



# A KÁOSZ BÖLCSESSÉGE

Novemberre a legtöbb kisgyerekes családnak kialakul a mindennapi rutinja, amit persze kénytelenek vagyunk folyamatosan újraszervezni, módosítani az olyan nem várt események, mint a legkisebb megfázása, a nagyobb fogfájása, egy hirtelen beeső, de visszautasíthatatlan extra munka vagy az iskolapadba visszaülő apa zh-ja miatt. Az átszervezések gyakran több energiánkat viszik el, mint maga az elvégzendő feladat, főként akkor, ha nehezen engedünk az előre kidolgozott terveinkből, ráadásul olyan ábrándokat is kergetünk, hogy az otthonunk rendje és tisztasága egy lakberendezési magazin hasábjain szereplő lakáshoz hasonlítson.

## ◆ KISZÁMÍTHATÓSÁG VAGY VÁLTOZÁS?

Ki ne ábrándozna arról, hogy az élete csupa móka és kacagás, a környezete pedig rendezett, a programjai kiszámíthatóak, vagy legalábbis nem kell a fontos teendőit az állandóan felmerülő akadályok miatt folyamatosan átszervezni? Az élet azonban mindig tartogat meglepetéseket, és bármennyire is utáljuk a nehézségeket, a folyton változó körülmények rákényszerítenek arra, hogy frissebb szemmel tekintsünk az előttünk álló feladatokra, így lényegesen kreatívabbak, nyitottabbak és rugalmasabbak tudjunk maradni.

TALÁN EZ A MAGYARÁZAT ARRA  
A TUDOMÁNYOS TÉNYRE IS, HOGY  
A MÉRSÉKELTEN BOLDOG EMBEREK  
KREATÍVABBAK, MINT A NAGYON  
POZITÍV BEÁLLÍTOTTSÁGÚAK.



Persze vannak olyan munkahelyek, ahol a szervezethez az egyik fő szempont, például egy kórházi műtő vagy egy bankfiók, de sok területen az élet által biztosított zűrzavar hozzájárul a kreatív munkához. Nekem például soha nem jutott volna eszembe, hogy a káoszban rejlő lehetőségekről írjak, ha ma reggel nem alszunk el, nem kell rohannunk, hogy beérjünk a naggyal az iskolába, miközben eldöntöttem, hogy nem viszem óvodába a kisebbet, mivel a mai napon tudok itthon dolgozni, és így végre kikúrálhatom a taknyosságomból; majd bevállaltam, hogy délután öt gyereket szedek össze és hozok haza, akiknek a szülei nem olyan szerencsések, mint én, hogy péntek délután otthon dolgozhatnak. Edzett anyaként már hozzászoktam, hogy az egyetlen bizonyosság a bizonytalanság, de az öt kislány hangos rikoltozása és rohángálása mellett ráébredtem, talán túlértékelem a biztonságos és kiszámítható rendet, és jobban járnék, ha kiaknáznám a káosz pozitív hozadékát.

#### RUGALMASSÁG VAGY MEREVSÉG?

Hiába igyekszünk, hogy pedánsan beosszuk a napjainkat, az élet többnyire közbeszól.

VIGASZTALÓ ANNAK A KÍSÉRLETNEK  
AZ EREDMÉNYE, AMELY SZERINT  
ELEGENDŐ, HA A NAGY DOLGOKBAN  
SZILÁRDAK MARADUNK ÉS REÁLIS  
CÉLOKAT TŰZÜNK KI, MAJD  
RUGALMAS STRATÉGIÁT ALAKÍTUNK KI  
AZ ELÉRÉSÜNKHÖZ.

A kísérlet során a tanulásmódszertani tanfolyamon az egyetemistákat három csoportra osztották, ezt követően mindegyiknek azt javasolták, hogy fél-másfél óras tanulással töltött idő után tartson öt-tíz perc szünetet. Két csoport emellett arra is kapott útmutatást, hogy miként ossza be az idejét: az egyik csoport havi bontásban készített tanulmányi tervet, a másik napi bontásban. Az eredmények szerint a havi teljesítménytervet követők jobban teljesítettek, mint valaha, a terv nélkül dolgozó diákok teljesítménye semmit nem javult, a napi tervvel dolgozók pedig egyre lejjebb csúsztak az egyetemi rangsorban. A kutatók szerint a napi tervek azért tarthatalanok, mert mindig közbejöhethet valami, ami felborítja az elképzeléseinket, így a folyamatos kudarcélmény miatt elmegy a kedvünk a tervezéstől és a tevékenységtől is. A napi tervezés túl sok energiánkat emészti fel. Ezzel szemben a hosszú távú terv előnye, hogy a programjainkat rugalmasan az akadályokhoz és a lehetőségekhez igazíthatjuk.

Elegendő tehát, ha a naptárunkba csak a legfontosabb fix időpontokat írjuk be, a többi teendőnket aszerint ütemezzük, hogy éppen mi a legfontosabb és mi fér bele az időnkbe. Ha a gyakorlati dolgokra összpontosítunk, szükségtelen túlszervezni az életünket.

### KÁOSZ VAGY REND?

Elnézve a lányok játékát (a szájukban kivitt vízből és porból sarat csinálva főzőcskézték, fittyet hányva a rendre, a tisztaságra és a tárgyak eredeti funkciójára, meg egyébként a halk kérésemre, hogy ne sarazzanak), az fogalmazódott meg bennem, hogy mennyivel fejlettebb hatású, amikor nemcsak rendeltetésszerűen, hanem kreatívan alkothatnak a gyerekek. Emellett a feszültség levezetésére is sokkal alkalmasabb egy kertben bandázni, mint egy letisztult játszótéren lenni, ahol minden játék tökéletesen igényre van szabva és csak a saját funkciójának megfelelően használható.

Tim Harford az „Alkotó rendetlenség” című könyv szerzője mellett foglal állást, hogy a túlzott pedantéria helyett hagyjunk helyet az alkotó zűrzavarnak a mindennapjainkban. Azt a meglepő állítást teszi, hogy sikereink gyakran a zűrzavar csodás varázserejére épülnek, jóllehet ezt általában igyekszünk palástolni. Példaként említi Benjamin Franklint, aki az utolsó polihisztorok egyike volt. Az ő nevéhez fűződik a Golf-áramlat feltérképezése, a bifokális lencse, a villámhárító és a rugalmas katéter felfedezése, de volt postaügyi miniszter, kormányzó, és részt vett a Függetlenségi Nyilatkozat megírásában is.

Módszeresen feljegyezte önfejlesztési törekvéseit, 13 erényt határozta meg, mint például mértékletesség, tisztaság, őszinteség, alázat és rend. Naponta ellenőrizte saját magát, hogy melyik erényt mennyire sikerült megvalósítania, de volt egy, amiben rendre kudarcot vallott. „Legyen meg minden holmid helye; legyen meg minden tevékenység ideje” – szabta meg magának, de mind saját önostorozó vallomásaiból, mind barátai és látogatói feljegyzéseiből kiderül, hogy a sikeres polihisztor a legnagyobb összeviszszaságban élte a mindennapjait, és úgy tűnik, ennek semmilyen negatív hatása nem volt az alkotótevékenységére.

Bár a legtöbben igyekszünk rendben tartani a környezetünket, olykor mégis zűrzavarosnak tűnik egy-egy szelete. Talán vigaszt nyújt, hogy a szakemberek szerint ezek rendszerint nem olyan kaotikusak, mint amilyenek első pillantása tűnnek. Egy rendetlen ruhásszekrény vagy íróasztal általában magában rejt a gyakorlatias szervezési módszer csíráját, csupán annak köszönhetően, hogy a gyakran használt darabokat gyakrabban szedjük elő és a kupac tetejére helyezzük vissza. Egyesek szerint ilyenkor nem is lenne más dolgunk, mint egy idő után azokat a darabokat, amelyek véglegesen alulra szorultak, kiselejtezzük, hiszen nincsen rá szükségünk.

