



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

TRIANON HŐSE

Gróf Apponyi Albert

„Ha Magyarország abba a helyzetbe állíthatnák, hogy választania kellene ennek a békének az elfogadása vagy visszautasítása között, úgy tulajdonképpen arra a kérdésre adna választ: helyes-e öngyilkosnak lenni, nehogy megöljenek” – jellemezte Magyarország helyzetét a béketárgyaláson a jeles politikus és közéleti ember, akit a század elejétől haláláig ötször jelöltek Nobel-békedíjra, amelynek elnyerését alighanem csak az általános magyarellenesség akadályozta meg.

♦ EGY FŐÚR IFJÚSÁGA

Az Apponyi család eredetét honfoglaló nemzetségre vezette vissza. Az első ismert ős, Pécs nembéli Tamás, az Anjou-királyok alatt bukkant fel, igazi felemelkedésük azonban Zsigmond király idejéhez köthető. Ekkor, 1392-ben kapták királyi adomány gyanánt a később a családnak nevet adó Nyitra megyei Appony vagy Nagypappony várát és uradalmát birtokul. Az Apponyiak karrierje a török idők derekától ivelt felfelé. A família 1606-ban nyert bárói rangot, 1739-ben III. Károly grófi címet adományozott nekik, a 19. században pedig a család már a hazai arisztokrácia elitjéhez tartozott.

Ebben a családban látta meg a napvilágot, Gróf Apponyi Albert György Gyula Mária 1846-ban Bécsben, Apponyi György gróf és Sztáray Júlia grófnő fia. Az ifjú gróf a 19. századi főúri családok szokásainak megfelelően igen alapos oktatásban, nevelésben részesült. 1863-ig Kalksburgban, a jezsuiták ottani kollégiumában volt diák, az egyetemet pedig, ahol jogot hallgatott, Pesten és Bécsben végezte. Stúdiumai mellett már egészen fiatalon komoly nyelvismeretre tett szert, a német, a francia, az angol, az olasz nyelvet az ezeket anyanyelven beszélőket is megszégyenítő tökéletességgel sajátította el. Ennek nagy hasznát vette egész életében, politikusi, diplomáciai karrierje során. Ugyanakkor anyanyelve, számos korabeli hazai arisztokrata ifjúval ellentétben a magyar volt, hiszen az Apponyi grófok már a reformkortól tudatosan magyar hazafinak tekintették magukat, így nevelték gyermekeiket is. Magyarság és európaiság jól fért össze a családi hagyománnyal, amelynek szellemében tanulmányai végeztével az ifjú Albert gróf két esztendő európai utazással töltött, felkeresve Németországot, Franciaországot, Angliát, Itáliát. Konzervatív katolikus arisztokrata körökbe nyert bebocsátást, olyan szellemi nagyságokkal ismerkedett meg, mint a francia konzervatívizmus vezéralakja, Montalambert gróf. Első közéleti szereplése is erre az időre tehető, amikor Deák Ferencet kísérte el tolmácsként itáliai útjára.





A BOLDOG BÉKEIDŐK MONARCHIÁJÁBAN

Az egész életében konzervatív, katolikus eszméket valló, nemzeti elkötelezettségű ifjú Apponyi előtt 1872-ben nyílt meg a politikusi pálya, amikor a Deák-párt programjával képviselővé választották Szentendrén. Parlamenti mandátumát 1881-től már Jászberény delegáltjaként egy rövid megszakítást leszámítva élete végéig megőrizte az országgyűlésben. Az 1880-as évektől az első világháborúig több párt és politikai formáció keretei között végezte a munkáját, volt a kormányoldal és az éppen aktuális ellenzék egyik meghatározó személyisége is. Buktatott kormányt, 1890-ben Tisza Kálmán kabinetjét, vezető alakja volt a Nemzeti vagy a Szabadelvű Pártnak, Wekerle Sándor kormányaiban, a 90-es években, 1906 és 1910 között, valamint 1917-ben ő volt a kultuszárca birtokosa. De foglódott

a nemzetközi diplomáciában is, idehaza fontos törvényjavaslatok fűződtek a nevéhez. Részes volt a kedélyeket borzoló haderő-vitának, támogatója az egyházak és az állam viszonyát szabályozó törvények elfogadásának, nevéhez, miniszterségéhez fűződik az azóta is sokak által vitatott Lex Apponyi, a magyar nyelvnek a nemzetiségi iskolákban való oktatását szorgalmazó 1907-es törvény. Mint a béke és a megbékélés őszinte híve, több nemzetközi küldetést is teljesített és különösen aktívan működött közre a 20. század elejétől az Interparlamentáris Unió munkájában. 1914-ben a háborús részvétel óvatos ellenzőjeként némileg kivonult a közéletből, 1917-ben azonban rövid időre ismét miniszterséget vállalt. 1918-ban, a Károlyi-éra idején visszahúzódott, a kommün alatt pedig bujdosott, illegálitásban vonult.

TRIANON HŐSE

1919 végén tért vissza a közéletbe, amikor elvállalta a trianoni béketárgyalásokra utazó magyar delegáció vezetését. 1920 elején érkezett Párizsba, olyan társakkal az oldalán, mint a jeles földrajztudós gróf Teleki Pál vagy gróf Bethlen István, a csonka országot a 20-as években újjáépítő leendő miniszterelnök. A békeszerződés tartalma ekkorra már eldőlt, a győztesek meg sem akarták hallgatni a magyar álláspontot. Apponyi személyes sikere volt, hogy végül mégis lehetőséget kapott a békekonferencia előtti megszólalásra.

Nagyszerű, hazánknak méltányosságot és igazságosságot kérő beszédet mondott, amely még az ellenfelek részéről is elismerésre lelt, de eredményt nem ért el. A helyzetet érzékeltetve így fogalmazott: „Ha Magyarország abba a helyzetbe állíthatnák, hogy választania kellene ennek a békének az elfogadása vagy visszautasítása között, úgy tulajdonképpen arra a kérdésre adna választ: helyes-e öngyilkosnak lenni, nehogy megöljenek”. Ha pedig arra gondolunk, hogy száz év után hazánk, ha a trianoni határok között is, de él, létezik, míg egy Csehszlovákia vagy Jugoszlávia felett ítéletet mondott a történelem, csak egyetérthetünk a gróffal, amikor azt mondta, hogy „önök most megásták Magyarországot sírját, de az ott lesz a temetésén mindazoknak, amelyek most tort ülnek felette”. A békediktátum persze e beszéd hatására nem változott, csak az aláírás hiányzott. Erre sem Apponyi, sem Teleki, sem Bethlen nem vállalkozott, lemondtak mandátumukról, így a trianoni békeszerződést 1920. június 4-én két jelentéktelen magyar politikus, Bénérd Ágoston és Drasche Lázár Alfréd látta el kézjegyével. Apponyit a kudarc, hazánk szétdarabolásának és kirablásának ténye mélységesen elkeserítette, de nem bírta rá a közéletből való kivonulásra.

EGY IGAZI POLITIKUS

A 20-as években is folytatta parlamenti munkáját, neve lehetséges miniszterelnökként is felmerült, a politikai porondon királyhű, legitimista nézeteket vallott. Diplomataként különösen aktív maradt. Így tovább dolgozott az Interparlamentáris Unióban, hazánkat képviselte a Népszövetség fórumain. Ez utóbbi módot adott számára, hogy előmozdítsa hazánk kilépését abból a politikai karanténból, amelybe Trianonnal a győztes nagyhatalmak és az utódállamok zárták az országot. Különösen aktív volt az úgynevezett optáns ügyben, amikor Magyarország jogorvoslatot keresett a magyar birtokosoktól a román állam által kártérítés nélkül elkobzott birtokok körüli vitában.

Önök most megásták Magyarországot sírját,

de az ott lesz a temetésén mindazoknak, amelyek most tort ülnek felette.

Ekkor már idehaza és külföldön is tisztelet és megbecsülés övezte. Élete során tagjává választotta a Magyar Tudományos Akadémia, elnökévé a Szent István Akadémia, a főváros díszpolgári címet adományozott neki. Külföldi utazásai, ott elmondott beszédei, amelyek különösen az USA-ban arattak nagy elismerést, eseményszámba mentek, nyolcvanadik, majd nyolcvanötödik születésnapja országos ünneplést hozott. A század elejétől haláláig ötször jelölték Nobel-békedíjra, amelynek elnyerését alighanem csak az általános magyarellenesség akadályozta meg. Közben, tevékeny élete során a politikus és diplomata Apponyi harmonikus családi életet élt. Később, 1897-ben nősült, két lánya, Mária és Júlia, valamint egy fia, György született. A két nagyobb gyermek német, osztrák földön élt a háború után és ott is halt meg 1970 körül, Júlia lánya 1986-ban Budapesten távozott az élők sorából. Maga a daliás természetű, jó kiállású gróf is szép kort ért meg, 1933-ban Genfben, a Népszövetség székhelyén nyolcvanhét évesen érte a halál. A pesti Bazilikában ravatalozták fel, a Mátyás-templomban Serédi hercegprímás temette, az egész ország gyászolta. Emberi nagyságának és tisztességének bizonyítéka, hogy a háborúban győztes, felette és hazánk felett méltatlan diadalt ülő nagyhatalmak és az utódállamok politikusai is tisztelegtek emléke előtt, mint ahogy Trianon centenáriuma nekünk is méltó módon kell emlékeznünk Apponyi grófra. ♦





Vakáció a középkorban!

Családi nyaralás Sümegen
a Hotel Kapitány ****^{superior} Wellness-ben!

(akciós nyári csomagjaink már 18 900 Ft/fő/éj-től foglalhatók
szuper gyerekkedvezményekkel)



www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG +
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE

Nincs

PROSTITÚCIÓ
KÉNYSZER
NÉLKÜL



A kutatásokból az derül ki, hogy a természeti katasztrófákhoz hasonlóan, a vírus okozta válságban is jobban ki vannak szolgáltatva az emberek a prostitúciónak. Sokan éreznek ellenszenvet a prostituáltakkal szemben, mert erkölcsstelenül élnek, és általános vélekedés, hogy maguknak köszönhetik helyzetüket. Ha azonban mélyebbre ásunk, láthatóvá válik, hogy a probléma ennél jóval összetettebb. Aki pedig egyszer bekerült a szexiparba, ha fizikailag nem is bántalmazzák, lelki sebek nélkül nem tud kikeveredni onnan.

♦ HA ÖSSZECSERÉLTEK VOLNA MINKET...

Hívős az idő a Nyugati téri aluljáróban, a levegőben savanyú cigarettaszag terjeng. Egy fiatal lány (hívjuk Lulunak) áll a lépcső alján, mélyeket slukkol a dohányból: ma is azért ment le a föld alá, hogy áruba bocsássa a testét. Amikor megszólítom, kedvesen válaszol, azt mondja, nem bánja, ha a munkájáról kérdezem, cserébe csak egy doboz cigarettát kér. Elmeséli, hogy egy somogyi faluból jött fel Pestre, az apja erőszakos alkoholista, és amióta „kiszabadult” otthonról, nem látogatta meg a szüleit. Hosszan beszélgetünk, de az utolsó mondatát már nem fejezi be, készülődik. Követem a tekintetét és a férfit nézek, akit az „ügyfelének” sejtek. Az arcomra jó eséllyel akaratlanul is kiül az undor. „Ez csak szex” – vonja meg a vállát és még odaint egyet búcsúzásképpen. Ezt a terepmunkát évekként elveztem, de még ma is sokszor belegondolok abba, hogy mi történt volna velem és Luluval, ha véletlenül összecserélnék minket a kórházban? Akkor Lulut járatták volna zongoraóra, őt íratják volna egyházi iskolába, kikérdezték volna tőle a leckét, pusztít nyomtak volna a bringázás közben szerzett sérüléseire és közösen koccintottak volna a sikeres egyetemi felvételre a szüleimmel. Mindeközben én a döngölt padlón feküdtem volna összekucorodva, valahol egy zsákfaluban, mert nem tudtam időben elbújni az apám elől. Lulu példája tankönyvi eset, maga a megtestesült utcalány sztereotípiája, de azért vannak mások is. A brazil Inessel Lisszabonban találkoztam. Az anyja prostituált volt egy szegénynegyedben, és fiatalabb korában ő is többször eladta a testét, hogy magát és tinédzserként szült gyerekét

eltartsa. Hogy volt-e választása? Ő úgy érezte, hogy nem volt. Azt mondta, a szabadulás vágya hajtotta, abban bízott, hogyha eleget „dolgozik”, egyszer kitörhet a nyomorból, végül a házasságának köszönhetően hagyott fel korábbi életmódjával. Beszéltem olyan escortlánnyal is, aki elmondása szerint jó családból jött, de nem akar lejjebb adni az életszínvonalából, csak így tudja élvezni a luxust.

