

**Tartalom:**

Rövid hírek, információk  
Programjaink

Betegségek bemutatása 10.

Könyvek és filmek  
Márai 10.  
Versek az őszeről



## Rövid hírek, információk

### ➤ Országos Találkozó 2010-ben, avagy elkezdjük a szervezést!

#### Feljegyzés stábületről

2009. október 5.

#### Helyszín

Több lehetőség közül kell választanunk. Jó lenne a belvárosban a szállás, s a Refi Koli Dísztermében megtartani a plenáris ülést (itt volt a 30. évforduló, több Telefonos Nap, szuicid-konferencia, nálunk ez tehát hagyomány).

#### Szponzoráció

Nem könnyű manapság, de meg lehetne próbálni ott kérni, ahol vannak ismerőseink. Egy kérelmező levél megírása/eljuttatása kezdetnek, utána jöhetnek a személyes találkozók.

#### Ajándékok

Mit adunk a résztvevőknek ajándékba? Általában „összekéregtetett” holmit (toll, jegyzetfüzet, turisztikai kiadványok stb.) 82-es ü. nem túl drága póló vásárlását ajánlja (200-300 Ft), ezt lehet házilag szitázni. Utána érdeklődik. 40-es ü. selyemsálat gondolt, ami a kiscsoportot is jelölhetné (440 Ft/m). A szolgálatoknak, külföldieknek, kiscsoportvezetőknek, előadóknak pedig egy-egy szebb Miska kancsó, kerámiakulacs stb. 26-os ü. megkérdezi, hogy 25/10/10 db-os, emblémás edényeket meg tudnák-e csinálni az általa ismert műhelyben. Cserébe ők is árulhatnának kisebb ajándéktárgyakat a konferencia alatt.

Itt jött szóba a konferencia logója. Jó lenne, ha ezért nem kellene fizetni. 82-es ü. megkérdezi, a molinó legyártásával együtt.

Kellenek még kitűzők és a fáklyás felvonulásra álarok. Ezeket egyedileg készítjük mi magunk, olcsóbb, de változatosabb, szebb is. Fáklya ügyében szintén 82-es ü. fog érdeklődni.

#### A konferencia témája

Januárra már tudnunk kell a témát, hogy előzetesen felkérhessük az előadókat, kiscsoportvezetőket. A szolgálatoknak levelet írtunk, hogy várjuk az ötleteiket. Nekünk kell eldönteni, nem is várunk sokáig külső ötletekre, gyűjtenünk kell a témákat. Most ezek jöttek szóba:

- Konfliktus, megtart vagy eltaszít?
- Stressz
- Tolerancia
- Féltékenység, féltés
- Megbocsátás

#### Anyagiak

Egyelőre csak saccoljuk, hogy mennyibe fog kerülni. A szállást és az étkezést nem lehet kb. 6 ezer, illetve 7-8 ezer Ft-nál túllépni. Amennyiben ezt tudnánk tartani, akkor is a részvételi díj 15 ezer Ft/fő körül lehet.

#### Program

A program kötelező elemeit, ill. a mi speciális programjainkat (éjszakai fürdőzés, fáklyás felvonulás) elhelyeztük a három napba úgy, hogy a lehető legjobban időzítsük, elkerüljük a zsúfoltságot, vállalhatatlan időkereteket, összecsiszást stb. A váz így már megvan, csak meg kell tölteni tartalommal (külön táblázatban készült el!).

Előadóknak felmerült, hogy elsődlegesen azokra számítanánk, akikhez a szolgálatunk kötődik: Buda Béla, Almássy Maritta, Cserhalmi Magda (és persze a szolgálatvezetőnk). De erről akkor érdemes dönteni, amikor már tudjuk a témánkat. Szabó Pál fiát is el kell hívnunk.

**Kulturálisprogramba ötletek**

- Sol Oriens kórus
- Hastánc
- Ady színpad rockopera (péntekre)
- Retro-disco
- Egerben látott debreceni táncsoport
- valamilyen népzene-néptánc (pl. tánc ház péntekre)

**Ütemterv**

Készült egy ütemterv tavaszig (külön táblázatban). Ebben az évben már csak röviden, egy-egy stábon fogjuk érinteni az OT-vel kapcsolatos híreket. Januártól viszont minden hónapban tartunk stábmegbeszélést. Ekkorra a feladatok is be fognak sűrűsödni, szükség lesz a rendszeres kommunikációra. Januárban véglegesítjük a helyszíneket, a témát, előadókat, a feladatokat, a teljes ütemtervet. Van tehát mit csinálni. Addig is a vállalt feladatokra koncentrálnunk.

**Feljegyzés „rövid” stábülésről - II.**

2009. október 26.

A rövid megbeszélésen a következőkről volt szó:

**Ajándékok**

Mit adunk a résztvevőknek ajándékba? Megegyeztünk abban, hogy a résztvevők apróságokat (pl. turinformos kiadványokat, cégektől kért tollakat, jegyzetfüzeteket stb.) és jó áron beszerzett, házilag szitázott pólókat kapnak. A szolgálatoknak, előadóknak, kiscsoportvezetőknek és a külföldieknek pedig egy-egy kerámiatárgyat. 26-os ü. érdeklődött, s az ajánlat: kerámia falióra kb. 2.000 Ft/db+ÁFA áron. Ez nagyon kedvező ár, s mint emléktárgy is jó, mert hasznos. A logóban is tudna segíteni, ebben is fog intézkedni. A faliórából kb. 40 db-ra lenne szükségünk (kb. 20 szolgálat, 4 előadó, 8-10 kiscsoportvezető, max. 6-7 külföldi vendég).

**Büfé**

Ki csinálja a két estén a büfét? Az esti szórakozáshoz valamennyi innivalót biztosítunk, de utána már mindenki önköltségen fogyaszthat. Ehhez kell büfé, ill. a reggeli és az ebéd utáni kávézáshoz (ha anyagilag ki tudjuk hozni, akkor napi 1-2 kávéjegyet adhatunk a résztvevőknek, ami után ingyen kaphatnak kávé, de ezenfelül már csak pénzért. Mondjuk így max. 5 kávézást biztosítanánk kávéjeggyel). A büfének van nyeresége, ami nem rossz. Három verzió lehetséges: 1. „profi” vállalkozást vonunk be, 2. megkérünk ismerősi körből valakit, hogy a büfé beszerzést, árusítást fix. összegért vállalja, így a nyereség nagyrésze megmarad, 3. mi magunk szerzünk be, üzemeltetünk, így a teljes bevétel nálunk marad. 67-es ü. a kávéfőzéshez tudna kávégépet kölcsönzést elfogadható áron (Perfetto).

