, gyakran találkozom magyar kollégákkal, és idővel olyannyira sikerült tökéletesíteni a „konyha” anyanyelvemet, hogy megtanultam előadni is magyarul. Ennek közvetlen előzménye az volt, hogy lefordították angol nyelvű előadásaimat, és én magyarul felolvastam.”

Úgy tudom, könyve is jelent meg magyarul.

– Igen. 1988-ban Rudolf trónörököséről, 30 ezer példányban. Ez az egyik hobbit: érdekel a múlt, különösen a Monarchia története.”

Mi járatban volt Magyarországon?

– Kivételesen nem dolgoztam, barátokkal jöttünk össze, nappal könyvesboltokba, este pedig színházba jártam. Utóbbi különösen nagy szenvedélyem. Lehet, hogy bolondnak tartanak, de tizenegy nap alatt tíz előadást néztem meg Budapesten. Egyébként 18 éves korom óta vezetek egy listát; most már 1200 színdarabnál tartok, s összesen 63 város teátrumában fordultam meg.

Milyenek találja a mai magyar színházat?

– Van összehasonlítási alapom, ezért nyugodtan mondhatom, hogy egészében véve a magyar – vagy mondjuk úgy, hogy budapesti – színházművészet – a játék nívója – nagyon színvonalas. A technikai feltételek azonban szerényebbek és nem egyszer elavultak. Egy másik észrevétel: mostanában több a meztelenkedés az előadásokban, mint korábban. Mindenesetre rendkívül pozitív dolog, hogy ilyen sok színházat meg tudnak tölteni közönséggel; reméljük, ez így is marad. –



Pihenő távfutás közben
Kanadában

Salvendy doktor eddig 5 országban élt huzamosabban, így számomra indokoltnak látszik a kérdés, hogy otthon milyen konyhát vezetnek. A válaszból kitetszik, hogy Torontóban ez fel sem vetődik. Ez egy kozmopolita metropolisz. Az ötmillió nagyváros lakóinak fele nem ott született, több mint 180 országból vándoroltak oda mindenféle fajta és színű emberek, és csak kínaiból 600 ezret tartanak nyilván. Salvendyéknek tehát rengeteg alkalmuk volt megismerkedni más nemzetek konyhájával, s igaz, gyakran kerül az asztalukra magyar vagy osztrák specialitás, de legutóbb például új-zélandi vendégeiknek egy dél-afrikai húsétel készítették vacsorára. Felesége, aki egyébként elfoglalt zongora tanárnő szívesen vállalkozik kulináriai kalandozásokra.

Végezetül a jó kondícióról, a fiatalos mozgás titkáról kérdezem.

„Távfutó és távsíelő voltam, az utóbbi időben pedig sokat mászkálok. Ez azt jelenti, hogy hétvégeken legalább napi két órát járunk, nyáron pedig akár hat órát is, méghozzá nem sétálva, hanem gyorsított tempóban. Emellett minden második évben nagyobb túrát teszünk, vagy elutazunk valamilyen különleges vidékre. Hetvenedik születésnapomra azt kaptam ajándékba, hogy a nagyobbik fiammal elmentünk a sarkvidékre. Egy kis eszkimó faluban táboroztunk, ahol hiányzott minden infrastruktúra. Itt aztán kedvemre mászkálhattam. A Nagy Rabszolga Tó partján gyalogoltunk vagy csónakkal kirándultunk valamelyik szigetre. Mi nem vadásztunk, de kísérőnk fegyvert viselt, mert hogy könnyen találkozhattunk medvékkel. Felejthetetlen két hét volt.”

Csák Elemér

Egy bájos, óvodásforma szőke lányka, mellette egy fiatal, széparcú nő. Az EGIS onkológia- és CNS üzletágvezetőjének irodájában az ő képiük foglalja el a központi helyet, és Szuhaj György hangja érezhetően megtelex lágysággal, amint róluk kezd beszélni. A családon kívülről szó esik a fociról, az elengedésről, és a különböző szemléletmódok ötvöztetésének fontosságáról is...



Kislánnyal...



Feleséggel...