Nagyon sokféle élethelyzetből kerülnek emberek a szexiparba, de mindegyikük sorsában megjelennek kényszerítő tényezők, amelyek hatására árucikként tekintenek a testükre. A prostitúció intézménye aszimmetrikus viszonyra épül, mert a prostituált nem azért szexel, mert vágyik erre, hanem mert kell neki a pénz.

„A nem kívánt érintéseket, az undor zsigeri reakcióit úgy lehet elviselni, ha valaki megtanulja szétválasztani saját érzéseit a viselkedéstől. Az ún. disszociáció azt jelenti, hogy át sem éli valójában, ami vele történik, hanem mintegy megfigyelőként van jelen a helyzetben. Ahogy például a gyerekek túlélik a szexuális bántalmazást, így védekezik a pszichéjük, hogy ne essenek szét mentálisan. Bár ez a mechanizmus tulajdonképpen a túlélést segíti, nagy árat kell fizetnie annak, aki ehhez az eszközhöz nyúl! Évek hosszú terápiás munkája lehet, hogy feldolgozza valaki ezeket a tapasztalatokat. Hangulat zavart, függőséget, poszttraumás stressz szindrómát, szorongást, álmatlanságot okozhat, elég ha csak egy adatot említek példaként: több kutatásban a prostituáltak nagyjából 70 százalékánál voltak jelen depresszív tünetek, míg az átlagpopulációban ez az arány csupán 5-10 százalék! Aki végül abba tudja hagyni a prostitúciót, annak később komoly munkát jelent, hogy beilleszesse énképébe múltját, vagy hogy visszaállítsa énhatárait, azaz képes legyen reálisan megítélni és képviselni, hogy mi az, amit egy másik embertől elfogad mint viselkedést, és mi az, ahol már kiteszi a stop táblát – magyarázza Kovács Orsolya, a BeBalanced Pszichológiai Pont szakmai vezetője.

SOSEM VALÓDI VÁLASZTÁS

A pszichológus szerint még mindig rengeteg téveszme él a társadalomban a prostitúcióval kapcsolatban, ezek közül az egyik leggyakoribb az, hogy a prostituáltak élvezik a szexet – a velük dolgozó pszichológusok, szociális

munkások, ápolók ezzel szemben egészen más képet rajzolnak fel: „Tévhit, hogy prostituáltak lenni szabad választás eredménye, hiszen külső és belső kényszerítő erők vezetnek az egyént ebbe az irányba, még ha ezt magának sem tudja valaki megfogalmazni. Egy alkalmi heteroszexuális férfi prostituált például azt mesélte, hogy néha az ételért, néha a drogért ment el férfiakkal és nőkkel. Állami gondozásban nőtt fel, állandó szeretethiányban és komoly bántalmazások közepette. Nevezhetnénk ezt valódi döntésnek? Kötve hiszem! Rengeteg feldolgozatlan trauma vezetett ideáig, amelyek mellé sajnos így továbbiak is kerülnek” – teszi hozzá Kovács Orsolya.

Magyarországon a gyermekotthonokban élők különösen veszélyeztetettek, mivel számos traumát éltek meg, és több pszichés hiánnyal rendelkeznek. Ezt a futtatók is tudják, éppen ezért környékezik meg őket. Magukhoz edesgetik a fiatalokat kedves szavakkal és a jobb élet reményével, aztán egyszer csak olyan kényszerhelyzetben találják magukat, ahonnan nincs menekvés.

Az állami gondozott gyerekekkel rendszeresen foglalkozó pszichológus szerint ilyenkor fizikailag és érzelmileg is csapdába kerülnek. Nincs tapasztalatuk arról, milyen valaki számára igazán fontosnak lenni, nem tudják milyen az, amikor valaki vigyáz rájuk és nincsenek tisztában a testthatárokkal. Nem is tartják magukat értékesnek, így realitásérzékük is komolyan sérült: sokan be sem látják, hogy kihasználják őket, nem tudják, milyen autoritás vagy veszély nélkül élni.

A JÁRVÁNY HATÁSA

Míg Nyugat-Európa adózó hivatásosai arra panaszkodnak, hogy a járványhelyzet miatt megcsappant a kereslet és állami támogatásért indítottak petíciót, a lanyhult érdeklődés csupán átmeneti, a munkahelyek tömeges elvesztése, a gazdasági kilátástalanság és a hozzátartozók halála többeket fog arra sarkallni, hogy a prostitúciót válasszák. Catherine Wornshop, a Marylandi Egyetem professzora az ebolajárvány hatásait vizsgálta az emberkereskedelemre, és arra az eredményre jutott, hogy Guineában, Libériában és Sierra Leonében több mint 16 ezer gyermek vesztette el valamelyik (vagy mindkét) szülőjét a vírus miatt, a gyermekek szexuális

kizsákmányolása megugrott, a Save The Children kutatásából pedig az is kiderül, hogy a serdülőkorú terhesség csak Sierra Leonében 65 százalékkal emelkedett.

Szakértők szerint a kibontakozó válság, a munkanélküliség, a családok elszigetelődése itthon is növeli a gyerekek kiszolgáltatottságát azoknak a bűnözőknek, akik prostitúcióba, pornográfia vagy a gyerekek szexuális kizsákmányolásának egyéb formáiba akarják kényszeríteni őket. A Szülői Hang a közelmúltban arra hívta fel a figyelmet Facebook-oldalán, hogy Brazíliából máris érkeztek olyan jelzések, hogy a szegényebb régiókban egyre több gyermeket kényszerítenek prostitúcióra, sokszor a saját szülei. Az EUROPOL friss jelentéséből ráadásul az is kiolvasható, hogy a járvány kitörése óta a gyerekekkel szembeni szexuális erőszakot ábrázoló felvételek száma az interneten a többszörösére nőtt.

A kormányok hozzáállása a „legősbibb mesterséghez” országonként változik, hol támogatják, hol túriuk, hol tiltják, de az iparág minden országban virágzik. A drákói szigor titkos bordélyházak üzemeltetéséhez vezet, a túl megengedő szabályozás pedig még több nőt terelhet erre az útra, így egyelőre úgy tűnik, hogy a prostitúció intézményével a világ nem tud mit kezdeni. Amíg van kereslet, mindig lesznek olyanok, akik biztosítják a kínálatot, ha nem önként, hát erőszakkal. Az egyetlen, amit tehetünk, hogy megpróbálunk olyan világot teremteni magunk körül, amelyben minél kevesebb ember gondol a testére árucikként. Szakértők szerint ahhoz, hogy a prostitúciót látványosan vissza tudjuk szorítani, strukturális átalakításokra és a társadalom hozzáállásának megváltoztatására volna szükség.

„Ítélezés helyett érdemes a hangsúlyt a megfelelő segítségnyújtására és az edukációra helyezni. Saját gyermekünket már a legkisebb kortól taníthatjuk testi és lelki határai védelmére. Beszéljünk vele sokat arról, milyen az, amikor egy kapcsolatban kölcsönösen vigyázunk egymás igényeire. Ha pedig a környezetünkben látunk bántalmazott gyerekeket, jelentsük, ne dugjuk a fejünket a homokba! Ha valakiről tudjuk, hogy a veszélyeztetett csoporthoz tartozik, beszéljünk neki arról, hogyan vigyázhat magára, milyen módon szottak visszaélni a fiatalok jóhiszeműségével, szeretethiányával” – véli Kovács Orsolya.

A pszichológus szerint érdemes lenne társadalmi szinten sokat beszélni arról, hogyan lehet kontroll alatt tartani a prostitúciót, megfelelő ellátást biztosítani a prostituáltak egészségügyi védelmére és kimentésére ebből a helyzetből, emellett több sikeres külföldi program tanulságát felhasználva, szociálpolitikai döntésekre is szükség lenne ahhoz, hogy vissza tudjuk szorítani a prostitúciót. ♦



LOTTÓZNI BÁRHOL LEHET

Nyerni mindenhol jó

Játsz
velünk!



lottózóban



SMS-ben



interneten



Okoslottóval

További részletek:
www.szerencsejatek.hu

18

#maradjonjáték



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

MINDEN ROSSZBAN VAN VALAMI JÓ?

A járványhelyzet nemcsak veszteségeket, hanem új megküzdési módokat, rugalmas alkalmazkodást, önmagunk jobb ismeretét és pozitív szokásokat is hozott magával. Miként lehet a tapasztalatokat és tanulságokat útravalóként magunkkal vinni, és hogyan tudjuk ezeket beépíteni a hétköznapi életbe?

- „– Tényleg minden rosszban van valami jó?
– Azt szokták mondani.
– Most igen vagy nem?
– Sok rossz van, amiben van valami jó, de van fenéig rossz is.
– Ha például elvágom az ujjam, abban mi a jó?
– Abban az a jó, hogy megtanulod, hogy a késsel óvatosan kell bánni, és azt is megtudod, mi a fájdalom.
– És abban, hogy a Vincze Jenő bácsi meghalt, abban mi a jó?
– Abban semmi. Az fenéig rossz.”

(Lázár Ervin: Szegény Dzsoni és Árnika)

◆ SZEMÉLYES NÖVEKEDÉS

Március közepéig az életem egyenletes, kiszámítható és biztonságos mederben folyt. Néha ugyan felsóhajtottam, hogy lassítani kéne, de ezt a gondolatot soha nem követtem valódi tettek. Az elmúlt hónapokban viszont gyökeresen át kellett alakítanom az életemet. Az átállás tele volt bizonytalansággal, kételyekkel és veszteségekkel, de egyben értékes tanulási folyamatot és számtalan jó dolgot is rejtett magában. Az újrainyítás kapcsán egyre inkább az fogalmazódott meg bennem, hogy nem szeretném elveszíteni azokat az új dolgokat, amiket felismertem, változtattam és elsajátítottam. Úgy tűnik, ezzel az érzéssel nem vagyok egyedül, az utóbbi időben több kliensem is hasonló gondolatokat osztott meg velem. Ugyanakkor sokan kételyekről és bűntudatról is beszámoltak: szabad-e hálásnak lenni egy olyan időszakért, ami annyi veszteséget és fájdalmat is hozott magával? Valójában ez a poszttraumás növekedés: a krízissel való megküzdés lehetőséget teremt a személyes fejlődésre, a gondolkodásunk és a viszonyulásaink pozitív irányú változására, aminek szabad örülni. A karanténélet hozadékainak tudatosítása és értékelése segíthet abban, hogy a pozitívumok ne merüljenek feledésbe.





L.

Megküzdés a bizonytalansággal

Az a típus vagyok, aki még azt is megtervezi, hogy mikor fog tervezni. A tervezés minden pillanatát élvezem, már jó előre elképzelem, ahogy a teendőknek nekilátok, és előre örülök az útnak és a célba érésnek is. Amikor egyik pillanatról a másikra az összes tervem romba dőlt, úgy éreztem magam, mint a gyerek, akinek elvették a játékát. Kicsúszott a kezemből a kontroll, még annyira sem irányíthattam a saját életemet, amennyire addig azt képzeltem. Először elkezdtem alternatív terveket gyártani, de a tervezgetés is cserbenhagyott, már nem okozott akkora örömet, mint előtte, sőt, inkább szorongással töltött el, hiszen rájöttem, mennyi mindent nem kontrollálhatok

az előttem álló időszakban. A biztonságos világba vetett hit elvesztésével való megküzdésben sokat segített, hogy végiggondoltam, hogy melyek azok a dolgok, amelyeket én kontrollálok, és melyek azok, amelyek felett nincs hatalmam. Az előbbiek között azok a dolgok szerepeltek, amikkel kapcsolatba én döntök: például a reakciómról és tetteimről, amiket megtehetek önmagamért, a családomért vagy a környezetemben élőkért. Ezek feltérképezése segített abban, hogy ne érezzem úgy, hogy csak sodródom az árral. A hatáskörömön kívül eső dolgokat így könnyebben elengedtem, és kevesebbet aggódtam feleslegesen miattuk. A jövőben sem tervezek lemondani a tervezésről, de útravalóként elviszem magammal a nemtervezés szabadságának érzését, és az így megtapasztalt rugalmasságot.

2.

Mit kezdünk az aggódással?

Az utóbbi időben gyakran jutottak eszembe Scarlett O'Hara szavai: *Majd holnap gondolkodom erre, Tarán.* Akkor már el tudom viselni. Holnap majd kigondolok valamit (...). Elvégre a holnap az már egy másik nap.” (részlet Margaret Mitchell *Elfújta a szél* című könyvéből). Az aggódásra kijelölt idő abban segít, hogy a negatív érzések elfojtása nélkül megélhessük az érzéseinket az erre kijelölt időszámban (Scarlettől eltérően nem csak majd holnap). Amikor ránk törne a szorongás, érdemes végiggondolni, hogy tehetünk-e valamilyen gyakorlati lépést a probléma megoldásáért. Ha olyan dolgok miatt aggódunk, amikre nincs befolyásunk, felírhatjuk az aggodalmunkat egy papírra, és azt mondhatjuk magunknak: *„Majd az erre kijelölt időszámban gondolkodom erre, most nem hagyom, hogy tönkretegy a kikapcsolódásom, megzavarja az együttlétem a szeretteimmel vagy akadályozzon a munkában.”* Ez a technika a hétköznapiakban is a segítségemre lesz, hogy a mindennapok apró bosszúságai ellenére is fókuszált tudjak maradni anélkül, hogy elnyomnám az érzéseimet.

3.

A legjobb, ami ma történt velem

A pozitív pszichológia módszerei mindig is fontos szerepet kaptak a munkámban és a magánéletemben is.

A családi kupaktanácsokon rendszeresen csinálunk hálakört, amikor megosztjuk egymással miért vagyunk hálásak. A beszűkült lehetőségek szorításában viszont még fontosabbá vált, hogy a hiányzó dolgok helyett arra összpontosítsunk, amink van. Elalvás előtt rendszeresítettük a „három áldás gyakorlatot”, amelynek a lényege, hogy a nap végén összegyűjtünk három jó dolgot, ami aznap történt velünk. Külön öröm, amikor megbeszéljük azt is, hogy miért történhetett meg az a szuper dolog, és pozitív visszajelzéseket adhatunk egymásnak. *„Nem csoda, hogy ötös lett a matek dolgozatod, hiszen rendkívül kitanulósan gyakoroltál.”* *„A finom süteményed volt a napom fénypontja, köszönöm, hogy elkészítetted!”* Olyan apróságok értékelték fel, amik mellett régen szó nélkül elmentünk.

4.

Együtt a család

Sokkal többet voltunk együtt. Megspóroltuk az utazásra szánt időt, a különórákra való rohanást és a reggeli káoszt is. A saját ritmusunkban felébredni, családi köredzéssel és a frissen facsart smoothie kortyolgatása közben az aznapi terveink átbeszélésével indítani a napot még akkor is hihetetlenül nagy ajándék volt, ha ezt lehetetlennek látszik beépíteni a hétköznapiakba. Persze a karantén alatt is adódtak örült reggelek, amikor már korán reggel mindnyájunkat értekezlet, online tanácsadás vagy online tanóra várt, de ez segített abban, hogy megtanuljunk még inkább odafigyelni egymásra, és

alkalmazkodni a másik szükségleteihez és igényeihez. Az ilyen napok hozadéka a mottónk, amit már előző este mondogattunk a férjemmel egymásnak: *„Ne aggódj, együtt mindent megoldunk.”* Mielőtt még olyan képet festenék magunkról, hogy rózszaszín vattacukor felhőkön, zenüzemmódban lebegtünk a karantén ideje alatt, leszögezném, hogy bőven akadt súrlódások, és hosszasan írhatnék a konfliktusainkról is. Ezek által azonban fejlődtek a konfliktuskezelési módszereink, elkezdtünk profibbá válni az igényeink és a szükségleteink kifejezésében, illetve sokat tanultunk arról is, hogy a viták nem a kapcsolat minőségéről árulkodnak, hanem lehetőséget teremtenek a párbeszédre, valamint saját magunk és a másik jobb megismerésére.

5.

Otthon tanítás és motiválás

A fentebb emlegetett konfliktusok főleg a tanulás és tanítás körül csúcsosodtak ki. Bár elméletben tisztában vagyok a motiváció kialakításának technikáival, olykor mégis embert próbáló feladatnak éreztem az otthon tanítást. Hiszek a fejlődési szemléletmód erejében, és fontosnak tartom, hogy a gyermekeinket abban a szellemben neveljük, hogy a hiba nem kudarc, hanem lehetőséget teremt a tanulásra és megmutatja az irányt, hogy miként fejlődhetünk a történetek által. De rá kellett jönnöm, hogy ez nem megy automatikusan, nagyon tudatosnak kell lennem abban, hogy az ösztönösen jövő mondataimat lecseréljem



hatékonyabb verziókra. Így hát nagy gyakorlatra tettem szert abban, hogy üres dicséretetek helyett (Milyen ügyes/tehetséges/okos vagy!) a kitarást, állhatatosságot és az erőfeszítést díjazzam („Látszik, hogy mennyit gyakoroltad a helyesírást. Ez aztán a kitaró munka!”), a tökéletességre törekvés helyett pedig a befektetett energiát, a folyamatot és a fejlődést értékeljem („Ez egy nagyon bonyolult és összetett feladat volt. Igazán büszke lehetsz magadra, hogy végig odatetted magad. Különösen az tetszett, hogy nemcsak elolvastad, hanem le is írtad a szavakat. Úgy tűnik, ez segített abban, hogy sikeresen megtanuld őket.”). Az otthonitanításon keresztül sokat fejlődtem abban is, hogy a tanulást miként lehet a játék elemeinek alkalmazásával szórakoztatóvá tenni. A feszültségek kezelésében pedig a legtöbbit az segített, amikor az indulataim szabadon engedése helyett feltettem magamnak a kérdést: „Amit mondan szeretnék, az előrébb fogja vinni a gyermekem életét és a kapcsolatunkat?” Sőt, arra is újra rá kellett ébrednem, hogy az indulatkezelési módszereim mintát adnak a gyerekeimnek, ezért duplán érdemes odafigyelni arra, hogy miként kezelem az érzelmi viharokat.

