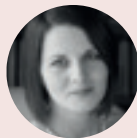




TÜKÖR



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

*„Megtanulni elégedettnek lenni fontos lépés lehet nem csak abban, hogy megbirkózzunk a világban lévő választási lehetőségekkel, de abban is, hogy élvezzük az életet.”  
(Barry Schwartz)*

# MELYIK A JÓ DÖNTÉS?

Naponta megközelítőleg 35 000 döntést kell meghoznunk. Kis és nagy, könnyű és nehéz döntések, megannyi választási lehetőség, amikkel együtt jár a szorongás, hogy mi lesz, ha egy nap felkelünk és ráébredünk, hogy rosszul választottunk?

## ◆ A LEHETŐSÉGEK CSAPDÁJÁBAN

A heti bevásárlást egy hipermarketben intéztem, holott általában kerülöm az ilyen típusú üzletet, rossz érzéssel megyek be, nem szeretek ott vásárolni, és úgy általában, az egész folyamatban nincs egyetlen momentum sem, ami elégedettséggel töltene el. Sokáig kakukktojásnak tartottam magam, hiszen miért is építenének ilyen komplexumokat, ha a fogyasztók többségének nem okozna valamilyen számomra megmagyarázhatatlan okból örömet, hogy egy olyan üzletben vásárolhat, amelynek az alapterülete meghaladja a 3000 négyzetmétert, és a polcok roskadásig vannak pakolva a különböző termékek összes létező variációjával. Egyetlen emberrel osztottam meg az ezzel kapcsolatos kételyeimet és utálatomat, a férjemmel, de legnagyobb sajnálatomra kiderült,

hogy ő még nálam is jobban tartózkodik attól, hogy ilyen helyre betegye a lábát. Így történt, hogy ezen a délutánon nekem jutott a feladat, hogy a telepakolt polcok körül addig körözzek, amíg meg nem találom apukám születésnapjára tortájának titkos összetevőjét, amelyet legnagyobb bánatomra nem árulnak a kedvenc (áttekinthető méretű) boltomban. Természetesen, ha már itt voltam, elintéztam az egész heti bevásárlást, így egy óra elvesztegetését, illetve sok száz olyan döntést követően, hogy melyik paradicsomsűrítményt vagy szárasztésztát válasszam a számtalan lehetőségből, újra azon kaptam magam, hogy próbálom megfejteni a rejtélyt: a sok választási lehetőség csak engem (és persze a férjemet) fáraszt le és tölt el frusztrációval, vagy van valamiféle tudományos magyarázat a jelenségre?

Kép: Unsplash / Rawpixel



# NEMCSAK ÉSZLELÉSI, HANEM DÖNTÉSHOZATALI ILLÚZIÓINK IS VANNAK.

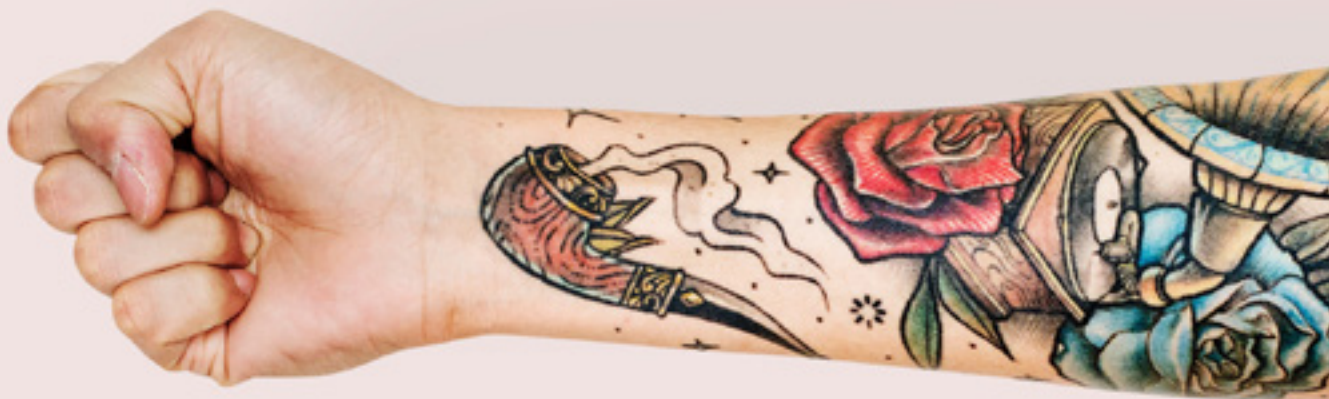
Pontosan ezekkel a kérdésekkel foglalkozik Barry Schwartz a választás ellentmondásosságáról szóló TED-előadásában, illetve „A választás paradoxona” című zseniális könyvében. A pszichológiaprofesszor szerint: „Ha az embereknek nincs választási lehetőségük, az élet csaknem elviselhetetlen számukra. Ahogy a lehetőségek száma nő, mint ahogy fogyasztói kultúránkban is történik, a függetlenség, a szabályozás, a szabadság keveredése pozitívan és erőteljesen jelentkezik. A választási lehetőségek számának további növekedésével a negatív körülmények is jelentkeznek, és odáig szaporodnak, míg nem túlterheltnak érezzük magunkat. Ettől kezdve választásaink már nem szabadítanak fel többé, inkább gátolnak.”

A választási lehetőségek kirobbanó sokaságát nemcsak az üzletek kínálatában tapasztaljuk, hanem az élet szinte minden területén, legyen szó iskolaválasztásról, munkavállalásról, családalapításról vagy egy egyszerű orvosi beavatkozásról. Barry Schwartz megkérdőjelezi, hogy a választási lehetőségeink maximalizálásával valóban növekszik a szabadságunk, illetve az elégedettség- és boldogságszintünk. Bár néhány választás jobb, mint a semmi, de ez nem jelenti azt, hogy a több választás jobb, mint a néhány. Lehetséges, hogy a modern, gazdag, nyugati társadalmakban már túlléptük azt a számot,

ami még hozzájárul a jóllétünkhöz és annyi választással küzdünk, ami már megnehezíti a mindennapjainkat – veti fel szempontként a professzor. Elképzelése szerint az a nézet, hogy bármit megtehetünk, boldogtalansághoz vezet, mert valójában nagyon is szükségünk van korlátra. Éppen ezért a sokszínűség nemcsak lehetőségeket, hanem négy csapdát is magában rejt:

**1. A túl sok lehetőség megbénít bennünket:** ha a legjobb választást szeretnénk megtalálni, akkor számba kell vennünk az összes lehetőséget és következményt, majd értékelni ezeket a céljaink mentén, ami óriási munka, így gyakran döntésképtelenné válunk. Egy kutatásban, ahol az önkéntes nyugdíjpénztárakba való befektetés hajlandóságát vizsgálták, azt találták, hogy minden tíz újabb felajánlott befektetési lehetőséggel két százalékkal csökkent a befektetési hajlandóság, vagyis 50 befektetés felkínálásakor már tíz százalékkal kevesebb volt a belépő, mint amikor csak ötöt ajánlottak fel.

**2. Csökken az elégedettségünk:** az elképzelt alternatíva magában hordozza egy jobb lehetőség ábrándképét, amiről azonban kénytelenek voltunk lemondani. Minél több a lehetőség, annál több a vonzó alternatíva és annál több okunk van arra, hogy megbánjuk a választásunkat. ➤



**3. Várakozásaink felfokozódása:** Túl sok opció esetén a kiválasztott lehetőséggel kapcsolatos várakozásaink rendkívül nagyok lesznek. Amíg egyetlen vagy kevés számú választási lehetőségünk van, addig az elvárásaink is jóval alacsonyabbak, mint amikor találkozunk a választások hihetetlen nagy számával, és azt gondoljuk, hogy a sok alternatíva között kell lennie egy tökéletesnek, ami a boldogság illúziójával kecsegtet. Alacsony elvárások esetén a meglepetés örömeivel is számolhatunk, míg a tökéletes választás reményével ez szertefoszlik.

**4. Önhibáztatás:** Amikor szinte végtelen számú választási lehetőséggel szembesülünk, azt gondolhatjuk, hogy egyedül mi tartozunk felelősséggel a döntésünk sikeréért, hiszen ha bármennyi lehetőség nyitva áll előttünk, akkor nincs mentség a bukásra. Gyakran hajszoljuk a tökéletes választást, majd a döntés utáni csalódottsággért önmagunkat okoljuk, ami akár depressziós tünetekhez is vezethet.

#### KI DÖNT VALÓJÁBAN?

Bár szeretnénk azt hinni, hogy mi döntünk az életünk fontos és kevésbé fontos kérdéseiben, valójában a döntéseink nagy részében csak a döntés illúziója a miénk, nem a valódi választás. Dan Ariely, a pszichológia és a viselkedési közgazdaságtan professzora szerint nemcsak észlelési, hanem döntéshozatali illúzióink is vannak. Szemléletes példájában azt mutatja be, hogy a különböző országokban élő emberek hány százaléka járul hozzá a szervei felhasználásához. Az eredmények szerint a felajánlók száma nem kulturális meghatározottságú, és nem is arról szól, hogy az emberek mennyire törődnek egymással, hanem azon múlik, hogy a belegegyező kérdőívnek milyen a megfogalmazása (aktív vagy passzív belegegyező nyomtatványt töltenek-e ki a résztvevők – vagyis abban az esetben kell a kérdés mellé x-et tenni, ha részt akarnak venni a szervdonor programban, vagy

akkor, ha nem akarnak részt venni). Azokban az országokban magasabb a szervdonorok aránya, ahol akkor kell jelölni, ha nem akarunk részt venni a programban. A jelenség magyarázata abban rejlik, hogy amikor nem igazán tudjuk, hogy mi a helyes és mit szeretnénk, vagyis a döntés túl bonyolult és nehéz, akkor azt választjuk, amit elénk tesznek. Ilyenkor aszerint döntünk arról, hogy mi a helyes, hogy mások mit tartanak helyesnek az adott dologgal kapcsolatban.

Természetesen nemcsak az ilyen és az ehhez hasonló erkölcsileg bonyolult kérdésekben van ekkora hatása a befolyásolásnak, hanem a különböző termékek piacán is hatalmas meggyőző gépezettel kell szembenéznünk. A reklámok és a fogyasztás világában korántsem elhanyagolható kérdés, hogy a saját életünk szerzői vagyunk, vagy a termékgyártók és marketingesek írják a történetünket.

SZÁMTALANSZOR KELL  
SZEMBENÉZNÜNK OLYAN NEHÉZ  
DÖNTÉSEKKEL, Ahol A KÉT  
ALTERNATÍVA KÖZÜL EGYIK  
SEM JOBB VAGY ROSSZABB  
A MÁSIKNÁL, VAGYIS SZÓLNAK  
ÉRVEK AZ EGYIK, DE A MÁSIK  
VÁLASZTÁS MELLETT IS.

hirdetés

**KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!**

**SZENT István RÁDIÓ**

A kedvezményezett adószáma:  
**18578726-2-10**

A kedvezményezett neve:  
**Magyar Katolikus Rádió Alapítvány**

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Encs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4

## AZ „ELÉG JÓ” DÖNTÉS

„Miről írsz cikket?” – tette fel a kérdést a férjem. „A döntéshozatal elméletéről, és arról, hogy hogyan döntsünk jól, ha olyan fontos dolgokról van szó, mint például az iskola- vagy munkaválasztás” – reagáltam. „De hát a legtöbb esetben nincs olyan, hogy jó vagy rossz döntés, pláne nincs tökéletes döntés, csak kielégítő döntés van” – mondta erre, és teljesen igaza van. Utólag persze könnyű okosnak lenni, és azt gondolni, hogy nem jól választottunk, de ilyenkor csúsztatunk: hiszen valójában soha nem leszünk tisztában az összes körülménnyel és következménnyel, sőt azt sem tudjuk, hogy a másik alternatíva hova vezetett volna, vagy hogy hol tartanánk azok nélkül a tapasztalatok nélkül, amiket annak a döntésünknek köszönhetünk, aminek nem vagyunk maradéktalanul elégedettek a végkimenetelével. Albus Dumbledore szerint: „A tetteink olyan bonyolult, olyan szerteágazó következményekkel járnak, hogy jóformán lehetetlen azokból a jövő eseményeire következtetni”.

Persze vannak helyzetek, amikor egyérelmű, hogy mi a legjobb megoldás, de általában nem ezek miatt vergődünk kétségek között. Ha van egyértelműen jó vagy erkölcsileg helyes döntés, esetleg leírható matematikai képletekkel a jó választás, akkor természetesen azt kell választani. Viszont az életünk során számtalanszor kell szembenéznünk olyan nehéz döntésekkel, ahol a két alternatíva közül egyik sem jobb vagy rosszabb a másikonál, vagyis szólnak érvek az egyik, de a másik választás mellett is. Ezek a kérdések nem írhatóak le matemaikai műveletekkel, nem tudjuk teljes bizonyossággal megjósolni a lehetséges kimenetelt, a hasznot vagy a költséget. Vagyis az életünk számtalan fontos döntése kapcsán nem látjuk a jövőt.

Bár lehetséges, hogy az érvek, amik az egyik vagy a másik döntés mellett szólnak, azonos értékterületen vannak, de nagyon különbözhetnek az értékek fajtáját illetően (pl. a zabkása egészséges, de a csokisfánk finom). Ruth Chang filozófus arra hívja fel a figyelmet, hogy az értékek világa nem mérhető valós számokkal, de

mindannyiunkban megvan az erő és a képesség, hogy indokokat hozunk létre magunknak, hogy miért azt választjuk, amit. Véleménye szerint „a döntési helyzetek nem mások, mint esélyek, hogy megünnepeljük emberi mivoltunk különlegességét. Képesek vagyunk okot teremteni arra, hogy pontosan azok az emberek legyünk, akik vagyunk.” Nehéz választások esetén nem azon kell gondolkodnunk, hogy melyik opció a jobb, inkább a belülről fakadó okokra érdemes figyelni és megválaszolni a kérdést: „Ki legyek?” Amennyiben képesek vagyunk ezt meglépni, és a céljainkkal, illetve az értékrendünkkel egybehangzóan dönteni, vagyis énaazonosnak maradni, akkor a döntést követően elégedettek leszünk, és azt fogjuk érezni, hogy a helyünkön vagyunk. Sőt, képesek leszünk teljes szívvel kiállni a döntésünk mellett.

Olykor persze előfordul, hogy utólag látjuk meg, hogy másik irányba kellett volna indulnunk, mert az úton, amelyen járunk, nem olyan emberré válunk, akik lenni szeretnénk. Ez azonban nem kudarc, nem leszünk kevesebbek azért, mert elsősorban nem jófelé indultunk, hiszen a legtöbb esetben a későbbiekben módosíthatunk a választásunkon, és a megélt tapasztalattal mindenképpen gazdagabbak leszünk.

Ha szeretnénk mégis mérlegre tenni a választásunkat, akkor az egyszerű előny-hátrány lista helyett érdemes a SWOT analízist segítségül hívni. Ez a módszer segíthet abban, hogy meghatározzuk a választásunk erősségeit (strengths), gyengeségeit (weaknesses), lehetőségeit (opportunities) és veszélyeit (threats). A fentiek végiggondolása abban is segíthet, hogy a céljaink ne legyenek homályosak, és világosan lássuk a feladatainkat.

Dönteni soha nem könnyű, elégedettnek lenni a választásunkkal pedig pláne nem az. Nincs titok, de segít, ha nem azt nézzük, hogy miről mondunk le, hanem hogy mit választunk helyette. Miért is bánkódnánk olyan dolgok miatt, amelyek a saját döntéseink következtében nem lehetnek a mieink? ♦

hirdetés



# 1%

**KÖSZÖNJÜK,**  
HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42  
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY





SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# TE CSODÁLATOS FIÚ, HOVÁ TŰNTÉL?

Ahogy megvan az emberben a képesség, hogy újat hozzon létre, létezését magasabb szintre emelje, ugyanannyira benne lakozik a sötét, pusztító, romboló erő is, amely olykor kifelé fordul, máskor magát az egyént veszi célba. Lassú araszolás ez a halál felé, amely rengetegféle formát ölthet a nyílt önpusztítástól egészen a különféle álruhákba bújtatott önmarcangolásig.

## ◆ A TÖRTÉNET

David Sheff (Steve Carell) újságíró, „A csodálatos fiú” című film főszereplője meglehetősen szokványos életet él második feleségével és két legkisebb gyermekével egy idilli, barátságos, napfényes családi házban. Látszólag minden a megszokott, nyugalmas kerékvágásban folyik, ám nem sok ideje marad kiélvezni a kiegyensúlyozott életet, mert előző házasságából született és vele élő nagy fia bizony kemény leckéket oszt neki. Nic (Timothée Chalamet) jóképű, életerős fiú, aki számos dologban tehetséges, több egyetemre is felvették, minden esélye megvan rá, hogy sikeres, boldog jövőt építsen fel magának. Mégis, gödröcskés, csintalan vigyora mögött óriási szorongás lappang, démonai alig várják, hogy kitörhessenek.

Nic drogfüggő, szenvedélye pedig mázsás terheket ró nemcsak rá, hanem a családtagjaira is. Egyik elvonó követi a másikat, fogadkozások, ígérek, bocsánatkérések hosszú sora, de a negatív spirálnak csak nem akar vége szakadni. Nagyon kifejezően rajzol és ír, így egy tiszta időszakában még az egyetemi tanulmányokkal is megpróbálkozik, de aztán hamar tévútra sodródik, és jó darabig nincs a lejtőn megállás. A probléma súlyosságát mutatja, hogy egy hosszabb, 14 hónapig tartó tiszta időszakot követően ismét magával sodorja egy depresszív hullám, és hiába a támogató mentor bátor közbelépése, Nic megint visszaesik, és még mélyebbre süllyed, mint addig bármikor.

Kép: IMDb



## A SZERFÜGGŐK GYÓGYULÁSÁT GYAKRAN AKADÁLYOZZA A KÖRNYEZET SEGÍTŐ SZÁNDÉKÚ GYÁMKODÁSA, AMIKOR A FÜGGŐ SZEMÉLY PROBLÉMÁIT IGYEKEZNEK MEGOLDANI.

A legtöbb hasonló történettel ellentétben itt nemcsak azt látjuk, mennyire kikészíti a drog a felhasználót, hogy milyen, sokszor visszafordíthatatlan idegrendszeri károkat okoz az agyban, és hogyan rombolja az egyén szociális kapcsolatait, amúgy sem egészséges önképét – hanem abba is betekintést nyerünk, mekkora megpróbáltatás ez az egész családnak. Nic apja minden tőle telhetőt megtesz, fizeti a rehabilitációkat, állandó készenlétben áll, és ha kell, az éjszaka közepén repüli át fél Amerikát, mert a telefonban egy idegen hang közli vele, hogy a fia túladagolta magát. Minden erejével próbálja megérteni, miért történik ez a gyermekével, igyekszik mindenben támogatni, mellette lenni, elfogadóan viselkedni. Egy kétségbeesett pillanatában ő maga is kipróbálja az egyik drogot, csak hogy legyen valami halvány fogalma arról, mit hajszol benne annyira a fia, miért mondja, hogy ez a dolog az, ami hiányzott az életéből.

### **NINCS MINDIG RACIONÁLIS MAGYARÁZAT A TÖRTÉNTÉKRE**

Előfordul, hogy nem találunk okot az okozat mellé, nincs kit hibáztatni, vádolni, egyszerűen csak megtörténnek a dolgok. Az agy és a lélek vegykonyhájában elromlik a recept, és nem a megfelelő arányban keverednek a negatív és a pozitív érzések. A belső, egzisztenciális szorongás, a fekete lyuk a lélek közepén pedig egyre csak növekszik, és valahogyan, valamivel be kell tölni, ki kell tölteni, így hát jönnek a drogok, a kétségbeesés, a zuhanás.

Meddig terjed vajon a környezet felelőssége? Mi az a pont, ahol megálljt kell parancsolnunk az önfeláldozásnak, a végtelen türelemnek és annak, hogy lyukas csónakból merjük a vizet? Szeretet-e a szeretet, ha elengedi azt, aki zuhanni akar?

A fentiek kapcsán kérdeztük **Erdős Eszter** református lelkészt, a Ráckeresztúri Drogrerapiás Otthon vezetőjét.



– Melyek a rizikófaktorok a drogfogyasztás tekintetében? Vannak hajlamosító nevelési attitűdök, környezeti hatások, ahol nagyobb a valószínűsége annak, hogy kialakul a drogfüggőség?

– A droghasználat ezredimenziójú betegség. Genetikai, pszichológiai tényezők, gyermekkori és serdülőkori pszichés zavarok, lakóhely, korai dohányzás és alkoholfogyasztás, család, kortárs hatás, kulturális hatás (társadalom viszonya a szerhasználathoz), személyiségzavarok, pszichopatológias kórképek, mindezek kölcsönhatásai, és még sorolhatnám. Nyilván a család kiemelt háttere lehet a drogfüggőség kialakulásának, hiszen egy viszonylag jól működő család sok egyéb rizikófaktort is ellensúlyozni tud.

## A KUTATÁSOK SZERINT A MEGENGEDŐ NEVELÉSI STÍLUS A LEGVESZÉLYEZTETŐBB TÉNYEZŐ.

Amikor az értékek elmosódnak egy családban, és a szülők vagy maguk sem értékkövető módon élnek, vagy bár hiteles életet élnek, de ezt nem tudják beépíteni a nevelési stílusukba – így a gyermekek biztos pillérek nélkül szocializálódnak, ami megakadályozza a személyiség egészséges fejlődését.

– Több pszichológiai problémánál motiváció a terápiában a szenvedésnyomás. A függő személyeknél ez mintha nem működne. Hogyan lehet motiválni őket arra, hogy akarják a gyógyulást, ha a saját szenvedésük sem elég ösztönző?

– A szenvedésnyomás motivációja a függőknél is működik. Ezt gyakran akadályozza a környezet segítő szándékú gyámkodása, amikor a függő személy problémáit igyekeznek megoldani és átvenni a felelősséget, pl. kifizetik az adósságukat, eltűrik, hogy kihasználják, meglopják őket, falaznak nekik – mindez a drogfüggő személyt gátolja abban, hogy valóban megérje neki a szerhasználat abbahagyása.

– Mit tehet a család a függőségben szenvedő személyért?

– Beszéljenek nyíltan a problémáról az érintettel, és lehetőleg szakemberrel is, aki tud nekik segíteni. Ne próbálják akadályozni a szerhasználatot, mert ez általában nem működik, viszont a kapcsolatot végérvényesen megronthatja, és ahhoz vezethet, hogy a függő nem fogja elfogadni a segítséget akkor sem, amikor már változni szeretne. Ne vegyék át a felelősséget, ne igazolják a munkahelyen a hiányzást, ne fizessék ki az adósságokat stb., mert ezzel időben késleltetik a motiváció megszületését. Vállalják fel a saját

szerepüket: mondják el, hogy sajnálják, hogy elváltak, hogy kevés időt tudtak együtt tölteni, hogy az életük nem úgy alakult, ahogy szerették volna, és ennyi teltetőlük abban az élethelyzetben. Ezzel kifejezik, hogy nem elítélni akarnak, hanem összefogva segíteni, és ők is bocsánatra szoruló, gyarló emberek. S akkor lehet, hogy a szerhasználó is azt mondja majd, hogy ő is sajnálja, hogy gondot okozott, és elindulhat egy felépülést támogató kapcsolat.

Mutassák ki a szeretetüket, mert az biztonságot nyújt, és semmi köze az engedékenységhöz.

## AKKOR IS KI LEHET MUTATNI A SZERETETET, HA MÁR LEGSERÉLTÉK A ZÁRAT ÉS NEM ENGEDIK BE A LAKÁSBA.

Akkor is el lehet mondani, hogy imádkozom érted, mert szeretlek, vagy az utcán találkozva megölelni, vagy apró kedvességeket (nem pénzt!) adni, aminek örül, vagy együtt időt tölteni, vagy felidézni a szerhasználó sikeres pillanatait, jelezve, hogy bízunk benne. A lényeg, hogy semmilyen módon ne működjünk közre a szenvedélybetegség fenntartásában! Nyugodtan el lehet mondani, hogy éppen azért, mert szeretik, ezen az úton nem kísérik, nem asszisztálnak ahhoz, hogy tönkretegyje magát. Ez az ő döntése, és ezen egyedül kell mennie. Ezért nem adnak pénzt, és ezért nem segítik semmilyen módon mindaddig, amíg el nem indul a változás útján.

