

BIZALOM NÉLKÜL

Korunk embere szenved a bizalom és az intimitás hiányától. De mit is jelentenek ezek a fogalmak, és miért olyan fontosak számunkra? *Almászi Kitti* pszichológust kérdeztük, aki szerint egész életünkben azt az ideális alapélményt keressük, amelyet jó esetben a születésünkön tapasztaltunk.

♦ – A számos definíció mellett én úgy gondolom, hogy a bizalom az a kicsi korunkból hozott élmény, amit az anyaölből megéltékhez hasonlítunk; az az érzés, hogy megtaláltuk azt a helyet, ahol biztonságban vagyunk, azt a személyt, akire rábízhatjuk magunkat. Ez az élet kezdetén fizikailag jelenik meg, hiszen ekkor – jó esetben – biztos kezekben tartanak, ringatnak, megnyugtatnak minket. Valójában egész életünkben ezt az élményt keressük újra és újra, amikor bele merünk „ereszkedni” valamibe, mert azt érezzük, hogy a másik fél megtart minket. Az intimitás pedig ennek egy olyan folyamata, amikor érzelmi kötődést alakítunk ki, s meg merjük engedni magunknak azt, hogy kölcsönös érzelmi közelségbe kerüljünk valakivel, illetve el tudjuk fogadni annak a veszélyét is, hogy ebben a helyzetben kiszolgáltatottá válunk. Ezt nevezik intimitástűrésnek, s ebben mindig ott van az a vállalás is, hogy ha közel engedünk magunkhoz valakit, akkor ő érte felelősséggel tartozunk, és ez egyfajta teherrel is együtt jár.

– Lehet jó életünk e nélkül?

– Fontos kérdés, mert úgy látom, hogy az emberek bizalma megrendült a párkapcsolatok és egyéb emberi kapcsolatok terén. A származási családok gyakran széthullanak a családon belüli ellenségeskedés, rivalizálás, irigykedés miatt. Az instabil munkahelyek a kollégák egymás közötti káros versengését, fűrészt hozták magukkal. Az élet számos területén az érdekek alakítják a kapcsolatokat; úgy tűnik, hogy ezek az emberi kapcsolatok csak időszakosan

működőképesek, amíg kölcsönös előnyöket hoznak, az érdekek megváltozásával azonban nagy részük fel is bomlik. Ez társadalmi szinten sokkolja az embereket, hiszen éppen a már említett „beleereszkedést” akadályozza meg. Így egyre többen élnek egyfajta készenléti állapotban, vagyis kötnek ugyan kapcsolatokat, de folyton azon aggódnak, hogy kijátsszák őket. S a tapasztalatok sajnos ezt igazolják is. Mások szerint csak a bolondok bíznak, ők a megúszásra játszanak. Nem adják ki magukat emberi – sem baráti, sem munkahelyi – kapcsolataikban, bízva a csalódások elkerülésében. Egyfajta nyugalomban élnek, de a fürdővízzel kiöntik a gyereket is.

– Mi lehet annak az oka, hogy a bizalmatlanság társadalmi méreteket öltött?

– Szerintem főleg az önbizalomhiány az oka. Az oktatási rendszer a kreativitás és a magabiztosság erősítése helyett inkább az uniformizáló nevelést részesíti előnyben. Vagyis a fiatalok egy része úgy nő föl, hogy ha a sajátjuknál jobb teljesítményt látnak, a „meg tudom csinálni én is!” attitűd helyett az irigység és a szorongás kezd el dolgozni bennük. Ellendrukkerekké válnak, aminek többek között az lesz az eredménye, hogy aki sikeres és erős, a negatív környezet ellenére is halad tovább, mások pedig – mivel nem bírják el ezt a terhet –, inkább feladják. Mindkét út a bizalmatlanság felé vezet. Sajnos nem tanítjuk meg az embereknek azt, hogy higgyenek abban, hogy ők is képesek elérni a céljaikat.



– Hogyan hat a kapcsolatainkra az, hogy az online világban nagyon könnyen lehet kapcsolatot teremteni vagy éppen különösebb következmények nélkül jól megmondani a véleményünket?

– Az online világ adta lehetőségek a látszabátorságot hozták meg. Anno az SMS-sel is az volt a tapasztalat, hogy az abban leírtakat – legyen az jó vagy rossz – az emberek nem merik személyesen is elmondani. Ma pedig emoji-val fejezik ki az érzelmeiket, de szemtől szemben már nem megy, mert az szerintük vállalhatatlanul nagyfokú intimitást jelentene. Ehhez képest a lájk nem olyan személyes, arra pedig tényleg kiválóan alkalmas, hogy ha nem is ülnénk be a másikkal egy kávézóba, de az ismeretség ápolásáért olykor gesztusokat tegyünk – például lájkoljunk egy fotót, kifejezve érdeklődésünket.

– Az online világban felnövő fiatalok milyen érzelmi-mentális attitűddel válnak felnőtté? Érzékelik például az intimitás határait?

– A legveszélyeztetettebb rétegről beszélünk, de nem feltétlenül a szocializáció vagy az offline-minta hiánya miatt. Az a képességük hiányzik, hogy eldöntsék, hol vannak a határok, így sokat mutatnak meg magukból, miközben egyáltalán nincsenek felkészülve arra, ami reakcióként jöhet. Ezzel egy felnőtt embernek is nehéz szembenéznie, de egy még kialakulóban lévő személyiség nem tudja kezelni azt, hogy az ő bántása a másik fél rosszakaratából, belső harmóniájának hiányából fakad. A megosztások, lájkok hajszolása mögött a visszajelzésekre és elismerésre vágyódás húzódik meg, annak a bizonyítása, hogy ők is érnek valamit a világban. Gyakran csak akkor eszmélnek fel, amikor már nagy a baj.

– Az elismerést, a visszajelzéseket elsősorban nem a közvetlen környezetnek kellene megadnia?

– De, ám egy idő után ez kevésbé válik. Fontos, hogy legyenek biztos alapjai egy tinédzsernek, ám egyre inkább a kortársak felé fordul a figyelme, tehát a szülei hiába mondanak neki bármit, ha az nem egyezik meg a kortársak véleményével. Az utóbbiak körében akar menő és népszerű lenni, ha pedig nem találkozik a két vélemény, vagyis a szülők dicséretei és a haverok beszélései között nagy a kontraszt, akkor a csalódás is nagyobb. Ráadásul a „népszerűség” ma már mérhető – személyes posztok vagy videók esetében – a lájkok számában is, és ez nyomasztó lehet, miközben azok mennyisége legtöbbször nem arányos a tartalom értékével.

– Ha az élet kezdetén elmaradt, vagy nem volt elégséges a gondoskodás, és bizalomhiányos, sérülékeny személyiség alakul ki, hogyan lehet ezt helyrehozni?

– Ha hiányoznak az alapok, és erre rakódik rá számos rossz élmény – ami fakadhat valós emberi kapcsolatokból és az online világból is –, akkor segítségre van szükség. Persze nem feltétlenül pszichológusról van szó; egy fantasztikus pedagógus vagy edző is jelenthet olyan bizalmi kapcsolatot, amelyben az illető képes elhinni, hogy ő is értékes ember. Olyan partnerre van szükség, aki az ő értékeire fókuszál, azt tükrözi vissza. Nem mutatja és formálja másnak, mint amilyen, hanem igyekszik felerősíteni azt az érzést, ami kicsi korban nem tudott kialakulni: hogy úgy jó és szerethető, ahogy van. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus



MONDJ NEMET!

