

papírra első feljegyzéseit Hollós István, a magyar Auguste Pinel, a Lipót elmeógyógyintézetben Budán, messze megelőzve korát, megelőlegezve a Rogers-i hozzáállást az emberi nyomorúságokhoz.

A harmadik bécsi iskola Viktor Emanuel Frankl nevéhez fűződik. Ő volt az, aki egészen fiatalon, a 20-as évek Bécsében, az említett mentálhigiénés mozgalom hatására egy ifjúsági tanácsadó irodát indított el, *Lebensmüdefürsorgestelle* néven, nemcsak tiszteletreméltó filantróp, emberbaráti indíttatásból, hanem igen komoly szakmaisággal.

A hazai mentálhigiénés szemlélet kibontakozásának újabb állomása volt, hogy 1936-ban létrejött a Lelki Egészségvédelmi Szövetség, amely - a háborút követően - 1948-ban alakult újjá. Rövid életű volt, 1950-ben felszámolták.

A „fordulat évét” követő időszakban, a kemény, majd a puha diktatúra korszakában deklaráltnan háttérbe szorult a pszichológiai kultúra, oktatás és gyakorlat, hiszen a pszichés, mentális, humán és általában a társadalmi problémák eltűnésének hangoztatása az állami ideológia részévé vált.

Talán az egyetlen, ami maradt a néhai Schnell János kezdeményezte Gyermeklélektani Állomás, a József utcában (a későbbi Rosenberg hp. utcai, ma Rottenbiller utcai Fővárosi intézmény jogelődje).

A hatvanas évek második felében a szocialista országok közül először Lengyelországban, Olstyn-ban, majd Prágában alakult telefonszolgálat – az angol példa nyomán.

A hetvenes évek elején - a korai szerveződések országos hatókörével ellentétben - szinte 'lopakodva' alakultak meg olyan mentálhigiénés műhelyek, amelyek a különböző lelki problémákat azok társadalmi összefüggéseiben értelmezték.

A Pszichoterápiás hétvégék egyikén, Hajdúszoboszlón az öngyilkosságot választották témaként a szakemberek, s bár még sokáig a túrt kategóriába tartozott az öngyilkosság, mint társas/társadalmi probléma akár csak felemlítése is, elindult valami.

Ekkor alakultak meg Magyarországon az első lelki elsősegély telefonszolgálatok (Debrecen 1970, Budapest 1973, Győr 1974), már akkor önkéntesekkel, alulról szerveződve, az egészségügyből kilógva, átfogni törekedve az emberi problémák teljes spektrumát, természetesen annak tudatában, hogy tevékenységük csepp a tengerben, de nélkülözhetetlen. Lényegében a társadalom öngyógyító törekvéseinek egyik megjelenési formájaként minősíthetjük ezeket a mozgásokat.

A hetvenes évek végétől a mentálhigiénés szolgálatok egy része már az egészségügyön kívül, elsősorban a közművelődés, az egyházak és a pedagógiai műhelyek keretében szerveződött és működött. A nyolcvanas évek elején bizonyos deviancia-formák ugrásszerű terjedése, továbbá a hatalom kereteinek felpuhulása egyaránt a különböző mentálhigiénés szolgálatok bővülését eredményezte.

1980-ban megalakult a Magyar Pszichiátriai Társaság, de úgy is fogalmazhatunk, hogy csak 1980-ban alakult önálló szakmai képviselő a pszichiátriának Magyarországon. A Társaság Szociálpszichiátriai Szekciójának 1985-ös beszámolója pedig már önálló szervezeti egységként nevesíti a "Mentálhigiénés munkacsoportot". Ebben az időszakban az egészségügyön kívüli szerveződések legmarkánsabb próbálkozásai a közművelődési intézményekben folyó közösségi mentálhigiénés programok voltak.

A nyolcvanas évek derekán újabb társadalmi kihívások (drogproblémák, munkásszállói viszonyok, menekült-kérdés) is elősegítették a mentálhigiénés szolgálatok további szaporodását. A rendszerváltás előestéjén, - 1988-ban - kísérlet történt Mentálhigiénés Egyesület, illetve Szövetség életre hívására a Népfront keretében, de nem jártunk sikerrel.

A hetvenes évek elején kibontakozó mentálhigiénés törekvések, a mentálhigiéné újbóli megjelenése a kényszerű hallgatás évtizedei után, először talán nem is a szűkebb szakmában, inkább a művelt közvéleményben nyer teret, a szociál-pszichiátriai szemlélet érvényre-jutásával párhuzamosan, a pszichiátriában és a pszichológiában felfut a mentálhigiéné csillaga. Újra felfedezzük, hogy az emberi erőforrások kizsárolásának legalább akkora következményei vannak a jövő esélyeire nézve, mint a természeti erőforrások felélésének. A szakemberek és a társadalom állapotának jobbításáért felelősséget érző önkéntes erők feltérképezik a devianciák szabdalta társadalom arcán a ráncokat, és elindulnak a mentálhigiénés mozgalmak.

Két dátum fogja keretbe ezeket: 1986-ban alakult meg a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) és - egy 1988-as sikertelen próbálkozás után - 1995-ban a Magyar Mentálhigiénés Szövetség.

Mára 30 szolgálattal van ellátva az egész ország.

1998-ban a sürgősségi ellátás sokat ígérő fejlesztése kapcsán emlegették a lelki segély telefonszolgálatokat, majd 2000-ben újra előkerültek a népegészségügyi koncepciók, bár a lakosság pszicho-szociális érintettségének felismerése, a mentális problémák valódi súlya a morbiditási/mortalitási

viszonyokban, s kezelésük koncipiálása még várat magára. A mentálhigiéné nemzet-stratégiai jelentőségét máig csak a szakmai szervezetek hangoztatják.

2002-ben az egészségügyi kormányzat – elismerve a szolgálatok népegészségügyileg fontos szerepét az öngyilkosság-megelőzésben, a krízisintervencióban és a mentálhigiénés prevencióban – 2000-től a költségvetésébe illesztette a szolgálatok alapműködésének biztosítását, ami után újra kikerültek a szolgálatok a kormányzati keretből.

Így, először a magyar szolgálatok történetében, az 1998/2002-es kormányzati ciklusban, négy évre költségvetési forrásokból fedezhették – ha szűkösen is – alapműködésüket a szolgálatok. Semmi garanciánk nem volt viszont arra, hogy ez a támogatás a jövőben folytatódni fog. Reméltük, hogy a szolgálatok szerepét a népegészségügyileg oly fontos öngyilkosság-megelőzésben, krízisintervencióban továbbra is elismerik a döntéshozók, és a feladathoz méltó támogatást biztosítanak működésükhöz. 2003. novemberében dr. Gönczöl Katalin, a Tárcaközi Bűnmegelőzési Tanács elnökeként kérte fel a szolgálatokat arra, biztosítsanak háttérrel a négy minisztérium (Belügyminisztérium, Egészségügyi, Szociális és Családügyi Minisztérium, Gyermek, Ifjúsági és Sportminisztérium, és az Igazságügyi Minisztérium) családon belüli erőszak elleni kampányának. A Magyarországon működő lelki elsősegély telefonszolgálatok 2003 decembere és 2004 február vége között látták el azt a feladatot. 2004-re önálló képviselői indítványként került a költségvetésbe a lelki elsősegély telefonszolgálatok támogatása.

A MATÁV-nak a forgalmi díjak 80%-át kitevő, a teljes telefon-költségek mintegy 60-70 %-át jelentő, figyelemreméltó támogatása, és a többi koncessziós telefontársaság segítsége mellett így garantálhatónak látszik a szolgálatok folyamatos működtetése, bár ehhez plusz forrásokat kell mozgósítsunk.

