



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
VÍZEN JÁRNI TILOS

ILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTA



# VAN TÜZED?

♦ – A dohányzásról leszokni? Az könnyű, már százhuszonegyszer megtettem.

G. B. Show mondta vagy Churchill, talán egyik sem, talán mindkettő. Minden jó duma tőlük származik, a dobogó harmadik fokán Oscar Wilde és Woody Allen osztozik.

Ó, drága szenvedélyek! Ha könyvelőalkat volnék, és összeadnám a cigire költött összegeket, fálnak mennék rébolyomban. Egy cseles netes alkalmazással kikalkuláltam: tíz év dohánymentességgel négymillió forintot sikerült megspórolnom az emberiségnek.

Egyik barátom nappalijában menő zsúrkocsi állt, rajta pár szál cigaretta csinos tartóban. Ha megkívánja, elpöfékel egy szálat, de nem többet. Egyszer átbiliárdoztunk vele egy éjszakát, én hajnali négyig legalább egy-másfél dobozzal elszívtam, ő viszont, bár százszor kínáltam, beéerte egy szállal. Imponáló önuralom!

Nemdohányzó nagyanyám mindig tartott otthon kőkorszakinak számító Fecske-cigaretta, mert a polgári jómodorhoz hozzátartozott, hogy ha a vendég effélet kér, hát tesszen parancsolni. Kertész lévén egyszerű, kétkezi emberek is gyakran látogatták, és bármilyen úri modora volt, öntudatosan megbecsülte a munkást. Bár azért nem fukarkodott csipős, vitriolos megjegyzéseivel.

Akik szerették, ilyen karakánnak szerették. Dohányoslétem cifra nyomorúságában egyszer ráfanyalodtam, hogy nagyanyám fiókját megdézsmáljam. Kezdték már összezavarodni addig oly kristálytisza elméje, reméltem, büntetlenül véthetek kétcigarettányit az emberség gyémánttörvényei ellen.

Otthon sosem gyújtottam rá, cigizni kettős életet jelentett. Ez a legszégeylenesebben akkor ütközött ki, mikor feleségem elment otthonról, az épp aktuális kicsi rám volt bízva, én pedig tizenegykor már remegtem a nikotinéhségtől. Iszonyúan vágytam az elképesztő jól eső NECre, azaz Napi Első Cigimre. A nap felé forduló, füst-kacsaringókban gyönyörködő extázis helyett aztán sietősen szipákkoltam el a dohányrudat, folyton csekkolva, nem veszi-e észre a drága csöppség, miként mérgezi magát édesapja. A dohányzás vágya gyakran el is hajtott otthonról, könyvtárban dolgozgatva bármikor kilóghattam pár slukkra. Le voltunk gatyásodva, hát ócska dolgozat füstöltem. Nem volt még divatja a sodrós ciginek, anyagi okokból az úttörők közt jártam. Ritka nap meghívtam magamat egy-egy úri Kentre vagy Davidoffra, ám pöfögtetés közben mardosott a lelkifurdalás, amiért kisebb vagyont változtatok légneművé káros szenvedélyem vonzásában.



Nagyon szerettem esténként bagózni, brüsszeli szállásunk padlásablakából vagy zuglói erkélyünkről romantikus figyelemmel kísérve az emberek életét, konyhai, nagyszobai jeleneteket, szerelmet, gyereketetést, tévézést, teregetést. Kezemben a dohánymintával, a felfénylő parázzsal mintha őrködnék a csendes emberi egzisztenciák felett. Ez a kicsit gőgös, nagyon szeretetteljes emeleti pozíció megfelelt dédelgetett írói álmaimnak. Prométeusz ellopta az istenek tüzeit, fényénél átérzi az összes örömet, fájdalmat, vágyódást, dühöt, hogy papírra vetve mindet továbbadhassa olvasóinak! Ehhez miért kell magamat összebüdösíteni kátrányos növény termékekkel? Hát ööö, ez olyan művészi... Feleségemet nemigen győzte meg a magyarázat. Bárhogy fürödtem le, mostam haját, fogat, borotválkoztam, illatoztam, minden mesterkedésemem keresztül érezte a gyűlöletes, idegen bagószagot.

Néha próbáltam pipázni, de valami trükkről lemaradtam, mert az amúgy illatos tevékenység nálam ocsmány büzzel járt. Találtam egy trafikot, ahol százhusz forintért komoly szivarokat lehetett kapni. Ha napi eggyel beérem, az egészségesebb és olcsóbb bármi másnál. Nem jött be, elkezdtem letűdözni a vastag füstöt, és hamarosan az adag is kevés volt. Szenvedélyes alkat lévén vagy csinálok valamit, vagy nem. A józan mérték fogalmát nem nekem találták ki.

A sokadik figyelmeztető jel az volt, mikor egy borfesztivállal súlyosbított szlovéniai írótalálkozó öt napjára egy karton rémes világoskék Pall Mallt vittem, de már félidőben vennem kellett újat. Igaz, osztottam is. Ám kunyiztam is, ha elfogyott. Negyedik gyermekem, Johanna születésével egy időben végül sikerült letennem a bagót. Már nemdohányzóként vártam egyszer a távolsági buszomra, és dobozos sört szürcsölgettem egy padon. Hajléktalan fazon lépett oda, cigit kért. Bura büszkeséggel feleltem, nem dohányzom. Furfangosan vágott vissza:

– Akkor minek iszol?

A kérdés jogos, ezzel meg is volt a házi feladatom a rákövetkező tíz évre.

Immár húsz év dohánymentesség után rájöttem, az egész bagózásból azt az önzetlen gesztust sajnálom leginkább, amikor egyik dohányos tüzet ad a másiknak. Többször rákérdeztek az utcán, és mindig megszegyenülten feleltem: nincs tüzem. Aztán rájöttem: hiszen nemdohányzó is hordhat magánál gyufát! Vettem is öngyújtót, de azóta senki nem kért tőlem tüzet. Biztos nagyon nemdohányzó pofám lett azóta. Végül Ausztráliában sikerült elcsípnem rágyújtás előtt házigazdám: várj, van gyújtó a kabátomban! És megkínáltam a föld túloldaláról hozott, hamisítatlan magyar tűzzel. ♦



SZÖVEG –  
**TOLNAI NÓRA** sportszakpszichológus

# ÖSSZEZAVART STRESSZRENDSZER

Kép: jr. Korpa OGA / Unsplash

- ◆ Ha nem lenne stressz, akkor alkalmazkodás, adaptáció sem lenne. Evolúciós értelemben véve a megfelelő mértékű stressz a fejlődés beindítója és szükséges eszköze. Alapvető szükségletünk viszont a stabilitásra és biztonságra törekvés, amely sok esetben arra ösztönöz minket, hogy ne mozduljunk, és minden maradjon a régi, vagyis alakuljon ki egy homeosztatisz egyensúly. Életciklusaink és fejlődéstörténetünk során azonban ez nem segítené az alkalmazkodást, így a rendszer szinten tartása csak bizonyos mértékig lehetséges – utána szintet kell lépni. Amikor váltunk, nő a bizonytalanság, stresszt élünk át. A testünkben, a stressz hatására lezajló változások ennek az új szintnek az elérését hivatottak segíteni.

### **HARCOLJ VAGY MENEKÜLJ!**

Amikor akut stresszt érzékelünk, a szervezetünk hormonálisan is felkészül a „harcolj vagy menekülj!” reakcióra. A stresszválaszban és érzelemregulációban az agyi struktúrák közül a limbikus rendszernek jut elsődleges szerep. Ez egy ősi rendszer, ám aktivációját egy sürgető határidő vagy egy krízishelyzet fennállása éppúgy kiváltja, mint a korábbi, valódi túlélésért folytatott harc, míg ha ezekben az esetekben nem is arról van szó, hogy az életünk forog kockán. A limbikus rendszer szoros együttműködésben áll a hipotalamuszszal, amely számos vegetatív idegrendszeri szabályozási folyamatban vesz részt, mint például a légzés vagy a szívritmus és vérnyomás szabályozása.

**Amikor rendelkezésre álló erőforrásainkat meghaladó helyzettel találjuk magunkat szemben – lehet ez konkrét életveszély, de egy sürgető határidő, egy nehéz munkahelyi feladat vagy egy megterhelő döntési helyzet is –, úgy érzékeljük, hogy túl nagy vagy túl sok a stressz az életünkben. Ez egyrészt a pszichés teher élménye, másrészt a testünkben zajló fiziológiai változások észlelése. Mi zajlik le ilyenkor a szervezetünkben, és hogyan állítható helyre az egyensúly?**

Amikor stresszt, vagyis valamilyen fenyegetést érzékelünk, a limbikus rendszerben található amygdala jelet küld a hipotalamuszba, amely ingerületátvivő anyagokon keresztül szimpatikus idegrendszeri aktivitást okoz. Az adrenalin szintje megemelkedik, amely a pulzusszám megemelkedését, és ezáltal a cselekvéshez szükséges hatékonyabb vérellátást biztosítja, mozgósítja az energiaraktárakat, és felkészíti izmainkat is a megküzdésre. A veszély elhárultával az adrenalin szintje csökken. Problémát az okoz, ha tartós, vagy ismételt magas stresszhatásnak vagyunk kitéve, ami a modern kor szinte elkerülhetetlen velejárója. Ilyenkor fennmarad a hiperéber állapot, amelyet a szervezet a gyakran stresszhormonként emlegetett kortizol hormon megemelkedett szinten tartásával ér el, folyamatos készenlétben tartva a testünket. Tartósan megemelkedett kortizolszint mellett a megküzdés utáni megnyugvás állapota nem tud elérkezni. Ezt megsegítendő, fontos, hogy olyan feszültségoldó és érzelem szabályozási módszereket sajátítsunk el, amelyek képesek ezt előidézni.



## FOLYAMATOS KÉSZENLÉTBEN

Tartósan fennálló stressz esetén ugyanis ez a folyamatos készenléti állapot, a megemelkedett kortizolszint gátolja például a melatonin termelődést, amelynek elsődleges szerepe van az elalvásban és a jobb alvásminőségben. A pihentető alvás hiánya hangulati problémákhoz és szorongásos zavarokhoz vezethet. Az aggasztó gondolatok, vagy a bizonytalanság érzése megemelkedett arousalszintet eredményeznek, és megnehezítik a relaxált állapot elérését, fizikai szinten pedig például az izmok ellazítását. Ezért nehéz elaludni, vagy felébredés után visszaaludni, másnap pedig a kimerültség hatására az érzelmi érzékenység fokozódik, könnyebben lép fel túlterhelődés, ami újabb stresszhatásként ér. Ha jobban megértjük, mi zajlik le ilyenkor a testünkben, beavatkozási pontokat találunk és stratégiákat alakíthatunk ki a hatékony megküzdés érdekében. A mindfulness tréningekre, a mérsékelt intenzitású fizikai aktivitásra, a relaxációra vagy meditációra vonatkozó ajánlások többek között ezt hivatottak elősegíteni.

A sikeres megküzdéshez kortizolra van szükség. Túl sok és tartós stressz esetén azonban a kortizolválasz felborul: túl sok, vagy éppen túl kevés lesz, vagy elmarad a napi ingadozása. Ha túl alacsony a kortizol szintje, az bizonytalanságérzéshez vezet, erőtlenné tesz. Normál esetben reggel, ébredésnél megemelkedik a kortizolszint, és a nap végére csökken, elalvásnál pedig a melatonin kerül túlsúlyba. A kortizol kapcsolatban áll az immunrendszerrel is, amikor a kortizoltermelődés felborul, a szervezet gyulladásos folyamatai megszorodhatnak. Az akut stresszrel ellentétben, amely fokozza az immunaktivitást, a tartós és túl magas stressz az immunfunkciók elnyomását eredményezi. Az immunrendszert több oldalról is meg tudjuk támogatni; a kiegyensúlyozott és változatos étrend, amely megfelelő arányban tartalmaz vitaminokat és mikro tápanyagokat, valamint a stresszkezelés és feszültségoldás egyéni módjainak megtalálása azt segíti, hogy testi és mentális szinten egyaránt megtámogathassuk az immunfunkciókat, vagyis elérhetjük a pszichoszomatikus egyensúlyt és regenerációt.

Amikor tartósan magas stresszhez kell a szervezetünknek alkalmazkodnia, ez az állapot a stressz kiterjedése miatt nem teszi lehetővé a kortizolszint éjszakára történő visszaesését. Ez a tartós állapot végül az energiaktárak kimerüléséhez vezet, és kiegészítéssel eredményezhet. A kiegészítés – vagy burnout – nem más tehát, mint a kortizolműködés összeomlása. Ha ezt látjuk, akkor ahelyett,

hogy az akaraterő vagy motiváció hiánya miatt ostoroznánk magunkat, a megoldás felé terelgethetjük a fókuszot, vagyis arra, hogy mire van szükségünk fizikai és érzelmi szinten.

## HOGY ÁLLÍTSUK HELYRE A STRESSZRENDSZERÜNKET?

A stresszrendszer működésének újabb megközelítésében megjelenik a transzgenerációs szemlélet is. A szülői hatások, az érintés vagy épp annak hiánya kihat a stresszt szabályozó folyamatainkra. Az elhanyagolás, a fizikai stimulusok elégtelensége csecsemőkorban a kortizolreceptorok megváltozott működését okozza, amely a későbbiekben elmaradó kortizolhatást eredményez, vagyis a szorongásos állapotok felerősödéséhez, és a negatív, traumatikus élmények élénk emlékezeti tárolásához vezethet.

**A STRESSZRENDSZER MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉNEK HELYREÁLLÍTÁSÁBAN SEGÍTHET A KORAI LEFEKVÉS ÉS A BENNÜNKET ÉRŐ FÉNYEK SZABÁLYOZÁSA, A MÉRSÉKELT INTENZITÁSÚ RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁS, A ZENE, AZ ÉNEKLÉS VAGY MEDITÁCIÓ, A MASSZÁZS ÉS A BIZTONSÁGOT ADÓ TÁRSAS KAPCSOLATOK FENNTARTÁSA.**

Segíthet, ha a képességeinknek megfelelő kihívásokat találunk, és az is, ha önmagunkra nem mint a stressz vagy a körülmények passzív elszenvédőjére tekintünk, hanem kompetensnek, a kihívásra késznek, a szükséges erőforrásokkal rendelkezőnek érezzük magunkat. Csíkszentmihályi flow elmélete arról szól, hogy akkor érezzük jól magunkat, ha a kihívás összhangban áll megküzdési potenciálunkkal. Ehhez egyrészt szükség van arra, hogy képesek legyünk elfogadni saját határainkat, másrészt képesek legyünk bízni a sikeres helytállásban, ahogy abban is, hogy a stressz egyben kihívás is lehet, amely fejlődési lehetőséget tartogat. A társas támogatás is védőfaktoroként van jelen a stresszel szemben. Nem véletlen, hogy egy barátokkal töltött este oly sokunk életében tölt be fontos szerepet. Akár már egy nyugodt, biztonságot adó légkörben eltöltött étkezés is hozzájárulhat ahhoz, hogy jobb színben lássuk magunkat és a világot. ♦



SZÖVEG –  
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –  
LEZSER

# ELMÉLET

Azt állapítottam meg, hogy az esetek 50%-ában értek egyet magammal. Ez statisztikailag igaz, rám, illetve az életemre nézve. Ez az érték – magamra vetítve – úgy jött ki, hogy régebben 100%-ban értettem egyet magammal, majd ez az arány az évek során eltolódott és lassan, de folyamatosan, százalékpontról százalékpontra változott.

---

Okszerű és racionális  
az a megállapítás, hogy helyes  
döntés csak és kizárólag  
információ hiányában hozható.

---

◆ A statisztikai adatok alapján egyértelműen megállapítható, hogy korábban, azaz egészen kis koromban 100%-ban volt igazam. Mivel egyáltalán nem voltak ismereteim a világ dolgait illetően, fel sem merülhetett a mérlegelés, pláne a tévedés lehetősége, vagyis az egyetértés saját magammal előre borítékolható volt.

Később, mivel több ismeretre tettem szert, az igazságra egyre nehezebb volt rátalálnom, ennek következtében mind nagyobb számosságban (és szép fokozatosan már statisztikailag is érzékelhető módon) kezdtem nem egyetérteni magammal. Az 50-50%-os arány bekövetkezése komoly fejtörést okozott nekem, hiszen fel kellett ismernem, hogy döntéseim teljesen esetlegessé váltak, vagyis pontosan ugyanannyi közülük van az igazsághoz, mint a nem igazságához. Azaz nulla.

Megfigyelhető, hogy a számszaki eredmények alakulása szignifikáns módon befolyásolja az ember

gondolkodását, aki erős késztetést érez arra, hogy az aktuális kérdésekben hozott döntéseinek alapját a beszerezhető legtöbb ismeret és ezen ismeretek birtokában megtett alapos mérlegelés képezze. A kérdések vagy döntési helyzetek több szempontú vizsgálata során azonban további, újabb és újabb információk beszerzése válik szükségessé, ezek teljes körű figyelembevétele az adott döntési mechanizmusban ténylegesen már nem is kezelhető, s így a döntések – idővel – irracionálissá válnak.

Ténykérdés azonban az, hogy irracionális döntésekkel nem lehet (pontosabban én nem tudok) egyetérteni. Így jelenleg, az esetek 100%-ában nem értek egyet magammal. Ez persze csak statisztikailag igaz.

Tekintettel a vizsgálat időtávjára (amely saját eddigi életem) a számadatok azt mutatják, hogy mostanra pontosan 50%-ban értek egyet magammal. Ez a számok nyelvére lefordítva egyben azt is jelenti, hogy minden második döntésemmel tudok egyetérteni. Az azonban – sajnálatos módon – nem állapítható meg, hogy pontosan melyik is a második döntésem, így ezen az úton (úgy értem, hogy a statisztikai módszertant követve) nem fogok közelebb jutni a helyes válaszokhoz. A statisztikai számsorok, illetőleg aránypárok alakulásának historikus elemzése alapján nem vitásan okszerű és racionális az a megállapítás, hogy helyes döntés csak és kizárólag információ hiányában hozható. És ezzel egyet is kell értenem. ◆



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# MIT KERESETT ISTEN A TANÁRI ASZTALNÁL?

„Nem, sehova nem járok misére, tanárnő. Az az igazság, hogy nekem ebből a katolikusságnak nevezett ízéből elegendem volt. A vizsgaidőszakban úgysem érek rá, az év többi részében pedig az is idegesít, ha megszólal a harang.” – „Ó, értem. Van ilyen. Ne aggódj, majd visszahív.” – „Hát, kétlem...” – és őszinte érdeklődést tettetve próbáltam elterelni a témát valami általános kérdéssel az alma materemről.

◆ Azt hiszem „rendes katolikus nevelés”-nek nevezik, azt, amiben részesültem. Negyedik gyerek vagyok, a családban már megvolt a bejáratott hittantanár, mise, pap és vasárnapi menetrend, mire én megérkeztem. A klasszikus, éhségtől szédelgős áldozási sorban araszolás, rop-pant hideg és kényelmetlen gyóntatószék, a még a nyári szünetben is kötelező reggeli rohanás és öregnépszag maradt meg leginkább a gyermekéveim vallásos gyakorlatából. Az egyházi gimnázium további, e téren kötelező programjait rutinnal, és minden lelkesedés nélkül éltem meg, osztálytársaimmal közösen szundikálva a nulladik órás osztálymiséken. Az egyetem első évében egy ideig megmaradtam a megszokásnál, de ahogy múltak az évek, a szabadság és a felnőtté válás kezdte feloldani a régi kötelekeket. Az új közösség, az új feladatok és kihívások, az időm saját beosztása és a kitágult létezés segített elengedni mindazt a kínlórást, amit nekem a vallásosság jelentett. A fentihez hasonló beszélgetés az érettségit követő tíz évben többször is előfordult köztem és volt tanáraink között, de nekem nem hiányzott a régi megszokás.

Huszonnyolc éves korom körül, egy nagy szakítás utáni napokban a Lőrinc pap téren hazafelé sétáltam, amikor a szomorúság miatt rám jött a sírhatnék. A járókelők figyelő tekintete elől menekülve bementem az első nyitott kapun, amit találtam – a Jézus Szíve jezsuita templomba. A gyermekkoromból ismerős környezet megnyugtató, és az egyik hátsó sorban, kibontott

hajam rejtekében vártam, hogy a könnyek elapadjanak, és mehessek a dolgomra. Közben egyre több ember jött be a templomba, és egyszer csak elkezdődött a szentmise. Otthonos rutinnal követtem a szertartást, és úgy döntöttem, ha már itt vagyok, maradok – időm van, legalább megnyugszom. A szentbeszéd egyszerű és döbbenetesen emberi volt, olyan, amelyet én még paptól addig nem hallottam. Csodálkoztam, hogy így is lehet. A következő meglepetés a perselyezés elmaradása volt, végtelenül jólesett, hogy nem csilingelt elvárásokkal teli tekintettel senki sem az arcomba a kosárral, és csak a templom kapujánál voltak gyűjtődobozok. Meglepődtem – milyen helyzet ez? A mise ismert szövege, a fények, az illat, a hangulat, a pad és az emberek, az egész helyzet nagyon megnyugtató. Ez volt az a pillanat, amikor kíváncsi lettem. A mise után kicsit könnyedebb lélekkel sétáltam haza, és eldöntöttem, hogy a következő héten ismét eljövök. A fokozatosság és a jezsuita lelkeség elvezetett ahhoz, amiről ma már tudom, mi a neve: megtérés. Az évek során a közösség tagja, és a lelki gyakorlatok visszatérő látogatója lettem, ma pedig már nem tudom elképzelni az életemet a reggeli meditációs ima nélkül.

Isten a munkámat is elkezdte átjárni. Ugyanolyan finoman, gondoskodón és elfogadón érkezett meg a tanári asztalhoz, mint ahogy a lelkembe. Egyszerre két egyházi gimnáziumban is tanítottam, és a „kötelező” programokon önzó módon, hálaival a szívemben tudtam



jelen lenni. Az egyik iskola lelki vezetésének támogatásával a reggeli kötelező szöveges ima helyett az osztályokkal csendes és egyben pihentető relaxációs imát csináltunk minden alkalommal, Jézusnak ajánlva minden percet. A diákok visszajelzései nagyon pozitívak voltak, és az ima utáni biológiaórák mindig sokkal könnyedebbek, „jelenlevősebbek” voltak, mint a napközbeni óráim más osztályokkal. A fogadóórákon a szülők többször is jelezték, hogy a gyerekekük mennyire szereti így kezdeni a napot.

Isten a reggeli imán kívül is folyamatosan jelen van a tanári gyakorlatomban, amiért nagyon hálás vagyok. Csak ha a diákok kérdeznak, akkor mesélek a hitemről, az útról, amit végigjártam, és járok a mai napig. Néhány hete egy volt diákkal találkoztam az utcán, és érdeklődve kérdeztem az egyetemről, az életéről. A válasz is szóba került. „Nem, sehova nem járok misére, tanárnő. Az az igazság, hogy nekem ebből a katolikusságnak nevezett izéből elegendő volt. A vizsgaidőszakban úgysem érek rá, az év többi részében pedig az is idegesít, ha megszólal a harang.” – „Ó, értem. Van ilyen. Ne aggódj, majd visszahív.” – „Hát, kétlem...” – és őszinte érdeklődést tettetve próbálta elterelni a témát valami általános kérdéssel az alma materéről. ♦



**NEKED VÉGRE EGY  
NYUGODT REGGEL.  
NEKI AZ ÉV EGYIK  
LEGIZGALMASABB  
NAPJA.**

[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

# Féltreértéseink NYOMÁBAN



Egy nyelvet beszélünk, mégis gyakran félreértjük egymást. Megbántódunk, megsértődünk, védekezünk, visszatámadunk. Miért olyan nehéz nyíltan és őszintén kommunikálni, vagy pontosan érteni a másik mondanivalóját? Mit tehetünk a kölcsönös félreértéseinkkel?

