

Lélekemelő

pszichiáterek egymás között

*Egy Sztehló gyerek
emlékei*

Kor, kór nélkül

Szubjektív történelem

*Kopva fényesedni?
Miben jobbak
az öregek?*

képek
hangulatok
könyvek





Tartalom

- MOZAIK
Kor, kór nélkül **04**
- OLÁH GUSZTÁV-DÍJ
„Elfogadtam a díjat, mert udvarias ember vagyok” **09**
- KÖNYVBEMUTATÓ
Szubjektív történelem **12**
- IRODALOM ÉS PSZICHOLÓGIA
Két világ határán. **15**
- FOTÓZÁS ÉS FESTÉSZET
Hiányzott egy kép a falról... **17**
- VÁNDORGYŰLÉS
Egy humanista zseni: Charlie Chaplin **20**
- KÖNYVAJÁNLÓ
Felépülés a függőségből
– szerencsejáték és szerhasználat **23**
- VÁNDORGYŰLÉS
Csillagbölcső, avagy a születés
feldolgozása népi motívumokkal... **25**
- TÖRTÉNELEM
Egy Sztehlo gyerek emlékei **29**
- EGIS
Kopva fényesedni? Miben jobb az öregek? **31**



Kedves Olvasó!

A Chaplin család Magyarországon elsőként Eszenyi Enikőnek engedélyezte a némafilmek és kabarék hangulatát felidéző „A diktátor” című film színpadra állítását a Vígszínházban. Chaplin első hangosfilmje Hitler és a nemzetszocializmus gúnyos szatírája még akkor is, ha az 1940-ben készült amerikai film fiktív országok, fiktív szereplőivel játszódik. A némafilmek legendás figurája Korda Sándor magyar származású filmrendező és producer tanácsára kezdte el a forgatást. A diktátor Ausztria megszállásáig kíséri a Birodalom kialakulását és a zsidók üldöztetését. A történet a két világháború között játszódik, a fékteleenné váló örület korában. Chaplin később így nyilatkozott: „Ha tudtam volna a német koncentrációs táborok borzalmairól, nem csinálom meg a Diktátor-t, nem fogom tréfára a náci gyilkos örületét.”

Chaplin kettős szerepet játszik saját mozijában. A film – és a darab is – tele jó poénnokkal. Tománia vezére Hynkel és Baktéria diktátora – Mussolini –, Napaloni sem menekül meg a kifigurázás elől. Chaplin kineveti – és vele együtt a néző is – a történelem legsötétebb figuráit. A diktátor – amikor népéhez szól – rángatózva, végtagjait kontroll nélkül össze-vissza dobálva mozog, halandzsanyelven üvölt, mondandójából csak szófoszlányok vehetők ki. Hynkel igazi Hitler-paródia, nemhiába tanulmányozta Chaplin dokumentumfilmekben viselkedését. A főszereplő, a csetlő-botló borbély emlékezete elvesztése előtt is – pilótaként lezuhan – tipikus Chaplin teremtette „tramp” figura. Ki ne emlékezne a színész legendás bajuszára, keménykalapjára, és összetéveszthetetlen cipőjére? Mire a borbély kigyógyul amnéziájából, Tomániában változnak az idők, Hynkel, az ország vezére gettótá minősíti a zsidó városrészt. Így a kis zsidó borbély nem nyithatja meg újra üzletét. A diktátor és a borbély kísértetiesen hasonlít egymásra, ami aztán előre borítékolható cseréhez vezet.

A zsidókat és a másként gondolkodókat Tomániában üldözik, így a borbély is koncentrációs táborba kerül, ahonnan a Hynkelhez való hasonlósága miatt sikerül megmenekülnie. Chaplin a kis borbély és a nagy diktátor kettős szerepében a bohóctréfa eszközeivel – oldja fel szorongásunkat.

Ifj. Vidnyánszky Attila remekül hozza a kis borbély és a nagy diktátor kettős szerepét, mondhatni vállán viszi az egész előadást. Nem elég, hogy fantasztikus játékkal, figyelemmel, ritmusérzékkel teszi mindezt, pantomimesnek és artistának sem utolsó. A szteptánc görkorcsolyával – a Hannát játszó Szilágyi Csengével együtt –, vagy a szájjal elkapott eper, egy cirkuszi előadásban is jól mutatna.

Váratlan jelenet, amikor a diktátor zászlaja úgy jut el színpadra, hogy közben beborítja a földszinti közönség jó részét. Van, aki lehajtott fejjel túri, más megemeli a szöveget. A végén pedig mindenki a frizuráját igazgatja.

Emlékezetes marad az is, ahogyan eszes propagandaminisztere elmagyarázza Hynkelnek a politika lényegét. Vagyis, hogy nem kell komolyan venni a szar papírt, amit szerződésenként aláírt diktátortársával és szövetségeseivel Napolinivel a szomszéd állam Austerlich megszállásáról: „Bevonulunk a faszba, aztán kész.”

A darab végén Koldus és királyfit idéző elmaradhatatlan csere jön, a diktátor és a kisember cseréje. A zárójelenetben a diktátor helyére lépő borbély a békéről, a szeretetről, az egymás iránti felelősségről beszél. Az előadás során végig a humor, az irónia, a bohóctréfa és a cirkuszi hangulat keveredik egymással, a nevetésekből következtetve: a nézők öröme. A vígszínházi színpadi változatot a rendező mellett Vecsei H. Miklós és Vörös Róbert jegyzi.

Chaplinról többet is megtudhatnak lapunkban, hiszen Hárdi István cikket írt a humanista zseniről. Gerevich József azt mondja, hogy elfogadta az Oláh Gusztáv-díjat, mert udvarias ember, két világ határán ellensúlyoz a pszichiátriát és az irodalmat egyaránt szerető G. Tóth Anita, bemutatjuk a Füredi János szerkesztette Szubjektív történelem című kötetet a magyar pszichiátria elmúlt 50 évéről, kiderül mire használhatók a művészetterápiában a népi motívumok, és persze beszámolunk az MPT XXII. Vándorgyűléséről, melynek szlogenje – Kor, kór nélkül – nem állít kevesebbet, minthogy megelőzhető, de legalábbis lassítható azok az időskori betegségek, amelyek rontják az életminőséget.

Jó böngészést!
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:

Turjányi Katalin

Munkatársak:

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

Tördelőszerkesztő:

Tusor Ildikó

A lap orvosok és egészségügyi szakdolgozók számára készül, terjesztik:

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

Kor, kór nélkül

Az MPT XXII. Vándorgyűlésének szlogenje – a rendezvény helyszíne a Győri Széchenyi István Egyetem volt – nem kevesebbet állít, minthogy megelőzhetők, de legalábbis lassíthatók azok az időskori betegségek, amelyek rontják az életminőséget.



A modern társadalmakban – így Európában is – az életkor kitolódásával folyamatosan növekszik az idősek száma, ezért állította középpontba az idősek mentális egészségének megőrzését és visszaszerzését a konferencia. Ezért került terítékre a mentális zavarok neurobiológiai és genetikai háttere, az idősödés biológiai, pszichológiai, kulturális és interperszonális tényezői, a korhoz társuló pszichoszociális nehézségek és mentális zavarok diagnosztikus és terápiás lehetőségei, valamint az időskori mentálhigiéne, életminőség és egészségmegőrzés, és nem utolsósorban a sikeres idősödés lehetőségei.

Az öregedési folyamat kezeléséhez persze minden tudományterületnek hozzá kell tennie a maga megoldásait. Ami a különböző kezelésre szoruló pszichiátriai zavarokban szenvedők számát illeti, a lakosság mintegy 10%-át teszik ki, a legnagyobb betegségterhet a depresszió, a demencia és a szenvedélybetegségek jelentik. A testi beteg-

ségben szenvedők gyógyulási és túlélési esélyei jelentősen csökkennek, ha pszichés zavarral társul betegségük. Szintén hazai és nemzetközi adatok bizonyítják, hogy a pszichiátriai zavartól szenvedők halálozási aránya 2-3

szorosa az ilyen betegségekben nem szenvedőkénél mert körükben sokkal gyakoribb és sokkal gyorsabb lefolyású számos gyakori és veszélyes betegség. Mindez azt jelenti, hogy – az Egészségügyi Világszervezet (WHO) is így fogalmazta meg – nincs testi egészség lelki egészség nélkül! Mivel az egészséges idős korhoz az egészséges megelőző életciklusok vezetnek, a vándorgyűlés tematikájában lefedte a pszichés betegségek gyógyításának minden területét.

Világszerte tarol a demencia...

A vándorgyűlés elnöke **Molnár Károly**, az MPT elnöke.

Miért az idős kor került a konferencia fókuszába?

– A modern társadalmakban az idősek aránya a népességen belül folyamatosan nő, az öregedés jelenségével foglalkozni kell. Ez természetesen nemcsak a pszichiátria dolga, minden tudo-



mányterületnek hozzá kell tennie a saját eszközeit. Az is tény, hogy ha az öregedés trendje nem változik, 2050-re mindenkinek lesz demens hozzátartozója. A nemzetközi előrejelzések szerint addigra világszerte megháromszorozódik az Alzheimer kórral élők száma, ami 130–150 millió beteget jelent majd. Magyarországon nagyjából két-háromszázezer demens beteg él, nagyjából 70 százalékuk szenved Alzheimer-kórban. 65 éves kor körül csupán a lakosság 1 százaléka érintett, 85 évnél idősebb korban azonban már minden második ember számíthat a betegség megjelenésére. Az időskori pszichés zavarok jelentős része testi betegséggel jár együtt, vagy elsősorban testi tünetek formájában jelentkeznek. A korai felismeréssel, időben történő kezeléssel az egyéni jólétén túl a következő generációk társadalmi-gazdasági teher is megelőzhető lenne.

Az MPT XXII. Vándorgyűlésének ezért vezető témája az időskor és az életminőséget rontó betegségek megelőzése. A WHO már 2013-ban deklarálta, hogy „nincs testi egészség lelki egészség nélkül”. Az európai lakosság egyharmada szenved egy adott évben pszichiátriai betegségben, a hazai mutatók ennél is rosszabbak. A legnagyobb betegségterhet a depresszió, a demencia és a szenvedélybetegségek jelentik. A tartós munkaképesség csökkenés több mint 20%-át világszerte a mentális



betegségek okozzák. Nemzetközi adatok bizonyítják, hogy a pszichiátriai betegek halálozási aránya 2-3 szorosa a mentálisan egészségeseknek, náluk sokkal gyakoribb és gyorsabb lefolyású számos betegség. A depresszió, az öngyilkosság és egyéb mentális zavarok előfordulása már népbetegségekre utal – sajnos a hazai egészségügy mégsem sorolja ezeket a népegészségügyi szempontból kiemelt jelentőségű megbetegedések közé. Pedig felismerésük és kezelésük sokkal könnyebb lenne, mint terheik finanszírozása.

Van a rendszerben elegendő pszichiáter a felnőtt és a gyermek betegek ellátására?

– Magyarországon becslésünk szerint körülbelül 600–650 pszichiáter dolgozik, ennek a lét-

számnak a duplájára lenne szükség! A kapacitáshiánnyal küzdő ellátórendszert a körülmények miatt elhagyva, sokan mennek külföldre dolgozni. A skandináv országokban már annyi a magyar szakember, hogy akár az MPT északi kihelyezett, szatellit társaságát is megszervezhetnék! Gondokkal küzd az utánpótlásképzés is, sem a pszichiáter rezidensek, sem szakdolgozó képzőhelyek, sem a kiképzők száma nem elegendő. A pozitívumokat is ki kell emelni. Úgy néz ki, elindul az infrastruktúra fejlesztés uniós pályázati program, a magas biztonsági fokozatú osztály megépítése, ígéretesek az Egészséges Budapestért program tervei, és az a tény is öröndetes, hogy a szakma közreműködésével elkészült a mentális betegségek megelőzésének és ellátásának programja, ami bekerült az öt nagy népegészségügyi program közé. Nem rajtunk fog múlni a megvalósítása.

A Magyar-Román szimpózium és a spiritualitás...

Néhány izgalmas előadás a vándorgyűlés programjából. Telt ház jellemezte a Sylvia Plath munkásságával és betegségével foglalkozó, szimpóziumot, de nagy érdeklődés fogadta a 25 éves Kifejezés-pszichopatológiai-





ai és Művészetterápia Szekciót (a szakma doyenje, Hárdi István vezetésével). Érdekes kiemelni továbbá a legújabb neurobiológiai kutatási eredményeket ismertető Nemzeti Agykutatási Program szimpóziумát is, bemutatkozott a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai Klinikájának Memória Ambulanciája és Pszichoterápiás Osztálya, valamint a Győri Pszichiátriai Osztály és az OPAI Pszichoterápiás Részlege, de természetesen volt Magyar-Román szimpóziум is.

Veres Albert Csíkszeredán él, a Megyei Sürgősségi Kórház Elme Osztályának pszichiátere azt mondja a plenáris üléseken kimondottan tartalmas és újszerű előadások hangzottak el, a téma-választást külön hangsúlyozza.

„Az életkor, az öregedés problémája eddig mellőzött kérdéskör

volt, pedig nemcsak az orvos, az egész társadalom egyre öregszik. Szembesülni kell azokkal a problémákkal, melyeket az életkor növekedése, az időskor időbeli kitolódása okoz. Kiemelném az Egis szimpóziумát. Találkoztam Purebl Gyurival és gratuláltam neki, hiszen nem csak bekonferálja az előadókat, hanem külön fel is vezeti őket, ami sava és borsza az üléseknek, szinte showmanként szerepel. Legyen azért még egy kedvencem is a sok kiváló előadó közül: Rajna Péter előadói stílusa megfogott. Jómagam, a Szerelem és szexualitás a III. életkorban című előadásommal jelentkeztem a Magyar-Román szekcióba. Próbáltam az öregek szexuális és szerelmi életét behatároló berögzült tabukat döntögetni a magam humorosabb stílusában, persze kissé magamra is gondolva, hiszen elmúltam már 70 éves.

