

dummalgóni

- 06-72-13-833?
- Tessék. Itt pszichológiai tanácsadás.
- Nem is tudom, hogy kezdjem.
- Csak bátran, hallgatom.
- Arról lenne szó, hogy... jaj, így nem megy... Nem lehetne személyesen?
- De igen, lehet.
- Ha esetleg, szóval ha elmegyek, ön-nel fogok ott találkozni?
- Négyen csináljuk a közvetlen tanácsadást, korban, szándékban, sőt még nem-ben is egyformák vagyunk.
- Köszönöm. De ha már így alakult, akkor lehetne szó arról, hogy önt keressem?
- Igen. Egy pillanat, megnézem a noteszomban. Nos, a jövő hétfőn én vagyok a soros. Ha addig tud várni, akkor szívesen állok rendelkezésére.
- Még egyszer köszönöm. A viszontlátásra.
- Viszontlátásra.

Ki nem szorul segítségre?

Pécs, ifjúsági ház. A bejáratnál hatalmas tábla hirdeti: „Pszichológiai tanácsadás 14—18 éveseknek. Hétfő-csütörtök, 16.30-tól 18.30-ig. Földszint jobbra, 2-es ajtó. A tanácsadás díjtalán.”

Meleg színek, halk zene, barátságos környezet. Az aulában most fotókiállítás. Ha gátlásos vagyok, álcázhatom szándékom. Nézem a képeket, lopva fürkészhetem a 2-es ajtót és közben erőt gyűjthetek. A puha szőnyegen nem visszhangoznak lépteim, nem kísérnek csodálkozó tekintetek. Nincsenek kényszerhelyzetek, a bejövétel még nem kötelez, akár el is mehetek. Mikor kezdeti nehézlégzésem megszűnik, a gombóc is lemegy a torkomon, szóval már biztosan állok a lábamon, akkor talán már kíváncsi is vagyok. Ki és mi lehet odabenn? Bizalom fog el, hogy talán ott a 2-es szobában megértenek, elmondhatom, amit másnak nem lehet, talán még tanácsot is kapok. S nem leszek futószalagon, sablon- és gépválasz se lesz, hiszen itt olyan más minden, nem taszít a csend. Igen, itt én vagyok, én lehetek, aki most haragban állok mindenkivel és minden-nel, de legfőképpen önmagammal, és szeretnék végre eligazodni saját dzsungelben. De ez nagyon nehéz, mert sok az útkeresztelkedés, jelzőlámpáim meg nincsenek. Szükségem lenne rájuk, de ezeket a világítókat boltban nem kapni, receptre sem írják fel, de még az iskolában sem tanítják. Pedig lehet, hogy nem is reménytelen a helyzetem, csak egy icipici valamire lenne szükségem. Hogy ez a valami esetleg csak egy tanács, vagy a pusz-

Nem gyógyszer,
csupán fájdalomcsillapító a Dummalgóni.

Nem kapható a patikában,
a boltokban sem árulják.
Egyáltalán nem is adják-veszik.
Hanem teszik.

A Dummalgóni egy szószerkezet.

A fájdalom görögül *algosz*,
a semmi latinul *nil*.

A *duma* az *duma*.

Ez a fájdalomcsillapító úgy hat,
hogy két ember, a tanácsot adó
és a tanácsot igénylő dumálnak,
és megértik egymást...

Régi találmány, új névvel

„intézményesítve” állt be abba a sorba,
ahol a telefondoktor,
s az újságok tanácsadószolgálatá
igyekszik a rászorulóknak segíteni.

tán a meghallgatás, vagy csak a kis ide-ig való hovatartozás mankója? Vagy akár az önismereti utamnak megkeresése vagy együttes végigjárása?

Mindegy, mert egyszóval most ott va-gyok, ahol megnyilhatok. Oszintén. Kiszol-gáltatottság nélkül. Alarc nélkül. Remény-kezdve. Segítést várva. És talán kapva...

Tanáctalan 1.

