

**Tartalom:**

Bevezetés  
Rövid hírek, információk  
Programjaink  
Beszámoló régiótalálkozóról  
Betegségek bemutatása 5.  
Könyv és film  
Márai 5.  
Van kedvünk



## Rövid hírek, információk

### ➤ 1,5 millió magyarnak egyetlen barátja sincs

**1,5 millió magyarnak egyetlen barátja sincs, a felnőttek 60 százaléka egyetlen közösséghez sem tartozik - többek között ez is kiderült abból a felmérésből, amelyet a Béres Egészség Hungaricum Program megbízásából a Fact Intézet végzett.**

A kutatás célja az volt, hogy felmérjék: milyen hatással van a válság a magyar lakosság egészségére illetve egészségtudatosságára. Béres József, a program létrehozója szerint a fenti adatok azért is szomorúak, mert magányosan, elhagyatottan sokkal nehezebb az egészségmegőrzés.

**Tistyán László** a Fact Intézet vezetője a felmérés eredményeinek csütörtöki bemutatásán elmondta: Az idén márciusban megkérdezett, a magyar lakosságot reprezentáló 1000 felnőtt több mint 84 százaléka azt válaszolta, hogy a következő 3 év legfontosabb feladata a gazdasági válság kezelése. Viszont csak 15 százalékuk gondolta azt, hogy mindebben a közösség szerepe fontos lenne. Pedig szintén a válaszok alapján az is kiderült: az, akinek barátai vannak, sokkal egészségesebbnek érzi magát, mint az, aki nem tartozik senkihez.

A szakember azt is elmondta: az adatok alapján az is megállapítható, hogy miközben a magyarok a szavak szintjén fontosnak tartják az egészségmegőrzést, szinte semmit nem tesznek a sajátjukért. Miközben azt tartják, hogy a válság negatívan fog hatni az egészségre, úgy hiszik, csak mások betegedhetnek meg, az ő egészségük talán még javulni is fog.

**Béres József** a tájékoztatón elmondta: a felmérésből is kiderül, hogy a magyar társadalom nemcsak testileg, hanem lelkileg is beteg. Ráadásul ez ellen nem tesznek semmit, csodát várnak, pedig tudomásul kellene venni, hogy az egészség elsősorban az egyéneken múlik, és nem másoktól kellene várnia a megoldást. Az egészségprogram létrehozója szerint le kell győzni az "egészségmagányt", mert közösen, összefogva könnyebb az életmódváltás, az egészséges életre való átállás - tette hozzá.

Béres József beszámolt arról is, hogy 9 település 7 millió forintot nyert azon a pályázaton, amelyet a Béres Egészség Hungaricum Program keretében tavaly írtak ki. Az 5 és 10 ezer fős települések közül 70 jelentkezett a kiírásnak megfelelő "egészségtervvel", közülük azok nyertek, amelyek hosszú távú programot dolgoztak ki a lakosaik egészségmegőrzésének érdekében.

Béres József azt is bejelentette, hogy idén újra kiírják a pályázatot, amelyre körülbelül 100 település jelentkezését várják. A kiírás szerint a győztesek akár 2 millió forint támogatást is kaphatnak majd elképzeléseik megvalósításához.

*Forrás: haon.hu*

## ➤ A civilek nagykorúsítása

**Huszonkét éve lehet Magyarországon közérdekű célra alapítványt létrehozni, húszéves az egyesülési jogról szóló törvény, s tizennyolc az a törvény, amely az érdekképviselők és a gazdasági kamarák törvényességi felügyeletét elvette a mindenkori kormánytól, s betolta az egyesülési jogi szabályok általános rendelkezései alá. A civil nonprofit szektor mára a "fiatal felnőttkorba" érkezett. Az állam és a helyi önkormányzatok mégis gyerekként kezelik: gondozók, vigyázók és felügyelők ügyelnek arra, hogy a civilek közül a legmegfelelőbbek gyakoroljanak különböző részvételi jogokat, de azok is csak egyenként! Választási legitimitáció, önkormányzás, átlátható normatív szabályozás nélkül.**

**A** civil szektor minden olyan erőt, forrást, érdeket magában foglal, amit nem az üzlet és nem a politikai, állami hatalom mozgat. Ilyen civil szervezőerő a közösségiség, a szolidaritás, a rászorultak segítése, a sorsazonosság, az altruizmus, a karitativitás, a hobbi, a szórakozás, a sport, a kultúra, az egészségmegőrzés, a hagyományápolás, a környezetgondozás, az érdekvédelem, az önszolgálat, a hite és világnézetek terjesztése, az ismeretterjesztés, az önépítés stb.

Hatvanezer társadalmi szervezet és alapítvány szerepel a bírósági nyilvántartásban. (Nagyságrendileg annyi, amennyi vállalkozás található a cégjegyzékben.) A KSH adatai szerint a nonprofit szektor 2007-ben nagyságrendileg ezermilliárd forint bevételt produkált. (Figyelemmel a teljes állami költségvetés nyolcezermilliárd forintos bevételi főösszegére, ez nem kevés. Persze árnyalja a képet, hogy ennek fele az állam és az önkormányzatok által alapított, lényegét tekintve költségvetési jellegű intézményekbe kerül. Így is marad ötszázmilliárd, ami éppen annyi, amennyi a cégek társaságiadó-befizetéseiből származó állami bevétel egy évben!)

A civil nonprofit szektorban közel harmincezer főállású alkalmazott dolgozik. Az önkéntesek száma megközelíti a félmilliót, s az általuk teljesített évi ötvenmillió (!) munkaóra negyvennégy milliárd forintnyi munkabérnek felel meg. Ezek a számok világosan mutatják, hogy a civil szektor már felnőtt, megnőtt, kiteljesedett! A Közfeladat-ellátásban (való) Civil Részvétel (a továbbiakban: KCR) mutatója 2007-ben 80 milliárd forint volt.

A civil szektor mégsem intézményesült a társadalmi szintű érdekartikulációban. Szemben az üzleti szektorral (szakmai, érdekvédelmi, hivatásrendi szervezetekkel), nincs intézményesült befolyása, ráhatása az egyesületekkel, alapítványokkal kapcsolatos hatósági, nyilvántartási, regisztrációs és elosztási gyakorlatra stb. Az állam és a civil szervezetek együttműködése ma jórészt az ismeretségek, a személyes jó- vagy rosszindulatok, érzelmek, esetlegességek függvénye. Az informális megoldások az uralkodók (néhány kivételtől eltekintve, mint amilyen a Nemzeti Civil Alapprogram választási rendszere vagy a civil egyeztető fórumok ilyen-olyan, de mégiscsak normatív alapokon történő létrehozása).