Örömmre, tizenegyedik alkalommal rendeztük meg a Magyar-Román, illetve a Román-Magyar konferenciákat az MPT kongresszusain, 2003-ban volt az indító kezdeményezés Budapesten, akkor tartottuk az első Magyar-Román szakmai találkozót, majd elindult egy sorozat. Csíkszeredán 7 alkalommal találkoztunk, aztán jött Győr, Budapest, Siófok és most megint Győr. Nagy segítséget jelentett, hogy a Magyar Pszichiátriai Társaság minden alkalommal tíz Romániában előadó magyar pszichiáter költségeit, szállásdíját fedezte, támogatva ezzel a rendezvény magas színvonalát és megvalósíthatóságát. Sajnos a román társaságnak erre nem volt módja. Elévülhetetlen és kimagasló érdemi vannak a szervezésben Harmatta János professzornak, Az MPT részéről olyan nagy horderejű munkát végzett, amit talán még a túlvilágon is meg kell majd említenünk. Lassan én is kivénülök a román társaság vezetőségi tagjainak sorából, eljött az ideje annak, hogy jöjjenek a fiatalok, vegyék át a stafétabotot. Elég gyakran járok Magyarországra, sok barátom van, akiket hébe-hóba meglátogatok és gyógyfürdőzni is jövök, jót tesz az ízületeimnek.”

Új tiszteletbeli taggal bővült a Magyar Pszichiátriai Társaság Silvana Galderisi professor személyében. Előadásában kiemelte, hogy szakterülete a szkizofrénia, ami nem gyakori kórkép, a popu-

láció 1 százalékát érinti, viszont a munka elvesztésének egyik vezető oka. Az öregedési folyamatokkal felgyorsulhat, így maga az öregedés is a rizikófaktorokhoz tartozik. Az is kiderült, hogy míg Európában 14–24 hónap, addig Olaszországban több mint 50 hónap a betegség kezeletlen periódusának időtartama.

A spiritualizmus világszer-
te egyre népszerűbb, így nem meglepő, hogy telt házban volt a Pszichiátria–kultúra–spiritualitás szekció. **Tringer László professzor vezette**, aki szerint a spiritualitással foglalkozó szakmai tanulmányok száma robbanásszerűen megnőtt.

„Amíg a '79-80-as években még alig volt ilyen című és tárgyú publikáció, jelenleg már 2-3 ezer e tárgyban írt tanulmány jelenik meg csak az orvosi és pszichiátriai szakirodalomban egy év alatt. E mögött feltehetően a modern orvostudomány hihetetlen eredményei, ugyanakkor bizonyos területeken a tehetetlensége is tükröződik. Van olyan beteg, akinek az életét gyökeresen átalakítja egy-egy betegség megjelenése, van aki mindezt fel sem veszi. Ez azt jelenti, hogy ez az ember rendelkezik olyan erőforrásokkal, amelyek belülről fakadnak, a meggyőződéséből alakultak ki, természetesen függenek a világnézetétől és segíti a vallási hite is. Ezek kimutatható tények.



Azokat a betegségeket, amelyek egy meglévő testi elváltozással járnak, és arra esetleg ráépülnek

más, lelki következmények: egy stabil belső világgal rendelkező beteg ki tudja védeni.

Mind az orvosi részről, mind a kezelt betegek részéről jellemzőbb az, hogy ezt a spiritualitást kezdik átvenni, felhasználni. Nyilvánvaló, hogy akinek van vallásos neveltetése az könnyebben átveszi ezt a látásmódot. Ugyanakkor a fiatalok körében is mutatkozik ilyen érdeklődés, mint ahogy a szimpóziumon is tapasztaltuk, ahol az előadók a fiatal és idősebb korosztályt is reprezentálták, olyan remek témákkal, mit a „Kiből lesz szuperhős?“, vagy „A vallás és mentális egészség“. Ebből látszik, hogy ez a fajta gondolkodásmód nem kizárólagosan korhoz kötött, de statisztikailag az idősebb generáció erőteljesebben képviselteti magát.

Természetesen nem csak a valláshoz fűződő kapcsolatokról van szó, hiszen a spiritualitás nem azonos a vallással. Az egyéni élet értelme, a céljaink és törekvéseink, az elmúlással kapcsolatos nézeteink, a másokhoz fűződő kapcsolataink a szenvedés kérdései is a spiritualitás fogalmkörébe tartoznak.

A kongresszus számomra egyik legérdekesebb előadása a gyógyítás és az elektronika kapcsolatával foglalkozott, itt a modern kommunikációs eszközök használata a modern pszichiátriai kezelésben volt a téma. Simon docens és munkatársai ragyogó előadást tartottak a virtuális valóság, valamint az online távterápia alkalmazásáról a gyógyításban.”



Díjeső a gálavacsorán

A szokásos díjátadó sem maradhatott el. A 2018. évi Oláh Gusztáv életműdíjat Fekete Sándor, Gádoros Júlia, Gerevich József, és Rajna Péter vehette át. A Nyírő Gyula-díjat két mű nyerte el: Csabai Márta: Eset – történet című könyve az Oriold Kiadó, és a Tényi Tamás szerkesztette Személyiségzavarok – klinikum és kutatás című munka a Medicina Kiadó gondozásában.

Tényi Tamás Nyírő Gyula-díjas így fogalmaz: – A díj valójában nem is engem illet, hiszen a könyvet szerkesztettem, nem írtam. Ugyan van benne két könyvfejezetem, amit jegyzek, de ezt a díjat

Milyen benyomásaid vannak a vándorgyűlésről?

– Rengeteg előadáson és szekcióban kiugrott a fő üzenet, hogy az idősödés nemcsak deficit, nemcsak a hiányról szól, bár az idősödéssel járnak veszteségek, mind a testi mind a lelki egészség vonatkozásában is. De az idősödés nyereség is. Ahogyan Erikson – a nevét többen is említették – hangsúlyozza a nyolc lépcsős pszichoszociális elméletében: az utolsó életév a bölcsesség az integritás időszaka, a bölcsé váló ember kitel-



A vándorgyűlésnek nagyon színes a programja. Ezt őszintén mondom, ez nem egy szokásos panel válasz. Vonattal jöttem – a rossz idő miatt nem mertem kocsiba ülni – így a 150 oldalas Pszichiátria Hungarica szupplementként megjelenő absztrakt



az egész szerzőgárda kapja. Ha megnézed a könyvet, akkor összeszámolhatod, 10 szerző írta. A Nyírő Gyula-díj úgy szól, hogy vagy a monográfia szerzője vagy a szerkesztője kapja. Kétségtelenül gondolkodtam rajta, hogy kiket veszek be. Igyekeztem úgy megszerkeszteni a könyvet, hogy színes legyen, különböző modern – a klinikai és kutatási – irányok legyenek benne, de az igazi érdem valójában a szerzőké.

A csapat számított rá, hogy ezt a munkát az MPT kiemeli, és azt mondja, hogy de jól sikerült?

– Meglepetésként ért, mert nagyon sok kitűnő könyv jelenik meg. Számítani nem számítottam rá, de örülök neki.

jesülést jelent. Az előadásaim nem kifejezetten a fő témához illeszkedtek, a szkizofréniával korai felismerésével, a korai intervenció pontosságával és a komplex terápiával foglalkoztam, sok poszter mutatta be, hogy a gyógyszeres kezelés mellett a pszichoszociális terápiák hogyan segíthetik a betegek jobb életminőségét.

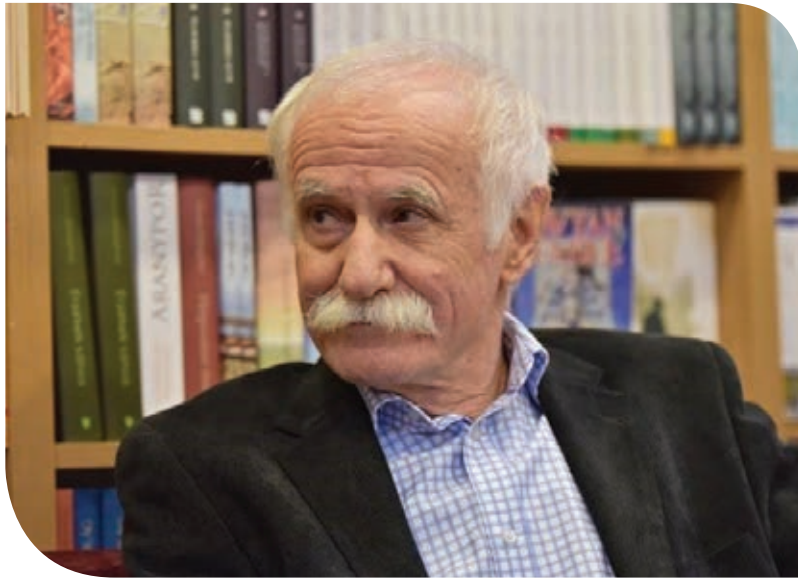
fűzetét az első betűtől az utolsóig végigolvastam. Nagy élmény volt, mert a legkülönbözőbb irányok, kutatások, szintetizáló munkák kerültek a látószögembe. Büszke vagyok a magyar pszichiátriára, örömteli, hogy ennyi kutatás zajlik, ennyi ambíciózus, innovatív ember sertepertél közöttünk.

B. Király Györgyi és Csapó Ágnes
(A fotókat Csapó Ágnes készítette)



„Elfogadtam a díjat, mert udvarias ember vagyok”

Huszonhárom újabb történetben mutatja be a műzsák és művészek kapcsolatát a művészetpszichológiai eszközeivel Gerevich József a Teremtő vágyak című könyvének januárban megjelent harmadik kötetében. A január a könyvbemutató mellett az Oláh Gusztáv-díjat is elhozta számára, amit a vándorgyűlés díjátadó gáláján vett át.



Úgy tudom, nem szeret díjat kapni, bár az MPT díjának mintha örült volna.

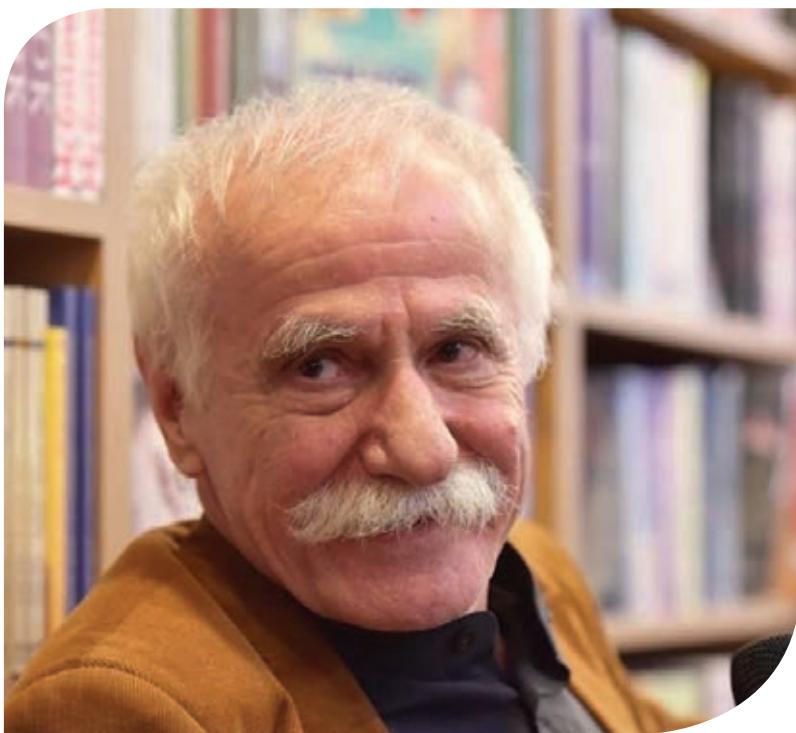
– Valóban, amikor átvettem a díjat, Weöres Sándort idéztem, aki, amikor egy díjat kapott

és az újságíró azt kérdezte tőle, mit gondol erről, annyit mondott, hogy ő udvarias ember, ha díjat kap, elfogadja. Hozzátette, ugyanakkor tisztában van azzal, hogy úgy kell élni, hogy az ember ne kapjon díjat. Én is így gondolom. Biztos vagyok abban ugyanis, hogy boldog emberek elsősorban azok között találhatóak, akik számára a kívülről jövő elismerés másodlagos. Elfogadtam a díjat, mert udvarias ember vagyok.

Filmek, irodalom, művészet. Rendkívül tájékozott ezen a területen, honnan az érdeklődés, honnan az inspiráció, hogyan kattant rá?

– A művészettel összefüggő kérdésfelvetéseim mind húsba vágóan pszichiátriai kérdések még akkor is, ha a műalkotások között egyáltalán nem érzem magam pszichiáternek. Egy holland pszichiáter, Kuiper írta egyszer, hogy aki pszichológiai kérdéseket tesz fel, mielőtt a műalkotásban elmélyedne, soha nem fogja megérteni





azt. Aki viszont elmélyed a műalkotásban, végül mégiscsak pszichológiai kérdéseket kell feltennie. Kezdetben úgy gondoltam, hogy a művészi megnyilvánulások elsősorban azért hasznosak a pszichiátria számára, mert általuk érzéki módon lehet demonstrálni pszichiátriai tüneteket. A pszichiátriai betegségben szenvedő művészek patográfiája a pszichopatológia olyan aspektusaira világíthat rá, amelyek a mindennapos klinikai gyakorlatban esetleg nem jelennek meg. Ma már tudom, hogy a művészet és pszichiátria viszonya ennél jóval összetettebb kérdéskör.

Visszatérve az eredeti kérdéshez, az én „rákattanásom” ideje egybeesik szakmai ifjúságom „hőskorszakával”, vagyis a budapesti Pszichiátriai Klinika Nappali Szanatóriumában eltöltött éveimmel a hetvenes évek második és a nyolcvanas évek első felében. Itt megtapasztaltam a kreatív tevékenység jótékony hatását a pszichiátriai betegek életében. Az ekkor szerzett tapasztalataim máig érvényesek és megtermékenyítik a gondolkodásomat.

Ha nem pszichiáter lenne, milyen szakmát képzelne el magának?

– Leginkább színház- és filmrendezőként tudtam volna elkép-

zelni magam, de kacérokodtam az írói hivatással és a színjátszással is. Nincs bennem semmilyen rossz érzés, hogy esetleg elszalasztottam valamit. Bizonyos értelemben író lettem, hiszen a művészetpszichológiai munkáimban is történeteket mesélek.

