



A TITKOS CÉGES RECEPT

A sikerre, főként a munka világában megvalósuló sikerre gyakran gondolunk úgy, mint egy kemény küzdelemre, ahol maguk a kollégák is eltaposandó versenytársak, és az a fő szempont, hogy mi kerüljünk ki győztesként a csatából. *Margaret Heffernan* üzletasszony „szupertyúk modellnek” nevezi ezt az elképzelést, és tapasztalata szerint a lehető legrosszabbat tesszük mind magunkkal, mind a cégünkkel, amennyiben ezt az utat választjuk, vagy ezt a mentalitást várjuk el a munkavállalóinktól.

◆ HÁNY TOJÁST TOJIK A TYÚK?

A híres üzletasszony szupertyúk-elmélete William Muir biológus kísérletén alapszik, aki a tyúkok termelékenységét vizsgálta, vagyis azt, hogy hány tojást tojnak egy nap. Az átlagos termékenységű és a legtermékenyebb tyúkokat külön csoportba helyezte. Az átlagos csoportban lévő tyúkokkal nem tett semmit, míg a termékeny csoportban minden nemzedékből csak a legtermékenyebbeket hagyta meg a csoportban. Hat generáció után az átlagos csoportban lévő tyúkok tojástermelése nőtt, míg a „szupertyúkok” halálra csipkedték egymást. Vagyis a tyúkok társadalmában teljesen világosan kimutatható volt, ami gyakran a mi jóval bonyolultabb szervezeteinkben és munkahelyeinkben is megtörténik: a magasan teljesítők úgy érik el a sikereiket, hogy elnyomják a többiekét. Ez azonban hosszú távon nem éri meg a cégeknek, mivel a legnagyobb tehetségek kiválasztása, majd versenyeztetése nem vezet jobb eredményekhez, csupán az agressziót fokozza.

Úgy tűnik, a sikernek több köze van az érzelmekhez és a kapcsolatokhoz, mint az intelligenciához. Ezt támasztja alá az a kutatás is, amely szerint a legsikeresebb csapatok nem azért érnek el jobb eredményeket, mert kimagasló intelligenciájú tagjaik vannak, és nem is azért, mert a tagjaik összesített intelligenciája magasabb,

„A CÉGEKNEK NINCSENEK
GONDOLATAIK, CSAKIS
AZ EMBEREKNEK.
AZ EMBEREKET
A KAPCSOLATOK,
AZ EGYMÁS IRÁNTI HÚSÉG
ÉS A BIZALOM ŐSZTÖNZI.”

(Margaret Heffernan)

A VERSENYEZTETÉS NEM VEZET
JOB B EREDMÉNYEKHEZ, CSUPÁN
AZ AGRESSZIÓT FOKOZZA.



hanem azért, mert a sikeres csoportok tagjai az empátia-teszten kiemelkedően teljesítenek: egymás iránt érzékenyebbek, és mindenki közel azonos időt kap a véleménynyilvánítás és a megoldás keresése során. Susan Cain „Az introvertáltak ereje” című TED előadásában saját tapasztalatait megosztva arra hívja fel a figyelmet, hogy az introvertált emberek számára milyen nagy kihívást jelent az extrovertáltak számára tervezett munkahelyeken, iskolákban és csoportokban magas színvonalon teljesíteni, hiszen a véleményük, meglátásaik gyakran nem kerülnek felszínre. A kifelé forduló, impulzívabb munkatársak jobban érvényesítik a saját ötleteiket. Éppen ezért azt javasolja, hogy mielőtt csoportos megbeszélést tartunk, adjunk időt a munkatársaknak, hogy egyedül dolgozzák ki az ötleteiket, majd ezután adjunk lehetőséget arra, hogy mindenki megoszthassa a javaslatait a többiekkel. Ezzel az egyszerű módosítással kivédhetjük a csoportdinamikai torzító hatások egy részét, például hogy a legdominánsabb csoporttag véleménye elnyomja a többiek meglátásait.

HA BOLDOGABBAK VAGYUNK,
SIKERESEBBEK LESZÜNK.

BÁBELI ZÚRZAVAR

A vezetőnek egy olyan csapatot érdemes építenie, ahol a segítőkészség, a bizalom és a nyíltság alapvető értékek. Vezetőnek lenni nem egyszerű, hiszen számtalan elvárásnak kell megfelelni. A tankönyvek szerint a sikeres vezetőnek átlagon felüli intelligenciával – de nem extrém magassal – és kiváló együttműködési készséggel kell rendelkeznie, képesnek kell lennie felelősséget vállalni és döntéseket hozni, emellett fontos, hogy kezdeményező legyen, kiváló eredményekre törekedjen, illetve az sem mindegy, hogy miként kommunikál az emberekkel. ➤



A SIKERNEK TÖBB KÖZE VAN AZ ÉRZELMEKHEZ ÉS A KAPCSOLATOKHOZ, MINT AZ INTELLIGENCIÁHOZ.

A bibliai történet szerint Bábel tornya építések a közös munkát teljesen ellehetetlenítette a kommunikáció kudarca. Egy felmérés szerint a menedzserek munkaidejének átlagosan mintegy 70–87 százalékát teszi ki a kommunikáció, amelynek eredményességén a célok elérése és a vezető sikeressége is múlik. Ez egyrészt magába foglalja a beosztottakra való odafigyelést (vagyis az értő hallgatás és az asszertív kommunikáció művészetét), másrészt, hogy a vezető miként képes megnyerni a munkatársakat a célok eléréséhez. Azokra a vezetőkre, akiknek a kommunikációját inspirálónak értékelik, a munkatársak őszintén felnéznek és követik őket. A karizmatikus vezetők kommunikációjának titkát Simon Sinek „Kezdd a miérttel” című könyvének címe magában foglalja: az embereket nem az győzi meg és inspirálja, amikor elmondjuk, hogy mit csinálunk, és nem is az, amikor elmagyarázzuk nekik, hogy hogyan csináljuk, hanem az, amikor megosztjuk velük, hogy miért tesszük azt, amit teszünk. A miértjeink indoka pedig nem a profit növelése, hanem az a cél, amit el szeretnénk érni, amiben hiszünk. Nem az ábrák, a tények és az adatok, hanem

az érzelmeink és benyomásaink indítanak el a döntés felé vezető úton. Azokat követjük, akik lelkesítenek, akikben megvan a hit, hogy meg tudják változtatni a világot. Amikor arról beszélünk, amiben hiszünk, azok az emberek, akik ugyanebben hisznek, körénk fognak gyűlni, és ők ezután már nyitottak lesznek a hogyan és mit kérdésekre adott válaszainkra is.

EGY MINDENKIÉRT, MINDENKI EGYÉRT?

Simon Sinek szerint abban, hogy egy cégnél figyelemre méltó dolgok történjenek, nagy szerepet játszik a környezet. „A jó vezetők esznek utolsónak” című könyvében kifejti, hogy a nagyszerű vezetők nem áldoznak fel senkit a számok kedvéért, sőt, olyan környezetet teremtenek, amiben a munkavállalók jól érzik magukat. Nem hatékony menedzserekre, hanem nagyszerű vezetőkre van szükség. A tengerészgyalogosok között, ahol az emberek képesek egymásért komoly áldozatokat hozni, és akár az életük kockáztatásával megmenteni a társaikat a veszedelmek közepette, a bajtársiasság érzése alapvető fontosságú. A vezetők törődnek beosztottaikkal, amit jól illusztrál az a szokás, hogy az étkezéseknél a legalacsonyabb rendűek esznek először, a rangidős tiszteknek csak ezután osztják ki az ételt.

Mivel a kudarc akár végzetes is lehet, ezért a szervezetnek szilárd, belső kultúrával kell rendelkeznie. A bizalom és a bajtársiasság érzésére senki sem utasítható. Ezek olyan környezet megteremtésével alakíthatóak ki, ahol az időnket és az energiánkat nem arra kell áldoznunk, hogy megvédjük magunkat egymástól, hanem biztonságban érezzük magunkat, egy közösséghez tartozunk.

Ez sarkallja arra a munkavállalókat, hogy minden tőlük telhetőt megtegyenek a cégükért, és lojálisak legyenek a munkaadójukhoz.

A biztonság és a bizalom légköre a kapcsolatok minőségén múlik. Azok a vezetők, akik úgy gondolkoznak, hogy „a munkahely, nem arra való, hogy az emberek társasági életet éljenek vagy beszélgessenek” nem is tévedhetnének nagyobbat. Az egymás iránti segítőkészség alapja, hogy ismerjük egymást, ezért a hatékony cégek nemcsak megengedik a munkatársaknak, hogy beszélgessenek egymással, „lebzseljenek” vagy kávézzanak, hanem motiválják erre őket, például azzal, hogy összehangolják a kávészünetek idejét. Így az embereknek lehetőségük van megismerni a másikat, feltérképezni a másikkal rejlő erőforrásokat, és tudják, hogy probléma esetén ki miben tud segíteni, így a feladatokat is hatékonyabban tudják megoldani.

KELLENEK A KONFLIKTUSOK!

A bizalom és a segítőkészség légköre nem jelenti azt, hogy nincsenek konfliktusok, sőt, az segít hozzá, hogy merjük felvállalni az aggályainkat, a félelmeinket és a kételyeinket. Egy kutatás szerint a dolgozók 85 százalékának van olyan problémája a munkahelyén, amit fél felvetni, mert tart a konfliktustól, vagy azt hiszi, egyedül van a véleményével. Margaret Heffernan szerint a siker egyik kulcsa, hogy nemcsak bólogatunk, hanem merünk kérdezni és kifejezni az eget nem értésünket. Legyünk képesek megkérdőjelezni azt, amit nap mint nap teszünk, nyitottnak lenni az újdonságra. Ehhez elengedhetetlen a kommunikációs készségek fejlesztése, egymás meghallgatása, az együttgondolkodás, illetve az, hogy a hibázásra egyfajta tapasztalatként tekintünk, amelyből tovább építhetünk. Ennek a szemléletmódnak kitartással és szívóssággal kell párosulnia, hiszen kudarc esetén sem adhatjuk fel, állhatatosan és keményen kell dolgozni tovább, hogy a jövőt és a céljainkat valóra váltsuk.

BOLDOGSÁGGAL A SIKERÉRT

Fordítva ülünk a lovon, ha a siker profitban mérjük – állítja Shawn Achor a „Boldogság mint versenyelőny” c. könyvében. A siker és a boldogság közti kapcsolat egyik legismertebb kutatója felméréseinek egy részét a Harvardon végezte, ami miatt számos kritikát kapott. Hiszen mitől is lehetne boldogtalan egy Harvardon tanuló, jó körülmények között élő diák? A boldogsággal kapcsolatos kutatások szerint a környezet csupán 10 százalékban képes meghatározni a hosszú távú boldogságsszintet, sokkal inkább számít az, hogy miként értelmezzük a velünk történt eseményeket. Bizonyára mindnyájunk számára ismerős helyzet, hogy amikor elérjük a hön áhított célunkat, a kinevezést, a fizetésemelést vagy a bónuszt, örülünk, de aztán a jó érzéseket hamar elfelejtjük, és a mindennapi gondok újra beszippantanak bennünket. Eggyel magasabb célt tűzünk ki, és azt kezdjük hajszolni, a boldogság pedig elérhetetlen távolságra kerül. Gyakran gondoljuk, hogy ha keményebben dolgozunk, sikereesebbek leszünk, és ha sikereesebbek vagyunk, akkor boldogabbak leszünk. Shawn Achor szerint meg kell fordítani ezt a képletet: akkor fogunk jobban teljesíteni, ha először megemeljük a pozitívítáaszintünket a jelenben. Az így termelődő dopamin nemcsak boldogabbá tesz, hanem bekapcsolja az agy tanulási központjait is, ezért a pozitív agy 31 százalékkal jobban teljesít, mint a negatív, stresszes vagy semleges agy. A pozitív pszichológia számtalan módszert ajánl a pozitív gondolkodás elősegítésére, ilyen lehet a hálánapló vezetése (mindennap leírni három dolgot, amiért hálásak vagyunk), a testmozgás, a jó cselekedetek (pozitív visszajelzést adni, segíteni), vagy az, amikor naplót vezetünk azokról a pozitív élményekről, amelyek történtek velünk. Így megtanítjuk agyunkat a jó dolgok észrevételére, és boldogabbá válunk. A siker pedig ennek eredményeként fog beköszönten az életünkbe, nem pedig azért, mert göröcsösen hajszoljuk. ♦

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333

The advertisement features a family of four (father, mother, and two children) smiling together. To the left is a green circular logo for 'Magyar Katolikus Rádío' with the MKR logo and a microphone icon. To the right is a map of Hungary with various regions labeled with numbers. The background is a light green gradient.



