

2009. május

infó

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

Tartalom:

Rövid hírek, információk
Programjaink
Szakmai előadás
Betegségek bemutatása 4.
Könyv és film
Nevető kislexikon
Márai 4.



No. 116.

Rövid hírek, információk

➤ Igazságügyi Hivatal új helyen!

A Hajdú-Bihar megyét ellátó Igazságügyi Hivatal debreceni Áldozatsegítő szolgálata elköltözött a Miklós utcáról. Új címük: Piac u. 42-48.

Telefon: 503-165

Ügyfélfogadási idő: hétfőn és csütörtökön 9-13 óra között, kedden 13-16 óráig, ill. szerdán 13-18-ig.

A februári *Infó*ban egy hosszabb írást olvashattatok az áldozatsegítő irodák munkájáról, szolgáltatásairól, de ott még a Miklós utcai cím szerepelt.

➤ Ne a nagykövetséghez, hanem az orvoshoz forduljon az, aki külföldön a sertésinfluenza jeleit észleli magán, a diplomáciai képviseletek ugyanis nem tudnak érdemben segíteni a betegeknek.

"Ha bárki észleli magán, hogy ilyen jelek jelentkeznek nála, akkor keresse fel a legközelebbi orvost. Ha bizonytalan, akkor jöjjön haza, és már a repülőtéren mutassa meg magát az egészségügyi hatóságoknak" - hangsúlyozta Szelestey Lajos szövegíró. A diplomáciai képviseletek érdemben nem tudnak a betegeknek segíteni. A Külügyminisztérium egyelőre nem tud olyan esetről, hogy magyar állampolgár betegedett volna meg külföldön sertésinfluenzában. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egy fokozattal emelte - hármasról négyesre - a sertésinfluenza veszélyének súlyosságát jelző riasztási szintet. Magyarországon hat olyan embert kezeltek kórházban, akiknél felvetődött, hogy az új influenzavírust hordozzák, azonban a vizsgálatok után kiderült, hogy nem influenzások.



Programjaink

| Dátum | Nap | Időpont | Megnevezés |
|---------------|---------|--|-----------------------|
| MÁJUS | | | |
| Május 15. | Péntek | 17 ⁰⁰ – 20 ³⁰ | Szupervízió |
| Május 23. | Szombat | 9 ⁰⁰ – 14 ³⁰ | Eskütétel az újaknak! |
| Május 25. | Hétfő | 17 ³⁰ – 20 ³⁰ | Esetkonzultáció |
| JÚNIUS | | | |
| Június 8. | Hétfő | 17 ³⁰ – 20 ³⁰ | Esetkonzultáció |
| Június 19. | Péntek | 17 ⁰⁰ – 20 ³⁰ | Szupervízió |
| Június 29. | Hétfő | 18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ vagy egy szombati napon! | Évadzárás |



Szakmai cikkek

Dr. Árkovits Amaryl Eszter: Provokatív hívások

(A 2009. március 9-én, a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének budapesti továbbképzésén elhangzott előadásának anyaga.)

Az alábbiakban részleteket közlünk az elhangzott előadásból:

„Amikor meghallottam az előadás témáját, összerándult a gyomrom, hiszen ez a reagálás akkor is, amikor meghalljuk a telefonban a provokatív hívásokat. Mióta mobilról is elérhetőek vagyunk, megnőtt a provokatív hívások száma. A mobil telefonok elterjedése is kedvez a provokációs hívásoknak. Éjszakánként 8-10 ilven hívásunk van.”



A provokáció az operátorban is hatást vált ki. Provokálja magát a szolgálatot is, nem csak az operátort, hiszen foglalja a vonalat, ami elveszi a lehetőséget az érdemi hívások elől. Nagyon fontos, hogy visszaél a vonallal, az operátor figyelmével, személyiségével, érzelmével. Mit kezdünk a dühvel? Az operátor dühével, a stábfrusztrációval, mindenképpen olyan érzéssel kell valamit kezdenünk, ami nem megszokott a stáb életében. Egyéni, és stáb szinten megjelenik a büntudat is, a provokátorokkal kapcsolatban, a hívásszükséglet miatt. Ha a statisztikákat figyeljük, viszonylag nagy a hívásszám, de ha megnézzük, hogy mennyi az érdemi hívás, - szerencsére kívülállók ezt ritkán kérdezik meg, bévül állók pedig értik ennek a statisztikai adatnak a jelentőségét - nem tudunk annyi érdemi hívással dicsekedni.

Milyen típusai vannak a provokatív hívásoknak?

Az első az, aki néma hívással indít, amiben az operátor próbálkozik, és a legjobb tudása szerint próbálja szóra bírni a vonal túloldalán ülőt. Ez az operátor használásának, és kihasználásának nagyon fájdalmas és nehezen tolerálható módja, mikor végre egy szóra bírt néma belekáromodik a telefonba, vagy elküldi melegebb éghajlatra az operátort.

Van továbbá, aki álhívással indít, vagy minden képen problémának tűnő hívással. A beszélgetés szempontjából talán ez a legnehezebb, hiszen ilyenkor képes az operátor percek, vagy akár tizenvalahány percek is beszélgetni olyan problémákról, melyekről kiderül, hogy ez álprobléma volt. A hívások jellegzetessége, hogy többen hallgatják körülötte a hívást. Itt talán a leleplezéshez, a felismeréshez, a helyzet kezeléséhez az kell, hogy a hívás hitelességét vagy hiteltelenségét megvizsgáljuk. Amit ilyen esetekben leginkább a tartalmi és érzelmi információk összevetésével tudunk elvégezni. Ide tartozik az is, amikor ezt az álproblémát elmondja egy provokátor, akkor teljes mértékben provokációnak kezeljük-e ezt a jelenséget és

a végén úgy tekintsük, mint nem érdemi hívást, vagy pedig felmerülhet bennünk az is, hogy ezzel valamit üzent, vagy valamit jelezni akart.

Vannak még azok a provokátorok, akik rögtön agresszióval indítanak: felveszi az ügyeletes a telefont, és beleüvöltenek, vagy mindenképen valamiféle indulatot kap az ügyeletes a nyakába.

Hogyan alakul a provokátorok szerepe az időben? Az időben abból a szempontból is, hogy a szolgálat életében mikor jelentek meg a provokátorok. Lényegesen kevesebb provokátor volt a telefonszolgálat indulása idején, lényegesen kevesebb provokátorunk volt, mikor csak vonalas telefonról lehetett hívni a szolgálatot. A mi szolgálatunknál úgy a félidő magasságában jelentek meg a provokátorok. Az elején nem is igazán tudtunk velük mit kezdeni.

