




TANDEM



SZÖVEG –
BODNÁR ZITA

A cikk megjelenését támogatta a  Média a Családért Alapítvány

Akentangnos! – Élj száz évig!

A kék zónák hosszú
életet ígérő titkai

Új év, új élet. Ez az időszak sokak számára az évkezdő rituálék és fogadalmak ideje. Ezerféle jó élet-tanács közül válogathatunk, és igyekszünk kiválasztani azt az egyet, amelyet a leginkább testhezállónak és megvalósíthatónak találunk. A kék zónák koncepciója nem egy újabb csodamódszer, trendi diéta vagy fitneszprogram, hanem eltérő kultúrák évszázadok alatt kiforrt, hétköznapi szokásainak összegző gyűjteménye, amelynek közös központi eleme a közösségben létezés.

Magyarországon a KSH adatai szerint – a 2022-es népszámlálás alapján – 183 768 nyolcvanöt évesnél idősebb ember élt. A legtöbbjüknek a főváros volt az otthona (2,29 százalék). E tekintetben Budapestet Békés (2,229 százalék), Baranya (2,21 százalék) és Zala vármegye (2,199 százalék) követte a sorban. Az adatok szerint 2022 őszén összesen közel 60 000 kilencven és kilencvenkilenc év közötti, valamint 906 száz vagy százévesnél idősebb ember élt hazánkban. A születéskor a várható élettartam Magyarországon azonban csak hetvenkét év körül van, míg az Európai Unióban átlagosan ezt nyolcvan évre becsülik.

Az öt Kék Zónát a világ öt különböző pontján találjuk. Szardínia hegyvidéki falvaiban a világ legidősebb férfitjai élnek. Az itt lakók a mai napig egy ősi szardíniai áldással koccintanak: *Akentannos!*, ami annyit jelent: *Élj száz évig!* A Csendes-óceán déli részén fekvő Okinava szigetén érik meg az emberek a legnagyobb arányban a százéves kort, főleg a nők. A görögországi Ikaria szigetén élők „elfelejtenek meghalni”. A Costa Rica-i Nicoya-félszigeten várhatóan egy teljes népesség ünnepelheti – jó eséllyel egészségesen – a kilencvenedik születésnapját. A kaliforniai Loma Lindán és környékén pedig a hetednapos adventisták egy csoportja akár egy évtizeddel is tovább él, mint egy átlag amerikai.

◆ Számos írás jelent már meg magyarul is a hosszú élet titkait rejtő kék zónákról, vagyis földünk azon régióiról, ahol különösen magas az idős – akár a százéves kort is megélő –, jó egészségnek örvendő, boldog emberek aránya. A fogalom nem újdonsült irányzatot takar, amelyet később majd az újabb és újabb kutatási eredmények felülírnak. Sőt, valójában nincs is szó titokról, hiszen ezek a tényezők nem mások, mint a mindennapokban megélt, évszázadok alatt kiforrt szokások, amelyek nemzedékről nemzedékre öröklődtek. Az itt élő szépkorúak egyik leginkább szembetűnő jellemzője az, hogy átlagos emberek, akik egyszerűen, szerényen, szélsőségektől mentesen élnek. Dan Buettner amerikai újságíró több mint húsz éve orvosokból és tudósokból álló csapatával azt kutatja, mi lehet a hosszú élet titka. Öt olyan régiót neveztek meg a világban, ahol az emberek a legtovább élnek. Ezeket a területeket kék pöttyökkel jelölték, és megalkották a kék zónák koncepcióját, amely alapján megismerhetők azok az összefüggések, amelyek a jó egészségben megélt, magas életkorhoz vezetnek. Az élettartamot meghosszabbító tényezők hosszú távon erősítik egymást.

A többévi megfigyelés és kutatás során lassan kirajzolódott az a mintázat, amely jellemző a kék zónákra. Ezeket a kultúrák közti összehasonlításon alapuló tanulságokat, „titkokat” – amelyek érintik az étel- és életstílust, a társas kapcsolatokat, a táplálkozási szokásokat, a munkát, a kikapcsolódást – kilenc „leckében” összegezték.

Először is a természetes mozgás a kék zónákban élők mindennapjainak a része. Bárhová mennek – munkába, barátokhoz, templomba vagy étterembe –, a gyaloglást választják. Kertjükben könnyű, alacsony intenzitású munkát végeznek, nincsenek háztartási vagy kerti gépek, mindent a két kezükkel végeznek. Mindennap töltenek időt a szabadban.

A kék zónák lakói nagyon szeretik a finom falatokat. Étrendjük nagy részét a növényalapú ételek képezik: a teljes kiőrlésű gabona, a zöldségek, az édesburgonya, a magvak, a bab, amely minden hosszú élethez vezető étrend alapeleme. Húst és állati fehérjét csak kivételes alkalmakkor fogyasztanak. Konyhájukban elengedhetetlenek a maguk termesztette vagy vadon szedett fűszer- és gyógynövények. Mindennap isznak gyógyteát.

Munka közben is meg tudnak állni egy rövid pillanatra, hogy rácsodálkozzanak az élet szépségeire: egy káprázatos zivatarra vagy épp a már több ezerszer látott smaragdzöld mezőkre.

Szintén közös és mindennapos gyakorlat a kék zónák százévesei között a kis mennyiségű bor elfogyasztása családi vagy baráti körben, kivéve a Loma Linda-i heted-napi adventistákat, akik nem isznak alkoholt, viszont nagyon figyelnek a napi szükséges vízbevitelre, illetve az okinavaikat, akiknél a pohárka a baráti körben megivott szakét jelenti.

