



AKADÁLYMENTES

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.

◆ Móricz Zsigmond körtér, metróállomás, végállomás – szól az ismerős női robothang a 6-os villamoson. Még a mozgó villamosban igyekszem a megfelelő ajtóhoz jutni, és párhuzamosan álló kerekkel beállni a leszálláshoz. Az alacsonypadlós szerelvény megáll a megállóban, kinyílnak az ajtók.

Úgy érzem magam, mint egy autóversenyző: nem látok mást, csak a villamos és a jó néhány centiméterrel alacsonyabban lévő peron közötti áthidalhatatlan távolságot. Remegni kezdek, felgyorsul a szívverésem, a fülemben hallok a vérem lüktetését. Nagy levegőt veszek, elindulok az ajtó felé. A székelem első kerekei egy tompa puffanással földet érnek. Egy határozott mozdulattal újra megindulok... azaz megindulnék, de egy élesen csikorgó hang megállít. A kerekesszékelem borulásgátlója fennakadt a villamos padlóján, ahogyan a hátsó kerekek is. Se előre, se hátra nem tudok menni.

A másodperc töredéke alatt lejártszódik előttem a jelet, hogy rám csukódik a villamos ajtaja, és elindul a szerelvény a székelem hátuljával együtt. Pillanatokkal később már a síneken találok magam, és azon gondolkodom, mi lenne a jobb: a székben ragadni, vagy vállalni a zuhanást. Rémszerű képzelődéseimből két fiatal nő ráz fel. Férfiakat meghazudtoló erővel emelik le a székelem hátulját a villamosról, mit sem törődve a közel 200 kg-os súllyal.

A megkönnyebbülés és a meghatottság könnyei csorognak az arcomon, a torkomon akadnak a szavak. Nagy nehezen kipréselek magamból egy köszönömöt, mély levegőket veszek, hogy megnyugodjak.

A fiatalabb nő hirtelen gúnyosan felnevet, és a hátunk mögött kifüggesztett plakátra mutat, amin a következő szöveg olvasható: „Egész Budát akadálymentesítjük nektek!” Szótlanul elmosolyodom, és arra gondolok, a balesetem előtt el sem tudtam volna képzelni, mit jelenthet néhány centiméternyi szintkülönbség. „Talán kezdenénk azzal is az akadálymentesítést, hogy átépítik ezeket a balesetveszélyes peronokat” – mondja az idősebb nő nem kis felháborodással a hangjában. „Bele se merek gondolni, mi történt volna, ha mi nem segítünk neked” – teszi hozzá. Vagy fel lehetne újítani az útburkolatot, hogy ne legyen annyi padka és repedés a járdákon, fűzi tovább a fiatalabb nő.

Ezen a ponton elkalandozik a figyelmem, csak fél füllel hallok, ahogy arról ötletelnek, hogyan tehetnék szebbé és élhetőbbé a fővárost. Még akkor sem hagyják abba, amikor egy közeli kávézó teraszán leülünk, hogy igyunk valamit a nagy ijedtségre. Boldog vagyok, mert ez az élmény mindkettőjüknek megadta azt a kezdő lökést, ami nélkül szerintem nincs igazi fejlődés. Az ő fejükben már elindult az akadálymentesítés. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

IGAZI vagy HAMIS?

165 évig működött Amerika egyik legelismertebb galériája. New York szívében, a művészetkedvelő gazdagok és a gazdagkedvelő művészek elegáns „találkahelyeként” működő Knoedler előbb régi műalkotásokkal, később aztán kortárs festőkkel foglalkozott. Többek között *Diebenkorn*nal, *Frank Stellával* vagy *Scullyval*. Utóbbinak nemrég volt kiállítása Budapesten is. A Knoedler nem csupán dollármilliomosoknak kínált festményeket, hanem múzeumoknak is, nyilván olyan összegekért, amelyek a forintszorzás előtt sem mellőzték a sokszámjegyűséget. Ma azonban hiába keresnénk Manhattanben a neves és meglehetősen sznob művészeti központot. 2011-ben ugyanis váratlanul bezárt. Mégpedig azért, mert a Knoedler nevéhez fűződik az ezredforduló legnagyobb festményhamisítási botránya.

◆ 1994 és 2008 között ugyanis a galéria – Ann Freedman elnökségével és irányításával – mintegy negyven hamis absztrakt expresszionista művet vett meg és adott el. Kivételesen nagy árréssel. Legtöbbjük Jackson Pollocknak és Mark Rothkonak tulajdonított alkotás volt (a művészek stílusát e helyütt, nagy bátorsággal így összegezném: négyzetek, színek, pöttyök, ívek). Több mint 80 millió dolláros csalásról volt szó. A galéria vezetője még ma is ártatlannak vallja magát: arra a sok-sok szakértőre hivatkozik, akiket felkért, miután ugyanattól a rejtélyes múltú hölgytől befogadta a festményeket annyi éven át. Valamennyi általa megkérdézett hozzáértő egyöntetűen azt állította, hogy eredeti művekről van szó. Később persze más szakértők rájöttek, hogy mégsem. Erről az izgalmas és meglepő történetről szól egy nemrég megjelent dokumentumfilm. És arról, hogyan lehetséges, hogy a legtapasztaltabbakat is megvezette egy tehetséges, kínai származású piktor, aki az amerikai nagyváros egyik garázsában alkotott – mások nevében. Értelemszerűen

nem csak őket vezették meg. Mondják – legalábbis Thomas Hoving –, hogy a Metropolitan Múzeumban kiállított tárgyak majdnem fele hamisítvány. És nemcsak a MET-re igaz ez, hanem szerte a világban, szinte minden kiállítóhelyre. Ezért is a vicc, hogy Camille Corot 3000 művet festett, amelyből 5000 az USA-ban található...

A hamisítványt tényleg nehéz megkülönböztetni az igazitól. Ezen morfondírozom így, decemberben is. Karácsony havában. Vajon igazi vagy hamisítvány a karácsonyunk? Vajon az ajándékok, a díszek, a csillóság, a dekor, a popzene, a csillagszóró, vajon ilyen az igazi? Attól, hogy olyan, mint a tavalyi, attól valóságos is? Az eredeti? Gyurkovics Tibor szavai jutnak eszembe: „Egy bizonyos idő után akárhány karácsonyfát láthatsz, mindig csak egyet látsz, s a többi látszat...” És elbizonytalanodom. Mert nemcsak a Knoedler mehet tönkre abban, hogy hamisítványt árul. Hanem a lélek is, ha nem jut el az igaziig. A megérkezésig. A megszületésig. Talán erről is elkélne mostanában egy jó dokumentumfilm. ◆



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

EGY DÖNTÉS VAGY KÖNNYŰ, VAGY FONTOS



Karácsony, értékek mentén

Mit kezdünk a decemberi hajtásban megélt stresszel és feszültséggel? Hogyan tudunk szabadabban viszonyulni a saját belső világunkhoz, és azt tenni, ami igazán számít nekünk, karácsonykor is? **Dr. Márky Ádám**mal, a Longevity Project orvosigazgatójával beszélgettünk, aki munkája során életmód orvostannal és a pszichológiai rugalmasság fejlesztésével foglalkozik.

♦ – Mit jelent a pszichológiai rugalmasság?

– Ez egy olyan működés, amikor képesek vagyunk megfigyelni, hogy éppen mi zajlik bennünk és körülöttünk, miközben nyitottan és elfogadóan viszonyulunk a gondolatainkhoz, késztetéseinkhez és érzéseinkhez, vagyis nem akarjuk megváltoztatni őket. Nem olvadunk össze az érzeteinkkel, hanem ezekkel összhangban, vagy éppen ellentétesen, a személyesen választott értékeink mellett döntünk és cselekszünk.

– Ez fejleszthető készség?

– Abszolút. Sőt mindannyian képesek vagyunk alaptól pszichológiailag rugalmas módon működni, és nagyon sokszor cselekszünk így a mindennapokban. Amikor elköteleződünk egy számunkra fontos érték mellett, majd a nehéz érzéseink ellenére aszerint cselekszünk, akkor pszichológiailag rugalmasak vagyunk. A cél az, hogy ezt a működést minél tudatosabban, az életünk minél több területén alkalmazzuk.

Az egyik legfontosabb az érzékelés képességének a fejlesztése, vagyis mindannak a tudatosítása, ami éppen

bennünk van. Az emberi működésünk egyik legfőbb nehézsége, hogy a leghangosabb érzés és gondolat tölti be leginkább a látóterünket. Amikor feszültek vagyunk, akkor a feszültség érzésén kívül nem nagyon veszünk észre mást. Ilyenkor automatikusan bekapcsol a problémamegoldó működésünk, hogy miként tudnánk a kellemetlen belső tartalmakat megváltoztatni, elengedni, valamilyen úton-módon kitörölni. A problémamegoldásban ugyanis nagyon hatékonyak vagyunk, hiszen ez a társadalmunk fejlődésének alapja. Amikor fáztunk, akkor előbb-utóbb bementünk a barlangba, lett faház és kőház, manapság pedig elég könnyen tudjuk állítani a termosztátot. Ha valami zavar bennünket, megoldjuk.

Amikor a saját belső világunkhoz is problémamegoldó viszonyulással fordulunk, akkor az a célunk, hogy a kellemetlen érzéseink csökkenjenek. Ennek a leghatékonyabb módja, hogy nem tesszük azt, ami nehéz érzéssel jár, annak ellenére, hogy az a dolog egyébként fontos számunkra. Ez azonban zsákutca, mert így nem a személyesen választott értékek határozzák meg a magatartásunkat, hanem a leghangosabb érzéseink és gondolataink.

Portré: Pozsonyi Rebeka | Kép: Gettyimages Hungary



Nincs tökéletes karácsony, vagyis olyan karácsony, ahol nem jelennek meg nehéz érzések. Mindig találhatunk valamit, ami jobb, szebb vagy finomabb lehetett volna.

A készségfejlesztés alapvetően arról szól, hogy megtanuljuk tágítani a perspektívánkat, hogy ne csak a nehéz érzéseket vegyük észre, hanem mindazt, ami még mellette van. Többé nem megváltoztatni vagy megszerelni akarjuk az érzéseinket, hanem tudatosítjuk, hogy itt vannak, és ettől függetlenül továbbra is azt tesszük, ami fontos nekünk. Ehhez szükséges, hogy tisztában legyünk a számunkra fontos, személyesen választott értékekkel, amelyeknek mentén az életünket élni szeretnénk.

– Az advent ebből a szempontból kettős. Egyrészt ez a lelki felkészülés időszaka, amikor befelé figyelhetünk és elcsendesedhetünk. Másrészt az ünnepi készülődéssel kapcsolatos feladatoknak is eleget kell tenni. Mindez hatalmas feszültséggel járhat, hogy nyugodtabban, harmonikusabban éljük meg az ünnepeket?

– A karácsony óriási nagy dilemma. Tökéletes karácsonyról ábrándozunk, mert mindenhol olyan reklámokkal találkozunk, ahol a gyönyörű szép család a csodásan feldíszített karácsonyfa mellett mosolyog. Még tavaly egy koronavírus-világjárvány kellős közepén is ugyanezek a reklámok vettek körül minket, talán a leginkább empátiás reklámban az hangzott el, hogy ez egy „különleges karácsony”. Nem tudom, számomra talán egy beszélő elefánt különleges, de egy világjárványban benne lenni, az nem különleges, hanem krízis. Tulajdonképpen olyan képet festenek, mintha karácsonykor semmi helye nem

lenne a rossz érzéseknek, a feszültségnek és a nehéz gondolatoknak. Mi pedig megpróbáljuk mindezt, vagyis a kívül-belül tökéletes karácsonyt megvalósítani. Rengeteg belső szabályunk van, hogy milyennek kellene lennünk, hogyan kellene működnünk. De ezeknek nem tudunk mindig megfelelni.

– Ez tovább fokozza a belső feszültséget.

– Pontosán. Érdemes felismerni, hogy nincs tökéletes karácsony, vagyis olyan karácsony, ahol nem jelennek meg nehéz érzések. Mindig találhatunk valamit, ami jobb, szebb vagy finomabb lehetett volna. Jó, ha tudatosítjuk: egy döntés vagy könnyű, vagy fontos. Tehát ha úgy döntök, hogy inkább a gyerekeimmel vagyok többet, akkor vállalom annak a feszültségét, hogy nem lesz annyira tökéletes a díszítés, de ha tökéletesen akarom megcsinálni a díszítést, akkor ott van annak a feszültsége, hogy nem vagyok eleget a gyerekekkel. Ez természetes.

Mégis gyakran vádoljuk magunkat, hogy azért nem tökéletes az ünnep, mert nem tudtunk mindent kifogástalanul megcsinálni. Tehát a mi hibánk. Ilyenkor fontos észrevennünk, hogy ez nem a valóság, csupán egy gondolat. A valóság az, hogy van egy olyan gondolatunk, miszerint a mi hibánk, hogy nem tökéletes a karácsony. Ez nem biztos, hogy így van.

– A tökéletes karácsony tehát nem a nehéz érzésektől mentes karácsonyt jelenti, hanem hogy képesek vagyunk elfogadni, hogy az ünnepek idején is ugyanúgy emberek vagyunk, és ugyanúgy megéljük az érzelmeik széles skáláját.

– Abszolút. Ebben sokat segíthet, ha megfogalmazzuk magunknak, hogy milyen érték mentén szeretnénk megélni az ünnepet, illetve milyen értékek vannak az egyes döntéseink mögött.

Ez segít, hogy felismerjük, a feszültség nem rossz, nincs semmi baj velünk. Azért vagyunk feszültek, mert a választott értékeink szerint éljük az életünket, és ennek ez az ára, ez így természetes.

– Ez pedig paradox módon csökkenteni fogja a feszültségünket.

– Így van. Két szempontból is. Az ilyen dolgok mindig párban vannak. Van belégzés meg kilégzés. Tök jó dolog belélegezni, de hogyha az ember egyfolytában belélegez, megfullad. A szabadság felelősséggel, a szeretet a sebezhetőség érzésével jár együtt. Ebből következik, hogy az értékalapú döntés általában nehéz érzésekkel jár együtt.



A feszültség nem rossz, nincs semmi baj velünk. Azért vagyunk feszültek, mert a választott értékeink szerint éljük az életünket.

Ilyenkor érdemes tudatosítani, hogy ez teljesen normális. Innentől kezdve a feszültség nem valami rossz dolog, ami „a rossz anya/apa”, esetleg a „rossz háziaszszony” címkéként jelenik meg a gondolatainkban, hanem tudjuk, hogy ez csak egy érzés, ami az értékalapú döntésünk ára. Az érzés, ami bennünk van, valójában ugyanaz, de teljesen máshogy tudunk viszonyulni hozzá. Nagyon fontos, hogy a pszichológiai rugalmasságot fejlesztő intervencióknak nem az a célja, hogy megváltoztassunk érzéseket, hanem az, hogy másképp viszonyuljunk ezekhez az érzésekhez, vagyis a funkciójukat szeretnénk megváltoztatni.

– Mi történik, ha a családtagoknak más jelent értéket? Egyiküknek például a hagyományörzés, a másiknak pedig a nyugalom és béke megélése? Mit tehetünk, ha ez a kettő nehezen megy együtt?

– A családon belül is vannak értékkonfliktusok, ugyanúgy, ahogy saját magunkban is. Ezek nehéz dilemmák lehetnek. Előfordulhat, hogy azon dilemmáznak, hogy a szeretet jegyében sütit süssünk, vagy olvassunk a gyerekeknek, vagy az önszeretet aktusát gyakorolva inkább pihenjünk egy kicsit. Bármelyik mellett is döntünk, a másik kettőre nemet mondunk. Bár értékalapú döntést hozunk, az agyunk elő fog venni bennünket, hogy miért nem olvasunk a gyerekeknek, vagy miért nem sütünk sütit, vagy miért nem vigyázunk magunkra. Könnyen lehet, hogy a családtagok számára más jelenti az értéket, ilyenkor érdemes megbeszélni, hogy az adott cselekvés mögött hogyan tudjuk megtalálni azt a közös értéket, ami mindenki számára fontos. Egy cselekedet mögött sokféle értéket felfedezhetünk, lehet, hogy egyikünknek a hagyomány értéke miatt fontos a mézeskalácssütés, de a másik is tud ehhez kapcsolódni a szeretet értéke miatt.

Megfogalmazni és egyeztetni az értékeinket a családban nagy feladat, ilyen szempontból a karácsony hatalmas személyes és kapcsolati fejlődési lehetőséget biztosít számunkra. ♦

A Média a Családért-díj

decemberi jelöltjei



Média a Családért-díj

FARKAS ADRIENNE

Kháron Iadikján - a gyász kísérése a gyakorlatban

Kossuth Rádió

A Média a Családért-díj fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

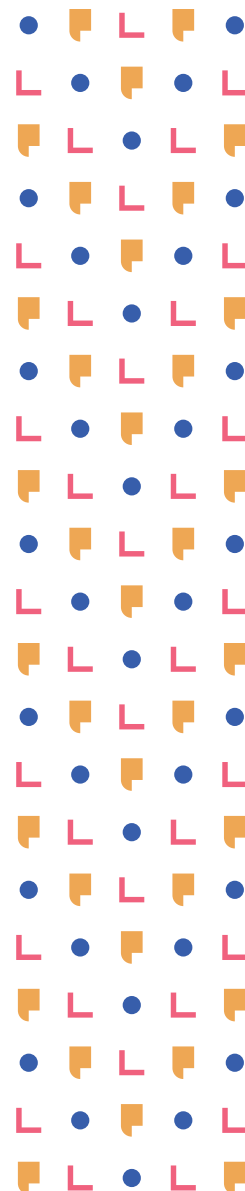
BOKOR KLÁRA

Elhagyott gyerekekből boldog család
ma7.sk

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.





SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

JÁTSZD ÚJRA AZ ÉLETED!

Pszichológusszemmel a
Lelki ismeretek című filmről

Álmodozunk, tervezgetünk, rohanunk egyik feladattól a másikig, aggódunk a jövő miatt, merengünk a múlton. Felnevetünk egy frappáns viccen, és sírunk a *Titanic* végén. Máskor pedig ámulattal bámuljuk a lehulló színes, őszi faleveleket. Hogyan válik az életünk a sajátunkká? Honnan jön a személyiségünk esszenciája, és hogyan alakulunk önmagunkká?

◆ A TÖRTÉNET

A Pixar alkotói ismét nagy fába vágják a fejszéjüket, mert nem csupán arra a kérdésre keresik a választ, hogy mi az élet értelme, hanem ezzel párhuzamosan azon is eltöprengenek, hogy „Mi vár ránk a halál után?” és vajon „Mi történik a születésünk előtt?”. Ezeket a kérdéseket a *Lelki ismeretek* című filmben Joe Gardner kalandjai nyomán tesszük fel nekünk. Joe középkorú New York-i zenetanár, aki kicsit már belefásult a hétköznapi egyhangúságába, illetve a botfűlű zenekari növendékek tanításába. Minden egyes ébren töltött perce a zene és a jazz körül forog, de eddig még nem sikerült bekerülni az illusztris művészi társaságba.

Persze ami késik, nem múlik, csak megérkezik a nagy lehetőség: Joe-t felkérlik, hogy zongorán kísérje a híres szaxofonost, Dorothea Williamst. Annyi év után végre bizonyíthatja a kétkedő édesanyjának – és persze saját magának –, hogy igenis van benne spiritusz. Csak egy a bökkenő: a meghallgatásról hazafelé tartva, a sikertől megrésze-gült Joe nem néz a lába elé, és beleesik egy aknába. A következő pillanatban pedig már a másvilágra tartó mozgólépcsőn találja magát, vagyis inkább a lelkét.



Hogy történhetett meg ez éppen most? Joe nem hajlandó beletörődni az elkerülhetetlenbe, és végül sikerül kerekét oldania, megússza a másvilágot, ám ennek következtében egy még furcsább helyre keveredik, ami első pillantásra úgy fest, mint egy pasztellszínekben pompázó vattacukormező. Ezen a helyen olyan apró lelkek visonganak, játszanak és tréfálkoznak, amelyek még nem születtek le a földre. Azért vannak itt, hogy megtapasztalják, milyen lesz a leendő személyiségük, és megtalálják azt a belső hajtóerőt, ha úgy tetszik spirituszt, ami majd átrendíti őket a földi élet nehézségein, illetve segít kibontakoztatni a bennük rejlő lehetőségeket.

A felügyelő személyzet Joe-t teljesen más valakinek gondolja, így beveszik a mentorprogramba, ahol segítenie kell a 22-es számnévre hallgató léleknek megtalálni

azt, hogy mitől repes a szíve, mi az ő belső hajtóereje. 22 azonban egyáltalán nem könnyű eset, még az olyan ikonikus lelkek is, mint Gandhi, Kopernikusz vagy Teréz anya, rendre kudarcot vallottak vele. 22-t egyáltalán nem lelkesíti annak a lehetősége, hogy megszülessen a Földön, és egyáltalán nem érti, hogy Joe miért akar olyan kétségbeesetten visszatérni oda. Olyan, mint egy koravén, szkeptikus kis tudós, aki mindent megkérdőjelez.

Egy furcsa balesetnek köszönhetően azonban együtt kötnek ki a Földön, és megkezdődik a versenyfutás az idővel. Vajon Joe vissza tudja szerezni az életét, hogy megvalósíthassa a legnagyobb álmát? 22 pedig immáron valódi tapasztalatot szerezhet a földi életről. Vajon megihleti a valós környezetet, és rátalál végre leendő élete vezérfonalára?

TÉNYLEG ENNYI AZ EGÉSZ ÉLET?

Valószínűleg már mindannyian jártunk Joe és 22 cipőjében. Az életben adódnak olyan helyzetek, amikor pontosan tudjuk, hová szeretnénk eljutni, mit szeretnénk megvalósítani, de úton-útfélen akadályokba ütközünk, a küzdelmek pedig lassan bizonytalanná tesznek bennünket. Máskor pedig fogalmunk sincs, mitévők legyünk, merre induljunk el, miközben azzal szembesülünk, hogy talán mi vagyunk az egyetlenek, akik nem értik ezt az élet nevű játékot, mert mindenki tudatosan teszi a dolgát.

A film egyszerre tárja eléink az életközepi válság és a kapunyitási pánik dilemmáját. Az előbbi esetében úgy érezzük, hogy egyre kevesebb időnk és esélyünk van, hogy megvalósítsuk az álmainkat, míg az utóbbi esetben az előttünk álló lehetőségek tárháza tölt el olyan mértékű szorongással, ami megbénít, és tartósan rossz hangulattal tölt el bennünket.

Mindannyian szeretnénk boldog és értelmes életet élni, ám nem is olyan könnyű megtalálni azt a belső szikrát, ami hozzásegít bennünket ehhez. Könnyű belesúszni abba, hogy az élet egyetlen aspektusára koncentráljunk, és abból próbáljuk meg kifacsarni mindazt a megelégedettséget, amire a lelkünk legmélyéből vágyunk. Az autentikus életöröm elmélete szerint azonban a pszichológiai jóllétnek öt eleme van: a pozitív kapcsolatok, a pozitív érzelem, az elmélyülés, az értelem és a teljesítmény. A harmónia megtalálásához érdemes megtalálni az egyensúlyt a fenti tényezők között.

01.

Pozitív kapcsolatok

Mielőtt találtakoztak volna egymással, Joe és 22 is magányos életet élt, az élményeik és az ezek mentén megélt érzéseik az egymással való kapcsolódásban váltak valóságossá. Ezen a kapcsolaton keresztül mindketten megtapasztalhatták, hogy a teljes élet csak a személyes és valóságos kapcsolatokon keresztül élhető meg. Életünk legfontosabb, leginkább meghatározó élményei ritkán magányos jellegűek, az igazán jelentőségteljes tapasztalásainkat rendszerint mások jelenlétében éljük meg. Mindannyiunknak szüksége van arra, hogy a teljes valóinkban lássanak bennünket, és érezhessük, hogy szeretetre méltóak és értékesek vagyunk.

Történetünk arra is rávilágít, hogy a valóságos viszonyok nem mentesek a konfliktusoktól és a frusztrációtól, sőt ezek szükségesek ahhoz, hogy a pozitív érzelmek is megélhetőek legyenek a kapcsolatban.



A film egyik legerősebb jelenete, mikor 22-t maga alá temetik mindazok a nehéz érzések és gondolatok, és az ezekben való elmerülés megakadályozza, hogy kiteljesedett és boldog életet éljen. Kívülről félelmetes szörnynek tűnik, ám ha a felszín alá nézünk, akkor ott kucorodik egy elhagyatott, magányos és elkeseredett lélek, aki kapcsolatokban sebződött meg, ám a gyógyulás útja is a kapcsolatokon keresztül történhet meg. Pont úgy, ahogy Edwin Markham írja a versében: „Kört rajzolt a porba, amelyből kivettett,/ mint holmi lázadót – mint egy eretneket./ Szeretettel túljártam az eszén:/kört rajzoltam én is – ő volt a közepén.”

02.

Pozitív érzelem

Az életörömöt és a jóllétet gyakran összekeverjük a boldogsággal. Ráadásul a közösségi médiában bemutatott, tökéletesnek tűnő pillanatképek is azt az illúziót keltik, hogy a vidámság, a sok élmény a boldog élet zálogai. Felhőtlen öröme és vidámságra vágyunk, ám jó ha tudjuk, hogy a negatívnak címkézett érzelmek nélkül (például bánat, szomorúság, harag) a boldogság sem élhető meg. A pozitív érzelmek megtapasztalásának



kulcsa ugyanis a saját belső valóságunkkal való találkozás. Ez paradoxonnak hangzik, hiszen amikor megengedjük magunknak, hogy kapcsolatba kerüljünk önmagunkkal, vagyis mindazokkal az érzésekkel, amik bennünk vannak, akkor nehéz érzésekkel, szomorúsággal, bánattal, félelemmel, szorongással, gyásszal, önváddal, haraggal és megannyi más nehéz érzéssel is találkozunk. Egyszerűbb út lenne felölni a ragyogó mosolyunkat, és tudomást sem venni ezekről. Ám ezzel pont ellenkező hatást érünk el, ugyanis ilyenkor minden energiánkat felémészti, hogy a nehéz érzéseket a mélyben tartsuk, így a boldogságot sem tudjuk a maga teljességében megélni.

Amikor nagyon beszűkülünk, akkor a nehéz érzések elnyomása helyett érdemes kitágítani a perspektívánkat, és arra fókuszálni, hogy mi van még ezek mellett az érzések mellett? Mindannyiunknak lehetnek olyan gondolatai, hogy nem vagyunk elég jók, de ez nem jelenti azt, hogy ez igaz is. Érdemes tudatosítani, hogy azok a bántó mondatok, amiket ilyenkor önmagunknak mondunk, bárhonnan származhatnak is, nem egyenlők a valósággal, csupán gondolatok, amelyeknek az igazságtartalma megkérdőjelezhető.

03.

Teljesítmény

Amikor azt a kérdést tesszük fel, hogy hogyan legyünk boldogabbak, gyakran a sikeres életet gondoljuk válasznak. Próbálunk hatékonyak lenni, minél nagyobb teljesítményt elérni, és abban reménykedünk, hogy ha végre sikerül célt érünk, akkor egyensúlyba és harmóniába kerülünk önmagunkkal. Az eredményes életre törekvés azonban könnyen eluralkathatja a mindennapjainkat, és egy idő után azt tapasztalhatjuk, hogy a teljesítmény hajszolása nem ösztönöz, hanem bebörtönöz bennünket. Jó érzés sikeresnek lenni, elérni a céljainkat és megvalósítani az álmainkat, ám ez igen tünékeny boldogságot ad, így érdemes megválaszolnunk a kérdést: Hogyan tovább, ha elértem a célokat?

04.

Elmélyülés

Különösen értékes része a filmnek, hogy közel hozza hozzánk a magyar származású, nemrég elhunyt Csíkszentmihályi Mihály fogalmát, a flow-t. Ez egy olyan állapot, amikor elmerülünk és feloldódunk a tevékenységben, amit éppen csinálunk. Ugyanakkor ezen a területen is érdemes az egyensúlyt megtalálni, mert ha a flow megszállottsággá válik, akkor az ember elszakad a valóságtól.

05.

Értelem

Mitől érezzük értelmesebbnek az életünket? Mi az a szikra, ami az életünk motorját hajtja? Az életcélunk hajszolása vagy valami egészen más: megélni a pillanatot, belefeledkezni és eggyé válni vele? Dorothea Williams tolmácsolásában hallhatjuk a film készítőinek üzenetét:

„Van ez a történet az ifjú halról. Odaúszik az öreg halhoz, és azt mondja:

– A tenger nevű helyet próbálok megtalálni.

– A tenger? – kérdi az öreg hal. Most is abban úszkálsz.

– Ez itt? – kérdezi az ifjú hal. – De hát ez a víz.

Én a tengeret próbálok megtalálni.”

A szikránk nem az értelem vagy a célok hajszolása, ugyanis az értelemmel teli élet éppen abból bontakozik ki, ha megéljük a mindennapokat a maguk teljességében, és valódi kapcsolatba kerülünk mindazzal, ami bennünk és körülöttünk zajlik. ♦



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

EGYENSÚLY TANDEMBEN

Ocelka Róbert és Nagy Gergely a tokiói paralimpián megvalósították az álmukat: látássérült parasportolóink közül egyedül Róbert képviselte Magyarországot, pilótája, Gergely oldalán. Nagy Gergely profi triatlonistaként versenyez, Ocelka Róbert szintén triatlonistaként kezdte, majd látássérült parakerékpárosként folytatta pályafutását. A jobb szemére teljesen vak, bal szemével alaklító kerékpáros és pilótája négy éve dolgoznak együtt, tandemben több számban is kiemelkedő eredményeket értek el. Két apa, két kiváló sportember, akiknek a munkája egymás tiszteletén és a másik szükségleteinek figyelembevételén alapul. A köztük lévő egységről mesélnek.

- ◆ Nem akarják, hogy csodaként tekintsünk rájuk, de azt sem, hogy csak annyit lássunk belőlük, hogy a fogyatékossgal élőt megsegíti valaki, aki hajlandó volt őt felkarolni. Mindketten azt vallják, ez nem is lenne lehetséges, hiszen ami a hajtóerőt adja, az belül formálódik, éppen ezért mindketten hozzá tudják tenni a saját részüket, amely a sikereikhez elengedhetetlen.

– **A tokiói paralimpiai szereplésről milyen élményekkel tértek haza?**

Róbert: A paralimpiát megelőző három év sikeres versenyszereplésekkel telt, és a kvótaszerzés után – a szakágvezető döntött arról, hogy ki juthat ki Tokióba – az álmunk az volt, hogy egy számban a négy közül bekerüljünk a top 10-be. A négy szám közül kettőben, az országúti időfutamban és mezőnyversenyben 8., míg az 1000 és 4000 méteres pályaversenyben 9. helyen végeztünk. Ezek közül a legemlékezetesebb a 4000 m volt, ahol álmidőt mentünk, és sikerült országos csúcspot javítanunk.



Gergely: Nagyon izgultunk a 4000 m előtt, remegett kezünk-lábunk, de hatalmas kő esett le a szívünkről. Összetett dolog ez a szám, ugyanis közel maximális erő kifejtésre van szükség, kőkemény erő és állóképesség szükségeltetik hozzá. Sajnos a paralimpia előtt sosem tudtunk versenykörülmények között menni, Magyarországon nincs rajtgép sem a gyakorláshoz, de végig bírtuk erővel, és óriási élmény volt megélni, hogy országos csúcsot tudtunk menni.

- Heteken át egymásra voltatok utalva, és Gergő, te a pályán kívül is segítettél Robit, például a közlekedésben, ami egy ismeretlen helyen, közegben, számára elengedhetetlen.

Róbert: Ahol mi laktunk, 170 km-re volt a paralimpiai falutól, mert az volt a célravezető, hogy a versenyeink helyszínét minél könnyebben elérjük. A Covid miatt sok szabályt kellett betartani, így sok mozgásterünk nem volt – mondjuk nekem egyébként sincs, úgyhogy ez inkább biztonságot adott, bár kétségkívül kötöttséget is jelentett. Ismeretlenbe érkeztünk, két és fél hetet töltöttünk együtt, így akadtak súrlódások, de mindketten képesek voltunk felülemelkedni a nehézségeken. Nehéz ilyen körülmények között lenni, segítő team hiányában, kevés felszereléssel. Lengyel Gábor és Sebestyén Zsolt nevét viszont meg kell említenünk, ők végig segítettek bennünket.





Gergely: Jó volna, ha csak arra tudnánk összpontosítani egy versenyen, hogyan hozzuk ki a maximumot magunkból. Sok technikai probléma lépett fel Tokióban, például láncszakadás, amely sok felesleges idegeskedést okoz, miközben csak arra kellene figyelni, hogy jól teljesítsünk. Szükség volna egy olyan hátországra, amely mind az emberi erőforrást, mind a technikai felszerelést biztosítja, mert enélkül felaprózódnak a mentális energiák.

– Mi hajt titeket, miért tudjátok ilyen magas szinten űzni ezt a sportot?

Róbert: Sok lemondással jár ez az életforma, mégis ez éltet. Külföldön sok elismerést és tiszteletet kapunk. Ott olyan természetességgel mozognak körülöttünk az emberek, amiktől megbecsülve érzem magam – versenyzőnek, és nem fogyatékosággal élnek.

Gergely: Négy éve kaptam Robitól a felkérést, hogy legyek a pilótája. Számomra az adja a motivációt, hogy láttam, milyen profin áll a sporthoz. A parasport tétje a paralimpia, ide eljutni alázatos munkát követel, és én ezt láttam benne. Az egész életemet a sportra tettem fel, szerencsésnek gondolom magam, hogy egy sportszakmai vállalkozást is ebből építettem fel – lettek tanítványaim, akik az iránymutatásommal készülnek fel saját kitűzött sportcéljaikra. Engem hajt, ha látom, hogy valaki vállalja a kőkemény munkát, és ebben valamilyen módon részt tudok vállalni. Robival így a világ sportsúcsújára juthattunk fel.

– Hogyan tovább?

Gergely: Szükségünk lenne olyan támogató háttérre, ami segíti az előrejutást. Önerőből már nehezen megy. A fejlődést most leginkább a körülményeink színvonalának

javulása jelentené: több eszköz, tartalék alkatrészek, technikai fejlesztések, edzéshez szükséges felszerelések. A tandemkerékpárhoz szükséges versenyalkatrészek is speciálisak, ezek beszerzése és a szerelés is hozzáértő szakembereket igényel.

Róbert: Én nem tudok anyagi juttatást adni Gergő munkájáért, önkéntesként készül a versenyekre velem, de ez nehéz érzéseket is kelt bennem. Néhány elkötelezett és lelkes ember hozzáadott munkája már rengeteget jelentene – például már az könnyítés lenne, ha görgős edzések közben valaki monitorozni tudná a pulzust, pedálfordulatot, teljesítményt. Ilyesmivel például jól lehetne segíteni.

A beszélgetésünket egy kis feszélyezettség jellemezte. Ez akkor kezdett oldódni, amikor elkezdtek az edzéshez készülődni és történeteket mesélni – akkor értettem meg, hogy nekik nehéz beszélni erről, nekik az ad biztonságot és magabiztosságot, amikor együtt ülnek a tandemkerékpáron – Gergő pilótaként elől, Robi mögötte, hozzá igazodva. A sikereiknek is sokkal jobban örülhetnénk, ha látnánk, hogy ez a két ember együtt értéket teremt. Összetett kapcsolat ez: ott van az ember, aki nem adós, mégis kiszolgáltattott. És a másik, aki nem felkaroló, mégis biztos bázis – így egyensúlyoznak együtt, tandemben.

Ahogy paralimpikonjaink sikerével együtt örülünk, úgy a küzdelmükre sem volna szabad kizárólag a sajátjukként tekintenünk. Még mindig fontos hangsúlyozni, hogy ne szánalommal forduljunk feléjük. Ha úgy tekintünk parasportolóinkra, mint akik nem csodát csinálnak a világban, hanem teljes erejükkel és igyekezetükkel tesznek azért, ami iránt elhivatottak, akkor egy idő után talán a megbecsülésük is hasonló lesz, mint a nem fogyatékoság-
 gal élő sportolóké. ♦



♥ A család második otthona

Karácsonykor is.



kolping.hotel.hu/karacsony



Újdonság
a szomszédban!



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

HELLÓ VILÁG, ÉN IS ITT VAGYOK!

Hogyan tarthatják a kapcsolatot
munkahelyükkel a kisgyerekekkel
otthon maradók?

Sokféle kisgyermekes szülő létezik. Van, aki otthon teljesedik ki, és egyáltalán nem vágyik vissza a munkaerőpiacra. Sokaknak azonban nagy fejtörést okoz, hogyan lehet a szülési szabadság idején is kapcsolatot tartani a munkahellyel.

◆ A munkavégzésre nem csak pénzkereseti lehetőségként érdemes tekinteni, hiszen sokak számára fontos a szakmai kiteljesedés, ez azonban a szülési szabadságon lévőknél esetében nagy kihívást jelent. Az UNICEF tavalyi tanulmányában arra hívja fel a figyelmet, hogy a kisgyermekes anyák munkaerőpiacra való belépése Magyarországon nem mindenhol van munkaadói oldal felől aktívan támogatva. A kutatásban szereplő céges lekérdezés eredménye szerint a jó munkaerő fogalma egyébként nincs összefüggésben a családi állapottal. A megkérdezettek leginkább olyan személyes tulajdonságokat emeltek ki elvárásként, mint precizitás, lojalitás, elkötelezettség, szorgalom, csapatjáték, lelkiismeretesség. Ez akár a kisgyermekesek malmára is hajthatja a vizet, hiszen az említett tulajdonságok szülőként általában tovább erősödnek.

A koronavírus-járvány sok vállalat életében hozott változást a foglalkoztatási formák tekintetében. „Sok cég főleg a Covid miatt lehetővé teszi, hogy otthonról is egyre több feladatot elvégezhető legyen. Régebben a vállalatok idegenkedtek ettől, de így, hogy rá voltak kényszerítve, rájöttek arra, hogy a home office a dolgozónak és a cégnek is jó lehet” – hangsúlyozta Nyerges Kriszta, a Kismama-szövetkezet elnöke.

A vilá járvány kirobbanása óta sok vállalat teszi lehetővé a hibrid foglalkoztatási formát, tehát csak

bizonyos napokon követelik meg a személyes jelenlétet az egyébként rugalmas munkaidőben. A szülési szabadságon lévőknél jellemzően a közösségi médián keresztül tartják a kapcsolatot kollégáikkal, ott értesülnek a legfontosabb céges információkról, és gyakran bekapcsolják őket távolról az értekezletekbe, vagy akár a közös ebédekbe is. Egyes cégek rögzített munkabeosztással és extra szabadnapokkal segítik a kisgyermekeseket, sőt a személyre szabott tanácsadás is sok munkahelyen elérhető. Emellett közös szabadidős tevékenységeket, családi napokat, kifejezetten kisgyermekeseket célzó programokat szerveznek, sőt van, ahol a gyermekmegőrzésben is részt tudnak vállalni. Van olyan vállalat, ahol „Vidd be a babát a munkahelyre!” napot tartanak, hogy a cég biztosítsa a szülőket a támogatásról. Sokat számít a főnök személye, hogy mennyire akarja megtalálni a módját annak, hogy aki a szülési szabadságát tölti, és szeretne bekapcsolódni, hasznos tagja lehessen a munkahelyi életnek. A vezetőség ilyenkor az egyéni igényekkel összeegyeztethető munkarendet kínálhat, illetve ez az időszak arra is felhasználható, hogy a munkáltató támogatásával továbbképzéseken, tanfolyamokon vehessen részt a munkavállaló.



A kisgyerekesek visszatalálását a régi vagy egy új munkahelyre a nemrég megalakult Kismama-szövetkezet is segíti, amelybe a belépés sok előnnyel jár. A szervezet úgy működik, mint a diákszövetkezetek, vagyis lényegesen kedvezőbb adózást biztosítanak a tagok számára, akiknek a béréből csak a 15 százalékos személyi jövedelemadó kell levonni. Emellett az adminisztratív jellegű feladatokat is a szövetkezet végzi el, valamint tanácsokat adnak, hogy a szülők a családi szerepekhez tudják igazítani munkavégzésük idejét. ♦



Mivel a kiskereskedelmi szektorban kiemelten magas a női munkavállalók aránya, a Tesco tavaly májusban útjára indított egy programot, amely a gyermekükkel otthon lévő munkatársakat támogatja. A TescoMoms a várandósságtól a munkába való visszatérésig terjedő időre fókuszál. Már a kezdeteknél segít eligazodni a gyermekvállaláshoz kötődő állami támogatások között, de a szülési szabadság idején is elősegíti azt, hogy a dolgozó aktívan tarthassa a kapcsolatot a munkahelyével. Az édesanya például Facebook-csoporton keresztül megkapja a legfrissebb információkat, és beszélgethet a kollégáival. A tréningek és mentorprogramok tanulási lehetőséget is kínálnak az anyukáknak, a visszatéréskor pedig a HR-osztály munkatársai karrierbeszélgetések során segítenek felkészülni, és az ideális munkakört megtalálni. A TescoMoms program keretén belül az áruházlánc nemrégiben csatlakozott a Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom vándorbölcső programjához is. A Kárpát-medencében őshonos fából készült bölcső a tescós családok között vándorol, és a baba hat hónapos koráig használhatják a családok, mielőtt új otthonba kerül. Az áruházlánc a munkahelyen és a családban betöltött szerepek összeegyeztetését olyan rugalmas megoldásokkal segíti, mint a fixen fix részmunkaidős foglalkoztatás, ami lehetővé teszi, hogy rögzített beosztással vállaljanak részmunkaidős munkát. Az első osztályosok szüleinek plusz szabadnap jár szeptember 1-jén, emellett igénybe lehet venni a nyári gyerekmegőrzőt is. Lehetővé teszik a táboroztatást, a távoli munkavégzést az irodai dolgozóknak, és a műszakbeosztás egyeztetésére is van lehetőség. Családtámogatás intézkedéseiért a Tesco 2019 decemberében elnyerte a Családbarát Munkahely tanúsító védjegyet.



A KARÁCSONYFA ÁRNYÉKÁBAN



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Karácsonykor több az öngyilkosság, halljuk minden évben. Igaz, hogy az ünnepek idején rosszabb állapotba kerülhetnek azok, akik mentális problémákkal küzdenek, de semmivel sem magasabb az öngyilkosságok aránya. Hogyan viszonyuljunk ebben az időszakban azokhoz a családtagokhoz, akikről tudjuk vagy sejtjük, hogy mentális gondokkal küzdenek?

◆ „Laikusként logikusnak tűnik, hogy karácsonykor az egyedülálló emberek szomorkodnak a karácsonyfa előtt – vagy anélkül, mert fájuk sem feltétlenül van. Ezt semmilyen statisztika nem támasztja alá, az öngyilkosságok száma még szilveszterkor is alacsonyabb, egyedül az azt követő napokban, év elején emelkedik” – mondja **dr. Vizi János** pszichiáter, igazságügyi pszichiáter szakértő.

Furcsának tűnhet, de az öngyilkosságoknak eleve szezonalitása van: tavaszra és kora nyárra esik a csúcs, ősszel és télen pedig mindig kevesebb az ilyen cselekmény. Bár a különbség nem annyira komoly, mint karácsonykor, de csökken az öngyilkosságok száma húsvétkor és pünkösdkor is. Ez egyébként nem magyar sajátosság, a statisztikák világszerte azt mutatják, hogy ezen időszakokban csökken mind a kísérletek, mind a befejezett öngyilkosságok száma.

A LETARGIA VALÓS

Viszont az, hogy az ünnepek alatt kevesebb az öngyilkosság, nem jelenti azt, hogy nem kerülhetnek rosszabb állapotba azok, akik valamilyen mentális problémával küzdenek. A látszólagos ellentmondás magyarázata abban keresendő, hogy a karácsony vallási ünnep, ilyenkor „nem illik” öngyilkosságot elkövetni. A csökkenésben más tényezők is szerepet játszanak. „Ilyenkor két dolog is hatással van azokra, akik depressziósak. Aki például magányos vagy gyengék a szociális kapcsolatai, az rosszabb állapotba kerül amiatt, mert a hétköznapi magányosságánál gyötrőbb az ünnepeket egyedül tölteni. De van fordított mechanizmus is: karácsonykor a család összejön, jobban törődünk egymással, ami átmeneti javulást okozhat a mentális problémáknál” – magyarázza a pszichiáter. Emiatt lehet jó az ünnepek apropóján bővíteni, feléleszteni, aktivizálni a szociális kapcsolatokat. Viszont ez nem olyan egyszerű, ugyanis a mentális problémákkal küzdők nagy része passzív, magyarán azt várja, hogy felhívják, meglátogassák, vendégségbe invitálják. Azzal nem számol, hogy családtagjai, hozzátartozói pont a passzivitása miatt nem keresik, egyszerűen leszoktak erről a sok visszautasítás vagy válasz nélkül maradt meghívás után: ha keresték már többször az érintettet, de egyszer sem jött el, fölösleges invitálni.



AZ ALKOHOLPROBLÉMÁVAL KÜZDŐK JELENTŐS RÉSZÉ NEM VÁLLALJA FÖL

A PROBLÉMÁJÁT,

inkább azt mondja:
olyan gyógyszert szed,
amire nem ihat.

FÖLISMERNI A DEPRESSZIÓT

„Általánosan is probléma, hogy a barátok, hozzátartozók nem ismerik föl a mentális gondokat. Nem látják, ha valaki nem azért nem vesz részt az eseményeken, mert nem érdeklik őt a rokonok, hanem azért, mert depressziós, szorong. Emiatt az lenne az első lépés, hogy felismerjük, mi áll a háttérben. A második lépés, hogy ne azt mondjuk, hogy az illető már megint nem jött el, már megint nem hívott vissza minket, hanem elfogadjuk, hogy pillanatnyilag nincs jó lelkiállapotban, és később is próbálkozzunk. Függetlenül attól, hogy az érintett már többször visszautasított minket” – emeli ki Vizi János. Az újbóli invitálás mindig egyéni kérdés. Például ha tudjuk, hogy valaki visszavonultan él, már nem is foglalkozik semmivel, de ismert, hogy például szeretett squasholni, akkor esélyesebb abba az irányba mozgósítani. Vagy ha tudjuk, hogy szereti az állatokat, de társaságba nem jár, akkor jobb elhívni egy erdei kutyasétáltatásra. Ilyen programra az érintett nagyobb eséllyel elmegy, mint egy nagyobb karácsonyi eseményre. Ahogy szakértőnk fogalmaz: mindig arra kell koncentrálni, hogy mi az, ami megmaradt.

AKIKET ELVESZTETTÜNK

Szintén nehéz helyzet, amikor a család úgy jön össze karácsonykor, hogy év közben elvesztettek hozzátartozót. „Akármennyire triviális, de a gyakorlatban azt tapasztaljuk, hogy az emberek nem készülnek fel erre. Pedig tudatosítani kell az ilyen helyzeteket, mert nélkülük sokkoló élmény lehet az asztal mellett rádőbbenni: korábban mindig ott ült a nagymama vagy a nagypapa is. Léteznek olyan rituálék, amelyek külön is segíthetik a feldolgozást: főleg a keleti országokban él például egy olyan szokás, amelynél szenteste, az ünnepi vacsorából a temetőbe is visznek

egy keveset az elhunyt hozzátartozóknak. Ez egy olyan szimbolikus aktus, amely kifejezi, hogy a családtagok lélekben még mindig köztünk vannak, nem felejtettük el őket. Ez a gesztus a feldolgozást mindenképp segíti” – mondja a pszichiáter.

Egészen más helyzet, amikor egy-egy családtag ugyan jelen lehetne az ünnepi asztalnál, de tudjuk, hogy problémásan viselkedik, korábbi tapasztalatok miatt tartunk attól, hogy botrányt rendez a közös ebédnél vagy vacsoránál. „Az ilyen helyzeteket nagyon nehéz kezelni. Például ha tudjuk, hogy valakinek borderline személyiségzavara van, és egyes családtagokra úgymond ugrik, akkor vagy egyiküket hívjuk meg, vagy a másikat. Viszont ezek nehéz döntések, mert az ilyen jellegű problémák kezelése már nem a család illetékessége, segíteni csak szakemberek tudnak” – emeli ki a pszichiáter.

NE LEGYEN TABUTÉMA

Komoly kérdés a közös karácsonynál és szilveszternél az is, ha tudjuk vagy sejtjük, hogy egy-egy családtagnak problémája lehet az alkohollal – és az is, ha amúgy van, de ez bennünk föl sem merül. Megesik például, hogy egy alkoholista hosszú absztinencia után azt mondja: a szilveszterre muszáj koccintani, aztán másnap délután arra ébred, hogy semmire nem emlékszik, teljes filmszakadása van. Ilyesmi még azokkal is előfordul, akik nem súlyos alkoholisták, de a magányosságérzést, hangulatzavart vagy szorongást alkohollal próbálják kezelni. Számukra az ünnep egyfajta felmentést adhat, hiszen karácsonykor és szilveszterkor végképp van mire inni.

„Ez a történet mindig kétoldalú, sok múlik azon is, hogy valaki a problémáját föl vállalja-e. Itthon ez sajnos nem jellemző, nem igazán lehet azt mondani, hogy köszönöm, nem iszom. Ilyenkor ugyanis elkeződik egyfajta presszió, a rokonok azt mondják: most karácsony van, szilveszter van, muszáj koccintani. És itt jön képbe az, hogy képes-e valaki azt mondani: márpedig nem iszok, mert nem akar inni. Az érintettek jelentős része nem vállalja föl a problémáját, inkább azt mondja: olyan gyógyszert szed, amire nem ihat. Gyakori módszer az is, hogy valaki akkor is autóval megy, ha amúgy közel lakik, mert erre hivatkozva vissza tudja utasítani az italt” – mondja a pszichiáter. De a hozzátartozók ilyenkor jellemzően azt javasolják, hogy akkor az érintett sétáljon, menjen haza taxival vagy tömegközlekedéssel, esetleg aludjon ott, vagy pedig ne vegye be a gyógyszert. A kínálás az esetek jelentős részében inkább kényszerítés, az érintettnek nem sok esélye van nemet mondani. ♦



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!



Megjelent az
„...ami a miénk”
ötven írás
a családról
kötet,
Novák Katalin
ajánlóival



Keresse
a könyvesboltokban
és a **KINCS**
e-könyvesboltjában!
ekonyv.koppmariaintezet.hu



KINCS

KOPP MÁRIA INTÉZET
A NÉPESEDÉSÉRT
ÉS A CSALÁDOKÉRT

A TÁRSADALMI FELELŐSSÉGVÁLLALÁS NEM CSUPÁN AZ ADOMÁNYOZÁS RÓL SZÓL

Adományozni, segíteni nemcsak annak jó, aki kapja, hanem annak is, aki adni tud. Ez a gesztus ember és ember között hihetetlen feltöltődéssel jár. Hogy lehet ezt átmenetni akkor, ha szervezetekről, intézményekről van szó? Mit jelent a segítség, a biztonság és felelősségvállalás egy biztosítással foglalkozó cég vezetőjének, túl az üzleti szempontokon?

- ◆ A Hungarikum Alkusz Cégcsoport kötelékében tevékenykedő HUN Alapítvány a Jövőért olyan családokat segít, akik anyagi támogatást igényelnek egy súlyosan beteg gyermek ápolása, egészségügyi kezelése miatt. Az alapítvány emellett a hátrányos helyzetű vagy kimagasló teljesítményt nyújtó gyermekek és fiatalok kultúrához, művelődéshez, sporthoz, közösségi élményekhez való hozzáférésehez is nyújt támogatást, és elkötelezettek az egészségügy, azon belül a betegellátás támogatásában is. A kedvezményezettek köréről, a támogatott célokról dönteni nem könnyű, hisz mindenki más élethelyzetekhez kerül közel, más-más a prioritás a saját életünkben is. Az alapítványt létrehozó Hungarikum Alkusz Cégcsoport alapítója és társtulajdonosa, Keszthelyi Erik fontosnak tartja, hogy a különböző szerepvállalásai a szervezeti kultúrájuk részeként tükrözzék az alapítvány szándékait.

„Bízunk benne, hogy a társadalom szereplői közül egyre többen gondolják úgy, hogy az arra rászoruló honfitársainkat támogatnunk kell. Ennek érdekében minden évben éves támogatási javaslatokat és célokat állítunk össze, amelyben szervezeteket, intézményeket, alapítványokat jelölünk ki támogatásra, továbbá év közben magánszemélyek és szervezetek is megkeresik alapítványunkat támogatásuk érdekében” – osztja meg velünk a döntési mechanizmus részleteit. Az alapítvány mindenkori pénzügyi lehetőségeit figyelembe véve törekszünk minden támogatott területnek arányosan megfelelő pénzügyi vagy tárgyi támogatást nyújtani, illetve mindig mérlegeljük, hogy mivel tudunk a legjobban segítségére lenni az adott támogatottnak. Az anyagi támogatáson



túl rendszeresen szervezünk adománygyűjtéseket is. Legutóbb a Cseppkő Gyermekotthoni Központ részére gyűjtöttünk gyermekruhákat, iskolaszereket, könyveket és jó állapotban lévő játékokat, hogy vidámabbá tehesük az otthonban élő gyermekek iskolakezdési időszakát. Karácsony előtt – a tavalyi évben átadott 10 db tablet mellé – újabb 10 db tabletet adunk át a Gyermekotthoni Központnak annak érdekében, hogy tovább tudják fejleszteni digitális tantermeiket.”

A SZEMÉLYES ÉLMÉNYEK ÉS PREFERENCIÁK FONTOSÁGÁRA IS RÁKÉRDEZTÜNK.

„Nem tagadom, hogy kétgyermekes édesapaként engem is megérint, amikor egy család súlyosan beteg gyermekének

orvosi ellátásához szükséges anyagi forrás előteremtése érdekében fordul segítségért alapítványunkhoz. Néhány héttel ezelőtt egy igen forgalmas autópályán közlekedő gépjármű lesodródott az úttestről, majd szalagkorlátnak ütközött. A tragédiában életét veszítette egy fiatal férfi. A családja élete egy pillanat alatt összeomlott, ugyanis mindössze 28 éves felesége, aki egyik napról a másikra özvegy lett, az első közös gyermeküket várta. Az édesapa már nem láthatta gyermekét megszületni. A hír hallatán alapítványunk azonnal felvette a kismamával a kapcsolatot, és anyagi támogatást nyújtott a kritikus időszak átvészelése érdekében. Azóta az édesanya világra hozta egészséges gyermeküket, aki soha nem tapasztalhatja meg, hogy milyen egy édesapa karjaiban biztonságban lenni. Szerettük volna az édesanyát és a gyermeket érzelmi- és tárgyi adományokkal is támogatni, hogy a kisbaba ne szenvedjen hiányt az alapvető szükségletekben, ezért a Hungarikum Alkusz Cégcsoport kötelékében tevékenykedő több mint 200 munkatársammal és 600 tanácsadó kollégámmal közös adománygyűjtést szerveztünk, ami még jelenleg is tart. Megható volt számomra azt látni, ahogyan közösségünk összefogása által napról napra gyűlnek össze a szükséges kellékek – úgy mint a babafürdető, sampon, cumisüveg, rágóka, cumi, pelenka vagy épp pamutruodalózó –, amely kezdeményezéshez természetesen mi is csatlakoztunk a feleségemmel.

„Számomra a társadalmi felelősségvállalás – a segítség, támogatás és a biztonság – sokkal többet jelent, és nem csupán az adományozásról szól” – folytatja Keszthelyi Erik. „Három fontos területet emelnék ki, amely kifejezi tevékenységünket és személyes hajtóerőmet is: Társadalmilag felelősen működő cégcsoportként személyes felelősséget érzek egyrészt 200 munkatársam stabil egzisztenciájának és az emberközpontú vállalati légkör megteremtése iránt. Másrészt nagyon fontosnak tartom, hogy visszaadjunk annak a közösségnek, amiben élünk. 2016-ban ennek szellemében hívtam életre a Keszthelyi Alapítványt a Mosolygó Gyermekéket alapítványt, amely mára HUNAlapítvány a Jövőért néven teljesíti ki a Hungarikum Alkusz Cégcsoport CSR víziójának megvalósulását. Harmadrészt pedig maga a biztosítási szakmánk is arról szól, hogy különböző biztosítási programok által a családok és vállalatok anyagi biztonságba kerülhessenek egy váratlan esemény bekövetkezése esetén. Célom, hogy minél több családhoz időben eljuthassunk! ♦

(x)