Aztán van egy olyan változása is a provokátoroknak, - ez, a kollégámnak az elmélete, aki mellettem minden hívást meghallgat –, hogy mostanában nagyon sok lett a provokáció, és elkezdett ezen gondolkodni, hogy vajon miért, tényleg csak arról van szó, hogy megjelent a mobil, elkezdődött az iskola, vagy bolondoznak a gyerekek... Elképzelése, hogy talán ez a válságos időszak okozza, ami egy identitás bizonytalanságot és egy létbizonytalanságot okoz az emberekben. Ez a válságos időszak megszorítja a provokátorok számát a telefonban, akik a szolgálat szempontjából, vagy a szolgálat oldaláról értelmezve szintén egy identitás bizonytalan réteg. Ez a „nem tudom, mit akarok, valamit akarok” életérzés a mai magyar társadalomban egy nagyon állandósult életérzés.

Az is kérdés, hogy mikor hívnak a provokátorok. Mivel mi egy 12 órás szolgálat vagyunk, ezért általában minket a szolgálati idő elején, vagy 11óra és éjfél körül, attól függően, hogy melyik kollégiumban mikor kell menni lefeküdni, de még a reggeli órákban is szoktak hívni. Mostanában vannak ilyen sajátságos ébresztgetős provokátoraink, akik éjszaka indulnak be, és félóránként ránk csörgetnek. A mobil mindenképpen meghatározza a provokátorok hívásait. Régebben nagyon érdekes szociometrikus térképet lehetett kirajzolni arról, hogy a környékbéli iskolások a nyári szünetet merre töltik, és hogyan mozognak a falvakban. Merthogy iskolaidőben általában ezek a kollégiumi csapatok voltak, akik így együtt telefonáltak, aztán a kollégiumi csapatok szétrajzottak a nyári szünetre, és a nyári szünetben a különböző falvakban újabb kis klubok szerveződtek. Mindenki előadta, hogy milyen jó mókát tud. Egészen pontosan tudtuk, hogy merre járnak ezek a fiatalok nyaranta. De ezek a falusi telefonfülkés hívások megszűntek, és a kihangosító mobil telefonok vették át a szerepüket. Talán onnan lehet ezeket a csoportos hívásokat legkönnyebben felismerni, hogy egy-egy csapatnak a hívásai egy-egy téma köré csoportosulnak attól függően, hogy lányokról, vagy fiúkról van-e szó.

Az operátoroknak kimerítő és feszültséggel teli a provokátorokkal való beszélgetés, az ügyeletes insufficietia érzését erősen befolyásolja, olyannyira, hogy az egyik stábtagnak, aki annak ellenére, hogy egy elkötelezett operátor volt, és a mai napig is a segítő szakmában dolgozik, egy év után elhagyta azért a szolgálatot, mert egy év alatt, valahogy mindig úgy jöttek ki a szolgálatok, hogy kizárólagosan és csak provokációkat hallott.

A burn-out veszélye is nagy, ill. a kilépés veszélye, ami egy idő múlva összefügg, összecseng. Ami a legnehezebb, a valódi, vagy érdemi hívások, és nem érdemi hívások arányából, keveredéséből adódó probléma, amikor egy provokáció sorozatba becsúszik egy érdemi hívás. Amikor is az ember abban a bizonyos lelki állapotban veszi fel a telefont, és készül valamire, és nem az a készülés, hogy én most segíteni fogok, hanem, hogy hogyan védem meg magam egy adott helyzetben. És akkor jön egy érdemi hívás, amivel mi történik?

Vagy sikerül úgy beleszólni az ügyeletesnek, még a forma mondatot is úgy mondani, hogy abban a pillanatban leteszi a hívó, mert érzi azt az elutasítást a szavak mögött, amivel nem lehet mit kezdeni, vagy próbálkozik a hívó, aki érdemi telefonhívást kezdeményez. Ha az első perceket túléljük, akkor talán valahogyan lehet korrigálni, de az első percek mivel telnek? Hogy az operátor folyamatosan gyanakszik, és tesztel. Elvész a kapcsolat. A kapcsolatot, amivel lehetne dolgozni, és nagyon sokszor utána egy 50 perces telefonhívásnak az utolsó kétharmada arról szól, hogy az operátor büntudatosan próbálja korrigálni azt az indító attitűdöt, amivel az elején, kis híján megszakította a hívást, a kapcsolatot.

Akkor is nagyon nehéz dolgunk van, amikor az érdemi hívásnak a tematikája nagyon hasonlít a provokátorok tematikájára. Amikor sorra telefonálnak, mondjuk kamaszhívók azzal, hogy elhagyott a barátom, vagy terhes lettem... Akkor egy érdemi kamaszhívó, akit tényleg elhagyott a barátja, vagy tényleg terhes lett, vagy tényleg konfliktusa van a szüleivel, hát bizony nagyon nehéz helyzetbe kerül. Ez akkor szokott nálunk – a pécsi szolgálatnál megjelenni, amikor van egy időszak, hetekig ugyanazzal a tematikával telefonálnak a provokátorok, és amikor egy érdemi hívás jönne, akkor az operátor megint csak ezzel a gyanakvással, és ezzel a bizalmatlansággal indít, amiből nagyon nehéz kapcsolatot kiépíteni. A provokátorok legnagyobb veszélye ebben rejlik, hogy az érdemi hívásokhoz való hozzáállást erősen megtépázzák, és sokszor szinte lehetetlenné teszik.

Mit tehet a stáb, miről szólnak a provokátorok a stáb életében? Egy szabályozott kontrollra van szükség, és egy egységes stábkonszenzusra a provokátorokkal kapcsolatban. 8-10 évvel ezelőtt a stábban volt egy feszültségteli időszak, ami nem a provokátorokkal szemben jelent meg, hanem a stábbal szemben. A stáb felállása akkor úgy nézett ki, hogy nagyrészt szociális munkások, és nagyrészt „pszichók” (pszichológusok, pszichiáterek) dolgoztak benne. Ennek megvan a maga jó része is, és van egy nagyon sajtóságot konfliktus lehetőség is benne, hogy hogyan segítsünk embereken vagy, hogy mit csináljunk, és miben segítsünk. Akkor a pszichók erőteljesebben kiálltak amellett, hogy a provokátorokat kordában kell tartani. A szociális munkások pedig inkább azt hangsúlyozták, hogy nézzük meg a provokációk mögött rejlő vágyakat, vagy igényeket, és ebből egy olyan probléma adódott, hogy sikerült az ügyeletekben a stábkonszenzust felülírni. – „Jó, rendben, hogy mit mond a stáb, de szegényke az itt és mostban,... de ráérek... de ...” E miatt még nagyobb konfliktus akkor keletkezett, amikor a két ügyeletes között alakult ki az itt és mostban valami iszonyatos feszültség, arra vonatkozóan, hogy kell-e vele beszélni, vagy nem kell vele beszélni. Nagyon nehéz volt, de ez egy tanulási folyamat eredménye, ami azt vonta maga után, hogy mára sikerült azt a stábbal megértetni, hogy a stábkonszenzus, az stábkonszenzus. Akár egyetértek vele személy szerint, akár nem. Mivel egy szervezetet képviselek a telefon mellett. És a telefonba bár én beszélek, de egy szervezet van a hátam mögött, innentől fogva a feladatom az, hogyha nem értek egyet egy döntéssel, hogyan tudom azt a leghitelesebben képviselni mégis, hogy ne bújjon elő az inkongruencia egy hívás kapcsán. Több évbe telt, mire sikerült a stábkonszenzus fogalmát elfogadtatni. Ilyen szempontból a provokátorok hasznosak voltak a stábunk életében, mert ezt a fajta attitűdöt sikerült elsajátítanunk.

Itt jön elő a másik kérdés, hogy a szabályozott kontrollra az éjszakai ügyelet szintjén, és a stáb szintjén is ugyanúgy, és egységesen szükség van. Mert mi van akkor, hogyha valaki nem tartja be ezt a stáb megállapodást? A stábunk véleménye szerint a provokátorokkal nem beszélgetünk. Ha észleljük, hogy egy hívás provokáció, és átfordíthatatlan érdemi hívásba, akkor jelezzük a hívó felé azt, hogy ha majd problémája lesz, akkor itt vagyunk a vonal végén, de az itt és mostban nem fogunk vele beszélgetni. Időnként azt is jelezzük, hogy ez a vonal

foglalása az érdemi hívások elől, de mindenképpen rövidre zárjuk, vagy megpróbáljuk rövidre zárni a provokátorok hívásait. Nem kötelességünk hallgatni az ócsárolásukat, sértéseiket, vagy egyebeket. Ez az érzelmi teherbíró képességet egy erősen próbára tevő jelenség. Nem csak a stábé, mert hogyha éppen, akkor a stábbal - mikor a provokátorok elszaporodnak - valamiféle kritikus helyzet van, vagy amúgy is egy kicsit ingatagabb a stáb – minden stáb életében vannak krízisek – hogyha erre jön egy provokátorokkal terhelt időszak, akkor mindenképp könnyebb ezt a provokátorokra fogni. Tehát igazából nagyon sok „balhét” képesek a provokátorok elvinni, és gondolkozhatunk ennek kapcsán azon is, hogy miért is van rájuk szükségünk, vagy van-e rá szükségünk azon túl, hogy borzasztó mérgesek tudunk rájuk lenni, vagy frusztráltak, ha telefonálnak. Aztán az egységesség nem csak stáb szinten fontos, hanem olyan szempontból is, ha egy-egy ügyeletes a stábkonszenzust ezzel kapcsolatban megsérti, és aktuálisan beszélget egy provokátorral. Akkor az olyan, mintha egy lavinát indítana el. Egy egységes hozzáállásban a negyvenedik napon egy másféle magatartás szinte előlről indítja az egész folyamatot, és akkor újra mindenkinek ugyan azt a határtartást, és ugyanazzal az erővel vagy ugyanazzal a belső tartással kell tovább képviselnie és ez nagyon nehéz, ilyenkor az operátorok között is nagy feszültség szokott történni, megy a morgás, hogy miért beszélt vele vagy, hogy is van ez az egész.

A tehetetlenség érzésén túl, az agresszió a provokációban az egyik legfontosabb jelenség. Hol jelenik meg az agresszió? Leginkább mindenhol. Megjelenik a provokátorokban, azzal, ahogy használ minket, ahogy kihasznál minket, ahogy alapvetően bántalmazva vagyunk ügyeletesként. Bántalmazva van a lelkünk, a figyelmünk, az eszünk, az érzelmeink, és borzasztó lefárasztó a provokátorokkal való beszélgetés. Az operátorok dühe, vagy indulata gyakran intenzívebb a hívás befejezését követően, mint a hívásban, mert hiszen mit csinálhat az operátor egy provokátorral szemben? Nem kell azt mondani, hogy nincs bennünk indulat, azt kell mondani, hogy van bennünk indulat, csak kezeljük, vagy próbáljuk meg kezelni. Mennyit jelezhet vissza az operátor a saját indulatából? Időnként megkérdezik, hogy „Akkor most dühös?”, „Most ideges?” és az olyan furán hangzik, hogy az ember a fogát összeszorítva azt mondja, hogy: „Nem, nem vagyok dühös...” Lehet visszajelezni, hogy „Az ember miért ne lehetne dühös egy ilyen helyzetben”, vagy „Hogyne lennék dühös, mikor ötödszörre telefonál”. A provokátor csapatoknak vissza szoktuk jelezni, mikor felismerhető, tudjuk, hogy az este folyamán már többször telefonáltak. Nem úgy csinálunk velük, minthogyha egy első, ismeretlen hívó lenne, hanem ha ugyanaz a háttérzaj, ugyanaz a szöveg, vagy fölismerjük a hangokat, akkor azt szoktuk mondani, hogy ne telefonáljanak. Mi az, amit az operátor visszajelezhet? Visszajelezheti-e a dühét verbálisan, nem úgy, hogy elkezdí sértegetni, de visszajelezheti-e érzelmileg a dühét vagy, hogy hogyan jelenik meg az ő frusztráltsága a telefonban. Az mindenképpen vállalt agresszió, ha az operátor azt mondja, hogy én akkor most leteszem a telefont. Ebben a mozdulatban, vagy ebben a döntésben nagyon sok agresszió rejlik, és időnként meg is jelenik. Ha már csak a mozdulatra gondolunk, hogy hogyan teszi le az ember a telefonkagylót egy érdemi hívás után, és hogyan sikerül néha leejtenie, vagy odacsapnia, mikor egy provokátortól végre három percre megszabadul.

Amikor az ember bemegy ügyelni, és végignézi a füzetet, hogy mi történt az előző ügyeletekben, akkor nem mindegy, hogy azt látja, hogy az előző éjszakai ügyeletek provokációkkal teltek, és egy gyomorgöccsel ücsörög. És nem azért, mert jön az érdemi hívás, és meg tud-e vele birkózni, hanem azért, hogy nehogy úgy járjak, mint az előző este, hogy huszonvalahány, vagy harmincvalahány provokátor volt. Régen egy-két provokátor jól kiborította az ügyeletest, vagy a stábot. Most úgy tízig mindenki rezignáltan viseli a provokátorok megjelenését egy éjszakában, tíz után kezdenek el morogni a mi ügyeleteink, hogy ez most már elég túlzás.

Hogyan jelenik meg az agresszió stábszinten? Megjelenik a tehetetlenségben, és a kiszolgáltatottság érzésben, de megjelenik a stábdinamikában is. Aztán megjelenik az operátorok között is. Olyan kérdéseket feszeget egy provokátor csapat, vagy egy provokátorokkal terhelt időszak, hogy egyáltalán mire való a telefonszolgálat, vagy miért is ülünk mi itt, vagy mit csinálunk így az éjszakában.