### – Milyen a helyes támogató hozzáállás? Hogyan lehet hatékonyan megtörni az ördögi kört?

– „Mindenen segítek, ami a gyógyulásodhoz vezet, járok hozzátartozó csoportba, konzultációra, elkísérlek téged is a csoportba, segítek összepakolni a bentlakásos kezelésre, segítek eljutni oda, de semmiben nem segítek, hogy tönkretedd magad. Semmiben. Akár abban sem, hogy szállodának tekintsd az otthonunkat, ahova fűrödni, enni hazajársz.”

### – Melyek a leghatékonyabb kezelési módok, terápiák, amelyek bizonyítottan működnek?

– A holisztikus megközelítésű terápiás közösségek, önsegítő modellek a leghatékonyabbak. A függőségnek testi–lelki–szociális–pedagógiai–spirituális vonatkozásai is vannak. Ezeket együtt kell látni, és a kezelésnek is komplexnek kell lennie.

### – Magyarországon mi a bevett gyakorlat? Hová fordulhatunk, kit kell keresnünk, ha a gyerekünk, közeli hozzátartozónk drogozik? Léteznek támogató csoportok a hozzátartozók számára is, mint a filmben?

– Jól kiépült addiktológiai ellátás van Magyarországon, az ország bármely részében található szenvedélybetegeket ellátó szolgálatokat, ahova hozzátartozók is fordulhatnak. A református drogmisszióknak például Budapesten és Dunaújvárosban vannak irodái, ahol egyéni konzultációt kérhetnek, és hozzátartozói csoportra járhatnak az érintettek.

### – A kitisztulás után milyen követés javasolt? Folyamatosan, életük végéig járniuk kell támogató csoportokba?

– Ez egyenként változó. A hasonló tünetek mögött mindenkinél mások a mozgatórugók, körülmények, éppen ezért nincs általánosan érvényes szabály. Az biztos, hogy jól teszi a leállt droghasználó, ha legalább 1-2-3 évig tartja a kapcsolatot a támogató csoportokkal, felépülést segítő helyekkel vagy személyekkel. Vannak, akik életük végéig járnak, és vannak, akik másképp oldják meg a lelki karbantartásukat, pl. gyülekezetbe járással, pozitív társasággal, hobbiival, szolgálat végzésével.

### – A filmben arról beszélnek, hogy bizonyos drogok károsítják az idegi kapcsolatokat az agyban. Mi az a pont, amikor ezek visszafordíthatatlanná válnak? Létezik erre bármilyen kezelés?

– Igen, a szerhasználat károsítja az idegrendszert, amely sok esetben képes regenerálódni, de nem egyik napról a másikra. Ám az sem ritka, hogy a droghasználat elhagyása után megmarad a drog indukálta pszichés betegség, és az illetőnek ezzel kell együtt élni. Nagyon jó regenerálódást segítő vitaminok, gyógyszerek vannak, amelyeket mindenképpen érdemes szedni, hogy javítsa, enyhítse a károsodást. ♦

# DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

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



## ◆ Kedves Doktor Bori!

Napok óta nem alszom a nyugtalanságtól. Szörnyű helyzetben vagyok. Attól félek, elfogom veszíteni a barátaimat, és magamra maradok a játszótéri mászóknak árnyékában...

Megmondom, miért. Pár napja az anyukabarátnőm váratlanul kifakadt a téren:

– Csajok, titeket nem akaszt ki a háztartás? Hát én egyszerűen agybajt kapok tőle! Képtelen vagyok uralni! Reggeltől estig csak pakolok, mosogatok, sikállok, mint egy rabszolga, és így is szalad a lakás. Én ezt már nem bírom tovább! Miért nekem kell ezt az egészet csinálni? – mondta, és még el is sírta magát. (Jó, ég, hogy lehet ezen őszintén sírni...?)

De legnagyobb meglepetésemre többen is csatlakoztak a kirohanásához.

– Pontosan! Vagy a háztartással foglalkozom, vagy a gyerekekkel! A kettő együtt nem megy.

– Ne is mondjátok, én esténként úgy zuhanok az ágyba, mint egy zombi! Nem embernek való ez.

– Pf! Azt azért megnézném, hogy egy férfi hogy bírná ki ezt csak egyetlen napig! Én szólni se mertem, de fojtogatott a jeges rémület... Én miért nem érzem ezt, Doktor Bori?! Valami baj van velem? Nem tudom, miért megy nekem minden zökkenőmentesen: együtt mosogatok a nagylányommal, porszívózunk

a kisfiammal, egy minimális kosz meg egyszerűen nem zavar senkit. Annyira félek, hogy ha ez kitudódik a téren, végleg kiközösítenek!

Hogy fújhatnám fel ezt a problémát akkorára, hogy én is közéjük tartozhassak?

Köszönettel:

Takács Anita, háztartásbeli

## Kedves Anita!

Bevallom, egy kissé ingerülten olvastam levelét. Eléggé nehezen tudtam beleélni magam olyan valaki helyzetébe, akinek semmilyen problémát nem jelent a háztartás, mivel engem viszont OLYAN MÉRTÉKBEN FRUSZTRÁL ÉS KIAKASZT, hogy azt elmondani sem tudom!!! Teljesíthetetlen, elvárhatatlan, igazságtalan ez az egész! Milyen nő az, aki ezt az alapigazságot magától nem képes megérteni? – tűnődtem.

De aztán vettem néhány mély lélegzetet, és emlékeztettem magam: én sem voltam mindig ez az érettsorsrontó gondolkodású nő és anya, aki ma vagyok. Én is voltam kezdő, amikor még nem láttam meg a rend- és tisztaságmániában egy reménytelenebb, valóban boldogtalan élet lehetőségét.

Úgyhogy arra biztatnám, hogy először is próbálja meg tudatosítani magában: a lakása nem azért van, hogy szolgálja a benne élőket! A lakása Szentély, amelyben Ön a Tisztaság Istenének áldozhat

nap mint nap. Mindig ez lebegjen a szeme előtt, ha az otthonára gondol! Az emberi lények másodlagosak, csupán azért vannak, hogy elmozdítsanak, összepiszkoljanak benne mindent. Hogy este lerombolják, amit Ön nap közben felépített.

Minden reggel, mikor családtagjai végre elmennek a munkába/iskolába/oviba, Ön varázsolja tökéletessé a Szentélyt! Ne feledkezzen meg a konyhaszekrény sohasemki-által-nem-látott tetejéről és a fürdőszobacsempék ecetes megtisztításáról sem, mosson ablakot naponta, vasaljon zoknit, vadásszon apró foltokat a radiátoron és rögtön dörzsölje le!

Egy idő után elkezd majd úgy látni a rendetlenséget, a koszt és az elvégzendő feladatokat, mint alattomosan, laposkúszásban közeledő ellenséges haderőket, lassan vánszorgó, gonosz zombikat – Walking Dirts! –, akik különböző irányokból azért jönnek, hogy aljasul felzabálják Önt és megszenteltségtelenítsék a Tisztaság Istenét.

Nézze csak: a szennyesruhák már sunyin gyülekeznek a kosárban, hogy hamarosan megindítsák lassú, bízós kúszótámadásukat a Szentély ellen!!! A földön összegyűlő finom por csak arra vár, hogy Ön elforduljon, és máris macskákká egyesülve szégyenteljes televényeket alkothasson a szekrények alatt!!! (Hogy Ön majd jól leélgjen, ha vendégek jönnek, akik esetleg pont a földre fekve ellenőrzik Szentélye tisztaságát!)

Amikor pedig a családtagjai esténként hazaérnek, és az otthon melege helyett egy karikás szemű nőt fognak találni, aki éppen hatalmas kondérban főzi ki a ruhásszekrényt, mert rájött, hogy megtelepedtek rajta a gombák, és steril védőruhában, hangszórón keresztül arra utasítja őket, hogy mindenki fűrödjön meg antibakteriális tusfürdővel, mielőtt belép – akkor Ön jó úton van a cél felé!

Ezt már nyugodtan elmesélheti a barátainak a játszótéren. És biztos vagyok benne, hogy idővel az őszinte könnyek is megjönnek mellé.

