



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

NE CSAK NÉZZ, LÁSS IS!

Mit lehet tenni, ha a testi-lelki adottságok, hiányosságok miatt megbélyegez a környezet, amiben élünk? Hogyan érvényesülhetnek azok, akik esélyt sem kapnak, hogy bizonyítsák az értékességüket? Hogyan legyenek részesei a társadalom életének, ha a környezet elfordítja a fejét, és nem hajlandó figyelembe venni a speciális szükségleteiket? Mi történik, ha a társadalom nem veszi észre a fogyatékkal élő emberek értékeit?

◆ A TÖRTÉNET

A „Vakrandim az étellel” című film főhőse, Saliya gyerekkora óta arról álmodik, hogy egy luxushotelben dolgozhasson, ám egy nem várt fordulat kis híján megghiúsítja a terveit. Először csak egy-egy folt homályosul el a látóterében, majd egyre több és több lesz a szürke sáv az emberi arcok helyén. Kiderül, hogy retinaproblémái vannak, és az azonnali műtétet követően a látásának mindössze 5%-a marad meg, ami annyira kevés, mintha egész életünkben egy tejüveges ablakon keresztül próbálnánk meg kikukucskálni.

Mindezek ellenére végigcsinálja a normál érettségét, ám az egyetemi képzéseknél már falakba ütközik. Sehová sem akarnak látássérült embert felvenni. Végül elkese-redésében Saliya úgy dönt, hogy jelentkezik az egyik legnevesebb müncheni szálloda által szervezett gyakorlati képzésre, és megpróbálja eltitkolni vakságát, látónak tettetni magát. Testvére mellett újonnan szerzett pincér barátja, Max is a segítségére siet a látszat fenntartásában. Rengeteg munkával, kitartással és alázattal próbál felülkerekedni saját fizikai korlátoltságán, erőn felül dolgozik, de ahogy az lenni szokott, újabb és újabb nehézségek jönnek.

Kép: IMDb



ÖNMAGUNK ELFOGADÁSA

A kitűzött célokat elérni embert próbáló feladat, ráadásul bizonyos esetekben nem csupán az elszántságunktól függenek az eredmények, hanem rajtunk kívül álló okok is közrejátszhatnak bennük. A 21. században élünk, rengeteg szabadságjogunk van, végtelennek tűnő lehetőségünk kínálkozik arra, hogy kifejezhessük önmagunkat, egyre több fontos témában történik előrelépés, ugyanakkor ezzel paradox módon párhuzamosan, mintha összeszűkülne körülöttünk a tér, és számos helyzetben egyre nehezebb felvállalni azt, akik vagyunk, amik vagyunk, mert a társadalom, amiben élünk, nem kellő érzékenységgel, tapintattal és empátiával közelít felénk. Márpedig, ha folyamatosan tettetnünk kell, az rengeteg energiát von el tőlünk, amit más dolgokra is fordíthatnánk.

Az életet csakis önazonosan érdemes élni, máskülönben igen könnyen hazugságaink hálójában találhatjuk magunkat, ez pedig emocionális zavarok és mentális problémák egész sorát vonhatja magával.

A GYERMEKEKHEZ HASONLÓAN
A FELNÖTTEKNEK IS KÉSZTETÉSÜK
ÉS SZÜKSÉGÜK VAN A FOLYAMATOS
FEJLŐDÉSRE, EHHEZ AZONBAN EGY
MEGENGEDŐ KÖZEGRE IS SZÜKSÉG VAN.

Filmünk főhőse annyira fél az elutasítástól, hogy még intim kapcsolatában is eltitkolja fogyatékoságát. Félelmetes érzés felvállalni a sebezhetőséget, de a szerelmi kapcsolatok egyik legnagyobb erőforrása, ha képesek vagyunk a félelmeinket és sérülékenységünket is megosztani egymással. Még nehezebb a fogyatékos-sággal élők dolga, ha a nagyvilágban, a megtartó és biztonságos védőburkot jelentő családi kapcsolatokon kívül kell helyt állniuk.



TOLERANCIA ÉS ÉRZÉKENYÍTÉS

A 2011-es WHO-jelentés szerint „több, mint 1 milliárd ember él valamilyen fajta fogyatékossgal a világon, ez körülbelül 15%-a a bolygó lakosságának (ha a Föld lakosságára vonatkozó 2010-es becslést vesszük alapul).” Miközben a fogyatékossgal születettek száma csökkenő tendenciát mutat, az idősebb generációban az érintett csoportba tartozók száma folyamatosan emelkedik. A fogyatékossgal élő emberek hazánkban is az egyik leghátrányosabb helyzetű csoportnak számítanak. Különösen fontos a fogyatékossgal kapcsolatos szemléletváltás, a megismerés és megértés elősegítése kisgyermekkorban. Mivel a negatív attitűd általában a félelem és az információhiány eredménye, lényeges, hogy az érzékenyítés választ adjon a bennünk felmerülő kérdésekre. Murfitt szerint a pozitív attitűdformálás kulcstényezője, hogy a fogyatékos és nem fogyatékos személyek egyenrangú kapcsolatban, személyes tapasztaláson keresztül megismerjék egymást, legyenek közös céljaik, vagy együtt vegyenek részt feladatokban, továbbá a résztvevők kapjanak információt az adott fogyatékossgai területről (ez utóbbi a legkevésbé hangsúlyos elem).

Óvodáskorban mindemellett a mese is kiváló lehetőség az érzékenyítésre. A gyermekek hamar megtapasztalják, hogy különbözőek vagyunk (különböző neműek, hajszínűek, bőrszínűek), de ezek a tapasztalatok

korlátozottak, a mese pedig ezt hidalja át. Emellett információt ad át, és lehetőséget nyújt, hogy azonosuljunk a szereplőkkel. Megismerhetővé válik a fogyatékossgal élő szereplők személyisége, erősségeik, vágyaik és kívánságaik, amik azonosságot mutatnak a mesét hallgató egészséges gyermekek jellemzőivel. Emellett a történetek hallgatásán keresztül a gyerekek közelebb kerülhetnek a fogyatékossgal élő szereplők gondolataihoz, érseihez és reakcióihoz, ezáltal segítve az elfogadásukat. Fontos, hogy olyan meséket válasszunk, amelyek tisztelettel beszélnek a fogyatékos személyekről, és szánalom vagy negatív érzések helyett empátiát ébresztenek, de reálisan mutatják be a fogyatékossgát vagy betegséget.

AJÁNLOTT MESEKÖNYVEK

Pernilla Stalfelt: Ne bánts! Könnyv – A könyv képregényes formában mutatja be az emberek közti hasonlóságokat és különbségeket, de beszél a bántalmazásról és a kiközösítésről is.

Loványi Eszter: Kuku és barátai – A mesekönyv a segítőkutyák világán keresztül mutatja be a fogyatékossgal élő gazdik mindennapjait.

Napos mesék (Ismerj meg és fogadj el!) – 30 mese magyar szerzők tollából az elfogadásról és a szeretetről, továbbá arról, hogy miként válhat az előnyünkre az, amit mások hiányosságnak látnak.

Dr. Stefanik Krisztina: Csillagbusz – Mese az autizmus spektrumzavarról, az autista gyerekek elfogadásának növelése, közösségeik megerősítése érdekében.

Bartos Erika: Órangyal – Négy különleges mese a sérült gyermekek elfogadásáról, és a segítés fontosságáról.

Bánki László, Csató Júlia és Varga Júlia Éva: Ne parázz! – Könyv a fogyatékkal élők elfogadásáról, a nekik való segítésről, leginkább a kisiskolás korosztály számára ajánljuk.

Ungvári Bélyácz Betti: A Málna utca hangjai – Egy hallássérült kislány története az 5–12 éves korosztály számára.

JÓ GYAKORLAT EGY KIS VIDÉKI ÓVODÁBAN

Szerencsére egyre több hazai intézményben fektetnek hangsúlyt a gyermekek érzékenyítésére a különbözőséggel, elfogadással kapcsolatban. Kislányom, Annácska az óvodából hazafelé jövet lelkesen mesélte, hogy miket

tanultak a beteg gyerekekről, akikre oda kell figyelni, akiket segíteni kell. Mivel a családban is fontosnak tartjuk az elfogadó, a különbözőségeket tiszteletben tartó, segítőkész attitűdre való nevelést, ezért nagy örömmel hallgattuk a beszámolóját. Az ovisban tartott érzékenyítő foglalkozás több volt, mint egyszerű tájékoztatás: olyan pozitív üzenetet közvetített a gyermekek felé, ami mélyen beépült az értékrendjükbe. Mivel az óvodánk (szerencsére) integráltan neveli a sajátos nevelési igényű gyermekeket, ezért nap mint nap gyakorolhatják is a gyermekek az elfogadást, a befogadást, a tiszteletet, a toleranciát és a segítést.

Gálné Varga Klárát, a program szervezőjét kérdeztem az ötlet eredetéről:

– Van egy szívbeteg kisfiam, akivel 3 éves koráig nagyon sok időt töltöttem a kórházban, ahol rengeteg „sors-társ” szülővel beszélgettem. Mi szerencsések vagyunk, a környezetünkben élők nagyon toleránsak a kisfinkkal. A gyerekek szépen megtanulták, hogy velem óvatosabban kell játszani, odafigyelnek, hogy ne lökjék fel. Viszont nem mindenki ilyen szerencsés, pláne, ha ismeretlen közegbe kell vinni a gyermeket. Elszomorított és megdöbbentett néhány történet, és azt gondoltam, hogy az előítéleteknek elsősorban a tájékozatlanság lehet az oka. Szeretnék tenni ez ellen – lehetőségeimhez mérten, ezért ha tehetem és módom van rá, szívesen beszélek a kisfiamról, az életünkről, a megpróbáltatásainkról. Szeretném, ha az emberek belelátnának a hozzánk hasonló családok életébe, mert hiszem, hogy így könnyebb nyitniuk felénk.

– **Hogyan néz ki egy ilyen érzékenyítő foglalkozás?**

– Ezt igazából még mi is tanuljuk. Bár az ötletet valóban én dobtam fel, az érdem messze nem csak az enyém. Az óvodánkban azonnal megértő fülekre és lelkes óvónókra leltem. Tavaly a gyerekek kipróbálhatták

a kerekesszékes közlekedést az udvaron, és ismerkedhetek egy terápiás kutyussal. Idén már egy hetet szentelt az ovi az érzékenyítésnek az egészségét keretein belül: mindennap olvastak témába vágó meséket, szituációs játékokon keresztül megtapasztalhatták, milyen látás-sérültként bottal vagy csak hangok alapján tájékozódni. Nagyon jól sikerült az a nap is, amikor egy hallássérült fiú és testvére a jelnyelvet bemutatta a gyerekeknek, illetve néhány érintett szülő társammal beszélünk a gyermekeink betegségéről, válaszoltunk a felmerülő kérdésekre. Az idei tanévre még vannak terveink a témában, szeretnénk a szülőket is aktívan bevonni, mert ez a dolog mindenkit érint, csak más oldalról.

– **Milyen tapasztalatok vannak a gyermekek reakcióival kapcsolatban?**

– A gyerekek nagyon nyitottak és kíváncsiak voltak. Semmilyen negatív tapasztalat nem volt eddig – legalábbis nem tudok róla. Azt vettem észre, hogy rengeteg kérdésük volt, nyitottan álltak mindenhez, és abszolút elfogadóak voltak „sérült” társaikkal.

– **A fogyatékoság elfogadása, a társadalmi érzékenyítés mintha még csak gyermekcipőben járna. Te mit tapasztalsz ezzel kapcsolatban a mikrokörnyezetben?**

– Mivel mi sem tabuként, sem szégyenként nem éljük meg gyermekünk helyzetét, így a környezetünk is nagyon rugalmas velünk. De tény, hogy sokan szégyellik, ha bármilyen – akár kismértékű – probléma is van a gyermekükkel. Éppen ezért fontos az érzékenyítés. Az érintett családoknak is meg kell tanulni, hogy ez nem szégyen. Én őszintén hiszem, hogy az ezzel kapcsolatos előítéletek a tájékozatlanságból fakadnak, és ezt a tájékoztatást nem lehet elég korán kezdeni. Hiszen a gyerekek eredendően elfogadóak. A környezetemben sokan megjegyezték, hogy örülnének, ha a gyermekük is részese lehetne egy ilyen programnak. Szóval optimista vagyok! ♦

hirdetés



MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ
katolikusradio.hu

1%
KÖSZÖNJÜK,
HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
CSÓTI REBEKA

NE HIGGYÜK EL, HOGY PORNÓNAK LÉTEZNI KELL!

Mi készítené egy fiatal nőt arra, hogy harcba szálljon a pornóiparral? Mit jelent **Halász Sári** számára a feminista jelző, és miért neveznek mégis sokan prűdnek egy lelkes és szókimondó aktivistát? A következő interjújuk nem ezek a legégetőbb kérdései és legfájóbb megállapításai, azonban sok ellentmondásra rávilágítanak.

◆ – **A Pretty Woman fiatalkorom egyik legnépszerűbb romantikus filmje volt. Csak pár éve döbbsentem rá, milyen hamisan rózsaszínre is festi a prostitúcióba keveredő lányok életét. Hisz a sztori szerint végül is ki lehet bírni, ha szerencséd van, nem is feltétlenül kell megtenned, amit az „ügyfél” kér, és előbb vagy utóbb úgylis jön a királyfi, csak addig kell kibírni, és akkor még a barátnődön is segíthetsz majd.**

– Ez nagyon jó példa arra, hogyan normalizálják a kulturális termékek a prostitúciót, sok hasonló film ugyanezt teszi a pornóval. Ha pedig a csapból is ez folyik, könnyen hessegetjük el a rossz érzéseinktől azzal kapcsolatban, hogy nőket szexre használnak, és mi magunk is körbe vagyunk véve szexualizált képekkel. Az ipar kemény munkát és nagyon sok pénzt fektet abba, hogy mindezt normálisnak lássuk.

– **Ahogy mondtad, leginkább távol akarjuk tartani ettől, mintsem beleásni magunkat a témába. Te hogyan határozod el, hogy mégis ezt teszed?**

– Huszonévesen, amikor **Gail Dines** feminista szociológus pornóról szóló könyvét becsuktam, döntöttem el, hogy harcba szállok a pornóiparral. Az erőszakkal szembesülni, azt átélni traumatizál. Ösztönösen eltávolítjuk magunktól, ahogy az áldozatok is teszik egyébként. Azt a mértékű

fájdalmat, amit már nem tudnak befogadni, úgy élik túl, hogy leválasztják magukról, úgy magyarázzák, hogy mindez nem velük, csak a testükkel történik. Ezt aztán a kereskedelmi lobbifel is kapja és kihasználja: azt állítják, hogy itt nem a nőket használják, csupán a testüket, és ez egy önkéntes szolgáltatás, nem arról szól, hogy napi 15 szexuális erőszakon mennek át.

– **A test sok hivatásban, az előadó-művészetben, a sportban valóban munkaeszköz. Érdekes módon épp ezeken a területeken a legtöbb a szexuális zaklatás. Mintha nem lenne egyértelmű a társadalom számára sem, hol kezdődik a hatalommal való visszaélés.**

– Nyilván nem véletlenül ezekről a területekről hallunk a legtöbb hírt ezzel kapcsolatban. Gyakran kérdezik tőlem, hogyan tudják a nők megvédeni magukat, de az a véleményem, hogy az erőszakot akkor lehet biztosan megakadályozni, ha nem követik el. De tény, hogy azzal, hogy folyik a képernyőkről a nők szexuális használata, sok olyan képességet veszítenek el a lányok, amivel jobban meg tudnák húzni a határaikat. Az átláthatóság és a számonkérhetőség nagyon fontos. Bevallom, hogy számomra a sportban maga verseny is nehezen elfogadható. Talán erős, amit mondok, de az történik a mozgás élményével a versenysportban, ami a szexszel a pornóban:



A PORNÓIPAR AZ ELSŐDLEGES SZEXUÁLIS FELVILÁGOSÍTÓ ESZKÖZZÉ VÁLT.

a legkiszolgáltatottabb tárgyai. A prostitúcióba való belépés átlagosan 13 éves korban történik! Az ingyenes pornóval nagyon korán megtalálják a fiúkat, hogy mire majd rendelkeznek pénzzel, már elkötelezett fogyasztók legyenek. Ennek a későbbiekben nemcsak a párkapcsolatokra, de a társadalomra nézve is nagyon súlyos következményei lesznek. Tapasztalataink szerint alig van olyan fiatal fiú, aki még nem találkozott pornóval. Ha egy tízéves gyerek ilyen lát, az egy hatalmas szexuális trauma! Az agresszió sokkoló, a nyögések ijesztők, fél, szégyent érez, közben szexuális izgalmat is, nem tudja a testét kontrollálni, az érzelmek mérgező keverékében szenved – teljesen magányosan. És ez még csak egyetlen alkalom. Még azok a gyerekek is néznek pornó jellegű tartalmakat, akik nem jártak pornóoldalon, hiszen voltak moziban, láttak videoklipet. Az, hogy aki nem akarja, ne nézze, olyan félrevezető tanács, mint hogy ne vegyél levegőt, ha bánt a légszennyezés. A kisgyerekek is lát ilyen, csak mert végigtotyog egy bevásárlóközponton. A tizenéves lányokat a mai kultúra arról győzi meg, hogy legnagyobb értékük a szexuális vonzerejük, és az, hogy akarják-e őket a férfiak. A tinisztárok megjelenése a médiában már gyerekkorban szexualizálja őket. Ezt nem szabad szó nélkül hagyni, bár engem rendszeresen leprűdöznek emiatt.

azokat az értékeket, amelyek benne lehetnének – a kapcsolódás, öröm, szenvedély, együttműködés – fölülírja a hierarchia, győzelem, a teljesítménykényszer, a siker, a pénz. Ez nem csak az élsportra jellemző, egy sportegyesület ugyanis normál esetben akkor kap támogatást, ha sikeresek a versenyzői. Tudom, hogy ez radikális állítás, de szerintem a versenysporttal baj van.