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

TÁJIDEGEN NÖVÉNYEK

Az ötvenedik születésnapomra kaptam az öcsémtől egy citromfát. Nem tudom, milyen kép élhet rólam az ismerőseimben, mert a barátaimtól meg egy gránátalmafát kaptam. (Egészen pontosan egy adag virgácsot, ami azonban február óta kihajtott, és most már határozottan emlékeztet egy törpe aranyesőbokra. Idővel talán csakugyan azzá válik, ami, még ha termést nem is hoz ezen az égövön.)

◆ Az aprócska citromfán három sárga gyümölcs lógott, de kevéske leveléből napról napra vesztített. A termést idővel betakarítottuk és elfogyasztottuk, de ha a növény elpusztul, alighanem igen drága limonádét ittunk. Ezért aztán pátyolgattam, locsolgattam, átültettem; azt nem állíthatom, hogy a naptól is óvtam, hiszen ennek a mediterrán teremtménynek éppenséggel rengeteg napsütésre van szüksége. Végül a teraszon megtaláltam neki az ideális helyet, és legnagyobb örömömre friss hajtások is megjelentek az ágakon.

Ezzel párhuzamosan a kerítés mellett agresszíven tobzódó bambusz irtásába fogtam, amelynek föld alatti szövetedői teljesen átjárják a kert egy részét, s itt-ott hegyes, támadó fegyverként dugják elő vitális fejüket a fű közül. A néhány nap alatt embermagasságúra megnövő bambuszokat kemény küzdelemben megszároltam le, s dobtam kiszáradt tetemüket a komposztra. Némi megrendüléssel állapítottam meg, hogy egyetlen ilyen kigyomlált bambuszszár leveleiben több biomassa található, mint az egész citromfán együttvéve.

Vajon miért ápolgatom, babusgatom ezt a tájidegen, cserépből nevelt gyümölcsöt, és járok indiántáncot, ha milliméteres levelet hoz, miközben gátlástalanul kaszabolom a hazai földből sarjadó, magától virulens növényzetet? Ahelyett, hogy a paraszti ősköltől örökölt géneket

követve veritékes munkával természetnek búzát, babot, kukoricát vagy tököt, egy-egy citrom kedvéért (amit mellesleg a zöldségesnél is beszerezhetek viszonylag egyszerűen) időt és energiát fecsérlek egy kókadozó karóra. Szerencsére nem ebből kell megélnem, ellentétben felmenőimmal, akik valahogy csak átvészelték pár évszázadot a földműveléssel, míg én közalkalmazottként az állam kegyéből tengődöm. Mivel így a mezőgazdaság megmaradhat pusztá hobbinak, jódolgomban kivételezett, idegen növényekkel bíbelődöm – van még kaktusz és agavé is –, és nem tudok kellően lelkesedni a mind terebélyesebb feketeribizli bokrok iránt.

Gátlástalanul lefejezem fűnyírás közben a gyeptől kiviruló, gyönyörű százsorszépeket, de a fejlődésre képtelen leandert locsolgatom és télire fagymentes helyre menekítem, hátha jövőre is ott kornyadozik majd az elpusztíthatatlan terézvirágok között.

A meddő küzdelemmel egyébként olyankor szembe-sül az ember, amikor az itthon néhány virággal (esetleg megörvendezettető ványatag leanderből Olaszországban százkilométernyi élő sövény virít az autópályák két oldalát elválasztó sávban, időnként megszakítva egy-egy pálmával. Bár ki tudja, az olaszok talán a leandereket irtják bőszen, és féltve nevelgetnek egy-egy havasi gyopárt a fridsiderükben. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

3 T

Nem, ez most nem az a három T. Nem a „túrt, tilt, támogat”, a kézzel vezérelt kommunista kultúrpolitika három t-je. Ha még emlékezne rá valaki. Ez a mostani három „T” korérzésünk hármasságát jelölné. A korérezet vagy kor-érzelem, ahogy mondják, az a közös „lelkiállapot”, amellyel önmagunkhoz, lehetőségeinkhez és másokhoz viszonyulunk, amely ott van a családi otthonokban, az iskolákban, a munkahelyeken, az utcán, a tudás, a munka, a kultúra köreiben. Egyfajta „nyelvezet” is ez, amellyel jellemző közérzeteinkről beszélünk.

◆ Az első T a tudományos. Ami tudományos, az szent. Még akkor is, ha változó, ha megcáfolt, és sajnos akkor is, ha ál. Amit nem lehet megmérni, adatolni, az vagy nincs, vagy nem fontos. A karra erősíthető digitális egészség-őrök megmondják, hogy rendben vagyunk, akkor is, ha épp a lelkünk sajog. Az algoritmusoktól azt várjuk, hogy eldöntsék, mi igaz és mi nem – helyettünk. Az orvos is sokszor intenzívebben „vizsgálja” a számítógép képernyőjén a véradatainkat, mint a testünket. Megtanultuk számokban, ismerősben és lájkban mérni a kapcsolatok jelentőségét és a mondanivalónk sikerét. Minden ami tudományosan igazolt, az vitathatatlan – de ha mégis vitatnánk, az is legyen tudományos! A szcientifizmus kordivat, és lassan már nem az adatnak, hanem az adatban hiszünk.

A második T a terápiás. Mintha csak a tudományos korérezet kitermelte volna a maga lelki ellenpontját. A pszichológia hosszú évszázada bevezette a maga nyelvét a hétköznapjainkba. A könyvesboltok top 10 terméke közül nem hiányozhatnak az olyan önszolgáltató opuszok, mint az „Önbizalom”, a „Hogyan legyünk magabiztosak?”, a „Hogyan engedjük el félelmeinket?” címűek. A politikust a motivációiról kérdezi a riporter – mert azok

jóval érdekesebbek, mint a tettei. Az árucikk már élményt és önmegvalósítást hoz. A jóga, a mindfulness, a flow – mind-mind arról beszélnek, hogy gyógyítani, ápolni, érteni és szeretni akarjuk magunkat, és elviselni az életet.

A harmadik T a türelmetlen. A Google felmérései szerint az okostelefonra történő letöltéseknél 2 másodperc után veszítjük el a türelmünket. Stresszforrásként azonosították a nehezen kinyitható csomagolások okozta dühöt és türelmetlenséget – a csomag-haragot. A szolgáltatások fejlesztése érdekében végzett kutatások azt bizonyítják, hogy az ügyfél várakozása az egyik legnagyobb probléma. Még akkor is, ha azt, amire várni kell, értékesebbnek látjuk. A türelmetlenség érzése mögött az „itt és most”-ba sűrítendő életelv áll. Az, hogy a várakozást „hibaüzenetnek” tekintjük. Legyen szó tanulásról, konfliktusról, ünnepről. A februári húsvéti nyulak és az októberi Mikulások korában nem venni, hanem várni – bolondság.

Nyár van. Lelassító hőség. Tudni kellene, érezni kellene, miként kell pihenni – nem tudományosan, terápiásan, és nem türelmetlenül. Önök hogy csinálják? Ajánljanak egy negyedik T-t, kérem... ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

KÖRBEVESZNEK JÓ BARÁTOK... VAGY MÉGSEM?

Egészen apró korunktól kezdve mások is részei a viszonyítási rendszerünknek. Kezdetben édesanyánk tükröző figyelmén keresztül definiáljuk önmagunkat, és próbáljuk elkülöníteni, hogy hol kezdődik ő, és hol kezdődünk mi. Folyamatosan tágitjuk a horizontunkat, míg aztán ki előbb, ki utóbb megszerzi élete legelső barátját. Azután is folyamatosan azon munkálkodunk, hogy a céljaink elérése mellett megfelelő szociális hálót húzzunk magunk köré, amely néha olyan szövevényes, mint az amazóniai dzsungel. Kiemelkedik ebből a barátság, és ha szerencsések vagyunk, években mérhető barátságaink élettartama, így erős viszonyítási alapot szolgáltatnak önmagunkhoz.

◆ A TÖRTÉNET

A „Teljesen idegenek” című történetben hét jó barát összeül egy vacsoraasztalnál, ebből hárman alkotnak házaspárt. Pepe az örök agglegény, aki különös módon nem hozza el bemutatni újdonsült barátnőjét, és ez az ugratására ingerli a többieket. Eva, a pszichológus szerint a telefonunk lassan olyan, mint egy fekete doboz: életünk lenyomata, majdhogynem a lelkünk egy darabja benne lakozik, s talán többet elmond rólunk a tartalma, mint amit magunknak vagy másoknak bevallunk belőle. Felveti, hogy a vacsora folyamán minden beérkező üzenetet együtt olvassanak el, a telefonhívásokat is közösen fogadják, s ebből majd kiderül, tényleg annyira ismerik-e egymást az asztalnál ülők, mint ahogyan azt magukban feltételezik.

Kép:



NEM A GAZDAGSÁG, NEM A HÍRNÉV ÉS NEM A KEMÉNY MUNKA, HANEM A JÓ KAPCSOLATOK ŐRZIK MEG BOLDOGSÁGUNKAT ÉS EGÉSZSÉGÜNKET.

Természetesen ez olyan, mintha felnyitnánk Pandora szelencéjét: lassan elszabadul a pokol, és a felszínre kerülő információk és titkok súlya alatt bizony meginog és megtépázódik néhány kapcsolat, álarcok hullnak porba, miközben felmerül a nézőben a kérdés: vajon jól ismerem azokat az embereket, akiket beengedtem az életembe? Én vajon mindig és minden helyzetben azt a képet mutatom magamról, amilyen vagyok, vagy megvannak a különféle szerepeimhez illeszkedő álarcaim? S vajon hol kezdődik az ember privát szférája? Kell-e mindent kendőzetlenül megosztanunk a kebelbarátainkkal, és ha ezt nem tesszük meg, akkor eláruljuk a bizalmi kapcsolatot? S vajon partnerként, házastársként minden gondolatát ismerünk kell egymásnak, vagy létezhet olyan elszeparált kis doboz a lelkünkben és agyunkban, amihez csak nekünk van egyedül kulcsunk?

INTIM KAPCSOLATOK

A „Teljesen idegenek” című film szereplői dolgoznak, családot alapítanak, gyereket nevelnek, számlákat fizetnek be, bosszankodnak néha a munkájuk miatt, és velük is előfordul, hogy fásultak, időnként elfáradnak ebben a felnőtt és komoly életvitelben, s ilyenkor vágnak némi gyermeki spontaneitásra, játékra, valami meglepően izgalmasra, ami kizökkenti őket a hétköznapi taposómalmából. Tökéletlenek és esendők, és tán azt hiszik, mindezt őszintén megmutatják egymásnak, hiszen néhányan kissrác koruk óta barátok. Mégis úgy tűnik, nehezen vetik le az álarcaikat, és bizonyos fokú rejtőzködésre mindig szükségük van.

