

# női hullámhossz

M A G A Z I N

**FÓKUSZBAN:  
EGYSÉGSÉG ÉS  
ELFOGADÁS**

**Bemutatkozik:  
Kogon Zsófia  
szociálpolitikus**

**A föld az otthonom –  
Elfogadom**

**Amikor önmagunkkal  
sem értünk egyet**

**Áprilisi tarotszók**

**Növénytársítások  
és védőnövények**

# A VÍZCSEPP A FOLYÓ, A FOLYÓ A VÍZCSEPP

A csodálatos látványtól mindkettejüknek elakadt a szava. Mariann és nagymamája némán ültek a szikla tetején, lenyűgözte őket a természet szépsége – a fenyőkből áradó édes gyantaillat, az apró felhőpamacskok kecses siklása a kék égen, a folyóvíz csengő csobogása és a meleg napsugár érintése a bőrükön. Minden tavasszal elzarándokoltak erre a helyre kettesben a lány születésnapján. Mariann ezen a napon lett tizenhat éves, és az élet nagy kérdései foglalkoztatták. Olyan dolgok, amikről senki mással nem mert beszélni, csak a nagymamájával. Hosszasan üldögéltek a gondolataikba merülve, aztán végül a lány törte meg a csendet.

- Mama – kezdte bátortalanul –, néha olyan idegennek érzem magam ezen a világon. Mintha mindenki tudná, hogy ki ő és mit akar, mintha ismernének valami titkot. Nekem meg fogalmam sincs, ki vagyok én, és hogyan kapcsolódom ehhez az egészhez.

A nagymama nem fordította el a fejét, csak nézett előre, és egy halvány mosoly jelent meg az arcán. Az apró ráncok a szeme sarkában elárulták, hogy már sokmindent látott, szeme ragyogása pedig tisztánlátását tükrözte vissza.

- Mikor ismered fel magad leginkább? – kérdezte válasz helyett. Mariann elgondolkodott picit, aztán így felelt:
  - Amikor egyedül vagyok. Vagy amikor igazán figyelnek rám.
  - És mikor tűnsz el leginkább?
  - Amikor olyat csinállok, amit borzasztóan élvezek. Vagy amikor én figyelek nagyon valakire.

A nő bólintott, és felemelt egy követ a földről. A tenyere közepére tette, majd melléhelyezett egy másikat. Odatartotta a lány elé.

- Ezek különböző kövek, ugye?
  - Igen – felelte a lány.
  - Mégis ugyanaz a hegy hordozza őket. Ugyanabból a földből születtek. Ha porrá töröm őket, már nem tudod megkülönböztetni, melyik volt az egyik, és melyik a másik.
  - Azt akarod mondani, hogy mi is ilyenek vagyunk?





*„Magamat ünneplem és énekelem  
S amit én elfogadok,  
te is elfogadod majd,  
Mert minden atom, mely enyém, éppúgy a tiéd is.”*

*/Walt Whitman/*

A nő mosolygott, de nem válaszolt. Inkább tovább kérdezett.

- Amikor valaki sír, és a szíved összeszorul, honnan tudja a te tested, hogy neki mi fáj? És amikor valaki nevet, és te magad is mosolyogni kezdesz, akkor honnan tudja a tested, hogy boldognak kell lennie?
- Egyszerűen csak érzem, amit ő is. Ez az empátia, nem?
- Igen – helyeselt az asszony. – És talán azért érzed, mert nincs köztetek határ. A fájdalma, az öröme nem a tiéd is?

A lány sokáig nem szólalt meg. A napfény feljebb kúszott az ég tetejére, és apró, aranyló csillámok kezdtek játszani a folyó felszínén, odavonzva mindkettejük tekintetét.

- Azt hittem, az „én”-t magamban kell keresnem – szólalt meg végül Mariann.
- Az „én” nem más, mint egy csepp a folyóban – válaszolta a nagymama a vízre mutatva. – A folyó nem különbözik tőle, csak határtalan.

A lány elgondolkodott.

- De akkor mi értelme van annak, hogy különálló lény vagyok? Hogy én én vagyok?
- Az egység nem elvesz, hanem magába fogad. Nem tűnsz el benne. Pont, hogy a te egyedi megéléseid teszik azt teljessé – felelte a nagymama, majd két tenyere közé fogta unokája arcát, és homlokán csókolta őt.

A lány lehunyta a szemét. A szavak még nem teljesen találták meg az utat a tudatához, de a szíve mélyén valami ismerős rezdült meg. Egy ősrégi emlék sejlett fel benne, amit életről-életre ott hordozott magában. A szél végigsuhant az arcán, mintha valami rég elfeledett igazságot suttogott volna neki valaki. Valaki, aki mindig is ott volt. Valaki, akivel egy volt.

Kriszta és az AI

# A FÖLD AZ OTTHONOM – ELFOGADOM

Mielőtt ezt a cikket elkezdted olvasni, szeretnék kérni egy apróságot. Kérlek, hogy nézz fel az égre, lehet, hogy felhős, vagy éppen napos és kék, nem ez számít. Miután felnéztél, arra szeretnék kérni, hogy nézz valami zöldre, egy bokorra, a fűre, egy fára, majd egy pillanatra nézz magadra, a kezedre például. Tehát fent van az ég, lent a föld és „középen” vagyunk mi. Valójában ezeket a tényeket nem vitatjuk, elfogadjuk. Valahol itt rejtőzhet az elfogadás, amikor a természetünk része egy bizonyos hozzáállás, létezés.

Emlékszem, körülbelül általános iskola hetedikes lehettem, amikor az egyik szünetben egy rendkívüli tény világosodott meg bennem. Minden embernek két keze, két lába és egy feje van a testén – jó esetben. Teljesen mindegy a bőrszíne, hovatartozása, EMBER és kész. Ez lett a kiindulási pontom. Abban a pillanatban, amikor ezt átéltem, valahogy kapcsolódtam is, az Egészhez, amit szavakkal nem tudok kifejezni, mert a mögötte meghúzódó sokrétegű igazság ugyanúgy megjelent. Ez egy letaglózó élmény maradt, és abban a pillanatban nem beszélhettem meg senkivel, csak ültem a padban ámulva. Felnőttem, és tapasztalom magam körül, mennyi ellentmondás létezik ezen egyszerű tényfelismerés mögött. Mégis.

Visszatérve erre a pillanatra, általában nincsen belső konfliktusom arra vonatkozóan, hogy a Föld része vagyok, hiszen az ő anyagából áll a testem, mindannyiunk teste. Tehát az, ami ma él a Földön, legyen bármilyen élőlény, szoros kapcsolatban áll a bolygóval, része az egésznek. Éppen ebből kifolyólag, miért ne fogadhatnám el első körben azt a tényt, hogy különböző világnézetek élnek együtt velem, tőlem függetlenül, de egyszerre velem? Vannak a modernnek nevezett és természeti társadalmak mind ugyanazon a „testen”: a Földön.

Többek beszámoltak arról, hogy a Földet a világúrból nézve teljesen megváltozott az élethez való hozzáállásuk, felismerték, hogy az emberiség egésze egy közös otthonon osztozik. Az egyén elfogadja – hiszen nincs is más választása –, hogy a Föld egy bizonyos pontjára született, egy adott nemzet, adott vallási nézet részeként. A Földdel általában nem lehet arról vitatkozni, hogy miért nem máshová pottyantott minket.

A bolygó az egyetlen, közös otthonunk. Jobban ráközelítve természetesen felnőtt korunkban dönthetünk költözés mellett, de az akkor is tény marad, hogy egyelőre a Földön élünk, és ennek elismerése tehát természetes következmény is. (Biztosan lesznek olyan korok, amikor az ember könnyedén költözhet esetleg más galaxisba is, akkor viszont a világegyetem lesz az a nagyobb rendszer, aminek a tagja marad.)





Amikor fentről, négyszáz kilométer magasból, a Nemzetközi Űrállomásból kinéznek az űrhajósok, a felszínen képtelenség felfedezni városokat, országokat. A Föld, mint egyetlen organizmus kering a Nap körül, a Tejútrendszerben, ezen felül pedig elvileg sokkal nagyobb rendszerek rendszerében léteznek. Mi lehet akkor a mi feladatunk? Ennek az éltető bolygónak a szétzilálása, kizsákmányolása? Mi okozhat nagyobb összhangot, ha kivesszük magunkat az egészből, és másokkal nem foglalkozunk? Fentről nézve, ahol nincs tükre embernek mit gondolnánk, meddig juthatunk egymagunk?

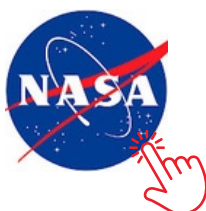
Ha elfogadom a közös létet, az nem azt jelenti, hogy feladom magam, annyit jelent, hogy tisztában vagyok azzal, hogy a többiek nélkül nem léteznék. Nem lenne, aki megtermeli, feldolgozza, felépíti, összerakja és ideszállítja azt, amire szükségem van, és ezért én sem tudnám emberként azt nyújtani, ami megelégedettséggel tölt el, és amivel adhatok. Elfogadni nem gyengeség, nem a feladás jele, szerintem közelebb áll a megértéshez.

Attól, hogy valakit vagy valamit elfogadok, pont ennek köszönhetően dönthetek úgy, hogy például távolabb tartom magamtól, és bántanom sem kell a másikat. Egyszerűen élem az életem úgy, ahogy számomra fontos, azokkal, akikkel számomra fontos. Az elfogadással egy olyan nézőpontba kerülök, ami nem a gyűlöleten alapszik, hanem a felismerésen. Felismerem, mi az, amire szükségem van, és mi az, amire nincs.

A Föld egyként forog velünk, egyként nyújtja számunkra kincseit és szépségeit, ugyanúgy, ahogy kihívásait is. Bármilyen katasztrófa alkalmával megmutatkozik, hogy az emberek számíthatnak egymásra. Amikor jól vagyunk, miért keressük az ellenkezést? Amikor csak úgy vagy, ülsz egy nyugodtabb napon és lazulsz, mire vágysz? Konfliktusra vagy harmóniára? Mi áll hozzád közelebb?

Összefoglalva: A Föld az a hely, ahol távolról szemlélve egy organizmusként létezőnk, különböző kultúrákba, földrészekre születünk. Lehet, hogy messzebről szemlélve könnyebben megérthetjük azt, hogy a nézetbeli különbözőségek nem törvényszerű, hogy ellentétekké váljanak.

Melinda



Kattints az ikonra vagy az alábbi linkre, és nézd élőben a bolygót, ahol élünk, a Nemzetközi Űrállomás kameráján keresztül.

<https://www.youtube.com/watch?v=H999s0P1Er0>

## BEMUTATKOZIK: KOGON ZSÓFIA, SZOCIÁLPOLITIKUS



Kogon Zsófia, szociálpolitikus, life&business coach. Fogyatékos személyeknek szóló szociális szolgáltatások fejlesztésével, felnőttképzéssel foglalkozik. Budapesten él családjával, két fiú édesanyja. Szabadidejében szeret szépirodalmat olvasni és utazni.

Zsófiával az elfogadásról, a megosztottság okairól beszélgettünk, valamint arról, mi az egyéni és társadalmi felelősségünk, és milyen eszközök állnak rendelkezésünkre egy befogadóbb társadalom megteremtéséhez.

 [linkedin.com/in/kogonzsofia](https://www.linkedin.com/in/kogonzsofia)

**Kriszta: Hosszú évek óta dolgozol egy fogyatékkal élőket és családtagjaikat támogató alapítványnál. Mesélnél róla, mi motivált abban, hogy ezen a területen dolgozz?**

**Zsófia:** Szociálpolitikusként végeztem, fogyatékos emberek foglalkoztatásával kapcsolatban írtam a szakdolgozatomat. Akkor kerültem az alapítványhoz, ahol később sokféle olyan nemzetközi, illetve európai uniós projektben dolgoztam, ami fogyatékos személyekkel és az ő foglalkoztatásukkal, életminőségük javításával kapcsolatos, úgyhogy így kerültem oda, és ezen a területen dolgozom a mai napig is.

Van személyes érintettségem is, de elsősorban nem ez motivált. Van egy nagyon erős személyes irányultságom a társadalmi problémák felé. Mindig is érdekelt, hogyan lehet jó rendszereket kidolgozni, működtetni, megvizsgálni, hogy ezek a rendszerek milyen módon befolyásolják az egyének életét, és hogyan tudunk olyan szisztémákat létrehozni, amelyekben jobb lehet élni mindenkinek.

**K: Egy alapítvány vagy más civil szervezet munkája miként tud hozzájárulni ahhoz, hogy nagyobb legyen az elfogadottság a társadalomban?**

**Zs:** Azt gondolom, hogy a személyes találkozások, a személyes élmények, a közös feladatok, közös gyakorlatok tudnak olyan hatást kifejteni, amitől lebomlanak azok a gátak vagy akadályok, amik egyes emberekben kialakulhatnak a tőlük különböző emberek iránt. Az alapítványnál szervezünk különböző érzékenyítő programokat többféle területen is. Például pedagógusoknak tartunk akkreditált képzéseket, a pedagógusokon keresztül pedig lehetőségünk van a diákokat érzékenyíteni. Ez nagyban hozzájárul a gyerekek szemlélet formálásához, akik ezáltal elfogadóbb emberekké válnak. Ezen kívül munkáltatóknak is kínálunk olyan jellegű tréningeket, ahol ez van a fókuszban. Az az igazság, hogy apró lépéseket lehet tenni ez ügyben, de azok a lépések nagyon fontosak egy befogadóbb társadalom megteremtésében.

**K: Mennyire lehet mérni ezeknek a programoknak a hatását, sikerességét?**

**Zs:** A mérés ezen a téren meglehetősen nehéz, a résztvevők visszajelzései, a programok végén kitöltött elégedettségi kérdőívek adnak támpontot, illetve nyomon követjük, hogy a pedagógusok mennyire tudják felhasználni a tanult módszereket, eszközöket a mindennapjaikban. Az elmondható, hogy akik részt vesznek a képzésinken, programjainkon, nyitottabbá és elfogadóbbá válnak, főként azért, mert személyesen kapcsolatba kerülnek fogyatékos emberekkel, megismerik őket, az igényeiket, az ő nézőpontjukat, és megtapasztalják, milyen érzés az ő helyükben lenni. Például ha valaki eljön hozzánk, beleülhet egy kerekesszékebe, és végigmehet az utcán egy másik kerekesszéket használó emberrel. Bekötött szemmel végigsétálhat az utcán vagy az alapítvány épületén belül. Lehetősége van beszélgetni egy értelmi fogyatékos személlyel. Ezeknek az élményeknek a hatására sok minden megváltozik bennük, ami nem feltétlenül mérhető, de azt gondolom, hogy mindig megtörténik a szemléletváltás.

**K: Tapasztalatod szerint mi okozza a társadalomban a megosztottságot, idegenkedést egymás iránt?**

**Zs:** Azt fontos látnunk, hogy alapvetően az emberi gondolkodás, illetve működés arra alapul, hogy igyekszünk meghatározni, ki tartozik hozzánk: ki tartozik a családukhöz, ki tartozik a szűkebb körünkhöz. Automatikusan úgy vagyunk berendezve, az evolúció során úgy fejlődött az ember, hogy ezt igyekszünk beazonosítani. Egészen kicsi gyerekkorunktól tudjuk, hogy ki tartozik a mi „törzsünkhöz”. Akár külső jegyek, akár belső jegyek alapján, de pontosan be tudjuk azonosítani, hogy az az ember, akivel szembetalálkozunk, az kvázi barát vagy ellenség. Tehát van ebben egy teljesen természetesnek mondható emberi vonásunk, ez valahogy bennünk van.

Az a kérdés, hogy túl tudunk-e lépni ezeken az előítéleteken vagy előzetes gondolatokon, amikor olyan személlyel kerülünk kapcsolatba, aki nem a hozzánk hasonló, hozzánk közeli, ismert közegekből kerül ki. Ez a kulcsa valahol a megosztottságnak, hogy képesek vagyunk-e túllépni ezen az úgymond törzsi gondolkodáson, észre tudjuk-e venni, hogy másokkal szemben milyen attitűddel rendelkezünk, és mennyire érdekel másoknak a sorsa bennünket. Nyilván ez nagyban függ attól is, hogy mekkora az erőforrásunk és mennyire biztosított a mi jólétünk. Akkor vagyunk inkább hajlandóak segíteni ugyanis, ha a saját jólétünk biztosított. Amikor mindenki a túlélésért küzd, vagy szűkösek az erőforrások, akkor sokkal kevésbé van jelen a tolerancia vagy az elfogadás, és sokkal erősebb a megosztottság is.



**K: Tehát ez egyfajta ösztönös, védekező viselkedési minta, hogy a saját törzsemen belül elfogadom, segítem az embereket, míg a kívülállóktól tartok?**

**Zs:** Igen. Vagyis ahhoz, hogy elfogadjak olyasvalakit, aki nem a saját közegemhez tartozik, az már nem egy ösztönös viselkedés, ahhoz tudatosság kell. Ezt lehet tanulni, fejleszteni, erre jók például a felkészítő programok, az érzékenyítő programok, vagy ha egyszerűen csak spontán találkozom más élethelyzetekből, kultúrákból való emberekkel, és megtapasztalom, hogy végül is nem is olyan más, mint hittem, vagy nincs benne semmi, amitől tartanom kéne. Az összes olyan dolognak az elvetése, amit felépítünk saját magunkban előítéletként vagy hiedelemként, nem történik meg ösztönszerűen, hanem egy tudatos cselekvés eredménye.

**K: Vagyis az információ és a tapasztalat segíthet abban, hogy nyitottabban álljunk hozzá másokhoz, azokhoz, akik tőlünk különböznek.**

**Zs:** Igen. Fontos kérdés, hogy mennyire tudunk kilépni a szűkebb környezetünkől, mennyire tudunk körülnézni a világban magunk körül. Ha az ember csak a saját maga környezetében éli az életét, csak azokkal beszélget, akiket jól ismer, úgymond zárkózottabb életet él, akkor kevesebb esély van másfajta tapasztalatokat szerezni. Ha mondjuk valaki egy nagyvárosban él, akkor ott sok mindennel találkozik az utcán, amivel egy kisebb településen esetleg nem. Akkor rá lehet csodálkozni, hogy jó, van ilyen, létezik, és akkor elgondolodom róla. Az is számít, hogy van-e olyan személy a környezetemben, akivel meg tudom osztani, hogy mit láttam. Ha a gyerekeket nézzük, kulcsfontosságú, hogy tud-e a szülővel beszélgetni arról, amit látott, és erre milyen válaszokat kap. Ha erre a felnőtt válasza az, hogy "Úristen, oda ne nézzél!", vagy "Kerüld ki!", akkor nyilván a gyerek tudata a bezárkózás felé veszi az irányt. Ha viszont erre az a válasz, hogy „Igen, létezik ilyen”, „Te mit gondolsz erről?” és párbeszéd alakul ki a látottakról, az az elfogadás fele irányul. Nem feltétlen gondolom persze, hogy mindent jóvá kellene hagyni. Attól, hogy valaki lát valamit, még nem kell feltétlenül elfogadja, és rá sem lehet erőltetni az elfogadást. De a kérdések feltevése és a párbeszéd elősegíti az előítéletek megkérdőjelezését és a nyitott hozzáállást.



**K: Ezek szerint a családi közeg nagyon meghatározó az elfogadás szempontjából. Milyen más dolgok befolyásolják még?**

**Zs:** Nyilván az is befolyásolja, hogy mennyi tudásunk van, illetve, hogy milyen információkat kapunk a külvilágból, és azokat mennyire vesszük készpénznek. A mai világban rengeteg populáris és egyszerű üzenetet kapunk – akár politikai, akár más irányból –, ezért kulcsfontosságú, hogy meg tudjuk-e kérdőjelezni ezeket az üzeneteket, tudunk-e kritikusan gondolkodni, vagy szűrés nélkül elfogadjuk azokat valóságként.

Amikor arról beszélünk, hogy egy társadalom megosztott, vagy legalábbis annak tűnik, akkor tulajdonképpen nagyon sok esetben azzal találkozunk, hogy érvek, észérvek és tudás helyett a hit talaján vitatkoznak egymással az emberek. Sokszor az egyszerű üzeneteket, amiket hallunk, elhiszük, és olyan szilárd hitté alakítjuk, amik aztán megkérdőjelezhetetlenné válnak. A megosztottság legtöbb esetben abból alakul ki, hogy mindenki a saját kis hitében vagy valóságában érzi magát otthon, és nem óhajtja még csak megismerni sem a másik nézőpontját.

**K:** Azt mondd, hogy a tudás, az ismeret elfogadóbbá tesz. A mai világban pedig szinte bármilyen információhoz, tudáshoz hozzáférnek az emberek. Mégis azt tapasztalom, hogy a megosztottság mintha még mindig erősen jelen lenne. Nem ellentmondás ez?

**Zs:** Lehet, hogy minden szükséges információ a rendelkezésünkre áll – de ez még nem jelenti azt, hogy látjuk az összefüggéseket. Az információ önmagában nem elég. Olyan ez, mintha minden szerszám és anyag ott lenne előttünk, de attól még nem biztos, hogy asztalt tudunk készíteni belőle. A belátás, az összefüggések felismerése nem automatikus.

Szerintem ennek egyik kulcsa az, hogy a mai társadalomban egyre jobban visszazorulnak a mély beszélgetések, az emberi kapcsolódások. Ritkábban hallgatják meg az idősebbeket, hogy mi a tapasztalatuk. Az ok-okozati következmények, a célok felismerése nem feltétlenül adódik magától, és ezeket az összefüggéseket ma már nem kínálja fel senki tálcán. Ráadásul az információmorzsák, amikkel – főleg a fiatalok – találkozunk manapság, nagyon gyorsan jönnek-mennek. Az,



hogy ki hajlandó például végigolvasni egy teljes cikket, már önmagában is kérdés. Nemrég jelent meg az a statisztika, hogy a kompetenciamérés szerint minden negyedik nyolcadikos gyereknek alig értékelhető a szövegértése, vagyis alig érti, amit elolvas. Tehát az információ lehet adott, de ez még nem elég ahhoz, hogy összefüggéseket is tudjunk magunkban létrehozni.

**K:** Mi segítene abban, hogy jobban észrevegyük az összefüggéseket?

**Zs:** Ez egy nehéz kérdés, mert a probléma nagyon összetett. Nyilván van benne felelőssége az oktatásnak is, a szülőknek is, de valójában mindannyiunknak. Fontos lenne, hogy megtanuljunk tudatosan használni az információt – és az eszközöket is. Ne csak fogyasszuk, hanem értsük is, amit olvasunk, hallunk. A tudatosság azt is jelenti, hogy felismerjük: egy műsor, egy nézőpont csak egy szelete az egésznek. Fontos kérdés, hogy hajlandó vagyok-e meghallgatni egy másik álláspontot is – akár olyat, amely ellentétes az enyémmel. Sőt, még akkor is, ha olyan forrásból származik, amit amúgy nem kedvelek. Nyitottság, kritikai gondolkodás, párbeszéd – ezek lennének a kulcsok.

**K:** Szerinted a média milyen hatással van az emberek megosztottságára?

**Zs:** Azt gondolom, hogy a média képes erősíteni az emberek közötti megosztottságot, különösen azáltal, hogy visszatükrözi vagy megerősíti a saját hiteinket, meggyőződéseinket. Azt is befolyásolja, hogy kit gondolunk „hozzánk tartozónak”, és ki az, akit elfogadásra méltónak tartunk. Ez nemcsak fenntartja, de akár mélyítheti is a meglévő szakadékokat.

Ugyanakkor az is igaz, hogy a média – például a filmek vagy reklámok – képes lehet tágítani a látókörünket. Ha megjelennek benne olyan témák vagy szereplők, akiket eddig ritkán láttunk (például fogyatékkal élők), az segíthet növelni a nyitottságot. De hogy ez elég-e, vagy eljut-e egyáltalán a nézők tudatáig, az megint egy másik kérdés. Nemrég volt egy személyes élményem ezzel kapcsolatban: egy sportáruház plakátján láttam egy kislányt biciklivel, de csak sokadszorra vettem észre, hogy a lány protézist visel. Olyan finoman, természetesen volt megjelenítve, hogy elsőre fel sem tűnt. És ez elgondolkodtatott: vajon más észreveszi? Vagy csak elmegyünk mellette, mint bármelyik másik reklám mellett? Szóval biztos vagyok benne, hogy van hatása a médiának, de önmagában nem elég. A változáshoz beszélgetés kell, feldolgozás. Csak így válhat élővé az üzenet.

**K: Látsz generációs különbségeket abban, hogy mennyire elfogadóak az emberek?**

**Zs:** Őszintén szólva, én nem látok ebben egyértelmű generációs mintázatot. Nem állítanám, hogy a fiatalok vagy az idősek általánosságban elfogadóbbak vagy kevésbé toleránsak lennének. Inkább tudásszintbeli különbségeket látok. Aki jobb lehetőségekhez jut – például tanulhat, továbbtanulhat, utazhat, sokféle emberrel találkozhat –, annak több esélye van arra is, hogy értelmezni tudja az információkat, amiket kap. És nemcsak lexikális tudásról beszélek, hanem a kritikai gondolkodásról, az összefüggések felismeréséről is. Ahol ezek hiányoznak, ott sokkal nehezebb elfogadónak lenni – egyszerűen azért, mert nem állnak rendelkezésére azok az eszközök, amik segítenék megérteni a másik nézőpontját.

A fiatalokkal kapcsolatban sokan azt gondolják, hogy nyitottabbak – de ezt is árnyalnám. Az online térben például gyakran látjuk az ellenkezőjét is: bántják egymást, kirekesztenek másokat, sokszor rendkívül keményen. Szóval nem mondanám, hogy a fiatalok automatikusan toleránsabbak. Szerintem az a fiatal tud nyitottá és elfogadóvá válni, akinek van kihez fordulnia. Akinek van olyan felnőtt az életében, aki nem elutasítja a kérdéseit, hanem beszélget vele. Aki mellett nem marad egyedül a gondolataival.

**K: Mit tehetünk egyéni szinten, hogy ne széthúzzunk, hanem jobban elfogadjuk egymást?**

**Zs:** Szerintem az egyik kulcs a megértésre irányuló szándék. Hogy merünk-e egy picit többet tudni a másiktól. Volt egy példa, amit pont a múlt héten hallottam a rádióban: arról beszélgettek, mennyire része a kultúránknak az alkoholfogyasztás, és milyen nehezen fogadjuk el, ha valaki azt mondja, hogy ő nem kér. Ilyenkor rögtön jönnek a megjegyzések, hogy „Ne legyél már ünneprontó”, „Mi bajod van?”, mert úgy érezzük, hogy aki visszautasítja az italt, az nem akar közénk tartozni. De ott volt egy fiatalember, aki azt mondta: ő alkoholbeteg. És amikor ezt nyíltan kimondta, a társaság teljesen másként reagált. Elfogadták. Mert már nem csak egy visszautasítás volt, hanem egy emberi történet is társult hozzá. Egy kicsi többletinformáció, ami segített kapcsolódni. És ez szerintem nagyon fontos.

Sokszor csak egy morzsa hiányzik, hogy megértsük a másikat. Egy apró részlet, ami elindítja bennünk az együttérzést. De ezt olykor nehéz elérni, mert iszonyú zaj van körülöttünk. Rengeteg információt kapunk, és nehéz figyelni még saját magunkra is. Ezért azt is az elfogadás részének tartom, hogy a másik fél el tudja hinni, hogy ha valaki épp nem figyel rá, az nem biztos, hogy bántani akarja vagy kirekeszteni. Lehet, hogy egyszerűen túl van terhelve. Ha ezt felismerem, máris egy lépéssel közelebb vagyok ahhoz, hogy ne ítéljek, hanem kapcsolódni próbáljak.

**K: Vagyis az elfogadáshoz két fél kell. Kell az, aki nyitottan áll a másikhoz, ugyanakkor kell az is, aki szeretné, hogy elfogadják, és van bátorsága kimondani: „Igen, én más vagyok”, „Így fogadj el engem!”**

**Zs:** Igen, pontosan. Ez nagyon fontos. És például a fogyatékossgal élő emberek esetében különösen jól látszik. Ha valaki nyíltan, természetesen fel tudja vállalni a saját helyzetét, akár humorral is, az óriási mértékben oldja a másik fél szorongását. Mert a másiban ilyenkor sok kérdés van: „Segítsek?” „Kérdezzek?” „Nem sértem meg?” – nem tudja, mi a helyes reakció. Ha viszont a helyzetet tisztázzák, például az illető azt mondja: „Köszö, nem kell segítség,” vagy épp azt, hogy „Légy szíves, emeld fel azt a táskát,” akkor a másik is megnyugszik, és létrejön a valódi kapcsolat. Ez a fajta tiszta kommunikáció, odafigyelés és őszinteség csökkenti a bizonytalanságot, és ez nagyban teret ad az elfogadásnak.



# SZŰKEBB KÖRNYEZETÜNK

Ami messziről egynek, összetartozónak tűnik, az közelebbről szemlélve különválik, nem szükségszerűen tartozik minden esetben, hosszú távon össze. Ugyanakkor minden másokkal átélt élményünk egész életünkben velünk marad, függetlenül attól, hogy a személyek közel vannak-e hozzánk vagy sem. Szóval kívül széttagotság, belül emlékek százai.

A kapcsolataink egy része adott, ez a szűkebb család tehát a részünk, bizonyos szinteken (genetika) elválaszthatatlanul, azonban később, amikor elkezdünk felelősséget vállalni és kiállni magunkért – jobb esetben – ráébredhetünk, hogy nem feltétlen azonosulunk a családjunk világfelfogásával, összes nézetével. Ilyenkor szabadon tájékozódva felfedezhetjük a körülöttünk létező világot úgy, hogy közben tiszteletben tarthatjuk, vagyis elfogadhatjuk azt, hogy a családjunk nézete nem egyezik a minékkel.

Személyes példa: Amikor elkezdtem könyveket keresni olyan témákban kapcsolatban, amelyekről a tágabb környezetemben sem esett szó, de különösen érdekelt, mint az önmegismerés stb., megtaláltam James Redfield: *Mennyei prófécia* című könyvét, az első olyan olvasmányt, aminek Gyakorlati útmutatója, annak konkrét feladataival gyökeresen változtatta meg az életemet. A könyvet azután nagy meglepetésemre a családom néhány tagja is elolvasta, elismerve ezzel érdeklődésüket. Habár ajánlottam nekik a könyvet, nem gyakoroltam nyomást, tehát a nézeteimet nem akartam rájuk erőltetni. Talán ezért is volt lehetséges, hogy nyitottan fordultak felém.

Persze az is megesett, hogy közeli hozzátartozóm teljesen kikelt magából, és megijedt attól, hogy engem megváltoztatnak a könyvek. Azzal érvelt, hogy az ember jellemét nem változtathatja meg egy könyv, mert akkor az azt jelenti, hogy jellemtelen. Az eszébe sem jutott, hogy esetleg a könyv ráébresztett olyan tulajdonságaimra, amelyekről nem akartam tudomást venni, vagy más megvilágításba helyezte az addigi életem. A kommunikáció, a beszélgetés létfontosságú, még akkor is, ha nem mindig kellemes.



A barátaim különböző nemzetekből és kulturális hátterekből valók, különböző ideológiai nézeteket vallanak, de emberségük, figyelmük és szeretetük az, ami összetart minket. Nincsenek sokan, és szabad akarattunkból vagyunk együtt, tehát más alapokon nyugszik, mint a család. Volt olyan eset, hogy egy baráti találkozón a teremtő erő létezéséről vitatkoztunk, és én voltam az az oldal, aki a létezését próbálta bizonyítani. Akkor jöttem rá, hogy valójában fogalmam sincs, pontosan miről beszélek, de elhangzott pár jó érvem, miközben a másik embernek is igaza volt a saját nézőpontjából. Nem lett belőle veszekedés, figyeltünk arra, hogy inkább építő, mint romboló hangvétellé legyen a vita, ehhez elengedhetetlen a másik fél tiszteletben tartása. Sokat tanulhatunk magunkról, és esetleg új nézőpontból is megtámogathatjuk a világnézetünket, ha építő beszélgetéseket választunk ahelyett, hogy minden helyzetben csak a magunk igazát, a másik letámadását és a győzelmet keressük. Persze vannak ezeknél sokkal ijesztőbb témák is.



