



# A KAPCSOLAT MÁSİK OLDALA: A FELELŐSSÉG

Egy társaságban különböző felelősségvállalásokról beszélgettünk. Egyik idősebb barátunk elmondta, hogy ő már hallotta ezt máshol is, de nem érti ezt a felelősségvállalási divatot. Régen az embereknek dolga volt, amit vagy elvégeztek, vagy nem. Törődtek a családjukkal, ellátták a munkájukat, gyűjtöttek a szegényeknek, de eszük ágában sem volt felelősségvállalásról beszélni. Most pedig mindenféle környezeti, társadalmi és ki tudja milyen felelősségvállalás folyik a csapból is. Voltak ezek régen is, vagy csak mostanság szaporodtak így el? És ha igen, mi végre?

## ◆ A FELELŐSSÉG NYOMÁSA ALATT

Életünk során rengeteg irányba elköteleződünk. Sokszor már nem az a kérdés, hogyan teljesítsük feladatainkat, hanem az, hogyan rangsoroljuk őket, hiszen minden elvárásnak lehetetlen megfelelnünk. Az egészségért, a családért, a baráti kapcsolatokért, a hivatásért, a hobbikért, az önfejlesztésért és a társadalmi ügyekért viselt felelőségek szinte egymással vetekednek. Vannak, akik képesek szilárd prioritások szerint élni, és vannak, akik inkább a tűzoltás elve szerint rangsorolnak. Segít, ha az élethelyzetünket veszteszük alapul, és közben elfogadjuk, hogy mindegyik életszakaszunknak vannak központi felelőségei. Így vagy úgy, de be kell látnunk, hogy valamennyi felelőség egyszerre és egészen nem vállalható. Nem tudunk mindenért és kizárólagos felelőséget vállalni. El kell fogadnunk, hogy felelőségeinket a teljesség hiányával kell gyakorolnunk. Ez talán némi alázatra tanít, és arra is, hogy egyedül tényleg nem megy, muszáj kapcsolódnunk másokhoz.



Gyakran megfigyelhető, hogy szívesen menekülünk a felelősség elől más felelőségek vállalásába, például egy munkafeladat helyett inkább rendet rakunk a társunk után. Vagy amikor rendezetlen családi viszonyaink mellett mások életét szeretnénk helyes útra terelni. Nem tudunk felelőséget vállalni azért, ami van, így inkább felelőséget vállalunk azért, amiben nincsen közvetlen felelőségünk: mások magánéletéért és személyes problémáiért. Így rajtuk keresztül próbáljuk megélni, hogy hatékonyak vagyunk.

### KAPCSOLATOK KONTEXTUSÁBAN

Tagadhatatlan, hogy természetünknel fogva kölcsönösen függünk egymástól, és ez magában rejt az egymásért viselt felelőségünket is. A nagyvilág eseményei az elmúlt években világosan jelezték, hogy akár a több ezer kilométer távolságban élő emberek döntései is hatással lehetnek ránk. Ugyanakkor elszakíthatatlan kapcsolat fűz azokhoz, akikkel biológiai rokonságban állunk – akár akarjuk ezt, akár nem. A családi rendszer időn és téren átnyúlva hat ránk, elfogadással vagy tagadással, de valamilyen módon mégis e rendszer tagjaként tartjuk magunkat számon. Legyen szó óriásira növelt távolságról vagy

gondosan fenntartott közelségről, mindkettő a kapcsolatra mint létezőre hivatkozik.

A világot gyakran két részre osztjuk magunkban tudattalanul: azokra, akikért felelősséggel tartozunk, és azokra, akikért nem. A kereszténység azt tanítja, hogy ez a gondolkodásmód kockázatos, mert ez utóbbi csoportot aztán esetenként könnyen ellenségként is hajlamosak vagyunk azonosítani. Káin ugyan azt állítja kérdés formájában, hogy nem őrizője testvérének, azaz nem vállal felelősséget érte, de ekkorra valójában már meg is ölte Ábelt. Az evangéliumok Megváltója ezzel szemben radikális üzenetet fogalmaz meg: ne a családra szűkítsük felelősségünket, hanem valamennyi embert tekintsünk testvérünknek, és vállaljunk mindenkiért felelősséget Isten előtt, azokért is, akiket korábban ellenségként azonosítottunk.

### MI A MI FELELŐSSÉGÜNK?

Az ember nem Isten, hogy mindennek a terhét elbírja, így döntést kell hoznunk arról, hogy számunkra mi fontos. Feladatunk átgondolni, hogy az adott életállapotban miben van felelősségünk. Melyek azok az értékek, amelyek fontosak számunkra, amelyekkel összhangban szeretnénk élni az életünket? Az, ahogy döntünk és cselekszünk, mennyiben támogatja az értékeink szerinti működést? Yalom, az egzisztenciális pszichoterápia képviselője a felelősséggel kapcsolatban a szabadságunkat hangsúlyozza. „Szerzői vagyunk a saját életünknek”, ám ez a szabadság szorongással jár. Az értékeink alapján élt élet ugyanis nem szünteti meg a feszültséget, hiszen gyakran megélhetjük az értékkonfliktus érzését, amikor több, számunkra fontos érték összeütközésbe kerül egymással. Másrészt a felelősség felvállalása is szorongással jár, hiszen annak felismerése, hogy a megélt nehézség és a probléma a mi ügyünk is, a változáshoz pedig a mi erőfeszítésünk is szükséges, nehéz, ám a fejlődéshez nélkülözhetetlen lépés.

### CSALÁDBAN MARAD

Amikor egy családtag szenved, az a többiekre is hatással van, az együttes szenvedésből pedig racionálisan következik a kölcsönösség és az egymásért vállalt felelősség. Sokan mégis egy-egy családtagjukat küldenek terápiára, mondván, vele van baj, változzon meg ő – ezzel szinte azt állítják, hogy kizárólag az ő felelőssége, hogy hogyan működik. Éppen ezért érthető a meglepődés, amikor az egész család terápiája szóba kerül, hiszen a családtagok gyakran azt gondolják, hogy csak a tünetnek kell megszűnnie, és utána



minden rendben lesz. Ugyanakkor, ha a családot egy rendszernek tekintjük, akkor be kell látnunk, hogy sokkal nehezebb a rendszer egyetlen tagjának változást elérnie, mint amikor az egész rendszer együtt, közösen tesz a változásért. Mindez nem arról szól, hogy ki a hibás vagy hol rontottuk el. A családterápia lehetőség, nem ítélet. Azt állítjuk, hogy a családnak van elsősorban képessége arra, hogy megváltoztassa a családtagot körülvevő helyzetet azzal, hogy felelősséget vállalva érte, vele együtt vesz részt egy terápiás folyamatban. Nem arról van szó, hogy oldjátok meg a helyzetet, hiszen ti hibáztatok, hanem arról, hogy nektek van lehetőségetek arra, hogy saját magatok változása által megváltoztassatok helyzeteket.

Böszörményi-Nagy Iván kontextuális családterapeuta szerint a családi kapcsolataink lojalitáson és kölcsönösségen alapulnak. A számunkra fontos viszonyokban, így a családban is vágyunk az adás és kapás közti egyensúlyra, erről egy lelki főkönyvet vezetünk, és szeretnénk, ha a két oldal egyensúlyban lenne. Az tud hosszú távon adni, aki kap is cserébe.

Amikor viszont kisbaba érkezik a családba, létével jogosultságot szerez arra, hogy gondoskodjanak róla, szeressék őt. Ebben a kiszolgáltatott létben ugyanis

az egészséges fejlődés feltétele a fizikai és az érzelmi szükségletek kielégítése. Ennek felelősségét nem háríthatjuk át a gyermekekre. Mindeközben viszont a gyermekek hajlamosak felelősséget vállalni a szüleik és a család egyensúlyáért. A gyermek úgy látja, gondolja, érzi, hogy a világ és a szülők körülötte forognak, minden belőle indul ki. Éppen ezért, ha feszültséget vagy indulatot tapasztal, annak okait is magára vonatkoztatja. „Veszekszenek a szüleim, mert rossz voltam.” „Apa beteg lett, mert miattam kellett idegeskednie.” A lélektan láthatatlan lojalitásnak nevezi, amikor a gyermek tudattalanul magára vállalja azt a kötelességet, hogy segítsen a szülein. Ez azonban túlságosan megterhelő, és a kiművelt megoldások hiányában különféle tünetekben vagy akár magatartási problémákban is megjelenhet. Ilyenkor a gyermek nehézségei valójában a rendszer tünetei, és nem oldható fel a gyerek kezelésével, hanem szükséges az is, hogy a szülők újra magukra vállalják a felelősséget, illetve visszavegyék azt a gyermektől.

### VÁLTOZZ MEG!

A párkapcsolatban is gyakori megélés, hogy a másiknak kellene megváltoznia, hogy a kapcsolat működjön. Ilyenkor azt gondoljuk, hogy a helyzet megoldása a másik felelőssége, a mi feladatunk pedig az ehhez való alkalmazkodás. Ennek hátterében gyakran a tehetetlenség érzése van: úgy érezzük, mi nem tudunk tenni a változásért. A párterápia során a párok felismerik, hogy mindkettőjüknek ugyanannyi felelőssége van a kapcsolatért, ugyanúgy tudnak tenni érte.

Az elérhető változás ugyanis bennünk van, és a felelősségünk beteljesítése hatni fog a másikra. Minden más csak remény lehet. Hozhat változást a viselkedésünk tudatos átalakítása, de sokkal hatékonyabb, ha meg tudjuk mutatni, hogy milyen érzelmek jellemeznek minket az egyes helyzetekben. Ez olykor nagyon nehéz, mert sokan azt tanulták meg, hogy érdemes inkább elnyomni az érzelmeket, és alkalmazkodni. Másokra ennek épp az ellenkezője jellemző: a belső állapotaikat mindenféle meggondolás nélkül, a másikat elárasztva közlik, és harcolnak a társuk ellen.

A jó párkapcsolat szempontjából felelősségünk van abban, hogy kapcsolódjuk önmagunkhoz, és megmutassuk a belső valóságunkat a másiknak. A kapcsolatainkban keletkező érzelmeink ugyanis nemcsak kísérőjelenségek, hanem a viszony jelentését hordozzák. Amikor haragszom a társamra, dönthetek úgy, hogy ezt ráöntöm, de úgy is, hogy magamba zárom, hogy ne bántsam meg őt.

A kapcsolati közelséget azonban egyik sem mozdítja elő hosszú távon. Ehelyett érdemes a mélyben meghúzódó szükségleteket és vágyakat megkeresni, és ezekről kommunikálni. Például így: „Haragot éreztem, mert nem tudtam, hogy elég fontos vagyok-e neked, számíthatok-e rád. Ez azért van, mert nagyon fontos vagy nekem, és az, hogy bízni tudjak bennünk.”

### A TANÁCSADÓ FELELŐSSÉGE

Kívülről általában okosan látjuk a hibákat, veszélyeket és problémákat. Van-e felelősségünk szülőként, barátként, szomszédként, de akár terapeutaként is abban, hogy ezekre rámutassunk?

Érdemes először a saját motivációinkat megvizsgálni. Sokszor ugyanis azért adunk tanácsot, hogy a felelősség súlyát letehessük. „Mi megmondtuk”, hogy mi lenne a jó és követendő megoldás, innentől a másik emberé a hibázás súlya. Ezek a tanácsadások azonban a legritkább esetben sikeresek, és közben elmulasztjuk mindazt, ami a valódi feladatunk lenne: jelen lenni, kibírni a másik nehéz érzéseit, és támogatni a megoldás felé vezető úton.

A konkrét tanácsok általában kevés fogódzót nyújtanak a nehézségben lévő embernek. Akkor tudjuk a másikat leginkább támogatni, ha olyan biztonságos, támogató és együttérző környezetet teremtünk, ahol nehéz kérdéseket is meg tudunk vitatni. Böszörményi-Nagy Iván szerint tisztavirág-életűek azok a tanácsadások, amelyek során a tanácsadó tudja, hogy a másiknak miként kellene változnia. Javasolhatjuk például a feleségnek azt, hogy ossza meg az érzéseit a férjével, ám ha attól tart, hogy ezzel kapcsolati távolságot fog előidézni, nem fogja megtenni. Tanácsolhatjuk a szülőnek, hogy hagyjanak fel a büntetéssel, ám ha úgy gondolják, hogy ha ezt megteszik, a gyerek menthetetlenül elkallódik és lecsúszik, akkor nem fogják a javaslatot követni. Érdemes meglátni, hogy az adott viselkedéssel az egyén vagy a család valami ellen védekezik, a kapcsolati közelséget vagy annak illúzióját szeretné fenntartani, így a változás túlságosan veszélyesnek tűnik. Éppen ezért a felelősségünk nem a tanácsok osztogatásában áll, hanem abban, hogy miként tudjuk segíteni a másik embert, hogy egyidőben rálásson a saját mozdítórugóira és a másik nézőpontjára. A több szempontú magyarázatok szükségtelenné teszik a diszfunkcionális viselkedéshez való merev ragaszkodást, és lehetőséget biztosítanak arra, hogy új utakat válasszunk. ♦

**Forrás: Fodorné Ablonczy Margit: Böszörményi-Nagy Iván útja a kontextuális etikáig**



SZÖVEG –  
**ORSOLICS ZÉNÓ** család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
**FÜGGÉSBEN**

A rovat támogatója a  **Média a  
Családért**  
Alapítvány

# Hivatás vagy szenvvedés?

Kép: Christin Hhume / Unsplash

Szereted a munkádat, a munkahelyedet, a hivatásodat? Megtalálod az egészséges egyensúlyt a munka és a magánélet között? Milyen mentális jelenségek veszik körül az életünk jelentős részét kitevő elfoglaltságunkat, a munkát? Ezeket a kérdéseket járjuk körbe.

### ◆ A MUNKAMÁNIA

A munkamániás csak akkor elégedett, ha dolgozik. Képtelen fenntartani az egyensúlyt munka és magánélet között, nincs ideje a családjára vagy a barátokra. Ő ér be elsőként a munkahelyre, folyton túlórázik, hosszú órákat tölt el azzal, hogy minden problémákra megoldást találjon. A munkamánia (workaholic) kifejezést 1971-ben Wayne Oates pszichológus definiálta: kényszeres vagy kontrollálhatatlan igény a folyamatos munkára, azaz munkafüggőség.

