



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok



KIÉ AZ IGAZSÁG?



Kép: Gettyimages Hungary

Az első párkapcsolati viták hatására magasságból a mélységbe, nappaliból a pincébe, napsütésből a hóviharba kerülünk. A döbbenet után igyekszünk megkeresni a vitában megkérdőjeleződött igazságot, mert úgy hisszük, ennek megtalálása majd áthidalja a megjelent távolságot. Ez azonban többnyire nem segíti az intimitás és a közelség újbóli megtalálását. Mit tehetünk ilyenkor?

◆ TÖRTÉNETEINK

A történeteknek hatalmas erejük van. Kisgyermekkorunktól kezdve számtalan történetet hallunk a szüleinktől és nagyszüleinktől, amelyekből szép lassan összerakjuk és értelmezzük a világ folyását. Már egészen kicsi kortól képesek vagyunk történetekben gondolkodni, aminek az oka abban keresendő, hogy mi, emberek relációkban gondolkodunk. Míg a kutyánk csupán arra képes, hogy kondicionálás segítségével megtanulja, hogy ha a kutyatápos zacskóval zörgünk, akkor enni kap, vagy ha a kezünket felfelé tartjuk, akkor azt várjuk, hogy leüljön, addig mi, emberek bármit bármivel összefüggésbe tudunk hozni. Ez a képességünk hatalmas kincs, hiszen nagyban hozzájárult ahhoz, hogy együttműködünk, problémákat oldjunk meg és fejlődünk. Ennek eredménye az is, hogy elhiszük egy nyomtatott papírdarabról, amin almát vásárolhatunk, hogy többet ér, mint egy valódi alma, amit most azonnal megehetnénk. Történetekben gondolkodunk, és azokon keresztül szemléljük és értelmezzük a világot.

A gond akkor kezdődik, amikor azt hisszük, hogy az általunk elmesélt történetek megegyeznek a valósággal. Pedig egy pillanatot ezerféleképpen elmesélhetünk. Tavaszi este van, a párunkkal borozunk a teraszon. Adhatunk szakszerű leírást a hőmérsékletről, a kertben tapasztalható látványról és a bor minőségéről, de mesélhetünk a hangulatunkról, hogy milyen jólesett a fűrésztől nap után lazítani, vagy akár arról is, hogy hónapok óta ez az első közös esténk, és aggódunk a kapcsolatunk miatt. Mindegyik történet helytálló, ám csak a valóság egyetlen szeletét mutatja be. A leírásaink ugyanis nemcsak a pusztá tényeket foglalják magukba, hanem mindezt átszínezik érzelmeink, vágyaink, szükségleteink és

álmaink. Micheal White, a narratív pszichológia atyja szerint „nagyon nagyszámú történet létezik, nagyszámú mellékcselkménnyel, amelyek készen állnak arra, hogy kiválasszuk őket az élet különböző elemei közül és megírjuk. Potenciálisan mind jelen vannak, nekünk csak annyi dolgunk marad, hogy eldöntsük, melyik elemeket szigeteljük el, és kapcsoljuk össze. Ilyen értelemben minden élet több történetből áll.” Ugyanakkor mindnyájunknak vannak olyan fontos történeteink, amelyeknek bizonyos aspektusai értelmezési alappá válva, nagymértékben befolyásolják az önmagunkról, a másikról, a kapcsolatokról és a konfliktusokról alkotott véleményünket. Ezek a történetek gyakran a gyerekkorban gyökereznek, és csupán a kavargó érzésekben vagy éppen lefagyásokban ragadhatók meg. Vannak például, akik gyerekkorukban megélték az elhagyatottság érzését, majd ez lesz az az aspektus, amit a felnőtt történeteinkben is folyamatosan észrevesznek. Mások talán azt élték meg, hogy soha nem lehetnek elég jók a szüleiknek, és a felnőttkorukban írt történetekben is folyamatosan ezt az érzést hajszoják. A sok eseményből és mellékszálból ugyanis azokat gyűjtjük be, amelyek a domináns történeteinkbe beleillenek. A narratív terapeuták szerint ugyanannak a cselekvésnek különböző jelentései lehetnek a szándéktól, a körülményektől és az értelmezési előfeltevéseinktől függően. Mindegyik perspektíva helytálló, ám minél több nézőpont megjelenésének adunk helyet, annál inkább képesek leszünk megragadni a valóság összetettségét. Valószínűleg különböző történeteket mesélünk, hiszen egyetlen narratíva sem tartalmazhat minden aspektust, de Martin Payne kifejezésével élve mindegyik „eltérő, de egyformán helytálló leírása” a valóságnak.

VITÁK ÉS IGAZSÁGOK

Fiatal pár érkezik a párterápiára. Először Erik magyarázza hevesen, mi hozta ki tegnap a sodrából. Klaudia közbevág, ő másképpen élte meg az eseményeket. Aztán elhallgatnak, és várják, kinek adnak igazat a terapeuták. Észre sem veszik, hogy a két történet összeilleszthető egygő: amit az egyik különösen fájlalt, azt a másik csak úgy, a hangsúly kedvéért vetette oda... Mindketten számon tartják a maguk sebtét, és mellékesnek látják szerepüket, amikor az általuk okozott seb kerül szóba. A két történet két különböző és részigazságokat abszolutizáló látásmód kapcsolatuk egyik szomorú epizódjáról.

Amikor a kapcsolatunk nehéz helyzetbe kerül, keressük, hogy mikor kinek volt igaza. Részletesen felidézük, hogy ki mit mondott és tett a vitában, amire nekünk „persze, hogy az volt a válaszuk, hogy...”. Szeretnénk azt hallani, hogy a másik tévedett, nekünk pedig igazunk volt.



Azt gondoljuk, megnyugtató, ha azt hallanánk, hogy mi az értékeink szerint és helyesen cselekedtünk, és a másik volt az, aki mindent rosszul csinált. Ezzel át is hárítjuk a felelősséget: ő okozta a bajt, tehát ő is felel érte. Ilyenkor azonban nem gondolunk arra, hogy mindeközben megfosztjuk magunkat az élnélküliség és a kompetencia érzésétől, hiszen tehetetlennek és a kapcsolat és a vita áldozatának festjük le magunkat. Mintha a kapcsolatban az egyikünk kiszolgáltatott lenne, holott neki van igaza, a másik pedig győz, pedig nincsen igaza. Ez a kapcsolatról alkotott kép ijesztő.

Gyakran előfordul, hogy a párok ilyen állapotban érkeznek meg a terápiás folyamatba: távolságot és ellentétet élnek meg a szerelem kezdetén szinte magától összehangoló kapcsolatban. Amikor még nem igazad és igazam, hanem csak egyszerűen igazunk volt. Amikor el sem tudtuk volna képzelni, hogy eltérően látunk bármit, hiszen éppen akkor derült ki, mennyire azonosan látunk és értékelünk szinte mindent. Örökre elvesztett Paradicsomnak tűnik ez az álomszerűen ideális múlt. Pedig nem az a reális és érthető, hogy két ember egy helyzetet kétféleképpen lát? Ezt a két nézőpontot már nem kell folyton egyeztetni, hogy létrejöjjön a nagy közös látásmód, hanem a kapcsolat differenciálódást megelőző szakaszában nyugodtan megengedhetjük magunknak, hogy elfogadjuk egy helyzetben a két szemszög két igazságát. Éppen ettől lehet nagyon

hatékony egy pár, amikor az egyik meglátja a helyzetben a feladatot, míg a másik hangsúlyozza az érzelmi szempontokat. Amikor az egyik azzal törődik, ki mit érez egy helyzetben, míg a másik felhívja a figyelmet a várható következményekre. Ha megszületik ennek a kétféleségnek az elfogadása, a társak felfedezik és érvényesnek fogadják el saját erősségüket, gyenge pontjaikon pedig tudnak támaszkodni a másik erősségeire. Talán egyikünknek sincsen teljesen igaza, de a kettőnk megközelítése biztosan többet lefed a valóságból, mint az egyikünk kizárólagos, egy szempontú igazsága.

AZ IGAZSÁGOT KERESVE?

Szeretnénk magunkat az igazság és a jószág bajnokának látni. Ugyanakkor időnként előfordul, hogy a cselekedeteink és a viselkedésünk nem egyeztethető össze a saját magunkról elképzelt ideális énnel vagy akár a számunkra fontos értékekkel. Ez a találkozás a saját esendőségünkkel igazán nyugtalanító érzéseket tud magával hozni. Vajon így, a hibáinkkal elfogadhatók és szerethetők vagyunk? Ez a feszítő aggodalom sokszor terel bennünket az önámítás és önigazolás útjára. Ilyenkor azért, hogy megőrizzük a szerethetőségünk és elfogadhatóságunk érzését, elkezdünk olyan magyarázatokat találni a viselkedésünkre, amelyek elújízik az értéktelenség érzését. A pozitív énkép megőrzéséért emlékezetünk is a segítségünkre siet. Aronson kifejezésével élve, az emlékezetünk ilyenkor „önigazoló krónikásként” működik, hogy fenntarthassuk a saját magunkról és a világról kialakított képünket.

A fentiek tükrében szinte lehetetlen megválaszolni azt a kérdést, hogy mi az igazság egy kapcsolatban történt vitában. Az, hogy mi történt, tehát hogy pontosan ki mit mondott és tett, vagy esetleg az, hogy ki mit értett meg ebből, vagy pedig az, hogy ki mit érzett közben? Magyarázza-e maradéktalanul a kapcsolatban történeteket az, amit csak egyikünk értett, gondolt, tett vagy érzett? Nyilván érezzük, hogy nem, hiszen egymásra épülnek válaszaink. Előbb-utóbb rájövünk, hogy a kapcsolatban történteknek a két félnél két különböző és külön-külön teljesen valósnak érzett magyarázata van, amit próbálunk összefésülni egyetlen közös magyarázattá, de ebben mindig elakadunk. Ezt az elakadást ugyancsak ijesztő szakadéknak éljük meg.

ÚTON

Erik múltjáról kiderül, hogy még csak négyéves volt, amikor édesanyja egyedül maradt vele, és a fiú hamar megtanulta, folyton segítenie kell, ha azt akarja, hogy édesanyja ne essen kétségbe.

Céltudatos, határozott felnőtt lett belőle, aki mindenért felelősséget vállalt, de cserébe szüksége volt arra, hogy rajta tarthassa a szemét minden apró részleten. Ugyanakkor folyton szorongott, hogy szerelme egyszer csak elhagyja. Klaudiának éppen ragaszkodása és talpraesettsége tetszett meg a fiúban. Úgy érezte, támaszkodhat rá, és ami számára a legfontosabb volt, bízhat benne. Eleinte természetesnek tűnt, hogy Erik minden döntést magának igényelt és minden részletről gondoskodni akart. Egy idő múlva azonban a lányt előléptették munkahelyén, egyre magabiztosabb lett. Szerette volna, ha férje elismeri azokat a tulajdonságait és képességeit, amelyeket korábban ő annyira csodált Erikben. Ehelyett azonban addig ismeretlen és utólag érthetetlen viták ütötték fel a fejüket egymás vezetési stílusától kezdve a kommunikáció át a döntések meghozataláig számtalan témában.

A kapcsolatban megfogalmazható igazsághoz vezető út elején átmenetileg félre kell tennünk a saját igazságunkat. Ez azt jelenti, hogy meg kell hallgatni, sőt, meg kell hallani a másikat. Nem közbevágva, nem a már kívülről fújt paneleket azonosítva, hanem nagyon odafigyelve. De nem a mondandónk tényszintjére, mert ott mindketten torzítva látunk. Azt érdemes kutatni, milyen érzéseket üzen a másik: hogy egyedül érzi magát, vagy éppen fél, esetleg úgy érzi, nem elég a másinak, vagy nem érzi szeretve magát. A közöttünk kialakuló viharban ugyanis ilyen érzések táplálják a vad szeleket. Ám ezek kimondása túlságosan ijesztő és fájdalmas, ezért érvek köpenyébe bújtatjuk. Bíróságosdit játszunk: a két oldal előadja érveit, és várja, hogy kiderüljön, melyiküknek volt igaza mindvégig.

Ettől lesz aztán igazán bonyolult a helyzet, hiszen érvekről és gondolatokról vitatkozunk, miközben a vihar valójában a nehezen megfogható, háttérbe szorított érzelmek világában zajlik. Az érzések pedig egyszerűen csak léteznek, mint az eső. Kérdezi-e valaki is, hogy igaza van-e napsütésnek, vagy logikus volt-e a zápor?

Ha először elfogadjuk, hogy a társunk más lát és más hall egy helyzetben, mint mi, akkor megengedjük, hogy egy kapcsolatban két érvényes látásmód létezhet. Egy valóság két igazsággal. Csak ezután lehetséges, hogy meghalljuk és elfogadjuk a társunk érzéseit az adott helyzettel kapcsolatban. Így már tettünk egy lépést az ő érzelmi valósága felé, miközben távolodunk az abszolút és kizárólagos igazságunk érvényesítésének kényszerétől.

Továbbhaladva az úton, elérkezhetünk egy sokszínű, de közös igazsághoz a kapcsolatunkban. Nem tudjuk előre, milyen lesz az, de azt tudjuk, hogy kölcsönösen érvényesek lesznek benne mindkettőnk érzései, és ez majd nem megbénít, hanem még inkább összekapcsol bennünket. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

Éretlenek

Május az érettségik hava. Egy ország drukkol előbb a magyar-, majd a matekvizsgákra indulóknak, találgatja, hogy a korábbi évekhez képest nehezebb vagy könnyebb feladatsort kellett-e megoldani, rémülten látja be, hogy ki is írta, mit is írt... És együttérez. Vagy azért, mert résztvevő, mint a szülő, a tanár, a kis- és nagytstvér, vagy mert emlékszik, az ő érettségije hogyan telt, visszaidézi saját kérdéssorait, majd teteleit, a stikliket és a sikereket, a jövőbe indulás első igazán félelmetes pontját.

◆ Az érettségi közügy, és nemcsak hangulatilag, tapasztalatilag, hanem lényegileg is az. Azok a fiatal ezrek, akik ezekben a napokban elindulnak, ünneplőben, sápadtan és szőlőcukorral a zsebükben, azt kell hogy bebizonyítsák, hogy megérték.

Az örök érettségiző képe mindig újabb és újabb korokban jelenik meg. Ezúttal a mi időnkben. Egy olyan időszakban, amelyben a mesterséges intelligencia minden kérdésre pillanat alatt válaszol, fogalmazást ír, kifejt, megold. Egy olyan korban, ahol már a tojásfőzés időmérőjén is van számológép. Egy olyan korban, amelyben a szekrény-összeszereléstartól a legbonyolultabb elméleti kérdésig mindenről van egyperces, ráadásul szórakoztató oktatóvideó. Egy olyan korban, ahol a házi feladatot már nem a padoszomszédunk hozza el nekünk hiányzaskor, hanem a közösségi média, és ahol a találkozások és eszmecserek egy része már online történik. Egy olyan korban, ahol nem kell találgatni, mikor vagyunk a legjobb passzban, elég, ha a csuklónkon lévő, mindent számoló személyi „nyomkövető óránkra” pislantunk. Egy olyan korban, ahol egyre több autónak van surrogó villanyhangja, ahol millióan tudhatják, éppen hol és kivel vagyunk, ahol egy kattintás, és részeivé válhatunk a mindentudásnak. Nevezzük digitális kornak. Vagy nevezzük inkább a mesterséges érettség korának?

Milyen a gyarló érett ember egy olyan világban, ahol szinte minden készülék okos, ahol minden tervezés

etikus, és amelyben bárki lehet ismert és gazdag, aki képes csattanós videókat készíteni a testéről, a lelkéről, az életéről? Mintha már nem is lenne igazán szükség erre a bizonyos érettségre, hiszen az akadály lehet annak, hogy az okosvilág ábrándjainak táplálói, felhasználásának kritikátlan résztvevői legyünk.

Amikor most májusban belenézünk érettségizni induló fiataljaink szemébe, azt kívánjuk, maradjanak emberien, éretlenül érettek. Úgy, hogy néha tévednek, de sok mindent tudnak kattintások nélkül is. Úgy, hogy van kedvenc írójuk, aki meg tudta szólítani a bennük forgó világot. Úgy, hogy képesek dönteni, fontos és kevésbé fontos, jó és rossz, igazi és hamis között. Úgy, hogy van kötődésük a hazához, a családnak, amelyben élnek. Úgy, hogy van bennük valami, ami gépek és okoseszközök nélkül is összekapcsolja őket a múlttal és a jövővel. Úgy, hogy nagyon kíváncsiak, és látják rajtuk, hogy az érettségi csak az első lépés lesz egy hosszú úton, amelynek – remélhetőleg – még a végén sem merik majd biztonsággal állítani, hogy tényleg megérték.

„Föl-föl, fiúk, csak semmi félelem. / Bár zord a harc, megéri a világ, / Ha az ember az marad, ami volt:/ Nemes, küzdő, szabadlelkű diák” – írja Ady. És mi csak annyit tehetünk hozzá: pont elég okosak és érettek vagytok ehhez az idei májushoz, lányok, fiúk. ◆



MITEM

**A 10. SZÍNHÁZI OLIMPIA ÉS A NEMZETI SZÍNHÁZ BEMUTATJA:
9. MADÁCH NEMZETKÖZI SZÍNHÁZI TALÁLKOZÓ**

2023. április 1- július 1. BUDAPEST

**THE 10TH THEATRE OLYMPICS AND THE NATIONAL THEATRE PRESENT:
9TH MADÁCH INTERNATIONAL THEATRE MEETING**

1 April - 1 July 2023. BUDAPEST



SILVIU PURCĂRETE

**A MEGESETT HERCEGNŐ TÖRTÉNETE
THE SCARLET PRINCESS OF EDO**

NAGYSZEVEDI RADU STANCA NEMZETI SZÍNHÁZ
RADU STANCA NATIONAL THEATRE OF SILBIU (RO)
MÁJUS 18., 19. / 18., 19. MAY 19:00
EIFFEL MŰHELYHÁZ / EIFFEL ART STUDIOS



**PEDRO CALDERÓN DE LA BARCA
AZ ÉLET ÁLOM / LIFE IS A DREAM**

CHEEK BY JOWL (UK)
JÚNIUS 2., 3. / 2., 3. JUNE 19:00
NEMZETI SZÍNHÁZ / NATIONAL THEATRE



HEINER GOEBBELS

**MINDAZ, AMI TÖRTÉNT ÉS TÖRTÉNHELT
EVERYTHING THAT HAPPENED AND WOULD HAPPEN**

JÚNIUS 8., 9. / 8., 9. JUNE 19:00
TŰSKECSARNOK



**NYIKOLAJ ERDMAN / NICOLĂI ERDMAN
AZ ÖNGYILKOS, SZOVJET VAUDEVILLE
THE SUICIDE, SOVIET VAUDEVILLE**

JÚNIUS 13. / 13. JUNE 19:00
NEMZETI SZÍNHÁZ

JEGYEK / TICKETS: WWW.MITEM.HU





SZÖVEG –
TEIMEL ALEXANDRA

A világ legjobb Bettije

*„Emlékszel még, hogyan kezdődött?” – kérdezi. „Hogyne emlékeznék – felelem. Sosem fogom elfelejteni. Még most is látom magam előtt azt a kórházi ágyat. Azt a kislányt a műtét után. Az orromban a jellegzetes fertőtlenítőszag, amit csak ott érez az ember. Abban a helyzetben nem volt helye sajnálkozásnak, sírásnak. Csak mókának, nevetésnek azzal a kis kócos fejű oroszlánnal, aminek úgy örült az az aprócska, csupa élet, kétéves gyermek, hogy teljesen megfeledkezett a fehér lepedős ágyról és mindenről, ami vele járt.” Akkor, ott dőlt el minden. **Zajovicsné Vizer Bernadett**, a kislány édesanyja létrehozott egy alapítványt, amely immár húsz éve azon munkálkodik, hogy minden gyermeknek és szülőnek könnyebbé tegye a kórházi lét elviselését. A „Lurkó” azóta fogalommá vált.*

◆ „Meglepően csendes az ambulancia, kifogytatok a kis betegek-ből?” – kérdezem. „Á, láttad volna két órával ezelőtt, voltak vagy százan, mint minden délelőtt” – mondja Betti, és mielőtt folytathatnánk a beszélgetést, kér egy percet, hogy segítsen útba igazítani egy eltévedt anyukát. Az embernagyságú favárral körülvett tér olyan, mint egy jól felszerelt óvoda. Társasjátékok hada, kisautók, babák, ecsetek, festékek. Egy segítséget kérő apuka ránt ki a mélyásból, akinek a kislánya már talált is elfoglaltságot, míg a testvérét várják.

„Itt sosem áll meg ám az élet” – fordul hozzám Betti újra, egy mosollyal hátrahagyva a kislányt, aztán már hűz is magával, hogy körbevezessen a győri Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház gyermekosztályán és gyermek-sebészeten. A falakat nézegetve olyan, mintha egy hatalmas, véget nem érő mese szereplőivé válnánk. A plafon lámpáiról vigyorgó bohócfigurák lengedeznek. Másutt óriás angyalszárnyak vigyázzák a kis betegek álmát, vagy éppen kedves állatfigurák készítenek mosolyra. A folyosókon mindenütt bekeretezett rajzok, festmények, általános és középiskolások munkái éppúgy helyet kapnak itt,

mint a helyi börtön lakóinak ide szánt alkotásai. „Látod? Ezek meg még a lányaim óvodás rajzai” – mutat a papírlapra álmódott virágözönre. Bármerre nézek, fényképekkel teli faliújságokat látok. Hálás szülők, gyermekek, akik a kórházban töltött rövidebb vagy hosszabb tartózkodás során megtapasztalhatták a segítség és a szeretet minden formáját a többek között Pro Urbe és Heim Pál-díjjal kitüntetett alapítvány vezetője és önkéntesei által.

„Tíz állandó segítők van, akik hetente egy-egy napot töltenek a kórházban. Sajnos a Covid miatt a nyugdíjas önkénteseink már nem nagyon jönnek, de egyetemistáink és középiskolásaink rendszeresen vannak, amiért nagyon hálás vagyok. Egy ezermester időnként átnézi a fabútorokat, meghúzza a csavarokat, ha kell. Csak neked sugom, örülnék, ha lenne belőle is még egy. Két evangélikus lelkész segítők is van már több éve. Az egyikük éppen aznap kezdett, amikor pár évvel ezelőtt, a karácsonyi adományok utáni futkosásom során kiment a bokám, úgyhogy az első napján engem tologatott. Jót nevetünk akkor azon, hú, pedig mennyire fáj! Azóta is arra törekszünk, hogy a jókedvünk mindig kéznél legyen, nehéz is volna nélküle” – meséli.



Betti a gyermekambulancia játszóházában a várakozó kicsikkel

” **A gyerekekkel bent fekvő szülők épp csak résnyire nyithatták az ajtót, úgy vették el a szoba előtti asztalokról a sokszor kihűlt ételt. Muszáj volt kitalálni valamit, ezért vásároltak mikrohullámú sütőket.**

Az alapítvány tevékenysége nagyon széles körű. Nemcsak a gyógyítás tárgyi feltételeinek megteremtésében játszik óriási szerepet, hanem a különböző programok szervezésében és lebonyolításában is. A „Törp” programmal a diabéteszeseket segítik, nyári tábor szerveznek azoknak a gyerekeknek, akiknek a szülei a kórház dolgozói, és az utóbbi években a tompalátás szűrése is felkerült a palettára, az óvodák nagy öröme.

„Az elmúlt évek során annyian és oly sok formában segítettek, hogy már felsorolni is nehéz – folytatja, miközben a kórtermekbe is bepillantathatók. Kialakítottunk három játszóházat, az udvaron egy játszóteret és rehabilitációs parkot. Több milliós orvosi műszert – mint a legutóbbi vérgázgép – és segédeszközt sikerült venni. A kórházban éjszakázó szülők számára matracok, pótágyak, ülőszék állnak rendelkezésre. A kórtermeket függönyökkel, bútorokkal, televíziókkal tettük komfortosabbá. Minden egyes szoba 2-3 ágyas, fürdővel ellátott, infúziós állvánnyal felszerelt, és már az ételt is meg tudják odabent melegíteni, mert nem is olyan rég mikrohullámú sütőket is vettünk.”

Egymás után törnek elő belőle a három évvel ezelőtti, háborús helyzethez hasonlított időszak emlékei. A Covid ideje alatt a kórház vezetése Bettit kérte fel a beérkező adományok elosztására. Ezért bent volt ő is, és nap mint nap, a hullafáradt és kimerült nővérekkel együtt próbáltak segíteni a betegeknek, a kint rekedt, kétségbeesett hozzátartozóknak egyaránt. A gyerekekkel bent fekvő szülők épp csak résnyire nyithatták az ajtót, úgy vették el a szoba előtti asztalokról a sokszor kihűlt ételt.



Betti és kollégái a folyosón tartják a megbeszéléseket, a játszótermekben kizárólag a gyerekekre figyelnek



A gyermekosztály játszósobája

Muszáj volt kitalálni valamit, hogy javítsanak a helyzeten, ezért vásároltak mikrohullámú sütőket. De azt mondja, sosem fogja elfelejteni azt az anyukát sem, aki nem sokkal korábban született, azonban a nagyobbik gyermekével be kellett feküdnie. Lefejte a tejet, Betti megfutott vele a bejáratnál váró férjéhez, így a kicsi is anyatejhez jutott. Volt olyan, hogy lefényképezett egy több hete bent fekvő idős beteget, egy édesapát, akiről az a kép maradt a család számára az utolsó emlék. Bele sem gondolt akkor, hogy megtehet-e ilyesmit vagy sem, egyszerűen csak hajtotta a másik tehetlensége és a mindenáron segíteni akarás. Aztán felrémlik még annak a súlyosan sérült férfinak is az esete, akinél nem volt semmi, rokonai valahol az ország túlsó végén. Elég volt pár üzenet a barátoknak, és fél órán belül lett 42-es cipő, pizsama, fogkefe meg ami kell. „Tudod, sokszor volt olyan helyzet, hogy csak felnéztem az égre, és azt mondtam: »Istenem, Te mindent megadtál!«” – idézi fel a múlt pillanatait, és azt vallja, azóta mintha megváltoztak volna az emberek. Újra van köszönöm és kérem, és ezért is hálát ad mindennap.

Sétálunk tovább a folyosón, majd ismét megállunk egy percre, a gyermekosztály bejáratánál, a falra festett szárnyas farkas mellett. „Ő a meseterápiánk főszereplője. Hetente kétszer terapeuta foglalkozik a bent fekvő gyerekekkel. A mese – amelynek hatalmas a gyógyító ereje – által, hangszerek közreműködésével, játékkal dolgozzák fel félelmeiket, a betegséгийük vagy közelgő műtétük miatti aggodalmaikat. Aztán a kisebbek lerajzolják, a nagyobbak leírják, kivel tudnak azonosulni a meséből, kitől várják a segítséget. Ezeket a lapokat felragasztjuk a farkasra, és ő száll a félelemmel. Tudod, mindegy ám, hogy kicsik vagy nagyok, a beszélgetésre mindig nagy szükség van. A szülő sokszor kimerült, a kamaszt pedig – többnyire saját kérésére – nem kísérik már el. Ezek a nagy gyerekek ugyanolyan hálásak egy kis odafigyelésért, társasozásért, mint a kicsik. Nézd, az a nagy kanapé a beszélgetős kamasz sarok. Sok minden elhangzik ott, és többször

előfordult már, hogy azt mondtam neki: »Jó, most akkor menj anyához, és ezt meséld el neki is...« Ha az idő és a gyermek állapota engedi, akkor pedig irány a kültéri játszótér, amit négy éve adtunk át. Ez azért is nagy boldogság nekem, mert nap mint nap láthatom, miként használja a nagyobbik lányom – aki miatt létrejött az alapítvány, és aki már gyógytornászként dolgozik a kórházban – betegeivel a játszótérhez tartozó, rehabilitációs park eszközeit.”

Kihhasználva a pillanatnyi nyugalmat és csendet, letelepszünk a kamasz sarokba, és lapozgatjuk az időközben előkerült, közel két évtizednyi emléket magába fogadó albumot. „Hát ez?” – mutatok az egyik fotóra, amelyen Geszti Pétert öleli tucatnyi gyermek. „Ó, ez egy igen kedves történet – mosolyodik el. Az egyik cisztás fibrózisos kisfiú nagyon sokat küszködött, mire fel tudta köhögni a tüdejét terhelő váladékot. Csak azt vettem észre, hogy mindig azt mondogattam neki: »alakul, jól van, csak még egy kicsit, alakul, alakul«. Annyiszor kiejtettem ezt a szót, hogy Geszti Péter slágere jutott eszembe: »...alakul a molekula, moco-rog az atom, a genetikusokat csókol-tatom...«. Szóval attól fogva ezt dalolásként, még csörgődobot is szerettem mellé, ki tudja honnan, a nővérek nagy öröme-re, gondolhatod. De a kisfiú, Attila csillogó szemmel várta, és így elviselhetőbb volt a hátának kloffolása, amivel a gyógytornász segítette megszabadulni a váladéktól. Aztán gondoltam egyet, és levélben elmeséltem Péternek, mire is használjuk a slágerét. Ő meg eljött hozzánk. Mindez 2012-ben történt, amikor sikerült megvenni egy négymillió(!) forintos Vest kompressziós mellényt, amiből a miénkkel együtt összesen három darab van az országban, ha jól tudom. Ennek az eszköznek a segítségével már nem kell a gyógytornásznak ütögetni a gyermek vagy akár egy ilyen betegségben szenvedő felnőtt hátát, mert a mellény segít felhozni a váladékot.”

A kép mellett ott lapul az albumban egy levél. Kiderül, hogy ez a hétéves kisfiú mindenképpen szeretne volna viszonzni az „ő őrangyalának” jóságát. Édesanyja segítségével jelölték az alapítványt a Kisalföld Presztízis-díjra. Betti viccelődött vele, hogy ő ugyan nem mer kiállni majd a színpadra, és annyi ember előtt megszólalni, de Attila



Látogatás a kórteremben

gondoskodott a beszédről is, amennyiben a Lurkóé lenne az elismerés. Részlet a levélből: „Betti, ezt a levelet csak akkor olvasd fel, ha a színpadon állsz, vagyis ti kaptátok a díjat. Mondd el, hogy a hétéves Bogdán Attila írta, akit azért ismertél meg, mert ő is a beteged, és most helyetted fog beszélni. Köszönöm, hogy elkísértél a műtőbe, és fogtad a kezemet, hogy ne féljek. Kösz, hogy elhoztad nekem a Geszti Petit. És hogy annyi meglepetést szereztél már nekem. Mert te vagy a világ legjobb Bettije, és mindig számíthatok Rád.”

„Tudod van úgy, hogy már azt érzem, ennyi szeretet el sem bír férni – mondja meghatódva. – De aztán mindig akad még hely a szívem egyik kis félreeső zugában. És ebből mérítek erőt akkor is, ha egy-egy embert próbáló helyzettel kell szembenézni. Amikor nem is a gyermeknek, hanem a szülőnek kell támogatást nyújtani. Amikor a műtő előtt sírdogáló anyának kell fogni a kezét és lelket önteni belé, hogy mire kijön a gyermek és magához tér, bátortást és szerető támogatást kapjon a sokszor saját kétségbeesésén épp csak túljutott édesanyától vagy édesapától. És újra csak hangsúlyozni tudom, mennyire hálás vagyok az önkénteseimnek, akik ugyanolyan szeretettel és odafigyeléssel fordulnak a kis betegek felé, mint én. Nélkülük ennyi helyszínen képtelenség volna jelen lenni.”

Miután a teljesség igénye nélkül végiglapoztuk az albumot, még előkerül egy kép, egy bögréjét szorongató kislányról. „Ennyi idő elteltével már többször előfordult, hogy aki régen, még kisgyermekként volt itt az osztályon, ma már édesanya vagy édesapaként jelenik meg saját lurkójával. Ennek a kislánynak az a matrica díszítette a bögréjét, amit az anyukája sok-sok évvel ezelőtt még tőlem kapott. Hát ilyen ez” – vallja Betti, aki a saját történetüket ritkán meséli el. Azt mondja, csak akkor kerül szóba az „oroszlános” kislány – akit a plüssállattal a kezében áldott meg II. János Pál pápa győri látogatása során – ha ezáltal tud segíteni valaki kétségbeesésén. És hogy honnan az oroszlán? Lánya a műtét után kapta, és azóta is őrzi. Ezért gyűjti Betti is a bátor állatot, és adja tovább azoknak a kis betegeknek, akikbe így tud lelket önteni: „Ha fogod az oroszlán farkát, akkor semmi sem fáj.” És a varázserő mindig működik. ♦

ADÓD 1%-ÁVAL EGYBŐL SEGÍTÜNK



ADÓSZÁMUNK: 19025702-2-44



MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

NE LEGYEN STIGMA

A DEMENCIA!

Sok családban jelent kihívást, hogy a szülők, nagyszülők demenciával élnek, egyre komolyabb gondoskodást, esetleg felügyeletet is igényelnek. Mire kell figyelni, ha hozzátartozónkat kisebb-nagyobb mértékben érinti az időskori szellemi hanyatlás?



- ◆ A demencia hátterében leggyakrabban az Alzheimer-kór áll, ami még ma sem gyógyítható, csak a tünetei enyhíthetők. Hasonló a helyzet a többi neurodegeneratív problémával, az idegsejtek pusztulására nem lehet komolyabb ráhatásunk. Ezek a betegségek a születéskor várható élettartam emelkedésével is gyakoribbá válnak, rengeteg család szembesül velük közletről. Sokan megijednek, nem tudnak mit kezdeni azzal, hogy szerettüknek nemcsak a memóriája romlik, hanem a viselkedése is megváltozik. A feledékenység vészhelyzeteket is eredményezhet, elég arra gondolni, amikor egy idős embernek kimegy a fejéből, hogy föltette főni az ételt a tűzhelyre. Megesik, hogy a hozzátartozók ilyenkor szembesülnek a problémával, korábban nem veszik észre a jeleket, vagy ha igen, akkor sem szívesen beszélnek róla.

NEHÉZ TITOK

„Magyarországon nagyságrendileg negyedmillióan élnek a demencia valamelyik formájával; ha a családtagokat is figyelembe vesszük, akkor az érintettek a lakosság tizedét teszik ki. A betegek többségét a hozzátartozók gondozzák, intézményes segítséget kevesen vesznek igénybe. A szellemi hanyatlás körül nagy a titkolódzás és a szégyenérzet, a téma tabu. Mivel a demencia diagnózisa még ma is stigmatizál, a problémát sokszor addig rejtegetik, ameddig csak lehet. Pedig érdemes lenne már az első jelekre fölfigyelni, szükség esetén segítséget kérni” – mondja **dr. Egervári Ágnes** neurológus, idősügyi szociális szakember, a biatorbágyi Boldog Gizella Alapítvány intézményvezetője.

A demencia első jele az olyan feledékenység, ami meghaladja az átlagos szintet. Jellegzetes, hogy az emlékezet rövid távon romlik, például kifizetetlenek maradnak a számlák, elvesznek a kulcsok, elfelejtődnek a megbeszélte időpontok. Megesik, hogy furcsa helyekre kerülnek egyes tárgyak, például a cipő vagy a vasaló a hűtőbe, vagy ételmaradékok az ágyneműtartóba. Vagy a nagymama, aki korábban finom ételeket készített, elfelejt főzni. „Ezek a tünetek feltűnőek, de ha a nagyszülők külön háztartásban élnek, a családtagok számára nehezen vehető észre, megvannak azok a praktikák, amelyekkel leplezni lehet őket. A házastársak sokáig egymás előtt is titkolják a helyzetet, nem fordulnak orvoshoz. A baj gyakran csak akkor derül ki, amikor egyikük meghal, és kiderül: a párját már nem lehet egyedül hagyni. Pedig, ha a család tisztában lenne a demencia jelenségeivel, a nehézségekkel, akkor föl tudnájuk készülni” – mondja a szakértő.

SEGÍTHET A TECHNIKA

A betegség korai stádiumában a különböző technikai eszközök nagy segítséget jelenthetnek. Például azoknak, aki ugyan idősek, de használnak mobiltelefont, telepíthetők olyan applikációk, amelyek a gyógyszerek bevitelére figyelmeztetnek. Vannak olyan alkalmazások is, amelyek az otthon elhagyásakor rákérdeznek arra, hogy az ajtó be van-e zárva. Segítség jelenthet olyan villanytűzhely vagy forraló használata is, ami magától lekapcsol.

MENJÜNK NEUROLÓGUSHOZ!

Fontos, hogy az érintettek legalább egyszer – és minél hamarabb – elmenjenek neurológushoz, esetleg pszichiáterhez, és kiderítsék, mi áll a demenciára utaló tünetek hátterében. Bár ritkán, de lehetnek ezek olyan okok is, amelyek kezelhetőek, megszüntethetőek. Javasolt áttekinteni a család helyzetét, erőforrásait, felmérni, hogy van-e olyan hozzátartozó, aki a továbbiakban a beteg közelében tud lenni. Az érintetteknek kezdetben

csak minimális segítségre van szükségük, de közép- súlyos demenciánál többnyire már nem hagyhatók egyedül a hozzátartozók. A 24 órás felügyelet családilag nehezen oldható meg. „Ilyenkor érdemes megnézni, van-e a környéken nappali ellátás, ugyanis egy családtag, szeresse akár mennyire a hozzátartozóját, egyedül képtelen rá egész nap vigyázni sok éven át. Viszont ha van nappali ellátás, hetente párszor ellátogathat oda a családtag, a hozzátartozó pedig intézheti a saját ügyeit. A segítségkérés soha nem szégyen, hiszen a gondozás a családtagoknak anyagi, mentális és fizikai értelemben egyaránt nagy megterhelés. Olyan intézmények is vannak, amelyekhez ilyen esetekben fordulni lehet, elérhető tájékoztató kiadványok is. Ezek a demencia.hu oldalról le is tölthetőek” – mondja dr. Egervári Ágnes. A gondozó hozzátartozóknak érdemes olyan foglalkozásokra is elmenniük, amelyeken informálódhatnak a témáról. Ilyenek például az Alzheimer Cafék vagy a demencia információs órák (DIÓ). Ezek a lehetőségek egyrészt abban segítenek, hogy meg tudják őrizni saját testi-lelki egészségüket, másrészt elsajátíthatják azokat a praktikákat, amelyekkel elkerülhető a leggyakoribb otthoni problémát okozó pszichiátriai tünetek, a nyugtalanság és az agresszió.

HONNAN A NYUGTALANSÁG?

A kommunikációs problémák többsége abból ered, hogy a demenciával élők beszédkézsége a betegség előrehaladásával romlik, és mivel nem tudják elmondani, mit szeretnének, ingerültek lesznek. Ilyenkor meg kell próbálni kideríteni a nyugtalanság okát. A háttérben gyakran az áll, hogy az érintettnek fáj valamije, fázik vagy éhes, esetleg csinálni akar valamit. Például el akar menni a mosdóba, de nem találja a vécéajtót. Ha ilyenkor nem jól reagálunk, és nem jövünk rá, mit szeretne, akkor a beteg egyre nyugtalanabb lesz, esetleg agresszív válni. Az ilyen helyzeteket előzhetik meg a piktogramos táblák, amelyek még akkor is segítenek a tájékozódásban, amikor a beteg már nem tud olvasni, így hiába írjuk ki, hol van a vécé.

ELFOGADÁS MÁSKÉPP

Az érintett paranoiáit, érzéseit, észleléseit mindig el kell fogadni, rájuk valós érzésként kell tekinteni. Például ha azt mondja, kirabolták és meglopták, akkor ezt nem szabad kétségbe vonni, inkább fel kell ajánlani, hogy a pénzt együtt megkeressük. Akkor is ez a helyes reakció, ha a családtag bennünket vádol meg a lopással – felhaborodni ilyenkor sem szerencsés. A pénz vagy a pénztárca

felkutatása persze nehéz, mert a demens emberek pont a feledékenység miatt hajlamosak szokatlan helyekre – akár a cipő talpbetétje alá – elrakni az értékeiket. Ha a pénzkezelés már nyilvánvalóan problémás, és a családtag a címleteket is keveri, érdemes arra figyelni, hogy pár papírpénz és valamennyi apró mindig legyen a pénztárcájában, de nagyobb összeg ne. Ez elég ahhoz, hogy az érintett biztonságban érezze magát, de bajba ne keveredjen. Ha a bankkártya lejár, akkor elmaradhat a meghosszabbítása is, ilyenkor a demenciával élő nagyszülő – ha amúgy mindig tesznek a pénztárcájába valamennyi pénzt – csak azt gondolja, hogy elromlott az automata. Az autó használata nehéz kérdés, ráadásul azzal komoly baj is előidézhető. Ilyenkor megoldás lehet, ha a kocsit „elromlik”, alkatrészt pedig nem lehet hozzá kapni. Elveszhet a kulcs is, egyedül az a megoldás nem jó, amikor a betegnek azt mondjuk: te demens vagy, nem vezethetsz autót.

TEVÉKENY MINDENNAPOK

„Gyakori az is, hogy a betegekben évtizedes rutinok dolgoznak. Például minden nap ők mentek a gyerekekért, azért délután 4-kor el akarnak indulni. Emiatt egyes intézményekben van az udvaron buszmegálló, és ha látják, hogy valaki el akar indulni, akkor leültetik oda, és egy darabig várhatja a buszt. Akinek van kertje, az otthon is élhet ilyen megoldással, lehet, hogy működik. Ma már a szakmai álláspont az, hogy a demenciához kapcsolódó pszichiátriai tüneteket elsősorban nem nyugtatókkal, hanem úgynevezett nem gyógyszeres beavatkozásokkal jó kezelni, befolyásolni. Tévénél nem jó leültetni a családtagot, mert ha már nem követi az adást, akkor elbóbiskol, éjszaka pedig nem tud aludni, ami csak nehezíti a helyzetet. Az ideális programok és módszerek kiválasztásához elengedhetetlen az adott beteg életútjának, személyiségének ismerete. Aki erre fogékony, azt például jó bevonni a főzésbe, legyen az akár csak a zöldborsó fejtése, vagy a szalvéták összehajtogatása. A séta és a különböző mozgásos programok hasznosak, ahogyan a zeneterápia is, ami szintén lefoglalja a betegeket. Remek elfoglaltság lehet a kertészkedés is, amire magasságyásokkal lehet lehetőséget teremteni” – mondja dr. Egervári Ágnes. A demenciával élő idősekre jó hatásúak a nagy plüssállatok, és jók a tapasztalatok a háziállat-asszisztált terápiával is. Rengeteget számít az érintés, illetve az, hogy ha a hozzátartozóval vagyunk, akkor kizárólag rá figyelünk. Nem szabad elfelejteni, hogy az érzelmek sokáig megmaradnak, akkor is, amikor a kognitív tünetek már súlyosak. Ha a nagyszülő külön él, akkor a szülőknak nem kell félniük attól, hogy gyerekekkel látogassák meg, sőt. A kicsik sokkal egyszerűbben kezelik ezt a problémát, mint a felnőttek, jóval természetesebben tudnak viselkedni. ♦



Az új vármegyebérlettel olcsóbb lesz a közlekedés

2023 májusától vezetjük be a buszra és vasútra egyaránt érvényes vármegye- és országbérleteket. A kedvezményes árú bérletekkel a MÁV-START, a Volánbusz, a MÁV-HÉV és a GYSEV járataira lehet majd felszállni. A vármegyebérlettel az adott vármegye határáig utazhatunk buszon és vasúton. Az országos bérlettel pedig akár Magyarország teljes területét bejárhatjuk.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

♦ **1.** Fekszik a konyhakövön és zokog. Próbálok visszafejteni, hogy juthattunk idáig. „Nem tudtam befejezni a fát” – ezt kiabálja tíz perce. Hagynom kellett volna, hogy harmadik kérésem ellenére se menjen kezet mosni, hanem tovább folytassa a festést? Végül elpakoltam a festékeket. Talán nem kellett volna még 5 percig hagyni, hisz tudtam, hogy úgysem lesz elég... vagy hiba volt nélküle leülni a többiekkel ebédelni, ahogy sírni kezdett, de nem akartam, hogy közönsége legyen a hisztihez. Most aztán a többiek is csak megszeppenve gubbasztanak az üres spenót fölött, feltétként egy kis lelkiismeret-furdalással, hogy miért is árulkodtak (a performansztól nem értem a tervezett bundás kenyér hozzávalóihoz). Közben ő a hideg konyhakövön roccandrollozik egy szál vékony pólóban. Meg fog fájni.

Tulajdonképpen egész nap időzített bomba ketyegett körülötte, reggel nem akart sapkát venni, a körözött csípős, a zabpohely túl nagy volt, kérés nélkül elvette a nővére katicás hajgumiját, megmarta az öccsét, amikor az véletlenül felborította a kockavárat. Fokról fokra kezdtem elveszíteni a türelmemet. Lehet, hogy kiabáltam is vele... Anyu egyszer leöntött egy pohár vízzel, ma is emlékszem, ahogy görcsösen kapkodtam a levegőt utána, egyszer pofon is csattant. Egyiket sem akarom megtenni.

Az asztalnál a csend szimpátiatünetéssé változik, senki nem nyúl a kanálához, a földön vonagló-kiabáló kis test mint a lemezjátshón megakadt tű, amely nem találja a kiutat az egyre mélyülő barázdákból. Hogy tudnám őt kimenekíteni?

Hirtelen eszembe jut, amit valahol olvastam..., felemelem, és szó nélkül szorosan magamhoz ölelem. És ő elernyed, a zakatoló sírás panaszos-hüppögős-vigasztaló ölelésbe zuhan. Öleljük egymást szorosan, mintha egy közös ellenséggel szemben szoritanánk egymás. Együtt csináljuk meg a bundás kenyeret.

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

JÓ SZOROSAN

2. Nem hiszem el! Megérkezek két szatyorral, be sem tudok lépni a cipőktől meg a tornazsákoktól. A köszönésemre sem jön válasz. Az összes gyerek a nappaliban ül a tévé előtt, a szoba közepén legóhalom, a kanapén egy kistányéron a lekváros palacsinta maradáka, a kifolyt lekvárba diszkrétén tunkol egy krém-színű díszpárna. „Szasztooooo!” Pár „szíát” mormolnak. „Megbeszéltük, hogy nincs tévé!” – fordulok színpadiasan a gyerekek felé, de valójában az apjukat célozom, aki foci meccset néz a telefonján, és csak ennyit mond: „Ha ennek vége, kapcsoljátok ki!” „Kész a leckéd?” – fordulok a legnagyobb kiskorúhoz. „Félig” – jön a válasz. „Kinek a tornacucca van az ajtóban?” Erre már nem érkezik reakció. A kellenél hangosabban csapom a konyhapultra a kelkáposztát meg a tejesdobozt. „Ez most komoly, hogy itt hagyjátok a jégkrémes papírt? És honnan volt a jégkrém?” „Apa hozta.” „Vacsora előtt? Akkor van értelme egyáltalán főznom? Én meg rohanok munka után vásárolni, hogy biztos mindenki éhes. Persze, a villany minden szobában ég, legalább lekapcsolnátok, ha nem vagytok bent. Kapcsoljátok már ki a tévét! Halljátok egyáltalán, mit beszélek!”

És akkor az egyik gyerek végre rám néz a nagy, okos, barna szemével, az, aki a múlt héten annyira próbára tett, feláll, odajön hozzám, és szó nélkül megölel. Jó szorosan. Ahogy az anyjától látta. ♦

A close-up photograph of a person's hands holding a large, bright red heart. The person is wearing a teal-colored long-sleeved shirt. The background is a soft, out-of-focus brown and orange, suggesting an outdoor setting. The heart is the central focus, held gently between the fingers.

Idén is nyilatkozhat adója 1+1 százalékaról

Személyi jövedelemadója egy plusz egy százalékkal idén is támogathat egy Ön által választott hazai civil szervezetet, vallási közösséget vagy a Nemzeti Tehetség Programot. A háború és az energiaválság a civil szervezeteket és az egyházakat sem kímélte, ezért most minden eddiginél nagyobb jelentősége van a felajánlásoknak. A nyilatkozat legegyszerűbben az eSZJA online felületén nyújtható be 2023. május 22-ig.