



„Az élet mindig

ITT ÉS MOST”

Dr. CSERNUS
IMRE

Belép a kávézóba. Szabadkozik a késésért, Mosonmagyaróvárról jött, volt dugó, baleset... Leül a szemközti székre, de nem fordul az asztal felé. A válla fölött beszél, csernusosan, kopott bőrkabátban, kockás ingben, és az elmaradhatatlan sállal a nyakán.

- T** – Fáradt?
– Nem. Délelőtt sportoló lányokkal dolgoztam. A jó csapatmunkához fontos, hogy tudják tisztelni magukat.
– Meg lehet ezt tanítani?
– Persze.
– Maga tiszteli magát?
– Persze.
– A pszichiáteri munka mellett jut idő a szőlő metszésére?
– Nem. Ahhoz nem értek.
– Nem is akarja megtanulni?
– Amíg ennyi helyre hívnak, hogy átadjam a tudásom, várhat a szőlő.
– Ezek szerint nem kíván teljesen visszavonulni.
– Nem vagyok elvonulásban, sokat dolgozom, és nemcsak itthon, a Felvidéken, Erdélyben is.
– Gondolt ekkora sikerre, ismertségre, amikor kézbe kapta a diplomáját?
– Nem, nem tudtam, hogy mi lesz.
– De azért ez nem normál orvosi pálya, ugye?
– Az enyém nem megszokott. Mikor a tévéműsor ment, nekem csak egy célom volt: az emberekkel megosztani az információkat.
– Azt kórházban is lehet.
– Igen. Évente maximum ezer emberrel. Így viszont százazrekhez jutott el az információ.
– Mégis keveset lehet tudni magáról.
– Nézzen rám, emberből vagyok. Mit kéne tudni rólam?
– Például, hogy türelmes-e.
– Helyzetfüggő. Most az vagyok. Majd fél hétkor lemegegyek a pincébe, megiszom egy kávé, rendezem a gondolataimat, és fölballagok a színpadra.
– Makacsnak tartja magát?
– Persze.
– Valahol azt írta, aki türelmetlen és makacs, az előbb-utóbb agresszív lesz.
– Így van! Ma is ezt gondolom. És még önző is vagyok.
– Összeségében milyennek tartja magát?
– Kíváncsinak.
– Az emberekre vagy helyzetekre?
– Folyamatokra. Izgat a „csak azért is”-reakció, az „azért is megmutatom!”. Hogy ez miért fakad egy emberben. Az egóját legyezgeti, hogy ezt megteheti? Hogy úgy viselkedik, ahogy akar, még akkor is, ha ezzel árt másoknak?

– A válaszból nem derül ki, milyen folyamatokra kíváncsi.

– Egyéniekre, emberiekre és közösségekre. Most, hogy így kérdezi, úgy módosítanám, kíváncsi voltam. Hazudnék, ha letagadnám, ma már bizonyos emberi dolgokkal, folyamatokkal, reakciókkal nem vagyok tisztában.

– Csernus Imre sok mindent megengedhet magának?

– Nem szoktam kérkedni azzal, ki vagyok. Nem élek vissza a helyzetemmel, a postán beállok a sorba. Udvariisan tiszteletben tartom a közösség törvényeit.

– Mennyire más a vidéki élet?

– Megszakításokkal, de nyolc éve kezdődött a vidéki életem, mára teljesen vidéki lettem. Fölszámoltam a praxisomat, rendszertelenül járok a fővárosba. Nálunk mindent jobban elfogadnak az emberek, az életet és a halált is. Ott rendje, ideje van a dolgoknak, ritmusa az életnek. A városiak télen-nyáron rohannak, a figyelmet elviszi a rengeteg inger, az elmúlással kapcsolatban megbedugják a fejüket a homokba. Vidéken, ha valaki temetésre megy, nem hallom a hangjában az iszonyatot: Úristen, meghalt!

– Az elmúlást, elfogadást nem értelmezik egyformán az emberek.