Fontos még, hogy nagyon sokszor a hívó agressziója az operátorban úgy is megjelenik, mint egy projektív identifikáció, tehát azzal az indulattal, amivel a hívó telefonál, az operátorban megjelenik a saját indulata a saját tehetetlenség érzéséből, vagy megjelenik benne a hívó indulata is, és mint egy átmeneti időre, legalább a hívás idejére tartalmazza a hívónak a feszültségét. De ez nem lehet a célja a provokátorok kezelésének, hogy egy ilyen időszakos edényként valamit én átvegyek az ő tehetetlenségéből, vagy indulatából.

Veszélye tehát sok szinten van a provokátoroknak. Az egyik, hogy szétzilálja a stábot. Aztán ez a szolgálat szempontjából megosztja az operátorokat, és tematikája, és a hívásszaporaság miatt pedig az érdemi hívásoknak az elvesztését okozhatja. Az érdemi hívásokkal kapcsolatban fontos még, hogy minőségen aluli, vagy színvonalon aluli beszélgetést okozhat a provokátoroknak a megjelenése.



Az, hogy mi tehetünk róla..., talán nem tehetünk róla, bár időnként tehetünk róla, ha a provokátorok elszaporodnak. Ha kevesebb a hívás, és büntudatosak vagyunk, illetve amit a krónikus hívókkal kapcsolatban is nagyon sokszor mondunk, hogy amíg az ember nem érdemi hívással foglalja a vonalat, és azt folytatja, addig nem kell azon szorongania, hogy esetleg egy érdemi hívással nem tud megbirkózni. A provokátorokra ez ugyanígy igaz, mint a krónikus hívókra. Vannak ügyeletesek, akik azért beszélgetnek provokátorokkal, bármi szépen is ideologizálják, mert mondjuk, szorongnak egy érdemi hívás esetleges lehetőségétől.

Az egészséges álláspont az nagyon fontos, az, hogy az éjszakában, vagy az adott ügyeleti helyzetben nem írható felül soha a stábmegállapodás. Kérdés az, hogy mi a provokátorokkal kapcsolatban a stábmegállapodás. Nálunk az, hogy nem beszélünk velük, és rövidre zárjuk. Illetve az, hogy ha van egy provokáció sorozat az éjszakában, nem mondjuk el minden egyes provokációnál ezt a mondatot: „Majd akkor hívjon, ha lesz mondanivalója, vagy hogyha olyanért telefonál, amivel ezt a szolgálatot hívni kell”. Mert az is tapasztalás, hogy nagyon sokszor az operátor mondatainak nem a tartalma a lényeg a provokátor számára, hanem azaz

érzelmi atmoszféra, vagy egyáltalán a gesztus, vagy egyáltalán a reakció, amit ki tudnak váltani az operátorokból. Többek között ezért nem lehet az ember viszont dühös, vagy ezért kell csinálni banni a viszont dühével, mert sokszor ez a cél, jól felhúzni a másikat, mondjuk a kamaszoknál jól felhúzni egy felnőttet. Kipróbálni a határait, megnézni azt, hogy meddig mehetnek el, vagy meddig nem. És mindezt hogy? Anonimitás mögé bújva, bármit megpróbálhatok, bárhogyan. Hallottam egyszer, ez nem a mi szolgálatunknál történt, hogy az operátor tehetetlen dühében azt mondta, hogy: „Majd kinyomozzuk, hogy honnan hív, és majd lesz valami retorzió, vagy valami bosszúállás.” Azt hiszem, hogy az ember csak olyat mondhat a telefonba, amit meg tud valósítani. Az nem a dolgunk, hogy kinyomozzuk, hogy kik ezek a gyerekek, az a dolgunk, hogy kordában tartjuk őket. Az a dolgunk, hogy az esetleges lehetséges érdemi hívókat – mert azért időnként ezek között a kamaszok között előfordul olyan, aki balhézik a többiekkel, aztán suttyomban egy hét múlva, vagy két hét múlva telefonál - ő nekik küldjük egy olyan üzenetet, hogy ez a szolgálat szívesen fogadja az ő hívásait, akkor, amikor nem a bandázás, és nem a balhé kedvéért telefonálnak. Nagyon sokszor a többiek mérik időben, hogy ki meddig bír a szolgálattal, ki mennyire kreatív, ki mennyire talált problémákat. Ha az ügyelő elkezd monologizálni, kioktatni, elmagyarázni, plusz három perc, és ő lesz a napra a sztár, és holnap pedig újra kezdik. Viszont a szolgálat szabályait mindannyiszor szem előtt kell tartani, hogy azért vagyunk ott, hogy segítsünk, hogy ha ez lehetséges, akkor az adott lehetőséget felmérve próbáljuk meg ezt. Fontos, hogy beszélni kell róla a stábon!

A provokátorokkal szemben az egyetlen megoldás az, ha leülünk, és beszélünk róluk. Ismert legyen a tematikájuk minden operátor előtt. Ha egy azon emberről van szó, akkor ismert legyen a hangja. Nagyon fontos a stábbal a ventiláció biztosítása. Ezért jó egy kétszemélyes ügyeleti helyzet ilyenkor. Nem szabad elvárni az ügyeletesektől, hogy angyali mosollyal tűrjék a saját kihasználásukat. A realitás az, hogy ez sok indulatot, sok dühöt vált ki, de nem a hívók felé kell visszanyomni, hanem erre valók a stábülések, erre valók a megbeszélések, és erre való az embernek az ügyeletes társa. És lehet, hogy csak arról beszél az ügyeletes, hogy mennyire tehetetlen, de magának ennek a ventilációs lehetősége is bír annyi erővel, hogy legalább egy kicsit szusszanni lehessen. Az ember ismerje föl azt, hogy azt nem tudja befolyásolni, hogy felveszi egy provokátor a telefont. Azt tudja befolyásolni, hogy mit beszél vele, hogy mikor fog megszakadni a hívás, tehát, hogy a saját kompetencia határainkon belül maradván megpróbáljuk maximális hitelességgel és a helyzet magaslatán kezelni ezt a nagyon nehéz helyzetet.

Betegségek bemutatása 4.

A pánikbetegség

Ágoston Gabriella dr.

Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet, Budapest

A szorongásos betegségek közül a pánikbetegség az egyik leggyakoribb, amellyel háziorvoshoz fordulnak a betegek. Ennek oka, hogy a tünetek testi panaszok formájában jelentkeznek. A szerző ismerteti a pánikszindróma tüneteit, típusos előfordulását, ismérveit. Epidemiológiai mutatókon keresztül felhívja a figyelmet a betegség gyakoriságára, egészségügyi súlyára.

