



Indulhatunk?

A kék zónák hosszú életet ígérő titkai 1.

Már az ókori görög filozófusok is szerettek sétálva értekezni. *Hippokratész* úgy vélte, hogy a séta a legjobb orvosság. Hosszú évszázadok óta hívek milliói tapossák a zarándokutak ösvényeit, a szerzetesek pedig koptatják a kolostorok kerengőit. *Rousseau* is azt vallotta, hogy csak gyaloglás közben tud gondolkodni, *Kant* soha ki nem hagyta volna hosszú esti sétáit Königsberg kertjeiben, *Thoreau* napi négy-öt órát gyalogolt, mert úgy tapasztalta, a legjobb műveket akkor írta, amikor sokat sétált. *Gandhi* a sétát a testgyakorlatok királynőjének nevezte.

- ◆ Rendszeres napi negyven perc gyaloglás látványosan javítja az életminőségünket. Rendkívül jó hatást gyakorol minden szervrendszerünkre: javítja fizikai, mentális és érzelmi egészségünket. Jó példaként járnak előttünk ebben a kék zónák százévesei: a természetes mozgás ugyanis mindennapjaik része. Bárhová mennek – legyen az templom vagy étterem, vendégség vagy munka –, a gyaloglást választják, így naponta több kilométert is megtesznek.

A kék zónák Földünk azon régiói, ahol különösen magas az idős – akár száz évet is megélő –, jó egészségnek örvendő, boldog emberek aránya. *Dan Buettner* amerikai újságíró több mint húsz éve orvosokból és tudósokból álló csapatával azt kutatja, mi lehet a hosszú élet titka. Öt helyet találtak a világban – Szardínia hegyvidéki falvait, a Csendes-óceán déli részén fekvő Okinava-szigetet, a görögországi Ikaria szigetét, a Costa Rica-i Nicoya-félszigetet, a kaliforniai Loma Linda városát, ahol az emberek a legtovább élnek.

A mozgásformák közül talán a gyaloglás szolgálja legjobban a szív egészségét. Segíthet a megfelelő testsúly, anyagcsere, vérnyomás fenntartásában, amelyek mind hozzájárulnak a szív egészségének megőrzéséhez.



A séta a depresszió egyik legjobb ellenszere.

Köztudott, hogy a testmozgás az idegrendszerre gyakorolt hatása révén csökkenti a stresszt és javítja a hangulatot, hiszen felszabadítja a boldogsághormonokat: az endorfint, a szerotonint és a dopamint. Így lesz a séta a depresszió egyik legjobb ellenszere.

A lépések felpörgetik az agy vér- és oxigénellátását, ezáltal pedig javul a memóriánk és a többi kognitív képességünk is. Aki sokat gyalogol, annál bizonyítottan alacsonyabb a demencia és az Alzheimer-kór kialakulásának esélye. A séta nem igényel tudatos odafigyelést, így elménk „megtisztulhat”, és szabad utat engedhet a kreatív és innovatív ötleteknek. Aki rendszeresen mozog, sokkal könnyebben tud reagálni a váratlan kihívásokra.

Séta közben az egész test dolgozik. Erősödnek az izmok, javul a tüdőkapacitás, az emésztés, és még a szemre is jótékony hatást gyakorol. A gyaloglás fejleszti a koordinációs képességet, erősíti az immunrendszert, fokozza az állóképességet. Jelentős szerepet játszik a csontritkulás és a szívinfarktus megelőzésében, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, egyes rosszindulatú daganatok, légúti betegségek, a posztCOVID-tünetek kezelésében.

Mindezek után, ki ne akarná beiktatni a gyaloglást mindennapi életébe?

KARDIOÖSVÉNYEK

Első lépésként érdemes lehet csatlakozni a Szent Ferenc Kórház által életre hívott Út az egészséghez elnevezésű programjához. Lényege, hogy egy rövidebb vagy hosszabb túra keretében visszajelzést kaphatunk szívünk egészségi állapotáról. Eddig kilenc helyszínen létesült ilyen kardiotoanösvény. Azoknak, akiknek kevésbé terhelhető a szervezetük rövidebb, míg az egészségesek számára hosszabb útvonal áll rendelkezésre.

A tanösvényen információs táblákkal jelzett pulzuserőmérőpontokat jelöltek ki. Az itt mért pulzusértékeinket a sétaunk elején felvett kis túralapra jegyezhetjük fel, majd gyaloglásunk végeztével leadhatjuk azt, hogy a kórház szakemberei kiértékeljék eredményeinket. Az ösvényeket vezetett gyalogtúrák keretében, illetve egyénileg is be lehet járni. A programhoz egyedileg kifejlesztett mobilapplikáció is tartozik.

„Ma már kellő bizonyítékunk van arra, hogy a rendszeresen – hetente ötször legalább negyven percen át – végzett dinamikus mozgás szervezetünk teljesítőképességére és mentális egészségünkre előnyös hatást gyakorol” – mondja dr. Toldy-Schedel Emil kardiológus, a Budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója. „Ezen tudás és a kardiológiai tapasztalataink alapján született meg az első Út az egészséghez program a Kis-Hárs-hegyen. Eleinte a betegeinknek szólt, de aztán rájöttünk, milyen nagy szerepe lehet a prevencióban és a szűrésben is. Azt is mondhatnám, hogy a program egy kellemes túra élménye mellett egy kardiológiai szűrővizsgálat lehetőségét is kínálja, méghozzá gyönyörű környezetben.