– Kár, mert ezt csak egyféleképpen lehet. Nincs ilyen, hogy kicsit elfogadom, jobban elfogadom. Ahogy olyan sincs: kicsit szeretem. Mert vagy szeretem, vagy nem. Ha elfogadok valamit, vagy szeretek valakit, abban minden benne van.

– Mitől múlik ez a szeretet, a szerelem?

– Attól, hogy megszűnik a tisztelet, már nem tudok a páromra fölnézni.

– Fontos, hogy a férfi is föl tudjon nézni egy nőre?

– Ez kölcsönös. A tisztelet szerintem a megújulás érzésének függvénye, ha az ember – egy pár – képes megújulni, a tisztelet is tovább tart. Ha nincs megújulás, elvész a tisztelet, és nem tudnak együtt maradni, vagy ha mégis, akkor ez az együtt mást jelent.

– Ha mindezt ilyen jól tudja, miért futott zátonyra több házassága, kapcsolata?

– Mert sokáig tartott, amíg a tapasztalataim ezekhez a felismerésekhez elvezettek. Nekem ezt senki nem tanította meg! Egyébként minden házasságomba úgy mentem bele, hogy ez lesz az első és az utolsó. És amikor



ÁRVAI MAGDOLNA
INTERJÚJA

Ma a nők nem azért feszültek, mert nem gyúrnak tésztát, hanem mert nem beszélgetnek. Nem mondják ki még önmaguknak sem, mi fáj.

már volt pár válasom, és gondolkodtam erről, rájöttem arra, hogy én olyan ember vagyok, aki soha nem ad föl semmit. A házasságot se.

- Még soha semmit nem adott föl?
- Nem.
- Nem fárasztó ez?
- Ha hittel csinálom, nem. Ha valami nem jön össze, mert nem jöhet össze minden, akkor azt elfogadom. És nyugodt szívvel megyek tovább.
- Tehát nem földadja, hanem elfogadja.
- Pontosan, mert az teljesen más. Megtettem mindent, és kapufát lőttem. Van ilyen.
- Sok kapufa volt?

- Nem. Jóval több a siker, a gól.
- A magánélet kudarcosabb, mint a pálya?
- Nem érzem így. Persze volt olyan, amiről azt hittem, jó, és idővel kiderül, hogy nem. Van, aki mindent racionálisan közelít meg, de figyelmen kívül hagyja az érzelmi intelligencia fontosságát. A legtöbb ma élő ember racionálisan közelíti meg a boldogságot. Racionálisan lehet vagyont szerezni, de boldogságot nem.
- Felételezem, anyagi szempontból elégedett.
- És akkor mi van? A boncasztalon fekvé mindegy, hogy az illető milliárdos vagy hajléktalan volt, ugyanúgy mossák le a slaggal.
- Igen, de az odavezető út nem mindegy.
- Az emberek üvöltenek az utolsó hetekben, mert rengeteg a „mi lett volna, ha...?”. Mi lett volna, ha bátor vagyok, ha kimondom, amit gondolok, ha a fölismert és tudott dolgaimat megteszem. A „mi lett volna, ha...?” választást jelent.
- Fog üvölni az utolsó hetekben?
- Nem érzem úgy. Még nincs sok „mi lett volna, ha...?”.
- Van tanulnivaló ötven fölött is?
- Az élet mindig csak itt és most! Tehát van.
- Létezik negatív meg pozitív vonás?
- Nem.

- Akkor miért írta azt, hogy ezeket ki kell mondanunk?
- Ez bizonyos korban igaz volt, mindig úgy írtam, ahogy rájöttem dolgokra. Azt abban a korszakban helytállóan vallottam, ma viszont úgy látom, nincs negatív, csak emberi vonás van. Ugyanazzal a tulajdonsággal okozunk magunknak jót és rosszat. A pályám elején kértem a pácienseimet, sorolják fel a pozitív és negatív tulajdonságaikat, és egy úr azt mondta, a makacsság pozitív és negatív is. Tényleg. És ott volt előttem a válasz, hogy a jó és rossz közti határt csak tudatossággal lehet észrevenni.

