



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# A NAPJAINK MEG VANNAK SZÁMLÁLVA

## *A java még hátravan* című filmről pszichológusszemmel

*„A halál létünk természetes befejezése. Embernek lenni csodálatos dolog... embernek lenni a legnagyobb vállalkozás, amit ebben a kozmoszban ismerünk. De ahogy nem rendülünk meg attól, hogy megszületünk, miért reszketünk, miért jajgatunk, miért panaszoljuk azt, hogy egyszer el kell mennünk... Hiszen az egész létezésünknek az ad értéket, minden napunk attól lesz szép, hogy a napjaink megvannak számlálva.”*

(Örkény István)

Akad-e akár egyetlen olyan ember az életünkben, aki őszintén megért, elfogad és szeret minket? Mi történik velünk és a kapcsolatainkkal, ha a vég, vagy annak kíméletlen közelsége egy betegség képében gyorsan és drasztikusan új perspektívába helyezi a terveinket?

### ◆ A TÖRTÉNET

A *java még hátravan* című film főhősei, Arthur és César megették már a kenyerük javát, de tartogat még számukra meglepetést az élet. Nagyon különbözőek, mégis gyerekkoruk óta barátok. Arthur megfontolt, szabálykövető és a végletekig precíz orvos, aki kémiát tanít egy egyetemen. Már legalább öt éve elvált szintén orvos feleségétől, de még mindig nem tudta kiheverni a veszteséget, és a 16 éves lányával sem a legjobb a kapcsolata. César ezzel szemben igazi életművész, semmiben sem nyújt kiemelkedő teljesítményt, úgy él, mintha ő indította volna el az „élj a mának” mozgalmat. Az anyagi biztonsága ugyan hullámszó, de szebbnél szebb nőknek csapja a szelet, szinte mindig vidám, életigenlő szemléletének köszönhetően pedig még a jég hátán is megél.



Egy félreértés miatt mindketten azt hiszik, hogy a másik halálos betegségben szenved, és elhatározzák, hogy a lehető legtöbb időt töltik egymás társaságában, így a barátjuknak nem egyedül kell megküzdenie az elkerülhetetlennel. Valamiféle bakancslistát is összehoznak, bár egymás ízlésének elfogadása komikus helyzeteket teremt. Végignézhethjük, ahogyan egy kis csalás és az egyenes kommunikáció hiánya hatalmas kalamajkát eredményez.

### TÁRSÁK A BAJBAN

Megfigyelhető, hogy a krízis a debilizáló sokk után hogyan penderíti ki főhőseinket a komfortzónájukból, és sarkallja őket arra, hogy új célokat és megoldásokat keressenek, illetve szembenézenek a megváltoztathatatlannal. Arthur és César kénytelenek elengedni az elvárásokat, a konfliktusokat és az ábrándokat, amelyeket az elmúlt évtizedekben kergettek. Közös kalandozásuk egyfajta sűrített pszichoterápia is, tükröt tartanak egymásnak, amelyben megláthatják valódi önmagukat, ám ez a szembesülés konfliktusokkal, illetve nehezteléssel terhes, míg végül elérkeznek a belátás állapotához.

Nem könnyű elengedni a kihagyott lehetőségek miatt érzett keserűségünket, de meg kell tennünk, különben

nem vesszük észre azokat az utakat, amelyeket még végigjárhatunk. Arthur úgy él, mintha nem számítana már semmiféle fellendülésre, egyre csak a volt felesége után sóvárog, így majdnem elszalasztja annak a lehetőségét, hogy őszintén, önmagáért kedvelje őt valaki. César persze nem rest azon munkálkodni, hogy ez ne így legyen. Arthur szabálykövető attitűdje pedig Césarnek segít, hogy elrendezzen néhány olyan dolgot, amely régóta nyomasztja.

A filmben a barátság mellett megjelenik a támogató csoport szerepe is. A European Society for Medical Oncology (ESMO) *Irányelvek az előrehaladott dagantos betegek számára* című kiadványában kiemeli, hogy a támogató csoportok hatékonyan segítenek a betegséggel való küzdelemben, illetve a betegséggel és a kezelési lehetőségekkel kapcsolatos információk egymás közti megosztásában. Emellett nagy szerepük van az életminőség javulásában, ugyanis az itt kialakuló kapcsolatok hozzájárulnak a betegek szorongásának és egyedüllétérzésének csökkentéséhez. Több résztvevő beszámol arról, hogy míg a családtagoktól és barátoktól elszigetelve érzi magát, a csoportban lelki támogatásra talál.

## MEGÉLNI AZ ÉLETET

Fontos megtalálni az egyensúlyt a kezelések és a beteg által fontosnak tartott dolgok között, hogy az egyén ebben az időszakban is figyelmet tudjon fordítani a kapcsolataira és a számára fontos tevékenységekre.

A fent idézett ESMO által készített kiadvány néhány fontos tanácsot is megfogalmaz a betegek számára, amelyek bár egyszerűnek tűnhetnek, de a betegség okozta zűrzavaros időszakban mégis érdemes tudatosan figyelmet szentelni nekik:

- **Ápolja kapcsolatait a rokonaival és barátaival!** A társas támogatást a beteg nemcsak betegcsoportoktól vagy betegtársaktól kaphatja meg, hanem a saját környezetétől is. Már egy szimpla kávézás segíthet kiszakadni a kezelésektől és a kórház nyomasztó forgatagából.

- **Keressen lehetőséget a múltbeli kapcsolati töresek begyógyítására!** Ahogy Césár esetében is láthattuk, a rendezetlen ügyek akár észrevétlenül is hatalmas súlylyal képesek ránehezíteni az ember vállára, a konfliktusok rendezése pedig lelki felszabadulással jár.

- **Szakítson időt arra, hogy olyan emberekkel találkozzon, akik fontosak Önnek!** Ezekben a kapcsolatokban a beteg megélheti a valahova tartozás és a fontosság érzését, illetve pozitív érzelmi töltést és támogatást kaphat, ami könnyebbé teheti a betegség okozta stresszel való megküzdést is.

- **Ossza meg a reményeit, félelmeit és a fontos emlékeket azokkal, akik különösen fontosak Önnek!** A kimondás felszabadít, és a megosztott teher a megértés, illetve az elfogadás által fél teherré válik.

- **Mondja meg azoknak az embereknek, akiket szeret, hogy milyen nagyon szereti őket!** A pozitív érzelmeik kifejezése jó hatással van a kedélyállapokra, és az élet ezen szakaszában igazán nincs már ok (és olykor idő) titkolni a legbensőbb érzéseket.

- **Töltsön időt olyan dolgokkal, amelyek örömet szereznek Önnek!** A nehéz élethelyzetekben még inkább szükség van olyan tevékenységek végzésére, amelyek már önmagukban is örömet okoznak, ezzel is segítve a negatív gondolatoktól való eltávolodást egy időre.

- **Állítsa fel azon dolgok fontosságai sorrendjét, amelyeket még meg kell tennie: ma, ezen a héten, ebben a hónapban, a következő évben.** Ez segít kijelölni a célokat, illetve a haladási irányt az élet más területein és visszaszerezni a kontrollt az események egy része felett.

- **Értse meg, hogy az emberek azért értékelik Önt, mert pont ilyen, és nem azért, amit tenni tudna!**

## A LEGJOBBAT REMÉLNI ÉS FELKÉSZÜLNI A LEGROSSZABBRA

A beteg tájékoztatása vagy nem tájékoztatása körüli dilemmák gyakran még az egészségügyi személyzetnek is nehézséget okoznak. Őszintén kommunikálni, és közben reményt adni, tiszteletben tartani a beteg védekező magatartását, igényeit és szükségleteit embert próbáló feladat. Az igazság eltitkolása egy olyan hazugságspirálhoz vezet, ami a későbbiekben megnehezíti az orvos-beteg kapcsolatot és megágyaz a szorongás és bizalmatlanság érzésének, illetve felerősíti a beteg elszigeteltség érzését. Az őszinte, nyílt kommunikáció segít, hogy a páciens megismerje a pontos diagnózist és a kilátásokat, ezáltal valamiféle kontrollhoz jusson a helyzet felett, és megtervezhesse a további lépéseket.

Nem csupán az orvoslásban, de a beteg interperszonális kapcsolataiban is fontos az őszinte párbeszéd elősegítése, hiszen csak azokat a helyzeteket lehet eredményesen kezelni, amelyekről nyíltan lehet beszélni, és a velük kapcsolatos érzéseket megosztani.

Ebből következik az is, hogy a hozzátartozóknak is fontos tudni, ha a szeretett személynek már nincs több ideje, mert akkor van lehetőségük a beteggel lenni, elfogadni a helyzetet és felkészülni a halálra, a maguk módján elbúcsúzni a szeretett személytől.

## A LEZÁRÁS FELÉ

Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődésméletében nyolc életszakaszt különböztet meg a gyermekkortól az időskorig. Az utolsó fejlődési periódus célja az énipertegritás megélése, illetve annak a kérdésnek a megválaszolása, hogy megfelelően éltük-e az életünket. A saját életünk értelmességével kapcsolatos vélekedésünk hatással van arra, hogy miként tekintünk majd a távozásunk lehetőségére. Mielőtt valaki meghalna, fontos, hogy emlékezzen, és áttekinthesse a legfontosabb, legkedvesebb emlékeit. A lezárás lehet aktív belső munka, egyfajta magányos tevékenység is, de sokat segíthet, ha van a közelben olyan személy, akivel a haldokló megoszthatja az ezzel kapcsolatos érzéseit, gondolatait. Ebben a folyamatban rekonstruálódik tulajdonképpen egy végleges kép az eltávozóról, és így képeződik le a környezetben annak lenyomata, hogy ki is volt ő, amíg élt, és ezt a képet hagyja hátra önmagáról. Ha úgy tesszük, ebben az időszakban a kapcsolatok és az érzelmeik válnak hangsúlyossá, ez a kiengesztelődés, az elengedés és a lezárás időszaka is egyben.



Jó lehetőség erre a „lelki örökség” vagy „erkölcsi végakarát” elkészítése, ami tulajdonképpen egy ajándék az itt maradók számára. Ebben a naplóban, hang-, videófelvételben vagy levélben a haldokló hátrahagyhat fontos családi vagy személyes történeteket, közvetítheti az áldását és a szeretetét, mindazt, amiről azt szeretné, hogy a gyerekei, unokái vagy házastársa ne felejtsek el.

### JÓL KÍSÉRNI

A gyógyíthatatlan betegséggel szembesülni nagy érzelmi megrázkódtatással jár mind a haldokló, mind a hozzátartozók számára. dr. Elisabeth Kübler-Ross pszichiáter *A halál és a hozzá vezető út* című könyvében a haldoklás és a gyász öt stádiumát különíti el: elutasítás, alkudozás, düh, depresszió és belenyugvás. Tudjuk azt is, hogy minden folyamat egyedi, így a szakaszok nem válnak szét ilyen élesen és nem feltétlenül ebben a sorrendben követik egymást, egyes érzelmek újra és újra felbukkannak, míg mások egyáltalán nem jelentkeznek, így nem spórolhatjuk meg az érzelmek, igények és szükségletek megismerését, illetve az ezekre való ráhangolódást és reagálást.

A mai kor embere rettentően fél a haláltól és a haldoklástól. Tanácstalanok vagyunk, mit kéne tennünk,

mondanunk, miként tudjuk a szeretett személy utolsó heteit, napjait, óráit megkönnyíteni. Sokat jelenthet a haldokló számára, ha a teljes lényünkkel jelen vagyunk, és megoszthatja velünk az érzéseit. A beszélgetést nem szabad erőltetni, de minden alkalmat érdemes felkínálni, amikor jelen vagyunk, és csak rá figyelünk. A haldoklók gyakran beszélnek szimbólumokban, így több beszélgetés is szükséges lehet, hogy felismerjük, mit szeretne üzeni. Ez nemcsak a beteg, hanem az őt kísérő számára is lelkileg megterhelő folyamat, amit sok bizonytalanság övezhet. Ennek feloldásában segíthetnek Márai sorai: „Mégfogta kezem és szótlánul, mozdulatlanul ült ágyam mellett. Az emberi kéz érintése jólesett. A fájdalom elcsendesedett, s a zsongó békében, mely reám köszöntött, megnyugodva éreztem ezt az emberi kezét, amely az idegen világban, a váratlanul reám zuhant nyomorúságban érzélgősség nélkül figyelmeztetett, hogy az emberi részvét és segítség minden szörnyűség közepette is működik. (...) Arcán megjelent az a szomorú mosoly, melyet nem tudok elfelejteni: mintha tehetetlenségében mosolyogna ilyen szomorúan, mintha bevallaná..., hogy tudásának és segítőkézségének körülbelül ez a határa, ez minden, amit egy ember végső szükségében tehet egy másik emberért.” (Márai: *Búcsú az élettől*) ♦



SZÖVEG –  
KÁRÁSZ ESZTER

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
HÉTKÖZNAPI HŐSÖK

# EGY KERÉKEN

Tarnabod nincs is olyan messze Pesttől, mint amennyire egy másik világ. Kis zsákfalu, ahol hihetetlen mélyszegénységben élnek gyerekek, lukasak a cipők és a háztetők. Télen jártam ott először, fehérbe fagyott gyönyörű varázsvilágnak tűnt, aztán egyre beljebb döcögtünk a főúton, és észrevettük, hogy az egyik fák közt dőlöngélő ház tetején cserép nincs, a másikon az ablak, az ajtó hiányzik, és az iskola elé érve az üdvözlésünkre kitóduló gyerekek lábán lukas a cipő, vagy csak nyárról maradt szandál lifeg. Szakadozó pólóban lesték, ki érkezett a nagyvárosból.

◆ A Tarnabod és Mi szervezettel érkeztünk, akik ételt, ruhát, adományokat vittek, és óriási kondérban főztek, míg mi a tornateremben a zenekarommal koncerteztünk. Olyan elementáris örömmel fogadták a gyerekek a kis faluba ritkán tévedő kultúrát, annyi maszatos boldogság sugárzott róluk, és annyi ölelést, rajzot, kézszorítást, „ugyejössz-még”-et kaptunk, hogy elfelejtettük, hol is vagyunk. Ha erre a kis falura gondolok, az első, ami eszembe jut, egy egykerekű bicikli. És az a két kislány, Dani és Márkó, akik kapaszkodva egyensúlyoztak az ottani életben, engem pedig egyensúlyozni tanítottak az egykerekűn, amin ők stabil magabiztossággal közlekedtek. Akiknek sikerült kitörniük a teljes kilátástalanságból. A szervezet önkéntesei, Horgas Péter és Szemere Kata észrevették a maszatos arc és a vad tekintet mögött a tehetséget. Addig szerveztek Bodor Johanna segítségével, míg a fiúk végre megmutathatták képességeiket a budapesti Artistaképzőben, ahol azóta is tanulnak. És egy erős kéz is kellett, amely megtartotta őket, hogy ne süllyedjenek el a pesti élet hullámain, hogy ne vesszenek el a nagyváros ismeretlenségében. Végh Ildikó keze.

A Katona József Színház akkoriban indított el egy színházpedagógiai programot roma fiataloknak. Ehhez szerte volna a dramaturgként itt dolgozó Ildikó minél több romákkal foglalkozó szervezet munkáját megismerni, így került először Tarnabodra. „Akkor kapcsolódtam igazán be a történetbe, amikor a két fiúnak sikerült a felvételijé az Artistaképzőbe, és felkerültek Pestre. Dani soha nem volt előtte cirkuszban. Két szuper tanárnak, Babar Margitnak és Török Ferencnek hála, nagyon hamar rátalált a zsonglorkódásra. És kiderült, istenáldotta tehetség, kimagaslik a korosztályából. Nemcsak labdadoboz, hanem nagyon ügyes a dobások variálásában is, és még csibészes mozdulatokat is visz bele. Erre született” – meséli Ildikó. „Régóta foglalkoztatott az örökbefogadás, és amikor a fiúk felkerültek, úgy éreztem, most kiderülhet, hogy képes vagyok-e arra, hogy jó pótanyuka legyek, miközben a Tarnabod és Mi munkáját is aktívabban szerettem volna segíteni. Így kerültem a fiúkkal szoros kapcsolatba. Márkónak már van másik mentora, de Dani már több, mint négy éve velünk él. Bár nem fogadtam örökbe, hisz ott van a családja Tarnabodon, jár is anyukájához, nevelőapukájához és testvéreihez, de alapvetően velünk él, és egy nagyon erős kapcsolat alakult ki köztünk” – teszi hozzá.





Ildikó és Dani

Dani régóta imádkozott, hogy elkerülhessen Tarnabodról, biztos volt benne, hogy ha ott marad, semmi nem lehet belőle. Küzdött is tanulási nehézségekkel, a szülők és az iskola sem sokat tudtak neki segíteni, nem volt motivációja sem a tanuláshoz. De a nagy kitörési lehetőség ellenére az első pesti évek nem voltak könnyűek. Anyukája nehezen engedte fel a nagyvárosba, és később is sok volt a konfliktus köztük, amikor a fiú hazament. Dani megváltozott, elkezdett máshogy viselkedni, hozzászokott az új élethez, amelyben van fűtés, meleg víz, mindennap fürödhet, tiszta ruhában megy ki az utcára és mindig van ennivaló. Az első években hazamenve sokat küzdött ezzel a kiáltó különbséggel, és felkerülése után azonnal inkább pestinek tartotta magát, mint tarnabodinak. Sok év után tanulta csak meg helyén kezelni ezt, és most már tudja, hogy otthon is szeretik, fontos impulzusokat kap, ha másokat is, mint Pesten. Azóta nincs benne rossz érzés, mikor hazamegy.

## **AZT MONDTA, AZ A LEGNEHEZEBB,** *hogy mindenkivel máshogy kell viselkedni: a kollégiumban, az iskolában, itt nálam és Tarnabodon.*

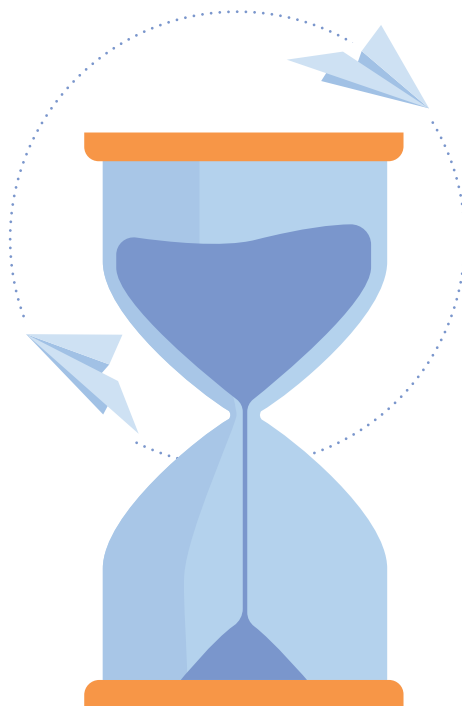
„Egy veszekedésünk után megkérdeztem Danitól, mi az, ami a legnehezebb, hogy tudjak segíteni” – emlékszik vissza Ildikó. „Azt mondta, az, hogy mindenkivel máshogy kell beszélni, viselkedni: a kollégiumban, az iskolában, itt nálam és Tarnabodon. És ez a sok szerep szétszedi. Márkó nagyon hamar alkalmazkodott, de Dani folyton rosszkedvű volt, és retentő bizalmatlan mindenrel és mindenkivel, ebből kifolyólag sokszor kifejezetten kellemetlen kisfiú volt. Folyton elégedetlenkedett, mindenre húzta a száját és mindenkinek beszólogatott. Mindenkit ellenségnek tekintett. Előbb ütött, és aztán kérdezett. Két és fél év alatt szelídült meg. Ma már csodálatosan bánik a kisebb gyerekekkel, szeret magáról beszélni, szereti beszéltetni az embereket magukról. Ma már senki nem mondaná meg, hogy ez a kisfiú rengeteg dühvel és félelemmel érkezett Budapestre” – mondja Ildikó. A pótanyukában a nehéz években sem merült fel, hogy feladja. Úgy érezte, hogy ezeket a gyerekeket nem lehet visszadobni, akár mekkora sérülésekkel is érkeztek. „Olyan anyátlanok voltak itt Pesten, és akkora bizalommal fordultak felém, hogy tudtam, nem lehet velük megcsinálni. Így is sokat dobálta őket a rendszer, kollégiumot váltottak, az új iskolába beilleszkedés is sok kihívást jelentett, kellett nekik egy biztos pont, és én voltam az. De persze volt segítségem. Emlékszem, kezdetben szegény Horgas Pétert hívtam mindig, ha azt éreztem, hogy segítség kell Danival, mert bántott valakit vagy nem tanult. Akkor Péter volt mindig a »rossz zсарu«, és komolyan elbeszélgetett velem” – teszi hozzá.