Donald Klein amerikai pszichiáter által 1964-ben megalkotott szorongáselmélet utat nyitott a „neurózis” fogalom felszámolásához és korszerű, jól diagnosztizálható betegség egységek megalkotásához. A pánikszindróma 1980 óta elfogadott diagnózis, a szorongásos betegségek egyik fő képviselője. Súlyát növeli, hogy a háziorvoshoz forduló, „pszichiátriai” betegségben szenvedők jelentős hányadát teszi ki ez a betegpopuláció.

Epidemiológiai adatok tanúsága szerint a korábban 1% előfordulási gyakoriságúra becsült pánikbetegségről friss, széles populációra kiterjedő epidemiológiai vizsgálatok bebizonyították, hogy egy éves prevalenciája kb. 2,5%, élettörténetben előfordult pánikbetegség aránya a 3,5%-ot is eléri. Egy rosszullét nem jelent pánikbetegséget: egy 1994-es felmérés szerint a kikérdezettek 15%-a számolt be életében lezajlott rohamról. Ha a magyar helyzetet elemezzük, a jelenleg pánikbetegségben szenvedők száma 200-300 ezerre tehető.

A felismert és kezelt pánikbetegek száma sajnos ennek csak töredéke lehet. Ennek egyik oka, hogy a betegek nem megfelelő helyen kerülnek észlelésre, kivizsgálásra. Külföldi adatok szerint a háziorvoshoz forduló betegek 6,5%-a pánikbeteg, további 6,5%-uk pedig egyaránt szenved pánikbetegségben és major depresszióban. Ez összesen 13%-a az alapellátásban jelentkezőknek.

Magyar adat viszont, hogy kardiológiai szakambulancián 100 egymás után jelentkező beteg közül 19-nek pánikbetegség volt a diagnózisa, további 5 pedig depresszióban szenvedett - belgyógyászati diagnózis nélkül. Szintén ismert, hogy mellkasi fájdalom miatt koronarográfiára került és negatív koronarogramot mutató beteg között 43%-ban (!) találtak pánikbetegséget, szemben a pozitív koronarogramú betegek 5%-os pánik előfordulásával.

Gasztroenterológiai szakrendelésen jelentkező irritábilis kolon szindróma diagnózisú betegek élettörténetében szereplő pánikbetegség aránya 29%. A neurológiai ambulancián jelentkező fiatal migrénes betegek vizsgálatánál a pánikbetegség gyakoriságát 12,8%-nak találták.

A betegség előfordulása a két nemnél nem azonos, kétszer több a pánikbeteg nő a férfiához viszonyítva. Jellegzetes a betegek koreloszlása is: a betegség általában a 20-as évek elején

indul és a betegség a 25-40 év közötti korosztályt érinti. Ismert családi halmozódása is.

Diagnosztikus kritériumok, tünetek

- A pánikroham hirtelen fellépő igen heves szorongás, mint neve is utal rá „páni” félelem. Jelentkezése:

1. váratlan, azaz nem általános szorongást okozó helyzet alatt,
2. nem olyan helyzetben, amikor a beteg mások figyelmének középpontjában állt.

- Legalább négy ilyen pánikroham jelentkezett egy összefüggő négyhetes időszak alatt, vagy egy roham jelentkezett, amelyet legalább egyhónapos újabb rohamtól való félelem követett.

- Legalább az egyik roham alatt legalább négy észlelhető az alábbiakból:

1. fulladás vagy légszomj,
2. szédülés, ájulásérzés, bizonytalanság,
3. palpitatio vagy tachycardia,
4. remegés, reszketés,
5. izzadás,
6. fuldoklás, torokszorulás,
7. hányinger, hasi feszülés, fájdalom,
8. testi elidegenedés érzése,
9. paresztéziák vagy zsibbadás,
10. kipirulás, hevülés vagy hidegrázás,
11. mellkasi fájdalom, nyomás, szorítás,
12. halálfélelem,
13. megőrüléstől, önkontroll elvesztésétől való félelem.

- A tünetek hirtelen fejlődnek ki és maximális intenzitásukat 10 perc alatt elérik.
- Organikus kiváltó faktor szerepe nem állapítható meg.

A diagnózis kimondásához egy hónap alatt legalább négy rosszullét előfordulása szükséges. A pánikrosszullét tehát nem egyenlő a pánikbetegség diagnózisával. A panaszok ritkán merítik ki valamennyi lehetséges tünetet, a roham kimondásához azonban legalább 4 tünet jelenléte szükséges. Általában ennél jóval többet is találunk. Leggyakoribb a fulladást, heves szívdobogást, mellkasi szorítást, remegést, szédülést, halálfélelmet említő beteg. A tünetek igen gyorsan, kb. 10 perc alatt elérik maximális intenzitásukat és spontán, kb. 20-30 perc alatt lezajlanak. A rosszullét gyakran éjszaka jelentkezik, heves szorongásos tünetekre ébred a beteg. Mivel a rosszullét negyed-fél óra alatt lezajlik, a kiérkező ügyelet tünetmentes beteget is találhat.

Gyakran nyilvános helyen (tömegközlekedés, vásárlás, sorban állás, mozi) lép fel a roham, amely után a beteg a rosszulléttől való félelmét (anticipátoros szorongás) a rosszullét helyével köti össze. Kerülő magatartása révén létrejön a másodlagos agorafóbia, nagy mértékű életminőség romlást okozva.

A tünetek gyakran típusos konstellációban jelennek meg, és a vezető, legsúlyosabb tünet alapján a pánikbetegség 3 alcsoportját különböztetjük meg:

- Kardiális vagy mellkasi pánik (tachycardia, angina, diszpnöe).
- Neurológiai vagy cerebrális pánik (fejfájás, szédülés, ájulásérzés).
- Gasztrointesztinális vagy hasi pánik (epigasztriális fájdalom, hányinger, hasmenés).

Ezen alcsoportok gyakran keverednek, máskor azonban tiszta formában is észlelhetők. A nem kevert típusok közül a leggyakoribb a kardiális manifesztáció, a pánikbetegek 30-50 százalékánál ezt észleljük.

A pánikbetegség etiológiájáról röviden

A betegség pontos patomechanizmusa tisztázatlan. Csupán elméletekkel rendelkezünk. A noradrenerg elmélet szerint a pánikrohamot a főként noradrenerg neuronokat tartalmazó locus coeruleus kisülése okozná. Ami viszont már igazolást nyert, hogy pánik gyógyítására a szerotonin visszavételt gátló antidepresszánsok és a nagy potenciálú benzodiazepinek alkalmasak. Így visszafelé következtethetünk csak a fokozott szerotonin receptor érzékenységre.

