

Lélekemelő

pszichiáterek egymás között

*Esküvő Guinness
kísérlettel*

Mikrobák bolygólya

A meddőség, a lombikbébi és a lélek

*Találkozás
a „selyembivallyal”*

képek
hangulatok
könyvek





Tartalom

LÉLEKEMELŐ LIVE
A FINA kulisszatitkaitól a nagy franc mezei pocokig... 04

LÉLEKEMELŐ EXTRA
A női és férfi szexualitás örömei, örömtelenségei 07

EGISZÜRET
A meddőség, a lombikbébi és a lélek... 10

KÖNYVAJÁNLÓ
„Minden orvos (legyen) elmegyógyász (is)” 13

SZÜLETÉSNAP
A pipaszagú macska gazdáját ünnepelték 16

HÍREK
Pest megyében csökkent leginkább
a befejezett öngyilkosságok száma... 19

ÁPOLÓK EGYMÁS KÖZT
„Mi nem szikét fogunk, hanem önmagunkból adunk” 21

FELÜLNÉZET-ALULNÉZET
„Akit a mozdony füstje megcsapott...” 23

MIKROBÁK BOLYGÓLYA
Érdemes elnyerni a bennünk élő mikrobák jóindulatát 26

IRODALOM
Találkozás a „selyembivallyal”... 29

SZENVEDÉLY
Esküvő Guinness kísérettel 33



Kedves Olvasó!

Jól járt, aki részt vett Gerevich József filmklubján, az Őszi Pszichiátriai Napokon. Szigorúan demokratikus módszerrel döntötte el, hogy a hozott 4 film közül melyiket vetíti le. Elsőpró szavazattöbbséggel győzött Matthieu Dalaporte 2014-ben forgatott francia-belga koprodukcióban készült thrillere, a Híres ismeretlen.

A kezdő képsorok felkavaróak. Egy szikár, szemüveges közönyös pasas az érzelm, a feldúltság minden jele nélkül megvacsorázik, majd felhív egy ügynökséget, hogy ő Sébastien Nicolas, és már nem lesz elérhető. Aztán bevillan a gázsütő, 5 perc 20 másodperctől visszaszámol az óra, közben sziszegve tör utat magának a gáz. A földön egy fekvő férfialak, a feje a sütőbe lóg. Majd kívülről látjuk a lakást, a házat, és a mindent elsőpró robbanást.

Hogy ki ez a Sébastien Nicolas, aki a szemünk láttára lett öngyilkos? Egy ingatlanügynök. Unalmas, egyszerű életet él, úgy tűnik sem energiája, sem kedve, hogy változtasson rajta. Egyedül megy haza, egyedül fogyasztja el vacsoráját, lakásában se virág, se képek, semmi, ami otthonossá, kedvessé tehetné. És barátai sincsenek. Egyetlen emberekhez fűződő kapcsolatát a munkahelye jelenti. Bár egy keresztelő erejéig megismerkedünk a szüleivel és a húgával, Nicolas közönyös tekintete jelzi, ők sem érdeklík igazán. Hogy mi az, ami érdekli? Szeret mások bőrébe bújni. Így hát alaposan megfigyeli az embereket, akikkel találkozik, majd hihetetlen precizitással és maszkmesteri tudással (azzal adós marad a film, hogy egy ingatlanügynök hol tesz szert a remek parókák, gumimaszkok, smink készítésének fortélyaira) tökéletesen lemásolja a kiválasztott férfi külsejét, karakterét, beszédstílusát, de még a lélegzétvételét is.

Sébastien úgy érzi, így kitáru a világ előtte, megélheti az általa kiválasztottak életét. Először egyik bérlője dzsekis, vagány, szörcsögős stílusát és viseletét utánozza remekül, mindaddig, amíg a metrón a tökéletes álca miatt összetévesztik a Charles nevű fickóval, és jól megagyalja valaki. Aztán jön a következő delikvens, akinek ő szerez lakást.

A balesetet szenvedett, mogorva hegedűművész alakját felvéve teljesen megváltozik az élete. Belebújik a világhírű muzsikus bőrébe, megtanulja annak életunt filozófiáját, be magolja mondatait, sőt, hogy azonosulás még tökéletesebb legyen – mivel a zenész karrierje azért tört ketté, mert elveszítette két ujját – orvosi precizitással, gondosan érzéstelenítve, majd a kést sterilizálva csonkolja saját kezét. Nicolas beteg ember, ugyanakkor egészségesebb morállal rendelkezik, mint akinek a bőrébe bújik, és hallatlan erőfeszítéssel próbálja elsimítani annak magánéleti zúrjeit, azaz igyekszik kapcsolatot teremteni a művész magára hagyott kisfiával, akit apja születése óta nem látott. Kirándulni viszi, beszélget vele, apaképet ad neki, azaz csupa olyasmit, amiért piros pont jár. Aztán jön egy hatalmas csavar, amit nem árulok el, hátha sikerül kedvet csinálni a filmhez, akkor pedig nem illik lelőni a poént! A mozi az első perctől fogva izgalmas, lebilincselő kiváló szereposztással és remek forgatókönyvvel. Mathieu Kassovitz pedig a kettős szereposztásban – ő játssza az ingatlanügynököt és a hegedűművészt egyaránt – a vállán vitte az egész produkciót. Remek a filmzene is a sok klasszikus hegedűverseny részlettel.

A zenénél maradv Fekete Sándor Pécsről szeret csellózni, és ami még ennél is fontosabb számára: munkájában nyitott, toleráns, szenzibilis, normális akar maradni. Tudták, hogy Túry Ferenc legújabb szenvedélye a Sabrage? Nem is akármivel, nem is akárhogyan, hanem szablyával és időre nyakaz le pezsgősüvegeket. Augusztusban egy Guinness rekordkísérlettel kápráztatta el az érdeklődőket, köztük a Lélekemelő munkatársát is. Idén – immáron kilencedik alkalommal – Herceghalom adott otthont a Lélekemelő Live-nak, valamint a Lélekemelő extrának, és az EGISZÜRET-nek, amiről természetesen tudósítja Önöket lapunk. Olvashatnak a magányos, különc és alkoholfüggő Hajnóczy Péter és társa: Ágnes kapcsolatáról, és persze gratulálunk Rihmer Zoltánnak, és Füredi Jánosnak (utóbbinak egy egész melléklettel) születésnapjuk alkalmából.

Jó olvasást!

B. Király Györgyi



Lélekemelő

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

ISSN 2061-4187

Felelős szerkesztő:

B. Király Györgyi

Szerkesztő:

Füredi János és
Harmatta János

Szaktanácsadó:

Molnár Károly és
Purebl György

Koordinátor:

Turjánny Katalin

Munkatársak:

Boromisza Piroska,
Bozsán Eta,
Bulla Bianka,
Csák Elemér,
Seregély István,
Vámos Éva és
Várhegyi Andrea

Tördelőszerkesztő:

Tusor Ildikó

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

az EGIS orvoslátogatói,
beszerezhető az OPAI titkár-
ságán – Budapest, XIII. ker.
Lehel u. 59. Tel.: 451-2600 –,
illetve a Magyar Pszichiátriai
Társaság – II. ker. Hűvösvölgyi
út 75/a. Tel.: 275-0000 –
titkarságán.

A FINA kulisszatitkaitól a nagy franc mezei pocokig...

Ami a Lélekemelőből kimaradt. Idén – immáron kilencedik alkalommal – Herceghalom adott otthont a Lélekemelő Live-nak, valamint a Lélekemelő extrának, vagyis a Psychoeducatio Léleknevelés Alapítvány konferenciájának október elején. Az első blokkban Varga Rita, a Hal család (Hal Viktor, Hal Melinda és Hal Magdi, na meg Gilda a terápiás kutya) Herold Róbert és Réthelyi János előadását élvezhette a hallgatóság.

Pszichiátria sürgősen

Varga Rita – pályáját Egerben a sürgősségin és a pszichiátrián kezdte egyszerre, majd a Péterfy Kórház toxikológiai osztályán is dolgozott – a legkülön-

bözőbb mérgezésekről számolt be. Többek között a gombaszakértőről, aki hosszú évek gyakorlata után is tévedett, de legalább ilyen megdöbbenítő volt a viperamart férfi esete, aki duplára dagadt keze ellenére sem fogta fel, hogy életveszélyben van, és inkább azért berzenkedett, mert családjá levágta kedvence fejét.

Mivel Rita ott volt a Nemzetközi Úszósövetség – FINA – 17. Világbajnokságán Budapesten, igazi kulisszatitkokat mesélt nekünk mind az önkéntesek, mind az egészségügyi csapat felkészítéséről, akiknek munkája lehetővé tette a rendezvény magas színvonalú lebonyolítását, illetve arról, mivel is jár az élsport.

Megosztotta velünk milyen volt a Duna Aréna hangulata és a versenyek az orvosi csapat asztala mögül nézve, és elismeréssel szólt nem csak a szervezők és az egészségügyi csapat, de a vízi mentők munkájáról és felkészültségéről is. Nemkülönböztetve arról a fergeteges szurkolásról, amivel a közönség a hazai versenyzőket buzdította. Rita nemcsak a világbajnokságon dolgozott, azt követően a 17. FINA Masters Világbajnokság nem kisebb kihívást jelentő edzéseit és versenyeit is figyelemmel kísérte az orvosi team tagjaként.



Fájdalom, agresszió, depresszió – A kutatáson innen és túl

Hal Melinda pszichológus, közgazdász édesapja nyomdokán haladva (Hal Viktor bajai pszichiáter és neurológus sokáig vezette a helyi fejfájás ambulanciát) a fejfájást bio-pszichoszociális tényezőit, valamint az iskolai agresszió életminőségre gyakorolt hatását kutatja édesapjával, és középiskolai tanár édesanyjával együtt. Hal Viktor elsősorban Baját mutatta be, aztán meglepve a nézőket felesége bevezette Gildát, a jószágos berni pásztort, aki családtagként a Hal család fizikai és lelki életminőségének javítá-



sáról gondoskodik, mert ha Gilda futni akar, akkor nincs mese: menni kell.

Melinda előadásából kiderült, hogy a fejfájás függ a személyiségjegyeitől, és, hogy a bizalmatlan, több negatív érzelmet tápláló, barátságtalan emberek fejfájósabbak, mint az optimista, nyitott személyiségdimenziókkal rendelkező társaik. Arról is beszámolt, hogy az iskolai agresszió ellen pólokot, ruhákat terveznek, melyeket pozitív feliratokkal és szimbólumokkal látnak el. A temperamentum specifikus szimbólumok pedig forradalmasíthatják a pszichoszomatikus zavarok terápiás ellátását. A kutatásoknak – bár külön alapkutatásként láttak napvilágot – közös pontja a pszichoszomatikus zavarok kezelése. Ugyanis akár stresszről, iskolai agresszióról, negatív érzelmi túlsúlyról, vagy az erőforrások kiaknázatlanságáról beszélünk, a tudományos eredmények azt mutatják a vége fájdalom, legtöbbször esetében fej- és derékfájás vagy gyomorpanaszok. Így a kutatások alkalmazott kutatásként összekapcsolódnak és egyre több olyan módszer láthat napvilágot, amely hatékony eszköz lehet a pszichoszomatikus eredetű panaszok kezelésében.

Én és a digitális szelf

Herold Róbert Pécsről arra figyelmeztetett bennünket, hogy a virtuális világ terjedésével valamennyien egy globális faluba költöztünk, aminek persze árnyoldalai is vannak. Kiemelte a nárcisztikus jellemvonások erősödését, hiszen a közösségi portálokon az én, én, én, és megint csak az én kerül a középpontba.



A világ lakosainak 50 százaléka 30 év alatti, az y generáció 96 százaléka pedig social network tag! Egy újabb megdöbbentő statisztika: 200 millió felhasználóval a legnagyobb közösségi portál a Facebook a világ harmadik legnagyobb országa lenne, Kína és India után. És még egy érdekesség: az 55 és 65 év közötti nők adják az FB leggyorsabban növekvő szegmensét. Hogy neveld a sárkányodat? – tette fel a kérdést, és jött rá a válasz. A digitális bennszülöttek nagy része otthon ül egyedül a gépe előtt, írogatja a kommentjeit, posztolja a régi képeket, olvasmányélményeket, idézeteket, várja a like-okat, és a valóságban már nincs is sehol.

Szó esett feleségével közös hobbijáról, a mobil fotográfiáról is, szemünk láttára alakult át egy „közönséges” kép egy izgalmas szürreális, fényhullámos valamivé, azaz bemutatta azt a speciális technikát, amit ketten találtak ki, és amire még Amerikában is vevők, hiszen már ott is volt kiállításuk.

A génektől a lélekig

A pszichiátriai genetika kutatója sokszor buzdítja olvasásra az orvostanhallgatókat, többek között Szerb Antalt, és a kortársak közül Grecsó Krisztiánt ajánlja. Ő az, aki szerint nemcsak a szemünk meg a hajunk színét, vagy a testalkatunkat, de a jövőnket is örököljük felmenőinktől. – A kérdés azért bonyolultabb – mondta a Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika igazgatója **Réthelyi János**. Előadásában beszélt a szkizofrénia genetikai hátteréről (már amit tudni lehet róla), hogy a pszichiátriai betegségek genetikai „architektúrája” kis hatású gyakori variánsokból, leggyakrabban egynukleotidos DNS



poliorfizmusokból, valamint nagy hatáserősségű ritka variánsokból, gén kópiaszám változatosságából, vagy de novo pontmutációkból épülnek fel.