Azzal, hogy kikerült Tarnabodról, Dani esélyt kapott egy teljes életre. A faluban élő régi jó barátjával már alig tud beszélgetni, a fiút elnyelte a drogok világa. Egyre szélesebb az árok a mostani élete és aközött, amelyet akkor élt volna, ha ott marad. Ildikó tudta: előfordulhat, hogy a régi közeg visszahúzza a fiúkat, lehet, hogy nem lesz erejük végigmenni ezen az úton. Voltak pillanatok, mikor meg kellett értenie Daninak, hogy ha nem változik, haza kell mennie. De megküzdötte és megnyerte a csatákat ön maga fölött. ♦



SZÖVEG –  
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –  
LEZSER



# IDŐSZERŰSÉG

◆ Azt mondják, az idő pénz. Márpedig ha ez így van, ha idő egyenlő pénz, akkor pénz egyenlő idő.

Vagyis akinek sok pénze van, annak sok az ideje is. Nem tudom. Nyilván vannak kivételek, mint minden szabály alól, de én valahogy csakis kivételeket ismerek.

Akinek nincsen állása, annak rengeteg az ideje és általában nincsen pénze, míg akinek menő vagy több állása is van, annak meg szinte soha sincsen ideje.

A munkahelyi juttatások között van olyan lehetőség, hogy szabadságot lehet venni a cafeteria-keretből. Ez akkor azt jelenti, hogy azon a pénzen, amit keres az ember, szabadságot (pontosabban szabadnapot) vehet a saját munkahelyétől. Megjegyzem, ez is közvetlen bizonyítéka az idő pénz ekvivalenciájának. De a munka világában az is egyértelmű, hogy a túlmunkát ki kell fizetni, vagyis a pluszban munkával töltött időt pénzért meg kell vásárolni, a ki nem vett szabadságot is ki kell fizetni stb.

De mondok másik példát: a jogellenesen fogvatartott személy utóbb kártérítés kaphat, a börtönben töltött idő arányában bizonyos pénzösszeg illeti meg.

Teljesen nyilvánvaló tehát, hogy az idő pénzért megvehető.

Mivel pedig úgy érzem, hogy egyre kevesebb az időm, a lottó ötös egyre sürgetőbb, hogy úgy mondjam, egyre időszerűbb.

Márpedig ha megnyerem a lottó ötöst és így rengeteg pénzem lesz, és a pénz idő, ráadásul az idő megvehető, akkor a rengeteg pénzemen rengeteg időt fogok tudni venni.

Most már csak az a kérdés, hogy milyen időt vegyek. Azt hiszem, főleg jelenidőt, de be kell vallanom, ahogy öregszem, valójában egyre nagyobb szükségem lenne múltidőre is. Minőségi múltidőre.

Ahhoz, hogy időt vehessek, sok pénz kell, nagy esélyrel ugyanis csak akkor lehet nyerni a lottón, ha rengeteg szelvényt játszik az ember, a rengeteg szelvény viszont sok pénzbe kerül, ezt pedig elő kell teremteni, amihez idő kell.

Egyelőre tehát dolgozom. Gyűjtöm a pénzt a lottózásra, másra nem nagyon jut időm. ◆



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# JÖVŐKÉPTELENSÉG

- Mennyit változtak az elmúlt tíz évben?
- És mennyit fognak változni a következő tíz esztendőben?

◆ Sajnos nem hallhatom, mit válaszolnak erre a két kérdésre, de azt feltételezem, hogy velem együtt jócskán lesz mit felsorolni az elsőt végiggondolva. A családi életünkben, a munkahelyünkön-hivatásunkban, a személyiségünkben, a körülményeinkben beállt változásokból jó pár akadott egy évtized alatt. Szerettünk, szereztünk, szertelenkedtünk és szerveztünk, ami komoly nyomot hagyott rajtunk. Mint ahogyan azt is feltételezem, hogy ha a következő tíz évben várható változásokat mérlegeljük, akkor abból jóval kevesebb lesz. Én például nem nagyon hiszem, hogy lényegesen átformálódna a személyiségem, az ízlésem, hogy radikális fordulat állna be a körülményeimben. Ha osztoznak ebben az elgondolásomban, akkor tulajdonképpen csatlakoztunk mindannyian ahhoz a mintegy húszezer, különböző korú emberhez, akit 2013-ban három világhírű pszichológus-kutató kérdezett meg ugyanerről.