A munkamániásnak büntudata van, ha valamiért kiesik a munkából, és folyamatosan az a visszatérő gondolat kínozza, hogy nem dolgozott eleget, függetlenül attól, hogy épp ünnep- vagy munkaszüneti nap van. Elsődleges motivációja az, hogy megdicsérik és elismerjék eredményeit. A magas adrenalin a cél, amit csak akkor tud elérni, ha megjutalmazták, ha azt mondják neki: „Fantasztikus vagy! Nagyon jól csináltad!” Ugyanúgy, mint egy szerencsejáték-függő, aki az utolsó fillérjeit is felteszi a nyeremény reményében, a munkamániás minden energiáját a munkába fekteti, folyton dolgozik, túlórázik, hogy valahogy felhívja magára a figyelmet, és elnyerje mások elismerését. A munkamániás folyamatosan kontrollálja a rábízott feladat minden részletét, figyelmen kívül hagyva olyan alapvető szükségleteket, mint evés-ivás, csak hogy megőrizze a munkával kapcsolatos életérzést, elhanyagolva a családot és minden mást, ami a siker útjába áll. Visszautasítja a szabadidős és üdülési lehetőségeket, még akkor is, ha főnöke vagy munkáltatója figyelmezteti, hogy túl keményen dolgozik.

Az esettanulmányok szerint a munkamánia kialakulásának egyik oka az, hogy valamilyen családi trauma, például a szülők betegsége, a család halála, válás vagy egyéb kényszerítő körülmények miatt a függőnek fiatalként túl korán kellett felelősséget vállalnia. A munkamániások másik része pedig olyan családból érkezik, ahol a szeretet és elismerés a sportban, a tanulásban vagy valamilyen tevékenységben elért eredmény függvénye volt. Ők voltak a mindig „jó gyerekek”, akik csak eredményekkel tudták a szülőket és a tanárokat elismerését és szeretetét megszerezni. A munkamániások a passzív-agresszív öröm keresői, akik kétségbeesetten vágnak a figyelemre, és neurotikus elismerési és figyelemfelkeltő szükségletekkel rendelkeznek: azaz vágnak az irányításra vagy vezetői pozícióba, és csak akkor érzik elégedettnek magukat, ha mások megadják nekik az ehhez szükséges jogot. Ezért nagyon sok munkamánias található felső vezetői pozícióban, vagy az egyéni vállalkozók, szabadúszók között. Ezt az állapotot, munkamorált még mindig egyfajta pozitív elismerés lengi körbe, hiszen a túlhajszoltság, a profitmaximalizálás és a siker zálogaként könyveltük el a társadalmunkban.

## A KIÉGÉS

A mai digitalizált világunk eredménye, hogy folyamatosan elérhető és multifunkcionálisak vagyunk. Egyszerre kommunikálunk egyéni és csoportos, szöveges üzenetekben, telefonon, videóhívásokban. Egyszerre több platformon, több témában akár. A munkával töltött időt maximalizáltuk a nap huszonnégy órájára, ami gyakran kevésnek bizonyul. Akaratlanul egy megállíthatatlan mókuserékbe hajszoltuk magunkat. Ennek végfázisa az az állapot, amikor az elménk, a lelkünk és a testünk egy ponton megadja magát, és megálljt parancsol, mert fenntarthatatlanná válik a folyamatos munkavégzés és az ezzel járó stressz és szorongás. A magánélet tulajdonképpen megszűnik, és az illető túlhajszolt lesz, elmagányosodik.

A kiégés definiálása Herbert J. Freudenberger pszichológus kutató nevéhez fűződik: „A szindróma krónikus emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés, amely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, és amelyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek.” A burnoutot, azaz a kiégési szindrómát már korunk népbetegségeként értelmezzük, nagy eséllyel hallottunk róla a környezetünkben. A legújabb kutatások értelmében krónikus munkahelyi unalomként definiálhatjuk, és sokkal súlyosabb következményekkel járhat, mint gondolnánk. Leginkább a multinacionális vállalati környezetben alakul ki, amikor valaki nem talál semmilyen kihívást a munkájában, azt érzi, hogy nem fejlődik az adott pozícióban, a leggyakoribb kiváltó ok pedig az, ha valaki hosszabb ideig úgy érzi, egész egyszerűen nincs értelme, célja a munkavégzésének. A krónikus unalom a stressztünetek megjelenése mellett a munkaerő vándorlását is növeli. Az egyén szintjén rossz önértékelés kialakulásához, depresszióhoz, szorongáshoz is hozzájárul. A tüneteik sok esetben a munkahelyen kívül, a magánéletben is megjelennek, és akár álmatlansághoz, gyakori fejfájáshoz vezetnek. Az unatkozó dolgozók bár fizikailag jelen vannak, lelkileg azonban teljesen máshol járnak. Gyakori jelenség, hogy a munkavállalók annyira unatkoznak, hogy a saját dolgaikkal foglalkoznak, az interneten „szörfölnek”, lényegtelen és bugyuta teszteket töltenek ki, játszanak vagy a barátaikkal chatelnek. Egyszerűen nem motiváltak, nem találnak értelmet a feladataik elvégzésében, nem látják saját szerepüket, jelentőségüket egy hatalmas gépezetben. Kvázi nincsen tétje, hogy jól vagy rosszul dolgoznak. A koronavírus hatására, amikor kénytelenek



voltunk átgondolni életünket és túlhajszoltságunkat, rengetegen átértékeltek, hogy valóban azt a foglalkozást végzik-e, amiben kiteljesedhetnek vagy aminek értelmét látják. Az emberek általában belefásulnak a monoton munkavégzésbe, de napjainkban ez jócskán felerősödött. Manapság a csapból is az folyik, hogy csak akkor élhetsz igazán boldog és kiegyensúlyozott életet, ha a munkád egyben a hobbid is, ami folyamatosan inspirál, és ez által válsz egészszé. Ennek megoldása, amennyiben a munkáltatók sokkal inkább próbálnak inspiráló és kreatív munkakörnyezetet teremteni, kihívások elé állítani az alkalmazottakat, és jobban láttatni a vállalat céljait és ebben az egyes munkavállalók szerepét és felelősségét. A motivációs kutatások eredményiből tudjuk, hogy hosszú távon nem lehet pusztán pénzzel motiválni a munkavállalót. Kimutatták, hogy sokkal fontosabb számára a csapat, a légkör, a cél, a munkahelyi környezet és az elismerés. Amennyiben a munkavállaló feleslegesnek, haszontalannak érzi munkáját, napi tevékenységét, úgy teljesen motiválatlanná válik. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# NET-TEST

Egyesek szerint május, mások szerint viszont az április a szerelmesek hava. Amikor ébred az élet, bimbóznak a virágok, és egyre ritkábban kell kabátot hordani. Ilyenkor pezseg az utca, az iskola, és... pezsegnek a közösségi oldalak is.

◆ Köztük például az, amely magát úgy nevezte el: Csak rajongóknak (OnlyFans). Nem tudom, hallottak-e róla, de azt feltételezem, nehezen tudták elkerülni az oldallal kapcsolatos mára már naponta megjelenő híreket az egyes online felületeken. Egy olyan tartalmegosztóról van szó, mint mondjuk a YouTube, csak itt minden néző előfizet azért, amit lát. Vagyis ez egy olyan internetes bugyor, ahol bevételt lehet szerezni a képekből, videókból és az ezekhez kitalált egyéb szolgáltatásokból. Amikor 2016-ban létrehozták, olyan civil tartalomgyártókat (értsd, hétköznapi embereket) vártak, akik például az egészség, a sport, a szakácsművészet, az utazás témáiban kínáltak volna előfizetőiknek látványt. 2023-ra viszont úgy néz ki, az OnlyFans tartalmainak közel 90 százaléka szexuális tartalom. Az oldal a net-testek gyűjtőhelye lett. Ehhez persze kellett a Covid, amikor felívtelt a testi szerelem online iparága, ahogy kellett a sztárénekesnő, Beyoncé egyik dala is, amelynek szövegében elpötytyentette, hogy a testednek „csinálhatsz OnlyFans-oldalt is”. Csak aznap, amikor a zenezámba világos látott, 15%-kal nőtt az oldal forgalma. A platform üzemeltetői két éve egyszer nekifogtak, hogy levessék magukról a „pornó” bélyegét, de igyekeztek csupán öt napig tartott, mert tartalomszolgáltatóik és előfizetőik zsaroló haragja zúdult rájuk – nem bírták a rohamot a morális megfontolásokkal szemben. Mára ezért csöndesen visszavonulva élvezhetik népszerűségüket, hisz jelenleg 1,5 millió aktív tartalomszolgáltató van az oldalukon (akik bevételük 20%-át adják át az üzemeltetőnek) és 170 millió regisztráló, akiknek naponta kb. fél millióval nő a számuk. Nagy siker tehát az OnlyFans, amely a szex új formáját jelentheti.

Egyrészt azért, mert számos történet lát napvilágot, amelyek szerint a rosszul kereső tanárnő rájön, hogy

fizetésének többszörösét teremtheti elő alsóneműs képeivel, amelyekre rajongói előfizetnek. Sportolók nyilatkozzák, hogy az OnlyFansre feltöltött erotikus tartalmaikkal tudták előteremteni a sportsikerhez szükséges pénzt. De hallunk hírt lányokról, akik anyukájukat, és anyákról, akik lányaikat vitték be ebbe az aranybányába, kissé alulöltözöttek. Nem beszélve a celebekről, akik inkább lemondanak a sorozatszerepeikről, ha a rendező arra kéri őket, szüntessék meg oldalukat az internet „vöröslámpás negyedében” – merthogy utóbbit sokkal jobb bevételnek és biztosabb jövőnek érzik. Ma Magyarországon az olvasószámot vezető online hírportálokon naponta jelenik meg hír az OnlyFansszel kapcsolatban. És ezeknek a híreknek több mint 70 százaléka pozitív: a sikeres és pénzben dúsan jövedelmező pályaváltást domborítva ki. Arról, hogy ez később milyen billog lehet a személyn, hogy valójában mégiscsak a net-testéből (és persze az előfizetőikkel való interakciókból) él meg így valaki, kevés szó esik. A lányokat kitartó sugar daddyken még fel-felhúztuk a szemöldökünket, de amikor a sugar daddy már nem egyvalaki, hanem a tízezer fős előfizetői tábor, azt egy új szakma megszületésékként, az erotikus influenszerkedés tisztas megélhetésékként tekintjük. És bár természetesen el kell múlni 18 évesnek ahhoz, hogy az oldalon tartalmat tegyünk közzé, könnyen elgondolható, hányféleképp játszották ezt már ki az érintettek (nagyamama személyijével, adathamisítással).

A net-testek korában a szerelem immár az online interakciók, az azonnali intimitás és a pénz fogságába is kerülhet. És ez nem áprilisi tréfa. Vagy ha az, úgy néz ki, sokkal tovább tart egy napnál. ◆



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

KÉP –  
KATONA LÁSZLÓ

”

# Fát vágunk az igazgatóval

Amikor a kapun belépek, egy botanikus kertben találom magam, amely egy közösség életének lenyomata is. Kis gyümölcsös, ágyások, mozgásra alkalmas zugok, rengeteg gyönyörű növény, amelyet volt dolgozók és páciensek ajándékoztak az intézménynek. A régi kúria épülete volt már szülőotthon is, most pszichiátriai rehabilitációs intézetként működik, sokak számára esélyt kínálva egy új életre.

◆ A Thalassa Ház Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézet idén ünnepli huszadik jubileumát. Olyan terápiás közösséget működtetnek, amely túllép az orvos-ápoló-páciens kapcsolat megszokott keretein. Várvédő Szilvia intézményvezetővel, Kerényi Mónika pszichiátriai ápolóval, dr. Mészáros Gergely orvosigazgatóval és dr. Somogyi László pszichiáterrel beszélgettem.

– **Kik keresik fel elsősorban az intézményt?**

**M.G.:** Alapvetően nem diagnózisok mentén igyekszünk megragadni, hogy kikkel foglalkozunk, hanem szeretnénk nyitottá tenni az intézményt azok számára, akik az életvezetésükben elakadtak, és nem tudják ellátni a mindennapi feladataikat. Ez sokszor társul megragadható pszichiátriai diagnózisokhoz, kezdve a hangulat-zavaroktól egészen bizonyos pszichotikus zavarokban érintett páciensekig.

**S.L.:** Sokan jelentkeznek hozzánk, akik olvastak róla, esetleg ismerősük volt itt, de az is gyakori, hogy szakember, pszichológus vagy pszichiáter javasolja a Thalassa Házat.

**M.G.:** Szakmai szempontok döntenek abban, hogy kiket veszünk fel. A pácienseink három-hat hónapot töltenek nálunk. Akik jelentkeznek, annyira szenvednek, hogy vállalható számukra, hogy ennyi időre kiszakadnak az életükből.

– **Miben tér el a módszerük az általános osztályos ellátástól?**

**M.G.:** Tudományos bizonyítékokon alapuló, bevett, hatékony pszichoterápiás módszereket alkalmazunk. Amiben különlegesek vagyunk az az, hogy tudunk terápiás közösségeként működni, és munkánkban a szocioterápia is nagy hangsúllyal szerepel.

**K.M.:** Dolgoztam korábban hagyományos intézményekben, de azok nagyon hierarchikusak. Itt reggeli vizit helyett közösen nyitjuk a napot. Ekkor a stáb minden tagja és az összes páciens jelen van. Ennek közösségi jelentősége is van. Mindenki elmondhatja a véleményét. Nem fölülről vezényelt a helyzet, és sokkal partneribb a viszony. Van például ismerkedős nap, ami után a páciensek véleményét



Várvédő Szilvia, dr. Mészáros Gergely és dr. Somogyi László

is kikérjük, mielőtt valakit felvesszünk dolgozni. Több térben vagyunk együtt, és több idő is jut a betegre. Jobban látjuk, milyen a működése különböző helyzetekben. Erre klasszikus kórházi keretek között nincs idő.

**S.L.:** Azt mondanám, hogy ez sokkal emberibb. Sokszor azt élem meg, hogy aki innen kikerül, más emberként megy el, mint ahogyan jött. Aki egy hagyományos osztályra bekerül, gyógyszeres kezelést kap, kikerül, fél év múlva pedig vissza. Itt mindenkinek van valami felelőssége, jól meghatározott feladata a közösségben. Mi pedig azt is figyeljük, hogy ki hogyan van benne az adott helyzetben. Ez játékos formában is megnyilvánul, kidobószozunk, társasozunk, vagy akár a kertben kapálunk, ami a hagyományos intézményekben nem fordulhat elő. Én is így kerültem ide: intézménylátogatás volt, ahol fát vágunk az igazgatóval... úgy éreztem, nem mehetek vissza a klasszikus kórházi keretek közé.

**M.G.:** Az egésznek az a pszichoanalitikus elméleti kerete, hogy bármi, amit csinálunk, abban nem tudunk nem megnyilvánulni. Mindenben megjelennek

a kapcsolataink, kapcsolódásaink, elakadásaink, és ezt a terápiás tér részévé tesszük.

**– Az egyik cél a páciensek visszaintegrálása a társadalomba, ehhez jó eszköz lehet egy minitársadalom.**

**M.G.:** A felelősséget emelném ki. Különböző funkciók vannak: a kertnek, a szabadidő eltöltésének és sok egyéb tevékenységnek van fő felelőse. Ezeket a páciensek felvesszik, működtetik, így tapasztalatot nyernek a személyes működésükkel, kipróbálhatják, hogy hogyan működnek konfliktusos helyzetben.

**– Láttam, hogy a páciensek ideje be van osztva. Hogyan néz ki egy napjuk?**

**M.G.:** Az órarendjük valóban elég sűrű. Egyensúlyt próbálunk meg kialakítani a klasszikus pszichoterápiás aktivitások, nagycsoportok, kiscsoportok, nonverbális terápiás csoportok és a szocioterápiás terek között. Ez a világ nagyon intenzív, érzelmileg áramló, fontos, hogy mi is sokat beszéljünk egymással, és megértsük a saját szerepünket. ➤



**K.M.:** És közben egy folyamatosan változó közösségről van szó, amelynek a belső szabályozása is lényeges. Sok dologban közösségi döntéseket hozunk, például, hogy a Covid-helyzet után mikor legyen kimenő.

**– Milyen szerepet kapnak a nonverbális terápiák a rehabilitációs folyamatban?**

**M.G.:** A klasszikus pszichoanalitikusan orientált terápiákban nagy hangsúly van azon, hogy ne cselekvésekbe, mozdulatokba forgassuk az érzelmi megéléseinket. Ezek alapvetően verbális módszerek, ahol a kimondott szó erején kifejezett fókusz van. Idővel kiderült, hogy vannak dolgok, amiket nehéz szavakba önteni, és sokkal könnyebb kifejezni absztrakt formában. Mozgásban, zenében, drámajátékban válik sokszor egyáltalán hozzáférhetővé például egy trauma a kimondás számára. Így ezek a technikák kiváló kiegészítőivé váltak a verbális terápiáknak. A nonverbális foglalkozásokat külsős terapeutaik tartják, akik beszámolókat tartanak az ottani folyamatról, így kapcsoljuk be az ott megélt felismeréseket a nagycsoportos beszélgetésekbe.

**–A gyönyörű kertben veteményeságyságok is vannak. Fel is használják, amit megtermelnek?**

**S.L.:** Általában igen, de az is előfordul, hogy ott rohad a termés. Nagy hullámozás van abban, hogy az ittlévő közösség milyen szinten működik. Van, hogy komoly kertészkedés zajlik, van, hogy meghalnak a növények. Mi inkább facilitálni próbáljuk, a kultúráját létrehozni, hogy odafigyeljenek, nem megmondani, hogy most locsolni kell.

**– Mitől függ, hogy valaki bent lakik, vagy bejáró?**

**S.L.:** Ez többtényezős. Egyrésztől a lehetőségeik, másrészt az állapotuk szabja meg. Ha egy páciens eljut az önállóság egy szintjére, akkor bejárós lesz. Ez nagy lépés szokott lenni, és általában nagyon pozitív élmény. Sokkal komolyabb elköteleződést jelent otthon felkelni, ideutazni tömegközlekedéssel úgy, hogy sokan szoronganak ettől, és úgy részt venni az itteni életben.

**M.G.:** Ugyanakkor ez egy terápiás cél is, hogy a társadalmi reintegráció meg tudjon valósulni. Ez egy lépés a munkába, iskolába, önálló életbe való visszakerülés felé, amihez van, akinek hosszabb terápiás segítség kell.

**V.Sz.:** Működöttünk két szociális intézményt is, egy hét férőhelyes támogatott lakhatást, és egy húsz férőhelyes szenvedélybeteg rehabilitációs intézetet, mert fontosnak tartjuk, hogy a szociális ellátás és az egészségügyi ellátás közelítsen egymáshoz.

**– Egyre több fiatal betegük van, tizenhat éves kortól vesznek fel pácienseket.**

**S.L.:** Ennek a korosztálynak az a problémája, hogy a felnőtt pszichiátriára túl kicsik, a gyerekosztályhoz pedig túl nagyok. Nincsenek nagyon specializált intézmények, országos szinten egyáltalán nem megoldott az ellátásuk, miközben ez egy nagyon sérülékeny életszakasz, akkor sem egyszerű időszak, ha valaki stabil, támogató családi háttérrel rendelkezik, és ez sajnos a mi pácienseinkre nem jellemző.

**M.G.:** A Thalassa Házban már elég régóta próbálunk reagálni erre az ellátórendszerbeli űrré, de szembeütnő, hogy a Covid óta szignifikánsan megnőtt az igénye ennek a korosztálynak a mentálhigiénés ellátásra. A másik problematikus pont, hogy nem lehet éles határvonalat húzni



a felnőtt- és a gyerekkor között. A tizennyolc éves kor egy nagyon mesterséges választóvonal, ami világszerte problémát okoz. Én eredetileg gyerekpszichiáter voltam, és pont ez vezetett arra, hogy csináljak felnőtt szakvizgát is. Van egy átmeneti pszichiátriának nevezett irányvonal, ami a 16–22 éves korosztállyal foglalkozik. A Thalassa Ház nagyon korszerűen lépett ebbe az irányvonalba, mert ez a szemlélet itthon még egyáltalán nem jellemző.

**K.M.:** A generációs különbségek újabb kérdéseket vetnek fel a közösségen belül. Az idősebb korosztály egy-egy tagja néha megkérdezi, hogy mi ez a nyári tábor itt. Ilyenkor megbeszéljük, hogy fontos, hogy ne minősítsük egymást, megvizsgáljuk, hogy mi az, ami a generációk közötti feszültségekkel felszínre kerül. Ennek terápiás értéke van. A fiatalok az itt és mostban élnek, lázadnak, a személyzetben az autoritást látják.

**S.L.:** Persze a dinamika akkor működik jól, ha van egy limit, és nincs túl sok lázadó serdülő.

**– Ahogy belépünk, a legszembetűnőbb, hogy a lépcsőházban egy fa áll. Nagyon erős szimbólum. Mi a története?**

**V.Sz.:** Amikor a működési engedélyért folyamodtunk, kellett valamit kezdeni a lépcsőházzal. Egy pszichiátriai intézetben nem lehet szabadon hagyni magasabb tereket, nehogy kiugorjon valaki a második vagy harmadik emeletről. A bevett szokás erre háló vagy rács kifeszítése, ezt azonban az akkori vezetés nem szerette volna. Ekkor jött az ötlet, hogy ezt a fát, amelyet a kertből vágtak ki, beállítsák a lépcső elé, hogy kitöltse az űrt, és senkit ne csábítson a magasság.

**M.G.:** Azóta pedig a ház történetében a fának fontos szerepe lett. Most van egy páciensekből álló munkacsoport,

egy teljesen alulról jövő kezdeményezés, akik azzal foglalkoznak, hogy mit is kezdünk vele.

**S.L.:** Az egyik elképzelés szerint körbekötnék, mások pedig inkább feldíszítenék úgy, hogy mindenki hagyhaszon egy jelet, nyomot rajta, aki itt jelen volt, és részese volt a közösségnek. Volt, aki kívánságát képzelt el. Kevesen tudják, hogy valójában miért van ott az a fa, de számtalan teóriát hallottam már ennek kapcsán.

**M.G.:** Az, hogy miket látunk a dolgokban, hogyan vetítjük bele magunkat, a pszichoanalitikus munkamód felől nézve is nagyon fontos.

**– Mi okozza a legnagyobb nehézségeket a munkájuk során?**

**V.Sz.:** A pszichoterápiás rehabilitációs ellátás kerete itthon szűkös, a közfinanszírozott ellátás kevés. Mi alapítványi fenntartású intézmény vagyunk. Évről évre élünk.

**M.G.:** Nagy a humánerőforrás fluktuációja, ami nem független a bérektől. Nagyságrendileg a felét érik el az itteni bérek az állami kórházi fizetéseknek. Viszont itt nem tűzoltás, az akut életveszély elhárítása folyik, hanem azt a folyamatot kísérik végig, ami lehetővé teszi, hogy valaki képes legyen dolgozni, családot alapítani, minőségi életet élni.

**S.L.:** Nehézséget okoz még, hogy nagyon nagy projekciós felületei vagyunk az egyidejűleg körülbelül harmincöt-negyven páciensünknek, és a sajátunk mellett az ő folyamatosan ránk vetített dolgaikat is cipeljük.

**K.M.:** Sokkal közelebb vagyunk a páciensekhez, nagyságrendekkel több időt töltünk együtt.

**S.L.:** A múltkor például kötögettél a lányokkal.

**M.G.:** Nem is kötögettem. Varrtam. ♦



SZÖVEG –  
MARTON ÁRPÁD

# MI LESZEK, HA NAGY LESZEK?

A gyerekembert unos-untalan arról faggatják, mi lesz majd, hogyha felnőtt. Amire a kérdezett vagy rávágja, hogy tűzoltó, katona, vadakat terelő juhász, vagy szabadkozva mellébeszél. Mert igazából nem is érti a kérdést. A jövő problematikája ugyanis felnőttkori kérdés.

♦ A gyermek számára csakis a jelen létezik, és ha álmai, vágyai érdekelnek bennünket, legjobban tesszük, ha azt kérdezzük meg tőle: mi lenne most, ha választhatna. Így csakugyan nyerhetünk értesüléseket legbensőbb titkairól.

Hároméves fejjel elképzelni sem tudtam külön pályafutást, mint az utcaseprőké. Elbűvölt a köztisztviselési munkaerők kétkerékű kocsija, amely egy valóságos szürke szemeteskukát billegtetett végig az aszfalt hepehupáin, míg a guruló alkalmatosság két fogantyúja közt afféle titkos rekesz, magánszekreter sárgállott az utcaseprő uzsonnája és hasonló ingóságai számára, rikító piros csikokkal ékesen. Ambícióim határozott növekedésére vall, hogy hamarosan már a körkefés járdaseprő gép parancsnoki hídjára képzeltem magam – megbabonázott a gépesítés. Ezt követően villamosvezetőnek készültem – eme ábránd éveken át kitartóan velem is maradt: a vezetőállás mögötti lépcsőn végigszáguldozva a Kiskörutat centiméternyi pontossággal tudtam, hol kellene magunk felé húzni, hol meg lezserül ellökni a rézkurblit. Később a kereskedelem világa varázsolt el. A teljes ranglétrát bejártam annak rendje s módja szerint: előbb eladónak készültem, majd a pénztárosi állás csábított, később dekoratőr és kirakatrendező szerettem volna lenni, mígnem – az áruházi lehetőségek netovábbja – a hangosbemondói hivatásban leltem meg életem legfőbb célját.

A magamnak elképzelt jövőképek sora ezzel véget is ért – alighanem álmodó ifjúságommal együtt. A hangosbemondóságtól már csak egy lépés választja el az újságírói, rádiós, tévés pályát, és ezen a szinten – a jelek szerint – tartósan meg is torpant a személyiségfejlődésem. Néha azonban eltűnődöm: nem tartogatnak-e számomra váratlan ajándékokat ezek az álmok? Mert vilámost például jó huszonöt évvel később is lázas izgalommal vezettem, amikor végül megadatott számomra egy televíziós forgatás alkalmával. Igaz, a mai járművek vezetőfülkéjében semmi hasznát sem venném már a kurbli-fokozatok alapos ismeretének. Hangosbemondók sincsenek már, a legtöbb helyen kereskedelmi rádiókból dől a népre a tucc-tucc.

Egyvalami őrzi csak úgynevezett társadalmi státuszát. Ez pedig a kukások áldásos ténykedése, ami nélkül – nemrég láttuk egy munkabeszüntetés alkalmával – egyetlenek, miniszteriumok és parlamentek működése válik lehetetlenné alig pár nap leforgása alatt.

Mostanság mégis leginkább gátőr szeretnék lenni: kerekezni a sárgálló repceföldek mentén, akkurátusan följegyezgetni a vízállást és számlálni a bodor fellegetket. Mindenesetre tisztes távolban a polgári társadalomnak nevezett, tébolyult hangyabolytól. Lábam a Tiszába, arcom a napfénybe mártanám, és alkalmasint el-elmerengnék: mi leszek majd, ha nagy leszek? ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardróbszekrény egymásnak fordított tükrörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükröződésben ott az összes előző kép.

## IDŐKÉRÉS

♦ **1.** Állnak a kórház kapujában hétköznap délelőtt, a nőnél egy sporttáska, a férfi kezében a mőzeskosár. A kispolski a közelben parkol, de nem indulnak. A férfi, mintha téren és időn kívül vagy egy film lassított jelenetében lenne, lassan a nőre néz, mintha jelre várna, hogy akkor most merre tovább.

A nő nehéznek érzi a táskát, fáj a gátsebe. Az esküvő utáni reggel jut eszébe, amikor anyósék kisszobájában ébredtek. Azt érezte akkor, hogy vége a készülődésnek, az ünnepnek, jönnek a hétköznapok, még hónapokig itt, ebben a kis szobában. Addig csak arra gondolt, hogy hamarosan kezdődik, akkor viszont azt érezte, hogy valaminek vége van. Megvalósult, amire vágytak, megvalósították, amit vártak tőlük, a kettőt néha nem is olyan könnyű megkülönböztetni. Lehet, hogy felértek a hegytetőre, és innen már lefelé kell menni...?

Ránéz a mőzeskosárra. Végigcsinálta a kilenc hónapot, nem hízott sokat, nem volt problémás kismama, a szülőszobán is helytállt. Most pedig itt van ez a kis élet, vihetik, visszakapták, mint a dédi zálogba adott smaragd fülbevalóját. És most majd kiderül, milyen lesz viselni a hétköznapokon... a gondját viselni. Mostantól mindig. Mert már nem lesz soha nélküle. A baba alszik, mert nemrég szopott, még nem kezdte el a félórás hazaúton végig kitaró, panaszos bömbölést. A nő mély levegőt vesz: „Hol parkolunk?” A férfi, mint akit most ébresztettek, pislog egyet, megfogja a nő kezét, és elindulnak.

**2.** Ülnek a késői reggelinél, és arról beszélgetnek, hogy a menyasszony gyönyörű volt, sokan eljöttek, Juci néni is örült, hogy a sok barát is befért a vacsorakeretbe, mert a fiatalok igazi bulit csaptak, erre egészen biztosan mindenki sokáig fog emlékezni. Aztán hirtelen hosszú csend lesz, csak a kávéskanál koccan párat a csészéhez. „A gyerekek hánykor feküdtetek le?” – kérdezi a férfi, a nő felel, hogy „Volt már fél hat is”, de mindketten érzik, hogy tojásokon lépkednek, mert az egyik alany ma már nem ugyanazt jelenti a mondatban, mint tegnap, ezért óvatosan formálják a szót, valahogy úgy, mint amikor az ember megilletődve kézbe veszi a fogyatkozó családi készlet csészéit. „Azért ez a kávé jobb, mint amit ott adtak” – mondja a férfi. Nem érkezik válasz. „A kaja viszont jó választás volt” – próbálkozik tovább. A nő bólint, de bosszantja a mellébeszélés, ezért inkább összefogja a bögréket, és a mosogatógéphez lép.