– **Hogy kapcsolódik az iskolás gyerekeknek szóló felvilágosítás a pornóellenes mozgalomhoz?**

– Kardos Bogi vezeti a Kapcsolódj be! projektet, amiben korábban én is dolgoztam. A projektet az a tény hívta életre, hogy a pornóipar az elsődleges szexuális felvilágosító eszközzé vált világszinten. A pornográfia és a prostitúció egyre inkább a gyerekek felé fordul, a hatalommal való visszaélés két nagy iparágának ők

– **Mivel tudtok segíteni a gyerekeknek?**

– Amit bárki tenni tud ezzel kapcsolatban, az az, hogy kérdéseket tesz fel nekik, elindít egy beszélgetést, teret ad a káros normák megkérdőjelezésének, például, hogy szerintük mik a jó okok a szexre. Milyen korkülönbség oké szerintük két ember között, és miért? Honnan jön az az üzenet, hogy másmilyen nők vannak-e ezeken a filmekben, mint te vagy én? Miért hisszük, hogy nekik nem fáj az, ami neked fájna? Lehet-e, hogy neki nem megalázó, ami neked az lenne? A lányokat nagyon meg szokta erősíteni az, ha látják, hogy a fiúkat számonkéri, amikor jogosultságot fejeznek ki a szexre vagy például kíváncsiságot írnak le a lány megszégyenítését. Lényeges, hogy elvessük azt a téves nézetet, hogy a szex fölött nem szabad ítélni, ítéleteinkről pedig vitatkozni. Szerintem nagyon fontos, hogy a szex fölött ítélezzünk, mert onnantól kezdve, hogy azt mondjuk: ez magánügy, elvesztjük annak

a lehetőségét, hogy megnevezzük az erőszakot és a visszaélést, illetve a pornóipar befolyását arra, mit tartunk szexnek. Döbbenetes, hogy a fiúk ezeken a beszélgetéseken olyanokat mondanak, hogy „a dupla anál teljesen oké”. Más országok kutatásaiból pedig tudjuk, hogy a sürgősségi osztályokon rohamosan növekszik az anális sérüléssel jelentkező lányok száma. Mert a fiúk ezt látják, fogalmuk sincs, hogy a szexnek nem így kellene kinéznie, azt hiszik, a szülei is ezt csinálják, hogy így viselkedik „egy igazi férfi”. A lányok pedig olyan kultúrán nőnek fel, hogy a fiúkat ki kell szolgálni, nekik meg kell felelniük. Ez a kényszerítő kultúra sajnós, ma már nagyon él a fiatalok között. A szex tabusítása, magánügyként keretezése vagy mocskosként való említése nagyon káros, mert így a szexiparra marad a gyerekek szexuális felvilágosítása.

A TIZENÉVES LÁNYOKAT A MAI KULTÚRA ARRÓL GYŐZI MEG, HOGY LEGNAGYOBB ÉRTÉKÜK A SZEXUÁLIS VONZEREJÜK, ÉS AZ, HOGY AKARJÁK-E ŐKET A FÉRFIAK.

– Nem könnyű a szülőnek a szexuális nevelés, ha lépéshátrányban vannak. Te is készülsz a szülőiségre?

– Ez a lépéshátrány nagyon elkésztítő, sok kétségbeesett pedagógussal és szülővel beszélgettem. Egy pornográfia-ával foglalkozó szociológus mondja – és én is ezt élem meg, ha előadást tartok –, hogy amikor elkezd beszélni, akkor még szakemberek, újságírók, pedagógusok ülnek vele szemben, de mire a végére ér, már mindenki szülő a teremben, és csak arra tud gondolni, mi lesz a gyerekével, akit szeret. Nincs gyerekem, de vannak az életben gyerekek, akiket nagyon szeretek, szerintem a kiegyensúlyozott élet egyik feltétele, hogy legyen az embernek tartalmas kapcsolata gyerekekkel.

– És hogy látod? Elég a szülői beszélgetés? Elég elmondani, hogy a pornó nem normális szexuális kapcsolat férfi és nő között?

– Semmiképp nem becsülném le a beszélgetést, bár a százmilliárd dolláros iparhoz képest apróságnak tűnik. Ennek a beszélgetésnek nyitottnak és a gyerek számára biztonságosnak kell lennie. Például nem vagyok híve, hogy

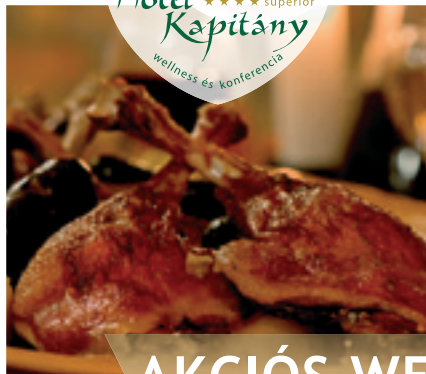
büntessük a gyereket, amiért pornót néz, mert egyrészt nyilvánvalóan nem az ő hibája, másrészt a büntetést nem tartom építő pedagógiai módszernek. A szülők összefogása is sokat jelenthet, mert közösségben erősek vagyunk. Például el tudják érni, hogy az okostelefonokat tiltsák ki az iskolából, meg tudnak hívni szakembereket, hogy foglalkozzanak a gyerekekkel vagy tartsanak előadásokat a szülőknek. Szeretném, ha lenne annyi felháborodott szülő, hogy ne vegyük alapnak, hogy a pornográfia létezik. Mert, ha emberi életet szeretnénk élni, akkor pornó és prostitúció nem létezhet. És nem igaz, hogy mindig volt pornóipar, ilyen formában az ötvenes években kezdődött, és azért zajlott le így, mert Amerikában nem korlátozták a piac növekedését. De például Angliában most vezették be, hogy az online oldalakon kötelező legyen a korhoz kötött beléptetés, Malajziában pedig letiltották a pornóoldalakat. Én terapeutaként, lelki támogatással és oktatással próbálok elérni valamit, de örülnék, ha megjelenének informatikusok, jogászok, közgazdászok, akiknek van ötletük, milyen korlátozásokat lehetne bevezetni, hogy ne maradjanak a szülők egyedül.

– Feministának tartod magad?

– A reklámpiac, amelynek elsődleges célja a fogyasztás növelése, a nők helyzetével kapcsolatos társadalmi mozgalmakat is elrabolta. Azt a gondolatot használja fel ugyanis, hogy a nők versenyezzenek és érvényesüljenek, legyenek dominánsak, hogy minden, amitől egy nő szerintük jól érzi magát, az jót tesz a világnak, mert csak az egyén számít, nem a közösség. Szomorú vagyok, hogy mindenre ráraják a feminista címkét. Én igyekszem a nők helyzetének javulásáért tenni, és sokakat ismerek, akik hasonlóan tesznek, de amikor árucikkeket kezdünk feministának nevezni vagy azt gondoljuk, ma attól fogják jól érezni magukat a nők, ha minél több felsővezető lesz köztük, azzal nem tudok azonosulni. Azt gondolom, ezek nem állnak igazán kapcsolatban a nők helyzetének javulásával, sőt ellenkezőleg. Viszont az például óriási gond, hogy társadalmi szinten evidensnek vesszük, hogy a háztartási és gondozási munka az ő feladatuk. És hiányolom, hogy nincs erős pornóellenes férfimozgalmak; ha én férfi lennék, mélységesen felháborodnék azon a férfiképen, amelyet a pornóipar közvetít, bár léteznek ezzel is foglalkozó fórumok, kezdeményezések. De a technológiaipar is ludas, maga ez az online lét is a mi generációnk jelentős problémája. Kattintásokban, képernyők előtt élünk. ♦



Nálunk minden nap új élmény Vár!



AKCIÓS WELLNESS HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN

Ne várjon a nyári szünetig, töltődjön fel energiával, finom falatokkal, élményekkel még tavasszal! Aktív kikapcsolódást kínálunk kicsiknek és nagyoknak egyaránt, történelmi lovasjátékokkal, mongol lovaskaszkadőr show-val, exkluzív wellnesszel és számos programmal a szállodán belül, és a Történelmi Élményparkban egyaránt!

**min. 2 éjszaka hétköznapokon,
félpanzióval már 15 900 Ft/fő/éj-től foglalható!**

Kérje személyre szabott ajánlatunkat!

Legyen részese Ön is egy középkori varázslatnak, vegyen részt lovagi torna bemutatónkon, kóstolja meg az ínycsiklandó középkori lakomát, fedezze fel velünk egy csodás középkori vár rejtélyei, ismerje meg e távoli kor életét, a középkori mindennapokat, harcokat, és közben pihenjen szállodánkban!



Hotel Kapitány ★★★★★ superior **Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167

E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

A múltnak kútja



Kép: Unsplash / Annie Spratt

Az életünk történetekből áll össze, a fontos történeteink egy részét mi magunk éltük át, míg másokat a felmenőinktől örököltünk. Az életünk eseményeit rejtő történetek sokféle jelentést kaphatnak, amelyek meghatározzák a saját magunkról és a világról alkotott képünket, a szemléletmódunkat és a viselkedésünket is.

„Hidat csak úgy verhetek a mában, ha a múltat a jövővel összekötöm

*Megszülettem, tehát Híd vagyok – ez biztos!
Fájón kifeszítve – gondokkal meghintve,
hogyan az Élet e rövid szakaszon
rajtam a sorsommal – áthaladjon.”*

(Fachet Magdolna: Tettenérés – részlet)

◆ MÚLTIDÉZÉS

Tavaly karácsonyra anyukám elkészítette a képes családfánkat, vagyis egy Power Point-bemutatót, fényképekkel és családi történetekkel szépszüleinktől napjainkig. Néztem a régi képeket, hallgattam anyukám gyermekkorom emlékeit megidéző mesélő hangját, és úgy éreztem, ennél nagyobb ajándékot nem is kaphattam volna. Ültünk a nappaliban, a nagyszüleim, a szüleim, kilenc testvérem, házastársaink és gyermekeink, és ahogy felidéztek azokat, akik régebben éltek, mintha ők is ott lettek volna velünk a felemelő, vicces, szomorú és megható történetek elmesélésén keresztül.

Számomra nem volt újdonság, ami elhangzott, mivel a családterápiás képzésem sajátélmény szakaszában sokat dolgoztam ezekkel a történetekkel, mégis különleges volt ebben a körben hallani őket. A családi történeteink újramesélése hidat épít a múlt és a jelen között, emiatt a jövő is picit más színben látszódik. A múlt meséi segítenek, hogy meglássuk, nem csak úgy vagyunk a nagyvilágban, a történetünk már régés-régen elkezdődött és tart valahová, ezáltal az élet folyamatosságának az érzését közvetítik, és összekapcsolnak minket önmagunkkal. A közös múlt történetei összekapcsolnak a családtagokkal is, megerősítenek bennünket, hogy nem vagyunk egyedül, a közös gyökereink és hagyományaink összekötnek bennünket. Kislányaim (6 és 4 évesek) nagy érdeklődéssel hallgatták az anekdotákat, és azóta is gyakran kérik, hogy esti mese gyanánt a képes családfát

vetítsem le nekik. Kedvenc történeteik közé tartozik, hogy az ükszüleik hogyan álltak talpra, miután a háborúban elvesztették mindenüket, vagy hogy a szépapám milyen fortélyal szabadult ki a hadifogságból. Ezekben a történetekben olyan családi jelmondatok fogalmazódnak meg, hogy „Jöhet bármilyen nehézség, mi nem adjuk fel soha!”, „Mindig számíthatunk egymásra.”, amelyek egy életre szóló örökséget, mintát és a nehézségek esetén megtartó védőhálót jelentenek. Külön öröm, amikor felismernek egy-egy ismétlődő mintázatot („Anyja, a dédpapád is úgy szerette a könyveket, mint te. Mi is nagyon szeretjük, amikor olvasol nekünk.”), és párhuzamot vonnak a felmenőik és saját életük között. A múltidézés megkoronázása, amikor elérkezünk a születésük történetéhez, amelyet minden egyes alkalommal részletesen el kell mesélni. Csillogó szemeik mindent elárulnak, amikor elmondjuk nekik, mennyire vártuk őket, milyen jó volt először a karunkban tartani őket, vagy melyik dalt énekeltük nekik először. Az így épülő egészséges önbizalom, családi identitás, belső kontrollézés és problémamegoldó készség talán az egyik legnagyobb ajándék, amit adhatunk nekik.

*Családterápiás saját
élményem egyik
legfelszabadítóbb
felismerése, hogy
bármilyen nehéz történet
válhat erőforrássá,
ez csak az én saját
döntésem függvénye.*

Kedvenc történeteik közé tartozik, hogy az ükszüleik hogyan álltak talpra, miután a háborúban elvesztették mindenüket.

Talán nem véletlen, hogy a sok mesekönyvünk közül az utóbbi időben Gurmai Beáta „Borka könyve” című műve a kedvenc. Óvodás és kisiskolás korosztálynak hiánypótló alkotás ez a családi kapcsolatokban és történetekben való eligazodáshoz, de segíthet a szülő-gyermek közti beszélgetés elindításában is. Nemcsak a családi viszonyok kesze-kuszaságában segít eligazodni, hanem olyan kényes témákat is boncolgat, hogy a jó és a rossz dolgok, no meg persze a veszekedések is hozzátartoznak az életünkhöz, a lényeg, hogy a végén megpróbáljuk megjavítani, ami elromlott. Kedvenc idézetünk: „Szerencsére nemcsak tárgyakat lehet megjavítani, hanem másmilyen dolgokat is, embereket, elromlott kedvet, rosszul indult reggelt és tönkrement délutánt.”

Természetesen a mi családjunkban sem minden történet pozitív, vannak fájó pontok is, veszteségek vagy olyan minták, amiket nem szeretnénk továbbvinni. Ugyanakkor a teljes elutasítás, a dac és a harag helyett érdemes dolgozni azon, hogy az érzelmeink, és így a motivációnk pozitív legyen, és elengedjük az ezekhez kapcsolódó fájdalmat, így elfogadással és megértéssel tudjunk viszonyulni a nehéz történetekhez. Ha a gyengeségeket és a veszteségtörténeteket is mesélhetővé tesszük, akkor ezzel megszeliídíthetjük őket, sőt elvezethetnek arra a felismerésre, hogy nem dől össze a világ, ha bonyodalom merül fel, esetleg tévedünk vagy hibázunk. Családtérapiás saját élményem egyik legfelszabadítóbb felismerése, hogy bármilyen nehéz történet válhat erőforrássá, ez csak az én saját döntésem függvénye.

OBJEKTÍV MÚLT?

Bár hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy emlékeink a múlt objektív lenyomatait, valójában az agyunk nem képes videofelvétel pontosságú képet készíteni

a velünk történő vagy az általunk megfigyelt eseményekről. Az emlékezés a tárolt információk alapján történő rekonstruktív folyamat eredménye, amelyre hatással vannak attitűdjeink, meggyőződéseink, érzelmeink, de még az a tény is, hogy miként teszük fel nekünk a múlttal kapcsolatos kérdéseket. A leghíresebb tudományos bizonyíték erre Elizabeth Loftus kutatásaihoz kapcsolódik, aki a vizsgálati személyeknek egy karambolról szóló filmet mutatott, majd kétféle kérdést tett fel az autók sebességét illetően. Az első csoport tagjait azzal a mondattal faggatta, hogy „Milyen sebességgel mentek az autók, amikor **találkoztak egymással?**”, a második csoport tagjait pedig azzal, hogy „Milyen sebességgel mentek az autók, mikor **egymásba csapódtak?**” Minél erőteljesebb megfogalmazású volt a kérdés, annál nagyobb sebességűnek gondolták a járműveket a vizsgálat résztvevői. A legmeglepőbb viszont azt volt, hogy az első kérdés megfogalmazása a további kérdésekre adott válaszokra is hatással volt. Amikor azt akarták megtudni a résztvevőktől, hogy láttak-e üvegtörmelék, azok, akiknek az első kérdése úgy szólt, hogy az autók találkoztak egymással, 7%-a válaszolta azt, hogy látott üvegtörmelék, míg azok, akiknek úgy tették fel a kérdést, hogy az autók egymásba csapódtak, 16%-a számolt be arról, hogy látott (valójában nem volt üvegtörmelék a filmben).

Ahogy William Maxwell nagyon találóan megfogalmazta: „Amire mi... magabiztosan mint emlékekre utalunk... valójában a mesemondás egyik formája, ami folyamatosan zajlik az elménkben, és a mese menet közben gyakran változik.”

A múlt eseményei fontosak, de nem jelentenek mindent, és nem határoznak meg bennünket teljes mértékben. Életünk hogyanját és miértjét mi magunk határozzuk meg azzal, ahogy értelmezzük, magyarázunk és egy koherens egészzé szőjük a velünk történt eseményeket. Amilyen történetet szőünk az életünkről, az fogja uralni a magunkról és a világról alkotott képünket, az érzéseinket és a viselkedésünket. A megtörtént eseményeket nem lehet megváltoztatni, de a hozzáállásunkat, értékelésünket igen. Történeteink átkeretezése és újírása nem egyenlő a felejtéssel, sokkal inkább azt jelenti, hogy kiszabadulunk a múlt árnyékából, és nem engedjük, hogy a hatalmában tartson minket. Az elfogadás pedig nem belenyugvás, sőt, hozzásegíthet a változáshoz azáltal, hogy elismerjük az adott helyzetet, az azzal kapcsolatos érzelmeink valóságosságát, majd hatékonyan reagálunk rá, és megküzdünk vele.

A POZITÍV MÚLT ÉS A HÁLÁS ÉLETSZEMLELET

Philip Zimbardo és John Boyd kutatásai alapján azok, akik pozitívan viszonyulnak a múlthoz, általában boldogabbak, egészségesebbek, lelkiismeretesebbek, energikusabbak, sikeresebbek, kevésbé depressziósak és kevésbé szoronganak, mint azok, akik negatív módon viszonyulnak a velük történetekhez, és mindez **független attól, hogy attitűdjeik pontos emlékeken alapulnak-e.**

A folyamatos rágódás a múlton, az elmélkedés életünk nehézségeiről és a velünk történt szörnyűségekről újat állja a hatékony problémamegoldásnak. A folyamatos rágódás aktívan tartja a negatív érzéseket és gondolatokat, ami levertséghez vezet, és negatívan befolyásolja a társas kapcsolatokat is.

A múlthoz való viszonyunk megváltoztatásának egyik lehetséges útja a hálás életszemlélet elsajátítása. A fenti múltnegatív-múltpozitív dimenziók mentén megfogalmazott megállapítások rímelnék Bob Emmons és Mike McCollough hálával kapcsolatos kutatásainak eredményeire. A kutatók egy vizsgálatuk során a résztvevőket három csoportba osztották. Mindhárom csoport tagjait arra kérték, hogy vezessenek egy listát a hangulatukról, fizikai tüneteikről, a szociális támogatásra való reagálásukról, a testgyakorlásra fordított idejükéről és az általános lelki egészségükről. A „hálás” csoport tagjait emellett arra kérték, hogy 9 héten keresztül minden héten gondoljanak vissza a velük történetekre, és írjanak össze 5 dolgot, amiért hálásak. A „problémás” csoport tagjainak az volt a feladata, hogy írják össze 5 gondjukat az elmúlt hét eseményeiből. Az „objektív” csoport tagjait pedig arra kérték, hogy jegyezzenek fel 5 olyan történetet, ami hatással volt rájuk. Az eredmények szerint a hálás csoport tagjai elégedettebbek voltak az életükkel, több időt töltöttek testedzéssel, és kevesebb fizikai megbetegedéssel küzdöttek.

Zimbardo és Boyd az „Időparadoxon” című könyvükben a hálanaplót egy komplex módszer keretében ajánlják annak érdekében, hogy a múltunkat pozitívabban lássuk. A gyakorlat első lépése a múlt aktív rekonstruálása, amelyhez először a „**Ki voltam?**” című kérdőívet kell kitölteni. Ez valójában ugyanaz a kérdés – „Ki voltam?” – egymás után 20-szor feltéve. A feladatunk az, hogy őszintén összeírjuk a 20 legfontosabb tulajdonságot, amelyekkel a múltbeli önmagunkat jellemeznénk. Ezután **írjunk össze három olyan negatív eseményt**, amelyekhez folyamatosan negatív érzéseket társítunk (bűntudat, szegény, szomorúság, félelem, csalódottság). Minden esemény

A folyamatos rágódás a múlton, az elmélkedés életünk nehézségeiről újat állja a hatékony problémamegoldásnak.

kapcsán **írjuk le azt is, hogy milyen pozitív tanulság vonható le ezekből az eseményekből** (pl. „A múltban átélt kudarc kapcsán felismertem, hogy melyek azok a területek, amelyeken változtatni szeretnék.”). Végül **írjuk le azt is, hogyan tehetik jobba a jövőnket ezek a tanulságok** (pl. „A fenti történet kapcsán jobban megismertem magam, és rájöttem, hogy mennyire erős vagyok.”). Miután megválaszoltuk ezeket a kérdéseket, **készítsünk két héten át naponta hálalistát**, vagyis írjuk le, hogy aznap miért vagyunk hálásak. Két hét múlva töltsük ki újra a „Ki voltam?” kérdőívet, majd vegyük elő az először kitöltöttet is. Mindkét kérdőívet pontozzuk olyan módon, hogy a múlttal kapcsolatos pozitív attitűdöt tükröző válaszok plusz jelet, a semlegesek 0-t, a negatívak mínuszt kapjanak. Végül számoljuk össze, és nézzük meg a pozitív és negatív válaszok arányát. A szerzőpáros szerint már 2 hét után is pozitív változást tapasztalhatunk.

A múltpozitív orientáció kialakításában hasznos stratégia, ha megpróbáljuk megtalálni a kapcsolatot a múltunkkal, például úgy, hogy összegyűjtjük a családunkkal kapcsolatos történeteket, ereklyéket, fotókat, esetleg családi találkozókat szervezünk és kifejezzük a szüleinknek, nagyszüleinknek a szeretetünket és hálánkat. Rendkívül pozitív élmény lehet, ha felkeressük a szülőhelyünket, vagy felelevenítjük a kapcsolatot régi barátainkkal, esetleg meghallgatjuk kamaszkorunk kedvenc slágereit. Fontos lépés továbbá, hogy szembenézzünk a régi hibáinkkal és megpróbáljuk valamiképp jóvá tenni őket.

A célunk nem az, hogy a múltban éljünk, épp ellenkezőleg: a tapasztalataink erőforrásként szolgálhatnak, hogy a traumáinkon túllépve, a megbékélés útját választva ne temetkezzünk többé a múltba, hanem elkezdjük észrevenni az új lehetőségeket, és megélni az életünket. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MEGLEPETÉS

A londoni székhelyű médiaügynökség, a We are Social 2019-ben is bemutatta világszintű médiajelentését. Globálisan és országokra bontva is láthatjuk, hogy a populáció változásaihoz képest hogyan nőtt vagy csökkent egy-egy digitális médium használata, a vele töltött idő, melyek a kirajzolódó trendek. Utóbbiak nem okozhatnak senkinek nagy meglepetést: nő a mobiltelefonos közösségi médiahasználat, egyre több valós idejű üzenetküldésben (messaging) veszünk részt, világszinten a legnépszerűbb közösségi médiaoldal a Facebook és utána a YouTube, és még azokban az országokban is, ahol az internetelérés alacsony (50% alatti), törekszenek arra, hogy közösségi médiát használjanak.

◆ Számunkra, magyarok számára azonban akadt valami egészen különleges is a jelentésben. Valami, amit az iskolában tanultakból, abból, ahogy magunkat ismerjük, ahogy magunkról gondolkodunk, nem tudnánk kikövetkeztetni. És itt most nem arról az egyébként örömteli adatról van szó, hogy az egész világon a 8. leggyorsabb internetkapcsolat Magyarországon elérhető. Nem is arról, hogy az internet-hozzáférés ismét emelkedett, közel 90 százalékra. Ezek fontos tények, de alapvetően infrastrukturálisak.

HANEM AZ A MEGLEPETÉS, HOGY A MAGYAR NYELV A 20. LEGÁLTALÁNOSABBAN HASZNÁLT NYELV AZ INTERNETES TARTALMAK TEKINTETÉBEN.

A nyelvünk digitálisan hihetetlenül aktív! A közel 8000 ismert nyelv közül a viszonylag kevés beszélővel életben tartott anyanyelvünk virul és terem a weben. Kornai Andrásnak 2013-ban jelent meg tanulmánya arról, hogy egy nyelv lehet teljesen láthatatlan a digitális világban attól függetlenül, hány beszélője van. És

hogy a digitális kihalás is jelenthet veszélyt, nem csak a beszélőszám csökkenése. A magyar utóbbi tekintetében sem veszélyeztetett, de digitálisan egyértelműen a „viruló” kategóriába tartozik (és nem a „mozdulatlanba”, az „örökségibe” vagy az „élőbe” – ahogyan Kornai és munkatársai besorolták a digitális nyelvhasználat alapján a nyelveket). Wikipédiánk a használók száma alapján, a 2019-es adatok szerint szintén a 20. a világ nyelveinek közösségi enciklopédiái között. Nyelvünk, amelyről annyiszor hallottuk, hogy semmihez nem hasonlítható, túl kevesen beszélnek, amelynek nagy nyelvújítói nem egyszer jóslták kihalását – saját világot épít az interneten. Persze, lehet – sokszor joggal – aggódni a netnyelv tisztasága, a nyelvromlás miatt, lehet figyelmeztetni a nyelv és kép különös, nem mindenki számára érthető, keveredő folyamataira. De akkor azt is tudatosítanunk kell, hogy a 4 388 milliárd internethasználó számára rendelkezésre álló legnépszerűbb tartalmak nyelvei között ott a magyar. Ott vagyunk mi. Ez pedig felér egy olimpiai éremranglistával.

