

A személyes szeretet világa

**Beszélgetés dr. KOPP MÁRIA orvos-pszichológussal,
egyetemi tanárral,
a Semmelweis Egyetem
Magatartástudományi Intézetének igazgatójával**

Megjelent: Ökotáj 2005 35-36.

– *Ön Európa egyik legjelentősebb magatartáskutatója.*

Adódik a kérdés: hogyan lett magatartáskutató?

– Kezdetől fogva nagyon sok minden érdekelt. Harmadik gimnazista koromig író akartam lenni. Azért határoztam el, hogy végül is az orvosi egyetemre megyek, mert az EMBERREL, az emberi jelenségekkel szerettem volna foglalkozni. Az élettanon dolgoztam diákkörösként, de a hat év alatt arról, hogy az embernek személyisége van, nem hallottunk, vagy csak pár szót. Elhatároztam hát az egyetem után, hogy elvégzem még a pszichológiát is. Nagy élményt jelentett orvosi és élettani alapokkal pszichológiát tanulni. Volt egy személyes háttere is mindennek. Édesapámat, aki a Fővárosi Képtár (ma Nemzeti Galéria) alapító igazgatója volt, 1949-ben egyik napról a másikra kirúgták az állásából. Utána néhány éven belül megvakult, majd infarktust kapott. Attól kezdve izgatott az a kérdés, hogy egy lelki megrázkódtatás hogyan befolyásolhatja testi állapotunkat, hogyan függ össze a környezet, az ember lelki és a testi egészségi állapota.

– *Ha most végigtekint eddigi életútján, mit emelne ki belőle? Melyek voltak a meghatározó, ha úgy tetszik, sorsfordító pontok?*

– Amikor gyermekkoromban édesapámmal elmentünk a Képtárba a kiállítások megnyitása előtt, az olyan volt, mintha a mennyországban járnék. Kilencéves koromig egészen csodálatos világban éltem, utána a kitelepítés elől egy hét alatt el kellett menni Pestről, és kikerültünk egy tanyára. Apámnak sok baloldali művész barátja volt, és valaki szólt neki, hogy rajta vagyunk a kitelepítési listán. Surányban, a Szentendrei-szigeten volt egy kis nyaralónk. Egy egyszobás kicsi ház hatalmas kerttel. A legközelebbi falu Pócsmegyer volt, oda jártunk iskolába, összevont osztályba, aztán pedig Leányfalura. Télen két és fél kilométeres gyaloglást jelentett ez a Duna jegén át. Egészen más életforma volt, ami eleinte nagyon megviselt, ám azt hiszem, később ennek nagyon sokat köszönhettem. A gyaloglásoknak az erdőn keresztül, annak, hogy a természetben élünk, hogy rengeteget beszélgettünk a szüleimmel, akik otthon nagyon komolyan tanítottak minket. Gyakorlatilag magukkal vitték a könyvtárunkat. Ezek a gyerekkori hatások kezdetben nagyon meghatározóak.

A későbbiekben az egyetemen a diákköri munka keretében a magas vérnyomás kutatásába kapcsolódtam be. Ez nagyon izgalmas és fontos volt számomra. Kovách Arisztid intézetében Monos Emil mellett dolgoztam, ami elősegítette munkáim élettani megalapozását. Kezdetől úgy gondolom, hogy nem lehet pusztán a lelki tényezőkkel foglalkozni. Az a lényeges, hogy ezek milyen mechanizmusokon keresztül hatnak a testre, és az agy hogyan működik. Utána Juhász Pál professzornál dolgoztam a Pszichiátriai Klinikán. Nagyon humánus ember volt, ő kezdte el vizsgálni azt, hogy mi az oka az úgynevezett *téesz neurózisnak*. Csengersimán, egy kis faluban kezdte a vizsgálatait, ahol a téeszésítés előtt nem volt szorongó, depressziós, vagy alkoholista ember. Ittak ugyan az emberek együtt, de nem váltak alkoholistává. A téeszésítés után néhány évvel a falusi emberek egyharmada szorongásról, depresszióról, neurózisról panaszkodott, és az alkoholisták száma nagyon magassá vált. Ebbe a vizsgálatba kapcsolódtam én be a klinikán, tehát Juhász Pál nagyon erősen hatott a szemléletemre.

„Első mestereim a szüleim”

– *Voltak-e egyéb mesterei is, olyanok, akiktől nagyon sokat tanult, akiket valóban mesterként tisztel?*

– Az én első, igazi mestereim a szüleim, akik csodálatos emberek voltak. Apám egy hihetetlenül színes, nagyon sokoldalú ember volt, akit teljesen összetört, hogy ott kellett hagyni a munkáját, imádott hivatását. Órákon át mesélt nekem történelemről, művészettörténelemről, mindenről. Édesanyám, aki szintén művészettörténész volt, végig otthon volt velünk. Úgy gondolta, hogy a gyerekeiben él tovább (nyolcan vagyunk testvérek, én vagyok a legidősebb). Ott, Surányban minden áldott nap két órát tanult velünk. Egy órát nyelvet, egy órát irodalom-, művészet- és zenetörténetet. Rendkívül művelt, sokoldalú ember volt, nagy nyelvtudással. Óriási tartása volt, minden nehézség közepette, minden helyzetben mindig a jót látta. Végig azt mondogatta, hogy neki megváltás volt, amikor Pestről kikerültünk a természetbe, ahol nagyon szeretett kertészkedni. Tulajdonképpen megéltünk a kecskéinkből, és abból, ami a kertben megtermett.

