



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# INSTANT CSALÁD

Magyarországon a gyerekek egy százaléka él állami gondoskodásban, akiknek a vér szerinti családja nem akarja vagy nem tudja biztosítani a szeretetteljes és biztonságos légkört, amelyben megfelelően fejlődhetnének. Ők a nevelőszülők, illetve az örökbefogás által tudnak mégis családban nevelkedni. De hogyan is kell elképzelni ezt a folyamatot? Milyen erényekkel kell felvérteznünk magunkat, ha nevelőszülővé vagy örökbefogadásra adjuk a fejünket?

## ◆ A TÖRTÉNET

Az „Instant család” című film főszereplői, Pete (Mark Wahlberg) és Ellie (Rose Byrne) eddigi életük során nem igazán gondoltak a családalapításra. Minden szabadidejüket kitölti a munka, ami egyben a hobbijuk is: romos házakat vásárolnak meg és újítanak fel, hogy aztán rögtön túl is adjanak rajtuk. Szemfülesek, kreatívak, talpraesettek, szinte mindenben meglátják a lehetőséget. Egy nap mégis felmerül bennük, hogy ha így folytatják, vén szülők lesznek, akik bottal fognak vánszorogni a gyermekük érettségi bankettjén, ezért talán jobb lenne, ha felgyorsítanák a folyamatot, és rögtön egy öt éves gyerekkel kezdenék a gyerekvállalást.

A viccelődésből végül komoly tervezgetés lesz, és kutatásaik során rádöbbennek, mennyi csodálatos gyermek vár szerető családra. Hamarosan beiratkoznak egy tanfolyamra, ahol két igazán rátermett szociális munkás a nevelőszülővé és az örökbefogadásra készíti fel a házaspárokat. A tanfolyamot pedig egy családi piknikre hasonlító „gyerekbörze” követi a parkban, ahol úgy lehet ismerkedni a nevelőszülőkre vagy örökbefogadásra váró gyerekekkel, mintha csak a szupermarketben válogatnának.

Pete és Ellie kissé feszélyezve érzi magát ebben a helyzetben, de minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy rátaláljanak az általuk elképzelt kis apróságra.

A legmélyebb benyomást azonban Lizzy, a tizenöt éves kamaszlány teszi rájuk, pedig a serdülők általában senkinek sem kellene, mert túlkorosak, bizalmatlanok és egyáltalán nem cukik.



Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy Lizzy olyan, mint az egyet fizet, hármat vihet akciós csomagok, mert rajta kívül van egy öccse és egy kishúga is. Így történhet meg, hogy Pete és Ellie néhány nap alatt gyermektelen házaspárból háromgyerekes szülőpárrá válik.

Kezdeti lelkesedésüket hamar letöri a könyörtelen valóság: az életük teljesen a feje tetejére áll, miközben megpróbálnak kereteket szabni az állandóan dacoló és ellenkező Litának; fél szemüket rajta tartani a folyamatosan balesetet szenvedő, mindig rémült Juanon; és akkor még nem beszéltünk a bizalmatlan, lázadó, és ellenséges Lizzyről, aki anyatigrisként védelmezi a testvéreit. Egy átlagos szülő szép fokozatosan belenő ezekbe az egyre nehezedő és komplexebbé váló gyereknevelési problémákba, de Pete és Ellie nyakába egyszerre zúdul mindez. Rádásul az ő küzdelmeik túlmutatnak az átlagos családok gyermeknevelési nehézségein, hiszen súlyos traumákat átélt gyermekeket fogadtak be, akikhez még intenzívebb gondoskodás, erő, hozzáértés és kitartás szükséges.

Szerencsésnek mondhatják magukat, mert számíthatnak Pete édesanyjára, illetve a szociális munkások által vezetett támogató csoportra, ahol hasonló cipőben járó szülőkkel beszélhetik meg a tapasztalataikat. Útjuk tele van nehézségekkel, és jól láthatóak azok a kételyek és megtorpanások, amin a nevelőszülők keresztül mennek, így Elliéket is megkörnyékezik a feladás gondolatai, a helyzet pedig a biológiai anya felbukkanásával tovább bonyolódik... Mégis mi segít nekik abban, hogy átlendüljenek a holtpontra? Milyen tulajdonságokkal rendelkezik egy ideális nevelőszülő, illetve örökbefogadó szülő?

### **NEVELŐSZÜLŐK ÉS ÖRÖKBEFOGADÓ SZÜLŐK**

A nevelőszülők és az örökbefogadó szülők nagyon sok hasonló kihívással találkozhatnak, és mindkét esetben nagyon fontos, hogy a jelentkezők érett személyiségek legyenek, akik állandóságot és biztonságot tudnak teremteni a hozzájuk kerülő gyermekeknek. Mindkét esetben olyan gyermek kerül a családba, akit más szülő szült, és aki eddigi élete során valószínűleg mély traumákat élt

át – különösen akkor igaz ez, ha már idősebb gyerekekről van szó. Az állami gondozásba került gyerekek többségét bántalmazás vagy elhanyagolás miatt emelték ki a családból, sőt, az is előfordulhat, hogy az új otthonuk már a sokadik, ezért hosszú folyamat, amíg teljes szívből bízni tudnak az új szüleikben. A hasonlóságok mellett a nevelőszülők és az örökbefogadó szülők különböznek egymástól, különböző előírások vonatkoznak rájuk és eltérő a feladatuk is. Míg az örökbefogadás végleges, és az örökbefogadott gyermek minden szempontból vér szerintinek számít, addig a nevelőszülőség átmeneti, a gyermek bármikor elkerülhet a családból. A nevelőszülőknek egyszerre kell mély érzelmi köteléket kialakítaniuk a gyermekkel, és támogatniuk a leválast: elősegíteniük a gyermek kapcsolattartását az eredeti családdal; ha a vér szerinti szülők alkalmassá válnak, akkor segíteniük a gyermek visszakerülését; illetve ha a gyerek örökbeadható, akkor a beilleszkedését az örökbefogadó családba.