A kezeletlen pánikbetegség következményei

Rendkívül fontos a minél előbbi felismerés és kezelésbe vétel. A kezeletlen pánikbetegség ugyanis adekvát terápia híján számos visszafordíthatatlan organikus elváltozást okoz. A kezelés nélküli, természetes lefolyás a szomatikus komorbiditáson túl számos pszichiátriai következménnyel járhat. Pánikbetegek között lényegesen nagyobb a depresszió, alkohol és/vagy drogabúzus, illetve öngyilkosság előfordulása a normál populációhoz viszonyítva. Az agorafóbia kialakulását és következményeit már előbbieken érintettük.

A pánikbetegség kezelése

A pánikbetegség kezelésére a mindennapi gyakorlatban két nagy gyógyszercsoport alkalmas, az antidepresszánsok és a nagy potenciálú benzodiazepinek. Ezek nem csupán tüneti szerek, mint a régi, klasszikus Seduxen. Előnyük az antidepresszánsokkal szemben, hogy azonnal csökkentik a szorongást, a betegség gyógyulása, a rohammentesség természetesen szintén hosszabb folyamat. A régi típusú szerekhez való dependenciától sem kell tartanunk. A betegség gyógyulása után lassan, fokozatosan elhagyhatók. Pszichoterápiás attitűd szükséges a hatékonyabb gyógyítás érdekében. Álljon ez a beteg kellő tájékoztatásából, felkészítéséből, türelmének fenntartásából, agorafóbia esetén viselkedésterápiás eszközökből.

Irodalom: Bánki M.Cs. (szerk.): Pánik és fóbiák. Cserépfalvi Könyvkiadó, Budapest, 1995.

Forrás: Házi orvos Továbbképző Szemle 1: 89-92 (1996)

Könyvismertető

Baktay - Popper - Tari - Zsolt:

PéNZ, karrier, csillogás? - Mesterkurzus

Jaffa Kiadó, 2009.

PéNZ, karrier, csillogás... A fogyasztói társadalom mágikus értékei, melyek megszerzésért sokszor minden egyebet képesek vagyunk feladni: szerelmet, családot, egészséget, barátságokat. A verseny kemény tempót diktál, időt sem hagy, hogy észrevegyük: egy eltorzult valóságban gyakran mások akaratát hajtjuk végre, mások álmait hisszük a magunkénak.

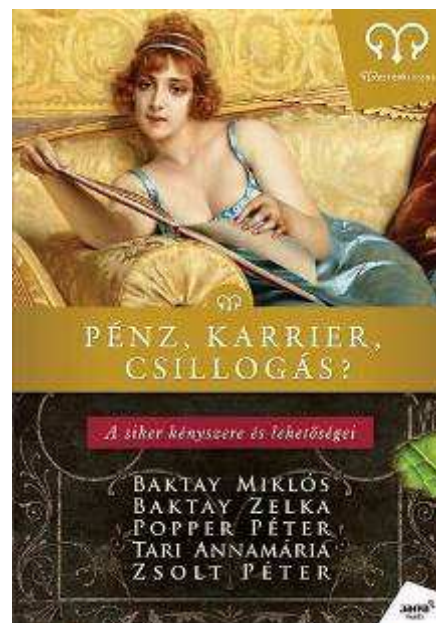
Vajon, mit jelent az ember életében a valódi siker? Mekkora szerepet játszanak benne a pénz, a hatalom, a luxus látványos kellékei? Lehetünk-e ezek nélkül is boldogok egy olyan társadalomban, amely elvárja tőlünk, hogy a maga szabályai szerint bizonyítsunk? Létezik-e a sikernek személyes útja is?

A három neves pszichológus és a szociológus - különböző nézőpontokból vizsgálja a siker kényszerét és lehetőségeit a modern világban. Igyekeznek választ adni arra a kérdésre is, hogy milyen hibák, félelmek, rossz beidegződések akadályozhatnak meg abban, hogy kiteljesítsük életünket, s minként változtathatunk ezeken.

A Mesterkurzus e kötetbe foglalt előadásai még a gazdasági világválság kirobbanása előtt hangzottak el, ám számos jelenleg égető kérdésre is érdekes lélektani magyarázattal szolgálnak.

Thomas Schäfer: Hogyan válik a szenvedés ismét szeretetté?
Férfi és nő a családfejlődés szemszögéből
Libri, 2009.

Thomas Schäfer jelen könyvében a férfi és nő közötti kapcsolat legfontosabb kérdéseivel foglalkozik, és fellebbenti a fátylat a párkapcsolati konfliktusok lelki okairól. Összegyűjti a leggyakrabban előforduló problémákat (félelem a közelségtől és a szexualitástól, félrelépés, szerelmi háromszögek, a partnerrel szembeni düh, korábbi partnerek és a hatásuk, szándékos és kényszerű gyermektelenség, stb.) és megmutatja, hogyan oldhatók meg ezek a rendszerközpontú családfelállítás



módszerével.

Hogyan találhatjuk meg a megoldást, ha szüntelen veszekedésekbe bonyolódtunk a párunkkal, vagy ha már nem működnek a dolgok az ágyban?

Hogyan válhatnak sikeressé a patchwork-családok?

Az itt bemutatott történetekből pontosan kiderül, miért éppen azt a társat választottuk, aki látszólag annyi szenvedést okoz nekünk, és miért épp őrá van szükségünk, hogy ismét boldog önmagunkra találhassunk.

Thomas Schäfer évtizedek óta dolgozik pszichoterapeutaként és természetgyógyászként. Számtalan pszichoterápiai továbbképzésen és képesítő tanfolyamon vett részt, a családfelállítás terápiájának elismert szakértője.

A Bioenergetic kiadónál eddig megjelent művei: Ami a lelket megbetegíti és meggyógyítja (2001), A férfi, aki ezer évig akar élni (2002).

McCarthy, Cormac:

Véres délkörök, avagy vörös alkony a nyugati égen

A Véres délkörök egy fiatal és nincstelen vándor története, aki kóborlása közben csapódik a törvényen kívülieket és skalpvadászokat tömörítő Glanton-bandához, melynek tagjai indiánokat irtottak Texas és Mexikó határvidékén, az 1840-es évek végén, a helyi előljárók megbízásából. Nincsenek jók vagy rosszak. Nincsenek kiváltságosok, és kegyelem sincsen - sem öregnek, sem nőnek, sem gyermeknek. Feladatok vannak, melyeket a szereplők igyekeznek végrehajtani, anélkül, hogy túlságosan sokat gyötrődnének azon, mi helyes, és mi helytelen; indiánok és fehérek, harcosok és földművesek mind a dolgukat végzik ebben a pokolian perzselő, könyörtelen világban, és a legtávolabbi céljuk: a másnap reggeli ébredés. A történet és a nyelv egyaránt a fájdalomból építkezik, hogy azután a regény az ember elhagyatottságának és értelmetlen szenvedésének monumentumaként magasodjon

a századok fölébe, és úgy hirdesse a keresés szükségszerűségének és ugyanakkor hiábavalóságának tanulságát, akár Herman Melville Moby Dickje.