**Tolmácsolás**

A külföldi vendégekhez tolmácsokra van szükségünk. Akiket minden évben hívunk: oroszok, ukránok, udmurtok, lengyelek, finnek, osztrákok, belgák, erdélyiek és újvidékiek. A legfontosabb orosz és angol tolmács (ha van francia és német, az is jó). Budai Júlia az orosz tolmácsolást vállalja szakmai programoknál, de kellene társalgáshoz is egy-két kísérő. Felmerült a stábból két ügyelők is erre a feladatra. Angol szakmai tolmács(ka)t a szövetségtől kérnénk, és társalgásra szintén van két ügyelők.

**Időpont**

27-e ü. az OT időpontját (aug. 27-29.) tartja a kollégiumok részéről nem túl jónak, hiszen ezen a hétvégén költöznének be a gyerekek. Az időpontot nem lenne jó változtatni, hiszen előtte nem lehet (aug. 20. és nyaralások, Debrecen idegenforgalma stb.), utána pedig már az a baj, hogy beköltöztek a gyerekek, 1-2 hétig nem utaznak haza. Még később vagy az őszi

szünetben az időjárás miatt kérdéses. A fűtési időszakban ráadásul még nem is lenne olcsóbb. Programjaink is olyanok, hogy feltételezik a jó időt. A tanítás szeptember 1-jén, szerdán kezdődik, így a tanévnyitók hétfőn-kedden lesznek. Szinte valószínű, hogy vasárnap előtt sehol sem költöznek a kollégisták. Azt tudjuk vállalni, hogy vasárnap reggel a vendégeinket kiköltöztetjük a szobákból, és a kollégiumból csak közösségi tereket veszünk igénybe 14 óráig. Így akár 14-15 órától tudnak költözni a gyerekek, addig a kollégium is rendbe tudja tenni a szobákat.

- **A Magyar Pszichodráma Egyesület fennállásának 20. évfordulója** alkalmából a Pszichoterápia folyóirat különiadványaként megjelent a "Kezdetben volt a találkozás..." című kötet.

A 20 éves Magyar Pszichodráma Egyesület ünnepi tanulmánykötete, a Pszichoterápia folyóirat különiadványa. Szerkesztette: Perczel Erika és Szőnyi Gábor, szakmai lektor: Vikár András.

#### *Tartalom*

1. Vikár András, Perczel Erika: Spontaneitás, rendező elv nélkül: káosz — spontaneitás és rendező elv együtt: kreatív alkotás  
Bevezetés a Magyar Pszichodráma Egyesület ünnepi tanulmánykötetéhez
2. Sarkadi Kamilla, Frenkl Szilvia: Hogyan folytatódik Freud szabadasszociációs módszere? A protagonista centrikus pszichodráma játék
3. Erdélyi Ildikó: Mítoszok, költészet és mindennapi történetek nyomában  
A csoportközpontú pszichodráma és a módszerkombinációk alkalmazásának hatékonysága
4. Hardy Júlia: „Ilyennek még sohasem láttalak”  
Pszichodráma és családterápia
5. Mérei Zsuzsa: Egy, kettő, három, sok...  
Pszichodramatikus szemlélettel a verbális terápiában és egyéni terápias szemlélettel a pszichodráma csoportban
6. Zseni Annamária: Pszichodráma a másságban, másság a pszichodrámaiban  
Pszichodráma a klinikumban
7. Frenkl Sylvia, H. Pózsár Bea: Realitástöbblet: mesék, fantáziák, szerepek  
A pszichodráma a gyermek és serdülőpszichoterápiában
8. Buda Béla: Moreno elfeledve?  
Egy kis szociálpszichológia-történeti kitekintés
9. Pintér Gábor: Pszichodráma a nagyvilágban  
A pszichodráma nemzetközi jelenléte és kutatása



## Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
<b>NOVEMBER</b>			
November 2.	Hétfő	18 <sup>00</sup> – 20 <sup>30</sup>	Dr. K. A. foglalkozása
November 12.	Csütörtök	17 <sup>30</sup> – 20 <sup>45</sup>	Szupervízió
November 23.	Hétfő	17 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>	Esetkonzultáció
<b>DECEMBER</b>			
December 10.	Csütörtök	17 <sup>30</sup> – 20 <sup>45</sup>	Szupervízió
December 14.	Hétfő	17 <sup>30</sup> – 21 <sup>30</sup>	Karácsony

Szünet mindig 19:00-től 19:15-ig!



## Betegségek bemutatása 10.

### A gyakori fejfájás okai

2009. október 05. HVG

**Lüktet, hasogat a fejünk, és legszívesebben eldobnánk mindent, és egy sötét szobában pihennénk egész nap? Ilyen és hasonló tünetekkel sokan küzdenek akár naponta. A fejfájásnak több oka lehet, illetve több módszer létezik a tünetek enyhítésére, kezelésére.**

**Az** alábbiakban segít néhány hasznos tanáccsal a gyakori fejfájásban szenvedőknek, hogyan lehet gyorsan kezelni a panaszokat, vagy akár megakadályozni egy erős fejfőrcs kialakulását.

„Aki már átélt egy erős migrénes rohamot, bármit megtenne azért, hogy többet ne érezze át ezt a fájdalmat. A legjellemzőbb tünetek a tompa, vagy erős fájdalom a tarkó-, halánték-, vagy a homlok tájékán, a fényérzékenység, a szem előtt vibráló fények, a szédülés és hányinger. A fejfájásnak is több oka lehet, ezért azt javaslom, hogy először mindenképp keressünk fel egy szakorvost, aki a páciens kórtörténetét felmérve megtalálja a hatékony kezelési módot” – tanácsolja Kovács Tibor, a Budai Egészségközpont szakorvosa.