Ráadásul a túlzott rendszerezettséggel csak magunknak csinálunk plusz feladatokat, hiszen egy rendetlennek tűnő íróasztalon minden megoldásra váró feladat ott hever az orrunk előtt, míg ha szépen elpakoljuk a feladatainkat szem elől, akkor kénytelenek leszünk a tennivalókhöz listát írni, hogy ne felejtsük el őket.

Sőt, vannak olyan rendre irányuló törekvéseink, amelyek teljesen feleslegesen rabolják el az időnket. Az IBM kutatócsapata szerint ilyen időpocsékolás az e-mailjeink rendszerezése, ugyanis a mappákba rendezett levelek keresése csaknem egy percet vesz igénybe, míg a kereső funkció használatával átlagosan 17 másodperc alatt megtaláljuk a keresett levelezést.

A MEREV, FORMAI REND, AMIKOR  
A TÁRGYAK ELHELVEZÉSE ÖNCÉLÚ  
ESZTÉTIKUM, VALÓJÁBAN MEGNEHEZÍTI  
A MINDENNAPI TEENDŐINK ELVÉGZÉSÉT.



Ezért célszerűbb a rend másik formáját, azaz a lényegi rendet választani, amikor a tárgyak elhelyezése a felhasználó kényelmét és szükségleteit szolgálja, amikor azt érezzük, hogy minden kézre áll. Az pedig már személyiségvonás, illetve a tapasztalataim szerint azt is mondhatnám, a korral jár, hogy a lényegi rendnek mennyire adunk formát, hogy a praktikum és a harmónia egymást kiegészítve kellemes környezetet teremtsen.

A legtöbb probléma persze abból adódik, hogy a mi tevékeny rendünk, amit tökéletesen átlátunk, a másiknak csupán káosz, amiben szinte lehetetlen megtalálni a rendszert, ezért érdemes a családtagjainkkal, munkatársainkkal közös rendet kialakítanunk.

### ÚRRÁ LENNI A KÁOSZON

A zsúfolt mindennapjainkból adódó hajszaltság és túlterheltség következtében szinte egy percnyi levegővételhez sem jutunk, a párhuzamosan futtatott tevékenységek pedig olyan hatással bírnak a teljesítményünkre, mint a vezetésre az alkoholfogyasztás. Susan Davis „Érzelmi rugalmasság” című könyvében leírja, hogy az alacsony szintű, de mindennapi összeadódó stressz hatására egy évtizeddel hamarabb öregszenek az agysejtjeink, ezért nagyon fontos hogy fejlesszük a rugalmas ellenállási képességünket (reziliencia), aminek az első lépcsőfoka, hogy a jelenben élünk, és nem a múlt, illetve az elvesztett dolgokra koncentrálunk. A kihívások, a bonyodalmak és a nehézségek, illetve az ebből fakadó negatív érzések addig hasznosak, amíg nem húz le bennünket az önsajnál, az aggodalom, a tépelődés, a panaszkodás vagy a kétségbeesés mocsara. Egy hetvenezer fővel végzett tanulmány szerint az emberek egyharmada elítéli magát az olyan negatív érzések miatt, mint a harag, a bánat vagy a fájdalom. Holott az érzéseknek nincsen negatív vagy pozitív előjelük, csupán adatok, amelyek nagyon fontos üzenetet közvetítenek számunkra. Teljesen jogos, ha csalódottnak, dühösnek vagy fáradtnak érezzük magunkat, amikor az élet újra meg újra felülírja a terveinket, az átélt érzések, ha megfelelően reagálunk rájuk, pedig segíthetnek abban, hogy mi legyen a következő lépésünk.

Az érzelmi rugalmassághoz hozzátartozik, hogy képesek legyünk kíváncsisággal és együttérzéssel szembenézni a gondolatainkkal, érzéseinkkel és a viselkedésünkkel, majd picit eltávolodva, háromlépcsényi távolságból a látószögünk szélelő részével megfelelőbb válaszokat dolgozzunk ki a nehéz érzések kezelésére, és a zsigeri reakciókon túllépve megtervezzük a következő lépést. Így válunk képessé arra, hogy a figyelmünket a jövő felé fordítsuk, és a gondolatainkat, valamint a viselkedésünket a legfontosabb értékeink irányítsák, és az állandóság biztonsága, illetve a fejlődés változékonysága között megtaláljuk az arany közepet. ♦

# DERÛRE BORI

avagy hogyan legyünk  
boldogtalanok?



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

*Szeretettel üdvözlöm a Kedves Olvasót!*

◆ Dr. Szabó Borbála vagyok, vagy ahogy a barátaim szólítanak: Doktor Bori. Hivatásszerű önsorsrontással foglalkozom immár közel negyven éve. Azt hiszem, bátran mondhatom, hogy valóságos művésze lettem a hivatásomnak: ma már nincs az az előnyös helyzet, amelyből én ne tudnék hátrányt kovácsolni! Hosszú évek gyakorlásával sikerült eljutnom oda, hogy egy termálfürdő kellemesen meleg vizében, egy díjkiosztó gálán, ahol én vagyok a díjazott, vagy akár szeretteim ölelő karjában is képes vagyok egy nyomorult, szálnalmas és boldogtalan senkinek érezni magam.

## ÉS HOGY MIRE JÓ EZ NEKEM?

Nos, egyszerű a válasz: soha nem érhet kellemetlen meglepetés! Én ugyanis mindig a legkellemetlenebb dolgokra számítok. A „boldogság” eszméje, amelyre a legtöbb ember felteszi az életét, csupán csalogató délibáb. Legjobb, ha el sem indul az irányába – vagy ha már elindult, gyorsan távolodni kezd tőle, mielőtt még beszippan taná. Hiszen mi következhet a boldogság után? Csakis valami rosszabb állapot. Csalódás. Zuhanás. Fájdalom.

Amint erre az alapigazságra rájöttem – úgy hároméves korom körül, mivel nagyon érett gyermek voltam –, máris hozzáfogtam tudományos kísérleteimhez. Az ovisban elkezdtem magam azon frusztrálni, hogy nem tudok lemenni hídba, mint a többi lány. Általánosban direkt rövid hajat vágattam magamnak, hogy fiúnak nézzenek, és ne legyen belém szerelmes senki; a gimnáziumban pedig két tárgyból megbuktam év végén, hogy ne mehessek nyaralni, és egész nyáron egy kövér különtanárhoz jártam ki Kőbányára. A legbüszkébb mégis a tizennyolcadik születési bulimra vagyok, amit sikerült több mint ötven, engem őszintén szerető ember gyűréjében egy sarokba húzódva, keserűen és magányosan eltöltenem.

De nem akarok dicsekedni: tudom, hogy nem mindenki ilyen született tehetség. Mégis azt mondom, egy kis gyakorlás csodákra képes! Ha mindennap csak egyetlen kis problémát nagyít fel, ha naponta csak egy bolhából csinál elefántot, már azzal is szépen halad a kitűzött cél felé. Egy a lényeg: ne nyomja el magában egészséges öngyűlöletét! Használja ezt az ősi energiát!

Persze néha előfordul, hogy hirtelen, borult égből csap le ránk a boldogság. Olyan váratlanul és agresszíven süt ki a nap, hogy az ember teljesen tehetetlen. Egy percig nem figyelünk oda, és máris azon kapjuk magunkat, hogy férjhez mentünk egy remek fickóhoz, csodálatos

gyerekeink születtek, és vérszesen kezd szorulni nyakunk körül a hurok...

A múltkoriban sétáltam családommal, remek férjemmel és három minőségi gyermekemmel, amikor a legkisebb felnézett rám és így szólt:

– Mama! De hát én már tízéves vagyok, és ti még nem is traumatizáltak! Nem hanyagoltok, nem terrorizáltok, nem vetítitek ki rám elrontott életek minden frusztrációját. Mi lesz így belőlem?!

Elfutotta a könny a szememet. Istenem, hiszen igaza van a kis ártatlannak! Milyen önző is voltam eddig! Csak magamra gondoltam, csak a saját boldogtalanságomat tartottam szem előtt!