A program azok számára, akik különböző egészségügyi okok miatt félnek a gyaloglástól, egy keretrendszerrel biztosít, hogy merjenek elindulni. Így született meg az első tanösvény nyolc évvel ezelőtt.” A leadott túralapoknak köszönhetően számos esetben rejtett, de beavatkozást igénylő kardiológiai problémákra derült már fény, meghosszabbítva ezzel sok-sok ember életét.

„Programunk célja, hogy egy mozgásmozgalmat indítsunk el” – fogalmaz dr. Toldy-Schedel Emil. „A mozgást nemcsak fizikai aktivitásként, hanem közös együttlétként is támogatjuk, hogy merjék megtenni az első lépést az emberek. Az egymást sarkalló közös túrázás, a közösségi létélmény mentális egészségre gyakorolt pozitív hatása pedig mérhető és kimutatható, ezért is szervezünk vezetett túrákat. Én magam is igyekszem havonta egyszer csoportot kísélni. Ehhez persze szükségünk van önkéntes helyi segítőkre is. Olyan embereket keresünk, akik szívesen csatlakoznának a programhoz akár túravezetőként, vagy akik szívesen lennének házigazdái a programnak egy új helyszínen.”

A kezdeményezés sikerére és a nagy érdeklődésre való tekintettel, az elmúlt hét évben további nyolc túraösvényt adtak át Budapesten és az ország más pontjain. A tervek szerint idén pedig további legalább tíz kardiotanösvénnyel bővül a program. Addig is érdemes végigjárni a jelenleg elérhető gyönyörű helyszíneket, kitöltetni és kiértékelésre leadni a túralapot.

GYALOGLÁS ÉS TÁRSASÁG

Szerencsére országszerte egyre több lehetőség nyílik arra, hogy egyénileg, csoportosan vagy már egy meglévő közösséghez csatlakozva vágjunk bele a rendszeres sétába. Az Aktív Magyarország oldalán például tematikusan lehet mozgásformákra, régiókra keresni, ahol komplett programcsomagokat is ajánlanak az aktív pihenésre vágyóknak. <https://aktivmagyarorszag.hu/>

Monspart Sarolta kezdeményezte 2017-ben, hogy az országszerte gyalogló idősek klubhálózatba szerveződjenek, vagyis olyan közösséggé formálódjanak, ahol nemcsak örömteli testmozgásra van lehetőségük, hanem arra is, hogy kortárskapcsolataikat megerősítsék.

A nemzet sportolójának az volt az álma, hogy legalább ötszáz gyalogló idősklub működjön Magyarországon. A klubhálózathoz ma már kétszázhusz ilyen egylet csatlakozott az ország számos területén. Ezek heti gyakorisággal gyaloglóprogramokat szerveznek azért, hogy az ötvenöt év feletti korosztály rendszeresen mozogjon, és társasági programokon vegyen részt. <https://mosa.hu/>

A Millió lépés az iskoláért nevű kihívás minden idők legnagyobb mozgásra ösztönző játéka lett Magyarországon 2023-ban. A játék célja: minél több



résztvevő bevonásával, rendszeres mozgással lépéseket gyűjteni a versenyben résztvevő iskolák számára; minél több időt gyaloglóklub létrejötté; legalább háromszáz-ezer aktív résztvevő bevonása. <https://milliolepes.hu/>

A Túrabarátok tagjait a természet szeretete és a túrázás köti össze, amely egyszerre sport, pihenés és közösségformáló erő. Azzal a céllal alakultak, hogy együtt járják a természetet, és magukkal vigyék azokat, akik korábban szerettek volna már kimozdulni, de nem mertek. Klubjukkal segítenek felkészülni a túrákra, sőt túrabarát-alkalmazásukkal a kevésbé tapasztaltak is felfedezhetik a természet szépségeit. www.tura-baratok.hu

Felfedezésre várnak továbbá a havonta más arcukat mutató, gyönyörű, hazai arborétumaink, érdemes kipróbálni a sportos gyaloglás egyre népszerűbb formáját, a nordic walkingot, vagy a mozgást meditációval összekötni, és részt venni például a gyaloglás Jézussal nevű programon. ♦



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.

MIÓTA SZERETI APU A BANÁNT?

♦ **1.** Csak negyedórára ugrik be a szüleikhez, a hétvégén ott hagyták Bócit, a gyerek alvós bohócát. Odafelé benéz a zöldségeshez gyümölcsért. Ilyenkor még nem terem semmi a kertben, és a szülei csak akkor vesznek narancsot, ha ők mennek hozzájuk, az aszott kerti almákat eszik, amíg van belőlük.

Apa épp a kertbe készül borsót ültetni, a banánfűrt láttán felcsillan a szeme. „Ezt mind nekem?” – kérdi, és az előszobában, három-négy harapással el is tüntet egyet. „Ezt beviszem a szobámba” – mondja, és ő elmosolyodik, mert biztos benne, hogy megeszik még egyet odabent. „Mióta szereti Apu a banánt?” – „Mióta öregszik, azóta ilyen torkos – válaszol fejcsóválva az anyja –, pedig ebéd előtt is vittem neki két almáspitét tízóraira. De nem látszik rajta, csont és bőr. Most meg megy ki ebben a hidegben, rendes kabát nélkül. Kávét sem ittál!” – kiabál utána.

Leülnek hármasban kávézni, a szülei ismerős mozdulatokkal, szinte kötelességszerűen döntik be feketén, tej és cukor nélkül, ahogyan mindig, de ő nehezen nyeli le a kotyogón főzött, karcos lét. Gyerekkorában kávézaskor néha banánt kaptak. Legtöbbször karácsony előtt. „Miért nem cipzár van a banánon?” – kérdezte ilyenkor Apu. „Apu, te nem kérsz?” – kérdeztek vissza, és mindig jött rá a válasz: „Banánt csak a gyerekek és a majmok esznek.”