Érdemes kiemelni azt is, hogy Magyarországon (a film történetével ellentétben) az alapvető jogok biztosa az örökbefogadás gyakorlatának vizsgálatakor megállapította, hogy örökbeadáskor nem kell előnyben részesíteni a nevelőszülőt, ha a nála elhelyezett gyerekekről van szó.

Ezzel együtt itthon sem kizárt, hogy a nevelőszülő fogadja örökbe a gyermeket, ha az egyéni elbírálás alapján ez szolgálja leginkább a gyermek érdekét, és a nevelőszülők megfelelnek az örökbefogadás kritériumainak is.

### A KÖTŐDÉS TANULHATÓ

A film amellet, hogy bemutatja, mennyi örömet tudnak adni a gyermekek, nem festi rózsaszínűre a nevelőszülőséget és örökbefogadást. Nem rejtja véka alá, hogy a vér szerinti szülőtől való elszakadás és az érzelmi elhanyagolás milyen mély trauma a gyermekeknek, és az új családjukhoz kerülve milyen kimerítően és hosszasan teszik próbára a befogadó szülőket, hogy meggyőződjenek róla, alkalmasak a vállalt feladatra, és nem adják fel egykönnyen.



Így próbálják elkerülni, hogy túl hamar bizalmat szavazzanak valakinek, aki ismét magukra hagyhatja őket.

Egyesek, a filmbeli Lizzyhez hasonlóan felveszik a „majd én megcsinálom” szerepet, amellyel távol tudják tartani azokat, akik kapcsolatba szeretnének lépni velük.

Jean Illsley Clarke és Connie Dawson az örökbe fogadott gyerekekről szóló írásukban azt javasolják, hogy a bizalom erősítésének érdekében az örökbefogadó szülők kutassák fel, hogy nekik maguknak vannak-e olyan lezáratlan ügyeik a magzati időszakból, a csecsemőkorból vagy a gyermekkorból (pl. az anya depressziója, kórházi kezelés, elhanyagolás), amelyek sebeket okoztak nekik, és még nem dolgozták fel. Ez azért fontos, mert a gyerekek ráéreznek erre, feltéphetik a régi sebeket, hogy tiszteljék, meddig tart a szülő szeretete és elfogadása. Ennek kezeléséhez elengedhetetlenül fontos, hogy az örökbefogadó szülők meg tudják különböztetni a gyermek sebeit a sajátjuktól, és ne szaladjanak bele a túlzott engedékenységgé vagy a túlzott kontroll csapdájába.

Fontos téma még az eredeti családdal való kapcsolat. A filmbeli Lizzy, számtalan szörnyűségen ment keresztül, mégis lojális marad az édesanyjához, nehezebbre esik új szülőket elfogadni, és időre van szüksége, hogy a vér szerinti szülőtől való elszakadást elgyászolja. A nevelő vagy örökbefogadó szülőkhöz kerülő gyerekek identitásának megformálásban a vér szerinti szülők és a nevelő/örökbefogadó szülők is szerepet kapnak. Ezt a folyamatot





segítheti, ha összeállítunk egy olyan fotóalbumot a gyermek szüleiéről, rokonairól, korábbi nevelőszüleiéről, amit a gyerek bármikor nézegethet. Hasonló célt szolgál az élettörténeti könyv, amelyben a gyermek eddigi életének minden számára fontos állomása és alakja szerepel, a terhesség, a szülés, a vér szerinti szülők, a korábbi nevelőszülők, az intézetek, hiszen ez segíthet abban, hogy a gyerek kapcsolódni tudjon a múltjához, feldolgozza a származását, és az élettörténetének különböző állomásait egy elmesélhető történetbe rendezze. Mindez fontos része az identitás megformálásának, a „honnan jöttem és hová tartok” kérdés megválaszolásának is.

A film nemcsak a nehézségekre fókuszál, hanem bemutatja azt is, hogy a kötődés tanult viselkedésmód, lépésről lépésre felépíthető a bizalom, és az instantnak induló kapcsolatok valódi, szoros kötelékké alakulhatnak. ♦

Az örökbe fogadott gyermekeknek szóló üzenetek

- 1. Elvégzem a saját részemet, hogy kapcsolatba tudjak lépni veled.**
- 2. Számíthatsz rám!**
- 3. Szabad ellöknöd magadtól, de nem hagyom, hogy tényleg el is lökj!**
- 4. Gondoskodom rólad és magamról.**
- 5. Mindketten mondhatunk igazat és mindketten felelősek vagyunk a saját viselkedésünkért.**
- 6. Támogatlak abban, hogy mindent megtudj, amit szeretnél, a saját múltadról és örökségedről.**
- 7. Szeretetre méltó vagy, úgy, ahogy vagy!**  
(részlet Jean Illsley Clarke és Connie Dawson „Felnővekedni újra” című könyvéből)

# KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HALÁSZ-KASTÉLY**, KÁPOLNÁSNYÉK

2475, Deák Ferenc u. 10.



## ZENEGYEREKEK

Hogyan szeretessük meg gyerekeinkkel a zenét, hogy az erőforrássá válhasson az életükben? Mit tegyünk, hogy a zenélés öröm maradjon, és hogyan egyengessük útjukat, ha átlagon fölüli tehetséget kaptak?  
Hogy látja mindezt Miklósa Erika – az előadóművész, a tehetségkutató zsűritagja és az anya?

Vendég: **Miklósa Erika** operaénekesnő, a zenei élményt pedig fiatal tehetségek adják ezen az estén.

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

Időpont:

2019.  
**07.05.**  
PÉNTEK

20 ÓRA



AZ ESEMÉNYRE JEGYEK A [JEGY.HU](http://JEGY.HU) OLDALÁN ÉS A HELYSZÍNIEN ELŐZETESEN IS MEGVÁLTHATÓK. A BELÉPÉS, MELYHEZ EGY KÉPMÁS MAGAZIN IS TARTOZIK: 2000 FT

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: +(21) 292-0471; +36-1 365-14-14  
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

RENDEZŐ:

**KÉPMÁS**  
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

HALÁSZ  
KASTÉLY  
KÁPOLNÁSNYÉK

Media a  
Családért  
Alapítvány



# GONDOLATOK A GYERMEKVÁLLALÁSRÓL

Három gyerekem van. Sokat gondolkodtam róla, hogy hogyan gondolkodnak, vagy leginkább arról, hogy én hogyan gondolkodom a gyermekvállalásról. Azt azért előrebocsátom, hogy erről nem lehet gondolkodni, főképpen nem előre – úgy értem, a gyermekvállalásról.

◆ Amikor arról először gondolkodni kell, az az életnek, pontosabban a hormonális csatamezőnek olyan pillanata, amikor az ember fia csak egy valamire tud gondolni. Nos ez, bár meglehetősen szorosan összefügg a gyermekvállalással, mégsem az. Ez nagyon jó, a legjobb része a gyermekvállalásnak.

Egyébként miről kell gondolkodni, amikor a gyermekvállalásról kell gondolkodni? Persze előre! Születik egy gyerek (gyermek?), szóval előre azt sem tudom, hogy hogyan fog kinézni, hogy jó fej lesz-e vagy rossz fej, szóval semmit. Azután meg szépen beköltözik a lakásunkba, felzabálja a kaját, amit hazahordunk, elfoglalja a legjobb szobát, megakadályozza, hogy például koncertre menjek. Este nem fekszik le, reggel viszont nem kel fel. Az egyik hidegen kéri, a másik melegen, de kakaóval, a harmadik pedig vagy úgy, ahogyan a nővére, vagy úgy, ahogyan a bátyja, esetleg egy harmadik módon – ez változó, mindig máshogyan, a lényeg az egészben az, hogy nem tudom soha, hogyan kellene...

---

Az is szuper a gyermekvállalásban,  
hogy nemcsak előre nem lehet  
gondolkodni róla, hanem utólag sem.

Ha megnyerte, hadd vigye! Utólag már nem lehet gondolkodni a gyermekvállalásról. Utólag már nem lehet azt mondani, hogy jobb lett volna kettő, esetleg egy vagy egy se (jó, persze gondolkodni lehetne rajta, csak totál felesleges).

Azon gondolkodom, hogy ez ma már nem érvényes gondolat, mert itt már megszemélyesítve szerepel mindegyik, itt már nem a gyermekvállalás vagy a szám, hanem az a kérdés, hogy Tercsi-Fercsi-Kata-Klára... (Jó, tudom, hogy ez négy név, de három nem jutott eszembe, sőt, a kétgyerekes a legkedveltebb modell, mint Éliás-Tóbiás, Kököjszi-Bobojsza vagy a Jancsi és Juliska. Na de ez mindegy.)

---

Szóval utólag azon gondolkodom, hogy tök  
felesleges a gyermekvállaláson gondolkodni.  
Főleg utólag.

Ezt akartam elmesélni a vacsoránál a feleségemnek, de nem sikerült. Nem sikerült, mert nem jutottam szóhoz. Kábé ötször belekezdtem – gondoltam, hogy a már nem kicsi gyerekeimet (gyermekeimet?) is érdekelheti a téma (tudjátok, ők azok, akik a születésük után beköltöztek a lakásunkba). Lehet, hogy érdekelte volna őket, ha szót kaptam volna. Talán máskor. Amúgy jó fejek, egy darabig még lakhatnak nálunk. ◆



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
APASZEMMEL

# A KORRAL JÁR...

Számos civilizációban kialakult az a nézet, hogy a korral együtt jár a bölcsesség. Ebből születtek az olyan testületek, mint a spártai Vének Tanácsa vagy akár a szenátus Rómában, aminek elnevezése ugyancsak az öregségre utal, bár hallatán mi már a szenilis szóra asszociálunk először. Természetesen logikus, hogy a több megélt esztendő szükségszerűen több tapasztalattal jár, még ha az információk begyűjtése és raktározása nem is azonos az okossággal. Ráadásul rengeteg az olyan híres találmány, művészi alkotás, innováció, amely fiatal emberekhez (vagy nagy tudósok-művészek fiatal korához) kötődik.

◆ A korral ugyancsak összefüggő szellemi leépülésből fakadó hanyatlás idővel meghaladja a gazdagabb tapasztalatokból eredő előnyt. Bizonyos pozíciókhoz ugyanakkor óhatatlanul el kell érni egy megfelelő kort. Igazán magas beosztásokban (főleg a politikában) ritkán találunk huszonéveseket; amerikai elnökök, szovjet pártfőtitkárok bőven ötven, hatvan, sőt, hetven felett léptek hivatalba. (A kivételek persze erősítik a szabályt, Kennedy vagy Putyin ötven alatt is karizmatikus, komoly vezető tudott lenni; de gondolhatunk akár Orbán Viktorra is, aki 35 évesen lett először miniszterelnök.)

Ismert szituáció, hogy valamilyen összejövetelen, ünnepségen felkérnek valakit néhány gondolat, köszöntés elmondására. Ilyenkor előtérbe kerül a kor és a tekintély közötti összefüggés, és nem a közösség aktív tagjai közül kerül ki a szónok, hanem a hajdani nagy tiszteletű vezető, professzor, címek és kitüntetések birtokosa szónokolhat. Magam is tanúja voltam például egy plébániai ünnepségen, ahol megannyi friss, okos pap és világi hívő között a régen nyugalmazott, hajdan megkérdőjelezhetetlen tekintélyű, közmegebecsülésnek örvendő férfit beszélhetett. Kicsit összefüggéstelenül, a szavakat keresve, rendezett gondolatok nélkül.