Herold Robert előadásához kapcsolódva kiemelte, hogy az internetes játék is genetikailag meghatározottnak tűnik, majd két kérdéssel gondolkodtatta el a hallgatóságot. Egy pszichiáter ott lehet-e a Facebookon? Ha nehezen tudunk diagnosztizálni egy beteget etikus-e megnézni a Facebook profilját?

Egy újabb kérdés. Gondolták volna, hogy belénk van kódolva hány partnerünk lesz életünkben? Hogy a hűséget, és a hűtlenséget, a promiskuitást is génjeink határozzák meg? Megtudtuk, hogy kétfajta pocok van: a mezei és a hegyi pocok. Míg a mezei pocok hűséges, és monogám, a hegyi pocok finoman fogalmazva sem az. Mondhatnám nagy franc, merthogy a hűtlenség van az agyába kódolva. Lehet, hogy a csapodár férfiaknál is a genetika működik?

B. Király Györgyi

A női és férfi szexualitás örömei, örömtelenségei

Merthogy akad mindkettőből bőven. Purebl György, Fekete Ferenc és Pilling János valóságos szexológusként és merevedési zavar szakértőként tájékoztatták a hallgatóságot a párkapcsolatok stabilitásának titkairól, arról, hogy mi mindenre hajlandók az urak a szexelni tudás érdekében, és persze az érdekességek közül a G pont sem maradhatott ki.



Purebl György megerősített abban, amit eddig is tudtam, hogy a férfiak és a nők külön bolygóról jöttek. Már az előadás címe is erre utalt: „És lesznek ketten egy test, de akkor miért beszélnek külön nyelvet?”

Hát igen, a férfiak és nők közötti pszichológiai különbségeket már csak azért sem árt ismerni, mert párkapcsolatunkat erősíthetjük, stabilabbá tehetjük általuk. A szakállas vicc mindent elárul a különbözőségekről. Több évtizedes házasság után az öreg néni megkérdezi az öreg bácsit: – Miért nem mondd soha azt, hogy szeretsz? Mire az öreg: – Egyszer már mondtam, ha változás lesz szólok! És ebben minden benne van. Hogy mi tisztázni szeretünk dolgokat, hogy századszor – mit századszor ezredszer – is szíve-

sen halljuk, hogy a másik szeret, míg a férfi nem szívesen beszél meg a problémáit, és nem szí-

vesen ragozza a hozzánk fűződő viszonyát.

A világ nagyobb részén egyébként szó sincs szabad párválasztásról, az emberi kultúrtörténet szempontjából, ami nálunk zajlik újdonság, máshol a házasság valóságos állásinterjú és vagyonpárosítás. Ami persze nem jelenti azt, hogy nem lesz szerelem és szeretet belőle!

Ami a legfontosabb ne akarjunk gondolatolvasók lenni, (most biztosan azt gondolja, hogy, ... tudnia kéne, hogy) nem azt gondolja, és nem tudja, tehát kérdezzünk és közöljünk bátran! És egy új megközelítés a kémiáról... menet közben is kialakulhat, hiszen a szex tanulható, és meg is kell tanulni!





Fekete Ferenc – a Magyar Szexuális Medicina Társaság elnöke – előadását mindenki nagy izgalommal várta, már az előző esti vacsoránál arról szólt a fáma, hogy a képei kihagyhatatlanok, vagy inkább mindenképpen kihagyhatók, és úgy nézd, hogy takard el a szemed közben! Mit mondjak? Igaza volt annak, akitől a baráti tanácsot kaptam. Ami az évtizedek óta merevedési zavarral foglalkozó szakember számára természetes, egy nő számára elborzasztó. Kicsit görbe és nagyon görbe füttyülők – ahogyan az előadó fogalmazott – kövér és még kövérebb urak péniszzei, amik egyszerűen eltűnnek, azaz ki sem látszódnak hatalmas hasukból... az biztos, hogy nemcsak a szextől, az élettől is elmegy a kedve annak, aki ezeket nő létére megnézi.

Kiderült, hogy vérnyomásméréssel és szűrővel kezdi a hozzáfutatók vizsgálatát, így nemcsak hipertóniást, diabéteszt is kiszűrte már. 350 műtétet hajtott végre merevedési zavartól szenvedők körében, sőt, 2,5 millió implantátumot is beépített már. „Neki már minek? – kérdezték a munkatársaim, amikor egy 76 éves férfit péniszébe ültettem be protézist. Azt válaszoltam: nekünk orvosoknak nem az a

dolgunk, hogy megítéljük valakit, hanem, hogy segítsünk!”

És egy axióma tőle: a szex nem kívánságműsor, ha a 3 percet elérjük már elégedettek lehetünk. Sokan nem merik elmondani a partnerüknek, hogy potencianövelő gyógyszert szednek, mert hisztizni kezd a nő, hogy nem is szeretsz, nem is kívánsz, ha csak gyógyszerrel megy neked, sőt

olyan is volt, aki lehúzta a WC-n a tablettákat. Felhívta a figyelmet az interneten rendelt és a piacon vásárolt állítólagos potencianövelők veszélyeire, merthogy hamisítják, és igazán jól jár, aki csak fokhagyma tablettát kapkod be, és nem lesz baja tőle. Ezek átverések, olyan szer meg pláne nem létezik, ami a pénisz növekedését idézné elő!



Figyelmeztetés

Ezt az előadást egy férfi tartja!



Pilling János a női szexualitás örömeiről és örömtelenségeiről beszélt. Azzal kezdte, ami sok hallgatónak eszébe jutott. Fura, hogy erről éppen egy férfi beszél, de hangsúlyozta, hogy őket igazán érdekli a női szexualitás, és ezt el kell fogadnunk érvként.

Néhány kérdés. Mi a fontos, a technika? A kapcsolat? És létezik G pont?

Jön egy szenzációs részlet a *Hisztéria* című filmből, ahol az orvos gondosan beolajozott kézzel vulva masszázst alkalmaz az egyre jobban sikongató, és rugdosó asszonynál, aztán, hogy ne fáradjon el a jó doktor keze annyira, egy maga által fabrikált készüléket használ, ez a vibrátor elődje.

Majd Ernst Grafenbergről hallunk, aki először publikált a női G pontról, aminek létezését, vagy nem létezését tudományos vizsgálatokkal is megpróbálták alátámasztani. Volt ingerlés ujjal, szén-dioxidos óvszer, ultrahang vizsgálat, végül megszületett az eredmény, arról, hogy merre lehet.



Máris írom: a hüvely első felén, a hüvely hátsó felén, a csikló tövé-nél. Andrea Burri klinikai pszichológus professzor azt mondja a G pont nem létezik, egyszerű média konstruktum. Ezt a kijelentést persze nem hagyhatják szó nélkül az amerikai plasztikai sebészek, akik remekül megélik a G pont hialuronsavas feltöltéséből, tehát szerintük naná, hogy létezik.

A női ejakulációról kiderült, hogy létezik ugyan, azonban, aki nő létére szökőkútként spriccel szex közben (mint a pornófilmekben), az menjen el urológushoz, valószínűleg vizelettartási problémái vannak.

Az előadó hangsúlyozta, hogy minden harmadik nőnél klinikailag diagnosztizálható a szexuális zavar, ezért azt tanácsolta a nőgyógyászoknak, hogy kérdezzenek rá a hölgyek szexuális problémáira, tegyék ezt természetesen,

hogy a páciens ne jöjjön zavarba. Így könnyebben felszínre bukkanhat a csökkent, vagy a hiányzó szexuális vágy, a szex örömtelensége vagy fájdalmassága. A női szexualitás gyakran reaktív, reakció a férfi szexuális vágyra.

Végül az érzéki fókusz gyakorlatokról szólva a szexuális gondokkal küszködő párokat arra buzdítja, hogy tegyenek meg mindent az örömszerzés érdekében, de eleinte behatolás ne legyen. „Na, ilyenkor jönnek vissza pironkodva azzal – még akkor is, ha már több hónapja nem voltak együtt –, hogy doktor úr nem tudunk megállni!”

Végül egy fontos információ: ingyenes szexuális párterápia működik a Magatartástudományi Intézetben, a nőgyógyász kollégák is küldhetik oda a pácienseket!

Direkt és indirekt beszéd



B.K.Gy.

A meddőség, a lombikbébi és a lélek...

Hogy érzik magukat a lombikprogramban résztvevő párok? Hogyan született a „Sejtjeink” című film, és miért kell andrológus, meg pszichiáter a meddő párok mellé? Áldatlan állapotban, a meddőség kezelése a lélek tükrében. Ezzel a címmel hallhattak előadásokat, illetve élvezhettek végi egy izgalmas kerekasztal beszélgetést az EGISZÜRET pszichiáter és szülész-nőgyógyász résztvevői.

Süli Ágota egy magánklinika pszichiátere a lombikprogram résztvevőinek lélektani folyamatairól számolt be. Utalt az előző este vetített „Sejtjeink” című filmre, ahol évekig követte a kamera 3 pár életét, küzdelmét, gyötrelmeit a babáért. A bejelentkezés még a rózsaszín álmოდoskora, aztán a párok rájönnek, hogy milyen kemény harc ez, van, aki az autóját adja el, a másik a nyaralóját – nagyon drágák a hormon gyógyszerek – ráadásul sok stresszel jár a rokonok kérdezősködése, a munkahelyen is el kell mondani, hogy helyzet van, egyébként hogyan indokolná rendszeres kimaradozását a gyermekre vágyó feleség? Rengeteg vizsgálaton kell részt venni, a végén pedig kiderül, hogy milyen kezelést kell kapniuk. Az is előfordulhat persze, hogy egyik félnél sem találunk semmiféle szervi elváltozást, ilyenkor lép be a pszichoterapeuta a képbe.

A hormonális stimuláció lelki zűréssel, sírással, impulzivitással jár, sokan a poharakat csapkodják a földhöz. Aztán jön a mesterséges megtermékenyítés, nyomában a nagy kérdés: hány embrió



ültessenek be, és mi legyen a többivel? Beültetik, lefagyasztják, vagy kutatásra használják? A beültetés után két héttel derül ki, hogy lesz baba, vagy kilökődik az embrió? Utóbbi meg kell gyászolni, lehet együtt kirándulni, letenni egy követ a kedvenc vidéken, amivel szimbolizálják, hogy elengedik a lehetett volna babát. A nagy kérdés hol álljak meg? Mennyi elég 5–10–15 beültetés? És meddig titkolja a pár, hogy lombikbébi a gyerek, pláne ha a hímvarsejtet adományozni kellett?

Ágota szerint már pici korában el kell mondani neki, hogy kamaszként ne okozzon törést, ne hajtsa az alkohol, vagy a drog felé, hogy becsapták a szülei. A lényeg: a lelki támogatás elengedhetetlen, még akkor is, ha sok lombikközpontban nincs pszichiáter!





Almási Tamás Kossuth-díjas dokumentumfilm rendező szereti az érzelmek húrjait pengetni. Forgatott dokumentumfilmet többek között egy szívátültetésről, végigélte a várakozást, a riasztást, a műtétet. Érthetően nagyon közel került a transzplantált fiatalemberhez, aki az operáció után néhány nappal meghalt.

Tamás hosszú ideig képtelen volt dolgozni, majd olyan témát akart választani, amiben nincs halál, ami kifejezetten pozitív. Így bukkant a lombikprogramra. Jöttek a párok, volt casting, megtalálta a helyszínt, a Budai Meddőségi Központot.

– A filmet önterápiaként csináltam meg, mert meghalt, akit megszerettem – mondja a rendező.

– Emlékszem, Laci ott feküdt előkészítve a szívátültetésre, és ott hagyták 3 órára egyedül a gondolataival, a rettegésével. Még jó, hogy ott voltam mellette. Teljesen analóg, hogy ki segít a lombikos nőknek abban a két hétben, amikor eldől, hogy lesz baba, vagy nem? A szereplők megtalálásában Konc János centrumvezető főorvos próbált támogatni. Sokat dolgoztam vele, amíg elfogadta, hogy ne előadást tartson a filmvászonon, hanem őszintén, természetesen beszéljessen a betegekkel. Karcsi

és Györgyi előtt találtam egy másik főszereplő párost, pontosabban a pár hölgytagja állította, hogy minden rendben lesz. Így elkezdtem forgatni. Elmondta, hogy a férje diplomata, külföldön van, nem sokára hazajön. Biztosan nem lesz baj, biztosan beleegyezik a forgatásba? Persze! – állította. Aztán egyszer hiába vártuk, nem jött el a felvételre. Kiderült, hogy megjött a férje, aki jól megverte a szereplésért, meg azért is, hogy elmondta a titkukat.

A szponzorszerzés sem ment könnyen. Megkerestem az egyik párt vezetőjét, aki azt mondta, hogy csak nem gondold, hogy olyan filmre adok pénzt, ahol embriók üdögélnék egy lombikban? Sokszor közbeavatkoztam a forgatás során. Emlékeztek? Volt egy jelenet, amikor Györgyivel közli az orvos, hogy nem sikerült, nincs terhesség! Ült szegény összeomolva, én meg mondom Karcsinak, hogy menj már oda, öleld meg!





Még mindig a meddőségről és a gyerekvállalásról. **Purebl György** vezetésével **Süli Ágota**, **Kopa Zsolt**, **Sipos Miklós** és **Almási Tamás** vett részt a kerekasztal beszélgetésben. A moderátor hangsúlyozta, hogy az orvostudomány legnagyobb innovációja, hogy az ember képes a nemző és a fogamzásképtelenségen változtatni, és gyerek születik ott, ahol orvosi beavatkozás nélkül lehetetlen lenne.

