



A SZÁRMAZÁSI TITKOK SÚLYA

Rejtegetett apákról a „Szerelem tesztelve”
című film kapcsán

Amikor az emberi kapcsolataink kerülnek terítékre, a média és a szakirodalom is legfőképpen a párkapcsolatainkra, a családi háttérünkre, azon belül is az anya–gyerek kapcsolatra fókuszál, ám szerencsére egyre több kutatás erősíti meg, hogy az édesapák odafordulása és jelenléte a gyermekek életében ugyanolyan kulcsfontosságú. De mi van akkor, ha „több” is van belőlük? Hogyan hat az egyénre a származását érintő bizonytalanság, ha nem ismert előtte, hogy kik a valódi felmenői?

◆ A TÖRTÉNET

A franciák zseniálisak abban, hogy az élet nagy kérdéseiről finom humorral elmélkedjenek, megfelelően ellensúlyozva ezzel a drámai pillanatokat, miközben a mondanivaló sem vész el. A „Szerelem tesztelve” című film főhőse, Erwan (François Damiens) 45 éves, átlagos életet élő családapa, aki felesége halála után egyedül neveli a lányát. Első látásra elég zárkózott, nem kifejezetten megnyerő típus, de jobban megismerve egy melegszívű, családcentrikus és felelősségteljes ember képe rajzolódik ki előttünk, aki más emberek boldogulását is a szívében viseli. Munkája rendkívül nagy precizitást és odafigyelést követel: csapatával világháborús bombákat kutatnak fel és hatástalanítanak a tengerparton.

Nem kevésbé puskaporos a levegő otthon sem, hiszen húszas éveie elején járó lánya gyermeket vár, de esze ágában sincs elárulni, hogy ki az apa. Az igazi bomba azonban akkor robban, amikor a születendő baba érdekében az egész család orvosi vizsgálatoknak veti alá magát, ki akarják ugyanis zárni az apai ágon örökölhető súlyosabb betegségek valószínűségét. Erwan ekkor tudja meg, hogy biológiailag semmi köze az édesapjához, aki felnevelte őt. Kérdések egész sora ötlük fel benne: Vajon édesapja tisztában van a helyzettel, vagy semmit sem tud a dolgról? Az édesanyja megcsalta az apját, esetleg letagadta a terhességét, amikor egymásba szerettek? Ki a csuda lehet akkor a valódi apja? Tud-e róla, hogy van egy fia, és ha igen, miért lépett le?



Erwan magánnyomozót fogad, hogy minél előbb fényt derítsen az igazságra, és rábukkan egy férfira, aki nagy valószínűséggel a biológiai apja lehet. Mindeközben a véletlen folytán megismerkedik egy kissé karcos, nagyszájú és veszedelmesen szép doktornővel, aki nemcsak Erwan édesapjának adja vissza az életkedvét azáltal, hogy ismételten engedi hajót vezetni, hanem a férfi addig sivár érzelmi életébe is új színt visz. A helyzetet még tovább bonyolítja egy kis bökkenő: a doktornő Erwan biológiai apjának a lánya, így egyben Erwan féltestvére is. Nem csoda, ha főhősünk azt se tudja, örüljön vagy bosszankodjon legújabb felfedezésén. Mindemellett egyre inkább az örületbe kergeti a saját lányát az apasági kérdéssel, mert szerinte egy gyereknek igenis joga van tudni, hogy kiktől származik.

BONYOLULT KAPCSOLATOK

Egy lány, aki anya nélkül próbál belépni az anyaság kapuján, egy apa, akinek két apja is van, egy fiatal fickó, akinek fogalma sincs róla, hogy nemsokára apa lesz, egy nagypapa, aki papíron nem is áll rokonságban a szeretteivel, és egy másik, aki nemhogy az unokája létezéséről, de a fiáról sem tud, és egy nő, aki talán beleszeretett a saját testvérébe, de természetesen minderről a leghalványabb sejtése sincs. Ezeket a bonyolult kapcsolatokat pedig tovább komplikálja a titok. Erwan anyja, a fia származási titkának tudója már nem él, apja nem beszél róla, és lánya is igyekszik eltitkolni, hogy ki a születendő gyermeke apja.

A titok feszültséggel jár, súlyos fizikai és lelki teher a cipelőjének. Egy kutatásban, ahol a résztvevőknek medicinlabdával kellett célba dobniuk, a titkot őrzők rendszerint túllóttek a célon, mert nehezebbnek érezték a labdát, mint amilyen valójában volt.



A titok paradox helyzetet teremt: szeretnénk minél mélyebbre elásni, de mivel rettegünk attól, hogy valahogy mégis kifecsegjük, gondolatban vissza-visszatértünk hozzá, ellenőrizzük, hogy rejtve van-e még.

Ez a gondolati tevékenység éppen ellenkező hatást ér el, mint ami a célunk lenne: valójában a felszínen tartjuk azt, amit szeretnénk elrejtetni. A családi titok nem csupán az őrzőjének jelent stresszt, hanem a környezetnek, különösen a családban felnövekvő gyerekeknek is, aki érzi a lappangó feszültséget. Bár a titok gyakran a gyerek megóvását célozza, amikor később (kamaszkorban vagy felnőttkorban) mégis lelepleződik, az egyén identitása,

önazonossága kérdőjeleződik meg, sőt, szembe kell néznie a hazugságokkal és a bizalomvesztéssel is.

Ahogy a mellékelt ábra mutatja, nem ritka, hogy lehull a lepel egy ilyen féltve őrzött titokról, elegendő hozzá egy rutinvizsgálat. Nemcsak kamaszként, felnőttként is nehéz ezzel szembenézni. A titok azt az üzenetet hordozza, hogy valami nincs rendben az érintett származása körül, bűnös vagy szégyenteljes dolog húzódik meg a háttérben. A történetek következménye (vagyis maga az ember) pedig elkezd saját magát szégyellnivalónak, esetleg bűnösnek érezni.

TELJES KÉP ÖNMAGUNKRÓL

A történetet figyelve azon törjük a fejünket, hogy felülírhatja, vagy megváltoztathatja-e két ember szeretetteljes, támogató viszonyát egy orvosi vizsgálat eredménye? Mit tehet hozzá a személyiségünkhöz, az életünkhöz, ha felkutatjuk a származásunkat?

Talán még gyakoribbak ezek a kérdések az örökbe fogadó családoknál, ahol sok esetben megjelenik a gyermek igénye, hogy a vér szerinti szüleit felkutassa, amit

Kép: IMDb

az örökbefogadó szülők tévesen kudarcként értelmeznek. Ez a félelem Erwan apja részéről a filmben is tapintható, pedig a származási család megismerésének vágya természetes reakció, és nem kérdőjelezi meg a viszonyulást ahhoz a szülőhöz, aki felnevelte a gyermeket. A saját eredettörténettel való megismerkedés, az életünk folytonosságának megélése hozzásegít, hogy megtudjuk, honnan jövünk, ami szükséges ahhoz, hogy tudjuk, hová tartunk. Székely Zsuzsanna, a fővárosi TEGYESZ pszichológusa az örökbe.hu oldalon megjelent interjúban így fogalmaz: „A felnőtt örökbefogadottak csoportjában mindenki, aki megkereste a vér szerinti családját, akármilyen nehéz sorssal kellett szembesülnie, azt mondta, hogy eddig csak lebegett, mint falevél a szélben, és most ért talajt.” Az identitásunkat többek között az élettörténetünk ismeretéből építjük, amelynek szerves részét képezik a családi kapcsolatok és a családban megélt események, ehhez azonban a vér szerinti szüleitől távol felnövő kamaszok és felnőttek szükségesnek érezhetik, hogy a teljes képet, a teljes történetet láthassák.

A szakemberek szerint irracionális az a félelem, hogy a származási család megismerésével az örökbefogadott elpártol a családjától.

Ráadásul a gyökereinek keresése közben az örökbefogadott olyan érzelmi hullámvasúton megy keresztül, esetleg olyan traumatikus élményeket kell feldolgoznia, hogy fokozottan szüksége van a szüleinek, hogy érzelmileg támogassák őt ezen az úton. Azok a szülők, akik nem a félelmekre hallgatnak, hanem figyelembe veszik

a kamasz vagy felnőttkori örökbefogadott szükségleteit, és ezáltal is támogatják a felnövekedését, arról számolnak be, hogy a kapcsolatuk is megerősödött.

APA A CSALÁDÉRT VAGY APA A CSALÁDBAN?

Történetünk az apák köré épül. Szüksége van-e a gyermeknek apára vagy a fogantatás után teljesen kihagyható a képletből? A film egy olyan világot mutat be, ahol apának lenni különleges és meghatározó, mind a szülők, mind a gyerekeik életében.

A jó apát nem a férfias macsóságról ismerjük fel, hanem abból, hogy jelen van a családjá életében: partnere az édesanyának, és biztonságot nyújtó, érzelmileg elérhető szülője a gyermekeinek. A biztonságos kötődés az apa felé ugyanolyan jelentőségű, mint az anya felé, és a gyermekek apák, illetve anyák felé mutatott kötődése nem tér el egymástól. Az apa már a csecsemőkorban is nagy szerepet tölthet be a gyermeke életében, például a babák kifejezetten szeretik apjuk mély duruzsolását hallgatni, vagy a mellkasán aludni, mivel a meleg bőr, a szívverés hangja és a légzés ritmusa megnyugtatja őket. Az apával való közös játék fejleszti a kommunikációt, az együttműködést és az érzelmi önkontrollt. Tipikus apa-gyerek játék a birkózás, amikor a gyerekek meg kell tanulni kiszámítani a felnőtt reakcióit, bele kell helyezkednie az apa gondolataiba, ami hozzájárul az empátia fejlődéséhez.

Jorgen Lorentzen norvég irodalomtörténész, aki könyvében a férfi- és apaszerepeket vizsgálja, két kulcsfogalmat vezetett be. A családért-apa a család eltartója szerepét tölti be, a családban-apa viszont a gyerekekről gondoskodó személyként jelen is van a család életében. A témával kapcsolatos kutatások üzenete egyértelmű: az apák jelenlétére a családban hatalmas szükség van. A családdal való intim, bensőséges kapcsolat nemcsak az anya felségterülete, a férfi szerepe ugyanolyan jelentős! ♦

hirdetés

SZENT ISTVÁN RÁDIÓ
TELEFON: 36/ 510 610
E-MAIL: INFO@SZENTISTVANRADIO.HU
WWW.SZENTISTVANRADIO.HU

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,
OLVASSA HÍREINKET
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

EGER 91.8 MHz
MISKOLC 95.1 MHz
ENCS 95.4 MHz
GYÖNGYÖS 102.2 MHz
HATVAN 94.0 MHz
BÁTORALJÁÚJHELY 90.6 MHz
TOKAJ 101.8 MHz
TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

AZ EGERI FŐEGYHÁZMEGYE TELEVÍZIÓJA
HÍREK AZ EGYHÁZMEGYÉBŐL - SZENTMISÉK
ELŐADÁSOK - STÚDIÓBESZÉLGETÉSEK
FILMEK AZ EGERSZALÓKI
IFJÚSÁGI TALÁLKOZÓRÓL
WWW.SZENTISTVANTV.HU

SZENT ISTVÁN TELEVÍZIÓ

Lázás vagyok...

Egy pedagógus olvasónk levelével és Aczél Petra Közvilágítás-sorozatának e havi cikkével kívánunk a tanárainknak sok hivatásbeli örömet, gyerekeinknek pedig az itt szereplőkhöz hasonló pedagógusokat.

◆ Lázasan fekszem, gondolatok és érzések kusza és forró összevisszaságában, vajon miért sírok, csak a láz miatt?

Ebben a tanévben harmadszor vagyok beteg. Sok. Először a portfólióírás hajrájában dőltem ki, aztán amikor A. növendémem krízisével szembesültem, egy újfajta, durva fenyegetettséggel... Addig is tudtam persze, hogy ez létezik, de A. az „én gyerekem”. És most harmadszor. A láz érdekes időtlenséget teremt az agyamban, könnyebben látom meg az összetartozó dolgokat, és könnyebben észreveszem, amit érzek.

MI IS TÖRTÉNT TEGNAP ÉS TEGNAPELŐTT?

Ülünk az ünnepi sokaságban, egy elég hosszú történetet próbálunk áttekinteni. Ennyi év egy iskolában, és mennyi-mennyi arc! Felismerem a 15 éves filmfelvételen éneklő gyerekeket: V. az első sorban előretolja kis pocakját, és annyira figyel, amennyire csak bír. Most fogorvos. M. a hátsó sorban, a mezzoszólam oszlopa, akkor is mindenkinél erősebb volt. Úgy értem, belül. Gyógypedagógus.

T. arra kér, találkoznék vele, van pár fontos dolog, amit meg szeretne kérdezni. Kis napirend-átszervezés, nyolcadik óra helyett nulladikban megtartott fakultáció, és már rá is érek. T. szociális munkás, a legnehezebb területen. Nagyon, szenvedélyesen szereti a munkáját. Férjhez menni készül, és van pár fontos dolog, amit nem tud másvalaki megbeszélni... Megrendülten hallgatom, sírok. Szilvénéni, nekem az iskola olyan volt, mint egy csibekeltető. Csibekeltető? Igen, ott mindenki teljesen mellettem állt. A csibekeltetőből elindulók – segítő foglalkozást választók hosszú sora. Orvosok, védőnők, szülésznők, gyógytornászok, dietetikusok, gyógypedagógusok, pszichológusok, tanítók, tanárok, óvónők, szociális segítők.

Állunk az utcasarkon, négy tanár. Ünneplőben, habár enélkül is látszik valahogy, hogy mifélek vagyunk. (Mi vagyunk azok, akiknél mindenki jobban tudja, akik sose elég jók, akik lemaradtak, akik rugalmatlanok, akik nem elég szigorúak. És mi vagyunk a fáradtak, a húszéves

öltönyeinkben és ünneplőcipőinkben.) Négyünknek összesen 13 gyereke van. Úgy értem, otthon. Az iskolában mennyi, ó, ki tudná azt megmondani! Lehetséges, hogy aki a növendémem, ahhoz ne kapcsolódjak, ne tiszteljem, ne legyek rá mérges, amikor nem tiszteli magát, a tehetségét, a másikat? Ne aggódjak érte? Ne lássam benne a csodát? Négyen összesen 195 évesek vagyunk, ifjú titánok, az iskola fiataljai. Mert nincs új generáció, nekünk kéne megtenni mindazt most is, amit 20–25 éve boldogan megtettünk, éjjel-nappal, az iskolában és otthon, olthatatlan lázban égve.

A kollégák hihetetlenek. Nem csak az intellektusuk, a felkészültségük, a lelkiismeretességük, a humorérzékük, a szívmengető családjuk, ők maguk. Ahogy léteznek, az számomra megfogalmazhatatlanul szép. Ők az ingyenesség világában élnek, fogalmuk sincs, mi az üzlet. Úgy élnek, mintha nem lenne összefüggés a bankszámlájuk és a munkájuk között.

Dolgoznak, keményen az egész lényükkel, nem is keményen, hanem teljesen. Kár, hogy nem lehetek már a diákjuk. Ez komolyan bosszant.

