

Ledniczky Éva
Brigitta



ÉN: a szívem csücske

Életünk fő törekvése, hogy külső és belső harmóniára találjunk, melynek alapja az önszeretet. Cikkünk szereplői arról a rögzös útról mesélnek, mely önmaguk elfogadásán keresztül a boldogsághoz vezetett.

KISS HENRIETTA írása

„A jó és rossz jellemvonásaikkal való együttélés nem könnyű feladat, hosszú önismereti út vezet oda, hogy mindennemű előjel nélkül tudjuk szemlélni valónkat. Amennyiben már közelítünk ehhez, akkor önmagunk szeretetét is képesek vagyunk megélni – mondja Kovács Tamás pszichológus. – Az önszeretet a kreativitással és az alkotás örömeivel is összefügg, tehát azzal, hogy az önmagukért végzett tevékenységek elégedettséggel töltsenek el bennünket, ahelyett, hogy az lenne kizárólagos célunk, hogy másokból csodálatot váltsunk ki. Önszeretet és önelfogadás nélkül nincs boldog élet, vagyis igaz a mondás, ha magunkat nem szeretjük, másokat sem tudunk igazán szeretni.”

Jóban lettem önmagammal

A Dunakanyar idilli környezetében, a Lósi-völgyben, kutyákkal, cicákkal, lovakkal körbevéve él Ledniczky Éva Brigitta (32). De miért vonult el a város zajától a csinos fiatal nő? Válasza egyszerű: itt, a természethez közel találta meg belső békéjét. Mindehhez azonban kalandos évek kellettek.

„Tekintélyelvű, a fizikai erőfőlényt fitogtató családban nőtem fel – kezdi a mesélést. – Másfél éves koromtól súlyos ekcémától szenvedtem, és a keleti és nyugati orvoslás összes lehetőségét kipróbáltuk, eredménytelenül. Csupán azt nem mondta senki édesanyámnak, hogy ne csak kenjen, hanem öleljen is. Sajnos az érzelmi biztonságból és a szeretetteljes érintésből nekem vajmi kevés jutott.”

Éva kicsi korától lázadt a családnak álcázott rendszer ellen.

Korán elhatározta azt is, hogy más utat akar bejárni, mint amilyen példákat maga körül lát: sem gyermekeit egyedül nevelő anya, sem elférriasodott üzletasszony nem akar lenni.

„Inkább független, kreatív, tehermentő erővel bírő nő, aki nemcsak anyagilag, hanem érzelmileg is helyt tud állni ebben a világban – mondja Éva. – Szenvedélyesen vonzódtam az állatokhoz, bennük találtam őszinte társra és velük éreztem felszabadultnak magam.”

Nemcsak családja idegeit, de saját határait is feszegetve igazi útkeresésbe fogott.

„Huszonöt évesen Londonba költöztem. Annak ellenére, hogy azt sulykolták belém, úgyis fel fogom adni, két évig maradtam – meséli a fiatal nő. – Idegen nyelvet, grafikai tervezést tanultam, és belecsöppentem az angol művészvilágba. Rájöttem, hogy a kötetlen, szabad alkotó munka az én

„Az érzelmi biztonságból és a szeretetteljes érintésből nekem vajmi kevés jutott.”

terepem, és meg kell tanulnom a szokványostól elrugaszkodni az élet minden területén.

Második kirepülésem szó szerint értendő: két évvel ezelőtt, ekkor már egy szerelmi bánat elől is útra kelve, egy nemzetközi légi közlekedési cég alkalmazottja lettem. Fél év kemény tanulás után grafikusból légitas-kísérővé váltam. A tanfolyamok örült összegbe kerültek, soha nem tudtam, hogy a következő lépést miből finan-

szírozom, egyszerűen csak követtem a megérzésemet, ami valahogy mindig bejött. A lehetetlennek tűnő feladatok megoldásában az a jó, hogy az ember két lábbal tiport önbizalma új életre kel. A csak a külsőségek fontosságát hangsúlyozó repülési környezet abban segített, hogy észrevegyem és megbecsüljem a testemet, amire korábban egyfajta megerősített védőburokként tekintettem. Volt, hogy huszonöt kiló túlsúlyt cipeltem. Itt megtanultam elegánsan öltözködni, ízlésesen sminkelni, a nőiességem új értelmet kapott: nemcsak a világban, hanem önmagamban is megláttam a szépet.”