– Mindenkit óva intek attól, hogy eljättsza a várászlót, én például mindig őszintén megmondom mekkora esélyt látok arra, hogy a párnak gyermeke lehessen! – kezdte Sipos Miklós szülész-nőgyógyász. Kopa Zsolt andrológus hangsúlyozta, hogy amíg a férjről nincs képe az andrológusnak: nincs semmi teendő. A cél nyilván az, hogy természetes úton érjék el a babát, ha ez nem megy, akkor jön a lombikcentrum. Konkrét példát is mond olyan párokról, ahol sajnos hiányzott az andrológus. „Sikertelen lombik kísérlet után jött hozzám két pár, az egyik férjnek kétoldali, a másiknak egyoldali hererákja volt! Érdeemes leszögezni, hogy a meddő esetek felénél a nő, felénél pedig a férfi hordozza a hibát! Sokszor elegendő műtéti úton hozzáférni a hímvarsejtekhez. A filmben sem volt andrológus, utal a „Sejtjeink”-re – pedig minden lombikcentrumban kellene lennie!”

Egy szomorú statisztikai adat: Nyugat-Európában a párkapcsolatok 15 százaléka meddő, Magyarországon 20 százaléka! A meddő párok 15%-ánál sem a férjben, sem a nőben nincs hiba! Azaz mindent rendben találnak a szakemberek, ilyenkor lép közbe a lélek!

Sipos Miklós szerint a meddőség nem egyikük vagy másikuk, sokkal inkább a párkapcsolatok sikertelensége. És a problémával is közösen kell megküzdeniük. „Jött már hozzám 26 éves pár, akiknek nem jött össze 1-2 év alatt a baba. Azt mondtam menjenek haza, gyúrják még a lepedőt egy kicsit.” Az is kiderült, hogy nincs a világon olyan férfi, aki kétszer ugyanolyan ondó mintát tud adni.

Süli Ágota szerint a legtöbb esetben a pár nőtagja keresi fel, aki volt már akupunktúrán, rezonanci-

án, táltosnál, és más egyéb alternatív megoldásokat is kipróbált.

Almási Tamás úgy véli, hogy a férfi azért nem megy el a pszichiáterhez, mert szégyelli a nemzőképtelenségét! Lehet, hogy közös a teher, de a férj általában úgy gondolja, hogy a nő a hibás, és ki is mondja! „Lehet, hogy Önök párként kezelik őket, ők viszont magukat nem!”

Sipos Miklós fontos összefüggésre hívja fel a figyelmet, amit sulykolni kellene a fiatalok fejébe! A középiskolában, vagy az egyetemen kell megtalálni életünk párját maximum 30-ig! 30–35 között kell gyereket szülni, aztán jöhet a harmadik diploma a vállalkozás, meg a siófoki nyaraló! A nők sajnos 30 fölött vállalják az első gyermeket, amikor a biológiai potenciál már csökken. 44 év fölött 100 lombik beültetésből 1 sikerül, azaz 1 százalék a gyermek! „A pároknak az ajtótól 5 méter kell jönniük az asztalomig. Dőreség lenne kihagynom, mindent látok. Hogy a férfi fogja-e a partnere kezét, előre engedi-e, rámosolyog-e? Mindent tudok róluk mikorra leülnek. Ha üvölt a rossz kapcsolat, a feszültség, akkor azt tanácsolom, hogy menjenek családterápiára! Az ördöggel is cimborálok, csak az a gyerek megszülessen!”

Közhely, de egy nő két dologért tesz meg mindent, hogy legyen, vagy ne legyen gyermeke! Miközben párok életét rombolja szét, vagy teszi gyönyörűvé a lombikprogram, a terhességek 50 százaléka nem kívánt és abortusszal végződik! A hozzászólásokból egyértelműen kiderült, hogy a különböző orvosszakmák teammunkája – különös tekintettel a pszichiáterek és a szülész-nőgyógyászok együttműködésére – a meddőség kezelésében is elengedhetetlen!

Záróakkordként a valamennyi orvos és beteg számára aktuális E-recept bevezetése volt a téma, amelyről Horváth Lajos a Budai Irgalmasrendi Kórház stratégiai igazgatója tájékoztatta a rendezvény résztvevőit.

B.K.Gy

„Minden orvos (legyen) elmegyógyász (is)”

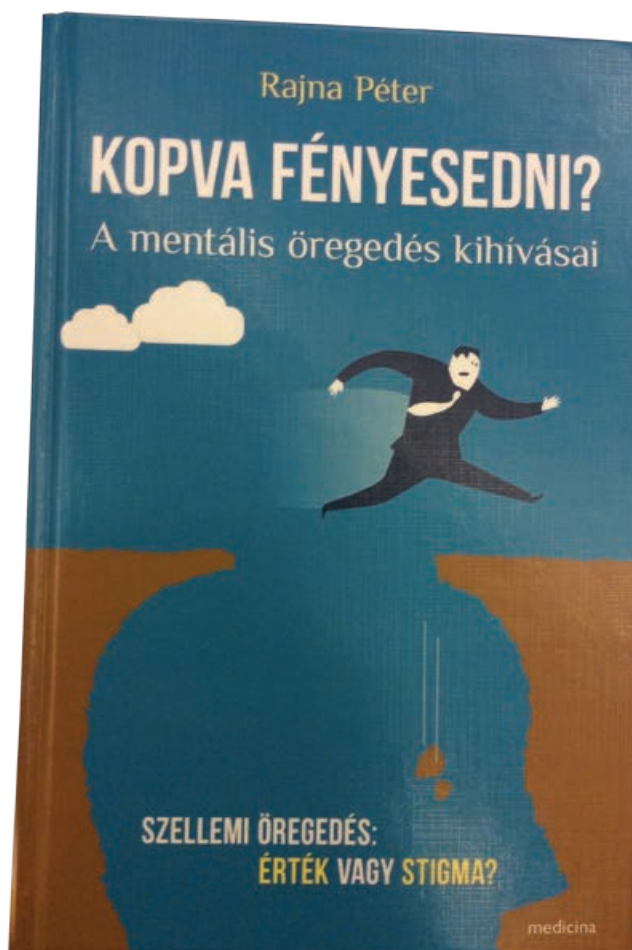
Rajna Péter elme- és ideggyógyász professzor tollából számos szakmai és ismeretterjesztő könyv, tankönyv és tudományos közlemény született, ám fő művének az idei tavaszi könyvhéten megjelent új kötetét tekinti. Beszélgetésünkben az is kiderül, hogy az írás – és természetesen a gyógyítás – mellett mi mindennel foglalkozik még, mi teszi teljessé az életét.

A Lélekemelőnek adott korábbi interjúban szövegezt többek között a nyolcrészesre tervezett könyvsorozat első két kötetéről. Hogyan állt össze a teljes sorozat?

– Pontosítanék: a „Szórakoztató elme és lélekismeretek szépírókkal szólva” sorozat valójában hét részből áll. Időben ugyanis megelőzi a „0-dik”, a „Kiválasztottak, megszállottak, nyavalyatörtek – Epilepszia a szépprózában” című könyvem. A sorozat első része az „Életkor csapdái – Egymáshoz simuló és feszülő generációk”, amely számba veszi életünk fontos állomásait a gyermekkortól a pubertáson, a felnőttkoron és az öregedésen át az eltávozásig. Az utolsó kötet, a „Dilinyós szorongók bolondériái – Jelentősebb elmebajok és lelki zavarok” is megáll önmagában, így az elsővel együtt egyfajta keretet ad a sorozat további öt részének, amelyek mindegyike egy-egy főbb betegségcsoportra fókuszálva tárgyalja a különböző pszichiátriai kórképeket. Közös bennük, hogy olyan szépirodalmi művekből vett idézetekből állnak, amelyek hősei valamilyen elme-, vagy ideggyógyászati zavarban szenvednek. Minden epizódot egy rövid szakmai kommentár és a mű néhány mondatba sűrített ismertetése vezet fel.

Egy ilyen nagy ívű sorozat – és egyben szemelvénygyűjtemény – összeállítására széles műveltséget feltételez...

– Nincs szó semmiféle széles műveltségről. Sokkal inkább arról, hogy olyan családban nőttem fel, ahol kétezer könyv sorakozott a polcokon. Édesapám könyvtára később hozzám került, ma is vál-



tozatlanul, mindenféle gyomlálás nélkül őrzöm. Ezért inkább úgy fogalmaznék, hogy nem széles műveltséggel, hanem egy meglehetősen nagy – a saját könyveimmel együtt négyezer darabos – könyvtárral rendelkezem. Kétségtelen tény, hogy a nyolc említett kötetben összesen 270 könyvből vett részlet szerepel, amelyek kiszemezgetéséhez mindegyik művet végig kellett olvasnom. Nagyjából tudtam, hogy mely szerzők érzékenyek különösen a lélek rezdülései iránt. Így adta magát, hogy például az epilepsziához Dosztojevskijtől, a hangulati zavarokhoz a romantikus irodalomból keressek odaillő idézetet. Inkább az jelentett nehézséget, hogy mindegyikhez megtaláljam azt a kétoldalas passzszust, amelyik tömören tartalmazza a legjellemzőbb tüneteket.

Hogyan képesek az írók – orvosi ismeretek híján – ennyire szemléletesen megfogalmazni egy-egy pszichiátriai kórkép tüneteit?

– Az írók többet tudnak, mint az orvosok! Hadd meséljek el ezzel kapcsolatban egy rövid történetet. Ideggyógyászati ténykedésem elsősorban az epilepsiára, illetve a gerontológiára irányul. Egy szakmai rendezvényen vitába bocsátkoztam az epileptológia hazai szaktekintélyével, aki történetesen az egyik tanítómesterem volt. Nem értett egyet az állításommal, ezért később elküldtem neki egy kétoldalas idézetet – egy rosszullét leírását – Thomas Manntól. Válaszában igazat adott nekem. Vítáztunk, s ha úgy tetszik, én nyertem, holott nem tudományos bizonyítékkal, hanem egy regényrészlettel támasztottam alá az igazamat. Thomas Mann segítségével persze könnyű dolgom volt...

Szakmabelieknek, vagy laikusoknak szánja ezeket az olvasmányokat?

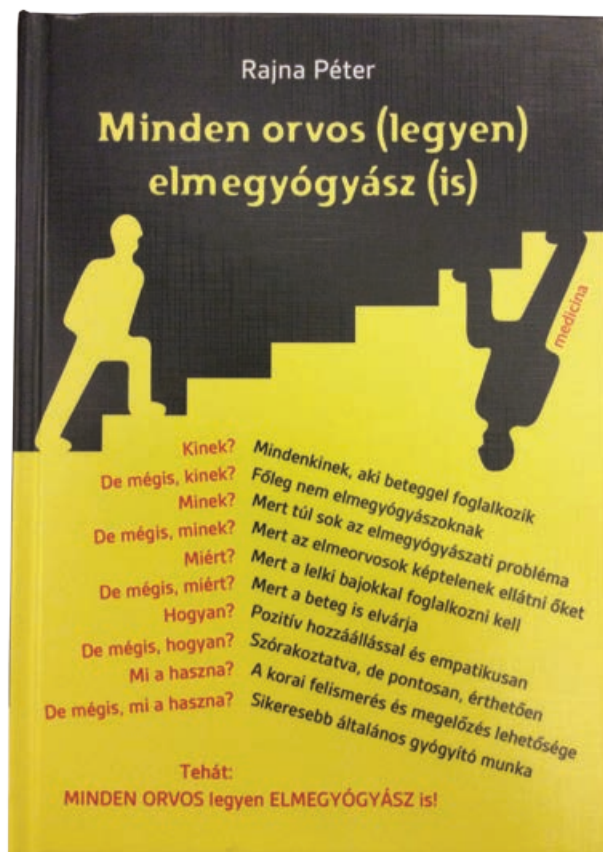
– Nem választanám ilyen élesen szét a célközönséget. Nem a diagnosztikai, illetve terápiás ismeretek átadása volt a célom, hanem annak érzékeltetése, hogy a „normális” és a „kóros” megítélése nem csak orvosi, hanem kulturális, társadalmi kérdés is. A kiragadott könyvrészletek hősei ugyanis olyan árnyalt lelkületű emberek, akik az egészség és a betegség határmezsgyéjén mozognak. Kikhez szól a sorozat? Gyakorlatilag mindenkire. Hiszen egy elmeorvosokról írást érdeklődő, internetet használó laikus akár többet tudhat annál a húsz éve praktizáló háziorvosnál, aki az egyetem évei alatt foglalkozott utoljára pszichiátriával. Nyilvánvaló, hogy az elmeorvosok számára elsősorban szórakozást jelent ezekben a könyvekben az olvasása. Egy pszichiáter kollégám például nagy örömmel elmesélte, hogy az éjjeliszekrényén tartja a könyvem, és azt olvassa, mielőtt elalszik.

Legújabb könyve a „Minden orvos (legyen) elmeorvos (is)” címet viseli. Komolyan gondolja a címet?

