



2006. május

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

## Tartalom:

Bevezetés  
Rövid hírek, információk  
Programjaink  
Tavaszi régiótalálkozó Egerben  
Telefonos nap, 2006.  
Kínai tanmesék  
Az önismeret  
Könyvajánlat  
Filmajánló

## Bevezetés

**Kedves Ügyelőtársak!**

Most igazán sok olvasnivalóval jelentkezünk. A múltkori számban megjelent Viktor cikkére sokan felfigyeltek, így örömmel jelzem, hogy most is olvashattok tőle egy hosszabb írást, remélem, ez is tetszést fog kiváltani.

A szolgálat gyarapodott egy tévével, amit Dóritól kaptunk (köszönjük!), így lent a „pinceklubban” akár filmeket is tudunk nézni (ha egy-egy ilyen alkalommal videót vagy DVD-lejátszót is hozunk).

A héten lesz szupervíziónk, ahol már az évadzáró találkozásunkat is meg kell majd beszélnünk. És pénteken lesz a Telefonos nap is, amire mi most nem készültünk semmilyen programmal. A város Egészségnapjáról, időpontjáról még nem tudunk semmit, ami egyébként mindig a Telefonos nap környékén ad nekünk lehetőséget a munkánk propagálására.

Jó ügyeleteket!

Debrecen, 2006. május 8.

Rénes László

# május

## Rövid hírek, információk

### ➤ KÖZVÉLEMÉNYKUTATÁSI EREDMÉNYEK

Eurobarometer 64

**A** magyarok elégedettebbek élethelyzetükkel és annak további javulását várják középtávon. Mindeközben azonban az EU-tagság megítélésében először maradtak a tagságunkat előnyösnek ítézők kisebbségben. Ez derül ki az Eurobarometer 64. számú nemzeti jelentéséből, amit 2006. január 25-én ismertettek Budapesten, az Európai Bizottság Magyarországi Képviselőtársaságának rendezvényén.

A válaszadók 56%-a nyilatkozott úgy, hogy általában elégedett életével. Ez 4 százalékos növekedés az egy évvel ezelőtti válaszokhoz képest, azonban így is jelentősen elmarad az EU átlagához képest (80%). A magyarok többsége inkább optimista a következő öt évet tekintve, a bizakodók aránya (38%) alig marad el az EU 25 tagállamában mért átlagtól (41%).

Magyarország az EU-tagságot előnyösnek ítézők 41%-os arányával 11 százalékponttal van a 25 tagország átlagos mutatója (52%) alatt. Ennek megítélésében csak Svédország (32%), Ausztria (35%) az Egyesült Királyság (37%) és Ciprus (39%) mutatója alacsonyabb. A tagságot eőnytelennek tartók aránya pedig 42%-ra emelkedett.

A magyarok a negyedik helyet foglalják el az európaisághoz fűződő viszonyukban. Összesen 76% mondta, hogy nagyon büszke, vagy eléggé büszke európaiságára. Ebben a tekintetben csak Szlovákia (78%), Olaszország (77%) és Szlovénia (77%) előz meg bennünket.

Az Európai Alkotmány támogatottsága hazánkban az EU átlagához képest jelentősen magasabb, 76% támogatja. Az EU-ban csak Belgium előz meg bennünket: ott 77% támogatja az alapokmány elfogadását.

A felmérést 2005 őszén mind a 25 EU tagországban végezték el.

*Magyarországon 1.000 15 éves vagy annál idősebb embert kérdeztek meg 2005. október 1. és november 6. között.*

## Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
<b>MÁJUS</b>			
Május 12.	péntek	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>30</sup> 15 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	Szupervízió
			<b>Egyéni szupervízió</b>
Május 22.	hétfő	18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	Esetkonzultáció vagy filmvetítés
<b>JÚNIUS</b>			
Június 12.	hétfő	18 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	Esetkonzultáció
Június 23.	péntek	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>30</sup> 15 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	Szupervízió
			<b>Egyéni szupervízió</b>
		18 <sup>30</sup> – 21 <sup>00</sup>	<b>ÉVADZÁRÓ</b>

## Tavaszi régiótalálkozó Egerben

**Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok  
ÉSZAK-KELET MAGYARORSZÁGI  
Régió Találkozója  
E g e r 2006. április 21-22.**

Szép tavaszi napon került sor az észak-keleti régió szolgálatainak találkozására Egerben. Érkeztek vendégeink Budapestről, Miskolcra, Debrecenből, Salgótarjánból, Balassagyarmatról, Hatvanból, Gyöngyösről és Kecskemétre is, mintegy 54 fő.

Az egri Orvos-Nővér szállón sikerült a péntek délután érkezőket elszállásolni. Természetesen biztosítottuk a kellő „feltöltődés” lehetőségét az egri Szépasszony völgy egyik hangulatos pincéjében, ahol a jó borok mellé finom vacsora és szórakoztató gitár kísérettel igen kellemes estét tölthettünk el. Köszönjük Morassy Ákosnak és Szép Károlynak, hogy az este emlékezetes eltöltéséhez, a jó hangulathoz ének- és gitározásukkal hozzájárultak.

Szombaton a Családsegítő Intézet igazgató helyettese megnyitója után dr. Cserhalmi Magdi pszichoterapeuta „Együtt önmagunkért” – a közösség felelőssége és szabadsága – témában, nagyon mély, elgondolkodtató színvonalas előadását hallgattuk, majd dr. Kállai Klári pszichoterapeuta közreműködésével cseréltük ki gondolatainkat. Igen sokan bekapcsolódtunk a

megbeszélésébe.

A helyi sajtó és televízió rövid hírben és interjúban tájékoztatott az eseményről.

Ebéd után három kiscsoportban volt lehetőségünk „dolgozni”.

1. „Én- kép, más kép” - dr., Cserhalmi Magda pszichoterapeuta
2. „Változás” - Kovács Győző szupervízor
3. „Kiegészítés” - Dudás Erika pszichológus

A találkozó zárása a kiscsoportokon való munka megbeszélése volt.

Úgy érezzük, hogy jó volt találkozunk, közelebb kerültünk egymáshoz, bensőséges jó hangulatú találkozó volt.