Ezért hát, amikor a most készülő cikkek, a korábbiakkal együtt megjelennek majd a Képmás megújult digitális felületén, akkor arra gondolhatunk, hogy tettünk valamit. Tettünk valamit azért, hogy jövőre talán már a 19. legnagyobb „digitális nyelvország” legyünk a világon. ◆



Prémium
Magyar Állampapír

MINDEN GENERÁCIÓNAK



allampapir.hu

Prémium Magyar Állampapír

- inflációt **magasan** meghaladó **kamatozás**
- bármikor **visszaváltható**

**Keresse a Magyar Államkincstár
és egyes bankok fiókhálózatában!**

akár
4,5%
kamattal!*

*Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Prémium Magyar Állampapírok esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget is a befektetőnek kell felmérnie. A Prémium Magyar Állampapírok forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az adott sorozat Ismertetője és Nyilvános Ajánlattétele tartalmazza, melyek megtekinthetőek a forgalmazóhelyeken, illetve az allampapir.hu és az akk.hu honlapokon.



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

AZ IDEÁLIS DIÁK

Fehér ingemen óriási izzadságfoltokkal, remegve várom a döntést. A biokémia vizsgán ülök, tanár szakon, az ország legnagyobb tudományegyetemén. A tanár rám néz, nagyot sóhajt, majd kihirdeti az ítéletet. *„Andrea, én magától többet vártam. A hármasként nem való, ezért most megbuktatom, jöjjön vissza és vizsgázzon ötösre!”*

◆ Gyerekkorom óta kísért ez a pedagógusi magatartás. Az évek során az általános iskolától kezdve a zeneiskolán és a gimnáziumon át az egyetemig az „Olyan okos vagy, miért nem tanultál?” „Kárba vész a tehetséged, mert nincs szorgalmad!” „Te jobbat is tudnál, ha gyakorolnál!” mondatok záporoztak körülöttem. És ha matekzseni, zongoraművész és történelmi évszámlexikon nem is vált belőlem, egyet megtanultam: rossz diák és lusta jellem vagyok.

Évtizedekkel később, cikkíróként, ismert és elismert pedagógusként, két iskolában tanítva és két tudományos rádióműsor szerkesztő-műsorvezetőjeként belül még mindig ugyanazt érzem, amit anno megtanítottak: igazából én lusta, sőt semmirekellő ember vagyok. Ez a tévhit vezetett oda, hogy annyira túlhajszoltam magam, hogy két évvel ezelőtt kórházba kerültem súlyos endometriózissal. A műtétem idején és után csak hosszas önismereti munkával jutottam el ennek az önhajszolásnak a forrásához: ahhoz a régi belső hanghoz, amely már a saját önostorozó hangommá vált.

PEDIG NEM VAGYOK LUSTA. SŐT.
JÓ VAGYOK. ELÉG VAGYOK.

Ezek az élmények a tanári munkámra is hatással vannak. Először elkezdtem megvizsgálni, hogy milyen is szerintem sz „ideális diák”. Természetesen az első válságom az volt, hogy az, aki csendben ül az órán, lehetőleg

mozdulatlanul, folyamatosan figyel, és ha kérdezek, akkor decensen jelentkeznek, nem bekiabál. Ennek, inna és mosdóba mennie nem kell, a házi feladatot mintaszerűen elkészíti, és a dolgozatai önmagukat javítják ötösre... Természetesen ez nem életszerű, nemcsak azért, mert én magam sem voltam soha ilyen diák, hanem a rendszer adottságaiból sem, lehetetlen így végigülni 6–8 órát egy nap. (Pár éve kipróbáltam egyébként: végigültem az egész tanítási napot az egyik osztállyal, ahol tanítok, és már az ötödik órában rémes fejfájás jött rám, a hatodiktól megfájdult a hátam, a hetedik órán pedig már tikkelttem is.)

Vajon mit várhatok el egy diáktól, hogyan segíthetem, hogy ne ártalmas, hanem inspiráló belső hangok kísérik őket? Az első döntésem az volt, hogy a felelést és a házi feladatot eltöröltem. A felelés helyett a kiselőadás és a videófelelet remekül működik, a házi feladat helyett pedig a fakultatív pontgyűjtés. A következő lépésben elengedtem a maximalista elvárásokat a diákok felé. Év elején megkérdeztem tőlük, hogy milyen jegyet szeretnének biológiából. Ehhez egy YearCompass-hoz hasonló önismereti munkalapot készítettem, amit félévkor és év végén elő tudnak venni. Ha valaki úgy döntött, hogy neki elég a hármasként végi jegy, akkor nem próbáltam meggyőzni őt arról, hogy ötösnek kéne lennie. A klasszikus értékelési rendszer helyett a játékosított pontgyűjtés (gamification) szintén kiváló alternatíva: a diákok egy csokornyí feladattípusból és témakörből választhatnak, és a megfelelő pontszámot összegyűjtve szerezhetik meg a megálmodott érdemjegyet.



A LEGFONTOSABB AZONBAN, ÉS ERRE SZINTÉN TRENÍROZNI KELLETT MAGAMAT: A POZITÍV MEGERŐSÍTÉS BEVEZETÉSE. AZAZ MEGTANULNI DICSÉRNI A DIÁKOT.

Ráadásul az sem mindegy, hogy hogyan! A kutatások szerint az „ügyes vagy”, „okos vagy”, „szorgalmas vagy” minősítések helyett a tevékenységüket kell kiemelni ahhoz, hogy hosszú távon motiváltak legyenek, és akár kiemelkedő eredményeket érjenek el. Azaz „ezért szépen megoldoztál”, „eljéted a végéig megcsináltad”, „nagyon jó, hogy türelemmel dolgoztál”, „még amikor hibáztál, akkor is újrakezdted”, „ez komoly erőfeszítés volt” stb. mondatokat kezdtem el mondogatni. Az elismerés pszichológiájának hatalmas irodalma van, és rengeteg valós eredménye, amelyeket a diákokon is éreztem. De nem csak rajtuk. Egy idő után elkezdtem elhinni magamnak is, hogy joggal dicsérem magam. „Ezért szépen megoldoztam.” „Amazt türelemmel végigcsináltam.” Ezek a mondatok az én saját önbecsülésemet is helyre teszik.

Ezt a cikket alapos munkával megírtam. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

DERÜRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? – Nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját maga! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét! Ha Ön is akarja.



◆ Kedves Doktor Bori!

Nagy kétségbeesésben írok Önnek: egy csodálatos fél éves kislány büszke apja vagyok. Feleséggel négy éve élünk boldog házasságban. Lányom születése pillanatától fogva mindenben ugyanúgy részt veszek, mint az édesanyja: etetem, altatom, öltöztetem, pelenkázom, fürdetem, játszom vele. Minden héten egyszer apás délelőttöt csinálunk, hogy a feleségem egyedül tudjon maradni pár órára otthon. A lányom is szeret engem, kötődik hozzám, ami nagy boldogság a számomra.

Mégis aggódom: milyen mintát közvetítek így felé? Hol vannak itt a hagyományos férfiszerepek? Elvégre mégis csak én vagyok az apja, a Férfi a családban! Miféle apakép, férfikép fog így kialakulni benne, ha azt látja, hogy mindent ugyanúgy csinállok, mint az édesanyja? Kérem segítsen nekem, Doktornő!

Üdvözlettel,
Egy szorongó Apa

Kedves „Szorongó Apa”!

Ön nevezte így saját magát, de engedje meg, hogy ezen mosolyogjak egy kicsit: mintha Hüvelyk Matyi „Égimeszelő”-ként írná alá a levelét... Ha Ön valóban és becsülettel szorongana, akkor ezt agresszióval leplezné, megpróbálná elnyomni a feleségét, és semmiképpen sem fogadná el, hogy Nő léteire ugyanolyan jogokkal rendelkezzen, mint Ön.

No de ne vágjuk a dolgok elé! Agyonbeszélt tény, hogy az elmúlt 100–150 évben alapvetően megváltoztak a nem szerepek. Ma már egy nő is járhat egyetemre, lehet értékes szakmai pályája, nincs hátrányban amiatt, hogy fizikailag gyengébb és kevésbé szőrös (de legalábbis több időt tölt szőrteletéssel), mint férfi társa – akire viszont így a gyermeknevelés és a háztartás feladataiból is hárul valamennyi.

Ez az új helyzet a mi szempontunkból bizony igen súlyos kérdést vet fel: kitől fognak rettegni ezek után a gyermekeink, ha nem az apjuktól, aki korábban teljhatalmat gyakorolt a családban? Ha erős, szőrös édesapjuk nem traumatizálja őket, akkor mit gondol, ki fogja?

Jól gondolja, senki nem teheti meg ezt Ön helyett. Kérem, emberelje meg magát, és térjen vissza a 19. századba: legyen Igazi Férfi!

Sajnos levele alapján nemigen bízom abban, hogy Ön ezen a téren egyedül is elboldogtalanul, így inkább pontos forgatókönyvet írok, amelyből ellesheti, hogyan is telik

az Igazi Férfi egy napja.