Ekkor határoztam el, hogy felhalmozódott tudásomat közkinccsé teszem. Nemcsak az önsorsomat, de az Ön sorsát is segíték elrontani!

No de hol is kezdjem el a missziómat? – tűnődtem. Ekkor jutott eszembe a Képmás magazin, ahol mindig olyan életvidámnak, csinosnak és sikeresnek tűnnek a munkatársak, és amelynek a borítóján még én is egész jól néztem ki szeptemberben.

Felhívtam Szám Kati főszerkesztőt, aki egyetértett velem abban, hogy náluk tényleg nagy szükség lenne páratlan tudásomra. Neki is vészjóslóan jó napja volt, így rögtön beleegyezett, hogy legyen egy boldogtalanító tanácsadó rovatom a lapban. (Engem hirtelen elfogott az aggodalom: mi lesz, ha sikeres lesz a rovat, és ez az érzés megemeli majd az életminőségemet? De Kati megnyugtatott, hogy ez az egész egy akkora nagy emeletes hülyeség, hogy a kutya se fog levelet írni, és a végén majd a szerkesztőknek kell ál-íméleket összetákolniuk a rengeteg más dolguk mellett, úgyhogy mindenki teljesen meg fog utálni engem.)

Megnyugodva indultam haza. Szerencsém volt: esett az eső, húsz percig nem jött a busz, aztán nyakig befröcskölt sárral, így üdítően keserű szájjal térhettem meg rendkívül régen felújított hajlékomba. ♦

*Kedves Olvasó!*

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden!

Segítsen rosszabb helyé tenni a világot!

Előre is csalódottan várja leveleit

a doktorbori@kepmas.hu címre: *Doktor Bori*

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



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

**GYŰJTŐ** 

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

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

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

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



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# SEGÍTSÉGET KÉRNI NEM SZÉGYEN

Biztos mindenkivel megesett már, hogy úgy érezte, az élet olyan, mint egy hatalmas dzsungel, amelybe folyton-folyvást egyre jobban belegubancolódnak, eltévedünk, zsákutcákba kerülünk, időnként csak a túlélésre hajtunk. Lehetne akár egy videójáték-szimuláció is, csak nincs több életünk, és nem kezdhetjük előlről a pályát, hogy másodszorra ügyesebben csináljuk. Mindez a gyereknevelésre, a szülői létre, az anyaságra is igaz, mert hiába a többedik gyermek, minden ember egyedi, így aztán az első kettőnél felhalmozott tudás ellenére is simán feladhatja a leckét a harmadik csemeténk is.

## ◆ A TÖRTÉNET

A „Pszichoanyu” című film hőse, Marlo teljesen átlagos, hétköznapi anyuka. Két gyermeke mellé negyvenéves korára nemsokára beköszönt a harmadik baba, akit bár nem terveztek, de szeretettel várnak. Már nem kerget illúziókat a terhességgel kapcsolatban, nem követ mániákusan egészséges étrendet, nem jár el az utolsó pillanatig sportolni, egyszerűen csak túlél és várja a végét. Férje, Ron kedves, melegszívű, normális férj és apuka, de halványlila gőze sincs arról, mekkora terhet ró a feleségére a már meglévő két gyerek gondozása, ellátása és nevelése. Este munka után betoppan, tanul a nagyobbik kislánnyal, nem firtatja a vacsora keletkezéstörténetét, csak elfogyasztja, aztán lefekvés előtt kikapcsolódásképpen még videójátékozik egyet.

Fogalma sincs róla, milyen megterhelő nap mint nap elviselni kisfiuk, Jonah furcsa viselkedését, aki feltehetőleg autizmus spektrumzavarral küzd, de senki sem tudta eddig megmondani, mi lehet vele a probléma. Az iskola is Marlót terheli a folyamatos visszajelzésekkel, az ő nyakába teszik a felelősséget, hogy keressen egy pedagógiai asszisztent, aki kísérni tudná a gyereket, mert nekik erre nincs kapacitásuk, vagy elviheti máshova. Mindemellett a bátyja idillien él a feleségével és három gyerekével, mintha az élet csak valami könnyű nyári fuvallat lenne, modern fekete terepjáróval és szuperdadával kiegészítve.

Kép: IMDb



Végül mégis Marlo bátyja áll elő a legértelmesebb ötlettel: ajándékol a harmadik baba számára felbérel egy éjszakai dadát, aki Marlo segítségére lenne az első, gyermekágyi időszakban, hogy tudjon pihenni és ne zuhanjon bele ismételten a szülés utáni depresszióba. Bár Marlo kezdetben vonakodik és ódzkodik a dologtól, végül mégis kötélnék áll. Így aztán sok idő múltán végre kialussza magát, van ereje és türelme kitakarítani a konyhát, süteményt sütni Jonah osztálytársainak és valódi, ropogós sült csirkét készíteni a család legnagyobb örömére. A dadával való beszélgetéseiből pedig felsejlik, ki is volt ő korábban, még az anyaság előtt, milyen félelmekkel küzd, és hogy mennyire nem hisz önmagában és abban, hogy elég jó, amit csinál, és hogy képes biztonságot és állandóságot nyújtani a gyermekei számára.

(A következő bekezdést akkor olvasd tovább, ha már láttad a filmet, mert máskülönben lelőjük a poént!)

Valami azonban mégsem stimmel ezzel az egészszel, mert soha senki nem találkozik az említett dadával, csak ő. A nagyfokú túlterheltség Marlo kedélyállapotára és mentális egészségére rendkívül romboló hatást gyakorol. Esetében már nem csupán szülés utáni depresszióról beszélhetünk, hanem az annál sokkal súlyosabb gyermekágyi pszichózisról, amely körülbelül ezerből egy kismamát érint, és hallucinációkkal, téveszmékkel, furcsa viselkedéssel jár együtt. A dadával pedig rajta kívül azért nem találkozott egy teremtet lélek sem, mert csupán csak odaképzelte saját fiatalkori önmagát.

---

MARLO PÉLDÁJÁBÓL JÓL LÁTHATÓ, HOGY MÉG EGY TAPASZTALT ANYUKA IS FÉLHET, RETTEGHEZ, BIZONYTALAN ÉS TÚLTERHELT LEHET.

---

Bár a férje rendes ember, de nem igazán veszi ki a részét a gyerekek körüli teendőkből, és nem tud megfelelő érzelmi támaszt sem nyújtani a feleségének. Keveset kommunikálnak a szükségleteikről, a megoldandó problémáikról. Marlo még a férjétől is nehezen kér segítséget. Szinte teljesen bedarálja őket a hétköznapi taposómalma, önmagukról teljesen megfeledkeznek, megszűnnek párként, nőként és férfiként működni, egyáltalán nem fordítanak időt arra, hogy akár egyénileg, akár párként feltöltődjenek, hogy könnyebben vegyék az akadályokat. Mondhatni társas magányban léteznek egymás mellett, s csak néha tekintenek ki a védőbástyáik mögül.

### SZÜLÉS UTÁNI ÉRZELMI HULLÁMVASÚT

Bár a film kiválóan megmutatja a szülés utáni pszichózis lefolyását, de elbogatellizálja annak súlyosságát, és nem ad semilyen iránymutatást arra nézve, hogy mi a teendő, ha ilyen esettel találkozunk. Ennek kapcsán kérdeztük **Petrsuán-Molnár Dalma** pszichológust, a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság (MPPPOT) tagját.

**– A szülés utáni időszakot sokan érzelmi hullámvasútként éljük meg. Jól emlékeszem, hogy az első kislányom születése után képes voltam sírva fakadni, mert szerintem a férjem rossz babahintőport hozott a gyógyszer-tárból. Mi zajlik ilyenkor bennünk?**

– Az anyaság, az anyává válás minden nő, család életében igen jelentős mérföldkő, amely számos változást hoz magával, szép, megható, munkás és küzdelmes pillanatokkal egyaránt. Tombolnak a hormonok, a testünknek regenerálódnia kell, s ehhez jön még a kialvatlanság, a „mindent tudó környezet”, a felelősség megtapasztalása ezen az új szinten. A szülést követően beszűkült tudatállapotban vannak az édesanyák, minden pillanatukat kitölti az új családtag érkezése, és emellett fokozottan érzékenyek a környezeti hatásokra, a verbális és nonverbális szuggesztiókra, közlésekre egyaránt.

