



Dr. Wilhelm Ottó szakmáról, sikerekről, a kiégés elkerüléséről

„A boldogságot keresni kell!”

Az életet szolgáljuk, ne mindig csak a fonákját, vagy a betegségeket nézzük, vagy az abból ránk háruló felelősséget, esetleg sikertelenséget! Azért születünk, hogy boldogok legyünk, de a boldogságot keresni kell! – mondja lapunknak dr. Wilhelm Ottó házi gyermekorvos, költő.

● **Hogyan került az orvosi pályára?**

● Hatással volt rám, hogy édesanyám milyen megbecsültséggel beszélt az akkori háziórvosról, és hát számukra az nagyon lényeges körülmény volt, hogy a házi orvos feleségével viszonylag jóban volt, és ennek következtében többször elhangozhatott, hogy ha van rá mód, akkor tanuljak orvosnak. Aztán a sógornőm is e felé irányított, mondván, orvosra mindig szükség van, a többi szakma kevésbé megbecsült. Volt bennem olyan érzés is, hogy nem szeretem, ha valaki sír, fáj valamije, és nem tudok rajta segíteni... Tehát az empátia is mozgott bennem, hogy ilyen módon legyek hasznosabb, ha majd felnövök.

● **És az orvosszakmán belül hogyan döntött a gyermekorvoslás mellett? Mert gondolom, más is felmerülhetett.**

● Felmerült, igen, itt is azt hiszem, inkább az motivált, hogy egyrészt kellemes csapatba kerüljek, mert ugyan egy darabig egy szülészeti-nőgyógyászati osztályon voltam, de gyakorlatilag ott csak lézengtem, nem volt senki, aki fölkaroljon, aki elvinne egy vizitre... Én pedig úgy éreztem, szükségem lenne rá. A gyermekgyógyászatot választottam, ahol a gyermekek fájdalmát, szenvedését próbáltam enyhíteni, és ahol több volt a lélek a munkában.

● **Hogyan telik egy átlagos napja, hogyan tud kikapcsolódni munka után?**

● Amikor még mozgékonyabb voltam, rendszeresen eljártam kosarazni, meg pingpongozni, meg uszodába, úgy-hogy a fizikai egészségemet próbáltam nem elhanyagolni, hogy a mozgás

örömét, meg annak a kikapcsolódást jelentő vetületét élvezhessem. Ez segített a kiégés megelőzésében is. Ha megtehettem, akkor utaztam is, akár külföldre, akár Magyarországon belül.

A szakmán belül volt egy szub-specialitás, amit úgy hívnak, hogy szindromológia. A valamiféle furcsasággal, fejlődési rendellenességgel, hibával született gyerekek betegségét próbáltam megfejteni. Ez a házi orvoslás mellett negyven évig ment: 1980-tól 2020-ig volt egy fejlődési rendellenesség gondozónak titulált szakrendelésem, ahol az időmet, energiámat a furcsaságok, meg a mások által meg nem fejtett betegségeknek a kibogozására használtam fel. Ez igazi sikerélmény volt, mert így aztán belekerültem egy olyan körbe, genetikai társaságba, aminek ez egy alosztályfelesége, részfeladata. Számos élvonalbeli genetikussal tudtam közös cikkeket írni, velük együtt dolgozni, úgyhogy ez a fajta siker szerintem legalább annyit ért, mint a fizikai aktivitás, mert siker nélkül olyan az ember élete olyan, mintha pocoktúrásban lakna, és soha nem nézne fel az égre... Valahogyan meg kell nyilvánulniuk az ember képességeinek, adottságainak úgy, hogy azokat mások hasznára is kamatoztassa. És bár számomra ez volt a szakmán belüli, mondjuk úgy, sikerorientáció megvalósítása, egy

NÉVJEGY

Dr. Wilhelm Ottó (Kaposvár, 1946. 05. 18.) Pécssett végzett a POTE Általános Orvosi Karon 1970-ben. Gyermekgyógyászati Osztályon Dombóváron dolgozott 1977-ig. Csecsemő és gyermekgyógyászati szakvizsgáját 1974-ben Pécssett szerezte meg. Házi gyermekorvosként 1977 óta Székesfehérváron dolgozott a 15. gyermek körzetben. Szindromológiai Szakrendelést 40 éven át végzett a Szent György Kórház Gyermekosztálya konzulenseként.

idő után úgy éreztem, még valami hiányzik.

Minket eléggé materialisztikus gyógyításra képeztek, a lélekkel nem foglalkoztunk. 1970-ben végeztem, '64 és '70 között nem volt olyan szemlélet az orvostudományi egyetemen, hogy az emberek lelki világával is törődni kell. A vallásgyakorlásban is perifériára szorult az ember, így hát engem egy nagyon művelt pap és irodalom-

VALAHOGYAN MEG KELL NYILVÁNULNIUK AZ EMBER KÉPESSÉGEINEK, ADOTTSÁGAINAK ÚGY, HOGY AZOKAT MÁSOK HASZNÁRA IS KAMATOZTASSA.

professzor, Barlay Ödön Szabolcs prédikációi buzdítottak arra, hogy váljalakozzak például *A szeretet gyakorlatának*, majd az *És a te lelked?*-nek

a megírására. Ezek nem annyira orvosszakmai, inkább társadalmi, magatartás- és viselkedésbeli leírások, meg anyaggyűjtések – ezekben mértem a sikeremet. A legutóbbi tíz-tizenöt évben aztán megint előjött az a vágy, hogy irodalmi alkotásokat hozzak létre. Ami nagyon izgatott, amitől nem tudtam megszabadulni, azt ki kellett írnom magamból. Ez egy késztetés; nem úgy áll neki az ember, hogy most leülök, aztán írok – jó néhány óra, vagy akár napok kérdése, amíg az emberben kikristályosodik a mondanivalója, és akkor azt még formába is kell önteni. Persze ott volt még a család. Két fiam van, az egyik ugyancsak orvosként dolgozik a városban, körzetben, a másik meg ügyvéd. Egy darabig Dombóváron éltem, a hét szűk esztendő '77-ig ott zajlott, aztán eljöttem Fehérvárra, ahol a leterhelés, a zaklatottság egy része kiküszöbölhető volt.

● **Hogyan kezdett írni? Az eddig elmondottakon túl, mit ad önnek az írás?**

● Az első verseskötetemet nem a saját nevemen adtam ki, mert nem akartam céltábla lenni, de utólag rájöttem, hogy fölösleges volt az óvatosság. Hogy mit ad nekem az írás? Egy darabig kínlás, szenvedés, mint amikor az ember megpróbál magasugrani vagy távolugrani, és először összegyűjti az erejét. De amikor végül megszületik az az iromány, amit témájában már előtte tisztáztam, az sikerélmény. Nem az az érdekes, ki olvassa el, ki nem, hogy abból származik-e akár erkölcsi, akár anyagi előnyöm. Ez egy visszaigazolás arról, hogy nekem van

ÖNÉLETRAJZ A MAGYAR ORVOSÍRÓK ÉS KÉPZŐMŰVÉSZEK SZÖVETSÉGE RÉSZÉRE

Alulírott Wilhelm Ottó (született: Kaposvár 1946. 05. 18, anyja neve: Schéner Edith), gimnáziumomat Kaposvárott végeztem. Az irodalmat Dr. Borka Géza szeretettette meg és tanította nekünk. Harmadikas koromban Madách Imre: *Az ember tragédiája* című színművéből dolgozatomat a Művelődésügyi Minisztérium kitüntetésben részesítette és a bölcsész karra felvételi nélküli jogosultsággal jutalmazta. Negyedik koromban fogadta el a *Somogy* című irodalmi lap első versemet, *A fekete kesztyűs nő* címmel (Rippl-Rónai festménye alá íródott.) Az orvosi egyetem elvégzése és családalapítás után kezdtem el újra írni. Eleinte nem a saját nevem alatt (magyartalan, idegen hangzású nevem, esetleges szülői megjegyzések elkerülése miatt) a *Nők Lapjánál*, majd Székesfehérváron, a Fejér megyei újságnál, a *Fehérvári Hétnél*. (Utóbbit *Bakonyi István* jegyzi.) Vallásos és etikai meggyőződésem indított *A szeretet gyakorlata* című pszichológiai, nevelésméleti és magatartásbefolyásolási szándékkal írt első könyvem megírására (2001). Ezt követte összegyűjtött verseim, a „*Csak azért is tánc*” (Zádori Gábor álnév alatt) Ebben a címadó egy verses színmű. Részben szakmai és gyakorlati tapasztalataim, valamint vallási és filozófiai ismeretek összegzése céljával készült harmadik könyvem, az „*És e te lelked?*” címmel (2013). Újabb verseimet az *Előretolt helyőrség*, a *Kapu*, a *Búvópatak*, az *Agria és a Kláris* és az *Orvosok Lapja* közölte a fent említett helyi újságok mellett. Legutóbbi verses könyvem már saját néven jelentették meg. Az „*Életemből verseket faragtam*” cím alatt kedvenc témáim alkotnak egy-egy fejezetet. (Mindennapi élet, Festők és zene, A költészetről, Bölcselkedések, a Lélek, Vallás, Haza, Szent István, Aranybulla.) Három tanmesét is írtam. Tagja vagyok a Vörösmarty Társaságnak, a Magyar Orvos írók és Képzőművészek Társaságának és a Krúdy Gyula Társaságnak is.



