



# Isten érintése

## A kék zónák hosszú életet ígérő titkai IV.

A kék zónák szépkorú lakói vallásosak. Ez nemcsak lelki, hanem testi egészségük megőrzéséhez is hozzájárul. Gyakran kifejezik hálájukat, meglátják és értékelik az élet ajándékait, jóakarattal fordulnak mások felé. Ez az az életszemlélet, amely összeköti a kék zónák hívő százéveseit, és ez valójában nem más, mint az áldás „mechanizmusának” működése, amely nemcsak az Isten és az ember, hanem az ember és az ember közötti kapcsolatokban is jelen van.

- ◆ Dan Buettner kék zónákról szóló könyvében számos kutatást idéz, amelyek igazolják, hogy a hívő emberek jellemzően egészségesebbek és boldogabb életet élnek, mint nem hívő társaik. Ennek sokféle oka van. Kevésbé hajlamosak káros viselkedésformák felvételére, és nagyobb valószínűséggel alakítanak ki egészséges szokásokat, tartanak rendszeres önvizsgálatot. Az elmélkedés, a szemlélődés, a meditáció stresszoldó hatással is bír. Mindez pedig megvalósulhat rendszeres imádság, szertartások és elcsendesülések által. Továbbá a hit kiegyensúlyozottá tesz, sok erőt ad a küzdelmesebb időkben, az ember önértékelése is pozitívabbá válik, hiszen a vallás bizakodó jövőképre ösztönöz, mindez pedig jótékony hatással van az egészségre. Annak, aki egy vallásos közösséghez tartozik, több a lehetősége arra is, hogy erősebb társadalmi kapcsolatokat alakítson ki, amelyek megtartó erővel bírnak.

Amikor azt keressük, hogy mit tudunk áttemelni a kék zónákban élők gyakorlatából a magunk életébe, számunkra elsősorban a zsidó–keresztény kultúrkörhöz kötődő tapasztalás szolgálhat mintául. Az áldás lelkületéről és szerepéről a mindennapjainkban **dr. Varga Gyöngyi** evangélikus lelkész-teológussal, **dr. Varga Kapisztrán** ferences szerzetessel és **dr. Verő Tamás** rabbival beszélgettünk. A japán kék zóna százéveseinek ettől egészen eltérő világméretű pedig **dr. Korsós Zoltán** biológus mesélt, aki három évet töltött Okinaván egyetemi professzorként.

**„Adjon Isten neked ezen a mai napon a másoknak megfelelni vágyás helyett több belső szabadságot az idővel való versenyfutás helyett több békét erőlködés helyett sokkal több bizalmat megszokás helyett sokkal több figyelmes jelenlétet.”**

Varga Gyöngyi



**A kék zónák Földünk azon régiói, ahol különösen magas az idős – akár a száz évet is megélő –, jó egészségnek örvendő, boldog emberek aránya. Öt helyet találtak a világban – Szardínia hegyvidéki falvait, a Csendes-óceán déli részén fekvő Okinava-szigetet, a görögországi Icaria szigetét, a Costa Rica-i Nicoya-félszigetet, a kaliforniai Loma Linda városát –, ahol az emberek a legtovább élnek. A kutatás során kirajzolódott egy, a kék zónákra jellemző mintázat.**

A szardíniaiak és a nicoyaiak többsége katolikus, az ikariaiak ortodox keresztények, a Loma Linda-i kék zónában élők hetednap Adventisták. Az okinavaiak az ősi japán sintó vallás rjúkjúinak hívott irányzatát követik. Ez utóbbi számunkra kevésbé ismert, középpontjában az ősök és a szellemek tisztelete áll. Animista és sámánista gyökerekkel rendelkezik, a későbbiekben pedig hatást gyakorolt rá a buddhizmus, a konfucianizmus és a taoizmus is. A sintó leegyszerűsítve a természet istenítése. Azt tanítja, hogy a világon mindennek lelke van, amely bármiben – fa, rét, virág, szikla, víz, barlang – lakhat, amely a természettel szoros kapcsolatban áll. A természetet nem akarják meghódítani, leigázni, hanem alkalmazkodnak hozzá. Hitük szerint az ember nem

elszigetelt, magányos lélek, hanem az örök folytonosság továbbvívője, az elődök és a leszármazottak közötti láncszem. Ebben a felfogásban egy közösséget alkotnak az élők, az ősök és a szellemek/istenek. Kultúrájukban nincsenek a szó klasszikus értelmében vett temetőik, a Rjúkjú-szigeteken a sírok mindenfelé megtalálhatók – kertben, utcán –, hiszen őseik szelleme velük él. A család élő tagjai kijárnak ide, ételt és italt visznek magukkal, amelyeket felajánlanak az ősöknek. Ezt követően a család a sírhely előtt közösen elfogyasztja az ételt, beszélgetnek a halott szeretteikkel és szeretteikről. Rendkívüli módon nagyra tartják az időseket, jellemző rájuk a nemzedékek együttélése. Béke, elfogadás, tisztelet jellemzi emberi kapcsolataikat. Számukra nem létezik külön áldás, amelyet felsőbb hatalomhoz kötnének, hanem úgy vélik, mindenben van belőle egy kicsi. Mint a többi világvalás követőire, rájuk is érvényes, hogy pozitív, életigenlő szemléletet képviselnek.

### AZ ÁLDÁS SZÜNTELEN DIALÓGUS

A kék zónákban élő szépkorúak hisznek abban, hogy egy felsőbb erő gondot visel rájuk. A keresztényeknél ez az Istenbe vetett hitet jelenti, amelynek egyik kifejeződése az áldás. A kék zónák keresztény százévesei tudják, hogy az életben semmi sem természetes, minden ajándék, ezért értékeli, és hálát adnak az életükben megjelenő jóért, szépért, szeretetért. Jóakarattal fordulnak a másik ember felé. Ez az életszemlélet pedig valójában megegyezik az áldás „mechanizmusával”.

Az áldás a zsidó és a keresztény vallásokban központi helyet tölt be. Úgy határozhatnánk meg, hogy mindannak a jónak, igaznak és értékesnek az együttes mivolta, amely az emberi életet teljesebbé, boldogabbá, szebbé teszi. Az áldásnak több irányultsága is van. A legfontosabb, hogy Isten életet teremt, megáldja az embert, szeretetét ajándékozza neki, gondot visel rá, távlatot nyit, jövőt és reményt ad. Az ajándékul kapott áldásért az ember hálát ad, áldja és magasztalja Istenet. Ugyanakkor az áldást tovább is adja, közvetíti a másik ember felé: a jó szót, a szép szót, a megértés és a jelenlét ajándékát.

„Amikor a zsidó újévet ünnepeleljük, mindenki eljön a templomba, még azok is, akik egyébként nem gyakorolják a vallást, vagy akár ateisták” – mondja Verő Tamás rabbi. „Rós ha-sána az újév napja, amikor száz alkalommal fújjuk meg a sófárt, a koszarvából készített kürtöt. Miért is százszor? Mivel a hagyomány azt tartja, hogy egy ember naponta százszor mond áldást. A mindennapi élet része: köszönetet mondunk az Örökkévalónak – már ébredéskor –, áldjuk őt, és az áldását kérjük népünkre. Ez az áldás

## A kék zónák hívő százévesei tudják, hogy az életben semmi sem természetes, minden ajándék.

átszövi mindennapi életünket. Mindenki, aki újjévkor eljön a zsinagógába, és meghallgatja a százszor megfújt sófár hangját, azon a napon maga is részesedik ebben az áldásban. Ez egy olyan mély megtapasztalás, amelyet valamiképpen a nem hívők is éreznek, és fontos a számukra.”