**– Sok olyan édesanyával dolgoztál, akiknek még nehezebb ez az időszak, hiszen a kisbabájuk koraszülött volt, vagy más, különleges segítségre volt szükségük. Esetükben, gondolom, még nagyobb szükség van a lelki támogatásra.**

– Ha korábban vagy betegen érkezik a baba, az mindig speciális helyzet, s minden tekintetben különleges ellátást igényel. A szakszerű ellátás mellett legfontosabb

a támogató közeg. Különösen szívet melengető dolog a „családbarát PIC” (Perinatális Intenzív Centrum, koraszülött osztály) megjelenése, ahol a szülőre nem mint látogatóra, hanem mint az ellátó csapat kompetens tagjára tekintenek, akinek a közelségére a babának a legnagyobb szüksége van. Az osztályra éjjel-nappal szabadon bejárhatnak a szülők. Koraanyuként, valamint koraszülőkkel dolgozó pszichológusként ez a szívemhez közel álló téma, amiről hosszabban is érdemes lenne szót ejteni.

**– Anyaként mindnyájan átélünk nehéz pillanatokat. Meddig számít ez normálisnak?**

– A szülést követő, különösen érzékeny állapot az útkeresés, az identitás keresése és anyaként való újraépítése egy bizonyos pontig teljesen érthető jelenség, és az esetek többségében magától megoldódik, nem szükséges szakembert felkeresni, ha a kilátástalanság érzése, a lehangoltság tünetei két hétnél tovább nem állnak fent. Az újdonsült édesanyáknak sokszor idő megtalálni a saját belső hangjukat, elfogadni, hogy nem az a valóság, amit a reklámok és a média sugároz a tökéletesen kipihent, csinos, állandóan mosolygó anyukákról, valamint a mindig vidám vagy éppen alvó babákról.

**– Mire érdemes figyelni, ha felmerül a szülés utáni depresszió lehetősége?**

– Az alábbi kérdések mentén érdemes elindulni: Nagy hangulatváltozásokon megy keresztül? Megváltoztak-e az alvási vagy étkezési szokásai? Foglalkoztatja-e az öngyilkosság kérdése? Vannak-e ellenséges gondolatai a gyermekkel kapcsolatban? Elvesztette-e érdeklődését a mindennapi teendők iránt? Szomorúnak érzi-e magát? Vannak-e egyéb nehézségei?

A szülés utáni depresszió jellemző tünete az állandó szomorúság, sírdogálás, kedvetlenség, érdektelenség a környezet és a szex iránt. Az édesanya nem tud örülni gyermekének, nehezen alakít ki vele kontaktust. Ingerlékeny, ideges, feszült, esetleg agresszív. Állandóan fáradt, de képtelen a pihenésre, éjszaka alvászavarokkal küzd. Étvágytalan, fogy vagy épp ellenkezőleg, az evés az egyetlen dolog, amiben örömet leli. Az is gyakori, hogy alkalmatlannak érzi magát az anyaságra, reménytelennek tartja a saját helyzetét, rosszabb esetben bűnösnek érzi magát, mert nem tud megfelelni a környezet elvárásainak. A legsúlyosabb esetekben az édesanyában felmerülhet az öngyilkosság gondolata vagy a megőrüléstől való félelem.

Szülés utáni depresszióról abban az esetben beszélünk, ha a fent említett problémák a szülést követő három hónapban jelentkeznek, valamint két hétnél tovább állnak fenn.

#### – Kik a legveszélyeztetettebbek a gyermekágyi depresszió kialakulása szempontjából?

– Fokozottan veszélyeztetettek azok a nők, akik fiatalon vállalnak gyermeket, rossz házasságban élnek vagy egyedülállóak, rosszak az anyagi körülményeik, nem rendelkeznek támogató családi háttérrel, illetve már a várandósság ideje alatt is tapasztalnak depressziós tüneteket.

#### – Létezik-e még súlyosabb állapot, mint a gyermekágyi depresszió?

– Igen, a gyermekágyi pszichózis (post partum pszichózis), ami a szülés után kialakuló mentális betegségek legsúlyosabb formája, amely mind az édesanya, mind a gyermek számára életveszélyt jelenthet, s átlagosan ezer nőből egyet érint. Ez a mentális zavar veszélyes téveszmékkel, hallucinációkkal párosulhat. Súlyos esetben az anya saját gyermekét is torznak látja, bántalmazhatja, a legsúlyosabb formáját tekintve a téveszmék pedig ön- és/vagy csecsemőgyilkossáig is vezethetnek.

A szülés utáni pszichózis kezelése azonnali orvosi beavatkozást igényel, amely során az édesanyát kiemelik a családból, s csak azt követően érintkezhet újra gyermekével, ha már nem jelent rá veszélyt.

#### – Mikor szükséges a szakember felkeresése, kihez fordulhatnak az ilyen problémákkal küzdő édesanyák vagy családtagjaik?

– Amennyiben a korábban említett tünetek súlyosak, elhúzódóak, az édesanya állandó levertséget, kilátástalanságot érez, súlyosabb esetben az öngyilkosság vagy a gyermekben való károkozás gondolata felmerül, mindenképpen orvosi beavatkozás szükséges. Segítségért

a területileg illetékes pszichiátriához fordulhatunk, valamint jelezhetjük a problémát a védőnőnek, gyermekorvosnak, családorvosnak.

#### – Mit tehet a család, a környezet?

– A legfontosabb a megelőzés, prevenció (lenne), hogy a leendő szülők reális képet kapjanak a szülésről, az azt követő időszakról, hogy valós elvárásaik lehessenek, és a gyermekvállalás szépségei mellett a nehézségekről, kihívásokról is kellően informáltak legyenek. A környezet leginkább az édesanya támogatásával, tehermentesítésével tud besegíteni. Fontos például a segítség a házimunkákban, és hogy a körülményekhez képest minél több pihenési időt biztosítsanak az édesanyának.

---

MIVEL A SZÜLÉST KÖVETŐ  
PROBLÉMÁKRÓL SOKSZOR  
KELLEMETLEN, SZÉGYENLETES BESZÉLNI,  
JÓ, HA VAN A KÖRNYEZETBEN OLYAN  
SZEMÉLY, AKIVEL MINDEN ROSSZ  
ÉRZÉS NÉLKÜL LEHET A NEHÉZSÉGEKET,  
A GYERMEKÁGYI IDŐSZAK  
ÁRNYOLDALAIT IS MEGOSZTANI.

---

Nagy a család és a környezet felelőssége abban is, hogy meglássa az esetlegesen már kialakult problémát, és segítséget kérjenek, ha az édesanya egyedül arra már nem képes. ♦

hirdetés



**MAGYAR  
KATOLIKUS  
RÁDIÓ**  
katolikusradio.hu

**ÖRÖMHÍR  
MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

A family photo showing a man, a woman, and two children smiling.



A Fogarasi család



SZÖVEG –  
SÁRDI ENIKŐ

# AZ EMBERSÉG A GYÓGYÍTÁS RÉSZE

Dr. Fogarasi András gyermekneurológusnak, a Bethesda Kórház igazgatóhelyettesének és osztályának híre messzebbre jut, mint gondolná. Mert a hírek, hogy egy orvos és kollektívája nemcsak megtesz minden tőle telhetőt a betegeiért, hanem mélységes empátiával is segíti a bajba jutott családokat, szárnya van. Különösen egy olyan kórházi osztályon, ahol talán nincs is egyszerű eset és a siker fogalma sem egyértelmű.