---

*„Semmit nem olyan nehéz megtanulni, mint azt, amit már tudok.”*

---

(Elias Canetti)

♦ A félreértésekről cikket írni azért is izgalmas, mert szinte azonnal felmerül a kérdés, hogy sikerül-e átadni azt, amit közvetíteni szeretnék. Ráadásul hátrányból indulok, mert, ahogy azt **Friedemann Schulz von Thun** kommunikációs szakember megjegyezte: „A pszichológusokról azt tartják, hogy azt, amit mindenki tud, olyan nyelven mondják el, amit senki sem ért.” Még ha sikerül is ezt a vádat megcáfolni és a mindennapi félreértéseinkre egy új szemszögből rátekinteni, elegendők lesznek-e a racionális érvek, hogy elindítsanak a változás útján? Hiszen a saját bőrömmön is tapasztalom, hogy hiába tudok viszonylag sokat az emberi kapcsolatok működéséről, időről időre elkövetem ugyanazokat a hibákat, és igencsak lassan vetkőzöm le a berögzült rossz szokásaimat. F. Schulz von Thun hasonló tapasztalatokról számol be A kommunikáció zavarai és feloldásuk című könyvében: „A racionális belátások még nem nyitják meg a mennyek kapuját; ellenkezőleg, gyakran fájdalmasan élem meg, hogyan »sántikálok« érzelmi-  
leg utánuk: miközben a racionális belátások hétmérföldes csizmában haladnak, az érzelmeik és a viselkedés a régi kerékvágásban araszol utánuk csigatempóban, milliméterről milliméterre. Így sok tanulási cél (...) lényegében csak saját megtapasztalás és viselkedéstréning útján érhető el.” Az idézet folytatása viszont reményre ad okot: „Mégis az a meggyőződésem, hogy a racionális belátások képesek elindítani és támogatni a személyiség fejlesztését.”

## CSALÁDI KOMMUNIKÁCIÓS MINTÁINK

Többnyire azt tartjuk magunkról, hogy egyértelműen és pontosan kommunikálunk, hiszen azt szeretnénk, hogy a másik értse, amit mondunk. Egy-egy családi vagy párkapcsolati vita során érdemes megállítani a pillanatot, és ránézni, hogy miként fogalmazzuk meg a gondolatainkat, érzéseinket és igényeinket, illetve a másik fél miként reagál ezekre. Különböző kommunikációs szokásokat hozunk otthonról, így hiába beszélünk egy nyelvet, egymás megértése nehézségekbe ütközhet, hiszen előzetes tapasztalataink és érzékenységünk meghatározza, hogy mit hallunk ki a másik mondanivalójából. Ráadásul azt is kiválóan megtanultuk, hogy amit nem akarunk egyértelműen kifejezni vagy felvállalni, hogyan burkoljuk ködbe, elkerülve a vádat, hogy konfliktust gerjesztünk. Természetesen a feszültség a rejtett üzeneteink nyomán is megjelenik, de eljátszhatjuk, hogy nem értjük, a másik miért kapta fel a vizet az ártatlan megjegyzésünk miatt, amit „nem is úgy” értettünk, „csak” érdeklődtünk, megkérdeztünk, esetleg megjegyeztük.

**Kozma-Vízkeleti Dániel** a nemrégiben megjelent *Othonról hoztuk – Családi mintáink és a párkapcsolatok* című könyvben leír néhány kommunikációs mintát, ami kiválóan alkalmas a félreértések generálására. Ilyen, amikor olyan közléseket fogalmazunk meg, amelyeknek van feladója, de nincs címzettjük: „Ebben a családban csak én mosogatok!”, „Ha én nem teregetek ki, soha nem lesz kitergetve!” ahelyett, hogy azt mondanánk „Szeretném, ha ma este te mosogatnál el.” vagy „Kérlek, teregess ki!”. Félreértéshez vezethetnek azok az üzenetek is, amelyeknek nincs feladója, de van címzettje: „Mindnyájan tudjuk, hogy milyen apátok.”, „Az egész család tudja rólad, hogy képtelen vagy rendet tartani.” Az indirekt kommunikáció másik példája, amikor nem annak mondjuk az üzenetet, akinek szánjuk, hanem bevonunk egy harmadik felet: „Szólj már rá a gyerekedre, hogy ne hisztizzen!”, ahelyett, hogy azt mondanánk „Pistike, hagyj abba a hisztit!”

A csend szintén egy olyan eszköz, amivel sakkban tarthatjuk a másikat, miközben elkerüljük a „mindig veszekedő fél” szerepét. Azok a családok, akik „mindenben egyetértenek, és soha nincs egy hangos szó”, általában büszkék arra, hogy kulturáltan, kiabálástól és veszekedéstől mentesen intézik a dolgaikat, de ez sok esetben azzal jár együtt, hogy a családtagok nem osztják meg a gondolataikat, érzéseiket és a szükségleteiket sem. Tapasztalatom szerint többnyire azok választják ezt az utat, akik az eredeti családjukban is hasonló mintát láttak, vagy éppen ellenkezőleg: a gyakori és hangos veszekedések hatására megfogadták, hogy ők felnőtteként másképp fogják csinálni. Az ilyen családokban a ki nem mondott feszültségek a dermesztő csendben öltönek alakot, és az érzelmek kerülő úton, olykor pszichoszomatikus tünetek formájában fejeződnek ki.

### A KOMMUNIKÁCIÓ NÉGY OLDALA

Ha azt szeretnénk, hogy ne értsenek félre, érdemes nyílt, világos és direkt üzeneteket megfogalmaznunk. Ugyanakkor az egyértelmű közléseket is könnyen lehet másképp érteni, hiszen minden egyes üzenetnek több oldala van. Ha szeretnénk jól érteni a másik üzeneteit, érdemes segítségül hívni Friedemann Schulz von Thun kommunikációs modelljét, amely szerint mindannyiunknak négy füle van, ezért négyféleképpen értelmezhetjük, amit mondanak nekünk.

Képzeld el, hogy vasárnap reggel felkelünk és semmi másra nem vágyunk, mint egy semmittevős, nyugodt napra. Felébred a házastársunk is, nyújtózik egyet, körbenéz, majd azt mondja: „Micsoda kupi van ebben a lakásban!” Ha a **tárgyi** fülünkkel hallgatjuk, akkor nem sértődünk meg, és nem esünk kétségbe amiatt, hogy úgy fest, a párunk éppen nagytakarításra készül és esze ágában sincs pihenni, hanem tudomásul vesszük, hogy bizony hatalmas rumli van. Körbenézünk, majd nyugodt hangon azt mondjuk, hogy: „Igen, a zoknik a földön, a komód csupa por, a szemét pedig kifolyik a szemeteskosárból.”, majd tovább folytatjuk a henylést, mintha mi sem történt volna. Ha az **önmegnyilvánulási** fülünket használjuk, megpróbáljuk megfejteni, hogy mit érezhet a másik. „Talán azért zavarja ennyire a kupi, mert megint rosszul aludt?”, és így válaszolunk „Rosszul aludtál, drágám?” Ha a **kapcsolati** fülünket használjuk, rögtön magunkra vonatkoztatjuk, amit a másik mondott, és arra gondolunk, hogy biztos borzalmas házastársnak tart minket, aki képtelenrendet tartani, és az éppen aktuális lelkiállapotunktól függően így válaszolunk: „Sajnálom, hogy nem vagyok rendszeretőbb,

de tudod, hogy mennyire igyekszem!” vagy „Nem hiszem el, hogy nem hagysz élni, folyton csak kritizálsz, sosem leszek neked elég jó!” A negyedik fülünkkel **utasításként értelmezzük** a hallottakat, és arra gondolunk, hogy itt bizony takarítást várnak tőlünk, nagy sóhajjal lemondunk a pihenőnapunkról, hogy kivigyük a szemetet, összeszedjük a zoknikat és letöröljük a komódot.

Minél kevésbé világos a másik üzenete, annál könnyebb belevetíteni a félelmeinket, a fantáziánkat és az elvárásainkat. Ha értünk mindent egyes szót, és mégsem világos, hogy a másik mit akar mondani, nyugodtan tegyünk feltisztázó kérdéseket. Sokat segíthet, ha egyensúlyra törekszünk és az üzenet minden oldalát meghalljuk, Schulz von Thun szerint ugyanis mind a négy aspektus egyenrangú, bár vannak helyzetek, mikor előtérbe kerül valamelyik szempont.



### A TÁRGYI ASPEKTUS TÚLSÚLYA

Vonzó lehetőségnek tűnik, hogy megmaradjunk a tárgyi szinten, világosan és érthetően közöljünk és értünk meg információkat, és ne keverjünk kapcsolati vagy érzelmi tényezőket az objektív és racionális tények világába. Az élet számos színterén teszünk erre erőfeszítést, például a munkában és az iskolában is igyekszünk mesterségesen egydimenzióssá tenni a társalgásokat, olykor teret engedve egy második dimenziónak, a felszólításra érzékeny fülünknek (Mit kell tennem?). Ettől azonban az emberi tényezők (önmegmutatás és kapcsolati tényezők) még nem tűnnek el, hanem rejtve, indirekt formában fejtik ki a hatásukat. Súlyosabb következményekkel járhat, ha a párkapcsolatban vagy a családban ragadunk le az üzenet tárgyi jelentésénél, mert szinte biztos, hogy rövid időn belül mélyen megbántjuk a hozzánk közel álló embereket.



### A KAPCSOLATI ASPEKTUS TÚLSÚLYA

A kapcsolati fül túlzott használata rengeteg családi konfliktus gyökere. Nemrégiben járt nálam egy család, ahol egyetlen verbális vagy nonverbális megnyilvánulás

sem történhetett anélkül, hogy a családtagok ne vonatkoztassák magukra, vagy próbáljanak arra következtetni, hogy a többiek mit gondolnak róluk, vagy mennyire elégedettek velük. Amikor a kamaszfiú azt mondta a szüleinek, hogy „Szeretnék több időt tölteni veletek!”, a válasz az volt, hogy „Mindent megadunk neked, mégis azt mondd, hogy rossz szüleid vagyunk?” Amikor a szülők felvetették, hogy rosszul csinálta meg a házfeladatát, akkor ő elkéserevedve gondolt arra, hogy a szülei egy rakás szerencsétlenségnek tartják, talán nem is szeretik. Amikor összevesztetek, és a fiú inkább kiment a szobából, mert nem akart olyat mondani, amivel még inkább elmélyíti a konfliktust, a szülők felháborodtak, hogy ez a gyerek egyáltalán nem tiszteli őket. Veszélyes volt bármit mondani vagy tenni, mert a többiek egyből a kapcsolatra és önmagukra vonatkoztatták a történéseket.

Elliot Aronson és Carol Travis szerint nézeteltérés esetén mindannyian gondolunk vagy mondunk olyat, ami megóv attól, hogy rossznak vagy alkalmatlannak érezzük magunkat. Amikor azonban az öngazolási igényünk már nemcsak arra vonatkozik, hogy megvédjük, amit tettünk, hanem azt kell megvédenünk, akik vagyunk, szégyent és tehetetlenséget érzünk, és vissza akarunk vágni. Ilyenkor már nem a problémamegoldás a cél, hanem sebet ejteni és felülkerekedni a másikon. Ha nem tudjuk ezt a spirált leállítani, akkor az öngazolás folyamata során lassanként eljuthatunk a megvetés érzéséhez. John Gottmann szerint a megvetés szarkazmussal, becsmérléssel és gúnyjal fűszerezve biztos receptje a kapcsolatok szétesésének.

Természetesen a kapcsolati fül használata nem csak túlérzékenységhöz és állandó sértődéshez vezethet. Amikor a tartalmi információk mögött a kapcsolati szál azt közvetíti, hogy értékes, tiszteletreméltó, szerethető emberek vagyunk, akkor könnyebben kinyílik a fülünk az üzenet többi aspektusára is. Reinhard és Anne-Marie Tausch vizsgálata szerint még a tárgyi fület élesítő iskolai környezetben is a kapcsolati tényező az, ami leginkább befolyásolja a diákok személyiségfejlődését.



### AZ ÖNMEGNYILVÁNULÁSI ASPEKTUS TÚLSÚLYA

Amikor az önfeltárási fülünket élesítjük ki, akkor arra vagyunk kíváncsiak, hogy milyen állapotban és

hangulatban van a másik. Ennek a fülnek a túlzott mértékű használata viszont oda vezethet, hogy a másik minden negatív visszajelzése mögött az ő állapotát sejtjük, és lerázzuk magunkról a felelősséget: „Nem én tehetek róla, az ő indulata, az ő baja.”, és felsőbbrendűen elutasítjuk annak a lehetőségét, hogy szerepet játszottunk a másik reakcióinak alakulásában.

Persze ez a fül is segítségünkre lehet, ha kiegyensúlyozottan, és nem a felelősség hátrítására használjuk. Ha képesek vagyunk arra, hogy figyelembe vegyük a másik szempontjait, akkor sok konfliktust elkerülhetünk. „Nem hozott virágot Valentin-napon, de biztos csak azért, mert nagyon sok munkája volt, és borzalmasan fáradt.”



### A FELHÍVÁSI ASPEKTUS TÚLSÚLYA

Ha az utasításokra érzékeny fülünk határozza meg az érzékelésünket, akkor nem lesz egy nyugodt percünk sem, mert folyton arra fogunk figyelni, hogy kinek milyen igényét kellene kielégítenünk. Ez gyakran a valódi kapcsolódás rovására megy, mert amikor a másiknak arra lenne szüksége, hogy észrevegyük, milyen állapotban van, esetleg a kapcsolatunkról beszéljünk, akkor is találunk valamilyen elfoglaltságot. „Nagyon nehéz napom volt.” – mondja a házastársunk, mi pedig kérdés nélkül ételt melegítünk, teát főzünk és igyekszünk minden terhet levenni a válláról, pedig lehet, hogy neki inkább arra lenne szüksége, hogy megöleljük vagy leüljünk mellé és elmesélhesse, mi történt a munkahelyén, mi bántja.

Egy közlés egyszerre több üzenetet is hordozhat, ezért fontos, hogy képesek legyünk egyszerre meghallani és megérteni a különböző szempontokat. Ebben sokat segít az önismeretünk fejlesztése, és annak tudatosítása, hogy mikor melyik fülünket vagyunk hajlamosak be- vagy kikapcsolni. Félreértés esetén sértődés helyett érdemes szem előtt tartani, hogy az értelmezésünk nem feltétlenül egyezik a másik valódi üzenetével. Sokat segíthetnek a tisztázó kérdések, hogy ugyanazt értsük az elhangzott üzenet alatt. Természetesen ettől még kiderülhet, hogy a mélyben valódi konfliktus húzódik meg, viszont ebben az esetben már úgy indulhatunk el a megoldás felé vezető úton, hogy közös nyelvet beszélünk. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

*A Salon*  
BUDAPEST

# *Nem kell kidobni* valamit azért, mert elszakadt

*„Demokratikusabb divatot szeretnék, ahol mindenkinek lehetősége van arra, hogy jól szabott ruhában járjon.”* – mondja Víg Zsuzsi, a Stitch Budapest Alkotóműhely alapítója, New Yorkban végzett divatszakember, a KREA Design Iskola, a METU és a Lucia Divatakadémia szakoktatója.

- ◆ Zsuzsival új projektje kapcsán találkozunk Somogyi utcai műhelyében, ahol Stitch Budapest néven tavaly indította el a foglalkozásokat, amelyeket a divatmegreformálásnak és demokratikusabbá tételének jegyében kezdett el. A vállalkozás mögött páratlan szakmai tudás és tapasztalat áll.

Egészen kisgyerekkorától közlőrl láthatta a ruházati ipart. Divattervező édesanyja mellett sokszor fordult meg a Magyar Divatintézetben, és az ottani tervezők munkája, valamint a vidéki gyárlátogatások életre szóló nyomot hagytak benne. „Belenézhettem a külföldi divatlapokba, láttam, hogyan jönnek létre a divatbemutatók, és hosszasan tanulmányozhattam a tervezők divatrajzait. Az is előfordult, hogy én fordítottam a trendelőrejelzéseket a magyar nyelvű kiadványhoz, mert jobban tudtam angolul, mint anyukám” – mondja.

Érettségi után a Könnyűipari Műszaki Főiskolára jelentkezett ruhaipari mérnök szakra, ahol az oktatás még mindig a 60-as évek ruházati iparának korszerűtlen nagyipari technológiájánál tartott. Közben, a rendszerváltás után sorra szűntek meg a gyárak is, így perspektíva alig volt itthon ezen a területen. Zsuzsi már akkor nagyon tudatosan kereste a külföldi lehetőségeket, és egészen New Yorkig ment az elképzeléseinek



megfelelő tudásanyagért: „Meg akartam ismerni a divatszakra működésének üzleti oldalát, mert ezt éreztem az itthoni tervezők legnagyobb hiányosságának, ezért jelentkeztem New Yorkban a Fashion Institute of Technology-ra. Itt megismerhettem a szakma rejtelseit, a trendelőrejelzések módszertanától kezdve a divatlapok belső működésén, a piackutatáson át a divatesemények szervezéséig. Megtanultam, hogyan működik az a globális hálózat, ami mára sajnos az egyik legnagyobb környezeti terhet jelenti a Föld számára. Annyi fantasztikus anyaggal és információval találkoztam, hogy azt éreztem, életem végéig csak tanulni szeretnék.”

Zsuzsi a tanulmányai után New Yorkban kezdett el dolgozni, többek között egy ruhatárrendező webalkalmazás fejlesztésén. Ennek kapcsán megismerhette a New York-i informatikus köröket és a 2000-es évek start-up kultúráját. „Olyan szemantikus meetupokra jártam, ahol például ott volt a Metropolitan Múzeumnak és a New York Timesnak a fő archivistája. Olyan szakemberekkel ismerkedtem meg, akik azóta az innováció kulcsfigurái lettek a saját területükön.”