– Jó három évtizede fogalmazódott meg bennem a gondolat, amikor egy új angolszász módszer, az ún. konzultációs-kapcsolati (liaison) pszichiátria kezdett elterjedni Magyarországon. Ennek alapja az a meglátás, hogy sok elmeorvos betege fekszik általános orvosi osztályokon egyrészt kényszerből – például azért, mert a gyomorfékük csak a sebészen operálható meg –, másrészt azért, mert bár különféle testi panaszai miatt kerültek oda, valójában lelki gondokkal küzdenek. Ebből a megfontolásból a nyolcvanas évek végén jómagam is átjártam a kollégáimmal együtt a Balassa utcai tömb más klinikáin fekvő betegekhez – ezt nevezzük mobil pszichiátriás szolgáltatásnak. Megfordultam olyan belgyógyászati kórteremben, ahol ötből három betegnek biztos, hogy pszichiátriás problémája volt. Ekkor jutottam arra a felismerésre, hogy minden orvos legyen elmeorvos is. Ezek nagy szavak, de olyannyira komolyan gondolom, hogy ezt a könyvet

tekintem életem fő művének. Aki tud olvasni a sorok között, fölfedezhet benne néhány bírálatot is a hazai elmeorvosokról. Az egyik például az a – negyven éve folyamatosan tapasztalt – benyomásom, hogy a szakma félti a presztízsét. El tudja képzelni, hány klinikai pszichológiai problémával küzdő páciens jelenik meg a meddőségi tanácsadóknál? Nem túlzás azt állítani, hogy a legalább a betegek fele. Akkor miért ne legyen a nőgyógyász egy kicsit elmeorvos is? Miért kell annyira óvni a pszichiátriát a társszakmáktól? A könyvem éppen nekik – a szomatikus orvoslást művelő kollégáknak – szól ötszáz oldalon keresztül, több mint harminc saját esettanulmánnyal és további száz regényidézettel.

Nyolc évig volt elnöke a Magyar Epilepszia Ligának, ma is vezetőségi tagja. Fontosnak tartja még a tudományos társasági életben való aktív jelenlétet, vagy lassan leteszi a lantot?



– Tudatosan készülök az öregedésre. Szeretek írni, éppen a minap jelent meg például egy epilepszia tankönyv, amelynek két fejezetét én jegyzem. Jelenleg is egy nagyszabású művön dolgozom, amelynek témája egyelőre titok, csak annyit árulok el, hogy nem lesz „mentes a szakmai ártalmaktól”. Az írást tehát bizonyosan folytatni fogom, már csak azért is, mert ez a tevékenység egyfajta edzése az elmének. Változatlanul szeretem a betegekkel való foglalkozást, ezért a magánrendelésemet to-



vábra is működtetem. Azt is pontosan tudom, hogy mikor fogom abbahagyni. Van erre egy tesztem: ha bármelyik vasárnap délután a karosszékemben ülve belém hasít, hogy „Jóisten, holnap hétfő! De jó lenne beteget jelenteni!”. Ilyen hétfő még nem volt! Viszont úgy gondolom, hogy a hetvenéves kor az a határ – bő egy év múlva fogom elérni –, amikor már nagyon meg kell gondolnunk, hogy mit érdemes csinálni, és mit nem.

Lassan visszavonulok az orvos-társaságokból, nem állok alkalmazásban már az egyetemen sem, bár a Doktori Iskolának még tagja vagyok és jelenleg egy hallgató tudományos képzését végzem. Közel három évtizeden át vettem részt az Ideggyógyászati Szemle szerkesztésében, huszonöt évig főszerkesztőként. Eljött az ideje, hogy letegyem a lantot, ezért már bejelentettem a jövő évi távozásomat. Ebben a pillanatban tehát komoly átrendeződés zajlik az életemben, ami egyben azt is jelenti, hogy bizonyos tevékenységektől visszavonulok, ugyanakkor új dolgokkal kezdek foglalkozni.

Három éve megszerveztem és a mai napig működtetem például a Falbontók Klubját, amely egy politika-, szponzor- és tagdíjmentes formáció. A legkülönbözőbb, közművelődéssel kapcsolatos témákban szervezünk havonta előadásokat, amelyeket negyven-ötven fő látogat. Ezeken a rendezvényeken olyan emberek gyűlnek össze, akiknek fontos, hogy a munkájukon és a családjukon kívül valami más értelmes dologgal is foglalkozzanak.

Apropó család! Mennyi ideje jut a szeretteire?

– A Pszichiátriai és Pszichoterápián töltött évtizedek és a Lipótmezőn töltött tíz év alatt jóval kevesebb időm jutott a családomra, mint amennyit szerettem volna. Ez mára megváltozott: tudatosan több időt és energiát tartalékolok arra, hogy a szeretteim körében lehessenek. Három gyermekem

és nyolc unokám van, ami azt jelenti, hogy a növéremmel együtt tizenheten ülünk körbe az asztalt, ha összejön a legszűkebb család. Pedagógus feleségemmel – akivel ötven éve ismerjük egymást – minden hétfőn unoka-napot tartunk. Amikor pedig mind a nyolc unokánk összejön a balatoni nyaralónkban, olyan érzésem van, mintha csoportos gyakorlatot tartanánk az egyetemen és mi lennénk a moderátorok. A gyerekekkel való foglalkozás különleges feladatokat tartogat számunkra, hiszen más-más életkorban – öt és tizenöt év között – vannak. Ahogy felcseperednek, egyre cserfesebbek, mi pedig gyűjtjük az aranyköpéseiket. Ezeket a mondásokat két évente kinyomtatjuk, összefűzzük, és „Nagyszülők öröme” címen karácsonyi ajándékként átadjuk a család minden tagjának. Nagyon jópofa, amikor két iskolás unokánk összeül, és azon nevetgél, hogy milyen vicceset mondott az egyik, vagy a másik. De még ennél is érdekesebb lesz, ha sok év múlva a saját gyerekeiknek idézhetik majd fel az aranyköpéseiket.

Van olyan régóta dédelgetett álma, aminek a megvalósítása még hátravan?

– Nincs. A régi vágyak leporolása azoknak fontos, akiknek koruk folytán úr támadt az életében. Például azért, mert megfogyatkoztak a körülöttük élők, vagy azért, mert úgy érzik, még van bennük energia, tenniük kellene valami hasznosat. Sok idős él jó családi életet, például ellátja a nagyszülői feladatát is, mégis megfordul a fejében a kérdés, hogy „mire vagyok én?”. Ezeknek az embereknek talán kicsit kevesebb mosoly és köszönet jut, mint amennyit megérdemelnének. Nekem mindkettőből bőven kijutott, és azon sem kell törnöm a fejemet, hogy miként tehetem magam hasznossá. Nagyon szerencsésnek érzem magam...

Boromisza Piroska

A pipaszagú macska gazdáját ünnepelték...

Rihmer Zoltán 70. születésnapját szimpóziummal ünnepelte a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikája májusban, a Semmelweis Szalonban. A születésnapos Széchényi díjas egyetemi tanárt tanítványai és pályatársai – Balázs Judit, Bánki M. Csaba, Bitter István, Füredi János, Gonda Xénia, Janka Zoltán, Németh Attila, Purebl György és Torzsa Péter – köszöntötték.

Bagdy György tudományos rektorhelyettes megnyitó beszédében kiemelte az ünnepelt életpályájának fontosabb állomásait, hangsúlyozva, hogy szakmájában úttörő szerepet játszott, hiszen évtizedekkel megelőzve korát felismerte az unipoláris és bipoláris depresszió biológiai különbségeit, illetve, hogy kutatási eredményeiről több mint 520 tudományos közleményben számolt be, egy saját és négy szerkesztett könyve, valamint több tucat tankönyvfejezete jelent meg.

Megkapta a New York-i Columbia Egyetem és az American Foundation for Suicide Prevention által



adományozott Brickell Suicide Research kitüntetéssel, a Magyar Pszichiátriai Társaság Elnöki (Életmű) különdíját, a Nemzetközi Bipoláris Betegség Kutatása Alapítvány Aretaeus-díját, a Hemingway Alapítvány Dr. Szabó György-díját, az International Society of Neurobiology and Pharmacopsychiatry által adományozott Aristoteles Gold Medal in Lifetime Achievement in Mental Health-díjat, és egy Életmű-díjat Rómából, az European Bipolar Forum-tól 2011-ben.

Akkor így fogalmazott a „Lélekemelőben”:

„Nagyon jólesett az elismerés, hiszen rendkívül hosszú, több mint 30 éves munka van mögötte. Ezt megelőzően két másik hasonló nemzetközi díjban részesültem: 1999-ben a new yorki Columbia Egyetem Brickell Suicide Research-Díját harmadikként, és 2010-ben a Nemzetközi Bipoláris Alapítvány Aretaeus-díját szintén harmadikként kaptam meg. Ezt a két díjat eddig



csak amerikai kutatóknak ítélték oda. Mivel a jelen Életmű-díj elnyerésével kapcsolatos munkáim döntő részét is a 2007-ben bezárt Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben (OPNI) végeztem, úgy érzem, hogy ez az elismerés egy kicsit a jó öreg OPNI-nak is szól egyben. Az OPNI nemcsak a hazai pszichiátriai ellátás, hanem az oktatás és kutatás fellegvára is volt és nagyon sok itt dolgozó, magasan képzett, kiváló munkatárs segítette kutatásaimat, akiknek itt, nevek említése nélkül, akárcsak közvetlen családtagjaimnak, sok köszönettel tartozom.”

Idézünk lapunk egy másik írásából, a rovatcím: Apám nyomdokán. A szintén pszichiáter Rihmer Annamária mesél édesapjáról.

„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 azzal egészíteném, ki, hogy rendkívüli módon elkötelezett a betegei 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 Kútvölgyi 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 körképek felismerésének javítására és a hazai szuicid ráta csökkenésére. Számos PhD hallgatót segített hozzá színvonalas disszertációjának elkészítéséhez. Több, mint 30 éve oktat angolul és magyarul orvostanhallgatókat, rezidenseket és az orvostudomány egyéb területén dolgozó kollégákat, elsősorban háziorvosokat. 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 simogatót, mindig pipaszagú volt. Igen ügyes keze van, a ház körül majdnem mindent meg tud csinálni. Nagyon jó a humora, imád szövicceket 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 ott-honi, pécsváradi 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, fúr-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 pipagyűjtőménye van, rőzsafától a tajtékig mindenféle pipa megtalálható benne, amiket igazán finom illatú dohánnyal töm meg. Jelenlegi legkedvesebb hobbija természetesen az unokázás, vagyis Abigél dédelgetése.”

A Lélekemelő szerkesztősége nevében gratulálunk Rihmer Zoltánnak, és még sok-sok előadást, kutatást, könyvet, elismerést, és persze a családjá körében töltött boldog évet kívánunk!

Fotók: Kovács Attila – Semmelweis Egyetem

Pest megyében csökkent leginkább a befejezett öngyilkosságok száma...

Tovább csökkent az öngyilkosságok száma, de mi van a számok mögött és milyen tanulságokat lehet belőlük levonni? Közös gondolkozásra, – ha úgy tetszik – öngyilkosság ellenes stratégia kimunkálására hívta a megyei és a fővárosi pszichiátriai osztályok és gondozók képviselőit Németh Attila, a Nyíró Gyula Kórház – Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet főigazgatója.



Az eszmecsere apropója egy tavalyi felajánlás volt. Egy évvel ezelőtt Németh Attila a Psychiatry Times-ban egymillió forintos sikerdíjat ajánlott fel annak a megyének, ahol egy év alatt a legnagyobb mértékben csökken az öngyilkosság miatt meghaltak száma.

A befejezett szuicidiumok hátterében kb. 80%-ban pszichiátriai zavar kimutatható, ezért a pszichiátriai ellátás egyik legfontosabb indikátora a szuicid halálozás. Az OPAI főigazgatója felhívta a figyelmet, hogy a 2007-es egészségügyi reformot követő több éves stagnálás után immár hatodik éve csökken a szuicid ráta. Az elmúlt hat év alatt negyedével mérséklődött az önkéntes halált választók száma, és ez nemzetközi viszonylatban is kiugró eredmény. Megjegyzendő, hogy a legtöbb uniós országban is csökkenő tendencia figyelhető meg, ha nem is ilyen mértékben, ugyanakkor például

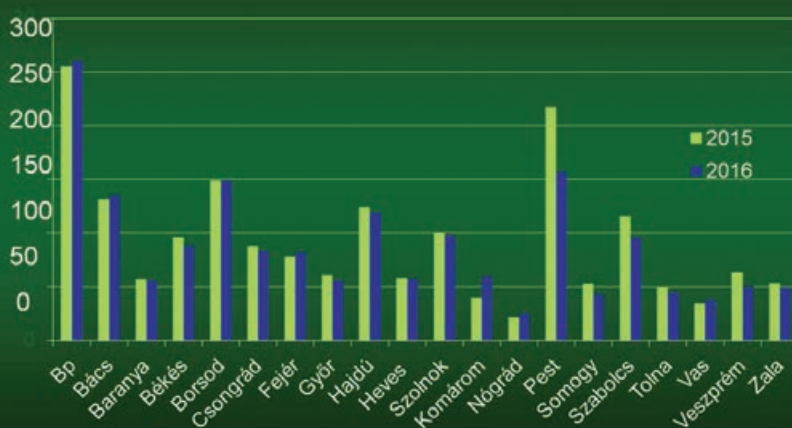
Görögországban, Lengyelországban és az USA-ban nő ez a szomorú statisztika.