◆ – Kezdő orvos koromban vált általános gyakorlattá, hogy a szülők bent maradhattak beteg gyerekeikkel a kórházban. Egykori osztályvezetőnk, dr. Neuwirth Magda ezt már jóval korábban is szorgalmazta, akkor, amikor az ajtót még becsukták a hozzátartozók előtt, mondván, ne zavarják meg jelenlétükkel a gyerekük lelkét. A régi szigorú látogatási időn is hamar túllépett. Emellett példásan empatikus volt a bajba jutott családokkal, és ezt a hozzáállást sikerült

eltanulnunk tőle. A gyermekneurológián krónikus betegek vannak – hasonlóan az onkológiához –, tehát tartós kapcsolatban vagyunk a családokkal. A vezető betegség az epilepszia, a második helyen a fejlődési rendellenességek állnak, az ambuláns rendelésen pedig a fejfájás a leggyakoribb. Nem feltétlenül baráti, de mindenképpen empatikus viszonyra törekszem a családokkal. Orvoskollégáim és a nővérek is mind hasonlóan gondolkodnak.

Kép: Családi archívum

Pedig a gyermekneuroológia nehéz terület, hisz más osztályokhoz képest itt kisebb a gyógyulási arány. A Bethesdában mégis heten vagyunk szakorvosok, ráadásul kimondottan jó viszonyban.

**– Elakadtam annál a gondolatnál, hogy a szülő a jelenlétével megzavarja a gyerek lelkét. A hiányával nem?**

– Ez nem olyan egyértelmű. Önmagában azzal, hogy a szülő a gyermeke mellett van a kórházban, nincs semmi baj. Ennek a jelenlétnek azonban lehetnek negatív hatásai is. Például vannak hozzátartozók, akik megpróbálnak beleszólni a kezeléseket menetébe, és talán érthető, hogy ez az orvos számára zavaró. De nézzük más szempontból is. Ha egy hároméves gyerekkel valami fájdalmasat csinálnak az orvosok, miközben anyuka is ott van vele, azt a gyerek megéleheti úgy is, hogy a szülő nem tesz semmit a védelmére.

## NEM MINDIG ÁLDÁSOS TEHÁT A SZÜLŐ JELENLÉTE, MI MÉGIS SZORGALMAZZUK, SŐT, MA MÁR EL SEM TUDNÁNK KÉPZELNI EGY SZÜLŐK NÉLKÜLI GYERMEKKÓRHÁZAT.

Tény, hogy vannak nehéz családok. De ne fogjuk rájuk, mondjuk inkább azt, hogy vannak nehéz kommunikációs helyzetek. Magda például a mai napig segít, ő mindig ki tudta domborítani a szülők pozitív tulajdonságait, miközben egy-egy feszült helyzetben néha képesek vagyunk rosszat gondolni az adott anyukáról vagy apukáról, hisz mi is emberek vagyunk.

**– Ha kiderül, hogy a gyerek epilepsziás, valószínűleg a szülőt is kezelni kell lelkiében. Érhetőnek tűnik a reakciók széles palettája.**

– Ez legtöbbször nem derült égből villámcsapásként jön, hanem már egy folyamat végén derül rá fény. Hosszú idő telik el, mire a sejtésből bizonyosság lesz. Igyekszem mindig hangsúlyozni a jót az egyébként rossz hírben. Például azt, ha a frissen diagnosztizált epilepszia jóindulatú, mert nagy valószínűséggel a gyerek kinövi. Ha kevésbé jó a hír, az általában nem azonnal derül ki. Kipróbálunk egy gyógyszert, aztán egy másikat, ha az sem hat, egy harmadikat... A rossz hírbe együtt nővünk bele a szülővel. Nemcsak a gyógyításhoz, hanem a kommunikációhoz is sok türelem kell.

## SOKSZOR LÁTTAM MÁR, MENNYIRE MEGVÁLTOZIK A SZÜLŐK FELFOGÓKÉPESSÉGE, HA ROSSZ HÍRT KAPNAK. NEM MENNEK ÁT A SZAVAK.

Elmondom, mi az epilepszia, mi az értelmi fogyatékos, de annak csak a tizede megy át. Mindez jól látszik abból, hogy bár elmondtam mindent latin szavak nélkül, érthetően, mégis feltesznek nyolc kérdést arról, amit egyszer már hallottak. Ezt kihívásnak élem meg: hogyan tudok a szülővel úgy beszélgetni, hogy megértse és elfogadja, amit hall? A kommunikáció nehéz, mégis csodálatos szelete a gyógyításnak.

**– Ezt is tanítják az egyetemen?**

– Ezt nehéz előadások keretében átadni, inkább gyakorlatban lehet tapasztalatot szerezni. Az orvosi munkám legelején, több mint húsz éve részt vehettem egy három hónapos lelki gondozói képzésen Amerikában. Délőtt előadások, délután gyakorlat: mentünk betegekhez, kísértünk haldoklókat, beszéltünk családokkal. Előfordult, hogy autóbalesetből hoztak be egy súlyosan csonkolt sérültet. A traumatológus három percen elmondta a történetet, majd ránk hagyta, hogy vezessük tovább a hozzátartozókat... Más esetben egy haldokló mellett egyszer csak megjelentek olyan rokonok, akik haragban voltak és nem beszéltek tíz éve. Tudtuk, hogy van egy-két óránk, ami nem mindegy, hogy zajlik. Egyszerű, de hatékony módszerekkel dolgoztunk. Körbeálltunk, megfogtuk egymás kezét és elmondtunk egy imát, vagy kértük, hogy mindenki idézzen fel egy kedves emléket a haldokló családtagról. Ez egy fantasztikus gyakorlat volt, amiből a mai napig táplálkozom. Bár sok kollégám sosem vett részt ilyen gyakorlaton, mégis példásan emberségesek a betegekkel. Hálás vagyok, hogy ilyen közösségekben dolgozhatok.

**– Egy hétköznapi helyzetben miben nyilvánul meg az empátia?**

– Van egy súlyos betegünk, akihez egy neurotikus, nehezen kezelhető anya vagy apa tartozik. Nézhetem úgy is, teljesen érthető módon, hogy már megint egy elviselhetetlen hisztis szülő, akinek a kirohanásaira nehéz jól reagálni. De nézhetem úgy is, hogy vajon én milyen lennék, ha az egyik gyerekem ilyen beteg lenne.

A mi osztályunkon a vizitek nagy része nem klasszikus kórházi vizit, amikor vonul a fehér csík a kórtermek között, hanem ülünk az asztal körül és beszélgetünk a betegekről. A saját páciensét mindenki naponta megnézi, de osztályos vizit csak kétszer van egy héten. Az asztal körüli megbeszéléseknek nagy jelentőségük van. Egyrészt tudatosan erősítjük egymásban az empátiát, vagyis átbeszéljük, mi mit csinálnánk ilyen helyzetben, másrészt szakmailag elemezzük az eseteket. De ennél talán még fontosabb, hogy mindenki szabadon mondhatja a véleményét. Felülbírálhatjuk egymást, anélkül, hogy megharagudnánk a másokra. Szeretem, ha egyenrangúak vagyunk mi, kollégák. Nagydoktori ide vagy oda, pontosan tudom, hogy vannak nálam sokkal tapasztaltabb munkatársaim. Ez némiképp a küldetésünk is, hogy a nálunk megforduló rezidensek lássanak példát kollegiális kapcsolatra, mert mi tudjuk, hogy így is lehet együtt dolgozni.

#### – Milyen sikerélmények érik az osztályon?

– Nyilván a teljes gyógyulás az igazi sikerélmény, de minden apró lépés örömet okoz. Ha napi húsz roham helyett már csak napi három jön, annak nagyon lehet örülni. Az is sikerélmény, ha egy gyerekről azt tudom megállapítani, hogy nincs komoly baja. És az is, hogy a kis betegek fele kinövi az epilepsziát. De szépek lehetnek azok a történetek is, amikor nem tudunk valakit meggyógyítani. Ismerünk olyan hétgyerekes családot, ahol a hatodik egy genetikai betegség miatt súlyos fogyatékos. Látom, milyen hatalmas szeretettel veszik őt körül. Nem nehéz szeretni egy beteg gyereket. De látni, hogy miként forrasztja össze az egész családot ez a kis ember, számomra is komoly erőforrás.

## A BETEG GYEREK KATALIZÁTOR: HA A CSALÁD SZÉTHÚZ, FELGVORSÍTJA A SZÉTHULLÁST, DE HA HARMONIKUS, MÉG JOBBAN ÖSSZETARTJA ŐKET.

Látok ilyet is, én ezt is sikernek gondolom. Egy gyermek halálát elképzelhetetlenül nehéz feldolgozni, a legnagyobb erőpróbának mégis azt érzem, amikor egy családnak évtizedeken keresztül napi 24 órában kell ápolnia egy súlyosan beteg gyereket, úgy, hogy racionálisan minden egyes nap reménytelen helyzetre ébrednek a szülők. Mert a sérültségnek is vannak fokozatai. Látok olyat is, amikor normál emberi szemmel nézve semmi vonzó



nincs egy kis betegben, a szülők mégis nagyon tudják őt szeretni. Ez erőt ad, tiszteletet ébreszt. Én hazamegyek a munkaidő végén az egészséges családtagjaimhoz, de nekik ott marad a beteg gyerek 24 órában.

#### – Azért otthon is nagy feladatot vállaltak a családjával, hiszen örökbe fogadtak egy gyereket.

– Tíz éve öt gyerekünk volt, és a Jóisten elültette bennünk a vágyat, hogy újabb legyen, az útjai azonban másként alakultak. Niki tízéves korában került hozzánk, hatodik gyerekként, a szüleit egy tűzesetben veszítette el. Hozzánk került a rehabilitációra, bár ő maga nem sérült meg a tűzben, csak épp nem volt hova elhelyezni. Senki nem látogatta, nem voltak hozzátartozói. A feleségemnek, Virágnak sokat meséltem róla. Tudtuk, hogy tízévesen már senki nem kapkod utána, megy az állami gondozott státuszba. Egyszer egymásra néztünk Virággal, és feltettük a kérdést: miért nem fogadjuk be mi? Aztán egy kórházi önkéntes szolgálat során a gyerekeink is megismerkedtek vele. Végül úgy alakult, hogy a gyerekeink is kimondták, hogy fogadjuk örökbe. Niki messziről indult, de fél év után már anyának és apának szólított minket. Tízéves koráig iskolába se járt, egy mesét se hallott, bizonytalanságban élt, most pedig jó kosaras, síelni jár és ebben a tanévben érettségizik. Az elején egy ütött-kopott egyházi általános iskola vállalta el a felzárkóztatását fantasztikusan melegszívű tanító nénikkel, és ez végül annyira jónak bizonyult, hogy a három legkisebbünket is átvittük oda az elit kéttannyelvű iskolából. Kisebb létszám, nagyobb figyelem – ez bejött. Niki igazán megbízható gyermekünk, aki teljesen beilleszkedett a családba. ♦



JÓSZOLGÁLAT  
díj | 2019

## A CSELEKVÉS DÍJA



## ISMERSZ PÉLDAKÉPEKET? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken kiemelkedő és példaértékű munkát végző szervezeteket, valamint önkéntes segítőket és közösségeket keresi és díjazza országos felterjesztések alapján.

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:  
2018. NOVEMBER 30.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:  
[WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES](http://WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES)



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti



Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

[WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS)



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# MÁRPEDIG MENŐ!

„Belibegsz ide heti tíz órában, és azt gondolod, hogy szavad van? Már megbocsáss, de te nem vagy tanár!” Miután a munkacsoport-vezetőm e szavakkal lezárta a vitát, mind a nyolcan síri csendben ültünk. A kollégáim közül néhányan szinte észrevehetetlenül bólintottak, a többiek – többnyire a fiatalok – megszeppenve pislogtak jobbra-balra. Én csak ültem, a döbbenettől a székemhez fagyva. A következő napirendi pont megbeszélése már vagy öt perce zajlott, amikor annyira össze tudtam magam szedni, hogy felálljak. „Elnézést, ki kell mennem a mosdóba.” A munkacsoport-megbeszélés utolsó tíz percére még visszaértem. Csak egy kollégám vette észre, hogy pirosra sírtam a szemem.

◆ „Nem a te hibád, tudod, hogy van ez a feszültség a teljes állású tanárok és az óraadók között” – vigasztal együttérző kollégám a megbeszélés után. „Ugye tudod, hogy ez nem rólad szól? Ő csak saját magát igazolja, muszáj azt éreznie, hogy volt értelme az egész életét a nemzet oltárán feláldozni. Ő csak azt látja, hogy bejössz ide, mindig jó a kedved, csinos vagy, a gyerekek imádnak, viszont sohasem kell helyettesítened meg a rendezvényeken vagy érettségiken ügyelned. Ő meg mindjárt nyugdíjba megy, se nem jókedvű, se nem jómódú, valahogy muszáj elhítenie magával, hogy nem ő rontotta el. Abba nem gondol bele, hogy neked a fizetésed még az övénel is kevesebb.” – „Tudom, tudom. Nem ő az első.”

Az egész akkor kezdődött, amikor még a tanári tojás-héjjal a fenekemen kiálltam a TEDxDanubia színpadára, azzal a merész állítással, hogy „A tanári pálya márpedig menő!”. Óraadó tanárként egyszerre több gimnáziumban tanítottam már harmadik éve, és mindenhol döbönt érdeklődéssel kérdezték a diákjaim, hogy ugyan miért jöttem tanárnak, és miért nem maradtam az előző munkámnál, a tévénél. Azt, amit belül biztosan éreztem – hogy végre olyasvalamit csinállok, aminek tényleg

van értelme –, senki sem értette. Még a rokonaim is azt gondolták, hogy a televíziós műsorkészítést otthagyni óriási dőreség. Így hát ebben a hétperces előadásban foglaltam össze országvilágnak, mit is gondolok arról, hogy mi a menő szakma és miért. Az előadásom kapcsán hideget és meleget is bőven kaptam. Mindazonáltal azóta is egyetlen cél lebeg a szemem előtt: olyan tanárokat vonzani erre a pályára, akikkel szívesen dolgoznék együtt. Nemrég pedig egy elképesztő megerősítés landolt az e-mailes fiókomban. Ilyenkor elhiszem, hogy megéri folytatni a munkát.

„Kedves Andrea!  
Remélem, nem zavarom nagyon a levelemmel, igyekszem lényegretörő lenni, de rengeteg gondolat van bennem. Másodéves vagyok az ELTE-n biológiai tanári szakon. Igen, éppen a szervekémia-vizsgámra kellene készülnöm, de belebotlottam Facebookon a néhány nappal ezelőtti interjúba Önnel. Tudja, az elmúlt időszakban rengetegszer elbizonytalanoódtam, ami a jövőmet illeti. Az sosem volt kérdés az elmúlt két évben, hogy tanár szeretnék lenni, de egyre többször merült fel bennem, hogy



megéri-e... Míg a legtöbb ismerősöm egyetem mellett dolgozik és bulizik, mi heti legalább négy napon reggeltől estig az egyetemen vagyunk... előadások, gyakorlatok, mérhetetlen mértékű szórás, csak kapkodjuk a fejünket még mindig... és nem tudom pontosan, mi a cél, de az első félévben még 120-an voltunk elsőéves biológiatanár szakosok, most már egy kellemes osztályméretű közösségre redukálódott ez. El vagyunk tévedve, ezt a társaimon is látom. De ez a cikk. Ahogy olvastam, egyszerűen nem bírtam leállni, csak ittam a sorokat és a szívemben melegséget éreztem. Olyan volt ez, mint egy jelzőtábla, amit a sors rakott elém. Rögtön elküldtem a csoporttársaimnak is, ezt mindenkinek látnia kell! Aztán megnéztem a TED videót és őszinte leszek, az első percben hangosan sírni kezdtem, és ez a videó végéig tartott. Ez a sírás egy olyan emberfeletti boldogságból és felszabadultságból eredt, amelyet talán még sosem éreztem! Megfogalmazta, hogy miért vagyok itt, miért tanulok és miért küzdök! Visszaadta a hitemet a pályában, és kezembe adott egy térképet, hogy merre haladjak. Elmondhatatlanul hálás vagyok Önnek, és csak remélni tudom, hogy ezt olvasni fogja és látja majd, hogy célt ért az üzenet!

Köszönöm!

♥ Egy leendő biosztanár” ♦



## A HAZAI MINDEN ELŐTT

Keress tudatosan  
a megbízható és minőségi  
magyar élelmiszereket!

**Jólesne „egy kis hazai”?** Csak rajtad múlik!  
A magyar élelmiszerek vásárlásával nemcsak a hazai kistermelőt és nagyüzemet, hanem az itthoni ipart és mezőgazdaságot is támogatod.

[keresdahazait.hu](http://keresdahazait.hu)

médiaunió  
rajtad is múlik!





SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

SOROZAT –  
SIKK

*A Salon*  
BUDAPEST

# RUHA NŐ NÉLKÜL

## Halálos gyászviselet és önkifejezés a gyászban

**Négy-öt hónapja járhattam már Emőkéhez. A gyászban nagy tapasztalatot szerzett szakember valószínűleg már a megjelenéséből mindig pontosan tudta, hogy annak a kibírhatatlan, lelki hullámvasútnak, amibe egy szeretett személy hirtelen elvesztése után kerül az ember, éppen mennyire lehetek a mélypontján.**

- ◆ November volt. Rajtam nagy csizma, bőrnadrág, óriási pulóver, téli pufidzseki; minden csupa fekete. Úgy süppedtem be a terápiás kanapé közepébe, hogy a Kálmán ruháiból megőrzött baseballsapkám és a napszemüvegem sem vettem le. Percekig ülhettem így szótlánul.

„Úgy látom, ma kifejezetten nincs jól, Mária! – kezdte Emőke a maga szakmai, mégis együttérző hangján. – Tudja, nem véletlen az, hogy a gyász színe egy nem-szín, azaz a fekete, vagy bizonyos korokban és kultúrkörökben a fehér, mert a szenvedő lélek ezzel is elbújik a külvilág elől. Egy szín – egy sárga, de főleg egy piros – viseléséhez olyan belső erő kell, ami ilyenkor az embernek aligha van.”

Férjem halála után a fekete valóban egyfajta menedéket jelentett. Nemcsak a fájdalom kifejezése és a rejtőzés eszköze volt, de leegyszerűsítette az álmatlan éjszakák utáni reggeli készülődést is. Előfordult, hogy teljesen ugyanazt az öltözéket vettem fel több nap egymás után. Nem érdekelt, hogy ki mit lát, minek gondol, pedig akkoriban vezető beosztásban, komoly vállalati körökben mozogtam; embereket irányítottam és naponta találkoztam ügyfelekkel.

A fekete mellett két kiegészítő vált öltözékem állandó elemévé: a napszemüveg, amivel elbújtam a világ kíváncsiskodó és érzéketlen tekintete elől, illetve a fekete, hosszú szárú, magas sarkú, nagy csizmám. Ez utóbbit eredetileg egy farsangi macskanőjelmezhez vettem, de a gyászban mindennapjaim elengedhetetlen kellékévé vált, egyfajta pluszenergiát adott. Egyszerre volt a lázadás fegyvere vagy éppen páncélja, és motiváció minden egyes álmatlan éjszaka után, hogy reggel ki bírjak kelni az ágyból, felöltözni és emberek közé menni.



A fekete gyászruha viselete a római korból ered. A bánatot, a keserűséget, a gonoszt és a rejtélyes túlvilágot jelképezte. Voltak, illetve vannak is olyan kultúrák, ahol a fehér az ilyenkor szokásos viselet, amellyel a tisztaság, a béke és a transzcendencia színét öltik magukra a gyászolók, és halottaikat is fehér lepellel takarják le. Indiában, Afrikában és Délkelet-Ázsiában a fehér mellett lila vagy akár sárga öltözetekkel is találkozhatunk.

Régen feltehetően a magyar kultúrában is általános volt a fehér gyászviselet, amely a 20. században már csak néhány vidéken (Ormánság, Sárköz) maradt fenn. A magyar Csököly nevű településen még a hetvenes évekig élt egy hagyomány, miszerint az asszonyok fehérben virrasztottak halottaik mellett.

A fekete viseletek a középkorban az uralkodó elit kiváltságai voltak, mivel ezek a kelmék luxuscikknek számítottak. Az 1700-as évektől az egyre tehetősebb európai kereskedők körében is elterjedt viselésük, majd a 19. század eleji ipari forradalommal és a tömeggyártás megindulásával olcsóbbá váló fekete szövetek a középréteg számára is elérhetőek lettek.

Az 1800-as évek második felének gyászruhadvívjára Európában és Amerikában a legnagyobb hatással Viktória királynő volt, aki férje, Albert herceg halálát követően élete végéig kizárólag fekete ruhában jelent meg a nyilvánosság előtt.

Magyarországon Erzsébet osztrák császárné és magyar királyné vált a gyászviselet meghatározó alakjává, aki fia 1889-es öngyilkosságát követően többé nem vette le a gyászruhát.

A 19. század elején a fekete kelméket még természetes festékekkel színezték, de már ebben is akadt olyan elem, amely túlzott mennyiségben bőrirritációt, szemvörösséget és légzési nehézségeket okozhatott. A szín fixálásához használt anyagok között ugyanis olyan egészségre káros elemek voltak, mint a króm, amely a tüdőt betegítheti meg, vagy a kálium-dikromát, amely hányást, szédülést, a bőrön fekélyeket okozhat. Az 1850-es évektől terjedtek el az anilinalapú festékek. Az olcsó, erős színt eredményező, mesterséges anyagot kőszénkátrányból állították elő, amelyhez karcinogén kálium-dikromátot és réz-kloridot adtak, amelyek szintén bőr- és szemproblémákat okozhatnak, és károsíthatják a nyálkahártyát. Az anilines kelmefestés során ráadásul arzént is felhasználtak, amely a végtérmegekben is kimutatható volt 2–3 százalékos mértékben.

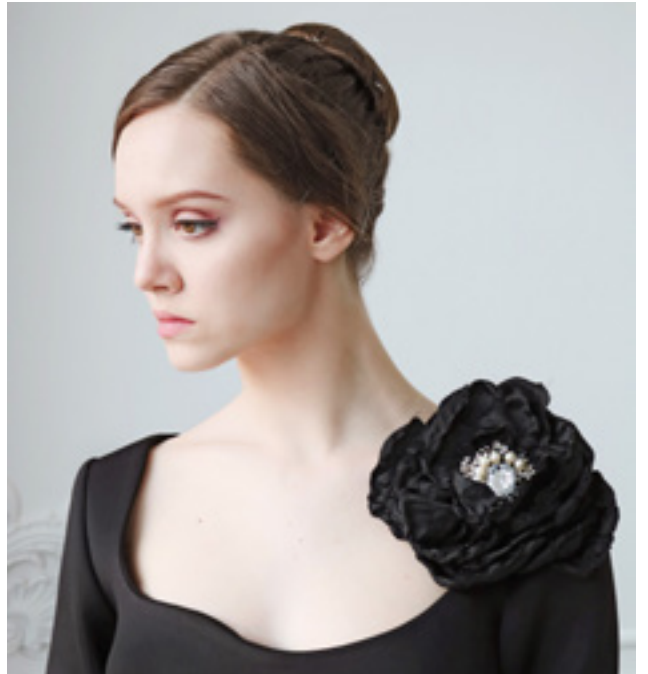
Ezeknek a szintetikus festékeknek a bevezetésével vehették meg maguknak a legalsóbb társadalmi osztályok is a fekete ruhát, amely viszont így komoly egészségügyi kockázatot jelentett. Különösen a nőkre jelentett nagy veszélyt, akiket a társadalom amúgy is szúrós szemekkel figyelt, főleg, ha fiatalon veszítették el a férjüket. A teljes gyászidőszak általában két és fél év volt. Az első évben, az ún. mély gyász időszakában egyszerű, fekete ruhát illett viselni kalappal és elfátyolozott arccal. A fátylak hosszú időn át tartó viselése a fentiekben részletezett mérgező anyagok miatt kisebesíthette az arcbőrt, légzési nehézségeket, szemirritációt, sőt vak-ságot és halált is okozhatott. A festékek fixálása sem volt tökéletes, így esős időben a színezék a fátylaktól az arcra került, de a durva anyag akár ki is dörzsölhette a bőrt, ami ekcémás foltokat okozhatott. Volt, aki nem élte meg a gyászidőszak végét.