A jelenlévők közül valószínűleg bárki nívósabb, komolyabb, szórakoztatóbb formában élhetett volna a lehetőséggel, ám pozíciója egyelőre nem engedte.

S amikor majd elér oda, hogy őt kéri fel hasonló szituációban, már nem fogja tudni ugyanezt a szintet hozni, s a hallgatóság soraiban ott gubbasztanak az aktuális fiatalok telve ötlettel, mondanivalóval, sziporkákkal.

Az ideiglenes pályaelhagyással járó kieső évek dacára én is elértem a kort, amikor az életpályamodell szerint megszereztem a pedagógus 2 fokozatot. A jól sikerült minősítő vizsga utáni alkalommal vittem egy kis süteményt az osztálynak, és körbeadtam a tálat. Közben természetesen rendes menetében folyt az óra, s egyszer csak látom, hogy az egyik fiú ütemesen rág. „Jó étvágyat!”, szóltam rá kicsit gúnyosan, hogy hát mégis a fegyelem... Ő döbbenten nézett, és ekkor jöttem rá, hogy pár perccel korábban én magam kínáltam a sütit... Volt annyi lélekjelenlétem, hogy valami poénnal elkentem a dolgot, de nem merek belegondolni, mi történhet, ha mesterpedagógus leszek... ◆



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# CSAK SZEX ÉS MÁΣ SEMMI?

Amikor először tartottam órát erről a témáról, jobban leizzadtam, mint a vizsgatanításomon. A nyolcadikosokkal év végén érkezünk ide biológiából, és kezdő tanárként még a kezem is remegett, amikor az egyik legismertebb keresztény iskolában hímveszőt rajzoltam a táblára. Az évek során aztán magabiztosabb és rutinosabb lettem, most már könnyedebben beszélgetek a diákokkal a szexről, de megértek minden kollegát, aki a tankönyv vonatkozó három fejezetét házi feladatnak adja fel.

◆ Érezni a feszültséget az osztályban, csend van, és mindenki serényen ír. Az ember szaporítószerv-rendszerét megismertük, egy tanóra volt a női, egy tanóra a férfi ivarszervek. A mai órán a szexuális aktusról volt szó, és általánosságban a szexuális viselkedésről. Az óra végén kérdéseket kell írnia mindenkinek, méghozzá hármat. A „kell” szó indokolt: a lényeg, hogy írjanak, a feltett kérdés lehet irreleváns is. Kérdezhetik, hogy milyen az idő kint, vagy hogy hány lámpa van a teremben, a lényeg, hogy el tudják rejteni a sorok közt azokat a kérdéseiket, amelyek tényleg érdeklik őket anélkül, hogy egymásra mutogatnának, hisz mindenki ír. A következő órán megbeszéljük őket.

A kutatások szerint az egészséges és kielégítő szexuális viselkedés egyik alapfeltétele, hogy a pár tabuk nélkül tudjon beszélni egymással a szexuális élményeiről, az aktusról, vágyaikról. A biológiaórán az én feladatomban, hogy megalapozzam ezt, anatómiai, fiziológiai és egy minimális szexuálpszichológiával. Az utóbbi bonyolult hangzik, pedig csak ennyit jelent: a szexről beszélni oké. Saját élményem, hogy ez az egyik legnehezebb, nem olyan családban nőttem fel, ahol ilyesmi valaha szóba került volna. Amikor édesanyám leült velem a méhecskés beszélgetésre, addigra már rég felvilágosítottak az osztálytársaim. Tanárként nagyon nagy lehetőségem van egészséges irányba mozdítani ezeket a titkos iskolai beszélgetéseket.

Az egyik legnehezebb, de a szexuálpszichológusok szerint legfontosabb pedagógiai feladatomban, hogy ki merjem mondani, sőt, összetett mondatban használni

tudjam az olyan szavakat, mint makk, vagina, hímvesző, orgazmus, maszturbálás, ondó ésatöbbi. Bevallom őszintén, eleinte otthon gyakoroltam. A szakértők szerint a másik nagyon fontos feladatomban, hogy ne takargassam az érzelmeimet. Ha például zavarba jövök egy kifejezéstől vagy témakörtől, nyugodtan vállaljam a gyerekek előtt a zavaromat, hiszen az teljesen természetes.

Egy idő után rászoktam arra, hogy előre szólok nekik, hogy bizony zavarba fogok jönni, és nyugodtan kuncogjanak, mert nincs természetesebb annál, ha az érzelmeinkkel valós kapcsolatban vagyunk (ami az egészséges párkapcsolatnak és szexualitásnak szintén feltétele).

A témakör tizenegyedikben ismét terítéken van, szintén év végén. Miután a férfi és női ivari működést követő tanórán megbeszéltük a szexuális aktus részleteit, grafikonon megnéztük, hogy miben különbözik a férfi és a női orgazmus, beszélünk ezek fizikális és lelki feltételeiről, az idegrendszer és a hormonok szerepéről, az óra végén összegyűlnek a kérdések. A papírokat otthon átolvasom, és ha szükséges, utánanézek a válaszoknak.

Kép: Unsplash / Alexis Brown





A diákok 90%-ban kihasználják a három kérdéslehetőséget, szinte minden kérdés a szexualitással kapcsolatos, alig néhányan kérdeznek a terem lámpáinak számáról. Ízelítő a tizenegyedikeselek kérdéseiből:

Észre lehet venni, ha valaki tetteteti az orgazmust? Hogyan kell megfelelően kielégíteni kézzel egy péniszt? Be tud ragadni a hímvessző a hüvelybe? Fáj, ha átszakad a szűzhártya? A tanárnő mikor veszítette el? Melyik a jobb, ha a pasi tapasztalt, vagy ha neki is első alkalom az, ami nekem is? Miért kiabálnak szex közben? Tényleg tud a nő is spriccelni, ha elélvez? Milyen következménye lehet, ha a nemi aktus menstruáció közben történik? A tanárnő mit gondol a házasság előtti szexről? Van nemi aktus nélküli orgazmus? Lehet valaki allergiás a spermára? Hogyan lehet kevésbé kínossá tenni az első alkalmat? Egy nemi erőszak áldozata képes lesz utána élvezni az aktust? Mikor, hány évesen megfelelő elveszteni a szüzességet? Az orális dolgok nem veszélyesekek a szervezetre nézve? A négereknek miért nagyobb? Bűn, ha ismerkedem a saját testemmel?

Nem mindegy, ki válaszol nekik ezekre a kérdésekre. ♦

A nagymenők **műtárgypiaci** alapokban is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény** generációkon átívelő befektetés?

**GYŪJTŐ** 

Hasznos tippek minden szerdán  
a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további érdekességekért**  
a kultúra és befektetés világából

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

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



# DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

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



## ◆ Tisztelt Doktornő!

A következő testi tüneteim miatt írok Önnek: nekem egyáltalán nincsenek testi tüneteim!!! A fenébe is, teljesen egészséges vagyok! A testem egy tökéletes gépezet. Immár harminc éve szolgál engem hűségesen és hibátlanul. Jók az izmaid, rugalmas vagyok, az ízületeimmel semmi gondom. Még influenzát se kapok soha, pedig amikor náthás embert látok, rögtön nyomába szegődöm, hátha letüsszent – de semmi. Egy nyomorult derékfájás, ízületi kopás nem sok, annyi sem jön össze nekem, nemhogy valami komolyabb szívbjaj! A vérnyomásom 120/70, vércukrom 4,2 reggelente, a testtömegindexem 21-es. Minden korombeli barátomnak van legalább egy elhanyagolt porckorongsérve, migrénje vagy orrsövényferdülése. Miért csak nekem nem jutott ilyesmi osztályrészül?! Látom, hogy másoknak mennyire kitölti az idejét, értelmet ad az életüknek egy-egy igazi, szaftos kórság! Engem ehelyett csak valami homályos, névtelen szorongás környékez állandóan... Ez így nem normális, ugye? Olyan kérdésem van, Doktornő, hogy mit kell tennem annak érdekében, hogy lecsapjon rám végre egy igazi BETEGSÉG? Ha igazi orvoshoz fordulok, az csak rám néz és kiröhög, mert olyan jól nézek ki. Én már csak egyetlen doktorban bízom: Önben, Doktor Bori!

Köszönettel: *Csaba*

## *Kedves Csaba!*

Nehéz így látatlanban diagnózist felállítani – hiszen sajnos még nem vizsgálhattam meg közelről az Ön dagadó izmait, remek ízületeit és veséi hibátlan működését. Mégis örülök, hogy írt nekem! Rendkívül fontos témát pendített meg, amely sokakat érint – köztük természetesen engem is, mint minden száználmas önsajnálkozó nyomoroncsg.

A betegségtudat (hipochondria) gerjesztése önmagunkban újabb pompás lehetőség életünk megkeserítésére! És nemcsak a saját életünket, de a velünk élőket is tönkretethetjük a folytonos rettegéssel.

Ahogy levelében találóan megfogalmazta: a testetlen rettegés („homályos, névtelen szorongás”) nem éppen kellemes dolog. És az a helyzet, hogy nem is igazán hasznos. Erre nem lehet panaszkodni, megfogalmazhatatlan, ezért nem hibáztathatunk senkit. Sokkal jobban járunk, ha fókuszáljuk a félelmeinket: választunk egy betegséget, amiben aztán úgy hiszünk, mint egy istenségben. Elég rákeresni az interneten bármilyen apró tünetre, az orvosi oldalak tálcán kínálják majd a jobbnál jobb végzetes diagnózisokat. A választott betegségén keresztül aztán megélhetjük a totális rettegést, egyfajta negatív katarzist – miközben rá is terhelhetjük környezetünkre a problémánkat, ezzel együttérzést, és extra szeretetadagot csikarva ki belőlük.

Igazán nem szeretnék dicsekedni, de most muszáj lesz. Álljon itt egy saját esetem, amely ékes példája annak, hogyan is csinálják ezt az Igazán Nagyok!

Évekkel ezelőtt történt, egy napsütéses nyári napon. Egy bevásárlóközpontban sétálgattam csokis nápolyit majszolva, mikor hirtelen eszembe jutott: mi lenne, ha meglepném magam egy új ruhával? (Hátha híztam kicsit tavaly óta, milyen jó móka lesz ezzel frusztrálni magam az éles fényű próbatülkében!) Bementem egy boltba, és felpróbáltam egy csinos kis pántos ruhát. Belenéztem a tükörbe – és akkor láttam meg... A bal mellem fölött hatalmas barna folt terpeszkedett. A közepén sötét, a szélein halvány, mintha elkenődött volna: úgy tűnt, dinamikus fejlődésben van, szinte a szemem láttára növekedett. Abban a pillanatban tudtam: ez melanóma (keressen csak rá a neten!), és fel fogja zabálni a testemet!!! Letéptem magamról a pántos ruhát – ezek után nem vettem meg, arra a rövid időre már minék –, és rohantam haza a családomhoz.