A legnagyobb hobbim a kislányom és a feleségem

– Vidéki családból származom, amelynek nem volt értelmiségi múltja. A család a hatvanas évek végén költözött Budapestre Békés megyéből, Szarvas környékéről. Innen hozom a föld szeretetét. A gyomlálás, a kapálás, a kertes házzal járó mindenféle „gond-baj” számomra ajándék; ha aközött kell döntenem, hogy kimozdulok otthonról, vagy a kertet gyomlálom, sokszor az utóbbit választom. A föld szeretete mellett családi „örökség” a munka megbecsülése, valamint az olvasás szeretete is – édesanyám egész kicsi gyerekként, a tanyáról, ahol lakott, egy kis piros biciklivel kerekedett be rendszeresen a szarvasi könyvtárba. Én magam is rajongok az irodalomért.

Akkor hogyhogy nem bölcsész lett belőled?

– Először katona akartam lenni, talán túl sok ifjúsági könyvet olvastam, később a természettudományok felé fordult az érdeklődésem, majd az orvosi egyetemen kötöttem ki. Az egyetem alatt aztán kezdett kikristályosodni előttem, hogy nem fogok orvosként dolgozni; nem találtam a helyem a klinikumban. A közgazdaságtan felé fordult a figyelmem, párhuzamosan kezdtem el tanulni.

A szüleid mit szóltak mindehhez?

– Csalódottak voltak, mert a társadalmi elismertség legmagasabb fokát látták és látják most is az orvosi státuszban, ennek ellenére soha nem szóltak bele a döntéseimbe. Nagyon büszke vagyok rájuk és a közöttünk lévő kapcsolatra. Nem sikeresnek vagy elismertnek akarnak látni, hanem boldognak. Azt gondolom, mindenkinek végig kell járnia a „szamárlétrát” – annak idején takarítottam mosdókat a SOTE-Klubban, és nem lett tőle semmi bajom, sőt, megtanultam elfogadni a munkát. Tinédzserkoromban, amikor aktívan sportoltam, az edzőm azt mondta, a fiókologatás is lehet hasznos, ha úgy fo-

god fel, mint egy gyakorlatot, melynek minden egyes mozdulatától erősödsz. Ezt a szemléletet képviselem és várom el a munkatársaimtól is.

Mostanában viszont nem a fiókokat tologatod...

– Valóban nem. Csak rajtunk múlik, hogy az élet létráján milyen tempóban és hogyan lépdelünk fölfelé. Az adott szinten elégedettnek kell lenni, és nagyon fontos, hogy ez az elégedettség vigyen előre és ne az elégedetlenség. Hat éve vagyok vezető a gyógyszeriparban, két és fél éve az EGIS-nél. Több mint egy éve felelek a központi idegrendszeri portfólióért, vezetem a sales- és marketingtevékenységet. Közben elvégeztem egy MBA-t, igaz, az utolsó szigorlat után öt évet vártam a diplomával, tavaly karácsonykor írtam meg a szakdolgozatot. A magyarázat egyszerű: a tudás érdekelt és nem a papír. Úgy vagyok ezzel, hogy ha valamit a jövőmre nézve haszталannak ítélek meg, akkor nem ragaszkodom hozzá csak azért, mert korábban időt, energiát, vagy pénzt fektettem bele. Ami véget ért az a múlt, nem szabad rágódni rajta, a jelenre kell foglalkozni!

Ha ezt az életed más területein is hasznosítani tudod, az bizony irigylésre méltó! Sokan görcsösen ragaszkodnak régi, mostanra már fölöslegessé, vagy akár kártékonyvá vált nézeteikhez, szokásaikhoz. Szerintem az elengedés az egyik legnagyobb lecke az életben.

– Igen, és legalább ilyen lényeges, hogy tudd, mi az, amihez ragaszkodni kell, és mi az, amit elengedhetsz. Egyszer részt vettem egy svájci vezetőképzőn, ahol az előadók között szerepelt egy indiai professzor, akiről kiderült, hogy vezető menedzser, sikeres és elismert üzletember, és az egész világon tart előadásokat. Elmesélte, hogy a családja az indiai felső kaszthoz tartozik, ő maga hagyomá-

nyos, tradicionális indiai nevelést kapott. Fiatalon a Harvard-ra került, ahol egy merőben eltérő szemlélettel kellett megbirkóznia; ha százból kilencvenkilenc dolgot jól megcsinált, akkor egész biztos, hogy tanárai azt az egyet emelték ki, amit kihagyott, és állandóan azazal frusztrálták, hogy le van maradva. A nyugati megközelítés mindig az új ismeretekre koncentrált, nem épít szervesen a már meglévő ismeretekre, ezért a tudásunknak csak egy csekély hányadát használjuk. Amikor a prof visszament Indiába, megnézte, mely elemeket érdemes átvenni, és ötvözte azokat az indiai szemléletmóddal.