Ahhoz, hogy jól induljon a napunk, mindig reggelizzünk. Ez nem csak ahhoz szükséges, hogy a napi feladatokhoz feltöltődjünk energiával, hanem ez az egyik módja annak, hogy megelőzzük a fejfájást. Ugyanilyen fontos a napi rendszeres étkezés. Ha érezzük, hogy éhesek vagyunk, együnk valamit, hiszen a hosszan tartó éhségtől is megfájdulhat a fejünk. A fáradtság, kialvatlanság is okozhat panaszokat, így ajánlott – főként a gyermekekénél – a megfelelő mennyiségű alvás. Munkahelyünkön, az iskolában szellőztetessünk gyakran, mivel az elhasznált levegő is előidézheti a panaszokat.

A fentiekén kívül betegségek, vírusfertőzések kísérő tüneteként is fájhat a fejünk, de ezek a tünetek a gyógyulás folyamatában mérséklődnek, vagy megszűnnek. Számos fül-orr-gégészeti és szemészeti betegség is fejfájással járhat, illetve igen gyakran lelki problémák miatt alakulhat ki. Visszatérő fejfájások esetében fontos a szerkezeti idegrendszeri betegségek kizárása.

Vannak olyan esetek, amikor bevezető panaszokat követően vagy akár előzmény nélkül is erős, lüktető fájdalom jelentkezik, általában a fej egyik oldalán, gyakran homloktájon. A fejfájást hányinger, hányás kísérheti. Ezek a tünetek migrénre utalnak. A beteg állapotát a fizikai munka, a televízió nézés, az erős fény és hangok vagy a monitor előtt végzett munka ronthatja, ezért ha tehetjük, besötétített szobában pihenjünk néhány órát. Aki ebben a betegségben szenved, mindenképp keressen fel egy szakorvost, aki személyre szabott kezelési módszert javasol és segít a megfelelő gyógyszer kiválasztásában, illetve annak helyes alkalmazásában. Javasolt már a fejfájás kezdetén, minél korábban bevenni a tablettát, így elkerülhető az erősebb, görcsös, tartósabb fejfájás.

A szakorvos szerint a gyakori panaszok oka ritkán lehet örökletes tényező is, de a tünetek akár komolyabb betegségekre is utalhatnak. Aki érzékeny a frontokra, annak érdemes az időjárás előjelzést hallgatni, és ha teheti, ennek megfelelően szervezni napjait. Gyerekek fejfájása esetén is keressünk fel szakorvost, bár gyakran az iskolában derül ki, hogy a panaszokat a szem problémái okozzák és azok szemüveggel hamar orvosolhatók.

### Az öt leggyakoribb fejfájás

**Kritikus fontosságú azonosítanunk a fejfájás típusát ahhoz, hogy a megfelelő kezelést alkalmazhassuk. Összeállításunkkal segítünk nevet adni a fájdalomnak, fogódzókat találni a megfelelő kezelés kiválasztásához.**

**Egy** nemrég elvégzett vizsgálat szerint a friss kórtörténetükben úgynevezett szinusz fejfájástól szenvedő páciensek nyolcvan százaléka – az üregi fertőzések egyetlen jele nélkül – valójában a migrén egyik jellegzetességével nézett szembe, így nem csoda, hogy kétharmaduknál nem hozott eredményt a fejfájásuk gyógyszeres kezelése. Az alábbiakban segítünk nevesíteni a fájdalmat, s megtalálni rá a megfelelő gyógymódot.

### 1. Tenziós (feszítő) fejfájás

A tenziós fejfájás az egyik leggyakoribb típus, a fej körüli állandó fájdalom vagy nyomás érzésével, különösen a halántéknál vagy a fej hátoldalánál és a nyaknál. Nem olyan heves, mint a migrén, nem kíséri émelygés vagy hányás, és ritkán akadályoz a rendszeres tevékenység folytatásában. A vény nélkül vásárolható készítményekkel általában eredményes a kezelése. Szakértők úgy vélik, a fájdalom a nyak és a vállövi izmok tartós összehúzódásából ered (beleértve a stresszre adott válaszreakciót is), de az agyi vegyi anyagokban történő változás is okozhatja.

### 2. Cluster fejfájás

A magyar elnevezéssel egyelőre nem bíró fejfájástípus jóval több férfit kínoz, mint nőt, a visszatérő fájdalom csoportosan vagy ciklusokban történik. Hirtelen jelentkezik, és heves, elgyengítő fájdalom jellemzi a fej egyik oldalán, amit gyakran könnyedző szem és orrfolyás kísér az azonos oldalon. A roham alatt nyugtalanság tapasztalható, a beteg képtelen fekve maradni, mint ahogy azt egy migrén esetében tenni érdemes. Kiváltó oka ismeretlen, elképzelhető, hogy genetikai okokra is visszavezethető. Nincs rá gyógymód, bizonyos gyógyszerek csökkenthetik a roham gyakoriságát, illetve hosszát. A száz százalékos oxigén belélegzése szintén enyhítően hathat.

### 3. Szinusz fejfájás

Amikor az üregek – általában fertőzés következtében – begyulladnak, fájdalom is fellép. Ez gyakran lázzal jár, és – ha szükséges – MRI vagy CT vizsgálattal diagnosztizálható (mindkettő a folyadékszint változását észleli), vagy speciális üvegszálas tükrözéssel genny jelenlétét kell felderíteni. Antibiotikummal kezelhető a fertőzés, továbbá antihisztamin vagy orrcseppet is használhatunk.

### 4. Bumeráng vagy megvonási (rebound) fejfájás

A fejfájásokra használt fájdalomcsillapítók túlzott használata megvonási fejfájást eredményez. Ebben bűnösök ugyanúgy a vény nélkül kapható szerek, mint a receptre kapható készítmények. Az egyik elmélet szerint a túl sok gyógyszer okozhatja, hogy az agy izgatott állapotba kerül, kiváltva ezzel a fejfájást. Egy másik szerint mindössze elvonási tünetről van szó, amely akkor lép fel, amikor csökken a gyógyszerek szintje a véráramban. Kezelésként a fejfájás elleni készítmények lassú megvonása a leghatásosabb módszer, különösen a fájdalomcsillapítóké. Még jobb a megelőzés: ne használjunk havonta tíz napnál többször fejfájás elleni szert.