Hogyan tud ilyen aktív maradni? Könyveket ír, előad, filmklubot vezet, rendkívül aktív a Facebookon. Honnan van Önben ennyi energia?

– Ha arra tanítom a pácienseimet, hogy találják ki az öregkorukat, bort innék és vizet prédikálnék, ha én nem ugyanezt tenném. Az embernek élete végéig használnia kell a fizikai, illetve szellemi értelemben vett izmait, hogy el ne sorvadjanak. Ennek pedig az intenzív érdeklődés és az intenzív aktivitás, átélés az alapja. A különböző tevékenységeim, munkáim és elfoglaltságaim egymásra hatva erősítik egymást. Írok, hogy azután előadjam, oktassam, amit írok, az olvasóim és a tanítványaim pedig új szempontokkal gazdagítják a látótérmet. E szempontok visszahatnak a következő írásaimra.

Kedvenc írója, költője festője?

– Az írók között Kleist, Maupassant, Flaubert, Dosztojevsk-

kij, Pirandello neve jut először eszembe, a maiak közül pedig Han Kang, a zseniális vietnámi lány, vagy Helene Hegemann német szerző, aki új korszakot nyitott a regényírás történetében. A festők felsorolásával még nagyobb bajban vagyok; Dürer, Bosch, Goya, Friedrich, Picasso, Modigliani, Balthus, Kahlo, hogy csak néhányat említsek a teljesség igénye nélkül. A filmrendezők közül a hetvenes évek legnagyobbjai állnak hozzám a legközelebb: Bunuel, Fellini, Antonioni, Ferreri, Bergman és Bertolucci.

Mi élete legnagyobb kudarca?

– Számos kudarc ért. Mind-egyikből rengeteget tanultam, igazolva a mai amerikai gyermekpszichológusok azon tételét, hogy a szülőknak a kudarc szeretetére kellene megtanítaniuk gyermekeiket, mert azokból lehet a legtöbbet tanulni. A terápiák társadalma, társadalmak terápiája című könyvemben annak a víziómnak adtam hangot, hogy a pszichiátria intézményeinek, terápiás közösségként maguk előtt kellene húzniuk a társadalmat; egyfajta társadalomjobbító modellként a demokráciára kellene nevelniük az embereket. Ennek az elképzelésnek az utópisztikus jellege különösen ma mutatkozik meg, amikor megszállt szovjet csapatok nélkül is egyre megszégyesülünk a demokráciától. Felépítettem a semmiből egy európai színvonalú drog megelőzési és terápiás módszertani központot, amelyet az egészségügyi kormányzat egy tollvonással lenullázott. Az állami egészségügy keretei között végzett munkám kárba veszett. Megtanultam, hogy mibe érdemes fektetni energiát és mibe nem szabad. Kudarcnak érzem azt is, hogy erőteljes erőfeszítéseim ellenére nem indult érdemi interdiszciplináris párbeszéd a pszichiátria és társszakmái között, holott keret bőven lett volna erre, például az őszi pszichiátriai napok. De ezek az események – tisztelet a kivételnek – megmaradtak egyéni attrakciók, show-jellegű

látványosságok, vagy színvonalas szakmai teljesítmények. Kiveszõben vannak az érdemi viták, szakmai párbeszédok. Amíg tehetem, folytatom e törekvéseimet, a vallomásos költészet-témában is részben az interdiszciplináris jellege vonz.

Legnagyobb sikere?

– Életem legnagyobb sikere a párom, Erika, aki a legnagyobb nehézségek közepette is mindvégig mellettem állt, a gyermekeim és az unokáim. Rájuk vagyok a legbüszkébb.

A családban van-e követõje?

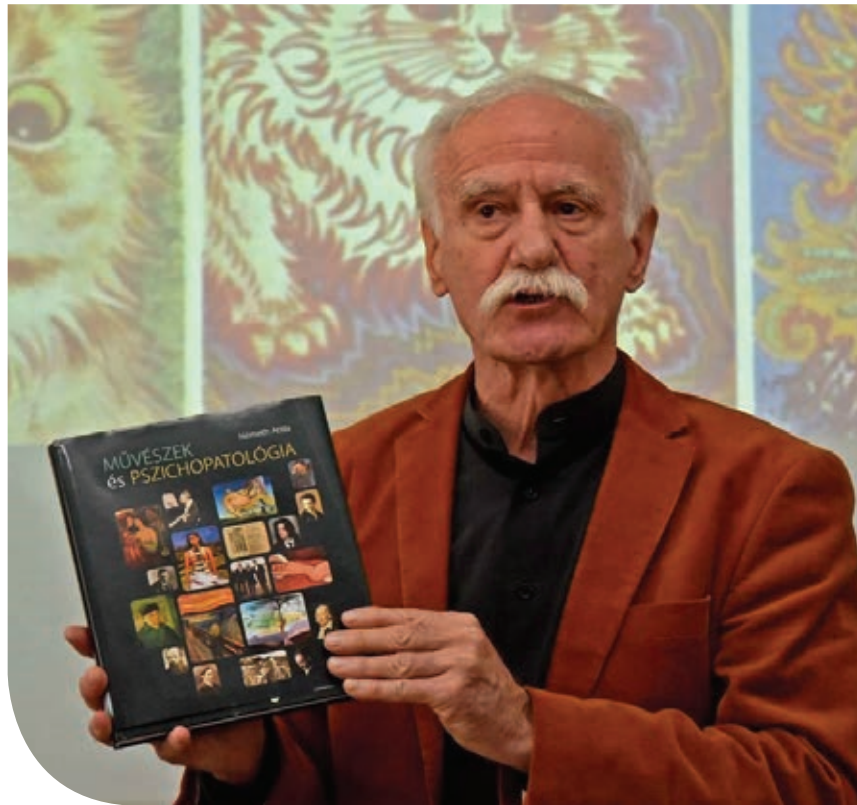
– Legnagyobb fiam agykutató, az õ kutatómunkája van legközelebb ahhoz, mint amit egész életemben végeztem.

Példaképek?

– Juhász Páltól emberséget, Pethõ Bertalantól lenyûgözõen széles körû szakmai ismereteket, Székács (Schönberger) Istvántól önismeretet, analitikus látásmódot tanultam.

Meghallgattam a Sylvia Plath esete c. elõadását, a róla szóló szekcióban. Milyen szempontok alapján választotta ki elõadó társait?

– Sylvia Plath a modern vallomásos költészet egyik legnagyobb alakja. A vallomásos köl-



Gerevich József a Pszichológiai Intézetben Németh Attila könyvét reklámozza, nem a magáét

tők (Robert Lowell, Anne Sexton, Georg Trakl, Szergej Jeszenyin, József Attila, stb.) többsége öngyilkossággal fejezte be az életét, ahogy maga Plath is, ezért érdemelnek kitüntetett figyelmet – költeményeiken felül – a pszichiáterek részéről. Plath választására objektív és szubjektív okunk volt. Egyrészt az elmúlt évtizedekben, elsősorban a körülötte kialakult kultusz miatt, rendkívül sok életrajz, tanulmány

foglalkozott életével és művészetével. Volt honnan merítenünk. Másrészt szívünkhöz õ áll a felsoroltak közül a legközelebb. Természetesen nem én választottam, hanem a téma választotta ki az elõadókat. Az évek óta velem együtt gondolkodó művészetpszichológiai kör tagjai közül azok jelentkeztek, akik hozzám hasonlóan közel érzik õt magukhoz.

Csapó Ágnes

Szubjektív történelem

Szubjektív történelem címmel szerkesztett kötetet Füredi János professzor a magyar pszichiátria elmúlt 50 évéről. A könyvet január közepén mutatták be a Nyírő Gyula-OPAI tanácstermében. Múlt, jelen és jövő nézett szembe egymással, hiszen a kötetben szereplő pszichiáterek egy részével (Hárdi István, Rigó Péter, Gádoros Júlia, Harmatta János, Rihmer Zoltán, Németh Attila) szemben ott ült a hat rezidens közül négy a másik oldalon. Ők készítették a könyvben szereplő 18 interjút.



Híánypótló ez a kötet, hiszen a szakma legismertebb képviselőinek életútinterjúi olvashatók benne az elmúlt évtizedek legfontosabb szakmai eredményeiről, a mindennapok harcairól, s a jövő terveiről. A kötet lapjain megelevenedik a magyar pszichiátria elmúlt 50 éve szubjektív visszaemlékezéseken keresztül

Füredi János beköszöntőjében hangsúlyozta, hogy ezt a kötetet két parancsoló kötelezettség hozta létre. Az első, hogy a Nyírő Gyula OPAI rezidensei nemcsak a tananyagot sajátították el, de



jártasnak bizonyultak a kultúra és a társadalmi összefüggések világában is. Viszont tartózkodtak minden önálló megnyilvánulástól, így hát ki kellett találni valamilyen erőfeszítést kívánó feladatot a számukra. A másik ok: rengeteg jó és rossz dolog történt az elmúlt 50 évben, aminek nem volt krónikása, és ami feltétlenül megérdemli a leltárba vételt, hiszen ezen történetek ismerete nélkül nincs magyar pszichiátria.

Ezért szólaltatták meg a fiatal kollégák – akár 90

éven túl is – azokat, akik maradandót alkottak a szakmában. Farkasvölgyi Borbála a könyvet megjelentető Medicina Kiadó igazgatója elmondta, hogy 18 interjú – benne 2 fejezet a Debreceni és a Szegedi Egyetemről –, valamint a Pszichiátria Hungarica engedélyével két régi interjú szerepel a kötetben Füredi Jánossal és Buda Bélával. A Magyar Pszichiátria 50 éve összeforrott a Medicina Kiadó utóbbi 30 évével, Borika azóta vezeti a kiadót. Élvezhető, színvonalas, ol-



mutató ünnep, az ünnep pedig az elhasznált idők megújítása. A tovagyrúzás fogalma jut eszébe a könyvről, a következő generáció építhet rá, hiszen a pszichiáterek tanárok, papok és művészek is egyben.

A fiatal rezidensek hozzászólásainak sorát **Jakab Judit** nyitja meg, azt mondja kételkedett abban, hogy valaha megjelenik majd ez a könyv. Most is csodálja, és alig hiszi el, hogy kézbe veheti! **Hajnal Luca** külföldről jött meg éppen, alig egy hete érkezett, amikor Füredi professzor felkérte az interjúkra. Szemben ül vele Gádoros Júlia, kettejük beszélgetése nem csupán orvostörténeti emlék, sokkal inkább üzenet a fiataloknak.

Fedeles Máté azért akart pszichiáter lenni, mert szereti az emberek történeteit, Úgy érez-

vasmányos a könyv, reméli, hogy lesz folytatása, hiszen nyilván sikerülne újabb 18, vagy ha kell még több pszichiátert találni. Az interjú alanyok között vannak több kötetes szerzők is, mint például Hárdi professzor.

G. Tóth Anita Tompa Andrea „Fejtől s lábtól” című regényéből idézett egy részletet, megelevenítve Lechner Károly ideg- és elmeorvos professzor alakját. A mester a fiatal, tanácsot kérő kollégával beszélget, ugyanúgy ahogyan ebben a könyvben a fiatal pszichiáterek hozzák nyilvánosságra az értékeket, amelyek miatt a nagy öregek pszichiáterek lettek. Ők ma derűt és bölcsességet sugároznak, mellettük újra tanítvánná válik az ember. Menjünk vagy maradjunk? – teszi fel a kérdést Anita, utalva a külföldre vándorló pszichiáterekre. A maradás nem racionális,

hanem érzelmi döntés, amiben a szakmai közösséghez tartozás játszik igazán nagy szerepet.

Rigó Péter mitológiai mestere az istenek hírnöke, Hermész a közvetítő, archetípusa az ősbóhóc, azaz játszani, tanítani, gyógyítani kell! – állítja. A könyvbe-





te Rihmer Zoltán a beszélgetés közben is tanította, óriási élmény volt számára az együttlét! Oszváth professzor pedig fantasztikus történeteket osztott meg vele. Eddig a köpenye nyakig be volt gombolva **Daróczy Gábornak**. A Szűcs professzorral készített interjú óta más megvilágításban látja a betegeket, ráadásul sokkal lazább lett!

– Megtiszteltetés és köszönet, hogy bekerülhettem az interjúalanyok közé, Füredi János mindig is nagy szintetizátor volt – veszi át a szót **Hárdi István**. **Gádoros Juli** mi másról beszélne, mint a Vadaskertről. – Építettem egy házat, ma is működik – mondja. Meg azt is, hogy Luca éppen a Vadaskert 25 éves fennállásának ünneplése után kereste meg.

„Hála és köszönet, rendkívül élveztem az interjút.” Ezt már **Rihmer Zoltán** közli a hallgatósággal, aztán hozzáfűzi: örül, hogy **Hárdi István**nal egy könyvben szerepelhet. „Az első lökést,

hogy pszichiáter legyek, tőle kaptam. Olvastam a *Lelki élet, lelki bajok* című könyvét. A második lökést **Füredi János**nak köszönhetem, akkor jött, amikor a Lipótra kerültem.”

Harmatta János szerint az ötlet kreatív, sikerült rekonstruálni a magyar pszichiátria történetét. Nehezen vette rá magát az interjúra, mert szubjektív műfaj, így sok minden kimarad belőle. „*Legyünk büszkék arra, hogy a kötet megőrzi a pszichiátria szubjektivitását, amíg képesek vagyunk a betegekinktől tanulni, addig jól csináljuk!*”

B.K.Gy.

Fotók: Szöllősi Máttyás



Jakab Judit, Fedeles Máté, Hajnal Luca és Daróczy Gábor

Két világ határán

Nem túl gyakori, és nem is könnyű állapot, ha valaki pszichiáter és magyartanár egyszerre. G. Tóth Anita mostanra érte el, hogy a sem-sem – egyik sem vagyok – állapotból eljutott az is-is állapotba. Eközben olyan készségekkel gazdagodott, amelyek szakmai és privát életében is a segítségére vannak.

Miért nem volt „elég” Önnek az orvosi egyetem?