Tizenhárom év után visszavágyott Budapestre családot alapítani és a megszerzett szaktudását kamatoztatni. „Akkoriban olvastam Joseph Campbell *The Hero's Journey* című könyvét, amely a jungi elmélet továbbgondolása arról, hogy a saját életünknek is olyan mintái vannak, mint a meséknek és a mítoszoknak. Ebben szerepelt, hogy az embernek van egy indítatása, elindul megszerezni valamit, de aztán vissza kell térnie arra a helyre, ahol hiányzott az, ami miatt elindult. Ha a főhős ezt halogatja, akkor elvész az erdőben, azaz értelmetlen csalódások érik” – meséli.

Külföldön szerzett tudásának és tapasztalatának köszönhetően hazaköltözése után szinte azonnal állásajánlatot kapott egy frissen indult, svájci alapítású webshopnál. Hamar megtalálták a magyar divattervezők is, hogy közreműködjön nemzetközi megjelenéseikben, vagy a marketing stratégiájuk kialakításában. Akkoriban jutott el Budapestre a start-up kultúra, így aktív szerepet vállalt az első ilyen hazai események létrehozásában is.

Miután az egyik hazai inkubátorcég felkérte, hogy közgazdászok és designerek számára márkaépítésről tartson előadást, az ehhez kapcsolódó mentorprogramból megszületett az első tanfolyama divatmarketingről, kommunikációról és márkaépítésről. A program akkori résztvevői közül azóta sokan lettek sikeres, országosan ismert tervezők. Ezt követték az oktatói felkérések a Lucia Divatakadémiától, a KREA Design Iskolától és a Metropolitan Egyetem Divat- és luxusmárka-menedzsment szakáról, ahol azóta is divatmarketinget oktat.



A Stitch Budapest műhely létrehozásával a nagyüzemi divatipar helyett visszakanyarodott az egyéni ruhakészítés irányába. A fő célja olyan szabásminták készítése, amelyek a nem konfekció méretű nők számára nyújtanak segítséget a divatos és egyedi öltözködésben. Külföldön már egyre többen készítik maguk a ruháikat, sokan kevesebb mint egy éves gyakorlattal. Óriásira nőtt a független szabásminta készítőik piaca, akik korszerűbb mérettábla alapján, mai igényekre tervezik a szabásmintákat részletes elkészítési útmutatókkal, segédeszközökkel és oktatóvideókkal. Ezeknek a cégeknek az egyik fő célcsoportja a pluszméretet viselő, molett nők.

Itthon ezzel szemben felnőtt egy olyan generáció, akik nem tudtak otthon, a szüleiktől megtanulni varrni. Így az induláskor Zsuzsi a környezettudatos termékek készítésén keresztül a kezdő varrótanfolyamokra fókuszált. Ezek tökéletes gyakorlási lehetőséget adnak a varrási műveletek és a varrógépkezelés elsajátítására, és közben gyors sikerélményt is nyújtanak. Zsuzsi számára fontos az is, hogy a gyakorló darabokkal nem termelnek hulladékot, hisz minden tárgy, ami a tanfolyamokon készül, hasznos. Újra-szalvétákkal, bevásárláshoz használható vászonzsákokkal, konyhai törölkendőkkel és egyéb apróbb lakástextilekkel kezdik a varrást, majd ezt követi az egyszerűbb ruhadarabok készítése. „Az óra elején a legtöbben nem hiszik el, hogy az óra végére ilyet tudnak majd varrni. Aztán persze teljes az extázis. A látásmódjuk is megváltozik. Akár négy óra alatt meg lehet tanítani valakit arra, hogy elkészítsem egy viszonylag komplikált dolgot úgy, hogy akkor lát először varrógépet. Ha ezt nem láttam volna, nem hinném el” – meséli.



---

## **KÜLFÖLDÖN MÁR EGYRE TÖBBEN KÉSZÍTIK MAGUK A RUHÁIKAT,**

**sokan kevesebb mint  
egyéves gyakorlattal.**

---



Az új készségek megszerzése mellett ez a manuális tevékenység szellemileg is feltölti a hozzá érkezőket. A gyakorlati tudás mellett Zsuzsi nagyon sok elméleti ismeretet is átad az alapanyagokról, a technológiai lehetőségekről és a design szemléletről. A tavalyi indulás óta legalább 160 ember fordult meg a kicsi műhelyben. Néhány hónapja a tanfolyamok már a Budapesten élő külföldiek számára is elérhetőek angolul.

A műhely kics csoportos foglalkozásai azonban nem csak a sikerélmény miatt működnek valódi önbizalom növelő terápiaként. „A Stitch Budapest egy »biztonságos zóna«. Mi, nők hajlamosak vagyunk rá, hogy folyamatosan megfeleljünk valaminek. Ide viszont nem kell tökéletes frizurában érkezni, egymás között vagyunk. Amikor méretvételkor kiderül, hogy mindenki eltér a konfekció mérettől, és vannak »problémás« testrészei, akkor a résztvevők a saját testüket is könnyebben el tudják fogadni és lehetőséget kapnak arra, hogy így is csinosan tudjanak öltözködni.”

Zsuzsi idej tervei között szerepel egy online tanfolyam létrehozása, egyedi méretre készült szabásminták készítése és egy webshop, ahol a varráshoz szükséges eszközöket szeretné forgalmazni. A hosszú távú terv pedig egy gyerekek számára készült pedagógiai program kidolgozása más szakemberek bevonásával. „8–12 éves kor között még nagyon nyitottak a gyerekek, a játékokból hozott manuális készségük is jó és könnyen tanulnak. Később viszont már sokkal nehezebben tudják elsajátítani a kézimunkázás mozdulatait, ezért nagyon fontosnak tartom, hogy időben kapjanak olyan lehetőségeket, ami a kézügyességük fejlesztésén felül a matematikai képességeiket és a térlátásukat is fejleszti. Azt szeretném, ha olyan taktilis élményben lehetne részük, ami fontos nemcsak a fejlődésükben, hanem az életvitelükben is. Ahogy szükség van a mozgásra, az ének-zene órára, legyen része a mindennapjainknak a varrás tudás is, hogy ne kelljen kidobnunk valamit csak azért, mert elszakadt, vagy leszakadt róla egy gomb.” ♦