

marie claire

CSAK
495 Ft

MAGYAR MODELLEK

NEW YORKBAN

A DIVATVILÁG KULISSZATITKAI

LASSÍTOK, TEHÁT VAGYOK HÓDÍT A SLOW MOZGALOM

STÍLUSOS BOROK ISMERD MEG ŐKET, ÉS LEGYÉL RÉSZE A MESÉNEK

Angelina JOLIE ELÉRT A CSÚCSRA, DE HOVA TÖVÁBB?

divat&szépség TREND

VIBRÁLÓ SZETTEK, DRÁMAI SMINKEK EGYENESEN A KIFUTÓKRÓL

sanoma



Egy férfi ne nyafogjon, viselje derekasan, amit rámért az élet, ha gondja akad, azt lehetőleg egymaga oldja meg, a végén még gyengének nézik. Puhánynak, mésznek, bögőmasinának. Szerencsére foszladozni látszanak az efféle közhelyek is – igaz, ólomlassúsággal –, és egyre több férfi mer és akar nyíltan beszélni a problémáiról. Méghozzá csoportban.

szerző: Beszterczey Judit fotó: Erdőháti Áron

FÉRFITERÁPIA A JAVABÓL CSOPORTOSÍTOTT ÉRZELMEK



Hagyományosan azt gondoljuk, egy férfi nem tudja és nem is akarja kifejezni az érzelmeit. Úgy hisszük, a hétköznapi Jack Bauereként rezzenéstelen arccal teszi a dolgát, kissé felszínes érzelmi életét pedig legfeljebb a haverokkal osztja meg nagy ritkán. Ha azonban alaposabban körülnézünk, láthatjuk: nem egyszerűen növekvő igény van rá, hogy a megfelelő fórumon hangot lehessen adni a problémáknak, de egyre több

és többféle lehetőség áll rendelkezésre. Így egyre több férfi osztja meg az érzelmeit csoportban, sőt úgynevezett férficsoportban is, tánc- és mozgásterápiás vagy egyéb segítő közösségekben. Többekkel is beszélgettünk a miértekről.

Karbantartott józanság

Amikor Nagy Zsolt felkereste élete első ülését az Anonim Alkoholistáknál, tudta, hogy vereséget szenvedett,

legyőzte az ital, és elérte élete mélypontját. A családja szétesőben volt, a munkahelyéről pedig eljött, jórészt az alkohol miatt. A negyvenéves értelmiségi férfi adott még egy esélyt magának. Sznobizmusból egy angol nyelvű ülést szúrt ki, miután kétségbeesett édesanyja a kezébe nyomott egy listát a budapesti találkozókról. Végighallgatta, és valahogy otthon érezte magát a sok józan alkoholista között. Támogatásra és sorskö-

zösszre lelt a felépülő társak között, ugyanakkor elkerülhetetlen volt számára a kórházi terápia.

Mindennek már tizennégy esztendeje, azóta Zsolt életében minden megváltozott. A férfi józan életet él, hivatásos segítőként, addiktológiai konzultánsként segít azoknak, akik hozzá hasonlóan változtatni szeretnének az életükön. Vannak azonban időpontok, amelyek máig változatlanok a naptárában: több mint egy évtizede havonta többször is felkeresi a gyűlést, hogy támogatást kapjon, karbantartsa a józanságát, és az „övéi között” lehessen. „Harminc- és negyvenéves korom között rögeszmésen be akartam bizonyítani: igenis tudok

kell felnőni és átmenni az életközépi válságon, sőt akár szembe is kell néznünk az elmúlással. Ráadásul manapság a tizenéves fiúk tanácstalanok és magukra hagytak abban, hogy valójában mit is jelent a férfivá válás. Az elérhető minták pedig inkább rombolóak, mint egészségesek. Alig vannak már hiteles és valódi beavatási rítusok, a gyakori válások és az egyes hivatások elnöie-

Halász Péter csoportjában minden olyan férfinak helye van, aki a saját nemével osztaná meg a problémáit, vagy csupán szeretne egy jót beszélgetni. Az ötgyerek családapá és HR-vezető szerint egyre több és több férfi érkezik ebbe a körülbelül száz tagot számláló, laza networkszerű szerveződésbe.

„Mindennek semmi köze a haverok kocsmái, sörközi dumálgatásaihoz. Azok

Sorstársak között ülve oldódik a magány és az elszigetelődés érzése, amikor kiderül, hogy más, hétköznapi emberek is küzdhetnek a miénkhez hasonló problémákkal



MARTON

az esetek többségükben rendkívül felszínesek, nem néznek a problémák mélyére. Mi viszont megadjuk a másoknak a tiszteletet, odafigyelünk egymásra – mondja Péter, akinek szintén mindmáig fájóan hiányzik a férfiminta, az apakép. – Havonta egyszer, csütörtökön találkozunk, és a jelmondatunk szerint nálunk bárki csütörtököt mondhat. A nyitott csoport mellett zárt közösségek is működnek, és tematikus elvonulásokat is tartunk. Nálunk mi, férfiak beszélgetünk a bennünket leginkább foglalkoztató témákról, de bárki elmesélheti az apró-cseprő ügyeit is. A személyes történeteinket osztjuk meg, így tudunk másoknak és magunknak is segíteni. Nyíltan, őszintén, felfedezve és megélve az adott helyzet minden nehézségét.”

