

GYAKORNOK TESZI A MESTERT

Az idő könnyörtelen, de egyben bölcs tanítómester is, aki mellénk szegődik az úton, amelyet életünk során végigjárunk. Haladása azonban egészen rapszodikus. Hiába a matematikai pontosság, miszerint minden nap 24 órából áll és minden óra 60 percből, belső vekkerórája mindenkinek másként ketyeg: akkor van sok belőle, amikor nem tudunk mit kezdeni vele, és igencsak szűkre szabott a percek száma, amikor elkelne még pár óra. Ha létezne varázslat, időskori önmagunk szívesen kölcsönözne időblokkokat fiatalkori énünknek, amikor az épp alváshiánnyal küzd, rohan fel s alá a munkahely, az otthon, valamint az óvoda-iskola között, neki pedig még így is maradna bőven, amit nehézségek árán tud csak kitölteni.



Szöveg - Németh Zsófia, Szőnyi Lídia / EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

◆ A TÖRTÉNET

A kezdő című film főhőse Ben (Robert De Niro), hetven év körüli, jól szituált, öltönyös úriember, amolyan régi vágású fickó, aki még tudja, hogy mitől döglök a légy. Mellényzsebében kikeményített férfizsebkendőt hord, okostelefonok vagy pénztárca helyett, egyéb ingóságait pedig körülbelül a hetvenes évek óta egy klasszikus bőr aktatáskában hordja. A pontosság, a precizitás és a kellemes természetes számára, mint másnak a levegővétel, s hetven év ide vagy oda, energiája kifogyhatatlannak látszik. Csupán néhány aprócska bökkenő, ami elrontja ezt a tökéletes életképet: Ben 3 éve özvegy, egyetlen fia már családot alapított, ő pedig nyugdíjas, így az ideje végtelen, ám véges számú dolog van, amire felhasználhatja. Próbál magának mindenféle trükköket kitalálni, hogy mozgásban maradjon, de ezek a mondvacsinált feladatok nem elégítik ki tevékeny természetét.

Kapva kap hát az alkalmon, amikor felfedezi, hogy egy feltörekvő start-up cég idősebb korú, úgynevezett senior gyakornokokat is felvesz. Már az állásinterjún nagyon megnyerő benyomást kelt, a fiatal kollégák odavannak érte, így nem csoda, hogy a főnökasszony mellé osztják be, akiről bátran elmondható, hogy nem egyszerű eset. Jules (Anne Hathaway) fiatal kora ellenére több mint 200 embert igazgat a cégben, egész nap mozgásban van, igyekszik minden apró részletet a saját kezében tartani, személyesen felügyeli az értékesítési és a gyártási folyamatokat. Az ideje másodpercre pontosan be van osztva, így aztán annyi tevékenységet sajtól ki 24 órából, amire más emberek egy egész hetet is rászánnak. Mialatt Jules naphosszat talpal, otthon várja őt a kislánya és a marketingesből háztartásbeli apává avanzsált, visszafogottan jóképű férje, akik csak az asszony hátát látják reggel induláskor, este pedig lefekvéskor. Itt van hát nekünk két minden tekintetben ellentétes (nem, kor, idő, kapcsolati státusz, élettapasztalat) figura, akik kezdetben nehezen tudnak egymással mit kezdeni, ám az idő múlásával szép lassan egymás támaszává és legjobb barátjává alakulnak át.

Kép - Profimedia - Red Dot



NEM A KOR SZÁMÍT

A nyugdíjas életével való foglalkozás aktuális kérdés, hiszen hazánkban a népesség több mint 16%-a a 65 év feletti korcsoportba tartozik. Ez a film jól példázta, hogy az idősek emberek nem veszítik el a magukhoz való eszüket, hasznos tagjai lehetnek a társadalomnak, élettapasztalatuk és tudásuk pedig megfizethetetlen ajándék, amit érdemes lenne kiaknázni a fiatalabb nemzedékeknek is. Az öregségnek nincsenek objektív életkori mutatói, nincs olyan életév, amikortól valaki idősnak számít. Így megeshet, hogy valaki a nyugdíjas kor elérése után is középkorúnak érzi magát, ahogy azt egy egész Európára kiterjedő vizsgálat is alátámasztotta, amelynek eredménye szerint a 65. életév betöltésekor fele-fele arányban tartják magukat középkorúnak, illetve idősnak az emberek, így nem csoda, hogy a munka hirtelen megszűnése sokakat megvisel lelkileg.