### 5. Migrén

A migrén okozta fejfőrcsök olyan neurológiai rendellenességből erednek, amelyek akár az egész családot érinthetik, és bizonyos ismertetőjelek határozzák meg. Ilyen például az, ha legalább öt korábbi fejfájási roham előzte meg, amelyek időtartama 4-72 óra, s legalább két tünet észlelhető a továbbiakban felsoroltak közül. Egyoldalú vagy lüktető fájdalom, mérsékelttől a hevesig, amely megzavarja, nehezíti, vagy meg is akadályozza a rutintevékenységet. Legalább egy kísérő tünettel jár: émelygés és/vagy hányás, vagy ha ezek nem, akkor hang- és fényérzékenység tapasztalható. A közelgő migrénrohamot előre jelezheti az úgynevezett aura megjelenése, amely vizuális torzulásokkal (hullámvonalak, fehér foltok) vagy kézzsibbadással is járhat. A becslések szerint a migrénesek 15-20 százaléka tapasztalja ezt. Enyhe migrén esetében vény nélkül kapható szerek hatásosak lehetnek. Komolyabb esetben vényköteles készítmények ajánlottak.



Visszatérő fájdalom. Van rá megoldás  
© Stiller Ákos

## Könyvismetető

### ÚJ VILÁGKÉP

László Ervin

2009

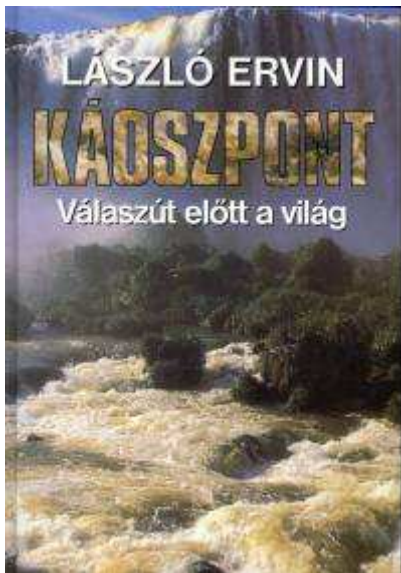
Az Új Világképben László Ervin világhírű lelki vezetők, tudósok és tudatos üzletemberek gondolatait ötvözi saját meglátásaival a változás jól használható könyvévé. Rámutat, hogyan válhatunk képessé arra, hogy a társadalmunkat romlásba döntő korlátolt tudatosság helyébe az Akasha-mezőben gyökerező holisztikus tudatosságot állítsuk. Minden lehetőségünk megvan arra, hogy a minden áron való növekedés politikai és üzleti tévképzete helyett egy az emberi társadalom, a természet és a bolygó számára is fenntartható és tisztességes világképet kövessünk. Egy ilyen mérvű változáshoz azonban fel kell ismernünk és tudatosítanunk kell magunkban, hogy mindannyian kapcsolatban állunk egymással és a kozmosszal. Ez a könyv segít abban, hogy felmérjük a bolygónk mai állapotát, és hogy megtaláljuk a helyes utat, amit követnünk kell.

### KÁOSZPONT

VÁLASZÚT ELŐTT A VILÁG

László Ervin

2006. Fordító: RÉDAI GÁBOR



Ez a könyv a rendről, a reményről, felelősségünkről, közös, nagy feladatunkról szól. Legfontosabb üzenete, hogy jelenlegi világunk nem oda tart, ahová megérkezni szeretnénk. A trend a káospont felé mutat, de ez a trend megváltoztatható - hangsúlyozza László Ervin professzor, aki íróként és társszerzőként közel ötven könyvet publikált, melyek a világ húsz nyelvén jelentek meg. A változáshoz azonban alapvetően új szemléleti és morális alapokra kell helyeznünk egész civilizációnkat, hiszen problémáink, amelyekkel ma szembesülünk, nem oldhatók meg azzal a gondolkodással, amelyből fakadtak. A jelenlegi világban uralkodó számos hiedelem - mint a természet kimeríthetlenségének eszméje, a világ gépezetként való kezelése, a piac mindenhatóságába vetett hit, a fogyasztás fetiszizálása vagy az élet harcként való felfogása - mind akadályát képezik az új világ megszületésének és az ezt

megalapozó új erkölcsiség elfogadásának. Korunk embere csak a fejével él, mivel sem ideje, sem hajlandósága nincs arra, hogy egész testével, szívével és lelkével éljen. Ahhoz, hogy az emberiség átválthasson jelenlegi tévútjáról egy új fejlődési pályára, újra meg kell találnunk a kapcsolatot saját magunkkal, egymással, a természettel és azokkal az értékekkel, amelyek valóban fontosak az életben. Negatív érzéseink, valótlán hiedelmeink egymásból fakadó ördögi körét tudatosan fel kell cserélnünk az öröm, a megértés, az egymásra figyelés, az együttérzés és az ezekből fakadó pozitív élettapasztalatok körével.





## JELLEM ÉS JELLEMTELENSÉG

Ranschburg Jenő

2009

A népszerű tudós, pszichológus könyve az erkölcsi jellem típusaival foglalkozik: valódi jellemrajzot ad a *jellemes*, a *jellemtelen* (aszociális, antiszociális) a *jellem nélküli* (konformista) és a *hibás jellemű* (befolyásolható, ill. autoriter) személyiségről. Tárgyalja a jellem legáltalánosabb kísértéseit - például a hatalom, a nyereség és a szexualitás kihívásait, valamint a jellem reakcióit a kísértésekre: a büntudatot, a szégyent és a csábításnak való ellenállás képességét.

9

## MINDENNAPI JÁTSZMÁINK

### AZ EMBERI KAPCSOLATOK PSZICHOLÓGIÁJA

Bagdy Emőke - F. Várkonyi Zsuzsa - Popper Péter - Szendi Gábor

2009

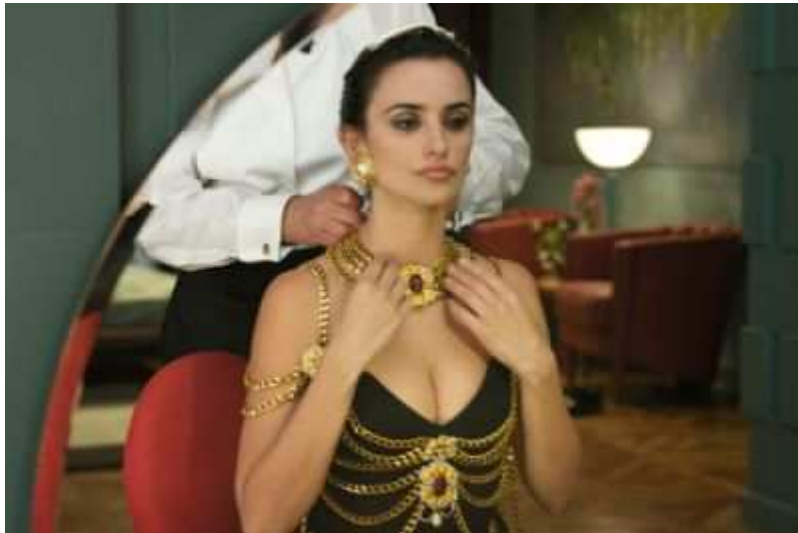
Eric Berne, a világhírű pszichológus figyelt fel arra, hogy a legtöbb ember életében sorozatosan ismétlődnek bizonyos kudarcos események, amelyek olyan szabályszerűen zajlanak le, mintha csak egy sportág vagy társasjáték előírásait követnék. Ezért nevezte el ezeket játszmáknak. Hamarosan azt is észrevette, hogy a "szegény áldozat" érdekes módon maga is aktívan dolgozik a kudarcos folyamat továbbgörgetésén – egészen a zárójelenetig. Felfedezését, miszerint életünket gyakran egyáltalán nem a józan ész vezérli, hanem valami mögöttes program – ami többnyire csak fájdalmat, veszteséget és kudarcot gyűjt be számunkra –, nem könnyen fogadták el a tudományos körök, a pszichológiai játszma fogalma azonban bekerült a közgondolkodásba és a köznyelvbe is. A Mesterkurzus-sorozat legújabb kötetében négy neves hazai pszichológus igyekszik megfejtetni, miért ragaszkodik belső rendezőnk egy-egy adott dramaturgiához, és milyen módszerek segítségével javíthatunk a számunkra fontos, ám rosszul működő emberi kapcsolatainkon.



## Filmajánló

### Megtört ölelések

(Los abrazos rotos, 2009)



Egy férfi, két személyiség. Harry Caine történeteket, forgatókönyveket ír. Eredeti neve azonban Mateo Blanco, ilyen néven filmeket rendez. 14 évvel ezelőtt egy szörnyű autóbaleset áldozataként elveszítette a látását és élete szerelmét is, Lenát. Amikor nem rendez, olyan képzetekkel próbálja túlélni sorsát, hogy Mateo Blanco 14 évvel ezelőtt meghalt imádottjával, Lenával együtt.

A film története három megtört emberi sors desztillált kivonatával szolgál: Harry Caine (Lluís Homar) az élet kegyvesztettje, az egyik legfájdalmasabb paradoxon áldozata, hiszen rendezőként a látását veszítette el, ám ennek ellenére boldogon éli az életét, némi frivolitással és fiatal lányok elcsábításával fűszerezve írással töltött hétköznapijait. Egészen addig, amíg a múlt a Martel család (az apa halála és a fiú felbukkanása) képében be nem kopogtat ajtaján, megidézve utolsó, végzetes kimenetelű rendezésének forgatását. Az akkor még a Mateo Blanco nevet viselő direktor elkövette a legnagyobb hibát, amit egy rendező megtehet:

beleszeretett színésznőjébe, Lenaba (Penélope Cruz). Annál nagyobb „ballépés”, mivel a végzet asszonya ez esetben a milliomos Ernesto Martel (José Luis Gómez) élettársa, aki egyben a film producere is. A helyzetet tovább bonyolítja a pénzmágnás homoszexuális fia, aki rajong Mateoért, és dokumentumfilmet forgat a forgatásról, lebuktatva a szerelmespárt – akiket egy



baleset örökre elválaszt egymástól –, és kamerájával megtöbbszörözve a flashbackeken keresztül (és belül) felvázolt *valóságokat*.

Almodóvar újra ismerős terepen jár, hisz az igazi főszerepet ezúttal is a Vágy (mint a szerelem és a történet mozgatórugója) játssza. A két férfi az irracionális mértékű, személyiségformáló

vágytól a megszállottság felé haladó almodóvari szerelmes archetípusa, azonban egy centivel sem lépnek túl a rájuk hagyományozott örökség határain.

Broken Embraces, spanyol dráma

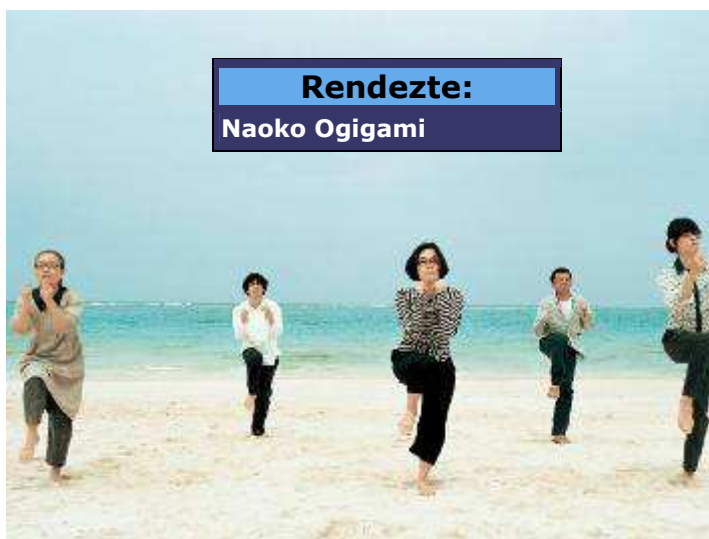
Rendezte: Pedro Almodóvar

Főszereplők: Penélope Cruz, Lluís Homar, José Luis Gómez, Blanca Portillo, Ruben Ochandiano

## Rövidlátók

(Megane, 2007)

11



**Taeko** tavaszi fáradtságára orvosságot keresve ellátogat egy szigetre, ahol számára ismeretlen szokásokkal felvértezett emberekkel hozza össze a sors. A sziget ezen részének lakói, életét ugyanis az általuk "twilight"-nak nevezett, egy nagyvárosi ember számára értelmezhetetlen tevékenység teszi ki. Taeko eleinte elutasítóan, sőt barátságtalanul fogadja vendéglátói viselkedését. Idővel azonban rájön, hogy a "twilight" egy olyan elfoglaltság, ami az ő életét is megváltoztathatja vagy akár újra is értelmezheti. A kezdeti nehézségek ellenére, igen

hamar ráébred arra, hogy újszülött barátai segítségével meglelheti rég elvesztett nyugalomát és hitét az örömteli életben.



### Szereplők:

**Satomi Kobayashi**

Taeko

**Mikako Ichikawa**

Haruna

**Ryo Kase**

Yomogi

**Ken Mitsuishi**

Yuji

**Masako Motai**

## Pippa Lee négy élete

### (The Private Lives of Pippa Lee, 2009)

**Az** ötvenéves Pippa Lee maga a derű és a kiegyensúlyozottság. Egy sikeres, harmincéves író csodálatos felesége, ikergyermeküknek büszke édesanyja, egyben kiváló barátnő és jó szomszéd is. Ám mindez egy csapásra veszni látszik, amikor férje egyszer csak úgy dönt, New Yorkba kell költöznie egy csendes otthonba, és persze felbukkan az a bizonyos fiatalabb "másik nő" is. Pippa idegösszeroppanás-közeli állapotba kerül, hiszen veszélybe került a családjá és a nyugodt élete is...



**Rendezte:**  
Rebecca Miller

Szereplők:	
Robin Wright Penn	Pippa Lee
Mike Binder	Sam Shapiro
Alan Arkin	Herb Lee
Winona Ryder	Sandra Dulles



## Utolsó idők (2009)

1997-ben járunk, a keleti határ közelében. Itt él Iván, az autószerelő, fogyatékos nővérel, Eszterrel. Iván azzal keres egy kis mellékest, hogy gázolajat hoz át a határon. Egy napon Esztert megerőszakolják a közeli erdőben. A rendőrségi nyomozás nem sok eredménnyel jár, sőt, egy idő után kezd terhessé válni Iván számára. Eszter a trauma után tovább éli megszokott életét, azonban nem hajlandó megszólalni. Iván közben szerelmes lesz Ilusba - egy frissen érettségizett falubeli lányba -, akinek a nyár végén el kell költöznie, mert felvették az egyetemre. Elérkezik az ősz, és vele együtt minden megváltozik. Iván magára marad. Tervei bukni látszanak, a rendőrök figyelmeztetik, hagyjon fel az olajcsempészettel. Ekkor egy véletlen folytán drámai felismerésre jut Eszter megerőszakolásával kapcsolatban. Már esze ágában sincs a hivatalos szervekhez fordulni, ő maga tesz igazságot.

Magyar dráma, rendezte: Mátyássy Áron

Szereplők: Kádas József, Vass Teréz, Szalay Mariann

## Tréfa (2009)

1912-ben járunk. Egy kisvárosi, papok vezette felekezeti iskolában a hagyományok szellemében kezdődik a tanév. A gyerekeken ezen az őszen valami különös vadság vesz erőt, egymás után eszelik ki a bolondnál bolondabb tréfákat.

Magyar dráma, rendezte: Gárdos Péter

Szereplők: Váta Lóránt, Lengyel Tamás, Kovács Mihály, M. Kecskés András, Csonka András

## Koccanás (2009)

A színdarab, amely 2003-ban elnyerte a legjobb új magyar dráma díját, nagy sikerrel ment a budapesti Katona József Színházban, itt látta Bodzsár István producer is, mégpedig a neves cseh rendező, Jiri Menzel társaságában. Mivel mindkettejüknek nagyon tetszett, amit láttak, a producer elhatározta, hogy filmet csinál a darabból. Ehhez Spiró Györggyel állapodott meg először. A darab egy koccanássorozat helyzetéből bontja ki társadalmi tablóját, vagyis az egész egy "rögzített élethelyzet". Kietlen útkereszteződés valahol Magyarországon, Kelet-Európában, vagy a világon bárhol. Hatalmas, zajos reggeli forgalom, majd egyszerre nagy csattanással és csörömpöléssel minden jármű leáll. Az útkereszteződésben a mai magyar - és nem csak magyar - társadalom jellegzetes figurái verődnek össze, a hajléktalantól a milliomosig, az építési vállalkozótól a menedzserig, a tisztviselőtől a rendőrökig, az idős, nyugdíjas házaspártól a fiatal szerelmesekig.

Magyar dráma Spiró György darabjából, rendezte: Török Ferenc

Szereplők: Ónodi Eszter, Bánsági Ildikó, Derzsi János, Gáspár Sándor, Szarvas József, Máthé Erzsi



## Márai 10.

### Az aljasságról és a segítségről

**Az** emberi aljasság mértéke oly korlátlan, hőfoka oly égető, találmányossága oly eredeti és változatos, megnyilatkozási képletei oly meglepőek, hogy néha meghökölünk, s úgy érezzük, ez a legnagyobb emberi erő.

De később úgy tapasztaljuk, valahányszor az emberi aljasság támad, rögtön jelentkezik az emberi segítség is. Legtöbbször gyámoltalanabb a segítő szándék, mint az aljasság, bátortalanabb, tétovább. A segítség erejét bajosabb megszervezni. De jelentkezik, kérés és hívás nélkül, néha nagyon szemérmesen, s egyszerre látnod kell, hogy az aljassággal szemben az emberi szándék megszervezi a segítséget is. Néha későn. Néha tökéletlenül. De végül diadalmasan. Ezt tapasztaltam.

14

### Arról, hogy emberi méretekben élünk

**Fáradt** vagy élni? Igen, egy napon úgy érzed, túlságos feladatra vállalkoztál, mikor embernek születted e földre.

Túl sok volt az ellenállás, a kiszámíthatatlan, az ellenséges, az aljas, a reménytelen, túl sok volt a feladat, túl sok a szenvedés, a csalódás. De nem gondolod-e, nem érzed-e, hogy éppen ez a reménytelenség, ez a "túl", ez a "sok" adott rangot és értelmet életednek? Nem érzed-e, hogy feladatod volt, személyes dolgod? Nem érzed-e, hogy a természet, mely olyan esztelenül túloz és pazarol, megtisztelt azzal, hogy embernek alkotott és emberi méretekben szabta ki feladatod a földön? Mi lehetsz más, mint fáradt? Ez volt a dolgod: hogy élj és elfáradjál.



## Arról, hogy a csomagolás öregít

Utazz, de kis poggyásszal. Utazz, de minden pillanatban tudjad, hogy nincs igazi maradása sehol az utasnak. Ne tölts sok időt málhád rendezgetésével, ne cipelj útidra fölösleges tárgyakat. A csomagolás öregít.

Az élet apró, mellékes feladatai öregítenek legfurfangosabban. A szöszmötölés, a mindennapok szertartásainak fölösleges bonyodalmi, a leszakadt gombok felett érzett bosszúság, az idejében el nem küldött levelek gondja, a csomagolás útközben. Az ember nemcsak dramatikusan öregszik, lengő fehér fürtökkel és meszes erekkel, nem. Az ember akkor is idő előtt öregszik, ha a szennyes nem fér egy hét múltán málhádba, holott egy hét előtt, vasalt állapotban, még pompásan elért. Utazz könnyen, mint a madarak. Így messzebb jutsz és fiatal maradsz.

## Az elszámolásról

Egy napon mindenről el kell számolni. De mindenről. Ez elkerülhetetlen. S akárhogy odázod: amiben hibáztál, amivel adós vagy, amihez gyáva voltál, amiben bűnös vagy, mindezért számot adsz egy napon. Ezért erősítsd mindegyre lelkedet: mert nem vagy te bűntelen. S ha máglyára visznek, tudjad: ártatlan is vagyok, de bűnös is vagyok. S számolj el önként, elébb, mint követelik: bölcsen cselekszel így, s az emberek is jobban megbecsülnek, ha ezt teszed. Ne halogasd az elszámolást. Mit is remélhetsz? Ember vagy, tehát bűnös vagy.

## Az emberi anyagról

Ötezer éve, tízezer éve nem változott az emberi anyag. Csak a jelmezek változtak, az együttélés rendszerei és feltételei. Az, ami az ember - a lélek és a jellem -, nem változott. Úr városában, Babilonban ugyanazok az emberek éltek, mint ma Budapesten: s lelkükben ugyanúgy érzékelték a világot, és pontosan úgy feleltek a világra. Csak éppen - műszerek nélkül - közelebb voltak a világ titkaihoz, az időhöz, a csillagokhoz, a természet jelbeszédéhez. Hallásuk finomabb volt, látásuk - távcső nélkül is - élesebb, érzékelőbb, sejtőbb, megragadóbb. Az emberi anyag nem változott, de az ember - hála néhány lángésznek és műszernek - vakabb és süketebb a civilizációban, mint volt az emberi idők elején. Tunyább és bambább. Értésültebb és ugyanakkor tudatlanabb. Azt hiszi, gombnyomásra igazgatja a világegyetemet. Ez az óriási szerkezet, a civilizáció, számúzte az embert a világ nagy, titkos, bensőséges közösségéből.

## Arról, hogy részt kell venned az emberek dolgában

Akárhová menekülsz, munkába, szerepbe vagy magatartásba, az emberek nem engednek el, utánad nyúlnak, megkövetelik, hogy részt vegyél mozgalmakban, megosszad gondjaikat, terveiket és reménységeiket, kabátod szárnyát rángatják, s megtámadnak és kitagadnak, ha elvonulsz a közös feladatok elől. Bele kell nyugodnod - s ha művész vagy, gondolkozó, szemlélődő ember, nem könnyű ez!

-, hogy az emberekkel kell tartanod. Velük kell sírnod és nevetned, s boldog és elégedett is úgy lehetsz csak, ha ők megengedik.

De az emberek - mondod te - csak egyenként felelősségteljes, érző és résztvevő emberek; tömegben olyanok, mint a csorda; a legolcsóbb jelszavak tüzelik őket, a legaljasabb vágyak feszítik a tömeg mellkasát. Hogyan vehetek részt dolgaikban, ha nem akarom, hogy lelkem kárát vallja?

Csak azt felelhetem: őrizd meg lelked szabadságát úgy, hogy igazságos maradsz. Mikor olyasmit kíván tőled a tömeg, amit lelkiismereted megtagad, tagadd meg te is kívánságukat. Mindegy, mi az ára és következménye e magatartásnak. Szolidaritásodnak határa az igazságosság. Neked is van törvényed és hatalmad, nemcsak nekik. Ez a törvény és hatalom az igazság: fejed betörhetik, de ezt a hatalmat el nem vehetik tőled.



### Az irigységről

Vannak gyógyíthatatlanul sérült emberek, kiket a kapzsiság, a hiúság és az irigység oly mélyen megfertőzött, hogy nincs semmiféle mód reá, megközelíteni és megengesztelni beteg lelküket. Ezeket szánjad, de kerüljed. Nincs az a nagylelkű cselekedet, önzetlen magatartás, bátor és nemes közeledés, ami segíthet ez embereken. Különösképpen az irigység kínozza ez embereket. Epét hányanak, álmukban felordítanak, hánykolódnak vackukon, mint a nyavalyatörősök, habot köpnek, ha azt látják, hogy valaki munkával vagy a kegyes sors jóindulatával szerzett, elért valamit az életben. Betegek ezek, fertőző betegek. Kerüld a társaságukat, ne hidd, hogy érvelés, bizonyítás valaha is meggyőzheti őket. Mintha a leprásnak akarnád bizonyítani, hogy az egészségesek büntelene és ártatlanok! Nem hiszi el. Ha feltárod előttük betegségük igazi okát, meggyűlölnék. Ha érzéseikre akarsz hatni, fütykőst ragadnak. Oly mélyen élnek indulataikban, mint a száműzött sorsában: nem ismernek más megoldást, csak a bosszút. Ne alkudozz velük, kerülj őket, s viseld el létezésüket a földön, mint egy sorscsapást.



## Versek az ősziről

Káli István  
KÉSŐ ŐSZI NOSZOGATÓ

Kiléptem az ajtón  
s dérbe dermedt a gondolat.  
Testemet átjárta  
a szél, a kabátom alatt  
viháncolt, nyirkosan,  
bőröm borzongatva, s huncut-  
kajánul pofámba  
vágta: mit szólsz, ronda egy út?!  
Hová mész, mit akarsz,  
nem volt ebből elég neked?  
Nyughass! Dicsőségre  
vágynál? Talán majd gyermeked...  
Maradj bent! Hiányzik  
kint nyüzsögni tél küszöbén?  
Nem lenne jobb ott bent,  
emlékeid langyos ölén?  
Hisz éltél szép tavaszt,  
nyarad is termő volt, áldás  
kísérte életed;  
részed volt szabadra-váltás  
reményében, olcsó  
s drága örömből termett  
derőd, s szerelmed is  
ritkán ásott csapda-vermet.  
Pihenj, ne bántson, hogy  
a fény éppen csak megérint!  
Kellemes a szobád  
s a meleg – puha tenyér –, mint  
gondos édesanya,  
simogat, s közben feloldoz  
minden vétked alól.  
Ki kéri tőled, hogy dolgozz?  
Asztalodon pohár,  
s mint a múlt, melynek nincs kora,  
csillantja rubinjait  
Szent Márton-nap új bora.  
Ki kéri számon, hogy  
henyélsz? Az nem ront, nem javít!  
Vonatfütty hasítja  
tejködök alagútjait,  
párás lesz ablakod,  
mert kint már fagyos a jövő,

de kinek fontos, hogy  
a vissza nem térő idő  
honnan hová robog,  
meddig ülsz benne és mikor  
szállsz ki végleg,  
s lesz belőled kozmikus por?  
Nem csillag vagy, nem  
égitestek ragyogása,  
csak mindenkor kóbor  
lelked talmi földi mása!  
Hát minden hiába?!  
Az elrettentő kaján szél  
sem tud meggyőzni már,  
hogy dacodon erőt vegyél?  
Csak mert szeretni tudsz,  
azt hiszed, megkímél a tél,  
azt hiszed, ér annyit,  
hogy azzal új tavaszt vegyél?  
Rendben, menj csak, látom,  
mégis azt akarod. Gombold  
be kabátod, úzd ki  
alóla a kajánt! Tombold  
ki magad az őszben,  
ha ez most jobb kedvre derít!  
Mint porhó, pilléznek  
majd csodás, új emlékeid.

G. Ferenczy Hanna

NOVEMBER

Ne higgyetek a fénynek,  
a langyos déli szélnek,  
ne higgyetek, ti fák!  
Aludjatok el halkán,  
a párálló avarban  
félignyílt ibolyák.  
Rügyek, csak vissza, vissza!  
az ég akármily tiszta,  
most játszik álnokul.  
Hiába zöld a pázsit,  
Már a november jár itt,  
S mire bealkonyul –  
Köd gyűjt vámot a tájról,  
s a tétovázó fákról  
- mint szédült, vak szeszély -  
leszaggat minden éket,  
és szétdúl minden szépet  
a novemberi éj.

**Kosztolányi Dezső:  
ŐSZI REGGELI**

Ezt hozta az ősz. Hús gyümölcsöket  
üvegtálon. Nehéz, sötét-smaragd  
szőlőt, hatalmas, jáspisfényű körtét,  
megannyi dús, tündöklő ékszerét.  
Vízcsöpp iramlík egy kövér bogyóról,  
és elgurul, akár a briliáns.  
A pompa ez, részvételen, derült,  
magába-forduló tökéletesség.  
Jobb volna élni. Ámde túl a fák már  
aranykezükkel intenek nekem.

**Guillaume Apollinaire:  
NAGYBETEG ŐSZ**

Imádott ősz te nagybeteg  
Meghalsz ha orkán dűlja majd a rózsakerteket  
Ha leesett a hó a  
Szőlőkarókra

Szegény kis ősz  
Az ért gyümölcsök és havak  
Gazdag fehérségébe halj  
Fönn a magasban  
Már karvalyok köröznek  
A csacska zöldhajú kis hablányok fölött  
Kik sohasem szerettek

Messzi mezsgyék között  
Szarvasok üzekednek

Ó hogy szeretem én bús évszak ezt a zsongást  
Hangját a magától hulló gyümölcsnek  
A szelet és erdőt ahogy lásd  
Elejti levelét egyenként mint a könnyet  
A lombot  
Ha lehullik  
Egy vonat ha  
Elhúz itt  
Az életet  
Ha múlik

(Fordította: Somlyó György)

Arszenyij Tarkovszkij:  
AZ ŐSZ UTOLSÓ NAPJAI

Az ősz utolsó napjai peregtek,  
S én alkonyán  
Epénél keserűbb,  
Szomorúsággal terhes életemnek  
Jutottam  
Egy névtelen, levéltelen vadonba,  
A tejfehér köd  
Mozdíthatatlan,  
Hatalmas burája alá,  
Hol a megőszült  
Ágakról könnyecseppek potyogtak,  
Oly tiszták,  
Amilyeneket csak a fák hullatnak a  
Minden szint megfakító tél előtt.  
S ekkor csodásan  
Az alkonyati rőt  
Felhők mögül elővillant a kék,  
Mint júniusban, és az eljövendő  
Napok fényében tündökölt a múltam,  
S felsírt az erdő, várva az azúrban  
Kavargó, boldog viharok jövetelét,  
Melyekkel termő áldást küld az ég,  
S rázendített a cinkék kórusa,  
Akár egy földtől mennyekig futó  
Klaviatúra billentyűsora.

(Fordította: Baka István)



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

No. 122.

Lezárva: 2009. november 2-án, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkiségegy 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 ©