Péter is cáfolja a sztereotípiákat, nem a szex van a diskurzus fókuszában. „Leginkább az apa- és a fiúszerpek, valamint a párkapcsolati elköteleződés vagy annak a hiánya foglalkoztatja a hozzánk járókat, és persze a munkahelyi stressz is sokszor napirendre kerül. Egyszer teljesen véletlenül ugyanarra a találkozóra jött el ugyanannak a cégnek egy alkalmazottja és a főnöke. Az ülésekben minden alkalommal rituálisan körbeadunk egy indián pipát, és akinél éppen van, azé a szó. Amikor az alkalmazotthoz ért a beszélőbot, jól ▶▶

társasági ivóként létezni. Nem jött össze. Számomra egyetlen pohár túl sok, ezer pohár túl kevés.”

Zsoltnak komoly akadályt jelentettek a korábbi életmódjából következő mulasztások, hiányok és sebzettségek, ezért óhatatlanul új mintákat és új szerepeket is el kellett sajátítania. „Úgy látom, hogy a felépülő függők életében általában feltorlódnak a megoldatlan sorsfeladatok. A középkorúaknak például egyszerre

sedése miatt a serdülő fiúk legtöbbször szinte kizárólag női kezekben nőnek fel. Szerintem emiatt sok fiú bizonytalan a férfiszerepeket illetően.”

Az apának, a fiúnak

A segítő szakember tudatosan kezdte el keresni a hasonló helyzetben lévő férfiak társaságát, és kiszáratva találkozt a nyolcadik éve működő Mentor for Men nevű férfiközösség vezetőjével.

kipanaszkodta magát a szerinte egyre nehezebb munkahelyi viszonyokról és a magánéleti nehézségeiről, amelyek kihatottak a munkájára. A találkozó után a főnöke megköszönte a hallottakat.”

Az érintés hatalma

A számítógépes programozó, Jakusovszky Attila is érezte legbelül: valami hiányzik az életéből. Szorgos mindennapjai az utóbbi időkből kissé egyhangúra sikeredtek. Reggel beesett az irodába, este hazament, napközben pedig egy bankvállalat számítógépes részlegén ügyködött. A magát meglehetősen zárkózottnak tartó 35 éves férfit nem kellett sokat nógatni, hogy itt az ideje nyitni és levelezni a gátlásait. Végül rábólintott ismerősnője kezdeményezésére: beiratkozott az Ayana műhely tánc- és mozgásterápiás csoportjába. „Tény, hogy bár nem érzem magam őstehetségnek, mindig szerettem mozogni és táncolni, szerintem remekül leképezi

és visszaadja a klasszikus férfi- és női szerepeket. Azt viszont elsősorban kissé furcsállottam, hogy egyedül én voltam férfi az aktuálisan induló csoportban.”

Attila olyan érzéseket és élményeket tapasztalt meg a nyolc hónapon át tartó zárt kurzuson, amelyek mindmáig felémelőek a számára. „Egyszer például a négy alapelemet táncoltuk el többféle muzsikára. Semmi formalitás: mindenki úgy mozgott, ahogy akart, ahogy éppen akkor elképzelte a földet, a vizet, a tüzet és a levegőt. Felemelő volt látni a többieket és átérezni a pillanatot.” A férfi élete egyik legjobb döntésének tartja a kurzust. „Biztosabban bánok a testemmel, a gesztusaimmal, a gondolataimmal, és természetesebben viszonyulok a testi érintés által okozott intimításhoz. Sokkal öntudatosabb lettem mint férfi, és úgy érzem, az önbizalmamnak is nagyon-nagyon jót tett. Határozottan merek és tudok kezdeményezni a nőknél, akik el is várják ezt az attitűdöt.”

Biztosabban bánok a testemmel, a gesztusaimmal, a gondolataimmal, és természetesebben viszonyulok a testi érintés által okozott intimításhoz. Sokkal öntudatosabb lettem mint férfi

Terítéken a testi erő

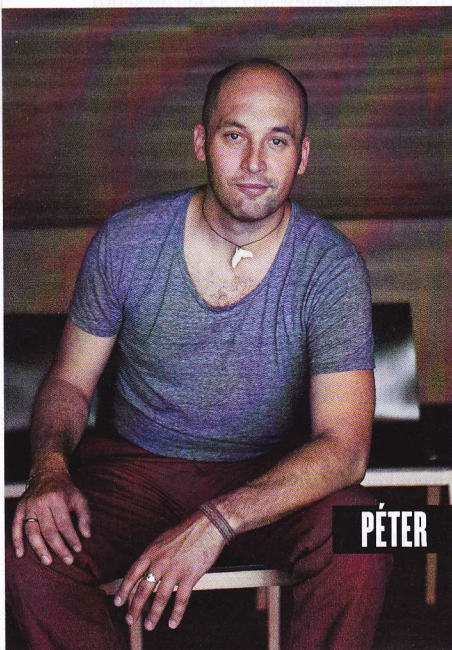
Visi Márton hivatásos önismereti mentor, azaz életútkísérő szakember. Az úgynevezett integrál szemléletű hivatásos segítő azokat támogatja, akik elakadtak az aktuális élethelyzetükben, és szükségét érzik, hogy ezeket a problémákat értő módon átbeszéljék. Az egyéni mentorálással foglalkozó Márton – aki maga is megtapasztalta egy szeretetteljes apa-fiú viszony fontosságát és támogató erejét – két éve alapította meg saját, MenDay névre keresztelt férficsoporthat, amelyre szerinte egyre nagyobb igény mutatkozik. „A fókuszált figyelem terében osztjuk meg a tapasztalatainkat. A mindenki számára nyitott hétfői találkozóinkon olyan kérdésekről és kétségekről lehet beszélni, amelyeket

nők előtt, vegyes csoportokban, hétköznapi élethelyzetekben gyakran be sem ismerünk.”

Márton szerint a homogén férfikörök egyik legpozitívabb hozadéka, hogy ezeken a fórumokon a résztvevők egymás tapasztalataiból is képesek tanulni. A szakember osztja azt a nézetet, hogy a férfiaknak igényük ugyan volna, ám nehezen találják meg az ideális közeget, hogy az őket foglalkoztató, bántó dolgokról beszéljenek. Sőt: a férfiak számára alapvető az aktív cselekvés is, éppen ezért a MenDay beszélgetőkör mellett Budakeszin egynapos férfítáborokat is szervez. „Itt mindenfajta feszélyezés nélkül megélhetünk néhány hagyományosabb férfiszerepet is, a szó legnemesebb értelmében. Az outdoor testi és lelki tréningeken helyzetgyakorlatokkal, dramatikus játékokkal és igen: akár a testi erőnk latba vetésével nyomjuk ki magunkból a tesztoszteront. Fontosnak tartom, hogy a férfiak kapcsolódjanak játékos önmagukhoz is, ezért az erdőben polifoamból készült kardokkal küzdünk. Így biztonságos közegben élhetjük meg akár az agresszivitásunkat is. Szerintem ezek a programok aktív önismereti tapasztalatokkal gazdagítják a résztvevőket.”

Szégyenstop

Remek ötletnek tartja a csoportos találkozókat a pszichiáter, aki szerint, ha gondunk van, vagy beszélgetni akarunk, nem számít a biológiai nemünk. Kárpáti Róbert azt tapasztalja, a férfiak döntő többségének ugyanúgy elemi igénye van az érzelmei kibeszélésére. „Sajnos máig nehezebb számukra a segítségkérés, ilyenkor szokott például az ital kapóra jönni. Míg az Egyesült Államokban évszázados hagyománya van a csoportoknak, nálunk rendszerváltozásig szinte tilos volt létrehozni ilyesmit, hiszen azt sulykolták, itt minden szép és jó.” A pszichiáter szerint a segítő csoportok akár képesek lehetnek pótolni a férfiak közötti barátságokat.



PÉTER

ATTILA

más, hétköznapi emberek is küzdhetnek a miénkhez hasonló problémákkal. Sok mindent nem elsőként kell kimondanunk, hiszen mások helyettünk is megfogalmazzák, ugyanakkor, amikor a feltárulkozás mellett döntünk, megtapasztalhatjuk, hogyan reagálnak mások az eddig szégyellt, mélyre temetett titkainkra (sőt megerősítést, támogatást is kapunk olyan helyzetek megoldásához, amelyekről korábban azt gondoltuk, hogy csak gúny és megvetés lenne az osztályrészünk, ha megosztanánk őket).

A legfontosabb azonban, hogy a tradicionális férfiszerepek és a belőlük fakadó hétköznapi gyakorlatok – a keménység, a hallgatás, az érzéketlenség és az elfojtás normái – a közösségi élmény során felülíródnak. A férficsoportokban lehetővé válik, hogy korábban a nemhez nem igazodóknak gondolt dolgokat próbáljanak ki és gyakoroljanak be a résztvevők – még hozzá a férfiaság elvesztésének kockázata nélkül. **mc**

Noha számos kritika érte a csoportmódszert az utóbbi években – gondoljunk például a csoportfoglalkozás-függő Jackre a *Harcosok klubjából* –, az individuális módszerekkel szembeni előnyei

tagadhatatlanok. Míg az egyéni pszichoterápiában a „kettőnk titka marad” kötelezettsége hangsúlyos, addig sorstársak között ülve oldódik a magány és az elszigetelődés érzése, amikor kiderül, hogy

Tanévnyitó minden anyának fáradtság nélkül

A gyümölcsös Supradyn Energia multivitamin gumicukor segít, hogy gondos anyaként az évnnyitó előtt is a legjobb formádat nyújtsd.

Supradyn Energia gumicukor, Q10 koenzimmel
Nagyszerű íz, ami lendületben tart.



Supradyn Energia multivitamin és koenzim Q10 tartalmú étrendkiegészítő gumicukor felnőtteknek.
Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás u. 50.
L.HU.CC.30.05.2014.0283



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot.