



TÜKÖR
➤



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

RECEPT NÉLKÜL

Anyukámtól tanultam főzni, sok fortélyt lestem el tőle, és egy tízgyermekes család legidősebb lányaként gyakran kellett kamatoztatnom ezt a tudásomat. Anyukám igazán laza nő, ösztönösen jól tevékenykedik minden szerepében, én pedig biztonsági játékosként mindig csodálattal figyeltem ezt a könnyedséget, ami később átsegített az első gyermekem születése körüli szorongásaimon és számtalan más kihíváson.



Kép: Getty/Images Hungary

◆ A JÓ ÉTEL ÉS ÉLET TITKA

Egyedül talán a főzés volt az, ahol én is olyan laza tudtam lenni, mint ő, és kényelmesen elboldogultam pontos receptek, időzítők és patikamérleg nélkül. Talán ezért is volt olyan felszabadító számomra, amikor kezembe került Polcz Alaine-nek, a magyar onkopszichológia egyik jeles alakjának a szakácskönyve, ami más szakácskönyvektől eltérően nem receptek gyűjteménye, hanem egy igazán játékos, mesés és olvasmányos könyv, amelynek társaságában az ember szívesen leül, hogy elmélyedjen az étellel és étkezéssel kapcsolatos szokásokban, rítusokban és mondákban. Mindeközben felfedezi, hogy az étel nem lesz jobb vagy rosszabb attól, ha másképp készítjük, mint ahogy a nagykönyvben meg van írva, csupán csak más. A zöldséget felkarikázhatjuk, csíkokra vághatjuk, felszeletelhetjük hosszában, de egészben is belefőzhetjük a levesbe. Egészen biztos, hogy a leves íze más lesz, de jó ízű és egészséges marad minden verziójában.

Nincsenek kőbe vésett szabályok, nincsenek mindenkinek megfelelő receptek. Ez számomra felszabadító felismerés volt: az élet az ételhez hasonlóan működik, nem kell görcsösen másolni, pontos recepteket követni, élhetsz úgy, ahogy neked és a körülötted élőknek a legjobb, de fontos, hogy törekedj arra, hogy harmonikus, kiegyensúlyozott, másokon segítő és egészséges életet élj. Az életben sem lépegethetünk öntudatlanul, várva, hogy valaki kézen fogjon és vezessen. Persze bizonyos kérdésekben érdemes előre tájékozódni, alapelveket megismerni, úgy, ahogy az ember főzés előtt megismerkedik egy-egy alapanyaggal, de az élet fontos kérdései, a házasság, a gyereknevelés, a barátság, a céljaink megtalálása és megvalósítása nem tanulhatóak meg a tankönyvekből.

NAGYANYÁINK BÖLCSESSÉGE

„Nagyon okosak lettünk, csak a bölcsességet veszítettük el” – írja Polcz Alaine a szakácskönyvében a modern, színes-szagos, gyönyörű fényképes receptgyűjteményekre utalva. Nem ugyanezt tapasztaljuk női szerepeink más területein is? A könyvespolcunk tele van gyereknevelési szakkönyvekkel, házassági tanácsadással foglalkozó irodalommal, nem beszélve a női szépséggel kapcsolatos tartalmakkal, amelyek úton-útfélen szembejönnek velünk a különféle magazinokban és az interneten.

ANNYI TÁRSADALMI ELVÁRÁS
NEHEZÜL AZ ÉDESANYÁKRA,
ANNYI INFORMÁCIÓ LELHETŐ FEL
AZ ANYASÁGGAL KAPCSOLATBAN,
ANNYIRA SOKFÉLE SZEREPNEK KELL
NŐKÉNT MEGFELELNI, HOGY NE
CSODÁLKOZZUNK AZON, HA EGY ANYA
FRUSZTRÁLT, ÉS KÉTSÉGEK GYÖTRIK.



NINCSENEK KŐBE VÉSETT SZABÁLYOK, NINCSENEK MINDENKINEK MEGFELELŐ RECEPTEK.

Mindezek közül kiemelkedik az anyaság, amely különösen érzékeny terület, hiszen egy másik emberi lényről kell gondoskodnunk, és a felelősségvállalás gyakran jár együtt a kétely, az aggodalom, a lelkiismeretfurdalás, sőt, a bűntudat érzésével. Annyi társadalmi elvárás nehezebb az édesanyákra, annyi információ lelhető fel az anyasággal kapcsolatban, annyira sokféle szerepnek kell nőként megfelelni, hogy ne csodálkozzunk azon, ha egy anya frusztrált és kétségek gyötrik. Régen az egész nagycsalád segítette ezt a folyamatot, amelyben a dédiknek és nagymamáknak kiemelkedő szerep jutott: ők látták el bölcs, megszívlelendő tanácsaikkal az újdonsült szülőket, és jelenlétükkel mintát nyújtottak, hogy az ismereteket miként lehet a gyakorlatba átültetni. Ezek a pozitív családi minták, illetve a valódi érzelmi támasz az, ami hűsbavágóan fájdalmasan hiányzik a mai világunkból.

TANÁCS VAGY KRITIKA?

Ugyanaz a három dolog szükségeltetik az életben való boldoguláshoz, ami Polcz Elaine szerint a jó étel elkészítéséhez is kell: az alapszabályok ismerete, némi gyakorlat és fantázia. Ha ezt a játékoságot, kreativitást és örömet megtapasztaljuk az életfeladatainkkal való birkózás során is, akkor talán rugalmasabban tudunk a gyerekneveléshez is közelíteni, és grammra kimért összetevők helyett nagyanyáink bölcsességével legyintünk, hogy „annyi víz, amennyit felvesz.”

Bármennyire lazák is vagyunk, az alapelvek felett nem hunyhatunk szemet. Ezek nem konkrét tanácsok, sokkal inkább kapaszkodók, hogy jobban megérthessük gyermekeink viselkedését és megfelelően tudjunk reagálni rá. Ugyanakkor egyre gyakrabban lehet találkozni azzal a jelenséggel, hogy az emberek olyan általános igazságokat is kritikaként értelmeznek – és védekezéssel, illetve támadással reagálnak rájuk –, amikor a szakemberek fejlődéslelektani alapelveket fogalmaznak meg.

A virtuális világ térnyerésével olyan érzésünk lehet, mintha mindenki mindig tökéletes lenne, és ez folyamatos önismerésre készíti az embert. De jó, ha tudjuk, hogy mindenki, még a szakemberek is elkövetik a saját hibáikat. Mindnyájunknak szüksége van jóindulatra, elfogadásra és elismerésre. Attól, mert nem vagyunk tökéletesek, még nem vagyunk rosszak.

HOGYAN ADJUNK TANÁCSOT?

A fentebb leírtak ellenére gyakran várunk konkrét tanácsot, amikor nem találjuk a kiutat egy-egy kilátástalan helyzetből. A konkrét tanácsok viszont a legritkább esetben működnek.