Kár, hogy ennek csak az indiaiak veszik hasznát...

– Szerencsére nem! Pontosan azért meséltem el ezt a kis történetet, mert azt látom, hogy itt, az EGIS-nél is lehet így dolgozni. Természetesen, a teljesítmény az első, de emellett rengeteget számít, hogy legyünk büszkéek arra, amit már elértünk, és ne szégyelljük a hibáinkat sem, hanem igyekezzünk tanulni belőlük. Én például nagyon büszke vagyok arra, hogy az onkológiai üzletágat eredményesen el tudtuk indítani úgy, hogy a szervezeten belül egyáltalán nem volt előzménye, és arra is, hogy a munkatársaim örömmel sajátítják el azt a szemléletet, amiben együtt dolgozunk. Ez borzasz-

tóan fontos, hisz' a teljesítmény, a számok mögött emberek vannak, s ha ők elégedetten végzik a dolgukat, az lehet az egyik legjobb dolog a világon.

Soha sem bántad meg, hogy nem kószoltál bele a gyakorlati gyógyításba?

– Gyógyszeripari dolgozóként az egészségügyben maradtam, a feleségem pedig gyakorló orvos. Bár nem vagyok az orvoslás első vonalában, de a munkánk nagy része arra irányul, hogy az orvosok munkáját segítsük, s ezzel a betegek igényeit szolgáljuk. Egyébként, mindenféle orvossal dolgoztam már, és bevallom, a pszichiáterek állnak hozzám a legközelebb, ropantul szeretek velük beszélgetni és nagyon különleges a velük való munka is. Műveltségük, látásmódjuk mindig lenyűgöz. Annak idején, az egyetemen nem értettem a pszichiátriát, ma viszont közel áll hozzám. Olyan ez, mint egy könyv, amit tizenhét évesen nem tudsz elolvasni, de harminc évesen előveszed, és élvezettel bújod.

Ha vonzódsz a pszichiátriához, akkor gondolom, tudatosan foglalkozol a lelkeddel is.

– Igyekszem. A legfontosabb, hogy megtaláljam azt az egyensúlyt, ami a család és a munka között van. Ha túl sokat dolgozik valaki, azt megsínylik a kapcsolatai, ami egy idő után a munkájára is

visszahat. Nagy gondot fordítok arra, hogy maradjon időm a családomra, és hogy az idő, amit együtt töltünk, minőségi idő legyen! Vagyis, olyankor nem a mobilomat, vagy a számítógépet nyomkodom, hanem valóban rájuk figyelek. Gyerekkori nagy szerelmem a futball, de nincs otthon sportcsatorna, mert úgyse' nézném. A gyakorlat azért megmaradt; sokáig hetente háromszor fociztam, mostanában péntek esteként játszom. A csapattársaim – 18–20 éves srácok – Dokinak szólítanak, és ők a megmondható, hogy szó szerint a tudómet és a szívemet is kiteszem a pályán.

Csak úgy csillog a szemed, amikor a fociról beszélsz! Van más hobbid is? A kertészkedésen kívül, persze.

– Tény, hogy egy kis gyomlálás és fűnyírás teljesen ki tud kapcsolni. Mióta tavaly a barátaimmal motorral mentünk el egy U2 koncertre Katowicébe, újabb színnel bővült a paletta – a motorozásba is beleszerettem. Arra vigyáznom kell, hogy ne a sebesség- és adrenalinhajhászás legyen a cél, bár mindkettő hozzátartozik az élvezethez. A legnagyobb hobbim vitathatatlanul a kislányom és a feleségem. Sokaknak van „kedvenc időszaka” a gyerekekkel kapcsolatban, például, amikor a kicsi járni, vagy beszélni tanul. Én minden korszakot imádom, és mindig az a legszebb időszak, amiben éppen vagyunk. Remélem, így is marad, és amikor majd harminc éves lesz, akkor is úgy fogom érezni, hogy „most a legjobb”. Mert most a legjobb.

Bulla Bianka

Fontosak a kapcsolatok...