Cormac McCarthy rémálomszerű, mégis gyönyörűségees nyelvezetű, kalandos remekművét a kritikusok a 20. századi irodalom, azon túl pedig a teljes angol nyelvű irodalom legfontosabb regényei közt tartják számon és Poe, Melville vagy Faulkner leghíresebb alkotásaihoz hasonlítják. Harold Bloom, a neves irodalmár egyenesen a négy legjobb élő amerikai író közé sorolja a szerzőt Philip Roth, Thomas Pynchon és Don DeLillo társaságában. McCarthy sokkoló elbeszélésében szenttelenül ábrázolja az amerikai történelem egyik válságidőszakát, kendőzetlen képet festve az elkerülhetetlen fájdalomról és erőszakról.



Filmajánló

Oly sokáig szerettek

(Il y a longtemps que je t'aime, 2008)

Juliette tizenöt éves börtönbüntetésből szabadul, amit egy kimondhatatlan bűnért róttak ki rá. Az egykori gyermekorvos már csak árnyéka önmagának, szülei rég megtagadták, hűgával, Léával sem tartotta odabentről a kapcsolatot, testvére mégis azonnal befogadja, mikor a szabadon engedését követően Juliette-nek nincs kihez fordulnia. Léa férje gyanakodva nézi a magába zárkózott nőt, Léa viszont türelemre inti: Juliette-nek idő kell ahhoz, hogy ismét beilleszkedjen, s talán egyszer képes lesz újra megnyílni környezeté, barátai és családja előtt. Talán egyszer arra is fény derül, hogy tizenöt évvel ezelőtt miért tette azt, amit tett...

15



A provence-i fűszeres

(Le fils de l'épicier, 2007)



Egy kisvárosi fűszeres szívinfarktus után kórházba kerül, és nem tudja tovább vezetni az üzletét. Felesége megkéri fiukat, Antoine-t, hogy segítsen be a boltban. A fiú apjával való feszült kapcsolata ellenére belemegy, hogy egy nyarat töltsön a békés kis faluban, ahol azonban nehezen illeszkedik be, csendes, visszahúzódó és kissé mogorva természete miatt. Egy kis fűszeres furgonnal járja be a

környéket, ahová magával viszi az álmodozó, életvidám, spanyolországi egyetemre készülő Claire-t is, akinek segítségével a vidéki közösség szépen lassan befogadja. Az apa hazatérvén a kórházból azonban megzavarja az idillt, Claire egy vita miatt hazamegy, és Antoine depressziós testvére, Francois sem segít a családi béke helyreállításában. Antoine ezért kiköltözik egy elhagyott kunyhóba, de furgonjával továbbra is házról házra jár, és úgy tűnik szépen lassan helyre áll az élete...



A felolvasó (The Reader, 2008)



A második világháború utáni években járunk. Michel a nála kétszer idősebb Hanna segítségével gyógyul ki a skarlátból, így természetes, hogy ottmarad nála, és segít neki az otthoni munkában. Hamarosan szenvedélyes, erotikától túlfűtött kapcsolat veszi kezdetét közöttük, ami csak tovább mélyül, ahogy Michel felfedezi Hanna olvasás iránti szeretetét. A lány

lenyűgözve hallgatja, ahogy Michel klasszikusokat olvas fel neki. Az idillnek azonban vége szakad, amikor Hannának nyoma veszik.



Juhani Nagy János Nevető kislexikona

V

| | |
|-------------------------|--|
| VESZÉLYES ÖVEZET | viselőjére káros hatású nadrágtartó bőrdíszmű |
| VETÉSFORGÓ | parasztgyerekek kedvenc játéka |
| VEZÉRIGAZGATÓ | a király figuráját idegesen tologató sakkjátékos |
| VÉRADÓ | horrorfilmeket sugárzó televíziós csatorna |
| VÉSZJÓSLÓ | örökké károgó négy lábú haszonállat |
| VIDEOGAZETTA | képanyagok tárolóeszközének témájával foglalkozó periodikum |
| VIGYÁZ | óvatosan kilép az esőre |
| VIKTOR | győzelmi lakoma |
| VILÁGRASZÓLÓ | még meg nem született, de már beszélni tudó csodagyerek gyakori jelzője |
| VILLAMOS | a mosogatás egyik szakasza, amikor csak bizonyos evőeszközök kerülnek sorra |
| VILLAMOSPÁLYA | elektromérnökök szakmai karrierje |
| VILLAMOSSZÉK | 1. városi tömegközlekedésben használt járművekbe szerelt ülőhely 2. a BKV rögtönítelő bíróságának munkáját megkönnyítő eszköz: a bliccelőket ezzel már a helyszínen meg lehet büntetni. |
| VILLANYSZERELŐ | elektromos árammal működő automata javítógép |
| VILLÁMHÁBORÚ | meteorológuscsoportok igen rövid idő alatt lezajlott ütközete |
| VITAFÓRUM | nyilvános TV-s vita előtt a résztvevők ezzel az alkoholtartalmú itallal érik el a kellő hangulatot |
| VITAMIN | 1. az érvek összeütköztetésében segítő táplálék-kiegészítő 2. paprikás hangulatú veszekedések után idegcsillapítóként ható tabletta |
| VIZAFOGÓ | bankkártyával fizető vendégekre szakosodott házaló |
| VÍGASZTAL | ünnepségeknél használt bútordarab |
| VÍZIPÓLÓ | régen a puritán középosztálybeliek csak ebben mehettek fürdeni |
| VÍZITÚRA | rendszeres napi orvosi vizsgálat az evezős kirándulók körében |
| VONALAS TÖRPEPÓK | (<i>Theridium ovatum</i>) meggyőződéses kisközségi párttitkár |
| VONAT | késlekedve, halogatva elkészült nemzeti alaptanterv |
| VÖRÖS RABLÓPÓK | (<i>Harpactocrates rubicundus</i>) „felszabadító” orosz katona (Davaj csaszi!) |
| VÖRÖSLŐ GYÁSZPÓK | (<i>Zelotes erebeus</i>) kriptokommunista |

VULKÁN a mongol hordák kirobbanó tehetségű vezetőinek jelzője

Y

YERLIKAYA díjbirkózó külsejű török pincér asztalhoz invitálja a kínai vendéget

Z

ZABOLÁTLAN az ebola vírus lovakra veszélyes változatától mentes
ZAJLÓ igen hangos paripa
ZÁRÓNYILATKOZAT lakatüzlet végkiárusításakor kiadott sajtóközlemény
ZEBRAPINTY gyalogosátkelő-helyek környékén fészkelő énekesmadár
ZENEÉLVEZET éles hangú muzsika vezeti a járművet
ZIMMERMANN (német) szobába zárt, szobafogságra ítélt ember
ZIZI LABOR élelmiszervizsgáló intézet zizire szakosodott részlege
ZÖLD HAMVASPÓK (*Dictyna viridissima*) fiatal környezetvédő
ZÖLDHASÚ előző nap alaposan gyomorszájon vágott ember
ZÚZMARA barátnője jól pofán veri

ZS

ZSEBKENDŐ fakardokkal vívott, miniatűr japán harci játék
ZSEBMETSZŐ szabóműhelyben a zsebek kialakítására szakosodott segéd
ZSEMLE ellenőrzés a pékségben
ZSENÍLIA bársonyos selyemből készült fagyalt, kimagasló képességűek kedvence
ZSETON tonhal vásárlására jogosító érme
ZSÍRPAPÍR kövér atya jegyzetel
ZSUGOR kistermetű ősmagyar népcsoport
ZSÚRLÓ újgazdagék születésnapi partijára felvonultatott szórakoztató négy lábú

(vége)

Márai 4.