- A tanácsadói kudarc egyik oka, amikor a tanácsadó úgy tesz, mintha az ő kezében lenne az egyedüli helyes recept, és ezzel olyan érzetet kelt, mintha kritikát fogalmazna meg, ami védekezésre és ellentétes viselkedésre sarkallja a tanácskérőt. Hasznosabb egy olyan bizalomteli, egyenrangú kapcsolatot kialakítani, ahol a tanácskérő nincs alárendelt szerepben, és biztonságban érzi magát ahhoz, hogy kockázatot vállaljon és új dolgokat bátran kipróbáljon.
- Rutinszerű megoldási javaslatok helyett érdemes közös problémamegoldó folyamatot kialakítani. Ha a tanácskérő nem érzi a sajátjának a javaslatunkat, nem fogja megvalósítani, vagy úgy hatja végre, hogy biztosan kudarccal végződjön. Érdemes együtt felkutatni a megoldás útját. Ezzel azt is elkerülhetjük, hogy a tanácskérő és tanácsadó teljesen mást értsen a megfogalmazott javaslatok alatt.

Tanácsadói munkám során én is belecúsztam hasonló hibába. Egy esetben a hozzám forduló édesanya nagyon szeretett volna konkrét tanácsot kapni azzal kapcsolatban, hogy miként vegye rá óvodáskorú gyerekeit együttműködésre a reggeli készülődésben. Mivel a tapasztalatom szerint ilyen esetekben jól alkalmazhatóak a különböző viselkedésterápiás eszközök a gyermek viselkedésének formálására, ezért egy jutalmazási rendszert dolgoztam ki közösen az édesanyával, aki nagy lendülettel vetette bele magát a megvalósításba. De ahogy az igen gyakran megtörténik, amikor kívülről jövő tanácsokat és szabályokat igyekszünk megvalósítani, az anya elkezdte a saját szemléletmódjához alakítani a megbeszéléteket. Amikor a kislányai nem működtek együtt, végül már feketeponttal és különféle büntetésekkel fenyegette őket. A gyermekei félték a büntetéstől, ezért megtették, amit kért, így ő azt hitte, jó úton halad. Szerinte csak továbbfejlesztette a megbeszéléteket, valójában azonban szöges ellentétét tette annak, mint amit megbeszéltek.

- Túl sokszor „osztjuk az észt”, holott nem az információhiány jelenti a problémát, hanem a megvalósításához szükséges készségek hiányoznak. Ilyenkor hasznos lehet, ha modellt nyújtunk a kívánatos viselkedés megvalósításával, és megerősítjük a tanácskérőt, ha neki is sikerül megvalósítania a célját. Esetleg szerepjátszókkal gyakoroljuk a megfelelő viselkedést.
- Előfordulhat, hogy mind az információ, mind a készségek együttállnak a megvalósításhoz, ezért csak megerősítésre és érzelmi támogatásra van szüksége azzal kapcsolatban, hogy képes a kívánt változás elérésére.
- Bizonyos esetekben a tanácskérőnek a szükséges információ is a birtokában van, és rendelkezik azokkal a készségekkel, valamint egészséges önbizalommal is, amelyek a megvalósításhoz szükségesek lennének – de érzelmileg túlságosan megérinti a helyzet ahhoz, hogy objektív tudjon maradni. Ezekben az esetekben nagyon fontos a külső segítő szakember szerepe, aki segít az akadályt jelentő tudattalan konfliktus feldolgozásában.

TÁMOGASSUK EGYMÁST!

David Cooperider amerikai menedzszerszakértő AI (elismerő értékelés) modelljében amellel érvel, hogy minden cégben, szervezetben van valami, ami jól működik, amire építhetünk. Amikor folyamatosan a negatív dolgokat hánytorgatjuk fel, akkor a tanácskérő úgy érezheti, hogy képtelen elég jó lenni, megfelelni, ezért bezárkózik, és nem tudja a saját erőforrásait mozgósítani, a saját megoldásait megtalálni. Ugyanígy van ez a családok esetében is: a gyengeségek helyett érdemes az erősségeket, pozitívumokat és erőforrásokat feltérképezni! A különböző javaslatok, tanácsok elhangzásakor is fontos az elismerő értékelés alapelveit alkalmazni. A modell négy különféle reakciót különböztet el, aszerint, hogy destruktív vagy konstruktív, illetve negatív vagy pozitív válaszról van-e szó.

A diktátor (destruktív és negatív válasz) igen egyszerűen zárja rövidre a felvetést: „Nem!”

A hibakereső (destruktív és negatív reakció) válasza így hangzik: „Igen, ez jó ötlet, de...”

A tanító (konstruktív, de negatív reakció) azt mondja „Nem, az ötlet nem jó, mert...”

Az **elismerő értékelés** avatott szakértője viszont pozitív és konstruktív választ ad, ami így néz ki: „Igen, és azt is megnézhetjük, hogy...”

Kritika helyett adjunk inkább alternatívát, ítélkezés helyett támogatást. Jane Nelsen után szabadon: „Honnan vettük azt a bolondos ötletet, hogy ha azt akarjuk, hogy valaki jobban viselkedjen, ahhoz az szükséges, hogy először rosszul érezze magát?”

A büntület és a szorongás még soha senkit nem segített hozzá, hogy jobb ember, jelen esetben, hogy jobb anya legyen. Ami viszont biztosan segít, az az empátia, az érzelmi támasz és az egyén vagy a család saját megoldásainak feltérképezése. ♦



AZ ÉN VALLOMÁSOM, AZ ÉN VÁLLALÁSOM!



Élv Fruzsina, pszichológus, meseterapeuta, érintett szülő; **Török Flóra** rendezvényszervező, gyerekhospice-önkéntes, érintett szülő; **Bokor Györgyi** gyógypedagógus, logopédus – **Egyesület az Inklúzióért** alapítói.

♦ „Sima” és „fordított” gyermekeket nevelő szülőkként az élet számos területén szembesülünk gyerekeink különböző képességeivel és igényeivel. Ezeket néha nehéz összehangolni, emiatt vágyunk egy olyan közegre, ahol az egész családnak jól érzi magát, könnyen talál barátokat, ismerősöket, velünk egy cipőben járókat. Budapesten épp születőben van a csoda, ahol ez megtörténhet. A Csillagház Általános Iskola hamarosan felavatja befogadó (inkluzív) játszótérét, és megnyitja a kertjét minden érdeklődő számára.

Ez a játszótér a gyermekek sokszínűségét tartja értéknek. Hív és vár mindenkit, képességeitől és korlátaitól függetlenül. Jöhetsz rollátorral, kerekesszékkal, hallókészülékkel, a kommunikátoroddal, a segítő kutyáddal, a cserfes kishúgoddal, az aggódó nagymamáddal, a legjobb barátoddal – és még az ovis csoportodat vagy az iskolai osztályodat is elhozhatod!