„... megyek az utcán és azt hiszem, min-denki engem néz. Bemegyek a közértbe, vásárolni szeretnék, de azt sem merem megkérdezni, hogy kaptak-e már friss ke-nyeret. Állandóan félek, lassan már nem tudok egyedül járni az utcán sem. Egy-szer melegem van, egyszer meg majd megfagyok. Amióta az eszem tudom, min-dig féltém. Hol ettől, hol attól. Az utóbbi időben viszont legjobban önmagamtól. Rettenetesen fáj, hogy nem kellek senki-nek. A fiúk a gátlásaim miatt nagy ívben elkerülnek. Nagyon kivagyok. Van úgy, hogy észreveszem, nem arra megyek, amerre akarok. Néha mindenkit gyűlölök, néha meg úgy érzem, a szívem nyitva, csak nincs senki, aki betévedjen. Úgy ér-zem, hogy állandóan valamilyen szerepet kell játszanom, olyat kell alakítanom, ami imponál mindenkinek, amitől más leszek. Meg az az igazság, hogy van egy titkom. Egy nagy, óriási és nyomasztó, amitől sza-badulni szeretnék. De nem tudok... Szó-val, hát... az én édesapám, amikor én hat éves voltam, hát kicsinálta magát... Öngyilkos lett... Még emlékszem rá, ha-talmas, fekete, szép, kisportolt, izmos em-ber volt. Mindig mosolygott... Mindig

nevetett. Csupa derű volt... És aztán... vége... filmszakadás. Mi erről nem be-szélünk... Ha anyut kértem, anyu azon-nal ideges lesz, és azt mondja, hagyjam abba... A nővérem, aki két évvel idősebb nálam, ilyenkor anyunak ad igazat. Azt mondja ő is: ha apu ezt meg tudta tenni, akkor nem érdemli meg, hogy foglalkoz-zunk vele. Én mindig irigyeltem és irigy-lem a nővéremet... Hogy tud így bizo-nyos dolgok felett szemet hunyni... És hiába mondják ők, hogy ne foglalkozzak vele, annál jobban kell erről beszélnem... Apám szülei már nem élnek. Anyu szülei azt mondják, apu mindig egy lehetetlen ulak volt. Viszont a szomszéd azt mondja, hogy ez mind nem igaz. Apu egy áldott jó ember volt, csak anyu... Nem is merem kimondani... Anyu vitte a sírba... Én megértem énnyel, akármilyen is az igazság, nem vádolnám, hiszen egyedül nevelt fel minket, de szeretném tudni, mi történt apuval... Egyszer anyu nagyon ideges volt rám, mert beirtak az ellenőrzőbe... Akkor azt mondta, hogy olyan leszek, mint apu... Hát milyen volt apu?

(17 éves diáklány)

Tanácsadó 1.

— Kezdetben kijártunk az iskolába. Gim-náziumokba és szaközépekbe. Az ott szerzett ismereteink alapján jöttünk rá, hogy tovább kell lépnünk. Helyproblémák, meg nem értés, félreértés közepette, a za-vartalan légkör megteremtése nélkül nem tudtunk eredményesen együttműködni. A pedagógusok sem értették meg mindenütt szándékunkat. Volt olyan eset, mikor az osztályfőnök erőszakkal tuszkolta be ta-nítványát fogadóóránkra, „tessék, itt van egy idegbeteg, én nem bírok vele” — sző-veggel. Volt olyan, mikor az igazgató szá-monkérte tőlünk: kik jelennek meg ta-nácsadásunkon. A lényegét nem értették meg: a diszkréciót, a segítő szándékot és a spontán megkeresés lehetőségét a ta-nácsra szoruló részéről. Hát épp az a baj e korosztály fiataljaival, hogy vagy szülői vagy iskolai függőségi viszonyaikból adó-dóan inkább elfojtják, elhallgatják vagy lenyelik terhüket, veszélyeztetve ezzel ön-magukat és környezetüket. Itt van példá-ul az önértékelési zavarban szenvedők, vagy a magánnyal, a partner- és kapcsol-atteremtési nehézségekkel küzdők nagy csoportja. Tüneteik gyakran csak életkori sajátosságaikból tevődnek össze, de mivel erre nem derül fény, mert egyszerűen nem találják meg a kellő formát és módot a segítségkérésre, úgy elmélyítik problé-máikat, hogy azok valóban azzá válnak. Pedig egy jól időzített spontán beszélge-tés, az érzelmi reakciók felszínre hozása gyors megoldást jelentene számukra...

