




---

*„Én vagyok az, aki nem jó, / fellegajtó-nyitogató. /  
Nyitogatom a felleget, / sírok alatta eleget. /  
Ifjúságom így telik el, / belé a szívem így hasad el. /  
Ifjúságom gyöngykoszorú, / ki elveszti, de szomorú.”*

---

(népdal)

# A FÉNY FELÉ

1998-ban *Pipacsok* címmel készült egy dokumentumfilm (a YouTube-on megtekinthető), főszerepben a csárdaszállási, hétgyerekes *Gesztli* család hármaskörével. Az akkor kilencéves lányok története szívszorító. *Bea* mozgássérült, *Eszter* pedig, bár eleinte lát, hároméves korára teljesen megvakul, csak *Andi* ép közülük. Édesanyjuk nem viszi őket haza a születésük után.

- ◆ A két sérült kislány állami gondozásba kerül, csupán *Andi* nevelkedik egyéves kora után négy idősebb testvérével a szülői házban, ahol inkább csak az apa viseli gondjukat. *Eszter* és *Bea* öt évig csecsemőotthonban él Gyulán, onnan a Vakok Óvodájába, majd Iskolájába, illetve a Mozgásjavító Diákotthonba kerülnek Budapestre. A család ekkor már nem is érdeklődik felőlük. Végül hét évvel idősebb nővérük, *Szilvi* és az édesapjuk keresi meg őket. Anyjuk addigra már más férfihoz költözik, az öt ép gyerek az apánál lakik. *Eszti* és *Bea* néha „otthon” kötnek ki egy-egy hétvégére. A betyárvilág zord érzelmi viszonyai között is jobb nekik ott lenni, ha csak rövid időszakokra is, mint bármelyik intézetben.

Tölgyesi Ágnes filmjét 1999-ben láttam, és napokig a hatása alatt voltam. Pár héttel később egy ünnepségen megláttam *Gesztli Esztert*. Megismerkedtünk, és azóta tartjuk a kapcsolatot. Az elmúlt 19 évben kedvessége és életszeretete semmit sem változott, pedig nem kis terhet cipel a vállán.



– Mielőtt mi, a hét testvér megszülettünk volna, három kicsi gyerek meghalt a családban. Anyu egyedül hagyta őket a házban, ők meg találtak egy doboz gyufát... Talán emiatt a tragédia miatt hanyagolt el minket. Ráadásul tíz gyerekéből kettő másvalakitől született, amíg a férje a katonaságnál, aztán börtönben volt. De Apu becsületére legyen mondva, ezeket a gyerekeket is a nevére vette. Én egy ilyen családból származom. Az első öt évem kiegyensúlyozott volt, mert annak ellenére, hogy milyen sztereotípiákban gondolkodunk az intézetekről, a mienk nagyon jó volt Gyulán. Csodálatos emberek vettek ott körül, szívből törődtek velünk. Akkor még tartottuk a kapcsolatot a családdal, Apu és főleg Szilvi látogatott minket. Emlékszem rájuk, bár az arcukra nem, csak a ruháikra.

#### – Ekkor lettél teljesen vak?

– Hároméves koromig láttam valamennyire. Valójában nem is tudom, milyennek születtem. Macus, a gondozóm írt rólam egy naplót, abból kiderül, tudták, hogy baj lesz a szememmel. Vannak emlékeim

arról, hogyan dolgozom fel a vakságot. Először csak ültem, és figyeltem a környezetemet. Ha valaki bejött, megismertem a hangjáról vagy a járásáról, az könnyen ment. Nagyszerű szakemberek voltak az otthonban, megtanítottak egyedül boldogulni. A gyerekek sok problémán simán átlendülnek, és ez nekem is sikerült. Tegnap még láttam, ma meg már nem látok, és kész. Vannak emlékeim a színekről, és ez óriási ajándék.

#### – A csecsemőotthonból aztán Budapestre kerültek, idegen környezetbe.

– Ötévesen én a Vakok Óvodájában, Bea pedig a Mozgásjavítóban kötött ki. A családdal addigra valahogy megszakadt a kapcsolat, nem is tudták, hogy áthelyeztek Gyuláról. Ezt az időszakot nem élném újra. Az intézetben azt láttam, hogy mindenkit hazavisznek pénteken, meg hogy jön a nagymama etetni az unokáját, és ez nekem nagyon fájt. Igaz, legalább egymásnak ott voltunk a hétvégeken Beával. Ő sokat sírt, én csak mérges voltam. A nyári szünet mindig hosszúnak tűnt, és az összes táborba el kellett mennünk.



---

## TITKOS VÁGYAM, HOGY ZENE- VAGY MESETERÁPIÁVAL FOGLALKOZZAM.

---

**– A filmben már komfortosan mozogtok a csárdaszállási közegben. Mikor jártatok ott először?**

– Hétévesen utaztunk először haza, mert közben Apu és Szilvi megkerestek minket. Anyu egy másik férfihoz költözött a faluban. Néhány évig hazajártunk. Odamenni jó volt, visszajönni nem.

**– A film egy látszólag idilli ponton ér véget, mintha rendeződött volna a viszony anyukáddal is.**

– Látszólag... de ő továbbra se törődött velünk. Tizenévesen már utáltam hazajárni, mert Szilvi elköltözött, családja lett, és nekem ő jelentette a bázist. Apu egyre jobban ivott, és nem figyelt a gyerekeire. Elitta azt a pénzt, amit utánunk kapott az államtól, emiatt sokat veszekedtünk. Pedig egy ideig aranyos apukám volt. Reggel hallgatta a rádiót, közben felemelt, és megcsikizett a szakállával. Ez a kép máig nagyon elevenen él bennem.

**– Az intézeti élet a felnőttkorig tart, onnan már egyedül kell boldogulni. Ez nagy lépés lehetett.**

– Érettségi után úgy maradhattam a lakásotthonban, ha tanultam továbbra is. Jelentkeztem pedagógia szakra az ELTE-re, az alapképzést meg is csináltam, de nincs mesterfokozatom. Rengeteg munkát tettem bele így is. Nemcsak megtanulni kellett, hanem beszerezni, összeszedni, beszkenyelni 400 oldalas könyveket, hisz a legtöbb anyag csak síkírásban létezik. Ennyi telt tőlem, elfáradtam. Közben a számlámon összegyűlt pénzen vettem egy pici lakást. Sokáig nem találtam munkát, ettől depressziós lettem. Szembesültem vele, hogy ha választani kell egy látó és egy vak munkatárs között, nyilván mindenki az előbbit választja, függetlenül a szakmai felkészültségtől. Szívesen lettem volna műfordító, hisz tudok olaszul és angolul. Vagy zenész, de az egy éhező szakma. Vak művész... és akkor mi van? Mentem volna iskolai asszisztensnek, de nem vettem fel sehova. Végül dolgoztam a Láthatatlan Kiállításon, vállaltam telefonos munkát, és most az egyik legpatinásabb étterem rezervációs asszisztenseként dolgozom, otthonról.