Lesz csúszda, hinta és homokozó, a tájékozódást pedig minden lehetséges módon megkönnyítjük, hogy az egymás közti kommunikáció minél gördülékenyebb és tartalmasabb legyen. Mindent megteszünk, hogy kiküszöböljük azokat az akadályokat, amelyek hagyományos játszótéren nehézséget szoktak okozni.

—
**NEMCSAK A FIZIKAI AKADÁLYMENTESSÉGET
KÍNÁLJUK, HANEM ANNÁL SOKKAL TÖBBET:
AZ A CÉLUNK, HOGY AZ INKLÚZIÓ, AZ EMBEREK
EGYMÁS KÖZTI SZOROS EGYÜTTMŰKÖDÉSE
ALAPÉRTÉKKÉNT JELENJEN MEG.**
—

Ennek eléréséhez azonban mindannyiunknak tenni kell: kíváncsian fordulni a másik felé, egymás különbözőségeit megismerve és tiszteletben tartva. Ha ezt az attitűdöt szülőkként meg tudjuk tanítani gyerekeinknek, már biztos, hogy nagyon fontos munkát végeztünk.

Bámulatos, hogy a gyerekek mennyire könnyen megtalálják azt, ami összeköti őket! Gyerekeink ebben a térben megtanulhatják, hogy a közös játék során hasznos együttműködni, és mindenki számára lehet megfelelő szerepet találni. Hogy a különbözőségünk nem probléma, hanem épp a sokszínűségünk teszi a világot értékeesebbé – ez a felismerés pedig nemcsak a játszótéren fontos, hanem az egész életünket megkönnyítheti. ♦



A játék
összeköt!



FESZT

SZERENCSE EGY ELFOGADÓBB VILÁG SZOLGÁLATÁBAN

A TAVALY FORGALOMBA KERÜLT NAGYKARÁCSONY SORSJEGY ÉRTÉKESÍTÉSÉBŐL BEFOLYT ÖSSZEGNEK KÖSZÖNHETŐEN A BUDAPESTI CSILLAGHÁZ ÁLTALÁNOS ISKOLA TERÜLETÉN ÉPÜL MEG A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM ELSŐ BEFOGADÓ JÁTSZÓTERE, AHOL ÉP ÉS FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ GYERMEKEK EGYÜTT ÉLHETIK MEG AZ EGYÜTTLÉT ÉS A KÖZÖS JÁTÉK ÖNFELEDT PILLANATAIT.

KÖSZÖNJÜK, HOGY JÁTÉKODDAL TE IS TÁMOGATTAD A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM MEGVALÓSULÁSÁT!

MERT VANNAK ÜGYEK, AMIKET NEM BÍZHATUNK CSAK A SZERENCSÉRE.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

CSAK A TÖKÉLETES NŐKNEK JÁR BOLDOGSÁG?

Rendkívül hiszékenyek vagyunk. Elhisszük, hogy a drága márkás ránctalanító krém belőlünk is olyan supermodellt farag, mint a reklámban szereplő színésznő. Elhisszük, hogy ha bekapjuk a gyógyszert, varázsütésre elmúlik a fájdalom, elhisszük, hogy ha megvásároljuk az adott terméket, akkor trendkövetőnek mondhatjuk magunkat. Legfőképpen pedig azt hisszük el, hogy végtelen időnk van mindenre, és egyszer majd biztosan beköszöntenek a jobb napok, amikor az álmaink megvalósulnak. Mégis van egy dolog, amiben nehezen hiszünk: magunkban.

◆ A TÖRTÉNET

Nincs ez másképpen „A túl szexi lány” főszereplőjével, Renével sem, aki teljesen átlagos, hétköznapi nő, némi súlyfelesleggel, alacsony önértékeléssel, és egyáltalán nem a számára legmegfelelőbb munkahelyen tölti a mindennapjait. A párkapcsolati életét pedig jobb, ha nem is részletezzük. Időnként benne is fellángol a tenni akarás, de a világ és legfőképpen saját maga az, aki mindig letöri a tisztavirág-életű próbálkozásokat. Egy nap aztán, spinning edzés közben leesik a bicikliről és beveri a fejét. Az ütés után szépnek, kíváncsúnak és dögösnek látja magát. Elindul az események láncolata, René megpályáz egy olyan állást, amihez korábban soha nem lett volna bátorsága: egy befolyásos és felkoppott divatcégnél szeretne recepciós lenni.

Megnövekedett önbizalma és pozitív kisugárzása parkoló pályára állítja azokat a félelmeket és akadályokat, amelyek a nők nagy részének problémát okoznak. Fittyet hány arra, hogy eddig csakis botsáska soványságú, különleges arcú, nyakigláb lányokat vettek fel ebbe a pozícióba. Nem rettentí el, hogy szupersztárok rohanganak majd fel-alá az épületben. Kedves és közvetlen természete, szókimondó, vidám stílusa rögtön megnyeri még a karót nyelt vezetőségi tagokat is, akik újító ötleteit is szívesen meghallgatják. René pedig kiteljesedik új pozíciójában, és tökélyre fejleszti a recepciós művészetét.

Kép: IMDB



AMIKOR VALAKI A DICSÉRETEK ÉS SIKEREK ELLENÉRE SEM HISZI EL A KÖRNYEZETE POZITÍV VISSZAJELZÉSEIT, AKKOR AZ EGYÉRTELMŰ JEL ARRA, HOGY AZ ILLETŐNEK A BELSŐ ÖNBECSÜLÉSE SÉRÜLT.

S ha ez még nem lenne elég, egy új szerelem is kopogtat az ajtaján, mert a korábban a görcsölésre és önutálatra szánt energiákat most arra fordítja, hogy önmagát adja, és ez bizony bejön a férfiaknak (akiknek egyébként fogalmuk sincs arról, mi az a cellulitisz). René optimizmusa még a tökéletes eleganciát megtestesítő főnökére is inspiráló és bátorító hatással van, akinek bár ölébe hullott a siker, a pénz és a csillogás, mégis ugyanúgy vannak komplexusai, amelyek időről időre megbénítják.

ÖNÉRTÉKELÉS ÉS ÉLETÉLVEZET

Megéri tehát jóban lenni önmagunkkal, hogy el tudjuk fogadni azokat a dolgokat, tulajdonságokat, helyzeteket,

amelyeken nem tudunk változtatni, illetve meglásuk azokat a lehetőségeket, amikor tudunk fordítani a szerencsénken.

Az önértékelés komplex fogalom. Maarit Johnson svéd pszichológusnő elméletében megkülönbözteti a belső és a külső önbecsülést. Az előbbit az életünk első két évében a szüleinktől kapjuk azon a feltétel nélküli szereteten keresztül, ami elülteti bennünk az „érdemek nélkül szeretve vagyok” érzését. Johnson „Önbecsülés és alkalmazkodás” című könyvében így fogalmaz: „Az önbecsülés magában foglalja az önmagunk iránti tiszteletet és elfogadást is. Az önbecsülés azt jelenti, hogy értékeljük, amik és amilyenek mi magunk vagyunk.” A magas belső önbecsülés segít, hogy



érzelmi meleg kapcsolatokat alakítsunk ki, hogy pozitívan szemléljük az életet, hogy kifejezzük az érzéseinket, és képesek legyünk nemet is mondani. Amikor valaki a dicséretes és sikerek ellenére sem hiszi el a környezete pozitív visszajelzéseit, akkor az egyértelmű jel arra, hogy az illetőnek a belső önbecsülése sérült. A helyreállítás fontos lépése a felismerés, hogy bár a gyermekkorunkat nem változtathatjuk meg, felülírhatjuk azokat a téves elképzeléseket, amelyek az *el nem fogadás* érzésében gyökereznek, és negatív irányba sodorják az életünket.

A külső önbecsülés a teljesítménytől, illetve a sikerektől függ, és a személyiség gazdagodását szolgálja. A magas külső önbecsülésű személynek magasak az elvárásai mind önmagával, mind a környezetével szemben, felelősségteljes, és mindig igyekszik a legtöbbet kihozni magából.

Maarit Johnson a fenti két dimenzió (külső és belső önbecsülés, illetve magas–alacsony szint) mentén négy kategóriát különít el. A **boldog teljesítő** magas külső és belső önbecsüléssel bír, ezért számára a teljesítmény nem a belső hiány kompenzálását szolgálja, így reális célokat tűz ki, a kudarcait pedig képes feldolgozni. A **kényszer-teljesítőre** szintén magas külső önbecsülés jellemző,

de az alacsony belső önbecsülését a siker élményével szeretné enyhíteni, ami állandó teljesítménykényszerben tartja, és a kudarc teljesen összetöri. Az **életélvezőt** éppen ellenkezőleg, egyáltalán nem igazán izgatja, hogy a teljesítményét megmutassa a világ számára, ami a magas belső és az alacsony külső önbecsüléséből fakad. A siker hajszolása helyett élvezi az élet szépségét, és örömteli élményekbe, illetve emberi kapcsolatokba fekteti az energiáit. A **nélkülöző** pedig alacsony külső és belső önbecsüléséből adódóan könnyen feladja a harcot, az emberi kapcsolataiban visszahúzódó és rendkívül sebezhető.

Az elmélet szerint a legfontosabb, hogy képesek legyünk az egyensúlyt megtalálni a boldog teljesítés és az élet élvezete között. Nem vagyunk egyformák, boldog teljesítőkre és életélvezőkre egyaránt szükség van, de ha a kényszerteljesítő vagy a nélkülöző kategóriában ismerünk magunkra, akkor érdemes elkezdni próbálkozni, beleadni apait-anyait, és közben élvezni az élet szép pillanatait, az emberi kapcsolatokban megtapasztalható élményeket. Az esetleges kudarcokra vagy megtorpanásokra pedig ne halálos ítéletként tekintünk, hanem lehetőségként, hogy okulva az elkövetett hibákból a következő, felfejlesztett nekifutásunkat már siker koronázza.

A NÉPMESÉK HŐSEI IS ÚGY KELNEK ÚTRA, HOGY A VÉGKIMENETEL PONTOS MIKÉNTJÉRŐL MÉG HALVÁNYLILA GŐZÜK SINCSE, DE MIHELYT ELTÖKÉLIK MAGUKAT, JÖNNEK A SEGÍTŐK.

LÉGSZOMJ ÉS A NÉGY ABLAK

Ahogy halad előre az életünk, egyre több dologban szerzünk tapasztalatot, ezáltal folyamatosan fejlődik problémamegoldó készségünk, vagyis tulajdonképpen javulnak az esélyeink. Simon András szavaival élve: „Életünk legnagyobb utazását nem a külvilágban, hanem a szívünkben tesszük. Egy emberöltőnyi vándorlás és felfedező rácsodálkozások végén lassan megismerjük önmagunkat.”

Manapság viszont gyakori, hogy az évek előrehaladtával elfogja az embert a légszomj, mintha szűkülnének a lehetőségek, mintha hirtelen a választható ösvények száma lecsökkenne, és fele ezeknek nem kívánt útvonal lenne. Mintha a tapasztalatok hatására elveszíténénk azt a fajta szilárd bizonyosságot, meggyőződést, rendíthetetlen hitet, ami zsenge fiatalokban még ott buzgott bennük, követelve, hogy „ide nekem az oroszánt is”. A legszomorúbb az egészben, hogy napjainkban a reklámpiar és a társadalmi elváráshalmaz hatására ez a lelkiállapot már a húszas éveikben járó fiatalokat is megkönyékezi. Fontos feladatunk ezért, hogy a gyermekeinknek megtanítsuk azt az attitűdöt, amely segítségével egészségesebb és a valósághoz közelebb álló mintákat és példaképeket követhetnek.

Az önismeret fejlesztésére, a bennünk rejlő lehetőségek felfedezésére kiváló lehetőséget ad a Johari ablak modellhez kapcsolódó gyakorlat. A modell az önismeret négy ablakára hívja fel a figyelmet. Az aréna azokat a dolgokat foglalja magába, amit tudunk magunkról, és mások előtt is ismertek. A zárt terület olyan jellemzőinket és tapasztalatainkat rejt, amelyekről csak mi tudunk, és mások előtt nem ismertek. A vakfoltba azok a tulajdonságaink tartoznak, amelyekről nem tudunk, de mások tisztában vannak velük. A sötét területbe pedig azok a részek tartoznak, amelyek sem előttünk, sem mások előtt nem nyilvánvalóak. A modell segítségével játszhatunk egy olyan önismereti játékot, hogy összegyűjtjük azokat a tulajdonságokat, amelyekkel saját magunkat jellemeznénk, majd megkérjük a párunkat, a barátainkat vagy az ismerőseinket, hogy ők is írják össze, amit rólunk gondolnak. Ezután a modell segítségével besorolhatjuk a kapott tulajdonságokat a megfelelő mezőbe. Ilyen módon felismerhetjük, hogy melyek azok a tulajdonságaink, amelyek mindenki előtt nyilvánvalóak, melyek azok, amelyeket csak a környezetünk lát belőlünk, és melyek azok, amelyeket mi tudunk magunkról, de a barátaink, ismerőseink még csak nem is sejtjenek.

Miután így feltérképeztük önmagunkat, elkezdhetjük integrálni ezeket a tulajdonságokat, különösen azokat, amelyeket mások látnak bennünk. Elgondolkodhatunk azon is, hogy amit senki sem észlel (pl. hangos felolvasáskor belső diszkomfortérzés), az tulajdonképpen nem is létezik, így aztán aggódni sem kell miatta. Am a legfontosabb dolog talán mégis az, hogy merjünk bátrak, kezdeményezők, lendületesek lenni, még akkor is, ha nem pontosan tudjuk, hogyan érünk az adott kihívás végére. Ne feledjük, a népmesék hősei is úgy kelnek útra, hogy a végkimenetel pontos mikéntjéről még halványlila gőzük sincse, de mihelyt eltökélik magukat, jönnek a segítők. ♦

hirdetés



**MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ**
katolikusradio.hu

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK



SZÖVEG –
LIPPAI ROLAND

BETEG ÜGY AZ ORVOSI KOMMUNIKÁCIÓ?