Mindenesetre a folyamatosság, ami létfontosságú a szolgálatok számára. Nemcsak az öngyilkosság-megelőzésért, hanem azért is, mert a pszichológiai kultúra fejlődését, egy több, mint negyedszázados kultúra fennmaradását szolgálja - a segítő telefonszolgálatokét, - „HOGY BESZÉLJÜNK EGYMÁSSAL!”

Hiszen konfliktusainkban, terheink viselésében, problémáink megoldásában egyedül nem boldogulunk. Ezt a TE-t adja a szolgálat, a másik embert, ami a legnagyobb segítség krízisben.

Nem tudjuk számszerűsíteni, ám az öngyilkosságok számának e században példátlan 30%-os csökkenésében bizonyára szerepet kaptak, kapnak a szolgálatok:

Mintegy 900.000 hívás, 230 ezer beszélgetés - ezek 5-7%-a öngyilkossággal kapcsolatos - komoly hatás lehetőségét sejteti, és ezért felelősséget is hordoz számunkra.

Buda Béla 1975-ben, egyik tanulmányában azt írta, hogy a telefonszolgálatok a „szakma lelkiismereti őrpontjaivá” válnak, mert a társadalom, társas kapcsolataink bajainak olyan teljes keresztmetszetével, a közösség és az egyén szenvedéseinek olyan bugyraival találkoznak, amivel máshol nem szembesülhetünk, s amit fel kell, hogy mutassanak. Meg kell mutassák ezt a tükröt, és cselekvésre kell serkentsék azokat, akik tehetnek.

A Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége - csatlakozva nemzetközi szervezetünk, az IFOTES kezdeményezéséhez - **1997. május 16/17-ét** a lelki elsősegély telefonszolgálatok napjává nyilvánította, és kampányt kezdett a médiákban, a sajtóban ennek a napnak a megrendezésére. Azóta is minden évben, ez évben is megrendezzük a Telefonos Napot, hogy megmutassuk magunkat a potenciális hívóknak, a felelősen gondolkodóknak, a döntéshozóknak – és az önkéntes segítőknek is.

A nap mottója: **lelki elsősegély telefonszolgálat „...hogyan beszéljünk egymással”**. Hiszen a hétköznapi emberi kommunikáció kultúrája önmagában konfliktusmegoldó, krízis-elhárító jelentőségű. A szolgálatok pedig a kommunikációs kultúra lényeges helyei, és feladatuk a segítségnyújtás.

Végtére is, ahhoz képest, hogy szó nélkül hátat fordítunk egymásnak, nem olyan nagy 'mozdulás', ha bennmaradunk a kapcsolatban. Mégis milyen fontos lehet. Amíg ugyanis bent vagyunk a kapcsolatban, reményünk van arra, hogy bármilyen elrontott lépést korrigáljunk, hogy szót értsünk, - egymással is, de önmagunkkal is.

A szolgálatok telefonvonalainál ügyeletet vállaló önkéntesek várják azokat, akik reményt-vesztettek, kilátástalannak látják a jövőt, nem látják a kiutat, pozitív kimenetelt szenvedéseikben, problémáikban.

Penny Proffit (IFOTES kongresszus, Helsinki, 1988) mondta: „a találkozás egy másik emberrel, találkozás önmagaddal”. Ezt a találkozást ígéri a szolgálat. A bajban lévő ember, ha egyszer időkényszer nélkül megbeszélheti a problémáját valakivel, akihez bizalommal fordulhat, többnyire maga találja meg a választ, hogyan tovább.

Elvégre a deviancia attól deviancia, hogy letér az útról, amin menni **kell**. Tudom, nem divat mostanában - a nagy demokráciában - ezt a szót használni. De vajon mi az a parancs, ami egy élő közösséget arra bíztat(hat), hogy ne éljen, ahhoz képest, hogy az élet érték?!

