2009. július

info

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

Tartalom:

Rövid hírek, információk
Programjaink
Versengő férfiak Magyarországon
Betegségek bemutatása 6.
Könyvek és filmek
Márai 6.

No. 118.

Rövid hírek, információk

➢ Megyénkben újabb ifjúsági információs és tanácsadó irodák nyíltak

Az Új Magyarország Fejlesztői Terv - Társadalmi Megújulás Operatív Program (TÁMOP 5.2.5) támogatásának köszönhetően új ifjúsági irodák kezdték el működésüket Hajdú-Bihar megyében, melyek a következők:

- **Open Doors Ifjúsági Iroda** (Debrecen, Darabos u. 33., Tel.: 52/500-627, honlap: www.lelkiero.hu). Az iroda elsősorban alternatív konzultációs és szolgáltató centrumként működik.
- **Ki-látó Ifjúsági Iroda** (Debrecen, Eötvös u. 22/a, Tel.: 52/788-770, honlap: www.kilato.hu). Információs és tanácsadó iroda hátrányos helyzetű, kiemelten a fogyatékkal élő fiatalok részére.
- **Esélypont Ifjúsági Szolgáltató Iroda** (Berettyújfalu, Kálvin tér 3., Tel.: 54/402-619, honlap: www.utonegyesulet.hu/esely). Jelen támogatásból az egyetlen vidéki ifjúsági iroda megyénkben.

Forrás: www.diszinfo.hu

➢ A nonprofit szektor legfontosabb jellemzői 2007-ben

A KSH 1993 óta többé-kevésbé változatlan szerkezetben végez adatfelvételt a nonprofit szektorról. Ez lehetőséget nyújt arra is, hogy a 2007-re vonatkozó legfontosabb megállapítások mellett az elmúlt közel 15 évben lezajlott érdemi változásokról és a belőlük kirajzolódó tendenciákról is számot adjunk.

A nonprofit szektor fejlődésének két legfontosabb mutatója, a szervezetek száma és a bevételek reálértéke a vizsgált periódusban 80, illetve 77 százalékkal emelkedett. Utóbbi növekedési üteme 2000-től 2006-ig meghaladta a szervezetszámét, 2007-ben viszont ez a tendencia már nem érvényesült, a reálbevétel csökkent, ami azt is jelenti, hogy az egy szervezetre jutó reálbevétel is kevesebb, mint az előző években. Egyenletesen és gyors ütemben bővült a foglalkoztatottak száma. A nonprofit szervezetek 2007-ben már közel háromszor annyi munkavállalónak biztosítottak állást, mint 1993-ban, ezzel is növelve a szektor gazdasági súlyát. 2007-ben 62407 szervezet működött Magyarországon, közel kétötödük (23732) alapítványi formában, 38675 társas nonprofit szervezetként. Az alapítványok 62 százaléka három tevékenységi területhez: az oktatáshoz (32%), a szociális ellátáshoz (16%), és a kultúrához (14%) köthető. A társas nonprofit szervezetek körében továbbra is a szabadidős (26%) és a sportegyesületek (17%), valamint a szakmai érdekképviseletek (11%) aránya a legnagyobb. A vizsgált időszakban (2000–2007) érzékelhetően erősödött a nonprofit szektor szolgáltató szerepe, ezzel összhangban javultak gazdálkodási mutatói. A bevételek összege meghaladta a 964 milliárd forintot, ami a 2000. évi 495 milliárd forinthoz képest folyó áron közel 95 százalékos emelkedés. Ennek ellenére az 500 ezer forintnál kisebb bevételű szervezetek aránya továbbra is 45 százalék. A bevételek területi eloszlását vizsgálva az egyenlőtlenségek mérséklődni látszanak, de a főváros koncentrációja még mindig nagyon magas (61%). A különböző tevékenységcsoportokon belül jelentős

eltéréseket tapasztalhatunk a bevételek, illetve a szervezetszám tekintetében. A nagyszámú sport- és szabadidős szervezet súlyánál sokkal kisebb arányban részesedik a forrásokból, a település- és a gazdaságfejlesztés területén működő szervezetek pénzügyi helyzete pedig az átlagnál jóval kedvezőbb.

Jelentősen emelkedett az állami támogatásokból származó források aránya. 2000-ben a teljes szektor bevételeinek 28%-a származott állami vagy önkormányzati költségvetésből, ugyanez az arány 2007-ben közel 41 százalék volt. Ezzel párhuzamosan a magántámogatások aránya 16-ról 13%-ra csökkent, ami részben a külföldi források csökkenésével magyarázható. A külföldi támogatások összege 2006-hoz képest közel 10 milliárd Ft-tal mérséklődött – ennek az is az oka, hogy számos, korábban több magyarországi nonprofit szervezetnek is adományt nyújtó nagy nyugat-európai és amerikai magánalapítvány újabban elsősorban a Balkánt, illetve a távolabbi térségeket célozta meg támogatásaival; az EU-s források nagy része pedig a központi alapokon, illetve a költségvetési intézményeken keresztül jut el a szervezetekhez. A több mint 390 milliárdos állami hozzájárulás 62%-át a közhasznú társaságok és közalapítványok kapták, holott a szektor szervezeteinek alig 5%-a sorolható ebbe a típusba. Ugyanakkor a klasszikus civil formáknak tekinthető (magán)alapítványok és egyesületek esetében a központi állami támogatás csupán az összes bevétel egyharmadát jelenti. Az állam által a szektorban támogatásként kiosztott pénzösszegek 57%-a a fővárosban maradt, csak 7%-a került községi szervezetekhez.

2004 és 2007 között – nem kis mértékben uniós taggá válásunknak és a Nemzeti Civil Alapprogram beindulásának köszönhetően – 15 százalékkal növekedett a pályázati úton nyert bevétellel rendelkező szervezetek száma, és közel 45 százalékkal emelkedett a szektor által megszerzett pályázati összeg. A pályázati bevételek 53%-a budapesti szervezetekhez került. A pályázati úton támogatásban részesülők 92%-a a klasszikus civil szervezetek közé sorolható, a megnyert összeg átlagosan több mint 12%-át jelentette bevételeiknek.

2007-ben a szektorban tevékenykedő önkéntes segítők becsült száma 472 ezer fő

volt. Az általuk teljesített több mint 50 millió munkaóra körülbelül 24 600 főállású foglalkoztatott munkaidejének felelt meg, munkájuk becsült értéke meghaladta a 44 milliárd forintot. Gyakorlatilag önkéntes munka bevonása nélkül működtek a közhasznú társaságok, egyesülések és a nonprofit intézmények, illetve igen kevés önkéntes munkát vettek igénybe a közalapítványok és a köztestületek. Az egyesületeknél és magánalapítványoknál tevékenykedett az önkéntesek több mint 93%-a. A lakossági segítség különösen a kisebb szervezetek számára bírt nagy jelentőséggel. Az 50 ezer Ft alatti bevételi kategóriában az önkéntes munka értéke meghaladta a pénzbevétel 27-szeresét, de még az 51 és 500 ezer Ft közötti összeggel gazdálkodó szervezetek esetében is több mint kétszeresét tette ki az önkéntes munka általi bérmegtakarítás az összes bevételnek. A társas nonprofit szervezetek 88%-nak voltak magánszemély tagjai. A nyilvántartott tagok száma 3,9 millió fő volt, beleértve az érdekképviseletek nagyjából 1 milliós létszámát is.

Forrás: ksh.hu

- **2011-et Az önkéntesség európai évének nyilvánította az Európai Bizottság. (Midday Express)**

Az Európai Bizottság Az önkéntesség európai évének nyilvánította 2011-et 2009. június 3-án. A döntést a Tanács és az Európai Parlament véglegesíti, legkésőbb a 2010-es év elejéig. Az európai év céljai közé tartozik az önkéntes alapon működő szervezetek támogatása, és megerősítése, az önkéntes tevékenységek megismertetése, és népszerűsítése, valamint a minőségi önkéntes munka megerősítése. A bizottság azt várja az európai évtől, hogy annak hatására növekedni fog az emberekben az önkéntes munkára való igény egész Európában. Az európai év segíteni fogja a különböző országokban működő önkéntes szervezetek találkozását, a tapasztalataik megosztását. A Bizottság javaslata értelmében 6 millió eurót szánnának a programok megvalósítására.

Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
AUGUSZTUS			
Augusztus 24.	**Hétfő**	**17^{30} – 20^{30}**	**Esetkonzultáció**
SZEPTEMBER			
Szeptember 10.	**Csütörtök**	**17^{30} – 20^{45}**	**Szupervízió**
Szeptember 21.	**Hétfő**	**17^{30} – 20^{30}**	**Esetkonzultáció**

Figyelem!
Az őszi-téli teljes programot a következő számunkban láthatjátok majd!!!

Versengő férfiak Magyarországon

Interjú dr. Kopp Máriával, a Magatartástudományi Intézet igazgatójával

- Honlapunkon olvasható cikkének fő üzenete, hogy Magyarországon a 45-65 közötti férfi-korosztály korai halálozásának okai között fontos szerepe van a pszichológiai tényezőknek. Melyik a legfontosabb ezek közül?

- Azt tapasztaltuk, hogy a korai halálozás hátterében a krónikus stressznek meghatározó szerepe van. Ezt meg kell különböztetni az akut stressztől, hiszen amikor ember egy nehéz helyzetbe kerül, és meg kell birkóznia egy új feladattal, fejleszti mind pszichikailag mind fiziológiailag. Erre nagy szükségünk van, erre utalt Selye János azzal, hogy „a stressz az élet sója". Az utóbbi évtizedek történéseiben az a tragikus, hogy nagyon sokan úgy érzik, olyan kihívások elé kerültek, amelynek nem képesek megfelelni. Ráadásul nem egy-egy helyzetről van szó, hanem egy tartós állapotról: tartósan kerülnek olyan élethelyzetbe, amikor nem tudják saját magukat igazán értékelni, amikor úgy érzik, nem olyanok, amilyenek lenni szeretnének, az identitásuk nagyon súlyosan sérül. Ez a középkorú halálozás hátterében meghatározó szerepű, melynek legfontosabb bizonyítéka, hogy a 60-70-es években a magyar férfiak halálozási arányai jobbak voltak, mint a szomszédos Ausztriában. A 70-es évektől indult el az a folyamat, hogy ma már 8 évvel él tovább egy osztrák férfi, mint egy magyar, és ennek a halálozásnak jelentős hányada a középkorúakat érinti.

- Magyarországon tudatában vagyunk mi ennek a problémának?

- Sajnos azt kell mondanom, hogy egyáltalán nem! Sem a politika nem foglalkozik vele, sem az egészségügy nem figyel fel erre, hogy ma Magyarországon ez talán a legsúlyosabb gond. Pedig a folyamat összetett, így sajnos már a 45 év alatti korban kialakulnak azok a veszélyeztető tényezők, amelyek aztán a korai halálozáshoz elvezetnek. Előnyös helyzetben van az a férfi, melyik úgy érzi, hogy meg tud birkózni a nehézségekkel, hogy a feladatai és a képességei egymással összhangban vannak, hogy nem várnak el tőle többet, mint amire képes. Előnyben vannak a magasabb végzettségű férfiak, hiszen ezen a tragikus helyzeten belül az a jellemző, hogy az érettséginél alacsonyabb végzettségű férfiaknak kétszer nagyobb a valószínűsége, hogy 65 év alatt meghalnak.

- Vizsgálatuk milyen eredményeket hozott, mely okok vezetnek idáig?

- Mi azt vizsgáltuk, mitől halnak korán a magyar férfiak? Ebben persze fontos szerepet játszik a dohányzás vagy a kóros alkoholfogyasztás, de minket az érdekelt, hogy mi áll mindezek mögött? Miért iszik úgy valaki, hogy abba belehal, míg a normális, étkezéshez párosuló borfogyasztás bizonyos határok között kifejezetten egészségvédő? Mi a pszichológiai hátteret vizsgáljuk. A férfiak esetében az egyik legfőbb pszichológiai tényező: a rivalizálás. A dominancia sorrend már az állatvilágban is elsődleges fontosságú a hímek között. Akkor nincs probléma, ha ez a sorrend állandó, mert mindenki ismeri és elfogadja helyét a sorban. Nálunk átalakult a társadalom, nagyon hirtelen felborult az addigi sorrend, sokan elveszítették a helyüket, nagyon sokan leszakadtak, lemaradtak másokhoz képest. Ez jelentheti azt is, hogy pár ezer forinttal kevesebbet keres a munkatársánál vagy csak egy kicsivel rosszabb az autója a másiknál. Ám mindez benne olyan „lemaradás érzés"-t kelt, amelyet a saját önértékelésében fontosnak tart. Megnéztük, és kiderült, hogy a nők is ugyanannyira rivalizálnak egymással, mint a férfiak, viszont a nők ebbe nem halnak bele, a férfiak pedig belehalnak.

- Ha az ember saját magába néz, miként tudja vizsgálni, hogy ő veszélyeztetett-e?

- Például meg kell vizsgálni, hogyan fogadjuk egy jóbarátunk sikerét. Igaz-e ránk az állítás, hogy „ha egy jóbarátom sikeréről hallok, úgy érzem, hogy én kudarcot vallottam”? Fontos, hogy a másik - pláne egy barát - sikerét ne úgy éljem meg, hogy én ettől kevesebbet érek. A társadalomban elfoglalt hely, a státusz-szindróma Angliában is fontos probléma: egy alapvégzettségű férfi közalkalmazott tíz évvel korábban hal meg, mint egy diplomás, még akkor is, ha nem iszik és dohányzik többet. A példa azt mutatja, hogy a jólétben élő társadalmakban is az, aki úgy érzi, hogy lemarad másokhoz képest - és most már mindenki a legmagasabb szinthez hasonlítja magát - az önmagát hibáztatja ezért, és emiatt saját magát alacsonyabb értékűnek tartja. Ez egy nagyon fontos tényező! És ennek alakításában óriási szerepe van a nőknek.

- Hogyan?

- Mindenféle pszichológiai tényezőt vizsgáltunk a háttérben, és kiderül, hogy az egyik legfontosabb tényező az, hogy a nők hogyan minősítik családjuk anyagi helyzetét. Ahol úgy érzik, hogy az ő családjuk anyagi helyzete rossz, ott abba a férfiak a szó szoros értelmében „belehalnak”. Ez persze nem kizárólag a nők hibája, hiszen úgy tűnik, hogy Magyarországon a férfiak is elfogadják, hogy egyedül ők a felelősek a család anyagi helyzetéért. A folyamatos „szomszédra mutogatás”, hogy lám, annak jobban megy, olyan krónikus stressz-állapot a férfiak számára, ami egyértelműen bizonyíthatóan elősegíti a korai elhalálozást. Ezzel összefüggésben az is elmondható, hogy a nők magasabb végzettsége komoly védőtényező a férfiak számára, mivel a magasabb végzettségű nők jobban elfogadják, hogy ők is felelősek a család anyagi helyzetéért.