Az orvos–beteg kommunikáció célja az életminőséget befolyásoló együttműködés. Ugyanakkor nem mindig egyértelmű, hogyan lehet ezt jól megvalósítani, nincs rá mindig idő és energia, vagy akár megfelelő partner a másik oldalon. A rendelők, kórházak mindennapjai tele vannak kihívásokkal, a betegek és az orvosok közül is sokan voltak már tanúi vagy elszenvedői méltatlan helyzeteknek.

◆ Az orvos–beteg kommunikáció leginkább udvariassági kérdésként kerül szóba, pedig valójában sokkal többről van szó, hiszen e párbeszéd minősége meghatározhatja az egészségmegőrzés és a gyógyulás esélyeit. Konkrét célja a legfontosabb információk megszerzése és a tájékoztatás mellett a páciens együttműködésének kiváltása a sikeres terápia érdekében. „Különleges kapcsolatról, sajátos viszonyrendszeréről van szó azt az együttműködést szolgálva, amelynek keretei között a beteg megkaphatja a kért vagy kötelezően járó segítséget” – fogalmazott **Oberfrank Ferenc**, a Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézet (KOKI) ügyvezető igazgatója. Az évtizedes oktatói múlttal bíró **Cserhádi Zoltán** orvos hozzáteszi: „A betegek megoldást várnak, míg a gyógyítók az együttműködés kiváltásán dolgoznak.”

TÜRELMELENSÉG ÉS ISTENKOMPLEXUS

Ideális esetben az orvos–beteg kapcsolat kívül esik a hétköznapi indulatokkal és türelmetlenséggel terhelt viszonyain, de mindenkinek megvannak a maga rémtörténetei orvosi és beteg oldalról egyaránt. A betegek az udvariatlan kommunikáció és „istenkomplexus” miatt stresszelnak már a vizsgálat előtt, míg a gyógyítók a türelmetlen és követelőző betegektől szenvednek, akik szélsőséges esetben képesek fizikai erőszakkal is fellépni a rajtuk segíteni akaró orvosok ellen, a szigorított törvényi szankciók ellenére is.

A kommunikációs képességek fejlesztése – a nemzetközi orvosképzéshez hasonlóan – a hazai orvosi egyetemeken is jelen van, elméleti ismeretek oktatásával és helyzettimulációs gyakorlatokkal. Ám a végzett orvosoknak nincsen könnyű dolguk, mert minden kommunikációnak személyre szabottnak kell lennie. Ehhez sokat és érthetően kell kérdezni, míg a páciensek részéről a releváns válaszadás lenne ideális. Ehhez képest egy orvos átlagosan öt percet tud szánni rá. Oberfrank Ferenc is megemlíti az időtényezőt, de a megfelelő rendelő vagy kórterem hiánya is torzítja és akadályozza a bizalmi kapcsolat kialakulását. „A személyre szabott ellátásra csak adott ideje és emberi kapacitása van a gyógyító személyzetnek, ezen idő alatt kell személyes kapcsolatot kialakítani és tájékozódni, majd meggyőzni a páciens az együttműködésről még abban az esetben is, ha az ajánlott terápia számára kényelmetlenséget, fájdalmat, vagy akár az életmódjában is változást jelent” – hívja fel a kihívásokra a figyelmet a kutatóorvos. Ráadásul, mivel a találkozásoknak több célja is lehet, a doktorok nem szólhatnak egységes séma szerint a páciensekhez. Betegség hiányában vagy fel nem ismert kór esetén a kommunikáció az egészséges állapot megtartására törekszik, míg panaszok meglétekor azok hátterének felderítése a cél. Egy kritikus gyógyulási szakaszon túljutva vagy egy éppen zajló drámai folyamat megoldásakor viszont inkább már kríziskommunikációról van szó; egy



krónikus vagy előrehaladott stádiumban lévő kór esetén pedig a cél annak elérése, hogy a páciens százszázalékosan az aktuális egészségi állapotához igazítsa a gondolkodását és az életmódját. Egy jó gyógyítónak a kommunikáció „Paganinijévé” kell válnia.

Az orvos–beteg kapcsolatok esetében tehát nem a hétvégi focimeccs eredményeit megvitató csevelekről van szó. Oberfrank Ferenc alapvető etikai követelményként említi, hogy az információ átadása kizárólag a jogosultak felé irányulhat, emellett a gyógyító személyzet is csak a jogköreit nem meghaladó és a gyógyulást elősegítő információkat birtokolhat. A személyiség és a magánélet, illetve a szemérem védelme alapvető etikai elvárás, ezért az információk felhasználását csak indokolt esetben lehet engedélyezni.

DIKTÁL A BETEG, ÍRJA A DOKTOR?

Viták tárgya, hogy mennyire sikerült az orvostársadalom attitűdjéből száműzni az atyáskodó-uralkodó szemléletmódot, a képzések fókuszában azonban már a partneri viszony kialakításának fontossága áll. Viszont Cserháti Zoltán háziorvosi tapasztalatai szerint a páciensek egy része, elsősorban az idősebb generáció tagjai, igénylik az orvos határozott útmutatásait. Ugyanakkor évek óta egyre nagyobb problémát jelentenek az úgynevezett „öntudatos” betegek, akik határozott elképzelésekkel lépnek

a rendelőbe azzal kapcsolatban, hogy szerintük mit és hogyan kellene másképp tennie a gyógyító szakembernek, miközben az orvosok a szakmai szempontból legjobb megoldásra törekednek. A betegtársadalomban is megjelent az úgynevezett fogyasztói modell: „én fizetek, te szolgáltatasz”. A szakmai tudást nélkülöző online felületek félretájékoztatják a betegeket, és aláássák a képzett szakemberek hitelességét. „Egy jó szenzorokkal bíró és képzett orvosnak fel kell tudnia mérni, hogy ő maga mennyire hiteles a páciens számára” – állítja Cserháti Zoltán. Az orvos egyfajta véleményvezér is, aki akkor tud hiteles lenni a betegei előtt, ha – ahogyan a példaképpé nőtt sportoló vagy önerőből gazdasági sikereket elérő üzletember – meg is testesíti az általa elmondottakat. Tehát ha úgy szól a dohányzás miatt megbetegedett pácienshez a káros hatásokról és a leszokás előnyeiről, hogy ő maga cigarettaszagú, nagyobb eséllyel vall kudarcot az együttműködésben. „Nem arról van szó, hogy egy egészségügyi dolgozó nem dohányozhat, de a jó példa erősíti és hitelesebb példává teszi” – árnyalja a képet a KOKI igazgatója.

A jó kommunikáció hiánya pénzben is mérhető. Az Egyesült Államokban a műhibaperek közel kétharmada e tényező elégtelensége miatt indul. A jogviták és perek többségének alapja hazánkban is a kommunikációs zavarra vezethető vissza. Ennek súlyos ára van, amelyet az intézmények fizetnek meg, az emberi fájdalom pedig pénzben ki sem fejezhető. ♦



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

EGY KÍSÉRLET MARGÓJÁRA

Négy éve, szeptemberben megtettem a nagy lépést. Mit lépést? Ugrást! Bár kívülről csak úgy tűnik, hogy új módszertannal tanítok, belülről úgy élem meg, hogy zuhanok az ismeretlenben. Senki nem próbálta még előttem Magyarországon biológiaórán bevezetni a *gamification*ot, vagy legalábbis én nem tudok róla. Erre mondják az okosok, hogy kiléptem a komfortzónából: hát, szerintem inkább kiugrottam egy feketelyukba.

◆ Az első tanítási napon kihirdettem az új szabályokat. Hiszen egész nyáron ezen dolgoztam. Jegyek helyett pontok, kötelező felelés és dolgozatok helyett szabadon választható feladatok, kiselőadás, saját maguk által összeállított röpdolgozat, videofelelet, kreatív feladatok, esszé stb. Két fix dolog van, a hónap végi határidő és a ponthatárok: 0–5 pont = 1-es, avagy ósleves, 6–8 pont = 2-es, avagy amóba, és így tovább felfelé: gyík, kacsacsőrű emlős, oroszlánc király, és aki még az ötösnél is több pontot szerez: hegyi gorilla (az év végi átlagban 5,5-tel számolok). Mindenki megálmodhatja, hogy milyen jegyet szeretne a hónap végére, és ennek megfelelően annyi feladatot végez el, amennyi az adott érdemjegyhez szükséges.

Egy kiselőadás 5 pontot is érhet, egy maxpontos témazáró 10-et. Egy kreatív munkával 3 pontot is kaphat egy diák, így esett, hogy piros cukormázzal bevont fánkokat (azaz vörösvértesteket) falatozott az osztály aznap, amikor a vér összetételéről tanultunk. Ha röpdolgozatot írna, ő maga is összeállíthatja a 10 kérdést, és ha jóváhagytam, megírja óra elején. A videofelelet szintén 5 pontos: három percig összefüggően beszél egy kamerába a választott témáról, bemutat egy saját készítésű ábrát, és elküldi nekem a videót. Csapatmunkát is lehet választani, ez esetben fejenként 5 pontot kap, aki modellezi az emberi szervezetet: így készült el PET-palackból az emberi csontváz.

Kép: Profimedia – Red Dot



Úgy tűnik, a diákok számára a legnehezebb az idejük beosztása. Mivel megszűnt a külső elvárás, csakis magukat okolhatják, ha nem gyűjtenek elegendő pontot, és így rossz jegyet kapnak a hónap végén. Ezért bevezettem a gyorsasági jutalompontot: aki a hónap első két hetében végez el bármilyen feladatot, eggyel több pontot kap érte. Ez persze a hónap végi beadandó cunami ellen is önvédelem – bár ne gondoljuk, hogy minden diák él vele, sőt. Körülbelül 30 százalékuk használja ki a lehetőséget. Ha nagyon elcsúsznak, akkor lehet lízingelni is: legfeljebb 2 pontot kérhet, aki jobb jegyet szeretne, így a következő hónapban -2 pontról indul.

A diákoknak a rendszer eleinte izgalmas, aztán amikor rájönnek, hogy a biológiával való foglalkozás nem spórolható meg, csupán a magolás hullott ki a rendszerből, elkedvetlenednek. Ekkor egy jól időzített ponthatárcsökkentés újra meghozza a kedvüket, sőt, belejönnek és megszeretik a rendszert. Szerencsére mára már egyre jobban terjed ez a módszer, hála Prievara Tibor és Barbarics Márta munkájának. Az érdeklődőknek szívesen ajánlom a „Gamification a magyar oktatásban” nevű Facebook-csoportot vagy Márti előadását a Mindenki Akadémiáján (YouTube-on elérhető). ♦



NÉHÁNY VISSZAJELZÉS A DIÁKOKTÓL:

„100 százaléig biztos vagyok abban, hogy az idei évről több mindent viszek tovább, mint a tavalyiról. Idén a feladatok széles palettája közül választhattunk, mindig olyat, ami a leginkább érdekelt minket. Azokról a dolgokról tanultam, amik érdekelnek is – így megmaradt a beadandóírás és kiselőadás-készítés alatt megszerzett tudás.”

„Nem stresszes, ha elfogadod azt a szomorú tényt, hogy ha nem csinálod időre a dolgokat, akkor megszívod. :D”

„Nem érzem magamon a stresszt, választhatok, hogy mit szeretnék csinálni. Végre valami, ami nem magolásból áll.”

„Én azt még hozzátenném, hogy noha ugyanannyit foglalkoztam a biosszal, mint tavaly, de idén sokkal hasznosabbnak éreztem a befektetett időt. Őszintén szólva, a tavalyi évről nehezen emlékszem vissza bármire is, ami biosz, míg az idei évben azért sok minden megragadt – még talán a szeptember-októberi első levelből is tudnék válaszolni kérdésekre. Szóval, szerintem ez alapján a rendszer hasznossága eléggé egyértelmű.”

„Életemben először nem utáltam a biosztanárt ... sőt. És végre úgy érzem, lehetek jobb, mint 2-es.”



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

SZEZONÁLIS DARAB VAGY ÖRÖK TREND?

A kesztyű viselete az ókorig nyúlik vissza. A görögök és a rómaiak főleg munkakesztyűként használták, az egyiptomiaknál viszont ékszerként szolgált. Nyugat-Európában a 7. századtól a hatalom, a méltóság és a gazdagság jelképe volt, a középkorban pedig egyre több szertartásos jelzés társult hozzá. A 16. századtól terjedt el igazán a kesztyűviselet, és ettől kezdve a divatváltozások hatása alá került. A kesztyűkészítést Magyarországon *Hamerli János* honosította meg Pécsen, akinek nevét az *1861 Manufaktúra* viszi tovább luxusdarabjaiban. A tulajdonossal, *Petőházi Szilveszterrel* beszélgettünk.

- ◆ 1861-ben alapította meg Hamerli János kesztyűgyárát, a mai pécsi kesztyűs cégek elődjét. A rendszerváltást követően ugyanis, mint annyi más nagyvállalat, a pécsi kesztyűgyár is megszűnt, és helyét kis manufaktúrák vették át, hiszen a jó minőségű kesztyű iránti kereslet továbbra is létezett. Az 1861 Kesztyűmanufaktúra a pécsi Zsolnay Kulturális Negyedben működik, ahol Látványmanufaktúra, Kesztyűtörténeti Kiállítás és egy Mintabolt kapott helyet.

– **A mottójuk: „Tökéletes kesztyűt csak emberi kéz alkothat”. Ez azt jelenti, hogy a gyártás folyamatában mind a mai napig nagy szerepet kap a kézi munka?**

– Minden munkafázisban kézzel készülnek a kesztyűk, ez adja a manufakturális jelleget. Egy kesztyű elkészítése 8–10 ember keze munkája, minden állomáson egy adott munkafolyamat zajlik. A gyártósorra kerülés előtt a bőrök bevételezése, válogatása, osztályozása történik. A természetes alapanyag jellege miatt ez nagyon fontos mozzanat, hiszen minden egyes bőr egyedi tulajdonságokkal bír, amelyek meghatározzák, hogy milyen kesztyű készíthető belőle. Az első munkafázis a szabás. Itt a kesztyűszabász mester kézzel kidolgozza a bőrt és kiszabja a kesztyűt, valamint a kesztyűhöz szükséges kelleket. Ez óriási jelentőséggel bír, hiszen ettől lesz igazán „pécsi kesztyű” a pécsi kesztyű. Ez az a mozzanat, amit ha jól végeznek, akkor a kesztyű második bőrként fog a viselője kezére simulni. Hosszú évek alatt összegyűjtött tapasztalat és tudás szükséges hozzá.

Kép: 1861 Manufaktúra



A szabás után a préselés következik. Ekkor kezd el hasonlítani a szabvány kesztyűre, mivel itt már látszanak az ujjak. Ezt követően az allangírozó megszámozza és összeválogatja a megfelelő színárnyalatú bőrkellékeket az adott kesztyűhöz, kézzel levágja a szárbőtséget. Ennél a pontnál modelltől függően varrásra vagy díszítésre kerülnek a kesztyűk. A megvarrt kesztyűk a gyártósoron több úton haladnak tovább, modelltípustól függően: ha béleletlen a modell, akkor a csinosító asztalra kerülnek, ha bélelt a modell, akkor pedig egy bélelő a megfelelő béléssel látja el a darabokat. Különböző béleléseket használunk, ilyen például a kasmír, a selyem vagy a nyúlszőr. A bélelt kesztyűk majd szintén a csinosító asztalra kerülnek, ahol kéz formájú, fémből készült, 70–80°C-ra felmelegített csinosító sablonokon dolgoznak. Itt a kesztyűk elnyerik végső formájukat. Egy végső minőség-ellenőrzés után kerülhetnek csak csomagba, ahol megkapják a megfelelő modellszámot, színkódot, árat.

– Mennyit változott a technika Hamerli János óta?

– A kézi szabású kesztyűkészítés folyamatán nemigen lehet technológiailag jelentősen változtatni, azonban új anyagokkal, modellekkel próbálunk minden évben újdonságokat készíteni a vásárlóinknak. Manapság a bőrpiacra tudunk vásárolni új technológiával kikészített bőrt, amelyek például lézeres technikával mintát kapnak. Létezik olyan bőr is, amelyből az okoseszközökkel kompatibilis kesztyűt tudunk készíteni, így nem kell levenni a kesztyűt egy telefonhívás felvételéhez. Ez az úgynevezett touch bőr, amely a vevőink között méltán népszerű.

– Amikor megkerestem önöket, jelezték, hogy épp termelési csúcsidőszak van. Kik a fő megrendelők?

– Évente sok ezer pár kesztyűt készítünk. Külföldi megrendelőink a tavaszi időszak során adják le a rendelésüket, hogy nyár végére vagy őszeleje megérkezzen a szállítmány, így a lehető legmegelőbb időben tudják eladásra kínálni a vásárlóik számára, mire beköszönt a téli hideg. A világ szinte minden tájára szállítunk kézzel készített bőrkesztyűket. Főként Kanadába, az USA több államába, Norvégiába, Franciaországba, illetve Svájcba. Magyarországon pedig több mint 50 helyen vagyunk jelen, minden nagyvárosban megtalálhatók a kesztyűink viszonteladóinknál.

– Gyártanak luxusmárkák számára is?

– Két saját márkát készítünk: egy luxusmárkát, illetve egy prémium márkát. A luxusmárkánk neve a Hamerli, amely Hamerli Jánosról, a pécsi kesztyűgyár alapítójáról kapta a nevét. A Hamerli kesztyűkhöz kizárólag a piacon elérhető legmagasabb minőségű anyagokat használjuk, amelyeknek sajnos az ára is igen magas, de ennek a márkának a közönsége ezt elfogadja. Bárány nappát, peccary-t és egzotikus bőrt is használunk a készítés során, ezeket jellemzően Milánóból és Párizsból vásároljuk. A kesztyűk puha kasmír bélest kapnak, valamint modelltől függően aranyozott patentozást. Az elkészült Hamerli kesztyűket értékesítettük már például a világ luxusáruházai között elsőnek számító londoni Harrodsban, de elérhetőek Pécsen is, a nemrégiben megnyílt Király utcai üzletünkben.

– A kesztyűviselésben lehet-e trendekről beszélni?

– A kesztyű az örök klasszikus kiegészítő, amely fel tudja dobni viselőjének öltözetét. Egy kézzel készített, minőségi alapanyagból készített bőrkesztyű sosem fog kimenni a divatból. Természetesen a kesztyűdivatot is befolyásolja az aktuális trend, mind színekben, mind modellekben igyekszünk ezeket követni. Arra törekszünk, hogy nálunk minden korosztály megtalálja a neki tetsző modellt. Így természetesen a klasszikus modellek ugyanúgy megtalálhatók a repertoárban, mint a vagány autós kesztyűk a szivárvány minden színében.

– A funkcionális vagy a divatkesztyűk iránti kereslet a nagyobb?

– Cégünk főként divatkesztyűket készít, azonban megrendelésre egyedi sportkesztyűket is készítünk. Ebben az esetben külön konzultáció előzi meg a tervezést, mivel a funkcionális kesztyű technológiailag eltér a divatkesztyűtől.

– Lehet tudni, hogy milyen hírességek viselik a kesztyűiket?

– A Pécsen készült kesztyűk a nemzetközi zenészsakma, filmvilág és a divatszakma jeles képviselőinek kezén is rendszeresen feltűnnek. Az utóbbi időben filmforgató-sokhoz is gyakran rendelnek nálunk kesztyűt, legutóbb például Milla Jovovich-nak készítettünk néhány szép darabot, de viselt már pécsi kesztyűt Madonna, Ryan Gosling, Justin Bieber és Angelina Jolie is. ♦



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



A HAZAI MINDEN ELŐTT

Keress tudatosan
a megbízható és minőségi
magyar élelmiszereket!

Jólesne „egy kis hazai”? Csak rajtad múlik!
A magyar élelmiszerek vásárlásával nemcsak
a hazai kistermelőt és nagyüzemet, hanem az
ittthoni ipart és mezőgazdaságot is támogatod.

keresdahazait.hu

médiaunió
rajtad is múlik!