Jordi Quoidbach, Daniel T. Gilbert és Timothy D. Wilson arra voltak kíváncsiak, hogy hátra- vagy előterekintve beszélünk több változásról. És megállapították, hogy a jövőre nézve teljesen „kilátástalanok” vagyunk. Hiába számolunk be a múltunk alapján sok-sok fordulatról, ami tíz év alatt megesezt velünk, a jövőre nézve azt gondoljuk, már nagyrészt marad minden így, ahogyan most van. Legyünk 18 vagy 65 évesek, legyen bárhová sorolható a személyiségünk, ebben a megítélésben nem különbözünk. A kutatók által „történelem vége illúzió”-nak keresztelt jelenség mindannyiunk életében érvényesül.

Miért vagyunk ilyen visszafogottak a jövővel kapcsolatban, miért nem hisszük, gondoljuk, hogy legalább

annyi változás megeshet velünk, mint a megelőző évtizedben? Mert valamit számba venni könnyebb, mint elképzelni, mondták a pszichológusok. Mert úgy hisszük, az életünk változásai végül is valamiféle nyugalom elérése felé haladnak, vetik fel a filozófusok. Mert ez az evolúciós parancsunk, hangoztatják az etológusok. Mert nem vagyunk racionálisak a döntéseinkben, hangsúlyozzák a közgazdászok.

Igen, valljuk be, melengető dolog volna, ha azt hihetnénk, életünk zenitjén vagyunk, ahol megállhatunk. Jó volna hinni, hogy már jön több változás. Pláne 2021 hajnalán. Elég volt 2020 tektonikus megrázkódtatásából, és elég (volt) a napi gondokkal való küzdelem is. Talán minden úgy jó, ahogyan éppen van, sőt, nem is szabadna többet várni. De ha mégsem minden úgy jó – márpedig ritkán az –, ahogy van, akkor muszáj többet várni, és többet tenni is.

És arra is szükség van, hogy az éves mindenféle horoszkópok, jóvendölések és előrejelzések mellett helyett elhiggyük, hogy sok változás fog bennünket érni a következő tíz évben is. Legalább annyi, mint az előző tízben. Hogy a jelent ne kikötőnek, hanem a változás egy állomásának érzéleljük. Lehetőleg aggodalom nélkül. Mert a jövőnkkel kapcsolatos „sötétségünk”-ben mindig ott munkál az aggodalom. A vonakodás, hogy elhiggyük: „Ne aggódjatok tehát a holnap miatt, a holnap majd gondoskodik magáról!”

Legyen hát most igazán előre tekintő, boldog új évünk! Gyűjtsünk serényen beszámolnivalót akkorra, amikor majd megkérdezik tőlünk, tíz év múltán, mennyit változtunk! ◆





SZÖVEG –  
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS

SOROZAT –  
ÉRTSÜNK SZÓT!

# ÚJ ÉV, ÚJ ÉLET?

Nem hiszek az újévi fogadalmakban. Nem hiszem, hogy az igényünk a változtatásra éppen az új év kezdetén jelenik meg. Ráadásul egy ilyen év után, mint a 2020-as, talán újabb változtatásokra vágyunk a legkevésbé. Ám ha mégis felmerül bennünk, hogy valamit lecserélnénk az eddigi repertoárból, itt az ideje jól csinálni...

- ◆ Nem meglepő, hogy minden változási-változtatási folyamat nehézségekkel jár. Az általam ismert kutatási eredmények szerint az ilyen folyamatoknak mindössze 30%-a zárul sikerrel. Hol lehet a hiba? A legtöbb esetben már az első lépésnél: az elkötelezettség mértékénél.

A szokásaink komoly gyökerekkel rendelkeznek. A viselkedési mintáink kialakulása olyan, mint egy egyre jobban kijárt út az erdőben. Először még nincs semmilyen mintánk, aztán elkezdünk *valahogyan* reagálni a bennünket ért hatásokra, ezzel kialakítjuk a szokásaink alapját. Az agyunk mindig a biztosat, az ismertet keresi, így visszatérően keresi az azonosságokat, hasonlóságokat az általunk megélt helyzetekben. Ha talál hasonlóságot, gyakran hasonlóan is reagálunk, mint korábban. Elkezdjük kialakítani az ösvényt az eddig járatlan vadonban. Ha elég sokszor megyünk végig rajta, elég jól ki is taposuk azt az utat, utána pedig legtöbbször a „járt utat járatlanért el ne hagyj” szerint cselekszünk. Az agyunk szerint ugyanis a biztos rossz is jobb bármilyen bizonytalannál. Hiszen ki tudja, hogy ha változtatunk, nem lesz-e még rosszabb?



Kialakulnak azok a szokás-hurkok, amelyek a hasonló események alapján újra meg újra elindítanak bennünket ugyanazokon a már járt utakon. Ha megkapjuk a jelet, az elindítja az aktuális szokást, és várja a jutalmat. Ha ez egy számunkra megerősítő, pozitív szokás, már örülhetünk is, hiszen a későbbiek során sokkal kevesebb energiát von el tőlünk, hiszen bekapcsol a robotpilóta, nekünk nincs más dolgunk, mint követni az eddigi mintákat.