„Az áldás szüntelen dialógus. Az ember egyszer csak ráeszmél, hogy az Úristentől mit kap: az életet, a világot, mindent” – hangsúlyozza Varga Kapisztrán ferences szerzetes. „Megérti, hogy mindez Isten áldása. Ebből a felismerésből fakad a hála, és megszületik benne az istenáldás. Áldja az Istenet. Ez a felismerés pedig arra vezet, hogy másokra is ezt az áldást kérje. Nemcsak az Isten és az ember, hanem az ember és az ember közötti kapcsolatokban is jelen van az áldás, mégpedig mindig dialógus formájában.”

„Az zsidó–keresztény hagyományban minden bizonyral az áldás a legarchaikusabb rítus, a legősibb szentség” – mondja Varga Gyöngyi evangélikus lelkész-teológus. „Amíg a héber Szentírás, az Ószövetség az áldást valamifajta életminőségnek, értékességnek, az ember és a világ életét szebbé tevő – mondjuk úgy – „dolgok” tárházának tekinti, addig az Újszövetség eulogia (áldás) kifejezése a szóbeliség, a beszédaktus világában gyökerezik. Olyan szép, ahogyan ez a két megközelítés összeér: az áldás mint a minőségi létezés, amelyben a communio, a közösség úgy valósul meg, hogy a kommunikáció, a jól jót mondani is hangsúlyt kap.”

### LÁTHATATLAN HÁLÓZAT

„Az áldásokban nagyon erősen megjelenik, hogy ki mennyit és mit mond az Úristenről. Nemcsak szavakkal, hanem egész életével. Mennyire őszinte, hiteles, mennyire Isten jelenlétében él az ember. Szent Ferenc arról beszél, hogy vissza kell »adni« mindent Istennek. Ha valakinek a lelkületében jelen van a hála, az áldást mondani tudás, mert észreveszi, hogy mindaz ajándék, ami benne és körülötte jó, az az ember nem zárkózhat be magába.





Ez pedig a kapcsolatait is átformálja” – emeli ki Kapisztrán atya. „Mit indítottunk el? Mi indul ki belőlem, tőlem? Milyen hullámokat keltek magam körül? Ahogyan az emberekkel szemben viselkedem, olyan reakciókat kapok. Ha áldó hozzáállás indul ki tőlem, akkor azt adják, azt tükrözik nekem vissza. Az áldás Isten érintése. Mindig nagyon finoman jön, és nem múlik el nyomtalanul. Megérinti azt, aki az áldást kapja, de azt is, aki közvetíti azt.”

„Ebből pedig egy láthatatlan hálózat születik. Az áldás az univerzum legerősebb kötőanyaga, a szeretet-irgalom-tér része” – teszi hozzá Varga Gyöngyi. „Időről időre bejártam egy börtönbe női fogvatartottakkal beszélgetni. A legmaradandóbb, legmélyebb élmény mindig az volt, amikor a végén összekapcsolódtunk az áldás fogadásában. »Minden hájjal megkent« asszonyok voltak ők, de amikor a csoportos beszélgetés végén elérkezett ez a pillanat, mintha ott és akkor átminősültek volna »angyalokká«. Még azokat is, akiknek semmilyen kapcsolatuk nincs sem egyházi, sem vallási közösségekkel, titokzatos módon megérinti a Szent. A szavak teremtő ereje. Amikor ez az áldás célhoz ér, az mindig a gyógyulás pillanata is egyben. Ez az áldás legerősebb küldetése: a gyógyítás, a helyreállítás. Az áldás felemel, méltóságot ad, megerősít.

Rendszeresen meg szoktam áldani a pénzértárossokat, főleg este, amikor már elcsigázottak” – egészíti ki a fentieket Varga Gyöngyi. „Ezek a hétköznapi találkozások talán egy percig sem tartanak, de már van néhány olyan szó, amit aznap hazavihet a másik ember. Ez is áldás. Ingyen kapjuk, ingyen is adjuk tovább. Annak pedig, aki aznap tényleg csak ezt a három jó szót tudja hazavinni, óriási ajándék.”

## KÖZVETÍTÉS

Amikor áldást mondunk valakire, közvetítők vagyunk. Nagyon szépen fejezik ezt ki az imádságok közben végzett kézmozdulatok.

Míg az imában közvetlenül szólítjuk meg Istent, addig az áldásban van egy közvetettség. „Egy nagyon mély, belső bizalom áll amögött, amikor a kezemet kitérom, és Isten áldását kérem valakire. Azzal a meggyőződéssel teszem ezt, hogy hiszem, amit kérek, azt ő meg is teszi” – mondja a lelkész nő.

A katolikus hagyományban, a régi római rítus szerint a pap, mielőtt áldást adott, kitérta karját, körkörös mozdulatot írt le, mintha a gyertya melegét szeretné az arcába vonni. Ezzel először maga felé vonta az áldást, szimbolizálva, hogy ő részesül először benne, majd ezt követően fordult a hívek felé, és áldotta meg őket.

A zsidó hagyományban az ároni áldás kiosztásakor a rabbi a középső és gyűrűs ujj között rést formál. Ezen a résen, mint egy fénysugár halad át az Örökkévaló, az égi jelenlét. A papi közvetítés révén ő érinti meg az áldásban részesülőket. A péntek esti áldás alkalmával, közvetlenül a gyertyagyújtás után, a nők körkörös mozdulatokkal háromszor húzzák maguk felé a fényt, a melegséget, az áldást, majd eltakarják és behunyják a szemüket, amikor pedig pár pillanattal később kinyitják, már elérkezett a szombat. Péntek este, mikor az apa hazaér, a zsinagógában kapott áronita áldással megáldja a fiait is.

„Soha nem felejttem el, amikor újmisésként a szülőfalumban az első misét bemutattam. Előtte a szüleimtől áldást kaptam. Ez nagyon szép: az életet adó Isten áldását adják azok, akiktől én a biológiai életemet kaptam” – emlékszik vissza Kapisztrán testvér.

„Gyerekkoromban minden reggel a nagymamám indított iskolába” – meséli Varga Gyöngyi. „Ültem a hokedlin, ő befonta a derékig érő hajamat, és amikor elkészültünk, maga elé fordított, és egy kis keresztet rajzolt a homlokomra. Gyerekként mélyen belém ivódott ez a »szertartás«. Nem tudom, hogyan, de azokon a napokon, amikor ezt az áldást megkaptam, minden jobban ment. Sokszor egy ilyen homlokra rajzolt kereszt, vagy amikor szeretettel megsimogatjuk egy gyermek fejét, egy idős ember kézfejét, vagy megérintjük a másik vállát, már ez a szavak nélküli gesztus is az áldás egyik formája.”

„Eljutottunk a szavaktól az érintésig, de még tovább tudunk lépni” – mondja Verő rabbi. „Ha csak odafigyelünk a másakra, ha jóakarattal vagyunk egymás iránt, ha jót kívánunk a másoknak, az már az Örökkévaló számára jóleső és áldott. Ezt bárki megteheti attól függetlenül, hogy hol tart, vagy egyáltalán elindult-e a hit útján.”

„Az Úristen elköteleződik mellettünk” – összegzi Varga Gyöngyi. „Megáldja a világot, s benne az embert. Mindannyian arra vagyunk hívva, hogy továbbadjuk az ő szeretetének erejét. Közvetítjük az áldását. Amikor üdvözljük, köszöntjük egymást, valójában áldást kívánunk a másoknak. És ez a világ jövőjének egyetlen esélye: a jó szó és az igaz mozdulat a másik ember felé.” ♦



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus  
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

# MAGAMRA HANGOLVA



Mindenről van véleményünk, gondolatunk vagy ítéletünk. Világunk, amelyet nagy gondossággal építgetünk, azt az illúziót kelti, mintha egyértelműen kapcsolódnánk mindahhoz, ami van. Mégis gyakran nehéz megfogalmaznunk és értenünk, hogy mi a valódi viszonyunk önmagunkhoz és másokhoz.

#### ◆ MAGUNKHOZ KAPCSOLÓDVA

Valamikor az iskoláskor elején megtanuljuk, hogy rendszeresen feladatokkal kell megbirkózni. A feladatok elvégzése örömet okoz, és azt is felismerjük, hogy elhanyagolásuk büntetést von maga után. Ahogy növekedünk, egyre több és bonyolultabb feladat vár ránk. Még nem töltjük be a tizedik életévünket, de már megszokjuk, hogy mindennap számtalan szempontból értékelik a teljesítményünket és a viselkedésünket, és az elvárásoknak meg is akarunk felelni. A megfelelő teljesítmény eléréséhez viszont az szükséges, hogy a feladatvégzés szempontjából nem hasznos érzéseket, benyomásokat és vágyakat figyelmen kívül hagyjunk, és a fontosabbnak tűnő tényezőket helyezzük előtérbe. Idővel megtanuljuk háttérbe szorítani a belső megelégedés színes világát, hogy előrébb jussunk, és megfelelően koncentrálhassunk a vizsgákra, a tanulmányi terveinkre. A felnőtt mindennapoknak pedig még inkább jellemzője lesz ez a fajta működés. Sokan mindössze a jó-rossz vagy kellemes-kellemetlen kifejezésekkel tudják leírni, mi is zajlik bennük. Rengeteg elzárt és feldolgozatlan élmény él bennünk, majd előlép a legerősebb, például az indokolatlannak tűnő szomorúság vagy düh. Akik ilyenkor tudatosan dolgozni kezdenek a saját érzelmeiken, először olyan érzésekkel és megelégedésekkel találkozhatnak, amelyek elárasztják és megijeszítik őket. Az első hullámok után azonban azt tapasztalják, hogy az érzések kezelhetők, a megelégedések felismerhetők, a tapasztalatok pedig feldolgozhatók.

Emma hamar nagymama lett, még bőven a nyugdíj előtt. Dolgozó nőként is időt szakított az unokákra. Saját édesanyjáról és nagymamájáról őrzött emlékei segítették, amikor buzgón süttött-főzött, míg az unokák nála voltak hétvégekre. Mégis egy idő után azt érezte, hogy nincs kedve ezekhez a hétvégékhez. Kimerítették őt, s a várt elégedettség és boldogság helyett csak fáradtságot és időnkénti türelmetlensége miatt büntudatot érzett. Mivel nagyon szeretett volna jó nagyszülő lenni, elhatározta, hogy átbeszéli ezeket a helyzeteket egy pszichológus barátnőjével. A beszélgetések során felismerte, hogy már a gyermekek megérkezése előtt feszültté vált, nem is igazán tudott rájuk hangolódni,

tulajdonképpen nem tudta, mit kezdjen velük. Ezért abban reménykedett, hogy a jó falatok jókedvre hangolják a gyerekeket, s aztán majd maguktól eljászanak, ő pedig legfeljebb sétálni viszi őket. Az unokák viszont egy idő után nyűgösek lettek, sokat elégedetlenkedtek, és ezen a finomságok sem segítettek. Emma tehetetlennek, csalódottnak és tanácsstalannak érezte magát. Aztán a gyermeki nézőpontot is figyelembe véve rájött, hogy a konyhában sürgölődő, majd a süteményeket tukmáló édesanyja mintáját követi. Eszébe jutott saját gyermeki énye, az a kislány, aki az anyja mellett magányos és tehetetlen volt. Ezután az unokákkal töltött időszakokban képes lett kialakítani azt a fajta jelenlétet, amelyben aktívan kapcsolódott nemcsak a saját érzéseire, hanem a gyerekekhez is, és így már képes volt a kislánymintátul kapott gondoskodáson kívül mást is kínálni nekik.

#### PÁRKAPCSOLATBAN

Az együtt élő nagycsaládok és az egyént hagyományosan körülvevő közösségek visszaszorulásával megnőtt a párkapcsolat jelentősége, amelyben persze ugyanúgy jelentkezhetnek konfliktusok, mint minden más kapcsolatban. Ha egyéni működésünkben hajlamosak vagyunk arra, hogy az érzéseinket elutasítsuk, elnyomjuk, háttérbe szorítsuk, akkor nagy az esélye annak, hogy egy párkapcsolatban is ezt tegyük. Ha a társammal mindketten így működünk, akkor meglehetősen gyakran kerülhetünk a konfliktusok, és hangsúlyozzuk azokat a tevékenységeket, amelyek nem okoznak összetűzést, ugyanakkor mindez azt eredményezi, hogy nem kapcsolódnunk össze, és sok esetben külön működünk. Közben lenyeljük a kellemetlen érzéseket, amelyek egyrészt idővel visszatérnek, másrészt óriási érzelmi távolságot idéznek elő. A párok másik része viszont folyton vitatkozik, de a valódi konfliktusok megvitatása helyett kerülőúton vív háborúkat egymással. Népszerű formája ennek a „Ki pakolta ki többször a mosogatógépet?” típusú vetélkedő. Ahelyett, hogy arról beszélnének, milyen érzelmeiket élnek meg, hogyan hat ez rájuk, mi az, amitől azt éreznék, hogy fontosak a másinak, hogy a másik szereti őket, hogy a társuk érti és látja őket.

## Nem könnyíti meg a dolgunkat az sem, hogy a gyermekneveléshez sokféle mítosz, elvárás és küldetés kapcsolódik.

Az ilyen alapvető szükségletek betöltetlensége okozza azt a feszültséget, amely aztán tárgyat keresve komoly vitákat szül érthetetlennek tűnő apróságokból.

A párok mindkét fenti esetben sokat gondolkodnak a kapcsolatukról, azonban nem a kapcsolatot jellemző helyzeteket kellene analizálniuk, és nem újabb együttélési szabályokat kellene rögzíteniük, hanem az egyes helyzetekben megélt érzéseikről lenne érdemes beszélgetniük. Egy kapcsolat csak akkor nevezhető élőnek, ha benne lényeges és hiteles dolgokat közlünk magunkról a másiknak. Ha csak az időjárásról beszélgetünk, akkor abból nem lesz érzelmi szinten is értelmezhető kapcsolat. A mély közlések könnyedén megszületnek egy ismerkedés elején, ám idővel ezeket hagyjuk kikopni, holott általuk lesz őszinte és erős a kötődés két ember között.

### SZÜLŐKÉNT

A szülőség a felnőtt lét egyik legtöbb kihívást rejtő feladata. Nem könnyíti meg a dolgunkat az sem, hogy a gyermekneveléshez sokféle mítosz, elvárás és küldetés kapcsolódik. „A jó szülő mindig türelmes.” „Soha nem szabad felemelned a hangod, mert a kiabálástól sérül a gyermek lelke.” Vágyunk arra, hogy megfeleljünk ezeknek a kívánalmaknak, de közben az élet számos ponton közbeszól. Néha a kimerültségünk és a feszültségünk olyan mértékű, hogy elszakad a cérna, majd ennek következtében azt érezzük, hogy megint nem feleltünk meg a jó szülőség elvárásainak.