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

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

OTTHON AZ ÉLETBEN, A SPORTBAN

Sok dolog eszünkbe juthat az *otthon* szó hallatán, az is, hogy a helyemen vagyok, békében vagyok magammal, otthonosan és biztonsággal mozgok a világban egy nagyobb egység részeként. A természet ciklusaival és az évszakok változásaival együtt haladás segít az egységélmény megtapasztalásában. Ez a sportra is igaz.

◆ A frusztráció, hogy elmúlt a nyár, a szorongás, hogy mindjárt karácsony, az agított várakozás, hogy mikor lesz már megint nyár, ismerős negatív érzések lehetnek. Az, hogy mennyire tudjuk megtapasztalni, hogy be vagyunk ágyazva egy nagyobb egységbe, nagyban függ attól, hogy tudunk-e bízni e ciklikusság erejében, és abban, hogy a természet szükségszerűen jól hat ránk, tanít és nevel. Arra, hogy nem csak a nyár van, amit élvezni lehet, és az év többi részét túl kell élni. Ha mindig csak várunk valamit, vagy valaminek az elmúlását, elmulasztjuk megélni azt, ami van. Persze az egyes évszakok mást és mást hívnak belőlünk, és ha engedjük, hogy ez hasson ránk, akkor könnyebben megtalálhatjuk azokat a tevékenységeket, hobbit, sportokat, amelyekkel megtámogathatjuk az éppen zajló folyamatokat. Ebben a megengedésben benne van az elfogadás, ami valódi békét hoz. Ha nem csak túlélünk és várjuk a jobb időket, békében és elfogadásban élünk azzal, ami körülvesz és amink van.

A BÉKESSÉGBEN ÓRIÁSI ERŐ LAKOZIK.

Ösztönös és benső törekvésünk az élet és a békeesség, a biztonságos élet iránti vágy, ezért fontos, hogy hagyjunk időt a fontos dolgoknak, a belső szándék kimunkálásának, és ne valami ellen, hanem valamivel együtt menjünk az úton. Merjük rábízni magunkat a természet változásaira, az élet körforgására, és ezzel együtt bátran és bizalommal haladni! A természettel való összhang nemcsak a körülvevő természetet jelenti – saját természetünk elfogadását,

szeretetét is. Mennyivel másabb például nem a kilók ellen harcolni, hanem a jobb közérzetért, a sport adta felszabaldultságért, az ép testben ép lélekért tenni. A félelem nem csupán ellenállást szül, hanem blokkol, terméketlenné tesz, lelkileg és testileg is. Amikor például a természet visszahúzódik, akkor valójában a megújulásra készül fel, idő kell neki, ahogy nekünk is. A természet változásával való együttélés helyreigazít, s helyes döntések felé visz.

A sport inspirál és mozgásba hoz, kilendít, átlendít. De nem csupán várunk kell az inspirációra, nekünk kell mennünk érte. Hittel és békeességgel haladni az életben felér egy hegy megmászásával. Ezért is fontos, hogy olyan tevékenységeket, hobbit, sportot válasszunk, amelybe száz százalékosan bele tudjuk tenni magunkat. A folyamatos rohanás és teljesítménykényszer annak a jele, hogy felborult az egyensúly és a fontossági sorrend az életünkben. Instant eredményeket akarunk: a megismerést és tudást lecseréljük projektekre és információkra, a mélységet szélességre. Pedig ahhoz, hogy mélyítsünk valamit, bele kell ásni magunkat, ami egy folyamat. A föld is pihen, miután termést hozott, és felkészül a megújulásra. Néha meg kell állni, megpihenni, hogy a lelkünk felzárkózzon: elvetni a magjait valami újnak, ami aztán kicsírázhat.

NE ÁLLJUNK ELLEN A VÁLTOZÁSNAK, INKÁBB SIMULJUNK BELE, HALADJUNK VELE.

Különböző életszakaszokban más és más hozzáállásra van szükségünk. Ahhoz, hogy a lehető legtöbbet



hozhassuk ki magunkból, először is tisztában kell lennünk azzal, hogy épp hol tartunk. Nem tarthatunk előrébb, mint ahol éppen vagyunk! Bár redundánsnak tűnhet ez a mondat első olvasatra, de gondoljuk át: ott és akkor tudunk cselekedni, ahol éppen vagyunk jelenleg. Egy gyümölcsfa is csak a megfelelő évszakban tud gyümölcsöt hozni, és az éréshez is idő kell. Az őszi erdőt járva ezt az elfogadást tehetjük magunkévá. Nyugalom, befelé fordulás, elmélyülés, átalakulás és elengedés kapcsolódik hozzá. A nyár elengedésével készülhetünk fel a télre, amikor abból élünk, amit addig megszereztünk, és csak élvezzük, amit elértünk. Az élet egysége pontosan ebben nyilvánul meg, és nincs nyár tél nélkül. Nincs növekedés és kibontakozás elvetett és pihentetett mag nélkül. A tavasz szól arról, hogy felkészülünk, tanulunk, növekedünk, bontogatjuk az új életet.

Nyáron a mozgás is könnyebb. A sport az új kalandok kipróbálásáról szólhat, legyen szó akár extrémebb vízi sportokról, ejtőernyőzésről, siklóernyőzésről, erdőben futásról, bűvárkodásról... A nyár jó, a nyarat nagyon könnyű élvezni. És teljesen természetes, hogy sajnáljuk, hogy vége a nyári sportok gondtalan élvezetének, hiszen még futni is könnyebb fölöttünk a korán ébredő és későn nyugvó nappal. Nem kell öt rétegbe beöltözni, elég csak felpattanni a biciklire és eltekerni szebbnél szebb helyekre.

Ősszel felemelő a természetet járni. Nem lehet elmenni a napról napra más arcát mutató őszi erdő mellett. A megszokott sportot jól kiegészíti a jóga: az elmélyülés a statikusságában a változások elfogadásához segít hozzá.

Télen például jó úszni, és utána jöhet a szauna a töltődésre, átmelegedésre. Ez nem csak a pihenésről szól, lehetővé teszi, hogy kicsit tovább hangolódjunk az előttünk álló napra, vagy épp több töltődést kínál munka után.

Tavasszal bármi újba kezdhetünk, megújuló energiáinkat belevethetjük már kipróbált vagy új mozgásokba. S nyitogathatjuk, bontogathatjuk magunkat: nem kell mereven ragaszkodnunk a „strandformához” előírt programokhoz, amelyek arról szólnak, hogy 8–10–12 hét alatt hogy verekedjük át magunkat valamin, amit lehet, hogy nem is érzünk sajátunknak, de persze nem is az számít, csak az eredmény. Válasszunk inkább számunkra testhezálló sportot a megújulás jegyében!

Amikor olyan sportot választunk, amit magunkévá tudunk tenni, amiben otthonosan mozgunk, akkor az akadályok leküzdése is könnyebb. Ha visszanyúlunk a természethez, akkor kapcsolatba kerülünk a minket körülvevő élettel, örömet lelünk a vele összhangban lévő mozgásban, és természetessé válik az igényünk, hogy ezt meg is tartsuk. ♦