Persze szépszerével akadnak, akik a sok-sok keményen ledolgozott év után egy kis megnyugvásra vágnak, de előfordulhat, hogy egy idő után a lazítás unalmassá, monotonná válik, ha nem szakítják meg érdekes történések, másfajta ingerek. Régen a különböző generációk nagycsaládban éltek, és így egymás támaszaivá válhattak. A ma divatos függetlenség és önállóság a számtalan előnye mellett, a talajvesztettség és az elmagányosodás érzését is hordozza, az idősebb nemzedék elveszíti támogató szerepkörét és a fiataloknak is számos nehézséggel kell szembenézniük amiatt, hogy nem kapják meg a segítséget a sok-sok kilométerre vagy olykor határokon túl élő szülőktől és nagyszülőktől. Mindazonáltal egy 2012-es felmérés szerint az idősebb szülőknek csupán

15%-a az, aki havonta vagy ennél kevesebbszer látja a gyermekét. A többség napi vagy heti szintű kapcsolatot ápol gyermekeivel, amely nagyban segít az elmagányosodás és a félelem érzésének csökkentésében, amelyek rányomják a bélyegüket az idősek életminőségére, illetve ennek szubjektív megítélésére. S míg a 60–65 év közötti „idősek” kevésbé élnek együtt a gyermekeikkel, a nyolcvanadik évforduló környékén ismételten emelkedett számban költöznek újra össze valamelyik csemetéjükkel. Ugyanakkor előfordul, hogy a fiatal felnőtt és a szülei között olyan szakadék tátong, amelyet lehetetlennek tűnik áthidalni. Felhalmozódott sérelmek, harag, büntudat, vád. Pedig rengeteg energiát emészt fel a feldolgozatlan negatív érzelmekkel együtt élni, amelyek nem csupán a szülő-gyermek kapcsolatra nyomják rá a bélyegüket, hanem visszatükröződnek abban, ahogyan a sértett fél a munkatársaihoz, a családtagjaihoz továbbá a barátaihoz viszonyul. A filmbéli Jules, bár kilométerekben számolva messzire távolodott szüleitől, édesanyja szurkálódásából, valamint el nem ismeréséből fakadó fájdalom és az ebből származó lelki kötődés hozzá láncolja, s óhatatlanul meghatározza szinte minden lépését. Talán a magabiztos, törtető, mindent kézben tartó vezetői szerep is egyfajta bizonyítási kényszer azoknak a fontos személyeknek az irányába, akik soha semmilyen eredményét és teljesítményét nem ismerték el. Jules számára a Bennel való kapcsolat nem csupán azért válik pozitívvá és gyógyítóvá, mert a férfiből hasznos munkatárs válik, hanem azért is, mert egy olyan barátra és szülőre talál benne, aki bölcs tanácsokkal szolgál, amikor rosszra fordulnak a dolgok, mindig megbízhatóan jelen van,



és néha már ez is elég. Bennek pedig szint visz az életébe a munka, a fiatalok között pedig számos szokványos szokása kuriózumnak számít és csodálják érte, 70 éves korára stílussteremtővé válik, újra lesz barátnője és minden nap azzal a megnyugtató érzéssel ébredhet, hogy valakinek még szüksége van rá. Mondják, hogy nem a ruha teszi az embert, most már azt is tudjuk, hogy nem is a kor.

ELÉG JÓ HÁZASTÁRS

Jules kiválóan teljesít a munka világában, de a házassága és a családi élete mintha nem tükrözné azt a hollywoodi idillt, amelyet egy jól menő vállalkozó, egy csinos és kedves főhősnő esetében megszoktunk. Miként lehet valaki tökéletes anya, szerető, társ, barát és munkavállaló, netalántán munkáltató egyidejűleg? Összeegyeztethetők egyáltalán ezek a szerepek? Előfordulhat, hogy túl sok dolgot várunk el magunktól és a másiktól, s valamiféle teljesíthetetlen ábrándkép él bennünk a tökéletes házasságról, amelyben a felek mindig támogatják, feltétel nélkül szeretik egymást, s természetesen a közös gyermekeiket is. Mindamellelt, hogy szenvedélyes szeretők, a használt zoknikat sem felejtik soha a szennyescsatornába dobni, mint ahogyan a háztartás többi apró-cseprő ügyét is magabiztosan kézben tartják. Ugyanakkor érdemes tudatosítanunk, hogy ezekkel az elvárásokkal szinte lehetetlen követelmények elé állítjuk életünk párját, ugyanis ahogy azt egy házimunkával kapcsolatos kutatás bizonyította, memóriánk addig forgatja, alakítja a tényeket, míg azok saját énképünk és önértékelésünk megvédése érdekében, azt fogják erősíteni, hogy mi bizony több energiát fektetünk az otthoni feladatok végzésébe, mint a párunk.

A kutatók kérdésére ugyanis a férjek és a feleségek is magasabb százalékos arányt tulajdonítottak a saját munkavégzésüknek, mint társuk, így a végeredmény minden esetben meghaladta a száz százalékot.

