

KÉPMÁS

2020
03

nőknek és férfiaknak

Ítékezés helyett

mindig a látszat
mögé kell nézni. ”

MAHÓ ANDREA



795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT





FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

12 LAPSZÁM 6.900 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához. A támogatói előfizetés egy évre: **12.000 FT**

MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › Előfizetőként 27%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 795 Ft helyett 575 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › Előfizetőként ingyenesen vehet részt a Képmás-esteken



Előfizetés: www.kepmas.hu/elofizetes
elofizetes@kepmas.hu | 06-1 365-1414



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Amikor szombat reggel kinyitom a kert felőli ajtót, rajtakapom. Látni még nem lehet, de érezni, hogy indulnak a komorágakban a zölden buggyanó rügyek; vetemény, virág, gaz cselezgeti már a föld göröngyeit, a betonjárda széleit. Kezdjük a nagybőjtöt, átéljük a halált, várjuk a feltámadást, s közben odakint élni indul minden, de a készülődő tavasz ravasz parfümjében mindig van egy csipet az elmúlás illatából is. Talán ezért is zsongunk annyira be tőle.

Mert nem lehetünk mindig így ebben a tökéletes tavaszi reggelben. Valamikor majd nélkülünk fognak a többiek berohanni a vízbe a nyaralás első napján is, és hópelyheket kergetni havazáskor. Nem a mi ujjunkat szorítják a totyogók, nem látjuk, ahogy a kamaszok és az idősek beleszűröcsölnek a húslevesünkbe – a hozzávalóiért indulnom is kell a piacra. Anyun és az anyósomon át hány családi recept lappanghat abban a levesben? A lépcsőházban hajt a kála, a citromfa is bimbós. Nagypám fél évszázada ültette őket. Az amarilliszeket meg a szomszéd néni hagyta rám. Főnixmadárként bukkantak elő az elhagyott cserepekből, amikor megvettük az örökösöktől a lakást.

Néhai ősök, rokonok, barátok, ismerősök ugyanígy teremnek elő a legváratlanabb helyzetekben. Egy-egy mondatukkal, kérdésükkel, pillantásukkal – olykor – csak egy történetben vagy fotón. Az unokám születésekor például lányom barátnőjének nagymamája volt az, aki beleigazított a nagyiszerepbe.

Bennünk várakoznak, ahogy mi is fogunk másokban. Együtt várjuk a Feltámadást.

MAHÓ ANDREA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Páczai Tamás





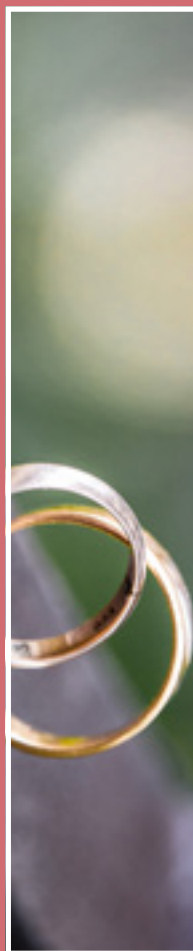
JELENLÉT

22



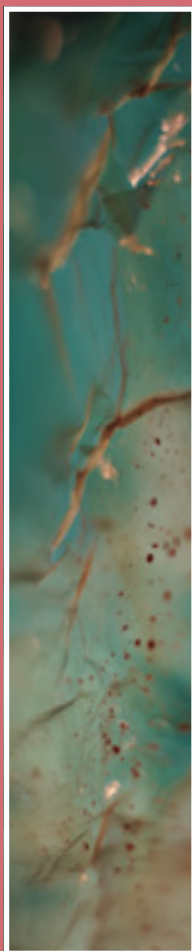
TANDEM

38



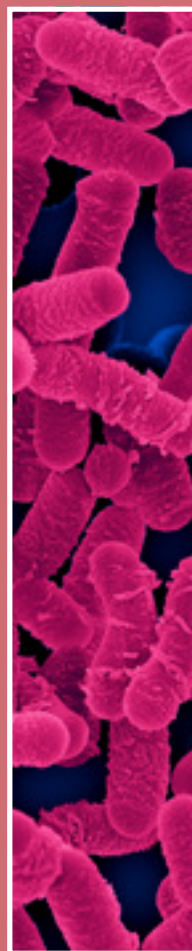
TÜKÖR

44



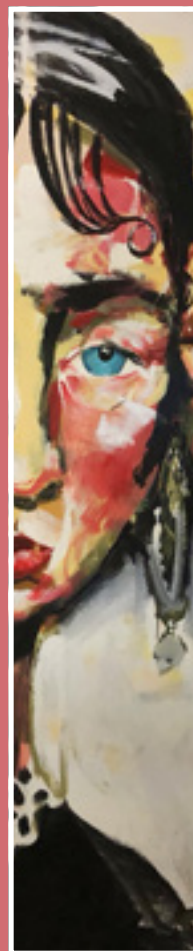
HÁZITREND

60



KIMENŐ

91



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Tel./fax: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siccontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2020. április 1-jén jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

Karakterváltásban
Interjú Mahó Andreával 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A politizáló szerzetes 12

RIPORT

Az elfogadás aktív cselekvés 16

VILÁG-KÉP

Páratlan időutazás 22

KETTŐ AZ EGYBEN

Egész életemben Szilvi után futottam 24

APASZEMMEL

Otthoni iskola 28

APA, KEZDŐDIK!

Nagy vadat elejteni 29

KÖZVILÁGÍTÁS

Kövér hazugság – sovány vigasz 30

Mérgező szülők 32

Ázsiában mást jelent a boldogság?

A Kőgazdag ázsiaiak című filmről
pszichológusszemmel 34

Hát már a szerelmet is tanulni kell?

Párkapcsolati mítoszok fogságában 38

MÉDIA A CSALÁDÉRT

40

VIZEN JÁRNI TILOS!

Van tüzed? 42

Ősszezavart stresszrendszer 44

LEZSER

Elmélet 47

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Mit keresett Isten a tanári asztalnál? 48

Félreértéseink nyomában 50

A SZALON

Nem kell kidobni valamit azért,
mert elszakadt 54

UTÁNAJÁRTUNK

Csalók és kóklerek 58

RENDELŐ

Mikroszkopikus albérlőink 60

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Egy nehéz nap délelőttje – 1848-ból 64

ZÖLD MOZAIK

66

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Ausztrália lángokban 70

(H)ősök és utódok 74

ODA-VISSZA 76

A rémregények ősanyja, Mary Shelley 78

A „3B” avagy nagy szellemek
találkozása 82

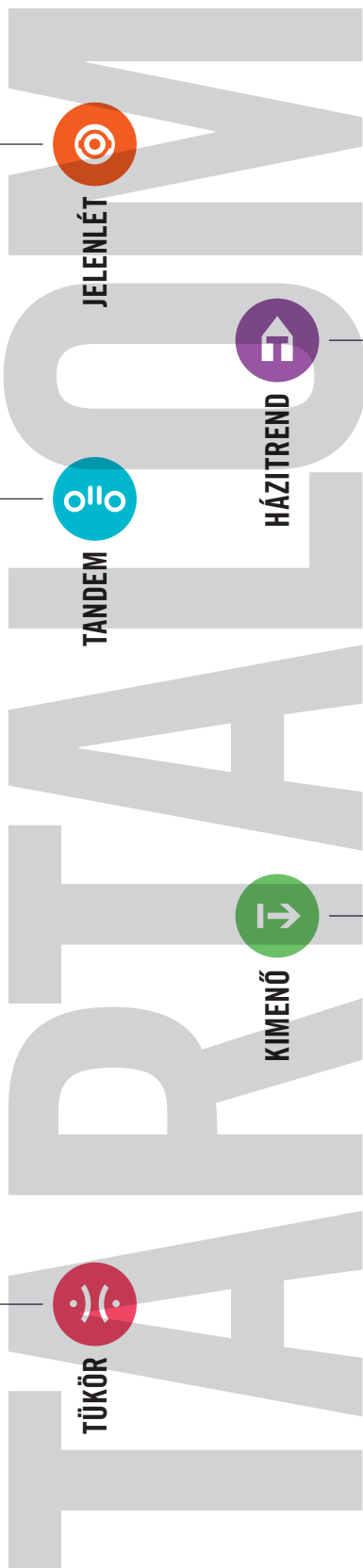
BIBLIA ÉS IRODALOM

Játék, mese, művészet 86

Szezonyítás előtt 88

Nem falfirka, művészet 91

MÁRCIUSI KIMENŐ 94





Smink: Somogyvári Dóra; haj: Vörös Zsuzsi; styling: Domán Melinda



SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

Karakterváltásban

Mahó Andrea a kislányszerepekről felnőtt női karakterekre váltott. Ma már nem az, aki akkor volt, amikor 18 éve megkapta Az Operaház Fantomjának ikonikus főszerepét, Christine-t, aztán Júliát, Szépséget és a többi naivát. Én mégis érzek egy picit naivaságot abban, ahogyan mindenkiről a legjobbat feltételezi. Ugyanakkor látom a felnőtt, érett nőt is, és ahogyan első gyermekének hamarosan várható érkezéséről beszél, az anyát is hallom.

◆ – **Igaz, hogy gyerekkorodban egyáltalán nem is tanultál énekelni?**

– Igen. Sokan mondják, hogy már kicsiként színésznőként akartak lenni, nekem ilyesmi eszembe sem jutott.

– **Hát mi akartál lenni?**

– Mindig más. Először varrónő, mert anyukámnak az a mestersége, és az tetszett, aztán óvó néni, aztán meg tanító néni. Ehhez képest elmentem egy külkereskedelmi középiskolába, mert nem tudtam, hogy mitévő legyek, és mivel a nővérem oda járt, gondoltam, milyen jó lesz, hogy ott is együtt lehetünk. Hatalmas volt a túljelentkezés, az nagy dolognak számított, ha oda valakit felvettek, és engem felvettek. Rájöttem ott, hogy semmi közöm sincs a számok világához.





– És otthon sem dudorásztál, énekelgettél?

– De, és énekarba is jártam, meg szavalóversenyekre, de ez természetes volt, azt hittem, hogy ezeket mindenki annyira szereti, mint én. Csepelen, ahol felnőttem, nagy hagyománya van a szavalóversenyeknek, első osztályban az volt a tanító néni első dolga, hogy felmérte, hogy ki tud verset mondani. Figyelt rám ez a nagyon édes nő, úgy-hogy sokszor szavaltam. Anyuval mindig kiválasztottuk a verset, én azt pikk-pakk megtanultam, aztán mentem szavalni. Amikor elvégeztem a külkereskedelmit, akkor már idősebb voltam, jobban átgondoltam, hogy mit is kellene csinálnom. Azt tudtam, hogy frászt kapok a matematikától, a számviteltől, a közgazdaságtantól. A magyarórát viszont szerettem, többnyire én feleltem, mert a többieknek a versekhez nem volt túl sok érzéke. Jó volt az osztályközösség, onnan vannak a legjobb barát-nőim. Még ma is emlegetik, hogy egyszer megkérdezték tőlem, hogy „Hogy tudsz fejből megtanulni egy verset?”, én meg azt mondtam, hogy „Hát nem tudom, ti hogy tudjátok megoldani ezt az egyenletet?”

– Így jött az ötlet, hogy valami ilyesmit kellene csinálnod?

– Meg elültették a bogarat a fülembbe, mert akárhová mentünk, például boltba, mindig mondták anyukámnak, hogy „milyen érdekes hangja van ennek a kislánynak!” Arra gondoltam, hogy ha tényleg egy kicsit más a hangom, mint a többségnek, akkor kipróbálom magam a szinkronizálásban. Négy évig küzdöttem, hogy elvégezzem a külkereskedelmit, nagyon elfáradtam, ezért amikor leérettségiztem, mondták a szüleim, hogy pihenjek egy évet, csináljam azt, amihez kedvem van. Azt válaszoltam, hogy szeretném kitanulni a szinkronszínészetet, úgy-hogy apukám elvitt egy hangmérnök ismerősehez. Így kerültem be a szinkron világába, ahol nagyon édes emberekkel találkoztam, többek között Gerhardt Pállal, a világhírű szinkronrendezővel. Ő csinálta a *Flintstones* magyar változatát, a *Frédi és Bénéit*, neki jutott eszébe, hogy felkéri Romhányi Józsefet a fordításra, aki rímekbe szedte az egészet, zseniális lett. A verses változat híre Amerikába is eljutott, ahol visszafordították ezeket angolra. Pali bácsi kérdezte meg tőlem, hogy miért bújok a mikrofon mögé, nem jutott-e még eszembe, hogy színpadra

álljak. Mondtam, hogy nem, de jó ötlet! Segített énektanárt, beszédtanárt, logopédust keresni. Tukacs Viola, az Operettszínház énektanára nagyon édes nő volt, megkérdezte, hogy „Maga hol volt eddig? Hát magából operettszubbrettet kell faragni!” Aztán rájött, hogy inkább primadonnát. A szubrettnak nem kell annyira nagy hangmagasság és hangterjedelem, mert ő a táncsal éri el a sikert, a primadonna viszont a hangjával hódít. Úgyhogy ez itt el is dőlt. Amikor Viola elment nyugdíjba, átadott engem Bojtor Katalinnak, azóta is hozzá járok. Ő csinált belőlem énekest.

– 18 éve játszod Az Operaház Fantomjának Christine-jét. Hogyan foglalnád össze a darab fő üzenetét?

– Nem derül ki egyértelműen a musicalből, hogy Christine beleszeret-e a Fantomba vagy sem, de én azt gondolom, hogy van rá esély. Meglátja ebben a csúnya emberben a szépet. Úgy gondolja, hogy aki ilyen gyönyörű dallamokat tud kicsikarni magából, annak akkor is szép a lelke, ha egyébként egy pokróc a személyisége. Nekem ez a fő mondanivaló. Webber egyébként megírta a történet folytatását, amit sajnos Magyarországon nem mutattunk be, de én láttam külföldön. Nagyon bonyolult, krimiszzerű, izgalmas történet, amelyben kiderül, hogy a Fantomnak van egy kisfia Christine-től. Az egyik jelenetben épp azt magyarázza a fiúnak, hogy nem szabad ítélkezni, mindig a látszat mögé kell nézni.

– Decemberben még játszottad Christine-t, most egy ideig a baba miatt nem fogod. Mit csináltál most máshogy, mint 18 éve, amikor elkezdted játszani?

– Máshogy értelmezem a szerelmet, és ez nyilván kihát a karaktermegformálásomra. Máshogy gondolkodunk ezekről az érzésekről húszévesen, mint harmincévesen, és aztán negyven fölött. De szerintem ez nem baj.

– Húszévesen a nagy fellángolásokat, a hatalmas érzelmi kilengéseket hisszük szerelemnek, aztán meg a békét, a teljes bizalmat, és azt az egységet gondoljuk annak, amiben a párunkkal élünk?

– Igen, ez így egy pontos megfogalmazás. Valamint az idő múlásával az énekes hangja is változik, érik, kicsit más színű lesz, kicsit teltebb, melegebb lesz a hangszín.



– Nyilatkoztad korábban, hogy az egy nehéz helyzet, amikor az ember már nem naiva, de még azokat a szerepeket osztják rá. Amikor elkezdted ezeket a karaktereket játszani, akkor még az voltál?

– Abszolút, egy igazi naiv kislány voltam, aki mindenről és mindenkiről a legjobbat feltételezte. Valószínűleg ezért is szerettek engem használni, mert a hangiságaim megvoltak hozzá, a szerepformáláshoz meg elég volt a személyiségem.

– A novemberben bemutatott *A kincses szigetben* már nem kislány vagy, hanem nő. Mesélsz egy kicsit erről a musicalről?

– Igen, a *Mary Poppins*-szal elkezdtem nőket játszani, ennek nagyon örülök. A kincses szigetben egy amerikai festőnőt játszom, akinek van egy 12 éves kislánya. Velük ismerkedik meg *Louis Stevenson*, és mivel a kislány nagyon szomorú, elkezd neki mesélni, így születik a *Kincses sziget*. Ez a musical kerettörténete, és ez az író életét mutatja be, igaz történet! Aztán mindenféle érdekesség zajlik, például a kislány és az anyja is bekerülnek a színpadon megelevenedő kalóztörténetbe. Szeretem ezt az előadást, a zenéje is nagyon jó, egy német zeneszerző, *Dennis Martin* munkája.

– Máskor is ilyen vidám, kacagós vagy, mint ma a fotózáson voltál?

– Igen, azt hiszem, hogy ez az optimista az én alaphabitusom, és amikor mégis jön a borúlátás vagy a kishitűség, akkor tudatosan igyekszem visszabillenteni magam. Azt mondom ilyenkor magamnak, hogy „na, ez nem te vagy, tessék valahogy megbeszélni magaddal!” Van, amiben nagyon sokáig kell keresgélni, de mindenben meg lehet találni a pozitívumot – ezt vallom.

– Már egy 3–4 évvel ezelőtti interjúban mondtad, hogy megértél az anyaságra. Hogyan viselted, hogy egészen mostanáig mégsem jött a baba?

– Hát, elértem azt a kort, amikor már azzal is szembe kell nézni, hogy ez talán sosem valósul meg. Arra gondoltam, hogy ha ez így van, akkor nekem biztos más életfeladatot szántak, hiszen nem mindenkinek adatik meg, hogy anya legyen. De aztán kiderült, hogy csak váratott magára a baba. Én abszolút hiszek abban, hogy

mindennek úgy kell történnie, ahogy történik, még akkor is, ha abban a pillanatban igazságtalannak érezzük és nagyon fáj. Csomósor előfordult velem, hogy nagyon akartam egy szerepet, de nem kaptam meg, és akkor nem jöttem rá, hogy miért, de évek múlva nagyon világosan látszottak a miértek.

– Egy ismerősömék babája állítólag megnyugszik, ha azt a dalt éneklis neki, amit még a pocakban hallott a szüleitől. Te szoktál dalolni a babának?

– Hát, külön otthon nem. De mostanáig elég sokat énekeltem meg játszottam, ezeket biztos hallja. Azt érzem, hogy megnyugszik a zenétől. Arra nagyon kíváncsi vagyok, hogy felismeri-e majd ezeket a dallamokat, hamarosan kiderül.

– Milyen félelmek vannak benned az anyasággal kapcsolatban?

– Legjobban azon aggódom, hogy jól fogom-e ezt csinálni. Kérdezzem magamtól, hogy hogyan kell ezt jól csinálni, de igazából ez megválaszolhatatlan kérdés, hiszen mindenki máshogy csinálja jól. Úgyhogy igyekszem elengedni ezeket az öngyötrő gondolatokat, és az ösztöneimre hagyatkozni.

– Szerinted mit lehet tanulni a gyerekektől?

– Sok mindent! Nagyon hálás vagyok azért, hogy ilyen sokat játszhattam gyerekekkel *A muzsika hangja*, a *Valahol Európában* és a *Mary Poppins* musicalekben. Ha valamért rossz kedvem van, rögtön felvidulok attól, hogy arra gondolok, este be kell mennem a színházba, és ott lesznek a csacsogó gyerkőcök. Bemegyek közéjük, elillan minden baj, és azt veszem észre, hogy én is ott csacsogok velük. Nagyon élvezem velük a munkát, mert őszinték, nem olyan előítéletesek, mint a felnőttek, nem furkálódnak és nincs bennük rosszindulat. Legalábbis azok, akikkel én együtt dolgoztam, ilyenek. A színházi gyerekek nagyon éretten gondolkodnak, biztos az a fegyelmezetség teszi, amit ez a munka megkövetel. Azért én többször elgondolkodtam már azon, hogy jó-e ez a felnőttmunka egy gyereknek, nem biztos, hogy én engedném az enyémmek. Ez még alakul bennem, és végül is még van időm rá, hogy eldöntsem.

” *Az éneklés kimossa belőlem a rossz gondolatokat, a nyomasztó érzéseket, amelyek a lelkemben felhalmozódtak.*



Szerintem nagyon fontos egyébként, hogy az anya ne veszítse el önmagát, legyen ideje arra, amit szeret csinálni és ami feltölti őt. Nekem a színház és az éneklés ilyen. Talán szentimentálisan hangzik, de azt érzem, hogy az éneklés átmos engem. Valahogy kimossa belőlem a rossz gondolatokat, a nyomasztó érzéseket, amik a lelkemben felhalmozódtak. És szerintem, ha én jól vagyok, azt a baba is megérzi, ugyanúgy, ahogy a feszültségemet is átveszi.

– Úgy képzeld, hogy tovább játszod majd a felnőtt nő karaktereket, amikor visszatérsz a színpadra?

– Igen, ezt szeretném. Olyanokat játszani, mint a Rocksuliban az igazgatónő, aki a darab elején egyébként egy őrmester. Azt mondta a párom, hogy olyan vagyok benne, mint Hitler. Mondtam, hogy jó, akkor jól csináltam. Nagyon szigorú nő, akinek látszólag nincsenek is érzelmei, aztán persze kiderül, hogy nem így van, hiszen ő valójában egy lázadó, rockszerető ember. A kora nem hangzik el a darabban, de szerintem ő egy 40-es nő.

– A hangi adottságaid alapján operista is lehetett volna belőled. Eljátszottál már a gondolat, hogy átképeztesd a hangod, és erre a műfajra válts?

– Igen, de be kellett látnom, hogy így, hogy folyamatosan musicalt énekelek, ez nem lehetséges. Az operához szükséges énektechnikát úgy tudnám csak megtanulni, ha több évre abbahagynám a musicaléneklést. Váltogatni ugyanis nem lehet a kettőt, azt nem lehet, hogy napközben tanulom az operát, este meg musicalt énekelek.

– De te nem szívesen mondanál le a musical-éneklésről, hiszen nagyon szereted.

– Igen, nagyon szeretem, de azt nem tudom, hogy mennyire szeretném az operát, hiszen sosem próbáltam. Abban a műfajban is vannak fantasztikus művek, azt gondolom, hogy azt is nagyon élvezném. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A POLITIZÁLÓ SZERZETES

A Slachta Margit által életre hívott szociálisan érzékeny katolikus közéletiség és a nők jogaiért kiálló feminizmus rengeteg elméleti és gyakorlati, közéleti, emberiességi és szociális kihívással nézhetett szembe a XX. század traumáinak idején, és ő nem riadt meg semmiféle feladattól.

- ◆ Slachta Margit 1884-ben született lengyel eredetű katolikus nemesi család gyermekeként Kassán. A família korábbi nemzedékeiben ügyvédek, tisztviselők, vármegyei hivatalnokokat találunk, apja a Kassai Takarékpénztár igazgatója volt. Margit szülővárosában végezte iskoláit, majd Kalocsára került, az ottani tanítóképzőbe, ahol német-francia szakos képesítést szerzett. Győrben, majd a pesti állami tanítóképzőben vállalt állást. 1908-at írtak, ez az esztendő pedig sorsdöntőnek bizonyult családjá, de az ő számára is. Fény derült arra, hogy apja felelőtlen döntésekkel csődbe vitte az általa vezetett pénzügyintézetet, és saját családját is. Nem maradt más választásuk, mint az, hogy megélhetési okokból és a szegényen elől menekülve az egész család kivándoroljon Amerikába. Margit azonban, aki már ekkor is igen határozott, céltudatos, önálló nő volt, nem ment a többiekkel. Már csak azért sem, mert ebben az időben talált rá igazi hivatására.

A szociális munka és a nők védelme mellett kötelezte el magát, bekapcsolódott az Országos Katolikus Nővédő Egylet munkájába. Állását feladva Berlinben nyert képzést a nőmozgalmi munkára, rövidesen pedig már lányok, asszonyok számára szervezett szociális tanfolyamokon tartott előadásokat. Ekkor ismerkedett meg Farkas Edittel, a korabeli hazai katolikus nőmozgalom és szociális munka nála idősebb alakjával, aki Szociális Missziótársulat néven, Prohászka Ottokár fehérvári püspök támogatásával olyan, apácarendnek nem minősülő, ám a kánonjog hatálya alá tartozó és egyházi jellegű szervezet megalapításán dolgozott, amelynek egyszerű fogadalmas tagjai a karitatív és szociális munkát, különösen a nők támogatását tekintették feladatuknak. Margit tagja lett a szervezetnek. A világban munkálkodtak, de lényegében szerzetesi életet éltek. A krisztusi szeretet szellemében végezték feladatukat, a szociális nőiskolák





rendszerének megszervezését, amelyből előadóként és vezetőként Margit is kivette a részét. Ez a munka a nőtársaknak kínált képzést, érdekvédelmi és érdekképviseleti tevékenységet jelentett, a nők jogaiért, egyenjogúsításáért. Egyebek között szavazati joguk elnyeréséért folytatott küzdelmet. A társulat házakat létesített, hallatta hangját a közéletben, sőt Keresztény Nő, majd pedig Magyar Nő címmel lapot is kiadott, amelyeknek Slachta Margit lett szerkesztője és állandó szerzője. A világháború előtt és alatt ez a lap A keresztény feminizmus lapja beszédes alcímmel látott napvilágot, a nők egyenjogúsítását követelve.

KÉT TŰZ KÖZÖTT

Margit a korábban csak a baloldal, a szociáldemokraták által felvállalt nőügyet keresztény szellemben igyekezett szolgálni, vállalva azt is, hogy konzervatív egyházi körökben gyanakodva, értetlenül, a baloldalon ellenségesen nézték a munkáját. Ez a munka sok mindenre kiterjedt, a női egyenjogúság törvényi biztosításának és a nők

választójogának követelése mellett gyakorlati képzéseket nyújtó tanfolyamokat, családvédelmi akciókat, a sajátosan női foglalkozásokra irányuló képzéseket, felvilágosító, érdekvédelmi munkát is magába foglalt. Része volt hátrányos helyzetű nők, cselédek, elhagyott asszonyok, leányanyák felkarolása is. A háború alatt a Társulat már a Keresztény Szocialista Párt női tagozataként is működött, 1918-ban pedig a nagyobb közéleti jelenlét érdekében Margit Keresztény Női Tábor néven önálló politikai szervezetet is létrehozott. Az őszirozás forradalom idején üdvözölte a Károlyi-kormányt, mert az megadta a nőknek is a választójogot, más politikai témákban azonban ekkor és később is legitimista, királypárti nézeteket vallott, a trianoni béketárgyalások idején a győztesektől igazságos elbírálást követelő nőtüntetést szervezett.

AZ ELSŐ NŐ A PARLAMENTBEN

Amikor 1920-ban nemzetgyűlési választásokra került sor, a Keresztény Nemzeti Egység Pártja színeiben egy pótválasztáson Budapest I. kerületében mandátumot szerzett. ➤

Margit a korábban csak a baloldal által felvállalt nőügyet keresztény szellemben igyekezett szolgálni, vállalva azt is, hogy konzervatív egyházi körökben gyanakodva, a baloldalon ellenségesen nézték a munkáját.

Ő volt az első nő az ország házában, ami hatalmas áttörést jelentett, ekkor derült ki, hogy az épületben még női toalett sem volt. Bár a képviselők zöme furcsának találta, hogy egy nő, ráadásul egy katolikus apácaféle ül közöttük, Slachta Margitot ez nem hozta zavarba. A két esztendő alatt, amit a Tisztelt Házban töltött, huszonnyolc beszédet mondott, több törvényjavaslatot terjesztett elő, elérte, hogy a többiek egyenrangú társaként tekintsenek rá. Megnyilatkozásaiban ekkor is a szociális igazságosság és a női jogok mellett szállt síkra. 1922-ben mandátuma megszűnt, az új választáson való indulását a püspöki kar kívánságára Farkas Edit megtiltotta. Ekkor indult a Szociális Missziótársulatnak szabályozott szerzetesi közösséggé való átalakítása. Margit ezzel nem értett egyet, a világból, a közéletből való kivonulás veszélyét érezte benne. A Farkas Edittel való ellentéte oda vezetett, hogy 1923-ban néhány társával kizárták a Társulattól, ám ők heteken belül az eredeti célok mentén, Szociális Testvérek Társasága néven új közösséget hívtak életre.

AMIKOR NEM CSAK SZAVAKRA VOLT SZÜKSÉG

Margit vezetésével a következő két évtizedben ez a közösség szépen gyarapodott, házak sorát nyitotta meg, életre hívták a munkájuk lelki támogatására hivott Szentlélek Szövetséget, az anyagi fedezet egy részéről pedig úgy gondoskodtak, hogy a nővérek Amerikában és Kanadában vállaltak munkát, ott is meggyökereztetve a Társaságot. Margit számára a II. világháború éveit is tartogattak új kihívásokat. Mélyen hívő emberként felemelte a szavát a nyilvánosság előtt a zsidótörvények, majd a deportálások ellen, petíciót adott

be a munkaszolgálatosok érdekében, amikor pedig Szlovákiában a zsidók tömeges megsemmisítése fenyegetett, Rómába ment, XII. Pius pápánál elérve, hogy járjon közbe Tiso páter kormányánál az akció felfüggesztése érdekében. A hazai deportálások idején a társaság házai üldözött zsidóknak adtak menedéket, olyanoknak, mint az író Heltai Jenő, a szobrász Vilt Tibor, a színész Márkus Emília és sokan mások, munkatársai közül pedig Salkaházi Sára életét is adta az üldözöttekért.

KOMMUNIZMUSBAN ÉS EMIGRÁCIÓBAN

Margit 1945-ben, a háború után pártonkívüliként ismét bekerült a parlamentbe, az 1947-es választásokon pedig a közben párttá alakult Keresztény Női Tábor színeiben nyert mandátumot. Ellenzéki, kereszténydemokrata elveket képviselt, élesen bírálta a baloldal politikai sakkhúzásait, amivel sokakat haragított magára. Utolsó nagy beszédét az egyházi iskolák államosítása ellen mondta el 1948 nyarán, a munkáspárti képviselők zajos tiltakozása közepette. Szinte dicséretnek számít, hogy az 50-es és a korai 60-as évek egyik legelvakultabb, vérgőzös pártembere, a közbeszédben – mivel valaha pékinas volt – csak Buci Gyurinak csúfolt Marosán György elvtárs durva beszólásokkal kísérelte felszólalását. Az államosítási törvényt elfogadták, amikor pedig a kommunista-szociáldemokrata többség ezt ünnepelve a Himnusz éneklésébe kezdett, ő ülve maradt, amiért fél évre kitiltották a Tisztelt Házból és megvonták mentelmi jogát. Ezt követően már bujkálnia kellett, 1949 nyarán pedig illegálisan elhagyta az országot, ahol a nővérek a Társaság feloszlása után titokban folytatták munkájukat. Margit Bécsbe ment, de amikor a Rákosi-éra derekán kiderült, hogy hazatérésére nincs esély, végleg Amerikába, a Társaság egyik ottani házába költözött. Nemes Borbála álnéven dolgozott a Szabad Európa Rádióknak, 1956-ban segítette a menekülteket, de lassan elszigetelődött. Utolsó éveit, amelyeket a Társaság amerikai szervezetében töltött szakadás is keserített, testileg és lelkileg fokozatosan leépülve töltötte Buffalóban, 1974 elején bekövetkezett haláláig. Berkeley Springsben temették, zsidómentő munkáját pedig a Yad Vaseum a Világ Igaza kitüntetéssel ismerte el 1985-ben. Itthon a rendszerváltás hozta meg személye rehabilitációját; a Társaság, amely őrizi emléket, kiléphetett az illegalitásból és a 90-es években hivatalos pápai elismerést nyert, ő maga pedig halála után több kitüntetésben részesült, emléktábla, utcanév idézi alakját, mint a szociálisan érzékeny katolikus közéletiség megtestesítőjét. ♦





VÁRKERT
BAZÁR



2020.
március 15.