A civil nonprofit szektor nagykorú. Saját maga is dönteni tud saját ügyeiben. Készült egy szakértői javaslat a civil nonprofit köztestület (kamara) létrehozásáról. Cikkem e javaslat promóciója kíván lenni. A civil kamara (a kistérségektől az országos szintig alulról felfelé építkezve, az egyesületeknek és alapítványoknak egyenlő tagsági jogokat biztosítva) választásokon létrehozott köztestületi szervekből állna. Funkciói: 1. az állami és önkormányzati közfeladatok ellátásában történő civil közreműködés feltételeinek, kereteinek, eljárásainak, fórumainak kialakítása és biztosítása. 2. a civil szervezetekre irányuló állami, hatósági, támogatási és információs tevékenység egy részének köztestületként történő ellátása. A társadalmi szervezetek és alapítványok bírósági nyilvántartása megmarad, de erre alapozva például a közhasznú minősítéshez és nyilvántartáshoz, a közérdekű önkéntesek

foglalkoztatásához, az 1 százalékos szja-felajánlásokhoz kapcsolódó adminisztrációs feladatok a civil köztestülethez kerülhetnek. A költségvetési támogatások elosztásában és ellenőrzésében való civil részvétel biztosítása szintén. 3. szektorszintű érdekképviselő. Természetesen nem a szakmai-ágazati kérdésekről van itt szó - hiszen a vadászok és az állatvédők érdekkonfliktusait nem lehet a kamarában feloldani -, hanem a civil szervezeteket általánosan érintő ügyekről. Olyanokról, mint például a nonprofit jog, az adózás, a támogatáspolitikák, a pályázati rendszer, az eljárásjogok, az EU-s kapcsolatok és

források stb. A civil kamara nem veszi át a létező ágazati civil ernyőszervezetek szakmai és érdekképviselői funkcióit. (A gazdasági kamara számára is tilos például a szakmai, munkáltatói és munkavállalói érdekképviselő.)

Egy aktuális példa: a kamara dolga lenne felmutatni a közcélú adományok adókedvezményét eltörölni készülő kormányzat számára, hogy ebből alig keletkezik adóbevétel, viszont az adományok elmaradása tetemes kárt okoz, például az állami közfeladatok ellátásában is, az állam végül is sokkal többet veszít, mint amennyit nyer.

Dr. Bíró Endre  
(a szerző jogász)  
Forrás: Népszabadság online



## Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
<b>JÚNIUS</b>			
Június 8.	Hétfő	17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>	Esetkonzultáció
Június 19.	Péntek	17 <sup>00</sup> – 20 <sup>30</sup>	Szupervízió
Június 29.	Hétfő	17 <sup>00</sup> – 21 <sup>00</sup>	<b>Évadzárás</b> RÉSZLETEK A STÁBON!!!

## Beszámoló régiótalálkozóról

5

**R**égiótalálkozó volt Szegeden 2009. május 29-én. A téma a szolgálatok kiképzési rendje volt. A találkozóra tulajdonképpen lassan már egy éve készültünk, hiszen tavaly két időpont is meghiúsult. A régió szolgálatai (ill. régióon kívülről Győr és Eger is) küldtek anyagokat a kiképzéseikről, a házigazdák egy táblázatban összesítették a legfontosabb jellemzőket. Ezt az összesítést még a találkozó előtt megkaptuk, összehasonlíthattuk a szolgálatoknál kialakult kiképzéseket.

Ami első látásra egyértelmű volt, nagyvonalakban hasonlóak egymáshoz, viszont részleteiben, de még óraszámokban is eléggé eltérőek. Most azért gyűltünk össze, hogy ezt megvitassuk, s ha lehet, valamilyen konszenzus kialakuljon, és egy "kiképzési ajánlás" formájában tehetnénk lépést afelé, hogy lényeges kérdésekben ne legyen nagy eltérés a szolgálatok között. Fontos lenne, hogy a szolgálatok szakmai színvonalát megalapozó kiképzésekre nagy hangsúlyt fektessenek mindenütt.

A találkozó elérte célját, s nagyon aktívan, jól együttműködve sikerült az ajánlásunkat megfogalmazni (jó lenne, ha ebben az évben ugyanez a munkafolyamat a másik két régióban, Egerben és Győrben is megtörténne). Íme, az alábbiakban sikerült megállapodnunk:

**I. A kiképzés óraszámja:** 100-120 óra legyen (bár a létszámtól is függhet, hogy esetleg ennél többre is szükség van).

### II. Válogatás – szűrés

A képzésre jelentkező:

1. Telefonon jelentkezzen be: halljuk a hangját, megtapasztaljuk a beszédstílusát.
2. Kézzel írott levélben jelentkezzen a képzésre.
3. Egyéni interjúban vegyen részt. Ajánlott a stáb tagjainak bevonása. (2 ügyelő, az egyik jegyzetel.)
4. Teszteket töltsön ki. (Amelynek célja nem az alkalmasság, hanem az alkalmatlanság gyors kiszűrése.)
5. Csoportos válogatáson vegyen részt.

A megfigyelés szempontjai:

- kommunikációs készség
- együttműködési készség
- teherbíró képesség

### III. Az elméleti képzés

Óraszámja: 20-30 óra

Tervezzük szövetségi szinten az elméleti képzés akkreditálását, amely megtörténte után 30 óra lenne az elméleti képzés. Ez a minimum óraszám az akkreditált képzéseknél.

### IV. Önismeret

Óraszámja: 30-60 óra (létszám-, önismeret- és módszerfüggő).

Az önismereti rész lezárásánál szintén van szűrési lehetőség.

#### IV. Gyakorlat – készségfejlesztő tréning

Óraszám: 30-40 óra

- dramatikus megjelenítés,
- metakommunikáció fejlesztése,
- meghallgatni-meghallani tudás,
- telefonos helyzetgyakorlatok,
- a beszélgetések irányításának képességét fejlesztő munka,
- kommunikációs készségfejlesztő tréning,
- helyzetek gyakorlása, a telefonos helyzetekben leggyakrabban előforduló esetek megtapasztalása,
- a meghallgatás művészete,
- feltétel nélküli elfogadás,
- empátia,
- hitelesség,
- tükrözés

6

#### V. Vizsga

Legyen elméleti vizsga (de semmiképpen sem válogatásra irányuló).

Mi legyen a vizsga anyaga: ezt ki kell dolgozni.

#### VI. Hospitálás

1. A „műszakokból” legalább egyet-egyét csináljon meg a hospitáló (24 órás szolgálatok).
2. Ajánlott a mentor/patrónus a leendő ügyelők mellé. Szerepe: külön figyelem, a beilleszkedés segítése.
3. Minimum 10 érdemi hívás meghallgatása, de legalább 5 teljes ügyelet.



### Felmerült ötletek/gondolatok

1. A képzés minden része nagyon fontos, de a válogatás-szűrés különösen.
2. A csoportos válogatás-szűrés a 0. önismereti tréning. A szűrésben vegyen részt a stáb. (Debrecen)
3. Szerződés a képzésben részt vevőkkel. (Szolnok)
4. „Kis stáb” a hospitálások idején. (Békéscsaba)
5. Mentor/patrónus (Szolnok, Szeged)

Fábiánné Páger Anna

7

### Néhány megjegyzés

Nagyon hasznosnak éreztem a találkozót, nekem különösen érdekes volt, hiszen még csak egy hete fejeztük be a saját kiképzésünket, így elevenen él bennem az elmúlt 6-9 hónap (a toborzástól az eskütételig).

Több olyan ötlet is volt, amit úgy gondolom, hogy átvehetnénk. Megpróbálom tömören az indokokat is megfogalmazni.

1. Pszichológiai tesztek alkalmazása szűréseknél. Ami meggyőzőtt: objektív és archiválható.
2. Képzési szerződés. A legfontosabb, hogy egyértelművé teszi az elvárásokat, s azt is, hogy mi mit nyújtunk.
3. Telefonos helyzetgyakorlatoknál kics csoportos munka. Mindig nehéz kalkulálni, minden kiképzendő legalább 2-3-szor tud-e hívást gyakorolni. Ha csak két kics csoportot alakítunk, akkor már megkértszereződik a gyakorlási lehetőség/fő.
4. Vizsga. Soha nem szeretttük volna, ha az elméleti tudás dominálna, így a számonkérésünk is inkább a képzések hatékonyságát mérte, s nem az egyéni tudásszintet. Egyébként a megbeszélésen sokan jónak tartották a kiképzés során a mi általunk követett névtelen felmérőket, de ezt a vizsga mellett/előtt is lehet alkalmazni. Engem az győzött meg a találkozón, hogy a vizsgának van egy ünnepélyessége, s motiváló lehet, ha egy ilyen feltételnek is meg tud felelni az ember. Ami még lehetne hagyomány, hogy a szövetség vezetőségéből is részt vennének a vizsgán, ami az ünnepélyességét még inkább emeli, s egyben szimbolikus is, hiszen a szövetség elsődlegesen a szakmaiság erősítésére jött létre.
5. Mentor-patrónus- anonim „védőangyal”. Bármilyen formában, titkos vagy tudott, véletlenszerű választás vagy tudatos, és egyéb feltételeket most nem is sorolok, szóval bárhogy is van kialakítva, az új ügyelőnek segítséget jelenthet. Már a hospitálás alatt jó, ha van segítőtje az újaknak, bár az is igaz, hogy a szolgálat minden tagjának kell segítenie, s a hospitálás is akkor az igazi, ha sok ügyelővel történik, de a kollektív segítőtstáb mellett nem lehet haszontalan egy olyan valaki, akiről tudom, hogy figyel rám.

Rénes László

## Betegségek bemutatása 5.

### SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK I.

## Kényszeres vásárlás: hogyan uraljuk a pénzt?

**Sokan nem tudják leküzdeni gyakran jelentkező vásárlási kényszerüket, megveszik a fölösleges dolgokat is, ha kell, adósságba verik magukat. Szakembereket faggattunk e szenvedélybetegség veszélyeiről, az érintettek kilétéről és a segítség módjáról.**

Négy új cipő, hozzáillő táskák, három nadrág, néhány blúz és szoknya, ékszerek, kiegészítők, parfümök – készít gyors mérleget az elmúlt hónap „csupa létfontosságú terméseiből” a 29 éves Ágnes, aki saját bevallása szerint imádja a szép dolgokat, ezért vásárolgat. Annak ellenére, hogy az összevásárolt holmik csupán egy részéről került le eddig az árcédula, nem gondolja, hogy megálljt kéne parancsolnia szenvedélyének. Inkább spórol máshol – mondja –, csak hogy jusson új holmikra; hogy meddig képes finanszírozni hóbortját, azt egyelőre ő sem tudja.

Csak a fogyasztói társadalom mellékhatása mindez? Vagy már függőség, pszichés betegség? Mikor szóljon vagy lépjen közbe egy jóbarát, családtag, hogy ez így már nem normális? Mikor érdemes szakember segítségét kérni?

"A szenvedély része az életünknek, akkor van gond, ha már uralja az embert, képtelen kontrollálni a viselkedését, kizorít más tevékenységet, és sérülnek az egyén kapcsolatai; módosult tudatállapot figyelhető meg a betegnél: a cselekvés ideje alatt mintha kilépne a valóságból, ebben az értelemben egyfajta menekülést jelent a szenvedély" – mondta el a hvg.hu megkeresésére Demetrovics Zsolt, az ELTE addiktológusa, pszichológusa.



Kényszeres vásárlás. Az emberi kontaktus illúzióját kelti © Végel Dániel

meg a betegnél: a cselekvés ideje alatt mintha kilépne a valóságból, ebben az értelemben egyfajta menekülést jelent a szenvedély" – mondta el a hvg.hu megkeresésére Demetrovics Zsolt, az ELTE addiktológusa, pszichológusa.

Szerinte bárki kerülhet ilyen helyzetbe: a szenvedélybetegségeknel – beszélhetünk kémiai, illetve viselkedési addikcióról, az előző például az dohányzás, míg az utóbbi csoportba sorolható a szerencsejáték-függőség, az evési zavarok, a szexuális addikciók, illetve a kényszeres vásárlás – a függőségek hátterében nincs általános személyiségzavar. Csupán kontrollvesztésről van szó: a viselkedés feletti kontroll elvesztése a központi tünet. Számos szenvedélyünk legfeljebb furcsaságszámba megy, ha amúgy nem károsítja sem a személy, sem pedig környezete életvitelét – hiszen mindenkinek van valamilyen bolondériája –, de ha valaki naponta látogatja a szerencsejátékot, vagy haszontalan dolgokra költ milliárdokat, az már kóros. A kényszeres vásárló ellenállhatatlan és mindent elsöprő vágyat érez arra, hogy vegyen valamit, gyakran olyasmit, amire nincs is szüksége.

„Amikor már nem mi irányítjuk a tevékenységet, hanem az irányít minket, minden bizonnyal szenvedélybetegséggel van dolgunk” – magyarázta a hvg.hu-nak Dobos Emőke klinikai



szakpszichológus, aki szerint a fiatal felnőttek, különösen a nők a leggyakoribb áldozatok. Míg a szerencsejáték a férfiak eszét veszi el, a vásárlási kényszer kifejezetten a gyengébb nemre jellemző. A lakosság közel nyolc százalékát érintheti élete során ez a betegség.

Az egyén életére, személyiségére destruktív hatással lévő költségek háttérében különféle okok húzódnak meg – így a klinikai szakpszichológus –; a leggyakoribb, hogy tárgyi dolgokkal akarunk valamilyen érzelmi hiányállapotot pótolni. Egy magányos ember számára maga a paradicsom lehet egy bevásárlóközpont, hiszen az emberi kontaktus illúzióját kelti, látszólag társaságban, emberek között van, még ha ezek nem is személyes kapcsolatok. Akkor már általában nagy a baj, ha a páciens életében ez az egyetlen társasági forma, nincsenek barátai, párkapcsolata. A negatív érzelmi állapotok, mint például a túlsúlyosság érzése, az unalom és igen gyakran a stressz és a depresszió is kiválthatja a kóros szenvedélyt.

