



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

KARANTÉNUSZ, SZÓRAKATÉNUSZ

Gyerekkoromban féltém a félelemtől. Elfog, mint egy gonosztevőt, és nem menekülhetek. Rám tör a rettegés, mint valami gyógyíthatatlan betegség, és kicsattog a bőröm. Eluralkodik rajtam a pánik, ez gonosz császár, és mindenbe beleszól és nem hagy élni és lenyagaz és kerékbe tör, és ledarál hamburgerhúsnak.

◆ A könyvekben, amiket akkor faltam, minden hős rettentő bátor. Félelmet nem ismerő lovagok, ádáz brigantik, halálmegvető fegyencek, hősies törökverők, hazájukért halni kész kisdobos kölkök. Kiröhögték a puskagolyót, a nyilat, a kopját, a bombát. Akit megmarta a kobra, pengeéles késsel keresztet vágott a combjába, mi az neki, kinyomkodta a sebből a mérget, s bekötözte önmagát. Nem szaladt bőgve az anyukájához. Nem hívta fel telefonfülkéből nagyit, hogy Szűzmárjám, mi legyen. Pláne nem szólt a mentőknek.

Mindenki iszonyú bátran átlendült a szakadék felett, tutajjal lezúgott a vízesésen, hason kúszott a rianó jégen, szikláról sziklára ugrott a földrengéskor megnyíló mélységek felett, és sosem vétette el. Ha öten támadtak rá, trükkel diadalmaskodott. Parittyával. Nyílpuskával. Tűzköpő csodakerékkel. Vagy ismert egy titkos alagutat, és hipp-hopp, eltűnt üldözői elől. Vagy a nádasban gugyult a víz alatt, szalmaszálon át véve levegőt. Vagy egy fakikorhadat belsejében fojtotta vissza lélegzetét. Se híre, se hamva. Az ilyen akciókat a bugyuta olvasó menekülésnek vélhette, ám a furfang ért annyit, mint a bamba bátorság.

Néha belegondoltam, mi történt azokkal, akik öten támadtak egyre, az meg mind az ötüket lecsapta, mint a gyalogbékát. Ők nem voltak elég bátrak? Nem hát, öten egy ellen... A gyávának hamar véget ér a regény, az elején agyonverik mindet. Sose tudják meg a folytatást. Egy jó sztori végigírásához több száz bátor vagy nem bátor ember kinyírása kell. Ők a téglák a falban. A homokszemek a sivatagban. A cseppek a tengerben. Nix csepp, nix tenger.

Bőszén hangoztattam, nem félek tökegyedül, zötyögő sulitáskámmal felbattyogni a sötét Miatyánk utcán. Dehogy félek a rohadt ugató kutyáktól. Dehogy félek az árnyalakoktól, akikről kiderül, kocsmába igyekvő ismerősök, szia, öcsi, csokolom. Szájukban a cigaretta nem izzó vasrúd, nem mártják sisteregve szívembe. Szájam kiszáradt, szívem dobogott. Egyfolytában mondogattam, nem félek, nem félek... Ebből látszik, nem féltém.

Egyszer hasogattam a gyújtóst, felpattant egy fadarab, bele a szemembe, nem láttam, úristenúristenúristen, megvakulok, megvakultam, soha többé nem látok semmit. Elképzeltem, mi mindent nem látok majd, felhőt, naplementét, bogarat, virágot, bombázórepülőt, kacsacsőrű





emlőst, kukásautót, varacskos disznót, sírtam, és vinyogtam. Nem pont ezeket akartam volna látni pont ebben a sorrendben. De hogy pont ezeket sem és mást sem... Megijedtem, hogy a szomszéd Feri bácsi meghallja, mit művelek, bementem a lakásba fetrengeni és őrjöngeni, hogy jaj, szemem világa, nem látok, vak leszek, úristen-úristen, magamnak bögttem és üvöltöttem. Szégyelltem magamat, mi van, ha Feri bácsi mégis észrevett már, és azt meséli majd, míg én bekötött fél szemmel közlekedem, mint Jumurdzsák, hogy látott engem megvakulni, és hát mit mondjon, gyáván vakultam meg. Ő még ilyen gyáva megvakulást sosem látott, bár már benne jár a korban.

Most pedig itt ülünk talpig vértben-vasban, nyakig a félelemben és rettegésben, 2020 tavaszán, a nagy koronajárvány idején. Történelmet írunk, de nem mi írjuk, a mi vérünkkel írják. Ma még nem is a miénkkel, hanem a másokéval. Megjósolhatatlan méretű szikla zuhant a tengerbe valahol, s mi köztes időben, légüres térben, karanténscsendben várjuk, hogy mire ideér az áradat, vajon kétembernyi vagy toronyház-méretű hullámok zúdulnak-e ránk. Énekelgetünk gyermekeinkkel:

karanténusz, szórakaténusz. Ők már így fogják ismerni. A szót, amelyet én csak Verne-regényekben olvastam, mikor a tengerről visszatérteket negyven napra (a quarante negyven franciául) bodegába zárták a kikötőben, míg ki nem derült róluk, hoztak-e szájhabosító, bőrrohasztó, lázzal szikkasztó, egzotikus nyavalyát. Mi meg addig röpdöstünk mindenfelé nullaeurós repjegyekkel, míg ki nem tenyészítettük legfőbb ellenségünket, aki vígan falatozik belőlünk. Éreztük, hogy nincs ez rendben, nem lesz jó az összetornyozott Bábelből, de mi tagadás, én is élveztem, a közelmúltban Amerikától Vietnámgig, Dél-Koreától Ausztráliáig, Isztambultól Kínáig beutaztam a világot az irodalom hátán. Fincsi az egzotikum, különleges. A köret most érkezett meg hozzá.

Persze Jézus is negyven napig karanténózott a pusztában, aztán nekiindult, tanított, gyógyított, feltámadt. Jó, ha megrendít a szenvedés, máskülönben embertelenné válik a szívünk. Félni viszont nem érdemes, állítólag 365 alkalommal írja ezt a Biblia, szorgos teológusok megszámozták. Karantén után ott a győzelem, árvíz után az olajág. Csak legyen emberi arcunk, mire odaér az idő. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ERŐFORRÁSAINK A BAJBAN

Hogyan lehet a nehéz és tragikus helyzetekkel megbirkózni? Mi a titka azoknak, akiknél a krízis személyiségük fejlődésének hajtóerejévé válik, és megerősödve, egy magasabb szinten szerveződik újra?

◆ A TÖRTÉNET

A **Csodapark** című film főszereplője June, igazán tűzrőlpattant és energikus kislány. Képzeldőreje nagyobb, mint az összes óceán együttvéve, kíváncsisága pedig arra sarkallja, hogy merje megélni az álmait, és egyáltalán: hogy merjen álmodni. Édesanyjával különleges és bensőséges kapcsolatot ápol, ő az, aki mindig biztatja June-t, még a legszokatlanabb ötleteit is végighallgatja, s ketten együtt felépítenek egy csodálatos fantázia-világot, amelyben nemcsak a gyermekek, hanem minden emberi lény, sőt még az állatok is boldogok.

Képzeld el egy vidámparkot, ahol egy kék medve üdvözöl téged a bejáratnál, aztán később a hódikrek szórakoztatnak mindenféle mutatványokkal és faviccekkel, a tarajos sül ügyel a biztonságodra és felelősségteljes viselkedésre buzdít a káosz közepén, egy szentelenül jóképű és karizmatikus majom pedig a legelképesztőbb ötletekkel áll elő, csakis azért, hogy te egész nap a lehető legjobban szórakozhass. Csupa nevetés és vidámság az élet ebben a Csodaparkban, ki ne szeretne újra és újra visszatérni ide?

Egy nap azonban June anyukája súlyosan megbetegszik és hosszabb időre el kell válniuk egymástól. A kislány nem viseli túl jól a szeparációt, állandóan szorong és aggódik az édesapjáért, szinte kis felnőttként viselkedik és egy percre sem tud lazítani. Sem kedve, sem ideje nem marad már arra, hogy a Csodapark lakóival törődjön, akikre emiatt szintén rájár a rúd, és a kedves kis kompániának menekülnie kell a park fölött gyülekező sötét fellegek elől.

Kép: IMDb



A kisebbek leginkább szerepjátékban tudják kifejezni a bennük dúló érzéseket



KRÍZISBEN

A krízis olyan fordulópont, ami egyszerre rejt magában a veszélyt és a lehetőséget, és egyaránt lehet pozitív és negatív is a kimenetele. A lélektani krízis során olyan élethelyzettel kerülünk szembe, amely gyökerestől forgatja fel a világunkat, veszélyezteti a lelki egészségünket, leköti minden gondolatunkat és figyelmünket, és a szokásos problémamegoldási stratégiánk is csődöt mondanak. A krízisben lévő ember elveszítettnek érzi magát, nem találja a kapcsolatot a múlttal és jelennel, és úgy érzi, a jövőt is sűrű homály fedi. A megbízható világba vetett hite összeomlik, a felfokozott bizonytalanságérzet és a felborult rutinok következtében pedig erős szorongás alakulhat ki. Egyeseknél megjelennek a figyelem- és koncentrációs nehézségek, míg mások a munkájukba temetkeznek, de mivel a problémamegoldó rendszer nem működik hatékonyan, ezért a tevékenység általában alacsonyabb hatásfokú lesz. A személyiség visszacsúszhat egy alacsonyabb, a fejlődésben már túlhaladott szintre (krízisregresszió). Megjelenhetnek testi tünetek: fejfájás, erőteljes szívdobogás, fáradtság, nehézlégzés, hasmenés,

torokszorítás, alvászavar vagy étvágytalanság, illetve pszichés reakciók is: szorongás, szomorúság, lehangoltság, bizalmatlanság, nyugtalanság, zavartság, levertség, indulatkitörések, bűntudat és befolyásolhatóság. A krízisben lévő személy kapcsolatai is átalakulnak, és hajlamosabb az impulzív, szélsőséges, esetenként agresszív megoldásokhoz folyamodni.

KRÍZISBEN A GYERMEK


Amikor a gyermek kerül krízishelyzetbe, megrendül a biztonságérzete. A nehéz élethelyzetek és krízisek esetében néha merőben más alakot öltenek, mint ahogyan azt a felnőttek elképzelik. Előfordulhat, hogy a helyzetre adott reakcióik teljesen közömbösnek tűnnek, mintha nem is érdekelné őket mindaz, ami történt, ugyanakkor nem szabad azt gondolnunk, hogy ez tényleg így is van. Igazság szerint az életkori szintjüknek megfelelően, de sokat gondolkodnak a helyzeten, és saját magyarázatokat gyártanak rá, melyek néha köszönőviszonyban sincsenek a valósággal, és igen gyakori az önvád, önmaguk hibáztatása a kialakult helyzet kapcsán.

A krízisben lévő gyermeknél is előfordulhat figyelemzavar, a teljesítmény csökkenése, illetve a harag, a düh, a szorongás, a hibáztatás felbukkanása. Gyakori a hangulati állapot megváltozása, sok esetben merőben más viselkedési formákat vesznek fel a korábbiakhoz képest. Előfordulhatnak rövid emocionális kitörések, és könnyen meglehet, hogy főleg a kisebbek szerepjátékban fejezik ki a bennük dúló érzéseket, mert érzelemlifejezési képességük még nem olyan fejlett, mint a felnőtteké. Időnként az őket ért megrázkódtatás fizikai tünetekben ölthet testet. Náluk is megjelenhet egyfajta regresszió, amikor a gyermek egy korábbi fejlődési szintre csúszik vissza, oda, ahol szerinte még minden rendben volt. Éjszakai bepiselés, fokozottabb nyűgösség, alvás- és étkezési problémák jelentkezhetnek, a korábbi önállóság és kezdeményező készség háttérbe szorul és ismételten mindenben segítséget kér, illetve a felnőtt odafordulását várja, vagy éppen ellenkezőleg, túlzott aggodalmában olyan dolgokba veti bele magát, amik még nem az ő feladatai lennének. Előfordulhat, hogy feszültté és fásulttá válik, valamint a képzelőereje is csökken. Intő jelnek kell vennünk, amikor már nem akar vagy nincs kedve azokkal a dolgokkal foglalkozni, amiket a legjobban szeret. Vannak gyerekek, akik a kortárs kapcsolataikat is elhanyagolják. Kis hősrünk, June is elzárkózik a barátai és a korábban hön szeretett Csodaparkja elől, és olyan felnőttes folyamatokba menekül, mint a takarítás és a házimunka. Teljesen kicserélődik, és már csak árnyéka önmagának, szinte lehetetlennek tűnik kibillenteni ebből az állapotból. Csodapark pedig egyre hanyatlak, és már a teljes megsemmisülés fenyegeti. Vajon visszatalál-e June ahhoz a gondtalan és kreatív kislányhoz, aki annak idején megteremtette a varázslatot?

A KRÍZIS LEKÜZDÉSE

Előbb-utóbb minden ember szembetalálja magát az élet nehézségeivel. A problémák súlya alatt kornyadozva eleinte nehéz feladatnak tűnhet kreatívnak lenni és új megoldásokkal előállni, de ha megtanulunk beszélni a nehéz érzéseinkről, ha képesek vagyunk értő fülekre találni, és elkezdjük használni a belső erőforrásainkat, akkor June-hoz hasonlóan mi is újra lendületbe hozhatjuk életünk döcögő fogaskerekeit.

A krízis pszichológiájával foglalkozó szakemberek szerint a nehézségekkel való megküzdésben rendkívül fontos, hogy úgy érezzük, a kezünkben tartjuk a helyzet



A rejtegetés és elfojtás helyett bátran mutassuk ki az érzelmeinket, legyünk mi magunk a példák arra, hogyan lehet kezelni az ilyen élethelyzeteket.



irányítását, amiben sokat segít a **belső kontroll attitűd**, amikor a sikereket a saját cselekedeteink hatásaként tartjuk számon, míg a kudarokat külső, általunk nem befolyásolható tényezőkkel hozzuk összefüggésbe. Az **elkötelezettség** irányt ad az életünknek és döntéseinknek, ezáltal hozzájárul ahhoz, hogy megküzdjünk a nehézségekkel, és cselekvésre motivál. Segíthet az is, ha képesek vagyunk **kihívásként** értékelni a minket érő nehézségeket, és nem fenyegetésként tekintünk rájuk. Ugyanakkor, érdemes tudomásul venni, hogy nem minden tudunk kontrollálni, az életben egyedül a változás állandó. Segít a lelki egészség megőrzésében, ha képesek vagyunk elcsendesedni, és rátekinti, illetve reflektálni a saját belső reakcióinkra, érzelmeinkre és motivációinkra, vagyis **én-tudatosak** vagyunk. Senki nem született szuperhősnak, ezért fontos kimondani és elfogadni, hogy krízishelyzetben sok nehéz érzés kavaroghat bennünk, hogy küzdhetünk saját magunkkal és a kompetencia érzésünk visszaszerzésével. Egyénileg különböző, hogy mennyi időre van szükségünk, hogy helyre bilenjen a lelki egyensúlyunk a krízist követő lefagyást és sokkot követően. A lelki egészség megőrzését és megküzdést segíthetjük pozitív szuggesztiókkal („Képes vagyok rá, megoldom!”, „Gazdag tartalékaim vannak.” „Kívül káosz, belül béke.”), légzésgyakorlatokkal, a testhatáraink



tudatosításával, egy egyszerű nyújtózkodással vagy a progresszív izomrelaxáció gyakorlásával. Fontos az is, hogy **optimisták** maradjunk, és pozitív végkimenetelt várjunk, mert ez segít abban, hogy ne adjuk fel a megküzdő viselkedést.

Előfordulhatnak olyan szélsőséges helyzetek is, amikor valóban kicsúszik a kezünk közül az irányítás, és el kell fogadnunk, hogy az élet hozhat olyan váratlan helyzeteket, amiket nem vagyunk képesek kontrollálni. Az elfogadás segíthet elúzni a félelmet. Ahhoz, hogy bizalommal és pozitívan tekinthessünk a kontrollálhatatlan, megváltoztathatatlan szituációkra, szükségünk lehet a spirituális intelligencia erejére is. A hit, az ima, a hála, a megbocsátás, a pozitív érzelmek, illetve a más emberekkel való kapcsolat mind segíthetnek abban, hogy megerősödve jöjjünk ki a krízishelyzetekből.

HOGYAN SEGÍTSÜNK A GYERMEKEKNEK?

Nagyon fontos, hogy a gyermek életkori szintjének megfelelően beszéljünk a nehézségekről, amik az egész családot érintik. Egyszerre ne mondjunk túl sok információt, mert az nagyon elárasztó lehet a gyermek számára. Röviden, világosan fogalmazzunk, és engedjünk teret a gyermek kérdéseinek, és onnantól mindig konkrétan arra válaszoljunk, ami őt érdekli. Előfordulhat, hogy csak bizonyos idő elteltével kezdenek kérdezni, esetleg igényük lehet indirekt megközelítésre: játékokon, meséken keresztül feldolgozni az őket ért impulzusokat.

A rejtegetés és elfojtás helyett bátran mutassuk ki saját érzelmeinket, legyünk mi magunk a példák arra, hogyan lehet kezelni az effajta élethelyzeteket. Fontos tudatosítani a gyermekben, hogy a negatív érzéseknek is van helye, nyugodtan sírhatunk és lehetünk egy darabig bánatosak, ha ez segíti azt, hogy végül jobban érezzük majd magunkat. Ugyanakkor tartózkodjunk a túl heves érzelmkitörésektől, mert ezek megijeszthetik a gyermeket.

A legfontosabb a gyermekek két alapszükségletének, a szeretetigénynek és a biztonságérzetnek a kielégítése. A megszokott napirend, a kiszámíthatóság, a rutinos cselekvések és az ismert játékok megnyugtatóan hatnak rájuk, mert az ismerősség élményét adják nekik. A krízis számos alkalommal kontrollvesztett állapot is tud lenni, ezért különösen a gyermekek esetében érdemes arra fókuszálni, hogy mi az, amit most a jelenben megtehetünk az ügy érdekében. Akár egészen kicsi, hétköznapi lépések is számítanak, amik segítik az énhatékonyság érzésének növelését, ezen keresztül pedig csökkentik a szorongást. ♦

Források:

Guti Kornél (szerk.): Pszichológiai elsősegélynyújtás
Simkó Csaba: Hogyan segítsük a gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant. Tájékoztató pedagógusoknak és szülőknek a gyászoló gyermek segítségéhez
Kiss Enikő Csilla, Sz. Majkó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis és megküzdés lélektana
Mindhárom szakirodalom elérhető az interneten.



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

A kudarc vállalható

„Tanárnő, ennek semmi értelme.” „Nem tetszenek a módszerek, amiket a gyerekek osztályában alkalmaz.” „Andrea, igazgatóként úgy érzem, felelős vagyok az iskolában mindenért, kérlek mondd el, miért jó ez az új módszer a diákoknak, nekünk?”

◆ Minden esetben, amikor elkezdtem valami újat, az olyan érzés volt, mint beleugrani egy fekete szakadékba. Vagy van benne védőháló, vagy nincs. Vagy egy izgalmas csúszda és kaland vár a végén, vagy a zuhanás és a kudarc. Vagy jól döntöttem, vagy nem. És sokszor előfordult, hogy a döntéseim során bizony sérültek kapcsolatok. Diákokkal, kollégákkal, szülővel – és saját magammal is. És ilyenkor a szégyen, a kudarcélmény járta át a gondolataimat, sarkukban a dermesztő félelemmel. Hogy többé nem akarom ezt átélni, hogy inkább maradok a klasszikus módszereknél, amik lehet, hogy rosszak, de legalább biztonságosak. Hisz mindenki ezekkel tanít, nem? Hisz én is túléltem az iskolát, nem? Kell a fenének az innováció, ha ezzel jár... Mert van volt diákom, aki nem áll szóba velem, van szülő, aki inkább félrenéz, ha a buszon találkozunk, és van kolléga, aki letiltott a közösségi oldalakon. És ez nehéz. És nagyon hosszú időbe, sok pálferis előadásba, önszempia könyvbe és imába tellett, míg rájöttem, hogy mindez teljesen rendben van. Hogy az innovációval együtt jár a kudarc, az újításhoz hozzátartozik a hibázás, és összességében a félelem teljesen egészséges reakció.

Félni ér. És kudarcot vallani is ér. Mert Michael Jordan, a legeredményesebb kosárlabdásztár is magára zárt ajtó mögött sírt, miután kirúgták a középiskolai kosárcsapatból. És az amerikai hírolvasó is, akit eltávolítottak a munkájából azzal, hogy „nem passzol a televízióba”, nyilván megszenvedte a kudarcot: Oprah Winfrey ma a leghíresebb és legbefolyásosabb női televíziós. Ugyanígy járt

Walt Disney, akit azzal bocsátottak el az újságtól, ahol dolgozott, hogy „nincs elég fantáziája és nincsenek eredeti ötletei”. Az Apple cég alapítóját és vezérét pedig saját cégéből rúgták ki – de Steve Jobs mégsem maradt a klasszikus megoldásoknál. És az író, akinek 12 kiadó utasította el a művét azzal, hogy „a könyv cselekménye nem illik az ifjúsági irodalom sorába”? Mégis megjelent a Harry Potter-sorozat, J. K. Rowlingnak köszönhetően.

Carol C. Dweck vezette be a „fejlődés fókuszú gondolkodásmód” avagy a „growth mindset” fogalmát. A Stanford Egyetem világhírű professzora a hiedelmünket vizsgálja, azokat a világra vonatkozó általános elképzeléseinket, amelyek akár tudattalanul is meghatározzák mindennapi viselkedésünket. Dweck évtizedekig kutatta és elemezte, hogy hogyan lehetséges, hogy egyformán tehetséges egyének közül egyesek kimagasló eredményeket érnek el, mások viszont nem. Arra az eredményre jutott, hogy az egyén gondolkodásmódja meghatározó szerepet játszik abban, hogy alkalmas lesz-e a benne rejlő képességek kibontakoztatására. Az emberek egy része úgy gondol az intelligenciára, a készségekre és a képességekre, mint velünk született, természetes adottságokra, ők azok, akikre az úgynevezett rögzült fókuszú szemléletmód (fixed mindset) jellemző. Ezzel szemben a fejlődés fókuszú szemléletmód (growth mindset) alapja, hogy az ember alapvető tulajdonságai kellő erőfeszítéssel, tapasztalatok vagy mentorálás által egytől egyig fejleszthetők.