Egy másik tanulság az étkezési szokásaikra jellemző mértékletesség. Az okinavai emberek egy régi bölcs mondást követnek, amely így hangzik japánul: *Hará hácsi bu*. És ez arra emlékezteti őket, hogy akkor fejezzék be az evést, amikor már majdnem jóllaktak. A kék zónák lakói megadják a módját az étkezésnek, amely előtt kifejezik a hálójukat. Családi körben vagy barátokkal együtt fogyasztják el az ételt, lassan esznek, közben beszélgetnek.

Fontos tényező továbbá az életcélok megfogalmazása és az azokért való munkálkodás, ami bizonyítottan hozzájárul az önbecsüléshez, az általános egészséghez, a jó közérzethez, sőt még az élettartam növeléséhez is. Az okinavaiak *ikigai*nak, a nicoyaiak *plan de vidának* hívják, de mindkét kifejezés ugyanazt jelenti: az ok, amiért felkelek reggel. Mind az öt zóna szépkorúai tudják, miért kelnek fel reggelente, és azért dolgoznak napközben.

Szólni kell még a stresszkezelésükről is. A kék zónák lakóit is éppúgy éri a stressz, mint mindenki mást, de a rituáléik segítségével túljutnak rajta, és így könnyebben elkerülik az azzal járó, a szervezetben megjelenő gyulladós folyamatok kialakulását. Pihenőt tartanak, és családi, baráti társaságban rendszeresen kikapcsolódnak,

szórakoznak, sokat nevetnek, énekelnek, ráncolnak százévesen is! Munka közben is meg tudnak állni egy rövid pillanatra, hogy rácsodálkozzanak az élet szépségeire: egy káprázatos zivatarra vagy épp a már több ezerszer látott smaragdzöld mezőkre.

Érdekes megállapítás, hogy a százévesek a világ mind az öt kék zónájában vallásosak. Mindannyian erős hívő közösséghez tartoznak. Hitük átítatja mindennapi életüket, gondolkodásukat. Az, hogy vallásos közösséghez tartoznak, nagyobb és erősebb társadalmi háló kialakítását teszi lehetővé. A vallás pozitív jövőképre ösztönöz, a hit pedig megtartó erővel bír.

A felsorolás végére hagyjuk a legfontosabbat, a társas kapcsolatok nélkülözhetetlenségét. Úgy tűnik, a hosszú életűek legfontosabb szociális hálója a család. A kék zónák százéveseinek életében a család áll az első helyen. Energiát fektetnek a párkapcsolatukba, a családjuk iránt egész életükben tanúsított szeretet és önfeláldozás pedig gyümölcsöző: a gyermekeik mindezt viszonzják szüleiknek. Körülveszi őket a szeretet és a valahová tartozás érzése. Nemzedékek élnek egy fedél alatt vagy egymás közelében, így gondoskodva egymásról. Fontos az ősök és a hagyományok tisztelete.

A társadalmi kapcsolatok is a kék zónák mindennapjainak szerves részét képezik. Ezekben a közösségekben fontosnak érzik magukat az emberek, szükség van rájuk, és ők maguk is számíthatnak mindenben a többiekre. Megtartó és védő hálót jelent ez. Az okinavai moaik például egész életükben összetartanak, egyfajta kölcsönös segítségnyújtó hálózatként működnek, de tulajdonképpen életre szóló baráti körökké válnak az idők folyamán.

Magyar hagyományainkban számos olyan szokás él, amelyek szépen illeszkednek a kék zónák életfilozófiájába. Most induló cikksorozatunkkal többek között ezekre igyekszünk felhívni a figyelmet. Szakemberek segítségével körüljárjuk a kék zónák mintáját. Magyarországi jó példákat, egyéni és csoportos kezdeményezéseket mutatunk be, amelyek inspirálóak lehetnek, és hozzájárulhatnak a kiegyensúlyozottabb, egészségesebb és boldogabb mindennapokhoz és a hosszú élethez. Mindez pedig segíthet kialakítani a magunk kék zónáját.

A <https://apps.bluezones.com/en/vitality> oldalon pedig kitölthetjük a kék zóna programban résztvevő szakemberek által összeállított angol nyelvű vitalitástesztet, amelynek segítségével megtudhatjuk, mennyire hasonlít életmódunk a kék zónák lakóinak életéhez. ♦

KÉPMÁS > családi naptár

Edzések, különórák, bemutatók, szülői értekezletek, családi ebédek – nemcsak megszervezni nehéz, hanem fejben tartani is. De nem is kell! Vezesse minden családtag programját egy helyen!



MEGÚJULT ARCULATTAL, VIDÁM GRAFIKÁKKAL

Az illusztrációkat Balassa Nikoletta
RGB Kreatív Awards díjas grafikus készítette.

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL
20% KEDVEZMÉNNYEL

2900 Ft helyett **2320 Ft-ért***

> kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



PÉNZMŰZEUM
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont

2024-ben is vár a PÉNZMŰZEUM!

Panorámateraszunk és múzeumi kávézónk bővített kínálatával, prémium minőségű kávékkal várja a látogatókat

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ	9:00 – 17:00
KEDD	ZÁRVA
SZERDA	9:00 – 17:00
CSÜTÖRTÖK	9:00 – 19:00
PÉNTEK	9:00 – 17:00
SZOMBAT	10:00 – 18:00
VASÁRNAP	10:00 – 18:00



A BELÉPÉS INGYENES!

🌐 penzmuzeum.hu

📍 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
ÉDER VERA



Zámbori Soma, Inotay Ákos, Bozsó Péter

APÁK A PADON

Amikor egy baba megszületik, általában az első elérékenyülés után az apa is kiveszi a részét a teendőkből. Órát, percet, pontos nevet és méreteket tartalmazó, büszke üzeneteket küld szét, tejfakasztó bulit szervez, kiságyat szerel, beszerzi a listákon szereplő utolsó tétteleket, és készíti a babaülést, hogy néhány nap múlva hazahozhassa a családját.