A könnyelmű pénzköltésre, adósságfelhalmozásra hajlamos pácienseknél gyakran lehet felfedezni szociális gátlást is. Önértékelési problémák elfedésére is szolgálhat a vásárlás szenvedélye, értékes és különleges tárgyak vagy holmik birtoklása ad magabiztosságot a lelkileg sérült egyénnek. De a referenciacsoport (akik az ember attitűdjeire vagy magatartására közvetlen vagy közvetett hatással vannak), a munkatársak is nyomhatják efelé: mindig a legújabb divat szerint kell megjelenni, divat lett márkás, drága dolgokat birtokolni.

### A személyiség feltárása

A nők főleg ruhákat, cipőket, ékszereket és kozmetikai cikkeket vesznek, a férfi kényszeres vásárlók pedig inkább elektronikai és műszaki berendezésekre költenek szívesen – ad közelebbi képet e szenvedélybetegségről Demetrovics. A kényszeres vásárlók másoknál jóval gyakrabban használják hitelkártyájukat, és egyes felmérések szerint több kártyát is birtokolnak, éppen ezért hajlamosak tartozások felhalmozására, s verik magukat hatalmas adósságokba. Mivel az ember így nem kerül közvetlen kapcsolatba a pénzzel, így könnyen elveszíti fölötté az uralmát: mire feleszmél, már rég azt költi, ami nincs is. A mai fogyasztói társadalom pedig csak kedvez nekik, hiszen minden olyan külső inger fokozottan hat rájuk, mint a boltok hirdetései, a kiárusítás látványa, a kirakat berendezése, a színek, az anyagok, a világítás.

A kényszeres vásárlókat az újra és újra fellángoló, ellenállhatatlan vágy jellemzi, az átmeneti megnyugvást újabb roham követi. Vásárlás közben jellemzően izgatottak és feldobottak, utána azonban a szomorúság, a büntudat és az önvád uralkodik el rajtuk. Valamennyi kényszer lényege: annak ellenére, hogy a beteg tisztában van azzal, hogy rossz, amit csinál, olyan belső feszültség van benne, amit csak a szenvedély "tárgyával" tud csökkenteni. Azonos tapasztalatokról

### A hitelkártya fogságában



© sxc.hu

Világosan látszik az agyról készített MRI-felvételeken, mikor dönti el a vásárló, hogy megveszi-e az elé tett árut. Az agy különféle területei előre jelzik a tárgy birtoklásának vágyát, s a vizsgált személy fájdalmat érez, miközben felkészül arra, hogy meg kell válnia a pénztől - állítják legfrissebb kutatásaikban az amerikai Stanford Egyetem kutatói.

A kísérletben részt vevő önkéntesekről MRI-felvételeket készítettek, miközben csokoládé és más áruk képeit láthatták, majd pár másodperccel később felvillantak a képernyőn az árak is. Ezután megkérték a résztvevőket, döntsék el, megveszik-e az árut. Az időzítéssel így a tárgy iránti vágy és a költségekkel kapcsolatos figyelmeztetés világosan elkülönült egymástól. Ha a páciens akarta a tárgyat, az agy egyik kéreg alatti dúcának területe villant fel. Amikor megjelent a magas ár, egy jól körülírt agykérgi területet aktivált, és a többit hatástalanította. A kutatók így előre meg tudták mondani a kísérlet kimenetelét. A kísérlet azt is kimutatta, hogyan csapja be az agyat a hitelkártya (azt az érzést keltve, hogy van pénzünk), és hogyan ösztönzi az embert további vásárlásra.

számol be az addiktológus és a klinikai pszichológus is annak kapcsán, hogy általában a beteg ember környezete figyel fel a problémára, illetve mutat rá arra, hogy valami gond van. A beteg hajlamos ugyanis újabb és újabb magyarázatokat adni a viselkedésére, "még ezt most utoljára megveszem, mert rosszkedvű vagyok", sőt, sokszor azt sem érzékeli, hogy problematikus a viselkedése. Ritkán ugyan, de arra is van példa, hogy a beteg magától kér segítséget, esetleg a kényszer – már egy vasa sincs, ám a törlesztőrészeket fizetni kellene valamiből – viszi rá.

A segítséget pedig érdemes szakemberre bízni. "A személyiséget gyógyítjuk, a mélyben rejlő problémákat egyén-, illetve tünetfüggő terápia segítségével tárjuk fel" – mondja Dobos, aki inkább a pszichoterápia híve, mintsem a gyógyszereké, de nem zárja ki, hogy olykor ez utóbbira is szükség lehet. Fontos, hogy nem a tünet kontrollálását tanítják meg a betegnek: akkor csak más szenvedélyre váltana.

Előfordul, hogy magától is elmúlik az addig leküzdhetetlennek hitt vágy, ha a beteg életében valamilyen pozitív változás következik be. De a legsomorúbb, ha valaki az egész életét így szenvedti végig: mindig akad olyan, aki "megmenti" azzal, hogy pénzt ad neki.

*Forrás: hvg.hu*

## Könyvismertető

### Popper Péter: A nem értés zűrzavara

Alcím: Ezoterikus hiedelmek és téves tanítások

A mítosz igaznak tűnő, de mégis hamis magyarázat. Igen alkalmas arra, hogy időlegesen megnyugtassa az embert, a biztonság és a fölény illúzióját adja neki, felelőtlenül játsszon érzelmeivel, meggyőződésével. Ez a könyv a ma annyira népszerű filléres ezotériát és mítoszokat akarja leleplezni. Az önmagát a világ titkaiba belátónak feltüntető szerepjátás hasznos vállalkozás: pénzt és tekintélyt ad, erkölcsi és szellemi igényesség nélkül. De a legnagyobb baj az, hogy aláassa a valódi törekvést a világ megértésére, akadályozza a tényleges beavatottság felismerését. Sok csalódás után gyanakvást és bizalmatlanságot szül - éppen a valódi szellemi értékekkel szemben.

A könyv olvasása közben sokszor meghökkenhet, sőt felháborodhat, hitében megbántottnak érezheti magát az érdeklődő. Ezt a kint vállalni kell, az igazság felismerése érdekében. De cserébe megkaphatja azt a szilárd talajt, amit Kosztolányi az "ez van!" "ez nincsen!" biztos megítélésének nevez.

Kiadó: Saxum Kiadó

#### Forrás:

Alexandra Kiadó

<http://www.alexandra.hu>



**Csernus Imre dr.: A férfi**

"Annyit már most nyugodtan elmondhatok, hogy akárcsak A nő című könyvnél – amely alapján véve nem csupán a nőről szolt –, menet közben már itt is tudtam, láttam, hogy ez a könyv sem tisztán csak a férfiról fog szólni. Szerettem volna sok mindent beletenni a férfiasság kérdéséről, a büntudat megoldásának az elkezdéséről, a gyászról, halálról, búcsúról, elengedésről, virágokról, önmagamról. Tényleg sok mindent. Válaszokat egy sor kérdésre. Felvetéseket a pasikkal kapcsolatosan. Hogy például „miért élt a párom nyolc hónapig egy másik csajjal párhuzamos életet mellettem, miközben azt bizonygatta, hogy mennyire szerelmes belém?” A minap kaptam egy ilyen e-mailt! Épp karácsonykor robbant szét a dolog...