”

**Az innovációval
együtt jár a kudarc,
az újításhoz
hozzátartozik
a hibázás,
és a félelem teljesen
egészséges reakció.**

Kisiskolásokkal végzett kísérleteinek eredménye arra mutat rá, hogy a dicséret módja elképesztően befolyásolja, hogy melyik gondolkodásmód lesz aztán ránk jellemző. Az egyetlen mondatból álló dicséret kétféle lehet: vagy az adottságra jelez vissza („te nagyon ügyes vagy ebben”), vagy az erőfeszítést díjazza („biztosan nagyon keményen dolgoztál”). Akiket az erőfeszítésükért dicsérnek, konzekvensen örömmel végzik a munkájukat, és a nehezebb feladatokat is bevállalják. Akiket viszont a képességeikért dicsérnek, azok többségében a könnyebb utat választják. Azaz az „okos” gyerekek nem kockáztatnak. A gondolkodásmód a munkakedvre is hatással van, sőt, a teljesítményre is. A kemény munkáért dicsért diákok átlagosan 30 százalékkal teljesítenek jobban. Az eszükért dicsért gyerekek eredménye viszont 20 százalékot is csökkent ugyanannál a feladatnál.

Ez a kísérlet gyerekekről szól, de én most szeretnék a tanárokhoz, szülőkhöz szólni. Elképesztő az a munka, amit befektettetek az elmúlt időben abba, hogy hazánk gyermekei tanulhassanak, és hogy az oktatási rendszerünk fejlődhessen! Köszönet érte! Köszönet mindannyiótoknak! Vajon, kedves olvasó, te milyen mondatokat mondasz magadnak? Hogyan dicséred magad?



*Tanárnő,
kérem!*

A Képmás új podcastja Joós Andreával

A Tanárnő, kérem! podcast olyan emberekről szól, akik a jövőért dolgoznak. Innovátorokról, inspiráló és bátor vizionáriusokról, akik az oktatás és a pszichológia területén tesznek azért, hogy közös jövőnk értékesebbé váljon.

KÉPMÁS >





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Mit kezdünk a félelemmel?

Mit tehetünk akkor,
amikor a félelem és
az aggodalom teljesen
megbénít bennünket,
tehetetlennek érezzük
magunkat, vagy
képtelenek vagyunk
abbahagyni a problémán
való folyamatos
rágódást?

Kép: Jordane Mathieu / Unsplash

„Ha futunk a félelem elől, utolér, befog és ő használ minket: kihasznál és elhasznál. De ha szembefordulunk vele, akkor mi használjuk fel a félelmet, mint a sas a rázúduló vihart: szembefordul vele és fölébe emelkedik – éppen a vihar ereje segítségével. Minden legyőzött félelem fölfele emel.”

(Gyökössy Endre)

◆ AMIT A KOVÁSZKÉSZÍTÉS BŐL TANULTAM

Az elmúlt időszakban gyakran éreztem úgy, hogy a bizonytalanság és a tehetetlenség érzése vasmarokkal szorít, és az ismert, biztonságos világ egy folyamatosan változó, kiszámíthatatlan helyé változott. Ebben az élethelyzetben kapott el a kovászkészítés láza is. A vadkovászhoz nem kell élesztő, csupán liszt és víz, amelyek egészen varázslatos módon kapcsolatba lépnek egymással, erjedésnek indulnak, és az így kapott élesztőkultúra képes egy egész kenyeret megkeleszteni. Az egyik hajnalon, amikor a rugalmas tészta éppen életre kelt a kezeim alatt, váratlanul a biztonság és a nyugalom érzése került hatalmába, és megértettem, hogy miért vált ez a rituálé olyan fontossá számomra. A kovász biztos pont lett az egyensúlyát veszített világomban, és megtanított arra, hogy ne arra koncentráljak, amire nincs befolyásom, hanem azokra dolgokra, amikre hatást tudok gyakorolni. Amikor minden bizonytalan, a kovász akkor is életre kel a befőttesüvegemben, ha pedig begyúrom a tésztát, akkor megkel és tápláló kenyér, kifli vagy kalács lesz belőle.

A kovásznak lelke van, idő, türelem és alázat kell hozzá, és a belőle készült kenyeret sem lehet hányaveti módon gyorsdagasztani, gyorskeleszteni, ahogy az élesztős kenyeret szoktam. Vajon saját magammal is tudok ilyen türelmes lenni? Elfogadom, hogy a léleknek is idő, gondoskodás és figyelem kell, vagy azonnali gyors átállást, alkalmazkodást és pozitív hozzáállást követelek tőle? Képes vagyok megállni, hogy végiggondolhassam, mire van szükségem az adott helyzetben?

Két szíromhajtás között eszembe jutott Jézus példázata is: „Egy kicsiny kovász az egész tésztát megkeleszti. (1 Kor 5:6)” Hiába vannak remek alapanyagaink, ha a kovásznak nem jó minőségű, nem lesz jóízű és ehető a kenyérünk. Ahogy a kovász a kenyeret, a gondolataink is formálják az érzelmeinket és ezen keresztül a tetteinket és az életünket.

A LÉLEKNEK IS IDŐ KELL

Stresszhelyzetben különösen fontos, hogy odafigyeljünk a fizikai szükségleteinkre, hogy elegendő folyadékot és egészséges ételleket fogyasszunk, eleget pihenjünk és ne feledkezzünk meg a testmozgásról sem. Gondoljuk végig azt is, hogy milyen eszközeink vannak a félelmeink és a szorongásunk csillapítására. Érdemes az alkoholt, a túlevést és a különböző tudatmódosító szereket kihúzni a listáról, mivel ezek csak pillanatnyilag tűnnek jó megoldásnak, hosszú távon viszont rengeteg galibát okoznak. Fontos, hogy legyenek olyan emberek az életünkben, akiket felhívhatunk, és akikkel megoszthatjuk az érzéseinket, gondolatainkat. George Vaillant, a Harvard Egyetem pszichiáterprofesszora szerint az egyik legfőbb erőforrásunk, ha szeretnek minket, és képesek vagyunk a szeretetet elfogadni.

Fontos, hogy ne csak megoldandó feladatot lássunk a nehézségben, hanem képesek legyünk lelassítani és odafigyelni a helyzethez kapcsolódó érzéseinkre. A feszültség csökkentésében segíthet a testmozgás, egy egyszerű légzéstechnika elsajátítása, vagy a „biztonságos hely gyakorlat”. Csígó Katalin és Kéri Szabolcs a Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet honlapján leírják, hogy a biztonságos helyünket úgy tudjuk megalkotni, hogy elképzelünk egy valós vagy képzeletbeli helyszínt, ahol biztonságban érezzük magunkat. A kép megalkotásánál támaszkodhatunk egy emlékre vagy a fantáziánkra is. Érdemes minél részletesebben felidézni az emléket vagy kidolgozni a fantázia részleteit, majd egy hívószót kötni hozzá. Gyerekekkel „varázshelyet” szoktam elképzelni, ahol jónak, erősnek, magabiztosnak és boldognak érzik magukat, és ahova bármikor visszatérhetnek, amikor szükségük van rá. Egyeseknek segít, ha le is festik vagy rajzolják a biztonságos helyüket, mivel feszültség vagy stressz esetén így könnyebben fel tudják idézni a képet, hogy megpihenhessenek, megnyugodjanak és megújíthassák

az erejüket. Számomra hasonló biztonságerzetet jelent az Istennel való kapcsolatom is, akihez bármikor mehetek és mindig elmondhatom neki, ami a szívemet nyomja.

GONDOLKOZÁSUNK MEGVÁLTOZTATÁSA

„Egy kicsiny kovász az egész tésztát megkeleszti. (1 Kor 5:6)”

Seligman, a pozitív pszichológia elismert szerzője szerint az emberek igencsak vonzódnak a helyzetek katasztrófális értelmezéséhez. A megoldatlan problémák, frusztrációk, az aggodalomra okot adó helyzetek sokkal mélyebb lenyomatot hagynak bennünk, mint a pozitív történetek vagy sikerek. Ezekre az érzésekre szükségünk van, hiszen jelzik számunkra, hogy valami nincs rendben és változtatnunk kell, de ha átlépnek egy bizonyos szintet (ha meghaladják a valós veszély mértékét, ha bénítóan hatnak, vagy ha ezek dominálnak az életünkben), akkor valahogy mérsékelnünk kell őket.

Krízishelyzetben az irracionális gondolatok még inkább felerősödhetnek, ezért fontos, hogy képesek legyünk objektíven értékelni az igazságtartalmukat. Seligman szerint az érzéseink nem a semmiből bukkannak elő, és nem csupán a velünk történtek határozzák meg őket, hanem azok a gondolatok és értékelések is, amiket magunknak mondunk, miközben zajlanak az események. Mivel a történésekhez kapcsolódó hiedelmeink és értékeléseink hatással vannak az érzéseinkre és a cselekedeteinkre is, érdemes tudatosan odafigyelni arra a belső párbeszédre, amit önmagunkkal folytatunk a nehézségek megtapasztalásakor.

A negatív gondolatokat nehéz nyakon csípni, mert olyan mértékben és olyan ütemben árasztanak el bennünket, hogy le kell lassítanunk ahhoz, hogy megvizsgálhassuk az érvényességüket. A szünet beiktatása segít, hogy kiértékeljük a rossz hangulat mögött meghúzódó gondolatainkat. Az élet általában nem fekete-fehér, ezért egy történet kapcsán többféle magyarázat is érvényes lehet, sőt, általában a különböző nézőpontok összességéből bontakozik ki a valódi történet. Lehet, hogy van némi igazság a negatív gondolataink mögött, de fontos, hogy ezt elkülönítsük attól, amikor folyamatosan a legrosszabb eshetőségen rágódunk. A katasztrófavárás elszívja az energiánkat, megakadályozza, hogy jól osszuk be az időnket és a hangulatunkat is tönkreteszi. Érdemes ehelyett az alábbi négy kérdést végiggondolni: *Mi a legrosszabb, ami történhet? Mi a legjobb, ami történhet? Mi a legvalószínűbb dolog, ami történni fog? Mit tehetek, hogy csökkentsem a rossz dolgok és növeljem a jó dolgok bekövetkezésének esélyét?*

A szorongás leküzdésében segíthet, ha nemcsak negatív szűrőn keresztül szemléljük az eseményeket, hanem megpróbáljuk összegyűjteni, hogy milyen pozitív hozadékaik vannak a krízisnek az életünkben.

ERŐSSÉGEINKRE TÁMASZKODVA

Érdemes számba venni az erősségeinket, és végiggondolni, hogy milyen erőforrásokra tudunk támaszkodni, amikor különböző problémákkal kell megbirkóznunk.

A pozitív pszichológia szerint a **bölcsesség**, a **bátorság**, a **szeretet**, az **igazságosság**, a **mértékletesség** és a **transzcendencia** olyan univerzális erények, amelyek megélése hozzájárul a pszichés jólléthez, illetve pozitív érzelmeket vált ki mind belőlünk, mind a környezetünkől. Seligman szerint a fenti hat erény további 24 karaktererősségre bontható.

Az alábbi gyakorlat kapcsán tudatosíthatjuk a saját erősségeinket, illetve fel- és elismerhetjük a házastársunk erősségeit, és mindeközben megerősíthetjük egymás pozitív énképét.

Gyakorlat: Nézzük végig a listát és gondoljuk végig, hogy melyik az a három erősség, ami leginkább jellemz bennünket, majd írjuk le a legutóbbi olyan történetet, amikor megnyilvánult a kiválasztott erősségünk. Seligman azt javasolja, hogy a házastársak egymást is írják le három erősséggel és a történettel, majd olvassák fel egymásnak a leírtakat.



BÖLCSESSÉG ÉS TUDÁS

1. Kíváncsiság (a világra való nyitottság)
2. Tudásszomj (a tanulás szeretete)
3. Ítéliképesség (kritikus gondolkodás, nyitottság)
4. Találékonyosság (eredetiség, praktikus intelligencia, hétköznapi bölcsesség)
5. Szociális intelligencia (társas, személyes és érzelmi intelligencia)
6. Perspektíva (egyszerre látni a tényeket és az összefüggéseket)



BÁTORSÁG

7. Helytállás (nem hátrál meg a kihívások elől)
8. Kitartás (igyekezet, szorgalom)
9. Integritás (az életet őszinte és hiteles módon éli)



EMBERSÉG ÉS SZERETET

10. Kedvesség (és nagylelkűség másokkal)
11. Szeretet (adása és elfogadása)



IGAZSÁGOSSÁG

12. Polgári öntudat (kötelességérzet, csapatmunka és lojalitás)
13. Becsületesség (és egyenlő bánásmód, mindenkit egyformán kezel)
14. Vezetői készség



MÉRTÉKLETESÉG

15. Önkontroll (képes megzaboláznai az érzéseit és kívánságait)
16. Megfontoltság (óvatosság, körültekintés)
17. Alázat-szerénység



TRANZSCENDENCIA

18. A szépség értékelése (értékeli és csodálja a szépséget)
19. Hálaérzet
20. Remény (optimizmus, jövőirányultság)
21. Spiritualitás (értelmes cél, hit, vallásosság)
22. Megbocsátás (és könyörület)
23. Humor (és játékosság)
24. Temperamentum (szenvedély, lelkesültség, testestül-lelkestül belevetni magunkat a feladatba) ♦

Források:

Csigó Katalin és Kéri Szabolcs: A koronavírus-járványhoz kapcsolódó stressz és szorongás kezelése egészségügyi dolgozóknál
M. E. P. Seligman: Flourish – Éljen boldogan!
A boldogság és jóllét radikálisan új értelmezése
M. E. P. Seligman: Az optimista gyermek. Védj meg a depressziótól – legyen boldog élete



**RENDELJE MEG MOST
20% KEDVEZMÉNNYEL
GYEREKNAP ALKALMÁBÓL!**

A mese a félelmek megszelídítésének egyik legfontosabb eszköze. Ebben segít **Pifkó Célia: Szörnyek a szobádban** című könyve!

kepmas.hu/szornyek-a-szobadban



SZÖVEG –
SERGŐ Z. ANDRÁS

AZ ÚJRAÉRTÉKELT SZABADSÁG

A türelem és a passzivitás elfogadása karantén idején különös erény, én az ilyen megváltozott helyzetben folyton azt érzem, hogy nekem ezekből kevés jutott. Némileg meglepő hát, hogy rám esett a feladat: ezek mentén magamba néztek.

Még számomra is nagy most a kontraszt,
**AKI SZÜLETÉSEMŐL FOGVA
KEREKESSZÉKBEN ÉLEK.**

◆ „Hogy vagy?” – tettük fel az egyszerű kérdést a mindent megváltoztató világhelyzet előtt, és kérdezzük most, ebben az új időszámításban is, amikor lassabban telnek a napok. Hogy lennék? Magamra zártam az ajtót, minden munkámat és szórakozásomat a falon belülre rendelttem – vagy rendelték főnökeim –, napos időben lappal együtt kiterítem magam a kertbe, menőzök a videókonferencián, hogy ilyen egy igazi high-life. De leginkább fotoszintetizálok, ami így tél után nagy kincs. Átmenni a szemközi közértbe piros betűs ünnep, a kutyasétáltatásról már nem is beszélve. Napom fénypontjai.

Még úgy is nagy a kontraszt, hogy születésemől fogva kerekesszékekben élek, néhány a legelemibb mozdulatokból is csak segítséggel vagy előre jól megtervezve megy. Járvány idején nevezhető persze előnynek, hogy nem veszek feleslegesen a kezembe olyan veszélyessé vált tárgyakat, mint a kilincs vagy az aprópénz. Ahogy az sem olyan nagy baj, hogy nem tudok önkéntelenül a szemembe vagy a számhoz nyúlni.

A „mindent jobban megtervezni”, „minden mozdulatra jobban figyelni” érzése közkinccsé vált az elmúlt időben. Győrfi Pál minden YouTube-videó mögül benéz az ablakon, hogy ugye otthon vannak az idősebbek és a betegek.

„Hogy vagy?” – kérdezem barátoktól és ismerősöktől ebben a mindent megváltoztató világhelyzetben, és úgy tűnik, sokan nincsenek hozzászokva, ha le kell lassítani a tempót. Pedig ez most egy ilyen időszak.

Világéletemben türelmetlen ember voltam. Megvárni a „végre most már tényleg” alacsonypadlós buszt vagy egy kósza lelket a munkahelyi folyosón, aki hívja a liftet a kedvemért, nagy erőpróba egy hozzám hasonló, kreativitásban örömet lelő embernek.

A türelem és a passzivitás elfogadása, a rajtunk kívülálló, általunk nem befolyásolható szempontokhoz való alkalmazkodás ezúttal közös nevező. Olyan közteher, amihez eddig nem voltunk szokva, de nincs helyzet, amihez ne lehetne alkalmazkodni. Mindebben persze a bizonytalanság, az ismeretlen a legnagyobb zavaró tényező.

Ki gondolta volna két héttel ezelőtt – a föld alól előbújó virológusokon kívül – , hogy minden nap úgy ébredünk: vajon mi lesz a folytatás? És noha nem tudhatjuk sem a napot, sem az órát, minden szabadság, amit akkor viszszakapunk, új értelmet nyer majd. ◆

| mandiner |



KÖZÉLET ÉS GAZDASÁG MINDEN, AMIT TUDNI ÉRDEMES

2 HETILAP ELŐFIZETÉS 6 HÓNAPRA,
MOST 27 000 FT HELYETT **21 600 FT**

Rendelje meg a www.lapcentrum.hu oldalon!



ÜZLETI HETILAP
FIGYELŐ




SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Útmutató nehéz döntésekhez



Kép: Ashley Batz / Unsplash



Különleges időket élünk, ami a nehézségek ellenére kincseket is rejt magában, ha van elég erőnk és bátorságunk leásni értük. Az elmúlt időszak sokunkat kibillentett a biztonságos hétköznapi megszokott rutinjából és pörgéséből. A változás egyeseknek elcsendesedést és megállást, míg másoknak a megszokottól eltérő felfokozott életritmust (táv munka háztartással és távoktatással megspékelve) hozott magával. Bármelyik csoporthoz tartozunk is, közös bennünk, hogy új helyzetekre kell reagálnunk, és az új kihívásokkal való megküzdés számtalan döntést követel meg tőlünk.

◆ „KELL”-EK SZORÍTÁSÁBAN

Sokan élnek a „kell-ek” szorításában az életüket. Ők azok, akiknek mindig van valami feladatuk, mindig „kell” valamit csinálniuk, különben úgy érzik, hogy lemaradnak vagy kimaradnak. Ugyanakkor objektíven vizsgálva a döntéseket, a „kell-ek” gyakran nem külső elvárás hatására születnek meg, hanem a saját belső döntéseik mentén. Határozhatnának úgy is, hogy kevesebb feladatot vállalnak, és nyugodtabb életet élnek. Ez azonban nem könnyű, mert az intenzív élmények, a teljesítmény, illetve a pótolhatatlanság érzése függőséget okoz. Az aktivitás és a munka világa ráadásul biztonságos terep, ahol könnyen mérhető, hogy mit tettünk le az asztalra, és azt is megélhetjük, hogy szükség van ránk.

Az élet nagy fordulópontjai és a krízisek viszont megkérdőjelezik, hogy ezek valóban értékes dolgok-e, és nem tününk-e túl nagy árat értük: elégtelen lelki egyensúly, belső béke hiánya, korlátozott szabadság, családi vagy baráti kapcsolatok leépülése. Bronnie Ware tapasztalata is ezt a megfigyelést támasztja alá. Bronnie éveken át dolgozott hospice nővérként haldoklók mellett. Egyik blogbejegyzésében arról számolt be, hogy a végstádiumú betegek, az életükre visszatekintve nagyon gyakran azt fogalmazzák meg, hogy „Bárcsak kevesebbet dolgoztam volna!”

Az intenzív élmények,
illetve a pótolhatatlanság
érzése függőséget okoz.

Bár a tökéletes és hibátlan teljesítmény elérése boldogsággal kecsegtet, de tökéletesnek lenni valójában nagyon kimerítő. A tökéletességre törekvés csak addig a pontig segít, amíg megugorható célokat tűzünk ki magunk elé, illetve amíg nem dől össze a világunk, amikor hibát vétünk. A kérdés valójában az, hogy mi motivál bennünket, és mi határozza meg az önértékelésünket. Azért tűzünk ki egy célt, mert hiszünk abban, hogy fontos ügyért harcolunk, és sikerülni fog, vagy azért, mert ezzel szeretnénk bebizonyítani az értékességünket?

A külvilágból is számtalan elvárás ömlik ránk. „Légy jó szülő, dolgozz hatékonyan, és gyorsan lépj át a rossz érzéseken!” Nagyon fontos elkülöníteni, hogy mik azok a dolgok, amiket mi várunk el magunktól, és melyek azok, amiket csupán azért teszünk meg, mert azt érezzük, mások elvárják tőlünk. Kinek akarunk megfelelni? Magunknak, másoknak, esetleg mindenkinek? Képesek vagyunk felelősséget vállalni a saját döntéseinkért? Mit tehetünk a ránk zúduló elvárásokkal, amik csak megkeserítik az életünket?

DÖNTHETSZ ROSSZUL!

A bizonytalanság, a tehetetlenség és a beszűkült lehetőségek közepette még inkább felerősödik a döntéseink jelentősége, mert ezek által érezhetjük azt, hogy visszazereztük a kontrollt, és nem csak sodródunk az árral.

Dan Ariely a pszichológia és a viselkedési közgazdaságtan professzora szerint a döntéseink nagy részében csak a döntés illúziója a miénk, nem pedig a valódi döntés. A professzor a kutatásai alapján úgy gondolja, hogy amikor bizonytalanok vagyunk, mert éppen egy túl bonyolult, vagy túl nehéz ügyben kell döntést hoznunk, akkor általában aszerint döntünk, hogy mások mit tartanak helyesnek az adott dologgal kapcsolatban. A szociálpszichológia szerint nemcsak ezekben a bonyolult, átláthatatlan szituációkban vagyunk hajlamosak a körülöttünk lévő elvárásainak engedni, hanem jóval egyszerűbb helyzetekben is. Solomon Ash híres kísérletében különböző hosszúságú vonalak közül kellett kiválasztani az egyenlő méretűeket. Ha a beépített emberek rossz választ mondtak a kísérleti személy előtt, az emberek csupán negyede mert szembemenni a többiek véleményével, és kitarítani a helyes válasz mellett. A konformista viselkedés

többnyire adaptív és hasznos lehet, de fontos, hogy csak akkor kövessük a többséget, ha ez nem ütközik a belső meggyőződésünkkel. Nemcsak a csoportnyomás, hanem egy tekintélyszemély által közvetített elvárás vagy fenyegetés hatására is előfordulhat, hogy a saját véleményünkkel teljesen ellentétes döntést hozunk meg.

Hiába döntünk mások nyomása vagy véleménye alapján, a döntés felelőssége akkor is a miénk marad. Bár gyakran szeretnénk ezt lesöpörni és másra hárítani (így van ez a kezdetek óta: „Az asszony, akit mellém adtál, ő adott nekem a fáról, és ettem.” Ter 3:12), érdemes elfogadni, hogy a döntéseinkkel mi magunk írjuk az életünk történetét. A felelősség felvállalása annak a ténynek a beismerését is jelenti, hogy nem vagyunk tévedhetetlenek. Mivel szeretünk okos, megfontolt és racionális emberként tekinteni magunkra, nehéz szembenézni azzal, hogy olykor rosszul döntünk. Bizonyos esetekben az öngazolás a hasznunkra van, hiszen enélkül folyamatosan kételkednénk, vagy összeomlanánk az önhibáztatás súlya alatt, de a túlzásba vitt öngazolás nagy károkat okoz, mert megakadályozza, hogy belássuk a tévedéseinket és tanuljunk belőlük.

”

„Egy férfi sok-sok mérföldet utazik, hogy kikérhesse az ország legbölcsebb gurujának a véleményét. Megérkezik, és felteszi a kérdést a bölcs embernek:
– **Mondd meg nekem, bölcs guru, mi a boldog élet titka?**
– **A jó ítélőképesség – válaszol a bölcs.**
– **Igen, igen, bölcs guru – szól erre a férfi –, de hogyan tehetek szert jó ítélőképességre?**
– **Rossz ítéletek útján – válaszol a bölcs.**”
(Elliot Aronson és Carol Travis)

A döntéseinkkel azt is kinyilvánítjuk, hogy milyen embernek tartjuk magunkat. Érdemes ezért a döntéseink kapcsán azt is végiggondolni, hogy az adott választást mennyire érezzük önazonosnak, mit mond el rólunk, megbékéltünk-e ezzel kapcsolatban, és mennyire cseng egybe az értékrendünkkel és a céljainkkal.

Azért tűzünk ki egy célt,
mert hiszünk abban, hogy
fontos ügyért harcolunk,
vagy azért, mert ezzel
szeretnénk bebizonyítani
az értékességünket?

HAGYD, HOGY UTOLÉRJEN A LELKED!

Ahhoz, hogy végiggondoljuk és kézben tartsuk a döntéseinket, időt kell adnunk magunknak, hogy ne csak túléljük, hanem meg is éljük az életünket. Az önismeret fejlesztése nagyban hozzájárulhat ahhoz, hogy megértsük, a döntéseinkkel kinek az elvárásának szeretnénk megfelelni, vagy hogy bizonyos helyzetekben miért vagyunk képtelenek nemet mondani. Előfordulhat, hogy a gyermekkorukból cipelünk olyan érzelmi sebeket vagy hiányokat, amik miatt nehézséget okoz a döntéseinket felvállalni. Szeretnénk, hogy elfogadjanak és szeressenek, ezért feladjuk önmagunkat. Azt gondoljuk, hogy csak akkor vagyunk szerethetők, ha a másik szája íze szerint döntünk. Talán attól tartunk, hogy csalódást okozunk valakinek a választásainkkal, ezért folyamatosan büntudattal küzdünk, és inkább lemondunk az önazonos magatartásról. Egyesek azért döntenek nehezen, mert gyermekkorukban a szülei túl szorosan kontrollálták őket, mindent megszabtak a számukra, ezért nem alakult ki bennük a bizalom önmaguk felé, hogy képesek önállóan, jól dönteni. Mások viszont azért, mert a túlzottan engedékeny

nevelés következtében, úgy érzik, hogy nem kell felelősséget vállalniuk a döntéseikért, vagy épp ellenkezőleg, az a meggyőződés alakult ki bennük, hogy minden az ő felelősségük.

Fontos végiggondolni azt is, hogy melyek azok az értékek, amelyek irányítják az életünket (például családi kapcsolatok, házasság, barátságok, munka, fejlődés, spiritualitás, fizikai egészség), majd egy tízes skálán pontozhatjuk is a felsorolt értékek fontosságát (1-nem fontos, 10-nagyon fontos), majd megfogalmazni azt, hogy milyen az az élet, amit érdemes élni. Ez a gyakorlat segít abban, hogy amikor döntéshelyzet elé kerülünk, akkor az értékeinkkel összhangban tudjuk meghozni a döntésünket, és így képesek legyünk teljes szívvel fel is vállalni azt. A legtöbb helyzetben nem látjuk előre a döntésünk következményeit, és azt sem tudjuk megállapítani, hogy mi történt volna, ha másképp döntünk, ezért érdemes inkább a fenti gyakorlatban megfogalmazott kérdésekre választ találni, és azzal összhangban cselekedni, hogy milyen emberek szeretnénk lenni. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

AMI VÉRESEN KOMOLY ÉS AMI INSPIRÁLÓ JÁTÉK

Mengyán Eszterrel 2016-ban találkoztunk, amikor a Design Héten először mesélt nyilvánosan a filmélményről, amely megváltoztatta az életét. A „The True Cost” egy 2015-ben készült dokumentumfilm, ami elsőként mutatta be, hogy mi is a napjainkban viselt ruhák igazi ára, hogy milyen éhbérért és milyen rettenetes körülmények között varrják ezeket a darabokat. Nem sokkal később, újságírói munkája mellett kezdte el *Holy Duck!* néven blogját, amely azóta elsődleges munkahelye és a fenntartható divat egyik legismertebb magyarországi platformja lett.

◆ – **Hogy érzed, bevált a név?**

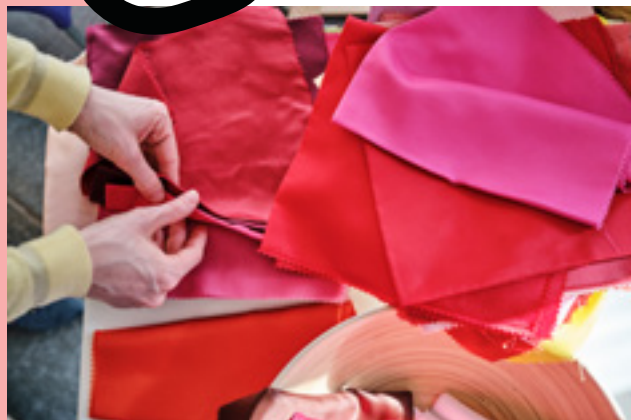
– Igen, bár magam sem gondoltam volna, ez annyira botránymarketing. Játékból indult az egész, ezért ilyen játékos a név is. Kellott egy hely, ahol kiírom magamból azt a sok mindent, amit akkoriban a témáról megtudtam. Közben egyfajta kitörés is volt a magazin munkám mellett, hogy a saját felületemen végre azt csinálhatok, amit akarok, és olyan hosszúak a cikkek, amilyenre szeretném őket.

– **Mostanra viszont nagyon sokan a blog alapján azonosítanak.**

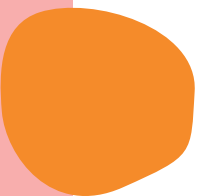
– Több mint tíz évet dolgoztam újságíróként magazinoknak, onnan mégis kevesebben ismertek. Nyilván időközben nagyot változtak a médiafogyasztási szokások is, előtérbe kerültek az „én márkák”.