Az egyetem után Grastyán Endre neurofiziológus volt rám nagy hatással. Akadémiai székfoglalóját a játék fontosságáról tartotta. A mai világban az egyik legsúlyosabb probléma, hogy a gyerekek nem tanulnak meg játszani. A kreativitást a kutatásban egészen alapvetőnek tartom, ezt a szemléletet Grastyán Endrétől vettem át, mint ahogyan azt is, hogy az ember és a környezete milyen mechanizmusok révén kapcsolódik, a

környezeti hatások hogyan jutnak át az agyba, és ez azután hogyan nyilvánul meg a magatartásunkban.

Juhász Pál vezetési stílusa hatott rám erősen. Ő nagyon demokratikus ember volt. Ahhoz, hogy egy műhely működni tudjon, nagyon fontos a jó munkahelyi légkör, hogy az emberek együtt tudjanak működni, hogy mindenki szabadnak érezhesse magát a munkahelyén. Különben orvosként az első témám a munkahelyi stressz volt. Most megint sokat foglalkozom azzal, hogy az emberek számára mennyire alapvető, hogyan érzik magukat a munkahelyen.

– *Szavaiból ítélve a család meghatározó szerepet játszott az életében.*

– Így van ez a mai napig. Férjemmel, Skrabski Árpáddal együtt dolgozunk, együtt írtunk könyveket, mind a ketten kicsit amolyan munkamegszállottak vagyunk. Persze közben ki is tudunk kapcsolódni. Van egy présházunk, olykor kint élünk a természetben, szóval nem vagyunk folyton „befogva”. Árpád számítógépes mérnök volt, aztán szociológiából lett kandidátus. A vizsgálataink jelentős részét együtt végeztük, együtt is írunk cikkeket. Szerintem teljesen közös agyunk van. Általában valamelyikünk megírja a cikk első változatát, aztán elkezdjük javítgatni, átírni, és így jut el a végső formáig.

– *Úgy tudom, Ön a tradicionális, keresztényi értékrend képviselője.*

– Ez teljesen alapvető. Édesanyám felvilágosult, nyitott gondolkodású és mélyen vallásos ember volt. A Sacré Coeur-ben érettségizett Párizs mellett, és lefordította a *Mise a világ felett*-tet csak úgy, a családnak. Még a halálos ágyán is egy Saint-Exupéry-könyvet fordított, a Citadellt. Apám is Istenhívő volt, de formálisan nem volt vallásos. Emiatt közöttük nagyon sok vita volt otthon, s ezekben a vitákban már én is nagyon korán részt vettem. Gyerekkoromtól egy igen tudatosan formálódó hitem alakult ki, amiben jelentős szerepe volt a nagybátyámnak, édesanyám bátyjának. Waigand József egy olyan pap volt, akit 1968-ban félreállítottak. Teológiai tanár és pszichológus volt, az ökumenikus iskolát az ő hatására alapították már a rendszerváltás után. Miután szüleimet későn sikerült csak visszahoznunk Pestre, apám helyett apám volt.

– *A művészetekben is ezeket a hagyományosabb értékeket kedveli?*

– Az alapértékeket nagyon fontosnak tartom, ugyanakkor magamat a legjobb értelemben liberálisnak. Szerintem a szabadság éppen azt jelenti, hogy az ember nyitott mindenre, nyitott mások, a többi ember felé, nyitott minden új művészeti irányzatra, és nyitott a spiritualitásban is. A legellenszenvesebb számomra az ortodox, olyan típusú vallásosság, amely kizár másokat, amely ellenséges másokkal. Éppen most jelent meg egy cikkünk a Pozitív Pszichológia különszámában arról, hogy az élet értelme mennyire meghatározó az ember lelki és testi

egészsége szempontjából. Aki úgy gondolja, hogy az életének van értelme, sokkal egészségesebb. Érdekes módon ez nem teljesen azonos a vallásossággal. Vannak vallásos emberek, akik valójában nem hisznek az élet értelmében. Szerintem ezek nem is vallásosak. És vannak emberek, akik valószínűleg nem tudják, hogy mit értek én például vallásosság alatt, de hisznek az élet értelmében, és ugyanúgy egészségesek. Az a lényeg, hogy az ember higgyen abban: az élete egy nagyobb terv része, az életének van célja és értelme, és mindez egy nagy egységes szeretet, egy személyes szeretet világában valósul meg.

– *Ingmar Bergman svéd filmrendező szerint Istent akár nevezhetnék szeretetnek, megértésnek, önzetlenségnek is.*

– Az emberek, amikor istenhitről beszélnek, nagyon sokfélét értenek rajta. És ez egyáltalán nem baj. Akkor van baj, ha ez ellenségeskedést szül. Végül is mindenkinek saját magában kell felépítenie a világképét. Ugyanakkor nagyon fontosnak tartom azokat a közösségeket és azokat a kulturális konstruktumokat, amiket a vallások létrehozta. Miután én a katolikus hagyományban nőttem föl, számomra ez nagyon sokat jelent. Ez a spiritualitás legértékesebb, önmagában egyedülálló, csodálatos megnyilvánulása. Azt nem tudom, mennyire szerencsés, ha megpróbálunk az európai kultúrában nem igazán átélt, mondjuk buddhista formákat átvenni. Szerintem az jó, hogyha ők a saját kultúrájukban élik meg a világ egységét, ugyanazt az istenhitet, hiszen ugyanarról a jelenségről beszélünk, csak különböző oldalokról. A lényeg az, hogy az ember át tudja élni ennek a fontosságát a saját, meg a mások, akár egy közösség vagy akár egy ország életében.