6.

Szabad keveset, vagy semmit sem csinálni!

A kutatásokból régóta tudjuk, de most a saját bőrömön még inkább megtapasztaltam, hogy a multitasking nem hatékony. A megoldandó feladatok szorításában azon kaptam magam, hogy mindent egyszerre

akarok megcsinálni, de semmi nem sikerül igazán. Bár nagy gyakorlalom van abban, hogy megosztott figyelem mellett végezzem a dolgaimat, ebben az időszakban a távmunkának és a távoktatásnak köszönhetően olyan mértékben borítottak el a tennivalók, hogy újra és újra emlékeztetnem kellett magamat arra, hogy az élet nem egy megoldandó feladat. Sőt, azt is megengedhetem magamnak, hogy legyenek olyan időszakok, amikor nem vagyok produktív, csak pihenek és élvezem a pillanatot.

7.

Mi az, ami igazán fontos?

Az elmúlt időszakban, az üzletek leállításának köszönhetően felértékelődött az egyszerűbb és etikusabb élet filozófiája. A boltok zárvatartása vagy korlátozott nyitvatartása miatt kevesebb felesleges dolgot vásároltunk, és mindez semmit sem változtatott az általános boldogság szintünkön, bár a gyerekeim hirtelen bekövetkezett méretváltása miatt igencsak örültünk a ruhaboltok újrainyitásának. Mivel az élelmiszerboltokat is ritkábban látogattuk, ezért heti menüt terveztünk, és az ehhez szükséges alapanyagokat vásároltuk meg. Igaznak bizonyult a pozitív pszichológia állítása, miszerint a jóllét nem az élet élvezeteinek, a luxusnak vagy a kényelemnek a hajszolását jelenti, érdemes inkább a pozitív és szeretetteljes kapcsolatokat, az elmélyült tevékenységeket, illetve az élet értelmének és céljának megtalálása körül keresgélni a boldogságot.



Az aggodásra kijelölt idő abban segít, hogy a negatív érzések elfojtása nélkül megélhessük az érzéseinket az erre kijelölt időszámban.

TÜRELEM, RÓZSÁT TEREM

Mindnyájan másképp küzdünk meg a nehéz helyzetekkel, tévedés azt hinni, hogy a saját megélésünk és megoldásaink jelentik az egyedüli érvényes nézőpontot. Egy hatalmas méretű krízis esetén hatványozottan igaz, hogy sokféle működésmódnak van létjogosultsága, így az empátiára, a megértésre, a toleranciára és az elfogadásra még inkább szükség van. Magunkkal szemben is. A járványhelyzet mindannyiunk számára szemléletformáló, hiszen miközben eredményesen leküzdöttük a vele járó kihívásokat, rengeteg új dolgot tanulhattunk meg önmagunkról, új szokásokat és viselkedésmódokat alakíthattunk ki, így végső soron más emberként kerülünk ki belőle, mint akik korábban voltunk. A változás nem könnyű, a folyamat szükségszerűen együtt jár a botladozással és a hibázással, ezért fontos, hogy türelmesek legyünk önmagunkkal. A kijárási korlátozások alatt életmódunk kiértékelésével pedig eldönthetjük, hogy melyek azok a változások és felismerések, amelyeket majd a mindennapjainkba is beépítünk. Már az is sokat adhat a jóllétünk szempontjából, ha azokat az apró új szokásainkat, amelyek hozzájárultak a lelki ellenálló képességünk megőrzéséhez és a személyes fejlődésünkhöz, mindennapos rutinná formáljuk. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Vitt is, hozott is A KORLÁTOZÁS

Alaposan felforgatta mindenki életét a tavasszal indult kijárási korlátozás, de a változás nem csak negatív volt. Milyen pozitív hozadékaik voltak a házi karanténoknak, és mit lenne jó megtartani belőlük?

◆ MÉGSEM IDEGEN

Paradox módon épp a közösségi távolságtartás hozott egymáshoz közel sok olyan embert, akik békeidőben nem nagyon érintkeztek egymással. Egy idős néni vagy bácsi a lépcsőházból, egy távolabbi szomszéd, akiről tudtuk, hogy senkije nincs, egy rokon, akit két éve fel sem hívtunk. Most mindenki jobban figyelt a környezetében élő idősekre, azokra, akiről tudta, hogy valamilyen krónikus betegségük van. Elkezdtünk törődni másokkal, bevásárolni akár olyan embernek is, akivel korábban alig beszéltünk, szülőként pedig a távoktatás nehézségeivel küzdöttünk. Elkezdtük jobban becsülni a tanárokat, elismerni az orvosok, ápolók munkáját. Vagy a tömegközlekedési eszközök sofőrjeit, a boltokban dolgozó eladókat. Ez a tisztelet jó esetben velünk marad, javítva az egész társadalmat.

HATOTTUNK A LEVEGŐRE

A járványhoz kapcsolódó korlátozások és az otthoni munkavégzés miatt sok országban csökkent a káros anyagok kibocsátása, még akkor is, ha a home office valamelyest növelte a háztartások energiafogyasztását. A világ városaiban a légszennyező anyagok és üvegházhatású gázok légköri koncentrációja jelentős mértékben visszaesett, a levegő mindenhol tisztult. Főképp annak volt ez köszönhető, hogy az autókban származó szén-monoxid-kibocsátás jelentősen elmaradt a korábbihoz, a légi közlekedés leállása miatt a repülőket sem szennyezték a környezetet. Az ipari termelés csökkenésének szintén jó hatása volt, függetlenül attól, hogy a gazdaság megsínylette a leállást. Egyértelműen kiderült, hogy emberi tevékenységnek jól mérhető hatása van a légszennyezettségre, tudunk azért tenni, hogy tisztább legyen a levegő. Bár kis lépés, de már az is számít, ha autó helyett biciklire ülünk. Ebben a járvány is segített, annak hozadékaént ugyanis népszerű lett a kerékpáros közlekedés, ami így is maradhat.