Köszönjük a Családsegítő Intézet, a Polgármesteri Hivatal, a Megyei Önkormányzat és a LESZ támogatását.

Köszönöm az egri stáb segítségét a találkozó sikeres lebonyolításához.

Eger, 2006. április 23.

Dr. Puha Sándorné Jutka

## Telefonos nap, 2006.

### A névtelenség vonalain

Ismert tény, hogy a megelőzés töredékébe kerül a gyógyításnak. A társadalmi valóság mégis azt mutatja, hogy az államok – politikai rövidlátás következményeként - egyre többet kénytelenek a bekövetkezett egészségkárosodások orvoslására költeni, mivel a megelőzés, az egészséges életvitelre nevelés feladatait elhanyagolják.

Az öngyilkosság a legmarkánsabb, drámai figyelmeztetés az életfeltételek, emberi kapcsolatok, együttélési kultúra fogyatékoságaira: a tűrőképesség, az egészséges személyiség-struktúra sorvadása, a pozitív célképzetek devalválódására.

Ennek a felismerésnek a hatására alakult meg az első telefonos lelkisegély szolgálat 1950-ben Lodonban. Chad Varah anglikán lelkész ráérezett, hogy a kiutalanság krízishelyzetébe került ember szívesen kapaszkodna még egy „utolsó szalmaszálba”: és értő, együtt érző beszélgetőtársra akadva gyakran maga találja meg a helyzetéből kivezető utat: képes lesz rálátni a környezete iránti felelősségére, s egyáltalán az élete értékére.

A civilizált országok többségében sorra alakultak a telefonszolgálatok, általában a humán szféra, az egyházi és közművelődési szervezetek kezdeményezésére: többnyire emberi-társadalmi felelősségüket felismerő önkéntesekre alapozódva.

Ám napjainkban már túlságosan látványos leegyszerűsítés az öngyilkosságok számszerű csökkentésével értelmezni ezeknek a szolgálatoknak a működését. Akár az emberi tartás - még ha következtetésében negatív is - gyengülésének fogható fel az az átrendeződés, amit naponta megtapasztalunk. A depresszióval leszázalékoltak számának ijesztő növekedése, a kaotikus élethelyzetben vergődők felörlődése, a „konfliktuskezelő” devianciák terjedése: s mint legijesztőbb: ezeknek a mintáknak a továbbadása a felnövekvő generációk felé.

Szerethető, s többségükben segíthető emberekkel találkozunk a névtelenség vonalain: és segítő munkánk alapvetően a velük való együttműködés, amelynek során maguk találják rá – még mindig létező - belső erőforrásaikra.

Sajnos, kultúránkban kevésbé van benne a segítségkérés természetes reflexe: problémáinkat inkább szégyellni, takargatni szoktuk. Számptalan hívó vallja meg: bár előbb gondolt volna erre a telefonra, nem csak most, a végső kibukás állapotában; évek óta gyógyszeren élve.

Az államháztartás nem kényeztet el bennünket. Az egyházaknak, humán szférának megígért támogatások sorozatos csökkentése, megvonása már működésünk tárgyi feltételeit veszélyezteti.

Az egészségügyben elkötelezettek hivatástudatával való visszaéléshez hasonlóan a lelkisegély szolgálatok munkatársai is megtapasztalnak bizonyos társadalompolitikai cinizmust.

Túléljük, mert hiszünk magunkban, a szolgálatunkban. De a társadalomnak nem közömbös, hogy meddig vagyunk kénytelenek csupán mi felelősséget érezni a társadalmat alkotó emberért.

„Fölfelé” most ezt mondjuk a telefonba.

Egyébként pedig: hívjanak bennünket!

Mi vagyunk!

Nedeczky János

## Klasszikus kínai tanmesék 11.<sup>1</sup>

### A HAJÓTULAJDONOS ÖTLETE

Találkoztam egy emberrel, aki gyalog igyekezett Lüliangba. Meglátott egy hajót, és ötven pénzt ajánlott a hajótulajdonosnak, ha elviszi Pengmenig.

– A szokott díjszabás szerint – mondta a hajótulajdonos –, az utas poggyász nélkül száz pénzt fizet az útéért. Mivel én ötvenet fizetek annak, aki a hajót vontatja, elviszlek ötvenért, ha vállalod, hogy te vontatod a hajót.

*Ai Zi töredékekből*

### MIHEZ HASONLÍTHATÓ A NAP?

A vakon született ember tudni akarta, milyen a nap. Arra kérte az embereket, magyarázzák el neki.

– Olyan kerek, mint ez a bronzból készült gong – ütötte meg a gongot az egyik.

Nem sokkal ezután, amikor a vak meghallotta a gongot, megkérdezte: – Ez a nap volt? Másik ember azt mondta neki:

<sup>1</sup> A fordítás a Foreign Languages Press, Beijing, China, 1981-ben kiadott Chinese Ancient Fables c. angol nyelvű kötete alapján készült. Magyar fordítás © Striker Judit, 1991. A fordítást az eredetivel egybevetette Baron Péter

– A napnak olyan sugarai vannak, mint ennek a gyertyának – és a vak kezébe adta a gyertyát, hogy megtapogassa.

Néhány nap múlva fuvola került a vak ember keze ügyébe, mire felkiáltott.

– Ó, ez bizonyára a nap!

A nap nem hasonlít sem a gonghoz, sem a fuvolához, ám a vak nem tud különbséget tenni közöttük, mivel nem látja őket, és csak mások magyarázatára hagyatkozhat.

*Su Shi összegyűjtött tanulmányai*

### VEREKEDŐ BIVALYOK

A híres festő képet festett, amely két verekedő bivalyt ábrázolt. A műértők csodájára jártak: – Milyen élethű! Pont olyan ok, mint a valóságban!

A művész úszott a boldogságban. Finom selyemre ragasztotta, jade-rúdra akasztotta fel a képet, összetekerve pedig cédrusfa dobozban őrizte. Csak azoknak mutatta meg, akik tudták értékelni a kényes ízlésű műveket

Egy nap óvintézkedésül a molyok ellen, kiakasztotta a képet a napra. A tehénpásztor éppen akkor lépett az udvarba. Megállt a kép előtt, elvigyorodott.