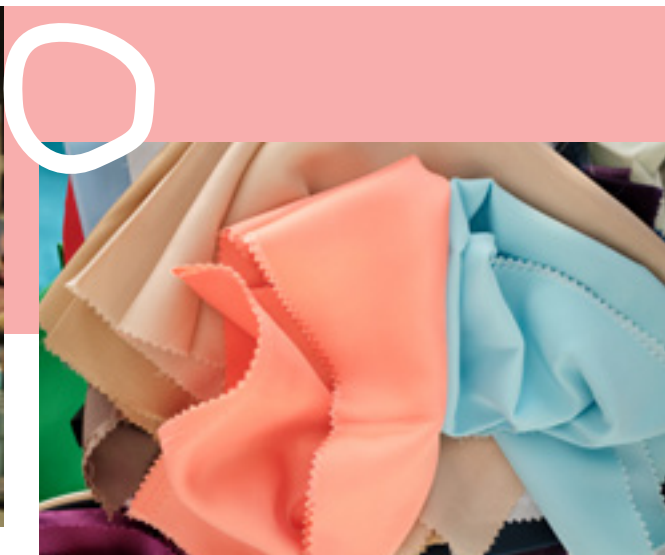
– **Bloggerként is utánaajársz mindennek, ami eléd kerül, elmélyülsz a témákban.**

– Igen, de ha megnézed az Instagramom, ott is azokat a képeket lájkolják többen, amiken én vagyok. Ezt nem tudod kikerülni, mert az emberek elsősorban az életedre kíváncsiak, a gondolataidra, hogy mit eszel, mit viselsz. Viszont ezeket is lehet úgy mutatni, hogy közben tartalmat és értéket adsz mellé, ami nekem mindig is fontos volt.



A nem vásárlás arra jó,
hogy megtanuld csak azt
venni, ami tényleg kell.
De önmagában nem egy
életszerű megoldás.





Az egyik magazinnál, ahol dolgoztam, volt egy olyan mondás, hogy ne csinálj ebből nagy ügyet, ne menj vele interjúzni, csak ezt meg azt fordítsd le, aztán majd kirakjuk. Akkor éreztem, hogy ha ezt nevezzük újságírásnak, akkor én ezt nem akarom csinálni. Az állandó kattintásvadászatot is értem, hogy miért kell, és csináltam is sokáig, de közben mellette nekem szükségem van arra a tudásra, hogy odamegyek, megszagolom, megtapogatom, kikérdezem, és abból kerekedik ki a történet.

– Mindig felvállalod azt, ha valamit nem tudsz, és utánajársz.

– Én a blog indításával kezdtem el ezt az egészet megtanulni. És velem együtt tanultak az olvasók. De amúgy sem tudhatsz mindent. Én hiszek a szakemberekben, akikkel foglalkoznak, és rájuk hivatkozom.

– Rád is hivatkoznak már, mint szakemberre.

– Borzasztó. Miért?

– Szerinted van olyan, aki százszázalékosan tud valamit?

– Remélem. De tény, hogy sokan dolgoznak mások adataiból. Egy saját kutatást levezetni hatalmas munka, de majd csináljuk meg egyszerű!

– Mit kutassunk?

– Például az öltözködési szokásokat. Te olvastál már valahol arról, hogy mennyi ideig van a magyar szekrényekben a ruha?

– Kell ezt nekünk tudni?

– Az érzékenyítés miatt szerintem érdekes lenne.

– Szerinted itthon mi a legnagyobb probléma?

– Nagyon sokan az árra hivatkoznak. Van egy ilyen félreértés, hogy ha fenntarthatóan akarsz öltözködni, mindenképpen magyar tervezői ruhát kell venni. De ez nem így van. Az én szekrényemben 80%-ban használt ruhák vannak.

– Amikor találkoztunk, úgy vágta bele, hogy nem vásárolsz egy évig egyáltalán!

– Tényleg! A nem vásárlás arra jó, hogy megtanuld csak azt venni, ami tényleg kell. De önmagában nem egy életszerű megoldás. Főleg, ha közben elmész színtanácsadásra és szeretnél olyan ruhákat, amikről megtudod, hogy jól állnak, de egy darab sincs a szekrényedben. Ilyenkor szoktam ajánlani még a ruhacserét. Nekem így lettek például lila cuccaim. Amikor kiderült, hogy az egyik színem ez, azt mondtam, hogy én lilára pénzt nem vagyok hajlandó költeni.

– Jelenleg mi a fő tevékenységed?

– Most a színtanácsadás, de nem gondolnám, hogy ez marad. Nekem is egy tanulási folyamat ez. Rengeteg energia volt, mire azt mertem mondani, most már értem, látom, tudom, hogy működik. Van egy saját narratívám, meg egy saját elgondolásom az egészről. Az a típus vagyok, aki nem azt mondja, hogy illet vagy olyat ne viselj; megengedőbb vagyok, de élehetőbb és érthetőbbé

próbálom tenni az egész rendszert. És nem mondom, hogy tévedhetetlen vagyok, de egy-két kivételtől eltekintve, jól át tudom adni, amit szeretnék, ami nekem is sokat segített.

– Mit adsz át?

– Mindenki más igénnyel jön. Már az sokat segít az embereknek, hogy átbeszéljük a dolgokat. Például valaki kapszula ruhatárat szeretne, de attól, hogy most mindenhol arról írnak, egyáltalán nem biztos, hogy neki az felel meg. Annyiféle módon lehet a ruhatárhoz közelíteni. Sokszor alakul úgy a beszélgetés, hogy már nem is a ruhákról van szó. Érdekes látni azt is, ahogy valaki ül a tükör előtt, és egyszer csak rájön, hogy egy olyan szín, mint a piros, amit egész életében került, mert a legtöbben valamiért tartunk tőle, neki mennyire jól áll. Egyszer egy vendég elhozta az anyukáját, aki a tanácsadás után, hatvanvalahány évesen vette meg élete első piros ruháját, és imádta. De nem mindenkinek ilyen varázslatos a színtanácsadás. Jól hangzik, de nem jó túl nagy elvárásokkal érkezni az alkalomra. Nyilván az is számít, ki milyen életszakaszban, milyen lelkiállapotban jön. Például nagyon jól felerősít önbizalom-növelő folyamatokat is.

– Ez neked is nagy váltás volt, hogy emberekkel foglalkozol, illetve előadsz?

– Igen, de a színtanácsadás csak egy-két ember. Negyvenfős közösséget is be tudok fogadni, ha előadást tartok, de száz főnél többet már nem is akarok.

– Mikről adsz elő?

– Ugyanazt kérik még mindig. Tulajdonképpen most lett nagyon népszerű a téma, a fenntartható divat, amivel én 2016-ban kezdtem el foglalkozni. Általában olyan előadásokat rakok össze, amelyekben elmondom a saját történetemet, és hogy milyen megoldásokat látok a fenntartható ruhatárra. Előkerülnek a csináld magad és az alakíttasd át ötletek, a magyar tervezők munkái és a használt ruha. Mindent bedobok, aztán mindenki válogassa ki, ami neki tetszik, ami neki az életébe belefér.

– Melyik munkában érzed a legjobban magad?

– A tanácsadást nagyon szeretem, mert szépen ki lehet bontani valakit. Meg nagy szerencsém, hogy a blogom körül van egy közösség, és nekem nem kell harcolni az emberekért. Ők akarnak hozzám jönni, mert tetszik nekik, amit kommunikálok. Soha nem is hirdettem a színtanácsadást.

– Ennyire nyitottak rá az emberek?

– Színtanácsadóhoz sokan mennek, mert egyszerű élmény: nézed a kendőket, nézed a színeket, nem kell bele extra energiákat tenni. Továbbá egy jó program. Jött például úgy anya-lánya páros, akik ritkán találkoznak, végre csináltak egy közös programot. Nevetgélnek, hogy kinek mi áll jól, és már kezdik is tervezni, hogyan fogják ezek után egymás között cserélni a ruháikat. Ha így tekintesz rá, akkor szuper, de ha véresen komolyan veszed, akkor korlátoz. ♦

