



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

Kibékülés az étellel

Az étellel való kapcsolat meghatározó a fizikai és pszichés jóllétünk szempontjából. Ugyanakkor a tavasz első napsugaraival megjelenő fogyókúrás tanácsok, a koplalásra motiváló diétás tippek és a folyamatosan visszatérő küzdelem a nyári formáért mind arról árulkodnak, hogy nem is olyan egyszerű meghallani a testünk jelzéseit, és otthon lenni a testünkben-lelkünkben.

◆ AZ ÖRÖK FELADAT

Az evés a kezdetektől fogva a legjelentősebb emberi tevékenységek egyike. A táplálkozást sok millió éven keresztül erősen meghatározták a külső feltételek (mennyit és mit) és a szokások (mikor és hogyan, amire persze ugyancsak erősen hatottak a lehetőségek). Mára azonban jelentősen megváltoztak az evés külső feltételei és szokásai.

Korábban a társadalom jelentős részében az élelmi-szer-termelés és -előállítás családonként legalább egy-két fő egész éves elfoglaltságát jelentette, ma viszont szinte alig készül otthon étel. Korábban a táplálkozás az évszakok ritmusához alkalmazkodó tevékenység volt, amely egész évben meghatározta, mit és hogyan fogyasszunk, és azt is, hogy milyen feladatokkal töltsük a nap jelentős részét az élelmiszerek előállítása érdekében. Mára elveszett ez a keret, amely egykor a napi tevékenységeket, az életformát, a gondolkodást és szinte a teljes létezést formálta.

Az evés számtalan funkciót betölt, a táplálás mellett az étkezés többek között önmegnyugtatás, önkifejezés, a társadalmi státusz megjelöltése, az életstílus kifejezése, hovatartozási nyilatkozat („azt eszem, amit a népem szokott”, „márpedig mi illet nem eszünk”), választási rituálé, sőt akár politikai nyilatkozat is. Az étkezés számtalan információt közvetít az adott személyről, hiszen többek között mesél a kedélyállapotáról,

a társadalmi státuszáról, a kulturális környezetéről, az önképéről, az életkoráról, de akár az összeszedettségéről, a feszültségeiről és az önfegyelméről is. Ebből következőleg az ilyen tényezők is hatással vannak az étkezésre – néha az éhségérzet sokadlagos szemponttá válik ezek mögött. Az evés összefügg a teljes pszichés állapottal, mivel az evés során magunkba fogadjuk a külső világ egy részét. Az evés kapcsolódás az ételen keresztül a világ rajtunk kívüli részéhez és az azt velünk együtt fogyasztó emberekhez, valamint saját magunkhoz. A kapcsolódás sikere számos módon befolyásolja az étel hatását. Gondoljunk csak arra, amikor kirándulás közben megéhezünk, ezt észleljük, és elfogyasztunk egy szendvicset. Ilyenkor érezzük, mennyire megerősít bennünket az étel. Ha viszont nem kapcsolódunk magunkhoz, mondjuk nem vagyunk hajlandók tudomásul venni éhségérzetünket, akkor az estére kiéhezett állapotban elfogyasztott étel valósággal kiüt bennünket, minden erőnket elveszítjük. Hasonlóképpen azt is tapasztaljuk, hogy az evés zavara jelezhet lelki problémákat is. Ugyanakkor az étkezés segíthet megoldani személyek közötti konfliktusokat. Erre kiválóan ráéreznek a kamaszok, amikor kéréseikkel vagy rossz híreikkel megvárják a családi vacsora végét, mivel rájöttek arra, mennyire másként reagálnak szüleik jóllakottan.



BONYOLULT KAPCSOLAT

Az étkezéssel és a testünkkel kapcsolatos információk sokszínűek, a hangjuk pedig olyan erős, hogy túlharosolja a testünk halk jelzéseit. A közösségi média posztjai, a vasárnapi ebéd a szülők vagy a nagymama asztalánál, a találkozók a rég nem látott barátokkal – ezek mind különböző üzenetekkel bombáznak bennünket azzal kapcsolatban, hogy mennyit és mit kellene ennünk, vagy hogyan kellene kinéznünk.

Kultúránk nagyra értékeli a vékony testet, és lebecsüli, olykor pedig diszkriminálja is a nagyobb testméretben élő

embereket. A megnövekedett testsúly gyakran az akarategyenge és lusta jelzőkkel társul, így hatással van a munkavállalásra, a bérezésre, de még az egészségügyi ellátásra is, mivel a vizsgálatok során a különféle testi tüneteket gyakran kizárólag a testsúlyra vezetik vissza, figyelmen kívül hagyva a többi lehetséges okot. A testsúlyhoz ezáltal számos nehéz érzés kapcsolódik, többek között a szégyen, a büntudat, az elutasítottság és a magányosságérzés. Nem csoda hát, hogy sokan döntenek a fogyókúra mellett. A fogyókúrák pedig általában arra épülnek, hogy mereven korlátozzuk az étkezésünket, kiiktassunk bizonyos élelmiszereket, vagy a diéta által megszabott időben étkezzünk. A kilók olvadnak lefelé, mi pedig nagyon boldogok vagyunk. Ám a tapasztalat azt mutatja, hogy a diétázók 95 százaléka a fogyókúra befejezését követő 1-5 éven belül visszazedi a leadott kilókat. A korlátozásra épülő diéták ugyanis paradox módon túlevéshez vezetnek. Mi is történik? A fogyókúrázó azt éli meg, hogy folyamatosan le kell mondania a kedvenc falatáról, ami (ha az elhatározás erős) az első időszakban nem is okoz olyan nagy nehézséget. Ám a vágy egyre nő, egészen addig, amíg a diétázó vét a fogyókúra merev szabálya ellen. Az ezzel járó kudarcérzés, büntudat és szégyen pedig olyan erős, hogy elsöpri az akaratot. Persze vannak olyanok is, akik eljutnak a kitűzött célra, ám ilyenkor úgy érzik, hogy végre megjutalmazhatják magukat a finom falatokkal, és a régi étrenddel lassan az eredeti (vagy még magasabb) testsúly is visszaáll. Ráadásul a fogyás után azt vehetjük észre, hogy a vékony testben élt élet többnyire pont olyan stresszes tud lenni, mint a korábbi, hiszen a testméret önmagában nem változtat az események megélésén. Ha az evést korábban stresszoldásra (is) használtuk, akkor a fogyással az ételt csupán a külső megerősítésre cseréltük le. Ez azért sem hatékony, mert a külső megerősítéshez könnyen hozzászokunk, és egy idő után az evés mégiscsak hatékonyabb stresszoldásnak fog tűnni, hiszen közben a stresszválaszt kiváltó alapprobléma megoldatlan maradt.

Koplalunk-túleszünk, leadunk-felszedünk, ám az oly mélyen áhított harmonikus és kiegyensúlyozott kapcsolat az étellel és a saját testünkkel csak nem következik be. Ez nem a fogyókúrázó hibája, hiszen ő egész életében a diétakultúra üzenetét hallgatta, amely a büntudatra és a szégyenre alapozva elhitette vele, hogy a vékony test maga a boldogság, és bizonyos szabályok betartásával könnyedén elérhető. Ráadásul az étel egyszerre kapja meg a kívánatos és kerülendő címkét. Az enniváló „egészséges” és „egészségtelen”, „jó” és „rossz”, „bűnös”

és „diétás” címkézése pedig sokakat arra sarkall, hogy bonyolult szabályok szerint engedjék meg magunknak a fogyasztásukat. Az étel elfogyasztását ilyenkor már nem a testünk belső jelzései határozzák meg, hanem azt az elméletek, a diéták és az elvárások szabályozásának vetjük alá.

Mindez olyan mélyen benne van a kultúránkban, hogy gyakran észre sem vesszük, mennyi szenvedést okoz. Szinte természetesnek vesszük, hogy a fittség önsanyargatást, az egészség pedig korlátozást jelent. Pedig a kutatások szerint a korlátozásokon alapuló étkezés alacsonyabb önbecsüléssel és a testtel való elégedettséggel hozható összefüggésbe.

„Én magam is így voltam ezzel. A saját bőrömnön éreztem, hogy a különféle diéták lelkiileg megterhelők. Megromlott a kapcsolatom saját magammal és az étellel is. Valójában azonban csak akkor szembesültem azzal, hogy mekkora károkat okoz, amikor elkezdtem arról gondolkozni, hogy milyen mintát adok át a lányaimnak. A korlátozások melletti kirtartásomból ugyanis nem (csak) akaraterőt tanulnak, hanem azt, hogy miként kövessenek olyan szabályokat, amelyek segítségével sikeresen elnyomják a saját szükségleteiket és igényeiket. Én azonban nem erre vágyom sem a magam, sem a lányaim számára. Azt a belső szabadságot és rugalmas működést szeretném megtanulni, meg tapasztalni és nekik átadni, ami elősegíti a bűntudattól mentes kapcsolódást a testükkel, a kibékülést az étellel, amikor már nem a merev szabályok betartása jelenti az egészséget. Ezen az úton pedig fontos, hogy szembenézzünk mindazokkal a transzgenerációs történetekkel és mintákkal, amiket az evéssel kapcsolatban örököltünk, és megértsük azokat a mélyebb lelki okokat, amik a túlevéshez (és az önsanyargatáshoz) vezetnek.” (Szőnyi Lídia)

LELKI SZÁLAK

A mentális egészség nem a kisebb vagy nagyobb testméret dimenzióiban dől el. Valójában a vékony test nem árul el semmit arról, hogy az adott személy milyen küzdelmeket él át a testképével és az étellel kapcsolatban.

Az étkezésünk ugyanis kifejezi azokhoz a dolgokhoz való viszonyunkat, amelyek nem közvetlenül állnak összefüggésben az evés elsődleges céljával. Tükrözheti a mozgással való kapcsolatunkat, a stresszszintünket, az élet feletti kontrollérzetünket, a magányunkat, de akár a szexualitáshoz való viszonyunkat is. Ráadásul az ezekkel kapcsolatos elképzeléseink és vágyaink is elkezdtek hatni az evésünkre: túl sokat vagy túl keveset eszünk, merev rendszerességgel vagy teljes szétszórtsággal, csak bizonyos funkciók érdekében, például a fogyásért vagy az izomtömeg-növelésért. Az evés ezáltal a teljes pszichés jólléttel összefüggő

tevékenységgé válik. Így van ez, egészen a kezdetektől. Gondoljunk csak az egészen kicsi babára, akinek az anyatej édes íze jelenti a megnyugvást és a kapcsolódás forrását is egyben. Nem csoda, hogy az evés a későbbiekben is egyfajta kapcsolódást jelent az azt együtt fogyasztó emberekhez, a saját érzelmeinkhez és a belső valóságunkhoz.

A helyzet nem egyszerű, hiszen szinte mindannyian évszázados történeteket cipelünk magunkkal, az éhezés, a nyomor és a nélkülözés rémét. Beette magát a bőrünk alá, és igenis jól akar lakni, pedig nem is vagyunk éhesek. Mindeközben nap mint nap a vékony test dicsőítésével találkozunk, és szeretnénk, ha miénk lenne az a boldogság, ami ezzel jár. Túl hangosan harsogó üzenetek, amik mind akadályt képezik a saját belső valóságunkkal való találkozásnak.

A tapasztalat azt mutatja, hogy az evéssel kapcsolatos nehézségek gyakran összefüggésben vannak azzal, hogy gyerekkorunkban megtanultuk-e azonosítani és szabályozni a saját érzéseinket és szükségleteinket, vagy pedig figyelmen kívül kellett hagynunk önmagunkat. Talán azért, hogy megfeleljünk, hogy erősnek mutassuk magunkat, hogy szerethetők vagy legalább elfogadhatók legyünk. Pedig az, hogy mennyire tudunk odafigyelni arra, amit éppen érzünk és teszünk, segíthet felismerni, hogy mennyi az elég (nemcsak az evésben, hanem a munkában, a teljesítményben vagy akár az edzésben is). Mindemellett megjelenik a kontroll dimenziója is. Vajon gyerekkorunkban volt lehetőségünk arra, hogy befolyással legyünk a saját életünkre? Arra, hogy milyen zenét hallgassunk, mit gondoljunk bizonyos kérdésekről, mit vagy mit ne vegyünk fel? Netán mindig eldöntötték helyettünk, hogy miben higgyünk, mit gondoljunk, vagy mit tegyünk? Ha nem volt lehetőségünk megtapasztalni és megtanulni az egészséges kontroll érzését, akkor az könnyen megjelenhet az evéshez való viszonyunkban is. Ez pedig több más tényezővel együtt megalapozhatja a diétázás-visszahízás ördögi körét.

BELSŐ SZABADSÁG

Hogyan tudjuk a testünket úgy táplálni, hogy megadjuk neki, amire szüksége van, de ne együk túl magunkat?

I.

Békülj ki a testeddel!

Milyen a kapcsolatod a testeddel? Folyamatosan a hibáit fürkészed? Vagy tisztelettel gondolsz az erősségeire, odafigyelsz az alapvető igényeire? Ahogy a barátainkat sem bántjuk a szavainkkal, úgy ne tegyük ezt a testünkkel sem!

2.

Az evés nem bűnözés, a mozgás nem büntetés, a fájdalom pedig nem a barátunk!

A testünkkel nem harcolnunk kell, hanem megbarátkozunk, tiszteletben tartanunk és együttműködnünk vele. Senki nem fog egészségesebben étkezni azért, mert bűntudata van bizonyos ételektől, nem csak az a mozgás számít, ami alakformáló vagy sok kalóriát éget el, és nem kell kizsigerelnünk magunkat ahhoz, hogy fittekk legyünk! Az éhség vagy a fáradtság jeleinek elnyomása valójában nem egészség, ehelyett adjuk meg a testünknek azokat a tápláló ételeket, amelyekre szüksége van, és találjuk meg azt a mozgásformát, amelyben örömmel leljük.

3.

Légy jelen!

Gondoljuk végig: mennyire vagyok jelen az életemben? Az étkezés során érdemes kikapcsolni a kütyüket, és minden érzékszervünkkel befogadni az étel tapintását, illatát, az ízelményt, az evés közben megjelenő érzéseinket, és kiélvezni az evést. Így nem lesz szüksége a lelkünknek sem arra, hogy többet együnk, mint amire szükségünk van, mert kevesebb is jóllakunk. Megérkezünk önmagunkhoz.

4.

Légy kapcsolatban önmagaddal!

Ki ismeri jobban a tested szükségleteit? Egy előre megírt diétás terv, egy applikáció vagy pedig te magad? Görcsös szabályok helyett érdemes rugalmasan viszonyulni ahhoz, ami belül zajlik. Ebben segíthet a testtudatosság és az érzelmi tudatosság fejlesztése, például egy érzelmi naplón keresztül, amelynek kapcsán a különböző étkezésekkor azt is megfigyeljük, hogy éppen milyen érzéseket élünk át. ♦

Forrás: A survey of eating styles in eight countries: Examining restrained, emotional, intuitive eating and their correlates (British Journal of Health Psychology)

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

Scruton MCC
1113 Budapest, Tas Vezér u. 3-7.



**PÁROS
KÉPMÁS-ESTEK**
EGY-EGY TÉMÁRÓL
NŐKNEK ÉS FÉRFIAKNAK

Március

27.

18:00

KAPUNYITÁSOK ÉS KAPUZÁRÁSOK

A FELNŐTTKORI NŐI
NORMATÍV KRÍZISEKRŐL
BESZÉLGETÜNK

Szakértő: Polus Enikő, mentálhigiénés szakember, a Me-Se-Kő Mentálhigiénés Segítő Központ és MESEKŐ Alapítvány alapítója, ügyvezetője

Színészek: Jankovics Anna és **Marton Róbert**

Milyen tipikus kapukon kell átlépnünk és miket kell becsuknunk életünk folyamán? Jeleneteinkben és beszélgetésünkben ezúttal nők "állnak az ajtóban".



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



scruton



Alkoholfüggő

a családban



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

Szinte minden magyar család „fel tud mutatni” egy függőséggel küzdő családtagot. A legális szerek a legjellemzőbbek: a dohányárú, az alkohol és a gyógyszerek. Azt is szokták állítani a szakemberek, hogy az „egymillió alkoholbeteg” országa vagyunk. Az alkoholistákat a köznyelv ennek ellenére kigúnyolja, megveti és elítéli, még azok is, akiknek a saját családjában is tapasztalható e jelenség. Az alkoholizmus tehát egy erősen stigmatizált betegség. Gyakran halljuk, hogy a szenvedélybetegeknek azért nem „jár” megértés és együttérzés, mert ők maguk tehetnek arról, hogy isznak.

- ◆ Az egyik legfontosabb dolog, amit már úgy hiszem, mindenki tud az alkoholfüggőségről: nem egyik napról a másikra alakul ki. Tehát megelőzhető! A függőség lassan és alattomosan alakul ki, és eleinte még az érintett személy, sőt a hozzátartozók sem ismerik fel. Ez a folyamat gyakran úgy kezdődik, hogy egy nehéz és stresszes nap után jólesik egy üveg sör vagy egy pohár whisky. Aztán az egy pohárból kettő lesz. Vagy nyáron, esténként megiszunk egy pohár bort, majd egy kis idő múlva egy egész üveg lesz belőle. A megnövekedett alkoholfogyasztást az érintettek gyakran kifogásokkal védik. Az alkoholfüggőség kialakulásának a negatív szülői és családi mintán túl is vannak rizikófaktorai. Stressz, szorongás, magány vagy a különböző feldolgozatlan traumák. Szabadnapokon az ivás már délben vagy korábban is elkezdődik. Hiszen egy kemény munkahét áll az érintett mögött, és az ő szemében az alkohol a legártalmatlanabb kikapcsolódás, még a köztudat is támogatja az alkoholizmust, a magyar nyelv és kultúra tele van az alkoholfüggőt megerősítő szólásokkal.

A KIFOGÁSGYÁR

Aki feltette már a kérdést egy alkoholistának, hogy miért iszik, tudja, hogy milyen jól kidolgozott érvei vannak az ivás mellett. Az alvászavar, az anyagi, párkapcsolati vagy munkahelyi problémák szolgáltatnak meggyőző indokokat egy újabb pohárra. A rendszeres alkoholfogyasztás mint öngyógyítás, fokozatosan az alkoholisták legjobb barátjává válik. Pár pohár alkohol után jobban érzik magukat, tudnak lazítani és vidámabbak is. A tagadás és bagatelizálás a függőség sajátja, ezért a legtöbb alkoholfüggőnek nincsen betegségtudata. Az agy azt láttatja vele, hogy javult az életminősége, és azt is elhisi, hogy még mindig mindent ő irányít. Nem veszi észre, hogy a nyelve lassan elnehezül, a szavai érthetetlenek, a környezet tekintete pedig egyre dühösebb vagy lesajnálóbb. A beszélgetések során kerül a közvetlen konfrontációt. Ha mégis szembesítik a problémával, agresszívvé válik vagy önsajnálataba esik: végülis ez nem az ő hibája.

DINÓ A NAPPALIBAN

A legtöbb alkoholista nem vagy túl későn ismeri fel saját függőségét. Talán van néhány józan pillanata, amit gyorsan elhomályosít egy újabb pohárral, hogy élvezze a számára már oly jól ismert kellemes közérzetet. Az alkoholistáknak nincsenek gátlásaik. Ez kiemelten problémát okoz elsősorban családi környezetben. Ha az egyik szülő gyakran részeg, ez nem titkolható el a gyerekek elől sem, mivel arra a kérdésre, hogy apa vagy anya miért nem tud megfogalmazni egy épkezláb mondatot, vagy részt venni a családi tevékenységekben, vagy miért jár dülöngélve, csak egyetlen válasz van: mert részeg! Ez pedig súlyos mondat és egyben a szembesülés mondata is, a család, a hozzátartozó és az érintett számára pedig ez az egyetlen út.

Az alkoholista családban gyakran nem nevezik meg a problémát. Kerülik a konfrontációt, mert félnek a következményektől, és inkább alkalmazkodnak a helyzethez. Olyan ez, mint ha lenne egy nagy dinó a nappaliban, amit mindenki lát és mindenki retteg tőle, de senki nem vesz róla tudomást, nem beszélnek róla. Ha egy házastársnak feltűnik, hogy a párja egyre több alkoholt fogyaszt, indítnon beszélgetést, és nevezze nevén a dolgokat. Szembesíteni kell az érintettet a túlzott alkoholfogyasztással, és ki kell jelenteni, hogy a dolgok nem mehetnek így tovább!

Jobb, ha nem áltatjuk magunkat, hogy majd abba hagyja: minél tovább halad előre az alkoholizmusban, annál nehezebb lesz értelmes beszélgetést folytatni vele. El fogja utasítani a problémákat és kifogásokkal fog érvelni, esetleg ígéretet, rosszabb esetben agresszív vá válik. Fontos, hogy ne fogadjuk el a kifogásait, és ne hagyjuk, hogy az önsajnálkozó jeleneteivel meglágyítson minket, mert ebben az esetben nem tudunk segíteni. Még egy szeretett személynél is a keménység és egy határidő megjelölése a segítség a józanság elindításához.

MINDIG CSAK ÍGÉRGET...

Mindannyian tudjuk, hogy az üres fenyegetések mindig hatástalanok. Ugyanez vonatkozik a családon belüli alkoholfüggőségre is. A párod megígéri, hogy „megjavul”, és mégsincs változás? Akkor talán itt az ideje, hogy választás elé állítsd. Vagy az ital, vagy a család! Fontos, hogy ha ezt a határt jelölöd ki, akkor azt be is kell tartanod, ezért csak akkor mondd, ha már felkészültél erre a lehetőségre is. Ha kijelentetted, hogy ha legközelebb ittasnak találsz, fogod a gyerekeket és elhagyod, akkor meg is kell tenned. Amint újra józan lesz, észre fogja venni, hogy egyedül van. Innentől tudni fogja, hogy téged bizony komolyan kell

vegyen! A szenvedélybeteg addig fog játszózni veled, amíg te partner vagy ebben.

Tedd világossá számára azt is, hogy nem azért mész el, mert el akarod hagyni, hanem mert nem bírod tovább elviselni ezt az egészségtelen helyzetet. Azért mész el, mert a gyerekek szégyenkeznek az alkoholista szülő miatt a barátaik és az iskolatársaik előtt, és egyre jobban elzárkóznak, hogy elkerüljék a függővé vált szülő és a barátok találkozását. Elmész, mert nem tudod végignézni a párod lassú leépülését, hogy elveszíti a munkáját, kockáztatja egészségét, sőt a saját és közös életeteket is. Szerinted ez túl drámaian hangzik? Sajnos igen, de ez az igazság.

MINDIG CSAK AZT KÉRDEZIK, HOGY MIÉRT ISZOM. SOHASEM AZT, HOGY MIÉRT VAGYOK SZOMJAS

Az alkoholfüggő emberekről általánosan azt gondolják, hogy gyengék és labilisak, hogy hiányzik belőlük a kellő akarat erő ahhoz, hogy leküzdjék függőségüket. Ez nem igaz. Maga az alkoholfüggőség egy betegség, nincs köze az akarat erőhöz. Sokkal inkább van köze az impulzus kontroll zavarhoz, az érzelmekhez, ezért szokták azt állítani, hogy a szenvedélybetegség az érzelmi élet zavara. Természetesen az akarat szerepet játszik abban, hogy az érintett személy a terápia mellett döntsön. De ez az akarat már akkor is ott volt, amikor felemelte az üveget. Mert szeretett volna megszabadulni az aggodalmaktól, a félelmektől, a nehézségektől, ki akarta mosni ezeket a testéből, hogy jobban érezze magát. Soha nem akart fájdalmat okozni a családjának.

A családban előforduló alkoholfüggőség nem csak az érintett egészségét veszélyezteti. Rendszerint ez a betegség erőszakos szituációkat eredményez. A családon belüli erőszak az alkoholizmus leggyakoribb kísérőjelensége.

Az alkoholfüggőség a legjobb családokban is előfordul. Nincs ok a szégyenkezésre. Viszont nem hagyhatjuk figyelmen kívül saját és gyermekeink jóllétét, testi-lelki egészségét, jövőjüket és saját céljainkat, álmainkat, különösen, ha az alkoholizmushoz agresszió társul. Van, hogy nem lehet segíteni az érintetten, ebben az esetben el kell engedjék őt. De ha az érintett hajlandó vállalni a terápiát, az azt jelenti, még van remény, akkor viszont egyértelműen támogatásra van szüksége. Magyarországon számtalan terápia létezik. Ambuláns, kórházi és rehabilitációs, vannak addiktológiára specializálódott szakemberek, akik más nézőpontból tudják megvilágítani a helyzetet. Vannak rövid és hosszabb távú kezelések. Egy biztos: Nincsen csodagyógyszer, sem csodamódszer. Az alkoholfüggő csak önmagán tud segíteni. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

TE RONGYOS ÉLET?

Ha már elolvasták valamennyi cikket, akkor javaslom, sétáljanak el a ruhászekrényükhöz – gardróbjukhoz, tárolójukhoz –, és nyissák ki. Számolják meg, hány darab lóg, gyűrődik, áll szépen rendezett toronyként a belsejében. Vegyék ki az egyiket, és gondolják végig, a közösen töltött idő alatt összesen hányszor viselték. Nem ér a legfelsőt és a legkedvesebbet megfogni, mert torzítja az eredményt! Utána pedig csukják be a szekrényajtót, és határozák el, hogy... ezt az egész ruhavásárlás, -raktározás és -viselés dolgot végig gondolják. Merthogy általában a teljes gardróbunk mindössze ötödét hordjuk rendszeresen. A maradék 80 százalékot alig vagy egyáltalán nem használjuk.

◆ Némelyik darab hosszú hónapokig, akár éveig az eredeti bolti címkével várja, hogy rá kerüljön a sor, egy másiktól pedig már újkorában kiderül, hogy mégsem volt rá szükség – amit persze már a kifizetés pillanatában is sejtünk. Persze az is előfordul, hogy a nagy reményű textil azt az alkalmat várja, ami soha nem érkezik el, hiszen korábban sem volt része az életünknek. 2009 óta mérőeszköz is létezik arra, hogy megmondja, mennyire szenvedünk korunk egyik sajátos bajától, a vásárlást követő megbánástól (tudományosan: post-purchase consumer regret). Az eredmény nem meglepő: sokat és nagyon. Hiszen lett volna ott egy másik, zöld póló is, amikor ezt a barnát megcsíptük!... És egyébként a boltban is nagyon undokok voltak, mégis ott hagytuk a pénzünket egy rongyért, amit lám, nem is szeretünk!

Édesanyám múlt év végén kért meg arra, hogy segítek. Egyáltalán nem vásárol magának egy ideje, de az évek alatt felgyűltek a holmik. Tudja magáról, hogy nehezen válik meg bármitől, hisz addig gondolkodik, mire lehetnek még jók, míg megmaradnak, így rám hárult, hogy helyette legyek „kegyetlen”. Egyetlen szekrényből négy zsák felesleges ruha került ki. Én most januárban szortíroztam – követtem Marie Kondo hivatásos rendrakó tanácsát, és minden egykor reményteli darabtól elbúcsúztam, mintha megtette volna kötelességét. Hosszú nap volt, szégyentelenül sok búcsúval. Tudjuk mind, hogy a kevesebb elég lenne. Tudjuk, hogy a sok nem boldogít. Tudjuk, hogy a fogyasztás parancsa torzít, a torzításokkal pedig széppé tehető a fogyasztás. De hogyan foghatunk a ruhabőjtbe? Így húsvét előtt ideje volna...

Egyrészt, élvezzük meglévő ruháinkat. Szánjunk időt arra, hogy otthon, a tükör előtt próbálgatjuk, párosítgatjuk azt, ami már megvan. Kiderülhet, hogy jobb és több van, mint valaha sejtettük. Másrészt, ne alkalmi viselésre szerezzünk ruhákat. Egyes kutatások szerint a nők általában három hordás után használnak tekintik ruháikat, és a briteknél évente akár 3 milliárd fontnyi ruhát mindösszesen csak egyszer vesznek fel, utána rongy lesz. Mi ehelyett minden darabban lássunk legalább három tucatnyi hordást! (Ez persze nem jelenti azt, kedves férfiak, hogy százas nagyságrendnél ne lehessen a megújuláson gondolkodni.) Aztán pedig adományozzunk, cseréljünk, de legalább várjunk a vásárlással. Aludjunk rá egyet! Aludjunk rá egy hetet, addigra hátha másvalaki, aki még mögöttünk jár a tudatosságban, megveszi. Ha ritka alkalomról van szó, a kölcsönkérés is jó megoldás lehet. Óvjuk azt, ami a miénk! A ruhákkal kapcsolatos bolti reklamációk és a visszavétel többsége egy gomb leszakadáshoz vagy egy szál kiférléséhez kapcsolódik – nem árt, ha az informatika, az idegen nyelv és a vitorlázás mellett gyerekeinket hozzászoktatjuk a tű-cérna kivételes találmányaink használatához. Tegyük fogadalmat, és tartssuk be! Arról, hogy nem vásárolunk új ruhát egy ideig. Semmilyen. Azért is írom le mindezt, mert amióta szortíroztam, olthatatlan vágy gyötör, hogy újra dugig töltssem a polcokat. Ezért végül az is jól jöhet, ha valaki figyelmeztet, segít ruhabölcsnek maradni. A sokhoz pénz, a kevéshez fegyelem és tisztesség kell. Erre (is) sokkal könnyebb közösségben rábrenni, húsvét előtt különösen. ◆