– *Tehát nem kell ahhoz feltétlenül templomba járni, hogy hívő emberek legyünk és a keresztény értékeket képviseljük?*

– Szerintem egyáltalán nem, ugyanakkor viszont nagyon nagy segítség a liturgia. Sokat utazom mostanában, bár 1982-ig nem kaptunk útlevelet nyugatra a férjemmel. Bárhol is járok a világban, mindenhol elmegyek vasárnap, sőt hétköznap is, ha tehetem, katolikus templomba, és óriási élmény, hogy a szentmise mindenütt pontosan ugyanolyan. Így az ember nagyon jól át tudja élni a világ egységét. Ezt a vizsgálataink is mutatták. Ha valaki egyházi közösséghez tartozik, az egy jelentős védőfaktor. Nagyon szerencsés az, aki ebbe beleszületik, vagy odatalál, és be tud kapcsolódni. Egyben kritikája is az egyházi közösségeknek, hogy nem mindenkit tudnak megérinteni. Nyilván ebben nagy szerepe van annak, hogy évtizedeken át minden módon próbálták nálunk lejáratni ezt a közértéket.

– *Végül is megtudta, hogy miért nem mehetett 1982-ig nyugatra?*

– Még nem kaptam választ a hivataltól. Hatodéves orvostanhallgató voltam, amikor egyik évfolyamtársam, akit nagyon felületesen ismertem, megkérdezte, nem vennék-e részt egy francia konferencián. A magyar

orvostanhallgatók képviselőjében ő beajánlana engem, meghívnának, és mindent fizetnek. Akkoriban meghívólevelet kellett kérni, ami meg is érkezett, és akkor bevonták az útleveletem. Attól kezdve többet nem kaptam. A konferencia témája: a személyiség szerepe az orvoslásban, akkoriban annyira rendszerellenes és veszélyes dolognak tűnt, hogy talán ez lehetett a háttérben. Remélem, megtudom, mi is lehetett az oka annak, hogy engem politikailag ennyire negatív fényben láttak hosszú-hosszú évekig.

– *Ön verseket írt, költészettel is foglalkozott.*

– Igen, ez így van. Mint már említettem, író akartam lenni harmadik gimnazista koromig. Negyedikes voltam, amikor a rádió ifjúsági tehetségkutató versenyén első díjat nyertem. A Patrona Hungariae Gimnázium kollégiumában laktam harmadikig, és ez majdnem a hitem elvesztésével járt, annyira megviselt a rettenetes bezártság. Sajnos akadt néhány apáca, aki másképp értelmezte a vallásosságot, mint az édesanyám. Negyedikben aztán ki tudtam jönni egy családhoz úgy, hogy tanítottam a fiukat, és náluk laktam. Szóval beküldtem erre a pályázatra a verseimet, de miután nem volt külön szobám, nem mertem meghallgatni az eredményhirdetést. Azt gondoltam, kinevetnek, ha nem nyerek, meg az is kínos volt, hogy a család velem egyidős lánya is beküldött verseket, és azt tudtam, ő biztosan nem fog nyerni. Úgyhogy nem hallgattam meg az eredményhirdetést. Másnap bementem az iskolába, ahol nagy lelkesedéssel fogadtak. Átjött az igazgató is, mindenki gratulált. Jellemző, hogy az irodalomtanárnőm akkor tudta meg, hogy verseket írok, annyira nem foglalkozott ezzel. Pedig mi próbáltunk önképzőkört szervezni, színdarabokat előadni a franciatanárnőnk vezetésével. Ez a díj hatott rám. Úgy gondoltam, bizonyos szinten már jó, amit írok, de egy nagyon zárt világban élek. Ha megpróbálnék bölcsészként tanulni tovább, és csak írni, akkor ez egy igen szűk világ lenne a számomra. Jelentkeztem hát az Orvosi Egyetemre, hogy kiléphessek az életbe, hogy lássam, milyenek az emberek. Érettségi elnökünknek, Jámbor Mikének, aki a pannonhalmi gimnáziumban volt tanár, annyira megtetszett az irodalomdolgozatom, hogy felajánlott egy ösztöndíjat: csak írjak és fordítsak. Nagyon kedves és nagyon nagylelkű felajánlás volt ez, de akkor úgy éreztem, ez nekem kevés lenne. Utána is írogattam még, amikor tudtam. Inkább prózát, kisregényt, színdarabot, misztériumjátékot, ilyeneket. Most csak abban bízom, hogy egyszer majd lesz időm arra, hogy többet írjak, ha már nem kell intézetet vezetnem.

– *És a sakkal mi lesz?*

– Hát ezt meg honnan tudja? Még általános iskolában sakkbajnok voltam. Kitalálták, hogy van valami veleszületett szívbetegségem, amit aztán kinőttem, de emiatt fölmentettek tornából. Elkezdtem hát sakkozni,

ami nagyon jól ment, többnyire a fiúkat is megvertem. Egyébként első gimnáziumban az Országos Matematikai Versenyen – akkor Arany Dániel Verseny-nek hívták – a lányok közt én voltam az első. Miután elment az a matematikatanárnóm, aki azt mondta, csak akkor ad ötöst, ha elmegyek a versenyre, jött egy másik tanárnő, aki jóindulatú volt ugyan, de tőlünk tanulta a matematikát. Ezzel a matematikai pályafutásom ilyen értelemben abbamaradt, de a cikkeimben ma is használok matematikai elemzési módszereket. Visszatérve a sakkra: volt egy verseny egy falusi iskolában. Körülálltak a gyerekek, és elkezdtek csúfolni, hogy ezzel megzavarjanak. Ez annyira rosszul esett, hogy akkor abbahagytam a sakkot, és azóta nem sakkoztam.