ilyen adottságom, képességem, ami időnként olyan eredményt hoz, amit másoknál nem, vagy nem így tapasztalok. Ez egy önbizalmat gerjesztő, az önmegbecsülést fokozó helyzet, jelentős lelki élmény. Persze mindez nem tart sokáig, mert az ember néhány óra múlva már lépne tovább, hogy vajon van-e még bennem valami vagy sem, de ez már egy másik kérdés...

● **És maga az alkotói folyamat mit tud adni? Nem feltétlenül az eredményekre, vagy az azzal kapcsolatos érzelmekre gondolok.**

● Nyilván egy csomó érzés kavarg bennem olyankor; azokat kívánom

megfogalmazni. Olyan ez, mintha ködben vezetne az ember, és egyszer csak jön szembe vele valami, aminek formája lesz, és az addigi ho-

**AMI NAGYON IZGATOTT,
AMITŐL NEM TUDTAM MEGSZABADULNI,
AZT KI KELLETT ÍRnom MAGAMBÓL.**

mogén közeleből előbukkan. Az egyik barátom a fehérvári történelemmel kapcsolatos képeit állítja ki. Hogy milyen lehetett a Bazilika, milyen volt régen a város – számos ilyen festménye van, de az az érdekes, hogy nem beszéltünk össze, mégis, a történelmi témák engem is sokszor készítettek

arra, hogy írjak: hogy megfogalmazzam, vajon milyen lehetett Szent István koronázási esküje, utolsó imája. Megint csak az empátia, beleképzelni az embernek magát akár több száz évvel ezelőtt élő egyének lelki világába... Más ezt festmény formájában fejezi ki, én meg szavakkal pingálom ugyanazt az alakot, történelmi alakot, eseményt, például a Don-kanyart.

Mindig szerettem a történelmet – úgy látszik, ez már így marad...

● **Személyes témákkal mennyire foglalkozik a költészetében?**

● Úgy érzem, az én lelki világom másokat annyira nem fog izgalomba hoz-

Wilhelm Ottó IDENTITÁSUNK

Nem vagyon és
nem a pénz,
nem haszon és
nem érdek
csábít minket össze.

Nem csak vér és
nem csak gén;
nem csak faj és
nem csak törzs
szabja meg a sorsunk.

Inkább minta
és példa,
hagyományok
szokása
mi bennünket átfon.

Terel minket
s összevon
az együttlét öröme,
szabadság és hűség.

Szorosabb a
nyelv és hit,
szülők, múlt
és emlék;
mind ölelő álom!

ni, nem írok nyavalygó verseket, hogy jaj, ilyen, meg olyan, meg amolyan az életem. Inkább közérdekű témák érdekelnek, amivel úgy érzem, más is, ha talán sekélyesebb módon is, de találkozik. Megpróbálom kifejtetni azt, amit egy ilyen helyzetből ki tudok faragni. Évekkel ezelőtt például írtam arról, hogy a gyerekeknél a mobil elterjedése milyen beszűkülést okoz. Amikor volt a könyvbemutatóm, az

unokáim röhögcséltek, de szembe-sültek velem, hogy egy idős embernek mi erről a véleménye...