- Már maga az összehasonlítás is igen bonyolult lélektani folyamat. Ha önmagamat úgy fogalmazom meg, mint pénzkereső és családfenntartó személyt, akkor folyamatosan leértékelhetem magamat, hiszen vagy nem érem el maradéktalanul a kitűzött célokat, vagy ha elérem őket, akkor új, magasabb célokat jelölök ki helyettük.

- Pontosan ez a fogyasztói társadalom csapdája! A reklámok, szappanoperák stb. azt sugallják, hogy a férfi elsősorban egy pénzkereső „robot”, és ettől válik értékessé. De egyáltalán nem kell ennek így lennie, és pl. Finnországban sikeresen változtattak is ezen a szemléleten. Ebben például sokat tanulhatnának a férfiak a másik nemtől. A nők nem olyan könnyen rokkannak bele egy olyan élethelyzetbe, amikor rosszabbra fordul a soruk, mivel egy csomó más dolgot is hasonlóan fontosnak tartanak a saját életükben, elsősorban az emberi kapcsolatokat. A kulcs pedig éppen az, hogy valaki mitől tartja magát értékesnek, és nem is a konkrét élethelyzet. Ha valaki folyamatosan ahhoz méricskéli önmagát, hogy másoknak mit sikerült elérnie, akkor sosem lesz elégedett. Az ilyen fajta rivalizáló versenynek nincsen vége, örökös elégedetlenséget szül. A verseny nagyon jó, ha játékként élik meg, például a sportban: világosak a játékszabályok, versengenek egymással a csapatok, együttműködnek az egy csapatba tartozók, de utána, mondjuk, le tudnak ülni egymással sörözni is, jóban vannak a másik társasággal. A játékosság illetve annak hiánya mellett a humornak is óriási szerepe van: ne vegyük olyan halálosan komolyan önmagunkat, az adott munkahelyi helyzetet, ne éljük meg folyamatos kényszerként a társadalom által belénk nevelt rivalizálást. A 60-70-es években ezért is voltak jobbak a halálozási mutatók, mert akkoriban nem volt igazi verseny, nagyon hasonló volt az életszínvonal.

- Hogyan lehetne megszólítani ezt a veszélyeztetett réteget, hiszen a munka éppen az iskolázatlanabb lakosság körében szinte szó szerint a túlélésért való küzdelmet jelenti?

- Sajnos ma Magyarországon egy igen széles rétegnek olyan rossz a helyzete, hogy ott nem beszélhetünk játékról, de sokkal szélesebb rétegről van szó. Az érettséginél alacsonyabb végzettségű embereknek kétszer olyan magas a

halálozási veszélyeztetettsége, mint a magasabb végzettségű embereknek. Ezeknek az embereknek a nagy része azért nincsen annyira rossz helyzetben, hogy ne tudna kicsit feloldódni. A vizsgálatok például kimutatták, hogy nőknél és férfiaknál egyaránt óriási probléma, hogy állandóan dolgozunk, mivel nem tudunk kikapcsolódni. Azt találtuk, hogy a hétvégi munka a szív- és érrendszeri korai halálozásban meghatározó szerepet játszik.

- Mi lehet az üzenet ezeknek az embereknek? Kinek kellene kommunikálnia és hogyan?

- A legfontosabb, hogy az értékrendünkben ne az anyagi tényezőknek legyen alapvető szerepe, hanem sokkal inkább a kapcsolatoknak (barátok, család stb.). A felmérésekben a legszegényebb rétegekben is előfordulnak lelkileg kiegyensúlyozott és testileg egészséges emberek. Megnéztük, és őket az jellemzi, hogy önmagukat megbízhatónak tartják, nagyon számíthatnak a partnerükre és a gyermekkorukban számíthattak a szüleikre. Oldottabb életvezetés kéne, hogy ne csak a munkával vagy annak hiányával foglalkozzunk, legyenek más örömeink is az életben.

- Kinek a dolga ennek a kommunikálása, felvállalása?

- Alapvetően az egészségpolitikának lenne a feladata, de egyik kormány sem tudott eléggé komolyan odafigyelni. Bár volt egy komoly program 1990 és 1994 között, ahol megkeresték az összes műhelyt, civil szervezetet, akik közösségi alapon, puszta lelkesedésből próbálják segíteni a leszakadókat. Rengeteg ilyen segítőkész önszerveződés létezik, ezeknek a munkáját kéne elsősorban segíteni. A világon mindenhol sikeresen működnek azok a programok, ahol helyben keresik meg azokat, akik lecsúszni kezdenek vagy már leszakadtak. Az oktatásnak is óriási szerepe van abban, miként lehetne a szegényebb és a roma kisebbséget „felhozni", hiszen ennek hiányában vagy a tanult tehetetlenség állapotába kerülnek, vagy egy olyan deviáns csoportot keresnek, ahol az önértékelésüket meglelik. Nagyon sok cigányasszonyt kezeltem a pánikambulancián. Mindegyikük nagyon szerette a gyermekeit és abban bíztak, hogy majd orvos vagy tanító lesz belőlük, és láttam, hogy támogatás hiányában törvényszerűen csúsztak a deviáns csoportok felé. Az időben jött segítség pedig sok későbbi problémát előzhetne meg.

- Hogyan lehet mindezt a gyakorlatban megvalósítani?

- Mi éppen most indítunk egy ilyen programot Szolnokon és környékén, ahol megpróbáljuk az összes helyi erőforrást összegyűjteni. Szakembereket próbálunk összehozni azokkal, akik munkájuk során (pl. rendőrök, lelkészek, családorvosok) sokszor találkoznak krízisben lévő emberekkel, ám eddig esetleg nem tudtak egymásról, nem tudtak hová fordulni. Az egyes ember számára elsődleges annak a felismerése, hogy lelki válsággal küzd és segítségre van szüksége. A telefonos lelkisegély-szolgálatoknak világszerte óriási szerepe van a segítségben, hiszen amit nehezen mond el akár a saját családtagjainak, azt esetleg könnyebben megteszi egy anonim telefonhívással. Egyébként most akarják megszüntetni országos szinten az ilyen telefonok finanszírozását, ami azért óriási veszély, mert meggyőződésem szerint abban, hogy 1989-hez képest csökkent az öngyilkosságok száma, óriási szerepe van annak, hogy egyre több embernek van otthon telefonvonala, így lehetősége ezt a segítséget igénybe venni. Fontos még, hogy a krízisben lévő ember ne zárkózzon be, próbáljon meg mindenképpen kimozdulni, akkor is, ha ez eleinte nehezére esik. Csináljon bármit, kis apró lépésekkel kezdje, akár dolgozgasson a kertjében valamit, a lényeg, hogy aktivizálja magát, ne a négy fal közé zárja be önmagát. Különösen a férfiakra jellemző, hogy elfojtják a problémáikat, pedig kell tudni segítséget kérni.

Forrás : Lélekben otthon (Az interjú 2005-ben készült). www.lelekbenotthon.hu

Betegségek bemutatása 6.

SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK II.

Szex- és pornófüggőség: hogyan uraljuk vágyainkat?

Kölcsönös intimitás, biztonságérzet vagy félelem és kizsákmányolás? Hol a határ az egészséges és az addiktív szex között? Mit tegyünk, ha a szexuális függőség életünk meghatározó része lett? Szexuálpszichológust, klinikai pszichológust és addiktológust faggattunk.

Házasságon kívüli szexuális kapcsolatok, több, ismeretlen személlyel folytatott viszony, egyéjszakás kalandok, megrögzött maszturbáció, a pornográfia rendszeres élvezete, telefonos vagy számítógépes szex, szexuális zaklatás, erőszakoskodás - valamennyi viselkedésforma a szexuális függőségről (addikcióról) árulkodhat. "Míg az egészséges szexualitás az önbizalom növekedésével, kölcsönös intimitással, biztonságérzettel jár, az izgalmi állapot gyengédségen alapul, örömteli és játékos, addig az addiktív szexualitás sokszor pont ellentétes jellemzőkkel írható le. A félelem átélése szükséges az izgalomhoz, kizsákmányoló, miközben tökéletességre törekszik, de szégyenérzettel, másokra való veszélyességgel, illetve kettős élettel jár együtt" - érzékeltetik a határokat Demetrovics Zsolt és Kun Bernadette, az Addiktológia alapjai címmel nemrég megjelent könyvükben.

Egészséges szexualitás. Hol a határ? © Bánkuti András

"Olyan szexuális viselkedésről van szó, amely eredetileg teljesen normális magatartásnak minősült, ám valamilyen módon elveszítette a kontrolját, s ugyanolyan kényszeres függőségi mechanizmussá válik, mint a drog- vagy alkoholfüggőség, a játékszenvedély vagy a kényszeres vásárlás" - magyarázta a hvg.hu-nak Hoyer Mária klinikai szakpszichológus, hogyan lesz az egészséges szexből szenvedélybetegség. (A kilencvenes években ismerték fel, hogy a kóros szexuális viselkedésformák lefolyása kísértetiesen hasonlít a kémiai, illetve a viselkedési függőségekéhez. Így korábban a perverziók közé sorolt, s a szexuálpatológia tárgykörébe tartózó szexuális addikciók ma már a szenvedélybetegségek között kapnak helyet, s ennek megfelelően kezelik is őket.)

Szilágyi Vilmos szexuálpszichológus szerint nincsenek megbízható adatok a szexfüggőség előfordulási gyakoriságáról, ami részben azzal magyarázható, hogy nehéz diagnosztizálni a betegséget, hiányoznak az olyan látványos jelek, mint a drog- vagy alkoholfüggőségnél. A szakember szerint e függőség főleg a férfiakat érinti, náluk ugyanis erőteljesebben jelentkeznek a szexuális igények, ám nincs olyan társadalmi csoport, amelyre különösen jellemző lenne a kóros szenvedély, a társadalom bármely szintjén előfordulhat. Ezt a klinikai szakpszichológus is megerősíti. "Nincs különbség a társadalmi hovatartozás szempontjából, tévhit, hogy ez a betegség csak azoknál fordulhat elő, akik valamilyen módon kilógnak a sorból" - szögezi le Hoyer, aki szerint sokan úgy gondolják, drogos például az csak lehet, aki eleve deviáns; ezek csak általános hiedelmek, nincs túl sok közük a valósághoz.

Hoyer szerint a szexaddikció valamiféle vágytörekvés, intimitásprobléma; látszólag minden rendben

van a kapcsolatban, ám mégis hiányzik valami. A játékfüggő a nyeréstől várja a megnyugvást, a szexfüggő az alkalmi partnerektől remél kielégülést. Praxisában több olyan esettel is találkozott - általában a feleség fordul elkeseredésében szakemberhez -, ahol kiderült, hogy magasan pozícionált, társadalmilag elismert, békés családban élő férfi lett pornó- és cyberszexfüggő, illetve olyan egyéjszakás kalandokba bocsátkozott, amire nem volt racionális magyarázat. Rabja lett az egyszer használatos kapcsolatoknak, az alkalmi partnereket kollégák, de olykor teljesen ismeretlen emberek közül "toborozta", csupán egyszeri alkalomra, vállalva ennek egészségügyi és társadalmi kockázatát. A terápia során kiderült, félt ugyan a lebukás veszélyétől, mégis képtelen volt lemondani új szenvedélyéről - mesél eseteiről a klinikai szakpszichológus. A probléma megoldásához azt kellett megérteni, mi az a vágy, amiért kész volt egyre nagyobb kockázatot vállalni a függő.

Szilágyi Vilmos szerint különböző stádiumai, súlyossági fokozatai ismertek a szexuális addikciónak, s elég viszonylagos, hogy mikortól nevezhetjük betegesen függőnek a pácienst. Nem a gyakoriság számít: ha valaki sűrűn kívánja a szexet, de ez nem megy a kapcsolat rovására, akkor nincs szó függőségről. Ha kényszerűen történik, s ezt részesíti előnyben az illető, akkor is, ha tudja, hogy káros - ilyenkor már baj van. A szexuálpszichológus tapasztalatai szerint személyiségfejlődési - főleg pszichoszexuális fejlődési - zavarok esetén a szexuális igények könnyen válnak kényszeressé, az egyén nem képes sem korlátozni, sem kontrollálni vágyait. Ez leginkább a kényszeres maszturbálásban nyilvánul meg, amely feleslegessé teszi és megnehezíti a szexuális kapcsolatlétesítést, így a függő a pornográfiához s a prostituáltak szolgáltatásaihoz nyúl. Eleinte mindezt élvezi is, ugyanúgy, ahogy az alkoholt vagy a különböző drogokat élvezik a még nem teljesen függők.

A szex habzsolása azonban előbb-utóbb megszokáshoz, s ezáltal az élvezet csökkenéséhez vezet, ami az ingerek erősítésére és mindenáron való biztosítására ösztönzi a szenvedélybeteget. Ez már a szexfüggőség második szakasza; ekkor kerülhet sor például exhibicionista jelenetekre (csoportszex) vagy mások szexuális viselkedésének megfigyelésére (voyeurizmus). Az addikció harmadik és legsúlyosabb szakaszában a függőség már olyan erős, hogy az érintettek a törvénysértéstől sem riadnak vissza. A szexfüggő ilyenkor agresszívebbé válik, a feszültség csökkentése érdekében akár erőszakra is hajlamos; ez irányulhat a partnerére, de kiskorúakra is (pedofília).

Mocskos vágyak, okok, pszichoterápia

De mi késztet valakit arra, hogy a normális, tolerálható szexuális viselkedéstől eljusson akár az illegális, büntetendő magatartásig? A szakemberek szerint a háttérben számos ok, motiváció húzódhat meg.

Megvásárolható szenvedély. A profán harmadik? © Fazekas István

A házasságon belül semmi nem minősül perverziónak, ami kölcsönös; egy párkapcsolatban tabuk nélkül lehet szexuális életet élni - fogalmaz Hoyer Mária, hozzátéve: a gond azzal van, ha nincsenek szinkronban a nő és a férfi vágyai, s ez különösen a középkorúaknál igaz. Olyan vágyai támadnak a férfinak, amit a társ nem tud kielégíteni, mert piszkosnak, elfogadhatatlannak tartja. "Több negyvenes nő is fordult már hozzám azzal a problémával, hogy férje olyan dolgot kér tőle, amitől ő undorodik. Teljesen érthető, hogy óriási dilemma a feleségnek, vagy társnak, teljesítse-e a kérést, vagy inkább vállalja a következményeket."

