

**Tartalom:**

Rövid hírek, információk  
Programjaink  
Élet a kódok mögött  
Betegségek bemutatása 8.  
Grafohimnusz  
Könyv- és filmajánló  
Márai 8.  
Vers



## Rövid hírek, információk

### ➤ **Állampolgári Részvétel Hete 009 – 2009. szeptember 21-27-e között szerte az országban**

Az ÁRH kampányhét, a közép-kelet európai hálózatok együttes és hangsúlyos megnyilatkozása annak érdekében, hogy az állampolgári részvétel problematikája erőteljesebben jelenjen meg az európai médiában, politikában és a civil társadalomban. Olyan rendezvények sorozatából áll, amelyek harsányan, mindenki által érzékelhetően hívják fel a szűkebb és tágabb társadalmi környezet figyelmét a részvételi demokrácia fontosságára. A programok figyelemfelkeltő jellegűek, a közjó gyarapítását, a helyi közösségi és civil cselekvést helyezik a középpontba, s azt is bemutatják, hogy mindez lehetséges. Helyi, megyei és országos akciók, szakmai és civil találkozók, médiaesemények, nyilvános gyűlések, stb. adják össze az Állampolgári részvétel hetének programját.

Az ÁRH-hoz mindenki csatlakozhat, aki fontosnak érzi az emberi kezdeményezés, cselekvés és részvétel fejlesztését, a demokrácia és a civil társadalom erősítését. Örömmel fogadjuk olyanok érdeklődését, akik szívesen szerveznének az állampolgári részvételhez kapcsolódó programokat, de olyan szervezeteket is, amelyek az ÁRH-t hozzákapcsolnák meglévő, vagy futó kezdeményezéseikhez. Mindenki más is hozzájárulhat a program sikeréhez, aki ellátogat az ÁRH eseményeire, vagyis ha részt vesz a részvétel hetén. [www.arh.kozossegfejleszt.es.hu](http://www.arh.kozossegfejleszt.es.hu)

Országszerte olyan témákról esik szó, melyek az emberekről és közösségeikről szólnak, nem az állandóan és mesterségesen gerjesztett politikai, illetve médiatematicákról, hanem helyi, kistérségi ügyekről, problémákról és megoldási alternatívákról. Terítékre kerül maga a részvétel, illetve a demokrácia fogalma, az aktív állampolgáriság, a beleszólás és a helyi cselekvés lehetőségei, láthatóvá válnak a hazai jó gyakorlatok.

### ➤ **A CIVIL NONPROFIT SZERVEZETEK KAMARÁJA**

A nagyságrendileg 50.000. valódi civil szervezet (egyesület, szövetség, magánalapítvány) közttestülete lenne. A mai magyar jogrendszer a **közttestületekben** kapcsolja össze közvetlenül és intézményesített módon az állami és önkormányzati szektoron kívüli erőforrásokat a törvényben meghatározott közfeladatokkal. A közttestület lényege ugyanis, hogy direkt módon a törvény hozza létre meghatározott közfeladatok ellátására; de nem állami vagy önkormányzati hivatalt, költségvetési szervet vagy szolgáltató intézményt létesít e közfeladatokhoz, hanem tagsági jogviszonyra és önkormányzati jellegű működésre épülő, politikai-szervezeti-szakmai értelemben is független önálló jogi személyt. A gazdasági kamarák (ipari, kereskedelmi és agrárkamarák), a szakmai (hivatásrendi) kamarák, a tudomány világát rendszerbe integráló Magyar Tudományos Akadémia és az egyes ágazati szakmai tevékenységekhez szervezett közttestületek (például hegyközség, nemzeti sportszövetség) mellől hiányzik a civil nonprofit szektor tapasztalatait, tudását, tevékenységét, hatását és érdekeit integráló közvetlen közfeladatellátás és ennek szervezése, intézményesítése, garantálása, elősegítése. Röviden szólva: az üzleti szektor és a hivatásos szakmai szektor mellé be kell vonni a civil szektor erőforrásait is a kapcsolódó állami és önkormányzati közfeladatellátásba. Helyet kell biztosítani az állami döntéshozatal és annak előkészítése rendszereiben, a korporációs mechanizmusokban valamint a közfeladatok ellátásának munkamegosztásában is az eddig mindebből hiányzó civil nonprofit szektornak.

Civil szakértők (Bíró Endre, Sebestény István, Barabás Miklós) készítették el 2008. év őszén az első szabályozási koncepciót, majd több civil szervezeti konzultációt követően (Budapest, Győr, Nyíregyháza) alakult ki 2009. májusára a jelenlegi tervezet, amelyről véleményeket várnak és amelyhez támogatásokat kérnek a civil szervezetekben tevékenykedőktől.

## Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
<b>SZEPTEMBER</b>			
Szeptember 10.	Csütörtök	17 <sup>30</sup> – 20 <sup>45</sup>	Szupervízió
Szeptember 21.	Hétfő	17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>	Esetkonzultáció
<b>OKTÓBER</b>			
Október 5.	Hétfő	17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>	Film vagy más
Október 15.	Csütörtök	17 <sup>30</sup> – 20 <sup>45</sup>	Szupervízió
Október 26.	Hétfő	17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>	Esetkonzultáció

3

### Figyelem!

A szünetek 19 órától 15 percben, 19:15-ig tartanak minden alkalommal (esetmegbeszélés és szupervízió)!



## Élet a kódok mögött

### Használt/elhasznált kódjaink?

#### Az IFOTES statisztikai kódrendszer alpontjainak megváltoztatásának szükségessége

A Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége tagszolgálatai a hívásokban jelentkező problémák definiálására az úgynevezett párizsi katalógust használják. Ezt a probléma minimum statisztikát az IFOTES, Párizsban 1975. december 6-án fogadta el mint alanfelosztást

4

A LESZ 1999. március 18-tól vezette be ezt a kódolási rendszert a magyarországi viszonylatoknak megfelelő rövid leírással ellátva.

A párizsi katalógus 17 probléma főcsoportot tartalmaz a statisztikai törzskódszámával ellátva. A 17 fő jellemző - mely a nemzetközi szervezet felé történő beszámolási kötelezettség alapját adja - nem változtatható. A 17 fő problémakód azonban rendelkezik az 1999-ben megállapított és ellátott alpontokkal, mely az akkori viszonylatoknak megfelelően bontja tovább a fő pontban megállapított problémátípusokat. (A veszprémi szolgálatban jelenleg is ez alapján dolgozunk. Lásd: melléklet.)

Az egyes fő probléma típusok alá rendeződnek az adott jelenség jellemző részei, aspektusai. Például a 08-as kódú házassági probléma alpontjai: a válás, a konfliktus házastárssal, és az együttélés problémái.

Az alpontokat a számítógépes adatelemzés és a statisztikai összegzés céljából tovább, a főcsoportszám mellett megjelenő alszámmal különböztették meg. A bővítés lehetőségei nem voltak korlátozottak, így például a 16-os kód alatt

az érzelmi problémák, mint főcsoportban, már 9 részre tagolódnak, árnyaltabb definíciót tesz lehetővé.

Az IFOTES nemzetközileg 17 pontban megállapított, és a LESZ által a magyarországi viszonylatokra árnyalt és kibővített probléma katalógus elemei, azonban mára nem minden esetben fedik le a hívásokban megjelenő társadalmi, egészségi és mentális jellemzőket. Szolgálatunk azt tapasztalata, hogy több alkalommal kényszerül az ügyelő ún. kényszerkódolásra, ill. előfordulnak olyan problémák, amelyek a jelenlegi kódhálóba nem helyezhetők be.

Az integráláskor kiadott magyar probléma katalógus megfelelő volt számítástechnikai rendszerben történő adatbázis és összesítés megalapozásához. A bevezetési idő alatt minden szolgálat átvette és használja ma is a kódkatalógus rendszert. Az eltelt időszak azonban rámutatott, egyrészt a szakmai anyag hiányosságaira, másrészt a magyar társadalomban végbemenő olyan változásokra, amelyekre a kódolási katalógus alpontjait tovább szükséges

árnyalni, esetenként egyszerűsíteni.

Az alpontok közösen elfogadott pontos definiálása, leszűkítése ill. kibővítése ad lehetőséget arra, hogy pontosabb kép alakuljon ki:

- a lelkiségély szolgálatok munkájáról,
- közvetlenül; a hozzánk forduló hívókon keresztül a Magyarországon ezt a prevenciós szolgáltatást választó állampolgárok mentális állapotáról,
- és közvetve; a magyar lakosság lelki egészségéről, jellemző mentálhigiéniai ismérveiről.

A pontosabb problématerkép lehetővé teszi, hogy a segítők képzéséhez, továbbképzéséhez további irányvonalakat fogalmazzunk meg.

## **A változtatás gyakorlati előzményei, kódtörténelem**

### **I. Segítőkéz Lelkiségély Telefonszolgálat Debrecen munkája**

Az első magyar telefonszolgálat 1970-ben, Debrecenben alakult, s szinte azonnal tagja lett a nemzetközi szervezetnek, az IFOTES-nek. Elfogadva annak alapszabályát, mely a segítség normáit, alapelveit tartalmazza.

A debreceni „Segítőkéz” Lelkiségély Telefonszolgálat 2002-ben „Telefonos lelki segítség” címmel fennállásuk 30. évfordulójának aktualitásával megjelentetett egy tanulmánygyűjteményt. 2000-ben volt a szolgálat 30 éves. 1997 óta készültek a könyv megjelentetésére, melyben 30 éves munkájukat és tapasztalataikat tették közzé.

A tanulmányok összeállítását nehezítette, hogy adatfeldolgozásuk 1983 és 1998 közötti évekre, tehát a 30 éves fennállásunkból mindössze 16 évre

szorítkozott. Ennek oka az volt, hogy csak 1983-tól vezettek problémakódokkal jegyzőkönyveket, előtte ügyeleti füzetben feljegyzéseket írtak a beszélgetésekről. Az alapos tanulmány elkészítése alapos adatfeldolgozást tett szükségessé visszamenőlegesen is.

1997-ben az 1975-ös IFOTES katalógus felosztás alapján kidolgozták az adatfeldolgozás rendjét. A régi IFOTES probléma-katalógust, némileg kiegészítették, hogy minél árnyaltabbak legyenek az összesítéseik. Ez azt jelenti, hogy egy-egy kódszámon belül finomították a problémák megnevezését: többek között például a munkahelyi problémánál a régebben nem létező munkanélküliséget tüntették fel; a házassági krízisnél a válást külön vették; a szenvedélybetegségeknél elhatárolták egymástól az alkoholproblémát, a drogozást és az egyéb szenvedélybetegségeket; a cry for help hívásoknál a tudatos szuicidiumot választották el a krízis egyéb formáitól. Így az előző probléma katalógus 15 választási lehetősége 29-re gyarapodott. 1998-ban a Soros Alapítvány segítségével számítógépes programot írtak az adatfeldolgozás megkönnyítéséhez. A debreceni szolgálat munkája egyik alapköve az 1999-ben országosan bevezetésre került formátum létrehozásának.

### **II. Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége**

által a párizsi probléma minimum statisztika elfogadásra került 1999-ben. Ezt megelőzően a debreceni szolgálat előmunkálatait felhasználva a 17 fő problémakód alcsoportokkal került bővítésre. Bevezetése 1999. március 18-tól indult, mint ajánlat a szolgálatok számára az adatfeldolgozáshoz.

A mennyiségi mutatók mellett minőségi mutatók használata kezdődött el. Közvetett módon mérhetővé vált az az előny, amellyel a lelkiségély szolgálatok

tehermentesítik az egészségügyi és szociális ellátó rendszert. Az adatfeldolgozás párizsi katalógus szerinti rendjének bevezetését sürgette az a tény, hogy a LESZ 1994 óta tagja volt az IFOTES-nek.

Nehézséget az okozott, hogy nem rendelkezett minden szolgálat számítógéppel ebben az időszakban, a manuális adatbázis kezelés néhány szolgálat esetén hosszadalmasabb volt. A közel egy éves adatfeldolgozási próba időszak többségében pozitív eredményeket hozott.

**III.** A LESZ 2000. szeptember hó 2-ai közgyűlésén Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok *Szakmai Kritériumában* megerősíti a katalógus használatát. A szolgálatok számára a Szakmai Kritérium tizedik pontja vonatkozik a beszélgetéskódolásra:

*„10. A hívások regisztrálását a Szövetség által elfogadott statisztikai minimum alapján végzi.”*

#### **IV. LESZ Régiótalálkozók az adott témában**

A régiótalálkozóknak 1995 óta van hagyománya (az ezelőtti kezdeményezések még nem voltak rendszeresek). Magyarország jelenleg három régióra osztott: Dunántúl, Észak-kelet Magyarország, Dél-kelet Magyarország. 1995 óta az adott régióban 3 évente régióvezetőt, és régióközponti szolgálatot választanak. A vezető tagszolgálat a régiójában lévő szolgálatokat hívja meg, egy-két napos szakmai napra, ahol lehetőség nyílik előadásokra, kiscsoportos foglalkozásokra, és az adott aktuális témakörök átbeszélésére.

- „A jegyzőkönyv és a „párizsi katalógus” útvesztői” - címmel 2006. július 1-én Veszprémben Dunántúli Régiós tanácskozással került sor.

A találkozó résztvevői:

Régiós résztvevők: a győri, soproni, szekszárdi, pápai, veszprémi szolgálatok képviselői. Más szolgálatoktól (Miskolcraól, Békéscsabáról), illetve az elnökségből is jelentek meg érdeklődők.

A találkozó szakmai munkája:

Egy 50 perces beszélgetés meghallgatása után mindenki egyénileg kitöltött egy jegyzőkönyvet. Ezt követően a veszprémi szolgálat szakmai vezetőjének irányításával esetmegbeszélést tartottak.

Ezután közösen is kitöltöttek egy jegyzőkönyvet, figyelembe véve az esetmegbeszélésen elhangzott véleményeket. Mindenki összehasonlíthatta az általa előzőleg egyénileg kitöltött jegyzőkönyvvel. A jegyzőkönyv kitöltése közben értelmezték a párizsi katalógus megfogalmazásait.

Az esetmegbeszélés rávilágított arra a tényre, hogy a különböző szolgálatoknál dolgozó segítők sokféleképpen értelmezik ugyanazt a beszélgetést.

A találkozó tanulsága volt, hogy olyan megfogalmazásokat, melyek első ránézésre teljesen egyértelműnek tűnnek, hányféleképpen lehet „lefordítani”.

A veszprémi régiós találkozó tapasztalatai, a szakmai munka értékelése:

„Azt hittük, értjük, és kiderült, hogy mégsem. Erre akkor jön rá az ember, ha meg kell fogalmaznia, mit is jelent egy-egy mondat.”