Tiszta lakást és sok sikert kíván:

*Doktor Bori*

*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*

# EGYBŐL SEGÍT!

Támogassa  
a Magyar Katolikus Egyház  
szolgálatait!



Kérjük, rendelkezzen  
Ön is adója egyházi  
1%-áról!

Technikai szám

**0011**

Köszönjük, hogy  
támogatja szolgálatainkat!

**katolikus.hu**



# „NEM LÁTOM, DE RÁBÍZOM MAGAM”

## Interjú Balázs Zsanett rádiós műsorvezetővel

A születése óta vak **Balázs Zsanett** az ELTE kommunikáció szakán szerzett diplomát, majd rádiós műsorvezetőként kezdett dolgozni. A szülei tartottak attól, vajon kap-e munkát, képes lesz-e megállni a helyét egy ilyen bizonytalan pályán, amely a közvélekedés szerint a hiú, gátlástalan, törtető embereknek kedvez. De ő nem hagyta, hogy ez eltántorítsa a kitzűzött céljától.

◆ – **Furcsállták a diákok, hogy mit keresel a szakon?**  
– Egy-egy kellemetlen élményen kívül általában nincs rossz tapasztalatom. Az egyetemi éveim alatt végig arra törekedtem, hogy a csoporttársaimmal legalább a köszönőviszony meglegyen, senkitől nem vártam el, hogy megkülönböztettként kezeljen. Nem éltem másképp, mint a csoporttársaim. Befogadásra találtam, és egy pillanatig nem jelentett számukra problémát, hogy nem látok.

– **Az egyetem után a gyakorlati időt a Mária Rádiónál töltötted.**

– Már az egyetemi éveim alatt a rádiónál önkénteskedtem, és később bekapcsolódtam az „Igéző” című műsor szerkesztésébe. Ebben a műsorban egy-egy bibliai idézetet hoz a meghívott vendég, jellemzően egy ismert ember, és néhány szóban elmondja, mit jelent az idézet a saját életében. Ötven perc beszélgetésből másfél perc hangzik el a Kossuth Rádióban is. Roppantul tetszett az emberek nyitottsága, hogy őszintén tudtak beszélni magukról, a kríziseikről, Istenről.

– **Neked melyik a kedvenc bibliai történeted?**

– Nagyon szeretem az emmauszi tanítványok történetét. Mert mi is történt? A kenyértörés láttán megnyílt a szemük. Sokszor magamra ismerek ebben.

HÁNYSZOR VAGYOK ÉN IS ÚGY, HOGY A SAJÁT MAGAM FEJE UTÁN MEGVEK, ÉS NEM ISMEREM FEL, MIT AKAR A JÓISTEN TŐLEM.

A szentmise mindig erőt ad és visszaterel a helyes útra. A család és a józsefvárosi plébánia meghatároz. A plébánián megismert hitoktató, *Quirin Ágnes* példamutatása sokat jelentett az életemben. Nyolc évvel ezelőtt közösen kezdtünk el rádiós szolgálatot vállalni *Bajzáth Ferenc* atyával együtt, a reggeli napindítót készítettük a Mária Rádiónál, ott készíthettem az első interjúimat – hajléktalan emberekkel. Az ott szerzett tapasztalat rengeteget hozott az életem alakulásához.

– **Szerinted milyen egy jó újságíró?**

– A legfontosabb feladata, hogy kíváncsi legyen, érdekelje az interjúalany, adott esetben tudjon és merjen is visszakérdezni. A másik, hogy ő maga is meghallgató emberré váljon. Ez nem mindenkinek sikerül. A kettő együtthatalma lételem.

– **Mikor gondolod megfelelőnek az anyagot?**

– Még soha nem voltam elégedett. Mindig levonom a megfelelő következtetést, és próbálok hasznát venni a következő munkámban. Bármikor adódhat váratlan, a felkészülés ellenére meglepő helyzet, és ha nem jól reagálsz, hibázol. A Katolikus Rádióban, ahol most dolgozom, törekszem arra, hogy minél jobb anyagokat készítsek.

– **Legváratlanabb interjúhelyzet?**

– Minden interjú meglepő és váratlan.



– **Nick Vujcic magyarországi látogatásakor ott lehettél a sajtótájékoztatón.**

– Nagy öröm volt számomra. A szervezők külön nem engedélyeztek interjút, mindenki a sajtótájékoztatón kérdezhetett. Én lettem az utolsó kérdező a több száz újságíró közül, és valami olyasmit kérdeztem tőle, miért a leghálásabb Istennek. Előzőleg mindenki a hétköznapi életéről, apróságokról, gyakorlati dolgokról faggatta, és a válaszából ítélve azt éreztem, mintha azt várta volna, hogy a hitéről kérdezzék.

– **A Romano Mária Rádióban ismert cigány értelmiségiekkel készítettél interjúkat. Tanultál valamit tőlük?**

– Megtanultam, amennyire csak lehet, egyszerűnek lenni. Ugyanis ők nagyon természetesen viselkedtek, végtelen egyszerűséggel fogalmazták meg a gondolataikat, beszéltek az örömeikről, megosztották velem a nehézségeiket. Az ő történeteik nagy hatást gyakoroltak rám.

– **Helyzetedből adódóan rákényszerülsz, hogy bízz az emberekben, ne kérdőjelezd meg az emberi jószágot. Könnyű teher?**

– Soha nem voltam az emberekkel szemben bizalmatlan. Ha most azt mondanád, gyere, igyunk meg egy kávét nem messze innen, eszembe nem jutna, hogy esetleg rossz

helyre viszel. Ehhez elkél egy jó nagy adag emberismeret, és az, hogy bízzak abban, akit nem látok. Akárcsak Istennél: nem látom, de abszolút rábízom magam. Szerintem az emberek – a gyarlóságaik ellenére – jók.

**HA ODAFIGVELÜNK A MÁSIKRA, HA FENNTARTÁSOK NÉLKÜL ÉS BÁTTRAN MERÜNK NYITNI FELÉJÜK, A VAKSÁG HELYÉT A TISZTÁNLÁTÁS VESZI ÁT.**

Ezt tapasztaltam meg akkor is, amikor a Katolikus Rádióhoz kerültem. A rádió munkatársai nyitott szívvel fordultak felém, s a kezdetekkor, a látáshiányomból adódó problémákra közösen kerestük és találtuk meg a megfelelő megoldásokat, hogy minél gördülékenyebben végezhessem a rám bízott feladatokat.

– **Soha nem éreztél haragot Isten iránt?**

– Nem állítom, hogy sosem volt bennem neheztelés. Az ember időről időre felteszi a kérdést: *Miért?* Pedig a helyes kérdés az lenne: *Hogyan oldható meg a helyzet?* Egyszer valaki azt mondta nekem, hogy a keresztet nem elfogadni, hanem odaadni kell. Ezt az odaadást a mai napig tanulom. Sokat vitatkozom Istennel a saját vakságomról, faggatom őt, kérdéseket teszek fel neki, és sokszor egy-egy emberen keresztül érkezik válasz. ♦



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# TANÁRI ÉNKÉP

A tanári WC nem csak egy sima mosdó. A tanári WC státuszsimbólum – vagy legalábbis a kulcsa az. Ugyanúgy, ahogy a liftkulcs, a napló, a színeskrétás doboz, a koszos kávésbögre és a nyüzött arc is. Csak azon kaszt tagjainak van, amelyekhez én is tartozom. A tanároknak.

◆ Amikor az első tanítási napomon beléptem az iskolába, legalább ugyanannyira izgultam, mint a diákok, és legalább ugyanannyira bénán lepeztem, mint ők. Mindenesetre a szerepet ők is, én is pontosan hoztuk, lement az óra, elindult az év. A hetek, hónapok előrehaladtával egyre jobban belerázódtam abba a szerepbe, amiről azt gondolom, hogy a tanáré – ami aztán annak rendje és módja szerint az énképem részévé vált. Itt egy feleltetés, ott egy frontális óra, amott egy dolgozat. Néha átvonultam a fénymásológépjébe a feltűnő bögrémben lötyögő kihűlt kávémmal, máskor pedig fáradt arccal ültem az ebédlő tanároknak fenntartott asztalánál. Ha iskolán kívül a tanárságról kérdeztek, mindig volt a válaszomban „Jaj, a mai fiatalok...” kezdetű mondat, és iskolán belül is gyorsan otthonosan mozogtam a fáradt pedagógus öngigazoló szerepében. A tanórákon fürdőztem a figyelemben, és élveztem, hogy minden úgy történik, ahogy én akarom, vagy ha nem, akkor egy intéző után majd úgy fog.

Kedves olvasó, tedd fel magadnak a kérdést: ha tanár lennél, ilyen tanár szeretnél lenni? Az élet úgy hozta, hogy ez a kérdés megszületett bennem, és rálátásom lett arra, hogy mit is csináljak. Egy rokonom vicces megjegyzésével indult: „Látom, Andi, most mindent törlesztesz az oktatási rendszernek azért, amit te is elszenvetél.” Nem esett jól ez a mondat, hiszen „én vagyok az ember, aki minimálbérért a te kölykeidet is naphosszat terelgetem” – mondtam magamban. De ahogy teltek a napok, elkezdett dolgozni bennem valami.

**HÁT NEM UTÁLTAM ANNO DIÁKKÉNT A FELELTETÉST? AKKOR MIÉRT CSINÁLOM? HÁT NEM VOLT RÉMES GIMISKÉNT, AMIKOR A TANÁR CSAK A SAJÁT HANGJÁT HALLATTA 45 PERCIG? AKKOR MIÉRT TESZEK UGYANÍGY?**

Hát nem éreztem teljesen értelmetlennek bemagolni a „szárazanyagot”, hogy aztán a dolgozat után a tizedére sem emlékeztek? Vajon a gimnáziumban „tanultaknak” mekkora részét használok felnőttként? Minek volt tényleg értelme visszanézve? Mit szeretnék átadni a diákoknak? Milyen tanár szeretnék lenni?

A változás és a változtatás nehéz volt. Mert a kudarc élményével indult, annak beismerésével, hogy eddig rosszul csináltam: hogy a szerep kedvéért, a figyelem megszerzéséért és a hatalomvágy kielégítésére dolgoztam úgy, ahogy. Mert azt gondoltam, ez a tanár. Mert ezt tanultam az iskolában, hiszen többnyire ilyen tanárok vettek körül. De ha nem ilyen a jó tanár, akkor milyen? Milyen legyek? Mit csináljak? Hogyan néztek utána? Kítől kapok segítséget? Hol olvassak utána?

Lett egy új barátom, aki elképesztően sokat segített: Google. Rajta keresztül megismerkedhettem más, inspiráló pedagógusokkal, gondolatokkal, ötletekkel, módszertanokkal, magyar és nemzetközi jó gyakorlatokkal. Mindezek mentén alakítottam ki a saját egyéni tanítási stílusomat. Kipróbálva a szimpatikus módszereket, és megtartva mindet, ami hozzám és a diákjaimhoz is passzol. Az ajánlatom újrakezdőknek:



• **Előadások (online, magyar felirattal):**

- Sir Ken Robinson
- Rita Pierson
- Sugata Mitra
- Ricardo Semler

• **Ötletek, gyakorlatok:**

- tanarblog.hu
- qqcska.blogger.hu
- <http://www.tani-tani.info>
- <https://sites.google.com/site/gergobacciinternetestanterme/>

• **Közösségek a Facebookon:**

- Pestalozzi péntek
- Gamification a magyar oktatásban

• **Könyvek:**

- Fegyverneki Gergő: IKT-s ötlettár
- Prievara Tibor: 21. századi tanár

A fenti forrásokon kívül végtelen sok inspiráló tartalom érhető el, amelyek segítettek, hogy lépésről lépésre újradefiniáljam a tanári önképemet, felfrissítsem a módszertáramat. A legfontosabb és legőszintébb segítséget azonban a tanulók adják. Az ő szemükből kiolvasható, hogy van-e értelme a tanórának. Köszönöm minden diákomnak a segítséget! ♦

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



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

**GYŪJTŐ** 

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

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

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

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



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉPEK –  
NERPEL NIKOLETTA

*A Salon*  
BUDAPEST

# „MÓDFELETT UNALMAS MINDIG UGYANANNAK LENNI”

## Egy fotózás kulisszatitkai

A divatfotózás nem mindig a termékreklámozásról szól. Minden kapcsolódó terület szakembere keresi a lehetőséget olyan együttműködésekre, ahol gazdasági nyomás nélkül, szabadon, az alkotás örömeért készíthet valami szépet. Ezek a képek is egy ilyen fotózáson készültek.

- ◆ **Nerpel Nikolett**a fotográfus olyan képanyagot szeretett volna készíteni, ami időtálló, kor-talan és érték marad sok-sok év múlva is. Gercosz Henriett sminkes és Horváth Nóra modell mellett én mint öltöztető voltam még a csapat tagja. Mindannyian Niki elképzeléseinek megvalósítását segítettük. Úgy akartunk valami különlegeset alkotni, hogy közben a jól bevált fekete-fehér kontrasztjaival játszottunk.

„Mostanában egyre népszerűbbé váltak az enteriőr műtermek, amelyeket nagyon szeretek, de valahogy mégis sokszor visszakanyarodok a klasszikushoz – meséli Niki. – Ha az estélyi ruhás fotót megnézzük fekete-fehérben, első ránézésre készülhetett volna 100 évvel ezelőtt is: benne van az az időtlen elegancia a modell mozdulatában, az összeállított szettben és a világításban is. Fény szempontjából is az egyszerű, klasszikus látványvilágra törekedtem. A fehér háttérrel a fényt levezető két lámpával dolgoztam, ott pedig két vaku a háttérrel, kettő pedig a modellt világította indirekt módon. A modellt végig egy fehér holker előtt ült vagy állt, tehát tulajdonképpen a háttérünk végig fehér volt, csak hol több, hol kevesebb fény jutott rá.”



Amikor Niki átküldte nekem, a stylistnak a négy tervezett beállítást, eldöntöttem, hogy négy teljesen különböző öltözéssel készülök: egy otthoni, kuckózós hangulatúval; egy bevállalós, bőrt, csipkét és látványos ékszereket felvonultató, mégis elegáns összeállítással; egy jelmezszerű, látványos és egy Audrey Hepburnt idéző, finom Vogue-eleganciát idéző darabbal. Szempont volt ugyanakkor az is, hogy miközben négy stílust mutatok be, lehetőleg csak magyar tervezők darabjait használjam. Szerencsére Nóri méretei egyeznek az enyémmel, így kevés szaladgálás, bontás, kötés, varrás és saját gardróbom felkutatása után is sikerült mindent időben beszereznem.

A fehér pulóvert magam kötöttem kézzel. Ehhez egy magyar márkától, a Virivee-től választottam egy kézzel festett, macskamintás harisnyát, Tóth-Kern Enikőtől pedig a legújabb kollekciójából egy szandált. A következő öltözék alapja egy olyan üzleties műbőr kosztüm, amelyet öt-hat évvel ezelőtt készítettem nekem méretre egy fiatal MOME-s divattervező hallgató, Mileji Claudia. Ehhez egy feltörekvő fehérneműmárka, a Between csipkebodyját társítottam, illetve a Delacier fém és cérna ötvözetéből készült, látványos ékszereit.

E két öltözék után sminkváltás is következett. Niki és Henriett gyakran készítenek együtt kreatív anyagokat, így tudják, érzik, hogy mit szeretne láttatni a másik: „Alapvetően két sminket gondoltam ki, amelyek összhangban vannak a modell karakterével, a stylinggal és a hajjal – mondta Henriett. – Mindkét smink esetében az erős kontrasztok és a design játszotta a főszerepet. Kicsit elhagyva a hagyományos beauty smink kereteit, az első look kimondottan a fekete-fehér ellentétére épült, ami – ahogyan a képek is mutatják – a fotókon is kellően hangsúlyos. Szolid, trendi, de mégis meghökkentő kombinációt akartam létrehozni. Az erős, íves szemfestéshez viszont így egy natúr rúzszt tettem föl. A második smink egy domináns tusvonallal emelte ki a modell szemét, amihez erős vörös rúzsral alkottam meg a kontrasztot. Ebben a lookban számomra az elegáns, ugyanakkor vad hatású ötvözése volt a fő cél.”