Egyiküket a legújabb orvosi leleteiről kérdezzük finoman, ő finoman válaszolgat, szeretjük, ezért lehet feltenni kényes kérdést is – aztán kiderül a másikról is, hogy hasonló ment már át, másféle tünetekkel, de a történet ugyanaz. A harmadikról tudom, mert régi barátom. Elkerülhetetlen, hogy a lelkiismeretes, jó tanár eddig jusson? Az orvosi rendelőki? Mit csináltunk mi rosszul? Rendszerszintű hiba? Mi lesz így velünk? A 13 gyerekünkkel otthon? És a csibekeltetővel?

Én azt hiszem, a csibekeltetőket csak lázasak tudják eléggé befűteni. A lázasakat nem hatják meg a törvények, a portfólióírás; a lázasoknak a csibekeltető nem munka, hanem élet.

A lázasaknak járna a pihenés. A csibekeltető érdekében is mondom. ◆

Toth Szilvia



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MATEMATIKA

A márciusi Képmás-esten a vitáról volt szó. Örömmel vettem részt a beszélgetésben. Az esemény végére a Várkert Bazár impozáns rendezvénytermében a nagy teret betöltötték a beszélgető résztvevők, azok, akik ezúttal nemcsak közönséget, hanem aktív közösséget is alkottak.

◆ Már éppen készülődtem hazafelé, amikor egy csodálatos mosolyú asszony szólított meg. Tekintetének és arcának ragyogásában volt valami megrendítően ismerős. Mélyről, nagyon mélyről tudtam, anélkül, hogy a fejemben végig tudott volna futni a gondolat, hogy Ő és én, mi már sok és fontos időt töltöttünk együtt.

Csak annyit kérdezett, tegezve, kicsit kacsintva: „Megismersz?” „Igen” – vágtam rá. Aztán anélkül, hogy tudtam volna mit mondok, felkiáltottam: „Szilvi néni!...” A ragyogó mosoly az arcán most már olyan otthonos lett, mint a megélt élet. Az általános felső tagozatában ő volt a matematikatanárom. De még milyen matematikatanár volt!... A köpenye világoskék, mint senki másnak, lábán mindig hófehér klumpát viselt, haja éppolyan hosszan és hullámosan díszítette mindig derűs arcát, mint most. Gyönyörűnek láttam. Gyönyörű volt. Ma is az. Szelíd, de mindig tartást adó tanáregyéniség. Aki mindig biztatott, de számon is kért. Kivételes arányérzékkel bánt mindannyiunkkal. Elhitette, hogy a matematikát mindenki értheti és szeretheti, miközben azért munkára is készítetett. A kedvenc tanárom volt.

Egy olyan iskolában, ahol a háború előtt az orsolyita apácák még a nagymamámat tanították, és amelyben 1948 után korlátlan hatalma lehetett a szocialista elveknek és vezetőknek.

Szilvi néni olyan volt ebben a számomra kulturálisan meglehetősen idegen közegben, mint a tiszta forrás – ezt mutatta kék köpenye is. Éreztem és tudtam, hogy valami más is összeköt minket a 45 perces órákon túl, amolyan titkos értékszövetség, amiről nem kell – és persze, nem is lehetett – beszélni. Ez is algebra volt, de már nem csak a számoké.

Amikor több mint harminc évvel később (bocsánat, hogy leírtam) a Képmás-esten találkoztunk, belém vágott, mennyivel többet köszönhetünk a jó tanárainknak, mint néhány példás osztályzatot. Hányféleképpen tudnak ők minket megtartani, irányítani, ösztönözni! És bár a „pedagógusnap” elnevezésben semmi különösebben jóízű nincs, június elején, a tanév végén mégis ezt a különleges hatóerőt, a tanárokét ünnepeljük. Felnőtt életünkben már leginkább gyerekeink tanáraival vagyunk elfoglalva, de időnként a Gondviselés megajándékoz minket fontos találkozásokkal és a hozzájuk kapcsolódó emlékezéssel.

Egy korban, amikor izgalmasabb a mesterséges intelligencia, mint a témazáró, és főként, mint a tanári diploma, a valódi tanáregyéniségek visszahívna minket az emberi valóságba. Abba, amelyet szépségéről és igaz mivoltáról mindig felismerünk. Mint én, ott, a Képmás-esten Szilvi néni, a matematikatanáromat. ◆



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

A 8K

Úgy néznek rám, mintha nem értenék, mit mondok. „Higgyék el, komolyan mondtam! A mai biosz témazárót párosan fogják megírni!” Kezdek felfogni, és izgalommal néznek egymásra. Az előző órai összefoglaláson erről még nem volt szó. „A szabály a következő: ha a padtársukon kívül bárkivel beszélnek, vagy ha puskáznak, akkor a dolgozatot elveszem, és egyes. Jó munkát!”

◆ Sir Ken Robinson, világhírű oktatáskutató, oktató és előadó nemrég megjelentetett, „Kreatív iskolák” című könyvében arról is értekezik, hogy az iparosított oktatás (ami a 19. és a 20. század igényeinek megfelelt) helyett hogyan lehet a diákokat a ma kihívásaira felkészíteni. Átfogó kutatási elemzések megfogalmazása után következtetéseket is levon, sőt, gyakorlati tanácsot is ad nekünk, pedagógusoknak. Nyolc dimenziót különít el, amelyeknek fejlesztése nagyban hozzájárul ahhoz, hogy az iskolát elhagyó diák helyt tudjon állni a 21. században. 8K elméletének összetevője az alábbi nyolc kompetenciaterület: kíváncsiság, kreativitás, kritikai gondolkodás, kollaboráció, kommunikáció, közösségvállalás, kiegyensúlyozottság, közösségi szellem. A magyar fordítás miatt néhány fogalom elsőre nem volt egyértelmű, így utánanéztem. Az alábbiakban igyekszem egy-egy általam kipróbált oktatási módszert illeszteni az egyes területekhez.

A kíváncsiság felkeltésére talán a legjobb módszerem. Amikor olyan (költői) kérdéseket teszek fel, amelyekre a választ egy perc múlva úgyis megmondom, a diákjaim fásultan néznek rám. Ám ha az órai értő kérdésfeltevésért például pontot adok, vagy a test egy-egy működési mechanizmusának felderítését rájuk bízom, sokkal jobban bevonódnak.

A kreativitás ebben az elméletben a nézőpontváltást, az új gondolatokat jelenti. Sokat segít például, ha komplex

feladatot kapnak, amelyet hosszú távon kell megoldaniuk. Az egyik évben azt kértem, hogy félév végéig készítsenek egy kreatív városi állat- vagy növényhatározót. Tilos volt a klasszikus, lapozós határozó beadása. Végül kisfilmek, társasjátékok, gondolatérmék és egy színdarab is született.

A kritikai gondolkodás fejlesztésére a vita nagyon alkalmas. Nem is feltétlenül kell a disputa minden szabályát átnézni, elég, ha van egy tételmondat, amelyet az osztály fele támogat, a másik fele pedig ellenez. Például: Az állatkísérleteket be kell tiltani. A húszperces páros gyakorlat felénél csere történik, aki eddig támogató volt, ellenző lesz, és fordítva. Elképesztő visszajelzéseket adtak a diákok az ilyen gyakorlatok után, például arról, hogy az egyéni meggyőződés ellenére is milyen jól lehet pró vagy kontra érvelni.

A kollaborációra, azaz az együttműködés fejlesztésére példa a fenti páros dolgozat, vagy közös projektmunka, csoportos feladatok.

A kommunikáció, azaz a képesség, hogy világosan, magabiztosan, önazonosan fejezzük ki magunkat, az én tapasztalatom szerint a legkevésbé fejlődik az óra eleji feleléssel. A kiselőadás, az otthoni videófelelet, a páros felelés és a vita is kiváló módszerek.