A széttartó partnerigények pedig arra ösztönzik a férfit, hogy másfelé nézzen. A férfiaknál teljesen természetes igényként jelenik meg, hogy különböző testhelyzetekben, különböző módokon, helyszíneken, s nemcsak a genitális szexualitást preferálva éljenek nemi életet. Ám a nők többsége neveltetéséből vagy erkölcsi felfogásából adódóan mindezt elutasítja; tele vannak tilalmakkal - függetlenül attól, hogy 25 éves lányról vagy 55 éves családanyáról van szó. A tabuk, a tiltások pedig a legharmonikusabb kapcsolatban is feszültségeket szülnek. Szintén baj forrása lehet, ha egy párkapcsolat nem a meghittségen, őszinteségen, szereteten alapul, mert ilyen esetekben könnyen érvényesülnek a dominancia-viszonyok. Úgynevezett addiktív párkapcsolat jön létre, amelyben a társ csak a szenvedély tárgya, s a szex úgy működik, mint egy stimuláns drog. S ha a másik fél mindezt nem tolerálja, könnyen lecserélik vagy alkalmi partnerrel helyettesítik.

A férfi és a nő kapcsolatában rejtetten benne van az, hogy a nő kicsit anyja a férfinak, a férfi pedig apja a nőnek - ezek a szerepek változhatnak, alakulhatnak át egy kis jövevény érkezésekor. A pár már nem egymásra, sokkal inkább a gyerekre koncentrál, s ilyenkor érezheti elhagyatottnak magát a férfi, ami újabb késztetés arra, hogy máshol keressen kielégülést.

A tapasztalatok szerint a legtöbb érintett tagadja, hogy függőségben szenvedne, s ez igencsak megnehezíti a kezelés lehetőségét. Sokszor valami komolyabb eseménynek kell történnie ahhoz, hogy megváltozzon az illető hozzáállása: van, akit csak munkájának elvesztése, házasságának felbomlása, egészségének megromlása, esetleg a letartóztatása ébreszti rá arra, hogy tényleg beteg. A gyógyulást a pszichoterápia, illetve a tanácsadás segítheti. A kezelés során arra helyezik a hangsúlyt, hogy az érintett személy kontrollálni tudja viselkedését, és kialakíthassa az egészséges szexualitást.

Célszerű a párral együttműködni, s először azt kell megértenünk, hogy mi tartja fenn ezt az addikciós formát - magyarázza a klinikai szakpszichológus, aki szerint a tüneti kezelés belátáson alapul. Fontos kiindulópont a kezelés szempontjából, hogy a kliens elfogadja, hogy szexuális addikcióban szenved. Ki kell deríteni, hogyan gondolkodik a páciens, hogyan látja magát és a világot. A gondolkodásban viszonylag hamar lehet olyan torzításokat találni, ami elvezet a problémához. Remek példa erre az az eset, amikor a férj olyannyira idealizálta a feleségét, hogy kizártnak tartotta, a "mocskos vágyait" rajta

élje ki, ezért volt szükség az alkalmi, "profán" partnerre. Hoyer Mária szerint van, aki arra esküszik, hogy a tünetet kell kezelni, s nem kell foglalkozni az okokkal. Ő úgy véli, előbb a tüneteket kell kezelni, hogy enyhüljön a helyzet, s utána az okokat is érdemes feltárni, hiszen ellenkező esetben nagy az esélye a visszaesésnek. Ugyanakkor nem minden esetben van szükség terápiára, néhány konzultáció is elindíthat egy olyan viselkedésváltozást, amivel kölcsönösen elégedett a pár. Ha a tünetek mögött korábbi elhanyagolt problémák, például személyiségzavar, érzelmi gondok, hangulati zavarok állnak, hosszabb időt vesz igénybe a "gyógyulás". S olykor azt is tudomásul kell venni, hogy bizonyos esetekben már a szakember sem tud segíteni, olyannyira elvadult a helyzet, hogy egyetlen megoldás marad, a válás.

Forrás: hvg.hu

Könyvismertető

Amikor életemben először megszülettem

Vincent Cuvellier, Charles Dutertre
Vivandra Kiadó

Ez a különleges kötet csupa bölcsesség, humor és költészet. A mesélő kislány - a későbbi édesanya - megannyi szeretettel idézi fel élete első történéseit: ahogyan édesapja először nézett rá könnyekkel a szemében, vagy ahogyan ő tartotta kezében először gyermekét. A bájosan naiv illusztrációkkal kísért szöveg sorra megidézi az élet nagy pillanatait: örömeinket, bánatainkat, reményeinket és álmainkat. A szerző éppolyan érzékenységgel ír az első gyász fájdalmáról, mint az első becéző szavakról vagy az első szerelemről... Egy csodálatos, szívet melengető könyv, nemcsak gyerekeknek.

Anyu és apu szeret engem. És ez azért valljuk be, nagy szerencse, mert épp elég nehéz még így is megbirkózni azzal a sok mindennel, ami történik velem. Mert én csak egy kisbaba vagyok és velem a legtöbb dolog még életemben először történik. Erről szól nagyjából az Amikor életemben először megszülettem című könyv, csak persze sokkal bájosabban és humorosabban.

Az egyszerű megfogalmazás, a nagy méretű, színes képek gyerekkönyvet sejtetnek, de ez a kiadvány azért egyértelműen több ennél, gyerekbölcsességek felnőtteknek, ez pedig mindig tuti recept, most is. Az életében először megszületett kislány naivan tömören meséli el, milyen dolgok történtek vele először életében, és ez korántsem volt csupa móka-kacagás, mert nem csak a bébiételről, a pótkerék nélküli bicajozásról, és a tengerrel való találkozásról szól az élet.

Mert az embernek életében először sajnos meghal a nagypapája is. Aztán felnő, életében először kávét iszik, melltartót vesz, csókolózik, szerelmes lesz, majd életében először megszüli a gyermekét, aki újra először csinál mindent életében, mi pedig újra éljük vele az egészet, életünkben először, most már anyaként. Hát, valahogy így van ez az életről szóló vidám bölcsesség, nagy betűkkel, gyönyörű, egész oldalas rajzokkal, kemény kötéssel.

Douglas Coupland: Minden család pszichotikus

Kövesdi Miklós Gábor fordítása. Európa, 2007.
Berta Ádám

Douglas Coupland fekete humorú történetének családja felrúgja az összes sztereotípiát, ami a normális családot jellemzi, de sokszorosan tartalmazza az összes problémát, amit az ember igyekszik a legkevésbé nyilvánosan orvosolni: egymást érik a betegségek, mindenki tehetetlenkedik és látványosan öregszik. A regény úgy termeli ki olvasójából a sírva röhögést, hogy közben szembesíti személyes és globális felelősségével, abszurd és futurisztikus voltukban reális lehetőségeivel.