Ezért sokan arra a következtetésre jutnak, hogy a gyerekeikkel megélt kapcsolatban nincs helyük a nehéz érzéseknek. Sokakban fájdalmas gyermekkori emlékként él, hogy a saját szüleik türelmetlenek és elutasítók voltak velük. Van, aki úgy gondolja, ezáltal csak megedződött, de a többség inkább arra az elhatározásra jut, hogy soha nem lesz olyan, mint a szülei. A két ellentétes álláspont ugyanahhoz a csapdához vezet. Míg az első esetben az azonosulás, a második esetében pedig az ellenazonosulás lesz az, amely megakadályoz egy szülőt abban, hogy a jelen valóságát lássa, és arra reagáljon.

Amikor valaki úgy dönt, hogy „nem lesz olyan türelmetlen, elutasító vagy érdektelen, mint a szülei”, akkor egy-egy nehéz érzés (düh, harag, feszültség, unalom) megjelenése esetén elkezd ítéllettel fordulni saját maga és a belső valósága felé. Úgy dönt, hogy a cél érdekében elnyomja az érzéseit, és felölti a türelmes és a kedves szülő álarcát. Lemond arról, hogy kapcsolódjon önmagához, mert úgy hiszi, ez az ára annak, hogy a gyermekéhez jó viszony fűzze. Az elnyomott érzéseket azonban nem lehet a végtelenségig benntartani. A kirobbanás pedig gyakran olyan intenzitású lesz, hogy még inkább megerősíti azt az elképzelést, amely szerint az indulatok veszélyesek. Ez az ördögi kör egészen addig fennmarad, amíg el nem érkezik a felismerés pillanata, vagyis az, hogy az érzéseket meg kell változtatni.

A hétéves Panka gyakran kiborult, ilyenkor az egész teste megmerevedett, csak sírt és kiabált, és úgy tűnt, hogy szinte semmi nem jut el hozzá az édesanyja, Timi szavaiból. Timi gyakran érezte úgy, hogy mindezt nem bírja tovább, és legszívesebben jól megrázza volna Pankát, hogy térjen észhez. Emiatt sokszor érzett bűntudatot, ami még inkább mélyítette a kétségbeesését. Egy darabig próbálkozott elnyomni magában a dühöt, és úgy tenni, mintha nem hatna rá a gyermek kiborulása. A gyerekevelési könyvekből tanult mondatokkal próbálta megnyugtanni a lányát: „Tudom, hogy ez most nehéz neked, megértem. Gyere, vegyél mély levegőt” – ismételtette a feszültségét elrejtve semleges hangon, ám a gyermeket ez nem nyugtatta meg. Egy idő után nem bírta tovább a kudarcot, és az addig elnyomott indulatai hatalmas erővel robbantak ki. Utólag nagyon szégyellte magát, és megfogadta, hogy soha többé nem engedi meg magának, hogy dühös legyen.

A pszichológussal folytatott munka során megértette, hogy dühe és haragja, illetve a mögötte meghúzódó fájdalmas érzések (tehetetlenség, kétségbeesés, magány és csaldottság) nem az ellenségei. Amikor nem akarta egyből száműzni őket, hanem elkezdte kíváncsian és ítélkezésmételesen megfigyelni a nehéz érzéseit, azt is észrevette, hogy már nem olvad annyira egybe velük, hanem bizonyos távolságból tudja szemlélni őket. Először a terápiás helyzetben, majd később a kritikus szituációkban is észrevette, hogy a találkozás a valósággal lehetőséget nyújt neki arra, hogy az érzéseivel együtt szabadon döntsön. Nem volt többé szüksége arra, hogy magára erőltesse a nyugalmat, amikor a kislánya ismét kiborult, hanem megengedte magának, hogy észrevegye a düh érzését, és kicsit távolabbról szemlélve eldöntse, hogy mit szeretne tenni. Azt vette észre, hogy nem szeretné mindenáron lecsillapítani Pankát, hanem képes arra, hogy vele legyen a nehéz érzéseiben. A tanácsok helyett inkább ezt mondta neki: „Tudom, hogy ez most nehéz neked, de itt vagyok veled, biztonságban vagy.” Ez hozta el a megnyugvást és megkönnyebbülést mindkettőjük számára. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

## SÜRGETŐ TAVASZ

♦ **1.** Az előadó hátsó részében kinyitották az ablakot, valami virágzó fa lehet az udvaron, ebben az illatban lehetetlen odafigyelni. Pontosan tudja, mit fog majd érezni, amikor a Kommunikációelméletek felirat alatt meglátja az indázó növénymotívumokat, amelyeket már húsz perce firkálgat, de nem képes rávenni magát a jegyzetelésre. A melléte ülő cigit sodor a pad alatt, előtte ketten amőbáznak. Úgy hallja a tanár hangját, mintha a nagyi régi kazettásmagnója húzná a szalagot, aztán mintha már csak a kinti madárcsicsergés volna azon a felvételen, a gondolataiban meg az a fiú, aki biztosan tudná, hogy odakint most miféle madár trillázik. A Rómeó és Júlia jut eszébe: *fülemüle vagy pacsirta?* Elmosolyodik.

Hirtelen begyúri a papírlapot a hátizsákjába, és elnyújtott tolvajlépésekkel az ajtóhoz oson. A folyosó nyitva hagyott ablakai között virágillatú huzat táncol. Még soha nem lógott egyetlen óráról sem. Mámorító az érzés, hogy senkinek nem kell ezzel elszámolnia. A légáramlat viszi ki az utcára, el a megállóig, aztán busszal át a turistákkal teli, délelőtti Budapesten, föl a gyorslifttel a könyvtár előtti térre.

Korán érkezik, elsétál a kőfalhoz, ahonnan ketten mosolyognak le a városra a bújócskázó áprilisi nappal. Messziről meglátja közeledni a meglepett fiút. Kicsit ciki-nek érzik a giccses pillanatot, ezért eltűzött kacagással, szélesre tárt karokkal szökellve futni kezdenek egymás felé, ahogy a filmekben. Egy ázsiai turista fel is veszi őket.

**2.** Hárman ülnek vele szemben az asztalnál a félig elszürcsölt kávék fölött. Fél órája tart a megbeszélés, de meg csak kávéznak, udvariaskodnak, poénkodnak.

Be kellett volna fejeznie egy levelet indulás előtt. Most kellene kilépnie az ajtón. Mosogatótablettát már nem vesz, majd holnap, gondolja, miközben megdicséri a szemben ülő nő fülbevalóját, és a mondat második felében cselesen rá is kanyarodik a szerződés vitatott pontjaira. A kollégája neheztelve pillant rá, pedig inkább hálás lehetne neki, hiszen az előbb mondta, hogy ötkor kezdődik neki is a szülői. Lassan halad a megbeszélés, már megint leragadtak a többször leegyeztetett részleteknél, kint még süt a nap, de negyven perc, mire hazaér. Miközben biztatóan és megértően bólogat, rápillant a telefonra, hogy mikor jön a következő villamos. Gondolatban már siet át a parkon, de a fontos kifejezéseket hallva mint „határidő” vagy „egyeztetés szerint”, visszazökken. Mielőtt megint valami másra terelődne az udvariaskodó diskurzus, felteszi a kérdést, amitől amúgy borsózik a háta, de most nem jut jobb az eszébe: „Akkor most kinél is pattog a labda?”