„Veszélyeztetett férfiak”

– *Az aktív férfi korosztályból ma Magyarországon abszolút számban többen halnak meg évente, mint a harmincas években. Melyek e „közép-kelet-európai egészség paradoxonnak” nevezett jelenség legfontosabb összetevői?*

– Még Juhász Pállal kezdtük, aztán később a férjemmel, Skrabski Árpáddal vizsgáltuk a magyar népesség lelki és egészségi állapotának összefüggéseit. 1983-ban első felmérésünk hatezer emberre terjedt ki, 1988-ban huszonegyezerre, 1995-ben tizenkétezer-hatszázra, 2002-ben pedig szintén tizenkétezer-hatszáz otthoni interjút készítettünk. Ezek reprezentatív minták voltak, és a felmérés legalább egyórás otthoni kérdőíves kérdezést jelentett, amelynek során a szociális életmód, a pszichológiai és egészségi tényezők összefüggéseit vizsgáltuk. Folyamatosan követtük a rendszerváltás folyamatában, illetve már előtte is, hogy hogyan függ össze, hogyan változik nagyjából azonos paraméterek mentén a magyarok lelki és egészségi állapota. Közben alakult ki a nyolcvanas évek végére az az egészen megdöbbentő jelenség, amit közép-kelet-európai egészség-paradoxonnak neveznek: annak ellenére, hogy a gazdasági helyzetünk 1988-89-ig viszonylag jó volt, és egészen tűrhető volt az emberek anyagi helyzete, már a hatvanas, hetvenes évektől elindult egy olyan folyamat, amelynek során a negyvenötötől hatvanöt éves, tehát középkorú férfiaknak a halálózása hihetetlen mértékben emelkedett. A nyolcvanas évek végén többen haltak meg abszolút számban, mint az 1930-as években. Azóta ugyan nem nőtt tovább ez a szám, de még mindig nem éri el az 1930-as szintet, tehát a 2002-es, 2003-as mutatók még mindig rosszabbak.

Vizsgálni kezdtük, mi lehet az oka, hogy ugyanabban a társadalomban a nőknél miért nincsen egy ilyen típusú rosszabbodás? Miért tudtak a változással jobban megbirkózni? A hatvanas-hetvenes évekig nagyjából

azonos szinten élt majdnem mindenki, vagy aki jobb helyzetben volt, az is titkolta. Még egy Trabant megszerzése is nagyon nagy szó volt. Nem volt kialakult különbség a társadalmon belül. Akkoriban a statisztikákban a magasabb és alacsonyabb végzettségű férfiak halálozásában gyakorlatilag nem volt különbség. Mikor rájöttek, hogy a legjobb egy „legvidámabb barakkot” teremteni itt, ahol az emberek úgy érzik, viszonylag jobban élnek, kezdett kialakulni egy relatív különbség az emberek anyagi helyzetében. Akkor indult el az a folyamat, hogy ma Magyarországon annak a valószínűsége, hogy egy férfi megéli a hatvanötödik évét, az ötvenvalahány százalék, míg ugyanez az arány Ausztriában nyolcvan százalék. Ezen belül óriási különbségek vannak. Egy érettségivel alacsonyabb végzettségű férfi esetében kétszer nagyobb a valószínűsége annak, hogy nem éri meg a hatvanötödik évét. Ebben nagy szerepet az úgynevezett státus-szindróma, vagyis a férfiak számára a viszonylagos lemaradás nagyon veszélyes. Az állatvilágban kialakul a hímek között egy stabil dominancia-sorrend. Ez általában nem viseli meg az állatokat, csak ha e sorrend hirtelen fölborul. Ez történt nálunk, embereknél.

– *Segíthetnek ebben a nők, vagy éppen ők gerjesztik ezt a fajta versenyfutást?*

– Mindkettőben szerepük van. Az, hogy a nők milyenek tartják anyagi helyzetüket, ez a férfiak számára fontosabb, mint az, hogy saját maguk milyenek tartják. A legjobb megelőzés az lenne, ha a nők nem csak az anyagiakat várnák el a férjuktől, és nem lennének elégedetlenek. A magasabb végzettségű nők inkább védőfaktorok a férfiak számára, mert ők már természetesnek tartják, hogy ők is felelősek az anyagi helyzetért. Ha egy nő elégedetlen az anyagi helyzetével, ez a férfi önértékelésében sokkal súlyosabb probléma, mert saját szerepelvárásai szerint neki kell eltartania a családot. Legalábbis ez a hagyományos szemlélet. Ők érzik magukat ma is felelősnek a család helyzetéért. A rivalizálás a férfiak esetében nagyon jelentős veszélyeztető faktor. Érdekes, hogy a nők és a férfiak ugyanolyan mértékben rivalizálnak, csak éppen a nők ebbe nem hálnak bele, a férfiak pedig belehalnak. Ha egy jó barátja sikeréről hall, úgy érzi, ő maga kudarcot vallott. A nőknél erős védelmet nyújt a vallásosság. Ők sokkal inkább vallásosak és ez nagyon sokat jelent. Ráadásul a nőknek szorosabb szociális hálójuk van. Akár mondhatjuk ezt pletykának is. Tehát egymás közt megbeszélik a gondjaikat, problémáikat, és ez is nagyon jelentős védőfaktor. A férfiak sokkal kevésbé teszik ezt.

– *Mi tehát a megoldás? Hogyan lehetne megszólítani e veszélyeztetett réteget?*

– Először is minél előbb el kellene kezdeni a leszakadás megállítását és visszafordítását. Az iskola játssza a leghatékonyabb szerepet abban,

hogy például egy cigánygyerek érezze úgy: be tud kapcsolódni a közösség életébe. A lelki egészség szempontjából az önértékelés alapvető, az, hogy tudjam, ki vagyok, hová tartozom. Ma bekerül az iskolába vagy az óvodába egy szegény családból származó gyerek (nem feltétlenül cigánygyerek), és nem ismeri azt a világot, ami a többiek számára természetes. Emiatt már eleve úgy érzi, hogy hátrányban van, és kialakul benne ez a bizonyos „tanult tehetetlenség” lelkiállapot, ahelyett, hogy a „tanult sikeresség” állapotába kerülne. A leszakadás gyökereit kellene megszüntetni, amennyire csak lehet. Ilyen szempontból nagyon fontos lenne az iskolákban a kiscsoportos foglalkozás (amiről inkább csak beszélünk) azoknak, akiknek gyöngébbek a küzdési képességei.

Egy nagyon fontos értékrendbeli probléma is van. Akik hisznek abban, hogy az életüknek van értelme, azok sokkal kevésbé veszélyeztetettek a férfiak közül is. Aki máshoz viszonyítja a saját helyzetét, és frusztrálódik attól, ha úgy érzi, hogy kevesebbet ér, az sokkal inkább veszélyeztetett. Kezdetől fogva nagyon sokat foglalkozunk a munkahelyi stresszel. Az aktív életkorban a munkának meghatározó szerepe van. A lelki egészség szempontjából érdekes módon a munkahelyi biztonság, a jó légkör, az, hogy valaki elégedett legyen a munkájával, sokkal fontosabb, mint a jövedelem. Valamilyen okból sok magyar munkahelyen nagyon-nagyon rossz a légkör. Kifejezetten próbálják lehetetlenné tenni egymást az emberek olyan esetekben is, amikor erre nem volna szükség. Annyi gond, megoldatlan probléma van amúgy is, legalább a közösségeken belül legyen jó a légkör, és bízzanak egymásban az emberek. Ezt nevezzük „*társadalmi tőkének*”. És ez az, ami rettenetesen tönkrement az utóbbi években. Ezen kellene mindenképpen változtatni. Nem egy túlzott, idealista elképzelésről van szó ugyanis, a mostani svéd népegészségügyi program első pontja éppen a társadalmi tőke erősítése társadalmon belül. Ők már fölismerték, hogy nem elég azt mondani, hogy dohányzás- és drog-megelőzés külön-külön, hanem a mindezek mögött rejlő pszichológiai tényezőket kell megkeresni.

– *Mérsékelheti a család ezeket a káros munkahelyi stressz-hatásokat?*

– A család nagyon sokat jelent. Együtt vizsgáltuk a jó családi és a jó munkahelyi légkör hatását. A nők számára a jó családi légkör még fontosabb, a nőket ez inkább védi. A férfiak számára majdnem egyformán fontos a munkahelyi és a családi légkör. Az Európai Unió 2002-es direktívája szerint minden munkahelyi főnök felelős a munkatársak testi-lelki egészségéért. A betegállomány második legfontosabb oka a pszichés problémából származó munkahelyi stressz.

„Játszani is engedd...!”

– *Milyen módon tud szembenézni az iskola a civilizációs fejlődés nyomán kialakult negatív emberi válaszreakciókkal, a szorongással, a depresszióval, a lelkiegyensúly-vesztéssel, az elmagányosodással?*

– Mindenképpen föl kellene ismerniük a pedagógusoknak, ha egy gyereknél megjelennek a szorongás, a depresszió korai tünetei. Részt veszünk az „Európai Szövetség a Depresszió Ellen” programban. Ezt Szolnok kistérségében indítottuk el, és úgy néz ki, hogy jövőre már országossá bővül. Ennek a programnak az a lényege, hogy a képzőket képezzük. Sajnos a kamasz gyerekeknél már nagyon gyakorivá váltak az ilyenfajta lelki zavarok. Ezt föl kellene ismerni, és meg kellene próbálni segíteni. Nagy problémát jelent, hogy nincs meg az a hálózat Magyarországon, amely ennek a kezeléséhez szükséges volna. Semmiképp sem gyógyszeres kezelésre gondolok ilyenkor. Hollandiában több klinikai szakpszichológus van, mint szakorvos. Az iskolákban, óvodákban, munkahelyeken, mindenhol vannak pszichológusok, akik ilyenkor megpróbálnak segíteni. Az iskolának sokkal nagyobb szerepet kellene szánni a közös csoportjátékokra, ami egyébként az angol iskolarendszer erőssége. Nem a versennyel van baj. A sportban a verseny természetes, alapvető mozgatóereje a társadalomnak. Akkor van baj, amikor az emberek utána nem tudnak kezét fogni, utálják egymást ahelyett, hogy látnák, a nagyobb teljesítmény többet ér. Az iskolai közös sportnak, a színjátszó köröknek nagyon nagy szerepe lenne a személyiségfejlesztésben. Az a megdöbbenő, hogy kísérleti állattá váltunk egy olyan laboratóriumban, ahol a játékszabályokat nem mi határozzuk meg. Nem gonosz erők a multik, meg azok sem, akik meghatározzák ma, hogyan alakuljon a fejlődés. Ők a saját törvényszerűségeik szerint működnek. Az igazán nagy baj az, hogy nincs ezzel szemben olyan erő (vagy nagyon gyöngye az az erő), amelyik képviselné az emberi személyiség fejlődésének valódi értékeit. Az államoknak, a vallásoknak, az egyházaknak és a civil szervezeteknek volna ebben nagyon nagy szerepük. A természetvédő mozgalmak is borzasztó gyengék, mert nincs meg mögöttük az az anyagi erő, ami a másik oldalon megvan. Valamilyen módon meg kellene erősíteni a civil szervezeteket, és az iskolákban is meg kellene jelennie annak a közösségi szemléletnek, ami aztán később az embernek a legfontosabb.

