

Négyszemközt dr. Csernus Imrével

Hiába a pénzes szakma, ha nem pezseg a véred

Van, aki kedveli, van, aki esküszik rá, s van olyan, aki blöffnek – hovatovább kártékonynak – tartja azt a pszichiáteri attitűdöt, amit dr. Csernus Imre képvisel. Ő feltehetőleg nem zavartatja magát az ítéletektől, inkább hite szerint teszi a dolgát. Néha a kamerák előtt, de jellemzően a rendelőben. Im-már bő egy évtizede. Ha vannak manapság „sztárgyvédek” meg „sztárfocisták”, talán nem lenne túlzás őt „sztárpszichiáternek” titulálni. De valahogy nem áll rá az ember szája.

– A hely, ahol most beszélgetünk, észrevehetően nem a „Lipótmező”, ahol korábban többek között drogfüggőket és alkoholbetegeket gyógyítottál. Egy impozáns budai egészségcentrumban ülünk, és adódik is a kérdés, hogy átrendeződött, megváltozott-e a páciéntúrád a televízió adta ismertségnek köszönhetően?

– Televíziós jelenlétem előtt is nagyon sokan felkerestek, és nem csak alkohol- meg drogproblémával. Önismereti, konfliktuskezelési, párkapcsolati, házassági problémákkal és depresszióval ugyanúgy megtaláltak, mint a függőségekkel. Lényegi változás most sincs: ma délelőtt járt nálam egy kokainista, néhány perce pedig egy depressziós srác hagyta el a rendelőmet...

– Hosszú út vezetett el idáig. Emlékszel még arra, hol is kezdődött: mikor fogalmazódott meg benned, hogy az emberek lelkét kívánod gyógyítani?

– Serdülőkoromtól orvos szerettem volna lenni, de akkor még nem tudtam magamnak megfogalmazni, hogy milyen orvos. Hogy a pszichiátria mellett döntöttem, az jóval később, az egyetemi évek végén történt meg, amikor rájöttem arra, hogy valamiképp nagyon könnyen és gyorsan rá tudok érezni és kérdezni az emberek problémáira. Azokra, melyekre ők is gondolnak, csak valamiért nem mondják ki. De volt egy harmadik fázis is, amikor ráébredtem, milyen típusú emberekkel kell foglalkoznom.

– Éspedig?

– Manapság nagyon sokan rohangálnak úgy az életben, hogy nem mernek a realitásokkal szembenézni, és mindent elkövetnek a szembesülés elkerülése érdekében. Nem akarnak szembenézni az emberek azzal, ami őket körülveszi.

– Menekülünk? De miért, mi elől?

– Tegyük fel, nem akarsz szembenézni azzal, hogy valójában milyen párkapcsolatban élsz pár éve már. Nem akarsz szembenézni azzal a tévhitel-del, hogy a szüleid milyen jó szülők, pedig szó sincs erről. Azzal sem akarsz esetleg szembesülni, hogy zsákutcában vagy, ami a pályádat illeti. És minél inkább tologatod magad előtt ezeket a felismeréseket, annál több idő ketyeg le. Minél később nyitod ki a szemed, és fejezed be a menekülésedet, annál nagyobb lesz a fájdalom, amivel majd egyszer szembe kell nézned. Első pillanatban majd arra gondolsz ugyanis, hogy „miért tékoztaltam el én erre ennyi időt?”

– Rossz döntés lehet egy helytelen pályaválasztás is. Az iskola, a szülők már tizenéves korban „kikényszerítik” belőlünk, hogy tudjuk, mik akarunk lenni; gyakorlatilag hátrálévő életünkről,

sorsunkról döntsünk. Szerencsésnek tartod, hogy időnek előtte ilyen fajsúlyú döntést kell meghoznia egy tinédzsernek?

– Azt gondolom, hogy személyiségi jellemvonásból adódik, hogy ki merre fog menni. Az a tinédzser, aki adott helyzetben nem mer beszélni az érzéseiről, az elkezd igyekezni megfelelni a szüleinek. És az lesz belőle, amit a szülei szeretnének. Vagy engedi magát befolyásolni a manapság egyre népszerűbb idea irányába, hogy „ez egy pénzes szakma lesz”. Csak elfelejti azt – no meg honnan is tudhatná –, hogy hiába választott pénzes szakmát, ha ő azt nem tudja szívből csinálni.

– Olyan fontos ez?

– A legfontosabb. Hogy ha valamit nem csinálsz szívből, akkor nem fogod tudni azt akár a haláلودig is csinálni. Hanem egy adott idő után teljesen ki fogsz égni. Nincs annál fontosabb, hogy egy ember mi szeretne



1966. március 2-án született Verbászon (Jugoszlávia). Szabadkán járt gimnáziumba, 1985-ben érettségizett. Orvosi tanulmányait Budapesten a SOTE-n végezte, 1992-ben szerzett diplomát. 1993 januárjától az Országos Alkoholológiai Intézetben dolgozott. 2001–2004: az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet orvosa. 2004 óta a Budai Egészségközpontban dolgozik, valamint társadalmi és iskolai szervezésű önismereti felvilágosító órákat tart. Műsora a Viasat 3-on 2004 januárjától szeptemberig „Doktor Csernus” címen volt látható. Könyvei: 2002, Drogma (két társszerzővel írta); 2004, Bevállalja?; 2004, Bevállalom

lenni. Ha valamit szívből csinálsz, akkor azt elkezded pezsegve csinálni, mert érzed, hogy a tiéd. S amint ezt érezni kezded, az eredmények előbb-utóbb elkezdenek beütni, akár egzisztenciális szempontból is. Szemben a másik lehetőséggel, hogy elkezdesz valamit csinálni, amit nem érzel a magadénak, és csinálgatod is középszerűen évekig. Majd néhány év után, amikor dolgozol, és elkezdik mérlegelni a versenyszférában, hogy kit rúgjanak ki, vajon ki kerül lapátra?

– Gondolom azt, aki félgőzzel csinálja...

– Úgy van: az, aki fél gőzzel csinálja. Mert az érződik. Hiába van olyan szakma a kezében, amivel állítólag nagyot lehet durrantani. De akkor sem érzi belülről, hogy az az övé. És válaszulva az eredeti kérdésre: én azt gondolom, hogy a fiatalok nagyon korán el tudják dönteni, hogy ha a szívükre hallgatnak, melyik pálya az övék. Persze manapság nagyon sokan gyorsan szeretnének nagyot durrantani.

– Neked sem egyik percről a másikra jött a siker, az ismertség és a szakmai

elismertség; mondhatjuk, kibőjtölted...

– Nem bőjtöltem, én a kezdet kezdetétől szeretem csinálni azt, amit csinálok.

– Gondolom, de nem tört rád néha a sokadik kimerítő éjszakai ügyelet alatt, hogy nem látod az egésznek a végét, mert mindig jön egy újabb drogfüggő, ismét behozzák a sokadik alkoholistát vagy öngyilkost... Szóval hogy sziszifuszi munka, felőrlő mókuserék az egész?

– Hogyha valaki megkeres téged, annak oka van. Ez bizalmi kérdés, beléd veti a bizalmát, a reményét. Ez legyen akár narkós, alkoholista vagy egy olyan csaj, akinek a szüleinevel kapcsolatos gondjai, bajai vannak. Komolyan vettem, hogy annak idején volt egy esküm, és ha valamiért eljönnek hozzám, megbíznak bennem, akkor én igyekszem azt megszolgálni. Szóval eszembe sem jutott ilyesmi, hogy „már megint egy újabb drogos,

félek, aki pontosan tudja, min megyek keresztül. És beugrott, hogy igazából miért félek egy olyan embertől, aki a sorstársam? Ettől aztán megszűnt a félelmem.

– És a gátlásaidat – ha voltak – hogyan győzted le?

– Gátlásos tinédzser voltam, de a gátlásaim leküzdéséhez hosszú évek – és azok tapasztalatai – kellettek, melyek által letisztult bennem egy csomó minden. Létezik egy generációs probléma a szülők és a tinédzserek között. Az egyik legfontosabb közös pont a tinédzserekben, hogy szélsőséges érzelmek között működve próbálják megtalálni azt, amit szeretnének, amire vágyanak. Hisztérikusak, szeszélyesek, az igazságért lángolóak, szorongók... Tehát mindenképpen az érzések nyelvezete dominál esetükben. A szülők pedig döntően racionális gondolkodásmód szerint funkcionálnak. Tehát racionalizálnak mindent. Hogyan lehet a közös nevezőt megtalálni a kö-



zött, aki döntően racionális nyelvezetet használ, és a között, aki döntően az érzelmek nyelvén kommunikál? Az egyik nem érti, mit akar a másik. A felnőttnek kellene rugalmasságot tanúsítania és felmérnie, hogy ha ő egy érzelmi pozícióból beszélő (fiatal) emberrel kommunikál, akkor ezt az érzelmi oldalát mozgósítsa.

– Idézzé föl saját maga valamelyest elhalt – de érzelmektől fűtött – tinédzser énjét?

– Megvan az még valahol belül, csak mi, felnőttek sokszor szándékosan elkorcsosítjuk önmagunkban. Nem merünk beszélni az érzéseinkről. És kimutatni sem merjük őket. Márpedig az a felnőtt, aki erre nem képes, soha nem fog tudni igazán közösséget vállalni az érzelmi szélsőségekkel küszködő serdülő gyermekével. Kivéve, ha a gyerek felmérve ezt, nem kezd el racionalizálni.

– Azért, hogy idomuljon, megfeleljen a szülőnek?

– Nem is emiatt, hanem nagyon sokszor a kedvenc szülőjük viselkedés- és gondolkodásmódját koppintják le a fiatalok. Egyszerű szerepkövetés vagy mintakövetés ez. Mondják: „nézd meg az anyját, és vedd el a lányát”. De erre az analógiára mondhatjuk azt is, hogy „nézd meg az apját, és jósold meg a fia eljövendő életét”.

– És ha ebből kiindulva rájövünk, hogy ez bizony nem egy ígéretes perspektíva, például szolgáló életút, akkor hogyan tudjuk ledobni a hátunkról a mintakövetés keresztjét?

– Az ember mindig menthető, ha kellően bátor, hogy megmentse magát. Öt év, tíz év, tizenöt év menekülés után is kinyithatod a szemed, és új életet kezdhetsz. Időarányosan fájdalmasabb lesz a dolog, de meg kell lépni előbb-utóbb. Másfelől nagyon fontos, hogy ne csak a testünket építsük, hanem a lelkünket is. Épp ezért rendkívül fontos az önismeret. Hogy tudjam: meddig érdemes belemennem egy konfliktusba, amelynek során például döntően a makacsságomból adódóan reagálok? Meddig érdemes makacsnak lennem, és mikortól nem? Meddig érdemes megalkuvónak lennem, és mikortól nem? Befolyásolhatónak, gyávának, önzőnek... rengeteg jellemvonás van, amelyből egy ideig kétségtelenül hasznot húzhatok, de egy idő után nagyon rá fogok fázni.

– Igaz, de azért az önismeret nem ve-lünk született képesség...

– A lányoknál érdekes módon hamarabb megtörténik az önismeret iránti vágy felébredése. Ők nyitottabbak ezekre a dolgokra. S ha kell, ők sokkal gyorsabban fordulnak szakemberhez, és kérnek segítséget. Ők időben ijednek meg és ébrednek rá, hogy valami nem stimmel. Azok az emberek, akik jelentős makacssággal bírnak – ezek általában a férfiak –, a végtelenségig elodázzák, hogy segítséget kérjenek. Sokszor a pszichoszomatikus betegségeik olyan szinten felhalmozódnak, hogy már későn fordulnak segítségért. Volt is egy ilyen kimutatás, hogy akik fogorvoshoz még csak kialakulófélben lévő, kisebb szuvasodással fordulnak, azok döntő többségben a nők. Akiknek szájsebészeti beavatkozással félig szét kell verni az arcát ügyeleti időben, azok a pasik. Sajnos ez ugyanígy igaz a daganatos megbetegedések esetében is. Nem vagyunk hajlandóak észrevenni, hogy mennyire fontos testnek és léleknek az egyensúlya.

– Melyet felboríthat akár egy az életünkkel kapcsolatban hozott helytelen döntés; gondolok itt a mostanság aktuális jelentkezésre az egyetemekre, főiskolákra. Ha valaki akár tanári, akár szülői nyomásnak engedelmeskedve, vagy épp egy később tévesnek bizonyuló megérzésére hagyatkozza nem a számára megfelelő hivatás irányába mozdult, amikor most beadta a jelentkezési lapját...

– ...az csúnyán rá fog fázni, ha nem változtat ezen. Merni kell váltani, ugyanis egy életünk van. És az életünk olyan lesz, amilyenre csiszoljuk. Mindenkinek szíve joga, hogy másoknak feleljen meg, de ebből a szempontból nézve ők prostituáltak. Prostitúálják önmagukat, a vágyaikat és az álmaikat. És a prostitúciónak én még nem láttam pozitív vetületét, végeredményét.

– Remélhetőleg alig lesznek ilyenek. Viszont te, úgy tűnik, rendben vagy önmagaddal.

– Tényleg nincs hiányérzetem. Elégedett vagyok a sorsommal. Úgy érzem, hogy mindenért megdolgoztam, amit eddig elértem, és mivel kíváncsi természetű ember vagyok, ezután is nyitott maradok olyan új dolgokra, lehetőségekre, mint amilyen mondjuk a televíziózás volt. Viszont megtanultam mostanra a türelem szükségességét. Nincs miért rohanni. Szóval... jól érzem magam a bőrömben.

SZILVÁSI ENDRE