Tarts Velünk! EGY AKADÁLYMENTES JÖVŐÉRT
WWW.TARTSVELUNK.HU

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



Zámbori Soma, Inotay Ákos, Bozsó Péter

- ◆ **Vannak azonban olyan apák, akik a vágyott pillanatig nem néhány napot, hanem heteket, hónapokat várnak, s ezalatt nem jólesően türelmetlen, hanem ijedtséggel, félelemmel, bizonytalansággal teli, magányos időszakot élnek át.**

A baba ugyanis a kellő időpontnál jóval korábban érkezik éretlen tüdővel, vagy más olyan szervvel, amely még nem fejlődött ki teljesen. A kicsi nem tud lélegezni és szopni, ráadásul néha az édesanyja is életveszélyben van. Ilyenkor a koraszülött (PIC) osztályon kezdődik az új család élete, amelynek az apa is nélkülözhetetlen része. A nehézségek idején keveset beszélünk róluk, vagyis az apákról, ezért is fontos A padon című előadás, amelynek ők a főhősei.





Szebelédi Zsolt

Az *Apa születik* alcímmel színpadra vitt történet olyan apákról szól, akik bizonytalanságuk és félelmek ellenére is igyekeznek támaszt adni az anyáknak, aki az inkubátorokkal teli kórteremben csövek és csipogó műszerek között maguk is gépüzemmódban működnek.

Tollár Mónika rendező olyan férfiak visszaemlékezéseiből választotta ki László, Bence és Zsolt történetét, akiknek gyermeke koraszülöttként jött a világra. Az ő megéléseik és érzéseik jelennek meg a színpadon

Bozsó Péter, Inotay Ákos és Zámori Soma színészek tolmácsolásában.

Az ismeretlen nehézségeket rejtő PIC-világ tere a fekete színpad, aggasztó gépcsipogással és ismeretlen orvosi szakszavakkal, közepén fehér várótermi paddal, az apák életének új igazodási pontjával. Ahol lehet sorstársakkal várakozni, ahonnan be lehet kukucskálni a kórterembe, ahonnan aztán be is lehet menni oda egy-egy pillantásra, etetésre, kenguruzásra. Ahol sosem lehet



Az előadás zárójelenete

tudni biztosan, melyik alig egykilós csöppség gépe hallgat el odabent, és mikor érkezik meg végre a zárójelentés, s azzal együtt a jó hír, hogy az új család hazatérhet.

Az előadás végén nemcsak a PIC-vacsorába, a kórházi párizsis zsömlébe kóstolhatunk bele. Az alig több mint egy óra alatt egy olyan élethelyzetben merítkezünk meg, amely Magyarországon minden tizedik gyermek születésénél előfordul, és amely akkor sem könnyű, ha az érintett kicsik többsége egészségesen elhagyhatja a kórházat. ♦



Keresztes Ilona Mégis podcastjában az egyik személyesen érintett apával, **Csíte Lászlóval** és Tollár Mónika rendezővel hallgathatnak beszélgetést.



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

VILÁGÍTANI

„Kicsiny kis fényemmel világítani fogok” – üvöltötte a fiam torkaszakadtából a kanapén ugrálva, miután hazajött az óvodából. Keresztény csoportba jár, ott tanították neki ezt az éneket. Úgy kiabálta, mint egy rockszár a színpadon, az előadásmód és a dal tartalma annyira elütött egymástól, hogy mosolyognom kellett. Ő nyilván el sem gondolkodott a szavain, csak mondta azt, ami a fejében lüktetett. Én viszont írói szemmel rögtön elemezni kezdtem magamban a szöveget.

◆ Még videó is van erről az interneten, sok-sok óvodás áll gyertyával a kezében, és öntudatosan énekl, hogy világítani fogok. Milyen naiv dalocska ez, mosolyogtam gúnyosan magamban. Persze örülök, hogy ezt tanítják a gyerekek, és nem valami nihilista, depresszív szöveget. Nekik erre van szükségük. Minél később tudják meg, hogy a világ valójában milyen, és mennyire esélytelen az ő kis fényük a sötétséggel szemben, annál jobb.

Mert mégis mit ér néhány gyertyát tartó kisgyerek az örökös háborúval, korrupcióval, környezetszennyezéssel, diktatórikus elnyomással szemben? Ha felállítjuk a hadi képletet, az egyik oldalon a lőfegyverek, a másikon a gyerekek, melyik fog győzni? Mit ér az ártatlanság a családon belüli erőszak, a gyerekkereskedelem vagy az éhezés ellen? Nyilván semmit. A gyengeség, a kicsinység elbukik az erővel szemben.

Mire idáig jutottam a gondolatmenetben, a gyerekeim már együtt táncoltak. A másfél éves lányom, mint az angyali létforma földi megtestesítője, kuncogva nevetett és lépkedett, gügyögte a dalt. A fiam taníttatta neki, javította, amit rosszul mondott. Ennek láttán teljesen elborzadtam a saját belső világomtól.

Milyen reménytelen sötétség lakozik belül, ha én, aki az ártatlanság és a feltétlen szeretet légkörében élek nap

mint nap, én, aki minden reggel széles babamosolyra ébredek, nem tudok hinni a gyerekek erejében? Te jó ég, még a harctérre is odaállítottam őket fejben. Milyen logika szerint gondolkodom? Hát hogy ne győzhetne az ő fényük, ha nem is a világban, de legalább bennünk, felnőttekben? És akkor leesett egy másik verssor értelme, amely napok óta nem hagyott nyugodni.

Pilinszky János írja Utószó című versében: „Segítsetek hófödte háztetők! / Éjszaka van. Ragyogjon, ami árva, / a semmi napja mielőtt / megjelenne. Ragyogjatok hiába!” Miért hiába? Kattogott bennem a kérdés. Mert az ártatlanságnak, a szépségnek nincsen gyakorlati értelme, kaptam meg végre a választ. A felnőtt logika szerint hiába világítanak a gyerekek, hiába szépek a háztetők: a történelem, a rideg tények koordinátarendszerében ez valóban semmit sem ér. Ráadásul teljesen céltalan, nincsen semmilyen szándéka, hogy ezt vagy azt fogja elérni. Egyszerűen csak ragyog, mert ez a fény természete. És minden szándék és cél nélkül mégis óriásit képes fordítani az emberek életén. Tehát csak látszólag hiába.

Végül én is beálltam táncolni. Sőt, azon kaptam magam, hogy éneklek is a dalt, és önkéntelenül magamra értelmezem. Világítani fogok. Ennél többet úgysem tehetek, azt hiszem. ◆



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Időkapu

Szerintem egész életemben gondban voltam az idővel. Alábecsültem, felülbecsültem, elszámoltam, halogattam, túl keveset adtam vagy túl sokat. Viszont amióta a gyermekeim megszülettek, az időtlenségnek egy egészen új dimenziójába léptem.

◆ Amikor a nagylányom még baba volt, éltünk néhány hónapot New Yorkban. Emlékszem a – Hogy állunk a jetlaggal? Sikerült-e alkalmazkodni az új ritmushoz? – kérdésekre, amelyeket nem is tudtam értelmezni, hiszen az egész életünk egy óriási jetlag volt. A lányomnak éppen intenzíven nőttek a fogai. Éjszakánként tizenkétszer vagy tizenötöszer is felkeltünk. Egy idő után már abban sem voltam biztos, hogy mikor is kellene pizzamát viselnem. De legalább a kontinensek közötti átállás nem számított.

Aztán körülbelül nyolc éven keresztül az időn kívül rekedtem. A falinaptár jelentését veszítette. A hétköznapi és a hétvégék között elmosódott a határ. A napjaink ritmusát nem társadalmi keretek, hanem a gyermekeim működése szabta meg.

És jöttek a megoldhatatlan talányok: Vajon mennyi időt vesz igénybe a család összekészülődése egy átlagos reggelen? Milyen hosszú idő elsétálni az utca végére? Milyen hosszan pörög le a juharfa termése az erkélyünkről a kertbe? Mennyi ideig lehet szemlélni a kövön futkosó bodobácsokat? Melyik csiga fog először átérni a járda túloldalára? Mikor telik le a három perc fogmosás közben? Hány darab altató éneklése fér még el egymás mögött, amíg

az egyenletes, mély légzéseket nem hallom? Milyen hosszú egy lélegzet?

Aztán a gyerekek elkezdtek intézményekbe járni, és lassan én is visszaolvadtam a felnőtt társadalomba. Sosem hittem, hogy három gyermek életének szervezéséhez milyen logisztikai készségek szükségesek. Mostanában a rövid éjszakákat a hajnali ébresztő hasítja ketté, a naptár lett a kedvenc olvasmányom, fejből tudom a környék buszjáratának menetrendjét, azt is tudom, hogy éppen milyen tempót kell választanom a lépteimnek. Tudom, mikor csengetnek ki az iskolában, hány percet késik a harangzúgás a templomtoronyban. Tudom, melyik mozdulatom szükséges, és mi az, ami elhagyható, ha mindennel bele akarok férni a napba. Utazás közben tanulok, tanulás közben szervezek, főzés közben cikket írok, cikkírás közben ügyeket intézek.

Este viszont, amikor a gyerekek között fekszem, és az altatódalok végtelenségébe süllyedünk, sokszor az a rossz érzésem támad, hogy a tökéletes időbeosztással végrehajtott napban nem jutott elég idő a csigáknak, a kövön futkosó bodobácsoknak és a juharfa termésének. Aztán csak hallgatom az egyenletes levegővételeket, és azon gondolkozom, hogyan lehet, hogy a másodpercek olyan lassan múlnak, és olyan gyorsan az évek? ◆



SZÖVEG –
GULYÁS DÉNES

Reggeli szertartás

A közös reggeli olyan, mint egy szertartás, celebráljuk a boldog félórát. Ő még alszik. Én, a nagypapa, frissen, illatosan, vasalt ingben, nadrágban – nem holmi gyűrött melegítőben – megterítem az asztalt. Megszólal a babaőr. Peluscsere, tiszta ruha, s kezdetét veszi a napi csoda az unokámmal, a kétéves Emmával.

◆ „A reggelizőasztalon finom kihívások. Jé, ott egy nagyobb morzsadarabka, amin még vajacska, s némi sonkadarabka díszeleg. Azt most gyorsan itt ezzel az oldalra álló és az előre mutató ujjammal megfogom, s a szájamba illesztetem. De hogy ezt a kis paradicsomcafatot miért vagyok képtelen megfogni, nem értem. Nem baj, akkor nézzük csak ezt a kis narancsdarabkát.... Húúú, sikerült. Akkor most gyorsan felkapom azt a nagy fehér valamit, és azt is megeszem. Ezt próbáltam már párszor, de ez a nagy ember itt kissé a hátam mögött, a jobbomon, a jó illatú áftersévjével, figyel, mint egy vadászkutya, s ha a nagy fehér valamit akarom megenni, lecsap, s azt mondja: azt nem, és kiveszi a kezemből. Ilyenkor persze én azonnal jegyzéket nyújtok be, majd rögtön utána fennhangon protestálok. De hogy ez az áfterséves hogyan képes mindig találni valamit, amivel a jegyzékem tartalmáról elvonja a figyelmemet, no azt nem tudom. De mindig sikerül neki.