Közhely, hogy az ember társas lény, a kapcsolatok alapvető fontossággal bírnak az életünkben, és tisztában vagyunk vele, hogy a pénz, a hírnév és a siker nem



NEM A HÁZASSÁG MEGLÉTE VAGY A BARÁTOK SZÁMA AZ, AMI MEGHATÁROZÓ, HANEM A KÖZELI KAPCSOLATAINK MINŐSÉGE.

boldogít – mégis gyakran éljük olyan döntések mentén az életünket, mintha a boldogság forrása az utóbbiakban rejlene. Robert Waldinger vezeti jelenleg azt a Harvard Egyetemen zajló kutatást, amely tudományosan is megcáfolja a hírnévhez és vagyonhoz fűződő ábrándjainkat, és meggyőzően bizonyítja, hogy a szereteteli kapcsolatok azok, amelyek védőhálót szőnek körénk, boldogsággal töltenek el bennünket, továbbá testi-lelki egészségünk zálogai. A kutatás különlegessége, hogy 1938-ban kezdődött, amikor is 724 fiatal férfit vontak be a vizsgálatba, akiket évről-évre megkérdeztek az egészségi állapotukról, munkájukról, családi életükről, kérdőíveket töltettek ki velük, személyes interjúkat készítettek velük és a családtagjaikkal, házastársi vitákat dokumentáltak, valamint hozzáfértek az orvosi adataikhoz is. Később a feleségeiket és gyermekeiket is megkérték,

hogy csatlakozzanak a kutatáshoz, így 75 év alatt hatalmas adatmennyiség állt össze. Ezeket elemezve arra jutottak, hogy nem a gazdagság, nem a hírnév és nem a kemény munka, hanem a jó kapcsolatok őrzik meg boldogságunkat és egészségünket. A kapcsolatok azok, amelyekre támaszkodni tudunk, amelyek megóvnak bennünket az élet viszontagságai közepette. Ugyanakkor az amerikaiak ötöde számol be arról, hogy magányosnak érzi magát, ami különösen ijesztő szám annak tudatában, hogy míg a közösségi kapcsolatok nagyon jó hatással vannak ránk, addig a magány és az elszigeteltség megbetegít. Tömegben, barátok és családtagok között is érezhetjük magunkat magányosnak, ezért nem a házasság megléte vagy a barátok száma az, ami meghatározó, hanem a közeli kapcsolataink minősége. A boldog kapcsolatok segítenek elviselni a fizikai fájdalmat,

és a koleszterinszintnél is jobban bejósolják a boldog öregkort. A boldogtalan kapcsolatokban élők pedig arról számolnak be, hogy a fizikai fájdalmak megjelenésével az érzelmi fájdalmaik is felerősödnek. A jó kapcsolatok nem csupán a testi egészséget védik, hanem a mentális állapotot is épen tartják. Azoknak, akik stabil, biztonságos, támogató kapcsolatban élnek, a kutatás eredményei szerint tovább marad éles a memóriájuk is.

ELÉG JÓ KAPCSOLATOK

Nem tökéletes kapcsolatokra van szükségünk, a jó kapcsolatok ugyanis nem zökkenőmentesek, nem járnak együtt a folytonos kacagással és felszabadult vidámsággal. A jó kapcsolatokban élő emberek szembenéznek azokkal a krízisekkel és nehézségekkel, amelyekkel a többiek küzdenek. A különbség annyi, hogy érzik, a legnagyobb kihívások közepette is számíthatnak egymásra.

A közeli kapcsolatok tükörként is funkcionálnak, de ehhez szükséges, hogy ne fátyolozzuk el magunkat, hanem őszintén megmutassuk a valódi arcunkat. Gyakran azért rejtjük el igazi önmagunkat és próbáljuk önünk egy feljavított verzióját bemutatni a másíknak, mert abban reménykedünk, hogy ezzel megtartjuk, megerősítjük vagy megmentjük a kapcsolatot, valójában azonban éppen aláássuk az intimitást, és felületessé tesszük. Apró hazugságaink és füllentéseink fokozatosan eltávolítanak a valóságtól, önmagunktól és a másiktól is, és rombolják az önbecsülésünket. Mivel a hazugság kimondása során stresszt és szorongást élünk át, amelyet büntudat, sőt olykor a lebukáshoz kapcsolódó szégyenérzet is követ, ezért a hazugság rosszabb egészségi mutatókkal jár együtt. Mindemellert a hazug történetek fenntartása annyi energiát vesz el, hogy teljesen felemésztheti az embert. Egy kutatás során, ahol a vizsgálati személyek egyik csoportjának öt héten keresztül mindenben igazat kellett mondania, míg a másik csoport hazudhatott, azt találták, hogy az őszinte résztvevők átlagosan héttel kevesebb testi tünetről (pl. fejfájás, hányinger) számoltak be, mint azok, akik nem mondtak teljesen igazat.

Egyesek úgy tartják, hogy a hazugság célja a kapcsolat vagy a másik személy érzéseinek a megóvása. Ugyanakkor gyakran a saját magunkkal szembeni negatív érzéseink akadályozzák meg, hogy őszinték legyünk, mivel úgy érezzük, hogy nem vagyunk elég jók, nem tudunk az elvárásoknak megfelelni, esetleg csalódást okozunk a másik számára. A mesében a császár új ruhájának „csodálóí” sem azért hallgattak arról, hogy a király

meztelen, mert féltek, hogy megbántják az érzéseit, hanem mert a hiúságuk nem engedte, hogy a véleményük miatt azt gondolják róluk, hogy méltatlanok a tisztsgükre vagy buták, mint a föld.

ŐSZINTESÉG, DE NEM MINDENÁRON

Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy az őszinteség nem jelenti azt, hogy ne kellene végig gondolnunk, kivel, mikor, mennyit és hogyan osztunk meg az érzéseinkből és gondolatainkból. Az őszinteség nem mentség az önkontroll hiányára, a tapintatlanságra, a vádaskodásra vagy a sértődött kritikára. A saját szavainkért mi vagyunk a felelősek, ezért igyekezzünk úgy megosztani az érzéseinket és gondolatainkat a másíkkal, hogy közben odafigyelünk az ő érzéseire és gondolataira is, és tisztelettel fordulunk felé.