A közösségvállalás itt a másokkal való együttérzést, és az ennek megfelelő cselekvést jelenti. A biológiaórán ennek fejlesztése számomra a legkevésbé tervezhető. Inkább a személyes példamutatás, például a hibák beismerése, indulatból adott érdemjegy visszavonása, az osztály órai lelkiállapotának felmérése és az óra aszerinti módosítása vált be.

A kiegyensúlyozottság, ami ebben az esetben az önismeret és a saját belső harmóniánk megteremtésének képességét jelenti, szintén nem jelenik meg egy-egy tantárgy témájaként. Nekem bevált az óra eleji relaxáció, avagy vezetett vizualizáció: amikor a diákok a tanár hangját követve néhány percig csak a légzésükre vagy a testrészetre figyelnek. A módszer tanulható, az autogén tréning és a jezsuita meditációs imák világa is ez.

A közösségi szellem, a nyolcadik K az a képesség, hogy konstruktívan részt tudunk venni a társadalmi életben. Amikor én diák voltam, a szemétszedés gyakorlatát alkalmazta némely pedagógus, ám ez a mai kutatások szerint kontraproduktív: rossz érzések és negatív élmények kapcsolódnak egy egyébként fontos üggyhöz. Inkább egy diákokat is érintő szociális vagy környezeti probléma felderítése, és megoldási javaslatok kidolgozása – ez lehetne jó gyakorlat. Elterjedt például az ún. öröm-bánat térkép, amelyről az interneten rengeteg leírást lehet találni, és a diákok tényleg élvezik és hasznos is nekik. ♦



BUDAPEST
A VÁROS, AMELY EGYESÍTI



Pünkösdi királyság a Tabánban



Ingyenes családi és
gyerekprogramok, koncertek

2019. június 10.

Szalóki Ági

Fölszálott a páva
gólaműsor

Szalonna
és bandája

Parno Graszt

DERÜRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Talán még emlékszik rá a kedves Olvasó (hacsak nem szokta direkt átlapozni a rovatomat – amin persze Önt és Magamat ismerve nem csodálkoznék!), hogy a múlt hónapban egy elkeseredett férj, Benedek levelét közöltem, aki tökéletes szexuális életéről panaszkodott nekünk. Az úriembert akkor elláttam a megfelelő tanácsokkal, és remélem, ezek alapján már el is kezdte rongálni a kapcsolatukat, viszont közben érkezett egy újabb érdekes beszámoló.

Benedek felesége, Andrea írt nekem. Ígértem, hogy ezt is megosztom Önökkel, hogy megtekinthessük az érem másik oldalát. Íme:



◆ Kedves Doktor Bori!

Ne haragudjon, tudom, hogy a férjem, Benedek, éppen ma írt Önnek, de úgy érzem, nekem is muszáj. Félek, hogy ő egyedül nem lesz elég erős hozzá, hogy tönkretegyje a csodálatos életünket! Fogalmam sincs, mitévő legyek. A kolléganőim gyűlölnék. Egyikük, akinek a férje is ugyanott dolgozik, tegnap sarokba szorított a kézszáritó automata mellett:
– Hé, ti hányszor vagytok együtt hetente a férjeddal, he?
Amikor megmondtam a választ, ő megragadta a kosztümöm gallérját, a falhoz kent és megfenyegetett: ha ezt a mennyiséget elárulom Elemérnek (a férjét hívják így), akkor kitépi az összes hajamat. (Elemér egyébként aznap tényleg feltette nekem a kérdést, amire én azt feleltem, hogy csak fél évente–évente... Szégyellem, de féltettem a szép, dús hajamat!!!)
Olyan fura ez az egész. Tudja, kiskoromban minden nőrokonom azt tanította, hogy a szex valami nagyon rossz dolog lesz: kellemetlen, gusztustalan és állatias. Miért van az, hogy nekem ilyen jó?! Valami nagy baj lehet velem! Segítsen, hogyan műlhatna el a férjemből és/vagy belőlem is végképp a vágy?
Nagyon bízom Önben. Rendszeresen olvasom a rovatát, és mindig annyira lehangol! Halálosan nyomasztóan ír, miközben nyilvánvalóan egy rendkívül öntelt és hiú ember, aki a bizonytalanságát arroganciával igyekszik leplezni.
Annyira irigylem! Ön a példaképem!
Ha valaki, hát Doktor Bori tud majd nekem segíteni.

Üdvözlettel: *Andrea*

Kedves Andrea!

Először is köszönöm hízelgő sorait – gyarlóság, de néha nekem is jólesik a megerősítés. Jó tudni, hogy nem hiába küzdök társadalmunk zsiros, rózsaszínű mételeye, a boldogság ellen. (Állítólag nagy költőnk, József Attila is találkozott már vele, és neki se volt szimpatikus: „Láttam a boldogságot én, / lágy volt, szőke és másfél mázsa” – írja „Eszmélet” című versében.)

Nos, de térjünk is a tárgyra!

Benedeket múltkori levelemben arra biztattam, hogy helyezze üzleti alapokra házasságukban a szexuális tást: várja el, tegye kötelezővé. Az a javaslatom, hogy ha már a férje úgyis üzletet csinált a szexből, akkor Ön használja bátran a valutát, amit bevezetett! Éljen vissza vele! Zsarolja, adagolja, jutalmazza vele, mint lovat a kockacukorral!

Amennyiben Benedek

1. nem keres elég pénzt,
2. nem beszélget eleget Önnel izgalmas témákról (úgy mint a gyerekek óvónőváltása, egy nemrég olvasott recept vagy az Ön másodunokatestvére barátnőjének újonnan diagnosztizált autoimmunbetegsége),
3. nem matekozik a gyerekeivel,
4. nem mosogat eleget,
5. egy éve nem fúrja fel a fürdőszobapalcot, akkor Maga bizony nem adja meg ökelmének, amit ő akar! Ebben az esetben legördül a szerelem-roló. Bezár a hancúr-bazár. Úgy kell neki, túrós peti!

Hiszen, valljuk be, a szexualitáson kívül kevés más eszköz van a mi kezünkben, amivel elérhetjük céljainkat. Például hiába is fenyegetőznénk azzal, hogy ha férjünk nem lesz figyelmesebb, akkor mi meg majd jól nem veszünk virágcsokrot gyermekünk osztályfőnökének a születésnapjára, vagy nem mossuk ki kéthavonta a napliszoba sötétítőküggönyét – ettől ő sajnos egyáltalán nem fog megrettenni. Szerinte ugyanis tök fölösleges a tanárok születésnapjára bármit is adni, a sötétítőküggönyt meg elég tízévente kimosni.

Ezenkívül van egy másik termékeny lehetőség is a szexuális életük tönkretételére, ami homlokegyenest ellenkező tézisből indul ki, mint a „Szex mint üzlet”-módszer, de hasonlóan hatékony lehet. Intézze el, hogy a férje ne kívánja többé Önt! Hanyagolja el magát, de gyorsan!

Kezdje a szőrzettel: festesse be a haját, aztán hagyja több centire lenőni. Ritkán mossa csak meg, akkor is korpásodás elleni kénes samponnal! Ne szőrtelenítse a lábát! Ha alkata engedi, hízzon el. Ha sovány típus, váljon teljesen gebévé. Hordja nyugodtan a kinyúlt szoptató melltartóit – nehogy már újabbakat vegyen, amikor még jó a régi is! Nézze le azokat a nőket, akik csinosan öltözködnek és sminkelik magukat:

– Jééézuskáám, kinek akar ez ennyire tetszeni? – kérdezze hangosan, gúnyos félmosollyal. – Hiszen már férjhez ment!

Néha, nagy ritkán, nézzen ki remekül, de csakis, ha vendégségbe, munkavacsorára vagy osztálytalálkozóra indul a férje nélkül!

Elképzelhető, hogy Benedek egy idő után végre megcsalja majd Önt – ekkor legyen végtelenül dühös, csalódott, és ne értse, hogy mehetett hozzá egy ilyen érzéketlen szörnyeteghez.

Vagy, ha olyan típus, csalja meg Ön a férjét – ekkor viszont tekintse úgy, hogy joga volt hozzá, hiszen otthon elhanyagolták, és ne értse, hogyan mehetett hozzá egy ilyen érzéketlen szörnyeteghez.

Ha minden jól megy, hamarosan el fognak válni. Ön előtt pedig végre megnyílik az út az egész életen át tartó önsajnálathoz.

Sok sikert mindehhez,
és a legrosszabbakat kívánja Önöknek:

Doktor Bori

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden! Segítsen rosszabb helyé tenni a világot! Előre is csalódottan várja leveleit a doktorbori@kepmas.hu címre:

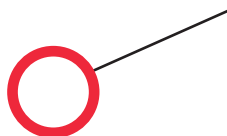
Doktor Bori



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

EGY PÖTTYNYI NOSZTALGIA



Kedvenc fotóm a családi albumunkból az a kép, amelyen édesanyám pár hónapos öcsémet tartja a karjában, én pedig piros pöttyös ruhámban ülök mellettük büszkén és boldogan. A kép több mint 30 éves, ahogy öcsém is, meg a pöttyös kis ruhám is, amelynek felnőtt megfelelőjét régóta keresem, és idén végre jó eséllyel meg is találok.

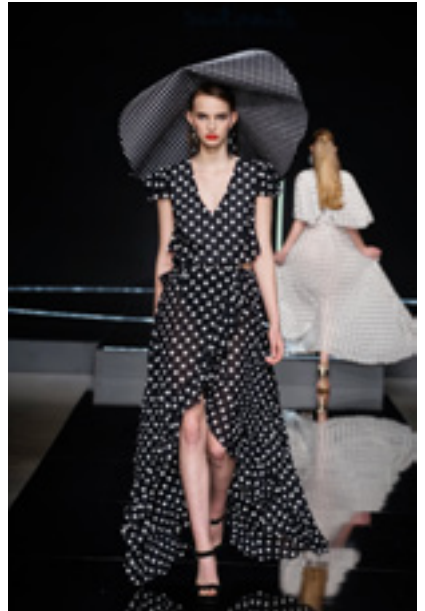
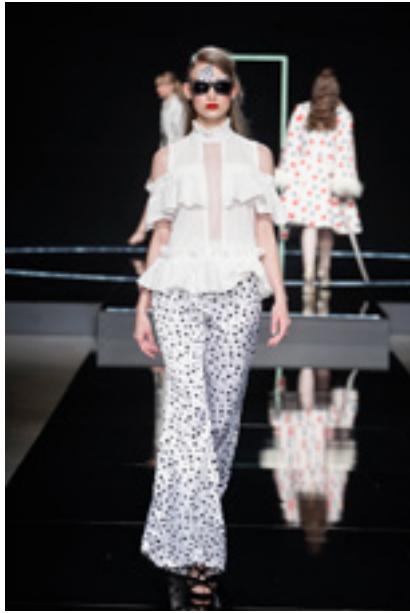
◆ A pöttyös anyag divatját a húszas évekig szokták visszavezetni, amikor az 1926-os Miss America egy absztrakt pöttyös fürdőruhában pózolt az újságoknak, de népszerűvé az 1928-ban megjelent Disney-karakter, Minnie egér tette.

A világháború utáni, forradalmian nőies New Look kollekciójában Christian Dior úgy használta a pöttyös anyagot, hogy 1954-ben az lett a Dior legkeresettebb ruhája. Hollywood híres színésznői is beleszerettek a mintázatba: Elizabeth Taylor, Lucille Ball, Marilyn Monroe különböző fazonokban mind viselték.

A nyolcvanas évek végén Carolina Herrera kapta fel újra a vidám anyagot, és ezt a kilencvenes években is tovább vitte.

Julia Roberts ikonikus alakításában, a Micsoda nőben viselt egy barna alapon fehér pöttyös ruhát. A lóversenyen kalapban és kesztyűben megjelenő karakterre sokan emlékezhetnek.

Az összeállítás ma ugyanolyan trendi, mint 30 évvel ezelőtt volt, az utóbbi pár évben ugyanis a divatházaknál újra megjelent a mintázat sokféle variációja.



A Várkert Bazárban szervezett divathétról, a Budapest Central European Fashion Week eseményei közül a budapesti atelier, a Sentiments Couture bemutatóját tudom markáns példaként kiemelni. A márka korábban is használta a kedves anyagot, viszont most először a pöttyösrel való játéknak szentelte az egész tavaszi-nyári kollekcióját. Pötty pötty hátán, kabáton, sálón, kalapon, blúzon, köntösön, szoknyán, kendőn, fürdőruhán, szemellenzőn, táskán, zoknikon és harisnyákon is. A divathét sminkeseinek bravúrja, hogy az ilyenkor elvárt művészi túlzások lehetőségével élve a modellek ajkára is készítettek pöttyös rúzsosztást. A márka tervezője, **Joó Beatrix** sem állt meg a klasszikus fekete-fehér-piros kombinációinál. Találunk nála testszínnel, illetve az idej trend koralljával kevert árnyalatokat is.

A Confetti fantáziánéven bemutatott kollekció Beatrix számára a gyerekkor ihlette, pontosabban az az időszak, amikor babájának tervezett egy ruhát, amelyhez az ötletet a nagymama fehér pöttyös ruhája adta. Beatrix az anyagokat izgalmas társításokban használva játszott a női test szépségével, annak takarásával és finom megmutatásával.

A márka ruháinak sajátos bravúrja, ahogy a klasszikus elemeket visszahozza a mai trendi ruhatárakba, ahogy a modern nőt ráveszi az eleganciára: az ötvenes éveket idézi a zárt, fodros fürdőruha; masnis blúz a rövidnadrággal, fodrok a nyakban, rojtok a vállon, sellőfazonok nadrágon és szoknyákon.



A kész kelmék újragondolása és átszabása mellett kifejezetten a márka számára készített anyagokat is használtak. Beatrix nagy rajongója a kortárs képzőművészetnek, **Olga Kondratska** festőművész egyedi fröcskölési technikával készített képeit olyan közel érezte magához, hogy a művésznőt felkérte, tervezzen anyagmintázatokat kifejezetten a márka számára. Az így megálmodott mintákat Olaszország híres kelmekészítő városában, Comóban nyomták magas minőségű selymekre és organzára. Az anyag alkalmi ruhákban és luxus igényű köntösökben öltött formát a divathét kifutójára.

A styling dicsérendő bravúrja, hogy miközben teljesen mai darabokat láthatunk, amelyek közül minden korosztályú és stílusú hölgy megtalálhatta a maga kedvencét, a modellek vonulása picit a pöttyös anyag történetét is megidézte. Az ízig-vérig trendi öltözékek sokakban felidézhettek személyes történeteket: egy kedves gyerekkori ruhát, egy nagymamát, egy nagynénit vagy éppen egy híres film karakterét.

Rég elrejtett pöttyös darabokért érdemes körülnézni a családi gardróbokban is. Egy nagymama-blúzt magam is találtam, amelynek klasszikus, „öreges” szabásvonalait egy farmerrel és sportcipővel vagy magassarkúval kombinálva visszahozhatom a kétezres évek minden napjaiba. ♦



Egy karitatív árus sorsjegyet értékesít.



A 2018-as Fogyatékosság-barát Munkahely díjátadó ünnepségen Kisfaludy Sándor karitatív sorsjegy-értékesítő Példakép-díjban részesült.

A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐK MUNKÁJA NEM ÉR KEVESEBBET

A Szerencsejáték Zrt. 2003-ban hozta létre karitatív sorsjegy-értékesítő hálózatát, amely kizárólag megváltozott munkaképességű személyeknek nyújt munkát. A nemzeti lottótársaság országszerte 70 városban 180 mozgáskorlátozott, siket, nagyothalló és tartós egészségkárosodás miatt megváltozott munkaképességű értékesítő munkatársat foglalkoztat. Összes dolgozójának több mint 10 százaléka fogyatékossgal élő személy. A Szerencsejáték Zrt. így – a spanyolországi ONCE vállalat után – a második legnagyobb megváltozott munkaképességűeket foglalkoztató lottótársaság Európában. Ötödször nyerték el a szakmai szervezetek által nyújtott Fogyatékosság-barát Munkahely címet.

„A program indulásakor elterjedt volt az az előítélet, hogy a megváltozott munkaképességű munkavállalók kevésbé eredményesen végzik a munkájukat a versenyszférában, mint az épek. Vállalatunk és kollégáink azonban rácafoztak erre: mára a többszörösére növeltük a kezdeti árbevételt, és értékesítési munkatársaink megbecsült partnerei játékosainknak” – mesélte a Szerencsejáték Zrt. Karitatív Osztályának vezetője, **Rosner Imre**, aki úgy véli, értékesítőik hatékonysága, elismertsége annak is köszönhető, hogy ugyanolyan képzésekben, támogatásokban és juttatásokban részesülnek, mint a társaság többi alkalmazottja. A vállalat odafigyel infrastruktúrájának akadálymentesítésére és a megváltozott munkaképességű személyek ergonomiai igényeire, például egészségi állapotuknak megfelelő székek és állítható magasságú asztal biztosítására.

„A karitatív hálózat működésére a partnerség szó a legjellemzőbb” – mondja Rosner Imre. A munkatársaik egyéni munkavégzési és akadálymentesítési igényeire folyamatosan figyelnek. A közvélekedés szerint a fogyatékossgal élőknak gyengébb a munkahelymegtartó képessége, ezzel szemben sokan már több mint egy évtizede dolgoznak a vállalatnál. **Kisfaludy Sándor** – aki a sorsjegy-értékesítő hálózat ikonja is – 15 éve erősíti a Szerencsejáték Zrt. csapatát,

munkája elismeréseként 2018-ban Példakép-díjat nyert. A Szerencsejáték Zrt. közel 800 értékesítéssel foglalkozó lottózo alkalmazottjának szemléletformáló tréningeket tart. Emellett a két éve bevezetett Nagykarácsony-sorsjegyek vásárlásával a játékosok előmozdítják az ép és fogyatékossgal élő gyermekek közös játszótereinek építését.

A Szerencsejáték Zrt. középtávú célja, hogy néhány éven belül a látássérült személyek foglalkoztatását is lehetővé tegye. Ehhez a spanyolországi ONCE ad mintát, ahol hangzó nyelven kommunikáló online terminálok állnak a látássérült értékesítők rendelkezésére. ♦

(X)

Felmérések szerint Magyarország lakosságának közel tíz százaléka valamilyen fogyatékossgal csoportba tartozik. Tizenöt éve munkaképes hányaduknak közel nyolc százaléka tudott elhelyezkedni a nyílt munkaerőpiacon. Ez a szám azóta 30 százalékra emelkedett, de még így is az európai, közel 40 százalékos érték alatt van.



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

FOGYÓKÚRA – *most tényleg* MÁSKÉPP



A felmérések szerint a magyarok a legelhízottabbak Európában, és világszinten is a negyedik helyen állunk. Pedig sokat tudunk arról, hogyan kellene táplálkoznunk, néhány kattintással diétás módszerek és appok tucatjaiból választhatunk. Ami azonban elméleti szinten működőképesnek tűnik, a gyakorlatban sokszor mégsem az. Sikeres diéták márpedig léteznek, de nem elég számolni a kalóriákat és lecserélni a hűtőszekrény tartalmát. A fogyókúrák útvesztőiben *Kohné dr. Papp Ildikó* pszichológus, dietetikus segít eligazodni.

◆ – Ma obezogén, vagyis elhízásra hajlamosító környezetben élünk. Mindenhol evésre csábító ingerek érnek minket: a pékségek illata, a vonzó éttermek, kávézók, a boltban az XXL kiszerelés és akciós csomagolás mind-mind fogyasztásra ösztönöz. Emiatt sokszor eszünk csak azért, mert nem tudunk ellenállni a kísértésnek, pedig valójában nem is vagyunk éhesek. A környezeti hatás mellett a család étkezési szokásai, az evéssel kapcsolatos hiedelmek, a szabályok is fontos mintát jelenthetnek már gyermekkorban: meghatározzák, mit, mikor és mennyit kell enni. Sok családban illik mindent megenni a tányérról, akkor is, ha már jóllaktunk. Hiszen ételt nem dobunk ki, Etiópiában éheznek és mama oly sok szeretettel főzte ezt az ebédet. Így külső inger hatására rendszeresen túlesszük magunkat, és később ez válik természetessé számunkra. Idővel a saját belső éhség- és telítettségjelzéseinkre már nem is vagyunk képesek reagálni. Végül az olyan személyiségjellemzők is rontanak a helyzetet, mint az alacsony önértékelés vagy a negatív testkép, ami nem segít az optimális testsúly elérésében.

– **Pedig azt gondolnánk, hogy ezek épp ösztönzőleg hatnak.**

– Ellenkezőleg! Minél alacsonyabb valakinek az önértékelése és negatívabb a testképe, annál kevésbé lesz sikeres a testsúlycsökkentésben.

Hiszen minél jobban utálja valaki a testét és minél kevesebbre értékeli saját magát, annál inkább igyekszik gyorsan és sokat fogyni.

Ahelyett, hogy egészséges és tudatos táplálkozással fokozatosan csökkentené a testsúlyát, valamilyen drasztikus diétát választ és még egy jelentősebb súlyvesztéssel is elégedetlen lesz. Így például ha tizenöt kiló helyett csak tíztől szabadul meg, azt fogja mondani, hogy még mindig kövér, hiábavaló volt az egész és inkább feladja. A környezetből érkező folyamatos diszkrimináció, negatív megjegyzések és ugratások sem tesznek jót a fogyókúrának. Tény: minél többet bántanak valakit a testsúlya



miatt, annál nehezebben adja le a súlyfeleslegét. Mintha a környezet megfelelne arról, hogy az elhízott ember is néz tükörbe, tehát nagyon is tisztában van azzal, hogy néz ki. Ha folyamatosan megjegyzéseket teszünk rá, az leginkább csak dacot, rossz érzéseket vált ki, és a diéta feladásához vezet. Ráadásul a mai soványságkultusz se tesz jót a fogyókúrának. A média is azt sugallja, hogy a világon mindenki vékony, fiatal és gyönyörű. Hiába tudom, hogy a magyar lakosság több mint 60%-a túlsúlyos vagy elhízott, a képernyőn nem ezt látom. Mindez azt a képzetet ülteti belém, hogy ha leadok a testsúlyomból, sikeres leszek és boldog. A filigrán testalkat ma már sokak szemében a siker egyik fokmérője. Van néhány súlyproblémával küzdő kliensem, akinek több diplomája vagy doktori fokozata van, szép családja, komoly sikere, mégis úgy éli meg, hogy akaratgyenge és eredménytelen, mert nem tud megküzdeni a súlyproblémáival.

- A testsúly inkább eszközként jelenik meg más célok eléréséhez?