Megállapították, hogy sokféle kódértelmezést és jegyzőkönyvet használnak a szolgálatok, illetve **megfogalmazódott az igény az egységes jegyzőkönyv használatára és az egységes párizsi katalógusértelmezés szükségességére.**

**Hangsúlyozták, hogy fontos az egységes normák és alapelvek gyakorlati értelmezése, és gyakorlatnak megfelelő eszközök használata. Fontos hogy, egy-egy jegyzőkönyv miként jelenik meg a statisztikában, mennyire tükrözi a statisztika a valós helyzetet a szolgálatoknál. Országos viszonylatban**

jelentősége abban rejlik, hogy ezen ekeresztül történik meg a munka nyilvánosság előtti bemutatása.

E cél eléréséhez a munkában összefogásra és műhelymunkákra van szükség, így kiterjeszthetők kapacitások, a tudás, összegezhető a tapasztalat.

- „**A jegyzőkönyvek egységesítése**” címmel Szolnoki Régiós találkozó 2006. november 10-én a Dél-keleti Régió kiképzési napja.

A veszprémi találkozóval azonos témában tartottak képzési napot. Tapasztalataik összegzése szintén a változtatás, és az egységes értelmezés szükségességére mutatott rá. „**Bízunk**

**benne, hogy a régiós találkozók tapasztalatai és az Elnökség döntése révén egy optimális jegyzőkönyvet kaphatnak a szolgálatok.**” - foglalták össze a találkozót.

#### **V. Magyar Lelki Elsősegély**

#### **Telefonszolgálatok Szövetsége**

**Alapszabálya** 2007. május 8-án a

következő mondatban rejtetten újra utal a párizsi katalógus használatára:

„A Szövetség a maga és tagszervezetei számára kötelezőnek ismeri el az IFOTES alapelveit és normáit, és képviseli azokat.”

### **A változtatással elérhető célok**

- *A hívásokban megjelenő problémák árnyaltabb tisztázottabb statisztikai megjelenése válik lehetővé.*
- *Az egyes témakörök, és alpontok egységes megfogalmazásba kerülnek.*
- *A kódrendszer megváltoztatásában az ország összes szolgálata részt vesz, ezáltal konszenzuson alapuló új probléma katalógus áll össze.*
- *Az egyes ügyelők, és szolgálatok szubjektivitását beemeli az országos hatáskörű felhasználás szintjére.*
- *Kielégíti az „azt hittük értjük, de mégsem” hiányérzetét, amelyet természetesen alapjaiban határoz meg az ügyelő individuma, azonban mivel minden ügyelőnek lehetősége van részt venni a munkában a biztonság és a csoportkohézió érzését, közvetíti munkatársaknak.*
- *A lentebb megfogalmazott társadalmi változásokra a statisztika, a későbbiekben is rugalmas reagálást tesz lehetővé, mivel figyelembe vehetők a szakmai munkát segítő érzékenyítő szempontok.*

#### **Jegyzetek**

1. Buza Domonkos (szerk.) A meghallgatás feltételeiről. Tanulmánygyűjtemény. Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége, Budapest 2002
- A meghallgatás feltételei – tanulmány Buza Domonkos (1990)
2. Rénes László: A Lelkiségegy Telefonszolgálatok mint szervezetek -- tanulmány LESZ szakmai kiadványa Budapest 2000 ([www.debreceeni-lstsz.hu](http://www.debreceeni-lstsz.hu))

#### **Bibliográfia**

1. A módszertani gyermekjóléti szolgálatok III. országos konszenzus konferenciája Balatonkenese Családsegítő és Gyermekjóléti Módszertani Központ kiadványa 2003.
2. Buda Béla: Pszichés hatás és pszichoterápia telefonon át I-II. IN: Magyar Pszichológiai Szemle, 1976/I-II. szám ([www.sos505.hu](http://www.sos505.hu))
3. Buza Domonkos A magyar lelki elsősegély telefonszolgálatok Addiktológia, 2004. III.évf. 1. szám

4. Kézdi Balázs (1976): A telefon: eszköz és módszer  
Magyar Pszichológiai Szemle, 1976/VI. szám
5. Kollégáink írták LESZ Budapest 1997 ([www.sos505.hu](http://www.sos505.hu))
6. Kollégáink írták LESZ Budapest 2001 ([www.sos505.hu](http://www.sos505.hu))
7. Kálmánchey Albert dr. – Rénes László (szerk.) Telefonos lelki segítség. Tanulmánygyűjtemény.  
Kállai Könyvkiadó, Debrecen 2002 ([www.debreceni-lstsz.hu](http://www.debreceni-lstsz.hu))
8. Magyar Lelkielsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége Alapszabálya 2007. ([www.sos505.hu](http://www.sos505.hu))
9. Magyar Lelkielsősegély Telefonszolgálatok Szakmai Kritériumok 2000. ([www.sos505.hu](http://www.sos505.hu))

**Internet hivatkozások**

[www.gyitosz.hu](http://www.gyitosz.hu)

[www.sos505.hu](http://www.sos505.hu)

<http://www.ifotes.org>

<http://www.ifjusagi-lelkisegely.eu>

<http://ujember.katolikus.hu/Archivum/2002.05.26/0601.html>

<http://www.eletforma.hu/?r=3912> 2006. május 16. | [Kiss Virág](#)

*(folytatjuk)*

Veszprém, 2008. november 27.

TTT



## Betegségek bemutatása 8.

### SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK III.

## társfüggőség

„Ha elhagyom, búcsút inthetek a rengeteg pénznek”

**Mások szükségleteinek kielégítéséért él, míg saját vágyairól, igényeiről szinte tudomást sem vesz - foglalkozhatók össze röviden a kodependencia jellemzői. Annak ellenére, hogy a társfüggő élete egy szenvedélybeteg társ mellett maga lehet a pokol, a romboló kapcsolatot képtelen felszámolni. Kiket érint mindez, s hogyan lehet kilépni az ördögi körből? Szakembereket faggattunk.**

"Képtelen voltam felszámolni azokat a kapcsolataimat, amelyekben kihasználtak, minden a másikról szólt, a saját akaratom teljesen háttérbe szorult. Azt hittem, ilyen az igazán mély kapcsolat: minél jobban szenvedtem, annál odaadóbb voltam. Évek mentek el így, míg rájöttem, ez egy ördögi kör, ugyanolyan kapcsolatokat alakítok ki. Aztán megismertem egy teljesen más embert, aki mellett nem lehetett anyáskodni. Ez mentett meg" – meséli Andrea nevű interjúalanyunk, aki korábbi társfüggőségéből teljesen talpraállt.

A társfüggőség egyik legfontosabb jellemzője, hogy az érintett mindig másokra figyel, sosem magára, a mások szükségleteinek kielégítését tartja szem előtt, míg a sajátjait elhanyagolja. A kodependens ember folyamatosan retteg attól, hogy a számára fontos személy elhagyja, ezért partnere bármilyen negatív következményekkel járó viselkedését - például szenvedélybetegségét - tolerálja. Miközben túlzott felelősséget érez másokkal kapcsolatban, a saját érzéseiről tudomást sem vesz - ez a magyarázat interjúalanyunk viselkedésére is.



Függés a másiktól. Hagyományos szerepek, mai elvárások

© Marton Szilvia

"A nők részéről feltehetően mindig is létezett az effajta függőség a másik személytől, a különböző történelmi korszakokban pedig ez volt a legtermészetesebb állapot; mára viszont megváltozott a társadalmi megítélése, a női emancipációval patológiás esetté duzzadt" - ad gyors háttérrel e viselkedési addikcióról Kelemen Gábor, a Pécsi Tudományegyetem addiktológusa. Kelemen szerint a társfüggőség a női emancipáció miatt vált problémává, amióta "elvárjuk a nőtől, hogy megálljon a saját lábán". Bizonyos addikciók kitermelődnek a modern társadalomban - ilyen például a bulímia, az anorexia, a kényszeres vásárlás - , s a társfüggőség csak egyike azon szenvedélyeknek, amelyek leginkább a nőket érintik. A hagyományos női szerepekhez sokkal jobban hozzátartozott az alárendeltség, bizonyos kultúrákban még ma is így van - kapjuk meg a gyors választ, miért a nők körében fordul elő nagyobb gyakorisággal a kodependencia.

Az alkoholbetegek felépüléséhez kapcsolódik a társfüggőség felismerése: a 30-as években figyeltek fel az alkoholisták társainál egy nagyon érdekes jelenségre. Az absztinenciát elért korábbi alkoholfüggő - többnyire férfi - házastársa furcsa állapotba került: ahogy gyógyult az alkoholista, úgy jelentek meg a

társ oldalán a lelki problémák. A feleség akkor omlott össze, esett mély depresszióba, amikor annak örülhetett volna, hogy szenvedélybeteg társa talpra áll. A kutatók ekkor még nem tudtak mit kezdeni a jelenséggel, a későbbi évtizedekben azonban már tudatosan vizsgálták, sőt részletezték is az addikció tüneteit.

Hoyer Mária klinikai szakpszichológus szerint a társfüggőség nagyon árnyalt és összetett betegség, így számos magyarázatot találhatunk e viselkedészavarra. Míg korábban másodlagos betegségnek, a szenvedélybeteg, illetve a vele élő személy zavarának tartották, ma már önálló viselkedési zavarként kezelik. A legújabb megközelítés szerint a betegség nem más, mint inkonzisztens gondoskodás, azaz nem állandó, sokkal inkább kiszámíthatatlan. Amikor esendő a partner - például részeg -, akkor gondoskodik róla, amikor józan, akkor elutasító vele, s ezzel tudja érzelmileg magához kötni a szenvedélybeteget a társfüggő. A klinikai szakpszichológus szerint ezek nem szeretetkapcsolatok, hiszen az adok-kapok mérlege mindig aránytalanságot mutat, a hatalmi egyensúlytalanság dominál. Különböző érdekek húzódnak meg a háttérben: leginkább az, hogy a társfüggő nem mer egyedül maradni, nem bízik magában, így inkább vállalja akár egy pokoli kapcsolat velejárait is. Sok esetben áldozatnak láttatja, ám valójában ettől érzi jól magát a kodependens személy. Inkább marad egy rossz kapcsolatban, így mindig van, amire kivetítse az őt ért kudarcok okait.

### Ki mondja meg, mi a jó nekem?

A társfüggőség háttérben különböző okok húzódnak meg. Gyakran derül ki, hogy a beteg gyermekkorában valamilyen traumatikus eseményt élt át, vagy nem megfelelő gondoskodásban részesült, a boldogtalan szülő gyermekére vetítette ki negatív érzéseit, netán maga az anya is társfüggő volt egy alkoholista apa mellett. Elsajátított tehát egy családi mintát a függő, megszokta ezt a fajta alkalmazkodást, hogy minden attól függ, az apa milyen állapotban van, s később, felnőtt nőként nem érti, miért van neki mindig ilyen pasija - magyarázza a pszichológus.

Kulturális különbség is állhat a betegség háttérben. Jó példa erre, ha valaki emigrál, igyekszik minél jobban alkalmazkodni, hogy elfogadja új környezetét. Hoyer egy amerikai kutatást idéz, amely kimutatta, hogy a bevándorló nők sokkal nagyobb arányban lesznek társfüggők. Partnerkapcsolataikban nem ritkán indokolatlanul nagy kockázatot vállalnak, összeállnak egy szenvedélybeteg (alkohol- vagy drogfüggő) emberrel, bízva abban, hogy ők majd megváltoztatják, megmentik a szeretett férfit. Mindez persze naiv hiedelem.

"Volt olyan páciensem, aki a szomszédból települt át, a rosszul működő házasságának végül válás lett a vége. Ám foggal-körömmel ragaszkodott egykori házastársához, nem merte őt elengedni. Sok időbe telt, míg megértette, hogy önmagára, a saját vágyaira figyeljen. Komoly önértékelési problémákat kellett orvosolni, rá kellett vezetni, hogy jogosult arra, amire a másik: teljesítsen, sikeres, megbecsült legyen, egy jól működő kapcsolatban nemcsak ő ad, hanem kap is" - meséli Hoyer.

### Négy ok a talpra állásra



© Marton Szilvia

Klinikai vizsgálatokban amerikai kutatók arra keresték a választ, hogy a szenvedélybetegek közül kik állnak talpra, s kik azok, akiknek nem sikerül megszabadulniuk függőségüktől. Négy dologban lehetett megragadni a különbséget. Elsőként azt tapasztalták, hogy azoknak sikerült új életet kezdeniük, akiknél bekövetkezett valami ijesztő dolog, ami elgondolkoltatta őket (például alkoholfüggőség esetén a máj károsodása). De arra is akadt jónéhány példa, hogy a szenvedélybeteg helyettesítő függőséget talált, így felhagyott korábbi szenvedélyével. Az is a talpra állást szolgálta, ha új kapcsolatot alakítottak ki, különösen, ha a korábbi kapcsolat nem segítette a felépülést. Utolsó okként pedig azt említik, hogy a beteg spirituális dolgok iránt kezdett el érdeklődni.

Kontextusfüggő is lehet a kodependencia, azaz a beteg csak bizonyos kapcsolatokban, helyzetekben lesz társfüggő, ha viszont kikerül abból a kötelékből, a viselkedése is megváltozik. Jó példa erre az az eset, ha valaki hozzámegy egy tehetőbb férfihoz, s ezzel csapdába kerül, mert akkor sem tud kiszállni a kapcsolatból, amikor az már nem a régi: "ha elhagyom, búcsút inthetek e rengeteg pénznek" - hangzik a kifogás. Ebben az esetben magában a kapcsolatban rejlik a függőség.

Mivel a kodependencia megbúvó (nem deviáns) függőség, a felismerése, illetve a kezelése sem annyira egyszerű. Hiszen a szép csöndben otthon szenvedő társra nem jut akkora figyelem, mint arra, aki iszik, drogozik vagy játékszenvedélye miatt elherdálja az összes vagyonát. "Általában akkor keres meg szakembert a beteg, ha hall vagy olvas valahol a betegségről - legyen az könyv, újságcikk, előadás -, s magára ismer. Annak ellenére, hogy mélyen rögzült viselkedésmintákról van szó, van megoldás; igaz, sokszor évekig tart, míg változást érhetünk el.

S hogy miért fontos a gyógyulás? A ki nem fejezett érzések, a bent rekedt feszültségek családi és gyermekbántalmazáshoz, depresszióhoz, szorongásos zavarokhoz, pánikbetegséghez, kényszerbetegséghez, alvászavarokhoz, szexuális zavarokhoz, hosszú távon krónikus betegségekhez (immunbetegségek, rák) vezethetnek.

A kezelés első lépése a betegség tudatosítása, annak felismerése, hogy a beteg tehetetlen másokkal szemben, függ tőlük. Pszichoterápiával elérhető az én tudatosságának és felelősségének megerősödése. A kezelés fontos pontja a saját igények, érzelmi szükségletek azonosítása, tudatosítása. Az egyéni pszichoterápiák mellett hasznosak a pár-, család- és csoportterápiák is. Az öngyógyító csoportok többek között abban támogathatják a személyt, hogy megtanuljon fókuszban lenni, vagyis a saját érzéseiről tudjon beszélni mások előtt. Az önkifejezés gyakorlására hasznos módszer lehet a naplózás is.

*Forrás: hvg.hu*



## Grafohimnusz

"Emberi tudomány legfőbb célja az ember.  
Ez a pont, mely körül minden vizsgálataink,  
törekedéseink kisebb-nagyobb körben forognak."  
Kölcsey: Parainesis

12

### *A magyar nemzet himnusza, mint emocionális tükör Kölcsey írásdokumentuma alapján*

Hazánkban, az utóbbi években nevezetes történelmi évfordulók zajlottak, úgymint a honfoglalás ezeregyszáz éves jubileuma 1996-ban, és 2008-ban ünnepeltük a Himnusz 185. évvel ezelőtti születését is. Azt hiszem, az ünnepekkor, a jeles alkalmakkor felhangzó dallam és szöveg sokakat megérint emocionálisan is. Az említett évfordulókhoz kapcsolódva szeretném, ha a történelmi grafológia, mint egyfajta diszciplína is szerepet kaphatna bizonyos háttérjelenségek megvilágításában. Ennek tudatában választottam Kölcsey Ferenc Himnuszának elemzését a grafológia módszerével. Először is ismerjük meg a himnusz fogalmát és a Himnusz élettörténetét.

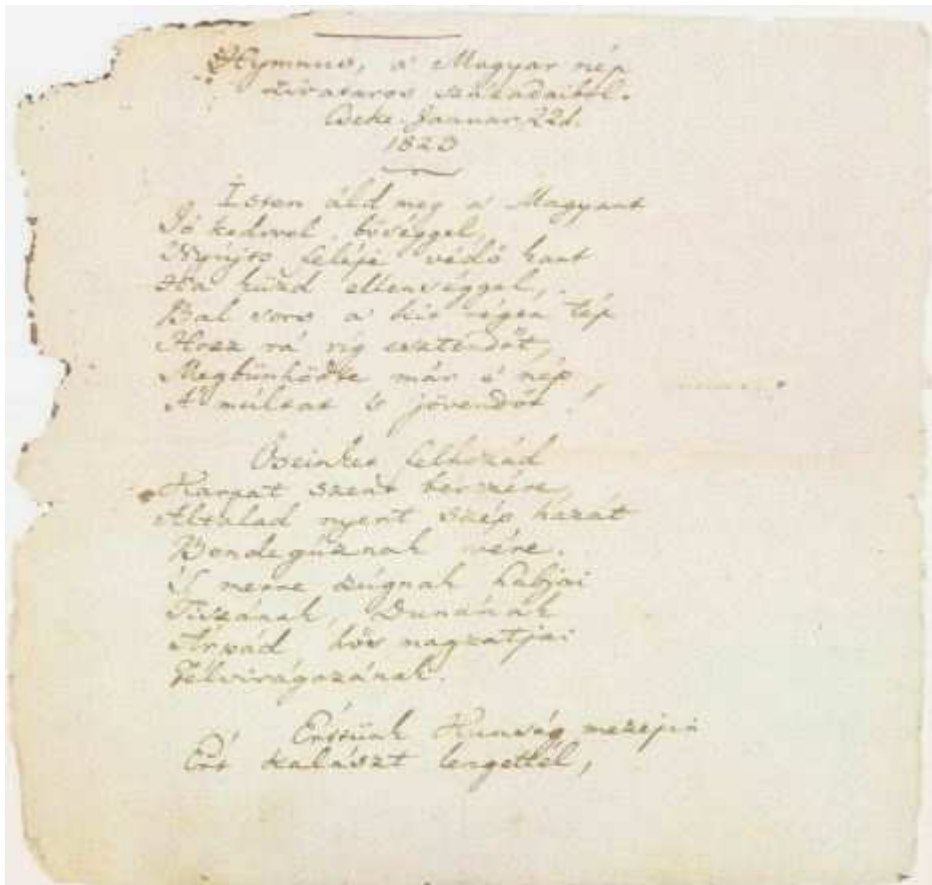
A korai kereszténység időszakában a himnusz emelkedett hangú vallásos vagy egyházi éneket jelentett. A nemzeti himnusz olyan dal, ének vagy induló, mely egy nép együvé tartozásának tudatát, nemzeti és államisági érzését hivatott reprezentatív formában kifejezésre juttatni. A reformkor hajnalán még a magyar népnek nem volt himnusza, de a környező országokban már élt ilyen jellegű nemzeti ének. Pályázati kiírás alapján a bíráló bizottság 1844. június 15-én hozta meg a



döntést Kölcsey-Erkel és Vörösmarty-Egressy párharcában Kölcsey javára. Bár a himnikus költemény 1823. január 22-én délután született, - a közvélemény csak 1829-ben ismerte meg az Auróra évkönyvben, majd 1832-ben jelent meg Kölcsey verseskötetében is. A levert szabadságharc után egy időre erőszakkal elfoglalta helyét a Monarchia Gott er haltéja, és csak a hatvanas évektől jelenik meg újra. 1949-ben az akkori kormány az új államformához és címerhez új himnuszt kívánt, és Kodályt kérték fel az új mű komponálására, melynek szövegírója Illyés Gyula lett volna, de Kodály Zoltán határozottan visszautasította. Néhány gondolatot ejtenék arról is, hogy milyen párhuzam húzódik meg Kölcsey Ferenc jelleme és a magyar nemzet sorsa iránt érzett mély aggodalom motivációjából született írásmű között. Azzal nem mondom újat, hogy a magyar nép, akár Európát nézzük, akár a világ többi országát, kitűnik labilitásával és depressziós magatartásával,

úgy a pótcselekvésként használt szenvedélyek, mint az öngyilkosságok tekintetében. Talán nem véletlen, hogy a Himnusz költője is zárkózott introvertált személyiség volt, és az ő műve lett Magyarország nemzeti hitvallása. Bár a grafológiai elemzés során nem szoktuk a szöveg tartalmát nagyító alá venni, most ezt mégis megteszem, mert úgy érzem, hogy a Kölcsey által írt Himnusz tartalma jól tükrözi a nép pesszimista és szentimentális jellemét. A Himnusz

nevű írómester alkalmazta és hamarosan teret hódított Magyarországon is. Kölcsey is ezt az írásformát használta. Itt jegyezném meg a költő magyar írástörténeti jelentőségét is, hiszen politikusként a nemesi liberalizmus és hazafiság eszményeit képviselte, így vált a reformkor szellemi formálójává, legfőképpen a magyar nyelv- és írás ügyét, - hivatalossá válását támogatta. Ehhez az írásformához viszonyítva a Himnusz makrostruktúráját nézve, a hallatlan