ÜNNEPI PROGRAMOK a Várkert Bazárban

Egész napos, ingyenes kézműves foglalkozások és programok

10:00 **NEM ENGEDÜNK A '48-BÓL!** – Forradalmi vezetett séta a budai Várnegyedben

10:30-20:00 **ZÁSZLÓK, HA LENGENEK** – Gyerekrajz kiállítás

11:00-12:00 **JÖNNEK A HUSZÁROK** – Kolompos Együttes

16:00 **SZÍNÉSZNŐK FORRADALMA** – Megtudhatjuk, hogy korunk hat híres írónője hogyan bújt az 1848–49-es forradalom legnevesebb nőalakjainak bőrébe.

Berg Judit, Farkas Adrienne, Karafiáth Orsolya, Kormos Anett, Szabó Borbála, Ugron Zsolna novelláit előadják: **Balsai Móni** és **Udvaros Dorottya** színművészek, **Beck Zoltán** (30Y) és **Nényei Pál** író.

A délutáni előadásra a részvétel regisztrációhoz kötött.

19:00-20:00 **A SZÉP SZABADSÁGÉRT...**

Ünnepi táncelőadás a **Duna Művészegyüttes**,
a **Fitos Dezső Társulat** és
a **Szentendre Táncegyüttes** előadásában.

Belépő: **1 848 Ft**

varkertbazar.hu





SZÖVEG –
JÓNÁS ÁGNES

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

AZ ELFOGADÁS CSELEKVÉS

„Mi abban hiszünk, hogy mindenki elég gazdag ahhoz, hogy másoknak segítsen. Az esélyegyenlőség megteremtése aktív beavatkozást, cselekvést igényel” – mondja **Kalmár Judit**, a Nem Adom Fel Alapítvány Érzékenyítő Programjának szakmai vezetője. Tréningjeiken játszanak, vetítenek, közös kirándulásokat és művészeti tevékenységeket szerveznek – formálva ezekkel a gyerekek fogyatékossgal élőkkal szembeni attitűdjét.







Igyekeznek felszámolni a sztereotípiát, miszerint csak a sérült emberek szorulhatnak segítségre.

◆ Judit a kezdetektől tagja az alapítványnak, férjével két halmozottan fogyatékos gyermeket nevelt fel. Lánya születése után úgy döntött, elhagyja az óvónői pályát, és energiáját a „fogyatékos ügyre” összpontosítja. Hat év alatt Budapesten 91 helyszínen, Magyarországon 77 városban, illetve a határon túl Martonvásárhelyen, Ungváron, Csíkszentdomokoson, Nagyszalontán, Máréfalván és Szentegyházán tartottak szemléletformáló tréningeket, a Szigeten pedig harmadik éve vannak jelen.

HA ÉN TE LENNÉK

A budapesti általános iskolában kora reggel kezdődik a tréning – a fiatalok játékosan ismerhetik meg a sérültségi formákat, amelyekkel más emberek együtt élnek. A szemléletformálást tapasztalati szakértők, vagyis fogyatékosokkal élő trénerok tartják, igyekezve felszámolni a sztereotípiát, miszerint csak a sérült emberek szorulhatnak segítségre. A gyerekeknek több állomáson is végig kell menniük, minden egyes állomás egy felfedezésre váró kis sziget, ahol a hallás- és mozgássérült szakvezetők történeteivel is megismerkedhetnek.

A kezdeti megilletődöttség után a fiatalok leplezetlen kíváncsisággal merülnek el egy olyan világban, amelyet korábban csak távolról szemléltek. Megtanulják, hogyan kell a színeket vagy a napokat eljelelni, bekötött szemmel gyurmázni és közlekedni, homlokkal írni. Kipróbálhatják, milyen egy mozgássérült sportág, például a kerekesszékes röplabda. A szájjal festés közben rádöbbennek, hogy hátrakulcsolt kézzel még egy olyan egyszerű részfeladat is nehéz, mint az ecset bevezetése. A terem hátsó felében Czene András tréner (aki csak árnyékokat lát, zöld és szürke hályog miatt vesztette el látását) a látássérültek közlekedéséről beszél. „Többnyire örülünk, ha valaki odajön, és kedvesen megkérdezi, hogy segíthet-e. De ha átvon-szol a zebrán, az nem esik jól. Szívesen vesszük, ha belénk karolva

vezetnek bennünket” – mondja, és felhívja a figyelmet arra, hogy vak és gyengénlátót a bal oldalán kísérvünk az útján, így jobban megőrzi biztonságérzetét. Megtudjuk azt is, hogy vakvezető kutyát nem illik engedély nélkül simogatni és etetni, mert ez elvonhatja a „szolgálatban lévő” négy lábú figyelmét.

Máthé Gergely kommunikációban akadályozott tréner épp a speciális kommunikáció megoldásait mutatja be: szemüvegére rögzített speciális eszköz, úgynevezett kopogtató segítségével gépel laptopon. Időközben megtudom Kalmár Judittól, hogy kapható már úgynevezett fejegér is, amely a fej mozgásával, pislogással és a száj becsukásával vezérli a kurzort – ez egy jó minőségű webkamerából és egy szoftverből áll. Lenyűgöző, ahogy a Nem Adom Fel Alapítvány megszeretteti a maga hőseit, és megérteti velünk, hogy alázattal kell megállnunk a másik ember egyénisége, személyisége előtt. A következő teremben Fabók Endre mesél magáról. Tizenhat évesen volt az első állapotromlása, egy évvel később diagnosztizáltak nála sclerosis multiplexet. Sokáig úgy akart élni, mint az egészséges emberek, de ez folyamatos csalódáshoz és önbizalomvesztéshez vezetett. „A betegséget is meg kellett tanulnom. Elfogadtam, hogy a saját korlátaimon belül kell működnöm. Az akadályok nemcsak a külvilágban vannak, a testemben is hordozok néhányat. Ha elfogadó környezetben vagyok, akkor viszonylag hamar megszokják a furcsaságaimat, például azt, hogy néha rángatózom vagy hogy gyakran elfelejtek dolgokat. Még mindig fel tudom idézni gyermekkorom színeit és élményeit, a rövid távú memóriám azonban sokszor megviccel: gyakran elfelejtek borotválkozni vagy átöltözni.”

A renghagyó iskolai napot a NEMADOMFEL Együttes koncertje zárja, a közönség álló vastappsal jutalmazza őket. ◆





Czene Andris érzékenyít



Klabacsek Dániel mesél a látássérült élet kulisszatitkairól



Takács Veronika és Nagy Zsolt mutatják be a kerekesszékes közlekedést a Szent István Közgazdasági Szakgimnázium és Kollégium diákjainak



Veronika fantasztikus kapcsolatokat teremt kedves mosolyával és megnyerő személyiségével



Az egyik gyakorlaton hangzó dobozokat párosítanak össze a diákok



A program legizgalmasabb része a kerekesszékes egyensúlyozás



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

AZ AKADÁLYMENTESÍTÉS FEJBEN KEZDŐDIK

Napjainkban a továbbtanulási lehetőségek nagy része akadálymentesített, a megváltozott munkaképességűek így nagyon sok szakmát sajátíthatnak el, viszont ezt a tanult képességüket a munkaerőpiacon csak egy elfogadó közegben tudják megfelelően hasznosítani. Ennek érdekében a Kézen Fogva Alapítvány kiválasztja és mentorálja a megváltozott képességű munkavállalókat, valamint közvetítenek a munkáltató felé, a Nem Adom Fel Alapítvány pedig szakértőivel a megváltozott képességű munkavállalót foglalkoztató munkahelyeket is meglátogatja.

◆ A munkahelyi érzékenyítés 8-10 éve futó sikeres program. „Egy civil szervezet és a befogadó vállalkozás sok mindent tehet azért, hogy felkészítse a munkavállalókat, de elég egy ember, aki ezt a folyamatot megtorpedozza, és a munkát lehet előlről kezdeni. Nemrég például HR-vezetőket érzékenyítettünk egy 3-szor 8 napos, komoly képzésen. A végén azt mondták, hogy azonnal felvinnének megváltozott képességű munkavállalókat, de rögtön hozzátették, hogy a főnökeik már nem biztos. Nagyon sok összetevős tehát a folyamat: én azt gondolom, hogy helyük van a megváltozott munkaképességű embereknek a nyílt munkaerőpiacon, de csak bizonyos feltételekkel. Ha ezeket megteremti a munkahely – vagyis fejben megtörténik az akadálymentesítés – és elkezd felkészülni egy megváltozott befogadására, akkor nagyon gördülékeny lehet a folyamat” – mondja Kalmár Judit.

A törvény szerint a 20 főnél több munkavállalót alkalmazó vállalkozásoknak elég komoly büntetést kell fizetniük, ha nem foglalkoztatnak megváltozott munkaképességű embert. Éppen ezért kiemelten figyelnek arra, hogy olyan szervezethez forduljanak, ahol jó képességű és jól szocializált embereket találnak, hiszen ez a két tulajdonság éppen úgy összetartozik, mint az ép embereké. Judit szerint még mindig történik olyan, hogy megváltozott munkaképességű személyt úgy vesznek fel

dolgozni – például nagyobb közértekbe –, hogy az ott dolgozók igazából nem alkalmasak a fogadására, ezért ezek a munkavállalók általában önhibájukon kívül kihullanak a rendszerből.

„Veszélyforrás lehet az is, ha valaki túl jól teljesít. Ilyenkor egyre nagyobb terhet raknak rá, azonban nem véletlenül megváltozott munkaképesség az állapotuk elnevezése. A helyzetet külső mentor tud segíteni, aki figyel, és megoldásokat javasol, hogy ne terheljék túl a munkavállalót. Egyszer kihelyeztünk egy iskolába takarítani egy értelmi sérült lányt. Minden rendben volt, nagyon ügyesen takarított, de a másik takarítónő is felismerte ezt, és elkezdte megcsináltatni vele a saját feladatait, a biológiananár pedig a szertárát akarta kitakarítani vele. Ő szólt a mentorának, aki tisztázta az igazgatóval a feladatait, így megvédhettük a megváltozott munkaképességű dolgozónk érdekeit.”

Az alapítvány az érzékenyítő programokon a munkahely típusához illeszkedően választ tapasztalati szakértőt (ez egy fogyatékossgal élő ember, aki elfogadta állapotát, és meg tudja tanítani környezetét arra, hogyan kommunikáljanak vele).

„Egyre több hallássérült embert vesznek fel munkahelyekre, ezért Iván, aki siket, például bemutatja azokat a telefonos alkalmazásokat, amelyek segítségével teljesértékűen





Kalmár Judit kezdi a foglalkozást a KPMG-nél



Nagy Balázs mutatja be, hogy akadályozott mozgással is lehet a számítógépet használni



A hallássérült Iván a jelnyelvet tanítja fényképek segítségével



Nagy Zsolt egy merész, de teljesen biztonságos mutatóvannal azt tanítja, hogy boruláskor hogyan lehet „talpra állni” a kerekesszékekkel

A képek a KPMG Magyarország könyvvizsgáló, adó- és üzleti tanácsadó társaság irodájában készültek. Egy kollégájuk baleset következtében maradandó sérüléseket szerzett, és tudatosan szeretnének fejlődni abban, hogy segíthessék a visszailleszkedését.

kommunikálhatunk vele. Hoztunk két Asperger-szindrómás fiataalt, akik magas IQ-val rendelkeznek, több nyelvet beszélnek. Nagyon jól lehetne őket alkalmazni, de hozzájuk kell olyan ember, aki ért a nyelvükön, és nyitott légterű, több tucat emberrel dolgozó irodába nem lehet őket betenni, de egyedül vagy kettesben, privátabb környezetben már nagyon otthonosan mozognak. És itt van Andris, aki szinte teljesen vak, de versenyszerűen lovagol, tavaly a látók között is nyert derbit!”

„Ez a távirányító, amit a kezemben szorongatok – mondja Andris –, egy eszköz, amivel az akadálymentesített lámpákat aktiváljuk. Nagyon hasznos a tömegközlekedésben, mert össze van kötve a BKK Futár online rendszerével, így bemondja a megállóban, hogy melyik busz/villamos hány perc múlva és hova érkezik, a négyes metróra pedig sípol a mozgólépcső, ha megnyomom a gombot, így jelezve, hogy merre menjek.” ♦

- ◆ A Néprajzi Múzeum őrzi az ország egyik legrégebbi és legnagyobb fénykép- és rajzgyűjteményét. Közel 350 ezres fotóanyagának egy része eddig is elérhető volt a múzeum honlapján, azonban márciustól újabb 35 ezer fénykép közül böngészhetünk, amelyek mindenki számára elérhetően, vízjelek nélkül kerülnek fel az adatbázisba (gyujtemeny.neprajz.hu). A legmodernebb technikával digitalizált alkotások mindegyike **PÁRATLAN IDŐUTAZÁS**, a Néprajzi Múzeum kezdeményezése egyben jól illeszkedik a nemzetközi sorba is.



Ködmönt viselő idős asszony a fényképezés kedvéért az udvaron fon, autokróm üveglemez, Gönyey Sándor felvétele, Cigánd, 1924
Néprajzi Múzeum, F 55016



Palóc menyecske, autokróm üveglemez,
Gönyey Sándor felvétele, Karancsság, 1928
Néprajzi Múzeum, F 58655

Nemrég a 14 párizsi múzeumot összefogó Paris Musées 100 ezer műalkotást tett elérhetővé, köztük 60 ezer régi fényképpel (parismuseescollections.paris.fr), a Biodiversity Heritage Library pedig többmillió gyűjteményéből osztott meg 150 ezer olyan illusztrációt szabadon felhasználhatóan, amelyek a földi élet sokszínűségét ábrázolják ([flickr.com/photos/biodivlibrary](https://www.flickr.com/photos/biodivlibrary/)). ♦



EGÉSZ ÉLETEMBEN SZILVI UTÁN FUTOTTAM...

Sem Lubics Szilviát, sem férjét nem ismertem személyesen, így izgatottan vártam találkozásunkat nagykanizsai otthonukban. Napi fél óra futással teljesen elégedett háromgyermekes, dolgozó anyaként nagyon érdekelt, mi motiválja az ugyancsak háromgyermekes, dolgozó nőt a mindennapos hajnali edzésekre, az extrém körülmények között zajló ultramaratonokra, és hogyan áll helyt közben feleségként, anyaként és fogorvosként. És azt is szerettem volna megtudni, hogy ki az a férfi, aki ebben a szokatlan életvitelben őt támogatja.

♦ – **Hogyan ismerkedtetek meg? Annyit már tudok, hogy nem futás közben, mert Szilvi később kezdett el futni, de például a 21 éves házassági évfordulókat is futással ünnepeltétek meg.**

Gyuri: Szilvi kinézett magának. (nevet)

Szilvi: Nem is igaz, te néztél ki engem. (nevet)

Gyuri: Akkor nem jól emlékszem. (nevet)

Szilvi: 26 éve ismerkedtünk meg az egyetemen. Mindig nézett a könyvtárban, nem tudtam tőle tanulni.

Gyuri: Aztán ráírtam Messengeren. (nevet)

Szilvi: Akkoriban még nem is volt Messenger! (nevet)

Gyuri: Ja, tényleg. Akkoriban nehezebb volt ismerkedni. De nekem sikerült. (nevet)

– **Mi tetszett meg nektek a másikban?**

Gyuri: Tetőtől talpig minden.

Szilvi: Gyuri menő volt. Csináltak egy vicces filmet, amit levetítettek a teltházás előadóban, ő is szerepelt benne. És egyébként is imponált nekem, hogy negyedévesként nézeget a könyvtárban... Én akkor csak másodikos voltam. Végül Gyuri 23. szülinapja óta vagyunk együtt.

Gyuri: A párkapcsolatunk lépésről lépésre haladt.

Szilvi: Azért nem teljesen, mert Olivér érkezése miatt előbbre kellett hozni az esküvőnket...

– **31 éves korodra pedig már háromgyermekes anya voltál.**



Szilvi: Nem éreztem úgy, hogy túl korán lenne – sem a házasság, sem az első gyerek. A szüleim is fiatalok voltak, amikor én születtem. Mindig is irigyeltem azokat az évfolyamtársaimat, akiknek már gyerekük volt, bár biztosan nem volt könnyű nekik. Én is nagyon vártam, hogy anya legyek.

– Kétgyerekes anyaként kezdél futni, háromgyerekes anyaként pedig ultramaratonozni.

Szilvi: Napi 20 perc otthoni tornára mindig volt időm. Boti két éves korában hagytam abba a szoptatást, és akkoriban újra éreztem, hogy szeretnék többet mozogni. Elkezdtem futni, megszerettem és otthagadtam.

– Mikor és miért lett a hobbiból versenyzés?

Szilvi: Nem gondoltam túl. Nem tudtam, hogy amit futok, az sok vagy kevés, gyors vagy lassú, csak csináltam. De nagyon hamar – másfél hónap után – kigondoltam: futok egy félmaratont, hogy legyen egy céloom. Augusztusban kezdtem el és októberben lefutottam

az első félmaratont. Akkor nagyon gyorsan kellett egy újabb cél, ami rávett arra, hogy télen is fussak, mert egyébként nagyon utálok a telet. Kitaláltam, hogy tavaszra felkészülök egy maratonra. De akkoriban még nem futottam sokat, heti 40 km-t; annyit, amennyi belefért a két kicsi mellett. Aztán az első pár maraton után megint terhes lettem, de majdnem végig futottam, és Kolos születése után hamar újrakezdttem.

Gyuri: Az ultramaraton teljesen véletlenül jött, volt egy barátnöje, egy négygyerekes anya, aki kitalálta, hogy fusanak párban 12 órát Sárváron. Kengyelfutógyaloganyuk – ez volt a nevük.

Szilvi: Tényleg, ezt el is felejtettem. Összesen hét gyerekünk volt. Jól sikerül, nyertünk és utána gyakran hívtak ultraversenyekre. Mentem és sikerélményem volt. De azért nem volt könnyű a gyerekek miatt. Emlékszem az első Fertő tó körüli futásra, amikor itthagytam Gyurit három napra a három gyerekkel. Ráadásul foci VB volt... Hazaérve nem tudtam elmesélni, milyen volt, mert épp a VB döntő ment a tévében... (nevet)



”
Van, aki nem tud leállni,
ha jól megy neki, havonta lefut egy ultrát, és aztán egy év múlva nincs sehol, mert lesérült. Szilvi nem vállal évente két-három versenynél többet, ésszel csinálja.

”

– Gyuri, te hogy emlékszel erre?

Gyuri: Nem emlékszem. Biztosan nem volt egyszerű, de valószínűleg nem történt semmi gond, különben biztos megmaradt volna. De amúgy is sokat voltam, voltunk és vagyunk együtt a fiúkkal.

– És az milyen volt számodra, hogy Szilvi egyre többet fut, egyre többet van távol?

Gyuri: Ó, az külön jó volt. (nevet) De viccen kívül: sosem érztem, hogy túl sokat futna, és hogy ezzel elvenne a mi kapcsolatunkból vagy a családi életünkéből. Más leül a tévé elé vagy hímez...

–Vagy vezet a háztartást és tanul a gyerekekkel...

Gyuri: Sosem éreztem, hogy elhanyagol. Ez nem a mi rovásunkra, hanem Szilvi szabadidejének rovására ment. Ha pedig nem csak arra, akkor megbeszéltük.

Szilvi: Kaptak enni. (nevet) Eleinte keveset utaztam. Emlékszem, 2007-ben Hollandiában volt a 100-as VB, majd nem egy hetet nem voltunk otthon, nem volt egyszerű megszervezni. De évente legfeljebb két ilyen volt. Úgy igyekeztem edzeni, hogy ne az ő idejükből vegyek el: hajnalban futottam, előző este főztem másnapra.

Nem volt olyan, hogy nem volt itthon kaja. Most, hogy már nagyok, sokkal lazábban veszem ezt, nem visel meg, ha hétvégén nem itthon eszünk; pizzázni megyünk, és az mindenkinek jó: beszélgetünk, együtt vagyunk. Kiskorukban még ügyet csináltam ebből. Amióta Kolos nyolcadikos lett, már sokkal könnyebb, nem kell már utánuk járni, velük tanulni, hozni-vinni őket. Tavaly így hirtelen több időm lett, el is kezdtem tanulni és elvégeztem az online futóedző-képzést. Szóval ők nem sérültek, nekem került pluszenergiába hajnalonként futni.

– Sosem gondoltál arra, hogy kihagyj egy-egy napot?

Szilvi: A célok, amiket kitűztem magamnak, nagy erővel hatottak rám. Emlékszem, amikor 2008-ban a Bécs–Budapest-távot először futottam le, sokszor keltem hajnali 5-kor. Tudtam, hogy ezt kell csinálnom, ahhoz, hogy a versenyen jól szerepeljek, ezért odatettem magam. Nem szoktam kihagyni napokat, november óta például egyet sem. Idén is előfordult, hogy erősítő edzés után még ki kellett mennem futni; ültem az autóban és öt percig alkudoztam magammal: a hétvége húzós volt, fáradt vagyok. Végül megbeszélttem magammal, hogy csak a félórás bemelegítő kört futom le. Utána pedig azt

mondtam magamnak: nem igaz, hogy nem tudod megcsinálni a következő részt. Így, részletekben rábeszélem magamat. Ezek a napi küzdelmek kellenek ahhoz, hogy a versenyen is elbírák a kétségeimmel.

Gyuri: Mindig el lehet mozdulni a könnyebb irányba, de akkor hogyan mondom azt magamnak, hogy megírtam mindent? Nyilván, ha Szilvi lázas, akkor nem megy futni, vagy a nagyobb versenyek után tart pihenőnapokat. A fizikai-lelki regenerálódás nagyon fontos. Az ember egy idő után megismeri a szervezetét.

Szilvi: A versenyre nem lehet felkészületlenül menni – sem fizikálisan, sem mentálisan. Bár jóval idősebb vagyok, mint amikor elkezdtem ultrázni, a testem mégis jóval gyorsabban összerakja magát egy-egy nagy verseny után. Emlékszem, az első Ultrabalaton után egy hétig a földszinten aludtam, mert nem tudtam felmenni az emeletre. Most két nap után rendben vagyok. De ez nem jelenti azt, hogy két nap múlva megint versenyzem. Minden nagy megpróbáltatásból ki kell szépen jönni, és aztán szépen felkészülni a következőre, különben túlterhelés és sérülés lesz a vége.

Gyuri: Van, aki nem tud leállni, ha jól megy neki, havonta lefut egy ultrát, és aztán egy év múlva nincs sehol, mert lesérült. Szilvi nem vállal évente két-három versenynél többet, ésszel csinálja.

– Gondolom nemcsak a maga korlátai, hanem a családja és a munkája miatt is.

Szilvi: Így van. Például idén őszre nem vállaltam versenyt, mert a második fiam egyetemet kezd, mellette akarok lenni. De egyébként már jól megvannak nélkülünk, inkább nekem hiányoznak, mint fordítva. És a kutyák is hiányoznak. (nevet). És igen, a munkával és a szabadságokkal is lavírozni kell, de nagy szerencsém van, mert egyik kollégám bevállalta, hogy helyettesít, amikor versenyzem.

– A férjed te is fut és a versenyekre is rendszerint elkísér, igaz?

Gyuri: A legtöbb versenyre elkísérem, nem futok vele, hanem kíséreként a frissítőt adom neki, biztatom.

Szilvi: Nagyon jó érzés, hogy ott van velem. Ilyenkor az egész verseny egy közös élmény. Egyébként ő is fut, nem is akarhogy. Előtte is sportolt, de a futást velem kezdte el.

Gyuri: Igen, én egész életemben Szilvi után futottam. (nevet)

Szilvi: Csak 26 éve! (nevet)

Gyuri: Elkezdtem vele futni és engem is elkopott az edzéseik, a futóversenyek hangulata. Magyar amatőr versenyeken középmezőnyben vagyok. Az Ultrabalaton már háromszor lefutottam, és újra készülök rá. De ritkán edzünk együtt, Szilvi reggel ér rá, én este. Hétvégén szoktunk együtt is, de Szilvinek sokszor előre le van írva, megnyit fusson, én pedig inkább csak a futás kedvéért futok.

– És te vagy a menedzsere is?

Szilvi: Igen, minden praktikus dolgot ő intéz: megszervezi az utazásokat, a motivációs előadásokat és élménybeszámolóimat, szerkeszti a blogomat és intézi a támogatókkal kapcsolatos rengeteg adminisztrációt.

Gyuri: Igen, és mindezt ingyen. (nevet)

Szilvi: Mondtam már, hogy fogadjunk fel erre valakit. (nevet)

Gyuri: Minek fizetnének másnak? Majd megegyezünk mi... (nevet) Egyébként szívesen teszem. Az adminisztrációt kevésbé szeretem, de a szervezés és az írás fekszik nekem.

Szilvi: Merthogy ő írta az immár harmadik kiadást megélt Másfél nap az élet című könyvemet is. És ő intézte a kiadást és dedikálásokat is. Előfordult, hogy tíz órán át dedikáltam folyamatosan.

A könyv egyébként egyes szám első személyben íródott. Nem diktáltam, Gyuri egyedül írta, annyira ismerte a gondolataimat, érzéseimet, élményeimet. Ezt tudtam, mégis szinte félelmetes volt először elolvasni, és rájönni: úgy tud írni rólam, mintha én tenném.

– Ha már itt tartunk, a futás mennyire női vagy férfi, és mennyire magányos vagy társas sport? Említetted a motivációs előadásokat is. Jól gondolom, hogy ott főleg férfiak hallgatnak?

Szilvi: Nekem főleg férfi futótársaim vannak és itthon is mindenki férfi, egyik kutyánkat kivéve, vele szoktam csajos programot szervezni: együtt visszük ki a szemetet. (nevet) Legjobb barátnőim távol laknak, nagyon hiányoznak a csajos programok, néha édesanyámmal elmegyek vásárolni. De a futás magányosságát szeretem, ott nincs hiányérzetem, mert így jobban tudok koncentrálni. És igen, míg a követőim nagy része nő, a céges előadásaim résztvevőinek többsége férfi, és jó érzés látni, hogyan hat rájuk, amit mondok, elismernek és tisztelnek érte. A friss élményeimet mindig beleszövöm, de alapvetően ugyanarról beszélek: motivációról, kitartásról. Egyszer az egyik előadás után odajött egy férfi sírva, hogy mennyire meghatotta, amit mondtam. Teljesen zavarban voltam. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

OTTHONI ISKOLA

Csörög az ébresztőóra (vagyis zenél a mobiltelefon), fél hét, mindenki kapkod, indulni kell az iskolába. Apuka gyorsan kávéfőz, tejet melegít, anyuka keni a zsömléket, készíti az uzsonnákat. A kisfiú is álmosan, kötelességtudóan öltözködik, arca még a kakaótól sem vidul fel. Pulcsit húz, kicipeli a hatalmas táskát a szobából, leteszi a földre, és szomorúan nézi.

Este a diák lelkesen számol be a dolgozatról: 47 centis kocka térfogatát kellett kiszámolni. – Azt nem tudtuk volna kirakni a cukrokból. Az akkora, mint egy ház!

◆ – Fáj valami? – aggodalmaskodik a mama. Rövid kérdézz-felelek után kiderül, hogy a matekóra nyomasztja, a térfogatról van szó, és az annyira érthetetlen. A háttérből az apa mint életre kelt kakukkos óra jelzi a fogyó időt. Felesége azonban nem rest, miután betekerte a fóliába a szendvicseket, előszed egy doboz kockacukrot, és rakosgatni kezdi az asztalra. – Gyere, segíts! – invitálja a csemetét, aki eleinte gyanakvóan, majd mind bátrabban pakolja a cukrokat. – Tessék, itt van két sorban három, ez az alap. Összeszorod, az hat. Most tegyünk rá még két sor kockacukrot, akkor meg kell szorozni mennyivel is, igen, hárommal, hatszor hárommal, az tizenhármas. Ez a térfogata, össze is tudod számolni, pont tizenhármas kockacukor.

A kisfiúnak roppantul tetszik, kirakja kétszer négygyel, sőt háromszor hárommal – „Így minden oldala egyforma, ha fölfelé is hármat tesz, akkor kocka lesz”, leszámolja.

– Jó lenne mindig így csinálni – töpreng –, de mi van, ha a dolgozatban nagy számok lesznek? Azt nem tudjuk kockával kirakni.

– Az lenne jó, ha már indulnánk, mert elkésel a suliból! – türelmetlenkedik a családfő, zárja az ajtót, pitttyenti a távirányítót, nyílik a garázkapu.

Feszülten szállnak be a kocsiba, az úton csak a forgalomra tett nem túl hízelgő megjegyzések kötik le őket.

A gyerek beszalad az iskola ajtaján, szerencsére éppen nem késik el, nagy kő esik le valamennyi szívről.

Este a diák lelkesen számol be a dolgozatról: 47 centis kocka térfogatát kellett kiszámolni.

– Azt nem tudtuk volna kirakni a cukrokból. Az akkora, mint egy ház!

– Ez azért túlzás – nevet anyuka. – Az alig nagyobb, mint apa lába.

Ezen hosszasan tanakodnak, végül csak elérik, hogy apuka levegye a papucsát, és a vonalzóval közösen leméressék, mekkora is a lába.

– Huszonhét centi – jelenti diadallal a gyerek.

– Tudod – szól hozzá apa is, elvégre az ő lába adta az apropót –, az angoloknál ma is van olyan mértékegység, hogy láb. Kábé harminc centi.

– Hú, de nagy lábuk van az angoloknak!

– Biztos jókorára megnöttek, mint az a kővér király, a VIII. Henrik. Megkereshetjük a képét a neten.

– Neki volt a hat felesége – kapcsolódik be anya. – Meg a kislfia, akiről a Koldus és királyfi szól.

– Olvassuk a Koldus és királyfi! – csillan fel a kissrác szeme; nyáron már hallgatta hangoskönyvben.

– Nem lehet – dönt szigorúan apuka –, le kell feküdni, reggel korán kelünk, menni kell az iskolába. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

NAGY VADAT ELEJTENI

Még a legnagyobbakat is kísérti a gondolat, hogy hiába várakozunk. Hogy felesleges hónapok, évek telnek el, amiket mással is tölthetnénk.

◆ Mindegy, hogy bölény, egér vagy egy bonyolult matekpélda, semmiképp sem tudhat rólad! Hogy vagy, hogy itt vagy. Hogy őt akarod. Azt kell hinnie, hogy semmi veszély sem fenyegeti. Simulj a környezetbe! Válj a talaj részévé! Mint egy növény, oly lassan mozogj! Osonj, kússz, lebegj! A szél felőle fújjon! Ne félj, mindez csak látszat! Ha jól csinálod, akkor valójában te irányítod a körülményeket.

Nem tudni, mikor jön el a megfelelő pillanat. Mindig máskor. Érezni kell, és készen állni. Állandó feszült figyelem. A megfelelő pillanat ugyanis nem más, mint a részletek tökéletes összhangja. Fények, szagok, testhelyzetek egyszeri, megismételhetetlen együttállása. Nem rajtunk múlik, hogy mikor jön el. Egyes vadászok szerint ajándékba kapjuk. Mások szerint kiérdemeljük. A figyelmünkkel, a türelmünkkel. Az első percekben ugyanis könnyű összpontosítani. Napokig, hetekig vagy évekig, az már nehezebb. Nem lankadni, nem fáradni el. Kizárni a zavaró hangokat. És végig hinni, hogy eljön.

Ez a legnehezebb, hogy nem rajtunk múlik. Mert még a legnagyobbakat is kísérti a gondolat, hogy hiába várakozunk. Hogy felesleges hónapok, évek telnek el, amiket mással is tölthetnénk. Pedig ez nem igaz, ennek

a gondolatnak nem szabad engedni. Mert ha mással töltenénk az időt, előbb-utóbb éhen halnánk. Ennünk mégiscsak kell valamiből. Felesleges vadászat nem létezik.

Nézd, most például épp úgy fordul, hogy ha ugranál, véged. De bármikor előállhat a helyzet, hogy a szél olyan szögben fúj, az árnyék pont oda esik, a bölény pont úgy hajtja le fejét, hogy ha ugrasz, biztos a siker. Csakhogy a legtöbben elszalasztják ezt a pillanatot. Félnék ugrani, vagy már ott sincsenek. Megunták, feladták, hazamentek. Ők éhen maradnak. Hidd el, nincs annál rosszabb. Tudni, hogy meg sem próbáltad. Hogy lehetett volna. Annál a kudarc is jobb.

Most egyedül hagylak. Figyelj, és várj. Szép nagy bölény, ha elejted, napokig lakomázhatunk.

*

Már besötétedett, de a kisfiú még mindig mozdulatlan lapult a kert hátsó szegletében, vacsorázni sem volt hajlandó. Este tízkor azonban ujjongva rontott be szülei hálószobájába. „Apa, Apa, nézd, sikerült!” – kiáltozta.

Apja megkönnyebbülve nézte a befőttesüvegben vergődő szöcskét. Egész este a fiáért aggódott: tapasztalatból tudta, milyen nehéz az első nagy vadat elejteni. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

KÖVÉR HAZUGSÁG – SOVÁNY VIGASZ

Tavaly augusztusban ugrottak össze a közösségi médiában. A népszerű szemifluenszer (mert már ilyen is van), *Arielle Charnas* és a *Mamma mia!* musical-filmből itthon is megismert színésznő, *Amanda Seyfried*. A csata helyszíne az Instagram volt, a viadal nézői több mint kétmillióan.

◆ Történt ugyanis, hogy az említett influenszer posztolt magáról egy bikinis képet, amelyen egy vékony lánykatest látszott, természetesen mindenféle súlyfelesleg nélkül. A képhez mindössze ennyit írt: „Büszke vagyok a testemre két gyermek után.” A kommentelők siettek gratulálni és dicsérni az eredményt. Ámde az egyik bejegyzésben megszólalt az egyébként igen filigrán külsejű színésznő. Három pontban kritizálta az influenszert. Szemére vetette, hogy egészségtelen testképet dicsőít egy olyan korban, amely amúgy is a kamaszlánytestet tekinti, tévesen és károsan, a női külső ideáljának. Rámutatott, hogy ez a test, két gyermek után csakis úgy érhető el, hogy komoly támogató háttérrel van az anyának a gyermeknevelésben – vagyis, meg tudja engedni magának, hogy két kisgyerekekkel a testére koncentráljon, időben és anyagiakban egyaránt. Harmadrészt azt javasolta, hogy a büszkeség üzenete ne a testre, hanem valami valóban értékes, emberi eredményre vonatkozzon, ami sokkal inspirálóbb lehet a nők számára.

Amanda Seyfriednek aztán mentegetőznie kellett. Mert az ilyen kritikus mondatoknak is van már neve: a soványgyalázás. Nem szabadott volna megrónia valakit azon az alapon, hogy szülés után sovány és ezt értéknek tekinti.

Fél évvel később, idén januárban szólalt meg Schobert Norbert a saját közösségi felületén. Saját elmondása szerint a szülés utáni súlyfeleslegtől megválni nem tudó anyákat elítélő megszólalása PR-bomba

volt csupán, amelyet az elhízás elleni küzdelméhez használ, valójában azonban feltehetően csak őszinte volt. Az ő szakmai tudását tekintve ezt látom a legjobb indulatú megközelítésnek. Azt sürgette, hogy a nők szülés után nyerjék vissza „lánykori súlyukat”, mert ellenkező esetben nemcsak bőrük lesz ocsmány, gyermekeik félárvák, de még a léptük is döngeni fog. Sokan siettek – igen éles hangon – elítélni a megnyilvánulást. Schobert azóta sok provokatív bejegyzést tesz közzé, jelezve kritikusainak, hogy fenntartja véleményét, és tudja, hogy az elhízott nőknek fáj az igazság. A közvélemény pedig úgy könyvelte el, hogy kommunikációs bravúrja a kövérnyalázás tipikus esete volt.

Ha a két esetet egymás mellé rakjuk, akkor azonban kiderül, a fő probléma nem a testalkat, hanem az anyaság megítélésével van. Azzal, ahogy a nő az anyával szembeállítódik a sovány és változatlan test kultuszán keresztül. Anyagyalázásról van szó, és arról a bizarr vizuális követelményről, hogy a felnőtt, változó, életet adó női test újra lányforma legyen. A változás elutasításáról, közvetve tehát a felnőtttség, az öregedés vagy éppen az evés gyalázásáról.

Az anyának lánytestet kívánó-mutató ízlés pedig nagyon veszélyes. Nemcsak gyanús, hanem pszichésen és testi vágyak tekintetében egészségtelen is. Ráadásul valójában megvalósíthatatlan hazugság. Jó kövér hazugság. De még ez is sovány vigasz. ◆



**NEKED ÉNIDŐ
A SULI SZÜNETBEN.
NEKI EGY HELY,
AHOL KEDVÉRE
BANDÁZHAT.**

kolping.hotel.hu



**JÓSZOLGÁLAT
díj | 2020**

A CSELEKVÉS DÍJA



**KI LEGYEN
AZ ÉV ÖNKÉNTESÉ
ÉS CIVIL KÖZÖSSÉGE?
DÖNTSD EL TE!**

—
JÓSZOLGÁLAT-DÍJ KÖZÖNSÉGSZAVAZÁS
2020. MÁRCIUS 2. ÉS 12. KÖZÖTT
A DÍJ FACEBOOK OLDALÁN!

—
KÖVESS MINKET!
WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU
FACEBOOK.COM/JOSZOLGALATDIJ



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

MÉRGEZŐ SZÜLŐK

Nemrég megnéztem a Láthatáron csoport megrázó lakásszínházi produkcióját a neves gyermekpszichológus-író, Alice Miller és fia, Martin kapcsolatáról. A *Hagyatéék* című egyórás dráma dermesztő-katartikus érzéseket előhívva, testközelben avatja be a nézőt a bántalmazott gyermek élményvilágába.

◆ Hogyan képes közreműködni egy anya tulajdon vére kínzásában? Miként huny szemet a borzalmak fölött, miközben sztárpszichológussá avatják a gyermekközpontú nevelés első, bántalmazás ellen is síkraszálló, forradalmi írásáért? A családi erőszak a szemünk előtt zajlik, mi pedig nyugodt lelkiismerettel sétálunk el mellette.

ÁTÖRÖKÍTETT MINTÁK

Húsz éve jelent meg magyarul Susan Forward *Mérgező Szülők* című könyve, amely gyakran hivatkozott alapművé vált a szakmában. Örültem anno ennek a könnyen érthető, átélhető, sőt, nehéz témája ellenére élvezhető ismeretterjesztő alkotásnak. Nem gondoltam, hogy két évtized múlva még mindig ugyanezekkel a problémákkal találkozom a pszichológusi rendelőben.

Azóta hazánkban is kutatott területté, majd közismertté vált a nemzedékek közötti áthagyományozódás motívuma. A bántalmazott gyerekek többsége minden fogadkozása ellenére újra és újra megismétli azokat a hibákat, amelyeket saját szülei követtek el vele szemben. Egyszerűen azért, mert ösztönösen nem bír másként cselekedni. A tudatos, átgondolt viselkedéshez az elköteleződésen túl óriási belső munkára van szükség. Amikor találkozom olyan emberrel, aki képes megtörni a mérgező mintázatot, mély tiszteletet érzek iránta. Úgy vélem, nagyobb kincset adományoz leszármazottainak, mintha jelentős vagyont hagyna hátra.

MIT JELENT A CSALÁDON BELÜLI AGRESSZIÓ?

A családon belüli erőszak bármelyik tag ellen irányulhat, most azonban a gyermekekkel szemben elkövetett formáit vesszük sorra. Léteznek olyan szülők, akik egyszerűen nem képesek megfelelően kielégíteni egy gyermek alapvető szükségleteit. Tehetetlenek, segítségre szorulnak, és önmaguk ellátására sem alkalmasak. Szenvedhetnek valamilyen testi betegségtől, mentális zavartól vagy függőségtől. Mások ugyan gondoskodnak gyermekük fizikai igényeiről, ételt, italt, fedelet biztosítanak számára, ám érzelmileg elérhetetlenek vagy bántalmazók. Azok pedig, akik saját céljaikra használnak egy ártatlan lelket, visszaélnek gondviselői hatalmukkal. Bántalmazásnak minősül a gyermekkel szemben elkövetett fizikai és szexuális erőszak, az elhanyagolás és az érzelmi terror. Utóbbi többnyire a verbális bántalmazás kategóriáit meríti ki, amely a bántalmazott önértékelését, önbizalmát, végső soron emberi méltóságát zúzza porrá.

ÁLDOZATSORSOK

A bántalmazott gyerekek családjai vagy szétesett családok vagy épp ellenkezőleg, túlságosan zártak a külvilág felé. Előbbi esetben a kiskorú akár 10-11 évesen felnőtt-szerepek huroclására kényszerül, amelyekkel nyilvánvalóan képtelen megküzdeni, és kudarcot vall. Az ilyen, parentifikálódott gyermek egész életében túlzott felelősséget vállal másokért, feladja saját igényeit és gyakran kerül vesztes pozícióba. Alkoholista, szerfüggő szülők

Kép: Láthatáron csoport / Reviczky Zsolt



Feuer Yvette és Rába Roland a Láthatáron csoport Hagyaték c. előadásához készült fényképen

gyerekei nemritkán választanak olyan párt, akinek megmentőjévé válhatnak. Esetleg segítő foglalkozást, ahol saját határaikat nem pontosan érzékelve, túlzottan bevonódnak mások életébe.

A zárt családok sajátossága az elkülönülés másoktól. Gyakran szégyenteljes titkokat (börtönviseltség, incestus, nemi erőszak) őriznek, amelyek napfényre jutásától rettegve magukhoz láncolják gyermekeiket, és nem hagyják őket felnőni. A közösségtől elzártan nevelkedőknek beilleszkedési, illetve társas-viselkedésbeli problémáik, valamint súlyos szorongásaik alakulnak ki. Elveszítik kezdeményezőképességüket, izolálódnak, és a perifériára szorulva, magányosan tengődnek.

Magyarországon a korábbi diktatúrák besúgó rendszerétől rettegve a rejtőzködő magatartás egész társadalmi rétegeket érintett, így nem csoda, ha nálunk jelentős méreteket ölt a szorongásos-depresszív betegségek, valamint a kilátástalanságból és reménytelenségből származó öngyilkosság. A mai nemzedék is viseli a korábbi traumák következményeit, legyen az holokauszt-szindróma vagy a Gulagra hurcolt áldozatok leszármazottainál megfigyelhető hasonló tünetegyüttes.

LEGYEN VILÁGOSSÁG!

Milyen gyógymódok léteznek ilyen mélységű sebek gyógyítására? A pszichés zavarok kezeléséhez hozzájárhatunk a viselkedéses eltérések rendezésével. A bizonyítottan hatékony viselkedésterápiás eljárások képesek a szorongás okozta helytelen magatartásformák felszámolására, a gondolkodásbeli torzulások orvoslására pedig a kognitív terápia az elsődlegesen választandó módszer.

Ugyanakkor a rögzült érzelmi reagálások és magatartási minták megtöréséhez szükséges az értelem mindent bevilágító fénye, a nagyobb összefüggések átlátása, valamint az emocionális átélés segítségével történő korrekció. Az erre irányuló terápiák szintén igen hasznosak, bár kevésbé elérhetőek. Éppen ezért van szükség olyan művekre, amelyek a katarzis erejével juttatják belátásra a közönséget. Mostanában több ilyen, a Hagyatékhoz hasonló színházi illetve filmművészeti alkotással találkoztam, amelyek igényesen töltik be ezen szerepüket, gyógyírként szolgálva a múlt tragédiái okozta sérüléseinkre. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ÁZSIÁBAN MÁST JELENT A BOLDOGSÁG?

A Kőgazdag ázsiaiak című filmről
pszichológusszemmel

„A döntéseinkben, nem pedig a képességeinkben mutatkozik meg, hogy kik is vagyunk valójában.” (J.K. Rowling)

A nyugati társadalmak embere abban a szerencsés helyzetben van, hogy megválaszthatja, kivé akar válni és milyen dolgoknak szenteli a figyelmét az életben. Néha persze nehéz feldolgozni a témérdek lehetőséget. Ezzel szemben vannak olyan szegmensei a bolygónak, ahol a közösség, a család érdeke előrébb való, mint az egyéni célok, és a szülők előre eltervezik a gyermekük jövőjét. Melyik vezet inkább elégedett élethez?

◆ A TÖRTÉNET

Történetünk kalandos utazásra invitál bennünket Szingapúrba, ahol nem csupán az ázsiai kultúrába pillanthatunk be, hanem az igazán vagyonos családok életét is közelebbről szemlélhetjük, persze, amolyan komikus, lezser, amerikai módon. Rachel átlagos New York-i sikertörténet hőse: egyszülős családból szorgalmas munkával küzdötte fel magát, kiválóan érvényesül közgazdász egyetemi tanárként, és még egy saját játékelméletet is kifejlesztett. Már egy éve boldog jóképű és karizmatikus barátja, Nick oldalán, amikor a férfi meghívja őt a családjához Szingapúrba.

A távol-keleti út ártatlan kiruccanásnak ígérkezik, miközben még annak is szerét ejthetik, hogy Nick a barát-nőjeként mutassa be Rachelt az édesanyjának, és sokat emlegetett, drága nagymamájának, akinek a gombóc-készítési tudománya messze földön híres. Rachelnek fogalma sincs arról, hogy Nick nem egészen az, akinek addig mutatta magát, hanem történetesen az egyik leggazdagabb szingapúri család sarja, és egyben a legkelendőbb agglegény a környéken, akire minden jó családból származó lány vércseként csapna le, hogy ő lehessen a következő Mrs. Young.

Kép: IMDb



KULTÚRÁK TALÁLKOZÁSA

Egy párkapcsolat formálódása kicsit hasonlít ahhoz, mint amikor két eltérő kultúrából érkező ember találkozik, akik különböző nyelvet beszélnek. A családok ugyanis teljesen más szokásokat, mintákat és küldetéseket adnak át a tagjaiknak, hiszen más történeteket mesélnek, másképp kommunikálnak, veszekednek és békülnek ki, különböző módon töltik el az idejüket, eltérő elvárásokat támasztanak, és változó, hogy milyen helyzetekben figyelnek oda vagy fordítják el a fejüket. A párkapcsolatban mindig izgalmas kérdés, hogy miként lehet ezeket a különböző tapasztalatokat harmonikusan összehangolni. A szüleink felé érzett lojalitás, illetve az ismerős helyzetekben megélt biztonságérzet nagy szerepet játszik abban, hogy nehezen vetkőzzük le a kapott mintáinkat, még akkor is, ha azok már nem visznek előre vagy akadályozzák a boldogságunkat.

Minden pár megküzd ezzel a problémával, de Nick és Rachel életében fokozottan jelen van. Bár mindketten távol-keleti származásúak, de eltérő értékrend szerint nevelkedtek, és különböző küldetéseket kaptak a családjaitól.

Nick számára lehetetlen vállalkozásnak tűnik a szülei által pontosan eltervezett, stabil jövőképbe integrálni egyéni elképzeléseit. Nem egyszerű a helyzete, hiszen fontos számára Rachel, de a családjá is, akik abban a szellemen nevelték őt, hogy viselkedésével és döntéseivel nemcsak önmagáról, hanem a családjá életéről és jövőjéről is nyilatkozik.

Rachelnek sincs könnyű dolga, mert hiába beszél tökéletesen a kínai nyelvet, nyitott, szókimondó természete nagymértékben magán hordozza az amerikai kultúrát, amely köztudottan hisz a választás szabadságában, >



és az általa elnyerhető boldog életben. Szingapúr és Nick családja, illetve baráti köre azonban egészen másfajta dzsungel, ahol nagyon is résen kell lennie, ha nem akarja, hogy sarokba szorítsák. Anyósjelöltje határozott, kemény, egyenes jellem, aki egyáltalán nem híve a köntörfalazásnak és kifejezi ellenszenvét Rachel felé, szabatosan, pontosan adagolt nyugalommal. Ezek az emberek egyszerre átlátszóak, ugyanakkor nehezen kiismerhetők. Rachel nem támaszkodhat a saját sémáira, mert ez a társadalom teljesen más irányelvek és szabályok szerint működik, mint amihez ő odahaza hozzászokott. Egyre nehezebb feladat eldönteni, ki ellenség és ki barát. Ráadásul Nick sem készítette fel a rá váró megpróbáltatásokra. Evidensnek vette, hogy ázsiai gyökerei lévén Rachel könnyen beilleszkedik majd a keleti miliőbe, és nem vette figyelembe, mennyit nyom a latban az amerikai kultúra, gondolkodásmód és környezet.

Ahogy egyre inkább kezdi átlátni a kétféle világ közötti különbségeket, Rachelben felmerül a kérdés, mi a valódi szeretet és boldogság titka? Kettejük önzése lenne, ha a férfi hátat fordítana a családjának? Lehetséges a teljes kirekesztettség talajára alapozni a boldogságukat? Adósaivá válunk a szüleinknek azért az életért, amit felépítettek nekünk? Vajon valódi szabadságot jelent a döntés lehetősége?

A DÖNTÉS SZABADSÁGA

A nyugati kultúrában élők úgy vélik, hogy a választás lehetőséget ad arra, hogy aktívan formáljuk a sorsunkat, és megmutassuk, hogy milyen emberek vagyunk, amihez az is szükséges, hogy tisztában legyünk az egyéni preferenciáinkkal és attitűdjeinkkel. A kelet-ázsiai kulturális területen élő emberek egészen másképp gondolkoznak az énről, és a társas kapcsolatokra, a kölcsönös függőségre, a csoportteljesítményre, az összetartozás-tudatra, valamint a csoportszolidaritásra helyezik a hangsúlyt. Számukra az emberi boldogság nem a választás szabadságában, hanem a harmónia megteremtésében, a társas kapcsolatokban való részvételben és a társadalmi elvárásoknak való megfelelésben rejlik. Amennyiben kudarcot vallanak, az elviselhetetlenül súlyos szégyenérzettel társul.

Sheena Iyengar és Mark Lipper kutatásukban egyértelműen rámutattak a fenti különbségekre, továbbá cáfolták azt az elképzelést is, hogy az egyéni választás szabadsága és a siker között egyértelmű és univerzális összefüggés lenne. A kutatás során 7–9 éves fehér-amerikai és ázsiai-amerikai gyerekeknek kellett anagramma kirakós feladatokat megoldaniuk. A gyerekeket 3 csoportba osztották: az első csoport tagjai szabadon választhattak, hogy a hat anagramma kirakó közül melyiket szeretnék megoldani, illetve eldönthették azt is, hogy milyen színű

Kép: IMDb



tollal írják fel a válaszaikat. A második csoportba kerülő gyerekeknek a vizsgálatvezető azt mondta, hogy az édesanyjuk előzetesen kiválasztotta nekik, hogy melyiket kell megoldaniuk, illetve azt is, hogy melyik tollal írják fel a válaszaikat. A harmadik csoport tagjainak pedig a vizsgálatvezető szabta meg, hogy melyik feladatokat kell megoldaniuk és melyik tollat kell használniuk (valójában a második és harmadik csoport tagjai ugyanazokat a feladatokat kapták, amit az első csoport gyerekei választottak, hogy jól összehasonlíthatók legyenek az eredmények). Az eredmények szerint a fehér-amerikai gyerekek akkor voltak a legsikeresebbek, ha ők választhattak, miközben az ázsiai-amerikai gyerekek akkor teljesítettek a legjobban, amikor azt hitték, az anyukájuk döntött helyettük. Sheena Iyengar szerint a kelet-ázsiai bevándorlók gyerekei számára a „választás nemcsak egyéniségük definíciója és kifejezőmódja, hanem a közösség és harmóniateremtés módja, amelynek során olyan emberek választásaira hagyatkoznak, akikben bíznak és akiket tisztelnek.”

KÜLDETÉSEINK

Bár az európai emberről úgy tartjuk, hogy független és önmegvalósító, valójában ránk is nagy hatással vannak azok a feladatok és üzenetek, amiket a szüleinktől kapunk. A pszichológusok „funkciógyerekeknek” hívják azt

Egy párkapcsolat formálódása kicsit hasonlít ahhoz, mint amikor két eltérő kultúrából érkező ember találkozik, akik különböző nyelvet beszélnek.

a jelenséget, amikor a szülők arra használják a gyermeküket, hogy rajta keresztül valósítsák meg addig el nem ért céljaikat. Vannak olyan családok is, ahol nem a meghiúsult álmok, hanem a siker szabja meg a gyermek útját, gondoljunk csak a jól menő ügyvéd- vagy orvosdinasztiákra. Ezekben a családokban a pályaválasztás nem feltétlenül a gyermek igényét követi, hanem a szülői nyomásnak engedve lesz valakiből orvos, ügyvéd, esetleg a családi vállalkozásban dolgozó üzletember. A szülő valószínűleg mindkét esetben jót szeretne a gyermekének, hiszen nem is lehet nagyobb boldogság vagy siker elérni a hőn áhított célt (közben nem veszi észre, hogy az valójában nem a gyermek, hanem az ő célja), esetleg örökölni a generációkon át jól bevált életstratégiát (közben nem veszi észre, hogy a gyermek egy teljesen új úton szeretne haladni). Mivel a mi kultúránkban a jóllétünk szempontjából alapvető kérdés, hogy meghozhatjuk-e szabadon a saját döntéseinket, ezért az efféle szülői nyomás ritkán sül el jól.

Ugyanakkor nem érdemes általánosítani ebben a kérdésben sem, hiszen könnyen lehet, hogy a világ más részein teljesen más teszi boldoggá vagy sikeressé az embereket. Talán ebben a kérdésben is segítségünkre lehet az arany középpút eszméje, hiszen a kutatások szerint a döntés szabadsága némileg túlmisztifikált. Bár a néhány választás szinte mindig jobb, mint a semmi, a választások számának növelése egy idő után nem növeli a boldogság szintünket, hanem inkább összezavar és frusztrál minket. Még az amerikaiak is, akik pedig hozzá vannak szokva, hogy az élet minden területén folyamatosan döntéseket hozzanak, hibásan választanak, ha tíz vagy több választási lehetőséget tárnak eléjük, legyen szó akár a befektetésről vagy az egészségügyről.

Így talán érdemes meghagyni a választás szabadságát minden ember számára abban a kérdésben is, hogy a döntéseiben az egyéni vagy a közösségi szempontokat helyez-e előtérbe. ♦



SZÖVEG –
DR. MIHALEC GÁBOR, párterapeuta

MÁR A SZERELMET IS TANULNI KELL?

Párkapcsolati mítoszok fogságában

Az iskolában megtanítanak bennünket többismeretlenes egyenletek kiszámítására, tudjuk minden kémiai anyag vegyjelét, pontosan el tudjuk mondani Vörösmarty költői korszakait és még az amőba szaporodásáról titkait is ismerjük. Csak éppen azt nem mondta el senki, hogy miként működtessük életünk legfontosabb emberi kapcsolatát.

◆ Ellentmondásosnak tűnik, de soha a történelem során nem állt még ennyi megbízható információ a rendelkezésünkre a házasság sikeres működtetéséről, ugyanakkor sosem volt a házasság olyan törekeny, mint éppen manapság. Mítoszok egész sorának vagyunk foglyai, amelyek azt sugallják, hogy a szerelmet nem kell tanulni, sőt, ha már tanulni kell, akkor régen rossz nekünk.

Az egyik ilyen mítosz a nagy Ő mítosza. Ha szívünk választottja a számunkra kijelölt igazi, akkor minden magától értetődő természetességgel működik vele. Ha pedig valami mégis elakad, akkor az egyértelmű jele annak, hogy mégsem az igazit találtuk meg. A következtetés kézenfekvő: tovább kell lépni és meg kell találni az igazi nagy Ő-t. A valóság viszont az, hogy nem egy nagy Ő létezik, hanem sok potenciális partnerrel lehetünk kompatibilisek, akiből aztán kiválaszthatjuk azt az egyet, akivel ténylegesen összekötjük az életünket. A kapcsolatunk minősége pedig aszerint fog alakulni, hogy a mindennapok helyzetiben miként viszonyulunk egymáshoz, mennyit teszünk bele a kapcsolatba. A sikeres párkapcsolat nem valami, ami csak úgy történik velünk, hanem valami, amit létrehozunk.

Egy másik sokak által vallott mítosz szerint a házasságra nem lehet felkészülni. Sok házasulandó párnál meg is figyelhető, hogy sokkal inkább az esküvőre (egyetlen napra) irányulnak az előkészületek, semmint a házasságra (életük hátralévő részére). Pedig a kutatások itt is kijózanító eredményekkel szolgálnak. Az első házasságkötések nagyjából 50%-a ér véget válással. Tudatos felkészüléssel azonban ez a válási kockázat 50%-ról 3%-ra csökkenthető.

„Dehát nem lehet mindenhez ilyen tudatosan hozzáállni! Hol a spontaneitás, hol van az, hogy elveszünk egymásban és átadjuk magunkat az érzelmeknek?” – kérdezik sokan. És ezzel el is érkeztünk a harmadik mítoszhoz. Olyan ez, mint amikor a gitártanárom azt kérte, hogy érzésből, ösztönből játsszak, ne pedig fejből. Én megfogadtam a tanácsát, de az eredmény botrányos lett. Amikor viszont ő elkezdett érzésből játszani, akkor csodás koncert kerekedett ki belőle. A különbség nyilvánvaló. Amikor ő ösztönből és érzésből játszik, amögött ott van 40 év gyakorlás és több ezer fellépés tapasztalata. Addig viszont el kellett jutnia nagyon fegyelmezett, tudatos munka révén.

Ugyanilyen mítosz az is, hogy a harmadik személyek megjelenésével szemben csak reménykedni lehet, de



semmit sem tehetünk azért, hogy a kapcsolatunkat megcsalásbiztossá tegyük. A valóság ismét rácaffol a mítoszra. A hűtlenségnek van ugyanis egy folyamata, és ha ismerjük a folyamatot, akkor a jelenség megérthetővé, sőt bejósolhatóvá válik. Ha pedig valamit be lehet jósolni, akkor azt meg is lehet előzni. A megelőzésnek pedig pontos módszertana van.

Ahogy a fenti példák is mutatják, a házasság megőrzésének, tudatos és sikeres megélésének egyik fontos eleme a mítoszok lerombolása. A mítoszok uralma pedig minden kultúrában megfigyelhető. Csak 2019-ben abban a kiváltságban volt részem, hogy tréningeket tarthattam pároknak Olaszországban, Montenegróban, Horvátországban, Szerbiában, Norvégiában, Svájcban, Franciaországban és az Egyesült Arab Emírátságokban. Noha az emberek más anyagi viszonyok között élnek, eltérő nyelveket beszélnek, máshogy viszonyulnak globális trendekhez és politikai jelenségekhez, a párkapcsolataikban ugyanazokat a köröket futják. A kapcsolataik ugyanazon okok miatt futnak zátonyra és ugyanazok a tényezők viszik őket sikerre. A szerelem tehát egy univerzális nyelv, amelyet mindenhol ugyanúgy (nem) beszélnek. Mítoszokat azonban csak úgy szabad rombolni, ha helyettük adunk valami mást, valami jobbat. Ebben segít bennünket a tudomány. A kapcsolat minden meghatározó területére vonatkozóan ma már pontosan

tudjuk, hogy mi különbözteti meg a sikeres párokat a sikertelenekektől. A sikeres pároknál például a pozitív és negatív kommunikációs tartalmak aránya még egy konfliktusban sem megy 5:1 alá, míg a sikertelen pároknál nagyjából egy negatív megjegyzésre jut egy pozitív, vagy több a negatív, mint a pozitív. A sikeres párok a kettejük egységét minden más kapcsolatnál fontosabbnak tartják és összezárnak egymással még a gyerekeikkel és a szülőkkel szemben is, ha kell. A sikertelen párok ezzel szemben rést hagynak a kapcsolatuk pajzsán, amelybe hol a gyerekeik, hol a szülők, hol a külső harmadik személyek ékelődnek be. A sikeres párok még a szexuális kezdeményezés elutasítását is úgy tudják megfogalmazni, hogy az elutasítás intim élménnyé váljon. A sikertelerek ezzel szemben a legkedvesebb közeledésből is veszekedést tudnak szítani. A sikeres párok előre megmondják a pénzüknek, hogy merre menjen. A sikertelének utólag kérdezik egymástól szemrehányóan, hogy hová ment a pénz.

Azon pedig már meg sem lepődünk, hogy a felsorolás végén kiderül: a kapcsolat sikerét meghatározó valamennyi tényező tanult magatartáson alapul. A szerelem tehát végső soron igenis tanulható. ♦

Gyűrű-kúra: A tartós szerelem tudománya és művészete
Március 29-én a Lurdyban
Részletek: www.gyuru.kura.hu

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ MÁRCIUSI JELÖLTJEI



MOHAY BENCE

Az M4 Sport munkatársa, 19 évesen került a műsor elődjének számító Telesport szerkesztőségébe. Tizenkét éve sportriporter, készül az olimpiára és a foci Eb-re is.



MÁR A POCÁKBAN IS KISTESÓ

Az élsportolóknak sokat kell távol lenniük családjuktól, a meccsek, versenyek, edzőtáborok miatt rengeteget vannak külföldön. Sikereiknek persze részese a hátszáguk is, de életük így sem egyszerű. Ezt mutatta be az M4 Sport, amikor stábjuk ellátogatott Lőrincz Tamás vb-győztes birkózó otthonába, azt követően, hogy megszületett második gyerekük. Az adás a Média a Csaláért-díj márciusi jelöltje lett.

- ◆ A sportolók rendszerint eredményeikkel kerülnek be a hírekbe, egy-egy világversenyt, hazai rangadó kapcsán hallunk róluk. Lőrincz Tamás birkózót olimpiai ezüstérme, világbajnoki és három Európa-bajnoki győzelme miatt emlegetjük. Túl a tehetségen és a rengeteg edzésen, egy család is áll a sikerek mögött. Mohay Bence szerkesztő a kulisszák mögé pillantott: „Engem mindig érdekelt az emberi történet, hogy mi áll az eredmények mögött. Emiatt is figyeltem föl arra, amit Szőcsi a világbajnoki cím megszerzése előtt nyilatkozott.” A birkózó a döntő előtt arról beszélt, hogy otthon várja gyönyörű kislánya, a felesége, nemsokára pedig megszületik a második gyermekük. Elmondta, mennyire nehéz ilyenkor lehúzni a kerekas bőröndöt az edzőtáborba, tudván, ott kell hagynia őket 1-2 hétre. Bence szerint ritkán hallani ilyen őszinte, emberi nyilatkozatot egy olimpiára készülő sportolótól, ezért határozta el, hogy műsort készít a babavárásról és az új családtag érkezéséről. Stábjuk egy hónappal a második baba születése előtt és azt követően forgatott a Lőrincz család otthonában. „Lenyűgöző volt hallani, hogy a világbajnok birkózó és felesége is a másik nehézségeit látja meg először a sajátjai helyett, és minden erővel azon van, hogy segítsen a társának. A házaspár igazi csapatként működik” – emlékezik Bence. „Megindító volt, ahogy ösztönösen már akkor is a család tagjának tekintette a kistesót, amikor még az anyukája pocakjában volt” – teszi hozzá a riporter, aki maga is négy fiútestvér közül a második, aki két öccse születésénél átélte ezt a várakozást. ◆



BOZSOKI VALÉRIA

Okleveles magyartanár, fordító és okleveles teológus, négy éve újságíró a Magyar Szó újvidéki szerkesztőségében. Pályafutásának első 10 évében újságíró-riporter volt a Jó Pajtás gyermek hetilapnál, majd 23 évet töltött újságíró-lektorként és fordítóként a Hitélet családi magazinnál. Az utóbbinak ma is munkatársa. Önkéntes munka keretében többek között idősek és mentálisan sérültek lelki gondozásával foglalkozott.



DÖNTÉS ÉS ELKÖTELEZETTSÉG

Miért van egyre kevesebb házasság? Kinek kell a házasság? A férfinak, a nőnek? És ki dönt erről? – ezeket a kérdéseket tette föl a cikkében Bozsoki Valéria. Az újvidéki Magyar Szóban megjelent írás a külhoni Média a Családért-díj márciusi jelöltje lett.

- ◆ A házasság világnapja alkalmából készült Valéria cikke, aki sokat gondolkodott azon, hogyan fogja meg a témát úgy, hogy annak kicsengése pozitív legyen, azoknak is szólhasson, akik házasságban élnek, és azokhoz is, akik nem. Mindenre viszont így sem figyelhetett. „Már elkészült az anyag, amikor rájöttem, hogy azokról nem írtam, akik egyedül élnek, és ugyan keresik, de nem találják párjukat, emiatt pedig el vannak keseredve. Pedig ők is sokan vannak” – mondja Valéria. Cikkéből kiderül, hogy a nők Szerbiában átlagosan 31 éves korukban, míg a férfiak 34 évesen kötnek házasságot. A szülő nők életkora növekvő tendenciát mutat az utóbbi években, 2017-ben 29,8 év volt.

A szerző gyakran foglalkozik a család, a házasság és a gyermekvállalás témájával, különösen az Örömhír című rovatban, Nemrég László Judittal, az Újvidéki Színház színművészeivel készített interjút, akinél rákérdezett arra, gondol-e már a házasságra, el tudja-e képzelni, hogy családja lesz. „Elmondta, hogy eleinte nem is tudta volna elképzelni, hogy valaha megházasodjon, viszont mostanában vágyik arra a biztonságra, amit a házasság ad, arra, hogy valaki hazavárja, és ő is valakit hazavárjon”. A szerző szerint ilyen kérdéseket azoknak is föl kell tenni, akik még nem kötelezték el magukat. ◆



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA



VAN TÜZED?

♦ – A dohányzásról leszokni? Az könnyű, már százhuszonegyszer megtettem.

G. B. Show mondta vagy Churchill, talán egyik sem, talán mindkettő. Minden jó duma tőlük származik, a dobogó harmadik fokán Oscar Wilde és Woody Allen osztozik.

Ó, drága szenvedélyek! Ha könyvelőalkat volnék, és összeadnám a cigire költött összegeket, falnak mennék rébolyomban. Egy cseles netes alkalmazással kikalkuláltam: tíz év dohánymentességgel négymillió forintot sikerült megspórolnom az emberiségnek.

Egyik barátom nappalijában menő zsúrkocsi állt, rajta pár szál cigaretta csinos tartóban. Ha megkívánja, elpöfékel egy szálát, de nem többet. Egyszer átbiliárdoztunk vele egy éjszakát, én hajnali négyig legalább egy-másfél dobozzal elszívtam, ő viszont, bár százszor kínáltam, beéerte egy szállal. Imponáló önuralom!

Nemdohányzó nagyanyám mindig tartott otthon kőkorszakinak számító Fecske-cigaretta, mert a polgári jómodorhoz hozzátartozott, hogy ha a vendég effélet kér, hát tesszen parancsolni. Kertész lévén egyszerű, kétkezi emberek is gyakran látogatták, és bármilyen úri modora volt, öntudatosan megbecsülte a munkást. Bár azért nem fukarkodott csipős, vitriolos megjegyzéseivel.

Akik szerették, ilyen karakánnak szerették. Dohányoslétem cifra nyomorúságában egyszer ráfanyalodtam, hogy nagyanyám fiókját megdézsmáljam. Kezdték már összezavarodni addig oly kristálytisza elméje, reméltem, büntetlenül véthetek kétcigarettányit az emberség gyémánttörvényei ellen.

Otthon sosem gyújtottam rá, cigizni kettős életet jelentett. Ez a legszégeylenesebben akkor ütközött ki, mikor feleségem elment otthonról, az épp aktuális kicsi rám volt bízva, én pedig tizenegykor már remegtem a nikotinéhségtől. Iszonyúan vágytam az elképesztő jól eső NECre, azaz Napi Első Cigimre. A nap felé forduló, füst-kacsaringókban gyönyörködő extázis helyett aztán sietősen szipákkoltam el a dohányrudat, folyton csekkolva, nem veszi-e észre a drága csöppség, miként mérgezi magát édesapja. A dohányzás vágya gyakran el is hajtott otthonról, könyvtárban dolgozgatva bármikor kilóghattam pár slukkra. Le voltunk gatyásodva, hát ócska dolgozat füstöltem. Nem volt még divatja a sodrós ciginek, anyagi okokból az úttörők közt jártam. Ritka nap meghívtam magamat egy-egy úri Kentre vagy Davidoffra, ám pöfögtetés közben mardosott a lelkifurdalás, amiért kisebb vagyont változtatok légneművé káros szenvedélyem vonzásában.



Nagyon szerettem esténként bagózni, brüsszeli szállásunk padlásablakából vagy zuglói erkélyünkről romantikus figyelemmel kísérve az emberek életét, konyhai, nagyszobai jeleneteket, szerelmet, gyereketetést, tévézést, teregetést. Kezemben a dohánymintával, a felfénylő parázzsal mintha őrködnék a csendes emberi egzisztenciák felett. Ez a kicsit gőgös, nagyon szeretetteljes emeleti pozíció megfelelt dédelgetett írói álmaimnak. Prométeusz ellopta az istenek tüzeit, fényénél átérzi az összes örömet, fájdalmat, vágyódást, dühöt, hogy papírra vetve mindet továbbadhassa olvasóinak! Ehhez miért kell magamat összebüdösíteni kátrányos növény termékekkel? Hát ööö, ez olyan művészi... Feleségemet nemigen győzte meg a magyarázat. Bárhogy fürödtem le, mostam haját, fogat, borotválkoztam, illatoztam, minden mesterkedésemem keresztül érezte a gyűlöletes, idegen bagószagot.

Néha próbáltam pipázni, de valami trükkről lemaradtam, mert az amúgy illatos tevékenység nálam ocsmány büzzel járt. Találtam egy trafikot, ahol százhusz forintért komoly szivarokat lehetett kapni. Ha napi eggyel beérem, az egészségesebb és olcsóbb bármi másnál. Nem jött be, elkezdtem letűdözni a vastag füstöt, és hamarosan az adag is kevés volt. Szenvedélyes alkat lévén vagy csinálok valamit, vagy nem. A józan mérték fogalmát nem nekem találták ki.

A sokadik figyelmeztető jel az volt, mikor egy borfesztivállal súlyosbított szlovéniai írótalálkozó öt napjára egy karton rémes világoskék Pall Mallt vittem, de már félidőben vennem kellett újat. Igaz, osztottam is. Ám kunyiztam is, ha elfogyott. Negyedik gyermekem, Johanna születésével egy időben végül sikerült letennem a bagót. Már nemdohányzóként vártam egyszer a távolsági buszomra, és dobozos sört szürcsölgettem egy padon. Hajléktalan fazon lépett oda, cigit kért. Bura büszkeséggel feleltem, nem dohányzom. Furfangosan vágott vissza:

– Akkor minek iszol?

A kérdés jogos, ezzel meg is volt a házi feladatom a rákövetkező tíz évre.

Immár húsz év dohánymentesség után rájöttem, az egész bagózásból azt az önzetlen gesztust sajnálom leginkább, amikor egyik dohányos tüzet ad a másiknak. Többször rákérdeztek az utcán, és mindig megszegyenülten feleltem: nincs tüzem. Aztán rájöttem: hiszen nemdohányzó is hordhat magánál gyufát! Vettem is öngyújtót, de azóta senki nem kért tőlem tüzet. Biztos nagyon nemdohányzó pofám lett azóta. Végül Ausztráliában sikerült elcsípnem rágyújtás előtt házigazdám: várj, van gyújtó a kabátomban! És megkínáltam a föld túloldaláról hozott, hamisítatlan magyar tűzzel. ♦



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportzakpszichológus

ÖSSZEZAVART STRESSZRENDSZER

Kép: jr. Korpa OGA / Unsplash

- ◆ Ha nem lenne stressz, akkor alkalmazkodás, adaptáció sem lenne. Evolúciós értelemben véve a megfelelő mértékű stressz a fejlődés beindítója és szükséges eszköze. Alapvető szükségletünk viszont a stabilitásra és biztonságra törekvés, amely sok esetben arra ösztönöz minket, hogy ne mozduljunk, és minden maradjon a régi, vagyis alakuljon ki egy homeosztatisz egyensúly. Életciklusaink és fejlődéstörténetünk során azonban ez nem segítené az alkalmazkodást, így a rendszer szinten tartása csak bizonyos mértékig lehetséges – utána szintet kell lépni. Amikor váltunk, nő a bizonytalanság, stresszt élünk át. A testünkben, a stressz hatására lezajló változások ennek az új szintnek az elérését hivatottak segíteni.

HARCOLJ VAGY MENEKÜLJ!

Amikor akut stresszt érzékelünk, a szervezetünk hormonálisan is felkészül a „harcolj vagy menekülj!” reakcióra. A stresszválaszban és érzelemregulációban az agyi struktúrák közül a limbikus rendszernek jut elsődleges szerep. Ez egy ősi rendszer, ám aktivációját egy sürgető határidő vagy egy krízishelyzet fenntartása éppúgy kiváltja, mint a korábbi, valódi túlélésért folytatott harc, míg ha ezekben az esetekben nem is arról van szó, hogy az életünk forog kockán. A limbikus rendszer szoros együttműködésben áll a hipotalamuszszal, amely számos vegetatív idegrendszeri szabályozási folyamatban vesz részt, mint például a légzés vagy a szívritmus és vérnyomás szabályozása.

Amikor rendelkezésre álló erőforrásainkat meghaladó helyzettel találjuk magunkat szemben – lehet ez konkrét életveszély, de egy sürgető határidő, egy nehéz munkahelyi feladat vagy egy megterhelő döntési helyzet is –, úgy érzékeljük, hogy túl nagy vagy túl sok a stressz az életünkben. Ez egyrészt a pszichés teher élménye, másrészt a testünkben zajló fiziológiai változások észlelése. Mi zajlik le ilyenkor a szervezetünkben, és hogyan állítható helyre az egyensúly?

Amikor stresszt, vagyis valamilyen fenyegetést érzékelünk, a limbikus rendszerben található amygdala jelet küld a hipotalamuszba, amely ingerületátvivő anyagokon keresztül szimpatikus idegrendszeri aktivitást okoz. Az adrenalin szintje megemelkedik, amely a pulzusszám megemelkedését, és ezáltal a cselekvéshez szükséges hatékonyabb vérellátást biztosítja, mozgósítja az energiaraktárakat, és felkészíti izmainkat is a megküzdésre. A veszély elhárultával az adrenalin szintje csökken. Problémát az okoz, ha tartós, vagy ismételt magas stresszhatásnak vagyunk kitéve, ami a modern kor szinte elkerülhetetlen velejárója. Ilyenkor fennmarad a hiperéber állapot, amelyet a szervezet a gyakran stresszhormonként emlegetett kortizol hormon megemelkedett szinten tartásával ér el, folyamatos készenlétben tartva a testünket. Tartósan megemelkedett kortizolszint mellett a megküzdés utáni megnyugvás állapota nem tud elérkezni. Ezt megsegítendő, fontos, hogy olyan feszültségoldó és érzelem szabályozási módszereket sajátítsunk el, amelyek képesek ezt előidézni.



FOLYAMATOS KÉSZENLÉTBEN

Tartósan fennálló stressz esetén ugyanis ez a folyamatos készenléti állapot, a megemelkedett kortizolszint gátolja például a melatonin termelődést, amelynek elsődleges szerepe van az elalvásban és a jobb alvásminőségben. A pihentető alvás hiánya hangulati problémákhoz és szorongásos zavarokhoz vezethet. Az aggasztó gondolatok, vagy a bizonytalanság érzése megemelkedett arousalszintet eredményeznek, és megnehezítik a relaxált állapot elérését, fizikai szinten pedig például az izmok ellazítását. Ezért nehéz elaludni, vagy felébredés után visszaaludni, másnap pedig a kimerültség hatására az érzelmi érzékenység fokozódik, könnyebben lép fel túlterhelődés, ami újabb stresszhatásként ér. Ha jobban megértjük, mi zajlik le ilyenkor a testünkben, beavatkozási pontokat találunk és stratégiákat alakíthatunk ki a hatékony megküzdés érdekében. A mindfulness tréningekre, a mérsékelt intenzitású fizikai aktivitásra, a relaxációra vagy meditációra vonatkozó ajánlások többek között ezt hivatottak elősegíteni.

A sikeres megküzdéshez kortizolra van szükség. Túl sok és tartós stressz esetén azonban a kortizolválasz felborul: túl sok, vagy éppen túl kevés lesz, vagy elmarad a napi ingadozása. Ha túl alacsony a kortizol szintje, az bizonytalanságérzéshez vezet, erőtlenné tesz. Normál esetben reggel, ébredésnél megemelkedik a kortizolszint, és a nap végére csökken, elalvásnál pedig a melatonin kerül túlsúlyba. A kortizol kapcsolatban áll az immunrendszerrel is, amikor a kortizoltermelődés felborul, a szervezet gyulladásos folyamatai megszorodhatnak. Az akut stresszrel ellentétben, amely fokozza az immunaktivitást, a tartós és túl magas stressz az immunfunkciók elnyomását eredményezi. Az immunrendszert több oldalról is meg tudjuk támogatni; a kiegyensúlyozott és változatos étrend, amely megfelelő arányban tartalmaz vitaminokat és mikro tápanyagokat, valamint a stresszkezelés és feszültségoldás egyéni módjainak megtalálása azt segíti, hogy testi és mentális szinten egyaránt megtámogathassuk az immunfunkciókat, vagyis elérhetjük a pszichoszomatikus egyensúlyt és regenerációt.

Amikor tartósan magas stresszhez kell a szervezetünknek alkalmazkodnia, ez az állapot a stressz kiterjedése miatt nem teszi lehetővé a kortizolszint éjszakára történő visszaesését. Ez a tartós állapot végül az energiaktárak kimerüléséhez vezet, és kiegészítéssel eredményezhet. A kiegészítés – vagy burnout – nem más tehát, mint a kortizolműködés összeomlása. Ha ezt látjuk, akkor ahelyett,

hogy az akaraterő vagy motiváció hiánya miatt ostoroznánk magunkat, a megoldás felé terelgethetjük a fókuszot, vagyis arra, hogy mire van szükségünk fizikai és érzelmi szinten.

HOGY ÁLLÍTSUK HELYRE A STRESSZRENDSZERÜNKET?

A stresszrendszer működésének újabb megközelítésében megjelenik a transzgenerációs szemlélet is. A szülői hatások, az érintés vagy épp annak hiánya kihat a stresszt szabályozó folyamatainkra. Az elhanyagolás, a fizikai stimulusok elégtelensége csecsemőkorban a kortizolreceptorok megváltozott működését okozza, amely a későbbiekben elmaradó kortizolhatást eredményez, vagyis a szorongásos állapotok felerősödéséhez, és a negatív, traumatikus élmények élénk emlékezeti tárolásához vezethet.

A STRESSZRENDSZER MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉNEK HELYREÁLLÍTÁSÁBAN SEGÍTHET A KORAI LEFEKVÉS ÉS A BENNÜNKET ÉRŐ FÉNYEK SZABÁLYOZÁSA, A MÉRSÉKELT INTENZITÁSÚ RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁS, A ZENE, AZ ÉNEKLÉS VAGY MEDITÁCIÓ, A MASSZÁZS ÉS A BIZTONSÁGOT ADÓ TÁRSAS KAPCSOLATOK FENNTARTÁSA.

Segíthet, ha a képességeinknek megfelelő kihívásokat találunk, és az is, ha önmagunkra nem mint a stressz vagy a körülmények passzív elszenvédőjére tekintünk, hanem kompetensnek, a kihívásra késznek, a szükséges erőforrásokkal rendelkezőnek érezzük magunkat. Csíkszentmihályi flow elmélete arról szól, hogy akkor érezzük jól magunkat, ha a kihívás összhangban áll megküzdési potenciálunkkal. Ehhez egyrészt szükség van arra, hogy képesek legyünk elfogadni saját határainkat, másrészt képesek legyünk bízni a sikeres helytállásban, ahogy abban is, hogy a stressz egyben kihívás is lehet, amely fejlődési lehetőséget tartogat. A társas támogatás is védőfaktoroként van jelen a stresszel szemben. Nem véletlen, hogy egy barátokkal töltött este oly sokunk életében tölt be fontos szerepet. Akár már egy nyugodt, biztonságot adó légkörben eltöltött étkezés is hozzájárulhat ahhoz, hogy jobb színben lássuk magunkat és a világot. ♦



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

ELMÉLET

Azt állapítottam meg, hogy az esetek 50%-ában értek egyet magammal. Ez statisztikailag igaz, rám, illetve az életemre nézve. Ez az érték – magamra vetítve – úgy jött ki, hogy régebben 100%-ban értettem egyet magammal, majd ez az arány az évek során eltolódott és lassan, de folyamatosan, százalékponttól százalékpontra változott.

Okszerű és racionális
az a megállapítás, hogy helyes
döntés csak és kizárólag
információ hiányában hozható.

◆ A statisztikai adatok alapján egyértelműen megállapítható, hogy korábban, azaz egészen kis koromban 100%-ban volt igazam. Mivel egyáltalán nem voltak ismereteim a világ dolgait illetően, fel sem merülhetett a mérlegelés, pláne a tévedés lehetősége, vagyis az egyetértés saját magammal előre borítékolható volt.

Később, mivel több ismeretre tettem szert, az igazságra egyre nehezebb volt rátalálnom, ennek következtében mind nagyobb számosságban (és szép fokozatosan már statisztikailag is érzékelhető módon) kezdtem nem egyetérteni magammal. Az 50-50%-os arány bekövetkezése komoly fejtörést okozott nekem, hiszen fel kellett ismernem, hogy döntéseim teljesen esetlegessé váltak, vagyis pontosan ugyanannyi közülük van az igazsághoz, mint a nem igazságához. Azaz nulla.

Megfigyelhető, hogy a számszaki eredmények alakulása szignifikáns módon befolyásolja az ember

gondolkodását, aki erős késztetést érez arra, hogy az aktuális kérdésekben hozott döntéseinek alapját a beszerezhető legtöbb ismeret és ezen ismeretek birtokában megtett alapos mérlegelés képezze. A kérdések vagy döntési helyzetek több szempontú vizsgálata során azonban további, újabb és újabb információk beszerzése válik szükségessé, ezek teljes körű figyelembevétele az adott döntési mechanizmusban ténylegesen már nem is kezelhető, s így a döntések – idővel – irracionálissá válnak.

Ténykérdés azonban az, hogy irracionális döntésekkel nem lehet (pontosabban én nem tudok) egyetérteni. Így jelenleg, az esetek 100%-ában nem értek egyet magammal. Ez persze csak statisztikailag igaz.

Tekintettel a vizsgálat időtávjára (amely saját eddigi életem) a számadatok azt mutatják, hogy mostanra pontosan 50%-ban értek egyet magammal. Ez a számok nyelvére lefordítva egyben azt is jelenti, hogy minden második döntésemmel tudok egyetérteni. Az azonban – sajnálatos módon – nem állapítható meg, hogy pontosan melyik is a második döntésem, így ezen az úton (úgy értem, hogy a statisztikai módszertant követve) nem fogok közelebb jutni a helyes válaszokhoz. A statisztikai számsorok, illetőleg aránypárok alakulásának historikus elemzése alapján nem vitásan okszerű és racionális az a megállapítás, hogy helyes döntés csak és kizárólag információ hiányában hozható. És ezzel egyet is kell értenem. ◆



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

MIT KERESETT ISTEN A TANÁRI ASZTALNÁL?

„Nem, sehova nem járok misére, tanárnő. Az az igazság, hogy nekem ebből a katolikusságnak nevezett ízéből elegendem volt. A vizsgaidőszakban úgysem érek rá, az év többi részében pedig az is idegesít, ha megszólal a harang.” – „Ó, értem. Van ilyen. Ne aggódj, majd visszahív.” – „Hát, kétlem...” – és őszinte érdeklődést tettetve próbáltam elterelni a témát valami általános kérdéssel az alma materemről.

◆ Azt hiszem „rendes katolikus nevelés”-nek nevezik, azt, amiben részesültem. Negyedik gyerek vagyok, a családban már megvolt a bejáratott hittantanár, mise, pap és vasárnapi menetrend, mire én megérkeztem. A klasszikus, éhségtől szédelgős áldozási sorban araszolás, rop-pant hideg és kényelmetlen gyóntatószék, a még a nyári szünetben is kötelező reggeli rohanás és öregnépszag maradt meg leginkább a gyermekéveim vallásos gyakorlatából. Az egyházi gimnázium további, e téren kötelező programjait rutinnal, és minden lelkesedés nélkül éltem meg, osztálytársaimmal közösen szundikálva a nulladik órás osztálymiséken. Az egyetem első évében egy ideig megmaradtam a megszokásnál, de ahogy múltak az évek, a szabadság és a felnőtté válás kezdte feloldani a régi kötelekeket. Az új közösség, az új feladatok és kihívások, az időm saját beosztása és a kitágult létezés segített elengedni mindazt a kínlórást, amit nekem a vallásosság jelentett. A fentihez hasonló beszélgetés az érettségit követő tíz évben többször is előfordult köztem és volt tanáraink között, de nekem nem hiányzott a régi megszokás.

Huszonnyolc éves korom körül, egy nagy szakítás utáni napokban a Lőrinc pap téren hazafelé sétáltam, amikor a szomorúság miatt rám jött a sírhatnék. A járókelők figyelő tekintete elől menekülve bementem az első nyitott kapun, amit találtam – a Jézus Szíve jezsuita templomba. A gyermekkoromból ismerős környezet megnyugtató, és az egyik hátsó sorban, kibontott

hajam rejtekében vártam, hogy a könnyek elapadjanak, és mehessek a dolgomra. Közben egyre több ember jött be a templomba, és egyszer csak elkezdődött a szentmise. Otthonos rutinnal követtem a szertartást, és úgy döntöttem, ha már itt vagyok, maradok – időm van, legalább megnyugszom. A szentbeszéd egyszerű és döbbenetesen emberi volt, olyan, amelyet én még paptól addig nem hallottam. Csodálkoztam, hogy így is lehet. A következő meglepetés a perselyezés elmaradása volt, végtelenül jólesett, hogy nem csilingelt elvárásokkal teli tekintettel senki sem az arcomba a kosárral, és csak a templom kapujánál voltak gyűjtődobozok. Meglepődtem – milyen helyzet ez? A mise ismert szövege, a fények, az illat, a hangulat, a pad és az emberek, az egész helyzet nagyon megnyugtató. Ez volt az a pillanat, amikor kíváncsi lettem. A mise után kicsit könnyedebb lélekkel sétáltam haza, és eldöntöttem, hogy a következő héten ismét eljövök. A fokozatosság és a jezsuita lelkeség elvezetett ahhoz, amiről ma már tudom, mi a neve: megtérés. Az évek során a közösség tagja, és a lelki gyakorlatok visszatérő látogatója lettem, ma pedig már nem tudom elképzelni az életemet a reggeli meditációs ima nélkül.

Isten a munkámat is elkezdte átjární. Ugyanolyan finoman, gondoskodón és elfogadón érkezett meg a tanári asztalhoz, mint ahogy a lelkembe. Egyszerre két egyházi gimnáziumban is tanítottam, és a „kötelező” programokon önzóson, háálával a szívémben tudtam



jelen lenni. Az egyik iskola lelki vezetésének támogatásával a reggeli kötelező szöveges ima helyett az osztályokkal csendes és egyben pihentető relaxációs imát csináltunk minden alkalommal, Jézusnak ajánlva minden percet. A diákok visszajelzései nagyon pozitívak voltak, és az ima utáni biológiaórák mindig sokkal könnyedebbek, „jelenlevősebbek” voltak, mint a napközbeni óráim más osztályokkal. A fogadóórákon a szülők többször is jelezték, hogy a gyerekekük mennyire szereti így kezdeni a napot.

Isten a reggeli imán kívül is folyamatosan jelen van a tanári gyakorlatomban, amiért nagyon hálás vagyok. Csak ha a diákok kérdeznak, akkor mesélek a hitemről, az útról, amit végigjártam, és járok a mai napig. Néhány hete egy volt diákkal találkoztam az utcán, és érdeklődve kérdeztem az egyetemről, az életéről. A válasz is szóba került. „Nem, sehova nem járok misére, tanárnő. Az az igazság, hogy nekem ebből a katolikusságnak nevezett izéből elegendő volt. A vizsgaidőszakban úgysem érek rá, az év többi részében pedig az is idegesít, ha megszólal a harang.” – „Ó, értem. Van ilyen. Ne aggódj, majd visszahív.” – „Hát, kétlem...” – és őszinte érdeklődést tettetve próbálta elterelni a témát valami általános kérdéssel az alma materéről. ♦



**NEKED VÉGRE EGY
NYUGODT REGGEL.
NEKI AZ ÉV EGYIK
LEGIZGALMASABB
NAPJA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Féltreértéseink NYOMÁBAN



Egy nyelvet beszélünk, mégis gyakran félreértjük egymást. Megbántódunk, megsértődünk, védekezünk, visszatámadunk. Miért olyan nehéz nyíltan és őszintén kommunikálni, vagy pontosan érteni a másik mondanivalóját? Mit tehetünk a kölcsönös félreértéseinkkel?

„Semmit nem olyan nehéz megtanulni, mint azt, amit már tudok.”

(Elias Canetti)

◆ A félreértésekről cikket írni azért is izgalmas, mert szinte azonnal felmerül a kérdés, hogy sikerül-e átadni azt, amit közvetíteni szeretnék. Ráadásul hátrányból indulok, mert, ahogy azt **Friedemann Schulz von Thun** kommunikációs szakember megjegyezte: „A pszichológusokról azt tartják, hogy azt, amit mindenki tud, olyan nyelven mondják el, amit senki sem ért.” Még ha sikerül is ezt a vádat megcáfolni és a mindennapi félreértéseinkre egy új szemszögből rátekinteni, elegendők lesznek-e a racionális érvek, hogy elindítsanak a változás útján? Hiszen a saját bőrömmön is tapasztalom, hogy hiába tudok viszonylag sokat az emberi kapcsolatok működéséről, időről időre elkövetem ugyanazokat a hibákat, és igencsak lassan vetkőzöm le a berögzült rossz szokásaimat. F. Schulz von Thun hasonló tapasztalatokról számol be A kommunikáció zavarai és feloldásuk című könyvében: „A racionális belátások még nem nyitják meg a mennyek kapuját; ellenkezőleg, gyakran fájdalmasan élem meg, hogyan »sántikálok« érzelmi-
leg utánuk: miközben a racionális belátások hétmérföldes csizmában haladnak, az érzelmeik és a viselkedés a régi kerékvágásban araszol utánuk csigatempóban, milliméterről milliméterre. Így sok tanulási cél (...) lényegében csak saját megtapasztalás és viselkedéstréning útján érhető el.” Az idézet folytatása viszont reményre ad okot: „Mégis az a meggyőződésem, hogy a racionális belátások képesek elindítani és támogatni a személyiség fejlesztését.”

CSALÁDI KOMMUNIKÁCIÓS MINTÁINK

Töbnyire azt tartjuk magunkról, hogy egyértelműen és pontosan kommunikálunk, hiszen azt szeretnénk, hogy a másik értse, amit mondunk. Egy-egy családi vagy párkapcsolati vita során érdemes megállítani a pillanatot, és ránézni, hogy miként fogalmazzuk meg a gondolatainkat, érzéseinket és igényeinket, illetve a másik fél miként reagál ezekre. Különböző kommunikációs szokásokat hozunk otthonról, így hiába beszélünk egy nyelvet, egymás megértése nehézségekbe ütközhet, hiszen előzetes tapasztalataink és érzékenységünk meghatározza, hogy mit hallunk ki a másik mondanivalójából. Ráadásul azt is kiválóan megtanultuk, hogy amit nem akarunk egyértelműen kifejezni vagy felvállalni, hogyan burkoljuk ködbe, elkerülve a vádat, hogy konfliktust gerjesztünk. Természetesen a feszültség a rejtett üzeneteink nyomán is megjelenik, de eljátszhatjuk, hogy nem értjük, a másik miért kapta fel a vizet az ártatlan megjegyzésünk miatt, amit „nem is úgy” értettünk, „csak” érdeklődtünk, megkérdeztünk, esetleg megjegyeztük.

Kozma-Vízkeleti Dániel a nemrégiben megjelent *Othonról hoztuk – Családi mintáink és a párkapcsolatok* című könyvben leír néhány kommunikációs mintát, ami kiválóan alkalmas a félreértések generálására. Ilyen, amikor olyan közléseket fogalmazunk meg, amelyeknek van feladója, de nincs címzettjük: „Ebben a családban csak én mosogatok!”, „Ha én nem teregetek ki, soha nem lesz kitergetve!” ahelyett, hogy azt mondanánk „Szeretném, ha ma este te mosogatnál el.” vagy „Kérlek, teregess ki!”. Félreértéshez vezethetnek azok az üzenetek is, amelyeknek nincs feladója, de van címzettje: „Mindnyájan tudjuk, hogy milyen apátok.”, „Az egész család tudja rólad, hogy képtelen vagy rendet tartani.” Az indirekt kommunikáció másik példája, amikor nem annak mondjuk az üzenetet, akinek szánjuk, hanem bevonunk egy harmadik felet: „Szólj már rá a gyerekedre, hogy ne hisztizzen!”, ahelyett, hogy azt mondanánk „Pistike, hagyj abba a hisztit!”

A csend szintén egy olyan eszköz, amivel sakkban tarthatjuk a másikat, miközben elkerüljük a „mindig veszekedő fél” szerepét. Azok a családok, akik „mindenben egyetértenek, és soha nincs egy hangos szó”, általában büszkék arra, hogy kulturáltan, kiabálástól és veszekedéstől mentesen intézik a dolgaikat, de ez sok esetben azzal jár együtt, hogy a családtagok nem osztják meg a gondolataikat, érzéseiket és a szükségleteiket sem. Tapasztalatom szerint többnyire azok választják ezt az utat, akik az eredeti családjukban is hasonló mintát láttak, vagy éppen ellenkezőleg: a gyakori és hangos veszekedések hatására megfogadták, hogy ők felnőtteként másképp fogják csinálni. Az ilyen családokban a ki nem mondott feszültségek a dermesztő csendben öltönek alakot, és az érzelmek kerülő úton, olykor pszichoszomatikus tünetek formájában fejeződnek ki.

A KOMMUNIKÁCIÓ NÉGY OLDALA

Ha azt szeretnénk, hogy ne értsenek félre, érdemes nyílt, világos és direkt üzeneteket megfogalmaznunk. Ugyanakkor az egyértelmű közléseket is könnyen lehet másképp érteni, hiszen minden egyes üzenetnek több oldala van. Ha szeretnénk jól érteni a másik üzeneteit, érdemes segítségül hívni Friedemann Schulz von Thun kommunikációs modelljét, amely szerint mindannyiunknak négy füle van, ezért négyféleképpen értelmezhetjük, amit mondanak nekünk.

Képzeld el, hogy vasárnap reggel felkelünk és semmi másra nem vágyunk, mint egy semmittevős, nyugodt napra. Felébred a házastársunk is, nyújtózik egyet, körbenéz, majd azt mondja: „Micsoda kupi van ebben a lakásban!” Ha a **tárgyi** fülünkkel hallgatjuk, akkor nem sértődünk meg, és nem esünk kétségbe amiatt, hogy úgy fest, a párunk éppen nagytakarításra készül és esze ágában sincs pihenni, hanem tudomásul vesszük, hogy bizony hatalmas rumli van. Körbenézünk, majd nyugodt hangon azt mondjuk, hogy: „Igen, a zoknik a földön, a komód csupa por, a szemét pedig kifolyik a szemeteskosárból.”, majd tovább folytatjuk a henylést, mintha mi sem történt volna. Ha az **önmegnyilvánulási** fülünket használjuk, megpróbáljuk megfejteni, hogy mit érezhet a másik. „Talán azért zavarja ennyire a kupi, mert megint rosszul aludt?”, és így válaszolunk „Rosszul aludtál, drágám?” Ha a **kapcsolati** fülünket használjuk, rögtön magunkra vonatkoztatjuk, amit a másik mondott, és arra gondolunk, hogy biztos borzalmas házastársnak tart minket, aki képtelenrendet tartani, és az éppen aktuális lelkiállapotunktól függően így válaszolunk: „Sajnálom, hogy nem vagyok rendszeretőbb,

de tudod, hogy mennyire igyekszem!” vagy „Nem hiszem el, hogy nem hagysz élni, folyton csak kritizálsz, sosem leszek neked elég jó!” A negyedik fülünkkel **utasításként értelmezzük** a hallottakat, és arra gondolunk, hogy itt bizony takarítást várnak tőlünk, nagy sóhajjal lemondunk a pihenőnapunkról, hogy kivigyük a szemetet, összeszedjük a zoknikat és letöröljük a komódot.

Minél kevésbé világos a másik üzenete, annál könnyebb belevetíteni a félelmeinket, a fantáziánkat és az elvárásainkat. Ha értünk mindent egyes szót, és mégsem világos, hogy a másik mit akar mondani, nyugodtan tegyünk feltisztázó kérdéseket. Sokat segíthet, ha egyensúlyra törekszünk és az üzenet minden oldalát meghalljuk, Schulz von Thun szerint ugyanis mind a négy aspektus egyenrangú, bár vannak helyzetek, mikor előtérbe kerül valamelyik szempont.



A TÁRGYI ASPEKTUS TÚLSÚLYA

Vonzó lehetőségnek tűnik, hogy megmaradjunk a tárgyi szinten, világosan és érthetően közöljünk és értünk meg információkat, és ne keverjünk kapcsolati vagy érzelmi tényezőket az objektív és racionális tények világába. Az élet számos színterén teszünk erre erőfeszítést, például a munkában és az iskolában is igyekszünk mesterségesen egydimenzióssá tenni a társalgásokat, olykor teret engedve egy második dimenziónak, a felszólításra érzékeny fülünknek (Mit kell tennem?). Ettől azonban az emberi tényezők (önmegmutatás és kapcsolati tényezők) még nem tűnnek el, hanem rejtve, indirekt formában fejtik ki a hatásukat. Súlyosabb következményekkel járhat, ha a párkapcsolatban vagy a családban ragadunk le az üzenet tárgyi jelentésénél, mert szinte biztos, hogy rövid időn belül mélyen megbántjuk a hozzánk közel álló embereket.



A KAPCSOLATI ASPEKTUS TÚLSÚLYA

A kapcsolati fül túlzott használata rengeteg családi konfliktus gyökere. Nemrégiben járt nálam egy család, ahol egyetlen verbális vagy nonverbális megnyilvánulás

sem történhetett anélkül, hogy a családtagok ne vonatkoztatassák magukra, vagy próbáljanak arra következtetni, hogy a többiek mit gondolnak róluk, vagy mennyire elégedettek velük. Amikor a kamaszfiú azt mondta a szüleinek, hogy „Szeretnék több időt tölteni veletek!”, a válasz az volt, hogy „Mindent megadunk neked, mégis azt mondd, hogy rossz szüleid vagyunk?” Amikor a szülők felvetették, hogy rosszul csinálta meg a házfeladatát, akkor ő elkéservedve gondolt arra, hogy a szülei egy rakás szerencsétlenségnek tartják, talán nem is szeretik. Amikor összevesztetek, és a fiú inkább kiment a szobából, mert nem akart olyat mondani, amivel még inkább elmélyíti a konfliktust, a szülők felháborodtak, hogy ez a gyerek egyáltalán nem tiszteli őket. Veszélyes volt bármit mondani vagy tenni, mert a többiek egyből a kapcsolatra és önmagukra vonatkoztatták a történéseket.

Elliot Aronson és Carol Travis szerint nézeteltérés esetén mindannyian gondolunk vagy mondunk olyat, ami megóv attól, hogy rossznak vagy alkalmatlannak érezzük magunkat. Amikor azonban az öngazolási igényünk már nemcsak arra vonatkozik, hogy megvédjük, amit tettünk, hanem azt kell megvédenünk, akik vagyunk, szégyent és tehetetlenséget érzünk, és vissza akarunk vágni. Ilyenkor már nem a problémamegoldás a cél, hanem sebet ejteni és felülkerekedni a másikon. Ha nem tudjuk ezt a spirált leállítani, akkor az öngazolás folyamata során lassanként eljuthatunk a megvetés érzéséhez. John Gottmann szerint a megvetés szarkazmussal, becsmérléssel és gúnyjal fűszerezve biztos receptje a kapcsolatok szétesésének.

Természetesen a kapcsolati fül használata nem csak túlérzékenységhez és állandó sértődéshez vezethet. Amikor a tartalmi információk mögött a kapcsolati szál azt közvetíti, hogy értékes, tiszteletreméltó, szerethető emberek vagyunk, akkor könnyebben kinyílik a fülünk az üzenet többi aspektusára is. Reinhard és Anne-Marie Tausch vizsgálata szerint még a tárgyi fület élesítő iskolai környezetben is a kapcsolati tényező az, ami leginkább befolyásolja a diákok személyiségfejlődését.



AZ ÖNMEGNYILVÁNULÁSI ASPEKTUS TÚLSÚLYA

Amikor az önfeltárási fülünket élesítjük ki, akkor arra vagyunk kíváncsiak, hogy milyen állapotban és

hangulatban van a másik. Ennek a fülnek a túlzott mértékű használata viszont oda vezethet, hogy a másik minden negatív visszajelzése mögött az ő állapotát sejtjük, és lerázzuk magunkról a felelősséget: „Nem én tehetek róla, az ő indulata, az ő baja.”, és felsőbbrendűen elutasítjuk annak a lehetőségét, hogy szerepet játszottunk a másik reakcióinak alakulásában.

Persze ez a fül is segítségünkre lehet, ha kiegyensúlyozottan, és nem a felelősség hárítására használjuk. Ha képesek vagyunk arra, hogy figyelembe vegyük a másik szempontjait, akkor sok konfliktust elkerülhetünk. „Nem hozott virágot Valentin-napon, de biztos csak azért, mert nagyon sok munkája volt, és borzalmasan fáradt.”



A FELHÍVÁSI ASPEKTUS TÚLSÚLYA

Ha az utasításokra érzékeny fülünk határozza meg az érzékelésünket, akkor nem lesz egy nyugodt percünk sem, mert folyton arra fogunk figyelni, hogy kinek milyen igényét kellene kielégítenünk. Ez gyakran a valódi kapcsolódás rovására megy, mert amikor a másiknak arra lenne szüksége, hogy észrevegyük, milyen állapotban van, esetleg a kapcsolatunkról beszéljünk, akkor is találunk valamilyen elfoglaltságot. „Nagyon nehéz napom volt.” – mondja a házastársunk, mi pedig kérdés nélkül ételt melegítünk, teát főzünk és igyekszünk minden terhet levenni a válláról, pedig lehet, hogy neki inkább arra lenne szüksége, hogy megöleljük vagy leüljünk mellé és elmesélhesse, mi történt a munkahelyén, mi bántja.

Egy közlés egyszerre több üzenetet is hordozhat, ezért fontos, hogy képesek legyünk egyszerre meghallani és megérteni a különböző szempontokat. Ebben sokat segít az önismeretünk fejlesztése, és annak tudatosítása, hogy mikor melyik fülünket vagyunk hajlamosak be- vagy kikapcsolni. Félreértés esetén sértődés helyett érdemes szem előtt tartani, hogy az értelmezésünk nem feltétlenül egyezik a másik valódi üzenetével. Sokat segíthetnek a tisztázó kérdések, hogy ugyanazt értsük az elhangzott üzenet alatt. Természetesen ettől még kiderülhet, hogy a mélyben valódi konfliktus húzódik meg, viszont ebben az esetben már úgy indulhatunk el a megoldás felé vezető úton, hogy közös nyelvet beszélünk. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

Nem kell kidobni valamit azért, mert elszakadt

„Demokratikusabb divatot szeretnék, ahol mindenkinek lehetősége van arra, hogy jól szabott ruhában járjon.” – mondja Víg Zsuzsi, a Stitch Budapest Alkotóműhely alapítója, New Yorkban végzett divatszakember, a KREA Design Iskola, a METU és a Lucia Divatakadémia szakoktatója.

- ◆ Zsuzsival új projektje kapcsán találkozunk Somogyi utcai műhelyében, ahol Stitch Budapest néven tavaly indította el a foglalkozásokat, amelyeket a divatmegreformálásnak és demokratikusabbá tételének jegyében kezdett el. A vállalkozás mögött páratlan szakmai tudás és tapasztalat áll.

Egészen kisgyerekkorától közlőrl láthatta a ruházati ipart. Divattervező édesanyja mellett sokszor fordult meg a Magyar Divatintézetben, és az ottani tervezők munkája, valamint a vidéki gyárlátogatások életre szóló nyomot hagytak benne. „Belenézhettem a külföldi divatlapokba, láttam, hogyan jönnek létre a divatbemutatók, és hosszasan tanulmányozhattam a tervezők divatrajzait. Az is előfordult, hogy én fordítottam a trendelőrejelzéseket a magyar nyelvű kiadványhoz, mert jobban tudtam angolul, mint anyukám” – mondja.

Érettségi után a Könnyűipari Műszaki Főiskolára jelentkezett ruhaipari mérnök szakra, ahol az oktatás még mindig a 60-as évek ruházati iparának korszerűtlen nagyipari technológiájánál tartott. Közben, a rendszerváltás után sorra szűntek meg a gyárak is, így perspektíva alig volt itthon ezen a területen. Zsuzsi már akkor nagyon tudatosan kereste a külföldi lehetőségeket, és egészen New Yorkig ment az elképzeléseinek



megfelelő tudásanyagért: „Meg akartam ismerni a divatszakra működésének üzleti oldalát, mert ezt éreztem az itthoni tervezők legnagyobb hiányosságának, ezért jelentkeztem New Yorkban a Fashion Institute of Technology-ra. Itt megismerhettem a szakma rejtelseit, a trendelőrejelzések módszertanától kezdve a divatlapok belső működésén, a piackutatáson át a divatesemények szervezéséig. Megtanultam, hogyan működik az a globális hálózat, ami mára sajnos az egyik legnagyobb környezeti terhet jelenti a Föld számára. Annyi fantasztikus anyaggal és információval találkoztam, hogy azt éreztem, életem végéig csak tanulni szeretnék.”

Zsuzsi a tanulmányai után New Yorkban kezdett el dolgozni, többek között egy ruhatárrendező webalkalmazás fejlesztésén. Ennek kapcsán megismerhette a New York-i informatikus köröket és a 2000-es évek start-up kultúráját. „Olyan szemantikus meetupokra jártam, ahol például ott volt a Metropolitan Múzeumnak és a New York Timesnak a fő archivistája. Olyan szakemberekkel ismerkedtem meg, akik azóta az innováció kulcsfigurái lettek a saját területükön.”

Tizenhárom év után visszavágyott Budapestre családot alapítani és a megszerzett szaktudását kamatoztatni. „Akkoriban olvastam Joseph Campbell *The Hero's Journey* című könyvét, amely a jungi elmélet továbbgondolása arról, hogy a saját életünknek is olyan mintái vannak, mint a meséknek és a mítoszoknak. Ebben szerepelt, hogy az embernek van egy indítatása, elindul megszerezni valamit, de aztán vissza kell térnie arra a helyre, ahol hiányzott az, ami miatt elindult. Ha a főhős ezt halogatja, akkor elvész az erdőben, azaz értelmetlen csalódások érik” – meséli.

Külföldön szerzett tudásának és tapasztalatának köszönhetően hazaköltözése után szinte azonnal állásajánlatot kapott egy frissen indult, svájci alapítású webshopnál. Hamar megtalálták a magyar divattervezők is, hogy közreműködjön nemzetközi megjelenéseikben, vagy a marketing stratégiájuk kialakításában. Akkoriban jutott el Budapestre a start-up kultúra, így aktív szerepet vállalt az első ilyen hazai események létrehozásában is.

Miután az egyik hazai inkubátorcég felkérte, hogy közgazdászok és designerek számára márkaépítésről tartson előadást, az ehhez kapcsolódó mentorprogramból megszületett az első tanfolyama divatmarketingről, kommunikációról és márkaépítésről. A program akkori résztvevői közül azóta sokan lettek sikeres, országosan ismert tervezők. Ezt követték az oktatói felkérések a Lucia Divatakadémiától, a KREA Design Iskolától és a Metropolitan Egyetem Divat- és luxusmárka-menedzsment szakáról, ahol azóta is divatmarketinget oktat.



A Stitch Budapest műhely létrehozásával a nagyüzemi divatipar helyett visszakanyarodott az egyéni ruhakészítés irányába. A fő célja olyan szabásminták készítése, amelyek a nem konfekció méretű nők számára nyújtanak segítséget a divatos és egyedi öltözködésben. Külföldön már egyre többen készítik maguk a ruháikat, sokan kevesebb mint egy éves gyakorlattal. Óriásira nőtt a független szabásminta készítőik piaca, akik korszerűbb mérettábla alapján, mai igényekre tervezik a szabásmintákat részletes elkészítési útmutatókkal, segédeszközökkel és oktatóvideókkal. Ezeknek a cégeknek az egyik fő célcsoportja a pluszméretet viselő, molett nők.

Itthon ezzel szemben felnőtt egy olyan generáció, akik nem tudtak otthon, a szüleiktől megtanulni varrni. Így az induláskor Zsuzsi a környezettudatos termékek készítésén keresztül a kezdő varrótanfolyamokra fókuszált. Ezek tökéletes gyakorlási lehetőséget adnak a varrási műveletek és a varrógépkezelés elsajátítására, és közben gyors sikerélményt is nyújtanak. Zsuzsi számára fontos az is, hogy a gyakorló darabokkal nem termelnek hulladékot, hisz minden tárgy, ami a tanfolyamokon készül, hasznos. Újra-szalvétákkal, bevásárláshoz használható vászonzsákokkal, konyhai törölkendővel és egyéb apróbb lakástextilekkel kezdik a varrást, majd ezt követi az egyszerűbb ruhadarabok készítése. „Az óra elején a legtöbben nem hiszik el, hogy az óra végére ilyet tudnak majd varrni. Aztán persze teljes az extázis. A látásmódjuk is megváltozik. Akár négy óra alatt meg lehet tanítani valakit arra, hogy elkészítsem egy viszonylag komplikált dolgot úgy, hogy akkor lát először varrógépet. Ha ezt nem láttam volna, nem hinném el” – meséli.



KÜLFÖLDÖN MÁR EGYRE TÖBBEN KÉSZÍTIK MAGUK A RUHÁIKAT,

**sokan kevesebb mint
egy éves gyakorlattal.**



Az új készségek megszerzése mellett ez a manuális tevékenység szellemileg is feltölti a hozzá érkezőket. A gyakorlati tudás mellett Zsuzsi nagyon sok elméleti ismeretet is átad az alapanyagokról, a technológiai lehetőségekről és a design szemléletről. A tavalyi indulás óta legalább 160 ember fordult meg a kicsi műhelyben. Néhány hónapja a tanfolyamok már a Budapesten élő külföldiek számára is elérhetőek angolul.

A műhely kics csoportos foglalkozásai azonban nem csak a sikerélmény miatt működnek valódi önbizalom növelő terápiaként. „A Stitch Budapest egy »biztonságos zóna«. Mi, nők hajlamosak vagyunk rá, hogy folyamatosan megfeleljünk valaminek. Ide viszont nem kell tökéletes frizurában érkezni, egymás között vagyunk. Amikor méretvételkor kiderül, hogy mindenki eltér a konfekció mérettől, és vannak »problémás« testrészei, akkor a résztvevők a saját testüket is könnyebben el tudják fogadni és lehetőséget kapnak arra, hogy így is csinosan tudjanak öltözködni.”

Zsuzsi idej tervei között szerepel egy online tanfolyam létrehozása, egyedi méretre készült szabásminták készítése és egy webshop, ahol a varráshoz szükséges eszközöket szeretné forgalmazni. A hosszú távú terv pedig egy gyerekek számára készült pedagógiai program kidolgozása más szakemberek bevonásával. „8–12 éves kor között még nagyon nyitottak a gyerekek, a játékokból hozott manuális készségük is jó és könnyen tanulnak. Később viszont már sokkal nehezebben tudják elsajátítani a kézimunkázás mozdulatait, ezért nagyon fontosnak tartom, hogy időben kapjanak olyan lehetőségeket, ami a kézügyességük fejlesztésén felül a matematikai képességeiket és a térlátásukat is fejleszti. Azt szeretném, ha olyan taktilis élményben lehetne részük, ami fontos nemcsak a fejlődésükben, hanem az életvitelükben is. Ahogy szükség van a mozgásra, az ének-zene órára, legyen része a mindennapjainknak a varrás tudás is, hogy ne kelljen kidobnunk valamit csak azért, mert elszakadt, vagy leszakadt róla egy gomb.” ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

CSALÓK ÉS KÓKLEREK

Mindenki megbízható, precízen dolgozó vízvezeték-szerelőt, burkolót, festőt, ablakos céget szeretne találni. Aztán amikor szembesül azzal, hogy rájuk lehetetlenül sokat kell várni, hirtelen jó lesz bárki, aki éppen ráér. Aztán kiderül, a választás rossz volt: a kár jelentős, a kóklereket elmeszelni esélytelen. El lehet ezt kerülni?

◆ Nincs olyan ember, aki a közelmúltban ne hallott volna történetet arról, hogyan torkollott egy lakás-felújítás, fürdőátépítés vagy ablakcsere káoszba és anyagi csődbe. Ilyen helyzetbe akárki kerülhet, a kóklerek kiszűrése meglehetősen nehézkes, mert Magyarországon – és általában Európában – nem szabad információt gyűjteni és kiadni arról, melyik cég jó és rossz kivitelező. Ilyen nyilvántartás hivatalosan nem létezik, a jó szakemberekre pedig hónapokat, vagy akár éveket kell várni. Viszont, ha akad valaki, aki azt mondja, tud burkolni, és ígéretet tesz a feladat elvégzésére, sokan azonnal megbízzák. Aztán a hibás munka több százezer, vagy akár milliós kárt is jelenthet. „Ilyen alvállalkozókra még generálkivitelezők is ráfanyalodnak, a munkaerőhiány ugyanis hatalmas, az esetek egy részében pedig olyan emberek vállalnak építőipari munkát, akiknek nincs megfelelő szakmai ismeretük” – mondja **Kárpáti József**, az Építési Vállalkozók Országos Szakszövetségének tagozati elnöke, etikai bizottsági tagja. Egyik cégüknek nemrég egy egyéni vállalkozóval gyűlt meg a baja, aki elsőre megbízhatónak tűnt, ajánlással érkezett, de végül teljesen vissza kellett bontaniuk a munkáját, majd újból megcsináltatni. Több mint 10 millió forintos káruk keletkezett, és ugyan kaptak ígéretet az összeg visszafizetésére, de szinte biztosra veszik: erre soha nem kerül sor. Feljelentést is akarnak tenni, de tudják: érdemi eredményre nem számíthatnak, a behajtás mondhatni lehetetlen.

KEVÉS A GARANCIA

A kókler kivitelezőket elvileg el lehet kerülni, de a gyakorlatban ez elég nehéz, és ebben nem sokat segítenek a hivatalos nyilvántartások sem. „Az építőipari cégeknek regisztrálniuk kell a Magyar Kereskedelmi és Iparkamarához, annak nyilvántartásában szerepel, hogy milyen tevékenységet folytathatnak, milyen szakemberek vannak. Az mindenképpen ad valamilyen biztonságot, ha a megrendelők ezeket az adatokat ellenőrzik” – mondja **Kárpáti József**. Viszont önmagában az, hogy a cég szerepel a kamarai nyilvántartásban, még nem garancia semmire, ugyanis a szakmai szervezet nem kezeli a vállalkozásokra érkező esetleges panaszokat, a cégben történt változásokat. Egyes nyugat-európai országokban jellemzően komolyabb jogosultságai vannak a kamaráknak, ott a működési engedélyt is azok – vagy szakmai szövetségek – adják ki. A vállalkozásokat ellenőrzik, megnézik, milyen munkát végeznek, a panaszokat kivizsgálják. Ha az értékelésből kiderül, hogy a szakemberek nem megfelelőek, a kamara visszavonhatja a működési engedélyt is. Itthon erre nincs gyakorlat.

CÉGTEMETŐK

Az valamelyest segítséget jelent, ha az építőipari vállalkozást a cégnyilvántartásban is ellenőrzik, de a mindenki számára elérhető ingyenes rendszerekből nem kérhető le azok az adatok, amelyek egyértelműen jelzik a problémákat. A fizetős cégnyilvántartások már mutatnak olyan





céghálót, amelyből egyből látszik, ha mondjuk egy cégvezető egymás után buktatott be cégeket, a sokadik végrehajtást indítják ellenük, ne adj isten az ügyvezető már nem is tölthetne be ilyen pozíciót. Olyan céggel semmiképp nem tanácsos szerződni, ahol a cégvezetőnek vagy a tulajdonosnak több végelszámolás vagy felszámolás alatt álló cége van. Persze minden ellen ez sem véd, hiszen sok kóklér – főleg, ha már elterjedt, hogy vállalkozásai problémásak, és online fórumok vannak tele a nevével – nem maga indít új céget, hanem rokona, ismerőse neve alatt jegyezteti be újabb cégét. Mindenesetre a cégadatokat egy-egy nagyobb munka előtt mindenképp tanácsos átböngészni.


KELL A REFERENCIA

Hiába van egy-egy cégnek csodaszép honlapja, amin sorakoznak a gyönyörű képek, fontos a referenciák megtekintése is. Magyarán rá kell kérdezni, hogy a korábbi munkákat meg tudják-e mutatni, van-e lehetőség arra, hogy az érdeklődő beszéljen akár egy-két korábbi ügyféllel is. Persze lehet, hogy emiatt jó cégek is fennakadnak a rostán, ugyanis a megrendelők által ostromlott jó szakemberek sem szívesen pazarolják idejüket arra, hogy a referenciáikat mutogassák. Egy egyszerű mesterembernél például nem túl életszerű, hogy a napi rohanásban a korábbi megrendelőihez kísérgessen valakit, aki még árajánlatot sem kért tőle. A jelenlegi munkaerőpiaci helyzetben ugyanis nem a szakemberek és az építőipari cégek versenyeznek a megrendelőért, hanem fordítva. Ennek

ellenére orosz rulett olyan vállalkozást megbízni, amely referenciát nem tud vagy nem akar felmutatni.

LETÉTBÉ TETT FIZETSÉG

Hátradőlni akkor sem szabad, ha már megvan a kivitelező, hiszen kisebb-nagyobb hibák akkor is becsúszhatnak, ha amúgy jónak tűnik a szakember, megbízhatónak látszik a cég. A bajok elkerülését segítheti, ha a kivitelezést ilyen esetben is építési műszaki ellenőr felügyeli. Rá megéri költeni. „Ő a tervezéstől a kulcsrakész állapotig ellenőrizheti a kivitelezés minőségét, időben jelezheti a problémákat. Ez olcsóbb megoldás, mint a munkálatok végén fölméretni a kárt, amikor már nagyobb a gond, a hibák pedig csak visszabontással javíthatók” – emeli ki Kárpáti József. Ráadásul ilyen esetekben gyakran már ügyvédre is szükség van, komoly elszámolási viták alakulhatnak ki. Főleg, ha a vállalkozó az anyag előlegén túl előre elkéri a munka díját, vagy annak nagyobb hányadát. Sokan ugyanis – elkerülendő az építőiparra jellemző lánctartozások kialakulását – ezt teszik, annak ellenére, hogy a jogszabály szerint a kivitelezőnek tudnia kell finanszírozni a munkálatokat. Emiatt lehet mindenki számára biztonságos megoldás, ha a kivitelezés megkezdésekor, az előlegén túl, letéti számlán zárolják a szerződésben rögzített összeget, és azt csak akkor oldják föl, amikor az adott szakaszt, munkát átvetették, és arról jegyzőkönyv készült. Azt megelőzően sem a tulajdonos nem hívhatja vissza az összeget, sem a kivitelező nem juthat hozzá. ♦



A probiotikumoktól sokan csodát várnak. Mikor érdemes ilyen készítményt szedni, és mikor teljesen fölösleges? És egyáltalán: mitől mehet tönkre a bélflóránk, ami születésünktől velünk él?

◆ Szervezetünk normális esetben születésünkkor találkozik először baktériumokkal, a felnőttekre jellemző bélflóra pedig 2-3 éves korunkra alakul ki. Az ezt alkotó mikroorganizmusok jótékony hatással vannak az immunrendszerre, egyebek mellett antibakteriális anyagokat is termelnek, de előállítanak olyanokat is, amelyek a bélhámsejteknek adnak energiát. A bélflóra szerepet játszik emészthetetlen anyagok, toxinok bontásában is, segíti a kalcium, a magnézium és a vas felszívódását, néhány vitamin szintézisét. Befolyásolja az anyagcsere-folyamatokat, így hatása van a testsúlyra is. Ezek után nem meglepő, hogy egyensúlyának felborulásakor többféle tünet is jelentkezhet. Ilyen a hasmenés és a puffadás, a fáradékonyság és a levertség, az ingerlékenység, az anyagcsere-folyamatok megzavarodása, allergiás reakciók jelentkezése. Persze az egyensúly magától nem borul fel, mindig oka van. Ilyen lehet az antibiotikumok szedése vagy a szennyezett élelmiszerek fogyasztása, a nagyon egyoldalú táplálkozás vagy az olyan káros szenvedélyek, mint a túlzott alkoholfogyasztás és a dohányzás. A leggyakrabban amiatt történik baj, mert az antibiotikumok alaposan megtépázzák a bélflórát alkotó baktériumokat is. Ilyenkor jelentkezik a legklasszikusabb tünet, a hasmenés, amit bizonyítottan enyhít a probiotikumok szedése. Vannak viszont olyan esetek, amikor teljesen fölösleges ezek alkalmazása.

„Sokan olyan problémára akarnak probiotikumot szedni, amire az nem jó. Találkoztam például olyan anyukával, aki ilyen terméket keresett, és amikor megkérdeztem, pontosan milyen panaszok miatt, azt mondta, hányásra kell, a gyerekének. A probiotikum ilyenkor nem nyújt megoldást, ilyenkor a folyadék- és sópótláson túl a hányinger csillapítása az elsődleges, nem a probiotikumok szedése” – mondja **dr. Katz Zoltán** gyógyszerellátási szakgyógyász, a Pécsi Tudományegyetem oktatója. A gyógyszerárakban gyakran találkozunk ilyen esetekkel, rengetegen hiszik azt, hogy a probiotikumok csodaszerek, bármire jók lehetnek. Pedig valódi segítséget csak néhány problémánál jelentenek. Túl azon, hogy meg lehet előzni, illetve kezelni lehet velük az antibiotikum okozta hasmenést, segítséget jelentenek akut hasmenésnél, illetve akkor, ha a panaszt *Clostridium difficile* okozza (ez a kórházi fertőzések leggyakoribb kiváltója). Utóbbinál a *Saccharomyces boulardii*, a *Lactobacillus rhamnosus*, *L. acidophilus* és *L. casei* tűnik a leghatékonyabbnak. Ismert az is, hogy az ilyen készítmények bármely hasmenésnél jótékony hatást fejthetnek ki.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

MIKROSZKOPIKUS ALBÉRLŐINK

SEJTETT VAGY IGAZOLT?

A probiotikumoknak sok egyéb hatását is vizsgálták, van, ahol az eredmények meggyőzőek, másoknál kevésbé. Például a csecsemőkori kólika kezelését kiegészíthetik ilyen készítmények, ott már konkrét baktériumtörzs jótékony hatását is igazolták klinikai kutatásokkal. Nem egyértelműen, de hasznosak lehetnek a probiotikumok *Helicobacter*-fertőzésnél és az irritábilis bél szindrómánál is, egyes kutatások pedig azt igazolták, hogy enyhítik a laktózintolerancia tüneteit. Több vizsgálatban nézték a Crohn-betegségre és a colitis ulcerosára (fekélyes vastagbélgyulladás) gyakorolt hatást is, de ezek eredményei nem egyértelműek: vannak olyan kutatások, amelyek igazolják az előnyös hatást, míg mások ellenkező eredményre jutottak.

Persze akármilyen problémáról legyen szó, a jótékony hatás nem azonnal jelentkezik, a probiotikumok nem úgy működnek, mint a fájdalomcsillapítók. Például az antibiotikum okozta hasmenés akkor elkerülhető, illetve kezelhető, ha a probiotikumot a kúra alatt, és utána legalább 5–14 napig szedik, a colitissnél pedig 12 hónapos alkalmazást javasolnak.

NEM ÁLLUNK JÓL

Ugyan nem mostanában vizsgálták ezt, de úgy tűnik, hazánkban a felnőttek bélflórájában a probiotikus mikroorganizmusok aránya – egyebek mellett a gyakori antibiotikum-használat miatt – átlagosan 12 százalékos, ami messze van az elfogadhatónak, illetve kívánatos alsó értéknek tartott 40–45 százaléktól (az anyatejvel táplált csecsemőnél ez az érték 95–98 százalékos). Külön gond, hogy a nem megfelelő bélflóra nem feltétlenül okoz tüneteket, vagy ha igen, azok nem specifikusak. Például az emésztési problémák, székrekedés vagy puffadás számtalan betegség tünete lehet. Puffadást okozhat epeprobléma és emésztőenzim-alulműködés, de állhatnak a háttérben bizonyos ételek is. Hasfájást nagyon gyakran valamilyen vírus vagy baktérium okoz. Látszik tehát, hogy pusztán a tünetek alapján nem lehet kimondani, hogy valakinek biztosan baj van a bélflórájával. Emiatt tartós panaszoknál fontos orvoshoz menni, kideríteni a tünetek valódi okát. Évente egy-két probiotikumkúra persze mindenkinek ajánlott lehet, különösen akkor, ha valaki antibiotikumot is szedett. Ezek a készítmények ritkán ellenjavalltak, de akkor például igen, ha valaki immunszuppresszáns kezelést kap. Ennek oka, hogy ilyenkor a jótékony baktériumok képesek túlszaporodni, ami problémát okozhat.

MINDEGY MELYIKET?

A patikákban 40–60 különböző probiotikumot lehet beszerezni, így nem könnyű választani. A szempontokról **dr. Kovács Márta** szakgyógyszerész írt cikket a Gyógyszerészet című szaklapba, elemezve az ilyen készítményeket. Ezek főleg a csíraszámban különböznek, de van eltérés a baktériumtörzsek számában és típusában is. Egyes termékek csak egyféle törzset tartalmaznak, míg mások ötöt, hetet vagy akár annál is többet. Pusztán a számokat viszont nem szabad nézni, számít az is, hogy a törzsek közül hány bizonyítottan hatékony: van például olyan készítmény, amelyik 14 törzset tartalmaz, de abból csak 10 bizonyítottan hasznos. Más készítmények ugyan kevesebb törzsből állnak, de azok mind hatékonyak. Például sok vizsgálatot végeztek a Saccharomyces boulardii nevű élesztőgombával, amit 2 éves kor felett az Európai Gyermekek-gasztroenterológiai, Hepatológiai és Táplálkozástudományi Társaság is ajánl, és számos kutatás igazolta a Lactobacillus reuteri hatékonyságát is.

A KEVESEBB TÖBB?

Nem árt tudni, hogy ugyan a probiotikumoknak számos klinikailag igazolt hatása van, de a legtöbb csak egy-egy

konkrét törzsrre vonatkozik. Azok együttes hatását nem igazán vizsgálták, így nem egyértelmű, hogy a kombinációk hasznosabbak-e, mint az önmagában adott típusok. A helyzetet az is bonyolítja, hogy a probiotikumok kevés kivételtől eltekintve étrend-kiegészítők, így jellemzően nem rendelkeznek olyan részletes tájékoztatóval, mint a gyógyszerek. Sokszor még a pontos összetétel – a törzsek egymáshoz viszonyított aránya – sem szerepel a dobozon, csak az összcsíraszám és a baktériumtörzsek nevei.

Kérdés az is, hogy a probiotikum ellenáll-e az antibiotikumoknak és a gyomorsavnak: míg egyes készítmények eleve ellenálló törzset tartalmaznak, vagy pedig védelmet jelentő bevonatot kapnak, olyan termékek is vannak, ahol az ellenállóságot semmi nem garantálja. Persze az önmagában nem gond, ha a probiotikum az antibiotikum ellen nem védett, viszont ilyen esetekben figyelni kell arra, hogy pár óra elteljen a gyógyszer és azok bevétele között. ♦

KELL MELLÉ PREBIOTIKUM?

Fontos információ, hogy egy adott probiotikum a hasznos mikroorganizmusok mellett tartalmaz-e prebiotikumot, de önmagában az, hogy nem tartalmaz, nem jelenti azt, hogy a készítmény nem megfelelő. *„Ez az összetevő olyan nem emészthető komponens, egyfajta szénhidrát-származék, ami a tápcsatornába, a vastagbélbe jutva segíti a baktériumok szaporodását, telepalkotását. Ilyesmit tartalmaz például a zabpehely is”* – mondja Katz Zoltán. A gyógyszerész kiemeli, hogy a növényi rostokban gazdag étrend ebből a szempontból is kedvező hatású, van egyfajta prebiotikus hatása. A prebiotikum pluszban akkor lehet jó a probiotikum-készítményekben, ha valaki nem fogyaszt ilyen élelmiszereket kellő mennyiségben és rendszerességgel.

KÉNYES KÉRDÉSEK

A húgyúti fertőzések vagy nőgyógyászati problémák kezelésére használt antibiotikumok kifejezetten ártanak a hüvelyflórának. Károsíthatják a jótékony tejsavbaktériumokat a felsőlégtüti fertőzésekre szedett antibiotikumok is, de azok hatása kevésbé drasztikus. Mindenesetre antibiotikus kezelés után célszerű hüvelyi probiotikumot, kúpot vagy hüvelytablettát használni. Ezek segítenek helyreállítani a kezelés miatt meggyengült, megfelelő pH-értéket is biztosító hüvelyflórát. Létezik probiotikus tampon is, probléma esetén az is segítheti a hüvelyflóra regenerálását.





SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

TÖBB MINT SZERENCSE

TIPPMIX

A GYŐZELEM FEJBEN DÖL EL.

Készülj fel Te is a Tippmix által nyújtott sportfogadási élményre,
és válogass a több mint 5000 mérkőzést, versenyt tartalmazó kínálatunkból!

www.tippmix.hu

Milák Kristóf
világbajnok úszó

18 #maradjonjatek



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

EGY NEHÉZ NAP DÉLELŐTTJE – 1848-BÓL

A jó gazdasszony első dolga volt, miután kora reggel felkelt, hogy kisöpörje a házat és portalanítsa a bútorokat. Munkáját nyitott ablaknál végezte. Talált egy kis foltot az egyik bútoron, ezért egy gyapotból készült rongyot belemártott egyenlő rész lenmagolaj, borsesz és terpentinolaj keverékébe, s azzal esett neki a foltnak. Amikor az eltűnt, finom itatós papírral tüntette el a tisztítószer nyomát. Ezután a konyhába ment, hogy nekilásson az aznapi ételeknek.

◆ A jól elrendezett konyhában főleg rézedényekkel dolgozott, de akadt néhány cserép, öntöttvas és fa is. A kamrában ott volt minden, amit a korabeli szakácskönyv ajánlott: zsír, vaj, szalonna, só, bors, paprika, sáfrány, szecsendió, szegfűszeg, fahéj, citrom, hagymák, cukor, kávé, tea, liszt, zsemlemorzsa, ecet, salátaolaj, tojás és tej. Március lévén, a befőttek már felkerültek a pincéből, de a zöldségek, hüvelyesek még ott voltak. Utóbbiak kiválasztása nagy gonddal történt: hogy megtudja, könnyen fő-e, marokba vett egy adag hüvelyest, megszorította, belelehelte, s ha az izzadt, akkor úgy sejtette, ez jó lesz. Legalábbis, az előbb említett szakácskönyv szerint. Egy másik szerzőnél, Cziffraynál pedig azt olvasta, hogy ebben a hónapban nyulat, csirkét, vadludat, kacsát kell enni, s ilyenkor a legjobb a saláta, a sóska, a spárga, a gomba is. Aznapi menüjét eszerint állította össze.

TOJÁS ÉS GERSLI

Reggelire elsikkadt tojást készített sóskával. Ebben is Cziffray leírását követte: ecetes vízbe „üss tojásokat egy vízivó kalánba, egyenként ereszgesd a fővő vízbe, és főzjed három

percentésig, azután tajtékszedő kalánnal szedd ki, hadd fusson le a leve” – olvasta. Ma ezt buggyantott tojásnak hívjuk. A hozzá való mártáshoz egy tojásnyi vajat olvasztott serpenyőben, két jó nagy marék sóskát dobott rá, párolta, meghintette egy kanál liszttel, majd borsólével öntötte fel. (A borsóhéjból főtt levet úgy használta, mint ma a zöldségből készült alaplevet szokás.) Három jó zsíros házi tejfölt kanalazott bele és beforralta. Reggeli után nekilátott az ebédnek. Odatett a tűzre egy meszely (kb. 4 dl) gerslit, lágyra megfőzte, vajon pirított petrezselymet és gombát tett hozzá, kevés fűszerezettel, illetve szecsendióvirággal pedig megízésítette levesét. Közben elkezdte a főétel előkészítését is.

TÖLTÖTT KACSA ÉS RÉPA, ENDÍVIAVAL

Kacsát töltött, de nem azzal, amivel manapság szokás. Az 1800-as évek első felében még vajon párolt, apróra vágott édeskáposzta, fehér- és sárgarépa került a töltelékbe, na meg kolbász és füstölt hús (szalonna), a masszát pedig tojássárgája fogta össze. Köretként töltött fehérrépat készített a jó gazdasszony. Napjainkban talán kevesen állnának

Kép: Profimedia – Red Dot





neki, időigényes és aprólékos munka ez, de különlegessé varázsolja a kevésbé kedvelt, jobbára húslevesbe száműzött zöldséget. Jó vastag darabok kellene hozzá, mert az előfőzött répát, miután levágtuk a tetejét „ki kell odvasítani” – ahogy Cziffroy írta. Vagyis a belsejét ki kell kaparnunk. Ide jön ugyanis a mandula, tejben ázott zsemle, tejföl és velő keverékéből álló töltelék. Serpenyőben, húslében párolták. A kacska másik kísérője már valamivel egyszerűbb volt, ehhez vajras rántást készítettek, megfűszerezte szerecsendióvirággal, sóval, borssal, egy jó nagy kanál alaplével, majd beleforgatott pár darab endíviát, s éppen csak megfonnyasztotta őket. A desszert almák voltak.

AZ ASZTAL ÉKE

Öt-hat almát vasreszelőn megreszelt. Négy egész tojást zsírral összekevert, beleütött 3 tojássárgáját, zsemleket morzsolt bele, megöntözte jó édes borral, megcukrozta, kevés citromhéjat reszelt bele, majd hozzáadta

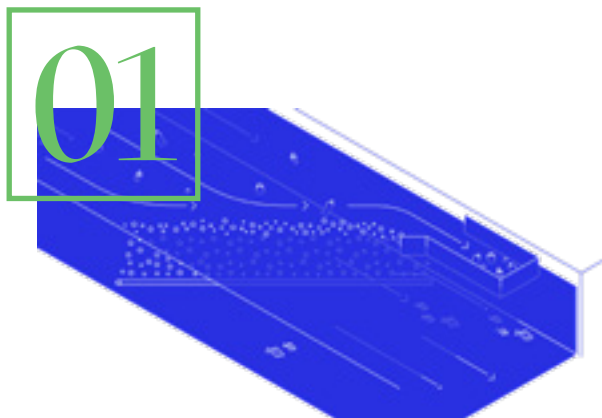
az almát. Végül felvert tojás habot kevert hozzá finoman. Nem méricskélte – Cziffroy szakácskönyvében hiába is kereste volna a pontos útmutatót ehhez –, úgy csinálta, ahogy anyjától tanulta. Vajjal kikent edénybe téve megsütötte. Most, hogy az ételek rendben voltak, következett a nagy gondossággal végzett terítés. Az asztal ugyanis „mindenkor oly oltár volt, melyen a legtöbb ember igen szívesen áldoz. Az élet örömeihez hozzátartozik a társaságban való étkezés, és minél díszesebb, szemkápráztatóbb az asztal, minél ízletesebben vannak felmutatva az étek, minél pazarabb a fény, a virágit és a szőlő nemes nedve, annál magasabb hullámokat vet a kedv. ... Az asztal díszes felszerelése ennél fogva most már a mindennapi szükségesség sorába tartozik” – olvashatjuk a 19. század legnépszerűbb főzőnőjétől, Rézi nénitől a korabeli felfogást. Egy visszafogott virágdísz, damaszt terítő, szépen elrendezett evőeszközök és tányérok. A jó gazdasszony így várta hát férjét, aki érdekes hírrel jött haza ebédelni: Pesten kitört a forradalom. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD mozaik



Buborékgáttal a PET-palackok ellen

A csatornákkal átszőtt Amszterdamban fontos feladat a vízbe kerülő műanyag hulladékok eltávolítása. Erre most egy új és sajátos módszert találtak ki: az ún. buborékgátat. Az ötletet egy ausztrál szennyvízkezelő üzem technológiája adta, ahol a vízbe juttatott buboréksáv a kommunális szennyvízbe kerülő műanyagdarabkákat egy sarokban gyűjti össze, ahonnan azok könnyebben kiszedhetők. Egy hosszú, 60 méteren a csatorna mélyére fektetett perforált csőből származó légbuborékok a víz felszínén gátat képeznek, az így lerekesztett folyó vagy csatorna természetes vízfolyása pedig a part közelébe sodorja a hulladékot, amit hulladékgyűjtőben fognak fel, elsőként a Westerdok csatornában. A próbaüzem szerint az úszó hulladéknak 80 százalékát össze lehet így gyűjteni.

Hidrogénmeghajtású járművek

Egy 2019-ben létrejött szerződés szerint a svájci Stadler cég hidrogén üzemanyagcellás vasúti szerelvényt szállít az USA-ba. A kétkocsis szerelvény 130 km/órás végsebességre képes, és 108 ülőhely van rajta. Az elővárosi vonalakon állítják majd forgalomba, a tervbe vett további négy hasonló szerelvényel együtt. A megrendelő a San Bernardino Közlekedési Hatóság, azaz a környezetkímélő vonatok Kaliforniában közlekednek majd.

Hasonló meghajtású a portugál CaetanoBus SA járműve. A hidrogén üzemanyagcellás buszt a 2019-es brüsszeli Bus World kiállításon mutatták be. A H2.City Gold elnevezésű busznak a tetején helyeztek el öt darab, összesen 37,5 kilogramm tárolókapacitású tartályt. A csupán 9 perc alatt feltölthető busz hatósugara 400 kilométer. A járműnek főként a városi közösségi közlekedésben van jövője, gyártását várhatóan 2020 közepén kezdik meg. A prototípust addig is Európa különböző városaiban tesztelik.



Kép: 1.: thegreatbubblebarrier.com; 2.: stadlerrail.com; 3.: petkupa.hu



03



Tiszta víz, boldog Tisza

A hét éve indult mozgalom, a PET Kupa keretében, hulladékokból barkácsolt vízi járművekkel gyűjtik össze a résztvevők a Tiszába került műanyagokat, főként a PET-palackokat. Most a Nemzetközi Beruházási Bank támogatásával a Tiszta víz, boldog Tisza elnevezésű programmal tovább fejlesztik a környezetvédő akciót, a folyót annak teljes hosszán – tehát Kárpátalján és Romániában is – feltérképezve. Ennek során kiegészítik az eddig 300 kilométeren meglévő Tiszai Hulladéktérképet, felderítve a szabad szemmel is látható műanyag lerakódásokat. Elemezni fogják a fellelt műanyagféléseket, és megpróbálják eredet szerint is osztályozni a hulladékat.

Vizsgálják a műanyag felaprózódása során létrejött mikro-szennyeződések, és azoknak az élőlényekre való hatását is. A 4P expedíció a Tisza forrásánál veszi kezdetét. Először gyakorlatosan követik a vízfolyást, de amint a vízviszonyok lehetővé teszik, csónakba ülnek, vagy éppen PET-hajókra szállnak. 2020 végére a folyó teljes hosszát végig szeretnék követni.

A Tiszai Hulladéktérkép az interneten is követhető lesz, és egy ingyenes applikáció révén bárki csatlakozhat az adatgyűjtőkhöz.



Támogassa a
Magyar Katolikus Egyház
szolgálatait!



1%

Reményből jövő fakad

Kérjük rendelkezzen adója
egyházi **1%**-áról!

Technikai szám

0011



www.katolikus.hu

04



Vízisztító kagylók

A szennyezett természetes vizek megsűrűsére, tisztítására kagylókat „vet be” egy magyar vállalkozás, az S+H Portfolio Zrt. A prototípust összekapcsolt, vízben úszó beton úszóelemek alkotják, 400 négyzetméter összfelülettel. Ezek között ketrecekben helyezték el a vizet biológiailag tisztító kagylókat, több tonna össz tömeggel. Egy-egy kagyló óránként 0,3–0,7 liter vizet képes átszűrni és a vegyi szennyeződések-től megtisztítani. A létesítményt tavaly december óta Csongrádon egy elhagyott bányatónál tesztelik.

A kagylókat az eljáráshoz kapcsolódón szaporítani is képesek, így nem kell azokat összegyűjteni az élővizekből.

A programhoz a Széchenyi 2020 program keretében 1 milliárd forint támogatást adtak, ami az összköltségek 70 százalékát fedezi.

Hőségtoptítás Bécsben

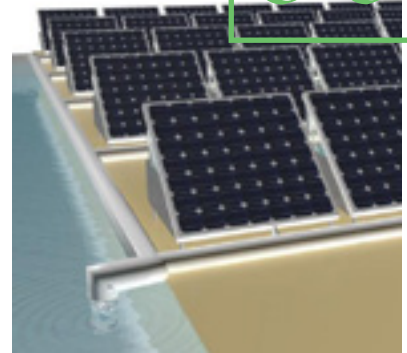
Bécsben már a nyárra gondolnak: a nyári hőséget hűsítő parkok létesítésével szándékoznak elviselhetővé tenni. Ilyet létesítenek az osztrák főváros VI. kerületében, az Esterházy-park elülső, 10 600 négyzetméteres részét átalakítva. Ennek közepén egy 80 négyzetméteres, kör alakú, növényekkel beárnyékolt „hűsítő parkot” alakítanak ki, ahol különböző magasságú és szélességű párapapuk, valamint egy szökőkút tompítja a nyári hőséget, akár 6 °C-kal is alacsonyabb hőmérsékletet eredményezve, mint amilyen egyébként lenne. A „Cooling park” másik eleme a speciálisan kiültetett és sűrített növényzet, továbbá a beton- és aszfaltfelületek arányának csökkentése. A létesítményt 2 éven keresztül tanulmányozzák, hogy összegezhessék, mi vált be az alkalmazott megoldások közül, illetve azok miképpen tökéletesíthetők.

A Bécsben észlelt egyre hosszabb és intenzívebb hőhullámok és az ezek során fellépő hőszigetjelenségek miatt 2020-ban összesen 137 ezer négyzetméter parkot és zöldfelületet újítanak meg, illetve hoznak létre.

05



06



Vízisztítás napelemmel

Vannak országok, ahol bőven van nap-sütés, viszont tiszta ivóvíz csak korlátozott mértékben áll rendelkezésre. Ilyen a nagyrészt sivatagi klímájú Szaúd-Arábia, ahol az elhasznált, szennyezett vizet is érdemes megtisztítani, hogy az újra felhasználható legyen. Az Abdullah Királyi Tudományos és Technológiai Egyetemen kifejlesztett berendezés napenergiát használ fel a víz megtisztításához. Ennek lényege egy felülre elhelyezett napelem, amely alatt a tisztítandó vizet elvezetik. A napelem felmelegedéséből származó járulékos hő felmelegíti a vizet, amely így elpárolog. A keletkezett gőz aztán egy membránon lecsapódik. Az elpárologtatást többször is elvégzik, végül a víz megfelelő tisztaságú lesz. Az alkalmazott napelem ezen kívül 11 százalék hatásfokkal energiát is termel. A berendezés háztartási méretekben is alkalmazható, tetszés szerint bővíthető, akár ipari méretűvé is. A technológia ráadásul alkalmas tengervíz sótalanítására is.



A FUTÁS ÜNNEPNAPJAI FUTÓVERSENYEK

**TÖBB SZÁZ REMEK RENDEZVÉNY
KÖZÜL VÁLASZTHATNAK EBBEN AZ ÉVBEN
IS A FUTÓK, KIADVÁNYUNK A KISEBB ÉS
NAGYOBB VERSENYEK KÖZÜL SZÁMOSAT
HOSSZABBAN IS BEMUTAT.**

- *Mi kerül a rajtcsomagba?*
- *Miért veszélyes a versenymánia?*
- *Mit kell tudni az ideai futócipőtrendről?*
- *Mire figyelmezteti az orvos a hosszútávfutókat?*
- *Miért a félmaratoni a legnépszerűbb?*

**100 OLDAL
790 Ft**



KERESSE AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

AUSZTRÁLIA LÁNGOKBAN

Az Ausztrálián végigsöprő és közel Magyarországnyi területet felperzselő erdőtüzek a világ többi részét sem hagyták hidegen. Drámai felvételek járták be a világhálót, és heteken át találgatta mindenki, hogy vajon mi okozhatta ezt az elképesztő mértékű katasztrófát, és hogy mi lesz a következménye. Becslések szerint több mint egymilliárd állat pusztult el a lángok között.

◆ Gyújtogatók vagy a klímaváltozás? Esetleg egyik sem, hanem az elhibázott környezetvédelmi politika, amely megtiltotta a megelőző céllal végzett égetéseket? A választ nyilván nem lehet egy szóban megadni. Tény, hogy az őslakosoknak nemcsak Ausztráliában, hanem Amerikában is időtlen idők óta szokása volt felgyújtani az erdők aljnövényzetét – eleinte talán a könnyű zsákmány reményében, amit a megperzselődött állatok jelentettek, később már valóban tudatos megelőző intézkedésként, mert felfedezték az összefüggést az aljnövényzet sűrűsége és a tűz mértéke között.

TERMÉSZETES JELENSÉG

Az is lehet, hogy valóban voltak gyújtogatók, akik akár szándékos garázdaságból, akár pusztá felelőtlenség-ből lángra lobbantották a bozótot. Ám önmagában ezek az indokok nem magyarázzák azt, hogy a tűz ilyen mértéket öltött. Ausztráliában az erdőtűz az ember beavatkozása nélkül is hozzátartozik a természetes folyamatokhoz: olyannyira, hogy a növényzet is ehhez alkalmazkodott. Egyes növények magjai ki sem tudnak

csírázni, amíg meg nem pörkölődtek, az eukaliptusz-fák hámló kérge pedig rengeteg illóolajat tartalmaz, amittől hamar lángra lobban, de gyorsan le is ég, még mielőtt a törzsnek vagy a vastag ágaknak ideje lenne tüzet fogni, így a fa életben marad. A kisebb állatok a gyors lefolyású erdőtüzeket föld alatti üregekben tudják átvészelni.



SOKAKAT MEGRENDÍTETT A HÍR,
hogy több ezer tevét lőttek ki azzal az indokkal,
hogy túl sok vizet isznak. Valójában a tevé
a behurcolt, tájidegen fajok közé tartozik
Ausztráliában, amelyek ellen a helyi természet-
védelmi szervek folyamatos harcot folytatnak.





Tumbarumba, Új-Dél-Wales, Ausztrália, 2020. január 11.

EZ A TŰZ MÉGIS MÁS

Miben volt más ez a tűz, mint a korábbiak? Az elmúlt évek során Ausztrália átlaghőmérséklete mérhetően emelkedett, úgy tűnik, a klímaváltozás az átlagosnál nagyobb mértékben érinti ezt a kontinenst. Ugyanakkor a csapadék mennyisége csökkent: az elmúlt három évben soha nem látott szárazság volt Ausztráliában. A korábbi, csapadékosabb évek során termelődött sűrű aljnövényzet az aszályos időszak során kiszáradt, nagy mennyiségű gyújtóst szolgáltatva az erdő lángba borulásához. Nem kell hozzá még gyújtogatás sem: elég egy száraz villámcsapás, ami nem ritka dolog erre felé. Mindennek tetejébe az időjárás igen szeles volt. Bárki, aki gyújtott már tábor-tűzet, tapasztalhatta, hogy a száraz fű, falevel gyorsan lángra kap, de általában hamarabb elég, mint hogy a vastagabb ágak tüzet foghatnának – fújással viszont újra lángra lobbantható a parázs. A szél tehát segítette a tűz fellángolását, valamint továbbterjedését is.



AZ INTERNETEN LÁTHATÓ VOLT EGY FELVÉTEL, amelynek megható felirata azt adta hírül, hogy a jószívű rókamama elárvult koalabébiket fogadott örökbe. Az igazság azonban az, hogy a filmen látható róka a saját kölykeit szoptatja, a vörös róka utódai ugyanis eleinte nem vörösek, hanem barnásszürkék.

EGÉSZ FAJOK TŰNHETTEK EL

A tűzben a híradások szerint több mint egy milliárd állat pusztult el. Szívszorító volt látni a megperzselt szőrű kengurukat, bekötözött mancsú koalákat, de a tűzvész igazi vesztesei mégsem ők voltak. A nagyobb állatoknak,





Tumbarumba, Új-Dél-Wales, Ausztrália, 2020. január 12. Pat Smith önkéntes tűzoltó egy, a lángokból kimentett opossummal.

illetve a madaraknak még van némi esélyük elmenekülni a lángok elől, de az egészen apró vagy lassabb mozgású élőlények, például ízeltlábúak, kétéltűek, hüllők vagy akár kisemlősök erre képtelenek. Ausztrália élővilágának nagy része már eleve veszélyeztetett, hiszen az európai ember által behurcolt idegen fajok igen sok őshonos állatot vesztesen megritkítottak, vagy már ki is pusztítottak. Egy-egy olyan fajnak, amelynek az elterjedése kis területre korlátozódik, akár a teljes állománya megsemmisülhetett a tűzben. Felbecsülni sem lehet, hogy vajon hány, esetleg még a tudomány által sem ismert faj kihalását okozta a katasztrófa.



VALÓSÁGOS LEGENDA SZÜLETETT

ARRÓL, hogy a vombatok megosztották üregeiket a tűz elől menekülő állatokkal.

Filmfelvételt is láthattunk arról, hogy ugyanabból az üregből előbb egy vombat, majd egy koala és egy üregi nyúl bújik elő. A vombatok építményeit tűz nélkül is sok egyéb állat használja búvóhelynek, de a tűz miatt nyilván még többen kerestek itt menedéket.





2019 VOLT AUSZTRÁLIA TÖRTÉNELMÉNEK LEGSZÁRAZABB ÉVE. A hőmérsékleti és csapadékeloszlási térképeket összehasonlítva az erdőtüzek eloszlásával, nem szorul magyarázatra az összefüggés az éghajlatváltozás és a katasztrófa között.

MI JÖN UTÁNA?

A tűzvészt követő várva várt, hatalmas esőzések enyhülést hoztak, bár még mindig sok helyen lángol az erdő. A természet azonban máris megkezdte a károk helyreállítását: az elszenesedett törzseken új hajtások, virágok jelentek meg, és az ázott hamuréteget a talajon apró magoncok tömege borította el. Az élve maradt állatok is kezdik visszafoglalni felperzselt otthonukat. Még nem tudhatjuk azonban, hogy az állatvilágban milyen változások következhetnek be, ha az idegenhonos fajok állománya nagyobb ütemben regenerálódik, mint a lassabban szaporodó őshonos állatoké, mint ahogy azt sem, hogy az őshonos növényzet minden eddiginél nagyobb mértékű károsodása mennyire fog teret engedni a behurcolt, tájidegen növények elterjedésének. Ha az elpusztult fák helyét lágyszárú növények veszik át, az a következő évekre újabb erdőtüzek kockázatát hordozza magában.

ÉBRESZTŐ!

Ausztráliának most egyértelműen szembe kellett néznie az éghajlatváltozás elrettentő hatásaival, de aki az elmúlt évben figyelte a híreket, annak feltűnhetett, hogy hasonló erdőtüzek nemcsak a déli kontinensen történtek: 2019-ben még Ausztrália előtt lángokban állt előbb Szibéria, majd Amazónia is. A tűz a tömérdek állat mellett számos emberi életet is követelt, és ezrek váltak hajléktalanná. Itt az idő, hogy a világ döntéshozói is belássák: a klímaváltozás valós veszély, és előre kiszámíthatatlan veszélyeket is magában hordoz. Az emberiség nem ülhet tovább behunyt szemmel a karosszékben, bízva abban, hogy „velünk ez úgysem történhet meg.” ♦

MÉG TÖBB TARTALOM



a Képmás online magazinban:
www.kepmas.hu



és Youtube-csatornánkon:
youtube.com/kepmas-magazin

**KÖVESSEN MINKET
A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN!**



[https://www.facebook.com/
Kepmasmagazin](https://www.facebook.com/Kepmasmagazin)



[https://www.instagram.com/
kepmas_magazin](https://www.instagram.com/kepmas_magazin)





(H)ŐSÖK ÉS UTÓDOK

1849. július 31. A *József Bem* vezette magyar sereg véres ütközetben alul marad az orosz túlerővel szemben. A vereség súlyos, de még nem döntő érvényű. A csata után megjelenő rövid mondat miatt azonban, amely tudatja, hogy „...koszorús népköltőnk, a tűzlelkű P. S. hír szerint elveszett”, valamint a világosi fegyverletétel időbeli közelsége miatt a segesvári csata összemosódott a szabadságharc bukásával, a teljes katonai összeomlással.

- ◆ Ha az esemény jelentősége okán azt feltételeznénk, hogy minden lényeges információról rendelkezünk a csatáról, csalódnunk kell. A politikai akadályok mérséklődése mellett a technikai fejlődésnek is köszönhetjük, hogy 2018-ban és 2019-ben kutatások folyhattak, amelyek új adatokat is napvilágra hoztak, a szó szoros értelmében.

A csatatérrégészet vagy konfliktusrégészet szakértői – akik Polgár Balázs kurátor tömör definíciója szerint a háború szemetét keresik – először a táj lézeres szkennelését végezték el a levegőből, majd fémkereső eszközökkel kutatták fel a lövedékek, ruhadarabok maradványait, végül ezek pontos GPS-koordinátáit térképre vitték. Ezek alapján felderíthetővé váltak a döntő mozzanatok pontos helyszínei, a csapatok mozgásának útvonalai, sikerült tisztázni az egymásnak ellentmondó visszaemlékezésekből ismert részleteket.

Az ütközet kimenetelét végül a háromszoros orosz túlerő döntötte el, ez azonban a csata első szakaszában még nem érvényesült. Alekszandr Nyikolajevics Lüders tábornok ugyanis elterelésnek vélte a teljes magyar sereget, ezért erőinek csak a töredékét vezényelte ellenük. Így a mieinknek majdnem sikerült végrehajtaniuk Bem eredeti szándékát: leszorítani a magaslaton állomásozó orosz jobbszárnyat. A feltárásnak köszönhetően derült ki, hogy a magyar sereg hatalmas bátorságról téve tanúbizonyságot, a legmeredekebb, legnehezebb, így a legváratlanabb irányból támadta hátba a magaslaton állomásozó oroszokat.