A „nem” az egyik legnehezebb szavunk, amit nem egyszerű sem kimondani, sem meghallgatni. Mindennapjainkban folyamatosan döntenünk és választanunk kell, és miközben valami mellett letesszük a voksunkat, nemet mondunk számos más dologra. Képtelenség minden felkérést, segítségkérést elvállalni és teljesíteni, sőt, nem is tanácsos, ugyanis a kutatások bizonyítják, hogy az alárendelő, mindenre bólogató attitűd gyengíti az immunrendszert, és megnöveli a különböző fertőzések kockázatát. Mentális egészségünk záloga, hogy képesek legyünk elsajátítani a nemet mondás képességét.

◆ FOGADD EL MAGAD!

A nemet mondás képessége összefüggést mutat az önbecsülésünk szintjével. R.W. Emerson szerint „az embernek először magában kell tudni megállni, hogy képes legyen eredményesen együttműködni másokkal.”

Természetes, hogy nem akarunk megbántani másokat, és azt akarjuk, hogy szeressenek minket. Ugyanakkor nem egészséges, ha a szeretetért, megbecsülésért vagy elismerésért olyan dolgokat vállalunk,

amelyeket valójában nem szeretnénk megtenni, vagy annak ellenére, hogy szívesen megteesszük, túlzott mértékben leterhelnek és kiszípoloznak bennünket. Ennek hátterében általában az alacsony önbecsülés húzódik meg, amelyet a túlzott segítőkészséggel és feladatvállalással, illetve az ezekből származó pozitív külső megerősítésekből kompenzál az alacsony önértékelésű személy. Mivel az önbecsülése azon múlik, hogy másoknak mennyire van szükségük rá, egyszerűen képtelen nemet mondani, a másik kéréseit vagy a segítségnyújtást elutasítani, vagy a saját igényeit anélkül kifejezni, hogy önzőnek érezné magát. Ennek a csapdának gyakori végkimenetele, hogy a saját igényeit háttérbe szorítja, a másik segítségében feloldódó személy elkezd mártírszerepben látni és láttatni magát, nem vállalja a felelősséget a saját döntéseiért és érzéseikért, hanem mindezekért a környezetét okolja. Úgy érzi, feláldozta értük az életét. Ez azonban megakadályozza, hogy egyenrangú kapcsolatokat alakítson ki, és megtapasztalja a valódi intimitást és lelki közelséget.

Az önértékelés a gyermekkori élményeinken, a családukból hozott mintákon, tiltásokon és elvárásokon keresztül formálódik. Ha valaki autoriter, tekintélyelvű nevelésben részesült, ahol a szülő teljes hatalommal uralkodott a gyermek felett, soha nem mondhatott nemet és megtörték az akarátát, akkor könnyen előfordulhat, hogy nem tud elindulni a saját útján, mivel nem sajátította el, hogy önállóan gondolkodjon és döntéseket hozzon. Kapcsolati szorongása és függőségi igénye miatt túlzottan ragaszkodik, és minden területen igyekszik megfelelni az elvárásoknak, ezáltal próbálva összeszedgetni az önbecsüléshez szükséges építőköveket. Természetesen a szilárd önbecsülés nem jelenti azt, hogy olyannyira elégedettek vagyunk magunkkal, hogy azt gondoljuk, nincs szükségünk másokra, és mindent tökéletesen tudunk vagy csinálunk. Alexander Oakwood a „Mikor mondjunk nemet és hogyan, avagy út az önbecsüléshez” című könyv szerzője szerint elfogadni magunkat azt jelenti, hogy elfogadjuk a külsőnket, a vérmérsékletünket és a szellemi képességeink határait, továbbá elfogadjuk, de megváltoztatható tényként kezeljük a szokásainkat.

NEM MINDEN „NEM” VEZET CÉLRA

A „Mondj nemet!” persze nem azt jelenti, hogy minden helyzetre nemet kell mondanunk, hanem hogy el tudjuk dönteni, hogy mikor mondjunk igent és mikor nemet,

és kitartunk a döntésünk mellett. Alexander Oakwood könyvében négy különböző „nem”-et különít el aszerint, hogy milyen érzelmi töltetet hordoz.

A legegyszerűbb helyzet az **egyeztető NEM** esete, ugyanis itt nem szembesülünk sem külső, sem belső ellenállással, hanem két szilárd önbecsülésű, megfelelően önérvényesítő ember a kölcsönös érdekek és közös álláspont mentén mond igent vagy nemet. Nem akarják egymást legyőzni, nem az öngazolás vezérli őket, csupán a tényekhez való viszonyulásukat fejezik ki.

Ahhoz, hogy az egyeztető nemet ki tudjuk mondani, gyakran szükség van az **önérvényesítő NEM**-re, amikor nemet mondunk a manipulációra és az érzelmi zsarolásra, ami amellet, hogy megakadályozza az egyenrangú kapcsolat kialakítását, hosszú távon mindkét félből áldozatot csinál, és megfosztja őket attól, hogy a valóságot lássák, mert ehelyett egymást figyelik.

A **makacs NEM** egy olyan csapda, ami bár elégtételt nyújt a pillanatnyi érzelmeinkre és indulatainkra nézve, ugyanakkor gyakran a valódi érdekünk ellen szól. Amikor makacs nemet használunk, pszichológiailag ugyanazt tesszük, mint amikor behódolunk. Bár a mechanizmus ugyanaz, a makacs nem valójában a behódoló igen visszájára fordítása. Ha az igennel és a ragaszkodással nem tudunk elismerést kicsikarni, akkor ellökjük a másikat, de ugyanúgy tőle függünk, lessük minden rezdülését, de nem azért, hogy egyetértésünk vagy megtegyük, amit kér, hanem hogy ellenszegüljünk neki és elutasítsuk.

A **lázadó NEM** egy nyílt szembeszegülés, ami a hároméves dackorszak vagy a kamaszkor idején még az identitásunk megerősítését szolgálja, de felnőttkorban csak akkor vezet célra, ha olyan kérdéssel találkozunk, amellyel kapcsolatban az elhatárolódásunk szükséges és fontos lépés.

HOGYAN MONDJUNK NEMET?

Nick Enfield nyelvész szerint a „nem” kifejezéstől annyira félünk, hogy mindenképpen megpróbáljuk elkerülni és más módokon, nonverbálisan vagy valamilyen apró hangadással, például sóhajjal kifejezni az elutasításunkat. Ebből a másik fél általában előre tudja, hogy milyen válaszra számíthat, így elkerülheti a valódi elutasítást azzal, hogy átfogalmazza a mondanivalóját („Jó lenne, ha segítenél holnap... vagy mégsem érsz rá?”). Persze mindig vannak olyan erős akaratú emberek, akik nem értenek ezekből a finom jelekből, és rá szeretnének venni olyan dolgokra, amiket nem szeretnénk megtenni.

Talán az egyik legnagyobb nehézség, ha úgy érezzük, hogy nyomást gyakorolnak ránk, és olyan helyzetbe hoznak, hogy azonnal kell válaszolnunk. Ilyenkor érdemes egy pillanatra megállni, és időt kérni, végiggondolni a lehetőségeket, hogy tiszta fejjel tudjunk dönteni. Senkinek nincs joga számon kérni, hogy miként osztjuk be az időnket, és mik a prioritások az életünkben. Fontos tisztázni, hogy miért vállalunk felelősséget, és biztosítani, hogy a feltételek diktálása és az időzítés a mi kezünkben legyen. A döntés előtt érdemes végiggondolni, milyen következményei lesznek annak, ha igent vagy nemet mondunk. Lényeges kérdés, hogy mennyire egyezik az elveinkkel és a céljainkkal, amit mások szeretnének tőlünk. Ennek végiggondolása abban is segíthet, hogy személyeskedés helyett általános elveinkkel indokolhassuk az elutasítást („Úgy döntöttem, nem vállalom több megbízást, mert a délutáni és az esti időszakot szeretném a családommal tölteni.”) Nem muszáj minden részletet kitergetni, maradjunk inkább az általánosságok szintjén! Minél több konkrét információt osztunk meg, annál nagyobb lehetőséget adunk a további alkudozásra.