szövege hű tükörképe a tragikus élezzemléletnek, az önsajnáltnak, a mazochista, sebfeltépő magatartásnak, a felelősségáthárításnak és az apokaliptikus vízióknak. Az íráselemzés előtt ismertetem az adott időszakban használt írásformát. A korareformkori írássztenderd csak megtekintésre állt rendelkezésemre és ez alapján sajnos bemutatás nélkül tudom ismertetni, hogy 1820 óta a magyar ABC jobbra dőlt írását is tanították az un. állóírás mellett még nem hivatalosan! A dőlt betűs írást először 1809-ben Heinrich

pontosság, kitartás, a szellemi szférába való beletemetkezés egyértelműen igazolható a hosszú felső zóna által, amire a debreceni Református Kollégiumban töltött évek, a filozófiai és jogi tanulmányok, valamint a klasszikus görög és német kultúra kutatásai révén tett szert. Az enyhén homorú sorok, a kis középzóna és a soronkénti csökkenő betűnagyság, a szűk betűk, a nagy szóközök, az árkados kötőmódok sem lephetnek meg akkor, ha belegondolunk a költő egyéni sorsába, hiszen apját hatéves, anyját 12 éves

korában veszítette el. Korai árvasága és testi hibája (gyermekkori himlő következtében elveszítette egyik szemét) visszahúzó, introvertált természetét erősítették meg, mely felnőtt korára is meghatározó volt, hiszen soha nem nősült meg, annak ellenére sem, hogy az felső zóna dominancia mellett erős az alsó zóna dominanciája is. Élete nagy része magányos elszigeteltségben telt el, feloldhatatlan volt számára a költői- tudós becsvágy és a földhözragadt földesúri életforma ellentéte. (lásd a kiemelt díszes kezdőbetűket, és az erős nyomatékú magas t áthúzásokat, ill. néhol narcisztikus betűformációkat.) Közéleti és politikai tevékenysége is csak élete delén, 36 éves korában indult. A negatív sortávolság megjelenése éppen a kezdődő politikai kiállásával és a mások érdekeit néző közéleti ember harcával magyarázható. A szűk, de hosszú alsó és felső hurkok kifejezései a Libido Sentiendi-nek, melynek jelentése vágyódás az érzelem után, az érzelem megkínánása, tehát nem érzelem, hanem csak vágyódás az érzelem után. Ennek oka lehet a túlságosan erős értelmi, szellemi élet, mely bénítólag hat az érzelmi világra, mivel pedig ennek hátrányát érzi, létrejön a Libido Sentiendi. Itt említeném meg azt az élettörténeti apróságot is, hogy inkább dantei, mint plátói szerelme egy tőle jóval idősebb nő volt, melyet csak 43 évesen említ meg, és édesanyja halála idejére datálható e kapcsolat kezdete. Ennek oka a kora gyermekkori anya-gyermek kapcsolat sérülésében, ill. tragikus megszakadásában

keresendő, és végül kapcsolódik a Libido Sentiendi-hez. Az írásképpen említett alsó felső hurkok arra engednek következtetni, hogy Kölcsey személyiségében van valami éterikus, hiányzik belőle a testszerű, vérszerű realitás és vitalitás. A költő tehát olyan ember volt, aki teljes értelmi belátásával tudta, hogy az érzelmek intenzitása adja meg életének igazi értékét, képes is volt erős érzelmekre, de általában kevesellette azt, sőt igen gyakran érzelemmentes lelki szárazságban visszavonultan szenvedett. Ebben a belső ellentmondásban látom lelki vívódásának, gyötrelmének gyökerét. Ez volt a gondolkodó Kölcsey érzelmkultusza. És tágabb értelemben ez az oka annak is, hogy a költő seholy sem érezte otthon magát, mindenütt idegen volt.

Végezetül az alábbi kérdés vár válasza: miért is vonzódok a történelmi és irodalmi hírességek írásaihoz? - Azért, mert az elemzések során megvilágosodik az a belső harc, - bár minden egyes embernél más és más a mozgatórugó, - de a grafológiai elemzés során mégis sokkal emberközelibbé válik számomra a vizsgált személy belső vívódásai az elismert sikerei mellett és mögött meghúzó belső szenvedéssel együtt. Ennek illusztrálására hadd álljon itt egy bibliai idézet:

"Mert kérdezd meg csak az azelőtti nemzedéket és készülj csak fel az ő atyáikról való tudakozódásra!  
Nem tanítanak-é meg azok téged? Nem mondják-é meg néked és nem beszélnek-é meg szívük szerint néked?!"

Molnár Erzsébet  
Miskolc



## Könyvismertető

### Piroschka Dossi: Hype! Művészet és pénz

[Ferencsák Dávid](#)

Piroschka Dossi könyve, a *Hype! Művészet és pénz* felzaklató írás. A témára jellemző

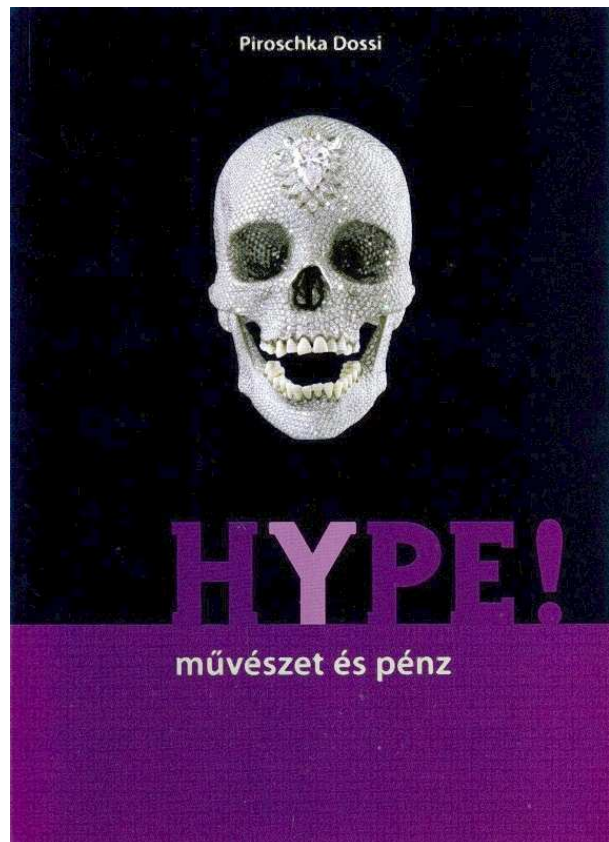


ködösítés és álszentség nélkül bennfentes információkat oszt meg az olvasóval mindenkit érdeklő kérdésekkel kapcsolatban. Mi tesz remekművé egy képet? Mekkora szerepe van a jó reklámnak az ízlés és a trend alakulásában? Kik azok, akik mindebben döntéseket hoznak? Bár a könyv az eddigi legjobb, ami a témában született, sajnos távolról sem tökéletes.

Köztudott, hogy Magyarországon a képzőművészet elismertsége – sajátos történelmi, kulturális folyamatoknak köszönhetően – más művészeti ágak mögött kullog. A modern és kortárs művészetet ez az érdektelenség fokozottan sújtja, és alig érzékelhető valamiféle elmozdulás. Piroschka Dossi eközben a nyugati művészeti piacokon az utóbbi években a kortárs művészet körül jelentkező „hype” – felfordulás, trükk, valamilyen termék körül gerjesztett médiafelhajtás – jelenségét írja le, keresi okait és elemzi hatásmechanizmusát.