- Igen, de ez tévútra vezet. Sokan azt hiszik, hogy a vékonyság egyenlő a boldogsággal. El szoktam mondani nekik, hogy a pszichológus rendelőjében legalább annyi vékony kliens fordul meg, mint túlsúlyos. Mert nem ettől függ a boldogság. Természetesen pluszkilókkal törekednünk kell a fogyásra, de ha ehhez irreális célok kapcsolódnak, az inkább kudarchoz vezet. Sokan azt gondolják, aki nem vékony, az kövér, és ma már szinte öt kiló súlyfelesleg is nehezen elfogadható, különösen serdülők és fiatal felnőttek körében. Így, ha a fogyással nem érik el a kitűzött súlycél, inkább feladják, és a kilók újra visszajönnek.

- De aztán újra zavaró lesz a súlyfelesleg, és belefognak egy másik fogyókúrába, ami valószínűleg megint kudarccal végződik.

- Így van. Ráadásul sokan, ha elkezdnek egy újabb diétát, nem kalkulálják bele, hogy valójában miért is bukták el az előzőt. Újra megtervezik, hogy mostantól mit, mikor és mennyit esznek, de azokra a lelki tényezőkre nem figyelnek, amik befolyásolják az étkezéseiket.



Sokak számára a fáradtságra, csalódottságra, szomorúságra vagy dühre adott első reakció az evés – ezt hívják érzelmi evésnek –, és amíg ezeket a negatív érzelmi állapotokat nem tanulják meg adekvátan kezelni, nem fogják tudni sikeresen csökkenteni és megtartani a testsúlyukat.

A diétának sok szélsőséges irányzata létezik, komoly étrendbeli korlátozásokkal, amiket hosszú távon nem lehet fenntartani. Minél szigorúbb egy diétás megszorítás, és minél gyakrabban igyekszünk megvonni magunktól azt, amit szeretünk, annál valószínűbb, hogy egyszer csak elegünk lesz és átesünk a ló túlsó oldalára. Az is baj a diétákkal, hogy általában olyan ételekre kényszerítjük magunkat, amiket nem szeretünk, miközben azokat, amiket meg igen, nagy erővel igyekszünk kiiktatni. Így aztán ez a folyamat összekapcsolódik egy állandó frusztrációval és sóvárgással, hisz azt várom, hogy mikor hagyhatom már abba. A fogyókúrához tehát negatív érzések kapcsolódnak. Azt se felejtjük el, hogy a diéta során egy kognitív kontrollal mindig felülírom a testem jelzéseit, tehát nem a saját éhség- vagy telítettségérzéseim diktálnak. Minél fiatalabb életkorban kezd el valaki fogyókúrázni, minél jobban életformájává válik az abba-hagyás-újrakezdés kettőse, annál valószínűbb, hogy idővel elfelejti, hogyan is kell normálisan étkezni, ennek pedig a leglátványosabb következménye az, hogy egyre több lesz a súlyfeleslege. Gyakorta látom a klienseknél, hogy az a testsúly, amit évekként ezelőtt még elfogadhatatlannak tartottak, ma már vágyálom.

– Mitől sikeres egy fogyókúra?

– Például, ahogy korábban említettem, sokat számít, ha az érzelmi evést és a túlzott diétás kontrollt megtanuljuk kezelni. Csak akkor leszek sikeres, ha miközben többet mozgok és kevesebbet eszem, megtanulom azokat a készségeket, amelyek evés nélkül segítenek szembenézni és megküzdenni a munkahelyi stresszel, a fáradtsággal vagy a társas, kapcsolati problémákkal. Nagyon fontosnak tartom azt is, ahogy a család vagy a közvetlen környezet reagál a fogyókúrára. Az olyan, egyébként jó szándékú

megjegyzések, hogy „Ez biztos, hogy még belefér a diétádba?” vagy „Csak fél kilót fogytál egy hét alatt?!” valójában aláássák a diétás próbálkozásokat. Úgy kell segítenem, hogy az a fogyókúrázónak legyen segítség, nem pedig úgy, ahogy én szeretnék! Egyszerűen kérdezzük meg, mivel és hogyan tudjuk támogatni őt. A diéta saját döntés és felelősség, ezt úgysem lehet átvenni. Ellenben nagyon hasznosak a pozitív visszajelzések! Ne csak az eredményt, a törekvést is értékeljük, pl. „Látom, mostanában egészségesebben táplálkozol, jobban odafigyelsz.” stb. Az ilyen visszacsatolások nagy lendületet tudnak adni a diéta során.

– Milyen hibába esnek legkönnyebben a fogyni vágyók?

– Például, hogy nem, vagy nagyon keveset esznek. Amikor átbeszéljük, hogyan alakult egy nap étkezése, általában ezt hallom: reggelire csak egy kávét ittam, aztán 10-kor ettem egy müzliszeletet, délután négykor megebédelttem, de aztán este nem bírtam és bezabáltam. Amikor megkérdezem, hogy szerintük hol rontották el, általában azt gondolják, hogy este, amikor túlették magukat. Pedig nem! A nap elején rontották el, amikor nem reggeliztek, délelőtt szinte semmit nem ettek és későn ebédeltek.

Nem csoda, hogy ezek után este felfalták a hűtőt!

– Mikor remélhetünk tartós eredményt egy kúrától?

– Akkor tudok kitartóan elköteleződni egy életmód mellett, ha pozitív érzések kapcsolódnak hozzá. Ha szinte látom magam előtt, hogy újra felveszem azt az évek óta őrizgetett két számmal kisebb ruhát, ha el tudom képzelni, hogy könnyebben mozgok, jobban érzem magam a bőrömben. Érdekes azt is alaposan átgondolni, hogy ez az életmódváltás miben lesz más, mint az eddigiek. Ha holnap elkezdem a fogyókúrát, attól még ugyanúgy el kell mennem dolgozni, ahonnan este fáradtan megyek majd haza. Ha eddig mindig jól bevacsoráztam, most mi lesz másképp? Ha eddig én is rendszeresen rájártam a munkahelyen a nasitalra, holnaptól mit fogok másként csinálni? Hétvégén, ha meglátogatom a párom szüleit, ahol mindig túleszem magam, hogyan oldom meg? Ha eddig esténként a kedvenc sorozatom alatt mindig ropogtattam valamit, nem fogom hiányként megélni, ha nem rágcáslok közben semmit? Ez csak néhány kérdés, amit mindenképpen érdemes átgondolni a következő diéta előtt. ♦

AZ ELSŐ BÁSTYA

Pop-up kiállítás egy erődítmény
rejtett kincseiről két helyszínen



1014 Budapest, Táncsics u. 9.
és a **Budapesti Történelmi Múzeum Vármúzeuma**
Megtekinthető október 31-ig

BudaPopUp.hu





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

Tudat meghatározza a létet

A jó táplálék épít, gyógyít, energiát ad – a jól megválasztott fizikai aktivitás egészségesen tart. A számunkra megfelelő megtalálni azonban sokszor egyáltalán nem könnyű. Egyrészt nem figyelünk eléggé testünk információira (például az éhségérzetre, a fáradságra), másrészt, mert a külső válaszokra figyelünk (divatos diétákra, „mindenre jó” csodaélelmiszerekre, tuti mozgás- és egyéb életmódtippekre), és nehezen igazodunk el az információk tengerében. Mindebben a testi tudatosság és a tudatos jelenlét segít.

- ◆ A fogyasztói kultúrában sokszor egymásnak ellentmondó ingereknek és kívánalmaknak vagyunk kitéve. Egyrészt elárasztanak minket olyan impulzusok, hogy mit vegyünk, együnk, használjunk; másrészt a vékony, egészségesnek látszó testideálért folytatott harcra és a diétákra biztatnak mindenfelől. Ebben egy valami segíthet eligazodni: ha nem kívülről akarunk megoldást, hanem magunkban formáljuk meg azt, ami a döntésekben, választásokban segít. A testi tudatosság magasabb szintje hozzásegíthet, hogy szükségleteinkre, érzéseinkre úgy reagáljunk, ahogy az számunkra optimális. Ehhez hozzásegíthetnek az olyan tevékenységek, fizikai aktivitások, ahol az önmagunkra irányuló figyelem segíti ezt a belső munkát. A test-lélek kapcsolatot is alapul vevő mozgásformák hatékonyan oldják a stresszt, növelik az önelfogadást, továbbá fejlesztik a jelentudatosságot és a testi tudatosságot, hiszen a fizikai ingereken és hatásokon kívül az elme lenyugtatására és a psziché rendezésére is koncentrálnak.