Az ember általában a munkájából adódóan tapasztalja meg, hogy nem feltétlen muszáj oldalakra állnia. Manapság, amikor például Európában a munkaerő szabadon áramolhat, elkerülhetetlen és gyakoribb az a tapasztalat, hogy más rasszú, más anyanyelven és különböző világnézetet valló emberek kerülnek egy légtérbe. Ez a mikrokörnyezet jó lehetőség arra, hogy különböző beállítottságú emberek nézőpontját is megismerjük, és mi is megismertessük velük a miénket. Ha próbálunk nyitottak maradni, átélhetjük, hogy bizonyos élethelyzetekben félretehetjük a nézeteinket, főleg, ha közös cél felé haladunk.

Boldogulni szeretnénk, örömben és elismerésem részesülni, együttműködni és élni, szóval ezek a közös célok talán közelebb hozhatnak minket egymáshoz. Hogyan érhetnék meg a másikat, ha nem vagyunk nyitottak a megoldások és az együttműködés iránt?

Melinda



# AMIKOR ÖNMAGUNKKAL SEM ÉRTÜNK EGYET



Mindannyian éreztük már azt a belső vívódást, amikor két ellentétes erő harcol bennünk. Az egyik részünk a biztonságot és a megszokottat választaná, míg a másik kalandra és változásra vágyik. Néha a szívünk húz valami felé, de az eszünk óvatosságra int. Máskor pedig a társadalmi elvárások és a saját vágyaink ütköznek egymással, belső feszültséget teremtve. Ez az önmagunkon belüli megosztottság egy természetes, mégis kihívást jelentő állapot, amelyet mind átéltünk már. De vajon hogyan dönthetünk jól, amikor saját belső világunk is kétfelé húz? Hogyan találhatunk harmóniát az egymásnak ellentmondó érzéseink és gondolataink között? Arra a kérdésre kerestem a választ, miért alakul ki ez a belső megosztottság, és mi segíthet abban, hogy békére leljünk önmagunkkal.

Valószínűleg te is kerültél már olyan helyzetbe, amikor olyasmit tettél, ami gyökeresen ellent mondott az elveidnek, vagy annak, ahogyan magadat látod. Például fogyókúra közben elcsábultál egy nagy adag tiramisura, vagy rágyújtottál egy cigarettára, holott tudtad, mennyire káros. Esetleg határidős munkád volt, de te mégis inkább a TikTok-ot görgetted órákon át, vagy nemet mondtál egy barátodnak, aki segítséget kért tőled, mert éppen nem értél rá. Ilyenkor a fellépő két ellentétes erő feszültséget kelt bennünk, amit a tudatunk mindenáron megpróbál feloldani, de legalább is csökkenteni. Ezt a jelenséget a pszichológia kognitív disszonanciának hívja.

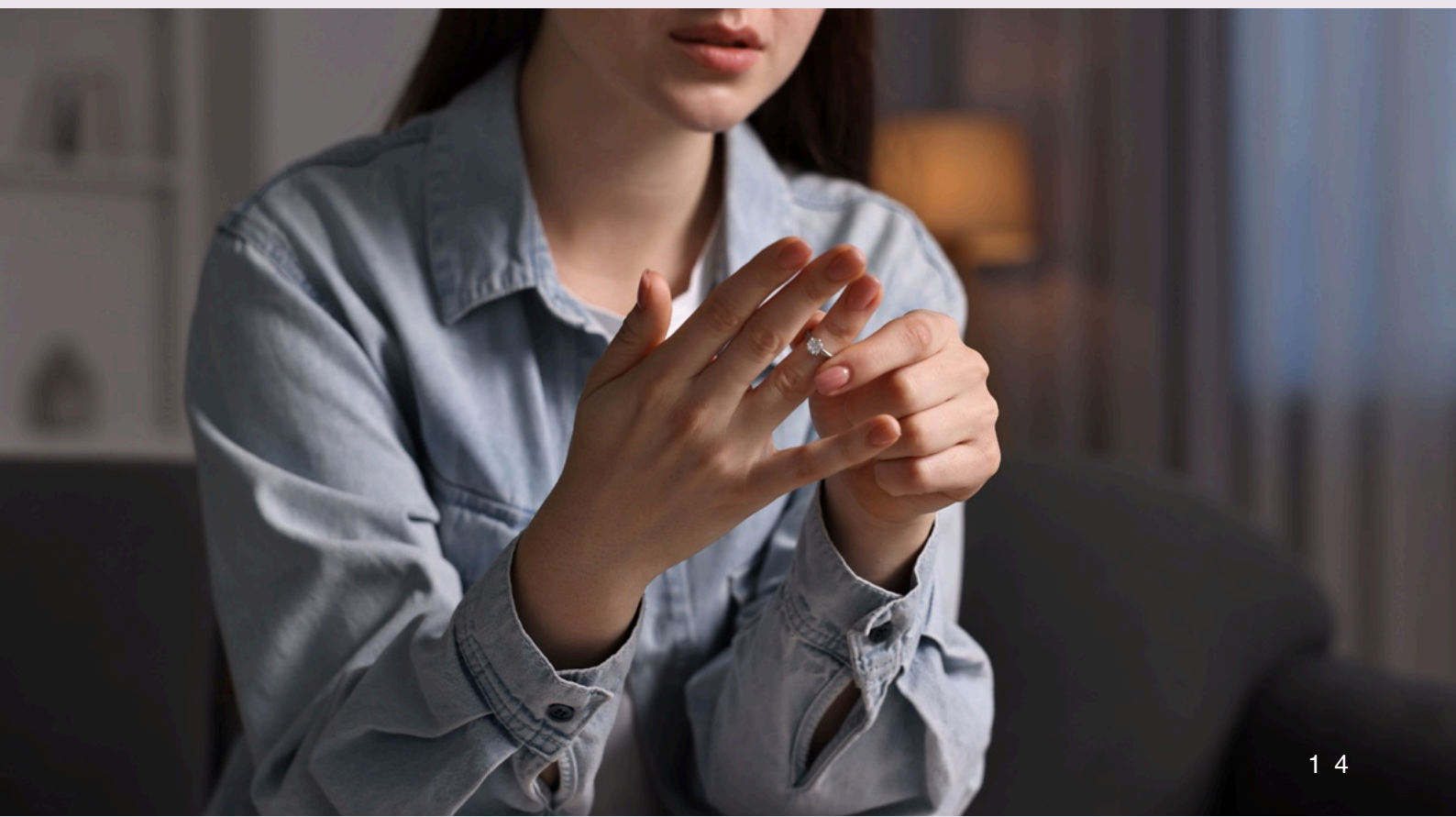
A disszonancia feloldáshoz vagy a cselekedetünkön változtatunk vagy a hozzáállásunkon. Például mégis visszautasítod azt a sütit, vagy megmagyarázod magadnak, hogy attól az egy sütitől nem fogsz meghízni. Lemondhatsz a cigarettáról, vagy meggyőzheted magad, hogy a cigi nem öl meg, hiszen a nagypapa is 90 évig élt, pedig egész életében dohányzott. Megnyugtathatod magad azzal, hogy az a munka nem olyan bonyolult, majd reggel indulás előtt befejezed, a barátod meg majd úgyis kap segítséget valaki mástól, neked most tényleg nem fér bele az idődbe. A lényeg, hogy önmagad szemében megőrizd az önértékelésedet, vagy így vagy úgy.

Persze az életben ennél sokkal komolyabb dilemmákkal is meg kell olykor küzdenünk. Az élet folyamatos döntések sorozata, és mint egy kalandregényben, minden lépés után újra kell gondolni, merre tovább az előző döntésünk következményeként kialakult új helyzetben. Amikor azt kellett eldöntennem, hogy kilépjek-e a házasságomból a saját boldogságom érdekében, miközben tudtam, hogy a gyermekem és mások is ettől sérülni fognak, rengeteg belső küzdelemmel kellett szembenéznem.

Először is racionális és érzelmi konfliktus dúlt bennem: Az eszem azt súgta, a helyes lépés, ha benne maradok a házasságban, és a gyerekem „egész” családban nő fel. A szívemmel azonban éreztem, hogy ez egy megalkuvó élet lenne, a lelkem pedig ennél többre vágyott. Aztán ott voltak a társadalmi, családi elvárások: Mindenki leült velem beszélgetni, és próbáltak tanácsot adni. „Tényleg elvált nő akarsz lenni?” „Csonka családban akarod felnevelni a gyereked?” „De hát olyan szépen éltek, majd elmúlik ez az érzés, és minden jó lesz megint.” „Mi lesz a lakással meg a hitellel?” „Feladnád a biztosat a bizonytalanért?” Feltolultak saját gyerekkori traumáim is, amit szüleim válása okozott. Ezek az emlékek erősen visszatartottak attól, hogy menjek. És ott volt a magamról alkotott kép, amivel ezidáig azonosítottam magam: megbízható, őszinte, hűséges, szeretetteljes, segítőkész, családcentrikus nő, akire mindig lehet számítani. Abban a helyzetben ez mind nem voltam. De akkor ki is voltam én?

Kívülről talán nem is tűnt fel, hogy milyen harcok dúltak bennem azokban a hónapokban. Az állandó belső feszültségtől állandóan össze volt szorulva a gyomrom, és jó pár kilót lefogytam. A legnagyobb kérdés számomra ez volt: A saját érdekem és boldogságom oltárán feláldozhatom-e mások érdekét és boldogságát? Tudok-e tovább élni azzal a tudattal, hogy megbántom azokat, akiket szeretek? Viszont ha feláldozom magam, és maradok, nem fogom-e életem végéig a családomat hibáztatni (és tudat alatt büntetni) érte? A döntés súlya ólomként nyomta a vállam, meg voltam róla győződve, hogy életem, sorsok múlnak egyetlen választásomon. Kétségbeesésemben semerre sem láttam a kiutat, döntésképtelenné váltam. Átkoztam a szabad akaratot, és vártam, hogy a sors keze döntsön helyettem. Ám abból vajmi keveset tanultam volna, mint lélek.

A kognitív disszonancia legmélyebb bugyrában vergődtem. A feloldás pedig nem látszott egyszerűnek, hiszen ha maradok, pont önmagam adom fel. Ha viszont elválok, újra kell fogalmaznom mindent, amit addig magamról gondoltam. A pszichológiában a kognitív disszonancia egyik legfontosabb eleme márpedig az önértékelésünk megőrzésére irányuló törekvés.





Hogy mi segített kimászni ebből a gödörből? Az első fényt a párterapeuta egyik mondata jelentette számomra, aki azt mondta, hogy nem egy döntésen múlik az életem. Ha el is költözöm, még bármi történhet, akár meg is gondolhatom magam. Lehet, hogy pont az első lépés segít hozzá a végső felismeréshez. Ahelyett, hogy mindent egy lapra teszek fel, mozduljak el valamilyen irányba, és abból a pontból néztek rá újra a helyzetemre. Ettől az egy mondattól mintha a satu szorításából szabadult volna ki a mellkasom, fellélegeztem. Tisztulni kezdett a homály, és végre meghallottam a belső hangom.

A második felismerésem ebben a történetben az volt, amikor rájöttem, hogy végeredményben mindegy, melyik utat választom, mindegyikben lesznek kihívások, sikerek, fájdalmak, örömök, kompromisszumok. Az élet ráadásul kiszámíthatatlan, bárhogyan is döntsünk, nincs rá biztosíték, hogy az egyik választás jobb, mint a másik. Ebben az értelemben a döntések valóban „mindegynek” tűnhetnek, mert nincs „rossz” vagy „jó” út, csak különböző tapasztalatok, amelyek mind hozzájárulnak a fejlődésünkhöz. Lehet, hogy az egyik úton több kihívás ér, a másikon könnyebben haladok, de mindkettő formál és tanít valamit. Én rengeteget tanultam önmagamról és a világról ez alatt az idő alatt.

Az önmagunkkal való megosztottság végső soron hasznos, mivel sok esetben éppen ez segít minket abban, hogy jobban megértsük önmagunkat és fejlődjünk. Én abban hiszek, hogy a választásaink nem a végső célunkat határozzák meg. Vagyis nem az a fontos, hogyan döntünk, hanem hogy hogyan éljük meg magát a választási helyzetet és választásaink következményét – mennyire vagyunk jelen, mennyire tudunk tanulni belőle, mennyire tudunk felelősséget vállalni döntésünkért, mennyire találunk benne örömet, és mennyire találjuk meg benne önmagunkat. Jean-Paul Sartre szerint az ember szabad akaratlanul rendelkezik, és nem egy előre meghatározott célt követ, hanem választásai révén alkotja meg önmagát. Az identitás folyamatosan alakul, és a folyamat soha nem zárul le, mivel minden döntéssel újabb lehetőségek és kihívások merülnek fel.

Kriszta

**“Az embernek meg kell alkotnia saját magát: mivel a szabadságunk adott, lépten-nyomon választanunk kell, ami felelősséggel ruház fel bennünket.” (Jean-Paul Sartre)**

# A BELSŐ MEGOSZTOTSÁG FELOLDÁSA

## Miért alakul ki bennünk megosztottság?

Az élet folyamatos döntések sorozata. Az ellentétes érzelmek és gondolatok azért jelennek meg, mert különböző belső hangok – a félelmeink, vágyaink, múltbeli tapasztalataink és a környezetünk elvárásai – mind befolyásolják a döntéseinket. Gyakran a következő tényezők állnak a belső megosztottság mögött:

- 1. Racionális és érzelmi konfliktusok:** Az ész és a szív harca gyakori jelenség. Logikailag tudjuk, mi lenne a „helyes” lépés, de az érzelmeink mégis másfelé húznak.
- 2. Társadalmi és családi elvárások:** Gyakran nem is saját vágyaink, hanem a minket körülvevő emberek elvárásai keltik bennünk a belső feszültséget.
- 3. Múltbeli traumák és tapasztalatok:** Korábbi kudarcaink és félelmeink megakadályozhatják, hogy szívünk szerint döntsünk.
- 4. Önazonosság keresése:** Néha az önmagunkról alkotott kép és a valós belső érzéseink nincsenek összhangban, ami zavart és bizonytalanságot okozhat.

## Hogyan találhatunk harmóniát?

Bár az önmagunkkal való megosztottság természetes, fontos, hogy megtanuljuk kezelni, és ne engedjük, hogy állandó belső feszültségben éljünk. Néhány módszer, ami segíthet az egyensúly megtalálásában:

- 1. Tudatos önreflexió:** Figyeljük meg, milyen helyzetekben jelenik meg bennünk a belső megosztottság. Írjunk naplót, beszéljünk egy bizalmasunkkal, vagy próbáljuk ki a meditációt, hogy jobban megértsük a belső folyamatainkat, és csökkentsük a stresszt.
- 2. Hallgassunk mindkét belső hangra:** Ne próbáljuk meg elnyomni egyik oldalt sem. Adjunk teret mind az észérveknek, mind az érzelmeknek, és nézzük meg, hogyan lehet őket összehangolni.
- 3. Tegyük kis lépéseket:** Ha két lehetőség között órlódunk, ne akarjunk azonnal végleges döntést hozni. Kezdjük apró változtatásokkal, és figyeljük meg, milyen érzéseket kelt bennünk az adott irány.
- 4. Fogadjuk el a bizonytalanságot:** Az élet nem mindig fekete-fehér. Néha nincs tökéletes megoldás, és ezt el kell fogadnunk. Az önismeret fejlesztése segít abban, hogy megtanuljunk együtt élni a döntéseink következményeivel.
- 5. Kérjünk segítséget:** Ha a belső megosztottság állandósul, és már a mindennapjainkat is negatívan befolyásolja, egy terapeuta vagy egy coach segíthet tisztábban látni a helyzetet. A pszichológiai gyakorlatok, különösen a kognitív viselkedésterápia sokat segíthet az önreflexióban, és abban, hogy tudatosan legyünk képesek felismerni és feloldani a kognitív disszonanciát.



### Könyvajánló a témában

Leon Festinger: *A kognitív disszonancia elmélete* (Osiris Kiadó, 2000)

Orvos-Tóth Noémi: *Szabad akarat* (Jelenkor Kiadó, 2025)

Nick Trenton: *Ne agyald túl!* (Édesvíz Kiadó, 2021)

Damon Zahariades: *Hogyan hozz jobb döntéseket* (Édesvíz Kiadó, 2024)

# NÉHA ELÉG EGYETLEN PILLANAT A NYUGALOM FELÉ



Sokszor hadakozunk a bennünk dülő hitekkel, gondolatokkal és érzésekkel, keressük a választ, rohanunk, és előfordul, hogy hazudunk saját magunknak is, mert úgy érezzük, az kényelmesebb és egyszerűbb. Nem látom előre, mit hoz a sors számomra, egy élethelyzet hogyan alakul majd, bármennyire szeretném, nem tudok előre eltervezni mindent. Van ebben valami felszabadító és frusztráló is egyben. Ez van.