Jeges rémület fojtogatott. Filmszerű képekben jelent meg előttem a jövő: a gyerekek a kórházi ágyamnál, ahol kopaszon, összeaszva fekszem... Úristen, a férjem hogy boldogul majd nélkülem?! Soha nem lesz összerakva a gyerekek tornaszákja! Soha többé nem fogja leszedni a pókhálókat a fürdőszobapolc mögött! Telefonálgatni kezdtem. Felhívtam a legjobb barátnömet, hogy a lelkére kössem: menjen hozzá a férjemhez, nehogy valami rendetlen cafkát vegyen el, ha meghalok. Elbúcsúztam apukámtól, nagynénemtől meg elkértem a bőrgyógyásza számát és haladéktalanul bejelentkeztem.

– Jó napot kívánok, egy iszonyú gyorsan növekvő anyajegyem van! – nyafogtam a telefonba. – Két hete még nyoma se volt, most meg akkora, mint egy egyforintos.

Már másnapra adott időpontot.

Otthon csak nehezen tudtam leplezni a gyerekek előtt, hogy haldoklom. Minden puszi, minden szó különös jelentőséget nyert most: a Halál közelsége költőivé tette még azt is, hogy amint beléptem, a legkisebb leöntött egy egész pohár málnaszörppel.

Némán belekapaszkodtam a férjembe, mint fuldokló a mentőövbé.

– Megmutatom – suttogtam, és levettem a pólóm. A férjem közelebb hajolt.

– Várj egy kicsit! – mondta, felemelte a mutatóujját, és egyszerűen... letörölte a melanómámat.

– Csoki – diagnosztizálta szakszerűen.

Ó, tényleg, a csokis nápolyi! – hasított belém a felismerés. Nahát! A férjem megmentett!

Így aztán, mit volt mit tenni – a Halállal való szenvedély találkozásom után –, hamarosan kénytelen voltam visszasüppedni a hétköznapi szürke boldogságába.

Sok hasonló kalandot,  
és jó hipochonderkedést kíván Önnek:

*Doktor Bori*

u. i.: Végül is én magam nem mertem lemondani a bőrgyógyászt, féltem, hogy hülyének néz majd. Végül a nagynéném hívta fel. Mondta neki, hogy megoldódott a probléma, a melanóma csoki volt.

A bőrgyógyász nem volt dühös. Azt üzenté:

– Semmi baj. Elég gyakori eset.

*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*

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



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# PLISZÉK, MINTÁK, RAKOTTAK

Egy évvel ezelőtt volt egy kisebb botrány, amikor a francia divatház, a Dior szinte egy az egyben elkészített egy tradicionális bihari mellényt. Akkor arra a román közvélemény úgy reagált, hogy egy szemfüles divatmagazin háttérével létrehozták a **Bihor Couture** márkát, amely alatt az eredeti, kézműves termékeket kezdték forgalmazni. A divat állandó körforgása közismert. Egyes trendek pár évtizedes pihenő után kicsit megújulva és átszabva rendszeresen visszatérnek. A divatmárkák és tervezők munkáira jellemző ugyanakkor az is, hogy népi és törzsi viseletekből inspirálódnak, illetve konkrét hagyományos technikákat emelnek át a kortárs öltözködésbe.

- ◆ A fenti Dior-történehez hasonló eseteknél évekig lehet arról vitatkozni, hogy hol a határ az ihletés és a másolás között. Hogy mi számít újragondolt, modern és közben mégis autentikus és hagyománytisztelő feldolgozásnak, két szép hazai példán keresztül szeretném megmutatni.

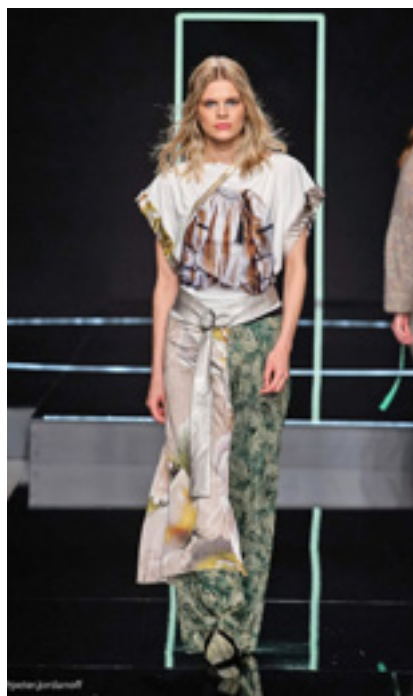
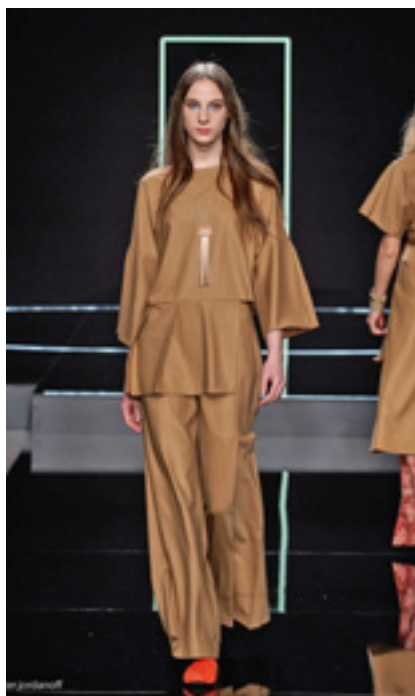
A Romani Design már a márka indulásától rendkívül tudatosan használta a divat nyelvét arra, hogy a roma kultúrának az értékeit ne csak közvetítse, de az autentikus viseletek újraértelmezett, kifutóra emelt játékaival az öltözködési hagyományokat a kortárs megjelenés részévé tegye. Mindezt trendektől függetlenül olyan ösztönös érzéssel művelik évek óta, hogy a nagy nemzetközi divatházakat is megelőzték – azok hasonló témájú és színvilágú kollekciói az utóbbi években kezdtek csak előtérbe kerülni.