Tanácsstalan 2.

„Apám elvált anyámtól. Én anyával élek, de nagyon szeretem apámat is. Majd minden nap felugrom hozzá. Itt lakik nem messze, egy minigarzonban. Az, hogy szüleim elváltak, különösebben nem gond a számomra. Megszoktam. Már vagy tíz éve így élek, én vagyok a közvetítő láncszem. Azt hiszem, hogy úgy igazán sosem szerették egymást. Az utóbbi időben észrevettem, hogy apu már nem örül nekem. Nehéz erről beszélni... Ezek érzések és megérzések inkább, nem tények... De észrevettem, hogy apu megváltozott... Állandóan kérdezte, mikor jövök, meddig maradok és újabb, mikor beléptem a szobájába, már nem volt olyan otthonos, mint régen. A múlt héten megláttam az igazságot... Szőke, nagymellű, alig idősebb nálam. Feküdt apu pizsamájában, az apu ágyában, elterült, mint az Alföld, hatalmas feneke lecsüngött a kispárnáról... Neked van lakáskulcsod? — kérdezte tőlem, miközben vágta a lábujja körmeit. Olyan undorító volt, hogy legszívesebben kivertem volna azt a csajt a partvissal, utána meg kifertőtlenítettem volna mindent... Persze, csak bámultam, és egy szó sem jött ki a számon... Tudom, apunak még korai lehúzni a rolót. Mondom is magamnak: örülj, te marha, hogy apádnak ilyen fiatal csajok jutnak, és hogy menő fej az apád, stb. de hiába mondom, tudom, hogy ez hazugság, csak áltatom magam, mert oltárra fáj ez az egész, mert én titkon mindig azt terveztem, hogy egyszer anyu meg apu ismét összekerülnek, nem kell megházasodniuk, csak ha megöregednek, talán két öregember jobban megfér együtt. Anyu nagyon rendes csaj, egy kicsit ugyan maradt, meg konzervatív, nem is ad annyira magára, de az utóbbi időben már vett magának egy-két jobb cuccot és igyekszik is... és most jött ez a csaj... Erről nem beszélhetek anyunak, hiszen ha engem ez így bánt, akkor mi lesz anyuval... Napok óta nem tudok aludni, mert arra gondolok, hogy apu meg az a csaj... Hát a lánya lehetne, én tiszteltem apát mindig, és most jött ez a dollog... Nagyon fáj... Mióta megtudtam, nem tanulok, legalább apunak lelkiismeretfurdalása lesz. Lehet is... Tessék mondani, egészséges dolog ez nálam, vagy valami betegség? Én nem féltékeny vagyok, csak nem veszi be a gyomrom, hogy apu meg az a kurva...”

(17 éves lány)

Tanácsadó 2.

— A múltkor beesett hozzám egy 20 éves lány. Elhagyta a sráca, ő annak idején a fiúért elköltözött otthonról. „Csak azért sem” akart visszamenni, félt a kudarcától, a „lám megmondtam”-tól. A „bármilyen jobb, mint hazamenni” reakciója valóban igaznak látszott. Elesett állapotban volt, elmondása szerint kisebb mennyiségű ismeretlen eredetű gyógyszert is bevett, de kihányta, és tejet is ivott. Láttam, itt, ebben a stádiumban nem sokat ér a szó, hiszen egyszerűen fizikailag is létbizonytalanság veszélyezteti, hisz az első teendő: minimum egy ágyat szerezni, amire lehajthatja majd a fejét. Hosszas, megnyugtató, indulatmentes beszélgetés után sike-



rült meggyőzőm, hogy a saját érdekében egy pár napra fekdjön be a szigetvári kórház ifjúsági osztályára. Fél óra után ő volt, aki sürgetett. Együtt hívtuk a mentőket és még egy rövid búcsúra is futotta erőnkől. Persze, ez határeset. De ilyenekkel is találkozunk. Ilyenkor derül ki igazán, milyen fontos a segítség.

Tanácsstalan 3.