Kétezer-egyben szeptember tizenkettedikére szólt a jegyem, Los Angelesbe repültem volna. A bőröndöm bepakolva, indulásra készen álltam, amikor a barátaim telefonon hívtak, hogy kapcsoljam be a tévét tizenegyedikén. Hiába álltam sorban tizenkettedikén, nem mehettem, helyette három héttel később indultam. Érzésem szerint akkorra a bizalom elkerülhetetlenül megváltozott a világban, így érkeztem meg a szinte üres reptérre.

Ahogy az utcákon autóztunk átmeneti otthonom felé, kultúrsokkot kaptam. Egyáltalán nem számítottam rá, mert alig vártam, hogy álmaim utazását megélhessem, de az utcák látványa, az épületek stílusa, és talán a mögöttes érzésvilág együttesen és hirtelen váltották ki ezt a hatást belőlem. A médiában a folyamatos fenyegetettségről lehetett hallani, a rádióban az emberek arról beszéltek, hogy élni akarnak, békét akarnak, ezek az események pedig nem adtak hozzá az elveszettség érzésemhez, pedig napközben lefoglaltam magam, intenzív tanfolyamra jártam, hétvégén kirándultunk. Csendes óráimban, vagy amikor nem tudtam aludni, hirtelen rámtört a határtalan elveszettség és magány érzése, és mellé az, hogy soha többé nem fogok visszatérni a családomhoz, barátaimhoz és ismerőseimhez. Kétségbeesésem elérte a legmélyebb pontot, amikor bennem kérdések és képek áradata jelent meg.

Az első pillanat a helyzetem teljes elfogadása lett: hol vagyok, miért vagyok ott, ráadásul saját akaratomból, eltűntek kízó gondolataim, amelyek felerősítették az érzéseim. Ekkor váratlanul nyugalmas béke szállt meg, és érdekes dolgot hallottam és figyeltem magamon belül, a lehetséges valóságok egyik verzióját. „Tegyük fel, hogy az történik meg, ami számodra most a legrosszabb lenne, amitől a legjobban félsz: összeomlik a világ, és itt ragadsz örökre. Egy idő után lennének új barátaid, új családot, mert az élet mindenhol folytatódik tovább.” Ahogy ez az üzenet végigfutott bennem, szinte láttam is megvalósulni ezt a változatát a jövőmnek, ahogy mondjuk képesek vagyunk előre „látni” egy eltervezett hétvégénket.





Ennyi volt, körülbelül egy perc, de a nyugalom és béke velem maradt, és eltűnt az ellenkezés az aktuális történésekkel szemben. Nem történt meg az, amitől félttem, visszanézve pedig az ottlétem minősége változott meg attól, hogy abbahagytam az aggodást. Kikerültem a fejem körforgásából, és átkerültem az életem forgásába, hogy élvezni tudjam azt, ami éppen megadatott, ahelyett, hogy feltételezések falainak ütközve pingponglabdaként pattogtam volna.

Elfogadni a legrosszabb változatot, a bennem élő félelmeket felfedezni kényelmetlen, de hasznos lehet. Az előző példánál maradva, ahelyett, hogy elnyomtam volna, hagytam előtörni, megfigyeltem. Ez sokszor nem kellemes állapot, hosszú időn keresztül viszont félni sem kellemes. Általában azt tapasztalom nehezebb állapotaimmal kapcsolatban, hogy ha legjobb tudásom szerint megteszem a tőlem telhetőt, könnyebben elengedhetek vagy elfogadhatok dolgokat és helyzeteket. Valahol ez a helyzet a lehetőségekkel és kellemes élethelyzetekkel is, ha nem tudom elfogadni, sőt elképzelni sem, hogy megtörténhetnek velem, akkor saját utamat állom el.

Megkérdeztem a ChatGPT, mit gondol az elfogadásról:

„Az elfogadás szerintem azt jelenti, hogy valakit vagy valamit teljes egészében, ítélezés nélkül, olyannak látunk és fogadunk el, amilyen. Ez vonatkozhat önmagunkra, másokra, helyzetekre vagy az élet kiszámíthatatlanságára. Nem feltétlenül jelenti azt, hogy egyetértünk valamivel vagy hogy nem akarunk változást, hanem inkább egyfajta belső békét jelent a valósággal szemben. Az elfogadás lehet felszabadító, mert segít elengedni a folyamatos küzdelmet és ellenállást.”

Melinda

# NÖVÉNYTÁRSÍTÁSOK ÉS VÉDŐNÖVÉNYEK



**Sipos-Kozák Krisztina**  
kertészmérnök rovata

Már ősünk is tudták tapasztalatból, hogy egyes növények szebben fejlődnek mások társaságában. Az egymáshoz illő növények csoportba ültetésével ugyanis olyan növényközösségek jönnek létre, amelyek segítik, védik, támogatják egymást. Míg egyes fajok távol tartják a kártevőket, kórokozókat, mások odacsalogatják a hasznos rovarokat, megint mások megkönnyítik a növekedéshez szükséges tápanyagok felvételét.

Sokan kérdezik tőlem, hogy milyen növénytársításokat és védőnövényeket ajánlok, mi az, ami nekem bejött. Lehet, hogy népszerűtlen leszek ha leírom, de én nem igazán használok növénytársításokat. Azt is leírom, hogy miért. Jelenleg egy kb. 80 négyzetméteres veteményesem van, amiben a biointenzív zöldségtermesztés elvei szerint gazdálkodok. Próbálok egységnyi területről minél több zöldséget betakarítani elsősorban rövid tenyészidejű zöldségfélék használatával. Ilyen kis területen nem látom értelmét növénytársítások alkalmazásának, hiszen szinte minden mindennek a szomszédja. Hosszú évek kertészeti tapasztalata azonban azt mutatja, hogy igenis van értelme növénytársítások alkalmazásának.



## Népszerű növénytársítások:



**Karósbab, kukorica, tökfélék, avagy a "három nővér":**

A kukorica támasztékot biztosít a babnak és árnyékolja a tökféléket, a karósbab a nitrogén megkötő gyökérgümők segítségével nitrogénnel látja el a kukoricát és a tököt, a tök betakarja a talajt, így gyommentes és nedves marad.



**Sárgarépa és hagyma:** Kölcsönösen védik egymást a hagymalégy és a répalégy ellen.



**Retek és saláta:** A saláta megvédi a retket a földibolhától.



**Zeller és káposztafélék:** A zeller hasznos a káposztaféléket veszélyeztető földibolhák és a káposztalepkék ellen, a káposztafélék pedig a zeller rozsdás megbetegedése ellen.



**Paradicsom és bazsalikom:** A bazsalikom repellens hatása révén védi a paradicsomot a különféle rovarkártevők ellen.



**Fokhagyma és földieper:** A fokhagyma segítségével csökkenhet a földieper veszélyeztető fonalférgek és a gombabetegségek előfordulása.



## Védőnövények alkalmazása

A növényvédelem nem jelent 100%-os védelmet még a legkedvezőbb növénytársítás esetén sem, de arra jó, hogy a kártevők ne szaporodjanak el mértéktelenül, illetve hogy mérsékelje az általuk okozott kárt. Saját tapasztalatom alapján a következő védőnövények ültetését javaslom:



**Büdöske és körömvirág:** Mindenkinek ajánlom, hogy бүдösкét (bársonyvirágot) és körömvirágot mindenképpen ültessen a kertbe, hiszen a бүдöske távol tartja a drótférgeket és a fonalférgeket, a körömvirág pedig vonzza a levéltetveket pusztító fátyolkát, zengőlegyet, lágybogarat, és riasztja a burgonyabogarat.



**Sarkantyúka:** A sarkantyúka vonzza a tetveket, így a haszonnövényeket kevésbé fertőzik meg, a káposztafélek esetén pedig a liszteske ellen véd.



**Rozmaring, kakukkfű, zsálya, menta:** A rozmaring, a kakukkfű, a zsálya és a menta riasztja a káposztalepkéket, ezért érdemes belőlük ültetni.



**Facélia:** A facélia vagy mézontófű ahogy a neve is mutatja, vonzza a repülő rovarokat, így a zengő legyeket is, melyek egyes fajtái előszeretettel fogyasztják el a levéltetveket.