Kép: Unsplash / Caleb George



FELHALMOZÁS HELYETT MÉRTÉKTARTÁS

Evolúciós haszna volt annak, hogy amikor jutott élelem és elérhető volt a táplálék, akkor felhalmoztunk, mert utána kiszámíthatatlan ideig éhínség következhetett. Ma már a javak biztonsága adott, így épp a mértéktartásra kell törekedni – vagyis valamiféle belső szabályozó funkció kiépítésére van szükség, ami nem a környezeti faktorokon alapszik, hanem azon, hogy mik a belső szükségletek, vágyak, igények.

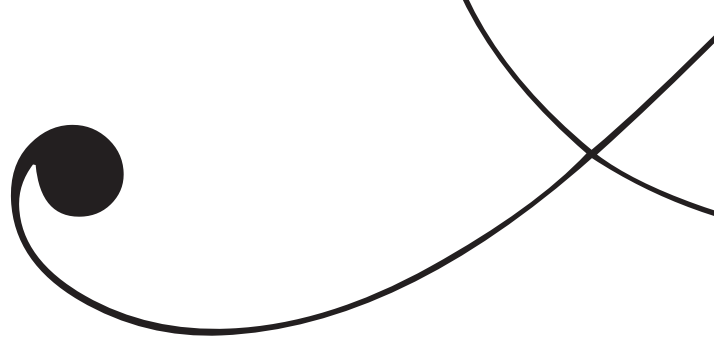
A testi tudatosság itt jön képbe. Azt jelzi, hogy a testünkben származó információk a tudatos elme számára hozzáférhetővé válnak, és ezeket döntési, figyelmi, tudatos kiértékelési folyamatok szabályozni, befolyásolni képesek.

Vagyis a testi tudatosság egyszerre jelenti a testi érzetekre fókuszálást és a testi történések tudatosítását.

(Mehling és mtsai, 2009).

Ez a belső érzetektől ered, amelyekhez ítélezéstől mentesen viszonyulunk. Utóbbi azért fontos, mert akkor tudunk igazán kapcsolódni, ha nem ítélezünk, hanem megvizsgáljuk, mi zajlik le bennünk.





JELENTUDATOSSÁG ÉS TESTI TUDATOSSÁG

Míg a testi tudatosság a belső, saját érzetekhez kapcsolódik, a jelentudatosság kiterjed a környezetünkre is. A tudatos jelenlét és a testi tudatosság úgy függ össze, hogy ha befelé képesek vagyunk kapcsolódni, akkor kifelé sokkal könnyebbé válik, mert magamat pontosan észlelem és meg tudom határozni. Együtt tudok érezni önmagammal, rá tudok hangolódni a saját belső folyamataimra, ezáltal képessé válok úgy jelen lenni, hogy megtartom az énhatárait, miközben részévé válok a környezetemnek, és jelen vagyok az áramlásban. A kulturális, környezeti hatásokkal ez függ össze a leginkább: észlelem, tudatosítom a körülöttem lévő világot, de úgy vagyok jelen, hogy közben a választásaimat a belső folyamatok határozzák meg.

Előfordul, hogy azt érezzük, csak sodródunk az árral, és egyáltalán nem vagyunk jelen a saját életünkben. Azon túl, hogy a tehetetlenség és frusztráció érzése áraszthat el ilyenkor, önértékelési kérdést is feszeget. Érdemesnek tartom-e magam arra, hogy megadjam magamnak, ami nekem a legjobb? Hogy aszerint válaszszak, mitől érzem jól magam? Hogy elengedjem az önbírálatot, és helyette gondoskodással és odafigyeléssel forduljak saját magam felé?

MIÉRT NEM MŰKÖDNEK A DIÉTÁK?

Az interocepció, vagyis a belső érzetek tudatosítása, észlelése kulcsszerepet játszik a döntéshozatali folyamatokban (Köteles, 2014).

A testi ritmusok és változások észlelése, a testi reakciók előrejelzésének képessége mind-mind segíti azt a belső munkát, ami által egészségesebbé válhatunk.

Olyan tényezők is beletartoznak ebbe, mint:

- az egyes ételekre adott reakció
- az elfogyasztott ételek és az energiaszint
- az alvásminőség és az energiaszint – a lefekvés előtti étkezés
- a mozgás és az energiaszint
- az éhség testi jelei

Ha ezeket nem ismerjük, illetve nem fordítunk rájuk figyelmet, akkor saját magunkat hagyjuk ki a képletből, vagyis éppen azt, amitől az egész rendszer tartósan és egészségesen, kiegyensúlyozottan működhet. A divatos diéták és mozgástrendek, általános edzésprogramok – és itt nem a szakértő segítségével összeállított egyéni edzéstervre gondolok – kívülről jövő iránymutatások, előírások. Nem vesszük figyelembe azokat az egyéni igényeket és szükségleteket, amelyeket ki-ki saját maga ismerhet fel és tudatosíthat. Ez a befelé irányuló munka türelmet és odafordulást igénylő feladat, s a nehézsége abban rejlik, hogy a felelősséget is vállalunk kell érte – míg egy eredménytelennek bizonyuló diétaért nem. Hisz könnyen mondhatjuk, a diéta a rossz, és nem mi. De minden diéta lehet rossz, ha belső önszabályozó folyamataimat nem építem ki. Minden mozgásforma túl sok vagy túl kevés lesz, ha nem tudom, mit bír a testem és hogyan képes fejlődni. Az alappillér a nem bíráló attitűddel és a tudatos jelenléttel megélt kapcsolódás önmagunkkal, amiből kiindulva jól választhatunk és élhetjük a mindennapjainkat. ♦

Felhasznált irodalom

Köteles F. (2014): A Testi Tudatosság Kérdőív magyar verziójának (BAQ-H) vizsgálata jógázó és fiatal felnőtt kontrollmintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 15 (2014) 4.

Mehling, W.E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C.J., Hecht, F.M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: Construct and self-report measures. *PLoS ONE*, 4(5), e5614.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

KERESZTÉNY ÉVAD 2019
20

*„Bárcsak maradna
a virágzásnak
maradékja bennem.”*

BÉRLETVÁLTÁS

Opera Értékesítési Centrum

Allee Bevásárlóközpont

Internetes vásárlás

2019. ÁPRILIS 24. – JÚNIUS 28.

JEGYVÁSÁRLÁS

2019. JÚLIUS 1-TŐL

EPISODE 31
CHROMA
A MESTER ÉS MARGARITA
POPPEA MEGKORONÁZÁSA
FANTASIO
FORTUNIO
MESSIÁS

MATHIS, A FESTŐ

LAURENCIA
MENTS MEG, URAM!
SIMONA NÉNI
A CREMONAI HEGEDŰS
AZ ARANYMŰVES BOLTJA
PARSIFAL
TŰZMADARAK
SZÓKTETÉS A SZERÁJBÓL
KREOL MISE
A MI KARÁCSONYUNK
JOYFUL!
DON CARLOS
KERESZTKANTÁK
ISTVÁN, A KIRÁLY

ERKEL
SZÍNHÁZ
THEATRE

EFFEL ART STUDIOS
EFFEL
MŰHELYHÁZ

opera.hu | facebook.com/Operahaz