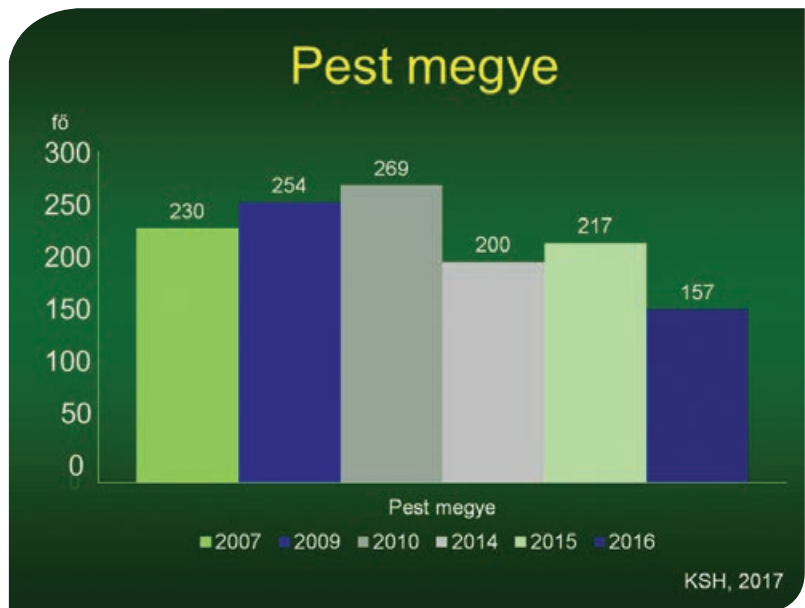
Németh Attila korcsoportonként és megyénként elemezte a KSH adatait. Míg a 60 év alatt korosztályban látványos volt csökkenés, addig az idősebbek körében a halálozás alig-alig csökkent, és ez rámutat a szociális háló és a társadalom felelősségére is. A területi összehasonlításban Pest megyében volt

a legnagyobb javulás, itt 27%-kal csökkent a halálos kimenetelű öngyilkosságok száma.

Előadását követően az OPAI főigazgatója jutalomként 1 millió forintot osztott szét a Pest megyei kórházak pszichiátriai osztályai és gondozói között. A pénzjutalmat a vezető főorvosok

Megyéenkénti eloszlás 2015-16





vették át elismerő oklevél kíséretében, amelyen a maja vallásban az öngyilkosok védőistenének, Ixtabnak a képe látható. Németh Attila megígérte, hogy az egymillió forintos felajánlása a következő évre is vonatkozik.

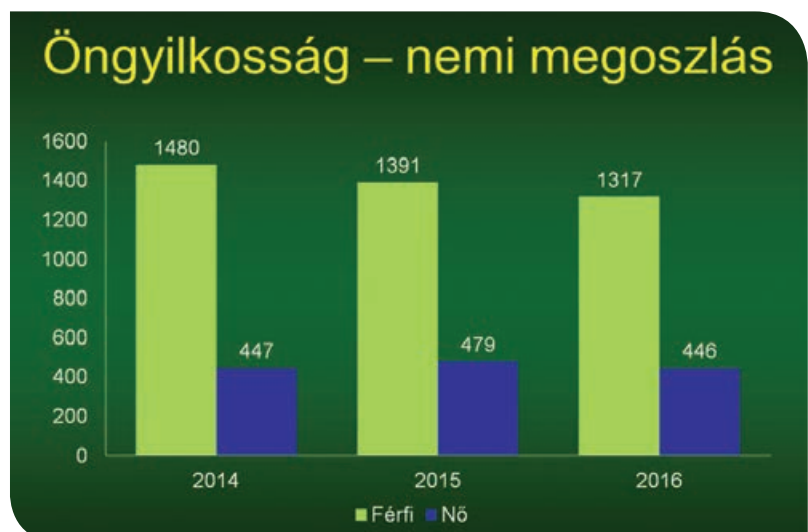
Ami a stratégia fő vonalait illeti, a szorgalmazta a pszichiátriai osztályok és gondozók szorosabb együttműködését, a különösen veszélyeztetett betegek kiszűrését és követését, a házi orvosok képzését, a közösségi szociális ellátórendszer és más segítő szervezetek (pl. egyház) bevonását. Távolabbi célként szükségesnek tartaná a Nemzeti Szuicid Regiszter létrehozását, ahogy ezt számos országban is megtették, valamint egy államilag támogatott Nemzeti Szuicid Prevenációs Program megvalósítását, de addig is a saját hatáskörünkben

tegyünk meg minden tőlünk telhetően.

A tudományos ülés másik előadója Rihmer Zoltán professzor több mint 30 esztendő idősodrában mélyrehatóan elemezte, hogy minek köszönhető Magyarországon az öngyilkosságok számának csökkenése. A Nyíró Gyula Kórház-OPAI Öngyilkosság Megelőző és Kutató Laboratóriumának vezetője többek között arra is rámutatott, hogy hazánkban még mindig sok a kezeletlen depressziós beteg, és a fejlett államokhoz képest alacsony az antidepresszívumok forgalma.

Az előadásokat élénk, interaktív „nagy csoport” jellegű megbeszélés követte, amely kiváló lehetőséget biztosított a tapasztalatcserére, a jó gyakorlatok ismertetésére. Jövőre folyt.köv.

Csák Elemér



„Mi nem szikét fogunk, hanem önmagunkból adunk”

Nagy volt az érdeklődés a pszichiátriai szakdolgozók XVIII. budapesti kongresszusa iránt, a rendezvény sikerének magyarázata, hogy a plenáris ülésen és a szekciókban egyaránt fontos és érdekes témák kerültek napirendre, hiszen a szervezők azt tűzték ki maguk elé, hogy rendezvényük a pszichiátria minden területét lefedje.

– A szándék „bejött” – mondta lapunknak a főszervező, Tunyi Tünde, a Szent János Kórház főnővére. – Sokkal többen vettek részt az eszmecszerén, mint az utóbbi években; az előadók áttekintést adtak a szakágazat egészéről: a járóbeteg ellátástól kezdve a kórházi kezelésen át a szociális intézmények munkájáig.

Tünde joggal és örömmel hangsúlyozta, hogy mindenki rendkívül odaadóan működött közre, az előadók nem tartottak igényt tiszteletdíjra, a szakdolgozók családias összefogással vállalták a szervezést, s a kongresszus sikeréhez nagyban hozzájárultak a támogató szervezetek is. Mindez jól tükrözte azt, ami a pszichiátria elismert jellemzője: a lelki betegségek ke-



zelése csapatmunka, amelyben csak egészséges szakemberek tudnak eredményesen részt venni, továbbá azok, akikben megvan a nélkülözhetetlen elhivatottság. „Mi nem szikét fogunk, hanem önmagunkból adunk, önmagunkat tesszük a betegek ellátásába” – hangsúlyozta beszélgető partnerem.

A kongresszus főbb témái: a pszichiátriai betegek ellátása a rendszer változásainak tükrében; a teammunka jelentősége a pszichiátriai szakdolgozók körében; a fiatalkori öngyilkosság-megelőzés; az új addiktológiai központ bemutatása; a demenciával élő betegek ellátása, a szakdolgozók lelki egészsége.



Felhasználva az alkalmat, a főnővért közvetlen szakterületének helyzetéről is kérdeztem.

– A gyermek- és ifjúságpszichiátria kiemelten fontos terület, mert maguk az egészségügyi el-látók is viszonylag keveset tudnak erről a szakágazatról. Itt szintén kevés a szakember, és sajnos előfordul, hogy gyerekeket is felnőtt osztályra szállítják be.

Természetesen mi gyógyítók arra törekszünk, hogy a betegek a legmegfelelőbb helyre kerüljenek. Biztató fejlemény, hogy noha még nem indult be a gyermekpszichiátria szakképzés Magyarországon, az új képzési rendszerbe már modulként beépítették. Ez azért fontos, mert a lelki beteg gyerekeknek másféle problémáik vannak, mint a felnőtt betegeknek. A kezeléseik, foglalkozások eltérőek, a fiatalokkal életkori sajátosságaik miatt másként kell kommunikálni. Ez sajátos felkészültséget igényel, hiszen a gyerek nem a felnőtt kicsinyített változata. Röviden szólva: a gyermekpszichiátria külön szakág, speciális protokollokkal, s e téren nagyon sok a teendőnk, ezt erősítették meg a szakemberek kongresszusunkon is.

Csák Elemér



Zalatnai Zoltán, Fülep Anna és Tunyi Tünde



„Akit a mozdony füstje megcsapott...”

Kevés pszichiátriai tárgyú könyv van, ami szakmai körökön kívül is olyan ismert lenne, mint Benedek István Aranyketrec című könyve. Kapócs Gábor most ennek a „folytatását” tervezi megírni szentgotthárdi tapasztalatai alapján, hiszen 5 éven át vezette a Szentgotthárdi Pszichiátriai Intézetet.

2009-ben már készítettem veled egy interjút a Lélekemelő számára. Akkor ott hagytuk abba, hogy miután neurológusként dolgozott a SOTE-n, majd az OPNI-ban, átment az államigazgatásba és az új egészségügyi törvény előkészítését irányította. Ezért 39 évesen Batthyány-Strattmann-émlékérmet is kapott. Hat éven át saját orvosi kiadóját vezette, majd újra az államigazgatás jött: társadalompolitikai főosztályvezető a Miniszterelnöki Hivatalban, majd egészségpolitikai helyettes államtitkár lett. A 2006-os kormányváltás után egy nagy amerikai cég tanácsadójaként dolgozott, és tanácsokat adott a francia kormánynak Romániában.

Ezután felfelé vagy lefelé vezetett az út?

– Lefelé. Az őszi beszéd után az amerikai cég végül nem akarta Magyarországon az európai főhadiszállását létrehozni, és román barátaink is azt gondolták, jobb lesz, ha az elme-egészségügy teljes átalakítását a franciák nevében nem egy magyar rezidens vezeti majd öt éven keresztül Bukarestben. És még innen is volt lejjebb: meghalt az édesanyám 2011 elején. Ekkor jött a Fővárosi Önkormányzat felkérése, egy új vezetőt kerestek legnagyobb szociális intézményük, egy pszichiátriai betegotthon élére. Nagyon vonzó volt a kihívás: 734 beteg, 375 dolgozó, 1,5 milliárd



forintos büdzsé és szakmai szabadság. Egy kis „Lipótmező”... Csak a beszélgetés végén hangzott el, hol van az intézmény... Szentgotthárdon. Vettem egy nagy levegőt és azt mondtam, valahogy majd megoldom.

Mit szolt a családjá?

– Ez egy nagyon kemény családi áldozat volt, kellett az ő támogatásuk is. Igaz, nem öt hosszú évre számítottak... A lányom akkor volt 13, a fiam pedig 10 éves. Minden péntek este hazajöttem, hétfőn lementem, hiányoztam nekik, ők hiányoztak nekem, ráadásul Szentgotthárd autóval is minimum három és fél óra. Csak az vigasztalt, hogy szakmailag hatalmas kihívás volt, és akkoriban még lehetett alkotni.

Nem voltak kételyei?

– Dehogynem. Élete utolsó éveiben Buda Béla volt a mentorem, és amikor megkérdeztem, ő mit tenne, azt mondta, hogy nem vállalná, és nekem sem javasolja. Ezt a feladatot ugyanis nem lehet igazán jól elvégezni. Öt évre szolt a szerződése és csak az utolsó másfél évben érttem meg, hogy tényleg igaza volt.

Helyzetjelentés a nyugati végekről: a legnagyobb hazai pszichiátriai betegotthon átalakításának eddigi tapasztalatai 2011-14.

Kapócs Gábor, Takácsné Hargitai Beáta



Pszichiátriai Betegek Otthona Szentgotthárd



Miért?

– Egy olyan mamut intézményt, ahol 1100 ember éli a mindennapjait, csak viszonylag feszes rezsimben lehet működtetni. Ez mindenképpen egy kényszerű együttélés, ráadásul a betegek többségét – mi lakóknak

Szentgotthárdon. Könyvet fogok írni erről, amit Benedek István klasszikusa, az Aranyketrec egyfajta „folytatásának” szánok. Döbbenet egyébként, hogy ő a könyvét annak idején azért írta, hogy felébressze a szakma és a társadalom lelkiismeretét. Tu-

lényegileg csak ugyanezt állapíthatom meg.

Ez elég elkészerítő...

– Igen, de ez a magyar valóság.

Meséljen még Szentgotthárdról! Hogyan kezdte?

– Amikor megérkeztem, az első hetekben bent laktam az intézetben, a vendégszobában. Délután kiültem a parkba, és beszélgettem a mellém leülő lakókkal, kérdeztem, hogyan tudok segíteni nekik, mit szeretnének tőlem. Nagyon érdekes volt, a tizennyolc beszélgetőtársam közül 12 ugyanazt mondta: „egy kicsit több” szabadságot akartak. Ez mélyen elgondolkoztatott. A lakók 73-74 százaléka – a jelenlegi magyar egészségügyi, szociális, társadalmi, gazdasági, jogi viszonyok között – önálló életvitelre képtelen, terápiarezisztens, krónikus skizofrén. Átlagban 10-11 évet töltenek az intézetben, pár év után már hospitalizálódnak, és elveszítik az autonómiájukat. Az ilyen embereknek a „túl sok” szabadság ijesztő is lehet, mert vagy elfelejtették, milyen, vagy soha nem is tapasztalták meg. Azt gondoltam, első lépésben a túlzott kötöttségek oldásával,



hívtuk őket – csak 4–11 ágyas szobában tudtuk elhelyezni. Az infrastruktúra sem volt megfelelő, egy 1896-os egykori K und K dohánygyár épületeit alakították át. Nehéz pár mondatban elmondani, mi minden történt

datosítani akarta, hogy ez így nem jó, átalakítás, reform kell – mondta ezt az '50–60-as évek fordulóján. A nyolcvanas években, a sokadik kiadás után azt írta, hogy nem történt semmi, és újabb 30 évvel később én is

fellazításával lehetne próbálkozni.

Mit csinált?

– Olyan helyzetet teremtettem, hogy legalább kis kérdésekben tudjanak döntést hozni, és értelmet akartam adni a kényszerűen ott töltött éveknek, évtizedeknek. Például sem azt nem határozhatták meg, hogy mit esznek, sem azt, hogy mikor. Turnusokba osztva fogyasztottak egyféle menüt. Fél évig kétféle menüből lehetett választaniuk, azután persze a konyha személyzete bebizonyította, hogy ezt lehetetlen tovább folytatni... Viszont saját malmunkban őrlött teljes kiőrlésű liszttel főztünk, sütöttünk utána is! A lakókat bevontuk különböző aktivitásokba, amiket élvezetesnek találtak: volt rock zenekarunk, ami koncertezett is – pl. a Sziget Fesztiválon –, színjátszó körünk, könyveket adtunk ki, lehetett festeni, agyagozni, táncolni, fotózni, kirándulni, biciklizni, futballozni, sakkozni is.

Újraindítottuk saját kertészetünket, ahol bio zöldségeket termesztettünk, őshonos gyümölcsfákat ültettünk. És mindeközben tudatos demedikalizációval próbálkoztam. A tartósan betöltetlen ápolói státuszokra felvettem friss diplomás szakembereket – pszichológusokat, rehabilitációs szakembereket, mentálhigiénikusokat, művészetterapeutákat –



még egy kriminológust is. A lakók körül egy igazi multidiszciplináris team dolgozott, és igyekezett mindenki számára kialakítani egy komplex, csak rá szabott rehabilitációs tervet. Az elméleti keretek megalkotása során Günther Amon dinamikus pszichiátriai, milióterápiás megközelítéséből is merítettem.

Ez nagyon jó hangzik. Van statisztika arról, hány embernek tudott segíteni?

– Az intézménynek volt egy rehabilitációs célú lakóotthona, ahová kiköltözhetett 14 olyan lakó, aki képessé vált a csaknem önálló életvitelre. A többiek közül mintegy 300–350 volt, akiket sikerült bevonni az aktivitásokba. Az államosítás után a feltételek egyre romlottak: a finanszírozásra szánt pénz csökkent, pl. az

egy főre jutó, élelmezésre szánt összeg ugyanúgy 440 forint/nap (!) volt, mint tíz éve. Napi öt étkezésre 440 forint...

Mi történt amikor lejárt a szerződése?

– Amikor lejárt az ötéves kinevezésem, az új pályázatban olyan feltételeket szabtak meg, hogy egészségügyi végzettséggel ne lehessen indulni. A család miatt amúgy is nagy fejfájást okozott volna a döntés. Visszajöttem Budapestre, most a Szent János Kórház Pszichiátriáján dolgozom és megpróbálom a Szentgotthárdon felhalmozott tapasztalataimat a Budai Családközpontú Lelki Egészség Centrum létrehozása során az itteni közösség számára kamatoztatni.

Vámos Éva

Érdeemes elnyerni a bennünk élő mikrobák jóindulatát...

Mikor, miért jött létre a világegyetem, az élet és az emberi tudat? A kérdések bármelyikének megválaszolása szinte misztérium. A Darwin, Einstein és Hawking szintű tudósok elméletei után jönnek a vizsgálatok, és születnek újabb teóriák, de valahogy még ma is többen gondolkodnak erről a vallásos hit, mint a bizonyított tudomány alapján. Lakatos László érdekesítő módon eredt a pángenom elmélet és az emberi lélek összefüggéseinek nyomába.

Az evolúciós elmélet bár az élet kialakulását nem magyarázza: az életformák fejlődésének megértésére jó alapot bizonyított. Ha elfogadjuk, hogy a lét új minőség egysejtű életformaként jött létre, akkor itt kell olyan előnyt keresnünk, amivel az élettelen világ nem rendelkezik. Ez talán az a képesség, hogy az élet mindig képes az őt meghatározó információt megőrizni, tovább építeni, amire a legnagyobb hegyek és tengerek sem képesek. Ahogyan a feltételezett ősrobbanás, az anyag megteremtése sem reprodukálható, nem fejleszthető tovább az általunk ismert módszerekkel. Elvben az élet lehetne végtelen, hisz a célja nem az egyed halhatatlansága, hanem a genetikai információ továbbadása az örökkévalóságig.

A pángenom elmélet lényege, hogy a bioszféra nem elsősorban fajokból és egyedekből áll, hanem a folyamatosan cirkuláló genetikai anyag összekapcsolt hálózata alkotja. A Humán Genom Projekt alapján tudjuk, hogy az emberi DNS mindössze 1-2%-a hordoz emberi fehérjéket kódoló szekvenciákat, a genom nagy részét inkább víruseredetű genetikai paraziták adják, amiknek pontos működését nem ismerjük, de fontos szerepet játszanak az evolúciós változásokban, elsősorban horizontális géntranszferben, ami a fajok közötti géntadást jelenti. Az emberi DNS kb. kétharmada azonos az egysejtű létformák genetikai anyagával, a csimpánzok esetében az azonoság még nagyobb: 99,9%!



A gének számát tekintve elég durva a helyzet az emberi testben, mert a 22 ezer humán génnel szemben 8 millió mikroba gén működik szervezetünkben (az arány 1:364), így joggal vetődik fel a kérdés, hogy valójában ki és kinek az érdeke szerint irányítja a testünket? Hol élnek ezek a mikroorganizmusok? A legtöbben a bélcsatornában (a tömegük itt kb. 2 kg), de a számuk jelentős a bőrön, a szájbán és az urogenitális rendszerben is.

Szegény zombihangya...

Az egymással együtt élő szervezetekben az irányítás szempontjából érdekes példa lehet a zombihangya esete, aki egy gyilkos gombafertőzés után nem önmaga számára, hanem a gomba szaporodása számára előnyös viselkedést mutat. Társaitól elválik, elhagyja a saját életterét, és a gomba szaporodásának kedvező nedves altalajt keresi. Szegény feje szó szerint táptalajjá válik, mert a gomba abból növeszti ki a saját testét, és szórja szét a spóráit, hogy azok aztán újabb és újabb hangyákat fertőzzenek meg.

Ha azt hisszük, hogy ilyesmi csak a nagyon egyszerű szervezetekben fordulhat elő, akkor bizony tévedünk, mert ehhez nagyon hasonló módon képes pl. a *Toxoplasma gondii* nevű egysejtű is megváltoztatni egy magasabb rendű szervezet, konkrétan egy egér viselkedését úgy, hogy az meglepő módon „macskakedvelővé” váljon, azt megfertőzze, és ezzel az egysejtű szervezet továbbadását és továbbélését biztosítsa. Azt még nem sikerült bizonyítani, hogy a toxoplazmát hordozó emberek (a teljes populáció 30–50%-a) is másképp viselkednek, mint a nem fertőzöttek. Az influenza vírus esetén is találtak olyan összefüggést, hogy a továbbfertőzés szempontjából legkritikusabb lappangási időszakban az érintettek társaságkedvelőbbé válnak, ami a vírus terjedésének kedvez. A veszetség vírusa is hasonló logika alapján okoz viselkedésváltozást a rókában, hogy az a látszólagos szelídség miatt más állatokba tovább adhassa a vírus génjeit.

Az emberrel együtt élő mikroorganizmusok többsége a kölcsönös előnyök alapján békés együttélésre rendezkedett be, ún. szimbionta létformában él, ami mindkét szervezet számára előnyös, vagy legalábbis nem káros. A mikrobiótát alkotó mikroorganizmusok jó esetben megvédenek bennün-



ket a kórokozók elszaporodásától, elősegítik az immunrendszer hatékony működését, az ember számára felhasználhatóvá tesznek tápanyagokat, vitamint termelnek, amiért cserébe számukra megfelelő életteret biztosítunk. Ennek ellenére időnként megbomlik a béke, és a kórokozók elszaporodnak, a barátságos baktériumok eltűnnek, megszűnik a jótékony sokféleség, ami igazoltan kedvez sokféle körfolyamat kialakulásának, pl. a bélflóra megváltozása észlelhető autoimmun folyamatok, gyulladássos bélbetegségek, daganatok kialakulása esetén. Nem állítja senki, hogy egyértelmű volna ezekben az ok-okozati viszony, de egyre több vizsgálat igazolja, hogy van összefüggés, ami új terápiás lehetőségeket vet fel.

Van második idegrendszer?

Ezen a ponton joggal teheti fel a kérdést a cikk olvasója, hogy rendben, de mi köze ennek az egésznek az emberi lélekhez? Van köze, mert az immunrendszeren keresztül a rossz vagy legalábbis rosszul viselkedő bélbaktériumok elindíthatnak olyan változásokat, ami a bélrendszeren túl az egész szervezetet, így a központi idegrendszert is drámaian érinti.





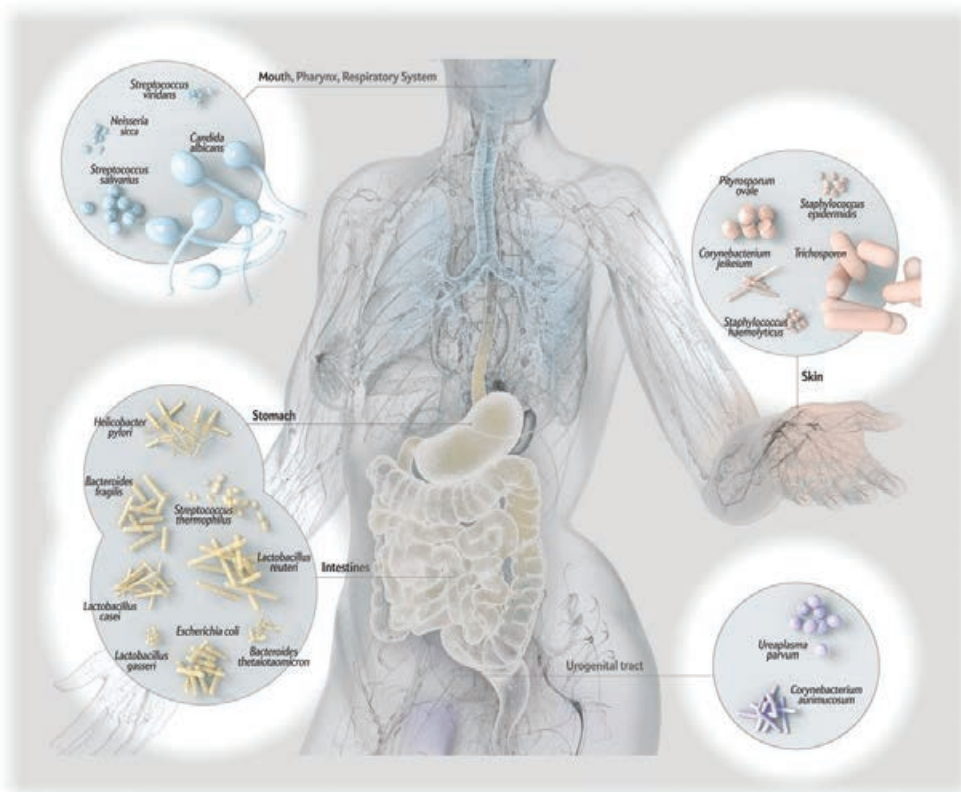
A Mikrobióta-Bél-Agy rendszer – az MBA rövidítés is mutatja, hogy sokan joggal beszélnek második idegrendszerként a bélrendszeréről, ahol döntések születnek – kétirányú kommunikációt mutat a bélflóra és az idegrendszer között. A szivárgó bél elmélet szerint a bélflóra megváltozása indít el olyan gyulladásozó folyamatokat, ami aktiválja a Hipotalamusz-Hipofízis-Mellékvese tengelyt, és ez olyan kóros állapotot eredményez, ami a hangulat, érzelmek, gondolkodás változásán keresztül szerepet játszhat pl. krónikus fáradtság, depresszió, au-

tizmus spektrum zavarok, Parkinson kór, Alzheimer betegség, ADHD, PTSD kialakulásában.

Mivel több pszichiátriai és neurológiai kórkép ill. tünet háttérben feltételezik a bélflóra összetételének megváltozását, egyre több alapkutató és humán vizsgálat zajlik a világ nagy egyetemén és tudományos műhelyeiben. A felsorolt kórállapotok mindegyikében végeztek olyan humán probiotikum vizsgálatot, ami valamilyen pozitív hatást igazolt a pszichés tünetekre! A bélflóra összetételét génjeink mellett sokféle külső hatás befolyásolja. Első-

ként ott van például maga a megszületés és a szoptatás időszaka, a későbbi étrend, testmozgás, antibiotikum használat, a túlzott vagy az elhanyagolt higiéné. Ráadásul azt sem zárhatjuk ki, hogy a mikrobióta összetétele befolyásolja az étkezési és egyéb szokásainkat, így visszahat saját magára, ami nem feltétlenül egyezik meg a mi érdekeinkkel! Az egyre inkább népbetegséggé váló elhízás háttérben is szerepet játszhat a mikrobióta által metabolikus szindróma irányába eltolódott kóros anyagcsere.

Meggyőződésem, hogy a következő évtizedben akár a belgyógyászati, akár a pszichiátriai betegségek gyógyításában egyre nagyobb szerepe kapnak a bennünk élő mikrobák jóindulatának elnyerésére irányuló terápiák. Addig talán az tűnik a legjobb megoldásnak, ha követjük az ösztöneinket, mert lehet, hogy azok is tőlük jönnek!



Találkozás a „selyembivallyal”...