Kép: Profimedia – Red Dot/Magnum Photos/Richard Kalvar





Isabelle Guillaud, a Párizsi Konzervatórium professzora online órát ad párizsi otthonából 2020 áprilisában

TÚL A HÍZÁSON

Ugyan a négy fal közé szorulva az emberek kevesebbet mozogtak, és ezért átlagosan egy kilót híztak a járvány ideje alatt, nem ez volt a Nébih, a TÉT Platform Egyesület, valamint a Debreceni Egyetem nagyszabású felmérésének egyetlen eredménye. A május elején készült online kutatásból kiderült: ezt az időszakot sokan arra használták, hogy elkezdjenek sütni-főzni, egészségesebben táplálkozni, jobban figyeljenek az ételmiszer-biztonsági szabályok betartására. Emellett kevesebb fogyott alkoholos termékekből, desszertekből, sós rágcsálnivalókból és energiaitalokból. Akinek kertje van, nagy eséllyel palántákat is ültetett, azok is zöldségtermesztésbe foghattak, akik korábban nem kertészkedtek. Egészségünknek biztosan hasznára válik, ha ezeket a szokásokat megtartjuk, mellettünk pedig mozgunk is.

BEJÖTT A HOME OFFICE

A kijárási korlátozások ideje alatt, aki tehetett, home office-ban dolgozott, a munkahelyére nem járt be. Online tartották a megbeszéléseket és értekezleteket is, az élet nem állt meg a járvány miatt. A munka világát a koronavírus hosszabb távon is átalakíthatja, sok cégnél eleve szeptemberre tervezik csak az újbóli bejárást. Nyáron úgy mond megnézik, mennyire megy a munka kisebb

kontroll mellett, csökken-e emiatt a hatékonyság. A végeredmény könnyen lehet az, hogy kiderül, sok cégnél főlöszleges a kollégák napi szintű utaztatása, bőven elég egy kisebb iroda, vagy éppen egy tárgyalóterem, amit időnként ki lehet bérelni. Ha így lesz, fölszabadul az utazásra szánt idő, az irodák légkondicionálói sem terhelik annyira a környezetet.

MEGTANULTUNK VISELKEDNI

A légúti fertőzést okozó járvány felkészületlenül ért minket, fogalmunk sem volt, a terjedést mennyire lassítja a maszk, mennyire fontos az alapos kézmosás, adott esetben a kézfertőtlenítők használata. A koronavírus-járvány miatt viszont elterjedt a maszkhasználat, és jobban figyeltünk a higiénára is. Mindez rengeteget segített a Covid-19 kordában tartásában, a jövőben pedig segíthet abban is, hogy az egyszerű szezonális influenza – vagy a koronavírus esetleges újabb hulláma – se okozzon komoly járványt. Remélhetőleg elővesszük a maszkot, ha azt érezzük, hogy megfáztunk, és így kisebb eséllyel fertőzünk meg másokat. Ezzel elkerülhetjük azt, hogy a nálunk enyhe tüneteket okozó influenzával – amelyet egyszerű náthának gondolunk, így maszkálunk vele – idős embereket veszélyeztessünk, akiknél a betegség sokkal súlyosabb lehet. ♦



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

ÚJRA SZABADON

A visszavadtítás nehézségei

Nagy érdeklődésre tartott számot a közelmúltban egy hír a világhálón: a Rewild elnevezésű, több állat- és környezetvédő egyesületet tömörítő szervezet megváltotta egy francia állatkert lakóit, hogy szabadon engedhesse őket eredeti élőhelyükön. A kérdés, hogy a fogságban született és felnevelkedett állatok mit kezdenek majd a szabadsággal.

- ◆ A bretagne-i Pont Scorff állatkert több mint ötszáz állata között vannak pingvinek, zsiráfok, vörös pandák, de még fehér oroszlanok is. Az „állatok királyának” ez a színváltzata gyakorlatilag csak állatkertben létezik: természetes mutációról van szó, amely azonban vadon nem életképes. Az afrikai Krueger Nemzeti Parkban olykor-olykor születnek fehér kölykök, de eddig összesen egyetlen nőtényről tudott, hogy megérte a felnőttkort. Ilyen kölykökből hozták létre tudatos tenyésztéssel az állatkerti állományt, mely egyre népesebb, de vajon hova lehetne visszatelepíteni olyan állatokat, amelyeknek vadon élő állománya nincs?

VADNAK LENNI NEM KÖNNYŰ

A nagymacsák természetbe való visszatelepítésével azonban nem ez az egyetlen probléma. A tigris egyik legritkább alfajának, a szibériai vagy Amur-tigrisnek ma már több példánya él fogságban, mint vadon, és az állatkertekben születésszabályozást kell alkalmazni, mert nem mindig könnyű elhelyezni a szaporulatot. Miért nem kerülhetnek vissza a vadonba? Azért, mert egy nagyragadozónak, ahhoz, hogy saját magát el tudja látni, nem elég a vadászösztön, kölyökkorában el kell sajátítania és be kell gyakorolnia a zsákmányszerzéshez szükséges fortélyokat, amire az állatkertben nincs lehetőség. Ha pedig éhes marad, mivel megszokta, hogy az ételt az ember adja, a következő lépés az lesz, hogy az embernél fogja keresni, ami konfliktusok forrása lesz. Nem is beszélve arról, hogy azok a körülmények, amelyek miatt az alfaj a hazájában ennyire megritkult, továbbra is fennállnak.

Kép: Profimedia – Red Dot





A fogságban született 12 éves orángután, Monti és 3 éves nevelt fia, Anggun visszaengedése a természetbe Borneó szigetén (Indonézia) 2018-ban

TÖBB LÉPCSŐBEN

Hogyan kerülhetett akkor vissza a vadonba Bömbi, a Budapesti Állatkertben 2004-ben született, ráadásul dajkakutyá segítségével felnevelt kisoroszlán? Úgy, hogy valójában nem az igazi nagy vadonba került, hanem egy rezervátumba, ahol gondoskodnak róla, ha szükséges. Az ily módon visszatelepített állatoknak csak az utódai lesznek majd azok, akik az embertől teljesen függetlenné válnak. Ez a terv a Pont Scorff állatkert azon lakóival is, amelyek képtelenek az önellátásra. Hasonlóképpen alakult a Budapestről tavaly elköltözött nőstény óriásvidra, Alondra sorsa is: jelenleg egy nemzeti park az otthona Argentínában, ahol hozzá illő párt is kapott, és remélhetőleg a jövőben utódaival fog hozzájárulni a veszélyeztetett faj fennmaradásához. Az élőhelyükre visszatelepített emberszabásúak sem a könyörtelen vadonba szoktak kikerülni, hanem rehabilitációs parkokba.



A „SZABADÍTSÁTKI WILLYT!” CÍMŰ 1993-AS AMERIKAI FILM VETÍTÉSE UTÁN MOZGALOM INDULT annak érdekében, hogy a főszerepet játszó kardszárnyú delfin, Keiko valóban visszakaphassa szabadságát, ahogy az a filmben történt. Hosszas felkészítés után az orkát vissza is engedték az óceánba, de az nem tudott mit kezdeni a szabadsággal: fajtársai közé nem tudott beilleszkedni, továbbra is az emberek társaságát kereste, és egy évvel a szabadulása után elpusztult.





Trombitás hattyúk visszaengedése a Yellowstone Nemzeti Parkban (USA)

ETETÉS KESZTYŰBÁBBAL

Valamivel kedvezőbb a helyzet a patások vagy a madarak esetében. Bár közvetlenül az állatkerti karámból, a jászol mellől egy vadló sem kerülhet vissza a természetbe, a hortobágyi pusztán félvadon élő ménesből rendszeresen szállítanak lovakat Közép-Ázsiába, hogy ott az embertől már valóban függetlenül élhessenek. Ezek az állatok azonban születésüktől fogva hozzászoktak az önellátáshoz, és mivel fajtársaik között nőttek fel, nem okoz gondot számukra a kommunikáció sem. A madarak viselkedésében jóval kevesebb a tanult, és több az ösztönös elem, ezért szabadon engedésük kevesebb kockázatot rejt, de még őket sem lehet egyszerűen csak szélnek ereszteni. Ügyelni kell például arra, hogy ne szokjanak túlságosan az emberhez. Ennek érdekében például a mesterségesen felnevelt sasfiókákat sasfejet mintázó kesztyűbábbal etetik.

HÁZIÁLLATBÓL VADÁLLAT

A sors furcsa fintora, hogy amilyen nehéz a természetbe visszaszoktatni a vadon élő állatokat, olyan könnyen visszatérnek a háziállatok a vadonba. Alig van olyan domesztikált állat, amelynek ne élne valahol komolyabb visszaadult állományba. A legismertebb példák közé tartozik

az amerikai prérík legendás vadlova, a musztáng, amely a spanyol hódítók elszabadult hátasainak leszármazottja, hiszen az Újvilágban a lófélék még az ember megérkezése előtt kihaltak. Ausztrália pedig valóságos gyűjtőhelye az elvadult háziállatoknak, hiszen itt nem kellett sem természetes ellenségekkel, sem vetélytársakkal szembenéznük: a tevék, bivalyok, disznók, kecskék és macskák alaposan megváltoztatták a kontinens arculatát. Ausztrália sivatagaiban ma több teve él, mint az összes arab országban együttvéve.



A HÁZIMACSKA TÚLSÁGOSAN IS KÖNNYEN VISSZA TUD ILLESZKEDNI a szabad életbe, függetlenné válva az embertől, és helyrehozhatatlan károkat okozva a természetben.





Európai bölény a Bialowieza Nemzeti Parkban (Lengyelország)

KI FIZETI MEG A SZABADSÁG ÁRÁT?

Az elszabadult állatok okozta ökológiai problémák Európát sem hagyták érintetlenül. Az első mosómedvék prémesállat-farmokról szöktek meg, és igen kedvező életkörülményeket találtak, az itteni madárvilág viszont nincs felkészülve egy ilyen hatékony fészekrablóra. A szürke mókust hobbiállatként vitték be Angliába, és mára a szigetország nagy részéről teljesen kiszorította az őshonos vörös mókust. Itthon, Magyarországon

jelenleg az elszabadult társállatok közül a leglátványosabb az ékszerteknősök előretörése: tavakban, holtágokban gyakran már több ékszerteknőst láthatunk az uszadékfákon, nádcsomókon napozni, mint mocsári teknőst – félő, hogy egyikük visszanyert szabadságának árát a másik fogja megfizetni. ♦



SZÁMOS OLYAN ÁLLAT VAN, AMELY A TERMÉSZETBEN MÁR KIHALT, és az állatkertek összefogásának köszönhető, hogy ma újra élnek állományok a vadonban. A Przsevalszkij-vadló mellett ilyen még például az európai bölény vagy az arabiai oryx-antilop.



A KUTYA AZ EGYETLEN HÁZIÁLLAT, AMELY MINDEN JEL SZERINT NEM AKAR, ÉS NEM IS TUD TELJESEN ELSZAKADNI AZ EMBERTŐL.

Leszámítva az ausztráliai dingót, amely a házasításnak egy korábbi szakaszában vált újra önállóvá, az elvadult kutyáknak a világon sehol nem alakult ki az embertől függetlenül élő és szaporodó, tartósan önálló állománya.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

- ◆ A bolíviai ajmara indiánokat évszázadokig tartották szolgasorban a dél-amerikai kontinenst meghódító spanyolok; leggyakrabban a spanyol nyelvben szitokszónak számító „cholo” vagy „chola” jelzővel illették őket, a helyzet csak az ajmara Evo Morales 2006-os elnökké választásával kezdett változni. Azóta számos nyugati szokást felvettek a bolíviai indiánok, nagyon divatos lett például a pankráció. A műfaj női harcosai a **Repülő Choliták**, akik helyi népviseletben küzdenek meg szerény napi bevételért. Bátorságukkal és kitartásukkal egyre nagyobb elismerést és egyre jobb pozíciókat vívtak ki maguknak a társadalomban, és évek óta a női egyenjogúság szimbólumai Bolíviá-szerte. Életükről Luisa Dörr brazil fotográfus készített gyönyörű képeket, munkáját a 2020-as Zeiss Photography Awards pályázatán is díjazták. ◆

Kép: Luisa Dörr, Brazília / ZEISS Photography Award 2020