A tusvonalat azért is igényelte a tekintet, mivel mindkét öltözékhez társítottam kalapot, amely a tekintetet – kellő hangsúly nélkül – háttérbe szoríthatta volna. Így viszont megfelelő figyelmet kapott nemcsak a kalap vagy a rajta lévő fátzol, hanem az alatta és mögötte sugárzó pillantás is.

„A három testőr” hangulatát idéző öltözék alapja egy nagy karimájú férfikalap a Várhegyi Éva kalapszalomból és egy férfiing a MOME-n tavaly, mesterszakon végzett Hegedűs Dóra diplomakollekciójából. Az ing nagy volt Nórira, így ott helyben varrogattam és tűzőgöttem rajta, illetve egy saját bőr fűzővel tettem még karcsúbbá.

Egy ilyen többórás fotózás minden résztvevő számára fárasztó tud lenni, de esetünkben – talán a fokozatos építkezés miatt is – a lelkesedés egyre csak nőtt: az utolsó öltözéket vártuk mindannyian a legjobban. Az Elysian ruha számtalan apró trükköt és cselet hordozott magában: a fehér pliszé uszálybetétet, a színátmenetes aljat, valamint a hát- és a vállmegoldást. Majd ehhez a klasszikus, de mégis modern ruhához adtam egy fátylas pillbox kalapot, amely az ötvenes-hatvanas évek hangulatát idézte, és egy pár fehér kesztyűt, amely már akkor vintage volt, amikor 18 évvel ezelőtt a saját esküvőmre megvettem.

Nórinak, aki a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészkarának hallgatója, tulajdonképpen ez volt az első ilyen jellegű fotózása: „A fotózás elején nagyon izgatott voltam, majd szépen lassan sikerült feloldódnom az első szett után, illetve Niki segítő instrukcióit követően. Az első öltözékekkel kicsit nehezen azonosultam, de valószínűleg azért, mert akkor még nem engedtem el magam igazán. A második szett volt az abszolút kedvencem: a csodaszép body az extra ékszerekkel és a bőrkosztümmel. A délután csúcsa ugyanakkor számomra az volt, amikor az Elysian ruhát viselhettem: igazi hercegnőnek éreztem magam benne. Összességében az egész fotózás felejthetetlen volt számomra. Az egyik kép kikerült Niki kiállítására a Madách Színházba is, amire nagyon büszke vagyok.” ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# DIGI LÁNYOK

„5 technológiai újítás, amelyre minden nőnek szüksége van 2019-ben” – egy ilyen címet nehéz kihagyni, rá is kattintok a néhány perces filmre a videómegosztó oldalon. Közben persze tudom, hogy valószínűleg reklámokkal találkozom, mégis kíváncsivá tesz, mit választottak ki névtelen youtuberek a „nők” számára.

◆ Nos, mit gondolnak? – kis szünet, dobpergés, itt kellene találgatni. Én például olyasmire tippelnék, hogy napi időbeosztás-segítő vagy nyelvtudásfejlesztő app, esetleg újabb, még szuperebb közlekedésszervező vagy a bevásárlásoknál használható, gyors összetevőelemző.

DE ÉN NAGYON NAIIV VAGYOK. MERT ABBÓL INDULOK KI, HOGY MI NŐK SZERVEZÜNK, TANULUNK, KÖZLEKEDÜNK ÉS CSALÁDOKAT „TÁPLÁLUNK”.

Valószínűleg hibás az önfelfogásom, ezt a videó is ékesen bizonyítja. Ugyanis az öt tech-kütyü a következő: egy többrészes táskakészlet, amelybe minden befér (smink és fülhallgató); két különféle nyaki masszázskészülék, az egyik csak nagy, a másik okos is; egy üvegből készült borkínáló és egy arckrém. Hogy ezek nem is technológiák? Ugyan már, ne akadjunk fenn az ilyen apró részleteken, egy nőnek minden új egy kicsit tech is, nemdebár?!

Most már mohón keresek újabb videókat, amelyek a nőknek való leginnovatívabb technológiákat sorolják. Az okosgyűrűt pánikgombbal, amely mindenkit – beleértve a rendőrséget is – értesít, ha támadás ér minket. Az okostükröt, amely elemzi a bőrünket. Az okosdivat-karkötőt, amely nemcsak kommunikál, de mindig az outfithez igazítja a színét. És a pántot, amely arra figyelmeztet minket, amikor veszünk a fittségünkben.

Vérszemet kapok. Nézem a férfiaknak szóló ajánlókat. És mit találok? Okoslatokat, kommunikációs szervezőt, zsebbe tehető okostelefon-tartót, munkaszervező-appot.

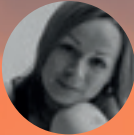
Valami elkezdődött a '80-as években, ami megdőbentő bár, de máig, 2019-ig is eltart. Az a buta, sztereotíp kereskedelmi kommunikáció, amely a kislány-íróasztalt rózsaszín tükörrel, a kisfiút számítógéppel hirdeti. Merthogy mit is csinál egy lány és egy fiú az asztalnál, ugye...?

Tudjuk, milyen fontos lenne, hogy a lányok is felfedezzék: átlagosan jó képességekkel lehet belőlük sikeres munkavállaló a robotkorban is. És ezért örömmel tanuljanak matekot, műszaki tudományokat.

HOGY NE ADATBEVIVŐK, HANEM ADATBÁNVÁSZOK, ADATMÉRNÖKÖK, RENDSZERTERVEZŐK: AZ ÉLETET ON-ÉS OFFLINE IS ISMERŐ ÉS SZERETŐ DIGI-LÁNYOK, -NŐK, -FELESÉGEK, -CSALÁDANYÁK LEGYENEK. HOGY A NŐI TEHETSÉG NE HALJON KI A ROBOTOK ÁLTAL SZÜKSÉGTENNÉ TETT MUNKAKÖRÖKKEL.

Az Egyesült Államokban az 1980-as évekig a számítógéptudományi diplomák több mint 40 százalékát nők szerezték meg. Mára ez a szám 18 százalékra csökkent. 2019 volt az első év, hogy a legnagyobb globális innovációs seregszemle, a CES foglalkozott ezzel a kérdéssel. Mert bár mindenki az informatika fontosságáról beszél, de túlbecsüljük a „brilliant jerk”-et, az öntörvényű, együtt dolgozni képtelen, szociális képességek és kötése nélküli tech-zsenit, és nem vesszük észre, hogy a technológia a társadalmunk és kultúránk része. Hogy a jó értelemben vett újító gondolkodás legtöbbször jó közösségekben születik meg. Nem látjuk be eléggé, hogy a tech-guruk és -cégek legsikeresebbjei nem az értelem és értelem közti mondvacsinált választást, hanem az életmódok megismerését célozzák. És – jó vagy rossz –, de víziójuk van.

MÁRPEDIG AZ ÉN VAGY – MONDHATOM ÍGY, KEDVES NŐOLVASÓK? – A MI ÉLETÜNK NEM MASSZÁZS ÉS BŐRELEMZÉS. AZ ALGORITMUS CSÚNYÁN TÉVEDETT. IDEJE, HOGY VÉGRE EZT IS FELISMERJE AZ INFORMÁCIÓS FORRADALOM. ◆



SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

NEM A

# stresszel

VAN A BAJ

Hajlamosak vagyunk úgy tekinteni a stresszre, mint amit kerülni, vagy legalábbis minimalizálni kell az életünkben. És ha úgy kezeljük, mint a fejlődés szükséges részét, amely arra sarkall, hogy mozgósítsuk és használjuk a rendelkezésre álló erőforrásainkat, új képességekre tegyünk szert, s végső soron növekedjünk általa? És ha ez így van, hogyan segíthet ebben a sport?



- ◆ Ha stressz ér minket, vagy olyan inger, amely elsőre ijesztőnek tűnik, akkor a szervezet fiziológiás reakciót mutat, amelyet pszichésen kiértékelünk magunkban. Ez a kiértékelési folyamat aztán visszahat a zsigeri működésre, és meghatározza azt is, mit cselekszünk válaszul. Előzetes feltevéseink, prekoncepcióink döntően befolyásolhatják, hogy miként reagálunk: ha azt gondoljuk magunkról, hogy képesek vagyunk megküzdeni a stresszrel, van elegendő erőforrásunk, és bízunk saját kompetenciánkban, akkor csökken a félelmi reakció, valamint növekszik a belső kontroll és magabiztosság érzése. Ebből arra következtethetünk, hogy nem a kismértékű stresszre kell törekedni, vagy hogy egyáltalán ne legyen jelen stressz az életünkben, hanem arra, hogy meglegyenek az erőforrásaink, és higgyünk benne, hogy képesek vagyunk hatékonyan megbirkózni vele.

## AMIN TUDUNK VÁLTOZTATNI, AZ NEM A KÜLVILÁGBÓL ÉRKEZŐ STRESSZ MÉRTÉKE, HANEM A SAJÁT REAKCIÓINK.

A sport két oldalról támogathatja meg ezt a folyamatot: egyrészt segít eltávolodni a problémától, és közben azt vehetjük észre, hogy megérkezik a megoldás. Másrészt például is szolgálhat arra, hogy hogyan küzdjünk. Ha nem úgy tekintünk a stresszre, mint ami szó szerint az életünkre tör, hanem úgy, hogy az valami, amivel képesek vagyunk megbirkózni, akkor az egészségünket nemhogy megőrizhetjük, hanem még ellenállóbbá válhatunk.

### **A STRESSZVÁLASZ MOBILIZÁLJA ERŐFORRÁSAINKAT!**

Amikor stresszt élünk át, éberségünk fokozódik, figyelmünk beszűkül az adott feladatra, problémára. Úgy is mondhatnánk, a szervezet felkészül a küzdelemre. Ha elképzeljük, mi történik sportolás közben, akkor könnyebben megérthetjük és átkeretezhetjük a helyzetet. A sportolás során a szervezetben oldódik a feszültség, az idegrendszer áthangolásával pedig csökken az észlelt szorongás. Azzal, hogy elvégezzük az edzőmunkát, alkalmazkodásra készítjük a szervezetünket, ellenállóbbá és erősebbé tesszük magunkat. Az edzőterhelés akkor megfelelő, ha kihívást jelent, vagyis többet követel, mint amire előzőleg képesek voltunk. Így fejlődünk és egyre jobban teljesítünk. A stresszre adott reakció fiziológiás szinten nem tesz különbséget distressz és eustressz között, vagyis a szervezetben nagyon hasonló folyamatok játszódnak le. A különbség abban rejlik, hogy míg előbbit túl nagy, kockázatosnak éljük meg, utóbbit pozitívként tekintünk. Szívesen vállaljuk például, hogy kicsivel többet teljesítsünk edzésről edzésre, éppen annyit, amennyivel még megbirkózunk, és sikerélmény, elégedettség

a jutalma. Korántsem biztos, hogy minden edzés előtt végiggondoljuk, hogy milyen bátrak vagyunk, és mennyire hiszünk magunkban, hogy meg tudjuk csinálni, mert ez a folyamat természetesen lezajlik. Vagyis adott az az előfeltevésünk, hogy képesek vagyunk rá, és önként vállaljuk a kihívást. A testünk pedig velünk tart: felkészül az igénybevételre, így nyugodtan, fókuszáltan tudjuk a feladatot végrehajtani.

Felmerülhet azonban, hogy bár a sportolás során aktíválódott készenléti állapot nagyon hasonlít más stresszorokkal való találkozásra, akkor is csak egy választott tevékenység, míg a nehéz, megterhelő életeseményeket nem magunk választjuk. Ez így van, viszont elkerülni, megúszni nem tudjuk őket, és a sport analógiája pozitív megerősítő lehet a megküzdésben.

### FELADATORIENTÁLT ÉS ÉRZELEMFOKUSZÚ MEGKÜZDÉS

Érzelmeink felismerése sokat segíthet a megküzdés során. Ha tudatosítjuk, hogy milyen érzéseket kelt egy-egy helyzettel való találkozás, akkor nem áraszt el a kétségbeesés vagy a bizonytalanság. Tekinthetünk rájuk úgy, hogy teljesen természetes velejárói a stresszre adott reakciónak, amelyek szabályozhatók és kézben tarthatók. Ha elkezdünk úgy tekinteni a stresszforrásra, mint leküzdhető kihívásra, akkor a belső kontroll érzete felerősödhet. És ha úgy véljük, meg tudunk küzdeni a stresszel, akkor nem ural el, hanem mi válunk kompetenssé. Ahogy tehát gondolkodunk magunkról, és ahogy ennek mentén cselekszünk, amikor stressz ér minket, nagyban meghatározza az érzelmi és testi tapasztalást is. A stressz önmagában nem árthat nekünk: a válaszreakció készenléti állapotba hoz, ahol cselekedhetek úgy, hogy ellenállóbbá válok, s bízom megküzdési képességeimben.

Amikor stressz ér, és a „harcolj vagy menekülj” reakció lép életbe, a fókusz teljesen beszűkülhet a problémára. A feladatorientált megküzdés során ez akár jól is jöhet: minden energiánkat a megoldásra koncentrálnuk. A sport egyik hatásmechanizmusa is hasonló ehhez: minden idegszállammal a feladatra koncentrálok. Ez nagyon hasznos, amikor jól körülhatárolt, konkrét problémával állok szemben, amire pontosan tudom a megoldást; például egy határidős munka leadásánál, mert gyorsabbá és hatékonyabbá tesz. Sok olyan helyzet van azonban, amikor a körülményeken nem tudunk változtatni, csak a saját reakcióinkon. Ilyenkor az segít, ha érzelmileg kezelni tudjuk a helyzetet.

## VAGYIS NEM A PROBLÉMÁVAL FOGLALKOZUNK ELŐBB, HANEM MAGUNKKAL: KÉPESSÉ TESSZÜK MAGUNKAT A SZEMBENÉZÉSRE, HOGY BÍZNI TUDJUNK MAGUNKBAN ÉS A VILÁGBAN.

Ilyenkor érzelmeink szabályozása jelentheti a megoldást, amelyet mindfulness és relaxációs technikákkal is megtámogathatunk. Ha a jelenben tudunk maradni, annak már önmagában ereje van: nem sodor el az ár, a tehetetlenség, az aggodalmak.

A sportolás során megszerzett képességek és a fizikai erőnlét növelése azért jó, mert a testi erőt, küzdőképességet megérezve lelkileg is edzettebbnek érezhetjük magunkat. Fontos ugyanakkor, hogy nem tehető egyenlőségjel a kettő közé, és nagy csapda, ha mindig a sportba menekülünk. Támaszt és kiindulópontot adhat, municióval szolgálhat, de nem lehet menekülőút: más területen is ki kell bontani erőnket, hitünket, képességeinket. Az viszont biztos, hogy egy jól megválasztott tevékenység – mint egy kedvelt mozgásforma – segít, mert ahogy ott sikerül, az átvihető az élet többi területére is.

### NE EGYEDÜL!

A társas támasz a stresszel való szembenézés egyik nagyon fontos eleme. Ha úgy érezzük, támogatnak minket, törődnek velünk, akkor lelkesedésünk és elköteleződésünk növekszik. Stressz esetén ösztönösen keresünk kapaszkodót, gondoskodást, segítséget, amely nem csupán a megküzdést segíti, hanem a feltöltődést, regenerálódást, vitalitást is fokozza. A kapcsolódás egy másik lényel, aki lehet egy állat is, az egyik legnagyobb védőfaktor a stresszel szemben. Ne becsüljük alá, hatalmas ereje van: megtart, megvéd, rezilienssé tesz. A sportban hasonló a helyzet: nemcsak a fizikai aktivitás bír jótékony hatással, hanem a sportközösség megtartó és ösztönző ereje. Bátran keressünk olyan csapatot, akikkel lehet együtt küzdeni, osztozni az érzéseken, egymásból erőt és inspirációt meríteni. ♦

# Családbarát hotel

Hévíz és a Balaton szomszédságában

**5 év**  
alatt  
ingyen!

A családbarát Kolping Hotelben most nem csak a házimunkát és a programszervezés gondját vesszük le a szülőkről, hanem a költségekben is osztunk. Az 5 év alatti gyermekek szállása, félpanziós ellátása, a családi és gyerekprogramokkal együtt szállodánk ajándéka.  
**2019.03.03-29.**



KOLPING HOTEL  
★★★★



BOBORORSZÁG

HANAMI  
BEAUTY & SPA

Kolping Hotel\*\*\*\* Spa & Family Resort  
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143  
sales@kolping.hotel.hu • kolping.hotel.hu/kepmas