„Egyszerűen nem tudom, mit csináljak. Akármirehöz kezdek, senki sem ért meg és semmi sem sikerül. Anyuék mindig gyűjtöttek, a pénz az isten, most kocsi, most ház, most vikendtelek, hajtanak, és persze kiabálnak rám, hogy nekem csak a lógáson jár az eszem, meg a haverokon. Ahelyett, hogy dolgoznék, meg tanulnék, hogy többre vinném, mint ők. Én ezt értem, sőt van, amiben nekik adok igazat. De miért nem érik meg ők is, hogy engem nem fognak felvenni semmilyen egyetemre, mert én egy átlag vagyok, semmi több. Semmi extra, semmi több, sőt ha nagyon precízek akarunk e téren lenni, hát az átlagot is alig érem el. Mindig igyekszem, de ez csak igyekezet marad és bánt engem, de úgy teszek, mintha leperegne rólam minden, mert inkább vessenek meg, és szidjanak, minthogy sajnáljanak. Az idén érettségizem, de fogalmam sincs, hogy mihez kezdjek. Egyáltalán nem érdekel semmi. Legszívesebben kiszállnék ebből a buliból, de erre is képtelen vagyok, mert félek. A szüleim nem hiszik el, hogy néha súlyos dolgok jelenhetnek meg a gyerek életében, mert az én szüleimnek csak az súlyos, ha például kesis az építőanyag és a kőművesek meg kint kártyáznak az építkezésen... Hányó-dok ide-oda, közömbös dolgokról beszélgetek közönyösen. Olyan iszonyatos, hogy a mai emberek nem értékelik az emberi tulajdonságokat, az emberek nem szeretik az embereket. Szóval hajtsak, tanuljak, és akkor felvesznek valakit protekcióval helyettem, na jó, végül is magamnak tanulok, ez igaz, de legalább magamnak ne hazudjak, és mit számít ma már a tudás? A munkahelyekre is csak a jó ismerősöket, haverokat veszik fel. Itt van például a szomszédom, kitünően érettségizett, 18 ponttal nem vették fel, most fillérekért dolgozik, és itt van a másik szomszédom, megbukott az érettségén és mégis a papája íróasztalhoz és havi négyezerhez juttatta egy cégnél, ahol teljesen ellenőrizhetetlen a munkája, mert ő az ellenőr. Jó, hát tudom, ezek kirívó esetek, de léteznek. Néha olyan agresszív vagyok, hogy még az is bánt, ha valaki tüszent a buszon. Pedig én nem voltam ilyen és nem is akartam ilyen lenni. Ezért jöttem ide...”

(18 éves fiú)

Tanácsadó 3.

— Az utóbbi évtizedben valamennyien látjuk, tapasztaljuk, hogy a fiatalokkal való foglalkozás differenciáltabb módszereket igényel. Közheleltetés meg már a kortünetproblémák esetelése: alkoholizmus, öngyilkosságok, bűnözés, bandázás, antiszociális magatartásavarak, nihilizmus, pályakorrekciók és sorolhatnám a legszél-

dumalgonil

sőségebb eseteket. Böven találkozunk velük akár az ifjúsági sajtóban is. Elméleti konferenciák követik egymást, könyvek, tudományos dolgozatok látnak napvilágot (például a közelmúltban olvastam egy csövesanalízist). De az elméletet nem követi a gyakorlat. A megelőzés, a kiszűrés, az érdekeltekkel való közvetlen, személyes kapcsolat kialakítása háttérben marad. Van ugyan egy nevelési tanácsadóknk, de ők 14 éves korig, irányított megkereséssel (iskola vagy szülő) dolgoznak. A gyermek-ideggondozó patológiás esetekkel foglalkozik. És pont az a korosztály, amely a legfogékonyabb valamennyi problémára, magára marad. Serdülőkor, beilleszkedés, szülőktől való leválás, önállóság, szexualitás, biológiai, pszichológiai megterhelések kora ez az életszakasz. Fórum meg sehol. Ezt az úrt akarjuk áthidalni. Mi itt nem vállalunk fel a szó eredeti értelmében gyógyítást. A differenciálás az egyik legnehezebb feladatunk. Ha nem tudjuk elvállalni az esetet, mert mondjuk meghaladja hatáskörünket vagy akár képességeinket, akkor segítünk együtt továbblépni. Jó kapcsolataink vannak az egészségügy illetékes szerveivel, persze ehhez tudni kell, hogy szakmai tanácsadóknk egyben a szigetvári kórház mentálhigiénés részlegének ifjúsági osztályát vezeti, és olykor az ügy érdekében szerencsés ez a párosítás: De kedvező a kapcsolatunk a Pályaválasztási és Nevelési Tanácsadókkal is, és koordináltan tudunk együttműködni.