A konfliktusok valójában lehetőségek, hogy külön-külön és együtt is fejlődjünk, ezért nem érdemes a szőnyeg alá seperni őket. Amikor elhallgatjuk azokat az apróságokat, amelyek rosszul esnek nekünk, mert félünk szembenézni a gyengeségeinkkel, a hibáinkkal, vagy az esetleges nézeteltérésekkel, fokozatosan eltávolodunk egymástól érzelmileg, ami megágyaz azoknak a jóval nagyobb konfliktusoknak, amelyek hatalmas fájdalmat és bizalmi törést okozhatnak a kapcsolatban. Az őszinteség azonban csak akkor működik, ha mindkét fél tudatosan dolgozik azon, hogy ne kapja fel a vizet, ne legyen dühös, amikor a másik megnyílik előtte, hiszen az ilyen reakciókkal éppen azt erősítjük meg a másíknak, hogy jobb az őszintétlenséget választani, mert az önfeltárás szorongáskeltő és veszélyes. Szerencsés, ha a felek tudják egymást támogatni azzal is, hogy megtanulják kezelni a másik erős, esetleg indulatos reagálását is.

Természetesen a fentiek nem jelentik azt, hogy ne lehetne magánszféránk, hiszen mindnyájunknak szükségünk van arra, hogy olykor kicsit magunkra zárjuk az ajtót, és egyedül legyünk a gondolatainkkal. Jogunk van ahhoz is, hogy csak azokkal és akkor osszuk meg a gondolatainkat és érzéseinket, akikkel mi szeretnénk. Az ötlet, hogy a legszorosabb barátaink kontroll nélkül olvassák, hallgassák az üzeneteinket és hívásainkat, talán azért is hat annyira fenyegetően, mert azt a lelki szükségletünket sérti, hogy mi magunk döntjük el, mennyire meztelenítjük le magunkat a másik előtt, mennyit és hogyan osztunk meg az életünkben. Az őszinteség nem kényszeríthető ki, csak önkéntes alapon jár együtt a bensőséges, valódi intimitással. ♦



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

TANÁRBÓL BARÁTTÁ

„Tanárnőőőő!” – „Mivaaan?” – „Nagyon adom magát!” – „Tegezzél nyugodtan, már nem tanítalak!” – „Hát jó, őőő..., akkor nagyon adlak, Tanárnőőő!” Ez a párbeszéd hangzott el ordítva 12 órával az után, hogy elkezdtem sminkelni életem első olyan szalagavatójára, ahol teljes osztályokat tanítottam.


◆ Amikor megérkeztem, még nem tudtam, mi vár rám, de ahogy elkezdtek azokban a gyönyörű ruhákban beszélni, végem volt – hozhattam volna zsepit. Tökéletesek voltak és gyönyörűek, őszinte rajongással néztem az összes táncot. Csupán egy évig tanítottam ezt az évfolyamot: helyettesítettem a biológiatanárukat II-ben, aztán az utolsó évükre a betegszabadságról visszatérő kolléga vette vissza őket. De egy év bőven elég megszeretni háromosztálynyi fiatal. Az osztálytáncok zseniálisak voltak, a keringők alatt meg aztán végképp eltört a mécses. „Nem lehet megszokni...” – nyújtott nekem együttérzően szipogva egy zsebkendőt egy kollegám. „Nem. Még úgy sem, hogy tavaly elbúcsúztunk, és azóta nem is láttam őket.”

A diákok már néhány hete meghívtak az afterpartyra a közösségi oldalon, de nem vettem annyira komolyan. Fogok is én ott zavarogni! – gondoltam, miközben öltöztem át a tanártánchoz (ami ugye teljesen biztos siker minden szalagavatón, mert az elrontott lépéseket és idióta bénázásokat még nagyobb örömsikollyal hálálják meg, mint az amúgy nem is rossz koreográfiát). „Tanárnőőőő, annyira jól toltad...őőőő, toltad a tanártáncot! Betojtam a szerkódon, és állatjól táncolsz, te voltál a legjobb, bakker, ugye jössz az afterre?” „Kösz, hát, nos – jövök?” „Perszehogyjössz! És velünk jössz busszal, egy BKV buszt rendeltünk, hatalmas buli lesz!” Perszehogyjöttem. El nem tudom mondani, milyen érzés egy csuklóbusz hátsó részén ülni, egymás ölében éneklő diákok között, és ugye, azt nyilván nem lehet nem teli torokból énekelni, hogy „...körbevesznek jó barátok és rosszaaaak!”, szóval már totál rekedten érkeztem a helyszínre. Gondoltam, maradok egy órácskát, ha már ilyen jó arcom, vettem hát jegyet, és becsülettel toltam a whisky-kólát, amit szállítottak nekem. Mivel egy éve nem tanítok már az ő iskolájukban, teljesen „legálisan” bulizhattam velük, a meghívott vendég szerepét kaptam. Azért amikor az egyik volt kollegám megtudta, hogy hova tartok, halkán súgva megkért, hogy ha lehet, nézzek rá néha a lányára – megígértem, ám felesleges volt, mert ezek a diákok a kulturált bulizást tökéletesre fejlesztették, sehol semmi durvulás vagy túlkapás. Pont olyan volt, mint a huszonéves házibulik, amiket mi szerveztünk, csak ez inkább gangnam style.



Már az ottlétem elején nagy örömmel fogadott, aki csak látott, sokan csodálkoztak is — azért meg kell hagyni, egy harmincas tanárnő a tizenkilenc éves extanítványai körében bulizva valóban látványosság. A szórakozóhely személyzete kifejezetten örült a jelenlétemnek, már az érkezésemkor mosolygva kacsintottak páran. De arra a szeretecunamira, ami eztán jött, semennyire sem voltam felkészülve. Mindig volt, aki felsikoltott, ha meglátott – ha lány volt, vagy már eleget ivott, többnyire a nyakamba is ugrott. Csak röpködtek a „Tanárnőőő...” kezdetű mondatok, énekeltünk, táncoltunk, sikongattunk, meg persze voltunk kint levegőzni, és ugye a szórakozóhelyre becsempészett italok előkóstolásának roppant felelősségteljes feladatát sem végezhettem más. Fűződtek szerelmek, törtek össze szívek, én meg, mint egy fogadott testvér, teljes jogú partiarccá avanszáltam: táncoltam, énekeltem, buliztam velük.