„Köszönjük, hogy eljöttetek” – mondja vendégmarasztaló mosollyal, miközben határozottan lecsukja a laptopot. Még megdicsérik az irodát, csevegnek a berobbant tavaszról, meg hogy milyen nehéz errefelé parkolni.

Ritmusosan fut le a lépcsőn, tatam-tatam, mint iskolás korában, amikor véget ért a tanítás, és rohantak ki a térre. Késni fog negyedórát. De mégsem szakíthatta félbe azzal a megbeszéléssel, hogy várja a magaságásokban a tépősaláta meg a virágzó zöldborsó, amit ma meg kell mutatnia valakinek. Megnyomja a csengőt, és élvezi a pillanatot, amikor egy négyéves szemüveges kisfiú kitarja az ajtót: „Nagyi! Megyünk a kertbe?” ♦



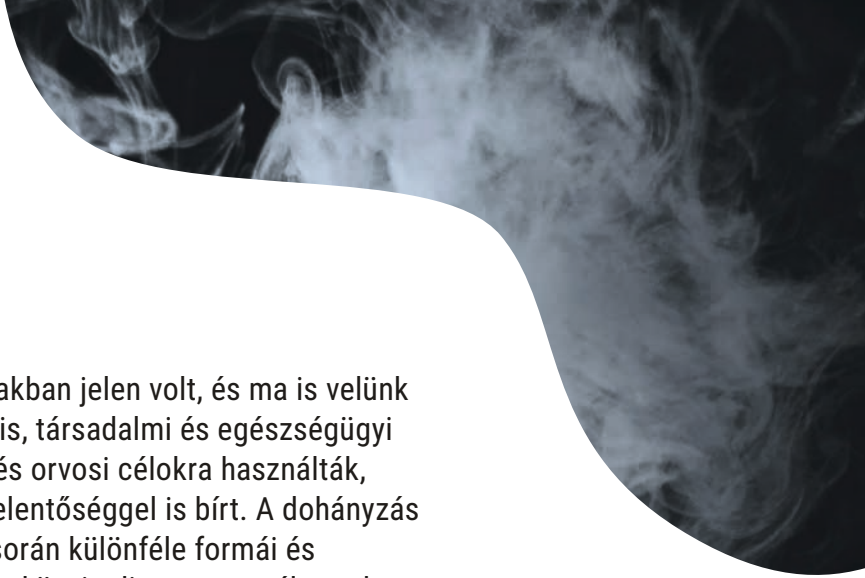
SZÖVEG –  
**ORSOLICS ZÉNÓ** család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
**FÜGGÉSBEN**

A rovat támogatója a  Média a  
Családért  
Alapítvány

# A makacs dohányzás





A dohányzás számos kultúrában és időszakban jelen volt, és ma is velünk élő jelenség. Ugyanakkor számos kulturális, társadalmi és egészségügyi kérdést felvet. Kezdetben rituális, vallási és orvosi célokra használták, később élvezeti cikké vált és társadalmi jelentőséggel is bírt. A dohányzás története gazdag és sokszínű, amelynek során különféle formái és eszközei alakultak ki. Mára kultúrája és eszközei teljesen megváltoztak, de még mindig makacsul az életünk része.

◆ A dohányipar mindig is hatalmas üzletág volt, amely ma is jelentős bevételt termel a vállalatoknak. Különböző termékeket gyártanak és forgalmaznak, ideértve a hagyományos cigarettát, a szivarokat, a pipadohányt, a snüsszt vagy az elektromos cigarettatermékeket. A dohányipar globális méretű és gazdasági jelentőségét számos tényező befolyásolja. A dohánytermékek nagy keresletnek örvendenek világszerte, és számos országban széles körben fogyasztják őket. Az egészségügyi kockázatok miatt az ipar tevékenysége heves viták tárgyát képezi.

A dohánynövényt eredetileg az amerikai kontinensen, az indiánok több ezer éve használták különböző formákban. A füstölés, rágás és pipázás voltak a legelterjedtebb módszerek. Az indiánok kulturális és vallási szertartások során gyakran alkalmazták. A dohányzás különböző formái között szerepel a snüssz és a tubák is. A snüssz egy finomra őrölt dohánytermék, amelyet a szájban tartanak, míg a tubák száraz dohány, amelyet gyakran orra szívtak és kis méretű szelencében tároltak. A snüssz Skandináviából származik, ahol évszázadok óta része a kulturális és társadalmi életnek, a történetek szerint Svédországban és Norvégiában használták először. A felsőajak és az íny közé helyezik, ahol a nyálkahártyán keresztül szívódik fel a nikotin és a többi hatóanyag. A snüssz használata különböző kultúrákban és közösségekben más-más célokat szolgált, többek között élénkítésre, a stressz csökkentésére alkalmazták, és a társadalmi összejövetelek része is volt. Később terjedt el főként az észak- és közép-európai régiókban. Jellemzően sportolók kezdték el használni, mert kevésbé feltűnő és megbélyegző, mint a hagyományos cigaretta.

### A HAGYOMÁNYOS CIGARETTA

A cigaretta a XIX. század végén terjedt el Európában és Amerikában, és hamarosan társadalmi státuszszimbólummá vált, ez pedig elindította a dohányipar felvirágzását. Az utóbbi években világszerte számos intézkedést hoztak a dohányzás visszaszorítása érdekében, ideértve a dohánytermékek reklámjának korlátozását, az egészségügyi figyelmeztetések kötelező elhelyezését a csomagoláson és a dohánytermékek elérhetőségének korlátozását. Ezek részben csökkentették a népszerűségüket, különösen a fiatalabb generációk körében, akik már egyre több helyről tájékozódhatnak a dohányzás káros hatásairól és a leszokás előnyeiről. Az egészségügyi trendek és a fitneszkultúra is hozzájárulhat a dohányzás visszaszorításához, egyre többen törekszenek az egészséges életmódra. Emellett világszerte sok ember fordul alternatív dohányzási formák felé, mint például az elektromos cigaretta vagy a snüssz. Ezek az alternatívák gyakran kevésbé károsak, és egyesek számára vonzóbbak lehetnek a hagyományos cigarettához képest. Magyarországon jellemzően már csak a negyven év feletiek szívnak hagyományos cigarettát.

### AZ ELEKTROMOS CIGARETTA

A XX. század második felében és a XXI. század elején az elektromos cigaretta kezdett teret nyerni, különösen a 1990-es években. Ezek az eszközök elektromos fűtőelemmel működnek, amely gőzt hoz létre, így téve lehetővé a dohányzást anélkül, hogy a hagyományos cigaretták káros anyagait belélegeznénk. Az e-cigaretta működése egyszerű. Amikor a felhasználó levegőt szív a készülékbe, az akkumulátor áramot szállít a gőzgenerátorhoz, amely felmelegíti az e-liquidet a tartályban.



Ez a felmelegítés gőzt eredményez, amelyet a felhasználó belélegez. Az e-liquid vagy vape juice, a dohányzás alternatívája, és többnyire propilén-glikolt (PG), növényi glicerin (VG), ízesítést és esetenként nikotint tartalmaz. A PG és VG az alapvető összetevők, amelyek gőzt hoznak létre, míg az íz- és nikotin-adalékanyagok az ízt és a nikotint adag adják hozzá, de vannak nikotinmentes liquidok is.