Évát a nagyvárosi lét után az egyéves repülés ébresztette rá, mennyire távol került gyermekkori álmától. Életvitele nemcsak egészségtelen, de számára élhetetlen is. Legbátrabb és legérettebb lépésének jelenlegi elvonulását tartja, ami ma már tartós életforma.

Nem menekülés a sérülések elől, hanem megfontolt, tudatos döntés: a múlt lelkiismeretes lezárása és kiemelkedés a korábbi, boldogtalanságot okozó környezetből.

„Amióta fél évvel ezelőtt Verőcére költöztem, mesészerűen alakul az életem – mondja Éva. – Minden kívánságom egyszerre teljesült, nemcsak csodás környezetben élhetek, szabadon tervezhetek, rajzolhatok, írhatok, hanem kibékültem magammal, és a szerelem is rám talált. Minden napra jut ölelés, amit nyitott szívvel fogadok, és viszonzni is tudom. Visszakaptam az életemet, amiről sosem tudtam igazán, hogy elvesztettem.”



Kovács Tamás
pszichológus

Meghatározó a korai anya-gyerek kapcsolat

„Donald Winnicott brit gyermekpszichiáter fogalmazta meg azt, hogy csecsemő önmagában, anya nélkül nem létezik – mondja Kovács

Tamás pszichológus. – Az »elég jó anya« mindig éppen akkor van ott, amikor szükség van rá. Se nem elhanyagoló, se nem elárasztó, így képes a gyermekének olyan állapotot biztosítani, amelyben megtapasztalhatja önmagát és szabadon felfedezheti képességeit. Elengedhetetlen az is, hogy az anya örömmel forduljon a kicsi törekvései és cselekedetei felé. A kettejük közti összehangolódás mind az anya elvárásain és szülői ké-

pességein, mind a gyermek temperamentumán és személyiségén, illetve az egymáshoz való sikeres alkalmazkodáson is múlik. Mindent egybevetve: az öröm, a hatékonyság, a szeretet és a kreativitás, vagyis az önszeretet alappillérei a legkorábbi kapcsolatban fejlődnek ki.

Éva története jól mutatja, hogy az érzelmi biztonság hiányából származó belső nyugtalanság állandó ingeréhséghez és keresgéléshez vezethet. Amikor az önszeretet képességén csorba esik, gyakran kívül, a világban keresünk megoldást. Éva a nehézségek ellenére megtalálta önmagát ebben a kavalkádban.

Péter szülei pedig felismerték fiuk igényeit, és megfelelő módon, saját elvárásaikat féltetéve reagáltak rá. Azzal, hogy Péter felvállalhatta másságát, olyan biztonsághoz juttatták, melyben személyisége és önszeretete is kibontakozhatott, így esély kapott a boldog életre.”

Nem akartam hazugságban élni

Czakó Péter (34) már kisiskolásként érezte: a lányokhoz nem vonzódik. Ahogy a nyolcvanas, kilencvenes évek közzelfogásában, úgy a családjában is az a tudat élt a melegséggel kapcsolatban, hogy az abnormális, sőt betegség. Ezért több mint egy évtizedig rejtőzött a környezete és önmaga elől.



Csákó Péter

„Amikor valakinek feltűnt és szóvá tette, hogy a viselkedésem nőies, azonnal próbáltam »visszarendezi« . De nem csak a külsőségekben igyekeztem eloszlatni a gyanút, álbarát-nőim is voltak – meséli a férfi. – A szalagavatómra is egy lánnyal mentem, akit nagyon meg is bántottam, amikor kiderült, hogy becsaptam. A másik nemhez való vonzódás nem volt igazi, inkább csak magamra erőltettem.”

Valószínű, a család korábban tudta, mint Péter, hogy a fiuk más, mint a többiek, de segítség helyett a homokba dugták a fejüket. Péter huszonöt éves koráig, első komoly szerelmi csalódásáig vívódott, mikor jöjjön el a coming out ideje.

„Depresszióba süllyedtem, az öngyilkosság gondolata is többször megfogalmazódott bennem. Mélységesen bántott és nehezen dolgoztam fel, ami-

kor a hátam mögött »buziztak«, sajnos még a távoli rokonságomban is – mondja Péter. – Először egy kis vallási csoportban kerestem menedéket, de az ott töltött hat év zsákutca volt, kevésbé toleranciában, inkább ellenállásban volt részem. Pszichológusnál is jártam, de sajnos nem megfelelő szakemberhez kerültem. »Ki akart gyógyítani« a melegségből, ahelyett, hogy az elfogadásban segített volna. Viszont nagyon sok erőt merítettem a könyv- és filmélményeimből, mai napig a kedvenceim közé tartozik például az Interjú a vámpírral, a Priscilla – A sivatag királynőjének kalandjai vagy a Jeffrey – Valami más című filmek. A fiúk a klubból sorozat pedig szépen boncolgatta azokat a kérdéseket, amelyek bennem is a legnagyobb vívódást okozták.”

Péter 2005-ben állt a szülei elé, hogy őszintén felfedje valódi énjét. Édesanyja sírt, édesapja szomorúan tudomásul vette. Az azóta eltelt tíz évben komoly változáson és fejlődésen mentek keresztül. Fel-tétel nélkül szeretik a fiukat és elfo-

gadták homoszexualitását.

„Nagyon megható volt, amikor két évvel később az akkori szerelmemmel hazamentünk és a családommal együtt töltöttük a szentestét. Sok meleg számára elképzelhetetlen, hogy valaha is része lesz hasonló támogató szülői magatartásban.

„A meleghez sok sztereotípiára ragad, de semmi-vel sem alacsonyabb a morális értékrendjük, mint másoknak.”

Ahol segítséget kérhetsz:

- Kovács Tamás pszichológus: kovacst.pszichologus@gmail.com
- Motivo Önfeljesztő Központ: Motivokozpont.hu

Főleg vidéken rossz a helyzet, ott még inkább távolságtartóak az emberek – folytatja Péter. – Az előbújás igazi felszabadulásmélnnyel járt. 2005-ben a haverjaimmal együtt még félve vettem részt a Pride felvonuláson, később hét éven keresztül a fesztivál programszervezője voltam. Nem könnyű élet ez, de legalább igaz. A meleghez sok sztereotípiára ragad, de látom, hogy semmivel sem alacsonyabb a morális értékrendjük, mint másoknak. Jó pár barátot elvesztettem, akik nem tudtak így elfogadni, de szerencsére sikerült a korábbiaknál sokkal őszintébb és mélyebb kapcsolatokat kialakítanom.”

Péter az elmúlt években igazi aktivistává vált. Amikor homoszexualitása miatt kizárták egy hiphoptánciskolából, az Egyenlő Bánásmód Hatósághoz fordult, ami megállapította a jogsértést, és pénzbírsággal súlytotta az iskolát.

„Az önszeretet számomra azt jelenti, hogy nem görcsölök azon, mások mit mondanak rólam – összegzi. – Nemcsak magamat vállalom fel, hanem nyíltan harcolok olyanokért, akiket valamilyen oknál fogva kirekeszt a társadalom. Az érzékenyítés vált az életcéloommá, az, hogy felhívjam az emberek figyelmét a sokszínűségre.” ■

Bővebben a témáról:

- Bagdy Emőke–Kádár Annamária–Kozma-Vízkeleti Dániel–Pál Ferenc–Szondy Máté: **Bízz magadban! – Önértékelés, önfogadás, önbecsülés** (Kulcslyuk)
- Christophe André–François Lelord: **Önbecsülés – Önszeretet, önkép, önbizalom** (Park)
- Louise L. Hay: **Éld az életed!** (Édesvíz)