

# Köszönet egy hiteles életért

## Tomcsányi Teodóra az erdélyi pszichológiai kultúra szolgálatában

Dóra szellemisége másodszer hoz össze bennünket, erdélyi segítőfoglalkozású szakembereket: az első a találkozás volt, most a kerek évforduló köszöntése hív közös emlékezésre.

A kilencvenes évek elején az erdélyi segítő szakemberek csoporttá szerveződésében jelentős szerepet töltöttek be azok a nyári táborok,<sup>1</sup> intenzív hetek és képzések, amelyekre a HÍD Családsegítő Központ hívott meg bennünket a Csáky-Pallavicini–Tomcsányi család jóvoltából.

Most azokat a húsz évvel ezelőtti történeteket próbáljuk közösen felidézni, amelyeknek hatása végigkísérte az egyéni életutakat, az erdélyi pszichológiai élet magára találását, fejlődési irányainak kijelölését. Emlékeket gyűjtünk egybe, mert írott forrásanyag nem maradt fenn azokról az eseményekről. Ezért kerestem meg azokat az erdélyi segítő szakembereket, akikhez a kilencvenes évek elején elért Dóra hívó szava, és akik így részesülhettek abból a szakmai kínálatból, amely emberi és szakmai kibontakozásukat támogatta. A régi szakmai társakkal való kapcsolatfelvételen nagy segítségemre volt *Dósa Jenő*, akinek központi szerepe volt abban az időben a Dórákkal való kapcsolat kialakításában. Akkoriban Jenő családi háza volt a szakmai találkozási hely. Most is ott jöttünk össze.

Kétszemélyes és kiscsoportos beszélgetések alkalmával idéztük fel mindazt, ami Dórához kötött és köt bennünket. Nagyon töredékes, de minden esetben mély érzéseket felszínre hozó emlékek kerültek elő. Minden megszólított küldött – ki hosszabb, ki rövidebb – megemlékező sorokat, mert mindenki szerette volna köszönteni Dórát. Nem derült ki azonban, hogy Dóra tö-

rődése mögött – képzésekre, szakmai táborokba való meghívások – milyen intézménypolitikai és pályázati háttér állt, így mindaz, amiről szólunk, inkább Dóra személyes küzdelmének tűnik. Ennek felderítése végett olyan kollégákhoz fordultam, akiket személyesen ismertem, és akik akkoriban Dóra közvetlen munkatársai voltak. A kilencvenes évek elejére vonatkozó írásos forrásokat nem kereshettem a Mentálhigiéne Intézet kordokumentumai között, Dóra fizikai és szellemi környezetében, mert e törekvés elveszítette volna meglepetésjellegét. Ezért döntöttem úgy, hogy megszólítom azokat a kollégákat Dóra akkori munkatársai közül, akikhez bensőségebb kapcsolat fűz. Így jutottam el *Sarkady Kamillához*, aki *Calin Mártához* irányított, de ő nem rendelkezett információkkal erre az időszakra vonatkozóan, és a fenti okból kifolyólag nem is érdeklődhetett munkakörnyezetében. Később *Frenkl Sylvia* készségesen segített abban, hogy megszólíthassam *Czigány Évát*, aki postafordultával válaszolt is kérdéseimre. (Ezúton is megköszönöm mindenkinek, aki segített abban, hogy „rámelegedjek” a témára, és katalizáljam az emlékek visszapergetését.)

Mindenki, akit megkerestem, főleg átélésesen alapuló emlékeket osztott meg velem. Beláttam, hogy ennek a megemlékezésnek nem a történeti objektívítás, hanem a szubjektív, narratívákban való megidézés lesz a lényege. A megszólaló „Dóra-élmények” különböző szakmai tevékenységek – nyári táborok, mentálhigiéne és lelkipedagógiai képzések – keretében fogantak, és tükrözik azt a szakmai, szellemi sokszínűséget, amely áthatotta e rendezvényeket.

<sup>1</sup> Erdélyi részvétel nyári továbbképzéseken: Pannonthalma: 1991, Debrecen: 1992, Ipolytölgyes: 1993, Bugac: 1993, Debrecen: 1993, Szombathely: 1993.

Minden felidézett emlékek többrétű mondanivalója, üzenete van, ezért lemondtam arról, hogy valamilyen szempont szerint csoportosítsam őket. Névsor szerint sorjázom a visszaemlékezőket, meghagyva annak szabadságát, hogy az emlékfoszlányok hangulatát, a történések szerepét és a közös szálát, amely összeköti e narratívákat, ki-ki személyesen érzékelhesse.

## ERDÉLYI SEGÍTŐ SZAKEMBEREK VISSZAEMLÉKEZÉSEI

„Dóra voltam.” 1990 augusztusa. Részt veszek a Psychodrama Institut für Europa budapesti konferenciáján, melynek a Népjóléti Minisztérium ad otthont. A helyszín csodálatos, a nagy-csoportos *warm up* érdekesnek mutatkozik, hiszen Európa szinte minden országa képviselteti magát. Kezdeti bizonytalanságaink, feszültségünk oldódik, elkezdődik bemutatkozásunk.

Aztán... óriási körben ülünk, a felajánlott téma: szomszédaink közt „találjuk meg” a pszichoterápia nagyjait. Izgalom a levegőben, nézelődünk, keresgélünk. A szomszédom rám néz, arckifejezése elárulja, hogy felfedezett valamit. Csak annyit mondott: Dóra. Összeszedem magam, és Dórává válok – a színpadon. Ki kell menni középre. Körben ülünk, a „riporter” különféle kérdéseket tesz fel, én is legjobb tudásom szerint felelek, ahogyan Dóra tenné. Megérezem nyugalmát, elszántságát, magabiztosságát, erejét. Akkor, ott én pár percre Dóra voltam.

**Butyka Enikő-Éva pszichodráma-terapeuta  
(Kolozsvár)**

\*  
Ennyi év távlatából nehéz az emlékfoszlányoknál többet felidézni. Bennem Dóra személye elválaszthatatlan Roger-től. Legélesebben azok az alkalmak jutnak eszembe, amikor ellátogattak Erdélybe, és együtt kirándultunk. Roger nagyon jól felismerte a helyzeteket. Benne tudott élni a természetben, például kirándulásainkon, amikor esett az eső, Roger megnézte a felhők járását, és olyan helyre vitt sátrazni, amely száraz volt, amelyet elkerült a csapadék. Mindig a jó helyre vezetett. Talán ez a gondolat az, ami a

Dóráékhoz fűződő kapcsolatunkat meghatározta. Nekik köszönhetően találkoztunk *Molnos Angélával*, vettünk részt az intenzív heteken, és tőlük kaptunk meghívást és anyagi támogatást ahhoz, hogy elvégezhessük a mentálhigiénés képzést. A képzésben az volt a fontos, hogy széles palettán hozta az ismereteket. Nagyon sok területre kaptunk rálátást. Olyan szinten gondoskodtak rólunk, hogy még azt sem tudtuk, honnan pályáztak a mi részünkre. Csak hálával tudok rájuk gondolni.

**Bocz Judit pszichológus  
(Sepsiszentgyörgy)**

\*  
Az „élet” *szolgálatában*. Kisgyermekként katolikus lelkiségben nevelkedtem. Arról fogalmam nem volt, hogy lelki dolgokkal az egyházon kívül, „tudományos” vonalon is foglalkozhatnak. Már püspöki helynök voltam akkor, amikor Dósa Jenő a Bolyai Nyári Akadémia erkölcsi támogatására kérte *Bálint Lajos* érsek urat. Az ügy fontosságáról meggyőzte őt és engem is. Ezek után részt vettem a gyergyószentmiklósi nyári táborban, melyet a Salamon Ernő gimnáziumban szerveztek. A részvétel élmény volt számomra. Kézzelfogható bizonyítéka annak, hogy az az ember, aki gyónik, engedi, hogy beletekintsenek a lelkébe. Elég nyitott arra is, hogy a nyíláson beáramoljon a frissítő, tápláló, új anyag is. Ez pedig kiszorítson a lélekből sokféle salakot.

A fentiekben a további történések előjátékát írtam le. Érseki helynökként azért hívtam meg *Szőnyi Magdát* a gyulafehérvári római katolikus teológiára – ahol akkortájt a lekipásztorkodás tananyagát a kispapokkal együtt tanultam –, hogy tartana fejtágítót pszichológiából.

Így érthető, hogy amikor már marosvásárhelyi plébános voltam, *Nemes Ödön* jezsuita kérésére azonnal pozitívan válaszoltam. Ő mondta: „Ha komoly munkatársakat akarsz, szedj össze harminc főiskolát végzett embert, akikből Tomcsányi Teodóra és csapata kiválogat húsz személyt, és munkatársaival kiképezi, hogy közösség építésére munkatársaid lehessenek.” Tomcsányi Teodóra és munkatársai a marosvásárhelyi, Keresztelő Szent Jánosról elnevezett plébá-

nián dolgoztak nálunk hónapról hónapra, három éven át. Mivel főnök és munkatársai nem képződhetek együtt, engem kizártak. Maradtam a kíváncsisággal és irigységgel.

Évek múlva képzésre hívtak Budapestre. Jelentkeztem, akkor már idősen. Ekkor mondta Nemes Ödön jezsuita: „Nem ötvenkilenc éves emberekbe fektetnek be pénzt. Te miért akarod ezt a képzést?” „Atya – válaszoltam – sokat tévedek, és szeretnék kevesebbet tévedni.” Felvettek. Ma is szeretnék kevesebbet tévedni. Ma azonban némely tévedésemet észre is veszem, s olykor-olykor erőm is van kijavítani.

Tanítványok képzése, a láng továbbadása mindez? Több annál. Tomcsányi Teodóra – ma így látom – mindezt a hihetetlenül következetes, kemény munkát a magyar nép lelki egészségéért vállalta és végezte hatalmas szakmai igényességgel. Az élet szolgálata ez, mert „a lélek az, ami élte”. Az élet Ura is azért jött, hogy életünk legyen és bőségben legyen. Így mindenki Isten munkatársa, aki szolgálja és építi az emberi lélek életét. A „bőséges élet” elnyerése legyen Tomcsányi Teodóra jutalma.

#### Csató Béla római katolikus plébános

\*

Részemről többet érdemel a Dórához fűződő szakmai kapcsolat, mint egy pár szavas reflexió. Meg fogom írni a kezdeteket, a kapcsolatfelvételtől a nekünk nyújtott segítség kibontakozásáig. Nehéz feladat történetileg visszaidézni a folyamatot, mert minden szervezés szóban történt és személyes levelekben, a hivatalos adatok megjelölése nélkül. Ebben a kapcsolatban az emberi, baráti gesztusok domináltak.

**Dósa Jenő pszichológus (Marosvásárhely), az egykori erdélyi csapat szervezője, a külföldi kapcsolatok megteremtője**

\*

Nem tudok felidézni személyes találkozást. Az intenzív hetek nagycsoportos foglalkozásain, csupán távolról láttam Dórát, de számomra a többnapos, nagy létszámú rendezvény mind képzési, mind szabadidős programjai Dóra szí-

nes egyéniségét és rendkívüli munkabíráását tükrözték.

Az intenzív heteken való részvétel a kilencvenes évek kezdetén értékes kitekintést nyújtott a pszichoterápia különféle ágazataira, és jelentősen segített a módszerspecifikus képzés kiválasztásában, majd a választott módszer iránti elköteleződésben. Az intenzív heteken való részvétel a szakmai fejlődés felgyorsítása mellett felejtethetetlen találkozások lehetőségét teremtetten meg a magyar ajkú szakemberek különböző generációi között. A pszichológia hosszú kényszerszünet után, a '89. decemberi változások után indult újra Romániában. Ezek a találkozások jelentős segítséget nyújtottak az erdélyi pszichológusok számára, hogy fel tudjanak zárkózni a nemzetközi szintre.

#### Görög Ilona pszichológus (Marosvásárhely)

\*

„Kedves Dóra! Hetvenedik születésnapodon bizonyára sokan köszöntenek, s úgy érzem, hogy a köszöntők eme hosszú sorába nekünk, erdélyi unitáriusoknak is be kell állnunk, hisz a te körültekintő figyelmességednek köszönhetően egypáran mi is részesei lehettünk az általad képviselt igazi szakmai és „ökumenikus” világnak. Visszagondolva az első találkozásokra, a Leányfalun szervezett családpsztorációs hétvégére, majd a salgótarjáni bibliodramára vagy a mentálhigiénés képzésre, mindig azt éreztem, hogy mi, erdélyiek kiváltságos helyzetben vagyunk, hisz te személyesen gondoskodtál rólunk. Mindig volt egy kérdésed, egy jó szavad hozzánk, még a sok elfoglaltság közepette is. Te a nemzeti összetartozás szükségességét már 1990-ben felismerted és gyakoroltad, amikor mindig helyet biztosítottál számunkra egy-egy szakmai továbbképzőn. Ezeket köszönöm, köszönjük most neked. A Jóisten adjon erőt, egészséget további életedben!

#### Kelemen Levente unitárius lelkész (Oklánd)

\*

Erdélyben, ebben az interetnikus, ökumenikus közegben személyes és közösségi igényként fo-

galmazódott meg az 1980-as, 1990-es években az a feladatunk, amelynek beteljesítésére az általatok szervezett képzések készítettek fel: magyarul gyógyítani, humánus, keresztény szellemenben. Kedves Dóra! A melletted és veled mint csoportvezetőmmel megélt első pszichodráma-csoportélmény, tapasztalat, az általad biztosított mentálhigiénés képzés segített megvalósítani azt az álmomat, hogy klinikai pszichológusként mentálhigiénés szemléletben dolgozhassak. Köszönöm Neked!

Lázár Agárdi Sarolta pszichológus  
(Kolozsvár)

\*

Gyülekezeti lelkészként gyakran találkoztam kapcsolati problémákkal küzdő emberekkel. Sokszor magam is megvívám ilyen jellegű harcaimat. Mivel teológiai képzésem nem készített fel eléggé a lelki gondok kezelésére, gyakran voltam tanácstalan. Amikor 2002-ben egy magyarországi lelkészbarátomon keresztül megtudtuk, hogy Budapesten indul egy lelki-gondozói szakirányú, hat féléves képzés, akkor gondolkodás nélkül jelentkezünk feleségemmel együtt. Két ismerősünk is csatlakozott hozzánk, így, három éven keresztül, minden hónapban két napra felutaztunk Marosvásárhelyről Budapestre. Ezt a három évet életem legszebb éveik között tartom számon. Itt ismertük meg közelebbről Tomcsányi Teodórárt, aki ennek a nagyszerű lehetőségnek egyik fő kezdeményezője és kivitelezője volt, és akit csak egyszerűen Dóráként emlegettünk. Első pillanattól megfogott az igényesség, az odafigyelés, az élményszerű csapatmunka, aminek mi, hallgatók haszonélvezői lehettünk. Nagyon bennem maradt az a kép, amikor Dóra rendszeresen, minden alkalommal, akárcsak egy diák, beült az előadásokra, és jegyzetelt. Előbb nem igazán tudtuk mire vélni, de lassan rájöttünk, hogy nemcsak ránk, diákokra figyelnek oda, hanem a tanárainkra is, akik szintén visszajelzést kapnak, a minőség érdekében. Ez a rövid írás nem ad módot arra, hogy az összes személyes élményt és tanulságot összegezzem, így talán csak néhány dolgot villantanék fel emlé-

keimből. Amiért nagyon hálás vagyok, az az, hogy a képzés ökumenikus volt. Csoportomban római katolikus, református, evangélikus lelkészek, diakónusok, apácák, vallásatanárok voltak. Az eszmei színesség már ebben is érzékelhető. Korábban a katolikusokat csak „könyvből” ismertem. Hús-vér emberekkel azelőtt soha nem voltam közeli kapcsolatban. Számomra nagy nyereség volt ez a tapasztalat, pedig csak beszélgettünk meg együtt játszottunk, megosztottuk gondolatainkat és érzéseinket. Sohasse gondoltam, hogy református lelkészként egy jezsuita szerzetestől annyit tanulhatok, amennyit tanultam. Felejthetetlen volt az a hét is, amikor egy érdi apácakolostorban tartottunk önismereti alkalmat. Közben megtapasztaltunk valamit az ottani légkörből. Felejthetetlen marad a záró istentisztelet, amelyen – a felekezeti határaink sajnos még nem jutottak el a schengeni övezetbe – valaki leleményességének köszönhetően együtt „úrvacsoráztunk” szőlővel és kenyérrel.

Dóra a bölcs asszonyt testesíti meg számomra, akinek éles eszén túl mély istenhitét is csodáltam, amelyről mindig nagyon szerényen, de határozottan vallott, „szakmai” beszélgetés közben is.

Az ominózus 2004. december 5-i népszavazás után is együtt voltunk Dórával, ő volt a csoportvezetőnk. Bennem is ott élt a fájdalom és csalódottság, ahogy a csoport anyaországi tagjaiban is. Dóra megérezte bennem ezt a feszültséget, és addig „piszkált” kérdéseivel, amíg az érzelmszilipem felszakadt, és rájuk öntöttem a bennem levő minden keserőséget, azokra, akik a legtöbbit tettek értünk, erdélyi magyarokért. Nagyon sokat segített nekem Dóra ezzel az epizóddal is, de mindvégig, amíg a csoportjában lehettem, arra sarkallt, hogy fogalmazzam meg és próbáljam kifejezni érzéseimet. Mindig hálás szívvel gondolok vissza erre a három évre, a sok találkozásra, az emberekre, akiket megismerhettem, akiktől tanulhattam. Mindebből köszönöm a Dóra részét.

Lőrincz János református lelkész  
(Marosvásárhely,  
Kövesdombi gyülekezet)

Sokszínű élet

„Kapaszkodó”: Nem sokkal a romániai változások után, 1991 januárjában én is, mint sokan mások, elindultam tovább tanulni, képződni, szakmailag fejlődni. Nagy lehetőség volt számomra, hogy részt vehettem az 1991 és 1993 között zajló mentálhigiénés képzésen: úgy éreztem, megnyílt előttem a világ.

E rövid visszaemlékezés megírása előtt próbáltam megfogalmazni magamnak egy szöveget, hogy mit is jelentett számomra ez a képzés. A *kapaszkodó* kifejezést találtam megfelelőnek, mert valóban az volt: egy zűrés világban szakmai, kapcsolati, személyes kapaszkodó. Három év alatt harmincháromszor léptem át a határt a képzésre járva, és mindannyiszor megerősödvé, tudásban, élményekben és lelkiségben gazdagabban tértem haza. A szakmai, elméleti ismeretek elsajátítása mellett a legfontosabbnak az önmegismerési folyamatom elindulását tartom, és azt a minőségi változást önmagamban, értékrendszeremben, prioritásaimban, amely meghatározta további életemet, szakmai kiteljesedésemet. Pszichodráma-vezetőimtől, Sarkady Kamillától és *Gallus Kláritól* megtanultam, hogy „ez az ő baja”, valamint azt, hogy nem ők faragnak embert belőlem, hanem én magam. A segítőbeszélgetésben megtanultam okosan hallgatni és tükrözni, amit a mai napig is használok, mert bevált. Az intenzív hetek alatt feltöltődtem hittel és pozitív energiával, kapcsolatokat és barátságokat építettem, melyek közül egypár még mindig életképes, az eltelt huszonegy év után is. A sok pozitív hatás és élmény megerősített, bátorra és vakmerővé tett, és nem sokkal a képzés elvégzése után, tizenhárom éven keresztül vezető funkciókat vállaltam el, ahol nagy segítségemre volt az a sok elméleti és gyakorlati tudás, amit magamba szívtam a képzés három éve alatt.

Ma elmondhatom, hogy harminkét éve dolgozom kiegészítő iskolai rendszerben, és relatíve normális vagyok, vagyis egész jó a mentálhigiéném. Mindezekért köszönet, elsősorban neked, Dóra, aki gondoltál arra, hogy a képzésbe erdélyi szakemberek is bekerülhessenek, továbbá volt csoportvezetőimnek, előadóimnak és nem utolsósorban csoporttársaimnak. Mindnyájukra

még most is nagyon nagy szeretettel gondolok. További áldásos munkátokhoz sok mentálhigiénét kívánok!

### Nagy Ildikó pszichológus (Marosvásárhely)

„*Egy szombathelyi emlék*”: Először marosvásárhelyi középiskolás koromban találkoztam a pszichológiával mint tudománnyal. Sportosztályos tanulóként nem igazán éreztem nagy vonzódást a lélektanhoz. Mezőség-széli, hagyományos, rendtartó faluban nőttem fel, ahol a századok alatt kifinomult paraszti bölcsesség olyan szépen oldotta meg a közösségi, lelki konfliktusokat. A református teológiát a múlt század hetvenes éveiben végeztem Kolozsváron, amikor a Kelet-Európában uralmon lévő ideológia nem kedvezett az állami egyetemen előadott lélektan és egy tradicionális vallási tanítás együttműködésének. Ma sem értem, miért nem kerestük akkor meg egymást? A mi nemzedékünk úgy élt Erdélyben, hogy a két évente „kommunista kegyként kiosztott” vízummal rendszeresen (*a nyolcvanas években bizonytalan lett ez a rendszeresség – Albert-Lőrincz Enikő megjegyzése*) jártunk Magyarországra, ott lelkileg és magyar műveltség szempontjából feltöltődtünk, majd visszaérkezve vártuk a két év leteltét. Ezért is volt olyan kellemes meglepetés és kedves ajándék a szombathelyi pasztorálpszichológiai hétre való meghívás 1990-ben.

Magam sem gondoltam akkor, hogy két évtized múlva is olyan elevenen és kellemesen élnék ottani emlékeim, az ott született barátságok (az ott megismert *Gazda István* mezőcsáti lelkipásztorral azóta is, évente legalább egyszer találkozunk).

Egyszerű falusi közösségben telt gyermekkorom, és elég nehezen oldódom fel új emberek társaságában, időre van szükségem, még mindig Szombathelyen sem történt ez másképp. A minden reggeli fakultatív, ökumenikus áhítatokon nagyrészt papok, lelkipásztorok vettek részt, de ott láttam imádkozni Tomcsányi Teodórát is, aki nem pap. Szerdán reggel meg is jegyeztem egyik magyarországi kollégámnak: „Dóra minden reggel eljön velünk imádkozni.”

Mire a magyarországi paptestvérem, aki már három éve járt abba a közösségbe, egyszerűen megállapította: „Dóra egy hívő pszichológusnő.” Azt hiszem, ez a mondat – és ami mögötte van – szeretettette meg velem a pszichológiát.

**Ötvös József református lelképásztor,  
esperes (Marosvásárhely)**

\*

„Szombathelyi emlékképek”: 1990. augusztus. A szombathelyi katolikus plébánia tágas termében képzőközpont is működött. A szabadság – első szakmai kiutazásunk a vesztegár feloldása után – euforikus hangulatában élveztem a hely szépségét. Átadtam magam mindennek, ami körülvett. Szemlélődtem. Az érkezők üdvözlési módozatait megfigyelve úgy véltem, hogy ők régi ismerősei egymásnak. Amikor egy hölgy megérkezett, pár pillanat alatt mint szólótótkén az érett fürtök, úgy csoportosultak köré. Dóra volt az. Az örömteli találkozást látva, a „mágneses mező” jelensége jutott eszembe.