A roma öltözködésre jellemző színes, mintás, virágos anyagokkal úgy játszanak, hogy minden kollekcióra felépítenek egy új mondanivalót és vele egy új mintázatot is. A Várkert Bazárba szervezett divathéten bemutatott őszi-téli kollekcióban az ősz hangulatát alkották meg, annak színeivel és gyümölcseivel, amit aztán a hagyományos roma vonalvezetéseket idéző szoknyákban és blúzokban alkalmaztak.

Kép: Jordanoff Péter





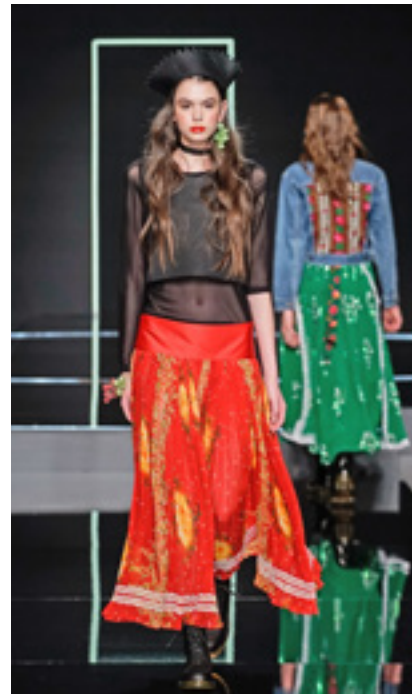


A kollekciónak a Románi Vintage nevet kapta, mivel a környezettudatosság és újrahasznosítás jelszava alatt, valamint a hagyománytisztelet elvére alapozva eredeti, vintage darabokat is felhasználtak. Mindezt kombinálták legújabb darabjaikkal, hogy az összehátás egy vagány, vidám öltözéksor legyen. A pamut, a muszlin, a tüll és a selyem anyagokhoz ezúttal mintázott farmerek is készültek, majd ezt az ikonikus Martens bakancsok tették még trendibbé.

Egészen másfajta stílust képvisel az Artista tervezőcsapata, akik több mint 25 éves működésük óta úgy képesek a folyamatos megújulásra, hogy közben ruháik azonnal felismerhetők a karakteres szabásvonalakról, a merész minta- és anyagvariációkról. Öltözékeik összeállításában mindig van egy erős művészi attitűd is, amely azonban soha nem megy a viselhetőség rovására.

Most bemutatott kollekciónk erdélyi roma, csángó és székely gyűjtésen alapszik, viszont mindez csak „lehetni” ihletést adott az öltözékeknek. Nem feltétlenül konkrét ruhadarabokat vagy mintákat, sokkal inkább szokásokat és filozófiákat vettek át.

Így például a romáktól azt a praktikumot, amilyen ügyesen keverik a sportos, városi, utcai öltözék darabjait a saját népviseletük pliszésznoknyáival és a színes, printelt, nyomott, virágmotívumos ruhákkal.



A székely viseletből a nagyon szigorú, mégis szép, rendszerezett, rétegezett látványt emelték be. Az anyagválasztásnál határozottan férfias és kifejezetten nőies karakterű anyagokat vegyítettek, ezzel utalva ezeknek a vidékeknek és kultúráknak arra a szokására, hogy a nők a saját öltözékükre simán fölkapják a férj zakóját vagy kabátját, vagy hogy ezeket a darabokat újraszabják és újrahasznosítják.

Az Artista úgy alkotta meg a kollekciónőies formáit, hogy közben a sok rétegződést nemcsak az anyagok változásával érték el, hanem a nadrág-szoknya, nadrág-ruha együttes viseletével is, amely szintén jellemző erre a vidéki kultúrára. Édesanyám mind a mai napig viseli ezt a kombinációt, illetve arra is gyakran van példa, hogy édesapám zakóját kapja magára.

A pliszírozott anyag, illetve a rakott az Artista darabjaiban is hangsúlyos elem. A Romanitól eltérő

direktebb használat helyett az Artista ezzel is a tőle megszokott szabászati bravúrokkal játszott. Bár van egy-két teljes ruha vagy szoknya, vagy éppen övként használt sál, de sokkal jellemzőbb a meglepő részletben való megjelenés: ruhaujj, rátét, vagy éppen egy-egy színes betoldás. A roma kultúra ihletéséből érkezett virágos mintázatok is elvéve jelennek meg teljes öltözékek formájában, sokkal inkább feltűnő részletként elhelyezve. ♦

Mindkét kollekciónban izgalmas az, ahogy a helyi hagyományokat tiszteletben tartva nemcsak őrzik, de két egészen különböző stílusban a kortárs öltözködésbe beépítve tovább is viszik azok értékeit.



SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS



# VIRÁGOT A VÁZÁBA!

Volt egy képem. Egy vízióm, vagy inkább tervem. Mindenesetre volt, mindig is volt valamim, ami strukturálta az életemet, keretet és távlatot adott. Mindig is megvolt a váza az életemnek. A váza... de hiányzott belőle a virág.

◆ Összetett kérdés, hogy mi a virág, mit tekintek életnek a vázában, hogy teremtem meg és hogyan táplálom, vigyázok rá és dédelgetem. De a lényeg az, hogy lehet bármilyen gyönyörű és kidolgozott a váza, a virág tölti meg tartalommal, s viszi bele az életet.

Félünk. Félünk nem a legsodálatosabb vázát akarni. Félünk, hogy ha nem tesszük egyre magasabbra a léceket, nem állítunk grandiózus célokat, akkor gyengék és megalkuvók vagyunk. Tele vagyunk tervekkel és víziókkal, de elveszítjük a kapcsolatot azzal, ami elvezet a céljainkhoz: a saját jóllétünkkel és belső világunkkal. Lehet, hogy ismerősen csengenek az olyan kezdetű mondatok, hogy „ha majd ott tartok” vagy „ha majd elértem ezt vagy azt”, akkor... Azt várjuk, hogy akkor boldogok leszünk, akkor megszűnik minden aggodalmunk, akkor már csak a nyugalom szigete lesz az életünk.