Más a helyzet, ha ez a szokás annyira nem bánik jól velünk. Arról nem is beszélve, hogy a minták nem működnek azonos hatékonysággal minden helyzetben. Ezek a helyzetek pedig változásra ösztökélnek bennünket. Ám ha valami nem úgy alakul, bukkanók, netán szakadékok állnak az előttünk álló új úton, és nem vagyunk felkészültek, könnyen letérhetünk az útról, hátrahagyva az addigi eredményeinket. Vagy visszatérünk a korábbi mintáinkhoz – megkeressük az ösvényt, amiről letévedtünk, vagy újabb út felé indulunk, amikor még az előzőt sem jártunk végig.

## HOGYAN JAVÍTHATUNK AZ ESÉLYEINKEN?

A nulladik lépés: Először is határozzuk meg a miéretet. Fogalmazzuk meg magunknak: mi az ok, amiért szeretnénk valamit megváltoztatni! Ennek azonban elég erősnek és határozottnak kell lennie ahhoz, hogy átvészeljük vele a hullámvölgyeket és azokat a nehézségeket, amelyek az utunkba állnak. Mert biztosak lehetünk benne, hogy lesznek ilyenek.

### 1. Legyünk realisták és optimisták egyszerre!

A célok felállításában legyünk realisták, vizsgáljuk meg mikor, hogyan, miben voltunk sikeresek, és használjuk ezeket a tapasztalatokat! Olyan célt jelöljünk ki, amelyet van esélyünk elérni! Utána pedig kapcsoljuk be az optimizmusunkat, higgyük el, hogy meg tudjuk csinálni, és tegyünk is érte!

### 2. Legyen tervünk, mégpedig írásban!

Jól hangzik, hogy egészségesebben étkezzünk, többet mozgunk, felhagyunk a nassolással vagy a dohányzással... de hogyan fogjuk mindezt megvalósítani? Írjuk vagy

rajzoljuk le, mit tervezünk és hogyan! Érdemes arra is gondolni, hogy kihez fordulhatunk, ha segítségre vagy támogatásra lesz szükség az úton.

### 3. Egyszerre csak egy lépést tegyünk!

Minél kevesebb feladatot adunk magunknak egy időben, annál nagyobb az esélye, hogy el tudjuk kötelezni magunkat iránta és valóban teljesítjük is. Kis lépésekben haladjunk! Ha többet szeretnénk olvasni, az évi 40 könyv helyett határozzuk meg azt, hogy napi 25-30 oldalt olvassunk! Keressünk egy indító mozzanatot, amire felfűzhetjük az új szokásunkat – lehet ez egy telefonos emlékeztető vagy egy gyakran elvégzett tevékenység, ami után el tudjuk végezni az új feladatot. Ha valami ismert után tesszük az újat, nagyobb valószínűséggel tartunk ki mellette.

### 4. Ünnepeljük meg a kis győzelmeket is!

Ha egy nap teljesítettük, amit kitűztünk, vegyük észre! Ismerjük el az eredményeket, és ne csak a célvonalnál! Egy szokást, mintát megváltoztatni nem egyszerű, és nem csak a végeredmény érdemel elismerést. A sikerélmény hasznunkra van.

### 5. Ne adjuk fel!

Egy szokást megváltoztatni nem fáklyásmenet. Berögzült, jól vagy rosszul működő reakciókat próbálunk meg újraírni, közben a saját agyunk működésével is meg kell küzdenünk, ami azt mondja, lehet, hogy sokkal rosszabb lesz az az új. Lesznek nehéz napok, a sikeres változtatás azonban ezeken a napokon múlik. A kitartáson. Ehhez kell az a nulladik lépésben meghatározott miért.

Egyáltalán nem biztos, hogy január elsején kell nagy elhatározásokat tennünk. Nem kell hozzá vasárnap, vagy egy új hónap első napja. Tökéletesen alkalmas rá egy csütörtök délután is. Mert a legfontosabb összetevő mindig rendelkezésre áll: mi magunk. Most már egy listánk is van a következő új szokásunk kialakításához. Nagyszerű 2021-et kívánok!

Értsünk szót: hogy meghalld, ami nem hangzott el. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# A FORMÁLIS ÖLTÖZKÖDÉS ÚJ TRENDJEI

Három videós megbeszélésem volt ma. Kétszer öltöztem át közben, mivel az első kettő formálisabb megjelenést kívánt, az utolsó, barátságosabb beszélgetésben viszont furán néztem volna ki az elegáns szettben.

- ◆ Öltözködési szokásaink változása olyan jelenség, ami rendkívül precízen képezi le az adott korszak társadalmi jellegzetességeit. A történészek számára a múlt viseleteinek tanulmányozása az egyik legmegbízhatóbb forrás. Nagyon sok mindenre lehet következtetni abból, hogy milyen alapanyagok álltak rendelkezésre, milyen hierarchikus viszonyok működtek, voltak-e előírások az öltözködésre, mit lehetett kapni a boltokban.

2020-ban a korábbi éveknél lényegesen erősebben érezzük azt, hogy a történelem éppen zajlik. A járványhelyzetből adódóan számtalan olyan társadalmi változással nézünk szembe, amelyet utódaink majd a ruházati leletekből is gondosan vissza tudnak követni. A leglátványosabb nyilván a maszkviselet, de amiknek hosszú távon nagyobb hatása lehet, azok a home office-ből eredő jelenségek.

A munkahelyi dress code, azaz az öltözködés szabályozása abban a formában, ahogy most használjuk, az Egyesült Államokban jelent meg az ötvenes években az üzleti életben tevékenykedők számára. Ez fejlődött tovább a szigorúbb *business standard* és a megengedőbb *smart casual* irányába. Sok cégnél a hét egy napján, általában pénteken, megengednek lazább öltözetet, amit *business casual*, illetve *casual Friday* néven ismerünk.

Kép: Gettyimages Hungary



**Mi értelme felvenni  
a videós megbeszélésekhez  
a nyakkendőt vagy a fehér blúzt,**

ha bármikor felugorhat ránk a kutya, vagy befuthat a gyerek egy bögre kakaóval?





A **business standard** jelenti a klasszikus vonalat: sötét színű (fekete, sötétkék, sötétszürke) kosztüm és öltöny. Hölgyeknél a nadrág lehet hosszú szárú vagy bokáig érő, a szoknya érhet a lábszár közepéig, térdig vagy térd felett maximum 3 ujjnyival. Fazonja lehet a testformát követő, de nem túl szűk. A blúzok dekoltázsa mindig szolid. A harisnya viselése sok helyen kötelező, színe lehet testszínű, fekete, szürke vagy sötétkék. A cipő zárt, színe az öltözkéhez illő.

A **smart casual** esetében megengedőbbek az előírások. A felsőruha lehet bármilyen színű nadrágos vagy szoknya kosztüm, esetleg különálló blézer és hozzá illő alsó. A blúz nem kötelező, helyette lehet viselni pólót, topot és garbót is. A blézert is felválthatjuk pulóverrel vagy kardigánnal, és az egyrészes ruha vagy komplé is elfogadott. A szoknya hosszára, a harisnyára és a kiegészítőkre vonatkozó előírások a business standardhoz hasonlóak.

A **business casual (casual Friday)** cégenként változó hangulatokat enged meg. Hogy mennyire laza a pénzügyi öltözet, az függ a hétköznapi előírásaitól is. De egy sportosan elegáns öltözet, illetve farmernadrág ing, blúz összeállítással megfelelő lehet.



### A TILTÓLISTA

**Ami szinte minden ilyen, dress code-ot követő vállalatnál tiltólistás: a túl rövid és/vagy túl szűk szoknya, a rövidnadrág, a leggings, a derekat szabadon hagyó, spagetti pántos vagy vállpánt nélküli felső, a túl sok, feltűnő ékszer, a bakancs, a saru, a papucs és a neccharisnya.**

### A HOME OFFICE DRESS CODE

A home office-szal az előírások sokat lazultak. A közösségi médiafelületeket elárasztották hölgyek és urak vicces képei, akik felül teljes díszben, alul viszont papucsban, rövidnadrágban és melegítőben feszítenek. Ahogy haladtunk előre az évben, egyre megengedőbbek lettünk elsősorban magunkkal, majd ebből tanulva egymással is. Hiszen mi értelme felvenni a videós megbeszélésekhez a nyakkendő vagy a fehér blúzt, ha bármikor felugorhat ránk a kutya, vagy befuthat a gyerek egy bögre kakaóval?

### BRANDÉPÍTÉS A SZEKRÉNYBŐL

A fizikai megbeszélések csökkenésével párhuzamosan viszont megjelent egy másik tendencia, ami mégis fenntartja a formális ruházat létjogosultságát. Mivel minden a világhálón történik, egyre több online platformon kell kommunikálnunk, és ezekhez a profiljainkhoz változatos képeket kell rendelnünk. Ennek a trendnek is Amerika a fő elindítója. Az ottani partnereknek, kollégáknak nemcsak minden felületen, de az e-mailekben és a prezentációkban is más-más, néhol üzleti jellegű, máshol egy kreatív, lazább oldalt megmutató, de precízen megkomponált profilképe van.

Egyfajta személyes brandépítésnek lehetünk tanúi. A korábban csak celeb- és influenszervilágra jellemző markáns képi jelenlét begyűrűzött minden dolgozó ember világába. Több ehhez kapcsolódó megkeresés volt az utóbbi időben, például egy nemzetközi cég magyarországi telephelyén dolgozó kollégája rádöbent, hogy teljesen le van maradva, soha életében nem készültek róla professzionális portrék. Jelen körülmények között viszont elengedhetlenné vált, hogy felzárkózzon. Nemcsak olyat fotókat kért, amelyeken formális üzleti öltözékekben, klasszikus pózokban jelenik meg, hanem olyanokat is, amelyeken a színesebb, kreatívabb énjét mutathatta meg.

A jövő múltkutatóinak így szolgáltatunk kettős képet a jelenünkről: a közösségi médiában megosztott papucsos, emberi oldalunkat profin megkomponált, címlap igényű fotóinkkal váltva. ♦



