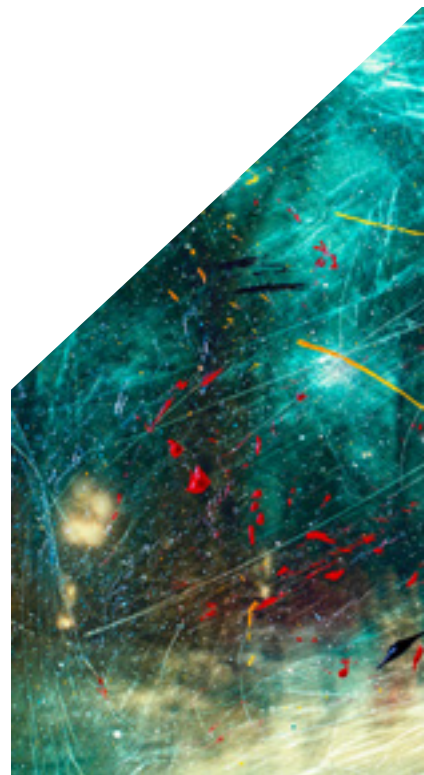




SZÖVEG –
TEMESVÁRI ORSI

A PUSZTULÁS AJÁNDÉKA

Egyszer egy pszichológus azt mondta nekem, hogy valójában életünk egésze gyászmunka, hiszen minden elmúlik egyszer. November az enyészet hónapja, a halálra ítélt dolgok elengedésének ideje. A pusztulás és korhadás fogalmát értelmezhetjük lelki, mentális kontextusban is, lehetőségként az emberi kapcsolatainkkal való számvetésre, veszteségeink elsiratására és mindannak elengedésére, amire már nincs szükségünk, hogy valami új születhesse belőle. Elengedhetjük büntudatunkat, fájdalmat okozó rossz érzéseinket, félelmeinket és azokat az elképzeléseket, célokat, emberi kapcsolatokat, amelyek már nem szolgálnak minket.



◆ Az elengedés persze nem azt jelenti, hogy nem veszünk tudomást a fájdalomról vagy rossz érzéseinkről, ahogyan azt sem, hogy valami már nem a miénk. Inkább belső békénk, szabadságunk elérésének eszköze. Egy döntés, amelyet komoly belső munka követ. Számomra egy megnyugvást hozó folyamat, amelynek során megengedem magamnak a megbocsátást és azt, hogy mindaz, amit elengedek, már nem mérgezhet tovább.

A megbocsátás a gyászmunka része, amely segít nyugalmat és békét találni. Ez nem azt jelenti, hogy nem ismerem fel a sérelmeimet vagy veszteségeimet. Inkább arról van szó, hogy megadom magamnak a lehetőséget arra, hogy a megbocsátás nyomán új lehetőségek szülessenek.

Elvált szülők gyermekeként nagy szükségem van a megbocsátás eszközére. Hosszú ideig dacos kislánycént haragudtam édesapámra, amiért 10 éves koromban elköltözött a családuktól, és kettesben hagyott minket édesanyámmal. Úgy éreztem, már nem számítok neki, és

az ebből eredő fájdalmat, dühöt és csalódottságot közönnnyel lepleztem, és megfelelési kényszerbe fojtottam.

Felnőttként megértettem, hogy nem tudom visszahozni a múltat, de ha esélyt szeretnék adni a jövőnek, szükség lesz sértettségem elengedésére és arra, hogy megbocsássak az édesapámnak. Az erre irányuló racionális döntésemet komoly érzelmi munka követte, amelynek során elsirattam a gyerekkorom elmulasztott pillanatait, az együtt nem töltött időt és a köztünk kialakult érzelmi szakadékot.

Rájöttem azonban arra is, hogy itt nemcsak az édesapámról van szó, hanem rólam is, magamnak is meg kell bocsátanom. Magam elé képzeltem a kislánykori önmagamot, aki karácsony napján durcásan fogja a kezében a telefont, és nem hajlandó tárcsázni az édesapja számát, mondván minek hívjam fel. Elképzeltem, mit érzett ez a kislány akkor: magányt, kétségbeesést, de leginkább félelmet. Amikor mindez világossá vált, és át tudtam érezni a kislánykori önmagam érzéseit, egyszerre el

Kép: Jr Korpa / unsplash



tudtam engedni a feszültséget és azt az évtizedes fájdalmat, amit gyerekkorom óta magammal hordoztam.