Lehet a jövőbe is menekülni. Nehéz szembenézni azzal, hogy sok dolog van, ami nem rajtunk múlik. Ez eláraszthat egyfajta tehetetlenségérzéssel, amely blokkol, és úgy érezzük, beleragadunk az adott élethelyzetbe. Hogy most már így maradunk és ennek sosem lesz vége. Ezért is kezdünk vágyani egy jobb jövőre és a reménybe kapaszkodni. Nehéz ilyenkor felismerni, hogy sok tényező rajtunk múlik, például, hogy a testünket ápoljuk, gondozzuk-e.

Dönthetünk úgy, hogy nem vigyázunk rá, hogy nem veszünk róla tudomást, de ez a lelki folyamatokra is

visszahat. Hogy lehet az, hogy a fantáziákból és elvárásokból felépített vázánkat jobban dédelgetjük, mint a testünket? Amiben benne vagyunk, sőt, jelen vagyunk benne.

Időt szakítani azokra a tevékenységekre, mozgásra, pihenésre, amelyek az egészségünket szolgálják, hosszútávon nem csupán kifizetődő, de valójában az egyik leggondosabban felépített emberi út. Mondhatjuk, hogy nem kötelességünk, hanem jogunk vigyázni rá. Megérdemeljük. Nem valamiféle jutalomként, hanem annál fogva, hogy létezőnk. És megérdemeljük, hogy olyan életet éljünk, amit jó élni. Az üres váza lehet bármilyen gyönyörű, a virág tölti meg élettel.

A szorongás és a félelem képes arra, hogy blokkolja mentális kapacitásunkat, kreativitásunkat. A félelem és szorongás között az a különbség, hogy míg a félelemnek konkrét tárgya van, a szorongás sokkal inkább egy mindent átható kételyt, bizonytalanságot eredményezhet. Félhetünk kudarcotól, szoronghatunk az elismerés hiánya miatt, a szeretet elvesztésétől vagy kompetencia érzésünkben, saját jószágunkban bizonytalanodhatunk el. Korábbi fájdalmakban ragadhatunk, és valamilyen traumatikus élmény vagy élmények hatására eláraszthatja a jelenünket is a szorongás, bizonytalanság. Sokszor az egyetlen kapaszkodónknak a múlthoz való ragaszkodást érezzük, vagy a vágyott, ideálisnak fantáziált jövőbe menekülünk.



Ott, ahol tenni tudunk, bénultnak és blokkoltak érezzük magunkat. Kiszolgáltatottnak és bizonytalanoknak, mert a sikert nem érezzük garantálnak. Vagy éppen nem látunk magunk előtt egy kikövezett utat. Megvan a vázánk: a célok és vágyak struktúrája, de hiányzik belőle a virág, ami megtölti tartalommal. Vagyis azt hagyjuk ki belőle, ami miatt megalkottuk, mert épp, amitől félünk és vágyjuk, azt kellene tennünk: cselekedni.

A cselekvés kezdetben lehet egy kifelé passzív, inkább belső formálódást jelentő folyamat, aztán később jön el annak az ideje, hogy környezetünkben is aktívvá váljon. A tervezés, a célok megfogalmazása, priorizálása, a reális és belátható célok belső kialakítása, de a fantáziálás is éppúgy a folyamat része, mint az aktív cselekvés. A félelem kontrollja nem csupán abban van, hogy azonnal beleugrom valamibe, ami addig félelmetes és szorongató volt, hanem abban is, hogy elkezdek a belső folyamataimmal, testi-lelki megéléseimmel foglalkozni: megfigyelem, hogy hatnak rám dolgok, mi tölt el jó érzéssel, egyáltalán milyen érzések kavarognak bennem, mit élek át.

A testünk és annak jelzései fontos markerek: ha figyelünk rájuk, egyfajta belső szinkronitást élhetünk át. Így lehet az étel táplálék, a mozgás megerősítő, felszabadító, az alvás pihentető, a séta megnyugtató. Nemcsak csinálni kell, mert ez egyfajta szabály vagy külső elvárás, hanem érezni, hogy egységben tudom bennük megélni magam.

Ezt nem egyféleképpen lehet csinálni, hanem az egész akciók-reakciók sorozata. Csinálom, figyelek, alakítom, alakít engem is. A testünk és a lelkünk együtt változik, ha nem kiszigereljük a testünket, s közben menekülünk az érzéseink elől. A félelem és szorongás feloldása nem azt jelenti, hogy megszűnnek létezni az életünkben, hanem hogy képesek vagyunk arra, hogy elbírjuk, ami velünk történik. Nem abban oldódik fel, hogy rálelünk vagy elérjük a tökéletes jövőt, hanem abban, hogy bizalommal és biztonsággal vagyunk jelen, elfogadjuk azt, ahol tartunk, és a változást vállalva cselekszünk.

Megérteni és elfogadni azt, amiből jöttünk, amiben vagyunk, fontos eleme annak a folyamatnak, ahol ezek alapján meg tudom választani, ahová tartok. Nem elengedem, amitől félek, hanem tartom, amit el szeretnék érní. A tartás egy aktív állapot: életben tartom a vágyat, a célt, az inspirációt. Úgy, mint a virágokat a vázában. ♦

---

Megvan a vázánk: a célok és vágyak struktúrája, de hiányzik belőle a virág, ami megtölti tartalommal. Vagyis azt hagyjuk ki belőle, ami miatt megalkottuk: a cselekvést.

---