Jó mankó lehet annak a végiggondolása is, hogy miként fogjuk érezni magunkat a döntés után. Megkönnyebbülést vagy csalódottságot éreznénk, esetleg azt, hogy elszalasztottunk egy remek lehetőséget? Nem érdemes félnünk attól, hogy lemaradunk valamiről, hiszen az életben számtalanszor előfordul, hogy egy lehetőség elengedése kinyit egy másik ajtót. Nem élhetünk párhuzamosan több életet, döntenünk kell, mire szánjuk az időnket és az energiánkat. Amikor túl vagyunk a döntésen, fókuszáljunk arra, hogy mit nyertünk a választásunkkal.

Néha könnyebbnek tűnik a határozott „nem” helyett egy bizonytalan „talán”-t mondani, mert így

nem zárjuk el magunkat a lehetőségek elől, és nem bántjuk meg a másikat sem. Ugyanakkor ez egy veszélyes szócseke, mert olyan, mintha az ajtó becsukása helyett az ajtórésbe tennénk a lábunkat. A „talán” használatával a másokban reményt ébresztünk, és egy olyan alkufolyamatot indítunk el, ahol lehet, hogy ténylegesen a lábunkra csukják az ajtót, és egy számunkra kellemetlen és fájdalmas helyzetben találjuk magunkat, amiből már nem tudunk kiszabadulni.

Még ha száz százalékgig biztosak vagyunk a döntésünkben, akkor is előfordulhat, hogy megpróbálnak meggyőzni, hogy változtassunk elhatározásunkon. Christine Carter szerint ebben az esetben ismételjük meg többször ugyanazokkal a szavakkal, hogy mi a döntésünk. Ha a másik még mindig nem fogadja el, akkor fejezzük ki az együttérzésünket az elutasítás miatt, de továbbra is tartunk ki határozottan az elhatározásunk mellett („Tudom, hogy ezt nehéz elfogadni, de úgy döntöttem, hogy...”). Amennyiben ez sem elegendő, mondjuk el, hogyan érezzük magunkat ebben a helyzetben („Kényelmetlenül érzem magam, amikor továbbra is próbálsz meggyőzni, pedig már egyértelműen kifejeztem az elhatározásom.”). Az érzéseink kommunikációja általában jobban meggyőzi a másikat, mint a logikai észérvek, amelyek csak a további alkudozási folyamatot táplálnák.

Napjaink megnövekedett inger mennyisége között a lehetőségek tárháza végtelen. Nagyon könnyű belesétálni a túlterheltség és a túlvállalások csapdájába. Az életünk annyi, amennyit beleteszünk, de nagyon fontos, hogy lássuk, amikor már túlcsordul. A döntés a mi kezünkben van. Így aztán egyáltalán nem ördögöl való dolog, ha a tarsolyunkban ott lapul a hatékony nemet mondás képessége. Lehet, hogy éppen ennek hatására tárul fel előttünk egy új ösvény, amire ráléphetünk. ♦

hirdetés

1% MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

Országos Katolikus Rádió Alapítvány | adószámunk: 18183674-1-42



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ROBOTKOMPATIBILIS?

„Az emberek által végzett, fizetett munkák mintegy felét képes a jelenlegi technológia automatizálni. Míg a foglalkozások kevesebb mint öt százaléka robotizálható teljesen, addig a munkakörök 60 százalékának van legalább 30 százaléknyi olyan tevékenységösszetevője, amely automatizálható.”

◆ Ezek a mondatok egy tavalyi, nagy nemzetközi kutatás eredményét összefoglaló jelentésben olvashatók. Éppen egy oktatási témájú ülésen idézem őket, de valaki rám szól: „Ugyan már, ezek rossz módszertannal kinyert adatokon nyugvó megállapítások. Nem kell velük annyit foglalkozni. Most mindenki ezen pörög, pedig nem megy az a robotizáció olyan könnyen!” Elhallgatok, talán igaza van a kollégának. Hisz még mindig késik a busz, ha esik az eső, még mindig sorban állunk a postán az elveszett csomagért, és még mindig nem oldották meg a zoknipárok együttmaradását a mosásban (nem, az a bizonyos csipesz nem vált be).

De azért – gondolom magamban – nem árt ezeket a jelentéseket végigböngészni. Például arról, hogy a robot- és digitális technológia jelenleg milyen tevékenységeket tud a legeredményesebben gépiesíteni. Az adatgyűjtést, az adat továbbítását és a tervezhető fizikai munkát, azt igen. Ezekben a tevékenységekben az automatizálás sok pénzt és bizony munkaeort, -időt is megspórolhat. De például a szakértelmen alapuló döntéshozatalt, tervezést és alkotó feladatokat, az emberek irányítását és fejlesztését magukba foglaló munkákat még nem lehet olyan hatékonyan automatizálni. Ami azt jelenti, hogy az ember helyettesíthetetlen olyan foglalkozásokban, mint például az oktatás. Nem, nem az informatikát írták, nem a vendéglátást vagy a kereskedelmet. Hanem

az oktatást. Újra, már olvatag szívvel nézegetem a McKinsey ábráit arról, hogy a tanár pótolhatatlan, és a tanítás még nem robotkompatibilis. Nem mintha félni kellene a robotoktól, például a humanoid Sophiától, akinek már szaudi állampolgársága is van, vagy az almás telefonok szolgálóleányától, Siritől. Vagy mégis? Éppen csak valamiféle nyugalom száll meg, hogy talán az emberinek van fenntartható jövője.

Ezért újra felszólalok az ülésen. Mert mégiscsak azt gondolom, hogy szólni kellene a mai érettségizőknek, akik számára a nagy vizsga még végső cél és nem a kezdet, akik még nem tudják, hogy a továbbtanulásnál nem a bejutás, hanem majd a kijutás lesz a fontos: a saját pálya megtalálása. Akiknek már rövidesen robotok lesznek a „versenytársaik” vagy segítők. Akiknek majd rá kell jönniük, hogy nem azért élnek, hogy dolgozzanak, és nem azért dolgoznak, hogy éljenek. Akiknek tudniuk kell, hogy nem biztos, hogy a most jól fizető állások meglesznek még tíz év múlva is, és hogy mást is kell abba a ballagótarisznyába tenni, nem csak az ambíciót és a fizetési igényt. És akiknek ennek ellenére bízniuk kell, hogy a jövő az övék.

De nem kapok ennyi időt, így bennem ragad még egy lezáró verssor, magamban mormogom már csak a lényegét:

„Föl-föl, fiúk, csak semmi félelem!” ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

PÁRTERÁPIA

Valószínűleg minden évszázadnak megvoltak a maga nehézségei és az ezekre felkínált megoldásai, legyen az akár társadalmi, gazdasági vagy emberek közötti kapcsolódási probléma. Még ideális körülmények között is nehéz a házasságban az intim, mély, elkötelezett és szenvedélyes kapcsolatot fenntartani. A hatalmas mennyiségű feladatnak, ingernek, élménynek, amelyeket manapság megpróbálunk belezsúfolni huszonnégy órába, gyakran a legfontosabb kapcsolataink látják a kárát. A gyilkos tempó és lendület, amit aközben diktálunk magunknak, hogy tökéletes feleségek, férjek, szülők, barátok próbálunk lenni, megakadályoz minket abban, hogy egy pillanatra megálljunk, és számot vessünk azzal, mennyi mindent elértünk már, és hogy megéljük az apró örömeket, pillanatokat. Mindez sem a személyes fejlődésünket, sem pedig a lelki egészségünket nem szolgálja.

◆ A TÖRTÉNET

A „Párterápia” című film hétköznapi hősei Phil (Steve Carell) és Claire Foster (Tina Fey) egy teljesen átlagos, kertvárosi házaspár, két gyerekkel, kertés házsal, biztos egzisztenciával. Olajozott, óramű pontosságú gépezetként működnek együtt a mindennapokban, minden problémát megoldanak, és még arra is próbálnak odafigyelni, hogy szerelmi életük ne laposodjon el. Randizni járnak, ami észrevétlenül ugyanolyan megszokottá, monotonná és tervezhetővé válik, mint minden más az életükben. Az első részt a pajzson közeli barátaik beharangozott különválása üti, mert ekkor szembesülnek azzal a ténnyel, hogy ez akár velük is megtörténhetne.

Így aztán saját mércéjükkel mérve igyekeznek egy kis szintet vinni a „kötelező” randizásba: egy nagyon menő városi étteremben úgy jutnak asztalhoz, hogy egy másik házaspárnak adják ki magukat, s egészen jól szórakoznak mindaddig, amíg ez a kis csere életveszélyes bajba nem sodorja őket. A következő pillanatban már két izompacsirta elől menekülnek a Central Parkban, és azt kívánják,

bárcsak otthon maradtak volna, és frottírzokniban néznék a sporthíreket. Pénz, iratok és mobiltelefon nélkül csakis a saját éles eszükre és leleményességükre támaszkodhatnak, hogy szorult helyzetükből kilábaljanak, és természetesen az sem segít, hogy még a rendőrség egy része is benne van a buliban.

MIT HOZ FELSZÍNRE A PROBLÉMA?

Phil és Claire extrém kalandja egy kicsit már sok a „jóból”, hiszen nem mindennapi módon billenti ki őket a hétköznapi szürkeségéből, de remekül megfigyelhetjük a folyamatot, miszerint egy pár vagy képes összefogni, ha forrósodik a helyzet, vagy végképp kudarcot vallanak a kihívások közepette, és felszínre jönnek az addig szőnyeg alá seprte problémák és hibák.

A film címe utal arra, hogy a kihívásokkal való szembenézés rejtett kapcsolati feszültségeket hozhat felszínre, mint ahogy a párterápiában is a párok által hozott probléma vagy konfliktus mögött gyakran valamilyen hiány fogalmazódik meg. Ez gyakran valamilyen narcisztikus hiány: értéktelenségérzés vagy a szeretve levés, az elfogadottságérzés, esetleg



a megbecsülés hiánya. Ha mindkét fél hajlandó felismerni a saját szerepét és felelősségét, elfogadni a másikat és közös megoldásokat találni, akkor van kiút. Főszereplőink is megtárgyalnak elfojtott érzelmeket és indulatokat, amelyeket addig talán soha nem mertek hangosan kimondani, de most az adrenalinlöket, a sötétség és az életveszély eltörli gátlásaikat, és képesek őszintén beszélni egymással a legbensőbb érzéseikről. Kalandjuk során olyan erőforrásaikat tudják megmutatni egymásnak, amelyek eddig is bennük rejtőztek, de a hétköznapi hajtásban sokkal könnyebb volt ezek felett átsiklani és nem észrevenni, hogy egy adott probléma megoldásában mekkora szerepe van a másik fél leleményességének, rátermettségének.

FENNTARTHATÓ A SZENVEDÉLY?

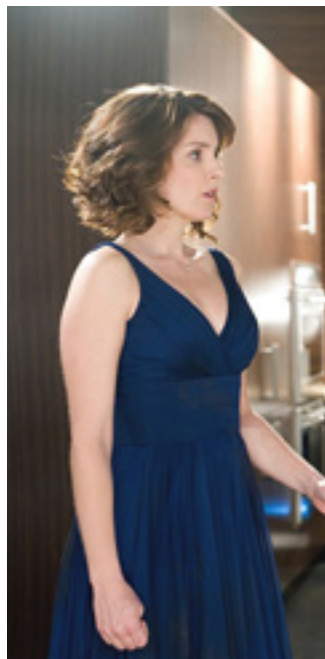
Történetük azt is jól érzékelteti, hogy élvhajhász és újdonságkereső társadalmunkban néha nem vesszük észre, mennyi minden jó hever a lábunk előtt: a biztonságos, kiszámítható és szeretetteljes szövevényen alapuló emberi kapcsolatok erős bástyát jelentenek az élet viharai közepette, szemben

a tisztavirág-életű érzelmi fellángolásokkal. Ugyanakkor személyes és közös felelősségünk is, hogy fenntartsuk a másik fél érdeklődését, és energiát fektessünk a kapcsolatba – ami persze nem kis feladat, hiszen állandó egyensúlyozást jelent, hogy időről időre mind a saját, mind pedig a közös szempontjaink és céljaink is megvalósulhassanak. A hosszú távú, elkötelezett kapcsolatokban az egyik legnagyobb kihívás, hogy megőrizzük önmagunkat, és közben a mi-identitást is építjük. Esther Perel pszichoterapeuta szerint az elkötelezett kapcsolatban a vágy fenntartása két alapvető emberi szükséglet egyensúlyán alapszik: egyfelől vágyunk a kiszámíthatóságra, a megbízhatóságra és az állandóságra, de bennünk él az újdonság, a rejtelem, a veszély és az ismeretlen iránti kíváncsiság is. A házastársi kapcsolattól elvárjuk, hogy a párunk kielégítse érzelmi, értelmi és szexuális igényeinket, hű bizalmasunk és szenvedélyes szeretőnk legyen egyszerre. Az első időszakban, a párkapcsolat szimbiotikus fázisában szinte egybeolvadunk a másikkal. Akkor még könnyedén megvalósul, hogy egyszerre birtokoljuk egymást, és közben vágyunk is egymásra, pótolhatatlannak érezzük

magunkat és a másikat is. A párkapcsolat későbbi fázisaiban ez nem ilyen egyértelmű. A szerelem birtokol és felelősséget érez, de a vágyának térre van szüksége. Ezért tévhit, hogy a meghittség elegendő a szenvedélyes kapcsolat fenntartásához, és azok a párok, akik igazán szeretik egymást, és figyelnek a másokra, nem néznek szembe ezzel a kihívással.

Esther Perel a kutatásai során arra kereste a választ, hogy mikor vonzódunk a legjobban a partnerünkhöz. A válaszokat három csoportba sorolta. Az első csoportba tartozók akkor kezdenek el újra sóvárogni egymás iránt, amikor külön időt töltenek, amikor egy időre eltávolodnak egymástól. A második csoport szerint a vágyat az újdonság táplálja, a másik új, rejtélyes részének megismerése vagy újrafelfedezése. Ők akkor vonzódnak leginkább a partnerünkhöz, amikor a másik színpadon szerepel, egy társaság középpontjában van, amikor magabiztos, lelkesedik és sugárzik. A harmadik csoport tagjainak válasza szintén arra utaltak, hogy a vágyat fokozza, amikor önmaguknak vagy a másíknak egy új részét felszínre hozzuk, például amikor olyan élmény ér minket, amin együtt meglepődünk, vagy együtt nevetünk.

„Akarhatjuk-e azt, ami már megvan nekünk?” – teszi fel a kérdést Esther Perel. Úgy tűnik a „vágy válsága a képzelet válsága”, vagyis a képesség, hogy újra elképzeljük magunkat a párunkkal, táplálja az iránta érzett vágyat. Ehhez fenn kell tartani az intimitás és a vágy kényes egyensúlyát: legyünk elég közel, hogy észrevegyük egymást, de továbbra is maradjunk kíváncsiak, akarjuk felfedezni a másikat. Bár gyakran gondoljuk úgy, hogy a spontán egymásra találás jelent igazán értékes élményt, valójában a randira való készülődés, az együttléteket megtervezése, illetve az erről való ábrándozás és fantáziálás táplálja a vágyat. „Ha például délután négykor érkezel majd, én már háromkor elkezdek örülni. Minél előrébb halad az idő, annál boldogabb leszek. Négykor már tele leszek izgalommal és aggodalommal; fölfedezem, milyen drága kincs a boldogság. De ha csak úgy, akármikor jössz, sosem fogom tudni, hány órára öltöztessen díszbe a szívemet.” (Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg) Ha tudjuk, hogy este találkozunk, már napközben küldhetünk egymásnak üzenetet, amiben megosztjuk egymással az ábrándjainkat, vágyainkat. Lényeges, hogy az együttes élmények mellett legyen időnk saját magunkra is, legyen olyan időtöltésünk, hobbink, esetleg külön barátaink, amikor eltávolodhatunk, hogy utána visszatérhessünk, és újra izgalmassá válhassunk egymás számára.



A SZERELEM KÉPLETE: INTIMITÁS–SZENVEDÉLY–ELKÖTELEZŐDÉS

Egy másik elméletalkotó, Sternberg szerint a szerelem egy igen egyszerű képlettel megfogható, leírható. Háromszög-elmélete szerint a szerelemnek három fő komponense van: az intimitás, a szenvedély és az elköteleződés. A beteljesült szerelemben mindhárom megvalósul, mély intim kapcsolat van a felek között, megosztják egymással az érzéseiket, gondolataikat. Emellett szenvedély, azaz szexuális vonzalom és a szerelem romantikus érzése jellemző rájuk; továbbá elkötelezték magukat arra, hogy a párjuk mellett maradnak. A három dimenzió kombinációja nyolc különböző fajta szerelmet eredményez. A párkapcsolat különböző szakaszaiban a szerelem összetevőinek aránya is változik. Az első időszak magas szenvedélye gyakran csökken, viszont az intimitás foka növekszik, ami a társszerelemhez vezet, míg ha a szenvedéllyel együtt az intimitás is csökken, és csupán az elköteleződés tartja össze a párt, akkor kihűlt szerelemről beszélünk. Lényeges, hogy mindhárom komponensre fordítsunk figyelmet, és egyeztessünk, beszéljünk arról, hogy az adott életciklusban éppen melyik összetevőt tartjuk fontosnak, milyen elvárásaink vannak, hogy a pár mindkét tagja elégedett legyen a kialakult kombinációval. ♦



> Média a Családért
Alapítvány

Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja
világunkat,
mi befolyásolhatjuk
a médiát.

Kérjük, támogassa adója **1%**-ával
a család- és gyerekbarát
közgondolkodást,
segítse a Média a Családért Alapítvány
munkáját!

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon
tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:
Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú
Adószám: 18260993-2-41

Adományait
a 10700347-44872502-51100005
számlaszámra várjuk.

 DIGITALSTAND



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti

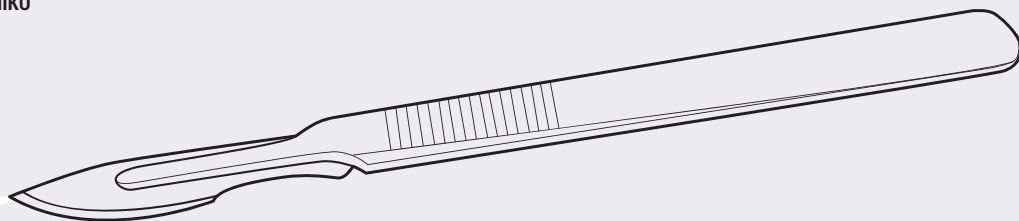


Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ



A SEBÉSZEK ÉVSZÁZADA

Egy anya gondolatai a műtő előtt

Apukám polcán találtam egy könyvet 18 éves koromban. A számos kiváló olvasmányom mellett ez lett az egyik kedvencem. Azóta mindig ott van az éjjeliszekrényemen – az elmúlt harminc évben jó néhányon –, és rendszeresen olvasok is belőle fejezeteket. *Jürgen Thorwald: A sebészek évszázada* című, 1959-es kiadású könyvében különösen a fájdalomcsillapítás és a fertőtlenítés felfedezésének, valamint a betegápolás kezdeti korszakának az elbeszélése ragadott magával, már az első olvasáskor. Nemrégiben nehéz heteket éltünk át a családommal. Az események sodrásában sokszor jutott eszembe ez a könyv. Talán bele se gondolunk, hogy ami ma természetes, az régen mennyire nem volt az.

◆ „Soha nem fog sikerülni, hogy egy daganatot – legyen az akár a méhben, gyomorban, májban, lépben vagy a belekben – kioperáljanak. Itt Isten határt szabott a sebészet működésének. Aki ezt a határt átlépi, az gyilkos...” – Ez volt az általános tanítás az 1800-as évek első felében Edinburgh-ban, ahol a kor kiváló orvosait képzik. „Az emberi has felnyitása és a beleknek a hideg levegővel való érintkezése azonnal gyulladást okoz, és halállal végződik...”

Pedig az első sikeres petefészek-eltávolító műtétet már 1809 decemberében elvégezték Kentucky egyik kisvárosában, minden érzéstelenítés és fertőtlenítés nélkül. Amikor a település lakói megtudták, mire készül dr. Ephraim McDowell, fenyegetően elindultak a háza felé. „A kapun dörömbölni kezdtek. Közvetlenül az ablak alatt két férfi mászott fel az egyik fára, s kötelet hurkolt rá.” A has felnyitását gyilkosságnak gondolták még akkor, amit meg kell torolni. Az a műtét azonban mégis sikerült, az asszony 33 évvel élte túl. McDowell sosem akarta eredményét publikálni.

2018. Ülünk a férjemmel a folyosón, az intenzív osztály előtt. Ide hozzák majd a hétéves fiunkat a nagy hasi műtét

után. Előtte még társasoztunk vele. Mi persze izgultunk játék közben is, de ezt igyekeztünk titkolni előtte. Nem az volt a félelmetes, hogy mindjárt felvágják a gyerekünk hasát, mert az ember alapvető bizalommal viszonyul az orvosaihoz, és tudja, hogy tanulták és gyakorolták eleget, hanem az, hogy nem voltunk biztosak benne, mit szednek ki belőle. A röntgen, az ultrahang és az MRI is egy csecsemőfejnyi daganatot mutatott ki a köldöke vonalában. A sebészünk azt mondta, ha órákig nem jönnek ki a műtőből, akkor se aggódjunk, valószínűleg csak azért tart tovább, mert ágas-bogas tumorra állnak szemben, amit fel kell fejteni. Hát jó, majd nem aggódunk.

1843. Részlet egy férfi régen kifecamodott csípőízületének helyreigazító műtétjéből az érzéstelenítés felfedezése előtt (Massachusetts, General Hospital): „...Utána azonban hirtelenül a beteg torkából is feltört az első kiáltás, amely betöltötte az egész színházszerű termet. (...) A beteg ide-oda dobálta a fejét. Arcát előntötte a veríték. Hirtelen szétvetette karját, felnyitotta vértelen ajkait, s mint egy vadállat, ordítani kezdett.”

Mindezek még a sebészeti beavatkozások, például amputációk, nyelvcsonkolások vagy foghúzások természetes velejárói voltak a XIX. század első felében. 1844. december 10-én egy vándorcirkuszi előadás közben Horace Wells fogorvos jött rá Amerikában, hogy a szórakoztatásul adott kéjgáz, amitől a jelentkezők pár percig „nevetgéltek, nótáztak, szökdécseltek”, alkalmas arra, hogy a fájdalomérzést elfojtsa. Meglátta ugyanis, hogy az egyik jókedvű polgár kéjgázmámorában erősen nekiütdött sípcsontjával a porond szélén lévő egyik padnak, és ahelyett, hogy fájdalmában felüvöltött volna, mámorosan tántorgott tovább. Így kezdődött az érzéstelenítés.

2018. Az altatórrossal az előző napon találkoztunk, kitöltöttük a szükséges papirokat, és válaszoltunk a kérdéseire. Benci a műtét előtt, még az osztályon bódító lötyöt kap, hogy a beavatkozás előtti szorongás is – ha egyáltalán van neki olyan, hiszen előtte még társasoztunk – elmúljon belőle, és ne emlékezzen semmire. A liftnél búcsúzunk el tőle, vigyorog és integet. A műtőben aztán elaltatják, és az egészről nem érez majd semmit. Túl a felfedezés okozta sokkon, itt, a folyosón már ugyanolyan bizalom önt el, mint a szüléseim előtt: ha bármi probléma adódik a beavatkozás közben, tudom, hogy az orvos megoldja azt.

„Mától, azaz 1847. május 15-étől kezdve minden orvos és hallgató, aki a boncteremből jön, köteles a szülészeti kórtermekbe való belépés előtt a bejáratnál lévő mosdótálban klóros vízzel alaposan megmosni a kezét. Ez a rendelkezés kivétel nélkül mindenkire vonatkozik. Semmelweis” – ez a felirat jelent meg a bécsi kórház szülészeten a jelzett napon. „Még kereken harminc esztendő választotta el őt a baktériumok felfedezésétől, de megsejtette a titkot: a baktériumokat az orvosok és sebészek a kezükkel és műszereikkel viszik át a sebbe. (...) A bécsi kórház szülészetének két osztálya volt. Az első osztályon orvostanhallgatókat oktattak a szülészeti tudományokra. A másik osztályt a hallgatók nem látogathatták, ott bábákat képeztek ki. Az első osztályon a szülő nőknek több mint tíz százaléka pusztult el gyermekágyi lázban, a másodikon pedig az áldozatok száma rendszeresen egy százalék alatt maradt.”

2018. A beavatkozást steril műtőben végzik el Benedeken, alapos bemosakodás után. Az embernek aggodalmában eszébe jut mindenféle nem várt fordulat, például hogy elmegy az áram műtét közben, vagy pont akkor zuhan egy

repülő a kórházra – de az, hogy a mi aranyos sebészünk tisztátalan kézzel lát neki a munkának, fel sem merül.

Florence Nightingale (a Lámpás Hölgy), a modern betegápolás úttörője ifjúkorában Isten hívását vélte hallani, hogy megmutassa, mit tudnak segíteni a nők a kórházakban. 1854-ben Scutariban (Konstantinápoly), a krími brit expedíciós hadtest kórházában az orvosok eleinte elutasították őt és ápolónőit: „Teát osztogat, levest főz, megsimogatja az emberek fejét. Mire jó ez? A sebláz – akár itt van Miss Nightingale, akár nincs – úgyis elviszi az embereket...”

2018. Bencit az első kellemetlenség a műtét utáni ébredéskor éri az intenzív osztályon, de nem elsősorban a hasán lévő 15 cm-es vágás zavarja, hiszen folyamatosan adagolják belé a fájdalomcsillapítót, hanem a diszkomfortérzés: nem tud mozogni, mindenféle csövek lógnak ki belőle, kütyük pittyegnek a feje fölött, és idegen nénik tesznek-vesznek körülötte. A nővérkéek kedvesen bátorítják, még viccelődnek is vele. Úgy tűnik, el is fogadja a helyzetét. Éjjel nem alhatok bent vele, de a fiatal éjszakai nővér egy tündér. Széles mosollyal hozzám lép, kezét nyújt, bemutatkozik, és megnyugtat: ne aggódjak, minden rendben lesz. Ez a találkozás levesz a lábamról, jókedvűen megyek haza. Másnap Bencit áthelyezik a sebészeti osztályra, majd onnan három nap múlva hazaengedik. Tíz nappal a műtét után újra iskolába jár. A mi személyes történetünk itt nem ér véget, hisz Bencivel még évekig kell felülvizsgálatra járnunk, de mivel a daganat jóindulatú volt, remélhetjük a teljes gyógyulást.

Apukám könyvéből évtizedek óta tudom, milyen szörnyű szenvedések vezettek ezekhez a ma már természetes, egykor azonban kigúnyolt vívmányokhoz, mint az érzéstelenítés és a fertőtlenítés, majd az újabb és biztosabb diagnosztika és terápiák. De van még egy olyan gyógyító erő, ami a tudomány aktuális állásától függetlenül is működik, évszázadok óta. Nem kell hozzá se modern műszerpark, se szuper pirula. Florence Nightingale 150 éve az emberi hang, a mosoly és a szeretet fontosságáról beszélt a gyógyításban, és alkalmazta is. A Tűzoltó utcai Gyermekklinika orvosai és ápolói – ahogy az összes magyar kórház orvosai és ápolói is – pontosan tudják, hogy ez a módszer ma sem elavult. Sokan közülük világszínvonalon művelik is, és ezért Isten áldja őket! ♦



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

VAN ÉRTELME?

Amikor közlöm az igazgatóval felmondásom okát, ráncolja a szemöldökét. „*Nem tudom, Andrea, miért gondoltad, hogy nem fogsz kiégni. Megmondtam előre, hogy ahogy te tanítasz, azt nem lehet hosszú távon csinálni.*” Nem tudok mit válaszolni, megköszönöm a megértését, és távozom. A diákjaimmal is közlöm, hogy a hátralevő egy hónapban már nem én tanítom őket. A tizenkettedikesek pénteken ballagnak, a héten elküldik a témazáró beadandóikat, azokat még kijavítom, mindenki megkapja az év végi jegyét, és vizslát. Búcsúzóul felajánlom a tegeződést – mivel az érettségi bankettjükön a műtőasztalon fogok feküdni, a virtuális pertura most van lehetőség.

- ◆ Az érkező beadandókat csak hozzávetőlegesen olvasom el, többnyire jó jegyet adok... ráment az egészségem arra, hogy lelkesen, innovatívan és maximális odaadással tanítok. Hogy éjszakákon át a videó feleleteiket nézem és az online kvízzjátékokat készítem. Hogy órákig jó gyakorlatokat olvasgatok az interneten, és új módszereken ötletelek. Hogy egyesével visszajelzek nekik egy-egy beadandóra, hogy jegyek helyett pontokkal értékelek, és eljátékosítom a biológiaórát. Mi értelme volt?! Az egyetlen szignifikáns eredmény az egészségem rohamos romlása. Gépiesen olvasok. Ám az egyik dokumentumnak meglepő címe van: Hát ennyi.

„Hát ennyi.

Őszinte leszek. Sejtelmem sem volt róla, hogy miről írjak beadandót. Végül arra jutottam, hogy nem írok. Azt hiszem, már nincs jelentősége, hogy 4-es, vagy 5-ös leszek bioszból, és ennek a levelemnek (ha jól számolom) már csak ez a tétje. Arra gondoltam, hogy inkább mást írok. Egy visszajelzést neked. Mert úgy gondoltam, hogy ez talán fontos lehet.

Két iskolába jártam összesen, és mindkettő merőben különbözött egymástól. Mindkettőben voltak és vannak jó és rossz tanárok. A tanárok többsége folyamatosan fáradt. Függetlenül a korától vagy a leterheltségétől, esetleg a fizetésétől, egyszerűen csak fáradt. Nem tudom, te hogyan csinálsz, de sosem vagy fáradt. Minden órán lelkes vagy és friss, egyszerűen tényleg nem értem. Mindig készülsz az órádra, függetlenül attól, hogy mi általában mennyire vagyunk lelkesek, vagy hogy mennyi idő/energiád van. Itt van például az utolsó két óránk. Simán megtelhetted volna, hogy levetítesz egy másfél órás filmet 2x45 percben, és ennyi. Senki se akadt volna fenn rajta, de te mégsem ezt csináltad. Megkérdezted, hogy minket mi érdekelne, és olyan témákat dobtál fel, amik tényleg érdekeltek, és hasznosak voltak a további életünkhöz. Mint annyiszor, most is próbáltál kreatív lenni, és tényleg segíteni nekünk. Ebből látszik, hogy valami olyan elhivatottság van benned, amit én személy szerint nem igazán tudok átérezni, mert nem ilyen fajta ember vagyok, de nagyon irigyellek érte.



Látszik, hogy szereted, amit csinálsz, és lelkesen is csinálod. Ez iszonyatosan ritka manapság bármilyen pozícióban, de pláne a tanárok körében. Esküszöm, hogy egyáltalán nem értem, hogyan csinálod ezt az egészet, de csak így tovább! Azért ne legyenek illúzióid, van még min javítanod, de azt hiszem, erre még lesz is lehetőséged. Az előző mondatot, sajna, muszáj volt ide írnom, mert mire ide érsz az olvasásban, már túl nagy lesz az egőd.

Nem akartam, hogy ez az írás valamiféle nyálas hülyeségnek tűnjön, amit csak azért írok, hogy több pontot kapjak vagy jobb jegyet. Ezért írom most, amikor már ilyen szempontból nincs jelentősége. Nem tudom, hogy anno miért választottad a tanárkodást, de jó döntés volt. Nagyon fontos, hogy ebben az országban a tanárkodás ne valami rossz legyen, ahol mindenki csak a nyugdíjig hátralévő napokat számolja. A legfontosabb dolog egy ország jövőjében az oktatás minősége, és ehhez elengedhetetlenek a jó tanárok. Nem célolok, hogy elolvadj magadtól, szóval ide már nem írok dicséretet, csak sok sikert kívánok a további tanításhoz, és még több türelmet hozzánk.

Az a helyzet, hogy sose ment igazán jól az írásaim lezárása, se a címadás, úgyhogy ezt egy nem túl elegáns módon oldom meg, mindkét helyre ugyanazt írom, majd nem. Ennyi..."

Patakokban folyik a könnyem. Van értelme. ♦

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



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

GYŪJTÓ 

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

 **Hallgassa további
érdekességeikért**
a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A KŐBŐL SZABOTT ÉKSZERTÁSKA: STONEBAG

A LAONI márka táskáit az egyszerű, letisztult formaalakítás jellemzi, amelyeket változatos anyag- vagy színpárosítás tesz még egyedibbé. *Ács Ilona*, a márka tervezője közel 40 éves tapasztalattal készíti kiváló minőségű, különleges bőr termékeit. Legújabb kollekciójában, a *STONEBAG collection* darabjaiban egy eddig ebben a formában még nem használt, innovatív építészeti alapanyagot, a természetes palakövet értelmezte újra.

◆ „A LAONI márkát és a STONEBAG kollekciót a tervező személye köti össze. A LAONI-val az volt a célom, hogy megmutassam a vevőknek, hogyan lehet egy jól tervezett, sorozatban is gyártható designmárkát létrehozni, amelynek az ár-érték aránya szélesebb réteg számára teszi lehetővé az elérhetőséget. A STONEBAG kollekció tervezésével azt szerettem volna elérni, hogy ne az ár szabjon korlátokat az elképzeléseim megvalósításának, hanem felhasználhassam a legjobb minőségű, kreatív alapanyagokat, és különleges formavilágot hozhassak létre. Ezáltal megteremthessek egy olyan prémium márkát, amely azoknak szól, akik a különleges, korlátozott számban előállított designterméket igénylik.”

A STONEBAG collection táskáiban finoman harmonizál egymással a rideg felületű kő és a nemes bőr alapanyag. A táskák tervezésénél az egyszerű, tiszta mértani formákat, a szimmetriát helyezték előtérbe, hogy minél inkább érvényesülhessenek a különleges anyagok és fémkellécek.

A palakő természetes színeit finom felületű, természetes árnyalatú, vagy éppen ellentétes, komplementer színű bőrökkel egészítették ki. A táskák megalkotása sok kézi munkát igényel, és egyedileg készülnek el a márka budapesti, saját műhelyében. A gyártási folyamat hosszadalmas, ezért meghatározott számban, sorszámozott példányokban készülnek. A LAONI-ra jellemző finom részletmegoldások itt sem maradtak el: a különleges kézi fogók és az aprólékos kidolgozás teszi ezeket a táskákat nagyon karakteres, extravagáns kiegészítőkké, az öltözékek igazi „ékszeréivé”. ◆





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

A DALLAMOS NEVŰ MÁRKA ÉS MÍVES TÁSKÁI – LAONI

„Folyamatosan figyeltem, ki mit szeret, és igyekeztem olyan kollektiókat tervezni, amelyek sokféle embernek szólhatnak, hiszen olyan sokfélék vagyunk mi magunk is!” – mondja *Ács Ilona*, a LAONI táskák tervezője.

♦ – **Jól láttam, hogy húszéves a márka az idén?**

– A weboldalon láttad? Akkor biztos így van. A férjemmel először az ÁP design stúdiót alapítottuk meg, annak a logóját nyomtuk a táskákba is. A stúdió sok mindennel foglalkozott, így 8–9 évvel később arra jutottunk, hogy a táskákat külön márkanevvel sokkal jobban tudnánk kommunikálni. Akkor találta ki Gábor az Ilona betűiből a LAONI márkanevet.

– **De a családi vállalkozás jellegét továbbra is meg tudtátok tartani?**

– Igen, és mostanra mindkét gyerekünk bekapcsolódott. Lilla ruhatervező lett, saját márkát alapított, de a főhadiszállása neki is itt van az üzletben. Kristóf pedig még tanul, ő a papáját követi a kereskedelmi és marketingvonalon.

– **Figyelem, hogy mindig mennyire megújulsz. Dizájnban is, anyaghasználatban is.**

– Első üzletünket Szentendrén nyitottuk 26 évvel ezelőtt. Ott rengeteg tapasztalatot szereztem. Megtanultam például, hogy nem szabad attól elkeseredni, ha az egyik vevő félredob valamit, hogy az neki nagyon nem tetszik, mert lehet, hogy öt perc múlva bejön egy másik vevő, aki pont abba szeret bele. Folyamatosan figyeltem, hogy ki mihez nyúl, milyen igények vannak, ki mit szeret, és próbáltam – természetesen önmagamból kiindulva, de olyan kollektiókat tervezni, amelyek sokféle embernek szólhatnak. Hiszen olyan sokfélék vagyunk mi magunk is!

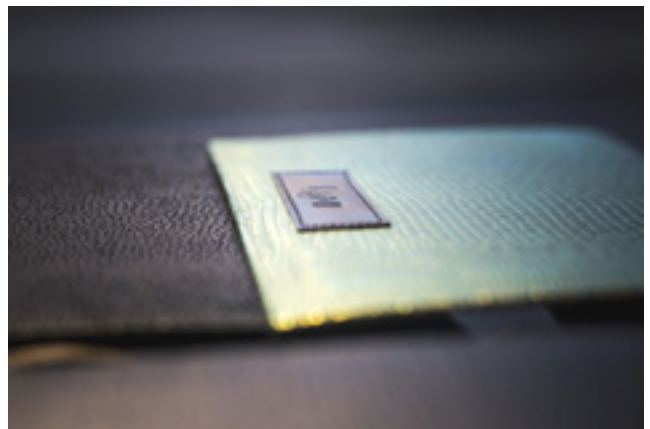
Én például nagyon szeretem a színeket, a különleges anyagokat, engem főleg ez inspirál. A színek, a minták, a bőr lágy-sága vagy keménysége, ez mind befolyásolja, hogy milyen táskát lehet belőle tervezni. Vagy most a kőtáskákra gondoltál?

– **Igen a kőtáska nagy újdonság most nálatok. A technológia, ahogy elkészítettétek, honnan jött?**

– Az alapanyagot fedeztük fel, aztán ahhoz kísérleteztük ki, hogy milyen formát és hogyan lehetne belőle létrehozni. A kő merevségét a bőrrel lágyítva alakítottuk a kisebb és nagyobb fazonokat. A két anyag kontrasztja valahogy mégis összhangot teremt, így alakul ez a különleges dobozforma.

– **Hihetetlen nagy a választék a bőrtáskáitok kínálatában is!**

– Ez azért is van, mert az új kollektiók mellett gyakran veszek elő régi modelleket. Kicsit alakítok rajta, másfajta fogót teszek rá, másképp záródik, és így teljesen megújul. Aztán vannak olyan alapmodelljeink, amelyeket sokan szeretnek, így régóta ugyanúgy gyártjuk, mert egy bevált fazont sokan megvesznek több különböző színben. A legutóbbi *Tatemono* kollektióban, amit a minimalista japán építész inspirált, a színekben visszafogottabb voltam. Aztán ahogy egyre népszerűbbek lettek, ott is kezdtem alkalmazni vadabb színösszeállításokat.



- **Nagyon sok színnel és mintázattal dolgozol egyszerre.**
 - Az elmúlt közel 40 év alatt sokféle anyagot vettem, és én nem szeretek semmit sem kidobni. A legkisebb darabot is, amiből még készíthetek valami, őrzöm, és amint tudom, felhasználom. Emiatt is érezheted olyan változatosnak

a táskakínálatunkat, mert ha csak egy kis fogóbetétet meg tudok csinálni egy darabka anyagból, attól az a modell teljesen egyedivé válik. Semmi sem készül nálunk nagy sorozatban, így ha egy modelltől van is egyszerre tíz darab, alig akad közte két teljesen egyforma. ♦



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

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

SPORT A BABAVÁRÁS ALATT

Minden életszakaszban megtalálhatjuk a sport sajátos és általános egészségfejlesztő funkcióját. A várandósság alatti sportolás a befelé figyelésről, az önmagunkra és a babára hangolódásról, a testi-lelki változások harmonikus megéléséről, a szülésre felkészülésről – fizikai és lelki tartásunk megerősítéséről szól.

◆ MINDENNAPI SÉTA

Ha a várandósság előtt is rendszeresen sportoltunk, és különösebb indok nincs rá, akkor az edzésterhelést fokozatosan csökkentve folytathatjuk az aktivitást. Tartsuk mindig szem előtt, hogy ennek az időszaknak nem a rekordok döntőgetéséről kell szólnia, hanem arról, hogy testileg-lelkileg jól érezzük magunkat. Ha nem

sportoltunk korábban, kiterjedtebb orvosi kontrollra lehet szükségünk e téren. Ez esetben is érdemes rendszeresen mozogni, a séta lehet a legalkalmasabb rá, hogy aktivitásunkat növelni tudjuk. Akár mindennap sétálhatunk 30 percet, de mindenképpen érdemes a héten több alkalommal időt teremtenünk rá.

Fennálló egészségügyi problémák, krónikus betegségek esetén mindenképp ki kell kérni orvosunk véleményét, hogy mit sportolhatunk, vagy sportolhatunk-e egyáltalán a babavárás alatt. Asztma, szív- és érrendszeri betegség, cukorbetegség esetén orvosi szempontból indokolt lehet a sportolás mellőzése. Bizonyos esetekben kifejezetten ártalmas lehet aktivitást végezni, például pecsételő vérzés, gyenge méhszáj, veszélyeztetett terhesség vagy a korábbi koraszülés esetén.

FIGYELJÜK MEG, JÓLESIK-E!

Nagyon fontos, hogy figyeljünk rá, mire van szüksége a testünknek. Általánosságban mondható, hogy az alacsony intenzitású aerobikgyakorlatok, a saját testsúlyos erősítések, az úszás, kerékpározás, tartásjavító tréningek mérsékelt intenzitással végezhetőek. Ha korábban futottunk, most is tehetjük, de figyeljük meg, jólesik-e. A második, de főleg a harmadik trimeszterbe érve valószínűleg egyre inkább olyan mozgások fognak jólesni, ahol nincs szükség nagy koordinációra és folyamatos egyensúlyozásra, mert a súlynövekedés és a növekvő pocak okozta egyenlőtlen súlyeloszlás miatt a kifejezett koordinációt igénylő mozgásokat nehezebb végrehajtani.

Ha bármilyen kellemetlenséget, fájdalmat, hasi, mellkasi diszkomfortot, fejfájást érzünk sportolás közben, álljunk meg, és konzultáljunk az orvosunkkal. Azonban tegyünk különbséget a megfontolt óvatosság és körültekintés, valamint aközött, hogy szorongva, aggódva monitorozzuk állapotunkat! Az óvatos visszafogottság a befelé figyelés felé visz, a belső csendesség felé, ahol ráhangolódhatunk saját és babánk szükségleteire, ahol megérezhetjük, mi esik jól, és mitől érezzük jobban magunkat. Bárnan hallgassunk a testünkre és intuíciónkra, ezek szolgálják most leginkább a saját és születendő gyermekünk jóllétét! A jóleső mozgásnak pozitív hangulati hatása van, csökkenti a depresszív tünetek előfordulásának valószínűségét. A fizikai aktivitás a várandósság alatt a vércukorszint szabályozásában is nagyon fontos, segít

megelőzni a terhességi cukorbetegség kialakulását. Az alacsony intenzitású aerob mozgás hozzájárul a keringés javulásához, amellyel például elkerülhetjük a „nehéz láb” érzését vagy a vizesedést.

A medencefenék izmainak edzése megelőzi a várandósság alatti és szülés utáni inkontinenciát is. A medencefenék edzése egyszerű, otthon is végezhető gyakorlat, amit érdemes napi szinten beiktatnunk az életünkbe.

AMIT KERÜLNÜNK KELL, ÉS AMI AJÁNLOTT

Fontos, hogy edzéseink során mindig figyeljünk a nyugodt, egyenletes légzésre, hogy ne „szoruljon be” a levegő a hasba, és elkerüljük a hasfal bekeményedését. Kerüljünk minden olyan gyakorlatot, haspréseket, felüléseket, amelyek növelik a hasüregi nyomást. A törzsrotációs gyakorlatok szintén ki kell, hogy maradjanak a repertoárból. A tartásjavító, hátizomzatot erősítő gyakorlatok viszont kifejezetten ajánlottak, válasszunk ehhez olyan pozíciót, amelyet biztonsággal ki tudunk tartani: a térdelőtámaszban végzett gyakorlatok például a legbiztonságosabbak ebből a szempontból.

A pilates és a jóga kiválóak a hátizmok megerősítésére, emellett pedig hangsúlyt fektetnek a csípőizmok erősítésére és a csípő mobilizációjára, a csípőnyitásra is. Ezenfelül lélektanilag elősegítik a lassítást, lecsillapodást, a befelé figyelést. A belső érzetek tudatosításával egy magasabb szintű testi tudatosságra tehetünk szert, amely a bennünk növekvő új élet tudatosítását is támogatja, segít kiterjeszteni figyelmünket a magzatra és kapcsolódni hozzá.

Az erősítő edzések közül a felfüggesztéses és saját testsúlyos gyakorlatok a leginkább ajánlottak. A vázizmok edzése, az alacsony intenzitással végzett guggolások, a farizom-erősítés, a hát- és mellizmok erősítése nagy hangsúlyt kaphat. Az erő, dinamika, aktivitás átélésével szívósabbnak, kitartóbbnak érezhetjük magunkat. Szükségünk lehet erre az érzésre, főleg akkor, ha korábban is sportoltunk.

A relaxáció csak érintőlegesen tartozik a sporthoz, inkább a testi tudatosság vagy mindfulness területe. A relaxáció szintén segít tudatosítani fontos testi érzeteket, áthangolja az idegrendszer, a pszichotónust, ellazíthatjuk vele izmainkat. Pozitív célformulákkal, célállításokkal vagy imaginációval kiegészítve a szülésre, szülővé válásra is segíthet felkészülni. ♦