



A TELJESSÉG FELÉ

INTERJÚ NEDECZKY JÚLIA HEGYMÁSZÓVAL

Júlia 2003-ban az első magyar nőként hódította meg nyolcezres hegycsúcsot. A hatalmas távolság, ami minket, földön járókat e teljesítménytől elválaszt, hamar szertefoszlik, amint beülünk Júlia előadására, s rádöbbenünk, hogy a hegyek világa nincs is olyan messzi tőlünk, mint azt elsőre gondolnánk. A pszichológusként és zenészként is aktív hegymászóval az útról és a közben megélt belső utazásról beszélgettünk.

♦ – **„Vándor, lábaid nyoma az út s nem más. Vándor, nincs út, az út maga a vándorlás” – írta Antonio Machado spanyol költő. Osztja ezt a gondolatot?**

– Nekem a cél is ugyanolyan fontos, de nagyon nem mindegy, hogy milyen úton haladok felé. Az útnak is akkor van jelentősége, ha van egy irányom, ami felé nézek. Mind a kettőre szükségem van.

– **Milyen út vezetett a hegymászásig?**

– A családomban érték volt a jóság, az emberközpontúság, az érzékenység és az empátia, s ebben felnőve már kiskamaszként azt kezdtem érezni, hogy nekem művészlelkem van. Édesapám kántor, egyben igazi életművész is, akinek a természettel is nagyon közeli kapcsolata, ezeket biztosan tőle örököltem. Külkereskedelmi osztályba jártam, ahonnan nagyon kiríttam, a szünetekben bevitettem a gitárt, és egyházi dalokat tanítottam a többieknek. Amikor egyszer belépett az iskola legszigorúbb matektanára a terembe, szinte megfagyott a levegő. Gyorsan elraktam a gitárt, róla azonban hirtelen leolvadt az összes álarc, s mosollyal az arcán jött oda hozzánk. Megidéztem a gyerekkorát, kiderült, hogy ugyanahhoz az atyához jártunk a Tömő utcában. Az iskolát elvégeztem, utána már csak festéssel és rajzzal akartam foglalkozni. Tizenkilenc évesen azonban találkoztam valakivel, s egy perc alatt eldőlt, mi az igazi álmod. Olyan volt ez, mint amikor az ember megtalálja az igazit, és azt mondja, hogy *téged kerestelek egész életemben*. Akkor én kimondtam egy igent, egy egész életre szóló elköteleződést, és azóta is hűséges vagyok hozzá. Nem gondoltam, hogy létezik híd, ami az újpesti panelből a Himalájáig vezet. Ehhez kellett a valódi, élő ember, Koncz Ákos, aki azt a három varázsszót kimondta, hogy hegymászó, járt a Himalájában és mászott 8000-es csúcsot. Tudtam, hogy megtaláltam az utamat és a céloimat.



– Ez az út azóta is egyenes?

– Tökéletesen egyenes. Az én képzeletemben a hegyek világa egy gyönyörű birodalom. Nem a sportértéke vonzott, hanem a misztikum. Számomra ez a földi és égi világ között húzódó misztikus sáv, ott nincsen élet, az ember csak átmenetileg tartózkodhat ott, csak vendég lehet.

– Mi az a tévhit, amit a hegyászókkal kapcsolatban szeretne eloszlatni?

– Leginkább a negatív ítéletalkotást. Ami renden kívüli, az lehet rendkívüli. Mi nem kísértjük a sorsot, ahogyan azt sokan feltételezik rólunk, hanem megélni megyünk azt a pluszt, amit kaptunk, ahogyan más is felfedezi például, hogy gyógyszerész, kozmetikus vagy újságíró akar lenni, mert az az identitása, arra érez hívást. Nekem ezt a hegyek jelentik. A másik, hogy minek annyi szenvedés, minek a hideg, az oxigénszegény környezet, a viszontagságok, mi ebben a jó. Nem ez a jó, ez a kellemetlen része az egésznek. Olyan ez, mint egy párkapcsolat: ha elköteleződöm, tudom, hogy lesznek benne nehéz részek, de az egész sokkal több annál, mint az benne rejlő szenvedések.

– Egy percig sem ingott meg a hegyezésbe vetett hite?

– Nem, mert ez a belső hang, ez a felismerés annyira egyértelmű volt, hogy az lett volna felelőtlenség, ha ezt nem veszem komolyan. Ha valaki talentumokat kap, akkor azokkal kezdeni kell valamit. Sokan önzőnek tartják a hegyászókat, pedig az, hogy gazdagabb szeretném tenni magam, és teszek az egészségemért, az nem önzés. Ráadásul én pszichológusként segítő foglalkozást űzök, tehát szükségem van a feltöltődésre, ápolnom kell önmagam mentálhigiénéjét is. Ha valaki önmagáért tesz, az nem önzőség, hanem felelősség önmaga iránt.

– Valahol olvastam, hogy az egyik kedvenc filmje „Az utolsó hegycsúcs”, amelynek a főszereplője egy hegyászó pap, Pablo atya. Mi fogta meg leginkább ebben a moziban?

– Talán az, hogy bennem is nagyon erős ez a két vonzalom, a spiritualitás meg a hegyek. Nehéz ezt szavakba önteni. Abszolút engem fejez ki, az Istennel való kapcsolatomat, a hegyek iránti szerelmemet, egy meghitt kapcsolatot, ahol az Isten, a hegy meg én együtt vagyunk. Pablo atya ugyanezt kereste.

– Éveken át Eröss Zsolt élet- és mászó társa volt, akinek hitvallása szerint mindig a nehezebb utat kell választani. Igaz ez?

– Nem azt mondanám, hogy kell, hanem azt, hogy ez egy lehetőség. Az a fontos, hogy felismerjük a szabadságunkat, és az alapján hozunk döntéseket: tudjuk, hogy adott élethelyzetben melyiket választjuk és miért. A nehezebb útnak azért van értelme, mert az fejlődéssel és gazdagodással jár együtt, tapasztalatot és önismeretet nyerünk általa. Zsoltnak még nálam is magasabban volt a küszöbe: ha nekem egy 8000-es hegy megmászása volt a kihívás, neki egy sokkal extrémebb út ugyanarra a csúcusra. A hegymászás szépségét neki a hegy nehézsége jelentette, nekem pedig a magassága, a csúcusra való feljutás.

– Ön az első magyar nő, aki feljutott egy nyolcezresre, 2003-ban a Gasherbrum II. csúcra. Mit jelentett ez akkor, s mit jelent ez tizenöt év távlatából?

– Egy kivételes ajándékot, de ez az egész, hegyek között töltött időszakra is igaz. Tíz évet adtam magamnak, hogy megvalósítsam az álmomat, és felérjek egy nyolcezres csúcra. Maximálisan fel voltam rá készülve mind fizikailag, mind lelkileg, amikor 2003-ban Zsolttal ez sikerült. A csúcson megkönnyebbültem, ott elmúlt belőlem az a fékezhetetlen és feltartóztathatatlan vágy, amitől addig nem tudtam nyugodni. Valóra vált az álmom, amit azért is éltem meg nagy ajándékként, mert kezdőként a tanfolyamon azt tanultam, hogy magyar nő még nem volt nyolcezres hegyen, és akkor éreztem, hogy lehet, hogy ez az én feladatom lesz. Négyen voltunk nők az expedícióban (Csollány Katalin, Ugyan Anita és Várkonyi Beáta), és erre akkor nem is gondoltam, csak azért imádkoztam, hogy sikerüljön. Amikor feljutottam, Zsolt első szavai viszont emlékeztettek erre. Meghatottságomban elsírtam magam, és hálás voltam, hogy még ezt az ajándékot is megkaptam. Azóta is ugyanazt a gazdagságot és boldogságot jelenti ez az élmény, mint akkor, a csoda semmit sem kopott. Az összes hegy bennem van, amit megmáztam, érzem őket mindenemben, de leginkább a szívemben.

– Előadás-sorozatokat tart a hegymászásról, amelyeken a szenzáció helyett a humánus a főszereplő. Mit tud a hegyről lehozni a földön maradóknak számára?

– Le tudok hozni egy egészen sajátos perspektívát, amit az ad, hogy ilyen magasból szemlélem az egész világot, s egy ilyen látószögéből csak az látszik, ami igazán fontos. Haza tudok hozni egy értékrendet, egy fontossági sorrendet, egy egészséges mértéket, amit tudományos kutatásokkal összegyűrve tudok még hitelesebben átadni a közönségnek. Feladatomban érzem, hogy az átélt megtapasztalásaimból másokat is gazdagítsak.

– Ön egyszemélyben hegyász, pszichológus és zenész. Mit tart a hivatásának és mit a küldetésének?

– A kettő számomra ugyanaz, én mind a három területre meghívtam, ez adja a hivatástudatomat. A három egymásért dolgozik. Fontosnak tartom, hogy a segítő énemet akkor tudom igazán hitelesen megélni, hogyha rendszeresen táplálkozom az egyéb területekről, ahol örömeiket élhetek át, és önmagamot meg tudom erősíteni. E három hivatás időszakosan van jelen az életemben: nyáron a hegyi vezetés vagy a koncertidőszak az aktívabb, iskolaidőben a pszichológia. Nagyon jó elővenni egyiket a másik után, a kiegészítés ellen is nagyon hatásos.

– Ha már idézettel indítottunk, azzal is zárjunk: „Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.” Weöres Sándor szavait ön a valóságban is számtalanszor megtapasztalhatta. Mit mond önnek ez a néhány szó?

– Mindenképpen magaménak érzem, de nem kötném a hegyekhez. Nekem inkább azt jelentik, hogy ezt a lelki minőséget mindenhova el kell vinnem, ahova tudom. A munkámban, a zenémben, a létezésemben, az emberi kapcsolataimban, a hegymászásomban az Istennel való kapcsolatomat át tudjam adni, közvetíteni tudjam – ez számomra a létraszerep. Ha a hegymászásra vonatkoztatom, akkor azt mondanám, hogy a csúcs az út nélkül nem ugyanaz. Az út a csúcs nélkül pedig nem beteljesülés. A kettő együtt adja a teljességet, ahogy Weöres Sándor is írta ezeket a sorokat „A teljesség felé” című művében. ♦

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

Gondoskodó kezükben a jövőnk

Az uniós forrásoknak köszönhetően
képzettebb szakemberek, modernebb műtők
és egészségmegőrzési programok
várják a hatvaniakat.

dr. Stankovics Éva
főigazgató
Albert Schweitzer Kórház
– Rendelőintézet Hatvan



Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

DÖNTÉSEINK

Pszichológusszemmel a „Fény az óceán felett” című filmről

Életünk minden napján döntések sorát hozzuk meg. Van, amelyik egészen könnyű, s csak kis mértékben befolyásolja életünket, és vannak egészen komoly, embert próbáló csatáink is önmagunkkal, lelkiismeretünkkel, a világgal szemben, és ha elhatározzuk magunkat, nincs visszaút: valami örökre megváltozik bennünk, körülöttünk, s nem mindig látjuk előre, hogy pozitív vagy negatív irányú lesz-e a változás.

◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk (*Fény az óceán felett*) hősei nem csekély morális dilemmát tárnak elénk, hosszú, egész estés beszélgetéseket indítva el bennünk, azon lamentálva, vajon mi hogyan cselekedtünk volna a helyükben, s vajon mekkora árat fizetnénk, ha egy napra a bőrükbe bújhatnánk. Tom Sherbourne (*Michael Fassbender*) háborús veterán, aki a harctér mozgalmas és érzelmileg megterhelő forgataga után csak némi békére vágyik, ezért átmenetileg elvállal egy állást: egy világítótornyot – azon belül is a fényt – kell őriznie az óceán közepén, jó messze a partvidéktől. A helyre különös szabályok vonatkoznak, mert rajta kívül senki más nem teheti a lábát tartósan arra a földdarabkára, csakis a leendő felesége és családtagjai.

A szótlán és zárkózott férfi megismerkedik pártfogója leányával, Isabellel (*Alicia Vikander*) s kettejük között ellentétes természetük ellenére vonzalom szövődik, így hamarosan már ketten őrzik a tornyot, miközben első gyermeküket várják. Sajnos a sors nem túl kegyes hozzájuk, mert koraszülés miatt két kisbabát is el kellett temetniük, aminek következtében Isabel lelkiállapota labilissá válik. Ebben a felfokozott érzelmi állapotban éri őket a felfedezés: egy rozszant ladik hánykolódik a tengeren, benne egy keservesen síró kisbabával, illetve annak halott édesapjával. Nem ismervén a gyermek kilétét, s látva szorult helyzetét, Isabel arról győzködi a férjét, hogy ne szóljanak senkinek, inkább neveljék fel sajátjukként a csöppséget. Tomnak komoly morális aggályai vannak az ügygel kapcsolatban, de látva felesége erős vágyakozását, végül beadja a derekát, és megőrzi a titkot.

Előbb-utóbb azonban minden titokra fény derül. Tom és Isabel egy véletlen folytán megismerkedik kislányuk igazi édesanyjával, s innentől kezdve a férfi egyre nehezebben tudja elnyomni magában a lelkiismeret és a tisztesség hangjait. Mivel tesz vajon jót? Azzal, ha felfedi a titkot, és elárulja a gyermek valódi kilétét? Hány embernek fog ezzel fájdalmat okozni? Ki lesz ettől igazán elégedett? Milyen következményekkel jár majd ez rájuk, illetve a gyermekre nézve? Választhatja-e a hallgatást a nagyobb jó érdekében? Van-e joga a hallgatást választani és dönteni mások élete felett?



DILEMMÁK KÖZÖTT

Nehéz megválaszolni a fenti kérdéseket, oly sok az enyhítő, illetve a súlyosbító körülmény. Az egyszerűbb út nem mindig a könnyebbik út is, és a pokolba vezető út is jó szándékkal van kikövezve. Vannak élethelyzetek, amikor két rossz közül kell választanunk, s nagyon nehéz megítélni, melyik választás minimalizálja leginkább a keletkező károkat. Hol kezdődik a törvény, s hol végződik az ember? Kinek a szemszöge a mérvadó, kinek az érdekeit kell leginkább figyelembe venni?

Erkölcsei dilemma tudományos szemmel

Az ilyen és ehhez hasonló erkölcsi dilemmák régóta foglalkoztatják a tudósokat is, akik számos elméletet alkottak az ezekre adott válaszainkkal kapcsolatban. A legelterjedtebb Kohlberg elmélete, aki hat különböző szakaszt különböztetett meg az erkölcs fejlődésével kapcsolatban. Kutatása során egy sor dilemmát talált ki, majd a történetek elmesélése után kérdéseket tett fel a különböző életkorú vizsgálati személyeinek,

és a kapott válaszokat kategorizálva alkotta meg a szakaszokat, amelyek szerint az erkölcsi fejlődés az értelmi fejlődéssel párhuzamosan az egész gyerekkort végigkíséri.

Leghíresebb története, a Heinz-dilemma így szól: „Valahol Európában egy asszony rákban haldoklott. Egy gyógyszer, amelyet nem sokkal korábban fedezett fel egy ugyanabban a városban élő gyógyszerész, esetleg megmenthette volna az életét. A gyógyszerész 2000 dollárért árulta a szert, tízszer annyira, amennyibe az előállítására került. A beteg asszony férje, Heinz mindenkit felkeresett, akit csak ismert, hogy pénzt kérjen kölcsön, de az orvosság árának csak a felét tudta összegyűjteni. Megmondta a gyógyszerésznek, hogy a felesége haldoklik, és arra kérte, hogy adja olcsóbban az orvosságot, vagy tegye lehetővé, hogy később fizethesse ki az árát. A gyógyszerész azonban nemet mondott. A férj elkéséredésében betört a gyógyszerész üzletébe, hogy elloplja az orvosságot a feleségének. Szabad volt-e ezt tennie? Miért?”(Cole, 2003, 564.o.)

Az erkölcsi érzék felnőtté válása

Kisgyermekként azt a viselkedést tartjuk helyesnek, ami segít a büntetést elkerülni, vagy ami a számunkra fontos tekintélyszemély képvisel; majd egyre erősödik az igény, hogy olyan döntéseket hozzunk, amelyek a saját érdekeinket szolgálják, miközben azért igyekszünk méltányosak lenni és elismerni mások érdekeit is. Később fokozatosan előtérbe kerül annak szükséglete, hogy „jók” legyünk, törődjünk másokkal, és úgy éljünk, ahogy az emberek elvárják tőlünk. A negyedik szakaszba lépve már azt is meg tudjuk fogalmazni, hogy a helyes tett titka abban rejlik, hogy hozzájárul a társadalmi jóléthez, illetve a társadalom működéséhez. Kamaszkorba lépve a többség ráébred: az emberek különbözőképpen gondolkoznak az értékekről, jogokról és szabályokról, ezért a törvényeknek azt a szempontot kell érvényre juttatniuk, ami a legtöbb ember számára a legjobb, leghasznosabb – de vannak olyan nem viszonylagos értékek is, például az élethez vagy a szabadsághoz való jog, amelyekhez a többség akaratától függetlenül nem férhet kétség. A legutolsó szakaszban pedig az igazságosság egyetemes elvei vezérlik a viselkedést, aminek a középpontjában az élet tisztelete, az emberi jogok egyenlősége és a másik méltóságának tisztelete áll.

Előfordulhat, hogy az erkölcsi dilemmával küszködő tudja, mi lenne a helyes, de hiába hozna erkölcsös értékítéletet, egyszerűen képtelen megvalósítani a viselkedést. Ehhez ugyanis nem elegendő az értelmi érettség, szükséges hozzá a stabil énstruktúra is, amely a biztonságos szülő-gyermek kapcsolatban formálódik, és képes az empátiára, illetve az önszabályozásra.

A LELKIISMERET NEM MINDIG MUTATJA
A HELYES UTAT, OLYKOR ELTORZÍTJUK
A KÉPET, AMIT TART ELÉNK.



A film főszereplő párosa lelkileg igen nehéz helyzetben találkozik a kísértéssel, és nem tudnak ellenállni a csábításnak. Az izoláció terhe, valamint az őket ért trauma hatása alatt egyszerűen képtelenek az önszabályozáshoz szükséges lélektani folyamaton végiglépkedni. Ebben a fájdalmas lelkiállapotban nem tudják a saját viselkedésüket tudatosan megfigyelni, összevetni a normákkal és a társadalmi szabályokkal, beleérezni magukat egy másik ember helyébe, illetve belső párbeszédet folytatni arról, hogy mi lenne az erkölcsileg helyes viselkedés.

MIT TÖRTÉNIK, HA ROSSZUL DÖNTÖTTÜNK?

Mindnyájunkkal megesezt már, hogy átléptünk bizonyos határokat, és olyat tettünk, ami nem egyeztethető össze a belső értékeinkkel vagy a társadalom szabályaival, esetleg megsértett másokat. Bizonyára megtapasztaltuk azt is, hogy ezekben a helyzetekben igen nehéz érzelmekkel kellett szembenéznünk.

Olykor talán sikerült ideig-óráig elnyomni a morális érzéseket, de végül utat törtek maguknak, többnyire akkor, amikor szembesültünk azzal a kárral és fájdalommal, amelyet másoknak okoztunk a viselkedésünkkel. Felébredt az együttérzésünk, amelynek nyomán büntudatot éltünk meg. Lényeges kérdés, hogy miként reagálunk a büntudatra: kisebbsíthetjük a felelősségünket, leértékelhetjük önmagunkat vagy a kapcsolatot, amellyel szemben bűnt követrünk el, elbújhatunk a következmények elől, de vállalhatjuk is a felelősséget, megvallhatjuk a bűnünket, és kezdeményezhetjük a kapcsolatban okozott kár helyreállítását, a jóvátételt is.

A BÜNTUDAT KONSTRUKTÍV KEZELÉSÉNEK ALAPJA, HOGY TUDATOSÍTSUK MAGUNKBAN: BÁRMILYENEK IS LEGYENEK A KÖRÜLMÉNYEK, A MÚLTUNK VAGY A NEVELTETÉSÜNK, SZABADSÁGUNKBAN ÁLL A HELYES DÖNTÉST MEGHOZNI.

A hozott negatív mintáinkon és örökségünkön való felülemelkedés azonban nemcsak tudatos elhatározás kérdése, hanem mély önismereti munka, továbbá új konstruktív minták kialakítása is szükséges hozzá. Szégyenkezésünk feloldásában segíthet, ha szert teszünk olyan elfogadó, empatikus kapcsolatokra, ahol megtapasztalhatjuk: a hibázásaink ellenére is elfogadottak, szeretettek vagyunk. Büntudatunk konstruktív kezeléséhez alapvető fontosságú, hogy a felelősségünket felvállalva, a tetteink miatt érzett szomorúságot és megbánást kifejezve bocsánatot kérjünk. A bocsánatkérés önmagában nem elegendő: ki is kell mutatni azt az elhatározásunkat, hogy nem követjük el többé ezt a tettet a másik ellen, szeretnénk jóvátenni, amit elrontottunk, és helyreállítani a kapcsolatban keletkezett sérüléseket. ♦



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



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

A színek birodalmában



Kép: Profimedia-Red dot

Nemsokára beköszönt a ragyogó tavasz, a rügyező, zöldellő fáival, tarka virágaival és varázslatos színeivel. Újjászületés, felüdülés, pompás cifra színekavalkád. A színek azonban nemcsak szemet gyönyörködtetnek, hanem tájékozódni is segítenek a világban, és hatással vannak a hangulatunkra, a lelkiállapotunkra, a döntéseinkre, de még az ételek ízére és az étvágyunkra is.

◆ A VILÁG SZÍNEK NÉLKÜL

Vajon milyen érzés lehet egy nap felébredni, és mindent teljesen szürkének látni? Mi történik, amikor hirtelen minden szín és ragyogás elvész az életből, a szívárvány csupán színtelen félkör az égbolton, a napfelkelte pedig olyan, mint egy bomba robbanása? Pontosan ezt élte át Jonathan I, a színvakká vált festő, akinek a történetét Oliver Sacks, a híres amerikai neurológus vetette papírra az *Antropológus a Marson* című könyvében. Jonathan autóbalesetben agykárosodást szenvedett, amelynek következtében a színeket a szürke különböző árnyalataiban látta, beleértve az emlékeiben és álmaiban megjelenő képek színeit is.

Történetének érdekessége, hogy a munkájából adódóan egészen különleges módon élte meg, illetve tudta megmutatni a környezete számára, hogy min megy keresztül. Mindent visszataszítónak, piszkosnak látott. Az emberek, akik azelőtt „húszínűek” voltak, „patkányszürkék” lettek, az ételek ehetetlennek tűntek, a közlekedési lámpák pedig értelmetlenül váltak. Ezek a változások hatottak a társas kapcsolataira, a szexuális életére és az étvágyára is. Élményeit egy szürke szoba megalkotásán keresztül mutatta meg a környezetének: a műtermében létrehozott egy világot, amelyben minden tárgy a szürke valamelyik árnyalatát kapta. Történetét olvasva rádöbbenünk, hogy a színek alapvető, fontos részei az életünknek, elvesztésük pedig hatalmas űrt hagy maga után. Jonathan története emellett a mindent legyőző küzdőszellem és alkalmazkodóképesség példázata is, ugyanis a festő képes volt a nehézségeiből, a haragjából, a fájdalomából, az elkeseredettségéből és félelmeiből kreatív energiát kovácsolni: újra festeni kezdett, immár fekete-fehér színekben. Először az indulatait fejezte ki ezáltal, majd a kavargó érzések megszelídítése után békésebb témák felé fordult, és ezzel egy időben a társas kapcsolatai is elkezdtek helyre állni.

Neil Harbisson nem egy baleset következtében vesztette el a színlátását, hanem egy ritka látászavarral, achromathopsiával született, vagyis folyamatosan egy monokróm világban kénytelen élni. Harbisson Jonathanhoz hasonlóan képes volt arra, hogy kreatív energiává fordítsa át az őt ért nehézséget. Segítőivel megalkották az elektromos szemet, ami valójában egy szenzor, amely érzékeli a színek frekvenciáját, majd továbbítja azt egy chipbe a férfi agyában, aki így a csontjain keresztül csontvezetéssel „hallja” a színeket. Ma már hallja Picassót, megjelenik az étel színe a tányérján, és szín-hangskálája segítségével hangportrét készít a látott arcokról, leírva a hangokat, amelyeket az arcokat látva hall – sőt, lefesti a zenerészleteket is, színekké konvertálva a hangokat. A színek érzékelésének képessége számos változást idézett elő a viselkedésében: megváltozott a szemléletmódja, az étkezése és az öltözködése is.

MIÉRT SZÍNES A VILÁG?

Több száz színnév létezik, és több mint ezer színt vagyunk képesek megkülönböztetni, a mindennapokban viszont csak néhány megnevezést használunk. Úgy tűnhet, a szín egyetlen tulajdonságot takar, valójában azonban három eltérő dimenzióból áll össze: az árnyalat különíti el egymástól a színeket, a fényesség mutatja, hogy mennyire látjuk fényesnek vagy tompának az adott tárgyat, a telítettség pedig a szín élénkségének mértékét mutatja.

A színek és a színlátás témaköre a művészek mellett számos filozófust és természettudóst is foglalkoztatott, többek között Newton, Goethe és Schopenhauer is rengeteg energiát fektetett a színekkel kapcsolatos rejtélyek felderítésébe. A tudósok nem feltétlenül a szépségről, a csodáról vagy a varázslatról gondolkoznak a színek kapcsán, hanem a színlátás képességének célja és szerepe, illetve a színészlelés titka érdekli őket.

A színek ugyanis érzelmi és esztétikai hatásuk mellett ahhoz is hozzájárulnak, hogy a tárgyak elkülönüljenek és kiemelkedjenek a környezetükből, olykor pedig éppen ellenkezőleg, a beolvadást és elrejtőzést segítik elő. Emellett a tárgyak felismerését, azonosítását is megkönnyítik, például a zöld paradicsomról tudjuk, hogy éretlen, a piros lámpa jelzi számunkra, hogy tilos az átkelés, a fehér és kék színű autóról pedig könnyedén megállapítjuk, hogy rendőrautóról van szó.

A színek hatását gyakorolnak a hangulatunkra, és az általuk kiváltott érzéseken keresztül befolyásolják a döntéseinket. A marketingeseknek érdemes alaposan körbejárni, hogy egy termék logójának vagy csomagolásának milyen színt választanak: a színek jelentése nem egyértelmű, a személyes tapasztalatainkon is múlik, hogy milyen érzelmeket váltanak ki belőlünk. A különböző márkák elsődleges célja, hogy olyan színeket válasszanak a termékeikhez, amelyek megfelelnek az általuk közvetíteni kívánt életérzésnek, és kellőképpen elkülönülnek a versenytársak által használt színektől.

SZÍNEK, HANGULATOK, ÉRZELMEK

A színek nemcsak a hangulatunkra vannak hatással, hanem segítenek abban is, hogy megfogalmazzuk az érzelmeinket. Mielőtt Jonathan elvesztette a színlátását, zenehallgatás közben a különböző hangszíneket színárnyalatokkal társította, így a zenehallgatás egyben egy belső színes kép formálását is jelentette számára, amelynek elvesztésekor a zenei élmény kiüresedett, elszegényedett. Harbisson az elektromos kütyűje segítségével meg tudja mondani, hogy a színeket hallva szomorú vagy vidám dallamot hall-e, a hangokat hallva pedig színes képeket fest. Még ha nem is mindnyájan fordítjuk le a zene által közvetített élményeket színes képekké, a szóhasználatunkban gyakran társítjuk belső állapotainkat színekkel, beszélünk például lila ködről, vörös dűhről vagy sárga irigységről.

A színek és érzelmek társításával a gyerekeknek is sokat segíthetünk abban, hogy kifejezzék, amit éreznek. Játshatunk például színes jengajátékot, amikor a téglahasábok különböző színeit az alapérzelmekkel (düh, szomorúság, öröm, boldogság, félelem, undor) társítjuk, majd a színes elemekből készült toronyból

a játékosok körben haladva megpróbálnak kiszedni egy laza téglahasábot, anélkül, hogy a torony összedőlné. A kihúzott fadarab színe egy érzelemhez van kötve, így a gyermek elmesélheti egy olyan élményét, amikor az adott érzést átélte. A játékot többen játsszuk, így az önfeltárás mellett gyakorolhatjuk azt is, hogy meghallgassuk a másik élményeit, és elkezdjük az ezekkel kapcsolatos érzésekről beszélgetni.

A színek segítségével készíthetünk az órához hasonló érzelmekört is, amelyen az alapszínek egy-egy érzelmet jelölnek, és a közepén lévő mutató segítségével a gyermek jelezheti, hogy az adott pillanatban hogyan érzi magát. Az érzelmekört akár ki is függeszthetjük a lakás egy központi pontjára, hogy jól használható legyen. Érdemes egyeztetni a színek jelentését is, mert a tapasztalat azt mutatja, hogy a színek jelentése nem egyetemleges, hanem tapasztalataink, neveltetésünk, kulturális különbségeink, élményeink és történeteink függvényében változik, hogy milyen érzelmeket társítunk hozzájuk.

Egy rendkívül kreatív óvó néni páros úgy segítette a csoportjában ennek feltárását, hogy a gyermekek az alapérzelmeket kifejező mesefigurák hátterét kiszínezhették arra a színre, amit az adott kép kiváltott belőlük, így lényegében megkapták minden egyes gyermek érzelmekörének színeit.

Az érzelmek tudatosítása, azonosítása és megfogalmazása feltétele annak, hogy kezelni is tudjuk őket. Egy indulatkezelési problémákkal küzdő kisfiúnak a terápiaja során az segített, hogy megtanulta az érzelmeit a jelzőlámpa színeivel kifejezni. A zöld lámpa a nyugodt állapotot jelezte, a sárga az átmenetet, a piros pedig a robbanást. Mivel a színek segítségével meg tudta fogalmazni, hogy mi zajlik benne, a sárga zónában könnyebben tudott azokhoz az egyszerű indulatkezelési technikákhoz nyúlni, amelyeket ezeknek az eseteknek a kezelésére megtanult.

A színek tehát életünk minden területén jelen vannak, és felpezsdítik a mindennapjainkat. Általuk lehetőségünk nyílik megmutatni egyediségünket, legbelsőbb érzelmeinket, kreativitásunkat, és mind a saját, mind mások hangulatát, döntéseit is képesek vagyunk befolyásolni általuk. Azonban a színek legbelsőbb, legtitkosabb „mágiáját” mindenkinek saját magának kell felfedeznie. ♦

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

Gondoskodó kezükben a jövőnk

A Vidékfejlesztési Program támogatásának
köszönhetően, környezetkímélő technológiát
alkalmazunk. Ma már 14 különböző
gyümölcslevet gyártunk.

Dani Viktória
agrármérnök, vállalkozó



SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

GONDOLATOK A KÉPKORBAN

*„If a picture paints a thousand words
Then why can't I paint you?
The words will never show
The you I've come to know.”*
(Bread együttes: *If*, 1971)

*„Emlékeztek, amikor a Bambabébiben a főhős
bemegy abba a nagy épületbe, körülnéz, nem lát
senkit, és így szól: hát ennyi?”* – kérdezte a lány,
és a hallgatósága buzgón bólogatott, majd
mosolygott. Értették, emlékeztek. Én nem.

◆ Retorikaóra volt, a félév utolsó alkalmainak egyike, amikor a kurzus során tanultak alapján beszédet kell tartani. A módszertani részletekkel ezúttal nem untatom a nyájas Olvasót, elég talán annyi, hogy az idézetek jelentőségéről is beszéltünk. Arról, milyen erőt ad a hangzó szövegnek egy jó ízléssel kiválasztott velős, ismert szállóige, veretes költői, prózai sor. A szónoklatok elhangzása során azonban a fenti volt a sokadik eset, hogy a beszélő nem szövegből idézett. Nem József Attilától, Pilinszkytól, Máraitól, még csak nem is a közösségi médiában közkinccsé váló Paulo Coelho-tól vagy az ebben a műfajban múltot alkotó Oravecz Nóráról (és még sorolhatnám). Hanem egy filmből vagy kisvideóból: jelenetet, szereplőt, dialógust. „Tudjátok, amikor ott, akkor, úgy...”. Volt, amelyik filmet én is láttam, de jó párat nem, így csak figyeltem, hogyan osztoznak generációs bensőségességgel a filmélményben a fiatal hallgatók.

Amióta nem éneklünk, azóta mintha „népdalaink” a – leginkább amerikai – populáris filmkultúra darabjai lennének. Például a mára egy ülésben végignézhető, letölthető sorozatok történetei. A disztópiák, amelyekben a nőktől minden jogot elvesznek (A szolgálólány meséje), a politikai fikciók, amelyekben az elnök eldönti, hogy „gazember lesz” (Kártyavár), aztán

az őt megformáló színészt is annak kiáltják ki. Az ún. „kultfilmek”, amelyek sajátos életmódokat mutatnak be (Trainspotting) és persze a legendák, amelyekben egy életre benne lehet maradni (Star Wars). És akkor a youtuberek képes sagáiról még nem is beszéltünk. A közös szavaink tele lettek képekkel. Elhittük, hogy a kép többet mond ezer szónál (vajon miért pont ezer?), úgyhogy mondani is képeket mondunk. Sőt, nemcsak mondunk: fogdosunk is. Érintőképernyőinken ujjbegyünk veszi birtokba a piktogramokat.

Igen, a kép a legközvetlenebb érzékelés lenyomata, a világgal való találkozás elemi élménye. A kép befogadásához az ép látáson kívül nem kell tanulandó kompetencia, mint mondjuk a nyelvtanuláshoz vagy olvasáshoz. Ezért teljes iskolánk a szövegre épül: a szóra, írásra, beszédre, amelyen keresztül a gondolkodást és viselkedést is pallérozni lehet. A képeket régóta nem vagy alig tanítjuk – és inkább művészetként, semmint a hétköznapi élet részeként. Ahogyan a vizuális ízlést, a felelős és művelt látást sem, így elmulasztva a tapasztalás folyamatos civilizálását. De meddig ragaszkodhatunk még a szó elsődlegességéhez a műveltségben? Van-e képünk még azt mondani, hogy ma a könyvtárakban van a világ tudása? Emlékeznek, amikor Vörösmartyt azt kérdezi...? ◆

Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



A Kolping Hotel egy tíz hektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok, gondtalan együttlétre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakrészelt gyerekefelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:
www.kolping.hotel.hu/kepmas

KOLPING HOTEL** SPA & FAMILY RESORT**

8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu
kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

Akár 20%
árelőny
februárban!

Tervezze meg
már most
a tavaszi
hosszú
hétvégéket!



HOTELSTARS.EU



SZÖVEG –
VANYOVSZKIMÁRIA

A Salon
BUDAPEST

MAGYAR KÖTÖTT MÁRKA A NŐK SZOLGÁLATÁBAN – SÜEL

A nők, főleg itthon, inkább kritizálják magukat ahelyett, hogy a jó dolgokra fókuszálnának... Missziómnak tartom, hogy a mi ruháinkban mindenki egy kicsit még nőiesebbnek éri magát, élvezzi a bókokat, és megtelik étellel” – vallja *Csillag Zsuzsi*, a SÜEL márka fiatal vezetője.

♦ A márkát 25 évvel ezelőtt alapították Zsuzsi szülei. A cég akkor nagykereskedőket szolgált ki saját tervezésű és gyártású kötött, illetve pamutruháival. 2008-ban, a gazdasági válság közepén, amikor viszonteladók több mint fele bezárni kényszerült, gondoltak egy nagyot, és megkezdték a közvetlen értékesítést. Ma már négy budapesti és egy vidéki üzlet szolgálja ki a magyar kötött márka rajongóit.

– 10 évvel ezelőtt itthon is óriási lett a kínálat a fast fashion brandek gyorsan elérhető, olcsó, jól reklámozott „trendi” darabjaiból, és ti édesanyáddal ekkor kezdtétek el a minőségi, hazai gyártású, magasabb árú ruhákat forgalmazni. Mik voltak a kezdeti nehézségek?

– Óriási lett a verseny, és sok kereskedőnk tönkrement a válság alatt. Bővítettük a termékportfóliót színekben és fazonokban egyaránt. Differenciáltuk a márkát, az alapdarabok mellé megérkeztek a valóban limitált darabok, és tavaly elindult a prémium vonal is. Rengeteg új beszállítóval vettem fel a kapcsolatot, hogy minél szebb és minőségibb alapanyagokkal dolgozzunk. Sok fonalgár is tönkrement, így maga az alapanyag-beszerezés is kritikussá vált. Addig márkaépítés sem volt, ezzel azóta teljes egészében én foglalkozom.

Kép: Süel/Aniot Dávid, Styling: Süel, Fotó: Ajkai Dávid, Smink: Deák Veronika, Modell: Jakabos Zsuzsanna, Cipő: Converse, Kesztyű: 1861 Pécs.





Kép: Süe/Aniot Dávid, Süe, Styling: Süe, Foto: Ajkai Dávid, Smink: Deák Veronika, Modell: Jakabos Zsuzsanna

– Hogyan osztottátok el a szerepeket?

– Anyukám egy igazi kreatív karakter, innovátor, aki évekkal a trendek előtt érzi, milyen irányba kell haladni. Így nem kérdés, hogy a gyártáson és tervezésen mindig ott van a fél szeme. Én business irányból jöttem, a Közgáznak és egy kis multis tapasztalatnak köszönhetően, így az üzlet inkább az én oldalam, de valójában mindent közösen csinálunk, és mindenkinek van vétőjoga.

– Már gyerekként tervezted, hogy a családi vállalkozásban dolgozol majd?

– Igen. Tudatosan készültem, már az iskola-választásomat is ez befolyásolta, viszont előtte mindenképpen tapasztalatot akartam szerezni egy nemzetközi cégnél is.

– Évente több kollekciótok és ehhez kapcsolódó tematikus kampányotok van. Ezek előkészítésénél milyen arányban jelennek meg a vásárlói igények, a nemzetközi trendek vagy éppen az önkifejezési igény?

– Nyilván rajtunk is van egy „időnyomás”, ahogy a nemzetközi divatházakon, hiszen a fast fashion a legnagyobb konkurencia, illetve maga a felgyorsult világ és a fogyasztók állandó újdonság iránti vágya. Emiatt nem kettő–négy kollekciót dobunk piacra, hanem folyamatosan kapszulakollekciókkal dolgozunk. Természetesen a főbb vonalak a nemzetközi kötött trendekhez igazodnak saját fantáziával megspékelve, de közben egy-egy plusz modell becsúszhat a vevői igények alapján is. Például kicsit több kötött szoknya jelenik meg egy kollekcióban, mert sokan érdeklődnek iránta. De hogy milyen lesz az a szoknya, azt mi találjuk ki.

– Profi modellek helyett gyakran dolgoztok együtt ismert személyiségekkel: sportolókkal, színészekkel vagy éppen a vásárlóitokkal.

– Egy emberközeli, szerethető márkát akartam építeni, amely nem elvont, nem elérhetetlen, amivel tudunk azonosulni, és szinte karnyújtásnyira van tőlünk. Ettől persze még lehet újító és modern. A divatmárkáknak és egyáltalán a divatnak nagy szerepe van az aktuális szépségideál kialakításában, és én hiszek abban, hogy minden nőben van valami szép, amit meg kell tudnunk mutatni. Nem érdekel, hogy éppen aktuálisan mi a trend, ki a menő modell vagy celeb. Olyan emberekkel dolgozom, akikkel szeretek, akiket valamiért érdekesnek találok. A koncepcióhoz keresem

a megfelelő arcot, úgy, hogy tudom, neki is be fog jönni az adott elképzelés, és szinte biztos, hogy elvállalja. Ez történt Tompos Kátyával is, akit bohém menyasszonynak öltöztettünk, Jakabos Zsuzsival, akit sportos „kötöttségekben” fotóztunk. Jordán Adélt kétszer egymás után láttam a Katonában, amikor beugrott, hogy az akkor éppen soron lévő Tim Burton ihlette Süel mesevilághoz tökéletes arc lenne. A hétköznapi modelljeinket kifejezetten imádom. A nők, főleg itthon, inkább kritizálják magukat, ahelyett, hogy a jó dolgokra fókuszálnának, így egy-egy fotózás igazi önbizalomturbó a vásárlóinknak, és a csapatunk is imádja. Missziómnak tartom, hogy a márkával valami jót is teszünk, mert a mi ruháinkban mindenki egy kicsit még nőiesebbnek érzi magát, élvezve a bókákat, és megtelik étellel. Nem véletlen, hogy a színeink is teltek és intenzívek.

– A márkával gyakran álltok karitatív és társadalmi ügyek mellé, különös figyelemmel a nőkkel kapcsolatos sérelmekre. Mit tudtok az ilyen kampányokkal elérni?

– Az év legfontosabb eseménye nálunk, és legnagyobb büszkeségem is egyben a Jótékonyági Műhelyvásár. A kampányt akkor kezdtem el kidolgozni, amikor még sehol sem voltak az ilyen jellegű kezdeményezések. 2014-ben rendeztük meg először. A vásárt minden esetben megelőzi egy fotózás, ahol a párkapcsolati erőszak túlélőivel dolgozunk együtt: ők a kampány arcai és márkana gyöketeink. Ez a legkedvesebb projektem. Már az is kivételes, hogy egy ilyen áldozat beszélni mer, nemhogy kamera elé álljon! Velünk mégis meg merik ezt tenni, mert a csapatunk támogatása és maguk a ruhák egyfajta biztonsági páncélt nyújtva segítik őket: „A színek a ruhádra valók...” – szól a szlogen. A Jótékonyági Műhelyvásárt a nők elleni erőszak megszüntetésének világnapján rendezzük meg, és a teljes bevételt egy áldozatokat segítő, nőjogi szervezetnek adjuk át. Ezek a szervezetek nem igazán jutnak egyéb támogatáshoz, mi ráadásul az egész koncepciót és kampányt velük együttműködve alakítjuk, így nemcsak anyagilag segítjük őket, de a figyelmet is folyamatosan ráirányítjuk a problémára.

– Hogy érzed, ott tart a márká, amit 2008-ban megálmodtatok?

– Általában óriási terveim, álmaim vannak, így mindig van hova fejlődni. De alapvetően ott tart, igen. ♦



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

TÉNYLEG CSAK DÖNTÉS KÉRDÉSE?

Minden csak döntés kérdése, halljuk sokszor, főleg az egészséges életmód területén: „Csak eldöntöd, és megcsinárod!” – mondják. De mit, és miért nem megy akárkinek, s mi kell ahhoz, hogy menjen? Mi kell a sikerhez, s egyáltalán, mi a siker ebben a kontextusban?

◆ A VÁLTOZÁS JÓ, A FÉLELMEINKEL VAN DOLGUNK!

Félni valamitől, amit eddig nem csináltunk, egy képességtől, amit még nem birtoklunk, egy új szokástól, amiről eddig csak ábrándoztunk, a világ legnormálisabb dolga. De tisztázzuk, hogy mitől! Ha körvonalazzuk önmagunk számára, akkor máris ki tudunk rá dolgozni egy megoldási módot. Döntések és lehetőségek kerülnek elénk, nem legyőzhetetlen akadályok. Olyan ez, mint megmászni egy hegyet. Mindenki fent akar lenni, a csúcstról gyönyörködni a panorámában. De ha azt gondolom magamról, hogy oda képtelen vagyok feljutni, akkor a gyönyörködés is elmarad. Mitől félek: hogy elfáradok? Megállok pihenni. Túl hosszú az út? Szakaszzom. Elfogy az energiám? Viszek utánpótlást, és beosztom.

A félelem jelzi, hogy dolgozunk van. Csak nem mindegy, mit gondolunk magunkról. Hogy tehetetlenek vagyunk, és kiesik az életünk irányítása a kezünkéből, vagy azt, hogy ez egy izgalmas feszültség, ami azért van bennünk, mert fontos nekünk az adott dolog, és jól akarjuk csinálni. Mondjuk, szeretnénk a rendszeres sportolást az életünk részévé tenni és egészségesen étkezni, elérni a számunkra vonzó külsőt. Szóval, mielőtt azt gondolnánk, hogy nem vagyunk rá képesek, gondoljuk végig, hogy vagyunk a dolgainkkal általában az életben. Lehet, hogy úgy hisszük, csak sodródunk, és megtanultuk, hogy hiábavaló tenni dolgokért.

A SIKER NEM AZON MÚLIK, HOGY NEM FÉLÜNK, HANEM HOGY EZZEL EGYÜTT MEGTANULUNK GSELEKEDNI. ÉS ÍGY, LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE KEREKEDIK FELÜL BENNÜNK A SIKERÉLMÉNY ÉS A HATÉKONYSÁG ÉRZÉSE.

A közösségi oldalakon odavetett „emeld fel a hátsód” típusú megfogalmazások azt sugallják, ha nem vagy lusta, lépj ki a komfortzónából, és csináld. De hát pont ettől félünk! Hogy ha nem sikerül, azzal szembesülünk, hogy lusták vagyunk. Hogy mindenkinek megy, hiszen olyan egyszerű valóban, csak nekem nem.

AZ ÚJ ÉN

A nagyatádi hosszútávú országos triatlon bajnokság szlogenje, egyben az én kedvelt idézetem: „Az út maga a cél”. Nem egyszerű. Nem könnyű. Nem fájdalommentes. Mítosz, hogy mindenki másnak az, mert épp nem az útjukat látjuk, csak az eredményeiket. Szervezni nehéz. Kitartani nehéz. Erőfeszíteni nehéz. Ettől megijedünk. Pedig elbírjuk! És aztán még többet is.

A bizonytalanság, ami az újat és a kitűzött cél elérését övezi, szorongató érzéssé válhat. Megváltozik a rutin, megváltozik az életünk ritmusa.



Fel kell adnom, ami eddig volt, és ettől nem könnyű búcsút venni. Hiszen addig az voltam én. Kicsit mintha újradefiniálnám önmagam. Ha egyből a tökéleteset várjuk, akkor elkezdünk fekete-fehérben gondolkodni, kudarcot kilátásba helyezni, s végül elégedetlenkedni magunkkal. Az újradefiniálás már maga a cselekvés; az elkerülés, a kibúvók pedig önmagukban kudarcot jelentenek, általuk kevésnek érezzük magunkat.

ÁLLJUNK MEG, ÉS TANULJUNK MEG ELÉGEDETTSÉGET ÉREZNI A LÉPÉSEK UTÁN, AMELYEKET MEGTESZÜNK.

Soha nem a meglévő rossz vagy egészségtelen bírálata vizs előbbre, hanem az új jó beépítése az életünkbe. A „Mi lesz, ha...?” kezdetű mondatokat cseréljük le „Miért ne folytathatnánk?” kezdetűekre, és máris mennyire más válaszokat kapunk.

HOL A FÓKUSZ?

A tettek mezején élni meg az öröm- és hatékonyságélmény. Helyezzük a fókusz a tervezésre, szervezésre, s képzeljük el magunk előtt megoldási módokat! Amiket azután ki is próbálunk, vagyis elkezdünk tenni. Higgyük el, ez is szokássá fog válni, és jó szokássá! A kontroll a saját kezünkben van.

Megállhatok, pihenhetek, újra indulhatok, kitarthatok, feladhatom. Bármelyiket megtehetem, az én felelősségem – de mit akarok?

A FÉLELMEK ÁLTALÁBAN A MÚLT TAPASZTALATAIBÓL JÖNNEK.

Fontos végiggondolni ezeket a történéseket, mert elképzelhető például, hogy gyerekként nagyon féltettek, vagy épp mindent megkaptam, és nem kellett küzdenem. A túlféltés, családból hozott overprotektív minta hátráltató tényezőként van jelen abban, hogy merjünk változtatni, merjünk próbálkozni, merjünk elbukni, majd felállni és megrázva magunkat továbbmenni.

Elő kell tehát vennem magam. A megértés és megismerés fontos, ám hiába rágom át százszor, hogy mi volt a hiba, hol rontottam el, ez nem elég. Az „ezt kellene tennem” típusú mondatok még nincsenek készen: azon kell dolgozni, hogy hogyan. A „most nem hagyom abba” vagy „nem adom fel” szintén nem elég. Fogalmazzuk meg magunknak világosan és kézzel foghatóan, mit jelent nekünk nem feladni. Például ezt: „Hetente háromszor sportolok egy órát”.

Ha úgy érezzük, komolyabb elakadások állnak a háttérben, forduljunk szakemberhez segítségért! Még ha épp ettől félünk is... ♦