– *Nem hat ez ellen az, hogy a gyerekek rendkívül túlterheltek az iskolában?*

– Dehogynem.

– *Óriási a tananyag, állandóak az elvárások, a feleltetések, nagy a nyomás, alig jut idő a játékra. Elképzelhető stresszmentes iskola?*

– A stressz az élet sója, tehát a kihívásokra nagyon nagy szükség van. A megfelelő, jó kihívásokból bizonyos értelemben kevesebbet kapnak a

mai gyerekek, mivel a szülők mint egy csomagot viszik őket egyik helyről a másikra. Ilyen módon gépeket, rabszolgákat gyárt a mai társadalom. A mi vizsgálataink is kimutatták: a legtragikusabb jelenség a mai világban, hogy a gyerekeket nem hagyjuk játszani. A szorongó mamák azt hiszik, hogy a gyereket állandóan foglalkoztatni kell. Szerencsétlen gyerekek születésétől kezdve folyamatosan csinálnak valamit, folyton foglalkoztatják. Aztán jön a televízió, a videó, meg most már az Internet, és a gyerek nem tanulja meg azt, hogy mi is az önálló játék, a belülről kezdeményezett aktivitás, hogy örömmel tudjon létrehozni valamit, ami a kreativitás és az intuíció alapja. Ezek nem alakulnak ki benne. Mindenféle károsító magatartás mögött az unalom, az ürességérzés, a céltalanság a legfontosabb. Az a fiatal, aki mint egy gép, végigcsinálja, amit elvárnak tőle, nem érez örömet. Olvastam több olyan cikket, hogy az igazán eredeti gondolkodók közül nagyon sokan tanyán vagy kis faluban nőttek föl, és összevont osztályos iskolába jártak. Mindez a kreativitást és az intuíciót nagyon komolyan fejleszti. Erre most, az internet világában fontos lenne figyelni. Az internet egy csodálatos új lehetőség, ha jól tudunk vele élni. Ehhez azonban egy teljesen másfajta gondolkodásmódra van szükségünk. A huszonöt európai uniós ország közül messze nálunk a legalacsonyabb azoknak az aránya, akik úgy gondolják, hogy rugalmasan oszthatják be munkaidejüket, akik egy héten egy napnál többet dolgoznak otthon. Nálunk ez mindössze tizenkét százalék, Svédországban kb. hatvannyolc, Hollandiában még ennél is magasabb. Van a magyar társadalomban egy olyanfajta merevség, berögzöttség, amiért azt hisszük, hogy ma is ugyanolyan rabszolga módon és röghöz kötöten kell élnünk. Persze a fegyelmezettség nagyon fontos, de amikor az ilyenfajta kötöttségekre nincs szükség, akkor sokkal szerencsésebb, hogyha megpróbálunk inkább a teljesítményre figyelni.

– *A tanári elvárásokon túl a társadalmi különbségek is jelen vannak kicsiben az osztályokban. Jó ez a sokféleség?*

– Megint csak óriási szerepe van az iskolának. Elkerülhetetlen, és nem is baj, ha összekerülnek különböző gyerekek, mert az iskolában lejátsszák az életet. De ott, az iskolában kellene azt kialakítani, hogy nem az a gyerek a menő, akinek ilyen vagy olyan farmere, vagy órája van, hanem az, aki több verset tud, jobb matematikus, jobb sportoló, jobban számítógépezik, vagy akár a művészi képességei jobbak. Azt hallottam, azok a cigánygyerekek, akiket gimnáziumba visznek, és ösztöndíjakat kapnak, megdöbbenően úgyesen bánnak a számítógéppel. Meg kéne találni minden gyereknél azt, amiben ő különlegesen jó. Hogyha a tanárok erre képesek, akkor kialakul a gyerekekben, hogy nem az az értékrend, amit az idősebb társadalom képvisel. Ehhez kellene igazán

szuggesztív tanárok, rengeteg múlik rajtuk. Ezért kellene sokkal jobban megbecsülni, s nem ilyen helyzetbe hozni őket, mint amiben ma vannak.

– *Hiába a jobb sorsra érdemes, lelkes pedagógus, ha a szülőknek mások a szándékai. A tehetséges gyerekek kibontakozását megakadályozó családokkal mit lehet kezdeni?*

– Magyarországon a védőnők rengeteget tehetnek. Sok cigány betegem volt, amikor még az ambulancián dolgoztam. Szorongó, pánikbeteg cigányasszonyok jöttek, akik nagyon szerették volna, hogy a gyerekükből orvos, vagy tanár legyen. A cigányasszonyok egyébként csodálatosak, óriási erőfeszítéseket tesznek, mert rajtuk múlik minden, ők tartják el a családot. Valójában az a baj, hogy a gyerek menthetetlenül csúszik a deviáns csoportok felé. Az iskolában azért csak lemarad, míg a deviáns csoportban ő a „jani”, ott elismerik, önértékelését ott megtalálja, ráadásul a maga módján sokszor még sikeres is lehet. Ezek a jó szándékú asszonyok nem képesek őket megtartani, a férfiak pedig gyakorta valóban rossz példát mutatnak. Van olyan önkormányzat, ahol a cigány polgármester nagyon ügyesen összefogja a falut. Itt is az önértékelés volna a kulcsszó. A cigányságnak azokat az értékeit kellene saját magukban tudatosítani, amelyek eleve megvannak bennük, hogy ezekkel gazdagítsák a magyar társadalmat.

– *A stressznek és a frusztrált állapotnak egy másik tünete az agresszió. Kimutatható ilyen összefüggés is?*

– Természetesen. A frusztráció és az agresszió együtt jár. Általában az az ember, aki úgy érzi, hogy valamit el akar érni, és erre mégsem képes, annál a primitív megoldási mód az agresszió. Ez lehet fizikai és verbális. Magyarországon ma is nagyon jellemző, hogy az emberek a sokféle frusztrációjukat otthon akarják levezetni. Emiatt mennek tönkre kapcsolatok.

– *Manapság sokat reklámozzák a recept nélkül kapható kedélyjavító, szorongást oldó szereket. Jelenthetnek ezek megoldást, vagy egy újabb csapdába sétálunk bele? A gyógyszerek terén is fogyasztópiaccá válunk?*

– Ez egy újabb csapda. Ha valaki nem tudja, vagy nem tanulja meg megoldani a problémáit, és emiatt depressziós lelkiállapotba kerül (ami nem azonos a depressziós betegséggel, amely viszonylag ritka), azoknál szükség van kezelésre. Vizsgálataink szerint ma a magyar felnőtt népességnek körülbelül 15 százaléka kezelésre szoruló depressziós tünetegyüttestől szenved. Hajnalban fölbred, kínzó gondolatai vannak, úgy érzi, nem tud elvégezni semmi munkát, vagy nagyon nehezebbre esik, minden érdeklődését elvesztette mások iránt. Ilyen lelkiállapotban nagyon sokszor tartós stresszhatásról van szó. A krónikus, tartós stressz pedig veszélyes. Ha az ember tartósan úgy érzi, hogy akár a munkahelyi, akár az anyagi, akár a családi helyzete olyan, hogy tartósan

nem tudja megoldani, kialakulhat a depressziós lelkiállapot, a kontrollvesztés állapota. Ilyenkor alapvetően arra volna szükség, hogy ezen pszichológiai módszerekkel segítsen. Magyarországon erre nincsen hálózat, majdnem minden ilyen ambulanciát felszámoltak. Olyan rossz a finanszírozása az ambuláns pszichoterápiának, hogy nem éri meg fenntartani. Tulajdonképpen teljesen megoldatlan, hogy kihez fordulhat valaki akkor, hogyha ilyen lelkiállapotban van. Sajnos a gyógyszeres kezelések mögött óriási anyagi érdekelttség áll. Agyógyszerekkel valóban lehet befolyásolni a lelki- és kedélyállapotot, de nagyon nem szerencsés e módszerhez folyamodni, amikor vannak pszichológiai módszerek is. Az utóbbi időben egyre több olyan természetes anyagot fedeznek föl, aminek tényleg van kedélyjavító hatása. A Pszichiátriai Világkongresszuson egy izraeli professzor egy bizonyos fajta halolaj hatását mutatta be, de ott van a szentjánoskenyérfa is. Ezek a természetes anyagok az emberiség ősi kincsei, amikkel lehet élni. A cél azonban az, hogy ne szerekekkel hassunk a lelkiállapotunkra. Ugyanakkor nagyon fontos lenne, hogy például az étkezéskultúránk olyan legyen, amilyen lehetne. A dél-franciáknak, a görögöknek és a spanyoloknak sokkal jobbak a túlélési mutatóik, mint az északi országokban élőknek. Lényeges, hogy ők nem veszik olyan halálosan komolyan a munkát, esténként összejönnek, beszélgetnek, iszogatnak (kevés bor, főleg a vörösbor kifejezetten védő hatású). Ez a fajta kultúrája az életnek, az, hogy tudjunk élni, ne egysíkúan csak a karrierrel, a munkával, vagy a megélhetéssel foglalkozzunk, és ebbe öröklődjön fel az egész család, hogy tudjunk másnak is örülni, ez az, ami viszont alapvető lenne. És ebben a jó étkezésnek nagyon fontos szerepe van.

„Szent helyek”

– *Egészségi állapotunk romlását környezetünk fokozódó szennyezettségével is szokták magyarázni. Szétválasztható-e a pszichikai és a fizikai környezetünket károsító tényezők hatása? Kimutatható-e összefüggés közöttük?*

– Biztos, hogy a kettő együtt jár. Ráadásul azok a folyamatok, amelyek a lelkiállapot romlásához vezetnek, a környezet romlásához is hozzájárulnak. Úgy néz ki ma már, hogy teljesen tönkretelhetjük Földünket. Ez a lelkiállapotra is visszahat. A kettő egymással nagyon is szorosan összefügg. A városba költöző ember sokkal inkább veszélyeztetett, főleg, ha elveszti gyökereit, elveszti kapcsolatát a családdal. Az öngyilkosságok is sokkal gyakoribbá válnak. A természeti környezetben élő afrikai bennszülöttek vérnyomása nem emelkedik az évek múltával. Mi, európaiak, azt hisszük, meg úgy is tanultuk, hogy a

vérnyomás természetesen emelkedik az életkorral. Ám kiderül, hogy ez is azért van, mert minket rengeteg krónikus stressz ér. A zuluknál megvizsgálták, hogy ha bekerülnek az afrikai városokba, náluk is kialakul a hipertónia. Ennyire számít, milyen környezetben is élünk. Az osztrákok nagyon eredeti cikket jelentettek meg arról, hogy vannak szent helyek a világon. Az én életemben is vannak ilyen szent helyek, ahol az ember úgy érzi, föltöltődik, megváltozik körülötte minden. Ezek általában mindig a természet és az épített környezet valamiféle különleges együttese.