Amikor ez a könyv készült, körbetelefonáltam egy csomó pasit, akit ismerek. A tinédzserektől kezdve az ötvenesekig valamennyiüknek ugyanazt a kérdést tettem fel: mitől érzik magukat férfinak. A kérdésre, hogy mitől érzik magukat férfinak, a pasik egy jelentős része azt felelte, hogy ezen ők még soha nem gondolkodtak, és ez a kérdés eléggé meglepetésszerűen érte őket... Holott a nők esetében az utóbbi öt-tíz év másról sem szolt, mint hogy definiálják, mi az, hogy nő... Úgy tűnik, ezek olyan dolgok, amelyekről a pasik általában nem beszélnek. Vagy csak nagyon felületesen. Magáról a férfilétről... Azért nem, mert „ez teljesen magától értetődő”, hogy az illető férfi. Fel sem merül, hogy ezt bármi megkérdőjelezhetné...

11

**MARS ÉS VÉNUSZ STRESSZBEN  
MIÉRT DÜHÖNG MARS, MITŐL BORUL KI VÉNUSZ  
Dr. John Gray**

Ennek a könyvnek a megírásával az a célom, hogy egymás megértéséhez új utakat



mutassak, és olyan stratégiákat kínáljak, amelyekkel egészséges és boldog kapcsolatot alakíthatunk ki egymással, ami segít csökkenteni a ránk nehezedő stressz mértékét, mely egyaránt megviseli a nőket és a férfiakat, és kedvezőtlenül befolyásolja romantikus szerelmi kapcsolatainkat. A mindennapos stressz megcsapolja energiánkat, próbára teszi türelmünket, túlságosan kimerültek, és agyonhajszoltak vagyunk, fáradtnak érezzük magunkat ahhoz, hogy vonzalmat tápláljunk, érdeklődjünk a másik iránt, kinyilvánítsuk érzelmeinket, megfelelőképpen támogassuk és szeressük párunkat. A két nem hagyományos szerepe - amely évezredek alatt alakult ki - most immár összetört, és mi épp csak most próbáljuk összeszedni ennek mozaikjait. Minél nagyobb stresszel kell megbirkózni annál nagyobbak a különbségek, mintha

teljesen más bolygóról jöttünk volna. Márpedig meg kell próbálnunk megérteni a két nem közötti "működésbeli különbségeket", különben Mars és Vénusz harcba száll egymással, ahelyett, hogy kapcsolatuk megszilárdulna. Kell, hogy megértsük, a férfiak és a nők másképpen igyekeznek megbirkózni a stresszel. Minél inkább tudatában vagyunk természet adta különbözőségeinknek, annál inkább toleránsak leszünk, amikor ezek a különbözőségek felütik a fejüket. Kompromisszum, tolerancia, kommunikáció! Pedig milyen egyszerű is...

## IDEGENEK

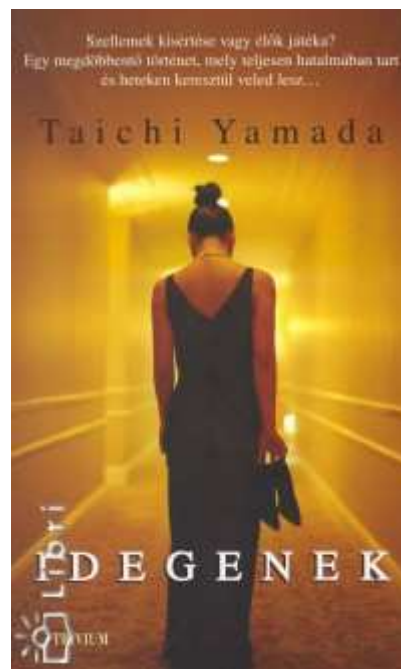
### Taichi Yamada

**H**arada, a 48 éves tévéforgatókönyv-író válása után kénytelen Tokió belvárosában, egy elhagyatott irodaházban lévő lakásába költözni. Egyik este úgy dönt, hogy felkeresi gyermekkorai színhelyét, ahol a kabarészínházban a nézők között fölfedez egy embert, aki megszólalásig hasonlít balesetben rég elhunyt apjára. Enged a férfi meghívásának, elkíséri otthonukba, ahol megismerkedik a feleségével is, akit szintén elhunyt édesanyjának vél. Mindketten pontosan úgy néznek ki, mint haláluk előtt, vagyis Harada most tíz évvel idősebb náluk. Megdöbbentő és feldolgozatlan események hatása alá kerül. Nem tudja eldönteni, hogy a képzelete játszik-e vele, vagy valóságosak a szülei - s jóllehet hamarosan figyelmeztetik, hogy pocskékul fest, lefogyott, mintha valami elszívna az életerejét -, nem tudja megállni és többször is felkeresi őket...

Egyedüli reménye, hogy titokzatos ifjú szomszédnője, a törékeny Kej, akivel bonyolult szerelmi viszonyt kezd, megmenti a múlttól és az idegösszeroppanástól...

Képzelet vagy valóság? Egy férfi mély emberi kapcsolatok utáni segélykiáltása.

Elgondolkodtató kísértettörténet az elvesztett szülőkkel való újbóli találkozásról, emlékekről, a megmásíthatatlan múlt elfogadásáról, a természetfölöttiről.



12



## Mit érdemes tudni a párhuzamos gondolkodás - hat gondolkodó kalap® technikáról?



„**A PÁRHUZAMOS GONDOLKODÁS – A HAT GONDOLKODÓ KALAP ®**”  
(eredeti cím: **Six Thinking Hats**, magyar nyelvű kiadása előkészületben a Manager Könyvkiadónál.)

Nem azért fordulunk a vitához, mert bevált, hanem azért, mert nem ismerünk semmilyen más, valóban hatékony technikát egy téma körüljárására, kimerítő feltárására sem az üzleti életben, sem az oktatásban – vallja **Edward de Bono kommunikációs guru**. Ezt orvosolandó született meg a mára világsiker aratott, hatékony eszköz, **A PÁRHUZAMOS GONDOLKODÁS – A HAT GONDOLKODÓ KALAP ®**.

A technika lényege, hogy a beszélgetőpartnerek mindegyike **egyszerre ugyanabból a szempontból veszi górcső alá** az adott helyzetet. A színes kalapok a párhuzamos gondolkodás szakaszainak metaforái (objektív tényeket tár fel – fehér kalap, a hozzá társított érzelmeket sorjázza indoklás nélkül – piros kalap, annak reális veszélyeire – fekete – és a benne rejlő lehetőségekre – sárga kalap – hívja fel a figyelmet, kreatív szempontból közelíti meg a témát – zöld kalap –, vagy épp a vitát moderálja – kék kalap).

Az egók élet-halál harcát tehát felváltja az alapos, egy mederben tartott **MEGBESZÉLÉS**, amelyből kizárjuk a hiúsági kérdésnek számító, „Kinek van igaza?” motívumot, és a „Hogyan hozzuk meg a közösség szempontjából legkedvezőbb döntést?” kérdésre fókuszálunk.

A technikát használó (szak)emberek bizonyítottan hatékonyabbak, hiszen rengeteg **időt, energiát és anyagi forrást, nem utolsósorban idegeskedést takarítanak meg** a célravezető, rövid, tiszteleten alapuló tárgyalások révén.

A professzor úttörőnek számított azzal a felfedezésével, hogy az észlelés folyamán keletkezett **érzések a legfontosabb tényezők döntéseink meghozatalában**. Hosszú évtizedek **kutatásai igazolták**, hogy az – észlelet formájában megnyilvánuló – aszimmetrikus agyi ideghálózatok által termelt biokémiai anyagok nagymértékben befolyásolják a döntési folyamatainkat, miközben arra törekszünk, hogy figyelmen kívül hagyjuk érzelmeinket – elfojtsuk, illetve ne tudatosítsuk őket –; és mindent a logika, a racionalitás határozzon meg.

Általában nem vagyunk tudatában annak, hogy az egónk jelentős mértékben akadályoz bennünket a hatékony gondolkodásban és érvelésben! A klasszikus vitában az egó konfrontatív és szembenálláson alapuló magatartásra kényszeríti a résztvevőket. „**A PÁRHUZAMOS GONDOLKODÁS – A HAT GONDOLKODÓ KALAP ®**” eszköz pedig kiküszöböli az egót mint tényezőt. Segítségével az egónkat arra kényszerítjük, hogy **hatékony teljesítményt és konstruktív hozzáállást** biztosítson a döntési folyamat különböző szakaszaiban.

A forradalmian új eszköz **a tárgy semleges és objektív felmérésére** nyújt lehetőséget – a vita nem. Alkalmazásával sikerrel törekedhetünk arra, hogy a vitát, a

konfliktust, a gyűlölködést felváltta az együttműködés, a bizalom, a tiszteleten alapuló, mindkét fél számára előnyt biztosító alkudozás.

Edward de Bono 1933-ban született Máltán. A Máltai Orvosi Egyetem elvégzése után Oxfordba került, ahol ígéretesen kezdődött pályája, kítűnő eredménnyel tette le pszichiátriai szakirányú doktori vizsgáit. Cambridge és Málta díszdoktorrá avatta; Oxfordban, Londonban, Cambridge-ben és a Harvardon máig egyetemi előadó.

Behatóan vizsgálta a **kognitív folyamatokat**, a **kritikai gondolkodást** fejlesztő, egyszersmind feltételező „**tartós tanulás** módszertanát”. Műveit 34 nyelvre fordították le. 52 ország hívta meg, hogy a „**A PÁRHUZAMOS GONDOLKODÁS – A HAT GONDOLKODÓ KALAP®**” kommunikációs technikáról előadást tartson. Ezt a technikát kifejítő főműve számos országban általános és középiskolai kötelező olvasmány.

Igazi jelentőségét az adja, hogy műveinek számos tudományterületre volt – és van máig – megtermékenyítő hatása.

1992-ben a Bostoni Nemzetközi Gondolkodás-módszertani Konferencián a gondolkodástanítás és –fejlesztés gyakorlatba való átültetéséért pedagógiai díjjal tüntették ki. Az **üzleti életben is kítűnően hasznosítható** tanulási és kreatív módszerekről, **újszerű, együttműködésen alapuló döntési folyamatokról** (l. „**A PÁRHUZAMOS GONDOLKODÁS – A HAT GONDOLKODÓ KALAP®**” kommunikációs technika ismertetője) olyan világcégek felsővezetőinek tartott továbbképzéseket, előadásokat, mint az **IBM, Du Pont, British Airways, Ericsson, Total, Siemens, Hewlett Packard, Microsoft...**vagy akár a **Pentagon**.

1969-ben megjelent alapművében, *Az elme működésében* – tíz évvel korának logikával foglalkozó tudósai előtt jutott el ma megerősített eredményekhez.

Kidolgozta és gyakorlatiassá tette a konstruktív gondolkodás módszerét.



## Filmajánló



### Isten hozott az Isten háta mögött

(*Bienvenue chez les Ch'tis*, 2008)



**P**hilippe Abrams egy kedves, dél-franciaországi posta alkalmazottja. Felesége, Julie egy idő óta rosszkedvű és úgy



gondolja, hogy egy riviérai állomáshely lenne csak jót romló kedélyének. Férje mindent elkövet, hogy teljesítse felesége kérését, de egy ostobaság miatt nem délre, hanem a távoli északra helyezik. Philippe rettenetesen elkeseredik, de hamar bebizonyosodik, hogy az északkal kapcsolatos összes előítélete helytelen, és Bergues, az új állomáshelye egyáltalán nem hasonlít a pokolhoz.

**Rendezte: Dany Boon**

15

## Versailles

(2008)

**D**amien, a junkie kunyhót eszkábál magának a versailles-i kastélyt övező erdőben. Egy nap arra vetődik a szintén hajléktalan, szociális munkások elől menekülő, huszonéves Nina ötéves fiával, Enzóval, és a férfi befogadja őket egy éjszakára. Reggelre a nő eltűnik, a kislít a férfira bízva, aki a helyzet súlyától szabadulva egy buszmegállóban hagyja Enzót. A kislít nekivág a rengetegnek, hogy visszataláljon az egyetlen helyre, amelyről valaha is egy pillanatra úgy érezte, az otthona.

**Rendezte: Pierre Schöller**



## Cselek

(*Sztuczki*, 2007)

**N**yári szünet van. Stefek egy kis lengyel faluban él anyjával és nővérével. Az apja évekkal ezelőtt eltűnt, Stefek egyetlen emléke róla egy gyűrött, összefirkált fénykép, amit mindig magánál tart. Egy nap a fiú fejébe veszi, hogy a férfi, aki minden reggel vele együtt száll fel a vonatra, nem más, mint az édesapja. Nap mint nap várja, hogy a férfi felismerje őt - mindhiába. Stefek ezért úgy dönt, hogy a saját eszközeivel kísérti meg a sorsot.

**Rendezte: Andrzej Jakimowski**

## Amal

(2007)

**A** jólelkű, de hihetetlenül szegény Amal Új Delhiben dolgozik riksásként, így munkája során rengeteg különféle emberrel hozza össze a sors. Egy nap különös, zsémbes utas száll be szerény taxijába - G.K. Jayaram, egy bogaras milliomos, akinek legfőbb gondja, hogy kire hagyhatná hatalmas vagyonát.

**Rendezte: Richie Mehta**

16

### Márai 5.

#### Arról, hogy a szépség törékeny

Nyugtalan vagy, mert érzékeid ingerli és megzavarja ez a szép, fiatal nő, s attól kell tartanod, szépségét és fiatalságát megosztja másokkal is? De mit is vártál tőle? Valamilyen zárdai fogadalmat, komor hőséget? Nem azért szép és fiatal. Gondold csak el, milyen nagy gond és aggodalom számára ez a törékeny szépség és múló fiatalság, ez a gonosz ajándék, mellyel megáldotta és megverte a Teremtő - ez a szépség, mely minden nappal és pillanattal változik, múlik, halványabb és törékenyebb lesz? Gondolhat-e másra, adhatja-e szívét másnak, mint tulajdon szépségének és fiatalságának, foglalkozhat-e mással igazán, egészen, szíve és érdekei szerint? Mintha a reggel egy verőfényes pillanatát szeretnéd rögzíteni, vagy a tenger egyfajta világítását, s azt kívánnád, maradjon a világ örökké ilyen! Tanulj szerénységet, örülj a szépségnek, s ne várj tőle mást, mint amit adhat. Az élet melegségét pedig keresd másutt; a szépség hideg láng, nem lehet melegedni mellette.

#### A betegségről, általában

A betegséget azzal az alázattal kell fogadni, ahogyan a bűnös a megérdemelt és méltányos ítéletet fogadja. Mert mindig jellemünk, természetünk, indulataink és szenvedélyeink, gyöngeségeink és bűnös hajlamaink ütközéséből származik a betegség. S ha elüt a villamos az utcán, akkor is te vagy az oka: miért nem voltál még sokkal éberebb, megfontoltabb és elővigyázatosabb, mint az ellenséges világ!

Nem mondom én, hogy elővigyázattal, megfontoltsággal és önuralommal elkerülheted a nyavalyát. A betegség a mindent teremtő és mindent pusztító életnek egyik természetes kelléke és szerszáma. De a kivégzés módját legtöbbször magad választod. A természet jóságos hóhér: ha akarod, a csendes elégedés, lassú ellobbanás bölcs és méltóságteljes halálnemét nyújtja neked. De ha nem viselkedsz jellemednek megfelelően - feltételezve, hogy emberséges és jó a jellemed -, lassú tűzön pirít meg. Erre kell gondolnod, mikor megtámad a betegség.



## **Arról, hogy megcsaljuk az orvost**

Valahányszor orvoshoz mentem, nem tudtam szabadulni a kínos és megalázó érzéstől, hogy megcsalom a derék embert, aki mestersége és emberismerete szerint, aggályosan és gondosan, de teljesen reménytelenül foglalkozik velem. Mert mindaz, amit ajánlhatott - az orvosságok, különféle gyógymódok, víz vagy sugár, porok és folyadékok -, talán gyógyította vesém, májam vagy szívem, de nem gyógyíthatta azt, ami a betegség egyetlen oka: életmódom, mely jellememből, alaptermészetemből és hajlamaimból következik. Ezért, komolyan és udvariasan, legjobb tudásunk szerint, de mindig megcsaltuk egymást, az orvos és a beteg. Életmódokat nem lehet gyógyítani, s megváltoztatni is csak ideiglenesen lehet.



Ezért gondoskodik a természet, bölcsen, a betegségekről: mert a legtöbb ember csak a nyavalya kényszerű vesztegzárában piheni ki időlegesen szenvedélyeit. "Il est quelque fois saine d'etre malade!" - mondotta egy francia. A legtöbb ember elpusztulna negyvenöt éves korában, ha nem pihenne meg közben néhány hétre a betegágyban.

## **Az egyezkedésről**

Mindennél fontosabb, hogy munkánkat, hajlamainkat és életütemünket egyeztessük a természet nagy és örök ritmusával. A hold járása, a szelek fordulása, a nap forrósága, az éjszaka áramai, mindez alakítja személyes sorsunkat, keddi vagy szerdai életrendünket is: az ember hallja, nagyon messziről, az intéseket és figyelmeztetéseket, a világmindenség óvó-igazító zörejeit... Egyszerre kell élni a nappal, a holddal, a vizek áradásával, a hideggel és meleggel: soha nem ellene, mindig belesimulva a világ összhangjába, a teremtés és pusztulás teljes rendjébe. Csak azok botlanak meg az életben, akik valahogyan belülről süketek a világ hangjai iránt.

## **Arról, hogy a szívünkkel is kell élni**

De egyszerre kell élni szívünkkel is, azzal a másik életütemmel, mely titkosabb, leplezettebb, nehezebben megismerhető, mint a világ áramlásának rendje. Akinek szíve, készséges ütemmel, nyolcvanat ver, ne akarjon maratoni versenyfutók módjára élni. Állandóan hallani kell testünk és jellemünk titkos morzejeleit, e finom és erélyes üzeneteket, melyek megszabják életed igaz

mértékét. Kinek érzékeit eltompította a becsvágy, a szenvedély, nem hallja többé e hangokat. Az ilyen ember teste, lelke és a világ üteme ellen él; emberhez nem méltó módon él, tehát embertelenül bűnhődik.

### **Arról, hogy mikor van jogunk erőszakosan változtatni az élet helyzetein**

Munkaköröd fáraszt, úgy érzed, máshol, más emberek között, másféle életfeltételek mellett igazibb erővel és meglelégedéssel tudnál dolgozni. Az emberi együttélés kimerített, családot, kedvesed, barátaid terhedre vannak, s ösztökél a vágy, hogy új kapcsolatokat szerezzél. Lakásod minden zegét-zugát vakon ismered már, s reménykedsz, hogy az új, korszerűbb, kényelmesebb lakásban megtalálod tested kényelmét és lelked nyugalalmát. Igen, a várost is untig ismered már, ahol születted, nevelkedted, férfivá serdülted. Igen, az országot is, mely hazád, megismerted, mint a bányász a tárnákat, ahol negyven, ötven éven át dolgozott; nemcsak vízszintesen, hanem függőlegesen ismered, minden veszélyével és mélységével. És hallottál idegen országokról, távoli világokról, ahol méltányosabbak az emberi együttélés feltételei. Kínoz a kétely, sürget és ösztökél a vágy, hogy elhagyjad munkahelyed, családot, kedveseid, városod, hazád, s erőszakos mozdulattal kiszakítsd magad mindabból, ami eddig életed környezete volt.

A kísértés órájában vizsgálód meg tapasztalataid, értelmed, jellemed és a világi dolgok igaz természetének ismeretében vizsgálód e vágyakat. Új emberek nem adhatnak neked semmit, ami alapjában megváltoztatná a világhoz való viszonyodat; mert csak te adhatsz magadnak valami elhatározót és lényegeset. Hasonlóképpen az új munkahelyen is munkás maradsz, és rajtad múlik, milyen erővel teremtsz magadnak az új helyzetben megfelelő munkalehetőségeket. Minden rajtad múlik. Éppen így az új városban, az idegen országban, ahol méltányosabbak az emberi együttélés feltételei, megtalálod idővel ugyanazt az emberi önzést, kapzsiságot, hiúságot és rosszakaratot, ami hazádban gyűlöletesnek tetszett; mert az emberi alaptermészet nem változik meg az országhatárokat jelző sorompók mögött. S ezenfelül még idegen is leszel; s idegennek lenni mindig annyi is, mint nyomoréknak lenni. És az emberi törvények egyike parancsolja, hogy mindig, feltétlenül maradj hűséges hazádhoz, még akkor is, ha ez a haza zsarnoki módon, méltánytalanul bánik el gyermekeivel.

Mikor van hát jogod erőszakosan változtatni életed körülményein, keretein és helyzetein? Semmi esetre sem akkor, ha unalmad szüntét, vágyaid kielégülését, bosszúd betelését reméled az ilyen elhatározástól. Maradj, ahová az élet állított, végezd kötelességed és töltsd meg lelked az igazsággal; többet az új világban sem kaphatsz, a déli szigeteken sem. De ha úgy tapasztalod egy napon, hogy munkád, életed környezete és feltételei nem egyeznek jellemeddel - akkor és csak akkor szánd el magad a változásra. És tudjad, hogy te minden változáson belül ugyanaz maradsz.

## Az önkéntes fogadalmakról

Az önmagunknak tett önkéntes fogadalmakat - "holnaptól nem teszem ezt vagy azt, így vagy úgy élek, ezzel vagy azzal foglalkozom" - talán még alaposabban meg kell fontolni, mint az embereknek adott szavunkat. Mert az embereknek adott szót vissza is vonhatjuk, ha úgy látjuk, hogy a világ változik szavunk körül, másképpen helyezkednek el az emberi dolgok az egyszer igazságnak megismert és fogadalomban megvallott eszme körül. Az igazság is változik. De az önmagunknak adott szó annyit jelent, hogy szerződést kötöttünk jellemünkkel, mely nem változik, s ezért a vele kötött szerződést sincs módunk megváltoztatni. Ha a világ megvet, mert valamilyen lelkiismereti okból nem tudtuk megtartani adott szavunkat, ezt a megvetést túl lehet élni, mert a világ sem erkölcsös szerződő fél. De ha jellemünket csaljuk meg, akkor is van ugyan módunk továbbélni, de belső magatartásunk bizonytalan lesz, büntudatos és ingadozó.

## Az élet ritmusáról

Mindig váltani az élet ritmusát. Tudatosan és figyelmesen cserélni munkát és pihenést, koplalást és bőséget, józanságot és mámort, igen, még gondot és örömet is; tudatosan felállni az élet terített asztala mellől, mikor legjobban esik a bőség, tudatosan bekapcsolni gondokat és feladatokat, melyeknek nevelő erejük van. Nem elbizni magad semmiféle helyzetben. Mindennek alján az isteni gondolat van, a szellem, mely kormányozza a világot: s ez a szellem nem tűr semmiféle magabiztos kedvtelést, önhitt elégedettséget, pislogó és lusta kielégülést. Mindig alakulni s változtatni, odasimulni és áldozni valamit, mindig adni, amikor kapsz, mindig továbbadni, amit szereztél, így vagy úgy... Csak nem "biztonságban" élni. Mindig várni a vihart és a tűzvészt. S ha beköszönt a vihar és a tűzvész, nem csodálkozni és nem sopánkodni. Nyugodtan mondani: "Itt van." S oltani és védekezni.

## Van kedvünk

### Klasszikus tanmese

A Nyuszi elmegy a Bagolyhoz.

- Mi a gondod Nyuszika? – kérdi a Bagoly.
- Félek a Farkastól – mondja a Nyuszi.
- Miért félsz?
- Mert meg akar enni!

A Bagoly töpreng: - Világos, a Farkas azért akar megenni, mert nyúlhússal táplálkozik.

- De én mit tegyek? – kérdi Nyuszi.
- Ha meg akarsz menekülni, akkor neked meg farkast kell enned! – vágja rá a Bagoly.
- De hát én növényevő vagyok! – nyög föl Nyuszi.
- Ha életben akarsz maradni, akkor a növényről át kell térned a farkashúsrá! Aki mer változtatni, az nyer! Azért vagy ilyen helyzetben, mert nem mertél harcolni, csak a földön található növényeket etted. De ha mersz a farkassal szembeszállni, és farkashúst enni, akkor Te leszel a nyerő!

Nyuszi köszöni a tanácsot és elindul haza. Éppen jön vele szemben a Farkas. Nyuszi először félni kezd, de utána eszébe jutnak a Bagoly szavai, erősnek kell lenni, biztatja magát.

Odamegy a Farkashoz és rikkant egyet:

- Megezek Farkas!!!

A Farkas először meglepődik, bambul maga elé, majd egy nagy szájtátással bekapja a nyulat. Szőröstül-bőröstül.

### Modern tanmese

Egylevelesfalván nem sokan éltek, de mindenkinek meg volt a maga feladata: a boltos a boltban árult, a postás kihordta a leveleket, Marika néni fejte a teheneket, Pista bácsi kaszálta a mezőt – hogy csak néhányat említsünk.

Történt egyszer, hogy hazajött a nagyvárosból a Kovácsék lánya.

Kérdezték, hogy él ottan, abban a nagyvárosban.

- Nagyon jól, mondta ő. Elmesélte, mi mindent lehet ott csinálni.
- Nahát, ehhez biztos sok pénz is kell! – kiáltott Pista bácsi.
- Kell hát. – mondta Kovács Juliska.
- Osztt mivel foglalkozol lányom, hogy ilyen sok mindenre képes vagy költekezni?
- Multilevel network marketinges vagyok! – válaszolta büszkén a lány.
- Az meg mi a fene? – kérdezték többen is.

Juliska elmesélte, s mivel nagyon érdekelte a falu népét ez a jó kereseti lehetőség, hát néhány ilyen-olyan kezdőcsomagot el is adott a földijeinek.

Eztán Mariska néni a boltostól gyógynövényteát vett, bár a kertjében minden jó megtermett, de ezért cserébe a boltos Mariska nénitől fazekakat vásárolt. A haszonból Mariska néni a postástól porszívót vett, de Kovácséknál rendezett egy bemutató főzést, ahol mindenki vett lábast meg fazekat. Na erre már a mezőn Pista bácsi is eldobta a kaszáját és felkiáltott: - A lófarát fogok én itten izzadni, amikor Mariskám a fazekakkal jóval több hasznot hoz!

Pista bácsi is beállt a kereskedésbe, s a faluban már mindenki valamilyen portékával házalt. Igaz, hogy közben a tehén teje elapadt, a termés elszáradt és a jószágok éhen döglettek, de a GDP ekkorra olyan nagy lett a faluban, mint száz év alatt sose!



**infó** XI. évfolyam, június havi információs kiadvány.

**No. 117.**

*Lezárva: 2009. június 4-én, Debrecen.*

*"Segítőkéz" Lelkiségegy Telefonszolgálat*

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

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

*Rénes László ©*

*Támogató: NCA Északalföldi Regionális Kollégiuma*