Bársonyvirág



Körömvirág



Sarkantyúka



Mézontófű

Igazából nincs egyetlen üdvözítő megoldás a kertben, minden helyzet egyedi. Ha elég nagy a terület, a növénytársítások segíthetnek, de ha kicsi a kert, akkor is sokat tehetünk védőnövények alkalmazásával. A kísérletezés és a megfigyelés segít abban, hogy megtaláljuk a saját kertünk számára legmegfelelőbb megoldásokat.

# ÁPRILISI TAROTSKÓP

*Hogy mi az a tarotszkóp? Nem más, mint a tarot és az asztrológia ötvözése, amikor a csillagjegyek sorsának alakulását tarot kártyák segítségével jelenítjük meg.*

*Kíváncsi vagy, mit hoz neked ez a hónap, és mire érdemes odafigyelned?*



**Kos**  
(március 21. – április 20.)

A Kelyhek Hármas kártyája arra emlékeztet téged, hogy légy hálás a barátaidért, akikkel nem feltétlenül a vérvonal köt össze, hanem egy láthatatlan lelki szál. Mellettük az lehetsz, aki valójában vagy és akivé válni akarsz. Ha nehéz időszakon mész keresztül, fordulj hozzájuk támogatásért. Ha rég nem láttad őket, keresd velük a kapcsolatot, és ünnepeljétek meg barátságotokat.



**Bika**  
(április 21. – május 20.)

A Bikák a Föld elem szülöttei, lételemük a biztonság és a stabilitás, főként a fizikai síkon mozognak. A Papnő lapja most mégis azt üzeni, itt az ideje szembe nézni azokkal a dolgokkal, amiket eddig elrejtettél magad és mások elől is. Rántsd le a leplet a félelemeidről, szabadulj meg a korlátozó hiedelmeidről, engedd el a nehezteleseidet. Ezek mind meggátolnak abban, hogy élvezd a bőséget és szeretetet, ami jár neked.



**Ikrek**  
(május 21. – június 21.)

A Kelyhek Nyolcas lapja azt üzeni, elég volt az önsajnálattól, a megszokásból, az ellaposodott kapcsolatból, a sehová sem vezető munkából. Válaszd magad, válaszd azt, akivé válhatsz! Indulj el az álmaid felé, hiszen te is tudod, hogy ennél többre vágysz. Lehet, hogy még nem teljesen tiszta a célhoz vezető út, de bízhatok benne, hogy a Hold és a Nap megmutatják a helyes irányt. Vond le a tanulságokat, hogy még egyszer ne ess ugyanabba a csapdába.



**Rák**  
(június 22. – július 22.)

Az Érmék Lovagja a kitartást, következeteséget szimbolizálja. Ebben a hónapban senki és semmi nem állíthat meg az utadon. Tele vagy tetterővel és elszántsággal. Remek időszak nagy tervek megvalósításához akár munkáról, akár otthoni projektről van szó. Tavasz lévén lehet, hogy nagy átalakításba kezdesz a lakásban vagy a kertben. Az is lehet, hogy a pároddal vágtok bele egy közös otthon teremtésébe.



**Oroszlán**  
(július 23. – augusztus 23.)

A Botok Tíz szerint már megint egyedül akarsz minden problémát megoldani, minden terhet magadra vállalni. Közel állsz hozzá, hogy elérd tűrőképességed határát. Nincs szükséged rá, hogy bizonyíts másoknak vagy magadnak. Nyugodtan adj le a feladataidból, az univerzum úgyis gondoskodik róla, hogy mindened meglegyen.



**Szűz**  
(augusztus 24. – szeptember 23.)

A Szűz jegyűeknek áprilisban szenvedélyt hoz az életükbe az Erő lapja. Ez a szenvedélyes odaadás irányulhat egy személyre, a munkára vagy más (szabadidős vagy alkotó) tevékenységre. Energiáddal és erős kisugárzásoddal mindenkit lehengetsz, az akadályokat pedig könnyedén elsöpröd magad elől.



**Mérleg**  
(szeptember 24. – október 23.)

A Végítélet lapja azt üzeni, legyél nyitott, mert életedben nagy átalakulások mennek végbe, új korszak kezdődik. Lehet, hogy merőben új munkát vállalsz, új emberekkel veszed körül magad, esetleg elköltözel, de az is lehet, hogy a tudatod nyílik meg valami új eszme iránt. A régi és az új közötti átmenet simább lesz, ha testileg-lelkileg megtisztítod magad. Egy tavaszi léböjtkúra és a másoknak és önmagadnak való megbocsátás hasznos lehet.



**Nyilas**  
(november 23. – december 21.)

A Nyilas jegyűeket áprilisban szíven találja a szerelem nyilasa. A Kelyhek Királya fehér lovon érkezik, szerelmet és szenvedélyt tartogatva kelyhében. Készen állsz, hogy levegyenek a lábadról? Készen állsz kitárni a szíved és ezáltal sebezhetővé válni? Lehet, hogy a romantikus hangulat előhozza a kreatív énedet, és az alkotásban éled ki az érzelmeidet. Kerüld a féltékenykedést és az irracionális dühkitöréseket!



**Vízöntő**  
(január 21. – február 19.)

A Vízöntő jegyűek most nehéz időszakon mennek keresztül, legalábbis a Kardok Hatos lapja erre utal. Már régóta tudod, hogy ez így nem mehet tovább, de valami mégis leláncol. Legjobb, ha elfogadod a változást, ami lehetőséget ad a fejlődésre és az új kezdetekre. Lehet, hogy térre és időre van szükséged, hogy átgondolhasd a dolgokat. Engedd, hogy a családod, a barátaid vagy az anyatalaid támogassanak.



**Skorpió**  
(október 24. – november 22.)

A Botok Hármás lapja arra biztat, ne vedd le a szemed a kitűzött célodról. Pontosan tudod, mit akarsz, ne hagyd hát, hogy bárki eltántorítson. Az április optimizmust, firsességet és könnyedséget hoz az életedbe. Ha elbizonytalanodnál, menj ki a természetbe, és vedd észre, ahogy a növények erőlködés nélkül növekednek és virágoznak. Benned is ott van ugyanez a természetes erő, ami a megfelelő pillanatban kibontakozik.



**Bak**  
(december 22. – január 20.)

A Bak jegy szülöttei ebben a hónapban duzzadnak az energiától. A Botok Királynője pontosan tudja, hogy mit akar, és készen áll akár egyedül is megoldani a nehéz feladatokat. Magabiztosságod és szenvedélyed másokat is magával ragad, ám figyelj, nehogy minden áron ráerőltess az akaratodat másokra. Ez az időszak a munkában hozhat előléptetést, de az is lehet, hogy saját vállalkozást indítasz, ahol a tiéd a vezető szerep.



**Halak**  
(február 20. – március 20.)

Az Uralkodó a tarot-ban a maszkulin energia megtestesítője. Ha a Halak jegyében születél, ebben a hónapban dolgozó napok várnak rád. A tavaszi megújulás szerencséjére megadja a szükséges erőt és energiát, hogy megvalósítsd a terveidet. Válassz ki egy célt, amit különösen fontosnak tartasz, és lépésről-lépésre hajtsd végre a terved. Tavaszi nagytakarítás? Gardróbürítés? Veteményes kialakítása? Könyvírás? Hajrá, kezdj neki már most!

# A SZERKESZTŐK



## FEHÉRVÁRI MELINDA

Az élet egy kaland, és tapasztalatom szerint, nem feltétlen csak könnyű, de aki az úton jár, az már kalandor. Ezekről a kalandokról szeretek írni, mesélni, beszélgetni elmélkedni. Mindannyiunknak van története, azért is vagyunk itt, hogy megosszuk egymással, segítsünk, utat mutassunk, és elfogadjuk a kinyújtott kezét. Remélem, abban a pár percben, amíg minket olvasol, sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!



## SZIGETI KRISZTINA

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Hiszem, hogy mindannyian hordozunk üzenetet egymás számára, épp ezért a magazinban igyekszem olyan embereket és történeteket bemutatni, akiktől és amikből tanulhatunk. Amik közelebb hoznak minket egymáshoz és önmagunkhoz.

## Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

## Kriszta



[/zidkozosseg](#)



[tudatossagtarot](#)



# NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN



[noihullamhossz.hu](http://noihullamhossz.hu)



[info\[kukac\]noihullamhossz.hu](mailto:info[kukac]noihullamhossz.hu)