- Van, akire haragszik?
- Nincs. Régen haragudtam apámra. De megtanultam, a harag mögött mindig tehetetlenség húzódik. Aki haragszik, önmagára haragszik.
- Ezek szerint önmagára sosem haragszik?
- Néha azt mondom magamnak, elrontottam. De ennél sokkal fontosabb, hogy tudjam, érzem, én mindent megtettem. Most, miközben interjút adok, fölmerül ben-

nem, hogy ön megtesz-e mindent. Rám figyel, vagy a saját kérdéseire.

- Minden idegszállammal figyelem.
- Én nem így érzem.
- Ez baj. Talán valamelyikünkben van egy gát?
- Engem ez se zavar.
- Lehet, beülök az előadására. Már tudja, hogy miről fog beszélni?
- Még nem tudom, meg kell néznom, mi lesz a téma... Találd meg önmagad! – az önbecsapásra fogom felhívni a figyelmet. Az önbecsapás hatással van az egész életre. Kompenzálni persze lehet, de az nem ad belső békét. Aki becsapja magát, nem fogja szeretni önmagát. Ma a kimondott szó, „szeretlek”, legtöbbször azt jelenti, biztonságban vagyok melletted, szívom a véred. Szóval ez nem szerelem, nem párkapcsolat, nem önbecsülés, hanem az elejétől a végéig az önbecsapásból származó kompenzáció.
- Úgy gondolja, van ember, aki néha nem csapja be önmagát?
- Sokféleképpen becsaphatják magukat az emberek. Például azt mondja: Mi jól vagyunk!, majd odafordul a párjához: Igaz, drágám?, de nem mosolyog. Kell neki a bizonygatás, de nem tud szívből mosolyogni.
- Ön jól van?
- Most mindketten dolgozunk. Ön kérdez, én válaszlok, de vannak újságírók, akik eltérnek a szabályoktól.
- És pszichiáterek is, akik új stílust vesznek föl.
- Igen, én nyers, megmondó, olykor durva lettem, és ez hatott. Ösztönösen tettem. Ez akkor csúcsosodott ki, amikor szenvedélybetegekkel dolgoztam, és egy idős orvos azt mondta: „Imre, minek csinálod, úgysem tudod őket megváltoztatni.”
- Ma vállalna egy Bevallalja? stílusú televíziós műsort?
- Ez lefutott sztori. Bölcsebb vagyok, gyorsabb. Adott esetben meg cinikusabb. Hamarabb átlátom a játszmákat. Bizonyos esetekben most is használok ezt a nyers stílust, nincs ezzel gond, ha azt az egót, ami számtalan pajzzsal van körbevéve, így lehet lezúzni.
- Muszáj mindig lezúzni?
- Az ego általában védekezik a fájdalmas dolgok hangos kimondása ellen. Ha nincs kimondva egy konfliktus, esély sincs a változtatásra. Az önismeret a saját tulajdonságaim feltárása. Egyszer régen valaki azt mondta nekem: „Imre, te befolyásolható vagy!” Fájdalmasan érintett, dühös lettem. Dühös, mert még nem definiáltam magamban, hogy a heves reakció, a rossz érzés azt jelenti, az a tulajdonság bennem nincs földolgozva. Rossz volt, mert a befolyásolható azt jelenti, visszaélhetnek velem, tudnak manipulálni, kihasználni.
- Sokféle manipulációnak vagyunk kitéve.
- Azt kell eldönteni, mikortól árt nekem a manipuláció, a befolyásolás.
- Hogy tudja ezt az ember eldönteni?
- Érzzi. Ahogy azt is, hogy nem tud, képtelen mosolyogni.
- Ez a mosoly többször előkerült. Fontos?
- Az emberek több mint kilencven százaléka nem mosolyog. Figyeljen hétfő reggel a mozgólépcsőn, a buszon, metrón! A mosoly azt jelenti, jól érzem magam, szeretem, amiben vagyok.
- Most miért nem mosolyog?