– *Melyek az Ön szent helyei?*

– A Balaton-felvidéken, Dörgicsén felfedeztünk egy csodaszép romos présházat. Azóta odajárunk minden nyáron. Körbe lehet látni az egész Balatont, a Tihanyi-félszigetet, fölöttünk és alattunk is erdők vannak. Az ember ha kiül a ház elé, és nézi a Balatont, minden mást elfelejt. Eleinte se víz, se villany nem volt. Életem nagy élményei közé tartozik, hogy mostam a ház előtt, és láttam az egész tájat magam előtt. Azóta bevezették a villanyt, a lányaink pedig fel voltak háborodva, hogy vége a gyertyavilágításnak. Most már sajnos két számítógépet is viszünk le, így lassan azért betör a világ. Ettől függetlenül nekem ez még most is szent hely. Létre is hoztunk egy Dörgicsei és Les-hegyi Környezetvédelmi Egyesületet, és sikerült elérnünk, hogy ez a terület is része legyen a nemzeti parknak.

– *Nagy és jelentős műhelyt alakított ki az intézetében. Hogyan sikerült ezt elérnie?*

– Még mikor a pszichiátrián dolgoztam, a Kálvária téren, nagyon sok tehetséges fiatal jött hozzám, hogy szeretnének velem dolgozni. Akkoriban mindössze egy asszisztensem volt, tehát ketten jelentettünk egy részleget, egy pszichoszomatikus ambulanciát és kutatócsoportot. Az érdeklődő fiatalok között akadt, aki egy évre abbahagyta az orvosi egyetemet, és egy évig gyakorlatilag minden ellenszolgáltatás nélkül nálam dolgozott. Most ő az ambulanciánk vezetője: Purebe Gyuri. A rendszerváltás körül úgy láttam, hogy az orvosi egyetemet reménytelen lesz megváltoztatni. A Béla király úton, ahol lakunk, 1990-ben létrehoztuk a Városkúti Egyesületet. Eszembe jutott, hogy az Isten és Szeretet Lányainak Rendházából, amely akkor rendőrtiszti főiskola volt, egy katolikus egyetemet kellene alapítani. Még aznap este főlhívtam Flavia nővért, egykori igazgatónőmet, hogy nem akarják-e visszakeríteni a rendházukat erre a célra. Nagyon boldog volt, mondta, hogy a hét végén jönnek Rómából a rendfőnökei, és megbeszéli velük a dolgot. Roska Tamással, Erdő Péterrel és a férjemmel elhatároztuk, hogy létrehozunk egy katolikus egyetemi alapítványt. Ez volt az első lépés. Sajnos már nagyon sok mindent beépítettek a rendőrtiszti főiskolába, így helyette először felajánlottak egy rákoscsabai volt szovjet laktanyát, aztán pedig a piliscsabai volt Perczel-laktanyát. Erdő Péterrel mentünk ki és

döntöttük el, hogy az utóbbit fogadjuk el a rendház helyett. Kidolgoztuk egy Szociális és Egészségtudományi Kar tervét, ahol pszichológus, szociális munkás és közhasznú menedzserképző szak lett volna – de később mégis bölcsészkar indult. Itt a Semmelweis Egyetemen viszont voltak diákköröseim, akikkel mindig beszélgettünk ezekről a kérdésekről. Végül is a diákok harcolták ki, hogy 1993-ban megalakult a Magatartástudományi Intézet, ahová mindenki pályázat útján került. A sors iróniája, hogy ezen a helyen korábban a marxizmus intézet működött. Amikor megürült, megkaptuk, és elkezdtük oktatni az orvosi szociológiát, kommunikációt, az antropológiát, a pszichológiát és a bioetikát. Sorra jöttek hozzánk az emberek, akik hallottak arról, hogy itt milyen munka folyik, és be akarnak kapcsolódni. Egyre nőtt-nőtt az intézet, aztán kialakult a doktor-iskolánk, ahol nagyon tehetséges fiatalok vannak, úgyhogy most már úgy érzem, lassan ki tudok lépni ebből. Annyira önállóan dolgoznak már az emberek, hogy mindenki körül kialakul szinte egy hálózat, amelyik már önmagában is nagyon sokat tud tenni.

– *Mivel foglalkozik most?*

– A középkorú halálozás háttértényezőivel, a védő és a veszélyeztető tényezőkkel. Különösen az érdekel, hogy miként lehet a munkahelyi stresszel kapcsolatos európai direktívát a gya-korlatba átültetni Magyarországon, hogyan lehetne megváltoztatni a munkahelyi légkört úgy, hogy az emberek jól érezzék magukat, és lehetőleg minden felesleges kötöttségtől megszabaduljanak.

– *Van-e valamiféle meghatározó hitvallása, ha úgy tetszik: ars poeticája?*

– A világ egységében és egységesülésében hiszek. Abban, hogy az ember egy olyan nagy közösségnek a tagja, amelyben ott vannak azok is, akik már nem élnek, de a világot előbbre vitték, és emberibbé tették. És létezik ilyen embereknek közössége ma is a világban, ők valahogy egymásra találhatnak. Ha az ember beszélget, vagy találkozik velük, vagy olvassa az írásukat, akkor rájön arra, hogy ő is ebbe a közösségbe tartozik. A világunk jövője azon múlik, és azért kell munkálkodnunk, hogy ez az erő erősebb legyen, mint a pusztulásnak vagy a rombolásnak az ereje. Úgy érzem, ma nagyon sok múlhat rajtunk, mert rengeteg veszélyeztető tényező van, és nem szabad hagynunk ezek térhódítását. Mindenkinek azt kell éreznie, hogy felelős a világáért, és meg kell próbálni változtatni, javítani ezen a világon.

Készítette: Hollós László