Ezután magam elé képzeltem a 20 évvel ezelőtti édesapámat, és megpróbáltam beleélni magam, mit érezhetett a válás időszakában. Sosem beszéltünk erről, mégis úgy képezem, neki is rettenetesen nehéz volt elhagyni a családját, még akkor is, ha egyre kevesebb érzelmi szál fűzte őt oda. Akkor világossá vált, hogy bármennyire szeretnék empatikus lenni, bármennyire szeretném megérteni a miérteket, a történetnek ezt a részét nem nekem kell feldolgozni, ezek az érzések nem az enyémek. Az én feladatomban, hogy a saját érzéseimet feldolgozva továbblépjek.

És hogy mit jelent számomra a továbblépés? Tiszta, szívből jövő nyitottságot és szeretetet mind az édesapám, mind önmagam felé. Azt az elhatározást, hogy minden találkozásban, üzenetváltásban vagy telefonhívásban új lehetőséget látok, lehetőséget arra, hogy apa és lánya újra kezdik mindazt, ami évtizedekkel ezelőtt megszakadt. ♦

KÉPMÁS

 családi naptár

AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

1700 Ft helyett **1360 Ft-ért***

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

Május

Július

Szeptember

2022
Családi naptár



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MEDÁL – ARTÉRIÁVAL

November a tudomány hava – Magyarországon biztosan. 1825. november 3-án ajánlotta fel Széchenyi István birtokainak egyévi jövedelmét a Magyar Tudós Társaság – ma már Akadémia – felállítására, úgyhogy ez a nap jelöltetett ki a magyar tudomány ünnepévé. Hogy kell-e ünnepelni a tudományt? Ma, amikor hitünk egyik legfőbb forrásává tettük a tudósokat és eredményeiket? Ma, amikor a válaszokat és a kérdéseket egyaránt a tudománytól várjuk? A tudománytól, amelynek megingathatatlansága csak cáfolhatóságával vetekszik? Persze, hogy kell! Hiszen nélkülözhetetlen, életet ment, jövőt épít, tudást gyarapít, és még sorolhatnánk. De azért, mint minden életterületnek, ennek is vannak sajátos vonásai, hatásai. Ha már november 3., akkor három villanóképpel szeretném ezt illusztrálni.

◆ ELSŐ KÉP

Az egyetlen legnagyobb tárgyalójában ülök. Fontos intézményi és tudományalakító kérdésekről van szó. Nem először vagyok itt, mégis mellbe vág a látvány, amikor nemcsak nézek, hanem végre látok is. A falon, éppen velem – és még sokakkal szemben –, ott függenek az intézmény rektorainak képei. Szám szerint 15 nagy portré (és lassan készül a 16. is, hiszen nemrég érkezett új vezető az intézménybe). Mindenkin ugyanolyan ruha van. Öltöny, nyakkendővel. Mindegyik férfi. Két nagy falrészt tölt be ez a sok-sok vezető, akik az elmúlt 70 évben munkálkodtak. És akik között egyetlenegy nő sem volt vagy van. És egyelőre nem is lesz. A kép egyébként nemcsak két falrésznyi: a Magyar Tudományos Akadémia tagjainak mindössze 7%-a nő. Minden 14 nagy tekintélyű tagból 1. Valami komolyan hiányozhat belőlünk... Például a felismerés, hogy ez így nincs jól.

◆ MÁSODIK KÉP

Magyarországon, de a világ más tájain is megjelentek a tudomány őrei. A vigilantek, az igazságosztók. Ők azt nézik, hogy egy elismert tudós adatai, eredményei pontosak, reálisak, igazak-e. És persze alapos, kutatói munkával találnak furcsaságokat, csalásokat, amelyeket lelepleznek – segítve a tudomány tisztaságának megőrzését. De mellettük megjelentek a tudományos rágalmazók is.

Magyarországon is vannak ilyenek. Online működnek, névtelenül blogolnak, és világnézeti – leginkább politikai – beállítódásuk szerint, különösebb körülmények nélkül gyaláznak, kritizálnak, gúnyolnak más tudósokat, gondolkodókat. Mércéjük kettős, stílusuk lenéző. Akár az iskolában, ők azok a bullyk, akikről sokszor csak utólag tudjuk meg, mekkora károkat okoznak.