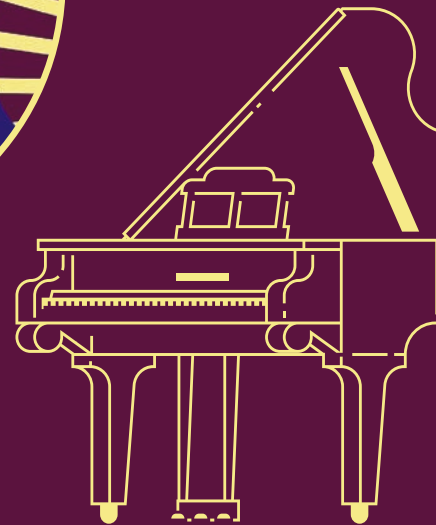
Néha megsimogatja a fejemet, majd tétován megáll a keze a tarkómnál, s azt a kis kedvenc tincsem, ami ott kunkorodik, megbirizgálja, s azt mondja, no ebből majd fonok neked ide két kis apró copfocskát, s masnit is kötök rá. Érdekes, hogy pontosan tudja, mikor akarok a székeimből kiszállni. Sajnos elfogytak a reggeli apró kis utórezgései az asztról.

Ajjaj. Most öltöztet. Már úgy nézek ki, mint egy Michelin baba. Ó, ilyenkor következik a séta. Persze csak az áfterséves sétál, én fekszem a kocsimban, s általában két perc alatt elalszom. Már zötyögünk az utcán, de csak finom zötyögés ez, mert a tincsbirizgáló mindig ügyel arra, hogy a gödröket kerülje. Még be-bekukkant az esővédő fólia alá. Mindig azt nézi, kapok e levegőt. Nem értem ezt a pasit. Azt képzeli, hogy én azt nem tudom elintézni magamnak? No, majd átveszem velem ezt a leckét még párszor.

Lehet, hogy az áfterséves, nagydarab, vadászkutya éberségű tincsbirizgáló szeret velem esőben sétálni? Biztosan szeret, mert ha nem szeretne, nem tartana már tizenegyezer lépésnél, ami testvérek között is jó kilenc kilométer. Sőt, talán a tesómat, Marcit is kiviszi kicsit majd a térre, persze őt nem babakocsiban, ami azt jelenti, hogy Marci után, nem ritkán szaladni is kell neki.” ◆

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



SZTÁRESTEK ZONGORÁVAL

DAL- ÉS ÁRIAESTEK KÉT RÉSZBEN,
magyar, angol és eredeti nyelvű felirattal

**OLGA
PERETYATKO**

Zongorán közreműködik
MATTHIAS SAMUIL

2024. JANUÁR 21.,
Operaház

**FERRUCCIO
FURLANETTO**

Zongorán közreműködik
NATALIA SIDORENKO

2024. FEBRUÁR 25.,
Operaház

**LISETTE
OROPESA**

2024. MÁJUS 12.,
Operaház

OperaApp



opera.hu | facebook.com/Operahaz



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

BŰN VAGY BETEGSÉG?

Társadalmunk gyakran nem kellő empátiával viszonyul a szenvedélybetegségekkel küzdő emberekhez. Sokan gondolják róluk, hogy reménytelenek, nem méltók a szeretetre, képtelenek emberi kapcsolatokra, munkakerülők, alacsony intelligenciaszinttel rendelkeznek, nem érdemelnek tiszteletet, sőt veszélyesek is. Ez a fajta stigmatizálás azt eredményezte, hogy az emberek egyre kevésbé hajlamosak az együttérzésre, és elutasítják azokat, akik keresik a kiutat. A megbélyegzés akadályozhatja, hogy a szenvedélybetegek megkapják a szükséges segítséget. Az erős szégyenérzet és megalázottság mellé társult visszautasítás pedig még inkább elszigeteli őket. A stigmák a szégyen, a vád, a reményvesztettség és a kirekesztettség érzését eredményezik, azt, hogy az érintett úgy érzi, nem is méltó arra, hogy valaki a kezét nyújtsa felé.

◆ Többféle modell alapján szokták meghatározni a függőséget. A betegségfókuszú, vagyis az orvosi modell szerint a függőség betegség, amelynek genetikai komponense van, és ez biológiai rendellenességekhez vezethet. Következésképp, a függőség kezelésében és megelőzésében az orvosi-biológiai beavatkozások hatékonyak lehetnek. Az érintett kevésbé felelős a betegség kialakulásáért, mivel a genetika áldozata. Gyakran a gyógyszeres terápia és az élethosszig tartó józanság a megoldás.

A felépülésfókuszú, vagyis az önkontroll modell szerint a függőség módosításra szoruló viselkedési mintázat. Gyakran a szocializációval, a kontrollvesztő magatartással, a családi modellel van összefüggésben. A függő ember kevésbé felelős, a háttérben gyakran a traumafeldolgozás és az elfogadás hiánya, a bántalmazás, a meg nem értettség és a szorongásos tünetek rejlenek. Gyakran gyógyítható csoportterápiával és pszichoterápiával is. Nem feltétlen cél a teljes absztinencia, egyéni esettől függően a mértékletesség és az okok megtalálása, valamint a viselkedési mintázat korrekciója a megoldás.

A morális fókuszú, vagyis a hibáztató modell szerint a függőség bűn. A XIX. században az emberek úgy tekintettek rá, mint erkölcsi gyengeségre és akaratérő-hiányra, amiért büntetés jár. A függő felelős azért, hogy függőséggel küzd, és az ő felelőssége az is, hogy kilábaljon belőle. Az akarat gyengesége a függő saját döntése, egy lassú öngyilkos viselkedés.