Barát Katalin családterapeuta egy velem készült interjúban vetette fel azt a gondolatot, hogy az „elég jó anya” fogalom mintájára beszélhetnénk „elég jó házastársról” is, hiszen senki sem tökéletes. Sőt, lehetséges, hogy pont azért támasztunk annyi irreális elvárást a másikkal szemben, mert a régen megszokott támogató kapcsolatok hiányoznak az életünkéből és a társunk személyével igyekszünk az összes rokon és barát szerepkörét is betölteni. Az „elég jó” szemlélet magunkévá tétele az élet számos területén felszabadítóan hatna. Talán pont az varázsolná jóvá a párkapcsolatunkat, a munkához való hozzáállásunkat, a gyerekünkkel való kapcsolatunkat vagy akár önmagunk megítélését, ha nem kapaszkodnánk görcsösen a tökéletesség mítoszába, hanem megengednénk magunknak és a másoknak is, hogy olykor hibázzunk, ne adj isten, legyenek az életnek olyan területei, amelyben nem mi vagyunk a legnagyobb ászok. Úgy is mondhatnánk, hogy a tökéletes házasság egyik titka, hogy elfogadjuk, hogy a másik (mint ahogy mi magunk is) csupán „elég jó”, s nem azért nem tökéletes, mert nem szeret bennünket eléggé, hanem mert senki sem az. Természetesen ez az elfogadás nem jelent egyet a problémákba való belenyugvással, vagy a köztünk lévő kapcsolat és kommunikáció elhanyagolásával. Fontos időt szakítani arra, hogy építsük ezeket, s megtaláljuk azokat a megoldásokat, amelyek lehetőséget biztosítanak ahhoz, hogy betöltsük egymás szükségleteit, úgy, hogy azok mindkét fél meglegedését szolgálják. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



A BIKINISZEZONON TÚL

Szöveg - Fodor Zsófi

Állítólag már elkéstem. Ha márciusban nem kezdtem el tökéletes formába hozni a testem, rajtam már csak a tíznapos turbódiéta segíthet. Esetleg még érdemes lehet belekezdeni a harmincnapos popsifeszítő programba, de hát az ugye halottnak a csók. Hiszen percekben belül tombolni kezd a bikiniszezon. Megértik, hogy ettől feszült vagyok, lelkiismeret-furdalásom van, ha olyan ételt teszek a számba, ami nem zöld, valamint rémülten kerülöm a tükroket, kirakatokat, próbafülkéket. De semmiképp ne érezzem magam egyedül; minden nő, aki ad magára, ezen megy keresztül ilyenkor. És pánikba se essek, azért csak van még valami remény. Jó, nem esem.

♦ Helyette a Bridget Jones óta szlogenné vált forradalmi ellenpólusra gondolok: „Úgy vagy jó, ahogy vagy!” Le a bikiszezonnal, a társadalmi elvárásokkal, a megfelelő kényeztetéssel! Én fontosabb dolgokra figyelek: befelé, másokra, nem önzőöm a porhüvelyemmel. És szerethető vagyok, nem számít, milyen formájú testben cipelem a lelkeket. Fagyistul, kanapéstul, kockástakaróstul jó nekem. De most tényleg. Ezek szerint tehát, vagyok én, és van a testem. Két külön entitás. Az utóbbihoz való viszonyulásom bikiniszezontól függetlenül is gyakran állásfoglalássá nővi ki magát. Akárhogy is, nagyon úgy fest, a testből mint olyanból úgy lett; kimondott és kimondatlan ítéletek, rossz érzések apropója. Eszembe jut, ahogy csattan a karomon, combomon, tornadresszemen a sok iskolaszagú gumilabda. Nem tudom már, miféle kidobást játszottunk azon a régi tornaórán. Csak arra

emlékszem, hogy tehetetlenül téblábolok, azt sem tudom, merre lépjek. Zúgnak felém a labdák. Záporoznak az ítéletek. Elhagyja magát, nem csoda, hogy a házassága... ahelyett, hogy a gyerekeivel sólisztgyurmázna... ronda a fenekem... az én tébém bánja majd az ő cukorbetegségét... üresfejű konditerembus... undorító, ahogy a farmerem belevág az úszógumikba... te ráérsz ilyen úri huncutságokra? Én mondjuk pénzt keresek és a családommal vagyok... tulajdonképpen miért bánt téged az a fehérneműplakát? Irigy vagy és... nem vállalod önmagad, konform vagy és gyenge... gyenge vagyok... és a felkarom is hájas... Csípnek a labdák, érzem, hogy elég. Futni kezdek. Mozog mindenem, alig bírom szusszal, de megszületik bennem valami ősi tetterő. Aztán már nem elfutok, csak futok. Mert jó. Befelé figyelek, nem érdekelnek a labdák. Erős vagyok, visz a testem, viszem a testemet. A kettőből egy lesz. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot