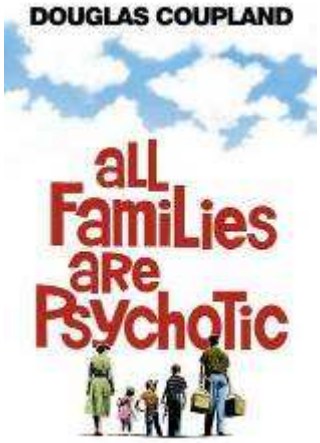
"***A****z élet sokkal könnyebb, ha ellébecoljuk. Talán ha megfelelően csináljuk, a halált is ellébecolhatjuk*." – Talán ez lehetne a tételmondata a *Minden család pszichotikus* című könyvnek, amely hamisítatlan Coupland-regény, csak több fekete humorral és szatírával, mint amennyit megszoktunk a szerzőtől. Az egykezű űrhajósnő fellövését megelőző időszakról szóló családtörténet érdeme, hogy többek között a betegség (így az AIDS-fertőzés és a rák) valamint az öregség témáit is keresetlen stílusban tárgyalja. Coupland jól követhető stratégiája, hogy az efféle keserű pirulákat humorforrássá változtatja. Szereplői olyan attitűddel közelítenek saját, legkevésbé sem trendi élethelyzetükhöz, hogy az ettől emészthetővé válik az olvasó számára. (Ilyenkor döbbenünk csak rá, hogy a nyálasan szívfájdító és a kíméletlen dokumentarista ábrázolásokon kívül minden más oldalról teljesen ismeretlenek ezek az ügyek.) Ebben a regényben a gondok, amikkel a szereplők küzdenek, a családtagokkal való találkozások révén lesznek transzparensek, ilyen módon az ábrázolt Drummond család – annak ellenére, hogy egy normális családról felállítható összes sztereotípiát felrúgja – mégis beteljesíti funkcióját: közeget teremt, amely láthatóvá teszi a problémákat. És amilyenek a család tagjai, persze nem is állják meg, hogy legalább ne véleményezzék egymás bajait. Drummondék kutya-macska viszonyát a mintaélethez jellemzően tükrözi, hogy amikor berontanak egy példás család példás hétvégéjének színterébe, rögtön stratégiailag pusztítják le azt.

A kanadai szerző több regénye – például a magyarul is megjelent *X generáció* című kötet – fiatalkoruk végén járó, a felnövést halogató, formális kötelékek kialakítására kvázi képtelen szereplőket mozgósít. Ehhez képest a *Minden család pszichotikus*ban a karakterek egy része fölött már eljárt az idő: itt a gyerekek képviselik a harmincas éveikben járó útkeresők táborát, szüleik pedig a talán Dallas-nemzedékként aposztrofálható korcsoportból kerülnek ki. A regény központi figurája a hatvanöt éves anya, Janet, de volt férjén, Teden, és három közös gyermekükön – (sorrendben:) Wade-en, Sarah-n és Bryanen – kívül Ted jelenlegi nejét, a gyerekek partnereit, és a pereputtyhoz csapódó egyéb figurákat is bensőségesen

megismerjük. A rokonság mintha valahogy visszalopakodna az ember életébe: Drummondék tanúsága szerint legalábbis az öregedéssel, az egyén tehetetlenségének, sikertelenségének és pénztelenségének fokozódásával párhuzamosan mindenki visszasodródik a családi körbe.

Kivételes esetektől eltekintve mondandóhiányos alibizésnek és a félretett lényeglátás tünetének tartom, ha a recenzens egy zsebkendőnyi ismertetésben a fordítás megkritizálását is feladatának tekinti, most egy szóra mégis muszáj megállnom a bemutatott könyv címénél, amely angolul így hangzik: *All Families Are Psychotic*. Miközben nem tűnik szerencsétlen megoldásnak a magyar kiadás címe (és a fordítás összességében is meggyőző és lendületes), a regényt olvasva többször felmerült bennem, hogy Coupland műve rájátszik az eredeti cím kétértelműségére, amely hozzátesz a szöveg értelmezéséhez. A family szó ugyanis család mellett családtagot is jelenthet, ilyenformán a cím nem szükségszerűen mond általános ítéletet minden családról, hanem vonatkozhat konkrétan a regény középpontjába állított Drummond családra, amelyben kétségtelenül minden családtag pszichotikus.

Ám térjünk vissza a Drummond családhoz, ahol a családi szál felelevenítésére konkrét apropó is van: a családtagok egy floridai rakétakilövésre hivatalosak. A középső gyermek, az egykezű Sarah ugyanis születési rendellenessége és Drummond származása dacára fényes karriert futott be, amelynek révén mára űrhajósként a média kereszttüzébe került. Bár később kiderül, hogy tulajdonképp őt is érzelmei, egész pontosan szerelme vezérelte, Sarah elárulja sikeressége receptjét, amely öccse és bátyja számára meglehetősen idegenül hangzik: "...valahogy sokkal könnyebb megtenni a dolgokat, mint nem megtenni őket" . A többiek viszont társadalmi érvényesülés szempontjából egytől-egyig csődtömegnek tekinthetők: Bryan teszetosza, infantilis lúzer, két öngyilkossági kísérlettel a háta mögött, Wade sármos és laza ugyan, de világéletében nőkkel tartatta ki magát és jópárszor ült, az apjuk, Ted, elitta az eszét és elkokózta a befektetéseit, új felesége ugyan mutatós, de színésznőként egy vicc. Az anya pedig leginkább csak gyógyszerezi magát és töpreng, érthető módon nyomja a lelkét, hogy Sarah egy kézzel született, mert ő már annak idején valami hülyeséget szedett. Janetről már a könyv elején tudjuk, hogy nagybeteg - s emellett krónikus magányosságban szenved, akárcsak Wade felesége. Beth talán még Janeten is túltesz, ő tulajdonképpen még az AIDS-t is valamiféle életprogramként érzékeli. Hamarosan azonban kiderül, hogy kevés kivételtől eltekintve mindenki haldoklik. Szar az egész – villan meg a sommás ítélet Ted tekintetében, de a fenntartható látszat legalább még mindig valami. „[Wade] egy pillanatra valami villanást látott apja



szemében. A villanás azt mondta: *Szar ez az egész, Wade, csak ne mondd ki a szavakat hangosan, mert akkor még ez a szar is elmúlik, és akkor itt maradunk a semmivel.*" Ha elsöpörjük, amink van, pusztán azért, mert nem élvezetes, és nem érezzük a sajátunknak, semmi nem marad az életünkben vagy az életünkből: Sarah kivételével, aki letett valamit az asztalra, egyikük számára sincs más alternatíva.

A Drummond család előtörténete flashbackszerűen bontakozik ki a múltbeli epizódokból, amelyek a Sarah rakétakilövési ceremóniáját megelőző hét történetébe ékelődnek be. A jelenben és a múltban is a családi élet közhelyes helyszínei pikareszket alkotva – Disneyland, az állatkereskedés, a kertvárosi szomszédság – telnek meg kiforgatott tartalommal.