Az elektromos cigaretta népszerűsége az utóbbi években jelentősen megnőtt, különösen a fiatalabb korosztály körében. Ez egyfelől annak köszönhető, hogy egészségesebb alternatívaként tartják számon, másfelől pedig annak, hogy a hagyományos dohányzást szigorúbban szabályozzák, egyre több ország korlátozza az értékesítését és a reklámozását. Az elektromos cigaretták széles körben elérhetőek online és kiskereskedelmi üzletekben is.

### A JELENKORI TRENDKÉ

Az utóbbi néhány évben az eldobható, egyszer használatos vape-ek, mint például a Juul, Elf Bar, Poco Bar egyre népszerűbbek lettek. Használatuk rendkívül egyszerű, és nem igényel újratöltést vagy karbantartást. Ezek a készülékek egy előretöltött akkumulátorral és egy belső tartállyal rendelkeznek, amelyben folyadék, e-liquid található. Több mint harmincféle ilyen típusú egyszer használatos vape van forgalomban, többségüket Kínában gyártják. Népszerűségük az elmúlt években ugrásszerűen növekedett, különösen azért, mert ezt is a dohányzás egészségesebb alternatívájaként tartják számon. A legtöbb országban legálisan megvásárolható, jelenleg itthon még nem engedélyezettek, valószínűleg vonzó ízviláguk miatt. Alma, eper, málna, citrusfélék, egzotikus gyümölcsök ízét idézik fel, de léteznek édes-ségeket vagy desszerteket utánozó is, például vanília-, karamell-, csokoládézűiek is. Magyarországon szigorú szabályozások léptek életbe velük szemben. Ugyanis a tizenévesek, a serdülők használják ezeket a hagyományos dohányzás helyett. Többségük észre sem veszi, ha sokat szív ezekből az édes ízekből, miközben nikotin kerül a szervezetükbe. Ebből következik a kontroll hiánya, a nikotinmérgezés, a rosszullet, de a rászokás is.

### MENNYIRE KÁROS A NIKOTIN?

A dohányzás legfőbb összetevője a nikotin, erőteljes pszichoaktív vegyület, amely kémiai változásokat okoz a központi idegrendszerben. A nikotin gyorsan felszívódik a tüdőből a véráramba, és a központi idegrendszerre gyakorolt hatása miatt függőséget okozhat. A dohányzás számos negatív egészségügyi hatással járhat:

**Szív- és érrendszeri betegségek:** a nikotin szűkíti az ereket és növeli a vérnyomást, ami hozzájárulhat a szívbetegségek kialakulásához, és a stroke kockázatának növekedéséhez.

**A rák kockázata:** a dohányzás összefüggésbe hozható a tüdő-, a torok-, a szájüregi-, a nyelőcső-, a hólyag- és a hasnyálmirigyrákkal, valamint más daganatos megbetegedésekkel.

**Légzőszervi problémák:** a dohányzás krónikus obstruktív tüdőbetegséget (COPD), asztmát és más légúti megbetegedéseket okozhat.

### NIKOTINMENTES ÉLET

A nikotinfüggőség legyőzése és a leszokás a dohányzásról kihívást jelent a legtöbb dohányosnak. A leszokás folyamata nagy elhatározást kíván, mivel rendkívül összetett függőségről van szó. Érdemes kapaszkodókat találni és a célokat szem előtt tartani. A leszokást segítő, nikotinpótló készítmények (tapasz, cukorka, rágó) azért fontosak, mert segíthetik a szokások átalakítását. A lehatékonyabb, ha önmagunk miatt akarunk felhagyni a káros szenvedéllyel. Meghatározhatjuk, hogy mikor és miért szeretnénk megszabadulni a függőségünktől. Legyenek ezek minél konkrétabb célok. Keressünk támogatást családtagok, barátok személyében, csatlakozhatunk támogató csoporthoz vagy online közösségekhez, ahol felismerhetjük, hogy sokan vannak hasonló helyzetben. Érdemes tudatosan kidolgozni egy tervet. Kerülni kell a dohányzásra ösztönző helyeket, társaságot vagy stresszhelyzeteket. Minél sokrétűbb és nagyobb a változás, annál sikeresebb lehet a leszokás. Amennyiben több minden változik egyszerre, nagyobb eséllyel tudjuk elterelni a figyelmünket. Például: költözés, sportolás, séta, olvasás, meditáció, újfajta étkezés, új szokások bevezetése. Általában nem elegendő leszokni egy káros szenvedélyről, a legtöbb emberen az segít, ha rászokik valami másra, de fontos, hogy az valami pozitív legyen. A leszokás folyamata egyénenként eltérő lehet. Nagy türelmet és elszánást igényel, de a káros szenvedély elhagyásával fokozatosan mindenképpen javulni fog az egészségi és mentális állapot. Fontos, hogy ne a hiány álljon a figyelmünk középpontjában, hanem az egészségünk. ♦



# ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

KÖSZÖNJÜK, HA **TÁMOGAT** BENNÜNKET!

# 1%

ADÓSZÁMUNK:  
**18183674-1-42**



**PÉNZMÚZEUM**  
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont



## PÉNZMÚZEUM – 2 éve a pénzügyi tudás szolgálatában!

2022. március 15-én nyitott meg a hazai pénzügyi oktatás fellegvárának számító Pénzmúzeum az egykori Postapalota épületében. Az évforduló okán a kávézóink kínálata is megváltozott, ahol mostmár a **SZÉP-kártyás fizetésre** is van lehetőség.



### 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](https://penzmuzeum.hu)

 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.

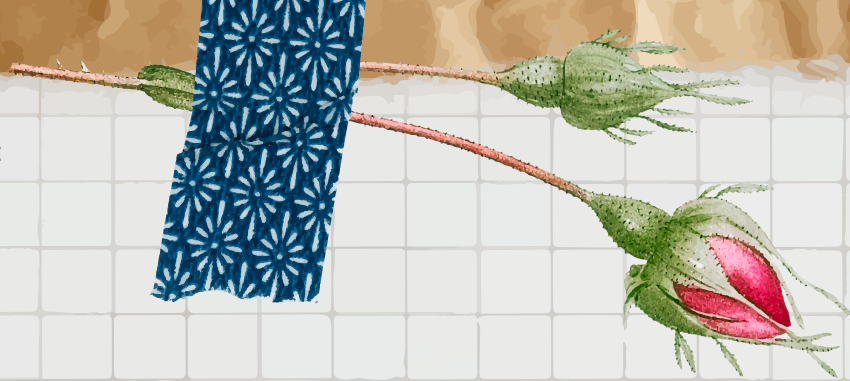




TÜKÖR



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE



# Régen a nosztalgia is jobb volt?

A „régi szép idők” iránti vágyódás, a merengés kellemes emlékeken, meglepően összetett pszichológiai jelenség, és sok pozitívuma van. Megnéztük, melyek ezek, és azt is, hogy a nosztalgiázást a jó oldala ellenére miért nem érdemes túlzásba vinni.

◆ A nosztalgia görög eredetű kifejezés, a *nostos*, vagyis az otthon, és az *algos*, azaz a fájdalom szavakból rakta össze egy svájci orvos a XVII. században, amikor először leírta a jelenséget. Johannes Hofer még betegségnek, sőt démoni eredetű fertőzésnek tartotta a nosztalgiát, és ahogyan a névből is látszik, erősen összemosta a honvágy érzésével, amikor svájci katonák vizsgálata alapján disszertációt írt róla. Hofer nyomán még sokáig megmaradt ez a hozzáállás, a nosztalgiát mentális zavarnak tartották, érvágással, piócákkal vagy gyomormosással próbálták gyógyítani, a különösen súlyos eseteknél pedig egyszerűen a bolondok házába zárták az érintetteket. Nyilván ma már tudjuk, hogy a nosztalgiázás jobbára ártalmatlan, sőt óriási üzlet épült rá. A mai szórakoztatóipar nagy részben abból él, hogy filmekkel és zenékkal a fogyasztók fiatal- vagy gyerekkorát idézik meg. Szép példa erre az elmúlt két év két legnagyobb mozis sikere, a *Barbie* és a *Top Gun: Maverick* is.

## TÖBB MINT EMLÉK

A nosztalgia receptje egyszerűnek tűnik, ha ugyanis a régmúlt kellemes emlékeit idézzük fel, attól jól érezzük magunkat. De ahogyan azt a tudományos vizsgálatok is kimutatták, a nosztalgia működése ennél jóval összetettebb. A kutatásokból például kiderült, hogy a krízisek időszakában mindig megnő a nosztalgikus élmények iránti igény. Emiatt, ha azt érezzük, hogy az elmúlt pár évben valóságos nosztalgiadömping vesz minket körül, nem tévedünk. A jelenség érthető, hiszen a nosztalgia éppen a biztonság, a kontroll érzését adja meg, amelyre most, egy világjárvány után, háborúk és gazdasági válságok között mentálisan nagyobb szükségünk van, mint valaha. A nosztalgia fogalmát emiatt határozza úgy meg Krystine Batcho amerikai pszichológus professzor, a téma kutatásának egyik nemzetközi szaktekintélye, hogy ez olyan érzelmi élmény, amely egységesíti a gondolatainkat a saját identitásunkkal kapcsolatban, segít



meghatározni, hogy kik is vagyunk, honnan jöttünk, és kik szeretnénk lenni a jövőben. A nosztalgia másik ütőkártyája, hogy kapcsolódást kínál más emberekkel, így a magány és az elszigetelődés ellen hat. Ez elsősre furcsán hangzik, hiszen az ember a saját, személyes élményeire építi a nosztalgiáját, de valójában eléggé kiszámítható, hogy egyes korosztályokban mi él kellemes élményként. Ezért lehet siker újra a Tisza cipő és a Sport szelet, vagy – más generációkra célozva – a Jóbarátok vagy a Harry Potter szereplőivel összehozott osztálytalálkozó-szerű tévés különkiadások. A nosztalgia így válik közösségi élménnyé.

### **MINDEN MÉRHETŐ**

Az agyi MR-vizsgálatok azt is kimutatják, hogy az agyunk „úgy van bedrótozva”, hogy keresse a nosztalgikus élményeket, és megjutalmazzon, ha ilyeneket élünk meg. A kutatásokból az is kiderült, hogy a nosztalgia érzése növeli a kreativitást, az optimizmust, a kockázatvállalást, az önbizalmat, energikusabbá és fókuszáltabbá tesz bennünket. Az egyik legérdekesebb kísérlet a fájdalomérzetet vizsgálta, amelyből kiderült, hogy a tesztalanyok az őket érő, alacsony intenzitású, de azért már kellemetlen, illetve a kimondottan fájdalmas hőérzetet is kevésbé érezték olyan körülmények között, amelyekben számukra nosztalgikus képeket mutattak nekik, vagy ilyen élményeikről beszéltek. A vizsgálatokból az is kiderült, hogy a nosztalgikus élmények felidézésekor az agyunkban az önreflexióért, az érzelmi szabályozásért és a kellemes érzésekért felelős hormonok felszabadításáért felelős agyterületek is komoly aktivitást mutatnak. Jóval többről van tehát szó, mint hogy egyszerűen visszaidézzünk egy-egy szép emléket.

### **RÓZSASZÍN SZEMÜVEG**

A nosztalgia nagy trükkje, hogy általa nem a valós élményeinket idézzük fel, hanem azoknak egy romantizált verzióját. Csak a szépre emlékszünk, valóban egyfajta rózsaszín szemüvegen át nézzük a saját emlékeinket. A nosztalgikus emlékeknek elvileg keserűdesnek kellene lenniük, hiszen óhatatlanul is hozzájuk tartozik, hogy már elmúltak, soha többé

nem éljük meg őket, csak az emlékeinkben őrizzük azokat. Sőt, sok esetben olyan emberekhez kapcsolódnak, akik már nincsenek is közöttünk. Az agyunk azonban tesz róla, hogy ez mégse legyen hangsúlyos. Ennek a jelenségnek valószínűleg evolúciós oka van, ha ugyanis a pozitív emlékeket a valóságnál is pozitívabbnak érezzük, és a kellemetlen részleteket elhalványítja az emlékezetünk, az segít abban, hogy jó döntéseket hozzunk később, illetve hogy könnyebben hozzuk meg ezeket a döntéseket, a tapasztalatainkra és az emlékeinkre építve. Ahogyan a már említett Krystine Batcho szokta viccesen megjegyezni az előadásain: „Ha az emberek mindig száz százalékig pontosan idéznék fel az emlékeiket, akkor egy születés után a nők nagy része nem biztos, hogy akarna második gyereket is.”

### **KERÜLENDŐ TÚLZÁSOK**

Ahogyan minden alapvetően jó dolgot, úgy a nosztalgiát is túlzásba lehet vinni, és ilyenkor a hatásai is átbillennek a negatív oldalra. Ennek az az oka, hogy a nosztalgia a természeténél fogva leegyszerűsíti a dolgokat, és a túlzott leegyszerűsítés, a részletek elhanyagolása visszaüthet, ha döntést kell hozni. A nosztalgizálás annak is lehet a jele, hogy valaki nem képes alkalmazkodni az őt körülvevő, folyton változó környezethez, és ezért a múlt kellemes emlékeiben keres menedéket. Többen a múltba révedést arra használják, hogy elmeneküljenek a jelenből és annak gondjai elől, így viszont a problémák megoldatlanok maradnak. Mindez pedig akár depresszióhoz is vezethet. Még inkább veszélyes tévút lehet, ha ez a jelenség társadalmi szinten jelentkezik. Például, amikor ma Magyarországon valaki a Kádár-korszak iránt érez nosztalgiát, vagy Oroszországban a szovjet nagyhatalmi idők iránt, az általában valójában a saját fiatalságát vágyja vissza, és ez halványít el számára minden mást a múltból. Ha nem is személyes élményekre építve, de hasonló a mechanizmus a rabszolgatartó múltat „régis szép időkként” emlegetőknél is Amerikában. Miközben nem különösebben kell magyarázni, hogy ezek az idők annyira azért nem voltak csodálatosak, hogy vissza kellene sírni őket. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# TAROT VAGY TARGET?

A feldúlt apa kiabálva kérte számon a nagyáruház vezetőjét: „Mégis hogy képzelik, hogy ilyesmiket küldenek a lányomnak” – és egy borítékra mutatott, amelyben csecsemőruhák és pelenkák kedvezményes vásárlására szóló kuponok lapultak. „Hiszen még középiskolába jár?! Bátorítani akarják, hogy már most essen teherbe?!!”

◆ A menedzser el sem tudta képzelni, miről lehet szó, úgy-hogy utánanézett. A név stimmel. Valóban a lány nevére küldtek ki reklámanyagokat és kedvezményeket. Maga sem értette, mindez hogyan történhetett, ezért elnézést kért az apától, néhány nap múlva pedig még telefonon is felhívta, hogy a bocsánatkérést megerősítse. De ekkor már az apa is más hangot ütött meg. Ő kért elnézést, mondván, azóta kiderült, a lánya valóban várandós. „Úgy tűnik, történt idehaza egy s más, amiről a sok távollét miatt nem tudtam eddig, de most, hogy beszéltem vele... Mindenesetre helye lesz azoknak a kuponoknak. Augusztusra várjuk az unokámat.”