Piroschka Dossi könyve 5 fejezetben a felhajtás összetevőit; a művészeti piacot, a kereskedőt, a gyűjtőt, a művészt és a műalkotást járja körül. Hogy az olvasó ne unja halálra magát, hosszú elemzések helyett rövid sztorikkal találkozunk, ilyen, enyhén bulvárosnak hangzó címeikkel: *What goes up-Vérengzés az árverési teremben* vagy: *Totál globál-Pénzözönök és hálózatok*. A szerző imponáló magabiztossággal és komoly jegyzetapparátussal kezeli a témát, ami főleg abból áll, hogy bennfentes információkat oszt meg velünk a műkereskedők, aukciósházak, a galériák, múzeumok piszkos ügyeiről, hatalmi harcokról, összefonódásokról, titkos háttérmegállapodásokról. Ezek képezik a könyv legfőbb erőit.

A szerző azonban sajnálatos módon ennél többet akar nyújtani, és a műalkotások létrejöttének elemzésére vetemedve már jóval ingoványosabb talajon találja magát. Például a kubizmus alapművének számító *Avignoni kisasszonyok* keletkezéstörténetét a következőképpen ismerhetjük meg Piroschka Dossi tolmácsolásában: „...zseniálisan manőverezett Picasso az alkalmazkodással és innovációval. Átvette az afrikai szobrok formanyelvét és Cézanne *Fürdőzők* című festményének



kompozícióját, miközben a festészetben a reneszánsz óta kötelező alapszabályokat sutba vágta. Az emberi alakokat geometrikus felületekből rakta össze, a központi perspektívát megszüntette, a térillúziót eltüntette, a színeket megfosztotta hangulati értéküktől. A marketing-specialisták évtizedekkel később e módszer alapján alkották meg az úgynevezett MAYA-formulát: *Most advanced, yet acceptable*, ami körülbelül annyit jelent: menj a lehető legmesszebbre, ugyanakkor maradj elfogadható."



Az idézett szöveg alig igényel kommentárt, hiszen ennyi tömény ostobaságot egy képről ritkán hordanak össze, elég csak annyit talán megjegyezni, hogy az „afrikai szobrok formanyelve és Cézanne *Fürdőzők*-je” mint két forrás nyilván a kapcsolódó Wikipédia-oldal felületes áttekintése nyomán keletkezett, nem vetve számot a kép létrejöttének közismert és sokkal összetettebb történetével. A művészettörténet egyik legdrámaibb fejezete, amikor Picasso, elsőként az európai művészek közül, találkozik az afrikai maszkok művészetével, és ez alapján *átfesti* az *Avignoni kisasszonyok* két szereplőjének arcát. A felsorolt formai újítások egyike sem Picasso leleménye, és olyan hagyományos

elemeket, mint a térillúzió vagy a központi perspektíva, értelmetlenség számon kérni egy korai avantgárd alkotáson. Az említett marketing-formula pedig ezek után szinte minden művészeti újításra ráhúzható, ilyenfajta szimplifikációkkal egyáltalán nem jutunk közelebb a művek megértéséhez.

Ehhez hasonló példákat vég nélkül lehet folytatni, és egy revizionista jellegű marketinges szemlélet jegyében megtudjuk, hogy a remekműveket kizárólag megfelelő emberi tényezők együttállása teszi remekművekké. A szerző, mindezt egy történeti perspektívába helyezve, jól mondja fel a „kézművestől a művész-individuumig”, a „megbízó szerepe az alkotás létrehozásában” és a „20. századi művészmítosz eredete” című leckéket, de sajnálatos retrospektív hozzáállása elmosza azokat a különbségeket, melyek különböző korok különböző műveit meghatározzák. Személy szerint azt is sajnálom, hogy miközben egyes korai modern művek fantasztikusnak tűnő árfolyam-emelkedéseiről tudósít, addig egy félmondatot se szán a 19. század akkor népszerű festőire, akiknek ma a korszakkal foglalkozó szakembereken kívül senki sem ismeri a nevét, és alkotásaikat is régen számúzték a múzeumok raktáraiba.

De, végül is, mit is mondhatna? Hogy az akadémikus történelmi-és zsánerkép-festők műveit ma azért értékeljük sajnálatos zsákutcaként, mert a kellő időben és a kellő helyen nem volt valaki, aki menedzselje őket? Ezek mellett a hiányosságok mellett Piroschka Dossi könyve mégis alapvető abból a szempontból, hogy végre nyíltan, szemforgató eufémizmusok nélkül beszél egy kellemetlen tabutémáról, művészet és pénz viszonyáról.

PIROSCHKA DOSSI: HYPE!  
MŰVÉSZET ÉS PÉNZ

Budapest, Corvina, 2008.

Fordította: Schulez Katalin



## Filmajánló

### Férj és feleség

(The Accidental Husband, 2008)

Emma Lloyd azzal csinált karriert, hogy párkapcsolati témákban ad tanácsokat arra rászorulóknak. Van egy sikeres rádiós talk show-ja, közeleg könyvének megjelenési dátuma is és van egy szerető vőlegénye, Richard, aki olyan hagyományos fajta, pont Emma esete. Szóval minden sikerült életében, amire vágyott. Amikor azonban műsorában szakításra buzdítja egyik tanácsot kérő hallgatóját, minden megváltozik. A sármos Patrick, a faképnél hagyott tűzoltó vőlegény bosszút tervel, és mindent megtesz azért, hogy megakadályozza Emma közelgő esküvőjét, mindezt úgy, hogy a lány hitese urának adja ki magát.

Rendezte: Griffin Dunne

Főszereplők: Uma Thurman, Colin Firth, Sam Shepard



### Vénasszonyok nyara

(Pranzo di ferragosto, 2008)

A középkorú Giovanni idős édesanyjával, Valeria-val él és gondoskodik róla. Mivel Giovanni a 60-as éveiben jár, Valeria pedig közel a 100-hoz egyiküknek sem egyszerű az élete, ráadásul Valeria a korához képest tele van ötletekkel és tervekkel és így bőven ellátja a fiát feladatokkal. Csak a jól bejártat szokások és a napirend könnyítnek a kis súrlódásokon. Giovanni sajnos anyagi gondokkal küzd, súlyos hátraléka van a lábérrel. Nincs más választása, mint elvállalni, hogy a ház főbérőjének, Luigi-nek az édesanyját vendégül látja a tradicionális olasz ünnepen, augusztus 15.-én. Mivel a mama a nővéreivel érkezik és Giovanni az orvosának az édesanyját is kénytelen elvállalni, lakás pillanatok alatt tele lesz idős nénikkel, akiket Giovanni alig ismer. Giovanni nem csak, hogy főz rájuk - különböző diétáknak megfelelően, a legkülönbözőbb kéréseiket is teljesíti és a köztük lévő konfliktusokban is helyt áll. Ez talán a legnehezebb feladat, mivel hamar kiderül, hogy mindegyikük más és más karakter, de összességében elmondható, hogy a legextrémebb módon reagálnak az érdekellentétekre. Például a tévé elhelyezésének kérdése rendkívül érzékenyen érint mindenkit. A lakásából pillanatok alatt idősek otthona lesz, ahol ő a gondozó.

Talán merész vállalkozásnak tűnik kizárólag hatvan felettiekkel mozifilmet készíteni, de megfelelő ötlettel, szereplőkkel és főleg hozzáállással semmi sem lehetetlen, így nem

csoda, hogy a *Vénasszonyok nyara* afféle fesztiválkedvenc lett Európa-szerte. A rendezést, írást és főszerepet is bevállaló **Gianni Di Gregorio** szemmel láthatóan szereti szereplőit, illetve az idős hölgyeket, és a kettő között szinte teljes az átfedés.