Életem második szalagavatója és aftere volt ez, az első pont 15 éve, és kérem, ez sokkal jobb volt! Vagy talán inkább én tanultam meg élvezni az életet közben – vontam le a roppant bölcs konklúziót hajnali négykor hazafelé az éjszakai buszon. Köszönöm, Istenem, ez hatalmas volt, nagyon adom ezt az életet! ♦

VEDD, ÁT INGYENES PROMOBX
VÁRANDOSCSOMAGODAT
AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



Promobox

Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsomag@promobox.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

„SZERETEM AZ ÉRZELMEKET EGY KICSIT FELKAVARNI”

Emlékek és értékek
Medvegy Klára ruháiban

Májusban hunyt el *F. Dózsa Katalin* művészettörténész, a hazai viselettörténet legnagyobb ismerője és kutatója, több generáció ihletője és tanára. Pár héttel korábban ismertem meg egyik korábbi tanítványát, Medvegy Klárát, aki a vele való beszélgetések hatására vált szenvedélyes ruhagyűjtővé. Klára közel száz darabos gyűjteménye egészen az 1920-as évekig nyúlik vissza, benne olyan ikonikus darabokkal, mint a charleston ruha, a Dior new look szabásvonala szerint készült öltözék, vagy éppen a Chanel-kosztüm.

- ◆ – **Amikor a foglalkozásodra kérdeznék, mit mondasz először?**
– Pedagógus. Harmincöt éve ezen a pályán dolgozom, tanítottam alsó tagozatos gyerekeket, foglalkoztam állami gondozott fiatalokkal, oktattam szakmát. Húsz évet töltöttem a gyógypedagógiában.
- **Szakmai képzésen is tanítottál sérült fiatalokat. Ez hogy kezdődött?**
– Felőtt fejjel végeztem el a Budapesti Divatiskola divat- és stílustervező képzését, de mivel kamaszkorom óta varrok, az akkori intézményünk igazgatója megkért, hogy a könnyűipari szakképzést oktassam. Boldogan vállaltam el, ez a több mint 10 év volt

Kép: Ary László



pályám legkedvesebb időszaka. Először csak állami gondozott fiataloknak adtam a kezébe szakmát, majd a sikerre való tekintettel bejárós tanítványaim is lettek. A cél az OKJ-s bizonyítvány megszerzése volt. Ehhez tudni kell, hogy ezek a fiatalok a tanulásban akadályozottak voltak, így a tanítói vénámat kellett előtérbe helyeznem. Elméletet és szakmai gyakorlatot is oktattam, a teljes képzés sikere az én kezemben volt. Mindenkit ámulatba ejtettek az eredmények. A tanítványaim közül nemcsak hogy sokan letették az állami OKJ-s vizsgát, de jártunk szakmai kiállításokra, vásárokra, és a gyerekek által előállított termékek mindenhol nagy sikert arattak. Sajnos pár éve eltörölték ezeket a részszakképzéseket, ma már csak fizetett tanfolyamokon érhetik el a fiatalok.

– Mit jelenet számodra a divat, illetve a divattörténet? Hogyan kapott ilyen fontos szerepet az életedben?

– Négyéves koromig Párizsban nevelkedtem, tudat alatt magamba szívtam a francia sikket. Édesanyám maga varrta a ruháit. Amikor nagybacska lettem, megtanított először hímezni, majd kézzel, később géppel varrni. Mindemmel szüleim mindketten nagyon jól öltöztek, gyerekként ezt a mintát láttam. Egy ismerősünknek köszönhetően a Duna Intercontinental szállodában szervezett bemutatók állandó vendége lettem. Ott fertőződtem meg végleg a divat világával. Sokkal később, már gyakorló pedagógusként, a '90-es években fedeztem fel, hogy a Budapesti Divatiskolában (akkor még Rosemari Divatiskola) indul divat- és stílustervező képzés. Itt találkoztam életem meghatározó tanárával, a művészettörténész F. Dózsa Katalinnal. Az ő viselettörténeti óráin egyszerűen nem lehetett nem figyelni, hatalmas tudásanyagot adott át szórakoztató, de igen komolyan vett előadásain. Órák után többször maradtam ott, főleg a XX. század divatja fogott meg, erről sokat beszélgettünk. Nagyon nagy hiányt okoz korai halála.

– Innen indult akkor a gyűjtés is?

– Neki köszönhetően kezdtem el bővíteni először a korabeli divatlapgyűjteményemet; aztán sikerült rálelnem régi szabásmintákra, majd itt-ott régi ruhákra. Ekkorra az anyagokból, szabásból, varrásból meg tudtam állapítani, hogy melyik mikor készülhetett, így nyitott szemmel jártam, és amikor felfedeztem egy-egy régi darabot, azonnal megvettem.

– Milyen anyagok jellemezték ezeket a korszakokat?

– A harmincas-negyvenes években az alkalmi ruhák selyemből készültek, a hétköznapiakat a gyapjú-, illetve a pamutkarton ruhácskák jellemezték. Érdekes, hogy az alkalmi ruhákon használt flittereket egy időben zselatinból készítették, így a mosás lehetetlen volt. Ha esetleg mégis kimosták, a zselatin leolvadt a ruháról. Így nagy valószínűséggel a néhány alkalmi eseményen kívül nem vették fel, inkább később leszedték a flittereket, átalakították a ruhákat.

Nagy divat volt ezekben az években a gyöngy- és a virágdíszítés is, illetve a kitűzők, amiket textilből készítettek, ezeket is zselatinnal keményítették. A hatvanas évek közepén-végén került előtérbe a műszálas anyag, a nejlon, ami bár könnyen kezelhető, de nem volt kellemes viselet, hisz nem szellőzött. Ez a tendencia folytatódott a hetvenes években, gondoljuk csak a műszálas, geometrikus mintájú ruhákra.