Mindez Amerika egyik legnagyobb üzletláncá, a Target egyik minneapolis-i áruházában történt. Bizonyosan a véletlenek egybeesése csupán, gondolhatnánk. Vagy csak jól kitalált sztori, amely azt bizonyítja, hogy egy jó kereskedő mindig beletrafál. Nos, egyikről sincs szó. Ugyanis a Target valóban tudhatja, ha valaki állapotos, mégpedig olykor előbb is, mint a leendő nagypapa vagy nagymama.

Az adatbázis olyan, mint a csillagok. Minden megvan benne írva. Pláne akkor, ha egy profi statisztikus dolgozik vele. Így esett a Targetben is, ahol minden hitelkártya mellé egy vendégidentitást kapcsolnak, rögzítve a vásárlásokat, a fogyasztási szokásokat. Andrew Pole-nak, a cég adatbányászának pedig az volt a feladata, hogy az így keletkező adatsokaságot elemezze, és mintázatok alapján jósolható vásárlási aktivitásokat azonosítson. Hogy miért? Azért, hogy már azelőtt motiválják

valaminek a megvételére a fogyasztót, mielőtt megfogalmazódna benne az igény. Itt van például a testápoló. Sokan vásárolnak testápolót. De a várandós nők jellemzően nagyobb mennyiséget, ráadásul illatanyagmenteset, azt is leginkább a második trimeszter elején. Hasonló sémák rajzolódtak ki a natúr szappanok, kézfertőtlenítők vagy a vitaminok esetében is. Mivel hatalmas adatbázist teszteltek, így a következtetések megbízhatók voltak. Elkezdődhetett tehát a járóka, a cumi és a hasleszorító megvételére ösztönző reklámanyagok kiküldése. Minderről még azelőtt nyilatkozott örömmel a céges adattudós, mielőtt finoman szólva is botrány kerekedett az ügyből. Annyira, hogy a Target elhallgatott, elhatárolódott. Majd „elhatározódott”, hogy ilyen adatgyűjtést, és az ezen alapuló marketinget többé nem csinálja.

Bizonyára azóta is tartja a szavát. Hiszen mindez tizenkét évvel ezelőtt történt. És azóta már – rajta kívül – minden kereskedő a digitális identitásunk megszerzésére és a fogyasztási szokásaink megismerésére törekszik, hiszen ezek vezetnek el kiszámíthatóan a következő vásárlásig. „Az vagy, amit megeszel” – vallottuk sokáig a német filozófus, Feuerbach frappáns mondását. A vásárlás vásárlás azonban már azok vagyunk, amit megveszünk. Figyeljük tehát a következő, e-mail-fiókunkba vagy levélsekreányunkba érkező reklámot. Jobban kiolvashatjuk ugyanis belőle a jövőt, mint a jós a tarot-kártyából. Ha pedig valaki véletlenül elrontotta a címezést vagy a kézbesítést? Semmi baj, hiszen hol ne férne el egy járóka, még ha felesleges is..? ◆

# DÁTUMOK, AMELYEK TÖBBET JELENTENEK



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

További részletek a lottózókban  
és a [www.szerencsejatek.hu](http://www.szerencsejatek.hu) honlapon.

ÚJ JÁTÉK!  
**NAPI  
MAZLI**

NYERJ KEDVENC DÁTUMAIDAL AKÁR  
**100 MILLIÓ FORINTOT  
NAPONTA!**

JÁTSZD, AHOGY KÉNYELMES:



LOTTÓZÓBAN



INTERNETEN



OKOSLOTTÓ APPAL

#maradjonjáték

A töltszabes vltt szerencsejáték ártalmas, szenvedélybetegség kialakulásához vezethet!

18

## NEKED IS VAN KEDVENC SZÁMOD?

♦ Magyarországon hatvanhét éve, 1957-ben indult máig legnépszerűbb lottójátékunk, az Ötöslottó, amelynek sorsolása március 7-én volt. Az első telitalálatra azonban hat hetet kellett várni. A 850 000 forintos álomösszeg nyertese egy hatvanhat éves, négygyermekes özvegyasszony volt, aki egy máig tartó hagyományt indított el azzal, hogy négy gyermeke korát játszottra meg az Ötöslottót.

Az újabb számsorsjátéokra mintegy harminc évet kellett várni, 1988 októberében a Hatoslottóval gazdagodott a hazai játékkínálat, amely már az első sorsoláson csúcstól állított fel a 10 milliós játékba küldött szelvényel.

A hazai lottózás történetében az 1990-es év tekinthető a csúcsevnek, legalábbis az egy héten feladott rekordmennyiségű lottójátékok számát tekintve. A kilencedik játékhéten 13,4 millió alapjátékot küldtek játékba a szerencsevadászok.

A XX. század végére azonban kezdtek megváltozni a játékosok igényei: a lottót kedvelő szerencsejátékosok a heti egy sorsolás helyett gyakrabban elérhető lehetőségekre vágytak. Ezért 1993-ban az Ötöslottó mellett heti rendszerességgé vált a Hatoslottó, majd a kínálatban megjelent a Joker játék is. A Kenő 1996-ban, a Skandináv lottó 1999-ben érkezett meg. Ekkor már a játékosok

Talán nem túlzás azt állítani, hogy a legtöbb embernek van kedvenc száma, sőt sokan vagyunk olyanok, akiknek ez a szám egy fontos életeseemény dátumához köthető. Lehet ez a születésünk vagy a gyermekünk világra jöttének az éve, esetleg napja, a házasságkötésünk dátuma, de akár egy vizsga időpontja is, vagyis olyan jelentős dátumok, amelyekhez ragaszkodunk. Az általános vélekedés szerint azok a számok, amelyek fontosak nekünk, bármikor szerencsét hozhatnak, és egy kis szerencsének ki ne örülne.

átlagosan mintegy két naponta – szerdán, pénteken, szombaton és vasárnap – is részt vehettek valamilyen lottósorsoláson.

A gyorskenő típusú Puttó nevű számsorsjáték első sorsolását 2005. november 25-én tartották. A nyerőszámokat ebben a játékban ötpercenként húzzák, kifejezetten a mozgalmassabb játékokat szerető játékosoknak kínálva ezzel új lehetőséget.

Az Eurojackpot – amely egy több európai országban is játszott számsorsjáték – 2014. október 14-én vált elérhetővé Magyarországon. Az Eurojackpot-hoz fűződik minden idők legnagyobb összegű magyarországi lottófőnyereménye, bruttó 41 milliárd forint.

Most pedig közel húsz évvel a legutolsó magyar fejlesztésű napi játék, vagyis a Puttó bevezetése, és tíz esztendővel az Eurojackpot hazai megjelenése után egy új, tematikus számsorsjátékkal jelentkezik a Szerencsejáték Zrt. A Napi Mázlival azoknak kedvez, akik előszeretettel jelölik be kedvenc dátumaikat a szelvényen, és szívesen tennék próbára szerencséjüket napi sorsolású játékkal. Az új játékkal a maximális elérhető főnyeremény 100 millió forint, a nyeremény pedig nem függ attól, hogy az adott nyerőszámban összesen hány játékos ért el találatot. ♦