Az események tovább folytak. Nagy élvezettel vettem bele magam a csoporttörténekek mély vizébe. (Ennek számomra meg is volt a nagy hozadéka, jelenleg kiképző pszichodráma-csoportvezetőként dolgozom.) A kicsoportos munkát az esti nagycsoportos tevékenység követte. Nagyon sokan voltunk, természetesen a zsongás is erős volt, de abban a pillanatban megszűnt, amikor megjelent a „mágneses mezőt” sugárzó személy. (Ekkor társítottam igazából Dórát a „mágneses mező” jelenséggel.) Ő elegánsan, könnyedén, áramvonalasan vezetett le néhány lazító gyakorlatot, amit általános elégedettség övezett. A mellettem állók azt suttozták: „Hát ez a csodálatos Dóra, mint mindig, most is fantasztikusan dolgozik.” A következő nap ebédszünetében megbeszélésre hívtott meg néhányunkat az erdélyiek közül. Dórával személyesen ekkor találkoztam. Ott is „Nap-Fény” személyiségnek észleltem Őt. Szeretetet, elfogadást, jóságot sugárzott. A nagy tudásra épülő lelki gazdagság, érzékenység és az elkötelezett szolgálat szerénysége méltóságteljessé tette, egyedivé varázsolta. Nála az emberi kapcsolatok megteremtésének és működtetésének olyan

magas kulturális eleganciáját észleltem, aminek hatása ma is példaként működik bennem. Megjelenése is ezt sugározta. Színei, lágyan hulló ruhái még hangsúlyosabbá tették harmóniáját. Körülötte oxigéndús volt a levegő. Később többször is találkoztam vele a HÍD családsegítőben. Mindig partnerként viszonyult hozzánk. A szombathelyi intenzív hét záró körében – melyben egymás kezét fogva hallgattuk, megköszönte, hogy mi, erdélyiek is ott voltunk, megköszönte az erőt, amit mi sugároztunk egész héten át. Azt is elmondta, hogy ők nem erre voltak felkészülve, hanem segítségre szoruló emberek fogadására.

Köszönettel gondolok Dórára, aki a szakmai továbbképzések „nagykapuját” tárta ki előttünk. A kezdet e kapuján sokan beléptünk, és nagyon sokat kaptunk a módszertani képzésekből. Az út hosszú volt és gyönyörűségesen munkás, de így váltam „mezei” pszichológusból (ezt a kifejezést ott, Szombathelyen hallottam először) kiképző terapeutává.

**Rosca Zsuzsa pszichodráma-terapeuta  
(Kolozsvár)**

\*

Kevéssel a romániai rendszerváltás után talán mi voltunk az első kis szakembercsoport (pszichológusok és lelkészek), akiket meghívtak Magyarországra mentálhigiénés képzésre. Ennek a képzésnek Dóra volt a szervezője.

Akkor még nem tudtam, de ma már tudom, sok más képzés után, hogy ez volt életem legalaposabb képzése. Mentalitást alakított, nélkülözhetetlen alapokat rakott le, és olyan általános kompetenciákat fejlesztett ki bennünk, amelyek biztos kiindulási pontok lehettek a pszichológiai munka bármilyen területén. Akkor született meg a cél, az irány, a vágy bennem, hogy pszichoterapeuta akarok lenni. Azt, hogy ez így is történt, a mentálhigiénés képzésnek köszönhetem. Az a komolyság, ahogyan a mi Dóránk ezt megszervezte, ahogy összeállította a képzőcsoportot, melynek tagjai bizonytalan lépéseinket vezették, mély nyomokat hagyott bennem, modellt jelentett, információt közvetített.

Sokszínű élet

Lehetőség nyílt arra is, hogy külföldről meghívott személyiségekkel találkozassunk. Hogyan is felejthetnénk el *Erika Horn* és *Benedek Pál* nyugodt, kedves mosolyát, és azt a csodát, amelyet átadtak nekünk: a tudást; *Gáspár* professzor komolyságát, és sok más nagy találkozást.

Dóra a mindenkori szellemi táplálékunkról is gondoskodott. Megmutatta nekünk Magyarország jellemző részeit: a bugaci pusztát, Szombathelyt, az Ipoly völgyét, Debrecent, a nyári intenzív heteket honismerettel ötvözve. Finoman átszótta találkozásainkat a hit lehetével, elvitt Pannonhalmára, ahol közelebb van az ég a földhöz, és egy héten keresztül lehetőségünk nyílt az imádság falai között élni. Éltre szóló élmények maradnak ezek a találkozások, melyek mögött Dóra állt diszkrétén, mindenféle hivalkodás nélkül. És van még valami, amit lehet, hogy Dóra nem is tudatosított, de nekünk, akkori képződőknek alapvető fontosságú volt: az elfogadás, a családi melegség, amit kisugárzott, amit maga körül teremtett. Átérezhettem azt a sívár világot, ahonnan jövünk, ahova akkor még a könyvek, folyóiratok is nehezen jutottak el, a félszűrségünket, a gátlásainkat, és képes volt arra, hogy éreztesse velünk, hogy fontosak vagyunk. Felejthetetlen marad számomra az a gondoskodás, ahogy többször is a harmincöt órás autóbuzos utazás után összerázottan, aléltan megérkezve abban segítettek, hogy erőre kapjunk: kávéval láttak el bennünket, sétákra invitáltak a szabad levegőre.

Ezekről a dolgokról múlt időben beszélek, hiszen nagyon régi, több mint húszéves emlékeket idéztem föl, mégis elevenen élnek bennem az együtt eltöltött szakmai napok. Drága Dóra, elteltek az évek. Most egy szép kerek születésnapot ünnepelek, gazdag múlttal, sok-sok jól végzett feladattal a hátad mögött. Szeretném, hogy tudd, hogy annál sokkal többet adtál nekünk, mint gondolnád. Annyi erő és lendület van benned, és annyi jószág. Kívánom, hogy ne apadjon ki, és még sok-sok éven keresztül szórd bőkezűen tovább szellemi ajándékaid, ahogy mindig is tetted. Isten éltesen sokáig!

Szilágyi Ilona pszichológus  
(Marosvásárhely)

Lent a mélyen

\*

Tomcsányi Teodórának

Leszálltam egyszer énem legmélyére,  
és onnan szemléltem, milyen a világ.  
Közben eltöltött a nyugalom s béke,  
nem zavart már többé semmiféle vágy.