Reggel

az Igazi Férfi (a továbbiakban I. F.) kényelmes időben kel, elgondolkozva megborotválkozik, miközben felesége két szoptatás között elkészíti az ovis és iskolás gyerekeket, megcsinálja a reggelit: kávéfőz, kenyeret pirít, és ő maga is kapkodva felöltözik. I. F. közben komótosan elolvassa a telefonján, mi hír a nagyvilágban, megeszti a reggelit, aztán hirtelen az asztalra csap:

– **Az istenfáját, megint zuhant a BUX!!!**

Mindenki összerezzen. És akkor I. F. türelmetlenül felpattan.

– Na jó, aki jön, jön, én indulok! – harsogja. – **Valakinek dolgozni is kell!**

Majd öles léptekkel kitrappol a kocsihoz, a gyerekek alig érik utol.

Délben

I. F. a munkatársaival ebédel. Itt más arcát mutatja, mint otthon. Nagy mókamester, tréfálgozik, elmesél a kollégáknak néhány szőke nős viccet.

– **Miért megy a szőke nő egy konzervvel a háza tetejére? Mert az van a dobozra írva, hogy a szavatossági idő a tetőn van!**

Amikor erre egyik kolléganője sértetten feláll az asztaltól, ő széles jókedvében így rikolt:

– **Az istenfáját, ezekkel a feministákkal már viccelni se lehet!!!**

Este,

mielőtt belépne a lakásba, ismét magára ölti egy olyan ember arcát, aki felfoghatatlanul nagy áldozatokat hoz a családjáért. Ha hozzászólnak, felmordul:

– **Az istenfáját, csak öt nyugodt percet kérek az egész napos robotolás után!!!**

Ezután leül olvasni, vagy vidáman cseveg telefonon, míg a felesége elkészíti a vacsorát. Evés közben elkalandozik a figyelme – de nincs is rá szüksége, hisz akárki akármit kérdez, már ügyis megvan a helyes válasz:

– **Azért, mert én azt mondtam.**

Esetleg:

– **Mert én vagyok az apád.**

Ennyi az egész, nem ördögösség, igaz? Arra biztatnám, hogy próbálgassa a vastagon szedett mondatokat a megfelelő napszakban elmondani, és várjon, hogy mi történik!

Ha érzi már, hogy szerettei lassan elhidegülnek Öntől, ha gyermeke távoli, rettegett idegenként kezd tekinteni Önre, akkor sikerült: Igazi Férfi lett! És végre elkezdheti hatékonyan tönkretenni mindenki életét.

Kapja már össze magát, az istenfáját!!!

Doktor Bori

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden!

Segítsen rosszabb helyre tenni a világot!

Előre is csalódottan várja leveleit

a doktorbori@kepmas.hu címre: *Doktor Bori*

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
érdekességeikért**
a kultúra és befektetés világából

TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

AKI IDEJÖN, MÁSKÉPP NÉZ EGY TÁSKÁRA

Rozival egy divateseményen találkoztam először, tavaly nyáron. Nem csak a piros szőrmével borított, tigrismintás, alkalmi kis táská tette feltűnővé, egész lényé beragyogta a teret. Azóta többször volt lehetőségünk beszélgetni, már csak a közös alkotás élménye várat magára. **Mitter Anna Róza** ugyanis több mint 3 évvel ezelőtt, elsőként indította útjára azt a fajta bőrműves élmény-workshop szolgáltatást, amelyen bárki kipróbálhatja magát tervezőként.

◆ A Mittersisters-nek nem volt elég a projekt elindítása, Rozi folyton új dizájnra töri a fejét. Jelenleg nyolcféle táskát lehet náluk készíteni, miközben Kozma-ösztöndíjként egy fenntartható táskakollekciót is dolgozik. Sok különböző workshopjuk van. Hétköznap egyszerűbb tárgyakat, kártyatartókat, laptartókat készítenek, ezek a kurzusok angol nyelvűek, mivel itt a csoport külföldiekből áll. Hétféligére időzítik a márka fő profilját jelentő, táskakészítő workshopokat.

– Mennyi idő alatt készül el egy-egy ilyen tárgy?

– A kártyatartó kurzus két és fél órá, a laptartó négyórás foglalkozás. A kistárgyas foglalkozás első sorban a kézzel készítés élményét adja. A hétfélig, táská-workshop az, ahol a résztvevők jobban elmélyülnek az alkotás élményében, ahol mindenki elengedheti a fantáziáját, és kipróbálhatja, hogy milyen tervezőnek lenni.

– Milyen táskákat lehet most készíteni?

– Hátizsákot, válltáskát, ezek másfél napos programok, ezen túl shoppert, fesztiváltáskát, purse táskát, clutch-ot, boríttáskát, zsáktáskát és minit; ezek egynapos, nyolctíz órás foglalkozások.

– De ha én valami teljesen mást szeretnék?

– Természetesen arra is van lehetőség. A Mittersisters prémium szolgáltatása az, amikor valakivel egy hét alatt, egy privát workshopon, a nulláról építünk fel egy táskát. Erre a kurzusra mindenféle szakmai előképzettség nélkül is el lehet jönni, hiszen az alaptól kezdve átveszünk minden folyamatot. Egy jó táskaötlet és lelkesedés kell csak hozzá. Hétfő reggel leülünk, lerajzoljuk, illetve kitaláljuk a táská minden egyes részét. Utána elmegyünk a bőrboltokba, megvásároljuk a különböző alapanyagokat, kellékeket, és minden egyebet, amire szükségünk lesz. ➤



A bevásárlás után a szabásminta-szerkesztés alapjaival kezdjük a folyamatot, ezt követi a vágás megtanulása, a szabás, majd az összes részfolyamat. Miután megtanítom az egyes lépéseket, figyelem a résztvevő minden mozdulatát, egészen addig, ameddig összeáll a táska, amit egykor megálmodott. A résztvevőnek a hét végére így van egy szabásmintája, amit elfogad a gyár, és egy prototípusa, ami alapján látja a gyártó, hogy milyen minőségben és pontosan hogyan kell kinéznie az adott táskának. Ez egy szuper intenzív tanfolyam, ami alatt nagyon sok tudást és tapasztalatot magába szívhat az ember. Egy hét alatt természetesen nem tudok mindent átadni, amit 14 év alatt tanultam. Az alapok begyakorlásán túl viszont mindent technológiai lépést és anyagismeretet átveszünk, ami felmerül az adott táska elkészítésével kapcsolatban.

Tavaly az egyik tanítványom, Parádi-Varga Anita (Pavaa) első táskájával elnyerte Los Angelesben az IDA Design Awards ezüst díját. Vele két éve kezdtük el a táskatervezést. Anita nagyon határozott elképzelésekkel keresett fel minket, pontosan tudta, hogy mit szeretne: különleges, ékekkel formált táskáin sokat dolgoztunk, mire sikerült a megvalósításuk, de megérte.

– Közben céges kitelepülést is vállaltok.

– Igen, szeretnénk minél szélesebb réteg számára elérhetővé tenni az alkotás örömét. Komoly, neves cégekkel dolgoztunk már együtt, és a visszatérők nagy lelkesedéssel fogadnak minket. Egy-egy külső helyszínen megrendezett nap végén sokszor előfordul, hogy alig tudunk eljönni, mert nem engednek el az emberek. Volt olyan, hogy gyakorlatilag ki kellett húznunk a vágólapot a résztvevők keze alól, órákkal a program hivatalos zárása után. Gyakran előfordul az is, hogy a férfiak távolabb állnak, majd a végén ők azok, akik félrelökik a nőket és a gyerekeket, hogy ide azt a kalapácsot, hadd csináljak valamit én is.

Az emberek szeretnek kiszakadni, lelassulni, alkotni. Azt tapasztaljuk, hogy főleg azok számára új élmény ez, akik a mindennapi munkájuk során például számítógépeken dolgoznak. Számukra egy kézzelfogható alkotás teljesen más jelentőséggel bír, arról nem is beszélve, hogy ezt a tárgyat a későbbiekben büszkén viselhetik is.

– Sokat dolgozol. Mikor és mivel töltödsz fel?

– Pont ezzel. A workshopokon mindenki átalakul: a résztvevők megnyílnak és olyan flow élményt élnek meg, ami

néha le is sokkolja őket. A nap végén hullafáradtan, de a föld felett lebegve mennek ki, már ha kimennek, mert nagyon sokan csak ücsörögnek egyfajta extázisban, kezükben a táskával. Amikor egy-egy ilyen workshop után hazaérek, leülök és érzem, hogy annyira jó dolog történt velem megint, ami teljesen feltölt. Pedig reggelente még így, több mint 3 év után is, minden egyes workshop előtt úgy izgulok, mint először. Azt gondoltam, hogy egy idő után egyszerűbb lesz ezt kezelni, de egyáltalán nem, hisz minden alkalommal új emberekkel teljesen új dolgokat csinálunk. Vannak olyan kombinációk, amiket én pl. soha nem raknék össze, de hagyom, hogy az emberekből kijöjjen, amit szeretnének, és mindig működik. Elképesztő dolgokat alkotnak. A másik pedig az üzenet, amivel kimennek. Megváltoztatjuk a teljes szemléletmódjukat.

Az emberek többsége nem is sejtí, hogy mennyi munka és mennyi idő egy ilyen tárgy elkészítése. Ha viszont egy tízórás workshop után fogod meg ezt a 20 négyzetcentiméternyi csodát, már tudod, mennyi minden van mögötte: tervezni, kiválasztani a bőrt, kiszabni, összepárosítani, bélelni, patentozni, lyukasztatni, merevíteni, varrni stb. Aki meglát ezután háromezer forintért egy táskát a boltban, már el fog gondolkodni, hogy vajon ki készíthette, mennyi pénzért, milyen alapanyagból és hol. És azon is, hogy miért tudjuk ennyi pénzért megvenni, miközben az a termék valószínűleg körbeutazta a fél világot, mire a polcra került.

Nálunk a résztvevők megtanulják értékelni a legapróbb dolgokat is, és sokan a workshop után megpróbálják ezeket a gondolatokat átültetni mindennapjaik egyéb területeire is. Nincs annál csodálatosabb érzés, mint amit a foglalkozások után kapott e-mailek olvasása közben érez az ember.

– Hány embernek változtattad meg már így a gondolkodását?

– Azt tudom, hogy nagyjából háromszáz boldog táskatulajdonos ment már ki innen. Kisebb tárgyakból pedig több ezer lehet. ♦

A Mittersisters szerkesztőségünknek is tartott egy workshopot. Az erről készült videót a [kepmas.hu](https://www.kepmas.hu)-n megnézhetik.





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

TÖBB MINT SPORT, TÖBB MINT CSAPAT

Tudjuk jól, hogy sportolni egészséges, másokhoz tartozni pedig óriási védőfaktor a stresszel szemben – de adhat-e többletet a kettő ötvözete? Összetartó közösségben sportolni a fizikain túl számos lelki egészségelőnyvel jár: növeli mások iránti bizalmunkat, feltölt, felszabadít, a csoporttagok sokszínűsége serkenti kreatív energiáinkat, a közösség megtart és biztonságot ad.

◆ TARTOZNI VALAHOVA

Ha számíthatunk másokra, van kivel megosztanunk érzéseinket, szeretettel és figyelemmel fordulnak felénk, az testi-lelki egészségvédő faktor, csökkenti a negatív hangulati állapotokat, növeli a pozitívokat, és biztonságot ad. Akiknek fontos és megtartó kapcsolataik vannak másokkal, kevesebb negatív testi tünetről számolnak be. Alapvető szükségletünk tartozni egymáshoz, szoros és intim kapcsolatokat kialakítani és ápolni másokkal. Bizalommal teli légkörben kevésbé leszünk gyanakvók, elszigeteltek és ez kihat a munka- és feladatvégzésre is. A kapcsolatoknak ugyanakkor a megtartása is nagy feladat: aktív részvételre, bevonódásra van szükség. Nincs ez másként a sportközösségek építésével, ápolásával sem. Akkor fognak jól működni, ha a tagok elköteleződnek a csoport felé, és aktív szereplőivé válnak. Ne felejtjük el, hogy a jelenlét már önmagában aktivitás! Nem kell élharcosként vagy a társaság mókamestereként tündökölnünk, az a fontos, hogy jelen legyünk. Befogadjuk az érkező impulzusokat, nyitottá váljunk a közösségre, annak értékeire. Aztán ha megtetszik egy aktívabb szerep, választhatjuk.

Gyakori, hogy azok, akik együtt sportolnak, azzal érkezik meg lélekben vagy mentálisan, hogy röviden kiadják magukból a nap történéseit, fontos mozzanatait. Óhatatlan tehát, hogy egyre inkább osztozni kezdnek közös élményekben a sporton kívül is, találnak

hasonlóságokat egymásban, egyre inkább betekintést nyernek egymás életébe. Formálódnak és mélyülnek a kapcsolatok, és könnyen lehet, hogy egy idő után más szabadidős programokat is szerveznek együtt, amely a kikapcsolódás egész más formáját nyújtja, mégis nagyon intenzív és feltöltő.

NYITOTT VAGY ZÁRT KÖZÖSSÉG?

Ha barátokkal, kollégákkal, ismerősökkel alkotunk egy csapatot, és rendszeresen együtt sportolunk, akkor nagy szerencsénk van, hogy ez önszerveződő alapon meg tud valósulni. Ugyanakkor ez nem mindig könnyű, viszont sok sportközösség fellelhető már, ahol szívesen látnak új tagokat, és szerveznek akár tanfolyam jelleggel is rendszeres tréningeket. Ezek nagy előnye, hogy jól behatároltan, előre tervezhetően viszonylag rövidtávra igényelnek elköteleződést. Aztán ha megéreztük az együtt sportolás ízét, már könnyebben köteleződhetünk el hosszabb távra. A zárt csoport azt jelenti, hogy ugyanazok a tagok, előre egyeztetett rendszerességgel, általában ugyanabban az időpontban találkoznak, és sportolnak együtt. Az ilyen csoportokban nagyobb az intimitás, a tagok jobban megismerhetik egymást, mélyebb barátságok, kapcsolatok szülehetnek. A nyílt csoportokban is előre egyeztetett a helyszín és az időpont, azonban bárki csatlakozhat és távozhat, rugalmasabban kezelhető a csoport összetétele,



ugyanakkor a fluktuáció is nagyobb – aminek viszont meg lehet az az előnye, hogy sok új embert ismerhetünk meg.

Hogy milyen sportot érzünk leginkább személyiségünkhöz passzolónak, nagyon egyedi igények és preferenciák mentén dől el. Azonban ha választunk egy hozzánk illőt, és eljárunk egy sportközösségbe, ott szintén olyanokkal találkozhatunk, akik valamilyen okból kifolyólag ugyanazt szeretnék. A közös érdeklődés mentén könnyebb a közös hangot is megtalálni, illetve a közös hangon keresztül a saját hangunkat: nagy biztonságot ad egy olyan közösség, ahol szabadon, gátlások nélkül fel lehet vállalni önmagunkat, és elfogadásra, befogadásra találunk. Sokszor szorongunk attól, hogy valós igényeinket, nézeteinket nem vállalhatjuk fel például a munkahelyünkön, mert félünk annak következményeitől. Az, hogy van olyan tér, ahol szabadon, nyíltan vállalhatjuk önmagunkat, sok erőt és bizalmat adhat ahhoz, hogy a világba kilépve is meg merjük ezt tenni.

KREATÍVABBAN

A tavasz a megújulás, új hajtások időszaka. Szimbolikusan ez azt jelenti, hogy készek vagyunk az újra, arra, hogy nyissunk a világra, hogy adjunk és befogadjunk – vagyis kapcsolatokat alakítsunk másokkal. A csapatban edzés egy olyan ösztönző erő, amely mozgósítja kreatív energiáinkat. Mások energiái, közös sokszínűségünk, az, hogy mindenki behoz magából valamit a csoportba, segíti, hogy együtt olyat teremtsünk, amit egyedül nem tudnánk. Magunkra és egymásra, a közös tevékenységre figyelünk, így elszakadhatunk

a mindennapok gondjaitól, és visszatérve akár egy új perspektívából, más szempontokat is összevetve tekinthetünk azokra. A flow által egy olyan belső állapotba kerülhetünk, mely megsokszorozhatja észlelt erőforrásainkat pusztán azzal, hogy átéltük az élményt. Amikor egymásra és a közös tevékenységre figyelünk, akkor a figyelmünk a jelenre irányul, nem rágódunk a múlton vagy aggódunk a jövő miatt. Egyszerű a magyarázat: figyelmi kapacitásunk korlátozott, és ha éppen az tölti ki például, hogy egy meccset játszunk, vagy tartunk a tempót a csapat többi tagjával, akkor nem marad hely másnak. A tevékenység befejeztével viszont mégsem ugyanoda térünk vissza. Megtapasztalhatjuk, hogy a kikapcsolódást jelentő idő előrébb vitt, és talán már nem is merülünk el az addig nyomasztónak ítélt problémában.

A csapatban sportolás azt a nagy előnyt is magában hordozza, hogy terveznünk kell vele. Ha elköteleződünk egy csapat, sporttársak vagy egy klub edzései mellett, akkor vállalnunk kell azt is, hogy számolunk és tervezünk vele. Időpontra megyünk, ahogy a többiek is. Talán hajlamosak lennénk háttérbe szorítani kötelező feladataink miatt, ha csak a saját ügyünkről lenne szó. Ha viszont meg van beszélve, megoldjuk, hogy ott legyünk, hiszen a szavunkat adtuk. Abban pedig benne van, hogy a másikat és önmagamat sem csapom be. Hú maradok ahhoz, amit fontosnak tartok – magamhoz és a csoporthoz is. Ez nagyon fontos az eredményesség szempontjából, és eredményesség alatt nem a profi teljesítményt értjük, hanem azt, hogy akkor csapat a csapat, ha a tagjai összetartanak. Így képes megadni azt az élményt, ami aztán feltölt, felszabadít. ♦