



TÜKÖR





SZÖVEG –
SZÖNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

MOZGÁSRA SZÜLETTÜNK?

A nyolcvanas években még a Margitszigeten is tréfás megjegyzések és gúnyos értetlenkedés fogadta a hobbifutókat, ma viszont már szinte sehol sem okoz megütközést, amikor feltűnik egy-egy kocogó. Miért és hogyan futunk, mozgunk, mit tesz ez életünkkel és a lelkünkkel, hogyan hat a kapcsolatainkra? Előfordulhat-e, hogy a rendszeres mozgásnak negatív lelki hatásai vannak?

◆ AMIT A FUTÁS AD


Különböző motivációkkal, különböző stílusban és különböző elvárásokkal futunk. Vannak, akik szeretnék legyőzni önmagukat, mások szeretnének egészségesebbek, vékonyabbak vagy fiatalosabbak lenni. Egyesek versenyre készülnek, mások csak kedvtelésből futnak. Vannak, akik tudományosan edzenek, és az okosóra által mért adatok alapján határozzák meg a következő futásukat, és vannak, akik az érzéseikre hagyatkoznak, és úgy futnak, ahogy jólesik.

Ez az aktív mozgás eleinte többnyire inkább kínok forrása, a fájdalmak a tüdőben, a torokban, a lábban, a gyomorban és egyéb váratlan helyeken jelentkezhetnek olyan erővel, amely messze meghaladja a mozgás által kiváltott kellemes érzéseket. De ha

nem adjuk fel, néhány edzés után már nemcsak fájdalmak, légszomj és kimerültség uralja tapasztalatainkat, hanem megérezzük az előnyöket is. Hiszen a sport segít leküzdeni a napközbeni stresszt, alkalmat teremt az élmények átgondolására, vagy éppen arra, hogy tartósan koncentráljunk egyetlen problémára. A táv teljesítése, a jóleső kifáradás, a testünk teherbírásának megtapasztalása örömforrássá teszi a rendszeres testedzést. Fejlődik az állóképesség, a mentális kitartás és a monotoniatűrés, mindez kitolja a határainkat, ami pedig sikerélményhez juttat. A legtöbb futó beszámol arról, hogy a táv teljesítése után mellészgődik egy jóleső érzés, amely azt üzeni számára, hogy ma is tett valamit magáért. Ezzel együtt gyakran megérkezik



Amíg a mozgás hozzájárul az élményeink, és ezáltal a belső valóságunk nagyobb fokú megéléséhez, addig jó irányba futunk.



A TESTET NEM MEGTÖRNI KELL, HOGY ENGEDELMESEN SZOLGÁLJON, HANEM BELE KELL NÖNI, MEG KELL ISMERNI, ÉS PARTNERKÉNT KELL KOMMUNIKÁLNI VELE.

a kontroll érzése is, amely segít távoltage tartani az egészséggel és a jóléttel kapcsolatos szorongásokat és aggodalmakat. A kompetencia megélése hozzásegíthet, hogy más életterületeinken is elkezdjünk hinni abban, hogy képesek vagyunk véghezvinni, amit elterveztünk.

A lélek kisimul és a feszültségek egy része köddé válik, ez az érzés nem hazudik, hiszen a sport valóban fittebbé tesz, és hozzájárul ahhoz, hogy az időskorunkat is jobb egészségben tölthessük, képesek legyünk ellátni magunkat, és kapcsolatainkban is könnyedebben, otthonosabban mozogjunk. Például az unokák utáni szaladgálásban is részt tudunk venni.

A MOZGÁS ESZKÖZ

Érdeemes feltenni magunknak a kérdést, hogy mi a fő motivációnk és célunk, amikor futni indulunk? A kérdésre választ keresve nemcsak jobban megismerhetjük önmagunkat, hanem tudatosíthatjuk, hogy milyen kapcsolat van a futásunk és a belső élményeink között. A futásról a legtöbben elmondják, hogy segít kiszakadni a mindennapok feszültségeiből, ám nem mindegy, hogy miként szeretnénk ezt elérni. Amíg a mozgás hozzájárul az élményeink, és ezáltal a belső valóságunk nagyobb fokú megélééséhez, addig jó irányba futunk. Segít az is, ha a futást arra használjuk, hogy közben átéljük mindazokat a pozitív érzelmeket, amelyek a természetben töltött idővel, a komfortzónánk legyőzésével és az energiáink felszabadulásával járnak. Amikor azonban az érzelmeink elnyomása, a halogatás, a problémák és a fájdalmak tompítása kerül előtérbe, akkor könnyen előfordulhat, hogy az edzés elkezd valaminek a helyébe lépni, ami valójában eltávolít bennünket a számunkra fontos értékektől.

A futás által megélt sikerek ugyanis adhatnak egy olyan hamis illúziót, hogy haladunk az életben, miközben valójában csak elfordítjuk a tekintetünket a kiüresedett kapcsolatainktól vagy, a hivatásunkban és az életünk más fontos területein megélt elakadásoktól. Ha egészséges és teljes életet szeretnénk élni, akkor nagyon fontos, hogy beépítsük a mozgást az életünkbe. Valójában azonban nem „mozgásra születtünk”, hanem kapcsolódni és szeretni. A mozgás nem cél, hanem eszköz.

FUTUNK VALAMI ELŐL?

Érdeemes vigyázni arra, hogy a kapcsolati szükségleteinkből fakadó hiányokat ne a mozgással igyekezzünk kompenzálni. Ha mégis rendszeresen élünk ezzel az eszközzel, akkor ez már nemcsak pillanatnyi könnyebbséget jelent, hanem a jelzőfunkciókat ellátó érzelmek távolabbra helyezését is. Így a kezdetben csupán belső békét teremtő fizikai aktivitás által némi távolság keletkezhet a felek között. Családterápiás folyamatokban többször találkozunk például azzal a jelenséggel, hogy a konfliktuskerülésre hajlamos fél elképesztő fizikai teljesítményt ér el a napi munka és a családi élet mellett. A párkapcsolatban jelentkező feszültségét nem a kapcsolatában jeleníti meg, hanem úgymond a futással lerendezi magában. Ez olyan jól sikerülhet, hogy végül a felek éveken át elhallgatják a fájdalmaikat, nem vesznek tudomást a köztük lévő ellentétekről, miközben azok feszültségeit a legapróbb viták során is átélik, emiatt pedig eltávolodnak egymástól. A kérdés: Milyen árat fizetünk a futásért, illetve a szereteteink milyen árat fizetnek érte? A futás hozzáad, vagy inkább elvesz az életünkből?

ÖNBÜNTETÉS?

A futás mögötti motivációt tovább kutatva, vannak, akik azt is felismerik, hogy egy sor önbüntető gondolat áll a mozgás hátterében: „Undorító vagyok.” „Túl sokat ettem, amit le kell mozognom.” Amikor azért edzünk, hogy elégezzük a kalóriát vagy kompenzáljunk egy étkezést, akkor könnyű belesodródni abba, hogy az elvégzett mozgás valójában nem segíti a testi-lelki harmónia megteremtését, hiszen a büntetést és a kényszer határozza meg a tetteinket. A futást ilyenkor valójában önostorozó gondolataink elnyomására használjuk. Érdekes ilyenkor feltárni ezeknek a gondolatoknak a hátterét, és a fájdalom érzések kerülése helyett az örömkeresésre fókuszálni. Ennek a folyamatnak része az is, hogy tudatosan tisztelettel fordulunk a testünk felé, és felhagyunk a testünket bántó megjegyzésekkel.

Ezen a ponton elkezünk ahhoz a kérdéshez, hogy miként ösztönözzük magunkat testmozgás közben. Vannak, akik folyton a még hátralévő távot méregetik magukban, tehát fejben a célba érkezés vágyott pillanataira összpontosítanak. Vannak, akik inkább negatívan ösztönzik, tehát becsmérlik magukat, mondván, hogy „lusta vagy, húzzál bele!”. Ez rövid távon talán hatékony eszköz, ellenben hosszabb távon szinte biztosan nem az. Ha valamilyen erő kifejtéshez önbántalmazásból próbálunk erőt meríteni, valójában saját magunktól vonjuk el a kedvet és az energiát. Ezért érdemesebb saját magunkat biztatni, és közben együtt is érezni magunkkal. Ez talán első hallásra mesterkéltnek tűnik, de érdemes kipróbálni. A tervezett táv elején általában jól megy a futás, ezt élvezzük, és öntudatlanul is elégedettséget érzünk, ez ösztönöz és lelkesít. A táv vége felé már kínnal teli lehet minden megtett méter, de ekkor magunk, illetve a környezet szidalmazása vagy a néma szenvedés helyett megpróbálhatjuk, hogy megdicsérjük magunkat, elismerjük, amit elértünk, biztatjuk, bátorítjuk magunkat, pont, mintha egy lelkes edző állna mellettünk. Ha tudunk őszinték lenni és hinni a saját képességeinkben, akkor úgy érezhetjük, mintha tapsoló és éljenző nézők sorfala előtt húznánk el. Később az élet egyéb helyzeteiben is jelentős erőforrássá válhat, ha képesek vagyunk hitelesen biztatni magunkat, és tudjuk gyakorolni az önegyüttérzést is.

A TESTET NEM MEGTÖRNI KELL, HANEM KOMMUNIKÁLNI VELE

A futás életünkben való folyamatos fenntartásáért elgondolkozhatunk a miért mellett azon is, mit is tekintünk valójában sikernek. Ha egy éven át hetente kétszer

lefutok egy adott távot? Esetleg már az is eredmény, ha ma este jobban alszom? Talán teljes életmódváltásra törekszem, és ennek részeként rendszeresen akarok futni? Vagy a lelkemben dúló érzésekre keresek valamilyen gyorsan ható gyógyírt? Természetesen elfogadható az is, ha csak egy homályos vágyat követünk a „majd meglátom, mire vagyok képes” alapján. A konkrét célok elérése azonban erőteljesebb és ösztönzőbb visszajelzést ad. Mindeközben nem lehet út a test kizsákmányolása, tehát figyelni kell a jelzéseire. A fájdalmat nem azért érezteti velünk, hogy bosszantson, hanem azért, mert ezzel információt közöl. A testet nem megtörni kell, hogy engedelmesen szolgáljon, hanem bele kell nőni, meg kell ismerni, és partnerként kell kommunikálni vele. Érdekes apró lépésekben fejlődni, kihívást jelentő, de nem túlterhelő vagy irreális célt meghatározni. Abban talán minden futó egyetért, hogy bármennyire határozottak is az elképzeléseink, itt tényleg nem egyetlen táv elérése vagy egy verseny lefutása a cél, hanem maga az út: sok-sok éven át (meg)tartó kedvtelés, amelynek számos előnyös mentális, fizikai, sőt akár spirituális eredménye lehet az egyén számára.

Nagyobb megmérettetésekre készülve hasznos lehet, ha fejben is készülünk. Ennek részeként érdemes lehet átgondolni: Milyen okból és milyen céllal sportolok? Mi a siker fokmérője számomra? Mit szeretnék elérni általa magam és a családom számára?

Izgalmas szempont még, hogy miként kapcsolódtak családunk előző nemzedékei a sportoláshoz. Fontosnak tartották, vagy félvállról vették, esetleg ellenségesen viszonyultak hozzá? Milyen gondolatokat és hiedelmeket örököltem a testmozgással kapcsolatban? Hogyan élem meg ezt én? Mit szeretnék átadni ebből a következő nemzedéknek?

Sokan vannak, akik arról számolnak be, hogy számára a futás nem kielégítő, nem elég izgalmas, és egyszerűen nem tudják megszeretni. A futás erőltetése helyett érdemes megtalálni azt a sportágat, amelyben a kezdeti ráhangolódási időszak után megérezhető a mozgás adta pozitív érzetek és hatások. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
JONÁS JÁCINT

Rita

Várhelyi Rita olyan ritka betegséggel született, amelynek neve sincs, csak a problémát okozó hibás kromoszóma számával jelölik. A rendellenesség értelmi sérüléssel és szívbetegséggel jár. Az élete első éveiben még életveszélyes állapotban lévő Rita bátorító, minden segítséget felkutató családi háttérben nőtt fel. Ma is segítségre szorul, de fiatal felnőttként már egy éve önálló háztartásban él, rendszeresen dolgozik, a családon kívül más közösségeknek is aktív tagja, és változatos szabadidős tevékenységekben talál örömet. Egy hétfői napjába pillantottunk be.

Tarts Velünk! EGY AKADÁLYMENTES JÖVŐÉRT
WWW.TARTSVELUNK.HU

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



hétfője

- ◆ Néhány hónapot várnunk kellett az interjúra, mert nyáron Rita leesett a lóról (amire én például még sosem mertem felülni), és eltörték a bordái. A napsütéses őszi hétköznapon munkahelyén, a Hegyvidéki Ízlelő Étteremben találkoztunk, ahol az ebédidő vége felé is csak egyetlen üres asztalt találunk a benti térben, a terasz is „telt házas”. A hely különlegessége, hogy fogyatékkal élő emberek is dolgoznak a konyhán, a pultnál, a kiszolgálásban. Olajozottan megy a sürgés-forgás, mindenkin egyforma póló, megdicsérem Rita tengerzöld felsőjét, elárulja, hogy a színt ő választotta. A napi étlap ajánlatai és az illatok csábítók, amikor kihozza a gyümölcsös tiramisuszeletet, kérdezem, kóstolta-e a sütit. „Nem, én nem szoktam itt ebédelni – feleli –, csak azt eszem, amit anya főz.” A szüleinek azonban ma is visz haza kóstolót a menüből. Aznap mi vagyunk Rita utolsó vendégei, indul is öltözni. >



A buszmegállóban folytatjuk a beszélgetést. „Már nagyon vár haza a törpenyulam – mondja –, olyan jó, hogy amikor már hallja, hogy jövök, hegyezi a fülét és nagyon örül nekem. Ketrebben lakik. Vannak halaim is, őket is én gondozom, azért is sietek haza. De én is éhes vagyok már ilyenkor, és el is fáradok, szerencsére csak felszállok itt a buszra, ami a kis lakásom előtt tesz le. Ebéd után kicsit alszom, ez kell, mert epilepsiás vagyok. Aztán háromnegyed négykor indulok a művészeti foglalkozásra.” Rita egyre lelkesebben mesél az állatairól, aztán valahogy unokaöccse is szóba kerül, akit nagyon szeret. „Ha vonatot látok, azonnal ő jut eszembe” – mondja, mert a hároméves

Fülöp odavan a vonatokért. Érkezik a busz, az alacsony, egyenes tartású, mosolygós lány visszaint odafönről: „Délután találkozunk!”

A Mászínházban van a délutáni foglalkozás, ahova keddenként énekkarba is jár. A mai foglalkozást Szalóki Emília gyógypedagógus vezeti. Érkezett egy új résztvevő, ő még nem ismeri a többieket, ezért az ötfős csapat bemutatkozó játékokkal kezd, aztán rajzkiegészítő feladatokkal hangolódnak a projektre, amit Emília erre az évadra kitalált. Tárgyakra, szereplőkre, rajzokra improvizálnak majd történeteket, amelyeket együtt szönek tovább,



és illusztrálnak különböző technikákkal, a montázstól az agyagig. Talán novelláskötet is készül belőle. „Mindig arra törekszem, hogy alkotás közben úgy gondolkodjanak és úgy legyenek itt jelen, ahogy a hétköznapi életben nem. Fontos, hogy ennek a kreatív játéknak nincs tétje, és hogy ez egy biztonságos közeg legyen a számukra. Azt kell éreznüik, hogy itt nincs rossz válasz, nincs helytelen megoldás, bármit rajzolhatnak, mondhatnak, csinálhatnak, az mind jó. Van, aki csak pár szót beszél, vagy válaszképpen megfog a ceruzák közül egy színt, különböznek a képességeik, de közösséget alkotnak, sokat viccelgetnek egymással, reflektálnak egymás szavaira, munkájára.”

Rita nagyon sokat szokott segíteni a többieknek. Odaadja nekik az eszközt, mondja, hogy hová álljanak, megfogja a kezüket. Ugyanazt a türelmet, szeretetet, odafigyelést és érdeklődést tudja adni, amit ő kap a családtól, a munkatársaktól, az étterem vendégeitől vagy akár az utcai járókelőktől.

Ritával és édesanyjával, Monostori Ágnessel Keresztes Ilona beszélget a Mégis podcastban. ♦



A Mégis podcast beszélgetéseit itt hallgathatják meg: kepmas.hu/megispodcast



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért
Alapítvány

PARTIK, PARTIARCOK, PARTIDROGOK

Arisztotelész értelmezésében a szabadidő azt az időt jelenti, amelyben az ember azzal foglalkozik, amivel szeretne, és amelyben az emberi erények kibontakozhatnak. Ma a fiatalok és a középgeneráció tagjai szabadidejükben szívesen oldódnak fel a koncertek, a fesztiválok és a bulik világában, ahol azonban sokszor nem az erények kibontakoztatása, a műélvezet vagy a társaság a fontos, hanem egyfajta eufória elérése, amely legintenzívebben tudatmódosító szerek használatával idézhető elő.

◆ PARTIZNI MUSZÁJ?

Manapság a húszas éveikben járók a korábbi nemzedékekhez képest eltérő életúton haladnak, és ez gyakran a teljes önállóságot nélkülöző ifjúkor megnyúlásával jár együtt. Ennek oka leginkább a kitolódó diákévek, amelyek a szocializációs közeget és a szabadidős szokásokat is meghatározzák. Emellett ma nemcsak a fiatalok, hanem a harmincasok, negyvenesek is gyakrabban járnak el szórakozni, ami korábban kevésbé volt jellemző erre a korosztályra. Mára a produktív és a nem produktív tevékenységek közötti éles határok eltűntek, ezért a mennyiségi szabadidő helyett a minőségi szabadidő került előtérbe. A társas szabadidő eltöltésére is rengeteg lehetőségünk van. Legnépszerűbbek a házibulik, a csoportos rendezvények, a koncertek és a fesztiválok. A közösségi média népszerűségével és a digitalizációval összefüggésben megjelent a FOMO nevű jelenség. A szó az angol fear of missing out rövidítése, amely azt jelenti: félelem attól, hogy kimaradunk, lemaradunk valamiről. A fogalom bekerült a The Oxford English Dictionary 2013-as kiadásába is. A szócikk így definiálja: ideges vagy szorongó érzés, amelyet az ember akkor érez, ha valami miatt nem tud részt venni egy közösségi eseményen.

Míg a 2000-es évek elején a kokainhasználat a gazdagok „hóbortja” volt, és csak kevesen engedhették meg maguknak, mára széles körben is elterjedni látszik, és egyre több fiatal jut hozzá.

KOKAIN ÉS ALKOHOL

Míg a 2000-es évek elején a kokainhasználat a gazdagok „hóbortja” volt, és csak kevesen engedhették meg maguknak, mára széles körben is elterjedni látszik, és egyre több fiatal jut hozzá.

Több mint húszéves praxisom alatt soha nem látott mértékben növekedett minden korosztályban a kokainhasználók száma. Ügyvédek, szakácsok, felszolgálók, gimnazisták, építési vállalkozók, többnyire a partik, bulik, fesztiválok szerelmesei azok, akik a feldobottság érzését egyre többször szeretnék átélni, és szinte bármi áron.

A hétvége a kiszabadulást jelenti a fárasztó hétköznapiokból. Sokan pedig nem tudnak ellenállni a pezsgő sejtelmes éjszakai életnek. Sajnos egyre gyakoribb, hogy egy jól sikerült este feltétele a tudatmódosító szerek és az illegális drogok fogyasztása, gyakran alkohollal kombinálva. Mint azt az egyre növekvő esetek száma mutatja, az érintettek egyszerűen alábecsülik az ezzel járó kockázatokat. A pszichoaktív anyagok már önmagukban komoly egészségügyi károsodást okozhatnak, de alkohollal együtt még veszélyesebbé válnak.

MIÉRT OLYAN VESZÉLYESEK EGYÜTT?

Az alkohol és a drogok pszichoaktív szerek, befolyásolják az emberi szervezet központi idegrendszerét, és a szertől függően különböző változásokat idéznek elő. Például a kannabisz általában ellazulást, a kokain eufóriát, az LSD pedig hallucinációkat produkál. Az alkohol kis mennyiségben feloldja a gátlásokat, és kellemes hangulatba emeli az embert. Ám minél nagyobb az elfogyasztott alkohol mennyisége, annál inkább érvényesülnek a nyugtató hatásai is. Az érintettek egy idő után elfáradnak, elkedvetlenednek, és egy bizonyos ponton túl szinte cselekvésképtelenné válnak.

A pszichoaktív anyagok már önmagukban komoly egészségügyi károsodást okozhatnak, de alkohollal együtt még veszélyesebbé válnak.

A vegyes fogyasztás nagy veszélye, hogy a különböző szerek hatnak egymásra, és a hatásuk is fokozódik. A kokain alkohollal együtt fogyasztva teljesen más – ráadásul kiszámíthatatlan – hatást gyakorol a testre és a lélekre, mint egymagában. Két függőséget okozó anyag pedig a sokszorosára növeli az addikció kialakulásának kockázatát. Ennek ellenére például a sör és a drogok vegyes fogyasztása igen népszerű. Sokszor az alkohol feszültségoldó hatása az, amely csökkenti a kábítószer-használattal kapcsolatos aggodalmakat, és úgy mond meg hozza a bátorságot a keményebb droghoz. Egy bizonyos mennyiségű alkohol után a kokain vagy az ecstasy tabletták már nem is tűnnek olyan veszélyesnek. Pedig így együtt jelentenek igazán nagy kockázatot. Főképp az alkohol és a kokain vegyes fogyasztása során a kokainnál is károsabb, lényegesen hosszabb felezési idejű, rendkívül mérgező kokaetilén-metabolit termelődik. A szervezetbe jutás után alkoholmérgezés, kiszáradás vagy a keringés összeomlása következhet be.

A kívánt hatáson kívül mindkét szernak különféle mellékhatásai is vannak, amelyek fizikai és pszichológiai szempontból is veszélyt jelentenek. Mindkét anyag eltávolítja a vizet a szervezetből, emeli a vérnyomást és összezavarja az agy kémiaiáját. Nagyobb dózis esetén hallucinációk, észlelési zavarok, pszichózis és öngyilkossági gondolatok is jelentkezhetnek. A gátlásokat feloldó hatás fokozhatja az agresszivitást, és erős hangulati ingadozásokat is előidézhethet. Fontos megjegyezni, hogy az alkohol és a kokain szervezetre gyakorolt ellentétes hatásai olykor látszólag enyhítik elfogyasztásuk következményeit, a várt élmények késhetnek, így az érintettek újabb adagokért nyúlnak, hogy elérjék a vágyott állapotot. Eközben óriási mennyiségű mérgező anyag halmozódik fel a szervezetükben, ami túlادagoláshoz és halálhoz is vezethet.

A JUTALOMGYILKOS

A kokain egy erősen addiktív kábítószer, vonzerejét az általa létrehozott eufóriának és magas energiaszintnek köszönheti. Hatása alatt az emberek gyakran izgatottabbnak, boldogabbnak és energikusabbnak érzik magukat, mint általában. Azonban a magas energiaszintet paranoiás tünetek követik, és a tartós fogyasztás olyannyira elpusztítja az agy természetes jutalmazó rendszerét, hogy a rendszeres használat már nem hozza el a kezdetben tapasztalt élményt. Ez azt jelenti, hogy egyre gyakrabban kell ellátni az agyat kokainnal, hogy az megpróbálja elérni ugyanazt az állapotot, amelyet az első alkalommal tapasztalt a használója. ♦

DROGOK A VÍZBEN

Angliában a Glastonbury fesztivált a hetvenes évektől minden évben megrendezik a Whitelake folyó mellett. A 2019-es esemény után a Somerset megyét átszelő folyóban akkora volt a drogszennyeződés mértéke, hogy az az élővilágot is fenyegette: az ecstasy és a kokain vegyi anyagai túllépték a veszélyesnek mondott szintet.

Nem kell azonban a tengerentúlra menni, itthon is készült ez ügyben kutatás. A népszerű Balaton Soundon a kokain, a ketamin és az ecstasy volt a slágerdrog a Balatoni Limnológiai Kutatóintézet és a Pécsi Tudományegyetem 2021-ben közreadott adatai szerint.

A Balaton vizét 2017 és 2019 között vizsgálták Zamárdinál, vagyis a fesztivál helyszínén, a parthoz viszonylag közel (harmancöt méterre) elhelyezett három mérési ponton, illetve két távolabb (hat-nyolc kilométerre) elhelyezett kontrollponton. A méréseket több különböző időpontban is elvégezték: a fesztivál előtt három hónappal és egy héttel, valamint utána egy nappal, majd egy és négy hónappal. Összesen tíz tiltott kábítószer nyomát mutatták ki a vízmintákban, és szinte mindegyik kizárólag a rendezvény utáni napokban volt jelen a vízben. Legmagasabb koncentrációban a kokain, a ketamin, illetve az ecstasy fő hatóanyagával találtak a szakemberek, akik azt is megállapították, hogy a szerek többsége a vízben is megőrizte farmakológiai hatását, vagyis potenciálisan veszélyt jelentettek az élővilágra.

vig

MOLNÁR FERENC
AZ ÜVEGCIPŐ

a Mohácsi testvérek
átiratában


rendező
**Mohácsi
János**



előadások | **október 31.** | k
| **november 12.** | v | **16.** | cs |
| **december 1.** | p | **3.** | v | **19.** | k | **26.** | k |

A Vigszínház, Budapesti Vígszínház
a Kulturális és Innovációs Minisztérium
és Budapesti Operaház Operahelyettesének
közös kezelt műhelyében működik.


KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

 BUDAPEST

www.vigszinhaz.hu



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

Tökéletlen

Egy fotó van előttem: egy menyasszony látszik rajta hátulról. Látni hófehér ruháját, bájos fonatokba rendezett haját, és el lehet kapni félrefordított arcán a mosolyt is. Ha kicsit többet időzünk a részleteken, észrevehetjük, hogy a hátán a gerinc íve kissé jobbra kanyarodik, a lapocka pedig azon az oldalon előemelkedik. Ha észrevesszük, megfogalmazódik bennünk a kérdés: Vajon ezt a kis szépséghibát miért nem takarja el?

◆ Ismerem a fiatal nőt a képen. Azóta, amióta gyerekkorában gerincferdülést diagnosztizáltak nála, és fűzőt kellett viselnie éveken át. Tudom, hogy ez a lány már akkoriban is teli szájjal nevetett, s a barátjával együtt a ruha fölött, büszkén viselték a műanyag eszközt. Nem volt elvárás, hogy így tegyenek, de az identitásuk része lett a fűzős lét, nem szégyelltek sem azt, sem a betegséget. Pedig zavarban is lehettek volna. Én szomorú voltam a saját gerincferdülésem miatt, ezért mindig ámulva figyeltem azokat, akik már kamaszkorukban jóban tudtak lenni magukkal. Nekik talán könnyebb megbirkózni azzal a rengeteg elvárással is, amellyel a nők – egész fiatalkoruktól – szembesülnek.

Van egy állandó és teljesíthetetlen nyomás: feleljünk meg mindig az aktuális szépségrendeknek, hasonlítsunk a modellekre, a celebekre, legyünk mindig csinosak és dekoratívak. Bár már létezik az úgynevezett testpozitív szemlélet, amely arra buzdít, hogy fogadjuk el és szeressük a testünket olyannak amilyen, de ebben rejlik azért csapda is, hiszen a testnek lehetnek olyan elváltozásai, amelyek az egészségre is ártalmasak. Ezért az elfogadás mellett fontos tenni a változásért is. A body neutrality mozgalom azt javasolja, hogy ne adjunk a testnek másodlagos jelentést, maradjon az ami, se több, se kevesebb.

Nézem a menyasszonyt a fotón. Azt hiszem, titkának sok összetevője van, amelyek mind segítettek neki kamaszként megbirkózni a fűzős lét kihívásával. Talán kellett hozzá egy szerencsés személyiség és egy barátó is, akivel meg lehetett osztani a terhet. De mindenképp szükséges volt az a biztonság és szeretet, amelyben felnőtt. Talán ezért tud ma is ennyire jóban lenni saját magával. Az a magabiztosság és önelfogadás ugyanis, amit a képen elkaptott pillanat üzen, átragyogja a test minden tökéletlenségét. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

BARACKOK

♦ **1.** Csörögtek a kiskanalak, ahogyan a három unoka kanalazta a kompótot. Illetve a levét, mert a hatalmas, aransárga félgömbökről lepattant a kiskanál. A csillogó érinthetetlennek látszó barackok kupolákként borultak a csipketerítőre rakott csiszolt üvegtálcákba. „Nagyi, felvágod?” – szólalt meg a középső. Nagyit, aki egyébként mindent katonákra vágott, most nem vitte rá a lélek, talán büszke volt a gigantikus gyümölcsöket rejtő bolgár import konzervre.

Gyerekkorában még nekik is volt barackosuk, de miután Édesapát „rábeszélték”, hogy adja be a tsz-be, és a házukból rendelőt csináltak, csak a „malacnak való” barackot főzték be. Fiatalasszony volt már, amikor Pestre költöztek, mert a férjét ellenforradalmi beszédéért kitiltották az orvosiról, majd az ügyvédi diplomát sem kaphatta meg, csak a jogtanácsosít, aztán állás sem akadt, végül egy ismerős Budapesten szerzett neki munkát. Így Nagyiból, az apácáknál nevelkedett kuláklányból pesti tanítónő lett, aki nem akart többé gyümölcsöt befőzni, inkább megvette a bolgár barackot.

Nem akart emlékezni az orosz katonákra, akik fölbonították vagy a falhoz csapdosták a spájzban a befőtteket, amiket a tízéves hűgával ketten tettek el, amíg Édesanya a napszámoknak főzött. Aztán elbújtatták őket az ölben, ahol a disznók úgy horkoltak, mint a részeg férfiak.

Lassan megfogta a kést, középen szíven döfte a dagadt barackokat, majd fegyelmezetten felkockázta őket: „Egyetek drágaságaim.”

2. A nő három boltba is bement, mire megtalálta a felezett konzervbarackot. Otthon tele volt a spájz saját cukor- és tartósítószermentes befőttel, de Nagyit mindig boltit tett eléjük a nagy társaspartik és a bújócskák után, bár arra nem emlékezett, hogy ő is evett volna belőlük.

Mindig félt belépni a kórterembe, hátha Nagyit nem lesz az ágyban. „Nézd, mit hoztam! – mondta kacintva. „Emlékszel? Ilyet hoztál, akkor is, amikor úgy elbújtam, hogy nem találtál meg.” Nagyit elmosolyodott, mert eszébe jutott, hogy a hatéves kislány befeküdt a betolt székekre az asztal alá, eltakarta a lelógó terítő, ő meg úgy megijedt, hogy kiment a lakásból. Mennyit nevettek ezen évekig. „Nem nagyon megy a nyelés.” A nő leült az ágy mellé, megitta és mesélt, hogy hamarosan érkezik a harmadik dédunoka, és a legnagyobb már biciklizni tanul.

„Fázik a lábam” – szólalt meg a beteg. A nő az ágy végébe ment. „Hideg a lábad, Nagyit” – mondta, és elkezdte gyégeden masszírozni. „Milyen puha a bőröd, mint a babáknak” – mondta mosolyogva, és mindketten ugyanarra gondoltak, vagyis arra, hogy Nagyit valamikor pont így simogatta az unokák csupasz lábfejét elalvás előtt.

„Alszom egyet” – hallatszott halkán a párna mélyéről. „A barackot vidd haza a kicsiknek, jó?” ♦