Az apja feláll a kávé mellől, és kimegy a kertbe. Megöregedett. A doktor úr türelmetlen mozdulatai tűnődővé váltak, és meglassult híresen viharzó járása is, léptei bizonytalanul keresik a talajt a kitaposott kerti cipőben.

2. „Viszlát, doktor úr” – szól utána a portás a fülkéből, ahogy szórakozottan elviharzott a portaépület előtt. Visszalépett párat, és bocsánatkérőn, integetve, szinte hajlongva próbálta jóvátenni figyelmetlenségét. Ahogy az előbb átvágott a füstölgő épületek között,

máson járt az esze. Az egyik laboros azt mondta délelőtt az intézet folyosóján, hogy az üzletközpontba zárás előtt banán érkezik. Szeretett volna hazavinni meglepetésnek. Igyekezett minél előbb végezni a szabadalom körüli ügyintézésrel, nem ebédelt, és már fél négyre itt volt a másodállása helyszínén, mert a Mamának is megígérte, hogy bemegy hozzá. Mégis kicsit megcsúszott időben, feltartották a titkárnők a csacsogásukkal, ezért a szokottnál is gyorsabban vágott át a gyárudvaron.

Csípős szél süvített, valami jeges csapadékot hordva. A busz úgy úszott be a síkos úton a megállóba, mint egy jóllakott óriás cet, kiokádta és befalta a tömeget. Az emberek munka után karácsonyi vásárlásra igyekeztek. Nem bírta a tömeget, a fülzúgás, a szapora szívverés és izzadás ijesztő volt. Elindult gyalog, négy megálló kábé tíz perc, s közben hálásan gondolt arra, hogy náluk a vásárlásokat a felesége intézi. Csak a mait kell átvészelnie. A Mama csalódott volt, hogy keveset maradt, megígérte, hogy holnap hoz valami meglepetést. Ezután muszáj volt buszra szállnia. Igyekezett elterelni a gondolatait a ráizzadt sapkáról, a cigiszagú, hangosan beszélgető utastársokról. A prof szerint Amerikában vagy tízféle banán is van, valamelyiket csak főzésre használják, imád ezekről az utazásokról beszélni, de sosem a szakmai híreket adja át. A múlt hónapban megint hívták őt is, de majd bolond lesz repülőre ülni. Úgyis mindenről értesül a publikálásokból.

Az áruházban az emeleti Csemegetől a földszintre kigyózik a sor. Mire sorra kerül, már csak hat darabot lehet venni, szerencsés, a mögötte álló nőnek már nem jut. „Egy órája állok itt a gyerekekkel” – mondja sírósan. „Ez túlzás, asszonyom, én is csak harmincöt perce állok itt” – jegyzi meg a pontosság kedvéért, gyors kalkulációt végez: a gyerekeknek, a Mamának..., leválaszt két banánt, odaadja a nőnek, és viharzik ki a szabad levegőre. ♦





SZÖVEG –
CSONGOR ANDREA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Felügyelet helyett támogatás

Bánk egy tapolcai családi házban lakik, ahol saját szobáját a szüleivel együtt rendezte be, és kedvenc filmjének posztere lóg a falon. Értelmi fogyatékossgal élő felnőttként önállóan éli az életét, dolgozni jár, saját keresete van, szabadidejében a színjátszó kör legaktívabb tagja, és mostanság épp szerelmes. Képes elkészíteni a vacsoráját, és szeret élni a szavazati jogával. Mindehhez a KULCSprogram nyújt neki segítséget, amely az önállóságot előtérbe helyező támogatott lakhatás modellje a fogyatékossgal élők számára.

- ◆ Az Országos ÉFOÉSZ (Értelmi Fogyatékossgal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége) arra kapott megbízást, hogy szociológusokkal, gyógypedagógusokkal és jogászokkal együtt dolgozzon ki egy szakmai programot az intézményben élő értelmi sérült emberek számára, hogy a megfelelő szintű támogatás mellett képesek legyenek önállóan élni. A szakmai programot a gyakorlatban is ki kellett próbálni.

Horváthné Somogyi Ildikó, a Veszprém Megyei ÉFOÉSZ elnökeként és az országos ÉFOÉSZ alelnökeként azt javasolta, hogy legyen az első ház Tapolcán, hiszen ott már kiépített szolgáltatási gyűrűvel rendelkeztek, emellett támogatott szolgálatuk, nappali intézményük is volt. Így emlékszik arra a pillanatra, amikor a közel kétszáz fős lesencetomaji intézet lakói elé állt, és felajánlotta a lehetőséget, hogy kiköltözhetnek a széles lépcsős, magas belmagasságú kastélyépületből: „A kétszáz lakóból mindössze tizenketten nyújtották fel a kezüket, hogy jelentkeznek. Sajátságos világ ez a kastélyintézmény: egy védett, ugyanakkor

◀◀ Ostorházi Bánk a nappali intézmény varrodájában

◀ Kovács Nóra és Ábrahám Sára



Húsvéti készülődés a nappali intézmény varrodájában



Gyuri az egyik első lakó (Iván Zoltán mellett) a KULCSprogramban



Iván Zoltán a szobájában

kissé elzárt hely, kitűnő szakemberekkel a vastag falak között. Mi elmondtuk a lakóknak, hogy amilyen jól lehet majd a programba, ahány szobás lakást kapunk, de ehhez előre fel kell készülniük az önálló életre. Hatvanórás elméleti képzéssel kezdtünk, szituációs játékokkal, gyakorlatias tudnivalókkal, de végül ez a hatvan óra majdnem egy évig tartott. Olyan újdonságként ható feladatokkal kellett megbirkózniuk, mint az ablak nyitásának fortélyai vagy a mosógép beindítása. Amikor végül mindenki megkapta az oklevelét, akadt egy fiatalember, aki visszalépett a lehetőségtől. »Átveszem az oklevelet« – jelentette ki nagy komolyan –, »de én bizony nem megyek ki.«

Kaptak egy háromszobás önkormányzati lakást, tehát három fiatalall tudtak kezdeni, akik közül az egyik súlyos hallássérült volt az értelmi sérülése mellett, és mindhárman eleve intézetben töltötték a gyerekkorukat. A gyakorlati oktatás alatt megtanulták, hogyan kell használni a gáztűzhelyt, és elkezdheték megtervezni

a saját szobájukat. „Mi azt gondoltuk, hogy óriási örömet okozunk majd ezzel, de amikor megvolt a kulcsátadás, még alig értem el a sarokig, már azzal hívtak föl: ők úgy döntöttek, hogy közös szobában fognak aludni – meséli a szakember –, mondtam nekik, ez a ti döntésetek, és átvittük az ágyakat a választott szobába. Később a szekrényeket is átcipeltük. Egy év volt, mire igényük alakult ki a saját külön térre. Ők egyébként az intézményben huszonnégy órás felügyelet alatt álltak, de mi úgy ítéltük meg, hogy képesek lesznek arra, hogy éjszakai felügyelet nélkül éljenek a lakásban. Eleinte még visszajártak Lesencetomajra dolgozni, mert hónapokig szükségük volt erre a köldökszinorra. Egyenként tudtak leválni róla, különböző időpontokban.”

Ma szükségletfelmérésnek hívják a kezdeti munkát, amelyet az induláskor a szakemberek elvégeztek, mostanra szerepel is a szociális törvénybe foglalt protokollban. Sok kiváló szakember kellett ahhoz, hogy ezt jól bemérjék. Nemcsak intézményből, hanem családból



Horváthné Somogyi Ildikó és Ostorházi Bánk



Szini Gergő a szobájában



Gondi Anna

is fogadnak fiatalokat. „A csapatunkban még mindig itt van az első három fiatalunk (bár egyikük ma már a barátnőjével él egy másik házban), de Bánk például családból érkezett. Nem teszünk különbséget, feltételeket sem szabunk, és nem döntünk helyettük az ő ügyeikben. Nem felügyeljük, hanem támogatjuk őket abban, hogy a saját életüket élhessék.”

Ma már egy kilencszobás családi házat tudnak biztosítani a stabil csapatnak. Hangsúlyozzák, hogy ehhez a programhoz nem ápolási szemlélet kell, hanem támogatási. Például engedték nekik, hogy kiválasszák a szobájuk színét. „A festő a munka kezdése előtt felhívott, hogy biztosan megengedtük-e nekik ezt a színekavalkádót – mondja Ildikó – , én természetesen biztosítottam róla, hogy mehetnek a színek. Piros, sárga, zöld, kék, narancssárga és lila árnyalatok pompáztak a falakon, összevissza cikázva. Az intézményi fehérség után kellett nekik a színek, de a következő festéskor már letisztultabb döntéseket hoztak.”

Gyuri, az egyik első lakó kezdetben még kizáró, majd költözéskor már csak korlátozó gondnokság alatt állt, a másik fiatal szintén. Az volt a nagy álmuk, hogy ha kiköltöznek, akkor az önérvényesítésben odáig jussanak, hogy támogatott döntéshozattal saját döntéseik lehessenek. Az intézetben arról sem hozhattak saját döntést, hogy káposztafőzeléket esznek-e vagy sült húst. Később főleg házasodni akartak. „Természetesen a jogok mellett a kötelességekről is hallottak tőlünk – avat be a szakember –, nekiálltunk, fogadtam egy ügyvédet, amikor erre megérték a fiúk, és két éven keresztül pereskedtünk a gyámhivatallal, mire sikerült elérni, hogy ne legyenek gondnokság alatt. Ma házasodhatnak, szavazhatnak, én lettem a választott támogatójuk, amire nagyon büszke vagyok. Ha kérdeznak, elmondom nekik azokat a tudnivalókat, amelyekre szükségük van a döntéshez, de nem döntök helyettük. Könnyen érthető formába kell önteni az információt, rövid, egyértelmű mondatokban fogalmazni. És megértik.”



Megbeszélés a támogatott lakhatás nappalijában



Iván Zoltán a konyhában



Kisgyörgy Szonja



Münnich Mónika

Ma Magyarországon több mint húszezer fogyatékossgal élő fiatal van, akik támogatott lakhatásra várnak. A számok mögött rengeteg nehéz életsorsú család áll, gyermeküket saját otthonukban ápoló, megfáradt, idősödő szülők. Nagy változás történik az ellátásban, hiszen a fogyatékossgal élők a korábbi évtizedekben épült nagy intézmények helyett családi jellegű házakba költözhetnek, így sokkal több lehetőségük nyílik a társadalmi életre is. Decemberben sok támogatott lakhatás indult be a hozzá kapcsolódó szociális szolgáltatásokkal együtt, annak köszönhetően, hogy ismét többmilliárdos pályázatot írt ki erre a szaktárca, amely az intézményi kiváltást és a családból jövőket helyzetét is segíti majd. A KULCSprogramban nincs belépési díj, csak a havi térítési díj, ami a szociális jogszabály szerinti összeg. Mivel a fiatalok dolgoznak, van keresetük, amelyből tudnak ruhát, elektronikai eszközöket venni. „A házuk az utca

közepén van, beilleszkedtünk a közösségbe. Reggel értük meg a támogató szolgálat, este hazaviszi őket, így éppen annyi segítséget adunk számukra a mindennapokban, amennyi elég az önállósághoz, nem többet. Főznek, ellátják a ház körüli munkákat a biztos segítői háttér mellett. A lehetőséget kell nekik megadni! Így a szülő is vissza tud menni a nyílt munkaerőpiacra, közösségekhez tartozhat, megélheti a gyermeke kiröpülését. Hiszen a fogyatékossgal élőknek sem tesz jót, ha huszonhárom éves kora után otthon marad” – mondja Ildikó, akinek családi mintája is van a segítségre szorulókat támogatásában. Édesapja főorvos volt Tapolcán, és otthon azt tanulta meg, hogy ha valaki segítséget kér, akkor azt meg kell adni. „Ha karácsonykor a fa alatt álltunk, és megszólalt a telefon, édesapám így szólt: »Amíg az angyalok itt suhognak, én elugrom, és segítetek a betegemnek.« Egy testvérem kivételével, aki közgazdász, hárman a segítő szakmában dolgozunk, gyógypedagógus, orvos, gyógyszerész lett belőlünk.” ♦

A Média a Családért-díj

februári jelöltjei



Média a Családért-díj

ÁRVAI MAGDOLNA

Aki a fényből fénybe ment

Nők Lapja

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

POLYÁK HAJNALKA

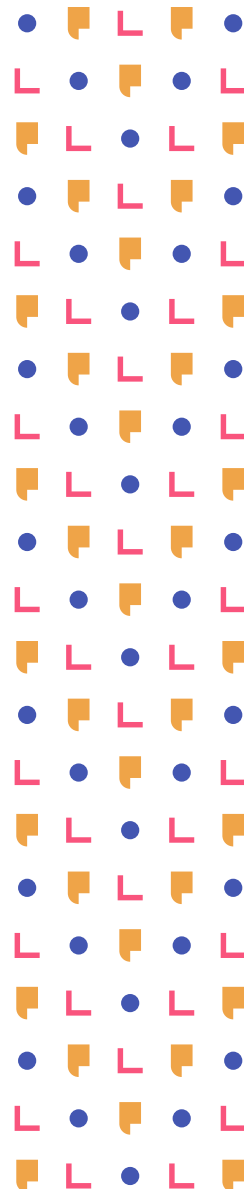
**Attól kezdve együtt járunk
a templomba**

Hírvivő

A magyarországi és külhoni
közönségdíjak támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és
a jelölt munkákat megismerheti
a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését
is várjuk.





SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN



EGYMÁS HÁLÓJÁBAN

A társfüggőség

A társfüggőség olyan kapcsolati dinamika, amelyben az egyik személy érzelmi vagy mentális jólléte szorosan összekapcsolódik egy másik személy viselkedésével vagy érzelmi állapotával. Ezzel a jelenséggel rendszerint olyan kapcsolatokban találkozhatunk, ahol az egyik félnek komoly problémái vannak, és a másik személy ebben őt „kiszolgálja”, akkor is, ha az számára ártalmas. Ez a dinamika általában diszfunkcionális, és hosszú távon mindkét fél számára káros.

◆ OKOK A GYEREKKORBAN ÉS A TÁRSADALOMBAN

A társfüggőség egy összetett és sokrétű pszichológiai és viselkedési jelenség, amely gyakran olyan kapcsolatokban alakul ki, ahol az egyik személy szükségletei és vágyai alárendelődnek a másiknak. A fogalmat eredetileg az alkohol- vagy kábítószer-függőségekkel küzdő családokban megfigyelt dinamikák leírására alkották meg a XX. század közepén, de ma már a kapcsolatok és a viselkedések szélesebb körét öleli fel, és a nem jól működő emberi viszonyok széles skálájára is kiterjed. A jelenség megértése alapvetően fontos ahhoz, hogy valakit egy egészségesebb kapcsolathoz és saját egyéni jóllétéhez segítsünk.

A társfüggőség számos anya-gyerekek kapcsolatát is jellemez,

amelyekben az édesanyák egyetlen célja, és életük értelme a gyerekük.

A társfüggő kapcsolatokra jellemző, hogy bennük az egyik a másikért állandóan aggódik, a problémáit igyekszik megoldani, miközben a saját érzelmeit elnyomja. Értékesnek és boldognak pedig aszerint látja magát, hogy mit mond vagy tesz a másik. A társfüggő általában kényszeresen gondoskodik a másiktól, illetve irányítja őt, miközben önmagáért nem vállal eléggé felelősséget. Autonómiája csekély, személyes identitása sérült. A társfüggő túlzottan támaszkodik másokra az érzelmek vagy az önazonosság terén, de abban is, hogy megbirkózzon az élet kihívásaival. A társfüggőség mértéke változó, és sokféle módon manifesztálódhat.

A gyökerei gyakran a gyermekkorban keresendőek. Akik gyerekként nem kaptak megfelelő érzelmi támogatást, felnőttként hajlamok lehetnek túlzottan másokra támaszkodni, mivel hiányzik belőlük a magabiztosság, és alacsony az önbecsülésük. A társadalmi tényezők is befolyásolhatják ezt a jelenséget. Azokban a kultúrában, ahol a csoportközösség és az egyén összefonódása erősen hangsúlyozott, nagyobb eséllyel alakulhat ki társfüggőség.

A TÁRSFÜGGŐ

- ▶ tagadja a saját és a kötődési személy problémáját,
- ▶ folyamatosan mások kedvében próbál járni, hogy ezzel kivívja azok szeretetét és elismerését,
- ▶ magát áldozatszerepben látja, aki szenved attól, hogy mindig neki kell helytállnia a másik helyett, mégis nehezen képviseli az érdekeit,
- ▶ elképzelhetetlen számára, hogy ne tartozzon valakihez, fél, hogy elhagyják,
- ▶ túlzott felelősségérzetet érez a családjáért, a kapcsolódásaiért, és emiatt kényszeresen, erőn felül megtesz mindent mások jóllétéért,
- ▶ sokszor manipulációval éri el céljait,
- ▶ erős a kontrollfunkciója, nem tudja elképzelni, hogy az ő irányítása nélkül is működhetnek a dolgok,
- ▶ a megmentő-üldöző-áldozat játszmát működteti. Megmentő, amikor a függő személyt segíti. Üldöző, amikor próbálja a függőt rávenni a változásra, áldozat pedig, amikor úgy tekint magára, hogy ő csupán a dolgok és a helyzet elszenvetője.

NEM CSAK PÁRKAPCSOLATI GOND

Magyarországon a párkapcsolatban élők gyakran szenvednek a társfüggőség következményeitől, a probléma általában nőket érint. Az alapvető női és anyai eszköztárhoz tartozik a gondoskodás, az áldozatvállalás vagy a többiek kiszolgálása. Akkor ismerhetjük fel ennek kártékony oldalát, ha ez a viselkedés már minden mást elhomályosít, és a kapcsolat résztvevője a boldogtalanság ellenére is mindenáron menteni próbálja a kötődését.

A társfüggőség számos anya-gyerek kapcsolatot is jellemez, amelyekben az édesanyák egyetlen célja, és életük értelme a gyerekek, annak testi-lelki jólléte, szükségleteinek kielégítése. Ennek tipikus példái, amikor egy anya a kamasz gyereket túlzottan kiszolgálja: eteti, itatja vagy elvégez minden feladatot helyette. Ezzel az életfeladattal veszi el, hiszen a tinédzser így nem tanul meg sem

önmagáról gondoskodni, sem küzdeni a céljaiért. Az édesanya szinte ráfonódik a gyermekére, és látványosan túlgondozza, ami a külvilág szemében a legtöbb esetben normál anyai gondoskodásnak tűnhet. Amennyiben ez a kamasz gyermeket sem zavarja, hiszen a tizenévesek sokszor a könnyebb ellenállást választják, így akár huszoneves korára is édesanyja „bűvkörében” és gondoskodásában élheti életét. Az édesanya pedig folyamatosan aggódhat, hogy minden rendben lesz-e vele. Egyikük sem teljesíti a kamaszkor fő feladatát, vagyis a gyerekek az érzelmi leválást, az anya pedig az elengedést. Ezt a mulasztást görgetik maguk előtt a következő életciklusban is, vagy még tovább. Később gyakori válási ok is lehet mindez, hiszen az anya-gyerek szimbiózis erősebb lehet a párkapcsolatnál.

Gyakori a szenvedélybeteg mellett lévő társfüggő is, aki egyik pillanatban nehezményezi, kritizálja a függőt, majd a másik pillanatban kiszolgálja a viselkedését. Egy alkoholbeteg személy társa egyik nap kifakad, hogy elege van a másik sorozatos részegségéből, majd másnap a bevásárlásnál mégis vesz neki alkoholt. Rendszerint ráüvölt, hogy most már nem bírja tovább, és elhagyja, de valójában nem tud kilépni a kapcsolatból. Tehát a legtöbb társfüggő szenved ebben a helyzetben, ugyanakkor azt is érzi, ha kilép a megszokott szerepből, elveszíti legfőbb feladatát, vagyis a gondoskodást és a folyamatos aggórást a másikért.

Elengedhetetlen a gyógyuláshoz az is, hogy egy szenvedélybeteg mélypontra, és azzal együtt belátásra jusson. Ilyenkor kezdődhet el a pozitív változás az életében. Ezt általában a társfüggő akadályozza. Sajnos, egy szenvedélybeteg esetében nagy a visszaesés kockázata, a gyógyuláshoz teljes személyiségváltozásra van szükség, hiszen sokszor mélyen, a gyermekkorban gyökereznek az igazi problémák.

A társfüggőség folyamatosan súlyosbodó probléma, amely megfelelő beavatkozás és kezelés nélkül kontrollálhatatlanná és veszélyessé válhat, ezért mindenképp fontos a segítségkérés. Amikor a társfüggő elkezdi gyógyulni, és elveszíti a függősége tárgyát, jelen esetben a „társát”, akkor szembesül először azzal, hogy teljesen egyedül van, és rengeteg ideje lett. Nem aggódni a másikért és nem gondoskodni róla: félelmetes érzés. A társfüggőnek magára kell találnia lelkileg. A változás első lépése, hogy tudatosítja: elsősorban mindenki saját magáért és saját életéért felelős. Ha a társa például szenvedélybeteg, nem akarhatja jobban a változást, mint a társa, és nem teheti meg a másik helyett azt, amit neki kell megtennie. ♦

KÉPMÁS

SPIRITUSZ



podcast
a lelki egészségért

A boldogsághoz önmagunk és a többi ember viselkedésének megértésén keresztül vezet az út.

A Képmás magazin **pszichológiai podcastműsorának** vendégei a lélek bonyolult működését jól ismerő **szakemberek** és olyan **ismert személyiségek**, akik bátran beszélnek életük legnehezebb és legörömtelibb időszakairól, **küzdelmekről és felismeréseikről**.

Németh Szilvia

Bóna Judit



önismeret
lelki egészség
stresszoldás
párkapcsolat
gyermeknevelés
életmód
... és még sok más téma



kepmas.hu/podcast



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
PÉLDAKÉPTÁR

A szeretet radikalizmusa

A katolikus egyház belső életében a hagyományos népegyházi modell összeomlása, a rohamos ütemben kibontakozó szekularizáció és elvilágiasodás mély válságot idézett elő. Ebből a válságból kereste a kivezető utat a II. vatikáni zsinat és a hit megélésének új útjait kereső lelkiségi és karizmatikus mozgalmak, vallási közösségek sora. Az egyik legismertebb, a Fokoláre Mozgalom, amely létét az olasz *Chiara Lubich* kezdeményezésének köszönheti. Sikere ékes példa arra, hogy a keresztény üzenet korunk nyelvén elbeszélve sem veszített erejéből, a cselekvő szeretet, a közösségteremtés és mások megsegítése ma is érték.

◆ Chiara, eredetileg Silvia Lubich 1920-ban született munkáscsalád gyermekeként, a röviddel korábban Olaszországhoz került kikötővárosban, Triesztben. Apja aktív szocialista, Mussolini uralmának ellenzője volt, aki meggyőződése miatt még a munkáját is elvesztette a harmincas években, testvére idővel a kommunista párthoz csatlakozott. A családban ennek ellenére az olasz családokban ekkortájt természetesnek számító keresztény léghő uralkodott, amely a mélyen vallásos édesanyának volt köszönhető. Silvia érettségi után a velencei egyetem filozófia szakos hallgatója lett.

Anyagi gondok és a világháború kitérése miatt azonban ott kellett hagynia az egyetemet, a dél-tiroli Trentóban, egy árvaházban és nevelőintézetben lett tanítónő. Egy lelkigyakorlat alkalmával egy új lelkiségi mozgalom alapításának gondolata fogalmazódott meg benne. Mindez a nevezetes kegyhelyen, Loretóban történt, ahol a hagyomány szerint a Szent Család názáreti házát őrzik. A ház léghőre mélyen megérintette, és e gondolat fogalmazódott meg: „szűzek serege fog követni”. Az átélt élmény hatására belépett a ferences harmadrendbe, felvette a Chiara nevet, és örökfogadalmát letéve 1943 végén Jézus jegyese lett. Közben lelki élményei által megerősített hite társakat vonzott köré, akikkel a bombázások alatt találkozott az óvóhelyen. Közösen akarták megélni keresztény hitüket, és azt a kérdést tették fel, mi az, amit semmi sem pusztíthat el.

Kép: Profimedia – Red Dot



Chiara Lubich Prágában, 2001

Chiara Lubich előadása az Ifjúsági Világtalálkozóon (World Youth Day).
Częstochowa, Lengyelország, 1991

A válasz pedig Isten volt. Úgy döntöttek, őt választják életük ideáljául. Az óvóhelyen rendszeresen olvasták a Bibliát, amely egy alkalommal Jézus főpapi imájánál nyílt ki: „Atyám, legyenek mindnyájan egy”. Úgy érezték, megértették ezt a sokszor magyarázott és mégis titokzatos szövegrészt. Egyszer pedig egy pap ismerőse mondta Chiarának, hogy Jézus legnagyobb fájdalma a halála előtti pillanat volt, amikor végtelen magárahagyottságában így kiáltott: „Istenem, Istenem, miért hagytál el engem?” Ez a két mondat lett Chiara és a megszülető mozgalom alapvető mottója, alapélménye, a kereszten függő, szenvedő és magányos Krisztussal való lelki közösség vállalása, teológiájának középpontja. A kis közösség rövidesen kibérelt egy lakást, amelyet házacs-kának neveztek el, idővel pedig, amikor már több ilyen közösség is megalakult, otthonaikat kezdték fokolárénak, trentói nyelvjárásban családi tűzhelynek hívni.

KÖZÖSSÉGBŐL MOZGALOM

A mozgalom gyorsan gyarapodásnak indult, a háború végére már félezer tagot számlált. Chiara társaival együtt aktívan részt vett Trento szociális gondjainak orvoslásában, mindenüket megosztották a rászorulókkal, szegényeket láttak vendégül asztaluknál. Mivel rendkívüli érzékenységet mutattak a háború után sokasodó társadalmi problémák iránt, kivívták környezetük szimpátiáját. Chiara szerint ez „egy olyan radikalizmus, amely felfedezi a szeretet mélységét és egyszerűségét, észreveszi a különböző helyzetekben a szeretetre hívó szükségleteket, és amelynek az a célja, hogy ez a szeretet győzedelmeskedjen minden körülményben, minden nehézségben”. Rövidesen Trento érseke is áldását adta a közösségre, ettől kezdve számos olasz városba hívták őket, a helyi csoportok száma szépen gyarapodott. Chiara Rómába költözött, ahol 1949-ben megismerte Iginio Giordani parlamenti képviselőt, író, aki csatlakozott

Különösen sokat tettek, tesznek a mozgalom aktivistái Afrikában, az ott élők egészségének megőrzéséért, életminőségük javításáért, de más régiókban is igyekeznek a keresztény szeretet nevében másokon segíteni.

a közösséghez, csakúgy, mint a pistoiai Pasquale Foresi, aki társa lett a mozgalom vezetésében. A mozgalom az ötvenes években új közösségekkel bővült, létrejött az Isten önkéntesei, az Új nemzedék, az Új családok csoport, útjára indult a mozgalom Citta Nuova, Új Város című folyóirata.

Kezdetben a hivatalos egyház gyanakodva szemlélte az új, szokatlan törekvést, az egyházi jóváhagyás végül XXIII. János pápa jóvoltából 1962-ben, a II. vatikáni zsinat megnyitására érkeztél. Chiara később II. János Pál pápa megválasztását követően, az új egyházfő vendége lett, a szentatya pedig hat évvel később ellátogatott a mozgalom laziói, Rocca di Papa-i központjába. A pápa tanító megnyilatkozásaiban több alkalommal is merített Chiara gondolataiból, aki három színóduson is a meghívottak között lehetett, és meghívást kapott a Laikusok Pápai Tanácsa szakértői közé. Különösen fontosnak tekintette a laikus, világi hívek szerepének növelését a világ javára munkálkodó egyházban: „olyan egyszerűnek tűnhet ez, mint Kolumbusz tojása: a laikus a keresztény ember. Azaz Krisztus és az ő evangéliumának követője. Ezért teljesen azt kell élnie, amit Jézus kér tőle, és elsősorban azon kell munkálkodnia, hogy terjessze Isten országát, és építse az egyházat. Mivel pedig ő, a laikus a világban él, el tudja majd vinni oda az evangéliumfényét, és azzal mindent átalakíthat.” Chiara vezetésével készült el a közösség idővel sok száz cég által is elfogadott, a katolikus társadalmi tanítást követő gazdasági programja, amely szerint a gazdálkodó cég nyereségének egyharmadát fejlesztésre, második harmadát a szegényekre, harmadik harmadát a program tagjainak felkészítésére fordítja.

A Fokoláre világméretű mozgalommá válásának évtizedei Chiara számára szakadatlan munkát jelentettek.

Sokat utazott, élete során találkozott több hivatalban lévő anglikán egyházfővel, I. Athenagoras konstantinápolyi ökumenikus pátriárkával, a buddhista, a hindu, a muszlim és a zsidó vallás képviselőivel. Politikusok, államférfiak sora fogadta, meghallgatták az ENSZ-ben és az Európa Tanácsban, jószolgálati munkáját díjak, kitüntetések sorával ismerte el a világ. Közben fáradhatatlanul tanított és írt. Csaknem öt tucat munkája jelent meg, írásait számtalan nyelvre, így magyarra is lefordították. Talán legismertebb kezdeményezése Az élet ígéje volt, amelyet 1977-től kezdve haláláig írt. Ez egy eleinte kéthetente, majd havonta megjelenő, egy-egy szentírási szakaszhoz fűzött magyarázat volt, amelyet kezdetben egy helyi rádióban olvasott fel, majd a Fokoláre Mozgalom csatornáin, később az interneten keresztül juttatott el egyre több keresztényhez. Nagy álma vált valóra még 1964-ben, amikor Firenze mellett, Loppianóban létrejött a mozgalom első modell-városa, amelynek ma közel ezer lakosa van, példáját követve pedig azóta harmincnégy hasonló közösség jött létre világszerte. Maga a Fokoláre az eltelt hét évtizedben hatalmas fejlődésen ment keresztül. Közösségei ma már több mint száz országban végeznek közösségépítő, tanító, missziós és karitatív munkát, az elkötelezett tagok száma százezer, a szimpatizánsoké megközelítőleg hárommillió, a mozgalom évtizedek óta hazánkban is jelen van. Különösen sokat tettek, tesznek a mozgalom aktivistái Afrikában, az ott élők egészségének megőrzéséért, életminőségük javításáért, de más régiókban is igyekeznek a keresztény szeretet nevében másokon segíteni.

Sikereiben és küzdelmekben gazdag élete alkonyán Chiara 2004-ben betegsége miatt visszavonult az aktív munkától, nagy pártfogóját, II. János Pál pápát még utolsó útjára kísérhette. A következő években a római Gemelli-klinikán ápolták, de a halála előtti napon kérte, hogy szállítsák haza Rocca di Papába. Utolsó óráiban az emberek tömegével érkeztek az otthonába, hogy elbúcsúzzanak tőle. A halál végül 2008. március 14-én érte. Gyászmiséjét a római, falakon kívüli Szent Pál-bazilikában Tarcisio Bertone akkori bíboros, pápai államtitkár mutatta be számos bíboros, püspök, több száz pap, politikusok, közéleti emberek, világi és vallási vezetők és mintegy negyvenezer hívő jelenlétében.

Chiara Lubichot kívánsága szerint a laziói Rocca di Papában, a Fokoláre Mozgalom központjában temették el, korábbi munkatársai mellé, halála után pedig létrehozták a nevével viselő központot, amelynek feladata írásainak összegyűjtése és dokumentálása. ♦

KÉPMÁS-EST

Iratkozzon fel
YouTube-csatornánkra, és
válogasson Képmás-estjeinkből!



[YOUTUBE.COM/KEPMAS-MAGAZIN](https://www.youtube.com/kepmas-magazin)



FONTOS TÉMÁK

SZÓRAKOZTATÓ PERCEK

FILM ÉS SZÍNHÁZ

JÓ BESZÉLGETÉSEK