Lelkem legmélyén mindent szépnek láttam,  
és másként észleltem ott lenn önmagam,  
mint ahogy voltam a fenti világban –  
elmondani mindezt nincs kellő szavam.

Láttam, lelkében mily jó minden ember,  
de az élete egy nagy zajló tenger,  
amely megzavarja, ami benne jó.

Ebben a csendben jelen van az Isten,  
csak őt dicséri, róla beszél minden...  
Ez a más-lét volna, ó, nekem való!

(2012. június 13.)

Baricz Lajos római katolikus plébános  
(Maroszentgyörgy)

## A MEGIDÉZETT RENDEZVÉNYEK KERETÉRŐL ÉS ÉRTÉKTEREMTŐ EREJÉRŐL

A visszaemlékezéseket kezdetben pontos történeti és intézményi keretbe szerettem volna elhelyezni, de elég hamar be kellett látnom, hogy ez az írás csak előfutára lehet egy pontos kordokumentumok elemzésére alapuló tanulmány-nak. A kollégákhoz intézett kérdéseimre olyan válaszok érkeztek, amelyek arról győztek meg, hogy ha nem is tudunk objektív tényekkel szolgálni, helye van a múlt megidézésének, mert a Dóra által elhintett szellemi magnak fejlődést generáló ereje volt.

A „Dóra-rendezvények” (hadd használjam e megnevezést az általunk látogatott összes szakmai programra) hatását, ahogyan azok leképeződtek bennünk, híven tükrözik a fenti narratívák, mégsem maradhatunk meg a spontán tük-

rözdések szintjén, mert ezek a lélekmegmozgató találkozások jól átgondolt emberi-szakmai alapra épültek. Szükségesnek érzem, hogy egy csokorra valót felmutassak azokból az eszmei törekvésekből, amelyek e rendezvények háttérét alkották. Ehhez egyrészt azokra a bevezetőben már említett magyarországi kollégákra támaszkodom, akik levelekkel abban segítettek, hogy ne adjam fel a kezdetben nagyon nehezen induló visszaemlékezések összegyűjtését. Ők erősítették meg abban, hogy az az értékközvetítés, amely a narratívákban is felsejlik, nem a véletlen műve, hanem tudatos törekvés eredménye. (Úgy, ahogyan részünkről sem volt esetleges, hogy három felekezet volt jelen, hogy papok és pszichológusok egyaránt részt vettek a képzéseken, és hogy Erdély különböző tájegységeit képviseltük.)

A személyes visszaemlékezések mellett Dóra írásaiból kerestem ki egy pár olyan gondolatot, amelyek értékelésem szerint a gyakorlatban fogantak, azokban az időkben, amelyekről megemlékezünk.

A magyarországi kollégák közül *Czigány Évatól* kaptam a legtöbb segítséget. Visszaemlékezése abban is segít, hogy az utókor is megértesse, milyen szakmai programokról beszélünk. A „Dóra-rendezvények” háttérének tisztázása céljából megfogalmazott kérdezősködéseimre adott válaszaiból idézek az alábbiakban.

„A kezdetekben emlékezetem szerint a katolikus szeretetszolgálat, később a HÍD, majd a mentálképzés állt a rendezvények mögött. Ez mindig attól függött, hogy kinek rendeztük az intenzív hetet. Például a HÍD dolgozói részére is voltak továbbképzés céljából intenzív hetek, és esetenként ezekre is kaptak meghívást néhányan tőletek. Erre példa, hogy a családterápiás intenzív heteket elsősorban a HÍD számára hozták össze Dóráék. Amikor a mentálképzés keretében történt a rendezvény, akkor természetesen a képzést éppen akkor fenntartó intézmény volt a háttér, például a Testnevelési Főiskola. Amikor ti is kaptatok meghívást egy-egy alkalomra, nemegyszer valamilyen pályázat állt a háttérben, ebben Dóra és Roger nagyon ügyesek voltak. Fontos volt nekik, hogy erdélyi szakemberek számára is nyíljon ajtó az ilyen gyakor-

latokra, és minden lehetőséget felkutattak a támogatáshoz. Ilyen hosszú idő elteltével erről is nehéz pontos adatokat adni, annál is inkább, mert sok lábom állt akkoriban az intenzív hetek megrendezése. Megjegyzem még, hogy a külföldi szakemberek nemegyszer lemondtak a tiszteletdíjukról, ez Dóráék remek kapcsolatainak volt köszönhető.

A kezdetek, azaz az első képzések, intenzív hetek 1986–87-ben voltak. Dóra az intenzív hetek szervezését még a mentálhigiénés képzés elkezdődése előtt beindította. Összehozott egy csapatot, akikkel majd a HÍD Családsegítő Központban akart dolgozni. Amolyan „házi” képzések voltak ezek, de ez nem jelentett nivótlanlanságot. Sőt, már akkor külföldi szakembereket hívtak segítségül, például a segítőbeszélgetés tanuláshoz. Ezek a szakemberek egy-egy hétre jöttek hozzánk, és ez a fajta tanulás lényegében az intenzív heteken zajlott. Ez a kezdeményezés aztán később a mentálhigiénés képzéseken találta meg a helyét. Jó darabig segítettek ebben a külföldi vendégek, a képzés megindulásának kezdetén. Ilyen szakember volt például *Firet* professzor és társa, *Wim* Hollandiából, *Agnes Beguin* Svájcban és még sokan mások. *Firet* professzor hozta be hozzánk a segítőbeszélgetés *Heije Faber* szerinti módszerét. Nagyon gazdag időszak volt ez. Az említettek mindhárman református teológusok voltak, a pszichológiában, lelkipozásban is magasan képzettek, és hazájukban nagynevű kiképzők.

Az intenzív hetek tematikája sokszínű volt, és mindig aszerint alakult, hogy mélyítse az év közben tanult anyagot. Többnyire a mentálhigiénés képzés anyagának gyakorlati része került be az intenzív hetek repertoárjába. Például a segítőbeszélgetés, önismereti gyakorlatok, esetmegbeszélés, illetve tevékenységkísérés stb. Azonban később önálló diszciplínák is bekerültek a témák közé, például a családterápia.

A fenti három szakember nevét azért emeltem ki, mert ők voltak a starterek a mentálhigiénés képzések elindulásánál. Természetesen neves hazai szakemberek is közreműködtek a heteken, ahogy a képzésen is. Még talán megemlíteném azt, hogy ahogy az évek teltek, a képzés hallgatói közül sokan »felnőttek«, és gyakorlat-



vezetőként részt vállaltak az intenzív heteken, ahogy például én is.

A képzések helyére vonatkozóan: Iszkaszentgyörgy volt az első szintér, majd a bagolyirtási katolikus üdülő, Pannonhalma, Szombathegyen a tanulmányi ház, Debrecen következett, és így tovább, ahol találtunk és kaptunk helyet. A számuk nagyon magas, hiszen minden évfolyam hallgatóinak kötelező volt egyszer részt venni egy intenzív héten, és mivel a képzések némelyik évfolyamán hat-hét csoport is volt, ezt nem is lehetett egyszerre bonyolítani. Talán a tanszéken össze lehetne szedni megközelítő pontossággal.”

A „Dóra-rendezvények” azért lehettek érték-hordozók és élhetnek utóéletet, mert jól átgondolt eszmei rendszerre támaszkodtak, és nem akciószerűen működtek – mint sok más képzés a nyolcvanas-kilencvenes évek fordulóján –, hanem folyamatszerűen, lépésről lépésre építkeztek. Megalapozásukhoz hozzátartozott a társadalmi fogadókészség előkészítése, amihez nyitottságra, erőszakmentességre, pluralizmusra, következetességre, erőre és kitartásra volt szükség. Bátorodom azt mondani, hogy már ekkortájt megfogant Dórában az „egészséges lelkületű emberek alkotta társadalom”<sup>2</sup> szolgálatának vágya, az a célkitűzés, amelyhez érték-képzéssel és értékteremtéssel, „a fej, a szív és a kéz művelésével”,<sup>3</sup> gondoskodással és cselekvéssel akart hozzájárulni. Írásaiból kitérünk,<sup>4</sup> hogy az egészség individuális, közösségi és társadalmi vonatkozásaival egyaránt foglalkozik, és a humán tevékenységeknek központi szerepet tulajdonít ebben a törekvésben. Ezeket adta át, közvetítette, éltette, és teszi ezt ma is. Tevékenységével a mentálhigiénét szolgálja, amelyet olyan többlettudásként kezel, amely beépülve

az alaptevékenységbe növeli az eredményességet. „Ismereteket, látásmódot (szemlélet), irányultságot, készségeket és aktivitásokat (kezelési módok, eszköztár) foglal magába.”<sup>5</sup>

Dóra csapatot épített maga köré. Közösen biztosították, hogy haladó szellemű, jó felkészültséggel rendelkező magyar és külföldi szakemberek legyenek a fáklyavivők. A képzések fenntarthatósága érdekében az antik görög társadalom mintája járt el, „ahol a színház volt az egészségvédelem egyik fő eszköze. (...) Ahhoz, hogy a városállam polgárai megjelenjenek a tragédiák előadásain, anyagi juttatást kaptak.”<sup>6</sup> Dóra és csapata azon munkálkodtak, hogy képzési ösztöndíj-támogatási rendszert dolgozzanak ki. Fontos volt számára a munkatársak, a hallgatók érzelmi bevonódása, elköteleződése is. Nagy motiváló ereje volt annak, hogy képzéseikhez haladó szemléletű előadásokat biztosított.

Ahhoz, hogy a résztvevők ne csak szakmaiságukban fejlődjenek, hanem szellemiségükben is növekedhessenek, a szakmai programok szerves részét képezték a reggeli ökumenikus áhítatok, a romantikus kirándulások (például az esti erdőben a pannonhalmi kápolnához), a történelmi nevezetességek megtekintése, valamint az esti hálaadások. Elkezdődött akkor valami, a közösségek megújulóképességének helyreállítása. Erre a jól előkészített talajra biztonságosan épülhetett később a mentálhigiénés és a lelkigondozói szakképzés, melyek úttörő kezdeményezésnek számítottak Kelet-Közép-Európában. Maga Dóra írja: „Az egyetemi szintű posztgraduális mentálhigiénés szakképzés gondolata világviszonylatban először a hazai fejlődésben és fejlesztésben jelent meg, 1987-ben.”<sup>7</sup>

2 Tomcsányi idézi Gombocz J.: Bevezető. In Tomcsányi T. (szerk.): *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen – Egy sokoldalú, tudományos program elmélete, gyakorlata és eredményessége*. Budapest, 2002, Animula, 5. ■ 3 Tomcsányi idézi Gombocz J.: Bevezető, i. m. 6. (Lásd az előző lábjegyzetet.) ■ 4 Tomcsányi T. – Vikár Gy.: *A mentálhigiénés segítő kapcsolatról és a pszichoterápiás kapcsolatról*. In uő (szerk.): *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen – Egy sokoldalú, tudományos program elmélete, gyakorlata és eredményessége*. Budapest, 2002, Animula, 36–49.; Tomcsányi T. – Csáky-Pallavicini R. – Feser, H.: *A mentálhigiénés képzés eredményességvizsgálata*. In Tomcsányi T. (szerk.): *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen – Egy sokoldalú, tudományos program elmélete, gyakorlata és eredményessége*. Budapest, 2002, Animula, 49–76. ■ 5 Tomcsányi T.: *A mentálhigiéné jelentésvilága*. In Tomcsányi T. – Grezsa F. – Jelenits I. (szerk.): *Tanakodó – A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiénés képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában*. Budapest, 2003, Semmelweis Egyetem TF – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány – HÍD Alapítvány, 27. ■ 6 Tomcsányi T. (szerk.): *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen – Egy sokoldalú, tudományos program elmélete, gyakorlata és eredményessége*. Budapest, 2002, Animula, 30. ■ 7 Uo. 31.