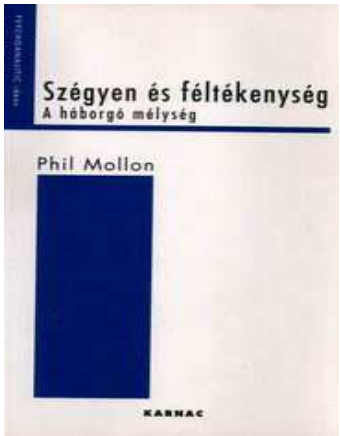
A jelen képeit nemcsak az eldurvuló családi élet távolítja a normalitástól: Florida holdbéli, természetellenes tájként elevenedik meg a regényben. Élővilága elvadult és egyensúlyát vesztett, a civilizáció nyomai pedig dekadensek, ex-futurisztikusak és szervetlenek. De nemcsak a díszlet jövőképe fölött járt el az idő: a cselekményben ábrázolt jelen tulajdonképp egy elszalasztott jövő helyét foglalja el. Ahogy Janet fogalmaz: "...már nem hiszek a jövőben – vagyis leszoktam róla, hogy a jövőre úgy gondoljak, mint valami helyre, mint Párizsra vagy Ausztráliára... egy helyre, ahová el tudsz menni. Elkezdtem abban hinni, hogy mindannyian megyünk, megyünk, megyünk folyamatosan, de nem vár egy város vagy hely az út végén. Csak megyünk. Ennyi." A regény különböző pontjain többnyire az ő gondolataiként jelennek meg az idő és az esetlegesség természetét tárgyaló, egyszerre groteszk és filozofikus meglátások: "*Hová tűnt az elmúlt hat perc? Az elhasznált idő vajon elkerül valahova, mint egy szeméttelepre? Vagy elviszi a folyó, mint a vizet a Niagara-vízesés alól? Vagy elpárolog, esővé változik, és kezdődik elölről?*" „*Az életünk legfőbb mozgatórugója, hogy elkerüljük a valószínűség törvényei által ránk lődözött nyilakat. Amilyen hamar csak tudjuk, elbarikádozzuk magunkat a gyűlölet és pusztítás véletlenszerű cselekedetei elől. Mindenütt jelen van – a házainkat elválasztó falakban, az idegenekkel szembeni gyanakvásban. Hatmillió emberből egyet csap agyon a villám. Százból tizenöten szenvednek mélydepresszióban. Tizenhat nőből egy esik át mellrákon. Harmincezer gyerekből egy születik súlyosan deformálódott végtaggal. Minden ötödik amerikai lesz erőszakos bűncselekmény áldozata. Valóságos csodának számít egy olyan nap, amin nem történik semmi rossz, olyan nap, amikor semmi se romlik el, ami elromolhatna. Egy unalmas nap az emberi lélek diadala, az unalom pedig olyan luxus, amely sose adatott meg a fajunknak a történelem során.*"

Tanulni lehet Janettől: jövőkép nélkül érzékeli a külvilágot, és figyelme szinte szűretlenül engedi be a káoszt. "Valaha úgy hittem, az emberek sose változnak, hanem csak még inkább önmaguk lesznek. Most viszont úgy érzem, az emberek semmi mást nem csinálnak csak változnak" – gondolja Janet, aztán még hozzáteszi magában: – "*Az idő kitörli belőlünk a legjobbat és a legrosszabbat is.*" Janet tehát reflektál is létállapotuk sajátságos perspektívátlanságára: az idő, ami most telik felettük, életüknek az a része, ami a múltban jövőnek tűnt. Viszont egyáltalán nem olyan, mint amilyennek képzelték.

Coupland számára valóságos jutalomjáték ez a történet, amelynek *suspense*-szála a William herceg által anyjának, Lady Dianának írott, majd utóbbi halálakor a koporsóba helyezett, és onnan elcsórt levél köré szövődik, hiszen számtalan bejáratott

témájára és motívumára visszatérhet. Ezek közül néhány, a teljesség igénye nélkül: űrhajózás, rakéták, robbantás, thalidomide, a Hold. A szöveg nézőpontja összességében jövőbarát, és praktikus területen mélyíti el olvasóinak tudatosságát: szatirikus eszközökkel a biotechnológia jelentőségére és veszélyeire igyekszik felhívni a figyelmet. A kanadai szerzőt most sem hagyja cserben pozitív gondolkodása: a könyv cselekménye kevéssel az emberiség nagy pillanata előtt ér véget.
Űrhajósnyelven: T-mínusz tizennégy óránál.

Phil Mollon



Szégyen és féltékenység

A háborgó mélység

2004

A szégyen és a féltékenység rejtett zavarok, melyek áthatják az emberi életet, titkos rettegést és irányítást kifejtve. Egyiket sem könnyű elismerni. Mindegyik „szégyenteljes”. Az emberi érintkezésekben előforduló hézagokban, a félreértésekben és meg nem értésekben, a magányban, a kusza vágyak feletti csalódásban, melyekre nem találunk szavakat és így kimondatlanul maradnak, az emberi kapcsolat elvesztése felett érzett szörnyű és reménytelen hiányérzetben – ezekben a lyukakban és hiányzó részecskékben találjuk a szégyent. A szégyen nem más, mint amikor nem sikerül valami. És a legalapvetőbb sikertelenség, ha nem sikerül kapcsolatot teremteni más emberi lényekkel – eredetileg az anyával. A féltékenység abban a felismerésben rejlik, hogy van egy másik (eredetileg ödipuszi másik), akinek sikerülhet az a kapcsolatteremtés, ami nekünk nem…

Filmajánló

Citromfa

(Etz Limon, 2008)

Salma, a palesztin özvegyasszony házával szomszédos telekre költözik az izraeli védelmi miniszter. A rezidencia Salma citromligetével szemközt áll, épp a zöld határvonalon. Mivel a kert megnehezíti az épület biztosítását, a védelmi erők parancsba adják a fák kivágását. A nő egy fiatal ügyvéd segítségével elindul, hogy törvényesen megvédje igazát.

Német, francia, izraeli filmdráma

Rendezte: Eran Riklis

René - Egy élet a rácsok mögött

(René, 2008)

René Plasil, a törvénnyel szembeszegülő átlagos férfi életét követhetjük nyomon húsz éven keresztül. A drámát és tragédiát maga az élet szolgáltatja. A film 1987-től 2008-ig dokumentálja a társadalom peremén élő fiatalember, majd felnőtt férfi megpróbáltatásait a történelem változásainak árnyékában.

Cseh filmdráma

Rendezte: Helene Trestiková

Rockhajó

(The Boat That Rocked, 2009)

1966-ban, a brit popzene fénykorában a BBC mindössze két órányi rock'n'rollt játszott hetente. Ám egy kalózrádió napi 24 órában nyomta a rockot és popot a tengerről. És 25 millió ember, Britannia lakosságának több mint a fele hallgatta a kalózokat naponta. A suliból frissen kicsapott Carlt az anyja elküldi nagybátyjához, Quentinhez, hogy az kicsit az életre nevelje. Csakhogy Quentin a főnöke a Rádió Rocknak, az Északi-tenger közepén állomásozó kalózadónak, melyet a rock DJ-k különc csapata népesít be. Vezetőjük a Báró, a hullámhosszok nagydarab, rámenős, amerikai istene, aki a zene megszállott szerelmese. Hűséges segédei az ironikus, intelligens és kegyetlenül vicces Dave; a szuperkedves Simon, aki az igaz szerelmet keresi; a rejtélyes, jóképű Éjfél Mark, aki nem a szavak embere; Korai Bob, a hajnali DJ, akinek a népzene és a drog a hobbija; Sötét Kevin, az emberiség legkisebb intelligenciájával bíró tagja; Óránként John, a hírolvasó és Angus "Félnóta" Nutsford, aki valószínűleg Britannia legidegesítőbb embere. Az Északi-tengeren zajlik az élet. Simon megtalálja álmai asszonyát, Eleanore-t, és feleségül veszi a hajón... ám az ara másnap lelép. Gavin visszatér amerikai drogturnéjáról a Britannia legjobb DJ-ét megillető trónra, ám ezzel összeütközésbe kerül a Báróval. Carl pedig rájön, hogy ki az igazi apja... Eközben a kalózrádiók felkeltették Dormandy lelkész figyelmét, aki a törvényszegők vérét akarja, és minden politikai befolyását latba veti, hogy betiltsa a Rockhajót és züllött legénységét. Erre viszont kitör a vihar a tengeren. Az elszánt rajongók felkerekednek, hogy megmentsék hőseiket. Van, ami véget ér, de a rock'n'roll örök és elpusztíthatatlan.