– Értesz valamit a festészethez, fiú? – kérdezte a művész. – Hát nem olyanok a bivalyok, mintha élnének?

– Úgy néznek ki, mint a bivalyok – felelte a vigyorgó legény.

– És van a képen valami, ami rossz?!

– Amikor a bivalyok összeakasztják a szarvukat – mondta a legény –, a farkukat mindig a farkukhoz szorítják. Itt a képen csóválják a farkukat. Még sohasem láttam, hogy bivalyok így verekedtek volna.

A festőművész levegő után kapkodott. Többé senkinek se mutatta meg a képet.

*Dong Po Zhi Lin\**

### HOL TEREM A RIZS?

Cai Jing, az örökös miniszterelnök unokái jómódban nőttek fel, nem tudták megkülönböztetni a búzát a rizstől.

Egy nap, étkezés közben Cai Jin azt kérdezte tőlük:

– Mindennap esztek rizst, de tudjátok-e, hol terem?

– A mozsárban – vágta rá az egyik.

Cai Jing nevetett.

– Nem, nem ott! – kiáltott a másik. – Kákagyékényben! Én láttam!

Abban az időben a rizst kákagyékényből készült zsákokban szállították, innen a következtetés.

*Du Xing la Zhi\**

\* Su Shi (1036-1101) műve.

\* Zeng Minxing műve a tizenegyedik századból.

## Az önismeret

„Önmagunk jellemének, képességeinek megismerése, ill. ismerete.” – Magyar értelmező  
kézisztár

**A**mit a fogalom tartalmáról tudni lehet – azt most már tudjuk. Az önismeret hogyanja és mikéntje viszont ennél sokkal összetettebb. Mielőtt megkísérelnék megbirkózni a lehetetlennel (meg fogom próbálni röviden összefoglalni, amit szerintem erről a témáról tudni érdemes), lássuk a „miért” kérdését!

Miért foglalkozzon bárki is az önismerettel? Mi ebből a haszon?

Tipikus XXI. századi kérdés – akár ezt is mondhatnám. Haszon. Érdek. És ha már haszon – akkor legyen pénz. Mi pénzem van nekem az önismeretből?

Nem lebecsülni akarom persze az érdek fontosságát. Ezen a világon az érdek talán a legnagyobb örökmozgó, és talán még soha senki nem tett semmit érdek nélkül. Konkrét - anyagi – haszna nincs az embernek az önismeretből. Viszont aki jól ismeri önmagát, az egyaránt tisztában van erős és gyenge oldalával, személyiségének pozitív és negatív, előnyös és hátrányos aspektusával, képességeinek, tehetségének, érdeklődésének mikéntjével. És az ilyen ember nyilvánvalóan sokkal könnyebben, hatékonyabban képes érvényesülni a mindennapok kihívásaiban is. Akár a hivatásban, tanulásban is. Íme egy olyan ok, ami, ha nem is közvetlenül, de akár anyagi előnyt is jelenthet. De folytatom a sort. Az önismeret pozitív hatással lehet (azért csak „lehet”, mert minden attól függ, hogy mire használjuk – az önismeret is – bizony – kétélű fegyver!) emberi kapcsolataink egészére: család, barátok, párkapcsolatok. Ugyan hogyan lehetne az embernek igazán tartalmas, harmonikus partnerkapcsolata – ha még önmagával sincs tisztában?

De továbbmegyek. A magyar nyelv – sokan megírták már sok helyen – az egyik legszebb és legtisztább a világon – és az egyik legkifejezőbb. Az, hogy „ön-ismeret” – tartalmazza az „ön” szót is. Ön. Maga. Te. Azaz: az önismeret egyúttal kulcsa mások megismerésének is. A világ megismerésének is. Mindenkit és mindent, mindazt, ami körülöttünk van, csak akkor ismerhetek és érthetek meg, ha tisztában vagyok Önmagammal. Mások és a világ megismerésének foka pedig az, amilyen mélyen én ismerem magam.

Túl messzire mentem volna? Nem hinném.

És még valami: sokan úgy tartják, hogy igazán mély önismeret nincsen „pokoljárás” nélkül. Saját személyes tapasztalatom is az, hogy a saját útján csak az tud elindulni, aki előtte már járt tévutakon, és valamilyen formában, így vagy úgy, de már szembesült önnön lényének sötétségeivel, és az élet szenvedésének egy részével. Van azonban még egy nagyon fontos dolog, amit meg kell említenünk: ez a motiváció. Ha úgy tetszik, az a belső készítés, ami valakit az önismeret felé irányít. Te, aki ezt az írást olvasod, bizonyára érdeklődsz Önmagad, az Emberek, a Világ és az Élet iránt. Különben miért olvasnád?

Gyere hát, gondolkodj és érezz velem – csináljuk Együtt!

Egy személyes példát, egy életutat fogok bemutatni Neked – kíséreljünk meg ezzel közelebb kerülni az önismerethez.

Volt egyszer egy kisfiú. Tipikusan nehéz gyermekkorra volt. Édesanyja egyedül nevelte, testvérei nem voltak, édesapja elhagyta őket, a kisfiú nem is ismerte a férfit, aki ráadásul fiatalon meg is halt balesetben. A kisfiút önismerettel alig-alig rendelkező anyja elnyomta, szeretetét nem mutatta ki, és bizony napirenden voltak a veszekedések, a verések. A kétfős család a rokonság többi részével sem volt jó viszonyban – és azok sem velük. A kisfiú önismeret és szeretet nélkül nőtt fel, és vált zárkózott, gátlásos, érzelmileg labilis tinédzserré. Átment mindazokon, amin egy hozzá hasonló tizenéves át szokott menni: szeretetlenség, megértéshiány, kiközösítés, igaztalanság, barát- és barátnőhiány. A középiskolában tanulmányi eredményei rendkívül leromlottak.