**– A család többi tagjával milyen a kapcsolatod?**

– Beával napi szinten beszélünk telefonon, ő is Budapesten él a párjával. Gyöngyi a családjával Németországba költözött, Andi, Szilvi és a fiúk az Alföldön maradtak. Jóskát és Attilát akkor látom, ha hazamegyek a nagycsaládi összejövetelekre. A fűtestvéreim el se tudják képzelni, miként boldogulok

a nagyvárosban. Szilvi volt már itt, ő tudja, hogyan élek, ráadásul mindig őt hívogattam kezdő koromban, amikor például elrontottam a lekvárt... Apu pár éve meghalt, Anyuval néha találkozom, de nem tud velem beszélgetni, nem érdeklődik felőlem. A testvéreimmel viszont erős a szeretetkapocs.

### – Innentől hogyan tovább?

– Titkos vágyam, hogy zene- vagy meseterápiával foglalkozzam, de ez most nem fér bele az időmbe. Együtt élek a párommal, Ákossal, ő gyengénlátó. Talán egy napon gyereünk is lesz. Dolgozom, emellett énekelek, furulyázom és fuvolázom egy népzenei együttesben, tandembiciklizem – megcsináltam már a Békéscsaba–Arad túrát is! –, erősítek és futok. Céloom ugyanis a félmaraton, a 10 km-es futás már nem kihívás. Párban futok egy lánnyal úgy, hogy a kezünkben tartunk egy cipőfűzőt, ő az egyik, én a másik végét. Kiválóan működik a dolog! Amikor a látás kiesik, a többi érzékszervünkre jobban figyelünk. Ha a szobából azt halom, hogy Ákos turkál kint az egyik fiókban, szólok neki, hogy az olló a másikban van. Néha azzal szórakozunk, hogy kérdezi, szerintem mit csinál, és el van hűlve, hogy tudom. Ha főzök, akkor a tapintás, a sűrűség, az illatok vezetnek. A konyhafelújításnál a kezemmél nézem meg az új szekrényt. Ha tévézem, a hangokra hagyatkozom, bár a mai filmeket kevésbé élvezem a túlzott hangeffektek miatt.

### – A Láthatatlan Kiállítás egyik érdekessége, hogy nincsenek tiltott kérdések. Ezt te magad is így gondold?

– Nem szeretem a tabukat. Ha elmegy mellettem egy család az utcán, és a kisgyerek feltesz rólam egy kérdést, sokszor lehurrogják a szülőket azzal, hogy nem szabad ilyet kérdezni. Pedig nem haragszom érte, sőt. Ha alkalmam van rá, szívesen elmondom, mi van velem. Ha nekimegyek egy kisgyerekeknek az utcán, leguggolok hozzá, és úgy kérek tőle elnézést. Igyekszem nyitni az emberek felé.

### – Előfordul még, hogy mérges vagy a világra?

– Ha megnézem ezt a filmet, visszajön az akkori szomorúság... De kibékültem a helyzetemmel, mert biztos vagyok benne, hogy mindennek oka van. Mindenki viszi a maga keresztjét, ami hol könnyebb, hol nehezebb, ebből is erősödöm. A testvéreimmel nagyon szeretjük egymást, így, távolról is. Ez a kötelék az egyik legfontosabb megtartó erő. ♦



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

[WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS)





SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus



Kép: GettyImages Hungary

# A SZÉGYEN

# csapdájában

Kapcsolatban lenni alapvető emberi szükségletünk. Ha mégis gyakran leértékeljük ez irányú igényeinket, amögött a kötődéstől és az elutasítástól való félelmünk húzódik meg. Mindez mások, illetve saját magunk alábecsülésében nyilvánul meg, és ilyen mondatokban ölt alakot: *„Nem bízhatok senkiben, nem kerülhetek senkihez közel.”* *„Ha megmutatom a valódi énemem és a sebezhetőségemet, bántani fognak.”* *„Minden férfi egy gazember.”* *„Minden nő egy rongy.”* *„Senki sem törődik velem.”* *„Túlságosan rossz vagyok, nem érdemlek szeretetet.”* A leértékelés alibiként szolgál az elszigetelődésre, így a kapcsolatok elvesztésétől való félelem végső soron megakadályozza a valódi, mély és intim kapcsolódást.

Nemes Éva a szégyent „néma járványnak” nevezi, hiszen a hallgatás és a csend tartja fent. Brené Brown szerint a szégyen járványos terjedéséhez három dologra van szükség: titok (senki nem tudhatja meg), csend (nem szabad beszélni róla) és az ítélkezéstől való félelem. Gyakran mi vagyunk saját magunk legkegyetlenebb bírái, és a gondolatainkban olyan jelzőkkel minősítjük magunkat, amiket másoktól valószínűleg nem tűrnénk el. *„Jaj, de béna vagy!”* *„Jól beégetted magad!”* *„Totál lúzer vagy!”* Érdemes lenne megfontolni a Tízparancsolat második pontjának üzenetét, amely így szól: *„Szeresd felebarátodat, mint magadat!”* Vagyis amíg képtelenek vagyunk magunkat elfogadni és szeretni, nem leszünk képesek empátiával és elfogadással fordulni mások felé sem.

- ◆ Akik azt hiszik magukról, hogy nem méltók a szeretetre és az elfogadásra, belekerülnek egy negatív spirálba: a saját magukkal szemben támasztott elvárások, a tökéletes én hajszolása és az ezzel kapcsolatos kudarcélmények hatására egyre inkább azt gondolják, hogy valamilyen titkolnivaló probléma van velük. A tökéletlenséget nehéz felvállalni, ezért elrejtjük, erősnek és sebezhetetlennek mutatva magunkat. A szégyen megakadályozza, hogy megmutassuk a valódi énünket, de mivel továbbra is emészt a méltatlanság és az elutasítotttság érzése, megpróbálunk tökéletesebbé válni.

*A tökéletlenséget  
nehéz felvállalni,  
ezért elrejtjük, erősnek  
és sebezhetetlennek  
mutatva magunkat.*





Aki vágyik a kapcsolatokra, és képes az empátiára, az szégyent is érez. A probléma akkor merül fel, ha a szégyenkezés identitásunk részévé válik, és folyamatosan jelen van az életünkben. Azzal, hogy megakadályozza a valódi énünk megmutatását, és ezáltal elszigetel, konzerválja is a kialakult helyzetet, hiszen, ha alkalmatlannak, érdemtelennek és mindenestül rossznak tartjuk magunkat, akkor arra sem vagyunk képesek, hogy helyrehozzuk, amit elrontottunk. Mivel ez az érzés elviselhetetlen, a szégyen gyakran együtt jár a különböző függőségek megjelenésével, a depresszió, az erőszak, az öngyilkosság és az étkezési rendellenesség előfordulásával. Brown kutatásai szerint a bűntudat fordított összefüggést mutat ezekkel, hiszen itt a szégyennel ellentétben a fókusz nem a személyiségünkön, hanem a viselkedésünkön van, és bár kellemetlen szembenézni a hibáinkkal, de ezek magukban hordozzák a helyrehozatal lehetőségét is.

#### KINEK A SZÉGYENE?

A szégyen érzése gyakran teszi elviselhetlenné a párkapcsolatokat is. Brené Brown szerint kiváltó oka nemenként eltérő. A nőknél azzal van összefüggésben, hogy mennyire bírnak a társadalom által elvárt szerepeknek tökéletesen megfelelni. Nem elég azonban az elvárásoknak való megfelelés, fontos az is, hogy senki ne lássa, hogy ez bizony olykor nehéz és izzadságszagú. A férfiak számára a társadalom azt az elvárást támasztja, hogy nagynak, erősnek és sebezhetetlennek kell látszani, így számukra a legnagyobb szégyent általában az jelenti, ha a környezetük gyengének és sebezhetőnek látja őket. A megugorhatatlan elvárások keresztútjében a kudarc borítékolható, de mivel a szégyen titkolnivaló, a nehézségek felbukkanásakor mindkét fél elhallgatja a valódi érzéseit, amelyek továbbra is emésztik őket, és kerülő utakon felszínre törnek.

A párkapcsolati konfliktusok egyik kiváltó oka, amikor a szégyentől úgy próbálunk megszabadulni, hogy a másikat szégyenítjük meg, vagy őt tesszük felelőssé a saját rossz érzéseinkért. A felelősségre vonás és számonkérés pedig beindítja a vádló magatartás ördögi körét. Amikor eltaláljuk azt a pontot, ami a társunkból szégyent vált ki, akkor ő automatikusan védekezni és támadni fog. Tudatos odafigyelés és önismeret szükséges ahhoz, hogy képesek legyünk kitorni ebből a negatív spirálból. Akkor tudunk a körülöttünk lévő személyekkel harmonikus kapcsolatot kialakítani, ha elfogadjuk és szeretjük magunkat, ugyanis az önvád szemüvegén keresztül a körülöttünk lévőket is sötét színben látjuk. Amíg nem tudjuk az árnyoldalunkat elfogadni, és együtt érezni önmagunkkal, addig

a saját magunkban elfogadhatatlan részeket kénytelenek vagyunk lehasítani és a másokra kivetíteni. Ez nem azt jelenti, hogy tökéletesnek gondoljuk magunkat, csupán elhisszük, hogy a tökéletlenségünk ellenére is szerethetők vagyunk, és empátiával tekintünk a hibáinkra. Ehhez ad erőt a gondolat, hogy Isten a saját képmására teremtett bennünket, az ő alkotásai vagyunk.

#### „A SEBEZHETŐSÉG NEM GYENGESÉG” (BRENÉ BROWN)

Ahhoz, hogy valódi kapcsolat jöjjön létre, meg kell engednünk, hogy olyanak lássanak bennünket, amilyenek valójában vagyunk. Ez azonban azzal jár, hogy feladjuk a tökéletesség mítoszát, és ez sebezhetővé tesz bennünket. Brené Brown kutatásai szerint azok az emberek, akik úgy érzik, hogy szeretik őket, csupán abban különböznek azoktól, akik csak küzdenek ezért, hogy az előbbieket elhiszik, hogy érdemesek a szeretetre. Azokat, akik úgy gondolják, hogy érdemesek a szeretetre, teljes szívvel élőknek nevezi.

*A teljes szívvel élő embereknek van merszük tökéletlenné lenni, együttéreznek először önmagukkal, aztán másokkal, vannak kapcsolataik, képesek lemondani arról, hogy milyenek kellene lenniük, és elfogadják, hogy ami vonzóvá teszi őket, attól egyben sebezhetővé is válnak. Ezért hajlandóak energiát fektetni olyan kapcsolatokba is, amelyeknek a végkimenetelére nincs biztosíték.*



Elmondhatatlannak hitt történeteink megosztása a szégyen leghatékonyabb ellenszere. Rendkívül fontos, hogy olyan partnert találjunk, aki képes empatikusan, ítélkezés nélkül meghallgatni bennünket, és ezt közvetíteni is tudja számunkra. Nagyon felszabadító élmény, amikor egy számunkra szégyenteljes helyzetről kiderül, hogy nem vagyunk egyedül, másoknak is vannak hasonló élményeik, mások is küzdenek hasonló nehézségekkel. Ilyen történet volt, mikor egy hároméves kislány édesanyja felismerte, hogy a székletvisszatartás körüli nehézségek nem csak számukra okoznak nehézséget. Amikor megszabadult a probléma feszültségétől, és ezt a gyermeke is megérezte, elkezdett szép lassan megoldódni a helyzet.

Amikor megértéssel fordulunk a másik felé, megtörjük a szégyen erejét. Az ilyen beszélgetések egyik kulcsmozzanata, hogy kioktatás és kritizálás nélkül meghallgatjuk, amit a másik mond, miközben érzelmi támogatást és támaszt nyújtunk a számára. Ebben segíthet a megosztott, önkéntes felelősségvállalás, amikor egy-egy történet vagy mulasztás kapcsán a saját felelősségünket is megkeressük, esetleg olyan történeteket hozunk fel, amikor a múltban mi is hasonló élményeket éltünk át, vagy hasonló hibát követünk el. Nem nehezítjük a helyzetet azzal, hogy az elvárásainkkal földbe döngöljük a másikat, ehelyett elismerjük őt. Jane Nelsen szavaival élve elfelejtjük azt a bolondos ötletet, hogy ahhoz, hogy a másik jó irányba változzon, az szükséges, hogy először rosszul érezze magát. A megszegyenítés hatására ugyanis feszültebb lesz a légkör, szorongást vagy agressziót vált ki, de nem ad erőt a pozitív változáshoz. A szégyenkeltéssel csak elhallgattatjuk a másikat, azt hisszük, hogy meggyőztük, holott csak legyőztük.

### **MESÉLHETŐ TÖRTÉNETEKRE VAN SZÜKSÉG!**

Lényeges, hogy azt, amit tettünk, elkülönítsük attól, akik vagyunk. Amikor megbocsátunk magunknak, az önértékelésünk növekszik, elégedettebbek és boldogabbak vagyunk, és a problémákat is hatékonyabban tudjuk megoldani, mivel jobban tudjuk az erőforrásainkat mozgósítani. A szégyen ezzel ellentétben rombolja a változásokhoz való alkalmazkodás képességét. A hívő ember számára ebben segít a hit, amely szerint az isteni kegyelem megbocsátja a vétkeket. A családterápiás szemléletmód szerint lényeges kérdés, hogy mennyire ismerjük a felmenőink élettörténetét, és miként tudjuk a saját életmesénket egy koherens történetként megfogalmazni. Kádár Annamária, a téma egyik szakértője gyakran hivatkozik Robyn Fivush és Marshall Duke kutatásaira, akik kimutatták, hogy minél többet tud a gyermek a családjá élettörténetéről, annál

*Amíg képtelenek vagyunk magunkat elfogadni és szeretni, nem leszünk képesek empátiával és elfogadással fordulni mások felé sem.*

magasabb az önbecsülése és a rugalmas alkalmazkodóképessége. Ez a tudás nemcsak a sikertörténetekre vonatkozik, hanem fontos részét képezik azok a kudarcok, nehézségek is, amelyeket úgy tudunk beleszőni életünk meséjébe, hogy a megoldás, a fejlődés is benne van, esetleg humorral oldjuk a feszültségét. A bonyodalmakat kibogozzuk, a nehézségeket megoldjuk, esetleg nevetünk rajta egy jót, ami nem jelenti azt, hogy nem jön majd egy újabb kihívás, de a régi történeteik ereje segíteni fog ezek leküzdésében is. A fenti folyamatot jól mutatja, amikor a párterápiára a pár súlyos sérelmekkel, kibogozhatatlannak hitt problémákkal érkezik, olyan történetekkel, amelyekről azt hiszik, soha nem lehet túl lépni rajta. Ahogy a terápia halad előre, és a pár tagjai egyre jobban felismerik a saját viselkedésük és a másik mozgatórugóit, rájönnek, hogy a nehézség, ami elhozta őket, valójában segít nekik abban, hogy együtt fejlődjenek: a közösen átélt és megoldott krízis erősebbé teszi a kapcsolatukat. ♦





SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT?

„Nehéz megismerni az igazságot. Ha valaki azt mondja, szeret, honnan tudhatnám, hogy ez mit is jelent valójában?” – merengett *Diederik Stapel* a *The New York Times* riporterének. Éppen egy évvel azután beszélgettek Antwerpenben, hogy Stapelt elbocsátották a holland Tilburgi Egyetem dékáni tisztségéből, az egyetemről; azután, hogy visszaadta professzori címét és doktori fokozatát, valamint visszavonta 55 tudományos tanulmányát is. A 21. század elejének egyik legnagyobb tudományos botránya fűződik Diederik Stapel nevéhez.

◆ A fényes karriert befutó, közismert szociálpszichológus cikkei a legrangosabb tudományos folyóiratokban jelentek (volna) meg. Többek között arról, hogy koszos környezetben az emberek rasszistábbak lesznek, vagy arról, hogy azok, akik húst esznek, önzőbbek és kevésbé szociálisak. 2011-ig Stapelt nemcsak a tudományos világ, hanem a média és a laikusok is ünnepelték. Kutatásait mindenki izgalmasnak találta, és kevés téma adódott, amelyben nem kérték ki a nagy nyilvánosság számára a véleményét.


Azután 2011-ben két, meg nem nevezett fiatal kutató bejelentésére vizsgálatot indítottak ellene. És kiderült, hogy a legtöbb adat, amelyen tudományos következtetéseit nyugtatta, hamis volt. Ő maga írta be őket, asztalánál ülve, az adatbázisba, hogy aztán tiszta, egyértelmű eredményeket gyártson belőlük. Meghamisított és kitalált számokat és válaszokat. Sokat idézett munkáiról kiderült, hogy teljesen gondolatszülemények – valós lekérdezés, valódi emberek, a valóság érintése nélkül. A vizsgálat során a helyszíneket sem ismerte fel, amelyeken állítólagos adatait gyűjtötte. Mindenesetre a tudományos közösség, amely először felháborodott a gyanúsításon, ekkor már elhatárolódott tőle. Ő pedig mindent bevallott, és azt mondta: ambícióból és a tudományos elvárások nyomása alatt cselekedett.

Nagyon sokféle doppingolás létezik. Nem csak a biciklista *Lance Armstrong* és társai építik évtizedes sikerüket valamire, ami több annál, mint amire képesek. *Hwang Woo Suk* őssejtkutató, *Mark Hauser* kognitív tudós-biológus vagy *Erin Potts-Kant* természettudós ugyanúgy példák erre. És a tudományban is egyre nehezebb „megúszni” a csalást, a fabrikált adatok használatát vagy a rossz módszerrel, pontatlanul kiszámolt adatokat. A *data vigilánték*, az adatlovagok ma arra specializálódtak, hogy algoritmusokkal számolásokat ellenőrizzenek, és figyelmeztessék a tudós szerzőket, ha írásaik gyanús elemeket tartalmaznak. Egyesek adatzaklatásnak nevezik ezt, mások – akik minden szövegükért vért izzadnak – örömmel üdvözlik, és triumfálnak.

Mindez azért is érdekes, mert a *fake news*, az álhírekről szóló diskurzusok hullámában elvesznek azok a szövegek, amelyek az igazsággal kapcsolatos, még mélyebb problémákra figyelmeztetnek. A tudományos hamisítás pedig biztosan ilyen mélyebb probléma.

Különösen annak fényében, hogy az Ipsos Mori 2017-es adatai szerint az elmúlt húsz évben annyival nőtt a tudósok iránti közbizalom, mint amennyivel a papok, egyházi szereplők irányában csökkent... ◆

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX  
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**  
gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT  
AZ ÉDES KISBÁM  
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL  
TÖLTHETED LE!



[www.edeskisbám.hu](http://www.edeskisbám.hu)



PromoBox

*Az első pillanattól...*

WWW.PROMOBX.HU  
VARANDOSCSOMAG@PROMOBX.HU





SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# SZÜLŐI TERHEK – GYEREKVÁLLON

Néha mintha burokban élnénk, ahova nem jutnak el a nagyvilág bántó zajai, ahol a felelősség nem létezik, vagy csak pillekönnyű súllyal nehezedik ránk, ahol a dolgok mindig jóra fordulnak. Ha szerencsések vagyunk, gyerekkorunkban éljük meg így az életet, ám vannak felnőttek is, akiknek ez még jó ideig összejön – más kérdés, hogy jól járnak-e a könnyített pályával. Sajnos azonban nem kevés gyerkőc akad, aki túl nagy terheket cipel a vállán.

## ◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünkben, a Henry könyvében a tizenegy éves csodabogár Henryvel és családjával ismerkedhetünk meg. Henryt és öccsét, Petert egyedül neveli az édesanyjuk (Naomi Watts), aki pincérnőként dolgozik. Ne minden problémát megoldó, tűzről pattant, Jeanne D’Arc-típusú szingli anyukát képzeljük el, hanem egy szétszórt, bohókás, gyerekesen viselkedő, túl laza anyát, akinél reggel fut a konyha, és a gyerekek felemás zokniban indulnának el az iskolába, ha nem lenne ott a bámulatosan okos Henry, aki szinte egy meglett férfiember bölcsességével és nyugalomával terelgeti öccsét és édesanyját az életben. Tudja, hogyan kell az időjárásnak megfelelően öltözni, hogyan kell felvidítani az öccsét, hogyan kell anyát kikökönteni a szertelenségéből, hogyan kell részvényeket venni és eladni, nyugdíjjarulékot fizetni, önmegvalósítani és realisan felmérni az élet által felkínált lehetőségeket. A gyermeki fantáziaműködés, a valóság és a képzelet összemosódása mintha egyáltalán nem lenne megfigyelhető nála. Kiemelkedő intelligenciával rendelkezik, olyan, mint egy gyermeki testbe bújtatott, finom humorral megáldott, komoly professzor.

Édesanyja legfőbb férfitámasza, családfenntartó és összetartó erő. Szinte már mi is vakon megbízunk benne, ahogy mindenki, bár sejtjük, hogy talán nincs ez jól, egy gyerek legyen gyerek, mindaddig, amíg ezt megteheti, mielőtt még a nyakába szakad a világ minden gondja-baja.

Ám adódnak olyan problémák, olyan élethelyzetek, amelyek még a legnagyobb koponyákon és a legtisztességesebb embereken is fogást találnak. Úgy tűnik, Henry nagyon kedveli a szomszéd kislányt, Christinát, ám az iránta táplált gyengéd érzelmeknél sokkal égetőbb probléma foglalja le. Szemtanúja lesz annak, ami sokáig senkinek sem tűnik fel: Christina mostohaapja, a város megbecsült és elismert polgára, a rend őre rendszeresen, súlyosan bántalmazza a gyermeket. A rendőrség és a gyermekjóléti szolgálat a zsebében van, így aztán törvényes keretek között szinte lehetetlenség segíteni a kislánynon. Henry igazságérzetét ez nagyon megviseli, ezért kidolgoz egy roppant furmányos és veszélyes tervet, amelyet gondosan rögzít piros naplójában, arra az eshetőségre, ha esetleg ő nem tudná kivitelezni a ravasz cselekménysorozatot.



### CSALÁDI ALRENDSZEREK

Elgondolkodtató történet ez a világban elfoglalt helyünkről és a különféle szerepekről, amiket magunkra öltünk. Meddig gyerek egy gyerek, és mikortól felnőtt a felnőtt? Milyen mértékben támaszkodhatunk egy másik emberre, jelen esetben a saját gyerekünk segítőkészségére? Mi történik, amikor egy gyermek ilyen szinten bevonódik a felnőttek világába?

A rendszerszemlélet szerint a család sokféle alrendszerből tevődik össze, a családon belül többek között lehetnek házastársi, szülői, gyermeki, nemi, sőt nagyszülői alrendszerek is. A rendszer hatékonysága, azaz a család működése szempontjából lényeges, hogy az alrendszerek közti határok miként működnek, mennyire alkalmazkodnak az aktuális helyzetekhez.

Henryt édesanyja egyedül neveli; a válások, illetve az egyszülői létformát tudatosan választók egyre növekvő száma miatt sokan nevelik így a gyermeküket. Böszörményi Nagy Iván és Geraldine M. Spark családterapeuták parentifikációnak nevezték

el a jelenséget, amikor elvárják a gyermektől, hogy szülőszerepet töltsön be. Általában a gyermek azért veszi magára ezt a szerepet, mert egy olyan úrt érzékel, amelyet próbál kitölteni. Történetünkben Henry átlépi a szülői alrendszer határát, miközben az édesanya lekerül a gyermeki alrendszerbe. Az elég jó anyaságba beletartozik a lazaság és a hibák elkövetése, ugyanakkor nagyon fontos a határok kijelölése, és ebbe beletartoznak a szerephatárok is, illetve hogy a döntési helyzetekbe kinek mekkora beleszólása van. Henrynek nem csupán a praktikus hétköznapi feladatokban vagy az adminisztratív teendőkhöz kell helytállnia, hanem neki kell családtagjai számára érzelmi gondoskodást is nyújtania. Ez a feladat akkor is rendkívül megterhelő, ha nem látszik a gyermekben. Bár Henry intellektusa magas, érzelmileg még éretlen az ilyen teher hordozásához, ezért nehéz számára a saját érzelmeinek kezelése, például az, hogy az erkölcsi helyesség és igazságosság jegyében ne elvont fogalmak vezéreljék a döntéseit.



A tehetséges gyermek esetében külön figyelmet érdemel, hogy intellektusuk, érzékenységük és kiváló ítélőképességük ellenére az érzelmi fejlődésük az adott életkornak megfelelő marad, és ez önmagában is ambivalens érzéseket kelthet bennük, amit nekünk felnőtteknek kell kezelnünk. A parentifikált identitás – amikor a gyermek tartósan nem az életkorának megfelelő feladatokat lát el, és úgy tekint magára, hogy kötelessége másokat gondozni – további érzelmi megterhelést jelent.

### SZÜLŐKÉNT VISELKEDŐ GYEREKEK

Balogh Klára családterapeuta összefoglalja, hogy a szülői alrendszerbe kerülés, vagyis a csúcson levés számos előnnyel jár, hiszen így a gyermek van a figyelem középpontjában, bekerül a felnőttek világába, felnőtt jogokat kaphat, döntéseket hozhat, kontrollálhatja a szüleit, ő tartja össze a családot, és a többi gyerekhez képest nagyobb a rálátása a világra. Ugyanakkor a gyermek súlyos árat is fizet ezért, hiszen a túlterhelő feszültséggel nem tud megbirkózni, amely gyakran testi és lelki tünetekben ölt formát, koravénné válik, kizáródik a gyermeki alrendszerből és a saját érési folyamatából, illetve a hierarchia csúcsán meg kell küzdenie az egyedüllét és bizonytalanság érzésével is. Mindezeket John Byng Hall azzal is kiegészíti, hogy a szülői szerepben lévő gyermek sohasem fog tudni teljes mértékben megfelelni a feladatnak, ezért bizonytalannak, belül üresnek, bűnösnek, olykor szélhámosnak érzi magát, ami miatt alacsony az önbecsülése, bár kívülről magabiztosnak és határozottnak tűnik.

Ezeket az érzéseket a parentifikált gyermek továbbviszi felnőttként is, ami megnehezítheti az egészséges kapcsolódások kialakítását. Gyakran olyan házastársat választ, aki sok gondoskodásra vágyik, és a gyermeki alrendszerhez csatlakozik – ez dependens, vagyis függő kapcsolatot eredményezhet. Saját gyermekeikkel túlgondoskodóvá válhatnak, hogy megóvják őket attól a fájdalomtól, amelyet számukra ez a szerep okozott (ezt hívjuk korrekatív családi forgatókönyvnek), vagy éppen ellenkezőleg, mivel úgy érzik, hogy nem kapták meg a kellő gondoskodást gyermekkorukban, a gyermekeiktől várják ennek helyrehozatalát (replikatív családi forgatókönyv). Mindkét esetben gyakori tapasztalat, hogy

a parentifikált szülő gyermeke is túlzottan gondoskodik a szüleiéről. A múlt tudatos feldolgozása, esetleg szakember segítsége szükséges ahhoz, hogy ezekből a szerepekből kilépjünk.

A gyermek nem csak az egyszülős családok esetében kerülhet bele a szülői alrendszerbe. Kétszülős családok esetén gyakori, hogy a szülők konfliktusa mentén trianguláció alakul ki, amikor valamelyik gyerek tartósan bevonódik a szülei konfliktusába, és közvetítő csatornaként, esetleg feszültségoldó szelepként kezd működni. A gyermeknek nem lehet feladata, hogy összetartsa a szülei házasságát, konfliktus vagy válás esetén közvetítsen köztük, ugyanis ilyenkor a saját fejlődésére fordítandó energiáját olyan feladatra fordítja, amely nem az ő dolga, és eleve kudarcra van ítélve. Az ilyenkor rajta összpontosuló feszültség hamarosan valamilyen betegség tünetet okoz nála.

Nekünk, felnőtteknek az a dolgunk, hogy ne tegyünk olyan feladatokat és érzelmi terheket egy gyerek vállára, amelyek nem rá tartoznak vagy életkorából kifolyólag nem áll rájuk készen.

### MIT TEHETÜNK BÁNTALMAZÁS ELLEN?

A „Henry könyve” című filmmel kapcsolatban gyakori vád, hogy abszurd módon viszonyul a családon belüli bántalmazáshoz, ám szerintünk ez jól leképezi azt a tehetetlenségérzést, amit mi magunk is átélünk, amikor hasonló borzalmakkal találkozunk. A téma kapcsán megkerülhetetlen, hogy beszéljünk arról, milyen lehetőségeink és kötelességeink vannak, ha tudomásunkra jut, hogy a környezetünkben egy gyermeket bántalmaznak.

Magyarországon az 1997. évi XXXI. A gyermekek védelméről és a gyámiügyi igazgatásról szóló törvény rendelkezik a gyermekbántalmazás kérdéseiről.

**A WHO definíciója szerint „A gyermek bántalmazása és elhanyagolása (rossz bánásmód) magában foglalja a fizikai és/vagy érzelmi rossz bánásmód, a szexuális visszaélés, az elhanyagolás vagy hanyag bánásmód, a kereskedelmi vagy egyéb kizsákmányolás minden formáját, amely a gyermek egészségének, túlélésének, fejlődésének vagy méltóságának tényleges vagy potenciális sérelmét eredményezi egy olyan kapcsolat keretében, amely a felelősségen, bizalmon vagy hatalmon alapul.”**



A gyermekvédelmi jelzőrendszer tagjai (pl. védőnők, orvosok, pedagógusok, pszichológusok) kötelesek jelzéssel élni bántalmazás, elhanyagolás, súlyos veszélyeztetés észlelésekor – tudhatjuk meg Gacsályi Andréától, a Család- és Gyermekjóléti Központ esetmenedzserétől. Amennyiben nem tesznek elegendő jelzési kötelezettségüknek, fegyelmileg felelősségre vonhatók. Ugyanakkor jelzéssel nem csak ők élhetnek. Ha bántalmazást észlelünk vagy értesülünk ilyenről, tehetünk lakossági bejelentést (írásban, telefonon vagy személyesen) a területileg illetékes Család- és Gyermekjóléti Szolgálatnál vagy a Gyámhivatalnál. A jelzést tevő kilétét ebben az esetben titkosan kezelik. Ezt követően a Család- és Gyermekjóléti Szolgálat felveszi a kapcsolatot a családdal, és kivizsgálja a történeteket. Gyermekbántalmazás esetén

a Család- és Gyermekjóléti Központ javaslatára a Gyámhivatal hatósági eljárást indít, amely intézkedést vonhat maga után: ha védelembe veszi a gyermeket, akkor a gyermek a családjában marad, és az esetmenedzser által előírt gondozási-nevelési tervet kell követniük, szakemberekkel is együtt kell működniük annak érdekében, hogy a veszélyeztetettség megszűnjön.

Ha viszont a gyermeket ideiglenesen elhelyezik, akkor azonnal kiemelik a családból, nevelőszülőkhöz vagy lakásotthonba kerül. Ilyenkor a szülői felügyeleti jog szünetel, és a gyermekvédelmi gyám lesz a törvényes képviselő. Ezt követően a Család- és Gyermekjóléti Központ munkatársai tovább dolgoznak a családdal, hogy a szülő alkalmassá váljon a gyermek egészséges fejlődésének biztosítására. ♦





SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# AZ VAGY, AMIT TESZEL

Ülök az erkélyemen negligésben, vasárnap reggel, kávézgatva. Egy hete sincs, hogy részt vettem a Hősök Tere Kezdeményezés tanároknak szóló tréningjén. Azzal foglalkoztunk a gyakorlatban, amiről *Mahatma Gandhi* is beszél: „*Te magad légy a változás, amit látni szeretnél a világban!*”. Tantermi és tantermen kívüli gyakorlatokat próbáltunk ki, amelyekkel a diákok figyelmét ráirányíthatjuk saját tetteik pozitív következményeire. De arra nem voltam felkészülve, hogy én magam is megváltozom.

- ◆ Az erkélyemről látni az egész teret, az embereket, a fákat, a kocsikat. Ahogy így ülök, egyszer csak látok két pasast, egy autó mellett megállnak, néznek jobbra, néznek balra, és mivel nincs más a színen – vasárnap reggel van –, előveszik a hosszú feszítőrudat (majdnem egy méteres), és hipp-hopp, már be is csúsztatták a jobb első ajtó részén. Azt még nem mondtam, hogy hol van az erkélyem: a VIII. kerületben, a „gettó” közepén. Gyorsak. Atyaéig, miért kell ezt nekem látnom? Most komolyan, senki nincs itt, basszus, mért kell ezt pont nekem látnom?! Villámgyorsan döntök, megfogom a bátorság pillanatát, és lekiáltok: „*Srácok, biztos ez?!*” Felnéznek, látom az arcukon a basszuskulcs tekintetet, visszakíáltanak, hogy övék az autó. Mondom: „*Persze!*” Ők meg: „*Jóvanhívjad!*” – én meg már megyek is befelé az erkélyről, mert ráébresztenek, mit is kell csinálni: hívni kell a rendőrséget. De mi a számuk, száztizenkettő? Jaj, nem, az egy óra, ezek meg mindjárt meglépnek. Közben figyelem őket az ablakon át, megyek a gépemhez, a józsefvárosi rendőrség kell – mi a rendszám? Az is kéne, de nem látom. A pasasok meg csak állnak az autó mellett, se futás, se idegesség, valamit kivettek elől, meg kinyitották a csomagtartót is, onnan is. Mennyire ügyesek! Már kész vannak, és mégsem mentek el.

Kimerészkedem az erkélyre, a rendőrség száma a telefonomban, megnézem a rendszámot, de valami sugallattól odakiáltok „*Megadod a számot?*”. Megadja persze, már mondja is. Ütöm be a telefonba, hogy majd felhívom, hogy mi a céloom ezzel, fogalmam sincs, és közben már rég az jár a fejemben, hogy ezek tudják, hol lakom, mi a francnak kiabáltam le, hívtam volna azonnal a rendőrséget, elbújva az ablakban, és persze közben elütöm a számát, kérdezem még egyszer. Azt kérdezi, hívtam-e már a rendőrt, mondom *nem, előbb csekkollak*. „*Jóvan, ellátsz idáig, cicám?*” – és lengeti a forgalmi. „*Nem. De tudod mit? Lemegyek, megvárjál ám, vagy hívom őket, tudom a rendszámot.*” Sóhajt egy nagyot. Begurulok. „*Ne sóhajtozzál, te mit tennél az én helyemben, ha ilyet látsz, de most komolyan?!*” Oké, vár ő is, a másik is. Rohanok be,



nyitom a ruhásszekrényt, csipkés kombinében és köntösben csak nem megyek le a forgalmat ellenőrizni, megyek le a lépcsőn trikóban és nadrágban, de bezárok magam után mindent, mert basszus, én nem vagyok normális, a nyolckerben nőttem föl, hányszor megmondták nekem, hogy ne beszéljek a helyiekkel, most meg konfliktust is vállalok, papucsban megyek le hozzájuk, mi van, ha leütnek, ha elrabolnak, mindegy, már benne vagyok nyakig, nyitom az ajtót, telefonom a farzsebemben.

Mutatja a forgalmat. Stimmel. „Jó, de akkor már mutasd a személyit is! Honnan tudjam, hogy a tied?” A barátja mondja neki, jól van, mutassad azt is, ott van az is. Már nevetek. „Úgy érzem magam, mint egy rendőr... Na, hát ezt tényleg hasonlít.” Nevetnek ők is. Megnyugszunk. „A frászt hoztátok rám, tudjátok?!” „Miért?” Már a másikkal beszélgetek. „Viccelsz? Pont nekem kell autólopást látnom?!” „Muszáj volt, bennhagyta a kulcsot ez a hülye.” „Jól van, szevasztok.” „Szia. Várj csak, tudod, nekem törték már fel az autót a környéken, és persze senki nem látott semmit. Köszí. Jó ember vagy.”

A kávé kihűlt, de remegő kezekkel gyorsan felhajtom. Órák múlva nyugszom csak még teljesen, és a Hősök Tere tréningre gondolok. „Az vagy, amit teszel!” – mondják. Azt hiszem, a diákjaimnak először egy kicsit kevésbé stresszes gyakorlatot fogok vinni. ♦

Az egyetemes festészet legsikeresebb hamisítója **magyar** volt.

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



**Elmyr de Hory**

1906-1976

**GYŰJTŐ**

Minden szerdán a Trend FM-en  
15.30-tól



**Hallgassa további  
érdekességekért**

a kultúra és befektetés világából

**TREND FM** <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

[www.trendfm.hu](http://www.trendfm.hu)



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# VISELJ KULTÚRÁT! – NYÁRI RUHAKÖRKÉP

Az Iparművészeti Múzeumban 2017 októberében mutatták be a hazai tervezők a 2018-as tavaszi–nyári öltözékeiket. Három olyan kollekcióból hoztunk darabokat, amelyek sajátos módon nyúlnak vissza klasszikus vagy kortárs művészeti témához, vibráló, színes ruhákba öntve az inspirációkat.

◆ A **Je Suis Belle** darabjai a túlfogyasztást sulykoló, felgyorsított tömegtermeléssel működő világunk tendenciáival szemben a *couture* ruhakészítési igényességet hozzák el a mindennapokba. A kifutón látott változatos szín- és anyagkavalkád rengeteg kézi munka és újraélesztett hagyományos technika révén állt össze. A hulladékanyag-feldolgozásnak új értelmet adva készültek így fejdíszek, rávarrások vagy egész öltözékek. A magyar kendőkultúrába új életet lehelve hasznosították és átértelmezték ezt a ruhadarabot. Megjelenik díszítőelemként, szoknyarészként, anyagdarabként vagy egész ruhaként. A tervezőpáros szakmai tudása, kísérletezőkedve és művészi látásmódja nem ismer határokat, így kellően bátran nyúlnak a klisékhez is. A kendőt tartó kéz motívuma például egy ilyen geg, amely ellenállhatatlanul bevésődik az emlékezetünkbe.

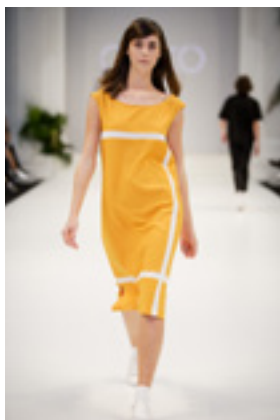
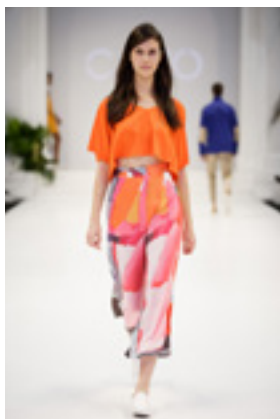
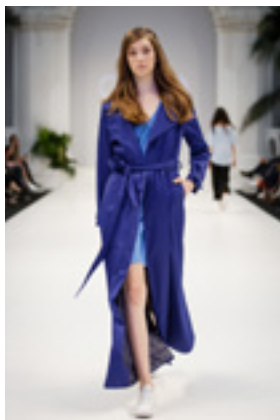
A **CUKOVY** tavaszi–nyári kollekcióját a Magyar Nemzeti Galéria „Modern idők” című kiállítása ihlette. A tervező, Csukovics Brigitta Bortnyik Sándor tárlaton bemutatott műveiből indult ki, aki sikeresen ötvözte a futurizmus eszközeit az expresszionizmus és a kubizmus jellemzőivel. A kollekció egyik fő irányvonala a részletek variálhatósága: a színes bőrből készült vállpántok levehető vagy cserélhető, a nadrágtartóból öv készíthető, és fordítva. A *street couture* sokoldalúságát

mutatja a printelt organza, a krepp, a pamutvászon, a flitter, a bőr és a necc anyagok változatos használata. Kulcsdarabok az izgalmas *color blocking* ruhák, a színes övtáskák, a bomber és motoros dzsekik, amelyek a vagány nőiesség kellékei. Applikált és kézzel díszített felületek sokasága jellemzi a selyemruhákat és a kabátokat, illetve lényeges még az áttetsző és fényjátszó felületek keverése egy ruhadarabon belül.

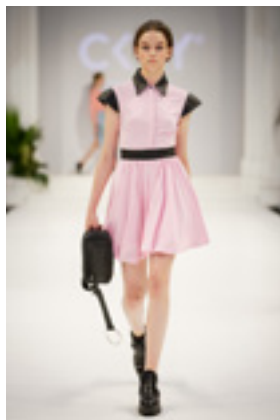
A **CAKÓ** tavaszi–nyári kollekciójánál a márkától abszolút nem megszokott módon nagyon éltek a színek. A tervező, Cakó Kinga ugyanis eddig inkább föld és natúr árnyalatokat alkalmazott, de ahogy mesélte, most jött egy olyan életérzése, hogy a vibráló színeket kívánta megjeleníteni. Így például a sárgát, amit egyszínű ruháknál fehérrel vegyített. A háttérben ugyanakkor izgalmas ihlető is áll: Győri Márton kortárs festőművész képei. Az ő absztrakt festményei inspirálták a kollekció dinamikáját, illetve az ecsetvonások printekként konkrétan is megjelentek a ruhákon. Kinga nagyon szereti a hatvanas-hetvenes évek sziluettjeit, amelyek ebben a kollekcióban is visszaköszönnének. Ilyenek például a praktikus egyberuhák, amelyeket többféle hosszban szabtak, megannyi alternatívát kínálva. Így mindenki találhat az alkatának megfelelő darabot, ami takar, illetve kiemel, ahol kell. ◆



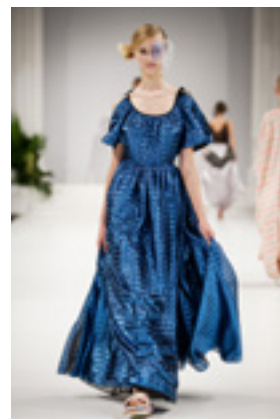
Cako



Cukovy



Je-suis-belle





SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# TRENDELŐREJELZŐ NAGYMAMÁK

## avagy divattörténet a családi szekrényekben

**Egy magyar divattörténeti anyagon dolgozom, amelynek kapcsán beszéltem múzeumi kurátorral, történésszel, találkoztam gyűjtőkkel, felkerestem nagymamákat, és folyamatosan böngészem a Fortepan képtárházát.**

◆ A divat változásának egyik jellegzetessége a ciklikusság: elfelejtett korszakok motívumai visszatérnek, régi fazonok kis módosítással új lendületet kapnak. Egy időszak öltözködési kultúrája konkrét darabokkal vagy csak finom inspirációként az aktuális trendek mozgatórugója lesz.