– Nem tudtam azt a kizárólagos identitást felvenni, ami ott jellemző. Töprengő, kételkedő ember vagyok, szeretem magam kívülről is látni. A beteg nekem nem eset, nem szeretek a betegségre koncentrálni, nem szeretem tárgyiasítani az emberi szenvedést.

Furcsa megoldást választott, amikor úgy döntött, hogy az orvosi egyetemmel párhuzamosan elkezd egy másik egyetemet. Miért nem hagyta ott egyszerűen az orvost?

– Ez nagy belső küzdelem volt, de nem bántam meg, hogy végül maradtam. Az egyetemi éveim alatt végig úgy éreztem, hogy két világ határán vagyok, és valójában nem tartozom sem ide, sem oda. Harmadéves koromban Debrecenben bepillantottam a Nappali Kórházban folyó munkába, amikor találkoztam Szatmári Évával, akit máig a mesteremnek tekintek. Akkor dőlt el, hogy pszichiáter leszek.

Nagyon nehéz volt egyszerre végezni a két egyetemet?

– Igen, főleg úgy, hogy az orvosin nem tudtak a másikról. Végighallgattam, ahogy zeneművészeti főiskolára is járó évfolyamtársammal beszélt az egyik professzorunk, ezért döntöttem a hallgatás mellett. Ez a Neptun-rendszer előtt még sikerülhetett. A bölcsészkaron a szemináriumaim délután 4 után kezdődtek, addig az orvosin voltam. Előfordult, hogy hatodéves koromban sebészet gyakorlaton egy műtét vége felé egyfolytában az órát néztem, mert oda kellett érnem a bölcsészkarra egy ZH-ra. Észrevették, hogy nagyon mennék, kérdezték: randevú? Mit tehettem volna, bólogattam... A bölcsészkar nagy élmény volt. Meg voltam döbbenve, hogy ilyen is tud lenni egy egyetem, lehet véleményem, azt akarják, hogy gondolkozzam... Azonkívül három évvel idősebb is voltam, mint a többiek, másképpen láttam a világot, mint ők.



Hol kezdett dolgozni?

– A debreceni klinikára kerültem rezidensnek, majd két év múlva, 2008-ban kaptam egy francia ösztöndíjat, és négy hónapot Párizsban töltöttem.

Amikor kiment, megfordult a fejében, hogy esetleg kint marad?

– Igen, de elég hamar világossá vált, hogy nem vagyok rá képes. Nem tudtam önmagam lenni a nyelvi korlátok miatt. A francia kollégák mondták, hogy szeretik nézni, amikor magyarul beszélek telefonon, mert olyankor megváltoznak a gesztusaim, egészen más vagyok, mint különben. Rájöttem, hogy nem korlátozhatom én a pácienseket, amikor olyan hallucinációkról próbálnak beszélni nekem, amire nincs is szó. Árnyalatokat kell megérteni, megkülönböztetni, erre én csak az anyanyelvemen vagyok képes. Amúgy szakmailag sem voltam elbűvölve attól, amit Franciaországban láttam. Ahol én dolgoztam, ott nagyon gyakori volt az elektrosokk alkalmazása, olyan esetekben is, amikor mi Magyarországon korszerűbb gyógyszerekben és pszichoterápiában gondolkozunk. 2009 elején jöttem haza, amikor tombolt a gazdasági válság. Én voltam az egyetlen, aki állandóan mosolygott: nem tudtam betelni azzal, hogy mindenki magyarul beszél.



A kollégái közül volt, aki kint maradt?

– Igen. Négyen mentünk ki az ösztöndíj keretein belül, egy szülész-nőgyógyász maradt. Azóta is ott él, és bár szakmailag elismerik, nem tudott igazán beilleszkedni. A franciákról azt mondják, hamarabb beengedik az embert a hálószobájukba, mint az ebédlőjükbe, és ez bizonyos értelemben igaz is. A kolléga egy időben kéthavonta hazajárt, a párja magyar, a kinti barátai is külföldiek.

Amikor visszajött, folytatta a munkát az egyetemen?

– Először igen, azután a Nappali Kórházban töltöttem egy évet, majd 2010-ben Nagykállóba kerültem a Pszichiátriai Szakkórházba, azóta is ott dolgozom. 2011-ben szakvizsgáztam, és 2014 óta tanítok a Pécsi Egyetemen bibliotereápiát. Jobban szeretem irodalomterápiának nevezni. A definíció szerint az irodalmi szövegek terápiás célú felhasználásáról van szó. Az a cél, hogy az irodalmi szövegben meglássuk magunkat. Az önismeret fejlesztésére is alkalmas, csakúgy, mint a vitakultúránk fejlesztésére. Alkalmazzák börtönökben, babaváró vagy kisgyerekes szülők csoportjaiban, könyvtárakban, tanácsadás (coaching) során és persze klinikai területen. Én jelenleg az Addiktológiai Osztályon tartok csoportot, ahol szakorvosként dolgozom. Ez nem magyaróra, nem is mindig szoktam a csoport elején megmondani, ki a szerző, és mi a mű címe. Nem műelemzésről van szó, az a lényeg, amit a páciens vagy a hallgató beelát, nincs rossz válasz, de kell hozzá bizonyos nyitottság.

Kik tanulják ezt?

– Nagyon vegyes a csoport: könyvtárosok, tanárok, szociális munkások, pszichológusok, coachok. Sokféle ember kezd el különböző indíttatásból egy ilyen képzést, szeretek

olyanokkal megismerkedni, akikkel egyébként az eltérő szakterületek miatt nem találkozónék. Több tanítványommal nagyon jó kollegiális kapcsolat alakult ki.

Van-e ideje a saját örömeire olvasni? Vannak-e kedvenc történetei, művei?

– Igen, enélkül nem is tudnék élni. Sajnos nincs rá sok időm, kicsi gyerekeim vannak, egy 5 és fél és egy 3 és fél éves fiam. Nekik úgy mesélek, hogy én is újraolvasom az eredetit, például egészen más élmény könyvben a Vuk, a Nils Holgersson, mint rajzfilmen, a fiúknak már sötétben fejből mesélek. Ha még marad időm, akkor veszem elő a saját könyveim. Mostanában közel áll hozzám Tompa Andrea, leginkább a Fejtől s lábtól című regénye. Örök kedvenc Spiró Györgytől a Fogság, valamint az osztrák író, Heimito von Doderer, A Strudlhof-lépcső és A slunji vízesés című regényeivel. Ez utóbbit fordulatos cselekménye mellett fanyar, (ön)ironikus humora miatt is szeretem: „Az ember előszeretettel szeparálja épp az élet legfontosabb dolgait magától az élettől.”

Vámos Éva



Hiányzott egy kép a falról...

Horváth Attila fotóit hamarabb ismertem meg, mint őt magát. A többnyire sötét árnyalatú, néha nosztalgikus hangulatú fotók alapján azt gondoltam, a Jahn Ferenc Kórház pszichiátere komor, merev ember. Szerencsére tévedtem.

Miért ilyen komorak a fotói?

– Nem tudom, ezek a képek akarnak megszületni. Még ha krizantémot fotózok, akkor is inkább megvárom az alkonyatot, és egy sötét árnyalatú kép lesz az eredmény. Egyébként kétszer kezdtem fényképezni: egyszer több mint ötven éve, amikor 15 éves koromban kaptam az Édesapámtól egy gépet. Egészen az egyetemig fotóztam, annyira érdekelt, hogy az is megfordult a fejemben, hogy filmoperatőrnek megyek. Aztán beláttam, hogy ez lehetetlen, és maradtam az orvosi egyetemen. Évtizedekig csak a családot fotóztam, nyolc éve kezdtem újra megint.



Más most fotózni, mint annak idején?

– Igen, nagyon. Eladtam a felszerelésemet, most digitális géppel készítem a képeket. Sokkal több a lehetőség, az például sokat segít, hogy azonnal meg lehet nézni azt, amit csináltam.

Milyen a stílusa?

– Nem tudom megfogalmazni. Meg kell nézni őket, és akkor összeáll a kép. A festményeimmel kapcsolatban egyszerűbb a helyzet: azokat úgy jellem, hogy absztraktak, színesek.

Ha pszichiáterként elemezné a képeit, mit mondana, milyen az az ember, aki ezeket alkotta?

– Azt mondanám, hihetetlen energia van benne. A festmények nagyon expresszívek, átütnek mindenben. Én nem vagyok ilyen. Ösztönösen festek, hiába képelem el előre a képet, a vásznon sokszor egészen más jelenik meg, mint ami a fejemben volt.



Ablak (1975)



Angyal (2018)

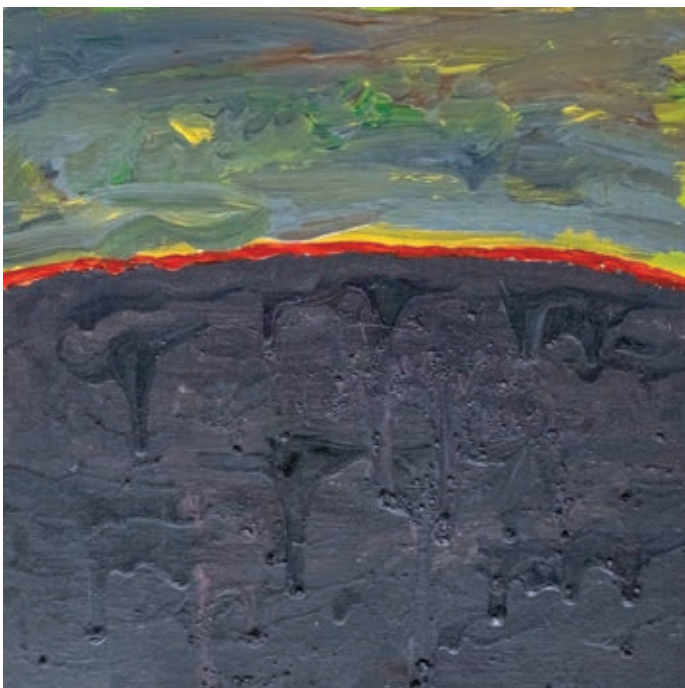
Hogyan kezdett festeni?

– Két éve költöztünk, és hiányzott a falról egy kép. Elkezdtem nézelődni, mit tehetnénk oda, de minden nagyon drága volt. Aztán azt gondoltam, inkább készítek valamit én. Vettem egy könyvet az akrilfestésről, és belefogtam. Az első két képet

rögtön ki is állították Londonban egy orvos-művész kiállításon, ami elég inspirációt jelentett. Az elmúlt években 38 képet festettem.

A feleségének tetszenek a művei?

– Igen, sőt ő volt az, aki menedzselte is őket, és elérte, hogy Londonban is legyen kiállításom. Üzleti érzékkel is meg van áldva és nagyon sokirányú tehetsége van, jógaoktató is amellett, hogy aneszteziológusként és intenzív asszisztensként dolgozik.



A családja bátorította Önt annak idején, hogy művészi pályára lépjen?

– Nem, az apám is orvos, a bátyám is. Gimnáziumban nagyon érdekelt a csillagászat, az óraszerkezet is, de éreztem, hogy ezt sem támogatják. Így aztán a végzés után az Igazságügyi Megfigyelő Intézetben dolgoztam három évet. Visszanézve azt mondom, nagy hiba volt. Nem tesz jót egy fiatal pszichiáter illúzióinak, ha olyan intézménybe kerül, ahol a büntetés-végrehajtás szempontjainak elsőbbsége van az egészségügyi tényezőkkel szemben. Ezután tizenhat évig Kistarcsán tevékenykedtem a Flór Ferenc Kórházban, most pedig már húsz éve a Jahn Ferenc Kórház a munkahelyem.

Porta ad infernum (2013)

Mire specializálódott?

– A természetgyógyászat és a pszichiátria közötti átfedés, a terra incognita, az egészséges életmód és a pszichiátria összefüggése az én területem. Homeopátiát is tanítottam néhány évig. Mindenki attól gyógyul, amiben hisz. Ha azzal jön hozzám egy pánikbeteg, hogy nem akar gyógyszert szedni, akkor nem adok neki, amíg nem muszáj. Ha valaki azt gondolja, hogy egy Amazonasmenti gyógynövény fogja meggyógyítani, akkor hagyom, hadd szedje. Ha hisz benne, nagyobb eséllyel gyógyul meg. Nagyon sok érdekes, és a mai tudásunkkal megmagyarázhatatlan dolog történik. 1929-ben például az USA-ban hóvel gyógyították a rákos betegeket, és olyan eredményeket érek el, mint amire ma a leghatékonyabb terápiák képesek. Ma sem tudjuk az okát.

Ennyire sok múlik a hiten?

– Itt nem csak a hitről van szó. Nem mondom újdonságot, a beteg gyógyulásában nagyon fontos az is, mennyit és hogyan mozog, milyen testi és szellemi táplálékkal él. Tudjuk, milyen irányba kellene elindulni, de a megszokás az egyik legnagyobb hajtóerő, ezeken a dolgokon nagyon nehéz változtatni.



Angelus (2013)



Egészségesen él?

– Igen. Rendszeresen futok, 35 évig vegetáriánus voltam. Csak akkor hagytam abba, amikor a glutén- és a laktózérzékenység tünetei is megjelentek nálam. Valamit kellett ennem, úgyhogy visszatértem a húshoz. Azt is nagyon megválogatom egyébként, milyen szellemi táplálékot veszek magamhoz. Nagyon megválogatom a filmeket, a tévé szoba sem jöhet. Olvasni szeretek. Amire sok időt szánok, az a kutyánk, egy csau-csau, a Bogyó. A vele való foglalkozást nem tartom elvesztegetett időnek, nagyon sokat kapok vissza tőle.

Vámos Éva

Animo genus (2013)

Egy humanista zseni: Charlie Chaplin

A vándorgyűlésen ünnepelte 25. születésnapját az MPT Kifejezés-pszichopatológiai és Művészetterápiás Szekciója. Az elnök a szakma doyenje: Hárdi István Chaplinről tartott izgalmas előadást, amit össze is foglalt olvasóink számára.

Spencer Chaplin 1889-ben április 16-án született Londonban és 1977. december 25-én halt meg a svájci Vevey melletti Manoir de Ban-ban. Filmjeit mai napig játsszák, DVD-én még a legrégebbiek sorozatait is árusítják, művészetével két éve Manchesterben nemzetközi kongresszuson foglalkoztak, tavaly Lausanneban kiállítás nyílt róla, egykori lakhelye múzeum lett. Már az a tény is egyedülálló, hogy filmjeit ő maga írta, rendezte, vágta, zenéjét szerzte, és azok főszerepét játszotta. Ki is volt Charlie Chaplin?

Apja, az ír származású Charles Spencer Chaplin, vaudeville színész, alkoholistaként májzsugorban halt meg. Anyja Hannah Hill ugyancsak színész, music hall énekes, az ő húga szintén művész, szubrett lett. Charlie Chaplint egy éves korában apja elhagyta, midőn elköltözött a családtól. Anyja, Hannah – Sydnevel, féltestvérével – egyedül nevelte, tartotta el őket. Otthon az evangéliumból olvasott fel, előadott nekik, parodizálta az ablakuk előtt elhaladó járókelőket. Öt éves korában anyja a színpadon hirtelen elvesztette hangját és ezzel befejeződött művészi pályafutása. Ekkor a kis Charlie – aki már akkor kívülről tudta anyja minden szerepét – beugrott helyette és énekével óriási sikert aratott. Hannah a színpadi kudarca után mindennel próbálkozott, de a nyomorúságba, éhezésbe belebetegedett, s pszichotikus lett.

Ismételt kórházi kezelése alatt a két gyermek egy lambethi menhelyre, majd a Hanwell Árva-, és Elhagyott Gyermekek Iskolájába, később ismét Lambethbe került.

Chaplin hányatott gyermekkorra nagy szegénységben, nyomorban, éhezéssel és sok szenvedéssel telt el. Rengeteget nélkülözött, sokat kóborolt az utcán. Iskolába keveset járt, 13 éves korában alig tudott írni és olvasni. Volt kifutó, újságáros, nyomdász, készített játékokat stb., hogy valamiképpen fenn tudja tartani. Az iskolában is kitűnt színészi adottságaival, 10 évesen színpadon játszott, s már akkor rögtönzéssel neveltette meg a közönséget, pl. a „Hamupipókéban” egy macskát alakított, s egy fánál úgy emelte fel a lábát, mintha kutya lett volna. Később a „8 Lancashire fiú” nevű táncsoporttal járta az országot. Több sikeres szereplés után bekerült a Fred Karno pan-



tomim társulatába, mellyel két éves amerikai turnén is részt vett – s ez meghatározó lett számára.

Csavargó keménykalappal

Mack Sennett neves amerikai producer 1913-ban meghívta a Keystone filmgyárba. Akkor még nem volt forgatókönyv, a némafilm kezdetleges korában egy-egy jelenetet vettek fel, comedia dell'arte jelleggel, forgatókönyv nélkül munka közben rögtönözve. Első filmjében (Making a Living) „Chaplin újságíró lesz”-ben 1914-ben még egy monoklis szélhámost játszott. Önletrajza szerint a következő filmjében a „Chaplin a szállodában” (Mabel's Strange Predicament) alakította ki a csavargó halhatatlan alakját: kis bajusszal, keménykalappal, bő nadrággal, nagy cipőkkel, bottal a kezében – csámpás járással. Ennek a megteremtésével vált népszerűvé, sőt világhírűvé.

Az egyik legnagyobb sikerét „A kölyök” (The Kid”, 1921), című művével aratta, amelyben egy elhagyott csecsemőt nevel fel, akit a hatóságok el akarnak tőle venni. A kisfiút kemény harcra igyekszik magánál tartani és megvédeni. Ebben tükröződik legjobban hányatott gyermekkorra, anyjától való elszakíttottsága.



A romantika, könny és mosoly váltakozása is emelte a film művészi értékét. Alkotókészsége a barátaival alapított filmgyárban, a United Artistban teljesedett ki. A klondike-i aranyásók története ihlette világsikert hozó filmjét, az 1925-ben készült „Aranylázat” („The Gold Rush”). A „Cirkusz”-ban („The Circus”) 1928-ban – zaklatott életkörülményei ellenére – készített remekműben hihetetlenül komikus jelentek láthatók.

Jó ideig ellenállt a hangosfilmnek. A pantomimmel, a mozdulatokkal mindent kifejező művész úgy vélte, hogy a beszéd veszélyezteti a komikumot. Ezért nagyszerű hangosfilmjeiben meg sem szólalt: a „Nagyvárosi fényekben” („City Lights” 1931) és a „Modern idők”-ben („Modern Times” 1936) is csak némileg tört meg a jég a világsikert aratott „Titine” kupléjával, melyet handzsa nyelven adott elő. Korda Sándor már 1937-ben javasolta, hogy csináljon filmet Hitlerről. Pályájának csúcspontját az 1940-ben készített „Diktátor”-ral („The Great Dictator”) érte el, amiben a „vezért” és a náciizmust karikírozta ki – zseniálisan. Kettős szerepben a címszereplő mellett egy kis zsidó borbélyt is alakított, akit – különösen a bajusz hasonlósága miatt – összecseréltek a „Führerrel”, s a diktátor helyett nagyszerű, lelkes és emelkedett beszédet mondott a szabadságról és a demokráciáról. Ez nem csupán művészi magaslát, de a maga korában igen bátor politikai-történelmi tett volt. Ugyanis akkor még Amerika nem állott harcban a náci Németországgal.

Chaplinnek a világhír és a nagy sikerek ellenére súlyos konfliktusai keletkeztek az amerikai társadalomban, melynek eredményeképpen 1952-ben Svájcban kellett letelepednie, mert az amerikai hatóságok nem engedélyezték visszautazását az USA-ba. Négyszer nősült, de sok-sok kalandja miatt a közvélemény és a sajtó ellene fordult, amit politikai felhangok is erősítettek. Ennek nyomán kommunizmus vádjával a McCarthy Bizottság elé idéz-



ték, és ismételten meghurcolták. Ő soha nem volt kommunista, ismételten vallotta, hogy ő nem politikus – hanem művész. (Azt is rossz néven vették tőle, hogy nem cserélte fel angol állampolgárságát amerikaiára.) Magát világpolgárnak tartotta, humanista és demokrata meggyőződésű volt, ahogy ez a „Diktátor” című filmjéből ki is derült.

Az improvizálás mestere...

Charlie Chaplin zsenialitásának megközelítését, művészetének pszichológiai hátterének megértését, filmjeinek elemzését elősegíti, hogy azok teljességében tőle származnak, ő maga, tehát egy személy írta, rendezte, vágta, zenéjét szerezte, és főszerepét játszotta. Műveinek tematikája híven tükrözi életét, élményvilágát,

amiért joggal írhatta Weissmann (1996), hogy „filmjei önéletrajzok”. A filmművészetben is egyedülálló magas szintű sokoldalúsága. Különösen, ha figyelembe vesszük, hogy mindehhez alapvető iskolázottság nélkül jutott el. Gazdag élete folyamán azonban magas műveltséget ért el, sokat olvasott Platont, Locke-t, Kantot, Schopenhauert, Freudot, Burke-t, Irvinget, Poe-t, Twaint, stb. A holywoodi művészvilágon kívül Churchilltől, Gandhiig, Eisteintől, Shawig sok kiváló emberrel került kapcsolatba. Jó barátságban állt Somerset Maughammal, H.G. Wellssel és Yehudi Menuchinél.

Filmjei tele vannak eredeti ötletekkel, gegekkel, melyeket az ismétlés ellenére sohasem merít ki. Váratlanságot és meglepetést számos esetben igen hatékonyan alkalmaz: pl. „A kivándorlók” című filmjében egy hajón – amikor mindenki tengeribeteg – ő is áthajol a korláton, mintha őt is elkapta volna a baj. E helyett azonban egy halat fog ki a tengerből. A gegek jelentős része rögtönzésből fakadt, melyen azután elkezdett dolgozni, s formálta a művészi célkitűzéseinek megfelelően. Chaplin az improvizálás



mestere, s filmjeiben minden spontánul, pillanatnyilag keletkezettnek hat. Legtöbbet eredetileg társaságban, a hétköznapi életben találta ki. Kiváló mulattatónak tartották, s nagyon kedvelték. Zenében is szívesen rögtönzött a házában álló nagy orgonán.

Mélypszichológiai szempontból kiemelendő infantilizmusa és oralitása. Játékossága nem csupán sajátos belső szabadságának, de annak a gyermeki „oldalának” kifejezése melyet sokan – így barátnői, pl. a néma filmek híres sztárja Pola Negri is – észrevettek benne. Filmjeiben is játékszerűen zajlanak ismétlődő történések, próbálkozások, pl. egy nagy óra ingáját sosem lehet kikerülni és mindig megüti a szerencsétlent; a beépített ágy folyton visszaugrik a falba, s nem lehet belefeküdni stb. Mindez sokszor crescendo-szerűen fokozza a komikus hatást.

Oralitása szinte dominálja filmjeit: ritka az a darabja, amelyben nem esznek. Ez jelentkezhét étel ellopásában pl. hosszú jelenetben egy bódéból „cseneget el” kolbászt (a „Kutyáéletben”), titokban beleeszik más ételbe stb. Máskor meg agyonetetik pl. a „Modern idők” etetőgépével. A legtöbb gegje is orális eredetű: pl. az „Aranylázban” éhségében megfőzi és megeszi cipőjét. Éhségtől deliráló társa kakasnak nézi, és el akarja fogyasztani stb. Oralitásának eredete nem csupán anyjához való kötődéssel magyarázható, de azzal az éhezéssel, nélkülözéssel, amit gyermekkorában elszenvedett.

Chaplin nem kedvelte az italt, de a részegzet számos alkalommal kifigurázta, sőt egyik filmjének a fő komikuma egy egész szanatórium részeggé tétele („A csodaforrás”) volt.

Az oralitás centrális szerepe a beszéddel való problémájában is megmutatkozott. Amikor a némafilm kora letűnt, Chaplin attól félt, hogy ha megszólal, akkor a pantomim-komikumot megöli. Ezért a korabeli két hangos filmjében ő még nem beszélt, illetve

a „Modern időkben” csupán egy halandzsa dalt adott elő, a híres „Titinet”. Ennek azonban nem csupán racionális oka volt, mert a komikus életében – az anyát ért traumához hasonló epizódok vele is előfordultak (pl. rádióadásban elakadt a hangja).

Személyiségéhez kötött eredetisége maradandó: sem előtte, sem utána hozzá hasonló nem létezett a film világában. Eredeti ötletei utánozhatatlanok: jól lehet érezni a nagy különbséget közte és utánczóik között. Attainborough róla készült értékes filmjében a Chaplint megszemélyesítő kitudó művész (Robert Downey Jr.) eljátszik a „Szökevény”-re emlékeztető üldözéssel jelenetet. Bármenyire pontos minden részlet, a két alakítás összetéveszthetetlen.



Chaplin a humor gyökerét a halál elleni védekezésben látja, az ember az egyetlen élőlény, aki nevetni tud, s így küzd a halálfélelem ellen. Minden értéke ellenére a pszichoanalízis sem tudja a lángész végső specifikumát megoldani, ezért is oly mértéktartó Freud a művészeti zseni megközelítésében: „analizálhatatlan művészi tehetségről” ír vagy „a csodálatos tehetség rejtélyéről,”... „ami művésszé tesz.”

Mit jelent Chaplin a ma emberének?

A körülbelül 1920-ig készült néma filmjei inkább filmtörténeti jelentőségűek, bennük a komiku-

mot – a kornak megfelelően – a csetlés-botlás, ütés, rúgás stb. képviselik. (Miként ezt kortársainak Buster Keatonnak és Harold Lloydnak filmjeiben is látható.) Azonban már ezek is – de elsősorban a Chaplin által komponált zenével meghangosítottak – napjainkig élvezhető művészi értéket képviselnek (Pl. a „Kölyök”). Hangos, ill. hangosított filmjei a tragikum és a komikum, a könnyek és a nevetetés élménydús ketőse mellett sajátos mondanivalót hordoznak. Középpontjukban a perifériára szorult kisember, a csavargó, a naiv, gyermekes, boldogságot kereső, világgal sokszor harcra kerülő magányos figura áll, aki fáradhatatlanul küzd a gépek uralma (pl. a „Modern időkben”), a társadalmi előítéletek, a kirekesztettség („Egy király Newyorkban”) stb. ellen. Minden filmjét tisztá humanizmusa hatja át.

A maradandósághoz a tudattalanra ható infantilis elemek is hozzájárulnak. A csavargó, a „kisember” nem csupán társadalmi, de – miként erről szó volt – infantilis figura is. (Freud (1905) a komikum és infantilis kapcsolatát többször is hangoztatja.) Nem csupán az „örök gyermeket” mozgatja meg a nézőben, hanem a „bohóc” archetípusát is, miként ezt egyik késői filmjében (a „Rivaldafényben”) el is játssza. Sétapálcáját illetően hivatkoztak „Arlekin botjára” (Madden, 1975) (bár – Hermann Imre értelmében – felfogható ez a otthontalan ember megkapaszkodásának is), s improvizáló készségével is hasonlítható a commedia dell’arte-beli „ősére”.

Egyet lehet érteni Vance értékelésével: „Sir Charles Chaplin zsenije fennmarad az általa alkotott filmjeiben. Ami Shakespeare az Erzsébetkor színházának, Dickens a Viktoriánus regénynek, és Picasso a modern művészetnek, az Chaplin a XX. század mozijának. Filmjei az egész világon elérhetőek, felfedezésük az elkövetkező generációk számára új örömet jelent.”

Felépülés a függőségből – szerencsejáték és szerhasználat

„Aki szeretne választ kapni arra a kérdésre, hogyan, miképpen lehetséges elindulni és kitartóan járni a felépülés és a józanság útját, s közben életmódot változtatni, identitást fejleszteni, önmagunkért, és másokért (beleértve az utánunk jövő generációt) felelősségünket, hatóerőnket, önbizalmunkat erősíteni, ehhez milyen sajátos kapcsolati tőke felhalmozására van szükségünk s ebben mi lehet az intézmény szerepe, annak érdemes elolvasnia ezt a könyvet.”