● **Visszatérve a szakmára: habár lehet, hogy ön ritkábban találkozik halálesetekkel, de azt hiszem, minden orvos munkája mentálisan megterhelő. Mennyire viszi haza a munkát; beszél róla otthon vagy a munkaidő végeztével? Amikor felakasztja a köpenyt, mentálisan is le tudja tenni az aznapi terheket?**

● Hát, ezt nem lehet úgy félrelökni, miután otthagynom a rendelőt, számos esetben utána kell olvasni, vagy utánagondolni a dolgoknak...

● **Főleg a lelki terhelésre gondolok, ha van egy nehezebb eset, vagy olyan, ami jobban megérinti valamiért... Hogyan tud ettől a lelki teherből megszabadulni?**

● Ha esetleg úgy érzem utólag, hogy talán hamarabb kellett volna kórházba utalnom... Ilyenekből akadt egy-két eset, és az foglalkoztat, és levonom a tanulságot belőle, hogy ha válságszituáció közeledik, akkor ne ragaszkodjak mindenáron ahhoz, hogy nekem is megvan a képességem meg a tanultságom, hogy ezt a kérdést megoldjam, hanem az időfaktor miatt hamarabb beutalom a kórházba. De szerencsére a gyermekgyógyászatban ritkán találkozunk tragikus eseménnyel. Persze van egy-két agyvtumor, amire visszaemlékszem, vagy leukémia, vagy valami más, de ezek között tényleg eltelik egy-két év is, amíg újra ilyennel találkozik az ember... A többi, mondjuk egy tüdő- vagy vesegyulladás, komoly betegségek, de befolyásolhatók, megfelelő szak-

Wilhelm Ottó RÓZSAFÜZÉR A DNS

Rózsafüzér a DNS.
Minden nukleotid
benne az élet börtöne
és egyben csírája.
Mert belőle árad:
fohász a teremtés,
a dadogó ima;
magasztos miséjén
messze zengő ének
tőle erjed s gerjed
a termékeny végzet.
Ő a kulcs a zárban,
az égre tekintés,
a gyökér a földben.
Talány a DNS,
titok lenyomata,
a mágia lángja,
a metamorfózis
hangszere, kottája.
Egyszer kristályrendszer,
máskor puha csíra;
hitet és értelmet
költözteti sírba,
mert ahogy elbomlik
formát vált ruhája:
galaktikus por lesz,
vagy kerül a sárba...

2023. 05. 26.

mai vezetéssel a beteg életminősége is sokat javítható. Vannak viszont dolgok, amiket észlelek, mondjuk, hogy a pubertáskorú gyerekeknél manapság már kifejezetten gyakori a generalizált szorongás. Nem találja a helyét és szenved, és az a tragédia, hogy a szülők nem fogják fel, hogy ez valódi betegség, és hiába javasolunk különböző eljárásokat, nem tudnak vele mit kezdeni, legyintenek, ho-



mokba dugják a fejüket. Egy ilyen szituációban, amikor a gyerek viszszaeszel, meg engedetlen, sőt éppenséggel antiszociális, akkor bizony nehéz feloldozni, és nehéz a szülőnek elviselnie, hogy az ő szülői segítségét visszautasítják. Ugyanakkor sem ebben, sem például a nagymértékű túlsúlyosság számbeli növekedésének kérdésében nem igazán partnerek a szülők, s ilyenkor szembesülünk azzal, hogy megy előre a szerencsétlen gyerek, és olyan roncs felnőtt lesz belőle, ami aztán számos más embernek az életét is megkeseríti, nem csak az övét... Azt tudom mondani tehát, hogy itthon is

nagyon sokszor foglalkozom a szakmával, a megoldásokkal, de a gyermekgyógyászat jellegéből adódóan

ezekkel a kérdésekkel foglalkozni, és nem érzi szükségesnek, hogy meghúzzon egy határt a munka és a magánélet között.

ANNAK ELLENÉRE SEM, HOGY ESETLEG VAN MÁSFÉLE SIKERÉLMÉNYE IS AZ EMBERNEK: NEM ADNÁM FEL A GYÓGYÍTÁST AZÉRT, HOGY MÁSTERÜLETRE ELCSÁMBOROGJAK.

szerencsére nem ér minket akkora pszichés terhelés, mint mondjuk egy sürgősségi osztályon dolgozó orvost.