Ilyenkor mindig eszembe jut, amikor gimnazistaként a kilencvenes évek elején rábukkantam apám hetvenes évekbeli trapéz nadrágjára. Kis átalakítással hamar kedvenc darabommá formáltam a húszéves férfinadrágot, amelyet aztán viseltem mindennel: elegáns blúzzal, laza pólóval, blézerral. Nemcsak az idősebbek, de a kortársaim is elég megvetően nézték furcsa ízlésem, hogy aztán alig egy évvel később már mindenki ilyen bő szárú trapéz nadrágot akarjon magának. Egy erdélyi kisváros diákjaként, az Instagram-faktor, sőt, internet előtti korszakban nyilvánvalóan semmi hatásom nem volt a divat

alakulására, de a történet maga jól szemlélteti azt, hogyan találhat bárki inspirációra a múltban.

Ma már nemzetközi trendelőrejelző irodák komoly pénzekért mondják meg, hogy két, három vagy négy év múlva mit fognak az emberek viselni. Miközben a szakma nagy csodálattal várja ezeket a kinyilatkoztatásokat, nekem komoly fenntartásaim vannak az ilyenféle kereskedelmi manipulációkkal. Hisz persze hogy az lesz a trend, ha ők azt mondják, majd azt a befolyásos divatházak megalkotják, a kisebb márkák lekövetik, az értékesítők pedig a marketing mindenféle hatásos eszközével belénk sulykolják.

Itt a nyár! Utazzunk, látogassunk rokonokat, nézzük át a szülőket, nagyszülőket, nagynéniket, szomszédok kidobásra ítélt ruhazsákjait! Legyünk színesek, kreatívak, öltözködjünk régi idők kincseiből is! ◆







SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

---

*A testünk nem egy  
kizsigerelhető gép,  
amit lehet sanyargatni,  
nem egy projektilapon  
működő valami.*

---



Kép: Profimedia - Red Dot

# KÖTELEZŐDJÜNK EL ÖNMAGUNK MELLETT!

A ma embereként projekteken gondolkozunk, és gyakran a projekthez illő szerepeket játszunk, pedig az életünk egy áramló és folytonos forrás. Képesek vagyunk megújulni, tölteni és töltekezni, vagy áramoltatni az energiánkat. Forrás akkor, ha elfogadjuk, hogy a testünk nem egy kizsigerelhető gép, amit például a „beach body” elérése végett lehet sanyargatni, nem egy projektlapon működő valami, ami csak kampányszerűen – és főleg csak baj esetén – igényel törődést.

## ◆ A JELENTUDATOSSÁG CSODÁJA

A *mindfulness* vagy tudatosság, jelentudatosság fejlesztésével megfelelően rezonálhatunk a testünk igényeire, átalakíthatjuk a berögzült egészségkárosító mintáinkat, lassíthatjuk az öregedést, javíthatjuk alvásminőségünket, és megelőzhetjük a betegségek kialakulását. Ez a fejünkben és a lelkünkben kezdődik, a testi-lelki jóllét az önazonosságból, énünk kifejeződésének szabadságából, az önfogadásból fakad. Ilyenkor a kreativitásunk, kíváncsiságunk, döntéseink tudatossága is ki tud teljesedni.

Aki már tapasztalta, milyen teljes összhangban lenni azzal, amit éppen cselekszünk, az biztosan érezte már azt az áramlatélményt (a Csíkszentmihályi-féle *flow*-t), amelyben szinte összemosisodik tér és idő, az én és a cselekvés, és szinte észre sem vesszük, mi van körülöttünk, pláne, hogy milyen gyorsan elrepül az idő. Az ilyen tevékenységeket jó csinálni, az ilyeneket szeretjük. Szeretettel vagyunk benne, és ez a csoda erejével hat. Miért ne tennénk meg ezt magunkkal? Miért tennénk az ellenkezőjét? Márpedig a „beach body” típusú projektekkel nagyobb rombolást végzünk, mint gondolnánk. Mert arról szólnak, hogy nem vagy elég jó, nem vagy elég vonzó, kezdj el egy gyorsdiétát, sanyargasd a tested valami olyan edzéssel, amit amúgy nem élvezel, de *muszáj*, mert attól lesz formás a tested. És nem számít más, csak ez. Legalábbis amíg a projekt véget nem ér. Ezek a gondolatok mind arról szólnak, hogy van bennem valami rossz, amit el kell tüntetni.

## ROMBOLÁS HELYETT ÉPÜLÉS

Mindennek, amin keresztül megyünk, megvan a maga felépülése, kiteljesedése és leáldozása. Ilyen az életünk is. Ez a természet körforgása, amelybe bele vagyunk ágyazva. Ha csak szakaszokban, állomásokban,

állapotokban vagy projekteken tudunk gondolkodni, akkor ezt az egységélményt, ezt a beágyazottságot, ezt az áramlást megtörjük. És minden törés rombolóan hat a személyiségünkre. Amikor tudatosan jelen vagyok a pillanatban, akkor hatékonyabban érzékelem a fiziológiai, a mentális és a környezeti hatásokat is, anélkül, hogy itélkeznek fölöttük, vagy fölülről szemlélném az okait. Vagyis el tudom fogadni, ami éppen történik velem: egyszerre vagyok érzékelő, befogadó, és ezzel az éntudattal másféleképpen cselekedhetek, növelhetem a teljesítményemet és énhatékonyaságomat. Nem a környezetet vagy a külső elvárások mentén cselekszem, hanem figyelembe veszem, hogy az miként hat rám, és ez alapján reagálok.

Ha a nyári testforma elérésénél maradunk példaként, akkor – ahelyett, hogy ész nélkül a tükröt és a mérleget bámulom szorongva nap nap után, fintorogva eszem a salátát – olyan mozgást és ételt választok, amittől energikusnak érzem magam, elfogadom, hogy ez egy folyamat, és elköteleződöm amellett, ami engem szolgál, ami nekem jó. Ha szeretem és élvezem, amit csinálok, akkor jelen leszek benne, akkor önmagammal összhangban reagálok, és paradox módon küszködés nélkül, mégis sokkal hatékonyabb leszek a célom elérésében. Persze az elköteleződésemre a tudatos munka felé itt is szükségem van; csakhogy nem egy vélt vagy valós ideált hajtok, hanem önmagamot szolgálom. Hittel és bizalommal magabiztosabb lehetek. Tehát a befektetett munka mellett a hitemre is szükségem lesz, hogy elkötelezett maradjak a folyamat felé. A *mindfulness* tréning időt, kitartható igényel: napi rendszerességgel végzett gyakorlással – relaxációval, meditációval, légzésgyakorlatokkal – juthatok el oda, hogy kapcsolatba kerülök magammal, az érzelmeimmel, szükségleteimmel. ◆