Kelemen Gábor előszava a Petke Zsolt osztályvezető főorvos és Tremkó Mariann klinikai szakpszichológus szerkesztette kötet első oldalain olvasható. A könyvbemutatón ott volt Molnár Rudolf is, aki 16 éves korától egészen 25 éves koráig szerencsejátékozott, leginkább ruletkezett. Hamar felismerte, hogy függő, a terápiát választotta, majd elvégzett egy addiktológiai konzultáns képzést. Ma saját tapasztalataival segíti a betegeket a felépülésben a Nyírő Gyula OPAI Addiktológiai Osztályán. Egyike annak a 17 szerzőnek, aki részt vett a különleges könyv megírásában. A kötet fejezeteit az Addiktológiai Osztály dolgozói



írták, mégsem klasszikus szakkönyvről van szó, hiszen a kötetben fontos szerepet játszanak a Rudolffhoz hasonló felépülő függők személyes története is.

A hiánypótló kötet a felépülésről szól, különböző szerhasználati zavarok és viselkedésfüggőségek témájára fókuszál, segítséget nyújtva az érintett vagy veszélyeztetett függők és hozzátartozóik, valamint a szakemberek számára is. Gerevich József úgy fogalmazott a könyvbemutatón, hogy a kötetben szereplő történetek kiválóan demonstrálják a multidiszciplinaritást és megmutatják, hogy a terápiában fontos helyet foglal el a kultúra is, legyen szó akár a színházról, akár a mesék világáról.

Petke Zsolt már többször szerepelt lapunkban, Tremkó Mariann nevét azonban a szakma jó része abból a könyvből ismerhette meg, amelyet az OPAI főorvosával közösen szerkesztettek, a kollé-





gák írásaiból. Ami a klinikai szakpszichológus Mariann közvetlen munkakörét illeti, a szenvedélybetegék számára az ajtóra kiakasztott városnév ad eligazítást: Minnesota. Ő ugyanis a Minnesota részleg vezetője. Erről a modelltől is szól a több mint 400 oldalas könyv, könnyen érthetően, gördülékeny stílusban, emberi, személyes történetekkel teletűzdelve.

– A Minnesota-modell Amerikából származó bentlakásos, több hónapos terápia, ami nem csak az egészségügy orvosi ismeretanyagára támaszkodik. A többféle képzésű személyzetben az addiktológiai konzultáns, pszichiáter, pszichológus mellett úgynevezett saját élményű, felépülésben lévő munkatársakat alkalmaznak. A koncepció fontos eleme, hogy az addikciókat betegségként kezelik. Kezdetben, a negyvenes évek végén lázító újdonság volt, hogy a páciensek a csoportokban szégyenérzet nélkül beszélnek mindenről, amit más körökben megvetéssel fogadnak. A pozitív eredmények azonban ígéretesnek bizonyultak. A modell Magyarországra a kilencvenes években érkezett meg, s öt éve az országos intézményben, az OPAI-ban működik. Hangsúlyozni kell, hogy ez a rehabilitációs módszer sokkal szélesebb pers-



pektívából, nézőpontból tekint az egész emberre, mint a hagyományos klinikai megközelítésben. Ott a professzionális kezelő külső szemlélőként, tudományosan értekezik a mentális betegségek tüneteiről és gyógyításáról, a felépülési modell szemben „belülről” láttatja az egyén átéléseit ön magáról. Elsődleges üzenete az, hogy krónikus betegséggel is lehetséges, tartalmas és teljes életet élni. Ugyanakkor a függő aktívan dolgozik saját felépülésén, ő maga is felelősséget vállal ezért.

Az újításoknak, a szemléletváltásnak nem mindig örülnek a régi, megszokott módszerek alkalmazói. Hogyan fogadta könyvüket a szakma és a laikus közönség?

– Szeretnénk, ha fontos kézikönyvvé válna, bár mi nem nevezzük bibliának, mint az amerikai elődök az AA Nagykönyvét. Szándékunk az, hogy az érintettek sok segítséget kapjanak belőle, azok is, akik nem szakmabeliek, ezért igyekeztünk a laikusok szá-

mára is érthető nyelven írni. Ami a fogadtatást illeti, még csak néhány hónap telt el a megjelenéstől, remélhetőleg komoly lesz az érdeklődés a nagyközönség részéről is. Eddig itt a kórházban elismerő véleményeket hallottunk, s talán mindennél többet mond, hogy az intézet főigazgatója, Németh Attila az élére állt a megújult Minnesota-részleg létrehozásának.

A kötet üzenete azt a szemléletet fejezi ki, hogy szenvedélybetegségből teljes gyógyulás nincs, felépülés van, és a tünetmentesség lehetséges. Vagyis a páciens állapotát egész életében gondozni kell, foglalkoznia kell magával, fejleszteni az önismertét, a személyiségét, ápolnia kell társas kapcsolatait... azaz összességében követnie kell az anonim csoportok 12 lépéses, önszorgató kurzusának elveit és gyakorlatát. Mi úgy gondoljuk, hogy támogató közönség nélkül ezt a munkát nem lehet végezni.

Az intézet tartja a kapcsolatot azokkal, akiket elbocsátott?

– A Minnesota-program nyolc hétig tart. Ezt követően a páciens valamely névtelen csoportban folytatja az útját. Mi nem követjük őket, de minden évben rendezünk egy nyitott találkozót, amire meghívjuk volt pácienseinket és hozzátartozóikat. Újra és újra örömmel köszöntjük például „legidősebb” kliensünket, aki az első csoportban végzett és immár öt éve őrzi józanságát.

Csák Elemér



Csillagbölcső, avagy a születés feldolgozása népi motívumokkal...

Az alábbi cikk szerzője több mint 25 évet dolgozott nehéz sorsú gyermekekkel a Pécsi Gyermekotthon igazgatójaként, tanáraként. Platthy István sosem fogott ki a lelkesedésből és a szeretetből, a hivatástudat, a hit vitte előre. Ma már főállású művészetterapeuta a baranyai gyermekvédelemben, ő vezeti a Csontváry Képzőművészeti Stúdiót is. Előadása a vándorgyűlés Művészetterápiás Szimpóziumán hangzott el.



Az immáron 30 éve működő Csontváry Képzőművészeti Stúdió Egyesület képeit alkotó gyerekek hátrányos helyzetből indultak, vagy őket érzelmileg és fizikailag elhanyagoló környezetből érkeztek, elsősorban a Baranya Megyei Gyermekvédelmi Központ gyermekotthonában és lakásotthonaiban élő, hányatott sorsú, veszélyeztető családjukból kiemelt gyermekek. A nyers művészet (art brut) fiatal képviselői nem tanultak képzőművészetet, a lelkük mélyéből alkotnak.

Utamat Édesapám Platthy György festőművész (1908–2003) a Pécsi Tanárképző Főiskola Rajz Tantervének vezetője jelölte ki számomra. Bartók, Kodály nyomdokain haladva komoly érdemei voltak abban, hogy a népművészet tanítása bekerüljön a rajztanárképzésbe és ezen keresztül az általános

iskola vizuális nevelésébe. A képzéshez főiskolai jegyzeteket, majd tankönyvet írt „Népművészet” címmel. Népművészeti tárgyak között nőttek fel édesapám elvitt magával néprajzi gyűjtő útjaira is.

20 évvel ezelőtt egy pécsi általános iskola alsó tagozatán kísérleteztem ki népművészet alapú módszeremet. Akkor egy 8 éves kislányt annyira megérintette a népművészet formavilága, hogy egy éve velem, a már időközben felnőtt Poór Anna néprajz szakos egyetemi hallgató tanítványommal együtt tartjuk a művészetterápiás foglalkozásokat. Anna írja: „Gyerekkori vonzódásom a népművészethez egy belső zsigeri érzés, ami abszolút természetes és magától értetődő volt számomra. Mintha a látott formák, színek, alakzatok és kompozíciók személyesen szólítottak volna meg. A népművészetnek lelke van, hiszen lélekkel rendelkező emberek hozták létre. A motívumok, formák antropomorf jellege megérint, megszólít, kapcsolatot teremt. Ez egyfajta személyes megszólítás is, kapu-átjáró énünk legbelső, rejtett világához.”

Művészetterápiás műhelyünkben a természet változásának rendjére épülő, önkifejező programot valósítunk meg hosszú évek óta, amely az eredendő gyermeki kifejezőmódra, a belső látásra,



és az ebből táplálkozó népi műveltségre, ősi természet-mitológiára épít. A terápiás foglalkozásokon részt vevő gyerekek, fiatalok és felnőttek a népi motívumokat nem másolják, hanem azokat belülről átélve, értelmezve, tovább gondolva teremtik meg saját szimbolikus képi világukat. Ez keretet is adhat a saját elszenvedett traumáik, érzelmi elhanyagoltságuk önkifejező, szabad feldolgozásához.

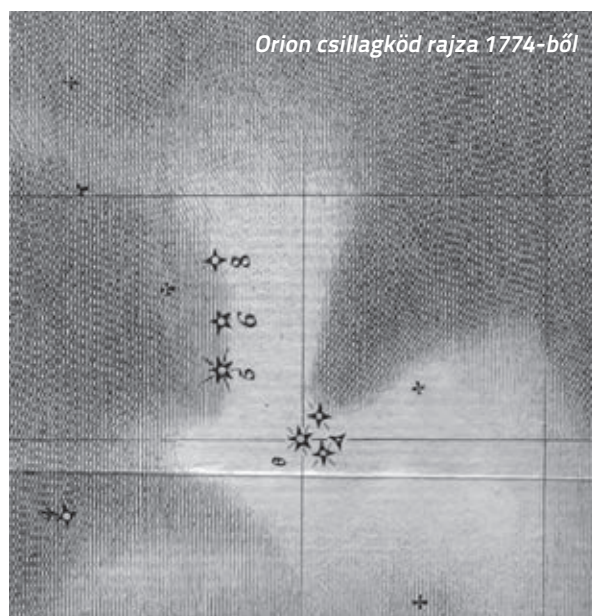


Baranyában található Kőrös református temploma, melyben látható a népi asztalosmesterség egyik gyöngyszeme, melyben a festett mennyezett kazetták és mellvédek egy része az ifjabb Gyarmati János asztalosmester keze munkáját dicsérik. 1834-ben festette fel a szabad szemmel látható csillagképek közé a csak távcsővel megtekinthető égi objektumokat is virágnyelven. Az ő nagyapja falusi prédikátor volt, vagyis lelkész és tanító egy személyben. Ezek a prédikátorok nagy műveltséggel rendelkeztek, mivel a teológiai ismereteken kívül természettudományi, történelmi, irodalmi képzést is kaptak, vagyis Gyarmatiéknál a csillagászati tudás is a családi műveltséghez tartozott.

Az egyik, szintén falusi prédikátor, Katona Mihály 1814-ben megjelentette az első magyar nyelvű csillagászati tankönyvet: A Föld mathematica leírása a világ alkotmányával együtt. A könyvben a természettudományos ismeretek mellett a csillagok szemlélésének lelkesége is megfogalmazódik: „*Amá' töméntelen ezer ragyogó pontokkal, a' Tsiliagokkal kirakott Ég boltozatjának figyelemmel való szemlélése, megindít, és magán kívül ragad minden érzékeny szívet... Megesmérteti vele a` józan okosság keskeny határait, és a' maga semmiségét, és bétölti szívet alázatossággal és ember társai eránt való szeretettel.*” A szeretetnek gyógyító, lélekredező ereje van, ezért jelenik meg ez a szellemiség a kozmikus

szimbólumokon keresztül a református templom szakrális terében. Ugyanez a megközelítés jelenik meg a mi művészetterápiás módszerünkben is.

A gyermeket érdekeli a csillagászat, a kozmosz világa: a csillagködök, amelyek egy része egyben „csillagbölcsők” is, mivel csillagok születnek bennük. Segítségével a születés problematikáját is fel tudjuk dolgozni olyan gyerekekkel, akiket nem vártak születésük előtt, és a későbbiekben szüleik eltávolodtak tőlük. Érthető, hogy születésük traumáját nem direkt, hanem indirekt módon közelítjük meg a művészetterápiában. A kőrösi templom mennyezettkazettái között is van több példa a kozmikus köd megjelenítésére népi virágnyelven. Ezeket is felhasználjuk. Az Orion csillagköd virágnyelven megfogalmazott népi mustrája mellé a Hubble űrteleszkóp által manapság készült fényképet is ki-
vetítjük. Megbeszéljük, hogy ebben a csillagködben csillagok születnek, és ennek nyomán alkossák meg a saját, „csillaggyermeket” ringató bölcsőjüket.



Néhány példa. Széthullott családból kiemelt 16 éves gyermekotthonban nevelkedő lány a „Csillagbölcső” rajzán saját élethelyzetét jelenítette meg. Egyfajta kozmikus magány, mint személyes trauma jelenik meg, hiszen szinte a semmiben sodródik a csillagbölcső, melynek mélyén egy magára maradt csillaggyermek áll.





Fent: Korondi népi kerámia, Erdély
Jobbra: Gyermekotthonban élő 17 éves lány rajza

Erdélyben a Korondon működő Páll fazekas dinasztia alkotója azt mondta nekem kerámiájáról, hogy annak mustrája a Nap asszonyát jeleníti meg, mely gyermekét várja. Ez a népművészeti kompozíció is kiválóan alkalmas a születés témájának feldolgozására. Látható, hogy a népi kerámián szereplő alakhoz képest a 17 éves gyermekotthonban élő lány alkotásán megjelenő arc kevésbé derűs, inkább elgondolkozó, meglepett, ijedt.

A gyermekotthonban élő 11 éves fiú rajzán a „szülőcsatornát” eldugaszolta egy különös formával, ezért úgy tűnik a „virággyermek” nem tud megszületni, utalva ezzel a lelki trauma meglétére. Úgy szintén valamilyen traumatizáltság jelenik meg a lakásotthonban élő különleges szükségletű 12 éves



fiú rajzán. Az alkotáson a „születendő gyermek arcán” szenvedés jelenik meg, a képmező nagy részét nem töltötte ki az alkotó, a forma középre zsugorodott össze, körbevéve éles-tűskés mintákból álló szegéllyel. Ez mindenképpen erős szorongást, fenyegetettség érzést jelenít meg. Amúgy a gyermek többi rajza esetében ki szokta tölteni a teljes képmezőt, itt egyértelműen a téma váltotta ki ezt a kompozíciós megoldást.



Gyermekotthonban élő, 11 éves fiú rajza



Lakásotthonban élő, különleges szükségletű, 12 éves fiú rajza

Egy Sztehló gyerekek emlékei...

Füzéki Bálint 1937-ben látta meg a napvilágot egy Pasaréti úti házban. Békésnek mondható gyermekévei nem tartottak sokáig. A két zsidótörvény után édesapjának el kellett gondolkoznia azon, hogy mi legyen a családdal, a gyerekekkel. Átköltöztek a Szív utcába egy másik zsidó családhoz, majd az édesapa jobbnak látta, ha átviszi Bálintot testvérével együtt az akkori Prohászka Ottokár utcai Papneveldebe. 1948-ban Sztehló gyerek lett, majd később könyvtárosi emlékermet alapított bátyja, István emlékére. Dolgozott a Lipóton, majd a Kispesti Pszichiátriai Gondozóban is.



Mire emlékszik vissza gyerekkorából?

– Első emlékem 1944. március 19-e, a német megszállás verőfényes szép vasárnapjával kapcsolatos. Száguldoztak a fricz oldalkocsis motorke-rékpárok és ez nekem nagyon imponált. A felnőttek viszont megdöbbenve, félelemmel az arcukon szemlélték az eseményeket. Hét éves voltam akkor. De nem sokkal később a kertbe „beszállásoltak” egy ágyút és a hozzá tartozó német katonákat. Akkor

kezdtem megérteni, hogy itt valami nagyon nagy baj készülődik. Mi rendszeresen eljártunk vasárnaponként a Pasaréti úti katolikus templomba a misékre. Akkor már elkezdték éjjel bombázni Budapestet. A hívek minden mise végén elénekelték a himnuszt, így én is. Hangosan énekeltem tehát, hogy „Nyújts fel éjjel védő kart”. Ez volt az egyik meghatározó templomi élményem. A másik pedig az, hogy minden vasárnap az volt bennem, hogy ha eddig nem is, de most biztos a pap a szószékről ki fogja hirdetni, hogy ez így nem lehet tovább. Tessék békében élni.



Aztán jött a sárga csillag, majd a sárga csillagos házba való átköltözés.

– 1944. október 15-én hallottam, amikor vitéz nagybányai Horthy Miklós a rádióban elmondja próklamációját, ami reménnyel töltötte el a szüleimet. De kiderült, hogy nem szabad ezt komolyan venni. Még aznap apám összeteretelt bennünket és bátyámmal együtt elvitt minket a papneveldebe. Egy kispap beem-

Sztehló Gábor emléktáblája a Bécsi kapu téren, Budapesten

gedett minket, apám elment. Akkor láttuk utoljára. Másnap átvittek minket a Vörösmarty utca 34-be, ahol a Szűz Mária Társaságának volt a kolostora. Attól kezdve ott laktunk. Az sors pikantériája, hogy a Vörösmarty utca 34. és az Andrassy út 60. hátul lábszomszédok. A Szűz Mária Társaságának az volt a vállalt feladata, hogy a papi utánpótlást segítse, ezért fiúgyerekeket fogadott be és taníttatott. Amikor látták, hogy új tanév már nem indul, akkor ezeket a gyerekeket hazaküldték és elhatározták, hogy üldözött fiúgyerekeket fognak befogadni az elbocsátottak helyett. Később pár nőt is befogadtak, többek között anyánkat is, de nem hívhattuk anyának, hanem Ili néninek kellett szólítanunk, mert hamis igazolványaink más-más névre szóltak. Végül mind a hárman életben maradtunk.

Hogyan lettek Sztehlo gyerekek?

– Nagynéném tanácsa volt, hogy a bátyám István, menjen a Sztehlo Gáborhoz. Közben anyám meg én elkerültünk a „világ végére” egy tanyára a román határra. Ház meg enivaló volt. Később anyám szerzett egy lakást a Veres Pálné utcában. Engem beadott egy katolikus fiú nevébe a szaléziákhoz. Nem szerettem ott lenni. Anyám úgy döntött, hogy menjek én is a Sztehlo Gábor Pax Intézetébe. Így lettünk mind a ketten Sztehlo gyerekek 1948-ban. A Sztehlo gyerekek főhadiszállása Weiss Manfréd család nyaralója volt a Budakeszi út 48-ban. Ezt kapta meg használatra Sztehlo Gábor a családtól. Később a Mauthner családtól kapott még egy épületet, de használhatta az úgynevezett Csendillát és még több épületet is.



Sztehlo Gábor gyermekmentő, a Valahol Európában c. film legendás alakja

Mikor fogalmazódott meg Önben először az, hogy a pszichiáter lesz?

– A meglehetősen hányatottnak mondható gyerekkorom érlelte meg bennem, hogy segítsék azokon, akik hasonló sorsúak. Az orvosi egyetemre nem azért jelentkeztem, hogy orvos legyek, hanem, hogy pszichiáter.

A két Sztehlo fiú pályája, hogyan alakult a továbbiakban?

– 1955-ben érettségiztem, ekkor felvételiztem a Semmelweis Orvosi egyetemre. Sikeres felvételi után helyhiány miatt nem vettek fel. 1956-ban felvételiztem a Szegedi Orvostudományi Egyetemre szintén sikerrel, helyhiány miatt ide sem vettek fel. Dolgoztam a Papíripari Kutató intézetben, és más helyeken is. A bátyám István 1956 nyarán végzett az ELTE-n könyvtár szakon. 1956 nyarán a Statisztikai Hivatal könyvtárában helyezkedett el. A forradalom idején viszont rendszeresen visszajárt az egyetemre. Ott meglehetősen aktív szerepet játszott az egyetemi forradalmi bizottságban. Előfordult, hogy egyszer kétszer nem jött haza aludni. Többször hívott, néha elmentem én is. Október 30-án elindultunk teherautóval vidékre, hogy élelmet gyűjtsünk a forradalmároknak, mert a fővárosban nem volt mit enni. A vidéki emberek meg csak hordták az élelmiszert. Jött november 4-e, és akkor nem jött haza, és nem jött haza soha többet. Ahogy múltak a napok egyre biztosabbá vált, hogy nem is fog.

„November 4-én, amikor az oroszok megszállták a várost nemzetőrként a Jogi Kar Duna-parti épületét próbálták védeni néhányan. Már aznap délelőtt szovjet páncélosok zárták körbe az egyetemet. Gyorsan világossá vált, nincs menekvés. A sors kegyetlen iróniája, hogy Füzéki István kiválóan beszélt oroszul, így a többiek őt kérték meg, közvetítse a tárgyalásokat a megadás feltételeiről. Egy darabig úgy tűnt, minden rendben lesz, hiszen a szovjetek belementek, hogy a harcosok fegyvereiket az épületben hagyva szabadon távozzanak. Valaki azért visszakérdezett, vajon mi a biztosíték, az orosz tiszt pedig visszaüzent: tisztí becsületszava. Igen, elhitték, mert ilyen volt a neveletésük. Abban a pillanatban azonban, ahogy a srácok fegyvertelenül megjelentek az épület előtt, a szovjetek mindenkit őrizetbe vettek. A foglyokat a Széchenyi téri Belügyminisztérium épületéhez kísérték, és falhoz állították őket. Az orosz százados szitkozódott és azt mondogatta, itt mindenki fasiszta. Ekkor szólalt meg Füzéki István, aki pontosan tudta, ki a fasiszta és ki nem. Annyit mondott: „Ti vagytok fasiszták! Mit kerestek a hazámban?” Ezt követően minden foglyot az épület első emeletére tereltek, de a tülekedésben Füzéki István már nem volt köztük. Vélhetően kiemelték, és máshová vitték.”

Forrás: Wikipédia

Anyám akkor azt mondta: Menj el!... Menj el! Én pedig azt éreztem, hogy a bátyám helyét állt az oroszok előtt én meg meglóglak az országból. Hát, hogy néz ez ki? Menj el! – parancsolt rám anyám. Nem megyek! – feleltem.

Anyám január közepén azzal jött haza, hogy a Szegedi Orvostudományi Egyetemről hallotta, hogy az első évről disszidáltak helyét feltöltik azokból, akik 1956-ban sikerrel felvételiztek, de helyhiány miatt elutasították őket. Írjál nekik! – mondta anyám. Egy hét múlva ott volt a levél, felvettek. Így lettem orvos, így lettem pszichiáter.



„Sztehlo Gábor magyar evangélikus lelkész, kétezer ember megmentője, a Gaudiopolis – Örömváros megálmodója, létrehozója. 1944 márciusától kezdve Raffay Sándor püspök megbízásából elkezdte a zsidó gyermekek szervezett mentését. 1944. október 5-én nyitották meg az első otthon Sztehlo Gábor nagybátyjának – a Haggenmacher Ottó által felajánlott I. kerület, Bérc utca 16. alatt – villájában. 1944 karácsonyáig 32 otthonban szervezte meg a gyermekek elhelyezését és ellátását a svájci Vöröskereszt támogatásával Nejj Ákos vasútigazgató családi villájában. Ezért a tevékenységéért kapta meg 1972-ben a Világ Igaza címet. Az ezerhatszáz megmentett gyerek egyike Oláh György a későbbi Nobel-díjas tudós.

1945 szeptemberében – öt hónappal a Magyar Köztársaság kikiáltása előtt – a közel nyolcszáz menekült gyermek megalapította a „Gyermekköztársaságot”. A gyerekek ünnepeket szerveztek, könyvtárt, énekkart hoztak létre. Az „örömpolgárok” szakmát tanulhattak, nem volt kötelező a munka, de szívesen dolgoztak a közösségért. A gyermekköztársaságnak alkotmánya volt, és önálló törvénykönyvet is alkottak. A fizetőeszköz a „Gapo dollár”, az állami vicclap neve a „Gapo-Matyi” volt. Gaudiopolist sem a magyar állam, sem az egyház nem támogatta. Segítséget csak a Nemzetközi Vöröskeresztől kaptak, azóta is rejtély, hogyan sikerült 1950-ig életben tartani az intézményt, amikor a Rákosi rendszer bezáratta. Sztehlo ezután sem maradt tétlen: oldalkocsis motorkerékpárjával a kitelepítetteket segítette. 1961-ben svájci látogatása közben infarktust kapott, így orvosi javaslatra Svájcban maradt és ott folytatta lelkészi tevékenységét. Útlevele lejárt, még látogatóként sem térhetett vissza Magyarországra. Pár hónap hiányzott a tíz évhez, hogy megkapja a svájci állampolgárságot és hazajöhessen. Nagyon vágyott haza. Két hónap választotta el álma megvalósulásától, amikor meghalt. Hamvai a Farkasréti temetőben nyugszanak.”

Forrás: Wikipédia

2002-ben emlékérmet és díjat alapított testvére Füzeki István emlékére, amit minden évben váltakozva egy közkönyvtári, illetve szakkönyvtári dolgozónak lehet odaítélni. Miért tette?

– Az ő helytállása és töretlen hivatástudata olyan nyomot hagyott bennem, hogy azt akartam, hogy maradjon róla is nyom.

Hogy folytatódott az élete, ennyi tragédia és megpróbáltatás után?

– Egy tüdőgyógyintézetben kezdtem a pályafutásomat Gyulán, de nyaranként már gyakori vendég voltam a Lipóton. Abban az időben az ország elmeosztályain nagy gondot okozott a tuberkulitikusok kezelése. Ezért a Lipóton létrehoztak egy központi elme-tüdőosztályt, ahová nem szerettek menni az orvosok, mindig volt üresedés. Beléptem, és ott dolgoztam közel nyolc évig, utána jött a Kiszepesi Pszichiátriai Gondozó 28 éven át, aztán a Magatartástudományi Intézet külsősként.



Család?

– Az egyetemen megismerkedtem egy csoporttársammal, akivel azóta is együtt vagyunk. 1968-ban született egy fiúnk, 1969-ben egy lányunk. A fiúnk meghalt egy közlekedési balesetben, a lányunk elvégezte az ELTE-n az angol-francia szakot, aztán megismerkedett egy fiúval, akivel elment Frankfurtba. Az unokám már ott született. Tartjuk a kapcsolatot, az unokám minden nyáron itt van velünk.

Milyen útravalót adna a mai fiataloknak?

– Egy Shakespeare idézettel válaszolok, részlet a Hamletből, Arany János fordításában:

„Mindenekfölött 'Légy hű magadhoz: így, mint napra éj, következik, hogy ál máshoz se léssz.'”

Seregély István

„Padon ülve beszélgettem vele utoljára Interlakenben... Ott halt meg a padon. Lelkiismeret furdalásom van nekem személy szerint. De lelkiismeret furdalása lehet egész Magyarországnak. Sőt nem sértő szándékkal mondom, de az egyháznak is, hogy Sztehlo Gáborról csak ennyit tudunk, hogy róla csak pár hónapja neveztek el egy kis közt, az Arnyas közt, hogy csak most lesz majd szobra Budapesten.

Az én tudatomban, bármilyen nagyra tartom Wallenberg hősi tevékenységét, Sztehlo Gábor előbbre van. Wallenberg, amíg nem jöttek az oroszok, védte diplomáciai védettsége. Sztehlót semmi más nem védte, mint a saját bátorsága, önfeláldozása. Mindenét, ami vagyon, elvesztette, az otthonát elvesztette, aztán a családját is elvesztette. Aztán mi elvesztettük őt...”

Horváth Ádám

Kopva fényesedni? Miben jobbak az öregek?

Ezt a kérdést járta körbe az Egis szimpóziumának két előadója: Rajna Péter és Égerházi Anikó a levezető elnök Purebl György segítségével, aki szerint az öregedés nem az öregek, hanem a középkorúak programja.

„Ha az időskorú népességgel akarunk foglalkozni, a középkorúakat kell megcéloznunk” – állítja, és a teremben ülők a szavazások során jelzik, hogy egyetértenek vele. Manapság keveset hangsúlyozzuk, hogy az időskedés természetes folyamat, ami nemcsak negatívumokkal, pozitívumok is járhat, hiszen ha a korrall járó betegségek kockázatát csökkentjük, jól is működhet. Nem az

idősödést kell legyőzni, hanem az azzal járó társbetegségeket – fogalmazta meg a szimpózium elnöke. **Purebl György** a nyugdíjrendszert is megreformálná, ő ugyanis most szeretne nyugdíjba menni. 10–15 évig pihenne, aztán visszamenne a munka világába. Meg is szavaztatja elméletét, és meglepő módon magasba emelkedik a szavazólapok többsége. Mert a középkor az, amikor még nem késő meglépni a változásokat. Aztán hangsúlyozza, hogy érdemes maximalizálni azokat az előnyöket, amelyek az öregedést kísérik, s amelyek a mi kultúránkban egyelőre háttérbe szorulnak. A két előadó éppen ezekre az előnyökre fókuszált.

Idősen is boldogan – titkon megöregedni

Égerházi Anikó elmondta, hogy a XX–XXI. század központi

kérdése, a gazdasági, fogyasztói verseny növekedése gyakran kifejezetten káros az emberi személység fejlődésére. Az emberi agy, lélek, az emberi társadalom saját evolúciós sikerének áldoztává vált. Az emberiség legősibb kérdése: Mi teszi az életet értelmessé, boldoggá, mi a jó, mi a teljes élet titka? Ezek a kérdések elsősorban a filozófusokat foglalkoztatták, a mai életminőség kutatások Arisztotelész tételeire épülnek. Arisztotelész szerint az emberi lény funkciói az erények, az az ember, aki aktívan és folyamatosan gyakorolja az erényeket, az „eudaimoniát” valósítja meg, azaz boldog.

Aztán utal Maslow, Erikson, Allport pszichobiológiai elméleteire, melyekben közös, hogy az érett személység jellemzője, az, hogy mennyire tudja megvalósítani önmagát. Az élet értelmének keresése az Arisztotelész féle valódi boldogság. Nem élmény, nem állapot, hanem aktivitás, önelfogadás, életcélok, a személyes növekedés, a másokkal való pozitív kapcsolatok és az autonómia jellemzik. Fontos, hogy jobb egészségi mutatókkal jár együtt, mint a hedonista boldogság élmény. A drog, az alkohol okozhat átmeneti csúcselményt, ez a boldogság azonban nem felel meg az ember valódi lényének, nem a személység érettségének, hanem regressziójának állapota. Jön egy Márai idézet, arról, hogy mi az élet igazi élménye:

„Az igazi élmény az ember számára tehát elsőrendűen ennyi: önmagának megismerése. A világ megismerése érdekes, hasznos, gyönyörködtető, félelmes vagy tanulságos; önmagunk megismerése a legnagyobb utazás, a legfélelmeesebb felfedezés, a legtanulságosabb találkozás.





Rómában vagy az Északi-sarkon járni nem olyan érdekes, mint megtudni valami valóságosat jellemünkről, tehát hajlamaink igazi természetéről, a világhoz, a jóhoz és rosszhoz, az emberekhez, a szenvedélyekhez való viszonyunkról.”

Mi a hosszú élet titka? Ezt nem Égerházi akarja megfejteti, ha-

nem egy ősz hajú, barázdált arcú néni fotóját idézi fel, ő Jeanne Calmet, aki eddig a leghosszabb életet élt, 122 évet. 85 évesen kezdett el vívni, és 100 évesen még mindig tekerte a kerékpárját. Egyedül élt majdnem a 110. születésnapjáig, amikor úgy döntöttek, öregek otthonába kell költöztetni. Már rosszul látott és tüzet

okozott lakásában. 114 évesen elesett, eltörte a combcsontját, operációja után kerekesszékre kényszerült. 21 éves kora óta cigarettázott, bár naponta két szálnál sohasem szívott el többet, ezt a szokását egészen 117 éves koráig megőrizte. Magas életkorát és a mindenkori korához képest fiatalos külsejét az



olívaolajnak tulajdonította. Mint mondta, minden ételére azt öntött, és bőrére is azt kente. Hosszú életét továbbá a vörösbarnak köszönte, valamint annak a megközelítőleg egy kiló csokoládénak, amit hetente megevett. Bár élet-

korát tekintve felmerültek kétségek, hogy talán ő inkább saját lánya, akiről azt tudták, hogy 36 évesen meghalt.

Égerházi Anikó fontosabbnak tartja, hogy hány éves koráig élhet az ember jó minőségű életet,

mint azt, hogy hány évig képes élni. Mit tegyünk, hogy az élet-tartam növekedésre, mint jutalomra, ne pedig büntetésre tekinthessünk? – teszi fel a kérdést az előadó. Barbara Fredrickson elmélete szerint a pozitív érzelmek fejlesztik a kognitív képességeket és bővítik a viselkedéses repertoárt, hosszan tartó pozitív hatásuk van a fizikai, pszichológiai, kognitív és szociális erőforrásokra. Örömforrásként jönnek a hétköznapi pillanatok fotói, tánc, közös biciklizés, nagypapa az unokának olvas, nagy hosszú levele, amit 92 éves korában írt arról, hogy élni jó.

Aztán jön a sikeres öregedés receptje Baltes modellje szerint: szelekció, optimalizáció, kompenzáció. A három életvezetési stratégia egyidejű alkalmazására szemléletes példa a 80 éves zongorista Arthur Rubinstein nyilatkozata, akit egy interjúban arról kérdeztek, hogy hogyan

Ausztrália vezető zenei magazinja, a Limelight összeállította a valaha élt legjelentősebb zongoristák top 10-es listáját azokból, akik a hangrögzítés feltalálása után halhatatlanná zongorázták magukat. Arthur Rubinstein a negyedik helyen áll, Szergej Rahmanyinov, Vladimir Horovitz, és Szvjatoszlav Richter után.

Arthur Rubinstein ezt mondta magáról: „Nem vagyok valami kedves ember. Elég rossz a természetem, kérdezzék csak meg a családomat. De ha zenéről van szó, tiszta vagyok, mint a patyolat.” 1887. január 28-án született Łódźban. 1897-ben meghallgatta Joachim József magyar hegedűművész, aki a későbbiekben felügyelte zenei pályafutását. Arthur Berlinben tanult, majd Párizsba utazott, ahol megismerkedett Maurice Ravellel és Paul Dukas-val. A fiatal virtuóz 1906-ban mutatkozott be Amerikában. Londonban, Spanyolországban, Dél-Amerikában turnézott. 1932-ben egy híres lengyel karmester nála húsz évvel fiatalabb lányát vette el. Első gyermekének megszületése után vidékre költözött és napi 12–16 órát gyakorolt. 1937-ben a New York-i Carnegie Hallban lépett fel, ahol zseniként ünnepelték. Rubinstein a faszizmus fenyegetése miatt nem tért haza, hanem Los Angelesben telepedett le családjával. Romantikus zongorista volt, saját bevallása szerint szívből játszott, az érzelmeket akarta kifejezni. Bár koncertfelvételei is készültek, jobban szeretett a stúdióban dolgozni. Lemezre vették vele Chopin teljes életművét, ő népszerűsítette elsőként a spanyol és dél-amerikai, valamint a maguk korában modernnek tartott komponisták (mint például Debussy) szerzeményeit, egyik kedvenc komponistájának Brahmsot tartotta. Rendkívüli emlékezetéről csodákat meséltek: amellet, hogy nyolc nyelven beszélt folyékonyan, egész repertoárját fejből tudta. Emlékiratai szerint egyszer César Franck Szimfonikus variációk című művét a koncertre tartva, vonaton tanulta meg, zongorán csak a fellépésen játszotta először, tomboló sikerrel.

Csak a nyolcvanon túl vonult vissza, de akkor is csak a koncertezésről, teljesen megvakulva is oktatott, előadásokat tartott. Nőcsábász hírében állt, jellegje a „nők, bor és zene” volt, saját bevallása szerint 80 százalék nő, 20 százalék bor és zene megosztásban. Feleségét a kilencvenhez közel hagyta el egy fiatal nő kedvéért. Kilencvenöt éves korában, 1982. december 20-án halt meg Genfben. Hamvait Jeruzsálem közelében, egy róla elnevezett erdőben temették el.

Forrás: www.mult-kor.hu

képes ugyanazon a szinten zongorázni, mint fiatalabb korában. Rubinstein erre azt a választ adta, hogy csökkentette a repertoárját (szelekció), ezt intenzívebben gyakorolja, mint korában (optimalizáció), és ha gyors rész jön a darabban, lassabban játszik előtte, hogy utána gyorsabbnak tűnjön a zene (kompenzáció). Most következnek a sikeres nagy öregek: Charlie Chaplin, Kettesy Aladár, Szentgyörgyi Albert, Szepes Mária, Szabó Magda és a kortárs Puskás Pál, aki 98 éves, és két éve még szenior úszóversenyen indult.

Majd a csattanó: „Ha semmit sem csinálsz, jön érted a halál.” Talán abban áll a hosszú élet titka, hogy mindig elfoglaljuk magunkat, olyan feladatokkal, melyeket szeretünk. Mindannyian keressük a boldogság és az elégedettség titkát. Japánban ehhez a titokhoz az ikigai jelenti a kulcsot. Az ikigai az a szenvedéllyel végzett elfoglaltság, amely értelmet ad a mindennapjainknak és az életünknek. Az ikigai a boldogság záloga. Ez derül ki Héctor García, Francesc Miralles Ikigai – a boldogság japán titka című könyvéből. Aztán az utolsó megjegyzés: a sikeres öregedésben sokat segíthet, ha valaki megtalálja az igazi párját az életben.

Öreg! Na, nehogy má'...

Lehet-e az idős ember kreatív? Hogyne, hiszen korunkban a teljesítmőképesség felső határa erősen kitolódott. Alfred Tennyson 70 éves korában írta meg a „Balladák és költemények” című művét, 74 évesen a „Beckett” című színdarabot, ekkor került a Lordok Házába is. Galileo Galilei 73 évesen fedezte fel a Hold naponkénti és havi ingadozását, 74 éves korában publikálta a mechanikáról szóló művét. A társadalmi és politikai szerepeknek a 60 és 65 körüli időszak a kedvező, a csúcs 65–69 körül van. Remek példa Adenauer, De Gaulle, Churchill, vagy éppen Reagan. De példaként hozhatjuk fel a magas

kort elért, haláláig – 94 év – festő és szobrászkodó Michelangelót is.

Volt hát oka **Rajna Péter**nek, hogy az időskori kreativitásról beszéljen. Mit érdemes tenni és mit nem, milyen sajátosságai vannak az időskori kreatitásnak, milyen szerepet játszik az egyén és a közösség életében? Többek között ezekre a kérdésekre kereste a választ.

Mindenekelőtt a fogalmat érdemes tisztázni. Maga a szó a „creo”, „creare”, latinul teremteni, s leginkább a Bibliából ismert: „Isten megteremtette a Földet”. A kreativitás nem egyenlő azzal, hogy valaki okos, sokkal inkább a leleményes, ötletes, átlagon felüli embert tartjuk annak, aki egyéni teremtő, alkotóképességét, saját képzelőerejét felhasználva új ötletekkel áll elő, azaz valami újat teremt egy adott szituációban, tehát nemcsak észreveszi, megpróbálja megoldani a problémákat. Ez persze általában szembe megy a rutinnal, így gyakran konfliktusba kerülhet kényelmesebb környezetével.

Milyen tényezők akadályozzák a kreativitást idős korban? Elsősorban a testi változások, hanyatlások, és persze a testiekkel együtt járó lelki következmények. – Az idősödő szervezet „kopik”, védekezőképessége csökken – mondja az előadó. – Előtűnhetnek a korábbi évtizedek mulasztásai is mozgásban, étrendben, az agy „olajozásában”. Kedvenc – provokatív – példám, amikor két ember találkozik, és az egyik így kezdi: „De jól nézel ki! Letagadhatnál 20 évet!” Gondolkodjunk csak: Vajon tényleg? És mihez, kihez képest? Esetleg hátulról, vagy sötétben... És akkor is csak a megszólalásig. Meggyőződésem, hogy az időseknek küzdeniük kellene azzal az egyre általánosabb vélekedéssel, hogy a fiatalság önmagában érték, az idősség meg önmagában értékvesztés.

Így hát érthető a szükség kreativitása: „Többet ésszel, mint erővel... Ugyanakkor az időskori kreativitást segíti az időprés hiánya és a homo ludens szemlélet



erősödése is. Míg a fiatalok gyorsak, merészek, lázadók, az idősek inkább – széles tapasztalatukon nyugvó – „precedens-alapú” döntéseket hoznak, ezért is működnek jobban a vegyes korösszetételű munkahelyek. Ennek tipikus példája a családi vállalkozások, amelyekbe a fiatalok viszik a lendületet, a kreativitást, az idősebbek a bölcsességet, a megfontoltságot.

Az előadó a kreativitás fejlesztésének receptjét is megosztja velünk: egy adag széleskörű érdeklődés, egy csipet tudományos eredmény-követés, egy teás-

kanál művészi kifejezőmódok iránti igény, 1 evőkanál olvasás, és adjunk hozzá tetszés szerint a lehető legtöbbet a szociális kapcsolatok ápolásból.

Tanulság: a bennünk lévő kreativitást fiatalságunktól fogva folytonosan ápolnunk és használnunk kell, nem szabad hagynunk, hogy elcsendesedjék, még akkor sem ha az életkor előre haladásával az anyagiaktól a fizikai (pl. mozgás-, látásbeli) nehézségekig sok tényező ezt korlátozhatja.

A kortársak szerepe nagyon fontos – velük tud a legköny-

nyebben eszmét cserélni az idősebb ember („félszavakból is...”). És ne feledkezzünk meg a hasznosság-tudatról sem! Nem kell feltétlenül nagy dolgokra gondolni: a kutyasétáltatástól, az unokázáson át a nyelvtanulásig rengeteg minden tarthat ide. Külön kiemeli az olvasást, majd egy gyökör elhangzott mondat elfelejtését tanácsolja: „Nem megy, nem sikerül, már nem vagyok a régi!” Helyette inkább az legyen, hogy: „A cél az út!”

A fotókat Pyszny László készítette