Nagy nehezen leérettségizett ugyan, és el is végzett utána egy-két kiegészítő tanfolyamot, nyelvvizsgát tett, és dolgozott néhány helyen. Volt – nem is rövid ideig – munkanélküli is. Anyagi helyzete sohasem volt jó – már kisgyerekként megtapasztalta a nélkülözés szó igazi jelentését -, de nem ez sarkalta a döntő lépésre. Nem tudta kicsoda ő, mi dolga van itt, mi dolga van magával, nem találta a helyét sehol sem, és egyedül érezte magát – mérhetetlenül egyedül. Végül – alig 23 évesen – úgy döntött: elpusztítja magát. Meg is próbálta, de nem sikerült neki. Több hónap kíneserves vegetálás következett. Ez idő alatt a fiatalember újra és újra önmaga ellen fordult. Ám váratlanul egy állásajánlatot kapott egy érdekes munkahelyről. Elment a meghallgatásra, aminek köszönhetően másfél évet töltött egy olyan környezetben – szociális szférában – amely megváltoztatta az életét. Ezen a helyen megismerkedett valakivel, aki segíteni tudott neki. Miután a munkahelyet otthagya, ezzel az emberrel továbbra is tartotta a kapcsolatot. Végül elváltak útjaik, mert hősünknek már saját lábára kellett állnia – és ezt végre meg is tudta tenni.

Ez a fiatalember ma egyetemre jár, ahol már jó eredményeket mondhat magáénak. Dolgozik és tanul. Kreatív, alkotó szellemiségét egy saját maga alapította egyesület vezetőjeként éli meg: előadásokat, fellépéseket szervez. Novellákat, színdarabokat és regényt ír. Rendszeresen sportol, pszichológiával, ezotériával, önmagával és a világgal foglalkozik. Mindeközben nem feledkezik meg arról, hogy minden nap eleget kell pihennie, mert az élet célja nem az, hogy frusztrálttá és beteggé kompenzáljuk magunkat a túlzásba vitt napi tevékenységekkel. Rengeteg új ötlete van, már egyáltalán nem akar meghalni, sőt: szeret élni. És olykor cikkeket ír mondjuk az önismeretről.

Igen, eltaláltad: ez a 28 esztendősi fiatalember én vagyok. A fenti történetből tulajdonképpen csak a lényeg maradt ki – mondhatnád. Hogyan történt? Mi történt? Nos, valóban kimaradt – de alább ez következik.

Mi kell tehát az önismerethez?

I. Kell-e nekem önismeret?

El kell döntened, szükséged van-e önismeretre. Mondhatjuk, hogy banális kérdés, hiszen ki mondhatja el akár magáról, akár bármi másról, hogy eleget tud? Mindenesetre ez a kiindulópontja az egész önismereti feltérképezésnek. Nemes egyszerűséggel szólva: el kell határoznod Magad, választanod kell. Javaslom, hogy tegyél fel Magadnak alapvető kérdéseket – és válaszolj rájuk őszintén! Például: jól érzem magam így, ahogy vagyok? Szeretem ezt az életet, amit most élek? Elégedett vagyok magammal, jelen élethelyzetemmel? Tudom, hogy mit akarok? Vagy ehhez hasonlót. Kísérelj meg elsősorban érzelmi-lelki oldalról közelíteni ehhez a kérdéshez. Persze, ha már eleve tudod, hogy nem vagy elégedett Önmagaddal, akkor

nincs szükséged efféle kérdezz-felelekre. Ha pedig úgy véled, hogy nincs szükséged önismeretre – akkor ne foglalkozz vele! Nem kényszerítheti Rád senki – és Te se kényszerítsd magadat (ez a legtöbb dologra egyébként is igaz az életben)! Ha ugyanis nem vagy kellően elkötelezett az önismeret – és bármi más – iránt, csak az idődet és energiádat vesztegeted. Sajnos.

## II. Merre induljak el?

Közhelyesen szólva: amerre az utad visz. Bizonyára Téged is érdekel legalább egy dolog komolyan az életben. Valószínűleg azonban nem is egy ilyet tudnál mondani. Kérdezd Magadat! Őszintén. És válaszolj – őszintén. Miért éppen ez a téma érdekel? Mi az, amiért vonzódom hozzá? Mit kapok belőle? Melyik része vonz leginkább? Miért éppen az? Mit tennék meg, ha bármit megtehetnék? Mivel vagyok elégedett az életemben? Mivel nem? Ki az, aki szimpatikus nekem? Miért? Mi benne a vonzó? Ki az, aki nem szimpatikus? Miért nem? Mi taszít benne? És így tovább. Ha nem megy egyedül, ha elakadsz a kérdésekben – keress és figyelj! Indulj el valami olyan nyomon, ami nagyon érdekel Önmagaddal kapcsolatban, és kutass olyan dolgok után, amelyek segíthetnek megoldani, megtisztítani ezt a kérdést! Ez lehet szinte bármi. Könyv, film, zene, előadás, rendezvény, tevékenységek, már meglévő emberi kapcsolatok, új emberi kapcsolatok – szinte bármi. Nem kell túlzásba vinni! Mindent csak módjával és megfontoltan. Nehogy a nagy igyekezetben aztán majd a saját lábaddal bukj fel – noha valószínű, hogy nem úszod meg (jómagam is jártam így néhányszor – és még sokan, nagyon sokan)!

## III. Önismeret – de hogyan?

Ismétlés a tudás anyja: módjával és megfontoltan! Ez is egy olyan része az életnek, amit nem célszerű túlzásba vinni. Ha a nagy sietségben elrohansz Önmagad mellett – azzal esetleg csak rontasz a helyzeten. Mint ahogy az olvasással műveltségét és intelligenciáját úgy fejlesztheti az ember, ha sokat olvas, majd amit olvasott, arról el is gondolkodik, úgy igaz ez az önismeretre is. Állj meg néha, és gondold át, mit is tanultál! Nézz Önmagadba! Ne sajnáld az időt Magadtól és az Életedtől! Ne légy kegyetlen és türelmetlen! Sok-sok év tévútjáról nem lehet egy-két nap alatt a Saját utadra térni. Habár az igaz: a döntés, a jobb élet melletti elhatározás, az akarás egy pillanat műve. Ahogy a mondás tartja: ne félj egy nagy lépést tenni; a szakadékon nem jutsz át két kis ugrással! De tudomásul kell venni: ha egyszer elhatároztad magad, hogy komolyan foglalkozol Önmagaddal, hogy változni és változtatni fogsz – nos ez sok idődbe és energiádba fog kerülni! Egyet mondhatok csak: megéri!

## IV. Önismeret – de kivel?

Elsősorban Önmagaddal. Persze egyedül nem megy. Fentebb már felsoroltam néhány lehetséges eszközt, s mint mondtam: a lehetőségek tárháza szinte végtelen. Viszont ha mindez kevésnek bizonyul, ha végképp elakadsz, akkor keress valakit, aki segít. Néhány lépést biztosan meg tudsz tenni egyedül is. Ez pedig éppen elég lesz ahhoz, hogy megtaláld azt, akire szükséged van (ez persze jelenthet nem csupán egyetlen embert). Az Élet valóban így működik. Ha egyszer elindulsz előre, találkozni fogsz magadfajtákkal, és olyanokkal is, akik a saját útjukon már előrébb járnak, és tudnak segíteni Neked. De ezeket az embereket csak akkor vagyunk képesek igazán meglátni, ha már mi magunk is felemeltük a fejünket. Légy nyílt, alázatos és elhivatott – de ne fogadj el semmit kritikátlanul! Ha valaki az életedre akarja kényszeríteni a saját életét, a saját elképzeléseit – jobb, ha eltávolodsz tőle! Ne válj senki rabszolgájává! Az igazi Tanító nem akar feléd kerekedni, Rajtad uralkodni. Ha valaki mégis így viselkedik: az nem valódi Tanító (a mesterekben pedig nem hiszek). És végezetül újabb elcsépelet közhely: nem szégyen segítséget kérni. Persze könnyen lehet, hogy az az ember,

akire Neked szükség van, nem is pszichológus vagy pszichiáter. Ezért kell figyelni. Ezért nem szabad pusztán egyetlen lehetőségre leszűkíteni az életünket.

V. Önismeret – mit tegyek velem?

Tehát önismeret. Ez lenne a kulcsszó? Ez a megoldás minden bajunkra? Ha van önismeret, akkor minden rendben? A válasz: nem. Azt, amit megtanultunk magunkról, alkalmazzunk is kell. Az a tudás, amit javunkra fordíthatnánk, de mégsem tesszük: halott tudás. Nem elég dönteni, keresni, elgondolkodni: cselekedni is kell. Akarni, merni, tudni, tenni. Törekedni arra, hogy mindig egy kicsivel előbbre lépj. Rá fogsz jönni Te is: ha válságban vagy, változnod kell. Ahhoz pedig változtatni kell. Ehhez viszont ismerned kell Önmagadat. Mert csak akkor látod meg a lehetőségeket, ha önismereted elég mély. Az ember csak addig lát, emeddig engedi magának, hogy lásson. És csak azt látja, amit észre akar venni. Nem. Ez nem paradoxon. Így működik az Élet. Az enyém is. A Tiéd is. Mindnyájunké.

Ha úgy gondolsz tehát, hogy van még mit tanulnod Önmagadról, az Emberekről, a Világról, az Életről: vágj bele! Indulj el! Nem lesz könnyű. Főként az elején. De ha igazán akarsz menni fog!

Honnan tudhatod, hogy jó úton jársz? Aki a saját útját járja, az nem jár könnyű úton. De minden nappal erősebb, tisztább, bölcsőbb és alázatosabb lesz. Minden nap egy kicsit feljebb emeli majd a fejét – anélkül, hogy lenézne bárkit is. Ne keverd össze az alázatot a szolgálatteljesítéssel! Alázatosnak lenni annyi, mint felismerni azt, hogy Ember vagy. Te – és mindenki más. És hogy ne követelj Magadtól többet, csak ennyit. Emberré válni – ez az önismeret igazi, legfontosabb értéke. Segítség az Emberré válásban. Mert bármilyen furcsán is hangzik: itt, ezen a Földön emberek vagyunk sokan. De Emberek: csak nagyon kevesen. Sokan nem mernek azok lenni, kevésnek érzik magukat. Néhányan – és sajnos egyre többen – pedig már azt képzelik, hogy többek, mint Ember. Egyik sem igaz; egyik sem hoz megoldást. Az Ember jellemzője az egyensúly. Néha-néha kibillen ugyan a mérleg nyelve mindenkinél, hiszen nem vagyunk tökéletesek, de aki tisztában van Önmagával, rátalált a Saját útjára – az mindig vissza is tér oda.

Fellengzős szavak voltak? Túl sok? Túl kevés? Ennyi tellett tőlem, ezen a néhány oldalon. *Én* itt járok ma, most, amikor ezeket az oldalakat írom. Búcsúzóul néhány gondolatébresztő gondolatot és két rövid gyakorlatot hagytam. És hozzá egy kis szubjektív válogatást kedvenceimből.

Mi az, hogy lelki egészség?

Ezt idegen szóval mentálhigiéné-nek is szokták nevezni. Célunk, hogy önmagunkkal harmóniában éljünk és így képessé váljunk, hogy helyesen tudjunk alkalmazkodni másokhoz. E szemléletnek hatni kell gondolkodásunkra, érzéseinkre is. Közös feladatunk, hogy segítsük egymást ennek a célnak megvalósításában.

Ha jó lelkiállapotban vagyunk, akkor:

Pozitívan állunk a dolgokhoz, azaz képesek vagyunk az élet kihívásaival megbirkózni.

Elégedettek vagyunk önmagunkkal és másokkal is.

Felelősséget vállalunk munkánkban és kapcsolatainkban.

Ez azt jelenti, hogy ha jó lelki állapotban vagyunk, az élettől a legjobbakat várjuk és hisszük, hogy céljainkat képesek vagyunk megvalósítani.

Rájöttél-e már, hogy egy-egy fájdalmas megpróbáltatásod milyen fontos figyelmeztetést tartalmaz számodra?

Ha valakit élesen megbírálsz, eszedbe jut-e utána az, hogy Önmagad fölött mondtál ki ítéletet?

Mennyi időt töltesz el naponta olyan dolgok elképzelésével, amelyek örömet okoznak neked, s mennyi időt fordítasz megvalósításukra?

Tudod, hogy embertársaid szeretetét, elismerését csak kiváltani lehet, követelni soha; vigyázol-e arra, hogy magatartásoddal mindig harmonikus pszichikai húrokat érints meg környezetekben?

Képes vagy-e arra, hogy embertársaidat is az Önmagadra alkalmazott mértékkel mérd?

Megfejtetted-e már, hogy tehetségeid és gyengeségeid mire sürgetnek?

Oda tudod-e adni másoknak azt, amit Magadnak kívánsz?

Melyik időkategóriában tartózkodsz legtöbbit? A múltban? Jelenben? Jövőben?

Mit gondolsz, milyen holnapi létformát építesz magadnak mai életeddél?

Tudod-e, hogy jellemismeret nélkül éppúgy nem juthatsz közel egy emberhez, ahogy egy házba nem juthatsz be a falon át? Esetleg ha bezúrod a falat. Akkor viszont kárt teszel a házban. Össze is omolhat, akár maga alá is temethet.

Megtanultál-e már az emberi szavak mögé figyelni, anélkül, hogy ítéletedet bizalmatlanság vagy szubjektív feltételezések átszínezték volna?

Lássuk a két gyakorlatot!

#### I. Kérdések Önmagunkhoz:

Mennyire szeretnék olyan szülőt, amilyen én vagyok, ha én lennék a gyermekem?

Mennyire örülnék, ha én lennék a partnerem?

Mennyire vágnék rá, hogy olyan tanítóm legyem, mint amilyen én vagyok?

Mennyire örülnék, ha olyan vezetőm lenne, mint amilyen én vagyok?

Mennyire örülnék, ha én lennék a munkatársam?

Válaszolj a Magad csendességében ezekre a kérdésekre. Ha az olvasásban idáig jutottál – azt hiszem, nem kell megmondjam, mihez kezdhetsz a válaszokkal.

#### II. Kell-e valamit változtatni?

Vegyél elő egy A/4-es lapot, és középen vonalat húzva rajzolj két nagy oszlopot: a bal oldali lesz a „Rendben van” rovat, a jobb oldali a „Nincs rendben” rovat.

Vedd az alábbi állításokat sorra, és írd be őket – saját megítélésedre támaszkodva – a két rovat közül valamelyikbe, attól függően, hogy igaznak vagy rád jellemzőnek érzed őket vagy sem. Zárójelben megadunk bizonyos magyarázatot az állításokhoz.

A „Nincs rendben” rovatba írtak adják a teendőket. Fontos, hogy a változtatásnál egyszerre csak egy dologra koncentrálj. Legalább három hetet szánj egy-egy új szokás kialakítására vagy még több időt: annyit, amennyit tényleg szükségesnek érzel – amikor már valóban tapasztalható a változás, az eltervezett eredmény.

1. Mindig van és mindig volt választási lehetőségem.

(Ez olyan mélységű állítás, amely vonatkozhat a megszületésre, a földi létből való eltávozásra egyaránt.)

2. Ha azt gondolom OK valami, akkor OK. Ha nem gondolom, hogy OK valami, akkor nem OK.

(Minden úgy jó, ahogy van. Minden tragédiának, pofonnak, betegségnek van üzenete számomra. Az a dolgom, hogy ezekre rájöjjek.)

3. Légy hűséges a fő feladatodhoz!

(Azaz összpontosíts! Ne aprózd, szórd szét magadat. Tudd beazonosítani a küldetésedet.)

4. Egy évig olvass pozitív könyveket és hallgass pozitív kazettákat.

(Hogy kiirtsd a korábbi és tanult negatívizmusokat, ahhoz ez elengedhetetlen. Az évek során felgyűlt negatív dolgokat csak nagy mennyiségű pozitív irodalommal, hanganyaggal tudod közömbösíteni. Közben megtanulsz a megoldásokra koncentrálni, érzékennyé válsz a negatív emberekre és hatásokra. És rászoksz a pozitív gondolkodásra – abba sem tudod hagyni az ilyen könyvek olvasását, kazetták hallgatását, és keresni kezded az ilyen típusú emberek társaságát.)

5. Ha valami nem megy, vagy valami elromlik, akkor az csak az én hibám.

(Ez nem egyenlő a terméketlen önmarcangolással. Ez az önmagunkért, a cselekedeteinkért és a beállítódásunkért való teljes felelősségvállalást jelenti. Egy-egy sikertelen dolog után meg lehet nézni, mit csinálhatunk másképp, mert nincs még minden kipróbálva. Ha valamit nem tanulok meg, akkor azt újra meg újra megkapom, egészen addig, amíg nem értem meg a nekem szóló Üzenetet. Van, amikor a fókusz vissza kell vonni, távolabbról kell szemlélni a dolgokat, hogy *lássunk*. Például egy nehéz párkapcsolatban, amikor nagyon érint bennünket a másik, gondolhatjuk például azt, hogy változzon meg. Noha nem neki kell megváltoznia – „csak” nekem, Rajta ugyanis nem tudok változtatni – eddig is hiába próbáltam, másképp kell hát végre csinálnom. Nekem lesz jobb, ha képes vagyok változtatni – változni, fejlődni, jobbulni.)

6. Add fel, hogy Te vagy az Univerzum vezérigazgatója.

(Azaz tanulj alázatot.)

7. Amikor egy akadállyal szembesülsz, lásd meg benne a lehetőséget.

(Carnegie nem véletlenül tartja, hogy minden kudarc magában hordozza egy vele azonos értékű siker csíráját.)

8. Fordítsd el a fejedet azoktól az emberektől, akik azt bizonygatják, hogy „nem tudod, nem megy ez neked...” stb.

(Az ilyen emberek rongálják az önbecsülésedet, elveszik az energiádat, fáradt leszel mellettük – ha lehet, kerüld el őket. Ha nem tudod, akkor a velük töltött idő után olvass pozitív könyveket, hallgass ilyen témájú zenét, keresd azoknak az embereknek a társaságát, akik jó

hatással vannak rád, akik inspirálnak téged.)

9. Vigyázz a beszédedre!

(Figyelj az elszólásaidra, s tudd, ha elküldesz egy átkot, az előbb-utóbb visszazáll Rád.)

10. Kerüld a beszédedben a „nem fogom... nem tudom...” stb. kifejezéseket.

(Akinek vannak álmái, aki akar, aki nemcsak elhatározza, hanem valóban tudja is, hogy mire képes, az előbbre jut maga és a körülötte élők boldogulására, boldogabbá tételére is. És az ilyen közeg alkalmas a tanulásra, az egyéni fejlődésre is.)

11. Beszélj arról, amit szeretsz az emberekben, a családotban.

(Legalább 4-5-6 ilyen dolgot szedjél össze – tudd, hogy mindenkiben vannak jó dolgok, mindenkinek vannak értékei. Lényeges, ha ezt tudatosítod, és az örökös rájuk való panaszkodás helyett ezekre koncentrálsz. Fontos ugyanakkor, hogy ki is fejezed számukra, mit értékelsz bennük. Javulni fognak a kapcsolataid, jobb lesz a közérzeted.)

12. Segíts másoknak viszonzás és méricskélés nélkül.

(Lehet, hogy segítesz valakinek, de nem tőle, hanem mástól jön számodra a viszonzás. Tartsd ezt természetesnek – ne várj senkitől semmiért hálát. Tedd a dolgod.)

13. Mennyi ideig tart a rossz hangulatod? Ha öt percnél tovább, akkor baj van.

(A depresszió népbetegség. Mögé kell nézni. Lelki tényezői vannak, de egy jó testi kondíció éppúgy segíthet, mint pozitív emberek társasága, akik csak a hatáskörükbe eső dolgokkal foglalkoznak. Ne órlódj a megváltoztathatatlanon. Ha megtalálod léted értelmét, küldetésedet, többet bírsz majd, mint gondolnád. Feladataid tudatosításához vannak gyakorlatok – ha külső segítségre van szükséged, ha erre koncentrálsz, ha ezt valóban fontosnak érzed, akkor megtalálod a legmegfelelőbbet. De a saját Belső Hangodat se feledd!)

14. Számold a pozitívumokat naponta.

(Hasznos, ha folyamatosan észreveszed a Neked szóló ajándékokat: a tavaszt, egy jó vacsorát, egy szép nőt/férfit... Legyen nyitva a szemed a szépre-jóra. És adj hálát érte.)

*Szubjektív „ajánlott” irodalom:*

Weöres Sándor: *A teljesség felé*

Popper Péter művei (pl. *A belső utak könyve; Felnőttnek lenni; Fáj-e meghalni?*)

Müller Péter művei (főként: *Boldogság; Belső mosoly*)

Anthony de Mello-könyvei (pl. *A csend szava*)

Osho-könyvei (főként: *Nők könyve; Férfiak könyve; Gyermekek könyve*)

Andrew Matthews-könyvei (pl. *Hallgass a szívedre!*)

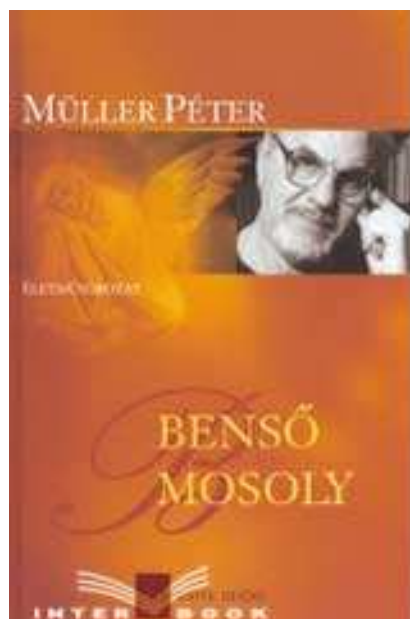
*Zenék, melyek mindig segítettek/segítenek:*

Enya; Loreena McKennitt; Jean Michel Jarre; Vangelis; Sting; Mike Oldfield; Kitaro

Gali Viktor - Vic



## Könyvajánlat



„Olyan könyvet szeretnék írni, amely élni segít. A valódi segítség pedig nem az, ha útilámpást adok a kezedbe, hanem ha megmutatom, miként gyújtsd meg a lángot a saját szívedben.

Az első kötet az Önismeretről szól.

Hogyan találjuk meg isteni énünket?

Miként győzzük le félelmeinket?

Mit tehetünk annak érdekében, hogy helyesen neveljük önmagunkat és gyermekeinket?

Hogyan találjuk meg nyugalmunkat, derűnket és bizonyosságunkat?

A második kötet a Gyakorlatról szól.

Részletesen leírom benne azt a két meditációs utat, amelyen évtizedek óta járok. Az első az Önmegismerés, a második a Szeretet útja. E két út egymástól elválaszthatatlan. Célom nem a tanítás – hiszen magam is tanítvány vagyok -, hanem, hogy együtt érezz, s gondolkodj velem. Nincs nagyobb kaland, mint a szeretet és a gondolkodás.”

A fenti idézet a Szerző saját ismertetője könyvéhez. A két kötet mostanság az ún. életmű-sorozatban együtt, egybeszerkesztve kapható.

A könyvben valóban hasznosítható, elgondolkodtató tartalom található. Müller Péter nem álszenteskedő, nem áltanító: szavai tiszták, világosak, érhetőek. Minden oldal mondanivalóval bír. Ez nem az a könyv, amit csak úgy elolvasunk, és aztán a polcra dobunk. Nem is az, ahol átugorhatunk, kihagyhatunk oldalakat, fejezeteket, vagy akár egyetlen mondatot is. Kijelentései egyszerre húsba vágnak és megtisztítanak, a mélybe visznek és felemelnek.

Ha Te is a Szerzővel tartasz azon az úton, amelyre magával invitál, ha együtt gondolkodsz és érzel Vele, nagyon mélyre juthatsz abban az Emberben, aki legközelebb van hozzád: Önmagadban.

„Valódi segítség csak az lehet, ami az éppen aktuális problémádba belenyúl, megérti, és átvilágítja.”

Megható és megrázó utazásban lehet részed – ha Te is akarsz.

Mindenkinek csak ajánlani tudom.