★

A Dumalgonil feltalálói: dr. Gyenge Eszter gyermekpszichiáter (szakmai irányító), Erdősi Zsuzsa, Lassan Éva, Szilágyi Vera, Beke Szilvia — valamennyien pszichológusok. No, és megszállottak. Egy olyan ügyért, ami önmagáért beszél.

BALLA ANNA

Régóta tudjuk, hogy gyógyereje van a szónak! A primitív népek sámánjai ráolvasással próbálták kiűzni a betegségeket az emberből. A vallásban nevelkedettek számára a gyónás hozta a megkönnyebbülést. Modern korunk pszichológiája tudományos rangra emelte ezt az ősi felismerést. A testet támadó kórokozók megfékezésével a lélek vírusai lesznek egyre inkább az orvostudomány első számú közelleneségei. Egy friss felmérés szerint a tizenévesek körében is központi problémává lépett elő a magányosság. Szükség van tehát a szóterápiára. S van is mit kibeszélni magunkból! Nem mindegy azonban, hogy kivel, hol és mikor teszi, teheti meg ezt az ember! Nagyon jó és hasznos, hogy szaporodnak a pécsihez hasonló módszerek. Az erre specializálódott intézményeket azonban semmiképpen sem szabad végső megoldásnak tekinteni. A család, a szülők, a barátok feladata, hogy segítsék a kamaszt eligazodni lelki bajaiban. Az otthon, sajnos, az elmúlt években sokat veszített melegéből és szerepéből. Szükséges tehát a felismerés, hogy a funkcióját mindenképpen vissza kellene állítani, ha másért nem, hát az ifjúság nevelése érdekében!

40



KURT BATSCINSKI (AUSZTRIA): HÁRMAS IKREK

VARGA MIHÁLY

Látomás

Anyám, én félek! — az álom elkerül;
a domboldalra hékák repülnek
s én félek Anyám! — félek egyedül.

Mily csupasz s piszkos ez éj,
a holdsugár sárban hentereg.
Száműzött istenek nem vigyázzák
álmunk,
s a kékre-festett szilvafák
akáccá vedlenek.

Látod, rámtaláltak...
— és tudják, hogy félek, mert itt vagyok.
Igen — alkalomra várnak
suhognak a hékaszárnyak
és érzem, hogy meghalok.

SZABÓ CSABA

A sulis előtt

vártalak azon a délutánon
amikor meghajolt a vigyázzban álló
őreg nyárfa amely alatt álltam:
a vihar végigvágott a parkon,
a bokrok bomlottan csapkodtak
karjaikkal
arcukat a virágok rémülten a földre
szoritották; ernyőmön dörömbölt a zápor

és átfutottál a sustorgó utcán!
vékonyka inged a mellekre tapadt
— a kapualjából rádvillantak a
leskelődő szemek — megnyíló ajkaidról
lefutott egy gyöngy ledobtat iskolatáskád
és remegve tapadtál rám míg a vihar
hajlottá parancsolta a fákat

VÁRNAY DEA

Jelenidő

Milyen nap van? Milyen évszak,
melyik városban járok veled?
Nem hallom a vadgesztenye-kopogást,
szünyog-szirénát, borostyán-mocorgást.
Csak feltérképezett arcod akarom látni,
csak szavakra bontott hangod
csak a kezed az érinthetőségéből
csak a hajad a mindennapi ébredésből
csak egymás lélegzetében
éljük az idő pókfonalán.

KÖRTVÉLYESI LÁSZLÓ: „NŐ '82”