● **Ha jól értem, önnek nem feltétlenül teher a munkaidőn kívül is**

● A szakmát nem tudja az ember otthagyni, mert utána is, ha valakiben van egy kis ambíció, önálló elképzelés vagy vágy arra, hogy tovább javítsa az orvoslási gyakorlatát, akkor nem lehet csak hazamenni, hogy most akkor én teljesen mást

csinálok, hanem van úgy, hogy akár fél 12-ig a szakmájával foglalkozik. Volt jó néhány szakmai cikkem is, azok is mind időigényesek, és ha azt vesszük, az a céljuk, hogy a tapasztalataimat megosszam.

● **Volt olyan élethelyzete, amikor elbizonytalanodott abban, hogy ez az ön útja, biztos, hogy gyógyítással szeretne foglalkozni?**

● Nem kérdőjeleződött meg bennem soha. Olyan előfordult, hogy egy kiállhatatlan főnök miatt eljöttem egy

munkahelyről. Ezt nagyon sokan át-élik a mi szakmánkban is, máshol is. De az, hogy ne gyógyítsak, vagy ne próbáljak segíteni gyerekeken, föl sem merült. Nem rendített meg semmi és senki abban, hogy maradjak a gyógyítás mellett. Annak ellenére sem, hogy esetleg van másféle sikerélmé-

nye is az embernek: nem adnám fel a gyógyítást azért, hogy más területre elcsámborogjak.

● **Mit tudna javasolni azoknak az orvosoknak, akik belefáradtak a szakmába?**

● Azt, hogy ki ne égjenek! Azt tudom mondani, hogy az élet felé kell fordulni. Végül is az életet szolgáljuk, ne mindig csak a fonákját, vagy a betegségeket nézzük, vagy az abból ránk háruuló felelősséget, esetleg sikertelenséget! Azért születtünk, hogy boldogok legyünk, de a boldogságot keresni kell, az nem hullik az ölünkbe. Sportolni kell, vagy mondjuk festeni – a rekreációs technikákat meg kell, hogy találja az ember.

Nagyon szeretem a képeket, szívesen eljárak kiállításokra, hangversenyre, színházba is. Fontos, hogy az ember kerülje el az önsajnálatot. Valami hobbi, valami örömszerző ténykedés muszáj, hogy kialakuljon az ember életében, mert ha ez hiányzik, akkor elgépiesül, nem teljes az élete. Depresszióba vagy szorongásba csúszhat. Óhatatlan, hogy társaságot kell kiépítenie, vagy keresnie kell valamilyen vallásos elfoglaltságot, akár templomba járást, akár karitatív tevékenységet. Ha valaki táncolni szeret, akkor csinálja azt! Nagyon sok lehetőség van; ha valaki nem találja meg, akkor nem keresett eléggé.

Nem szabad hagyni, hogy a motiváció kivesszen az emberből. Az élet rövid, de azért tele van szépségekkel. Ha már nem mi kértük, de ide jutotunk, legalább élvezzük – nem szabad feladni! Optimizmus, célra tartás, motiváltság – muszáj ezeket a belső lelki energiákat mozgósítani!

Wilhelm Ottó

A GYERMEKEK MINDIG

A gyermekek mindig más bolygókon élnek;
szívükkel figyelnek, zeng bennük az ének;
szeretet-anyatej számukra az étel,
mely gyámolít, éltet és bódít, mint éter.

Messzi csillagokról hozzák virágukat;
szelídség fegyverük, hálájuk: ámulat,
s nem értik, hogy mért kell konzervekké válni,
élet miatt halni, mért gyilkolhat bárki?

Szemükben a kérdés: miért nem ölelhet
mindig és mindenkit; miért hordunk terhet,
s bár a sötét égen csillagok legelnek,
a gonosz bánat-szél síró felhőt kerget.

A gyermek: ajándék, a gyermek: üzenet,
hogy élni, örülni még másként is lehet,
hogy a kezdet és vég megbújik az égben,
s érzik, ami fontos: nem fényes – törékeny!

Törékeny a mosoly, álom és boldogság,
törékeny a szépség, öröm, jószág és vágy...
Bölcső mellett a dal sosem érhet véget;
társad elvesztése az igazi végzet.

A gyermekek mindig hű társat keresnek,
néha közénk térnek s úgy kínálnak lelket...
Hideg ragyogásban sosem lelhetsz fészket,
a gyermekek ezért más bolygókon élnek...

Székesfehérvár, 2024. 04. 24.