Bár Di Gregorio volt Matteo Garrone zseniális maffiafilmje, a *Gomorra* társ-forgatókönyvírója, itt képes egészen lírai húrokat is pengetni, de kellőképpen frivol és hétköznapi marad ahhoz, hogy a témából eredő szentimentalitást elkerülje. Hőse, Gianni egy mammine, vagyis édesanyjával élő agglegény, ami harmincévesen talán még jó ötlet, de hatvan felett elég nyugós dolog. A sors azonban úgy hozza, hogy a lakbérrel és egyéb apróságokkal meglehetősen hátralékban lévő Gianni kénytelen pár napra befogadni a főbérő idős anyukáját, és mire annyit mondana, hogy Arriverdecì amore!, már négy nénike foglalja el az ódon, tehát hozzájuk tökéletesen illő lakást. Lesz is ebből feszültség, hiszen saját anyukája sem könnyű eset, és az újak is használati utasítással érkeznek. Az egészben a legszebb, hogy az összes néni 90 év feletti amatőr színész – vidámak, teli vannak élettel, jó őket nézni.

Rendezte: Gianni Di Gregorio



## Márai 8.

### A gyaláztatról és a mások fájdalmáról

Az ember, aki vértzetten és az ember rangjához illő módon akarja megállni helyét az élet kegyetlen ütközetében, helyesen cselekszik, ha nemcsak pártatlanságra és föltétlen igazságosságra, hanem félelem nélkül való büszkeségre, mindenfajta emberi ármánynak és veszélynek megvetésére, mindenféle emberi helyzetnek fölényes szemléletére neveli magát. Fölény alatt nem a nyegle közönyt értem, hanem az értelmes és jellemes ember hidegvérét az élet mindenfajta támadásával szemben. Az emberi aljasságot, nyomorúságot, a balesetek és tragédiák szövevényét, az eshetőségeket, melyek minden pillanatban ólálkodnak körülöttünk, hogy megdöntsék azt, amit magunkban vagy a világban - művünk eszközeivel - építettünk, megzavarják lelkünk nyugalmát, megfertőzzék életünk viszonylagos elégedettségét, elrabolják azt, amit jogosan szereztünk: mindezt nem lehet eléggé felülről, eléggé közömbösen, hidegen és fölényesen nézni.

Csak akkor nincs jogunk hidegnek és fölényesnek maradni, ha azt látjuk, hogy ártatlanokat gyaláznak és kínoznak. Ilyenkor ne kísérelj meg, ember, valamilyen szemlélet, bölcsélet vagy magatartás ormairól, mozdulatlanul és hidegen nézni az emberi nyomorúságot. A magad ügyében maradj előkelő, hideg, érzéketlen és gögös. A mások nyomorúsága ügyében érezzél, hevüljél, cselekedjél - ne ózdkodjál attól, hogy terhére legyél a hatalmasoknak, kunyerálj, vesztegess, ha kell, kövess el mindent, hogy segíts. A mások ügyében nem lehetsz pártatlanul és hidegen bölcs, sem büszke, sem fölényes. Az ártatlanok fájdalma és megalázottsága kötelez, hogy elhagyj

nyugalmad szirtjeit. Akkor, csak akkor, nincs jogod magányosnak és büszkének maradni. Ezt jegyezd meg jól!

### A lelkiismeretről

Csak a lelkiismeret lehet bírád, hóhérod vagy pártfogód, senki más! Ha írsz, csak a lelkiismeretnek tartozol számadással, senki másnak. Mindegy, mit várnak tőled, mindegy az is, mivel büntetnek, ha nem azt adod nekik, amit remélnék tőled, vagy amit hallani szeretnek! A börtön és a szégyen, a pellengér és a meghurcoltatás, a hamis vád és a nyelvelő megalázás, a szegénység és a nyomorúság, mindez nem érint igazán. Csak lelkiismereted tud büntetni, csak ez a titkos hang mondhatja: "Vétkeztél." Vagy: "Jól van." A többi köd, füst, semmiség.

### Arról, hogy az író senki nem védheti meg

Valahányszor hajsztát és támadásokat indítottak ellenem - s egy írói pálya során ezek a hajszták elkerülhetetlenül ismétlődnek, néha életveszélyes fordulatokkal -, tapasztaltam, hogy a megtámadott író semmiféle külső segítség nem védheti meg. Sem a hatalom, sem a bíróság, sem a pályatársak segítsége, még a jóindulatú emberek önkéntes felbuzdulása és a tapasztaltak bölcsessége sem. Az író egyes-egyedül csak művei védik. Még csak nem is művei minősége, mely mindig egyenetlen, hanem a s z á n d é k, mely egy írói élet munkáján átvilágít. Ez a rejtélyes sugár és erő, mely valamilyen - viszonylagos - sérthetetlenséget ad az írónak. Az író csak abban bukhat el, ha bizonyítani tudják, hogy munkájának szándéka nem őszinte. Akkor az író és műve harakirit követnek el. Minden más nem számít sokat: a vád sem, a védelem sem.

### Az olvasásról

Erővel olvasni. Néha nagyobb erővel olvasni, mint amilyen erővel az írás készült, melyet olvasol. Áhítattal, szenvedéllyel, figyelemmel és kérlelhetetlenül olvasni. Az író fecseghet; de te olvass szükséztől. Minden szót, egymás után, előre és hátra hallgatódzva a könyvben, látva a nyomokat, melyek a sűrűbe vezetnek, figyelni a titkos jeladásokra, melyeket a könyv írója talán elmulasztott észlelni, mikor előrehaladt műve rengetegében. Soha nem olvasni fitymálva, mellékesen, mint akit egy isteni lakomára hívtak, s csak a villa hegyével turkál az ételekben. Elegánsan olvasni, nagylelkűen. Úgy olvasni, mintha a siralomházban olvasnád az utolsó könyvet, melyet még beadott celládba a porkoláb. Életre-halálra olvasni, mert ez a legnagyobb, az emberi ajándék. Gondold meg, hogy csak az ember olvas.



## Vers

**Reményik Sándor**  
**Csak egymáshoz**

Ha most, mikor oly érthetetlenül nehéz a szívem:  
Valaki jönne és karon fogna szépen, szelíden –  
Nem is karon, csak kézen fogna, mint árva gyermeket a másik  
És sétálnánk napnyugtától a legelső csillagsugárig!  
Valaki, akinek most nem volna gondja semmi másra,  
Csak arra, hogy én szomjazom csendes-szavú vigasztalásra –  
Aki jönne mellettem fölehajtva egy órácskát hallgatagon,  
S a hallgatása azt mondaná: panaszkodjék, én hallgatom.  
Újat nem mondanék, tán inkább ezerszer elmondottakat,  
De új volna így ily zavartalan-ketten az esti ég alatt –  
Egy óráig, amíg a csillag felragyog és reánk sugároz:  
Nem volna köze semmi máshoz, nem volna közöm semmi  
máshoz.

20



*Lezárva: 2009. szeptember 1-én, Debrecen.*

*"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat*

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

*[www.debreceni-lstsz.hu](http://www.debreceni-lstsz.hu)*

*Támogató: NCA Északalföldi Regionális Kollégiuma*

*Rénes László ©*