Arról, hogy aki megtudott valamit, egykedvű lesz

A tudás mögött az egykedvűség van. Ha megtudsz valami valóságosat az életről, nyugodt leszel és egykedvű.

Ez az egykedvűség nem panaszkodik. Nem vádol, nem kér számon, nem követel bosszút, sem elégtételt, sem magyarázatot. Minden reménytelen, ami emberi. Csak az isteni a teljes, csak a lélek nem reménytelen. Mit akarhat az ember mást, mint egykedvűséget, ha emberi vágyakkal fordul az isteni felé? A beavatott ember csendes. Tudja, hogy nem lehet segíteni. A legtöbb, amit tehet, ha nem árt másoknak és magának. Aki a halál felé él, aki az emberek között él, tehát az igazságtalanságban él, mit is reméljen? Ha szívét egyfajta nyugalomra és alázatra tudja nevelni, ez már csaknem vigasztalás és derű.

19

A kényelemről és a magányosságról

De hiába mondjuk: "Nem érint a világ gánca, sem elismerése! Minden mulandó!" - ha lelkünk mélyén nem érezzük, hogy megtettük kötelességünket a világ felé is. Ezt az önvádat gyakran éreztem. Nem olyan nehéz lemondani arról, amit a világ hiú elismerésben, szórakozási lehetőségekben, társadalmi vagy anyagi kielégülésben nyújt, s visszavonulni az emberektől, csak feladatainknak s annak a kisebb körnek élni, melynek emberi szolgálatát elvállaltuk. Nem könnyű ezt sem megtenni, de nem is lehetetlen; rosszállással fogadják elvonulásunkat, mert a világi dolgok megvetését és bírálatát látják az ilyen magatartásban; különcknek neveznek, de ugyanakkor bizonyos tisztelet is övezi a mord remetét, s ez a tisztelet és elismerés kielégíti hiúságunkat. Ezenfelül sok kényelmetlenségtől is megszabadulunk, mikor elvonulunk az emberek elől.

De egy hang mégis azt súgja nekünk, hogy önzően, kényelmesen cselekszünk, mikor teljesen elvonulunk az emberekkel való érintkezés elől, s a remete magasztos magányába burkolva bolyongunk művünk és életmódunk sivatagában. Először is, a franciák egyik szava szerint, minden remete gyanús, aki pontosan ismeri a menetrendeket - a legtöbb remete, aki sértődöttségéből vagy kisebbségi érzésekből az, pontosan ismeri a vonatok indulási idejét, a vonatokét, melyek visszavihetik a világba! - s a legtöbb "nagy magányos" körül úgy sugárzik a hiúság légköre, mint az északi fény, amely csak fénylik, de nem melegít és nem világít. Aztán, nincs mindenkinek joga, magányosnak lenni. A magányhoz csak annak van joga, az emberektől elvonulni csak annak van igazi jogcíme, aki az emberek ügyét jobban tudja így szolgálni. Mert senkinek nincsen joga spleenből, dacból, gőgből vagy hiúságból magányosnak lenni. De ha vérmérsékletünk és munkánk természete, mellyel az embereknek akarunk szolgálni, olyan, hogy ehhez magányra van szükségünk, akkor, csak akkor, elkerülhetjük az emberek társaságát. De az ilyen munkás és az ilyen munka ritka, s az ember, aki a magányt választja, elébb vessen alaposan számot lelkiismeretével.

Arról, hogy mindenben az idő dönt

Mikor az élet, valamilyen emberi helyzet döntésre kényszerít, vigyázz, hogy az elhatározásokat a változás törvényének tényleg tartásába állítsd: mert minden "döntés" az időben kap csak végső tartást és alakot.

Döntsél, de ne olyan föltétlenül! Ne olyan mindenáron! Ne olyan egészen! Add meg az emberi elhatározásnak azt a játéklehetőséget, amelyre szüksége van, hogy beilleszkedjék a világba és az időbe, elhelyezkedhessék az emberi szándékok, a változás törvényei között. Ne akard esküvel, szöggel és kalapáccsal rögzíteni minden időkre azt, amin az éjszaka és a reggel is változtat valamit, szíved és értelmed is örökké csiszol, másít, alakít valamit, ma, holnap és örökké. Adj az elhatározásnak időt és térfogatot, hogy megtalálja igazi helyét és formáját a világban. Döntsél, de ne nagyon! Döntsél, de ne föltétlenül! Cselekedjél, de ugyanakkor bízz mindent az időre is. Meqlátod, holnapra vagy esztendő múltán, hogy nem te döntöttél, hanem a térfogat, melyben minden emberi ügy eldől: az idő.

A hiúságról

Legtöbbit és legkegyetlenebbül a hiúságtól szenvedtél? Mindig be akartad bizonyítani magad? Értelmed, szellemed vagy más, gyanúsabb és nevetségesebb képességeid, társas biztonságod, fellépésed vagy az emberi dolgok ismeretében való jártasságod? Forgolódtál a világi piacon, s oly nevetségés voltál, mint a clown* a cirkusz fűrészpóros porondján, mikor utánozza az állatszélidítők és erőművészek veszélyes mutatványait. S miért nem gondoltál soha arra, hogy a tetszés, melyet így arathatsz, egy unatkozó, kaján és gyermekes tömeg alkalmi tetszése csak? Egyetlen pillanata a magánynak, az önismeretnek, mikor legyőzted a hiúságot, többet adott neked is, az emberi világnak is, mint minden mutatvány, mellyel a világ előtt illegetted magad. Egyetlen mozdulata az alázatnak nagyobb hőstett, mint minden mohó produkció, melyet az emberek megtapsolnak. Gondolj erre, míg nem késő.



infó XI. évfolyam, május havi információs kiadvány.

No. 116.

Lezárva: 2009. május 1-én, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat

e-mail: debrecen27@sos505.hu

www.debreceni-ltsz.hu

Támogató: NCA Északalföldi Regionális Kollégiuma

Rénes László ©