– A legutóbbi divatbemutatón látott darabok szinte mindegyikét szívesen viselném ma is. Arra gondoltál már, hogy kölcsönözd a ruhákat?

– Igen, ezek a klasszikus darabok soha nem mennek ki a divatból. Én is hordok az '50-es évekből származó gyapjúkabátot, '60-as évekbeli blézert, blúzt. Az alkalmi ruhák meg annyira szépek és egyediek – ráadásul minőségi anyagokból készültek –, hogy bármelyiket fel lehet venni egy-egy különleges eseményre. Sőt, az is előfordult már, hogy egy bemutató után egy fiatal operaénekesnő, aki fellépőruhaként sok vintage ruhát hord, az egyik darabba annyira beleszeretett, hogy megvette.

– Miért fontos számodra ezeknek a ruháknak a megőrzése és a bemutatása?

– Eszmei értékük van, történelmi korszakokon ível át a tulajdonosok története. Ezért is keresem, restaurálom, óvom őket. Ezenkívül van egy környezetvédő szerepe is: miért dobjuk ki, égessük el, ha valaki több évtized után is boldogan viseli?

A bemutatás meg élmény. Élmény nekem, hogy ezek a ruhák kilépnek, alakot öltenek, élmény a modelleknek, akik tényleg minden lelkesedésükkel részesei a bemutatóknak, ráadásul ingyen, mert jótékonyági célból dolgozunk. Élmény a nézőnek, aki nosztalgiazik, aki viszagondol elhunyt szüleire, nagyszüleire. Volt olyan, aki könnyezve nézte, amikor édesanyja ruhájában megjelent egy fiatal modell. Szeretem az érzelmeket egy kicsit felkavarni, hogy ne legyen olyan a bemutató, mint a többi. ♦





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

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A SPORT MINT CSAPATÉPÍTÉS

A sport lelkesítő és mozgósító erejéről, önbizalmat növelő értékéről sokat hallhatunk jártunkban-keltünkben. A sportközösségbe tartozás személyiségfejlődésre gyakorolt pozitív hatásai is elvitathatatlanok. A közös cél, a közös ügyért küzdés összekovácsozza az embereket, nem véletlen a *sporttárs*, *sorstárs*, *fair play* és *bajtársiasság* szavak érvényessége. Most az élmények, tapasztalások mentén gyűjtöttük össze, hogy miként épít bennünket a sport – személyen belül és személyközi kapcsolatainkban egyaránt. Egyéneként eltérés lehet a fontossági sorrendben, de álljon itt és most vezérfonalként az alábbi felosztás.

◆ BIZALOM – ÖNBIZALOM, MEGBÍZHATÓSÁG, KÖLCSÖNÖS EGYMÁSRA TÁMASZKODÁS

A csapatsportok egyértelmű csapatépítő ereje az összefogásban és az egy célért küzdelemben rejlik. A közös játéknak emellett hatalmas felszabadító ereje van. Kötődés egymáshoz, s egymásra támaszkodás: megtanulni kölcsönösen jól függeni. Szükség van az egymás iránti bizalomra, hogy mindannyian tudjuk: mindenki a maga feladatkörét, posztját magas szinten ellátja. Egy közös célért együtt küzdünk. Rá kell bíznom magam a másokra, hogy a legtöbbet tudjam én magam is hozzátenni.

KREATIVITÁS, ÖNAZONOSSÁG, ÖNKIFEJEZÉS, SZABADSÁG

Több olyan tevékenységre van szükségünk, ahol nincs verseny, csak úgy jó benne lenni. Ahol önazonos lehetek, ott a helyemen vagyok, mindenféle erőlködés vagy elvárásnak megfelelés nélkül. Ezt csapatban, sportolás közben még intenzívebben élhetjük át például szabadtéri edzések, csoportos túrák alkalmával. Közben lehetőségünk nyílik az élmények, személyes kihívások, nehézségek kötetlen megosztására. A természettel való kapcsolódás és a környezethez való alkalmazkodás a beágyazottság élményét adhatja.



AKARATERŐ, ÖNMEGVALÓSÍTÁS

A tájfutás kiválóan fejleszti a problémamegoldó képességünket. Új tervezési és kivitelezési módokra is szert tehetünk. Csapatként teljesítve például egy erdei tájékozdási futást, ahol szét kell válni, és összegyűjteni bizonyos tárgyakat, érinteni állomáspontokat, nagy összhangra van szükség. Egy célért dolgoznak a tagok, mégsem lehetnek egy irányba, össze kell dolgozniuk a hatékonyság érdekében. Érdekes lehet megfigyelni, hogyan vagyunk benne, melyik részfeladat passzol hozzánk a leginkább, milyen érzéseket vált ki belőlünk a feladat, hol esünk kétségbe, milyen stratégiát választunk. Fejleszthetjük az aszertivitást, a hatékonyabb kommunikációt.

KOHÉZIÓ, LELKESEDÉS

A közösségi sportolás, a közösségi futások összehozzák az embereket. Kollégákat, barátokat nagyon össze tud

kovácsolni például egy futóverseny váltóban. Sokszor elég csak erőt vennünk, hogy elmenjünk a sporttársakkal mozogni, és máris mintha kicseréltek volna bennünket. Így hat ez mindnyájunkra, ha egy közösségben kapcsolódunk egymáshoz. A sport szeretete és egymás szeretete hidakat nyithat meg egymás felé – és önmagunkhoz is.

INTUÍCIÓ, TESTI-LELKI JELENLÉT, TUDATOS TAPASZTALÁS, ELMÉLYÜLÉS

Egy közös jogagyakorláson a csoport megtartó ereje és együttes energiái növelik az élmény intenzitását. Egy közös relaxációban a gyakorlók tudattalan energiái is hatnak egymásra. Együtt nem csupán a csoport megtartó erejét, de azt is megtapasztalhatjuk, hogy mindannyian egy nagyobb egység részei vagyunk. ♦