Megítélésem szerint az intenzív hetek a posztgraduális szakképzések előfutárai voltak. Ezek keretében készültek fel a szakemberek, honosodtak meg Magyarországon új módszerek, például a bibliodráma, a lelkiponozás, az életeseemények fejlődés-lélektani megközelítésének technikája. A szakmai táborok célkitűzései megegyeznek a mentálhigiénés szakképzési célokkal. Az alapelvekre vonatkozóan, Tomcsányi Teodóra írásaira<sup>8</sup> támaszkodva az alábbi párhuzamokat vélem felismerni:

- A népesség mentális állapotának javítására csakis úgy lehet felkészülni, ha összefüggésekben értelmezzük az egyéni életeseeményeket, a társadalmi történéseket a gazdasággal, politikával, kultúrával, vallással (interdiszciplináris, holisztikus-ökologikus szemlélet).
- A szükséges kompetenciák leginkább sokszínű (vallásos/nem vallásos, ökumenikus, Erdély/Magyarország, egyházi/világi) csoportokban tanulhatók meg, ahol központi szerepe van az értékátadásnak.
- Érvényre kell hogy jusson a tanítva tanulás elve, vagyis hogy tanuló csoportvezetőként be lehessen kapcsolódni a képzés folyamatába.
- Nemcsak a szakismeretet, hanem az emberiséget (etikai szempont) is fejleszteni kell: „Ennek az igénynek a kielégítésére elsőként Magyarországon körvonalazódott a humán diplomások számára közösen szervezett képzési program, mely abban segít a résztvevőknek, hogy lelkileg egészségesebben működjenek és működtethessék személyes és társadalmi környezetüket, valamint hatékonyabban tudjanak együttműködni más szakterületek képviselőivel.”<sup>9</sup>
- Először a segítőfoglalkozásúak emberismeretét kell növelni, beleértve az önismeretet, az önreflexiót, majd „el kell sajátítaniuk az adekvát, célravezető felvilágosítás, nevelés, segítségnyújtás módszereit”,<sup>10</sup> és hangsúlyt

kell fektetni felelősségérzetük, támogató-készségük, valamint cselekvésorientáltságuk fejlesztésére.

## A „DÓRA-RENDEZVÉNYEK” UTÓÉLETE

A szakmai táborok, a mentálhigiénés és lelkiponozói képzések felgyorsították az erdélyi pszichológiai élet magára találását, sok szakembert pályára helyeztek vagy megerősítettek hivatástudatában. Hozzájárultak szakmai kultúránk magalapozásához, felhívták a figyelmet a módszerspecifikus képzésekre, a fejlődési lehetőségekre, és rámutattak a szakmai közösségek értékformáló erejére. Abban is segítségünkre voltak, hogy megszervezzük magunkat, csoporttá alakuljunk, majd egyesületek létrehozására törekedjünk (ami aztán beolvadt az országos szakmai egyesületbe), és figyeljünk arra, hogy segítőszakemberként minél több társadalmi kihívás és egyéni probléma kezelésére szakosodjunk. Ügyeltünk arra is, hogy minél változatosabb legyen szakmai módszertárunk, és ezért többfajta módszerspecifikus képzést is elsajátítsunk. Vigyáztunk arra is, hogy az alapképzések minél szélesebb körét bevonjuk az alakuló segítőszakmába: kezdetben pszichológusok, lelkészek, pedagógusok, gyógypedagógusok dolgoztak közösen, majd szociális munkások, szociálpedagógusok csatlakoztak hozzánk. A földrajzi lefedettség tekintetében is próbáltunk megfelelni az erdélyi igényeknek. Akik a kilencvenes évek elején részt vettek az intenzív heteken vagy a képzéseken, ma kiteljesedett, sikeres szakemberek.

A hazahozott tudás és eszmeiség keltette életre a kilencvenes évek elején Gyergyószentmiklóson a tíz éven keresztül működő pszichológus-lelkész találkozót, amelyek küldetésükben és módszertanukban követték a „Dóra-rendezvényeket”. Volt szakmai megbeszélés, kis és nagy csoport, közös kirándulás, ökumenikus is-

8 Tomcsányi T. (szerk.): *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen*, i. m. (Lásd a 6. lábjegyzetet.); Tomcsányi T. – Grezsa F. – Jelenits I. (szerk.): *Tanakodó*, i. m. (Lásd az 5. lábjegyzetet.) ■ 9 Tomcsányi T. (szerk.): *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen*, i. m. 51. (Lásd a 6. lábjegyzetet.) ■ 10 Csáky-Pallavicini R. – Tomcsányi T. – Kónya O.: *Családsegítés, mentálhigiéné. Módszertani füzetek I. Előszó a sorozathoz. Szöveggyűjtemény. Krízis – Pszichoszomatika – Alkoholizmus – Narkómánia*. Budapest, 1989, HÍD Családsegítő Központ – Nemzeti Egészségvédelmi Intézeti Mentálhigiénés Csoportja – Magyar Pszichiátriai Társaság Pszichohigiénés Szekciója, 5.

tentisztelet, napi hálaadás. A szervezést végig Dósa Jenő vállalta magára. Állandó csapatát külföldi vendégelőadók erősítették.

Jómagam 2007-ben szerveztem meg és engedélyeztettem a Babeş-Bolyai Tudományegyetem Szociológia és Szociális Munka Karán, magyar nyelven – Kolozsváron az elsők között – a mentálhigiéné mesteri szakképzést, amely azóta is húzószakként működik, és már több mint kétszáz végzettet bocsátott útjára. A képzési

koncepció alapja az a tapasztalat, amelyet az intenzív heteken szereztem. A küldetés megfogalmazásában Dóra időközben megjelent írásai segítettek.

**Drága Dóra!** A fentiek jegyében mondunk újból köszönetet neked, és születésnapod alkalmából kívánjuk, hogy még nagyon sok évig jó erőben, egészségben szolgálhasd a mentálhigiéné eszméjét!