◆ HARMADIK KÉP

Pörgetem a közösségi oldalamat, nézem a bejegyzéseket. Nem először akad meg a szemem a hirdetésen, amelynek képén egy finoman kidolgozott nyakláncot látok. Különös alakú függő díszíti, ki kell nagyítanom, hogy jobban lássam. Egy valódi szív az. Nem, nem az a stilizált, szeretlek-forma, kétpúpos, kedves rajzolat, hanem az igazi, a biológiai szív, amelyből erek állnak ki. Aranyból van. Most már igazán megnézem, egy új ékszerkollekciónál van szó: a „tudomány ékszereiről”. Koszorúér-, agy-, térdizület-, sőt oxitocin-medál is kapható, a DNS mellett. És akkor még a gyomor-függőről nem is beszéltünk. Nyakunkban, ahol eddig a vallási jelképeink, jeleink, örökölt emlékeink lógtak, mára megjelent a tudás. Például egy ezüst koronavírus képében. Még mindig jobb, ha rajtunk, mintha bennünk, nem igaz? Lám, ezt is tudja már a tudomány... ◆

ÉGETŐ PROBLÉMÁK, 21. SZÁZADI MEGOLDÁSOK

Napjainkban számos kutató dolgozik az ártalomcsökkentés lehetőségein, amelynek köszönhetően számos piaci szektorban születtek már különféle előremutató megoldások. Elérkezett az idő, hogy az egyén, így társadalmunk egyes tagjai is újragondolják azon szokásaikat, amelyek nem csak saját szervezetükre, de a környezetükre is hatással vannak.



◆ A Földön jelenleg több mint 1 milliárdan, hazánkban pedig több mint 2 millióan dohányoznak, ezért ez nem csak egyéni, de társadalmi jelentőségű kérdéskör is, amely mindenkit érint, dohányzókat és nem dohányzókat egyaránt. A dohányzás minden formája káros az egészségre. Ma már tudjuk, hogy a dohányzás számos betegség kialakulásáért felel. Azonban a tudomány jelenlegi állása szerint nem elsősorban a nikotin, hanem az égés során keletkező füst és kátrány felelős a dohányzással kapcsolatos megbetegedések kialakulásáért.

A cigaretta égése során keletkező füstben több ezer vegyi anyag van, amelyek közül az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA) 93-ról megállapította, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre. A cigarettafüst ráadásul nemcsak a dohányosokra, hanem közvetlen környezetükre is káros, tehát szinte mindenki ki van téve a cigarettafüst okozta ártalmaknak. Épp ezért a legjobb, ha eleve el sem kezdjük a dohányzást, így tudjuk a legjobban megvédeni saját magunk és szeretteink egészségét. Ha már dohányzunk, akkor törekedni kell arra, hogy mihamarabb abbahagyjuk ezt a káros szokást, hiszen hosszú távon

csak a nikotin- és dohánytartalmú termékek végleges elhagyásával csökkenthetőek 100 százalékban a dohányzás ártalmai. Ugyanakkor vannak olyan felnőtt dohányosok, akik valamiért mégsem szoknak le. Nekik érdemes tájékozódniuk a cigarettánál akár 70-95 százalékkal alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó füstmentes alternatívákról, hiszen a felnőtt dohányzók számára ma már számos ártalomcsökkentési lehetőség érhető el.

Az égés és füst nélkül működő, úgynevezett füstmentes technológiák előrelépést jelentenek az ártalomcsökkentés útján a hagyományos cigarettákhoz képest a felnőtt dohányzók számára, hiszen a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járnak, így ezek használatával – különböző mértékben, de – csökkenthetőek a dohányzás ártalmai. A hasonló elven működő technológiákon belül is nagy működésbeli különbségek lehetnek. A különböző technológiákra való áttéréssel különböző fokú ártalomcsökkentés érhető el.

A füstmentes technológiák közé tartozik többek között az e-cigaretta, a dohányhevítéses technológia vagy a dohányt nem tartalmazó nikotinpárna. Előbbi dohány helyett nikotintartalmú folyadék felhasználásával állít elő nikotinpárát, míg a dohányhevítéses technológia olyan hőmérsékletre hevíti a dohányt, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára felszabaduljon, de még ne történjen égés, és így füst, valamint hamu se képződjön. Ugyanakkor ezen technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmaznak például nikotint, ami függőséget okoz, illetve egyéb káros hatása mellett megemeli a szívfrekvenciát, valamint a vérnyomást, és egyelőre ezen alternatívák használatának hosszú távú hatása sem ismert.

Egy dolog azonban biztos: a dohányzás okozta ártalmakat úgy csökkenthetjük a leghatékonyabban, ha tartózkodunk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától. ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MIÉRT ÉLÜNK IDŐSZEGÉNYSÉGBEN?

A Sajnáljuk, de nem találtuk otthon című filmről
pszichológusszemmel

”*Régóta figyelem a teknősbékákat. Mindig mennek valahová.
Mintha mindig el akarnának jutni valahová.*

(John Steinbeck)

Vannak az életünkben olyan időszakok, amikor bármilyen keményen próbálkozunk, mégis úgy érezzük, hogy nincs elég idő a napban. Mi történik akkor, ha az életünket eluralja a munka, állandóan a rohanás és a küszködés, és nem látjuk a kiutat?

◆ A TÖRTÉNET

Ricknek és családjának a története csupán egy a sokból, mégis megrázó őszinteséggel mutatja be a kisemberek problémáit, és azt a végelethetetlen harcot, amit az elemekkel vívnak. A képlet a szokásos: két gyerek, négy kerék, és ehhez jön még két rettenetesen elcsigázott szülő. A gazdasági válság óta nem áll túl jól a szénájuk, Rick pedig szinte már mindenféle fizikai munkát kipróbált, így úgy érzi, eljött az ideje annak, hogy a saját lábára álljon, és a maga ura legyen. Ennek okán egyéni vállalkozásba kezd, és egy nagy csomagküldő cég alvállalkozója lesz.

Közös autójukat eladják, hogy Rick meg tudja vásárolni hitelre a furgont, ami a munkaeszköze lesz, így viszont feleségének sokkal bonyolultabb lesz a munkavégzés. Ő ugyanis idősgondozó, ezért nagyon fontos lenne számára a mobilitás, de innentől kezdve kénytelen buszozni, ezáltal pedig még több időt távol tölteni a családjától.



Rick főnöke rideg és számító, csak az anyagi haszon, a terjeszkedés és a piacvezetőség érdekli, az emberi életet, illetve a vele járó problémákat pedig nem sok figyelemre méltatja. Szinte képtelen arra, hogy empátiával forduljon a dolgozói felé. A terhelés és a nyomás nagyon nagy, a munkanapok hosszúak és fárasztóak, a kézbesítési határidők szorosak, már-már tarthatatlanok. Rick minden tőle telhetőt megtesz, hogy pontosan teljesítse a feladatait, de az egész napos kemény robotolás fizikailag, érzelmileg és mentálisan is teljesen kimeríti. A napok egyre jobban összefolynak, miközben sem ő, sem a felesége nem tudnak minőségi időt tölteni egymással és a gyermekeikkel, mert folyton úton vannak vagy dolgoznak.

A CSALÁD MINT RENDSZER

A pszichológiában olyan rendszerként tekintünk a családra, ami több mint a részek összessége, ugyanakkor minden tagja hatással van a többire. Érzelmileg

rezonálunk egymásra, és amikor porszem kerül a gépezetbe, akkor az mindenkire hatással van, és a rendszer leggyengébb tagja fogja a legerősebben megérezni. Itt most a kislány, Liza a leggyengébb láncszem, aki álmatlanul forgolódik, amíg a szülei haza nem érnek, éjszánkánként pedig gyakorta bepisil. Bátyja, Seb már erősen kamaszodik, az iskolából lóg, és helyette inkább a barátjaival csavarog a városban, lázadását és művészi hajlamait pedig graffiti falfirkák készítésében éli ki. Jó tinédzserhez méltóan folyton dühös, ugyanakkor az érzelmeiről, az aggályairól vajmi keveset beszél, miközben folyamatosan görbe tükröt tart a szülei és a társadalom elé.

Megfigyelhetjük, hogyan darál be a hétköznapok taposómalma egy komplett családot. Esetükben azonban mégis van valamiféle fény az alagút végén, mert mind a házaspár, mind a gyerekek és a szüleik között szoros érzelmi köteléket fedezhetünk fel, csak ezt nem mindig



A FUNKCIONÁLIS KONTEXTUALIZMUS SZERINT

egy döntés vagy cselekedet esetében nem azt kell megvizsgálnunk, hogy az jó vagy rossz, sokkal inkább azt, hogy segít vagy nem segít bennünket az értékeink szerinti irányba haladni.

sikerül kimutatni és megélni. Sőt, ennek a meghittségnek a lassú felőrlődése az, ami igazán megbetegítően hat rájuk. Ugyanakkor még mindig törekednek arra, hogy megbeszéljék a problémáikat, hogy közös megoldásra jussanak, sőt, még az abuzív szülői mintákat is igyekeznek maguk mögött hagyni.

Elegendő lenne ez egy párkapcsolat működtetéséhez, egy kamasz és egy kisiskolás felneveléséhez? Meddig tart az egyén, és hol kezdődik a társadalom felelőssége?

LÉGÜRES TÉRBE

„A traktor két dolgot cselekszik: megforgatja a földet, és kiforgat minket a földünkben.”

A film közben az Érik a gyümölcs című regény járt a fejekben. John Steinbeck tíz évvel a 29-es világválságot követően írta meg a létbizonytalanságba kerülő farmercsaládok keserves küzdelmét a túlélésért. Kilencven évvel később, szintén egy gazdasági világválság után járunk, és most Ken Loach rendező az, aki ugyanezzel az emberséggel fordul a legkiszolgáltatottabb helyzetbe került munkásosztályhoz. Más a történet, mások a szereplők és a nyomor szintje is, ha egyáltalán beszélhetünk ilyenről a létminimumon egyensúlyozás esetében, de a mélyben meghúzódó emberi drámák hasonlóak. A filmünk szereplői okostelefonnal rohangálnak, étel is van az asztalukon, de ennek előteremtése annyi energiájukat és idejüket emészti fel, hogy az felőrlő a családot. A rendszer túlfeszül, és nincs semmi, ami ellensúlyozná

az ennek nyomán kibontakozó emberi szenvedést. A szegénység és a kilátástalanság az élet minden mozzanatát átítatja. Kézenfekvő, hogy eszünkbe jut a lakhatás, az egészségügyi ellátás színvonala, a szabadidős tevékenységek, ám a (lét)bizonytalanság és a tehetetlenség teszi mindezt teljesen elviselhetetlenné. Az ebből fakadó szorongás és feszültség pedig hatással van a gyermeknevelésre is. Nem nehéz belátnunk, hogy a stressz alatt álló felnőttek nehezebben hangolódnak rá a gyermekük igényeire, és az indulataikat is kevésbé képesek kontrollálni. Ráadásul a filmünk szereplői légüres térben vannak, hiányoznak a nagyszülők, a nagybácsik, a nagynénik, az unokatestvérek, de még a szomszédok és a barátok is, így senki sincs, aki tehermentesítené a kizsigerelt szülőket, és melléjük állna a halmozott stresszel való megküzdés során.

BOLDOGSÁGMÍTOSZ

Főszereplőink esendő emberek, akiknek a célja nemes: szeretnének a gyermekeiknek egy jobb és boldogabb életet biztosítani, de teljesen elvesznek az addig elvezető útvesztőben. A helyzetük komoly társadalmi, közgazdaságtani és szociológiai témákra irányítja rá a figyelmet, és felmerül az a kérdés is, hogy a 21. században, amelyet a szabadság és a végtelen lehetőségek korának tekintünk, valóban nincs más út, mint a megfelelés azoknak a társadalmi elvárásoknak, amelyek az önkizsákmányolás felé tolnak? Tényleg el kellene hinnünk, hogy akkor



vagyunk elég jók, ha tulajdonlunk egy házat, egy autót és elég pénzt a bankszámlánkon? A teljesítmény lenne az értékünk fokmérője? Vajon van-e időnk megállni és feltenni a kérdést, hogy mivégre ez az eszeveszett gürcölés? Melyek azok az értékek, amelyek mentén élni akarjuk az életünket?

A funkcionális kontextualizmus szerint egy döntés vagy cselekedet esetében nem azt kell megvizsgálnunk, hogy az jó vagy rossz, esetleg helyes vagy helytelen, sokkal inkább azt, hogy segít vagy nem segít bennünket az értékeink szerinti irányba haladni. Így érdemes megállni és végiggondolni, hogy ha a családuink boldogsága és jólléte a cél, akkor abban segít-e, ha napi 10-12 órát munkával töltünk?

Természetesen a jóllétünk fontos része az anyagi biztonság, és azoknak, akik a mindennapos túlélésért küzdenek, sajnos nem mindig van választásuk, hogy az idejüket pénzkeresettel vagy a kapcsolataik ápolásával, esetleg valamely hobbival vagy öngondoskodással töltsék. Havasi Éva kutatása szerint bár a szegények egy része rengeteg szabadidővel rendelkezik, másik része viszont éjt nappallá téve gürcöl. Az időmilliomos szegények azok, akikre nincs szükség a munkaerőpiacon, betegek, idősek és reményvesztettek. Esetükben az időtlenség perspektívátlansággal társul. Az időszegénységben élő anyagi szegények viszont folyamatosan emberfeletti erőfeszítést tesznek a túlélésért, számukra az időtlenségben minden a munkáról szól.

NEM KELL MINDIG TÖBBRE TÖREKEDNI

Az időszegénység azonban nemcsak az anyagiilag szegényeket fenyegeti, hanem azokat is, akiknek igenis lenne választásuk. Ha van annyi pénzünk, ami lehetővé tesz egy átlagos és biztonságos életet a számunkra, akkor a további növekedés valójában már nem járul hozzá a boldogságunk emelkedéséhez. Többet nyom a latban, ha elkezdünk önmagunkra és a kapcsolatainkra figyelni.

Dr. Szabó Ágnes szerint hajlamosak vagyunk a pénzhez képest alulértékelni az időnket, és érzéketlennek lenni a kisebb idővesztések kapcsán. Holott az időszegénység jelentősen rontja az életminőségünket és a szereteteinkkel való érzelmi kapcsolódást. A tökéletes élet mítosza, a teljesítmény- és sikerkényszer, a folyamatos vagyonnöveléshez kapcsolódó elvárások valójában egy cseppet sem tesznek boldogabbá bennünket, így érdemes lenne megfogadnunk Paul Dolan boldogságkutató tanácsát, aki szerint épp itt az ideje áttérnünk a „kérek még” típusú gondolkozásmódból az „éppen elég” narratívára. Nagyobb boldogság másoknak segíteni a megélhetési költségeik fedezésében, vagy az időnket a társadalom számára fontos ügyeknek szentelni, mint a saját személyes vagyonunkat növelni. ♦

Források:

Dr. Szabó Ágnes: Gondolatok az időszegénységről
(www.longevity-project.org)

Paul Dolan: The money, job, marriage myth: are you happy yet?
(www.theguardian.com)

Havasi Éva: Időmilliomosok-e a szegények?



SZÖVEG –
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –
ÉPÍTŐKOCKÁK

EGYÜTTÉREZNI ÖNMAGUNKKAL

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a helyzet adta leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyek tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ A balesetem óta sokszor felmerült bennem a kérdés, vajon lehetek-e még boldog egy ilyen komoly sérüléssel, élhetek-e teljes értékű életet, képesek lesznek-e azzá a felnőtt emberré válni, aki mindig is lenni akartam. A válaszom gondolkodás nélkül igen, még akkor is, ha hosszú és rögös az út. Ezen az úton járva meg kellett tanulnom azt a leckét, hogy életem legtöbb helyzetében önmagamnak tudok segíteni, mert senki más nem fog tudni kihúzni engem a gödörből, s rájöttem arra is, hogy a saját boldogságom elsődleges forrása nem lehet senki más, csak én magam.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy nincs szükségem más emberekre. Épp ellenkezőleg. Drága barátnőm, Nóri a világ egyik legeggyüttérzőbb embere. Ösztönösen, zsi-gerből fel tudja ismerni az érzelmi állapotaimat, akár egy szemvillanásból megérti, mire van szükségem. A legtöbb esetben persze nem a szavai, tettei vagy segítsége jelenti számomra a legnagyobb áldást, hanem az őszinte, nyitott és szeretetteljes jelenléte. Ez az ítélezésmentes, együttérző figyelem többet ér bármilyen tanácsnál.

Egyszer egy beszélgetés közben felmerült bennem a kérdés: amellett, hogy rám figyel, rólam gondoskodik és együttérez velem, Nórinak vajon marad ideje arra, hogy magára is figyeljen? Gondolkodás nélkül tettem fel neki ezt a kérdést, s aggódva figyeltem az arcát, amikor a falat bámulva a válaszon gondolkodott. Mindeközben lázasan kerestem valamilyen megoldást, amivel segíthetnék neki. Csak lassan jöttem rá, hogy a megoldást saját magának kell megtalálnia, ugyanúgy, ahogyan az önmagával való

együttérézésen keresztül a saját boldogságát is. Barátként én csak annyit tehetek, hogy igyekszem mindig ugyanazt a figyelmes együttérézést tanúsítani felé, amivel ő fordul felém. Emellett persze sokszor bátorítom arra, hogy töltsön ugyanilyen értékes időt önmagával is.

Akkor még nem tudtam, ez mennyire nehéz feladat: letenni a megfelelési kényszert, az önmagam felé támasztott elvárásokat, és csak arra figyelni, ami abban a pillanatban igazán foglalkoztat. Ám amennyire nehéz, annyira felszabadító és örömteli tapasztalat is.

Talán soha nem éreztem magam annyira szabadnak, mint amikor először néztem szembe az aktuálisan bennem munkálkodó érzésekkel, és megengedtem magamnak, hogy ne tegyek semmit, csak átéljem ezeket.

Végre a saját élményeim szintjén éreztem át, mit jelent szeretni és tisztelni önmagamot, és ezen keresztül lehetőséget adni az együttérézésre és a megértésre. Rájöttem, hogy tudtán kívül Nóri egy csodás ajándékot adott nekem: az együttérézésen keresztül megengedte, hogy úgy lássam magam, ahogy ő lát engem: önmagamnak. ◆



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

AKARSZ RÓLA BESZÉLNI?

◆ Te figyelj, én már meg sem kérdek. Nem kérdezem, mert látom. Látom, hogy ugyanaz van. Mikor is találkoztunk? Múlt héten szerdán, ugye, akkor kávéztunk utoljára, és most megint ugyanolyan arcot vágysz. Hát akkor nem kérdezlek. Már idefele jövőt elhatároztam, hogy szóba sem fogom hozni. Egyáltalán, még csak meg sem említem. Semmit. Egy árva szót sem. Ha akarsz, akkor elmondod, ha nem akarsz, akkor nem. Végül is a te dolgod. Neked fontos. Vagy nem fontos. Ez is tőled függ. Nekem te vagy a fontos. Így értsd.

De azt tudnod kell, hogy én itt vagyok. Itt vagyok, és rám számíthatsz. Ha akarsz, meg sem mukkanok. Ha úgy jó, akkor csak meghallgatlak. Ha mást nem is tudok tenni, hát meghallgatom, te pedig nyugodtan elmondhatod. Azt és annyit, amennyit gondolsz, vagy akarsz, vagy jónak látsz. De nyugtatni nem foglak. Én biztos, hogy nem.

De nagyon remélem, hogy nem gondolod, hogy engem nem érdekel, vagy hidegen hagy. Nem azért nem kérdezem, nem azért nem hozom szóba, hanem azért, hogy megkíméljelek. Mert nem akarom, hogy szenvedj. Nem akarom, hogy beszélni kelljen róla. Azt pedig végképp nem, hogy vesztesnek érezd magad. Nem kell elmagyaráznod. Felnőtt ember vagy, kompetens, normális. Egyszerűen csak így alakult, de nehogy azt hidd, hogy mással nem fordult elő. Jaj, dehogyisnem. Nem is kevesekkel. Velem is. Bevallom, nem ment könnyen. Egyáltalán nem. Talán, ha akkor valakivel meg tudtam volna beszélni. De mindegy. Most már mindegy. Elmúlt. Minden elmúlik. Ez is elmúlik majd, meglátod.

Szerintem jobb beszélni róla. De, ahogy gondolod. Csak azért mondom, mert ismerem ezt. Egyrészt jó kibeszélni, másrészt meg ki tudja, talán tényleg nem is olyan vészes, talán tényleg nem is olyan extrém.

Persze rád bízom. Nem erőszak. Én biztos, hogy nem fogom erőltetni. Ha akarsz, tényleg meg sem szólalok mostantól. Nézd, cipzár van a számon. Elhallgattam. Várok. Nekem van időm. Rád mindig van időm. És lesz is. Rám számíthatsz.

Most mennem kell. Rohanok. Figyelj, hívj fel. Bármikor. Ha úgy érzed. Vagy be is ülhetünk valahova. Egy kávéra például. ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZŰCS EMESE
tanácsadó szakpszichológus

AZ ÖNÁTVERÉS MAGASISKOLÁJA

Függőségről a *Toxikoma* című film nyomán

Vajon a film mennyire bagatellizálja majd a függőséget, és az abból való felépülést? Nem lesz túl hollywoodi az érzésemnek? És mindenekelőtt: el tudom viselni a téma naturalisztikus feldolgozását? Végül is a színészi játékban bízva váltottam jegyet a *Toxikoma* című magyar filmre, amelyben egy ismert, heroinfüggő színész és egy celeb orvos párbajára számítottam – ennél azonban jóval többet kaptam.

- ◆ Nem szívesen vállalom szerfüggő klienst. Nem gondolom magam szakértőnek ezen a téren, és a személyiségem sem illeszkedik az ilyen problémával küzdő emberekhez. Olykor mégis kapcsolatba kerülök velük. Azt hiszem, ők azok a betegek, akik a vég-sőkig elmennek önáltatásban, önigazolásban és hazudozásban. Szabó Győző története ebben a tekintetben abszolút hiteles.

KIBŐL LESZ FÜGGŐ?

Az alkoholizmus esetében a genetikai hajlam adott, ám a családi halmozódást a biológiai örökségen túl a viselkedéses mintázatok áthagyományozása is fokozza. Hazánkban a túlzott alkoholfogyasztás népbetegség, amelyet nemzedékről nemzedékre adunk tovább. Az italkokkal, italozással kapcsolatban sok romantizáló gondolatot hallhatunk: „Az ital csillapítja az indulatokat, feledteti a bánatot.” „Jobb kedvre derít.” „Feloldja, mérsékli a fájdalmat.” „Lazává tesz a beszélgetés során.” „Segít kifejezni magam.” „Meghozza a humorom.” „Kreatívabb leszek néhány pohár után.” A belénk ivódott hiedelmek az alkoholizálással kapcsolatban megerősítenek bennünket abban, hogy pár korsó sör vagy olykor egy-két kupica pálinka csak jót tehet. Függő abból válik, aki mindezt valóban elhiszi.

ÍGY ITTUNK MI – ÍGY ISZTOK TI

A napokban serdülő gyerekeimmel beszélgetve felidézünk, miként is volt a mi időnkben a kocsmázás. Bennünket sem kellett félteni, mégis mennyivel nagyobb biztonságban érezhettük magunkat 30 évvel korábban. Nemcsak a partidrogok hiányára gondolok. Akkor még gond nélkül kiszolgáltak bennünket 15-16 évesen a lepukkant talponállóktól kezdve a soványka diákkeresetünket hamar felemésztő bárokig, de másra használtuk az italt. Nem sholtoltunk, hanem söröztünk vagy boroztunk, ha ki akartunk rúgni a hámból, elszopogattunk egy vodka-narancsot vagy egy gin-tonikot. Nem dőlünk ki egy óra alatt végighányva a berendezést. Mi, lányok többnyire csak a szalonspicces állapotig engedtük ki a kezünkben a kontrollt, mert kínosnak éreztük volna, ha nem tudunk a saját lábunkon hazajutni. Igazából egy kezemen meg tudom számolni, hányszor voltam ittas életemben, drog meg nem igazán állt rendelkezésre akkortájt. Azon a kevés füves cigin, ami nagy ritkán elérhetővé vált, egy egész csapat osztozott. A lényeg a társaságban eltöltött este, a beszélgetés, a bulizás, a felszabadultság érzése és az újdonság varázsa volt, nem pedig az időarányosan minél több és erősebb szesz legurítása a torkunkon, vagy vadabbnál vadabb állapotok elérése akármilyen tudatmódosító szer által.

MIÉRT ÜTIK KI MAGUKAT A SERDÜLŐK?

Ingerkeresésből. Azért, amiért egyre durvább kihívásokkal szórakoztatják magukat és egymást, amiért nem elég jó a legújabb előtti telefon, vagy amiért egyre korábbi évekre tolódik az első pornóval való találkozás a neten. A fokozódó impulzuséhség, a kielégíthetetlen érzékek, a monotoniatűrész képtelensége az idegrendszer

ingerküszöbének növekedésével járnak együtt, ami csak részben életkori sajátosság.

Kockázatvállalásból. Az extrém ingerek előnyben részesítése szintén ennek az életkornak a sajátossága. Minél örültebb, szokatlanabb, extravagánsabb egy tevékenység, annál vonzóbb a kamaszok számára. Ezért is nyerhetnek teret a különleges, akár sokkoló élményeket nyújtó drogok vagy a rohamivás.

Csillapítás miatt. A hormonális működések keltette érzelmi hullámvasútra felülve nem könnyű egy tinédzser lelki életének változásaival lépést tartani, elsősorban saját magának. A váltakozó hangulatok, kiszámíthatatlan viselkedés, intenzív társas élmények túlterhelik elméjét. Ilyenkor a szer megoldást jelenthet az érzékek tompítására, a tudat bódítására, lelki sebek enyhítésére.

MIÉRT KOMA?

Jót derültünk egyik kolléganőmmel, amikor leesett számmunkra a film címében rejlő szójáték. Mi ugyanis szentül hittük, hogy ebben a témában csakis a kómás állapot jöhet szóba. A moziban szembesültem a rövid o-val (a jegyeket nem én rendeltem), de még akkor sem ugrott be azonnal a fekete poén értelme. Pedig tényleg szörnyen sötét és mély állapot az, amikor az ember társa, jó barátja, egyetlen, mindene, drágasága egy anyag, ami képes ezekből a pozíciókból kakukkfőka módjára kilöködni szülőt, barátot, szerelmet, gyereket. Hogyan történhet meg mégis?

Az anyag alattomos módon hat az elmeműködésünkre, ugyanis az agyunk jutalomközpontját stimulálja. Minden, amitől függővé válhatunk, ezt teszi velünk, legyen az ital, drog, cigi, koffein, sport, vásárlás, játék, internet, szex, pornó. És igen, egy személy is kerülhet ebbe a szerepbe az életünkben, bár talán ott kissé bonyolultabb lelki működések is zajlanak.

Milyen esélye van egy pszichológusnak, pszichiáternek, addiktológusnak ekkora hatalommal szemben? Csernus doktor világosan fogalmaz az életben és a mozi-vásznon egyaránt: semmilyen. Senki sem tud megmenteni egy függőt, legyen akármekkora szaktekintély, celeb orvos vagy akár egy igazi mágus. Megszabadulni a függő őszinte elhatározása, az önmagával és élethazugságaival való szembenézése, sokszor fájdalmas testi megpróbáltatásai, és minden esetben iszonyatos lelki munkája útján lehet, amelynek során a segítő csupán kísérőként támogathatja. Viszont nagyon nem mindegy, mit gondol, miként kommunikál és cselekszik a pokolból kivezető ösvényen kísérve a másikat. Mellébeszélésnek helye nincs. ♦