Lövedékek, egyszerű katonazubbonyok gombjai, kis értékű pénzermék és a kiállítás „különlegessége”: egy töltéstartódísz – mégis nehéz szavakba önteni a kiállított leletek, és a felidézett epizódok keltette összhatást.



Hogy mennyire nem vagyok ezzel egyedül, azt a tömör szerkezetű kísérő kisfilm is érzékelteti. Nemcsak az érdekes technikai részleteket és a költő kezdeti függelmi konfliktusait villantja fel – amelyek egycsapásra elsimulnak, amint az általa is nagyrabecsült Bem tábornok alá vezénylik –, hanem a fémkeresővel dolgozó szakemberek élményét is, akik a meredélyen felfelé haladva átéreztek valamit az elkeseredett küzdelem hősiességéből.

A segesvári csatahelyszín feltárására nagyjából az utolsó pillanatban került sor. A városból kitelepülők

folyamatosan parcellázzák fel a hajdani katonai tüzérállások helyszínét. Egyre szűkebb az a tér és az az idő, amiben a valós történeti táj arculata rekonstruálható, és természetesen Petőfi halálának körülményeiről sem sikerült többet megtudnunk.

A legendáktól talán kicsit távolabb, a valódi hőstettekhez viszont közelebb kerülünk.

„Ki mondaná, hogy e hely csatater?” Régészeti kutatások a segesvári harctéren 2018–2019; Petőfi Irodalmi Múzeum, megtekinthető: 2020. május 1-ig. ♦

ODA > < VISSZA

Itt sosem vagyok egyedül –
kikerüllek a zebrán és a helyemen ülhetsz a buszon,
amíg én a bicikliről integetek neked.
(A kerékből néha szökik a levegő, egy kutya
beszívja, és éjjel a nyakadba lihegi.)
Az ablakom alatt elhúzó autód
kerekei hajtják az álmomat,
reggel megvetted előttem az utolsó mákos búr kiflit, és
a cigarettacsikkemből sodrod ki a dohányt.
Kitörted a ceruzám hegyét matekórán,
anyám ott vásárolt függönyanyagot, ahova kitétték a tablód.
Fagyiztunk már együtt. Nem ízlett a csokis,
leetted előttem a járdát, és a
galambjaimnak dobtad a tölcsért.
A látcsövekbe dobált apróból mindegyikünknek jut
egy presszókávéravaló,
miután áthoztad a kerületedből a
kerületembe az ottani nyárfaszösz.
Más esőcsepptől ázunk el ugyan –
én alulról, te felülről –
de ugyanaz a nap szívja szőkére a karunkon a szórt.
Az én aszfaltcsíkom nem féltékeny a
tiedre. A kátyúi se dobnak nagyobbat, és
ha ügyes az aszfaltozó, nem látszik, meddig tart egy sarok.
Este lekapcsolom helyetted a villanyt,

nélkülem nézed a tévét minden panelablakban.
A függönykoszt a folyóba mostuk, és senki
sem akarta visszaakasztani a szövetet.
Szólok, ha ott felejtetted a
tükörképed egy kirakatüvegen, és
remélem, hogy megtalálsz az elhagyott
jóindulatomat két térkő
közé szorulva.
Ne add vissza – nekem van elég.
Mert itt sosem vagyok egyedül –
belesétálok a nyomaidba,
az enyém mások talpára ragad.
Lógunk egymásba, mint fehér
terítő a pörköltsaftba, beszívárgunk a
szálak közé, és nincs lelkes nagymama, aki
ki tudná szedni a foltot.
Játsszuk a nyomozót, hogy milyen
gyorsan hajtott át más a lelkeken,
féknyomot sem hagyva maga után,
csak egy kis szürke koszt.
Visszük egymást, mint a nyakunkba kötött
száradó lepedőt, amivel régen
supermaneset játszottunk,
és amit félünk letenni, nehogy más
mentse meg helyettünk a világot.

Modern városi élet.

VARGA JÚLIA

LACKFI JÁNOS FOGHIÁNYOS SZÉP NAPOT

Pontatlanul adtál vissza, de nem szóltam, mert indult a vonatom, és ezt te is tudtad, azon a vonaton veled szemben ültem, és kínosan igyekeztem kerülni a tekintetedet, nehogy megfertőzzél azzal a mocskos nézéseddel. Elfeküdted nagyanyám elől az utolsó ágyat a kórteremben, de szerencsére másnapra meghaltál, úgyhogy elhárult minden akadály a műtét útjából. Két cukorral hoztad ki a kávémat és széles mosollyal, amit nem kértem, inkább visszaküldtem, köszi, anélkül iszom.

Rögzítettél a mobiloddal, elsuhanó árny lettem a barátnőd háta mögött, ment a fotó rögtön a netre, az egész costaricai rokonság lájkolta elmosódó sziluettemet, ami voltaképp eddigi legnagyobb onlajn-média-sikeremnek mondható.

Szenvedélyesen beletúrtál a hajamba, igaz, a szenvedély inkább a szakmádnak szólt, mint nekem személyesen, nem az a lelkizős típusú fodrász vagy, mindig lepattannak rólad a kis intim történeteim, hiányos fogsorú, kényszeredett mosollyal kérted el tőlem a frissen kezelt jegyet, olyan akkurátusan vizsgáltad át, mintha országos jelentőségű büntény lehetőségével állnál szemközt, foghiányos szép napot kívántál nekem, szájszagod megérezve átfutott a fejemen, van-e valakid.

Mind a két világháborút belegyúrtad a kedvenc zserbómba, csomagoltál belőle külön egy szatyorral, orrfintorítva etted aztán, azt mondtad, naftalinszaga van, én meg egy perccel korábban még nem tudtam, hogy lehülyézlek, és rögtön ki is doblak egyszer s mindenkorra az életemből.

Kidobtalak, mint a karácsonyfát, melyet még te kötöttél össze, és vittél le a kukák mellé, és most te dobálózol vele nyerítve, részegen az éjszaka kellős közepén a többi agyahagyott holland turista haveroddal.

Dohányoztál az erkélyen a haverjaiddal, csodálkoztam, ez nem jellemző rád, talán miattam, a hiányom miatt szoktál rá, messziről láttam, nem biztos, hogy te voltál, lehet, nem is gyújtottál rá, szolidaritásból kimentél beszélgetni a hidegbe a bagósokkal, valaki épp aznap mesélte nekem, együtt dolgozol elvált barátunk volt feleségével egy építészeti projekten, és hevesen csapod neki a szelet, de ő ödzkodik egy újabb tartós viszonytól, ráadásul pont az én exemmel.

Az volt az utolsó csepp, amelyet a virágaid csurgattak rám az erkélyről, ahogy elhaladtam alattuk, méltatlankodó kiáltásomra hamiskásan, bajusz pödörve szóltál oda nekem egy kapualjból, így biztos nem fogok elhervadni.

Utáltam, ahogy szembejött velem rajtad a ruhám, utánad is fordultam, és megállapítottam, hogy jobban áll a te fenekeden, mint az enyémen, bár hogy az enyémen hogyan áll, arról csak

közvetett fogalmaim vannak, magam után még sose fordultam meg így.

Csattant egyet a dísztárcsa, melyről azt mondtad, ez vadiúj márkás, kiskezicsókolom, nem utángyártott vacak, az ezüstös korong olyan kényelmesen, villogva gurult a forgalomban, mint mikor bemutattad művészitorna-karikád vad szökdelését a gyerekkor vitorlázórepterének dombjain.

Beleettél a bablevesembe, mikor felálltam az asztaltól, kidobott fogkefémről szájlőrám a te nyedre vándorol át, kitaposott cipőm kilóg a kartonpapír alól, melyet nem tudni, takarónak vagy szemfedélnek használsz.

Idegesen szedegeted le pillantásom szöszeit a fekete kabátodról, én meg csípős megjegyzéseidet látom szárnyuhogva távolodni az égen, vágyaimat az óriáskeréken ülve viszed a magasba, múltamat összetördeled, és a hídról szórod be a sirályoknak.

Iktatószámomat úgy veszed szemügyre vastag szemüvegeddel, mint egy undorfó bogarat, mely most mászott elő egy falrészből, én meg kiskosztümdet szemlélem olyan borzongó közömbösséggel, mint paleolit maradványokat egy múzeum tárlójában.

Az én fülcimpámba harapsz a busz páros ülésén, de egy másik lány szisszen fel tőle, az én dekoltázsomba nézel mélyen, miközben két mozijegyet kérsz tőlem magadnak és a nevetgélő barátnődnek, az én füstömet szívod be, én meg helyetted szívom el azt a retek sok bagót, hogy ne halj meg tüdőrákban idejekorán, te szerencsétlen.

Szavamba vágsz, neked egy nő ne oskoskodjon, azt képzelem esetleg, azért vettél fel, mert páratlan a szaktudásom, hát közlőd velem, hogy nem, ha akadt volna helyemre egy épkezláb férfi ebben a rettenetes munkaerőhiányban, egy percig nem habozott volna, igyekeztem nyugodtan lélegezni, úgy bámulni a szemedbe, mintha egy távoli tereptárgyat néznék valahol a hátad mögött, az univerzum végpontján, szó nélkül vonultam ki az irodádból, és a földszintre érve rád kacsintottam, a főnökre rájött a hiszti, férfimenstruáció, elvetted a hegyezőmet, és most azt hiszed, te vagy az élet császára.

Helyetted ugrok le a turulmadárról, és miattad maradok le a kedvező albéletről, a te otthagyt fél pohár borodat öntöm ki a mosogatóba, mikor a csatornarendszert ellenőrződ sisakosan, munkás-overallban, az ottani büzben megcsapja orrod az alkoholszag, és a te ágyad vár üresen a kórházban, a szobatársaid meg kérdezik tőlem, kim volt nekem ez az aranyos, csöndes néni. ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A RÉMREGÉNYEK ŐSANYJA,

Mary



Shelley

Nehéz elképzelni, mi visz egy 19 éves lányt arra, hogy megírja a horror műfajának első bestsellerét. Ha végigtekintünk *Mary Shelley* borzalmas életén, megérthetjük, hogyan született a Frankenstein-sztori. És hogy mennyi része volt ebben *Shelleynek* és *Byronnak*.

◆ Mary Shelley 1797-ben, Londonban született *Mary Wollstonecraft Godwin* néven. Apja, *William Godwin* anarchista, feminista író és filozófus volt, édesanyja pedig *Mary Wollstonecraft*, a világ egyik első valódi, radikális baloldali feminista aktivista írónője, akinek volt egy *Fanny* nevű törvénytelen lánya is egy amerikai tőzsdespekulánstól. *Mary Wollstonecraft* a szülés után meghalt gyermekágyi lázban, az apa pedig nemsokára feleségül vette a művelt *Mary Jane Clairmont*-t, aki szintén hozott a házasságba két gyereket, *Charles*-t és *Claire*-t.

A kis Mary iskolába nem járt, saját házitanítója volt, aki használható és rendszerezett tudást adott át neki. A családnak azonban sok nehézséggel kellett megküzdenie. A sokféle gyerek és az új feleség nem mindig jött ki egymással, különösen komoly volt a feszültség *Mary Jane* és a fiatal *Mary* között. A mostohaanya a saját gyerekeit részesítette előnyben a többiekkel szemben, *Mary*vel gyűlölték egymást. Ezenkívül állandó anyagi nehézségekkel is küzdött a família, mivel az apa leginkább politikai és filozófiai kérdésekkel foglalkozott, a családi vállalkozáshoz kevés tehetsége volt. Többször előfordult, hogy a csódtól és az adósok börtönétől csak jóindulatú barátok és tisztelők kölcsönei mentették meg.

KÖLTŐK TÁRSASÁGÁBAN

Az egyik ilyen segítő a huszonekét éves *Percy Bysshe Shelley*, a később világhírűvé vált költő volt. Radikális

politikai eszméi és kicsapongó életmódja miatt 1814-re teljesen elhidegült mind a saját arisztokrata családjától, mind a feleségétől. Ekkor találkozott a szép, tizenhét éves *Godwin* lánnyal, és viharos, romantikus vonzódás alakult ki közöttük. *Mary* anyjának sírjánál, egy gondosan megválasztott, holdfényes éjszakán vallottak egymásnak örök szerelmet. Az apa nem kifogásolta a kapcsolatot, már csak azért sem, mert *Shelley* megígérte, hogy kifizeti *Godwin* tetemes adósságait. Mivel azonban a fiatalembert gyakorlatilag kitagadta nemesi családja, az anyagi segítség ellehetetlenült, így a szívélyes viszony is megromlott.

Ekkor már megbocsáthatatlan inzultusnak tekintették, hogy a makulátlan hírű lány egy temetőben egy zabolátlan költőnek ajándékozta ártatlanságát. *Mary* rossz néven vette, hogy az apa elutasítja az általa is nagyra becsült radikális, jakobinus eszmék szószólóját, a szerelmesek még abban az évben meg is szöktek otthonról, *Mary* egyik mostohatestvérével, *Claire*-rel együtt. *Shelley* magára hagyta terhes feleségét, és többé nem állt szándékában hazamenni. A kis társaság a háborúban álló Franciaországon átutazva, komoly nélkülözések közepe, állandó veszélyeken keresztül Svájcba menekült.

A romantikus szökés dicstelen vergődéssé változott: kiderült, hogy *Mary* gyereket vár, mindhárman nyomorogtak és éheztek, így aztán kénytelenek voltak visszamenekülni Londonba. Itt azonban hiába alázkodtak meg,

William Godwin megmakacsolta magát, és egy fillérrel sem volt hajlandó támogatni őket. A trió lepusztult albérletekben lakott, állandó nélkülözések közepette próbált megélni, miközben a fiatal költőnek gyakran szó szerint menekülnie kellett a dühös hitelezők elől. Eközben szinte kötelezően élték a romantika lázadóinak intellektuális életét: programszerűen olvastak, művelődtek, és hasonló gondolkodású barátokkal elmés, éjszakába nyúló beszélgetéseket folytattak.

Ilyen barát volt például egy bizonyos Thomas Jefferson Hogg, aki igen közel került Maryhez, részben Shelley biztatására, aki igyekezett rávenni őket, hogy bizalmas kapcsolatba kerüljenek, ő maga pedig a velük utazó és nyomorgó Claire szeretője lett, miközben Mary hét hónapra megszülte a kisbabájukat. A gyerek hamarosan meg is halt, de Mary szinte azonnal újra teherbe esett, és amikor 1816-ban ismét szült, még mindig csak tizenkilenc éves volt.

A három utazó ekkor a csecsemővel együtt a Genfi-tó partjára utazott, ahol házat béreltek. Ekkor csatlakozott hozzájuk a másik nemesi származású dekadens költő, Lord Byron is Claire szeretőjeként, aki éppen gyereket is várt tőle. Hogy teljes legyen a káosz, Byron orvosa, John William Polidori is velük lakott.

RÉMROMANTIKA

Ebben a miliőben kezdett kialakulni Frankenstein doktor története. A túlfűtött éjszakai beszélgetések és tavi csónakázás közben kísértettörténetekkel és más borzongató mesékkel szórakoztatták egymást. A szeánszok fokozatosan egyfajta versengésbe torkolltak: azt akarták eldönteni, melyikük tudja megírni a legjobb rémtörténetet. Mindennap arról kérdezték egymást, hogy most sikerült-e valami tényleg félelmeteset kitalálni. Ezek az éjszakai adták Marynek az istent játszó tudós ötletét, aki feltámaszt egy halottat, és saját maga hoz létre egy érző emberi lényt.

Genfi-tavi tartózkodásuk alatt megírta a történetet, ami novellának indult, de fokozatosan regénnyé dagadt. Az írónt a tudós machinációi hatására megrezdülő, majd fokozatosan feltámadó halott gondolata olyan borzalommal töltötte el, hogy hosszú éjszakákon át képtelen volt elaludni, és papírra kellett vetnie a történetet.

A teremtés efféle megcsúfolása, Isten utánzásának gondolata a blaszfémia netovábbjának számított, így a történet a kor horrorirodalmának leghatásosabb darabja lett. Két évvel később kiadták, bár a szerző neve sehol nem szerepelt benne.

A kutatások azóta bebizonyították, hogy Percy Shelley maga is besegített az írásba. Vannak, akik azt állítják, hogy csak stilisztikai kérdésekbe szólt bele, mások szerint gyakorlatilag Shelley írta az egész könyvet. A teljes igazság talán már soha nem derül ki.

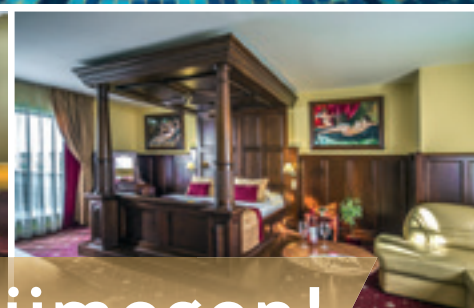
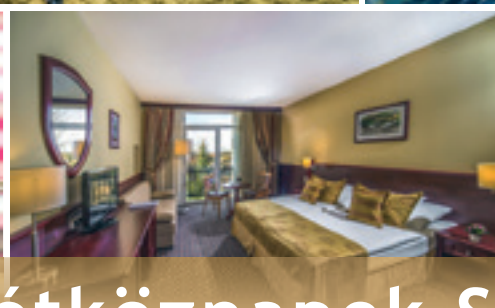
TRAGÉDIÁRÓL TRAGÉDIÁRA

A társaság ezek után megint visszautazott Angliába. Először Mary féltestvére, Fanny lett öngyilkos, majd röviddel utána Shelley felesége, Harriet, aki két árvat hagyott maga után. A költő sietve feleségül vette Maryt, hogy látszólag rendezett életével megkaphassa a gyerekei felügyeleti jogát, de ez nem sikerült: a kicsiket nevelőszülőknél helyezték el. Mary Shelley megszülte harmadik gyereküket is, Claire megszülte Byron gyerekét, majd le is mondott róla a költő javára, miközben a társaság folyamatosan úton volt, ezúttal Itáliában. A tragédiák sorozata folytatódott, a házaspár mindkét gyermeke meghalt: Clara 1818-ban, William 1819-ben.

Mary bánatát a művészetbe fojtotta, több regényt is megírt. Percy Bysshe Shelley is ekkor alkotta élete leghíresebb verseit. Hamarosan megszületett Percy Florence nevű fiuk. A pár alkotott, betegeskedett, szenvedett. Mindketten depresszióval küzdöttek, párhuzamos kapcsolatokba bonyolódtak. Mary 1822-ben halott gyereket szült, és csak azért nem vérzett el, mert Shelley – ahelyett, hogy megvárta volna az orvost – jeges fürdőbe ültette, és ezzel megállította a vérzést.

Ennek a kaotikus életnek aztán Percy Shelley halála vetett véget. A társaság éppen Észak-Itáliában, egy átalakított csónakházban élt, ráadásul egy új taggal, Jane Williams-szel gyarapodva, aki szintén Shelly szeretője és egyre inkább felesége helyébe lépő múzsája volt. A költő egy kifejezetten neki épített, vadonatúj csónakkal, két barátjával együtt kifutott Liguria partjairól a tengerre, ahol tisztázatlan körülmények között mindannyian megfulladtak. Mary fiával együtt visszautazott Angliába. Sikerült valamiféle szerény apanázzst kiharcolnia az apósától, amit ettől kezdve Byron, majd Shelley verseinek sajtó alá rendezésével és regényírással egészített ki. Minden erejével egyetlen életben maradt gyermekére koncentrált, taníttatta, utazgatott vele. Számos regényével ismertté vált, de a társadalom soha nem fogadta be. Magányos és keserű élet után betegen, lebénulva, agydganatban halt meg ötvenhárom éves korában.

Fia, Percy Florence Shelley megörökölte a bárói címet a kilencvenéves korában elhunyt nagyapjától, békés és kényelmes élet után, hetvenévesen halt meg, mint a világhírű költő egyetlen leszármazottja. ♦



Akciós hétköznapiok Sümegen!

Családi wellness pihenés lovagi torna
bemutatóval, félpanzióval a sümegi Vár lábánál
a Hotel Kapitány★★★★superior Wellness-ben!

Egész évben foglalható már 13 900 Ft/fő/éj-től!



Hotel Kapitány★★★★superior Wellness

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167
E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
MÁTHÉ ZSUZSA

A cikk a  támogatásával készült.
EGYESÜLET

A „3B” avagy nagy szellemek találkozása

Ha az emberiség kultúrtörténetére tekintünk, kevés nagyszerűbb eseményt találunk, mint azokat a helyzeteket, amikor tehetséges emberek egymást inspirálva, egymás génuszát felismerve termékenyítették meg a másik szellemét és hoztak létre valami egyetemes érvényű közös alkotást. Ez történt a tudomány terén a *Curie* házaspár páratlan csapatjátéka során, ez az együttetés volt jelen *Nietzsche* és *Wagner* szenvedélyes kapcsolatában, de ez nyilvánult meg *Dalí* és *Buñuel* közös munkájában is. És ez történt a magyar 3B esetében is, akiket a tiszta forráshoz, a néphagyományhoz fordulás vezetett máig érvényes művek létrehozásához.

A Bánffy és Bartók kiállítás Bartók Béla születésnapja alkalmából nyílik Sepsiszentgyörgyön, március 26-án pedig egy koncertet rendeznek Fejes Krisztina zongoraművésszel, tehetséggondozó workshop keretében. A rendezvények a Carola Egyesület támogatásával valósulnak meg.

- ◆ **Bartók Béla** (1881–1945), **Balázs Béla** (1884–1949) és az erdélyi arisztokrácia kiválósága, **gróf Bánffy Miklós** (1873–1950) együttműködése volt az, amelynek köszönhetően a budapesti Operaház színpadán elindulhatott világhírű útjára két remekmű is, amely a mai napig ott van minden nagy komolyzenei játszóhely színpadán. A fából faragott királyfi című táncjáték (amelynek zenéjéből zenekari szvit is készült) és a világban legismertebb magyar opera, *A kékszakállú herceg vára* ugyanis e három kiválóság, zeneszerző, író és intendáns-díszlettervező (emellett pedig kiváló politikus, majdani külügyminiszter, karikaturista és Kisbán Miklós álnéven szépiró) zsenijének találkozásával színpadra kerülhetett.

Az illusztrációk a Bánffy és Bartók c. kiállítás darabjai



Bartók Béla

gróf Bánffy Miklós

Balázs Béla

A korabeli lapok így írtak erről a triászról: „Az Operaház újdonságának szerzői Balázs Béla, a kitűnő író és költő és Bartók Béla, a zseniális komponista. (...) Harmadiknak társult a két szerzőhöz gróf Bánffy Miklós kormánybiztos, aki a zenéhez és a költészethez adja a valóságot: díszleteket és jelmezeket tervezett, melyek fantázia, szín és forma tekintetében legstílusosabb kiegészítői lesznek a szövegíró és a zeneszerző munkájának.” (Színházi Élet, 1917. május 12–19.) Bánffy Miklóst, a színpadkép megálmodóját A fából faragott királyfi kapcsán idézi egy színházi szaklap: „Magyarosságra, meseszerűsége és lehetőleg annak kidomborítására törekedtem ennél a munkánál, hogy minél kevésbé valóságosnak hassanak a táncjáték alakjai. Ha szabad szándékról beszélni, akkor az az volt, hogy ne valóságutáncz legyen...” (Magyar Színpad, 1917. május 12.)

A zenéket jegyző Bartók Béla ekkortájt nem állt volna a komolyzenei slágerlisták élén, bár a vele szembeni korabeli értetlenség számunkra, kései utódok számára talán már nehezebb felfogható, hisz a komponista mára az egyik legismertebb magyar művészünk, a zenei kánon megkérdőjelezhetetlen alakja. Ám művei születésekor sok minden volt a korabeli média számára, csak elismerésnek örvendő zeneszerző nem. Bár muzsikája – a népzene rajongójaként és állhatatos gyűjtőjeként – a magyar népi

gyökerekből táplálkozott, „kozmetopolitának” bélyegezték, műveit „egy zseni eltévelyedésének”, „zenei kubizmusnak” tekintették és nem találtak benne szépséget. „...Sajnáljuk, hogy Bartók egyre jobban beletéved abba a tüskés, csalános bozótba, mely olyan távol esik az igazi szépnél rózsa-kertjén. Sajnáljuk nemcsak őt, de azokat a fiatal rajongó híveit is, akiket a szellemi világban is érvényes gravitáció törvényénél fogva magával ragad és magával visz a feneketlen úr felé...” – írta a Pesti Hírlap még operája bemutatóját követően is. (Pesti Hírlap, 1918. május 25.) Ezért is nyilatkozhatta Balázs Béla, a szövegkönyv írója nem kevés malíciával, amikor szövegeit rossznak titulálták, a következőket: „...abban az időben, mikor a librettó született, az írók még nemigen tolongtak Bartók Béla körül, mert vagy futóbolondnak, vagy rosszhiszemű szélhámosnak tartották, úgyhogy nem volt más, akitől szöveget kaphatott volna. Most Bartók megírta balettjét és első operáját, és kivívta velük magának azt az elismerést, amely zsenijének kijár. Az én szövegeim tehát betöltötték hivatásukat (...) Ha most majd jönnek mások, akik szebb szövegeket írnak számára, én csak örülni fogok neki.” (Magyar Színpad, 1918. május 24.)

Bartók első színpadi művét, A kékszakállú herceget várát a Lipótvárosi Kaszinó Erkel-pályázatára írta, de a bírálóbizottság operaszínpadra alkalmatlannak ítélte, mert

az csupán két szereplő lelki konfliktusának elvont ábrázolása, amely előadhatatlan. Az elutasítás szülte alkotói válságából a darab librettistájának, Balázs Bélának inspirációja szakította ki, akinek *A fából faragott királyfi* című műve 1912-ben jelent meg a Nyugatban. A táncjáték szövegével találkozva Bartók arra gondolt, hogy annak látványossága mellé talán elfér majd operája elvontsága, és a két mű egymást elhordozva, egy estén kerülhet színpadra. És bár végül nem egyszerre és nem is keletkezési sorrendben történt meg a két ősbemutató (előbb 1917-ben *A fából faragott királyfi*, majd 1918-ban *A kékszakállú herceg vára*), de Bánffy Miklós újra való nyitottságának köszönhetően mégiscsak magyar színpadon, méltó helyen, a magyar Operaházban indulhatott világhódító útjára a két alkotás.

A művek színpadra kerülése hatalmas ellenszélben, kizárólag a széles látókörű polihisztor, Bánffy gróf elkötelezettsége mellett történhetett meg, akinek nemcsak a provinciális közízléssel, de saját társulatával is szembe kellett mennie. A visszaemlékezésekből tudható, hogy az Operaház személyzete gyakorlatilag „fellázadt” a ballet bemutatása ellen, Bánffy még magyar dirigens sem talált a darabok eljátszására, így végül *Egisto Tango* olasz karmesterrel vitték színre mindkét Bartók-művet.

„Az európai ízlésű elmélyedt, finom ember” – ahogy az íróként és politikusként is kiváló erdélyi arisztokratát Ady Endre jellemezte – az Operaház és a Nemzeti Színház élén álló kormánybiztosként alaposan felkavarta a főváros kulturális életét a kommersz darabokat háttérbe szorító és az újításoknak utat engedő műsorpolitikájával. Hatéves intendánsi működése alatt nemcsak a pénzügyi válságból rántotta ki az intézményt, de radikálisan átalakította a színház repertoárját is: többek között bemutatta Richard Strauss műveit, utat engedett még Strauss leginkább bírált, mert „súlyosan blaszfém” darabjának, az Oscar Wilde darabja nyomán írott *Salomé*nek is. Ez az újító hozzáállás nemcsak korparancs volt, hanem a világ iránt nyitott személyiségből fakadó intézményvezetés természetes következménye is. És mivel Bánffy egyszerre volt széles látókörű vezetője és alkotó művésze is színházának, hiszen díszlet- és jelmeztervezőként is kiváló volt – ahogy Balázs Béla írja, „ötletes, jó dekorateur” –, máig érvényes, ma is színpadra állítható díszleteket alkotott, Leon Bakst, az Orosz Balett szcenikusának bővületében. Így aztán az általa megálmodott kulisszák mellett indulhatott világhódító útjára a két Bartók-mű is.

Gróf Bánffy Miklós az Operaház intendánsaként képes volt felismerni a radikálisan újban az egyetemes érvényűt, és a fősodorról, sőt, saját művészeivel szemben is vállalta a bemutatás kockázatát.



Bartók Béla így emlékszik vissza az eseményekre *A fából faragott királyfi* bemutatója kapcsán: „...gróf Bánffy Miklós, a díszletek és jelmezek művészi megtervezője nagy szeretettel támogatta munkánkat”. Aztán *A kékszakállú herceg vára* ősbemutatója után ezt nyilatkozza: „A misztériumjátékot 1911 márciusától szeptemberig zenésítettem meg. (...) Az akkori viszonyok nem voltak alkalmasak arra, hogy művémet előadhassam, úgyhogy csak *A fából faragott királyfi* színrekerülése után mutattam be Bánffy Miklós grófnak és *Tango* karmesternek. Nagy hálával tartozom nekik, hogy fáradtságot nem kímélve ilyen elsőrangú előadásban hozták színre.” (Magyar Színpad, 1918. május 24.)

A „3B” Bartók Béla, Balázs Béla és gróf Bánffy Miklós alkotó együttműködése ma is bizonyosságul szolgálhat arra, hogy a művészeti alkotások megítélésében korántsem jelent megbízható igazodási pontot a közízlés aktuális állapota, és hogy legalább akkora tett felismerni és helyzetbe hozni meg nem értett zseniket, mint létrehozni magát a zseniális művet.

Gróf Bánffy Miklós az Operaház intendánsaként képes volt felismerni a radikálisan újban, a szokatlanban is az egyetemes érvényűt, és a fősodorról, sőt, saját művészeivel szemben is vállalta a bemutatás kockázatát, olyanmódon azonosulva a művekkel, hogy alkotótársul is szegődött Bartók és Balázs mellé. Ez a tette pedig szépírói munkássága, a Trianon utáni soproni népszavazást kijáró külpolitikai zsenije és az erdélyi magyarságért vállalt megannyi áldozata mellett végérvényesen beírta nevét a magyar kultúrtörténet nagyjainak panteonjába. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM

1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2-6.



FILMVETÍTÉS ÉS BESZÉLGETÉS

Hogyan határozzák meg felmenőink életünket, személyiségünket, megküzdési stratégiáinkat? Hogyan hatnak életünkre ősaink elmesélt vagy éppen eltitkolt történetei? Ennek személyesen átélt és tudományos vonatkozásairól beszélgetünk **Orvos-Tóth Noémi** klinikai szakpszichológussal, a transzgenerációs szemlélet kérdéseit és az epigenetika eredményeit is segítségül hívva.

A Képmás-estet **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője vezeti.

A beszélgetést az esten levetített **Az élet maga c.** amerikai film inspirálja. (117')

Rendező: Dan Fogelman
Szereplők: Jean Smart, Antonio Banderas, Mandy Patinkin, Annette Bening, Olivia Wilde, Oscar Isaac

A filmet az HBO GO engedélyével vetítjük.

Időpont:

2020.
03.10.
KEDD

18 ÓRA



**A RÉSZVÉTEL REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN.**

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST;
KEPMASEST@KEPMAS.HU**

A korábbi Képmás-estekről YouTube-csatornánkon összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Családtér
Alapítvány

KÖZREMŰKÖDŐ:

VÁRKERT
BAZÁR

VISUAL
EUROPE

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

JÁTÉK, MESE, MŰVÉSZET

*A játszótársam, mondd, akarsz-e lenni,
akarsz-e mindig, mindig játszani...?*

*Akarsz-e játszani kígyót, madarat,
hosszú utazást, vonatot, hajót,
karácsonyt, álmot, mindenféle jót?
Akarsz-e játszani boldog szeretőt,
színlelni sírást, cifra temetőt?
Akarsz-e élni, élni mindörökkön,
játékban élni, mely valóra vált?*

(Kosztolányi Dezső: Akarsz-e játszani? – részlet)

- ◆ A költeményből kiemelt részlet a lényegre összpontosít: „Akarsz-e élni, élni mindörökkön?” A lényeg csakugyan ez, mert a játék – út a létnek ama teljessége felé, amelynek elérését nagy költőnk, Weöres Sándor nem is tartja lehetetlennek, amikor felszólít: „a teljesség légy te magad!” (Tíz lépcső) Az élet, az önmagában vett, minden jelző, minden bővítmény nélküli élet – csoda. Nem az ilyen vagy amolyan élet, a boldog, a hosszú vagy az akármilyen élet a csoda, hanem maga az élet, a pusztán létezés önmagában. Csoda, amelyet a bibliai történetben Madách Imre szerint Éva anyánk fedezett fel rögtön a megteremtése után kimondott legelső szavával: „Ah, élni, élni: melly édes, mi szép!” De Ádám azonnal ledorongolja: „És úrnak lenni mindenek felett!” – na, az a valami! A mai ember számára, akárcsak Ádámnak, az élet tevékenykedést jelent, és birtoklást jelent, a létöröm élményét azonban elveszítette, s ma a létfeledés katasztrófális állapotában leledzik. Egész filozófiai rendszert alapított erre a meglátásra a nagy német, Heidegger. Csak a kicsi gyerekek és még (talán a szülés, az életadás miatt) a nők képesek átélni olykor-olykor magát a póre létezés csodáját. Nemzetközi hírű vallástörténészünk, Kerényi Károly szerint mégis az a helyzet, hogy az embernek lényegleg mélyebb, ősi zsigeri rétegében fájdalmasan hiányzik az elveszített létteljesség. Elementárisan vágyik rá, e vágyától úzva találta ki egykor a játékot, a mesét és még a művészetet is. A három egy töről fakad, Kerényi szakkifejezésével: a létkiterjesztés (Seinerweiterung) olthatatlan örök emberi vágyából. Mi a titok? Az, hogy a játékban, egy mese olvasásakor, egy jó könyv élvezete során az ember végtelenül



Philipp Franck (1860–1944) Karlutz és Hanni. 47,5×60,5 cm, akvarell, 1904

kiterjesztheti létét, lehet mindaz, ami a maga szűkre szabott, behatárolt életében már soha, lehet királyfi, tündérszép királykisasszony, legkisebb fiú, törökverő vitéz, lehet bármi, miközben a való életében történetesen bolti eladó, adminisztrátor vagy lakatos, és ez alighanem már így is marad. Létünk korlátozott lét. De a játékban, a mesében, a művészetben nincsenek korlátok, ott bármi lehetünk. A létkiterjesztésnek ez a vágya az egész emberi kultúra alapja, vallja Kerényi.

Csakhogy mindez, játék, mese, művészet persze imitáció, nem az igazi élet-teljesség. Ezt egyedül az adhatja meg az embernek, aki magát az életet teremtette, és az élet valódi teljességét a világba küldte. Az ő Igéje-Fia, Jézus Krisztus világba érkezéséről az Első János-levél szerzője le meri írni: „az Élet Igéjét hirdetjük nektek. Mert az Élet megjelent! Mi láttuk, tanúságot teszünk róla, és hirdetjük nektek az örök Életet, amely az Atyánál volt, és megjelent nekünk.” ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

SZEZONNYITÁS ELŐTT

A könyvkiadók a karácsonyi roham után csendben készülődnek az áprilisi Budapesti Nemzetközi Könyvfesztiválra és a június elejére meghirdetett Ünnepi Könyvhétre. Szezonnyitás előtt a tavalyi kötetek között tallózunk.

◆ HÁSZ RÓBERT FÁBIÁN MARCELL ÉS A TÁNCOLÓ HALÁL

című történelmi krimije nem meglepetés azoknak, akik remekül szórakoztak a szerző előző regényén, a Fábíán Marcell pandúrdetektív tizenhárom napján. A Monarchia utolsó évében játszódó történet a bácskai Zomborban indul, ahol nagy egyetértésben együtt dolgozik a három különböző nemzetiségű nyomozó: a magyar Fábíán Marcell, a szerb Milorád és a német Winter úr. Szükség van az együttműködésre, hiszen különös halálesetek borzolják a kisváros kedélyeit. Az áldozatok öngyilkosságuk előtt örült táncot lejtének, de látszólag semmi közös nincs a sorsukban. A hatóság mielőbb lezárná az ügyeket, ám a súlyos sebesüléséből visszatérő Fábíán Marcell közbelép. És nem áll meg Zomborban, hiszen a nyomok Fiuméba, sőt Amerikába vezetnek.

Hász Róbert pompás, ragyogó stílusú elbeszélő, remekül bonyolítja a cselekményt, élvezetes figurákat teremt. Miközben a nyomozás szálait követjük, megismerkedünk a több nemzetiségű kisváros életével, szokásaival, és észre sem vesszük, hogy mi is otthonosan mozgunk ebben a világban. Az már csak ráadás, hogy találkozunk az idős Jókai Mórral, Gozsdu Elekkel és Kánya Emíliával.

(Kortárs Kiadó, 2019., 3500 Ft)

Fábíán Marcell korának, a XIX. és XX. század fordulójának egyik legizgalmasabb problémáját, a női emancipáció kezdeti lépéseit tekinti át.

SZÉCSI NOÉMI LÁNYOK ÉS ASSZONYOK ARANYKÖNYVE

című kötete. Iskolapéldája ez a könyv a korszerű ismeretterjesztésnek: annak, hogy miként lehet a tudományosan megalapozott információkat, összefüggéseket könnyedén, elegánsan tálni. Hogy izgalmas legyen a korszak történéseinek és a laikus olvasónak is. Az ilyesmi rengeteg munkát és kivételes írói tehetséget igényel. Szécsi Noémi – mint valamennyi történelmi regénye és ismeretterjesztő kötete megírása előtt – komoly forráskutatást végzett. Ezúttal az első magyar orvosnő, Hugonnai Vilma (1847–1922) hátrahagyott írásait tanulmányozta a Semmelweis Orvostörténeti Múzeum Levéltárában, valamint Kóbor Noémi (a népszerű író, Kóbor Tamás lánya) kiadatlan naplóját, Beöthy Zsolt és Erdős Renée leveleit a Petőfi Irodalmi Múzeum archívumában. Átnézte a korabeli lapokat, folyóirat közleményeket és szakmunkákat, végül angol és magyar nyelven a szakirodalmat. Az sem mellékes, hogy beleásta magát a témával foglalkozó korabeli szépirodalomba, amely a női lélekről sokszor többet mond, mint bármely tudós publikáció.

Őt nagy fejezetre oszlik a könyv: Lányok teste, A test mint házassági tőke, Anyák teste, Test és lélek, Asszonyok teste. Ezeket a nagyobb egységeket kisebb alfejezetek képezik, amelyekben a divatról, a társadalmi elvárásokról, a higiénéről, a tanulásról, a szüzességről, a házasságról, a szexuális életről, gyermekvállalásról és meddőségről, a terhesség megszakításról és a betegségekről egyaránt



szó esik. Több mint száz év távlatából egyes jelenségek egészen bizarrnak tűnnek, mások pedig azt sugallják, a közgondolkodás nagyon nehezen változik. Kimondatlan azt is üzeni ez az olvasmányosan megírt könyv, hogy a feministák követeléselei jogosak voltak és maradtak. Az idő, a tudomány és a technika vívmányai a női lét megannyi kérdését megoldották, de sok mindenre nincs még válaszunk.

(Park Kiadó, 2019., 4490 Ft)

Míg száz évvel ezelőtt tabutémának számított a szexualitás, s a hirtelen támadt vonzalmak sokszor tragédiákhoz vezettek, a XX. és XXI. század fordulóján a nemi élet nyilvánosság elé tárása a világ legtermészetesebb jelensége. Az új reneszánszát élő skandináv irodalom most megismert alkotója izgalmasan árnyalja a kérdést.

GEIR GULLIKSEN MIELŐTT ELVÁLTUNK

című regénye egy tökéletesnek tűnő szexuális kapcsolaton alapuló házasság kudarcát mondja el egyes szám első személyben fájdalmasan szikáran, kommentárok nélkül. Két felnőtt, házasságban élő ember találkozik, s úgy érzi, a másik mellett megtalálja élete értelmét. Elválnak korábbi társuktól, összeházasodnak. Gyerekeik születnek,

kiteljesedik a karrierjük – a nő orvos, a férfi újságíró –, látszólag minden tökéletes körülöttük. Csak abban versenyeznek, ki ad többet a másinak, ki a szerelmesebb. A férfi azt hajtogatja, boldogan tűrné, ha a nő mással is szeretkezne. Abban is tudna gyönyörködni, annyira szereti feleségét. És egyszer csak beüt a mennykő: a nő szép lassan beleszeret egy másik férfiba, a kollégájába, aki futni, síelni, sziklát mászni hívja. Egyébként felesége van, s esze ágában sincs elválni. A férj semmit sem ért, féltékeny, fenyegetőzik, de ez csak olaj a tűzre: az asszony elhagyja.

Ez a számtalan nyelvre lefordított és nagy sikert aratott regény (a magyar fordítás Petrikovics Edit munkája) azt a fájdalmas üzenetet küldi a világba, hogy nincs tökéletes megismerés, hogy a testi vonzalom csak ideig-óráig képes elfedni az emberek között rejlő szakadékokat.

(Typotex Kiadó, 2019., 2800 Ft)

Ha a tökéletesnek látszó testi kapcsolat sem tart össze két embert, akkor mi tehetné boldogabbá világunkat? A tizenkét éves Jóshua, akit Jézusként ismer a keresztény világ, elhatározza, hogy a jeruzsálemi nagytemplomban számon kéri az Égtől, azaz édesapjától, miért hagyja, hogy az emberek szenvedjenek, miért nem segít nekik.



STÉPHANE ARFI HÁROM NAP JERUZSÁLEMBEN

című regénye azt meséli el, hogy mi történt a tizenkét éves Jézussal, amikor elhagyta szüleit a jeruzsálemi zarándokúton. Lukács evangéliuma szerint az aggódó Mária és József három nap múlva találtak rá a templomban, ahol tanítókkal vitatkozott, beszélgetett és mindenki csodálta bölcsességét.

Jézus földi életének harminchárom éve rengeteg művészt meghihletett. A szűkszavú evangélistákat ki így, ki úgy próbálta kiegészíteni. A francia nyelven publikáló, Martinique szigetén született Stéphane Arfi jó szándékú hívő emberként nyúl a történehez, izgalmas találkozásokat kreál hozzájuk, a későbbi evangéliumi szereplőket (Keresztelő Szent Jánost, Mária Magdolnát és a többieket) vonultatja fel, de nem éri be ennyivel: meg akarja fejteni a keresztény tanítás lényegét. Szerinte nem a szeretet, hanem a jóság a kulcsszó. A szeretet ugyanis heves érzelmi felindulásból születik, míg a jóság állandó jellemzője lehet az embernek. Köztudomású, hogy a legtöbb idegen nyelvben, így a franciában is, ugyanaz a szó jelöli a szerelmet és a szeretetet. Minthogy a magyarban elválik a kettő – a fellobbanó heves érzelem erősen különbözik a megértő és türelmes szeretettől –, így az író érvelése nálunk, bizony, megbicsaklik. És ezen a fordító, Takács M. József, az egyébként nagyon szép szövegben szükségképp nem tudott változtatni. Ez beárnyékolja a regény szép jeleneteit is. Kár.

(Helikon Kiadó, 2019., 3799 Ft) ♦

FÖLDES TAMÁS
GUBIK PETRA
KOC SIS DÉNES
GYÖRGYI ANNA

ZENEI VEZETŐ/KARMESTER:

KOVÁCS ADRIÁN

KARMESTER:

HERMANN SZABOLCS

RENDEZŐ:

KISS CSABA

BUDAPESTI



OPERETT SZÍNHÁZ

WWW.OPERETT.HU

OPERETT SZINHÁZ  

FELELŐS KIADÓ: KISS-B. ATILLA | FŐIGAZGATÓ





SZÖVEG ÉS KÉP –
SZABÓ EMESE



NEM FALFIRKA, MŰVÉSZET

Sokan vandalizmusnak gondolják a graffitit, a művészi ágáról megfélekednek. Pedig csodaszép tűzfalak már nálunk is vannak, a portugál fővárosban pedig komoly hagyománya van a street artnak. És közben szó sincs rombolásról.

- ◆ Múlt hónapban nyílt Budapesten a Banksy-kiállítás, amely a személyazonosságát harminc éve sikeresen titkoló művész műveit mutatja be. Az illegálisan – hivatalosan vandálként – alkotó Banksy politikai és társadalmi témájú kommentárjai a világ különböző városainak utcáit, falait, hídjait díszítik. Az alkotó semmiféle, a neve alatt futó kiállítás-hoz nem járul hozzá, de erre nincs is szükség: a nagy valószínűséggel bristoli graffitis sokszorosítva adta el nyomatait, a tárlatokon világszerte azokat mutatják be.

A kortárs művészetben őt tartják a fogyasztói társadalom, az elitizmus, a kapzsiság, az erőszak, a hadiipar, a társadalmi kirekesztettség egyik legnagyobb kritikusrának. A művész nemcsak a street art területén mozog, vannak olajfestményei, stencilezett technikájú képei is. Ezek rendszerint hihetetlen áron kelnek el aukciókon: tavaly ősszel *Devolved Parliament* című munkájáért 8,5 millió fontot adtak, az elhíresült, a leütést követően azonnal félig ledarált *Lány luftballonnalt* pedig 1 millió font fölötti áron vitték el.

Bár Banksyból, még ha személye nem is beazonosítható, csak egy van, a világ nagyvárosait számtalan művész alkotása díszíti. A street art nem egyszerű falírka, rendszerint tervezett munka. Nemcsak a nyugati világban, hanem például Irán városaiban is gyönyörű falfestmények láthatók. Sok közülük része az állami propagandának, de a legtöbb aranyos csendéletet, gyerekeket, portékat ábrázol. Művészi graffitik minden európai nagyvárosban láthatók, a street art itthon is nagy divat. Tavaly decemberben saját tűzfalat kapott Budapesten a *Macskafogó* is. A falfestést *Forgács Simon* és *Illés Hajnalka* grafikusok készítették a Színes Város Csoport felkérésére, és a szervezet művészei festették fel *Orosz Richárd* képzőművész vezetésével. Az alkotás a rajzfilm 1986-os moziplakátja alapján készült *Ternovszky Béla* engedélyével. Sokak által ismert mű az a kócsag is, amely egy újbudai társasház tűzfalat díszíti. A 300 négyzetméternél is nagyobb falfestményt tavalyelőtt készítette *Zsuffa Zsanna Lília*, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem hallgatója, szintén a Színes Város közreműködésével.

Bár szép példák Budapesten is vannak, a street art egyik legismertebb központja Lisszabon, ahol a graffitik nemcsak legitimek, hanem támogatottak is. A portugál fővárost egyfajta szabadterei múzeumként is végig lehet látogatni, történelmi központjában, széles körútjain, külső területein egyaránt láthatók utcai művészeti alkotások, falfestmények, rajzok, graffitik. Átalakítás vagy bontás előtt álló romos épületek falai, egyszerű falfelületek, aluljárók, hídpillérek egyaránt helyszínei ezeknek, közülük több nemzetközileg is elismert alkotóktól származó munka.

Az utcai művészet már régóta része a lisszaboni kultúrának. A városban a 18. századig tradicionálisan fehérre festett házak álltak, a színes, csempézett falak csak az 1755-ös nagy földrengés után jelentek meg

a gazdagabb területeken. A szegényebbeknél ennek alternatívája volt a graffiti, ők azzal díszítették házaikat. Később, az 1974-es demokratikus forradalom után a falfestmények egyre inkább az önkifejezés eszközei lettek. Ma már a graffitik egyedivé teszik az egész várost, az alkotást az önkormányzat is támogatja. Egy-egy városrészben időnként graffitifestő kampányokat, kiállításokat és versenyeket is szerveznek, azokra külföldi művészeket is meghívnak. Létrehoztak egy városművészeti galériát is azért, hogy felkutassa azokat az épületeket és falfelületeket, amelyekre – megállapodva azok tulajdonosaival – festmények kerülhetnek. A művészek elhelyezhetik alkotásaikat nagy méretű kukákon, tárolókon is. Ennek eredményeként a város sok érdekes alkotással gazdagodott.

Graffitik a város belső területein is szép számmal láthatók. A Szent György vár szomszédságában, a híres 28-as villamos vonalán az *Ebano* kollektíva segítségével irodalmi sétát is lehet tenni. Ők felkérésre készítettek olyan falfestményeket, amelyek a szomszédságukban élt portugál írókat ábrázolják. Az egyik legismertebb művész a *Bordalo II* néven alkotó *Artur Bordalo* – akinek nagyapja híres festő volt – városszerte készít olyan alkotásokat, amelyekhez mindenféle szemetet, lökhárítót, gumibroncsot, kidobott számítógépes alkatrészeket is felhasznál. Egyik legismertebb műve egy róka, amely ezen elemek miatt nem mindenhol simul a fal síkjába. Az alkotás 2017-ben készült, kapcsolódva a művész egyik kiállításához. Ugyancsak híres az a falfelületből kiemelkedő méhszobor, amely szintén hulladék felhasználásával készült a város művésztelepén. Az alkotó életpályája nem így kezdődött, kezdetben festőművész nagyapja árnyékában készített illegális graffitiket.

Lisszabonban népszerűek azok a műhelyek is, amelyek időseket is bevonnak az utcai alkotások elkészítésébe. A *The Guardian* brit lap pár évvel ezelőtti riportjában például olyan nyugdíjas csapatot mutatott be, amelynek legfiatalabb tagja 59, legidősebb pedig 90 éves volt. A *Lata 65* nevű nonprofit szervezet pedig kifejezetten 65 év felettieknek szervez graffiti workshopokat, ezzel is enyhítve a generációs szakadékot. Ötletgazdája egy fiatal építész, aki kollégájával, egy harmincas street art művészrel tart műhelyfoglalkozásokat. A csapat a város lepusztult részein szervez akciókat, azokat dobják föl színes festményeikkel. ♦



MÁRCIUSI KIMENŐ

TRADÍCIÓ ÉS REFLEXIÓK – A MAGYAR ÁLLAMI NÉPI EGYÜTTES JELMEZEINEK TÜKRÉBEN

Az érdeklődők az Együttes jelmeztervezői, Szűcs Edit és Furik Rita egyedi kiállításába csöppenhetnek a Hagyományok Házában. A tárlat egy hosszú távú, közel 15 éve tartó alkotói folyamatot igyekszik majd reprezentálni a kosztümtervezők munkáján keresztül. A kiállításban összesen 32 db, viseletbe öltöztetett kirakati baba jelenik majd meg, fele-fele arányban a két tervező munkájából, illetve előadásokon készült fotók is reprezentálják a kosztümöket. A látogatók betekinhetnek a jelmezek kialakulásának alkotói folyamatába is, abba, hogy miképp válik színpadi kosztümmé, alakul kortárs öltözékké a népviselet ihlette forma.

Budapest, Hagyományok Háza, 2020. április 15-ig



Kép: Dömölky Dániel

BOGYÓ ÉS BABÓCA – TÜNDEKÁRTYÁK

A csigafü és katicalány történetét 2010 óta három alkalommal már a filmvászonon is láhatták a gyerekek a KEDD Stúdió jóvoltából. Most elkészült a gyerekképfilm-sorozat negyedik része.

A 13+1 epizódból a gyerekek megtudhatják többek között, kinek gyűjtötte a tengerparton a legszebb kagylókat Ugró és Szellő, vagy hogy mi sült ki abból, ha a kicsiknek és nagyoknak együtt kell fociznia. A *Bogyó rajza* című történet arra világít rá, hogy amit valaki csúnyának tart, azt más szépnek láthatja, míg a Buborék és a Tündérkártya epizódok az óvodások közti konfliktusok feloldására mutat példát. A mesélőnek és a közel félszáz szereplőnek a hangját továbbra is *Pogány Judit* színművész kölcsönzi, a film rendezői *Antonin Krizsanics* és a korábban Oscar-díjra is jelölt *M. Tóth Géza*.

Országszerte a mozikban, 2020. április 2-től



AZ ÖNMAGÁBA TÉRŐ ÖSVÉNY... KONCERT J.S. BACH MŰVEIBŐL

A ConrasTon együttes a Bach Mindenkinék Fesztivál keretében lép fel. Az együttes első látásra szokványos kamaraegyüttesnek tűnik, ahol az énekest egy klasszikus hangszeres trió kíséri, ám ebben a formációban a cselló (vagy a bőgő) helyén egy modern fafúvós hangszer, basszusklarinét áll. Minden hangszer, így az énekhang is, egyenrangúan fontos szerepet játszik – a klasszikus jazzformációk mintájára –, de zenei hangvételükben a barokk concerto tradíciók a meghatározók. Ez a szempont jól hallható az általuk játszott átiratokban, amelyek általában saját munkák. Az együttes repertoárja elsősorban a nagy barokk szerzők, *Bach, Vivaldi, Händel* műveinek átiratain alapul, de előszeretettel játsszák kortárs szerzők alkotásait is.

Budapest, Lóvasút, 2020. március 17.



Kép: Szalay Krisztián

TAJTÉKOS DALOK

Március 10-én lesz *Boris Vian* francia regényíró, dalszerző születésének 100. évfordulója. A Budapesti Operettszínház ezen a napon mutatja be a dalaiból készült sanzonestet, a Tajtékos dalokat.

Kiss Csaba, az előadás rendezője még húszévesen olvasta a Tajtékos napok című regényt, és lenyűgözte őt az az életszeret, ami sugárzott a műből. „*Vian jómódú családba született, a villájuk külön tengerparttal rendelkezett. Kilencéves volt, amikor a szülei mindezt elveszítették, és 12, amikor kiderült, hogy egy szívbetegség miatt valószínűleg nem fogja megélni a 40 éves kort. 1944-ben az apját megölték, soha nem tudta meg, hogy kik és miért. A regényei*

*is megbuktak, a Tajtékos napokat 1000 példányban nyomtatták, de ennyit sem tudtak eladni belőle. Amikor később *Szívtepő* című regénye sem lett sikeres, úgy döntött, inkább dalokat ír. Ez a férfi a rengeteg tragédia ellenére derűs életet élt”* – mondta Kiss Csaba rendező, és az előadással ezt a példát szeretnék felmutatni.



A Vian által szerzett mintegy 500 dal egyike sem hangzott még el soha magyarul, most a sanzonesthez tizenegyet fordított le a színház.

Budapest, Kálmán Imre Teátrum, 2020. március 10.

FORRADALMI CSALÁDI DÉLELŐTT VADVIRÁG- EVÉSSSEL, CITERÁVAL ÉS KÉZMŰVESKEDÉSSSEL

Tavaszi, forradalmian friss szendvicsfalatokat készíthetünk *Halmos Monikával*, vadnövényekkel és vadvirágokkal. A finomságok készítése közben Sztojka biztosítja a jó hangulatot elektromos citerajátékával. A kézműves foglalkozáson pedig huszárparipát készíthetnek, illetve szélcsengőt festhetnek és kötözhetnek a gyerekek. Az eseményen a részvétel ingyenes, de a Halmos Monika vezette workshopon való részvétel regisztrációhoz kötött.

Budapest, Lóvasút, 2020. március 15.



APOSZTRÓF EST – TÖREDÉKEKBEN – ÖRKÉNY ISTVÁN-EST

A Kossuth-díjas író, dramaturg, a *Tóték* és a *Macskajáték* alkotója, az egyperces novellák műfajának megteremtője, aki írásaiban egy értelmetlennek látszó mozzanatról is a mély igazságok felé mutat. Örkény Istvánt, a világirodalmi rangú magyar groteszk próza megteremtőjét ismerhetik meg közelebbről a vendégek, a programon megidézik családját, utazásait, a Szép Szót és az Újholdat, dramaturgi és gyógyszerész munkáját, életének főbb állomásait és leveleit. Műveiből felolvasószínházban színművészek adnak elő, míg a beszélgetésben vendég lesz a „társ”, Radnóti Zsuzsa dramaturg is.

Budapest, Várkert Bazár, 2020. március 17.



A VARÁZSLATOS MAGYARORSZÁG TERMÉSZET-ESTJE

A Varázslatos Magyarország 10. születésnapját különleges rendezvénnyel ünnepli meg. Lesz beszélgetés a környezeti válságról és a fajok kipusztulásának következményeiről, világhírű természetfotósok beszélnek a munkájukról (többek között Máté Bence és egy francia mélytengeri fotós) és a kiállításon megnézhetünk 145 varázslatos természetfotót is.

Budapest, Akvárium Klub, 2020. március 25.

TÖRÉSVONALAK – AVANTGÁRD MŰVÉSZET KÖZÉP-EURÓPÁBAN

A kiállítás a modern művészet és az avantgárd közép-európai fejlődésének 1908 és 1928 közé eső, drámai változásokkal teli időszakát igyekszik megragadni táblaképek, szobrok, grafikák, tipográfiák, folyóiratok,

filmforgatókönyvek, fotográfiai kísérletek és más műtárgyak segítségével. Az alkotók névsora Kassák Lajostól Kernstok Károlyon át Márffy Ödönig, Moholy-Nagy Lászlóig, illetve Tihanyi Lajosig, Uitz Béláig és Bortnyik Sándorig terjed.

Pécs, JPM Modern Magyar Képtár, 2020. március 31-ig



NAPKERÉK – ERDÉLYI CIGÁNY NÉPZENEI KONCERT

A Napkerék című lemez 2019 májusában jelent meg a Fonó kiadásában, Kelemen László szerkesztésében, amelyen Balogh Melinda énekes és zenészbarátai az erdélyi cigányság népzenejéből adnak ízelítőt. Ezen az estén a lemez anyagából több erdélyi tájegységet érintve mutatják be az ott élő cigányság népzenejének sokszínűségét, így hallhatunk szászcsávási, észak-mezőségi, kalotaszegi, szilágysági és máramarosi muzsikát.

Budapest, Fonó Budai Zeneház, 2020. március 28.



ERKEL

ERKEL SZÍNHÁZ
ERKEL THEATRE



Richard Wagner

Parsifal

ZENÉS ÜNNEPI JÁTÉK HÁROM FELVONÁSBAN, NÉMET NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

**BRETZ GÁBOR, KOVÁCSHÁZI ISTVÁN / MAGNUS VIGILIUS, SZÁNTÓ ANDREA, KÁLMÁNDY MIHÁLY,
SZEMERÉDY KÁROLY, RÁCZ ISTVÁN**

SZÖVEGÍRÓ **RICHARD WAGNER**

RENDEZŐ **ALMÁSI-TÓTH ANDRÁS** KARMESTER **KOCSÁR BALÁZS** DÍSZLETTERVEZŐ **SEBASTIAN HANNAK**
JELMEZTERVEZŐ **IZSÁK LILI** KOREOGRÁFUS **BARTA DÓRA** DRAMATURG **PERCZEL ENIKŐ** KARIGAZGATÓ **CSIKI GÁBOR**

BEMUTATÓ: 2020. ÁPRILIS 10., ERKEL SZÍNHÁZ

OPERA
MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ

BANFF HEGYIFILM FESZTIVÁL

Az eseményen az év legjobb hegyifilmjeit nézhetik meg az érdeklődők. Vetítik többek között a *Hunza: Ski and Culture in Pakistan* című sífilmet, amelyben három francia nekivág egy hatalmas freeride kalandnak a Hunza-völgyben, messze-messze a kitaposott ösvényektől. A *The Imaginary Line*-ban egy mexikóiakból és amerikaiakból álló slackline csapat összeáll, hogy a politikai szolidaritás jegyében létrehozzon egy, a határon átívelő kötélpályát a Santa Elena kanyon felett.

Budapest, Corvin mozi, 2020. április 1–3.



BŐ SZEKUND – BŐSZE ÁDÁM ÖNÁLLÓ ESTJE

A bő egyórás produkció fanyar, gyakran szarkasztikus humorú, elsősorban a klasszikus zenei, tágabb értelemben a kultúrtörténetből válogatott sztorikból álló, közérthető, nem kizárólag a „keményvonalas” zenehallgatók által élvezhető stand-up est.



„A klasszikus zenei szakma kulisszatitkaiba és viszontagságaiba nyerünk nagyon okos és kritikus betekintést, hétköznapi nyelven, anélkül, hogy bárki észébe jutna, itt aztán a magasművészetről van szó. [...] Ez az a hangnem, ami már évtizedek óta hiányzik: a könnyed elegancia” – írja a Bő szekund Bartók Plusz Operafesztiválon elhangzó előadásáról kritikájában Szatmári Róbert, a Papageno portál kritikusja.

Budapest, Marczibányi Téri Művelődési Központ, 2020. március 17.

FOLKARÉNA - ORSZÁGOS TÁNCHÁZTALÁLKOZÓ ÉS KIRAKODÓVÁSÁR

Az Országos TáncházTalálkozó és Kirakodóvásár idén 39. alkalommal várja a népművészet és a hungarikumok szerelmeseit. Több, mint 3000 fellépő művész és kiállító mester várja az érdeklődőket a legkisebbektől a legidősebbekig. A programok gerincét az élő népzene és a néptánc, a táncház és tánctanítás adja, amelyekben néptáncegyüttesek, zeneiskolások és hagyományörző népművészek működnek közre. Mindemellett játszóház és kézműves foglalkozások, koncertek, táncbemutatók, hangszer- és fotókiállítások színesítik a rendezvényt. Az eseményre ellátogató vendégeket különleges vásári forgatag is várja, ahol hazai és határon túli mesterek kínálják kézműves portékáikat, egyedi termékeiket.

Papp László Budapest Sportaréna, 2020. március 22.



hirvilag.hu

Személyre szabható hírfolyam



mandiner | **FIGYELŐ** | pestisrációk | 888 | ripost | csupasport | fourfourtwo
vitorlázásmagazin | vidékíze | diétaésfitnessz | **NEMZETISPORT** | travelo | life | **ORIGO**
astronet | she | lokál | **MAGYARNEMZET** | likebalaton | agráriumonline
SZABADFÖLD | köpönyeg | hírtv | bama | teol | baon | **AUTÓMOTOR** | sonline |
zaol veol | vaol | kisalföld | **MINDMEGETTE** | kemma | nool | feol | heol | **BORS** |
boon **VILÁGGAZDASÁG** | haon | szon | beol | **LAKÁSKULTÚRA** | szoljon | délmagyar

2AMCÉD



MAHÓ ANDREA

„BOJTOR KATALIN
AZ ÉNEKTANÁROM,
NAGYON HÁLÁS VAGYOK
NEKI, Ő FARAGOTT
BELŐLEM ÉNEKEST.”