



Dr. Csernus Imre: „Éljük meg a pillanatot!”

AZ ORSZÁG EGYIK LEGISMERTEBB PSZICHIÁTERE.

ÍRT TIZENNÉGY KÖNYVET, PÁR NAPONTA ELŐADÁSOKAT TART SZERTE AZ ORSZÁGBAN, A TÖBBI KÖZT ÖNISMERETI KÉRDÉSEKRŐL, AZ ÖNBIZALOMHIÁNYRÓL, A PÁRKAPCSOLATI PROBLÉMÁKRÓL, EMELLETT MAGÁNPRAXISÁT IS GYAKOROLJA. MÁR KEVESEBBET RENDEL, SZÁMÁRA UGYANIS FIZIKAI ÉRTELEMBEN IS MÁSHOVÁ HELELYZŐDÖTT A HANGSÚLY. VIDÉKRE, LEGINKÁBB SZOMOLYÁRA ÉS NOSZVAJRA. AZ EGERTŐL 10 KILOMÉTERRE FEKVŐ FALUBAN IDÉN NYITOTTA MEG „KEDVENC HELYÉT”, A CSENDÜLŐT. BORÁSZKODIK, SZERINTE KIVÁLÓ ÉVJÁRAT LESZ A 2016-OS. NEM FOGLALKOZIK AZ ÉVEK SZÁMÁVAL, A NAPTÁRI KÖTÖTTSÉGEKKEL, PEDIG IDÉN LETT 50 ÉVES. DR. CSERNUS IMRÉVEL EGY PESTI KÁVÉZÓBAN BESZÉLGETTÜNK.

Jó volt ez az év?

Igen, mondhatom, hogy elég jó volt.

Leginkább miért?

Nagyon sok sikerélmény ért a munkámban. A vízilabdás lányok Európa-bajnoki aranyérmeket szereztek januárban, majd az olimpián negyedik lettek. Adaptáltam *A férfi – Srácoknak* című könyvem, illetve megnyitottam a saját, amolyan kedvenc helyemet Noszvajon, a Csendülőt.

Ezek mérföldkövek?

Nem mondanám. Tudja, most, hogy erről beszélgetünk: nem szoktam egy adott év lezárásával foglalkozni. Amit elértem, az számomra elmúlt. Feleslegesnek tartom a számvetést, hiszen sokkal nehezebb bármilyen dolgot megtartani, mint elérni. Sok szép és jó dolog történt velem idén is, de ezek mind elmúltak.

Rögtön január meghozta az első sikert, a pólós lányok Eb-aranyát.

Érezte már a munka elején, hogy benne van a csapatban a bravúr?

Nem foglalkoztam ezzel. Felkértek egy munkára, nevezetesen arra, hogy hozzam fel a csapatot olyan magas szintre, amilyen magasra csak lehet.

Bíró Attila szövetségi kapitány kérte fel erre, aki mellesleg borász.

Ismerték egymást korábban is?

Inkább azt mondanám, hogy összefutottunk, beszélgettünk korábban. Még új-zélandi szövetségi kapitány volt, amikor hazajött Egerbe egy szüretre, így futottunk össze egy ismerős borásznál.

Mennyire lepte meg ez a felkérés még 2015 szeptemberében?

Jólesett. Rögtön meg is kérdeztem tőle, mi a cél. Azt válaszolta, az Európa-bajnoki aranyérem és az olimpiai kvalifikáció. Aztán érdeklődtem, mennyi időm van. Azt mondta, három hónap.

Ekkor kicsit meleggé vált a dolog, három hónap nagyon kevés idő. Viszont engem nagyon érdekelnek azok a megméretések, amire sokan azt mondják, lehetetlen.

Erre is azt mondták?

Igen, sokan. Még az Eb előtt is.

Élég hirtelen jött a siker. Többen veregették meg a vállát, mint azelőtt?

A helyzet az, hogy nem vagyok sportpszichológus, éppen ezért sportpszichológiai berkekben nem is kedvelnek. Én gyakorlati szempontokból közelítem meg a feladataimat. Több mint tíz évig dolgoztam a Győri ETO focistáival, ahol az utánpótláscsapatokkal foglalkoztam leginkább, immár hat éve dolgozom az Eger felnőtt vízilabdázóival. Igazából tök mindegy, hogy vízilabdázók vagy labdarúgók, kölykök vagy idősebbek, mindannyian hasonló célokat

NÉVJEGY:

Dr. Csernus Imre pszichiáter, író, előadó

1966. március 2-án született Verbászon, a Vajdaságban. Jelenleg Szomolyán él. Az egyetem miatt költözött Budapestre, előbb szülész szeretett volna lenni, végül pszichiáter lett. Az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben dolgozott, majd a *Bevallalja?* című televíziós műsor révén országos népszerűsége tette szert. 14 könyve jelent meg, rendszeresen tart előadásokat országszerte, és magánpraxisa is van. Két társával megalapította 2009-ben az Almagyar-Érseki Szőlőbirtokot Egerben, de saját kávémárkája is van, a Depresso. 2016-ban nyitotta meg Noszvajon a Csendülő nevű kávézót és közösségi teret.

fogalmaznak meg. Mind ismertek akarnak lenni, olimpiai bajnokok, világbajnokok, Európa-bajnokok. Mindkét populáció sikert akar, éppen ezért a mentális folyamatok is ugyanazok. Az önbizalomhiány mindenhol jelentős szerepet játszik.

Rendben, de a női vízilabda-válogatott és az azonnali kiugró eredmény mégiscsak a kirakatban volt, a sportos megbízásai és eredményei közül ez kiemelkedik.

Lehetséges, hogy az emberek számára kiemelkedik, de én kirakatban vagyok 10-12 éve, amióta hírhedt, híres és hasonló jelzőkkel illetnek. Nem tudok úgy megjelenni idehaza, bárhová is megyek, hogy ne legyen valamilyen irányú reakció az emberek részéről. A mostani beszélgetésről azért késtem pár percet, mert amikor parkoltam, felismert egy parkolóhelyet vadászó hölgy, és megszólított, aztán kifejezte, hogy örült, hogy találkoztunk.

Miért azt a jelzőt használta először önmagára, hogy hírhedt?

Megosztó személyiség vagyok, azt mondják. Egyesek kedvelnek, mások nem.

Ha nem lett volna a televízió adta nyilvánosság, ez a kép vélhetően nem alakult volna ki, maximum a páciensek körében.

Hálás a tévének?

A tévé egy lehetőség volt. Sosem akartam bekerülni a médiába, de amikor felkértek, kíváncsi lettem, és elkezdett érdekelni, milyen ez az egész. Egyébként az első nyilatkozatot még akkor adtam, amikor az OPNI-ban dolgoztam. Éppen egy zárójelentést írtam a szobámban, amikor berohant a főnököm, és csak annyit mondott: „Imre, itt van valamilyen tévé, nekem el kell rohanni, nyilatkozzál”.

Könnyen ment?

Igen. Mégpedig azért, mert nem a kamerába néztem, hanem annak az embernek a szemébe, aki kérdezett. Ez azóta is így van (tényleg – a szerk.).

Ha anno nem jött volna tévé, akkor most mit csinálna?

Valószínű dolgoznék egy kórházban, mellette magánpraxisban rendelnék. Amúgy amikor jött a szám, már elég régóta foglalkozom az országosan is a szenvedélybetegek, a drogfüggők kezelésében. Az ország top három szakembere között emlegettek, sokan jöttek hozzám.

Beszélgetésünk elején említette, hogy nem foglalkozik a naptári évek lezárásával. De mégis: idén lett 50 éves. Ez mennyire foglalkoztatta?

Igazából semennyire. A legtöbb ember ilyenkor megütközik, számomra azért nem fontos ez a szám, mert elég régóta foglalkozom az érzelmi intelligencia fejlesztésével, az érzelmek megélésével, kimondásával. Nagyon sokszor találkoztam a halállal, az elmúlással, rengeteg traumával, és mindig azt kerestem, hogy lehet ezeket megoldani, kiutat találni belőle. Óhatatlanul konfrontálódok, és találkozom a saját életemben is az elmúlással, a saját öregedéssel, és világos, hogy nem minden működik úgy, mint 30 éves koromban. De tudom, hogy ez egy természetes folyamat, így nem foglalkozom vele.

Hány évesnek érzi magát?

A hétköznapi ember foglalkozik ezzel?

Szerintem sokan.

Pedig az idő, az időnk egy esély. A jelenlétünk ebben a bőrben, ebben a testben, ebben a világban egy lehetőség arra, hogy kiteljesedjünk, hogy alkossunk valamit, hogy szebbé tegyük a környezetünket.

Mindig is így gondolta?

Igen, legfeljebb nem ennyire szakavatottan megfogalmazva. Mikor orvos szerettem volna lenni, gyógyítani, segíteni az embereken, akkor idővel arra is rájöttem, hogy a segítség és a segítetés két különböző dolog. Világossá vált, hogy a segítség olyan intenzitású és irányú, amilyen én vagyok, amennyire én vagyok jól vagy rosszul a bőrömben.

Ez a szakavatottság, mondjuk úgy, érettség kellett ahhoz, hogy épp mostanra érjen meg a Csendülő, mint vállalkozás vagy misszió gondolata is?

Mindig is éreztem, hogy Pest szép és jó hely, de csak egy ideig. Elképesztő türelmetlenség és agresszió jellemzi az embereket. Nemrég megkérdeztem egy itteni ismerősömet: te érzed-e itt a városban, milyen az ősz? Szerintem észre sem veszik az emberek,

CSERNUS DOKTOR, A BOR ÉS A KÁVÉ

Előbb volt a bor, aztán jött a kávé. Csernus Imre ifj. Csutorás Ferenc borással és Mészáros Péterrel 2009-ben alapította meg az Almagyar-Érségi Szőlőbirtokot. Az egi Almagyar-domb egykori érseki dűlőjén kivágásra ítélt 100 éves ültetvényt mentették meg az életképes vesszők révén, amelyekbe Nagykanizsán „leheltek új életet” az oltványokkal. A természetes bortermelés mellett megnyitott borkempinget és borteraszon bárki közel (a lehető legközelebb) kerülhet a szőlőhöz, meg is szállhat, belekóstolva ezzel a hamisítatlan egi atmoszférába.

Ami a kávéval illeti: Csernus Imre 2014-ben nyitotta meg Depresso nevet viselő kávézóját Egerben, erre a névre hallgat sajátmárkás kávéja is, amit korábban már az Almagyar Borteraszon is lehetett fogyasztani. A nemes dél-amerikai és afrikai kávék közül válogattak barista barátjával, ezeket háziasították és bécsi pörköléssel dolgozták fel, végül olasz kávégéppel főzik le. Ez a Depresso, amelyet ma már a Csendülőben lehet fogyasztani.

miközben én a Bükkben megélhetem az őszi levelek elképesztő pompáját. Szerencsés vagyok.

Amíg nem volt Eger, Noszvaj, addig tudott „csendülni” Budapesten?

Nem nagyon.

Nem is lehet?

Azért nem, mert itt van egy úgynevezett „zajszmog”. Én nagyon sokáig nem hallottam ezt meg, egészen addig, amíg nem töltöttem el hosszabb időt falun, ahol nincs meg a városnak ez a tompa zaja.

De mégis hová vonult el, amíg Budapesten élt?

Szerettem hétvégenként otthon maradni, olvasni, tévézni. De szerettem elutazni Budapestről, akár víz mellé vagy vidékre. Az idő múlásával egyre inkább tudatosult bennem, hogy az embernek szüksége van a nyugalomra. Sokáig a külső körülmények által kerestem ezt, aztán rájöttem, hogy amíg bennem békétlenség van, addig az utazás, a mással való foglalkozás tüneti feloldást jelent. Ezt látom az embereken is: elutaznak valahová – tegyük fel, Noszvajra –, és látom, érzem rajtuk azt az ideges vibrálást, ami kizárja az ottlétet.

Nem élnek meg a pillanatot.

Abszolút nem élnek meg, csak formailag vannak ott. Mint egy klasszikus párizsi kiruccanásnál, amikor az ember sietve elmegy a Louvre-ba, vár négy órát a sorban, hogy lássa a Mona Lisát, miközben mindenkinek szidja az anyját. Aztán meglátja, és megy tovább. Az emberek folyton ki akarnak valamit pipálni. Ez a pipálás viszont kizárja az aktuális pillanat megélését. A vízilabdás lányok az Eb-döntő utolsó másfél-két percében megélték a pillanatot. Azt, hogy igen, ez az arany megvan, épp most van meg.

Nem aggódott ott Belgrádban, ebben az utolsó két percben?

Azért gyorsan kicsúszhat a kézből a győzelem,

láttuk később Rióban, a bronzmeccsen.

Nem aggódtam, mert Belgrádban semmi jele nem volt a bajnak, annyira együtt volt a csapat, ez a közösség, hogy érezni lehetett, ott nem veszíthetnek. Rióban az utolsó pillanatig nem éreztem, hogy baj lenne. Aztán történt valami.

Mi történt?

Olyasmit csináltak a lányok, amit az azt megelőző tíz hónapban egyszer sem: két perccel a vége előtt elkezdtek örülni. Ezzel az örömmel kioltódott a tudatosság, csökkent a koncentráció. Ránk jöttek az oroszok, bepánikoltunk és elbuktunk. Ennek oka a megfelelési kényszer volt. Az Európa-bajnokságra fekete lóként érkezett a csapat, nulla elvárással és figyelemmel, senki nem foglalkozott a lányokkal. Aztán megnyerték az Eb-t, és exponenciálisan emelkedett a figyelem is. Nem bírtak megbirkózni a lányok azzal az elvárással, ami az érem megszerzését jelentette. Két perccel a vége előtt ott volt a fejekben: igen, megvan a magyar női vízilabda első érme, hazaviszük, megsimogatják majd a fejünket, teljesítettük a célt. Jött a rengeteg amatőr hiba egy olyan csapatpszichózisban, amit nem lehet modellezni, amit meg kell élni. Ők megélték, nagy tapasztalat ez, amit jövőre a budapesti világbajnokságon fel tudnak használni. Ki kell iktatni a külső megfelelési kényszert, mert csak egy embernek kell igazán megfelelniük: önmaguknak.

MI AZ A CSENDÜLŐ?

A Csendülő névre hallgató kávézó és közösségi hely 2016 nyarán nyílt meg Noszvajon. Itt aztán lehet érezni a „hely szellemét”. Pontosan ez a cél: a letisztult, minimálisan berendezett parasztházban, annak teraszán és egyedülálló, amfiteátrumot is magában foglaló kertjében muszáj megélni a pillanatot. Csernus Imre azt mondja, a Csendülőben meg lehet pihenni, meg lehet nyugodni, el lehet mélyedni, el lehet fogyasztani egy pohár bort, egy csésze minőségi kávé, vagy csak „egyszerűen” fel lehet tölteni.

Emellett rendezvényeket, előadásokat, élménybeszámolókat lehet hallgatni közéleti személyiségektől, de Csernus Imre itt tartja önismereti tréningjeit is.

A Csendülő közösségi tér, ahol valahol mégiscsak az egyén van a főszerepben.

Gyakran kerül szóba a borászat, amikor a kapitánnyal, Bíró Attilával beszélget?

Szoktunk a borról is szót ejteni.

Hogyan kötött ki a bor mellett, a borászatnál?

Szeretem a bort.

Ennyi elég is hozzá? A kávé is szereti.

Igen, és jött az is.

Mégis mióta jelentős a kapcsolata a borral?

Igazából az történt, hogy a tizenvalahány évvel ezelőtti barátnőm baráti köre intenzíven kóstolta a borokat. Én meg nem értettem, ilyenkor miről beszélnek. Éppen ezért elkezdtem utánajárni, és ha valaminek utánajárok, akkor azt nagyon alaposan csinálom. Rengeteget találkoztam borászokkal, rengeteg bort kóstoltam, kinyílt a szemem, és rájöttem, ez egy nagyon jó dolog.

Befogadó közösség a borászközé?

Nem misztifikálom túl a saját szerepemet. Nem veszek részt a bor készítésében, hársman vagyunk társak, mindannyian azt csináljuk, amihez értünk. A borász, Csutorás Feri bevon bennünket a munkafolyamatokba, de szakmai tapasztalata miatt óhatatlanul az ő szava számít. Nagy bizalom van hármunk között, hetedik, nyolcadik éve dolgozunk együtt.

Milyen lesz az idei évjárat?

Nagyon jó. Tudni kell, hogy a borászatunk nem használ fajlesztőt, nem technológiai borászat a miénk, nem löjük be, hogy minden évben ugyanolyan legyen a minőség. Nem tudjuk előre, milyen lesz a bor, éppen ezért annyira izgalmas az egész. Csak olyan dolgokkal foglalkozom, amiben hiszek. Ilyen a kávé is. Imádom a kávé, azon belül is az újhullámos kávékat, szeretem érezni a kávé gyümölcsösségét.

Sajátmárkás kávé alapított, melyek közül a Big Blue a kedvence. „Mit tud” ez a kávé?

A Big Blue a Depresso csúcskávéja, kiemelkedő blendje, amely 40 százalékban brazil, 40 százalékban guetamalai, 20 százalékban salvadori kávé tartalmaz. Ezek kézzel válogatott, nagyon magasan első osztályú kávézsemek. A neve egy filmélményemen alapul: nagyon meghatározó volt számomra a Big Blue című film Jean Renoval, ezen belül is a két bűvár vetélkedése. Egyébként is imádom a tengert, a mediterrán hangulatot és a mediterrán hozzáállást az élethez.

Szeret kipróbálni új kávékat, új kávézókat, vagy vannak törzshelyek?

Törzshelynek a Csendülőt mondanám, maximum az Almagyar Borteraszt. Ez nem azt jelenti, hogy nem megyek máshová. Imádom kipróbálni akár egy negyedosztályú kocsmát is, és ott megkóstolni a kávé. Legutóbb Huszt környékén álltam meg egy ilyen helyen, jól éreztem magam, kedves volt a felszolgáló néni, én meg figyeltem az embereket. Hálás vagyok az életemnek, a sorsnak, hogy sok mindent megtapasztalhatok, de az is fontos, hogy ne felejtsem el, honnan indultam. Sosem felejttem el, mennyire egyedül és mennyire kicsinek éreztem magam, amikor több mint 30 évvel ezelőtt beléptem a SOTE elméleti tömbjébe a Nagyvárad téren. Nem bántam meg semmit sem, és minden egyes lépésre szükségem volt ahhoz, hogy megéljem azt, amivé mostanra lett az életem. Mindegy, hogy borról, sportról, kávéról, előadásokról, a gyógyításról vagy könyvekről beszéllek.

Mostanra „kényelmesebb” az élete, vagy azért a zsúfolt napok miatt jelen van a stressz is?

Nem szoktam kényelmesen élni, de a stresszt sem említeném, mert amit csinálok, azt szívvel-lélekkel csinálom. Mi most itt délben beszélgetünk, majd ha elbúcsúzunk, találkozom egy másik újságíróval, aztán kocsiba ülök, elmegyek Szentesre előadást tartani. Aztán visszajövök, holnap reggel rendezek délutánig, utána elmegyek Debrecenbe, szintén előadást tartani. Sok mindent fogok csinálni, de most miért legyek feszült, amikor a következő interjú és a szentesi előadás is messze van még.

Szeret vezetni?

Imádom vezetni. Imádom a tájat, imádom ott lenni.

Egy ilyen út alatt le lehet zárni az előző programot, fel lehet készülni a következőre.

Igen, de én nem így gondolkodom. Ha megvan a fejemben a váz és a téma, amiről beszélek majd az előadáson, akkor vezetés közben csak a vezetés van. Ott vagyok az autóban, és semmi más nem számít.

Mennyi idő alatt van lent Noszvajon?

Másfél óra.

Mikor megnyílt a Csendülő, ahová várja az önismereti tréningekre a pácienseket, a hely Facebook-oldalán egy hozzászóló viccesen így fogalmazott: „mire oda leérek, rendbe jövök, miért kellett olyan messzire menni?” Miért kellett?

Azért, mert ott éreztem magam otthon.

Hazaérkezett, ezt értem. De mit jelent a haza fogalma Önnek?

Azt, hogy ízig-vérig magyar vagyok, magyarul beszélek, magyarok az őseim. Hogy tudom, mit jelent a virtus szó. És soha nem adom fel. Nekem ezt jelenti. (Beszélgetésünk során – ennél a kérdésnél is – többször megcsörrent Csernus doktor telefonja, így rákérdeztünk, mennyire intenzív ez a forgalom.)

Hányszor csörög a telefonja?

Nem sokszor, mert két számom van, ez pedig a belső körös, a másikat valaki más kezeli.

Nyilván a felkérések is oda érkeznek. Szokott szelektálni ezek között?

Nem. Ha van szabadidőm, és belefér, elvállalom a felkérést.

Apropó, szabadidő. Jut idő a barátokra? Mellesleg sok barátja van?

Nincs. Annyi van, amennyi éppen szükséges. És ez jól is van így.

Ők gyakran megfordulnak Noszvajon és a Csendülőben?

Szomolyán élek, a barátok oda is és Noszvajra is lejönnek, persze.

Nem lesz meg a veszélye annak, hogy a Csendülő egyszer csak túl népszerűvé válik, és túl sokan lesznek, így elveszíti a varázsát?

Egyrészt a helynek van egy befogadó kapacitása, másrészt nem reklámozom a Csendülőt, és nem is fogom. Ha egyszer elszabadulnak a számok, akkor majd aztalt kell foglalni annak, aki jönni akar. De azért elég sok helyen le lehet ülni a kertben is, ha szép az idő.

A Csendülőben sok mindent lehet csinálni, pihenni, kávézni, borozni, előadásokat hallgatni vagy épp könyvet olvasni, adott esetben az Ön könyveit. Tervez újabbat?

Talán igen.

Mitől függ?

Ha van mondanivalóm, akkor fontosnak érzem egy könyv kiadását.

Az utolsó, A férfi – srácoknak, beváltotta a reményeket?

Legutóbb egy vidéki iskola osztályfőnökétől kaptam egy levelet. Elmondta, hogy huszonkét srácnak rendszeresen felolvastam a könyvből az osztályfőnöki órákon. Ez nagyon-nagyon jó érzés.



Dobos Sándor újságíró,
dobossandor.bp@gmail.com