Az addikció valójában minden társadalmi osztályban, korosztályban és nemben megtalálható, és nagyon sok embert érint. Legtöbbjük nem marginalizálódik, hanem a társadalom aktív tagjaként él. A különbség abban rejlik, hogy mennyire elfogadott az adott „szer” használata a társadalmunkban, vagyis milyen mértékű a társadalom toleranciája iránta. Amikor valaki munkamániás, sorozat-, illetve közösségimédia-függő, netán notórius vásárló, általában nem szoktunk undort vagy szánalmat érezni iránta. Amikor valaki azt mondja, hogy csokoládé- vagy cukorfüggő, jót mosolygunk rajta. Most gondoljunk arra a hajléktalan és alkoholista, netán drogos emberre, akit legutoljára láttunk egy aluljáróban vagy az utcán



feküdni. A megítélés nyilván a különböző szerek addikciós potenciáljától is függ, vagyis attól, mennyire sóvárog valaki az adott szer után, mi az, amit hajlandó megtenni azért, hogy megszerezhesse. Ugyanakkor a stigmatizálás marginalizálja a függőt, kiszorul a társadalomból, és egyedül marad a problémájával. Ez legtöbbször csak fokozza a szerhasználatot és így a kilátástalanságot is.

Amikor egy ember átmenetileg gyógszerre, drogokra vagy alkoholra támaszkodik, nem akar szándékosan függő lenni, és nem akarja megbántani a szeretteit és a környezetét sem. Az elsődleges célja a jó érzések begyűjtése. Szeretné tompítani a magányt, a testi-lelki kint, a kilátástalanságot vagy azt a fájdalmat, hogy az érzelmeivel nem tud megküzdeni.

Rövid időn belül a mentális gondok társulnak a függőség természetével, és az alapprobléma mellett (a szerhasználatból eredő) nehézségek is jelentkeznek. Hirtelen az adott szer és az általa elérhető állapot mindennél fontosabb lesz, és ezért az érintett személy a hazugságok, a kényszeres viselkedés, a megbízhatatlanság hálójába keveredik. A saját szükségleteit is elhanyagolja, érzelmi-
leg kiég és kiüresedik. Ugyanezen a folyamaton megy keresztül minden függő, a csokoládéfüggő is, csak lassabban és enyhébben. Tehát valószínűleg nem fogja elveszíteni a munkáját, de az érzelmi sivárság és a párkapcsolati konfliktusai felerősödhetnek.

Annak a szenvedélybetegnek, aki változtatni akar, el kell indulnia azon az önismereti úton, amelyen az önmagára irányuló legnehezebb kérdésekkel kell szembenéznie. A megőrzés csak az adott társadalom visszatükröződése. Ha úgy tetszik, a társadalmunk mentális egészségét is mutatja. A függők szerettei is gyakran meg akarják akadályozni, hogy az érintettek terápiára járjanak, mert attól félnek, hogy mások tudomást szereznek az állapotukról, és ez rossz fényt vet rájuk és a kapcsolataikra.

Ha egy függő megérti függősége okait, képes lesz arra is, hogy pozitív változásokat teremtsen az életében, annak ellenére, hogy mit gondolnak róla mások. Miután felismeri az addikciója gyökereit, okait, a külvilág már nem tudja megakadályozni abban, hogy elkezdje a terápiát. Emellett minden egyes szenvedélybeteg felépülése, személyes története formálja és alakítja a társadalomnak a dependenciáról alkotott képét, és befolyásolja a társadalom érzékenységét, valamint a hozzáállását a függő emberekhez.

Majd húsz évig dolgoztam egy rehabilitációs otthonban, amit a református egyház tart fenn szenvedélybeteg számára. Még az utolsó napon is megérintett, hogy mennyire őszinték, bátrak és mennyire akarnak élni az ide került fiatalok, akiktől korábban az utcán elhúzódtak, és akiktől féltek az emberek. Egy biztonságos egyházi környezetben azonban a békességet és a boldogságot keresik, mégpedig őszintén, nyíltan, józanul. Sokan közülük az életet választják a gödör alján, ott, ahonnan már nincs lejjebb.

Egy hitetlen, reményvesztett és magányos szenvedélybetegnek mi lehetne felemelőbb, mint Krisztus szava és igazsága: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek. Vegyétek magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok, és alázatos szívű, és megnyugvást találtok lelketeknek.” (Mt 11. 28-29.) ♦



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

Művészettel gyógyítani a transzgenerációs traumát

Egy bátor család története,
amely százezrekhez szól

A II. világháborút követően, 1945 és 1949 közt mintegy százhuszezer csehszlovákiai magyart telepítettek ki vagy űztek el hazájukból a Beneš-dekrétumok értelmében, amely a magyar és a szlovák lakosság kicserélését tűzte ki célul. Csak az maradhatott, aki szlováknak vallotta magát, a magyarságuk mellett kitartókat munkatáborba vagy kényszermunkára küldték – köztük a rozsnyói Baska családot is. Az akkor tizenegy éves *Baska József* életét is kockáztatva menekítette ki otthonról három kisebb testvérét. Megpróbáltatásairól lánya, *Baska Barbara* készített dokumentumfilmet.

◆ „Gyakujem peknye! Köszönöm szépen!” – Ezzel a négy szóval indul a *Baska magyarul beszél* című dokumentumfilm, amely Baska József festőművész és családja tragikus történetének állít emléket. Egy fiatal fiú szavai ezek, aki, mivel az iskolában a szünetben magyarul beszélt, mindennap verést kapott a tanárától, amit merészen magyarul meg is köszönt neki. Bátor kiállását otthonról hozta: a lakosság összeírásakor szülei sem voltak hajlandók szlováknak vallani magukat, ezért robotra rendelték ki őket az északnyugati határvidékre, a Szudéta-földre. Hogy elkerüljék a kényszermunkát, a menekülés mellett döntöttek. Az apa és várandós felesége már hamarabb elmentek otthonról,

a kiskamasz Józsefre bízva, hogy a szlovák rendőröket kicselezve szöktesse meg testvéreit. Miután újra egyesült a család, az éj leple alatt, hatalmas hóban, egy székéren indultak el Magyarországra. József nemcsak hazáját hagyta maga mögött, hanem gyermekkorát is.

MENEKÜLÉS A MŰVÉSZETBE

„Édesapám kétszer vált hőssé: először gyermekként, majd immár művészként, amikor festményei, képei, rajzai által mesélte el az átélteket” – mondja a festő lánya, Baska Barbara grafikus-filmrendező, aki otthonukban fogad minket, ahol egykor Baska József is alkotott.



Baska Barbara a család otthonában, ahol egykor festőművész édesapja is alkotott

A festőművész tehetsége már gyermekkorában megmutatkozott: a krasznahorkai várban látott festmények nagy hatást gyakoroltak rá, és maga is alkotni kezdett. Eleinte lovakat rajzolt, majd a család szökése olyan mélyen belé ivódott, hogy ez vált művészetének origójává.

A kitelepítésről a nagy „épülő szocializmus” éveiben nem lehetett beszélni, ezért az absztrakt művészet felé fordult, így tárva a világ elé az igazságot. A kerékmotívum, a képek dinamikája, a színválasztás mind a menekülés fájalmát hordozzák. „A fekete a hazugságot, a fehér az igazságot jelképezi” – mutat egy geometrikus szobrot Barbara, amely egy egymásba olvadó fekete és egy fehér alakzatból áll, utóbbi azonban hiányos, mintha kivágtak volna belőle egy darabot.

A politikai helyzet enyhülésével aztán már nyíltan is beszélhetett a tragédiáról: a kilencvenes években az Új Magyarország hasábjain írt hányattatásairól. Visszaemlékezéseit Barbara nemrég könyv formájában is kiadta, amely a filmhez hasonlóan a *Baska magyarul beszél* címet viseli.

SZÁZEZREK TÖRTÉNETÉT MONDJA EL

Édesapja igazságának keresésekor Barbara maga is szerkére ült, és egy hideg téli napon útra kelt Rozsnyóra, ahol a film egyes részeit is forgatták. „A dokumentumfilmzés azért annyira csodálatos, mert olyan, mint az élet, nem tudjuk, hová fut ki, mi lesz a végső konklúzió. Amikor belevágtam, csak abban voltam biztos, nekem is végig kell mennem azon az úton, amelyen annak idején apu is” – magyarázza. Ugyan nem volt nagy hó, fizikailag így is megterhelő volt az utazás a szerkén. A magyar–szlovák határra érve aztán felkavaró kép fogadta. „A határkő felületén egy M és egy S betű jelöli, melyik ország meddig tart, valójában azonban nem ilyen egyszerű a történet, hiszen települések lettek kettévágva, családokat szakítottak szét. Az igazságnak nincs határa” – fogalmaz.

A rendező számára mellbevágó volt azzal szembesülni, hogy azok a magyarok, akik Szlovákiában születtek, ma is háborús bűnösnek számítnak. Ugyan a törvényben foglaltakat már nem alkalmazzák, a Beneš-dekrétumokat sosem vonták vissza.

A forgatás során több stábot is rádöbrent, saját családja is érintett a kitelepítésben, a korábban hallott



Baska József és felesége, Rényi Katalin egy régi fotón

történettöredékek ekkor álltak bennük össze. Barbarának meglepő volt felfedezni, hányan hordozzák ugyanazt a traumát. Azóta a küldetésévé vált, hogy a közbeszéd részévé tegye ezt a történelmi tragédiát, a csehszlovákiai kitelepítésről ugyanis kevés film és könyv született, és maguk az érintettek sem beszélnek a fájdalmukról. „Bár én édesapám szemszögéből tárom fel az eseményeket, ez nem csak az ő története: tízezrek menekültek el, ami aztán gyerekeik, unokáik életére is kihatott, így valójában százazrekről van szó.” A felmenők történetének felidézésével utódaik is jobban megérthetik azok viselkedését, gondolkodását.

NEMZEDÉKEKEN ÁTIVÉLŐ FÁJDALOM

A történetek mély nyomot hagytak a család minden tagjában, az eseménytől sosem tudtak elszakadni. A legkisebb gyermek, Baska Edit, akit akkor hordott szíve alatt az anya, például máig őrzi a sorsukat megpecsételő 1947-es, szlovákul írt kitelepítési dokumentumot.

Baska József gyermekeinek is rengetegszer mesélt az átéltekről. „Olyan sokszor hallottam a történetet, hogy beépült az identitásomba, hasonlóan fájdalmas érzéseket hív elő belőlem a téma, mintha magam is átéltem volna” – mondja Barbara, aki a filmben egy traumakutatót is megszólaltat.

Baska József a festészetet választotta terápiának, amelyben Barbara és testvére, a képzőművész Balázs is követték. „Apu mindig úgy fogalmazott, be kell fogni a szelet a vitorlába. Ő ezt úgy valósította meg, hogy művészté formálta a nehézségeket” – idézi édesapját a lánya. „E transzgenerációs trauma feldolgozásánál a legfontosabb, hogy megértsük, beszéljünk róla, és legyünk büszkéek a felmenőink bátorságára, ahogyan felálltak ebből a helyzetből, és újjáépítették az életüket, szigorúan magyarként.” A rendező saját gyerekeinek is mesélt a család kitelepítéséről. Két fiát a forgasztás helyszínére is magával vitte, sőt, a filmben is szerepelnek.

A család számára a hit is kapaszkodót nyújtott. Amikor a havas erdőben megakadt a menekülő család szekere, az apa elindult, hogy segítséget kérjen. Attól féltek, nem



A családi fényképeket nézve újabb történetek elevenednek meg

talál vissza éjjel a nagy hóban, ám nem sokkal később két ökröt húzva jelent meg. Ekkor érezték, hogy vigyáz rájuk az Úr. Az Isten iránt érzett hála később a festő művésztét is átjárta.

MEGÉRKEZŐ KEREKEK

Miközben Barbarával beszélgetünk, a Képmás fotósa, Jácint arról kérdezi őt, pozitív vagy inkább negatív hangvételű lesz-e a készülő anyag, amely bizonyára sokakat elgondolkodtat majd. Hiszen egy szomorú családi történet és egy amögött húzódo történelmi tragédia a téma, amelyben az érintetteknek azóta sem szolgáltattak igazságot. Az Emberi Jogok Európai Bíróságán ma is folynak perek az akkori jogfosztások ügyében. Barbara a filmet és a könyvet egyfajta jóvátételnek szánja minden akkor megalázott, elüldözött magyar embernek; azáltal, hogy másokhoz is eljut a történetük, az ő lelke is megnyugvásra talál.

Úgy véli, az évek során édesapjának is sikerült feldolgoznia a család kitelepítését. A *Szekér szétesése* című sorozatában darabjaira hullva jelenítette meg az ikonikus szekérekereket, azt fejezve ki ezzel, hogy ha nincs, ami továbbmenjen, akkor az maga a megérkezés. Ez a kép az után készült, hogy – ötven évvel a család elmenekülése után – díszpolgárrá avatták Rozsnyón, ahol aztán művésztelepet alapított. Egy későbbi festményének pedig az *Ünnepi szekér* címet adta. „Végre nem kellett bujdosnia, hanem magyarul beszélve, nemzetiségét és művészi világát vállalva tért vissza, amely ünneppel ért fel számára.” A festőművész sosem szakadt el szeretett városától. „Apa úgy vélte, a menekülőnek csak a teste megy el, ám a lelke valójában folyamatosan a régi és az új haza között vándorol.”

A dokumentumfilmet január 22-én, a magyar kultúra napján a Duna Televízió is műsorára tűzi, majd Barbara egy határon túli turnéra indul a filmmel.

Az ablakon kitekintve a Deák téren álló óriáskerék néz vissza ránk, amelyet Baska József is nagyon szeretett. A meglevenedő kerék tovább forog. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószejkény 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.

HÓESÉS

♦ **1.** A férfinak nem hiányzott most ez a késő esti felfordulás. Sokáig kellett az irodában maradnia, nem is vacsoráztak rendesen... nem értette a feleségét, aki más-kor annyira ragaszkodik a napirendhez, mesét sem nézhetnek, ha nincs kész a lecke, most meg félbehagyta az egyik a házit is. Mindez egy kis hóesés miatt? Semmi kedve nem volt kimenni, amikor már lezuhanyozva otthoni ruhában épp azon bosszankodott, hogy reggel takaríthatja a havat a kocsiról.

Neki a hó gyerekkorában sem volt öröm. Az esti imába általában belefoglalta a kérést, hogy csak hajnalban ne essen, mert akkor neki kell ellapátolnia a ház előtt. Apa ugyanis már aludt az éjszakázás után. Anya meg a kicsikkel volt elfoglalva. Sosem találta el, mennyi ruhát vegyen, hogy ne fázzon és ne is izzadjon, nem szerette a lapát tompán kongó hangját, azt, hogy kiszámíthatatlan, mikor csikordul meg élesen egy kavicson. De legjobban attól félt, ha nem végez elég gyorsan, a két házzal odébb lakó ikrek, akik hajnalban edzésre jártak, meglátják. Amikor egyszer össze a sulit után összesöpörte az avart az utcán, egész héten Utcaseprőnek szólították.

Amikor leérték a gyerekekkel, nem érezte, hogy hideg van. Az ötvenes szomszéd férfi is épp kilépett az ajtón egy lapáttal a kezében. „Jó estét! Szánkózás? De irigykedem” – nevetett a gyerekekre. „Jó estét! Jó munkát!” – felelte, és egy pillanatig maga is elkezdett irigykedni, aztán észbe kapott, hogy ez a saját élete.

2. A nő dühös lett a férjére, amiért próbálja elszabotálni a szánkózást, de igyekezett elodázni a konfliktust. A gyerekek évek óta nem láttak havat, ki sem próbálták még a szánkót, holnapra talán már el is olvad, azt írják két fok lesz. Hát nem látja, milyen boldogok? A kicsi egészen kipirult az örömtől.

Pont, mint azon a kedd estén a lakótelepen. Apa, aki hétköznap csak vacsorázni jött ki a szobájából, mert a munkából hazaérve is dolgozott, megállt a gyerekszoba ajtajában. Azt hitték, szidás jön, mert túl hangosan veszték össze, kinek kell ma mosogatni, de ezt mondta: „Esik a hó. Nem megyünk ki?” A tesója hitetlenkedve kérdezte: „Apa...most?” „Nyáron szerintem már késő lesz, de nem kötelező.” Két perc alatt felrángatták a hótaposót, ő felemás kesztyűt vett, hogy ne kelljen rá várni, amíg meglesz a párja. Odalent a betont puha fehér takaró rejtette, a lámpafény világító hógömbjében zuhogtak a pelyhek. Az autók, mintha szőnyegen suhantak volna, a kukák vicces manóknak látszottak, a kocsikon egymásnak üzengettek az esti sétálók. A szokatlan csendben mintha közelebb léptek volna a panelházak mögötti hegyek, hogy részei lehessenek ennek a mesevilágnak. Anya kacagott, Apa pedig... Apa hógolyót gyúrt! Leguggolt az autókat rejtő hófedte dombok mögé, onnan dobálta őket. Öcsi azonnal beállt mellé, halkán puffantak a gyakorlatlanul és esetlenül eldobott bombák. Anya is beszállt a csatába, hívta is, de neki mintha beleragadt volna a csizmája a havas lábnyomba. Jól meg akarta jegyezni a fehérbe ölelt képet és a csendbe burkolt hangot: ahogy Apa nevet.

Amikor kiért az utcára, a férje már a csillogó hószőnyegen futva húzta a szánkóvonatot, és néha nyerített is, aminek osztatlan sikere volt nemcsak az aprónép, a túloldalon szembejövők körében is. A gyerekeket biztosan nem kell sokáig altatni, gondolta esetleg forralt borozhatna is kettesben. ♦