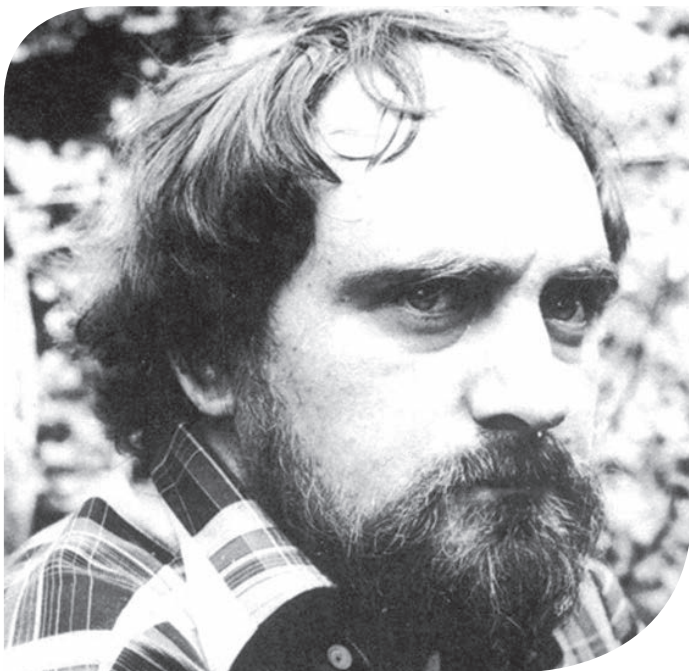
A hetvenes évek prózairodalma viszonylag rövid, de annál nagyobb hatású korszakot nyitott a magyar szépirodalomban, melyben a „Péterekként” emlegetett Eszterházy, Lengyel és Nádas mellett Hajnóczy Péternek jutott kiemelkedő szerep. A negyedik Péter és házastársa útkereszteződésének írói lenyomatát elemzi Marjai Kamilla, az OPAI – Nyíró Gyula Kórház addiktológiai konzultánsa, az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának PhD hallgatója.

Az 1981-ben drámai rövideggyel lezárult életmű a kortörténeti értéken túl elsősorban életrajzi, élettörténeti leletként is megragadható egy magányos, különc természetű, önnön izolációja mellett elkötelezett író tollából. Úgy tűnik, miközben az író mély medret vág a prózahősök sorsának folyásához, saját élete is hasonló mederbe terelődött az alkoholfüggőség, a rapszodikus párkapcsolatok, a szorongás és a depresszió mélységeiben. Az író élettörténetében szerepel egy társ, Végh Ágnes. Férfi és nő találkozásálményének sajátos lenyomatát Hajnóczy legismertebb kisregénye, *A halál kilovagolt Perzsiából* című alkotás révén kapja kezébe az olvasó.

Az a bizonyos három óra...

A regény egy nap három óráját írja le, amikor az író közös otthonukba várja felesége, Á. hazaérkezését. Mindeközben szándéka az üres papír mellett az, hogy dolgozzon. A folyamatos alkoholfogyasztás korábbi emlékeket és tudatba hasító víziókat hív elő, ami az alkotást ellehetetleníti, a várakozást feszültté és reménytelenné teszi: „Bárcsak itt lenne már Á!, gondolta, mert félek egyedül. Félelmét átmenetileg megszüntetendő, megivott egy pohár bort,





tisztán, víz nélkül. A feleséggel való találkozás élménye két síkon ragadható meg. Egyrészt a Velenicei-tó partján történt tiltott találkozás és lánykérés valós emléke elevenedik meg. Ami azonban ennél a múlt idejű epizódnál is hangsúlyosabb, az a jelen epizódja: az újbóli találkozásra való várakozás terhe, a feloldozás egyre távolodó reménye.

Nagy általánosságban vitatott kérdés az, ami Hajnóczy Péter esetében különösen kézenfekvő: hol ér össze és hol válik el egymástól az írói én és a valós én. Átfedésbe emelhető-e az irodalmi mű és a személyes élettörténet? Találkozhat-e a házastárs és a Perzsiában megírt Á. karaktere? Sükösd szerint *„bár az elbeszélés értéke éppen az általánosítás, az egyetemessé emelés – az önéletrajziság némely jegyei félreismerhetetlenek”*. Az irodalomtörténet egyfajta megközelítésében *„élet és mű azonossága, teljes egymásrataltsága Hajnóczy esetében tehát nem frázis, hanem paradigma: akár a lényegyet tekintjük, akár a külsőségeit”*.

Az egyetlen, 1979-ben felvett rádióinterjúban Hajnóczy Ördög Csilla riporteri felvetésére, miszerint az író a „legbelső világába” enged az olvasót, miközben „teljesen föltárja magát”, Hajnóczy nem cáfol: *„Igen is, meg nem is. Nem az életrajzomat írom, szóval... De máskülönben ez egy hülye kérdés, szóval hogy mondjam... nem öntől, hanem általában. Hogy van önéletrajzi regény, és van alanyi regény, meg akármilyen regény. Hát könyörgöm, minden szerencsétlen író a saját életét írja valamiképp’ az élete végéig, nem? Ez biztos!”*

Hajnóczy prózáját – és A halál kilovagolt Perzsiából című kisregényt – illetően számos irodalomelméleti, pszichológiai és addiktológiai fókuszú elemzés született, melyek megközelítéstől függetlenül egyetértően utalnak arra, hogy a központi hős mellett a női karakterek egyértelműen mellékszerepbe szorulnak. *„A valóságnak valóban csak azok a mozgásai látszanak a felszínen, melyek kizárólag*

a hősre vonatkoznak” – írja Dér P. Péter. Ennek értelmében a női szereplők jelenléte – így a felesége is – legfeljebb illusztrálja a hányattatott sors, az alkoholizmussal való megküzdés és az izoláció szubjektíven megélt valóságának bemutatását.

Nagy Zsolt addiktológiai fókuszú elemzése értelmében a regény bekezdései *„számos olyan jellemző mozzanatot tartalmaznak, amelyek meghatározóak az alkoholista élet- és gondolkodásmódjában: az ellenállhatatlan sóvárgást, a kórosan fokozott vágyat (craving) a szer iránt, a „szagos gondolkodást”, amelyben a függő személy gondolatai folyamatosan a szer körül gravitálnak, a fizikai és kémiai függés tüneteit, a környezet folyamatos manipulációját és megbetegítését (társfüggés) stb”*. A regény egyik olvasatában megragadható tehát az alkoholista férfi narratívája, és az alkoholizmussal párban járó kodependens

férfi-nő kapcsolat.

A társfüggő viszonyulás eltérő formáira ad példát a fiatalkori emlékekből felidézett találkozás Krisztinával, és a tartósnak bizonyuló házastársi kapcsolat Á-val. Gerevich József 1981-ben publikált addiktológiai fókuszú elemzésében szintén kitér az alkoholfüggő író mellett megjelenő női mellékszereplőkre: *„Kőrisméje saját személyiségének futamában fogant... A könyv sorai között, a melléktémák futamaiban valahonnan a háttérből azonban kibontakozik a kőrisme másik arca, a jelenséget létrehozó erővonalak szelíden odavetett láncolata:... az érzelmi rezonanciára képtelen Krisztina, Á., az ostobán azonosuló feleség.”*

Krisztina és Ágnes

Demény Péter a női karakterek jelenlétét új aspektusból láttatja, beteljesületlen lehetőségekre utalva: *„Mint láttuk, a nők puszta eszközök vagy inkább vágyott eszközök: Krisztina „a csoda” reménye, amennyiben a fiú arra számít, hogy általa minden megváltozik valamiképpen, a feleség pedig a tökéletes társ reménye vagy inkább ábrándja.”*

Hihetnénk azt, hogy Á., mint regényszereplő legfeljebb eszköz az alkoholista kálvária tüpontos megrajzolásában, személye a valós és mély kapcsolat kudarcának emlékműve. Ugyanakkor Á. karaktere és jelenléte latens módon, mégis meghatározó erővel formálja a cselekményt és a mű megszületését.

A feleség jelenléte – egész pontosan a távolléte – egyfajta dramaturgiai szervezőerőként hat. A várakozás három órája, a kínzó hiányállapot és az ezt elmélyítő kóros mértékű alkoholfogyasztás rajzolja meg azt a keretet, amibe Krisztina emléke és a szürreális víziók beszűrődnek. A keretelbeszélésbe ágyazódnak a betételbeszélések, a cselekmény origója azonban mindvégig a jelen állapota, a feleség érkezésére való várakozás. Ehhez az origóhoz tér vissza Hajnóczy újra és újra, egy-egy betétel-

beszélés megszakításával vagy lezártával. Így jutunk el a perzsa város víziójáig, mely egy hosszú út megtételére ösztönöz, aminek elérhetetlen végcélja a megnyugvás maga, a feleség: „A naptól mustársárgán villogó házak romjai a legkülönbözőbb geometriai formákat öltötték. A férfi hol a sárga porban botladozott a sárga kövek között, hogy átjutva a városon, találkozhassak a feleségével, hol ismét felülnézetben látta a várost és önmagát is, ahogy botladozik a romok labirintusában; ilyenkor látta, túl a városon, a bokrok vagy fák zöld síkját. Talán édesvíz is van ott, gondolta, mert ajka cserepes volt, toroka száraz, s nagyon szomjazott, talán ott vár rám a feleségem. De valami azt súgta: soha át nem jut a halott városon Ott botladozik majd a sárga falak között, míg összeesik és meghal. Nem látja többé a feleségét, aki mozdulatlanul, száraz szemmel, ökölbe szorított kézzel áll a fák között, arcát a sárga város felé fordítja”.

Hajnóczy mindvégig egyfajta feszültség-teljes távol-ságban tartja Á-t az olvasótól, Krisztinától eltérően teljes nevét nem ismerjük meg, a karakter vonásai kevésbé részletezettek: „Amellett, hogy teljes neve nem derül ki a regényből, sem külső megjelenésére, sem személyiségvonásaira nem utal a mű, miközben Krisztina megjelenítése jól megragadható jegyeket hordoz”. Ezzel együtt a két női karakter egymáson keresztül válik megragadhatóvá.

Egyúttal a kodependencia két típusa örökíthető meg: míg Krisztina a grandiózus, addig Á. A megmentő és fixáló típusnak feleltethető meg. Akad azonban egy kétmondatos részlet, mely nem kevesebben bizonyít, mint hogy a feleség személye az alkotás folyamatát, a Perzsa megszületését határozza meg: „Á. ma reggel elfelejtette bevetetni vele az Anticolit. És tegnap is”.

Németh Marcell így magyarázza az idézett két mondat fontosságát: „Maga az írás, a mű megszületése Á. feledékenységével van összefüggésben: ha a férfi bevette volna a gyógyszert, akkor az ivás fizikai halált okozna: gyógyszer nélkül pedig a munkán, a művön keresztül a férfi saját szöveghalála mellett tud tanúskodni”. Paradox módon a megmentő és fixáló feleség mulasztása szolgálja az életben maradáást és teszi lehetővé a mű megszületését.

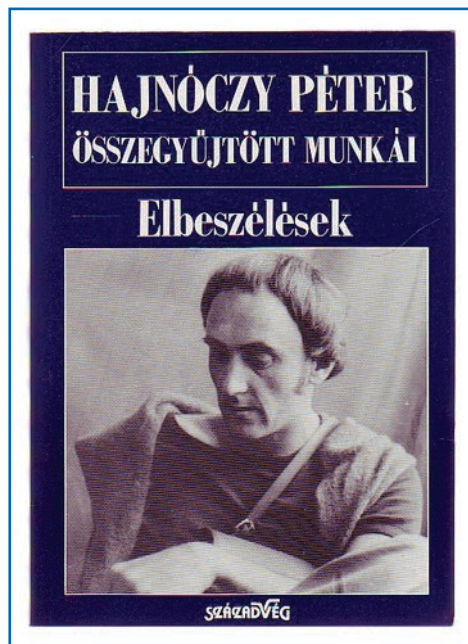


Ágnes a megmentő

Utóbbi hangsúlyos részlet egyúttal arra is utal, hogy Á. az alapvető szükségletek teljesítésében jut pótolhatatlan szerephez. A valós találkozásélmény, a Velencei-tó partján töltött lopott percek kapcsán bomlik ki az egyetlen kurzívált párbeszéd nő és férfi között. Ez a párbeszéd, azonban jelzi a szövetség létrejöttét, melynek értelmében a felelősség és a szükségletteljesítés szolgálata Á-t illeti: „Szeressél, csak ne igyál olyan sokat... ijesztően sovány vagy. Nekem tetszel így, ahogy vagy, de az idegeidnek nem tesz jót, hogy iszol. Ne haragudj, nem akarok hülye tanácsokat adni. Vigyázni fogok rád, ha akarod, hogy vigyázzak rád. Azt nem mondom, soha egy cseppet se igyál, de ne vedelj minden álló nap.” A férfi ezzel egyetértésben tervezi a közös jövőt: „Költözzünk össze... elválok a második feleségemtől, keresünk va-

lami jó albérletet, és együtt élünk. Akkor a szemed előtt leszek, és vigyázhatok rád.” Az így kialakult és működtetett szövetség az enabling viselkedésminta példája, melyben a felhatalmazó fél „jogcímet szolgáltató” módon túlvédő, gyámkodó jelenlétével okot szolgáltat a függő számára, hogy folytassa a szerfogyasztást.

Ezen felül azonban a hiányalapú szükségletek kielégítésében vállal főszerepet a feleség: „Bárcsak itt lenne már Á.! ...mert félek egyedül”. A lelelemibb hiányalapú szükségletek közt tartjuk számon a fiziológiai szükségleteket, a biztonság, a szeretet és valahova tartozás, az elismerés szükségletét. A szükséglet teljesülésében kizárólagos szerephez jut a házastárs: „Ha megérkezik Á., taxival elmennek orvoshoz”. A hiányalapú szükségletekkel szemben a növekedésalapú szükségletek (kognitív szükségletek, esztétikai szükségletek, önmegvalósítás



szükséglete) háttérbe szorulnak. A kapcsolatot az alkohol-függőség és a kodependencia oly módon tartja regresszióban, hogy utóbbi szükségletek kölcsönös kielégítésére nem hagy módot.

Á. megjelenése egyúttal lehetőséget ad az „elég jó anya” jelenlétének pótlólagos megtapasztalására. Hajnóczy Péter gyermekkorai, élettörténete megerősíti az igény létjogosultságát. Miután a szülőanya átadja a gyermek nevelési jogát nevelőszülőknek, a nevelőanyával

élethosszig tartó rapszodikus, konfliktusos kapcsolat alakul ki. Az „elég jó anyával” való pótlólagos találkozás a feleség által azonban nem vagy csak részben valósulhat meg. *„Meg kellett volna érezned, mennyire szenvedek, mert talán éppen ez volt szenvedésem célja, hogy megértsd, és ne legyek egyedül, a részvéted hiányzott, hogy helyeseld a szenvedésemet, hogy tanú legyél előtte”.*

Az anyai óvás és a biztonságot jelentő közelség szükséglete állandó és olthatatlan: *„Akkoriban már hetekig bajoskodtál, virrasztottál velem, hosszadalmas könnyörgések után – miközben a homlokomról, az arcomról folyt az alkoholveríték – mindig hoztál még egy utolsó üveg bort, de akkor éjszaka elfáradtál már. Mikor lefeküdtem, azt mondtad, keltselek fel, ha rosszul érzem magam. Csakugyan felébresztettek, és kértelek, hogy segíts rajtam valahogy, mert elmondhatatlanul rosszul vagyok. Hoztál egy pohár bort. Pontosabban: egy háromnegyed pohárral; azt hitted, ennyi alkohol segíthet valamit. Megittam a bort, és éreztem, ahogy rohamos gyorsasággal ürül ki a sejtjeimből az életet fenntartó szesz, és percről percre rosszabbul lettem. Mondom: tizenkettő előtt pár perccel ébredtem, megittam a bort, és te elaludtál a kimerültségtől.”* –



A fizikai és érzelmi közeledés sürgető szükséglete, a remélt és várt találkozás a Perzsia cselekményének és létrejöttének meghatározó mozgatórugója.

Miközben a Hajnóczy-életműnek erőteljes kortörténeti áthallása van, mindenekelőtt életrajzi, élettörténeti vonatkozásban képez hidat valós én és fikció között. Hajnóczy irodalmi munkássága erőteljes alanyiségével több ízben reflektál az írói életpálya során is megélt függőségre, kirekesztettségre, a bizonytalan kötődésű férfi-nő kapcsolatokra. A Perzsia bepillantást ad egy meghatározó találkozás jelentős pillanataiba, ahol a férfi és nő találkozása olyan kölcsönhatást indít el, mely mindkettőjük sorsát egyaránt megpecsételi. A szolgálatkész nő sorsát és az alkoholfüggőségben szenvedő kiszolgáltatott férfi sorsát.

Forrás:

Sükösd Mihály: *A véradó – Hajnóczy Péter emlékezete.* Nap Kiadó, Budapest, 2003

A magyar irodalom története 1945–1975 III/1–2/ Béládi Miklós-Rónay László Akadémiai Kiadó, Budapest, 1990
Dérczy Péter: *Esély és lehetőség – Arcképvázlat Hajnóczy Péterről / Nap Kiadó, Budapest, 2003*

Nagy Zsolt: *Az alkoholiista gondolkodás és életvitel Hajnóczy Péter A halál kilovagolt Perzsiából című művében / Addictologia Hungarica, 2006/1–2*

Marjai Kamilla: *Társfüggőség Hajnóczy Péter A halál kilovagolt Perzsiából című művében / Psychiatria Hungarica, 2015/2*

Gerevich József: *Egy „halott élet” fenomenológiája. / Alkoholológia, 1981/3*

Demény Péter: *A szenvedély vágója / Tiszatáj, 2009/9*
Németh Marcell: *Hajnóczy Péter.* Kalligram Könyvkiadó, Pozsony, 1999

Esküvő Guinness kísérellettel

Esküvői meghívó érkezett Guinness rekordkísérellettel. A rekorderjelölt Túry Ferenc a Semmelweis Egyetem Általános Orvosi Kara Magatartástudományi Intézetének általános igazgatóhelyettese. A rekordkísérellet tárgya pedig nem más, mint a Sabrage, azaz pezsgősüvegek lenyakazása. Nem is akármivel, nem is akárhogyan, hanem szablyával és időre. A jelenlegi rekordot az amerikai Ashrita Furman tartja, aki 66 palackot nyitott ki ezzel a módszerrel 1 perc alatt.



A rekordkíséreltet augusztusban Budapesten a Danubius Grand Hotel Margitsziget kerthelyiségében láthattuk. Pár perccel a kérdés előtt még nagy volt a sűrűség forgás. A magasított asztalokra meghatározott távolságban egy vonalban rakták ki a szorgos kezű kollégák (Németh Attila, Molnár Károly) a meghatározott hőfokra lehűtött palackokat, ál-

lították be az óraszerkezetet. A kíséreltről hitelesített videofelvételnek kellett készülnie, amiben az időmérő is látszik.

Mire egymás mellé került 120 pezsgősüveg, megérkezett a főszereplő is Szily Nóra kíséreltében, aki a rekorderjelölt évfolyamtársa volt pszichológia szakon. A bemutatkozó beszélgetésből kiderült, hogy a Sabrage – a pezsgősüvegek kardélre há-

nyása – egészen Napóleonig nyúlik vissza. A legenda szerint a könnyű lovasság előszeretettel nyakazott le pezsgőket a hölgszívek meghódításáért.

Túry Ferenc öt évvel ezelőtt kapott egy igen jó márkájú pezsgőt, azóta kedvencévé vált a különböző neves pezsgők kóstolgtása. A Sabrage pedig úgy került képbe, hogy egyik szilveszterkor nem tudták kinyitni a pezsgőt. Mikor rákerestek a Youtube-on a pezsgőnyitás különféle módszereire, akkor találták meg a Sabrage technikát.

– Először különböző késekkel próbáltam ki, majd eljuttattam egy nagyon jó japán késhez – mesélte a főszereplő. – Sajnos két hete kaptam meg a Guinness bizottság visszajelzését a speciális szabályokról, amiből kiderült, hogy nem használhatom ezt az egyenes kést, hanem csak egy görbe kardot, mert ezt írja elő a szabályzat. Négy napja vettem meg ezt a görbe kardot, ami sokkal ormótlanabb. Ez annyiban



„A Sabrage-t (magyarul talán szabályzásnak lehetne fordítani) állítólag a napóleoni harcok óta művelik. Mielőtt a lovastisztek csatába indultak volna, már lóháton, szablyáikat kirántva, virtusból, egy csapással nyakaszták le a Champagne palackokat. Így akartak imponálni a fiatal és csinos Madame Clicquot-nak, a Veuve Clicquot Champagne Ház tulajdonosának, aki előtte szívélyesen vendégül látta őket.



Egy ekkora kard forgatása

lenyűgöző tud lenni, de egy Champagne palackot egyáltalán nem nehéz lenyakazni, ha a megfelelő technikát alkalmazzuk. Mintegy 5-6 bar nyomás feszíti a palackot, ami a hosszú erjesztési folyamat alatt keletkezik. A trükk az, hogy finoman megkoccintjuk a palackot a leggyengébb pontjánál, és a benne lévő nyomás elvégzi a többit. Az üvegnek két gyenge pontja van, ott ahol az üvegen mindkét oldalon függőlegesen végigfutó illesztési vonalak a tetején lévő körgyűrűhöz érnek. A szablyát óvatosan végigcsúsztatjuk az egyik illesztés mentén, és a csapást határozottan kivezetjük a palack nyakán túl (mint a teniszben a fonáknál), így az üveg körgyűrű lepattan a palack nyakáról, és a dugóval együtt kb. 10 m-re elrepül. A palackból felszabaduló nyomás és az ezzel együtt kifutó Champagne biztosítja, hogy nem kerül vissza egy darab szilánk se a palackba, és ügyesen, a palackot kb. 30 fokos szögben tartva, nagyon kevés nedű veszik kárba.

A dolgok azonban rosszul is elszülhetnek, ha néhány apró szabályt nem tartunk be, így fontos, hogy pontosan tudjuk, mit kell tenni, mielőtt otthon is kipróbálnánk ezt a technikát:

- Ellenőrizze, hogy a palack hőmérséklete nem túl hideg és nem túl meleg. Ha az üveg túl hideg, az üveg szerkezete meggyengül és könnyebben összetörhet. Néha, ha az üveg túl meleg, a dugó magától kipukkan, mielőtt lecsaphatnánk, ami így egy kis csalódást okoz.
- Mindig csak Champagne palackot próbáljon nyakazni, másféle pezsgőt vagy habzóbort ne. A Champagne Házak sokkal jobb minőségű, keményebb üveget használnak, ami kevésbé valószínű, hogy összetörik.
- Mindig csak szabványos formájú palackkal próbálkozzon. Azok a palackok, amiknek hosszú vékony nyaka van (pl. Ruinart), a palack testéhez viszonyítva, könnyebben összetörnek, mert a hosszú nyak kevésbé ellenálló a nyomással szemben.
- Ne csapjon erőset! Ez is azt eredményezheti, hogy a palack nyaka lentebb törik meg, ezáltal kárba vész az értékes nedű. Nem kell más, mint egy könnyed csúsztatás a palack mentén elegánsan kivezetve.
- Ha a megfelelő technikát alkalmazza, de a palack 3-4 próbálkozás után sem adja meg magát, ne erőltesse. Valószínűleg anyaghibás lehet az üveg. Ha tovább folytatja, és erősebbeket üt, azt kockáztatja, hogy a palack összetörik."

www.franciapezsgok.hu



nehezíti a dolgomat, hogy 50%-kal megnőtt a reakcióidőm, de hát ez így még nagyobb kihívás! Amikor először ástam mélyebben bele magam ebbe a témába, akkor 32 palack volt a világcsúcs. Megrémültem, hogy gyakorlatilag két másodpercenként kell egy üveget lenyvakazni. De az elmúlt 6 évben 7-szer javítottak világcsúcsot, jelenleg 66-nál tartunk.

A Sabrage-nak két változata van, én a puhábbat ismertem. Itt az ember a drótkosarat leve-szi, feljebb teszi a felső gyűrűre és közvetlenül az üveg nyakát, a peremét találja el. A nyaknak van egy gyenge pontja, ahol a forrasztás a peremhez ér, mert két félből forrasztják össze az üveget. Ez a technika nekem gyorsan ment, és azt gondoltam, hogy könnyű lesz elérni a rekordot, hiszen csak gyors csuklómozdulat kell hozzá. A görbe karddal más a helyzet. Ott nagyobb ívet kell leírni, hogy működjön a dolog, ami idővesztést jelent. Én most mégis a nehezebb változattal próbálok a Guinness rekordot megdönteni.

Elmesélte, hogy otthon a napaliban, nem teli üvegekkel gyakorol, hanem üresekkel, ami jóval nehezebb, hiszen sokkal könnyebbek, ezért hamarabb elmozdulnak. Ennek ellenére a gyakorlások során bőven elérte a 66-ot, sőt már néha 140 fölött is járt.

– Elhatároztam, hogy megpróbálok megdönteni a 66-os rekordot. Bár otthon a puhább módszerrel értem el ezt az eredményt, terveim szerint a most kiharított 120 palackból talán 100-at



fogok megütni. Ha lesz 20% veszteség akkor is, remélem, a 80-at elérem. Akár sikerül, akár nem, én nem akarom ezzel járni a világot. Most kialakítottunk egy optimális mozgássort és ezt szeretném továbbadni. Annak örülnék, ha az itt levők közül jelentkeznének, hogy szeretnék ezt megtanulni és legközelebb világcsúcsot dönteni.

Mi lesz a kinyitott pezsgők sorsa?

– Megissza a vendégsereg, amiket pedig nem nyakasztam le azok meg ajándék a segítőknek.

Mi kell a hivatalos, hitelesített eredményhez?

– A Guinness szabályzat szerint a hitelesítéshez két tanú kell. Nem kell Guinness bizottsági tanú, elég két magyar, ha jogász, vagy érdekelt a borkultúrában. Két hivatalos időmérő is kell és az eseményről hivatalos jegyzőkönyvnek is kell készülnie.

Mennyire veszélyes ez a bemutató?

– Nagyjából 3 méterre érde-mes a kísérelt helyszínétől állni, mert a pezsgős dugók röppályája és a kilövellő pezsgő ilyen távolságra is eljuthat. Szilánkoktól nem kell tartani, mert a nyomás miatt az üvegbe biztos nem kerül és kifelé is csak a legritkább esetben repül.

A precíz előkészületek után mindenki elcsendesedett és feszült figyelem kísérte a rekorder minden mozdulatát. A nagy kijelzőn a másodpercek megállíthatatlanul peregtek és minden szem a pezsgőspalackokra és a ferde kardra tapadt. 30 másodpercnél csattan csak fel a biztatás, hogy megszsz, megszsz!

A 60-dik másodpercnél – bár jóval túl volt a versenyző a hatvanadik üvegen – a ki nem nyílt palackok számát levonva, csak 56 körül járt a kinyitottak száma. Így ez a rekordkísérlet most nem sikerült. Ez azonban senkinek sem szegte kedvét. A versenyző első mondata ez volt: „Semmi gond, lesz mit inni. A lényeg az, hogy az ifjú pár jól érezze magát.” Így is volt, hiszen a násznép a felfokozott izgalom levezetésére szívesen kortyolt a hideg nedűből.

Az örömapának nem is maradt sok ideje a búslakodásra, hiszen már ott állt mellette fia és ifjú felesége, hogy nem csak a rekordkísérletre, hanem az ő boldogságukra is koccintsanak.

Seregély István