NÉVJEGY

- 1966. március 2-án született a vajdasági Verbászon.
- Az orvosi egyetemet Budapesten végzi.
- Második generációs értelmiségi, apja orvos, anyja fogorvos, két testvére van.
- Orvosi pályáját az egykori OPNI-ban kezdte a Lipótmezőn, elsősorban drogfüggőket kezelte.
- A *Bevallalja?* című televíziós műsorával vált országosan ismertté.
- Jelenleg negyedik feleségével és annak két gyermekével él Noszvajon.
- Tíznel több könyvet írt, most épp az életéről szólóan dolgozik.
- Országszerte tart előadásokat, mellette borászkozik, és több hazai sportválogatott pszichiáttere.

A negyvenes éveikben járó nők...

...sokszor megijednek, amikor először találkoznak a változókort jelző tünetekkel. Több tévhit is él a menopauzával kapcsolatban, jobb, ha előre felkészülünk, mire számíthatunk. Mindenekelőtt a menopauza egy természetes biológiai állapot, és nem betegség. Igaz, hogy olyan kellemetlen panaszokkal járhat, mint a hőhullámok, alvászavarok, energiaszintünk lecsökkenése, érzelmi labilitás vagy a női intim területek problémái¹, mégsem kell, hogy mindezek az életminőség romlását vonják maguk után. Ezeket a gyakran tapasztalt tüneteket a hormonháztartás változásai okozzák, jó részük ma már kezelhető. A menopauza csak a termékenységünk, és nem a teljes szexuális életünk végét jelenti. Ugyanakkor az is fontos, hogy törődjünk magunkkal, és kezeljük a testünkben zajló hormonális változások miatt fellépő nőgyógyászati problémákat.

¹ Practice Bulletin Management of Menopausal Symptoms; The American College of Obstetricians and Gynecologists Vol. 123, No. 1, January 2014

– Dolgozom.

– Sebes a keze. Csak nem kerítést szögelt?

– Nem, a kályhába toltam be egy lepényt.

– Ki dagasztotta?

– Most egy gép. De imádok tésztával dolgozni, pogácsát sütni, meg amihez kedvem van. Nyitott vagyok bármire, amit akarok, azt megtanulom.

– Azt mondják, a gyúrás mozdulatai levezetik a feszültséget.

– Lehet. De ma a nők nem azért feszültek, mert nem gyúrnak tésztát, hanem mert nem beszélgetnek. Nem mondják ki még önmaguknak sem, mi fáj. A pasik is nyelnek, túrnek, hallgatnak. Nézze azt az urat, aki itt, oldalt ül, milyen zárkózott! És az, aki veszi le a hátizsákját, az is.

– Ilyen jól megállapít mindent a mozdulatokból?

– Nem a mozdulatokból, a kisugárzásból. A magából is...

– Talán mert egy személyben orvos, szőlész és borász?

– Hozzáteheti a vendéglátó is. Van egy kávéházam Egerben, és egy több mint kávéházam Noszvajon. A Csendülő, az én szívem csücske, ott dolgozom hétvégén pincérként.

– Maga volt már pszichológusnál?

– Persze. Mikor elmentem, még nem tudtam, hogy mi a problémám, de ügyesen rávezetett arra, hogy akkor még haragudtam az apámra.

– Erről jut eszembe, milyen pótapának lenni?

– Igazából nem vagyok pótapa. A gyerekek tinédzserrek, az egyik nagyon kamasz. Szemlélődő felnőtt ember vagyok velük.

– Azt szokták díjazni a kamaszok.

– Egyesek igen, mások nem. Azok nem szokták díjazni, akik rossz néven veszik, hogy én sokkal többet látok, mint egy hétköznapi ember.

– Nem lehet könnyű annak a gyerekeknek, aki mellett hirtelen ott terem egy ilyen többet látó felnőtt...

– A gyerek zavarba jön, keresi a saját útját, az érdekei érvényesítését, így vagy úgy. A gyerekeknél én nem tudok az lenni, aki vagyok, és nem is akarok, nem az a tisztem.

– Ha szeret valakit, mi az, amiért megszereti?

– Hogy soha nem adja föl. Aki nem adja föl, megteremtette önmagában a hitét.

– Társat hogyan választott?

– Megérezés, tisztelet, gömbölyűség. Általában érzésből cselekszem. Sok embernek megadom a bizalmat, aztán egyeseknél kiderül, hogy szalmaláng volt, de ezzel sincsen baj. Nem velük van elszámolnivalóm, hanem önmagammal.

– Ha átverik, mit csinál?

– Leülök, agyalok, miért nem vettem az intő jeleket. Először önmagam felelősségét nézem, mert átverni azt lehet, aki hagyja magát. Ez alap.

– Mivel lehet kipiszkálni a látszólagos nyugalomból?

– Értetlenséggel. Azt ma már jobban bírom, ha Scrabble-ben a feleségem nyer.

– Mit szeretne még?

– Megújulni! És befejezni az életemről szóló könyvet, amin jelenleg dolgozom.

– Őszinte volt az elmúlt órákban?

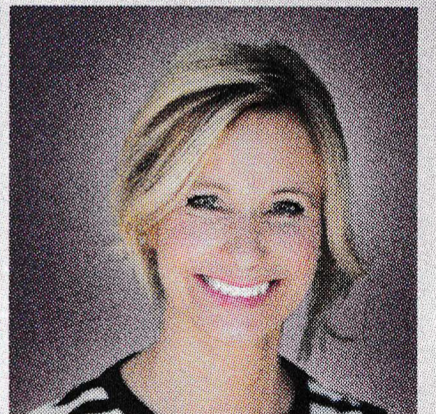
– A mai világban kellő éberséggel észre kell venni, kivel és hogyan lehet annak lenni. Őszinte voltam. ■

Ovestin krém
OVESTIN 1 mg/g krém
ösztriol

A MI VÁLASZTÁSUNK
a változókort helyi tüneteire

Hatékonyan enyhíti a menopauza lokális tüneteit:

- Hüvelyszárazság
- Vízketés
- Fájdalmas közösülés
- Visszatérő húgyúti fertőzések



Vény nélkül kapható a patikákban

ÖSZTRIOLO TARTALMÚ HÜVELYKRÉM



Ovestin 1mg/g krém ösztriol hatóanyag tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer

HU-EST-0917-0092a

ALKALMAZÁSI ELŐÍRÁS ELLENŐRZÉSÉNEK DÁTUMA: 2016.10.27. Alkalmazás előtt kérjük, olvassa el a teljes alkalmazási előírást! <http://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/>. További információért forduljon képviseletünkhöz. Az anyag lezárásának dátuma: 2017.09.15. Az anyag felülvizsgálatának dátuma: 2018.09.15. Amennyiben termékünk alkalmazása során „Nemkívánatos eseményt” észlel, kérjük, 24 órán belül jelentse az Aspen-medinfo@professionalinformation.co.uk email címen vagy a +3618480681 telefonszámon! Forgalomba hozatali engedély jogosultja: Aspen Pharma Trading Limited, 3016 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, Írország. Ovestin 1 mg/g krém (1x15 g) forgalomba hozatali engedély száma: OGYI-T-1662/01. Hivatkozások: 1. Ovestin 1 mg/g krém alkalmazási előírat 2016.10.27.

aspen
HUNGARY

Healthcare. We Care.

Aspen Europe GmbH Magyarországi Fióktelepe · 1133 Budapest, Árboc utca 6. III. em.
Tel.: +36 1 700 1190 · Fax: +36 1 700 2630 · www.aspenpharma.com

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!