18

Rendezte: Richard Curtis
Szereplők: Emma Thompson, Philip Seymour Hoffman, Kenneth Branagh, Bill Nighy

Vakság

(Blindness, 2008)

Titokzatos módon egyik napról napra egy egész város lakossága elveszíti a látását. Egy orvos felesége az egyetlen, akinek sikerült megőriznie a látását. Amikor azonban a katonaság teljes karantént rendel el, ő is betegnek tetteti magát, hogy gondoskodni tudjon férjéről, és együtt próbálják megtalálni a kiutat a sötétségből...

Kanadai, brazil, japán filmdráma
Rendezte: Fernando Meirelles
Szereplők: Julianne Moore, Mark Ruffalo, Alice Braga

Márai 6.

Arról, hogy semmitől nem kell félni

Ha jó ügyet védesz, mitől is félhetsz? Mi is történhetik veled? Letepernek, megrágalmaznak, kirabolnak, meggyaláznak? Vádakkal fordulnak ellened, hamisan ítélnek? Mindez nem változtat azon, hogy az ügy, melyet védtél, jó volt, s ezért jó volt az is, amit csináltál, mikor a jó ügy védelmére szegődtél. Ilyenkor ne törődj senkivel és semmivel, csak az ügy igazával, melyet meg kell védened. Végül is tehetetlenek az igazsággal szemben. Letiporhatnak, de meg nem győzhetnek, vádolhatnak, de meg nem hazudtolhatnak, elvehetik életed, de nem vehetik el igazságod. Csak akkor nem vagy magányos az életben, ha jó ügyet védesz. Nincs fizetség és jutalom az ilyen perben. De nincs alku sem. Ezért soha ne félj kimondani azt, amiről egész lelkeddel tudod, hogy igaz.

Arról, hogy szabadok vagyunk

Mikor a hatalmasokkal állasz szemközt, gondolj mindig arra, kitől kapták ezek az emberek hatalmukat? S mit is tehetnek ellened? Elvehetik javaidat, szabadságod vagy életedet? És aztán? Parányi mikroba, fertőző baktérium is elveheti életed, mely törékeny és mulandó, mint a rovarok élete. Nem, a leghatalmasabb úrnak sincs igazi hatalma lelked fölött, s ezért tehetetlen, ha te igazságos vagy, s ő igazságtalan. Csak akkor tehet ellened valamit, ha téged bűnben talál, s ő igazságos. Ezért ne arra gondolj, mit mondasz majd a nagy úrnak, hogyan viselkedel; csak arra gondolj, hogy szabad vagy, amíg igazságos vagy, s a nagy úr tehetetlen igazságod ellen.

Arról, hogy a bölcsek is meghalnak

Minden olvasmánynak, mely álláspontra és magatartásra tanít a halállal szemközt, megalázó és csüggesztő utóíze van. Mind ez "ars beatae moriendi"-k, az ókor pogány és a középkor keresztény bölcsei, a sztoikusok, a hitvallók, a humanisták, az újkor természettudósai iparkodnak meggyőzni, hogy a haláltól egyáltalán nem kell félni. Védekezésül és magatartásként egyesek gőgöt és magasztos méltóságot ajánlanak, mások bölcs szelídséget és beleegyezést, megint mások közönyt, egyesek rajongást, vágyakozást, mintha a halál valamilyen legfőbb jó lenne, a túlvilági idvezülés belépőjegye, melyet megváltani nem is siethetünk eléggé mohón. Így beszél Seneca, mikor közönyt tanít, mert elénk tárja, milyen semmis, esendő és figyelemre méltatlan mindaz, amit elhagyunk az életben, így a keresztény Boetius, így Huxley, a természettudós, mikor úgy látja az életet és a halált, mint egyfajta vegyi folyamat két változatát. Minden bölcs iparkodik valamilyen emberi álláspontra tenni szert a halál rémségével szemben.

Ez az iparkodás emberi, megható. Éppen ezért, reménytelen. Gondolj arra, hogy a bölcsek is meghalnak. S hasztalan mondják: "a halál csak változás" - szívünket s ennen szívüket sem tudják e bölcsességgel megnyugtatni. Értelmük talán megismeri ez igazságot; szívük nyugtalan marad. Seneca fogvacogva halt meg. Ne röstelld a halálfélelmet. Ne szégyelld megvallani, hogy fáj itthagynod ezt a förtelmes és nagyszerű bizonyosságot, az életet, az ismeretlen és baljósan érthetetlen bizonytalanságért, ami a halál, a megszűnés, a semmi. Félj csak, nyugodtan. Ne sopánkodj, de félj. Máskülönben, ha ez könnyít lelkeden, sopánkodhatsz is. Ne akarj "méltóságteljesen", tehát hazugon meghalni. Halj meg, ahogy éltél: ember módra, tehát kissé hősiesen, s gyáván is.

A valóságos igényről

Többet, sokkal többet élni fűvel, növénnyel, gyümölccsel. Kevesebbet, sokkal kevesebbet zsíros és fekete hússal! Sok halat enni, s mindennap rozskenyeret. Napközben nem inni soha, semmiféle szeszes italt, s ha már iszol, csak este, csak étkezés után, csak tiszta bort, soha máskor és semmi mást. Ha egy nap boroztál, huszonnégy rákövetkező órán át nem érinteni meg a borospoharat. Hallani véred zúgását, mikor őszinte vággyal akar elvegyülni egy másik test vérének ütemével. Elfordulni minden alkalmi kísértéstől. Tudni, mikor akarsz te igazán valamit, te, a tested, az ízlésed, a vérmérsékleted, s mikor vagy falánkságból, hiúságból, unalomból éhes vagy szomjas, vagy érzékien kíváncsi.

Tested valóságos igényei és jellemed mértéke szerint élni.

Az ellenségről

Vannak a közömbösek, a barátok, az ellenfelek, akik valamely eszme vagy meggyőződés, vagy érdek parancsszavára harcolnak ellened. Ez az emberi élet rendje, csak így van szép feszültsége az életnek: barátok és ellenfelek között, a közömbösök nagy tömegében.

S aztán van az ellenség. Nem ellenfél ő, több annál. Mintha a végzet kijelölt volna kettőtöket egy párharcra, melynek nincs oka, sem értelme. Tudsz róla, ahogy ő is tud felőled, noha az élet, a pálya semmilyen területén nem keresztezted útját. Gyűlöl téged, kenyeredre, életedre tör: soha nem vétettél ellene. Egy életen át kerülitek és keresitek egymást.

Mit is tehetsz ellene? Mindenekelőtt iparkodj megérteni. Ő az ellensúly életedben. Máskülönben suta és balog lenne életed küzdelme. Szükséged van reá. Le kell győznöd magad, hogy őt legyőzhesd. Meg kell ismerned az igazságot, hogy igazad legyen vele szemben. Jobbnak kell lenned, mert ő gonosznak hisz és hirdet téged. Isten őt jelölte ki társadul a földön. Közös vállalkozásotok van, mint a bajvívóknak. Ne döfd le idő előtt; egyáltalán ne döfd le. Ő tanít meg élni, harcolni, védekezni. Tudjad, hogy szükséged van reá.

(folytatjuk)

infó XI. évfolyam, *július havi információs kiadvány.* **No. 118.**

Lezárva: 2009. június 30-án, Debrecen.
"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat
e-mail: debrecen27@sos505.hu
www.debreceni-lstsz.hu
Támogató: NCA Északalföldi Regionális Kollégiuma

Rénes László ®