Gali Viktor - Vic [vicgilson@freemail.hu](mailto:vicgilson@freemail.hu)

**Hannes Böhringer: Szinte semmi. Életművészet és más művészetek**

(„Tartóshullám”), Budapest, Balassi Kiadó, 2006.

Válogatta és szerkesztette: Tillmann J. A.

**A** fordítás alapjául Hannes Böhringernek 1993 őszén, a Magyar Képzőművészeti Főiskolán tartott előadássorozata, valamint kézírata szolgált.

Hannes Böhringer (1947) a kortárs német filozófia jelentékeny alakja, aki hazájában a művészetfilozófia élvonalbeli művelőjének számít. A braunschweigi Hochschule für Bildende Künste tanára. Korábban a düsseldorfi és a kasseli művészeti főiskolákon tanított. Vendégtanár volt a párizsi, a madisoni egyetemen, valamint a Magyar Képzőművészeti Főiskolán. Berlinben él.

Magyarul megjelent könyvei és számos esszéje révén a hazai közönség előtt is jól ismert (rendszeresen jelennek meg írásai a művészeti és irodalmi, valamint építészeti lapokban is).

A könyv a budapesti Magyar Képzőművészeti Főiskolán tartott előadássorozatán alapul. Ebben olyan művészeti fejlemények transzparens elemzését adja, amelyek meghatározó érvénnyel vannak jelen a mai világkultúrában (a fluxus, a filozófiai életművészet, az amerikai mitológia a western világában). Szokatlan összefüggésekben mozgó gondolkodásának köszönhetően a mai szellemi folyamatok rendkívül áttetszően tárulnak föl. Tömör és egyszerű stílusánál fogva könyve egyaránt számíthat a filozófia, valamint a művészet iránt érdeklődő olvasók, mind pedig a szakmai közönség érdeklődésére.

Magyarul megjelent könyvei:

Kísérletek és tévelygések. A filozófiától a művészetig és vissza Budapest, BAE-Balassi, 1995.

Mi a filozófia? Budapest, Palatinus, 2004.

„Olyan filozófia ez, mely életfilozófiának tekinti magát, filozófiának egy szabad mezőben, az életem való keresztüljutás, az élet nyomorúságával szembeni belső felvérteztség művészetének. A filozófia ezt úgy nevezi: boldog élet. Ám boldogságon az élet elkerülhetetlen boldogtalanságának elviselését, méghozzá könnyűszerrel történő elviselését érti. Ennek a filozófiának a magva a rendíthetlenség és az önuralom, a szenvedélyek, az affektusok fölötti uralom képze. Ennek azonban az az előfeltétele, hogy az ember képes legyen ura lenni önmagának. A keresztény gondolkodók az antik, pogány filozófia elleni támadásukat éppen erre a pontra összpontosították, és kiemelték, hogy az ember egyáltalán nem ura önmagának. A pszichoanalízis igazolja ezt a diagnózist. Azok a filozófiai írók pedig, akikhez én kötődöm, a francia moralisták, a hősiességnek és a kudarcnak, a helytállásnak és csődöt mondásnak, az ember, a modern szubjektum nagyságának és nyomorúságának ezt a ellentétét tárgyalják.”

„A művészet és a tudomány fogalmi nagyon cseppfolyóssá váltak, és a filozófiát is sokáig művészetnek tekintették. Ám a tudomány velejében mindvégig megmaradt művészetnek, és úgy hiszem, magvát tekintve a tudomány mindig filozófia is. Csakhogy ehhez a maghoz alig férünk már hozzá, mivel mindez nagyüzemmé vált. A művészet esetében ugyanilyen átalakulás fenyeget, jóllehet a művészet mindig is kisebb üzem volt és személyesebben üzemelt. Nem volt olyannyira tömeges a képzés, és ezáltal mindig vissza lehetett térni a művészet velejére és egyúttal az absztrakció magas kultúrájára, onnan pedig a figurativásra, és mindenkor megvolt a

lehetőség pontszerű értelmezésére. A filozófiában az antik filozófia, mint életforma, hagyomány és mint ilyen képzésforma megszűnt. Ez a forma csak indirekt módon tanítható. Ugyanúgy, mint ahogy végső soron a bölcsesség-hagyományt is csak közvetett módon lehet tanítani. Már Szókratész is indirekt módon kezdte tanítani; éspedig annak megfordításával, amit a filozófia jelent: éppen hogy nem tudni azt, ami a jó, ami a bölcsesség. Azóta, mondhatni, a filozófiának már közvetett, reflektált a viszonya a bölcsességhez." Hannes Böhringer

## Filmajánló

### A szavak titkos élete

(La vida secreta de las palabras / 2005, dráma)



**Író-rendező:** Isabel Coixet (*Az élet nélkülem*)

**Operatőr:** Jean-Claude Larrieu

**Főszereplő:**

Sarah Polley (*Eljövendő szép napok, Az élet nélkülem, Kívül tágasabb*) - 2004 Velencei Filmfesztivál *Lina Mangiacapre Díj*

Tim Robbins (*Jákob lajtorjája, A remény rabjai, Titokzatos folyó*)

Egy olaj fűrótorony munkásai a külvilágtól elvágva élik mindennapjaikat a tenger közepén. Egy véletlen balesetben az egyik munkás (*Tim Robbins*) súlyosan megsérül és ideiglenesen elveszíti szeme világát. A férfiak lakta fűrótoronyra egy magányos, múltja elől menekülő, titokzatos nőt (*Sarah Polley*) küldenek, hogy ápolja a beteg férfit. A hallását elveszített nővér és az átmenetileg vak férfi közt hamarosan különleges meghittség alakul ki, egy titkokkal, igazságokkal és hazugságokkal, humorral és fájdalommal teli kapcsolat, amelyből egyikőjük sem tud sértetlenül kilépni és amely mindkettejük életét gyökeresen megváltoztatja.

**infó VIII. évfolyam, május havi információs kiadvány.**

**Lezárva: 2006. május 10-én, Debrecen.**

"Segítőkéz" Lelkiségegy Telefonszolgálat

e-mail: [debrecen27@sos505.hu](mailto:debrecen27@sos505.hu)

Rénes László ©