Lehajol, és meglátja a gépben a lila bögrét. Tegnap, ahogy a legtöbb reggelen, még ezzel a kezében ült a kanapén, pizsamában, és csacsogott... hogy mit álmodott, mit olvasott, mit mesélt a barátnője... A nő arra gondolt, mostantól nem ő lesz az első, aki megtudja az álmokat. Ez már sok. Felegyenesedik, és hangosan sírva fakadt. Nem is érti. Olyan higgadtan, lazán és hatékonyan csinálta végig az egészet. Miért pont ma reggel? Mire a férfi odaér, hogy átölelje, már ketten sírnak. Ekkor lép be a kisebbik lányuk, és neki is azonnal megindulnak a könnyei. Közben nevet.

Sírva kacagnak hárman, összeölelkezve a konyha közepén. Akkor rebbenek szét a szemüket törölgetve, amikor a legfiatalabb családtag hallhatóan lehúzza a WC-t. Mire belép, már az asztalnál ülnek. ♦



SZÖVEG –  
SCHUSTER BARBARA

KÉP –  
ÉDER VERA

# Ma már nem „csak” egy ráktúlélő vagyok

Miután pár éve elolvastam a könyvét, elmentem beadatni a HPV elleni védőoltást. *Nagy-Tóth Ildikó* méhnyakrákból gyógyult, most már tízéves túlélő. Az elmúlt évtizedben egy egész ügyet épített fel saját történetére: az általa életre hívott Mályvavirág Alapítvány szakmailag elismert szervezetként dolgozik a különböző nőgyógyászati daganatokban érintettekért. Őt pedig mindenki úgy ismeri: „Tóthicó”.

- ◆ A sugárzó szépségű nő második kislánya pár hónapos volt, amikor bagatell tünetekről panaszkodott nőgyógyászának, aki csak legyintett. Az első vizsgálatok is azt mutatták, minden rendben. Nyugalanságát, aggodalmát könnyen rá lehetett fogni a szülés utáni depresszióra. A panaszok mégsem szűntek, és így újabb szakembert keresett fel, aki az első vizsgálat alkalmával azt kérdezte: „Maga mikor találkozott utoljára az orvosával?” „Abban a pillanatban, amikor ezt a mondatot kimondta, tudtam, hogy rákos vagyok – kezdi Icó. Előtte nézegettem a neten, sejtettem, hogy ezek a méhnyakrák tünetei. Befeküdtem úgynevezett konizációra, de csak szövetmintát vettek, majd annyit mondtak, hogy ki kell venni a méhem. Ez is elég szörnyű volt, sírtam, és akkor anyukám azt mondta: ez a legkevesebb azért, hogy életben maradj. A vizsgálatok sorából állt fel aztán a diagnózis, CT mutatta ki a 4 cm-es daganatot a méhszájon. 2011. december 7-én Wertheim-műtétre került sor. Két héttel később kiderült, hogy nyirokcsomóáttét is van, ezért a Kékgolyóban harminc sugarat és négy kemoterápiát kaptam.”

– **Ha érzéseket kell felelevenítened ebből az időszakból, mi volt a legjellemzőbb?**

– Azt gondoltam, meg fogok halni. Akkor ez nagyon félelmetes volt. Az járt a fejemben, hogy a lányokkal mi lesz. Meg azt éreztem, hogy nem akarok senkivel se beszélgetni. Akkor kezdtem naplót írni. Nagyon félttem. A halálfélelem és minden más félelem is bennem volt: milyen lesz a műtét, fel fogok-e ebredni, mennyire fog fájni, milyen lesz az életem utána.



**– Volt benned düh, vád, keserűség, hogy nem ezt érde-  
melted, hisz jártál rendszeren szűrésre? Alkudoztál  
a Jóistennel, hogy még picik a gyerekeid?**

– Nem. József Attilának van ez a verssora: „Az Isten itt állt a hátam mögött s én megkerültem érte a világot.” Én nem dühös voltam az Istenre, nekem az Isten megfogta a kezemet. És vezetett. Soha nem vádoltam senkit. Abban hittem, hogy ez valahol elindult, valami kiváltotta, ezt a lelki vonulatot megkerestem, meg is találtam, de nem volt bennem soha düh vagy vád.

**– Nagyon összecseng ezzel, amit a könyvben is írsz több helyen: „Küzdeni nem szabad, a küzdelem harc, a harc mindig veszteséggel jár. Végig kell vinni a feladatot, amit kaptunk, békével, szeretettel, hálával.” Te ezt nem utólag fogalmaztad így, hanem a kezelések közben.**

– Mélységesen hiszek abban, hogy ezt a békességet meg kell találni. Hiszem azt, hogy ebben a békében sikerült a gyógyulást beindítanom. Ez adta a hozzáállást, hogy másképp kezdtem látni a dolgokat. Mi a Mályvavirágnál tudatosan nem is használjuk azt a kifejezést, hogy méhnyakrák elleni harc vagy küzdelem.

**– Hogyan lett a te betegségedből és gyógyulásodból szervezet?**

– Nagyon természetesen alakult. A naplómát szerettem volna felajánlani, hátha másoknak is segít. Írtam a TV2-nek, nagyjából ennyit: „Tóth Icó vagyok, 30 éves méhnyakrákos, keresem Hadas Krisztát.” Pillanatok alatt sikerült, ma nem menné így! Azonnal visszahívtak, mert akkor – 2012-ben – nem volt nő, aki kiállt volna azzal, hogy neki méhnyakrákja van. Olyan volt, mintha nem is létezne ez a betegség. A tévé munkatársai összehoztak az akkori vakcinát fejlesztő céggel. Ők támogatták a könyv kiadását, megszervezték a könyvbemutatókat. Ezeken már rengeteg sorstárs jött oda hozzám. Sok olyan téma volt, amit egymással meg tudtunk beszélni, és amikre az orvosok nem tudtak válaszolni. Aztán egyre több minden történt, találkozások, és egyszer csak felvettem, mi lenne, ha létrehoznánk egy alapítványt. Ez lett a Mályvavirág.

**– Ennek tíz éve. Aki követi a munkátokat, felmegy a honlapotokra, látja, hogy micsoda eredményeitek vannak. Te hogy látod a Mályvavirág elmúlt tíz évét?**

– Onnan indultunk, hogy a Tóth Icónak nem volt más muníciója, mint a saját története. De nagyon jó szakemberekkel kerültem össze. Zöldfülű voltam, naiv, lelkes. Ez kellett ahhoz, hogy azt gondoljam, semmi sem lehetetlen. Ez bevonzott embereket. Egy honlappal indultunk, pár támogatóval, egy-két kampányt csináltunk, megalakult a közösség. A Mályvavirág mögött még nem volt igazán nagy tartalom, de volt már ereje, tudtuk, hogy ezzel okosan kell élni. Aztán a szakemberek javaslatára a méhnyakrák mellé bejött a petefészekrák, és innentől nagyon gyorsan bővültünk, nagyon felgyorsult mindent. Duzzadtunk, egyre több projektet vittünk, és a szakma is felfigyelt ránk. Ma öten dolgozunk ebben napi szinten, tizennyolc Mályvavirág-pont van az országban, rengeteg önkéntes segít, az éves bevételünk ötvenmillió forint.