Egy év eltelté után (a felgyász időszakában) már megengedettnek számított a gyászszerek viselése, olyanoké, amelyek az elhunyra emlékeztettek: medálok a szeretett személy képével, fekete borostyánból készült brossok, ha mintázatuk a gyászetikett szabályainak megfelelt stb. Az öltözék is kaphatott már ekkor némi díszítést, illetve szürkével, sötétlilával és -mályvával kombinálhatták a feketét.

A fiatal özvegyasszonyok a gyászidőszak letelte után általában visszatértek a normál öltözködési szokásokhoz, ezzel is növelve esélyüket az újraházasodásra. Akkoriban ugyanis saját bevételi forrás nélkül egy előkelő hölgy számára ez jelentette az egyetlen boldogulási formát önmaga és gyermekei számára is.

Mai, modern pszichológiai ismereteink alapján a régi korok kötelező gyászviselete nemcsak a testre fejthette ki mérgező hatását. A léleknek sem feltétlenül tehetett jót az állandó figyelés arra, hogy megfeleljenek az előírásoknak, mert közben pont a befelé fordulást, a lélek gyógyulásának szubjektív belső folyamatát és ezzel a fokozatos elengedést zavarhatta össze.

A gyászviselet ma már nem szigorú előírás. Mindenki saját szíve joga szerint élheti meg a fájdalmat, és abban is biztos vagyok, hogy ehhez nem mindenkinek jelent védelmet és eszközt a fekete szín viselete vagy egyáltalán az öltözködés maga. De ha igen, bátran éljünk vele, hiszen a gyógyulásnak az önkifejezés minden formában hatékony eszköze tud lenni. ♦





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

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# MILYEN A JÓ EDZŐ?

Hogyan segíthetjük felnőttként a sportoló gyerekeket, fiatalokat? Versenysportolók életében, főleg fiataloknál az edzőnek jut a legközvetlenebb szerep, aki nevelő is egyben, azaz fizikai és sportági készségeik fejlesztése mellett a gyerek személyiségét is formálja. Az életkori sajátosságok figyelembevételével igyekszik erősíteni a sporthoz való kötődést és megszilárdítani a belső motivációt. Mivel aszimmetrikus viszonyról beszélünk edző és tanítvány között, az edzőn nagy a felelősség, ezért nagyon fontos, hogy mit közvetít és hogyan irányít.

## ◆ TÖBB MINT VEZETŐ

Gyerekkorban és serdülőknél a leggyakoribb az edző idealizálása, ezért nagy jelentőséggel bír, hogyan irányít és dönt, miként kommunikál és ad visszajelzést, milyen példát közvetít. A célhoz, hogy a sportoló a siker eléréséhez stabil önértékelést, belső kontrollt és motivációt alakítson ki, nem elegendő a jutalmak és büntetések váltakozó adagolása – értékeket és hitet is kell közvetítenie. Ez a sportolóba vetett bizalmon és hiten, a hitelességen és a támasz biztosításán alapszik.

## EGY HULLÁMHOSSZON?

Mint minden emberi kapcsolatban, az edző–sportoló relációban is ingadozik az érzelmi közelség, de kulcsfontosságú, hogy az edző tud-e kapcsolódni a versenyzőhöz, tud-e teret adni annak, hogy kibontakozzon és szabadon megnyilvánuljon – hiszen így lehet szabad és autonóm a pályán is. Az intimitás mellett az egymás és a sportág iránti elköteleződés a másik sarkalatos pont. Sokszor csak a közös perspektíva tart a folyamatban, hiszen változunk mindannyian, adódnak problémák, nehéz élethelyzetek. Ugyanakkor fontos szem előtt tartani, hogy egy fejlődésben lévő sportoló akkor „érik be”, ha hagyjuk érnit, vagyis bízunk benne. Edzőként keretet adunk, stabil támaszt, de hagyjuk, hogy ő maga csinálja. A közösen megfogalmazott célok a sportoló belső motivációját is növelik, az élmények, a kudarcok és sikerek közös megélése, a fejlődés és fejlődési út egyértelműsége pedig közelebb viszik egymáshoz az edzőt és versenyzőjét.



### **NEM AZ EREDMÉNY SZÁMÍT! VAGY MÉGIS?**

Attól függ, mit tekintünk eredménynek. Fontos, hogy azt tekintsük eredménynek, amire hatásunk van, amire a sportolónak hatása van: az edzőmunka, a koncentráció, a testi-lelki felkészültség. Paradox, de jó versenyeredmény akkor születhet, ha elengedjük a görcsös ragaszkodást a számosított eredményhez. Sokkal nagyobb önbizalmat ad, ha azokra a tényezőkre fókuszálunk, amik a versenyzőn múlnak, amiket tud irányítani. Ezzel megadjuk a belső kontroll érzését, ami magabiztossá és motiválttá teszi a sportolót. Ha edzőként úgy kommunikálunk, hogy a sportoló úgy érzi, aktívan bevonódik, érti és átlátja feladatait, a stratégiákat, ha a visszajelzések adásánál figyelünk arra, hogy mik az erősségei, belső erőforrásai, mikre lehet építeni, akkor eredményes helytállásra számíthatunk. A keretek biztosítása, a szervezési feladatok, a célok felé vezető világos út felvázolása az edző felelőssége. Ha a sportoló támaszkodhat erre, fel tudja vállalni a saját részét és felelősségét, és fejleszteni tudja magát.

### **MILYEN A JÓ EDZŐ?**

Nincs olyan abszolút tulajdonságlista, amelynek meg kellene felelnie minden jó edzőnek, és nem is csak a szakmai ismeretek mennyisége és milyensége határozza meg, ki a jó edző. Empátiára van szüksége az edzőnek, hogy

figyeljen a sportoló szükségleteire, megértse a háttérben ható motívumait. A fásultság is így kerülhető el, hiszen ez folyamatos monitorozást és alkalmazkodást igényel. Ha az edző olyan, mint egy gép, a sportoló is ezt fogja visszatükrözni, aminek rövid időn belül teljesítménybeli hanyatlás lesz az eredménye. A szakmai igényesség és emberi tényezők mellett nagyon fontos, hogy az edző higgyen a sportolójában. A versenysport, az élsport folyamatos alkotómunka, amit együtt alakít sportoló és edző.

### **A SZÜLŐK HELYE ÉS SZEREPE**

Fontos megemlíteni az edzői munka szempontjából fontos és a fiatal versenyzőknél kiemelt jelentőséggel bíró szülői háttérrel. Az edző–sportoló–szülő sportháromszögben a támogató szülői háttér és az edzővel való együttműködés nagyon fontos a sportági előmenetel szempontjából. A szülőnek a tartalmi kérdésekben nem, viszont a kapcsolati tényezőkben van, és kell is legyen felelőssége. Tudnia kell, mikor kell a háttérből szurkolni, érzelmi muníciót adni, és mikor kell kiállni a gyerekért. Ugyanakkor a szülők hite és bizalma mind az edző, mind a sportoló gyerek felé teret enged annak, hogy a gyerek tehetsége és autonómiája kibontakozhasson. A kudarcokban együtt kell érezni, és segíteni kell feldolgozni, a sikerekben együtt kell örülni és ünnepelni. ♦