Viktor Frankl olyan találóan fejezi ki: az embert nem az teszi emberré, ami ösztökéli. Nem a szükségletei (Trieben). Hanem az, ami vonzza (ziehen): a célok a normák, és az értékek.

És a legdöntőbb tényező: „Mi döntjük el, hogy közel engedünk magunkhoz egy riasztó krízist, úgy, mint egy alkalmat a kedvező változásra, vagy engedünk a szorongásunknak, s ez igazolja tehetetlenségünket, kétségbeesésünket, reménytelenségünket, izolációnkat, minden lehetséges félelmünket.”

„Empátiával fordulni mások felé nagyon nehéz, mert megkövetel egy olyan belső indítást, hogy másokkal eljussunk arra a pontra, ahol azok a leggyengébbek, sebezhetőek, magányosak és sérültek.” A spontán válasz a szenvedésre sokszor az, hogy menekülünk, és legjobb esetben az, hogy gyors csodaszert, vagy gyógyító módszert találunk. Ami azonnal nyilvánvalóvá válik a mások szenvedésével való találkozásunkkor, a magunk sebezhetősége.”

„Nem igaz az, hogy a legnagyobb szenvedések hatására tehetetlen lesz az ember, - ilyenkor a létezés érzése, a jelenlét, ami megragadja, s ez a jelenlét a legfontosabb, amit tehetünk másokért.”

„Mi, tevékeny, fontos emberek először és elsősorban azt szeretnénk látni, hogy jelenlétünk hogyan változtat meg bizonyos helyzeteket, s gyakran nem is veszünk tudomást a legnagyobb értékünkről, arról a képességről, hogy együtt tudunk érezni mások szenvedésével.” (*Penny Proffit*)

Csirszka János mondja: ha a világot nem tudjuk megváltoztatni, magunkat kell megváltoztatni. A szemüveget, amivel látjuk a világot. Hiszen ekkor máshogyan látjuk, s – ezzel – új lehetőségeink támadnak. A nézőpontváltás lehetősége akkor adott, ha az ember letesz saját 'megoldásairól', elengedi azokat, és (végtelenül) egyedül marad, eszköztelenül, kitetten és kiszolgáltatottan (mint az öregember, akinek a világ az éjjeliszekrényéig terjed, a pohárig, benne a fogsorával, a párnaaljig a feje alatt). Megéli a szenvedést (de profundis).

Hogyan engedheti ezt meg magának? Ha rábizza magát valakire/valamire. A semmire? Arra nem bízhatja, csak valamire. Ezért telefonálnak a hívóink.

A telefonszolgálatokban jelentkező krízishívások zöme olyan a szó szoros - filozófiai (ontológiai) - értelmében vett **egzisztenciális** krízis, amelynek 'megoldása' egyáltalán nem pszichiátriai, sokkal inkább **emberi** feladat, s benne a szuicídium témája **az élet értelmének elvesztéseként**, a tanult reménytelenség képében mutatkozik, ahogy azt néhai **Kovács Sándor** a "Tévelygések" című könyvében olyan plasztikusan kifejtette.

„Félreértés, amit a depresszió mechanizmusáról véltünk. Nem a szeretet elvesztése az a fájdalmas veszteség, amely a kétségbeeséshez vezet: a legmélyebb, legintenzívebb emberi szenvedés a jövőbe vetett bizalom elvesztése, a remény elvesztése.”

„A remény voltaképpen az ember bensőjében van. Egy belső érzés arról, hogy **van** segítség kívül. A segítségre-nyílás minden személy állandó, maradandó szüksége. A segítség, amely „kívülről jön”, sokszor valósul meg olyan mások által, mint amilyenek mi vagyunk.” - mondja **Penny Proffit**. Ilyenek a lelki elsősegély telefonszolgálatok.

2005. májusa

Buza Domonkos