Az éppen aktuális legnagyobb sikerünk, a Mályva Betegút, amely a különböző nőgyógyászati daganatok kezelésének állomásain, tudnivalóin kíséri végig a pácienseket, és amit átvett az Európai Nőgyógyász Onkológusok Szervezete is, az ESGO. Valamint most nagy büszkeségünk az induló HPV-honlap tele a legfrissebb információkkal, hiszen ilyen weboldal még nem létezik a témában, és természetesen a Tinik program, a Cooltás HPV képregény.

**– Nagyon sok elismerést, díjat kapott a Mályvavirág Alapítvány, de kiemelkedő, hogy a szakma is megbecsül titeket. A Magyar Nőgyógyászati Onkológiai Társaság tiszteletbeli taggá választott, kórházi zárójelentéseken javaslatként szerepel a Mályvavirág Alapítvány. Mi kellett ehhez?**

– Alázat. Leginkább ez kell hozzá. Meg hogy tudj az emberekkel bánni. Tíz egészségügyi dolgozóhoz tízféléképp kell beszélni, de én ismerem mind a tíznek a nyelvét. Nagyon kevés konfliktusom volt orvosokkal, de nagyon vigyázok is erre a jó viszonyra. Az áttörés az volt, amikor először bejutottunk egy nőgyógyászati konferenciára, és az előadásom végén ezt kérdeztem az orvosoktól: „Tudnak róla, hogy azok a nők, akiknek megmentik az életét, mindennap nagy szeretettel gondolnak magukra?” Mondtam, hogy az ő nevükben is állok itt, és mondok köszönetet. Csend volt a teremben, senki nem tapsolt, azt hittem, elrontottam valamit. És akkor felállt egy orvos, elmondta a többieknek, hogy ő használja az alapítvány anyagait, és ajánlja a kollégáknak is, mert nagyon sokat segít. Onnantól nagyon sok szakmai kapcsolat alakult. Megtisztelő volt, amikor egyszer az egyik szakember így fogalmazott: „Ícő, én ismerem és tiszteletben tartom az utadat, de én egy szakmailag felkészült kollégaként tekintek rád.” Egyetértek vele: ma már nem „csak” egy ráktúlélő vagyok, aki segít a sorstársain, hanem egy szakmai civil szervezet, a Mályvavirág Alapítvány elnöke is.

**– Ugyanakkor a munkátok nem csak a sikerekről, örömről szól. Tavaly készült el az Életem gyöngye című szobor, amely egyszerre jelképezi az erős, szép és kitartó nőt, de a lehullott szirmok egyúttal emlékeztetnek mindazokra, akiket elveszítettetek.**

– Nekem sokat jelent ez a szobor, és a jelentése. Valóban nagyon nehéz a veszteség része a munkánknak. Nem tudunk, és nem akarunk felejteni, ezt jelképezi a szobor. Persze ugyanúgy jelenti a prevenciót is, de elsősorban a veszteséget. Az én szívemben ott van mindenki, aki már nincs velünk.

**– Ha bevallhatom, a könyved címevel tulajdonképp ezért nem tudtam megbékülni. Az a címe, hogy Minden anyuka meggyógyul. De tudjuk, hogy sajnos nem minden anyuka gyógyul meg.**

– Ma sem adnék más címet. Ez a mondat a négyéves kislányomról szól: ő hitt benne, hogy az anyukája nem fog meghalni. Nem vagyok önző ember, de ebben az vagyok, ez a cím így van jól. Inkább érzés ez a mondat, mint tény. Ugyanakkor ott a honlapunkon a Szirmaink nevű menüpont, ami a túlélőknek készült, ott mindenki kap egy saját szirmot, és feltöltheti a fotóját, a történetét. Nagyon sokat jelentenek ezek nekem.

**– 2012-ben, tíz éve te voltál egyedül, aki kiállt, hogy méhnyakrákja van, ma pedig egy hatalmas közösség vagytok. Sejtetted tíz éve, hogy a köztársasági elnökkel fogsz találkozni, beszélgetni erről a munkáról? Mit jelentett neked ez a találkozás?**

– Nekem Novák Katalin régóta a példaképem. Mint nő, mint anya, a szüleivel való kapcsolata, az értékei. Mindig úgy gondoltam, hogy tanulhatok tőle. Aznap este, miután itt járt, a férjemmel kinyitottunk egy üveg bort, egymásra néztünk, és azt mondtam: „Egyszer majd azt meséljük az unokáinknak, hogy a papánál meg a mamánál itt ült a köztársasági elnök!” Óriási mérföldkő volt az életünkben, hatalmas megtiszteltetés.

**– A beszélgetésünk elején azt említetted, huszonevésen nem érezted magadat a helyeden. HR és szociális munka szakot végeztél, de nem tudtad, hogyan tovább, duzzadt benned az energia, csak nem volt világos, mi a te utad. Ma már elégedett vagy?**

– Van egy szuper férjem, két gyönyörű gyerekem, a szüleim, testvérem közel vannak, azt csinálom, amit szeretek, van benne megszállottság, szenvedély, lelkesedés, bőgés, röhögés. Van egy szuper csapatom, és ez hatalmas siker. Nagyon különös kapcsolódás van közöttünk, ugyanazt érezzük, és ugyanazon célért dolgozunk. Boldog ember vagyok. ♦

A Mályvavirág Alapítvány a HPV-prevencióért és a nőgyógyászati daganattal (méhnyakrák, petefészekrák, méhtestrák, szeméremtest-, hüvelyrák) érintettekért dolgozik. A szervezet missziója az érintett nők megmentése, a betegutak megfelelő, teljes menedzselése, kíséret és támogatás mind a HPV-megelőzésben (tini és felnőtt edukáció), mind pedig a nőgyógyászati daganatok területén. [www.malyvavirag.hu](http://www.malyvavirag.hu)

# KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

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



PÁROS  
KÉPMÁS-ESTEK

EGY-EGY TÉMÁRÓL  
NŐKNEK ÉS FÉRFIAKNAK

Április

19.

18:00

KAPUNYITÁSOK  
ÉS KAPUZÁRÁSOK

A FELNŐTTKORI FÉRFI  
NORMATÍV KRÍZISEK

Színházi improvizációkat láthatunk a **Nézőművészeti Kft.** vendégművészeivel a fenti témában, a jelenetek között pedig **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget szakértő vendégével.

**Szakértő: Éger Csaba**, pszichológus

**Színészek: Soltész Bözse** és **Jaskó Bálint**



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

**Regisztráció: [kepmas.hu/kepmas-est](http://kepmas.hu/kepmas-est)**

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



scruton

# BUDAPEST TÁNCFESZTIVÁL

[www.tancfesztival.hu](http://www.tancfesztival.hu)

2023. 04.27. - 05.06.



Nemzeti  
Táncszínház



Fotó: LAKATOS János, táncos: SAFRANKA-PETI Zsófia

FND / Aterballetto  
Magyar Táncművészek Szövetsége  
Safranka-Peti Zsófia - Halász Gábor  
Vertigo Dance Company  
PR-Evolution Dance Company  
Nomád Nemzedék Társulat  
Feledi János - Feledi Project  
Szegedi Kortárs Balett

A Budapest Táncfesztivál fő támogatója:

Támogatók:

