



SEHONNAI BITANG EMBER

A dohányról leszokóban ittam egyet Lesothóban, a börtönből megszökőben megpihentem Mexikóban, útlevelém visszavonva, nem mehetek Lisszabonba.

◆ Az iskolában két fokozatom volt, akár a traktoroknak. Ha megnyomjuk a teknőc-gombot, akkor nagyon erős lesz, egy házat is elvontat, ha viszont a nyuszit, akkor akár huszonöt kilométer per órával is képes száguldani.

Az egyes sebességem az volt, amikor a pad alatt olvastam. Ilyenkor nemcsak a vesztfáliai béke, a mitokondrium vagy a hajszálcsovesség elmélete nem érdekelt. Még az is hidegen hagyott volna, ha furcsa tömegvonzás következtében a tanár kiszakad a helyéről, a plafonon keresztül kisüvíti az űrbe, és bolygóközi pályára áll odafenn. Nem érdekelték a köpöcsővel rizst lövöldözők, pedig jó kis csatákat vívtak. Sem a körzővel szurkálók meg a szerelmes leveleket küldözők meg a madzagra kötött legyeket kínzók. Hidegen hagyott az ablaknál ülők helyszíni közvetítése, hogy az előbb elhajtott egy főszer vadiúj Mercédesszel, tutira csajokkal kereskedik, abból futja ilyenre.

Más időben és térben mozogtam. Egy rejtjeles térkép üzenetét fejtettem meg az Atlanti-óceán kellős közepén. Matrózaim fele a kötélzetbe kapaszkodva, üvöltve himbálózott ég s föld között, mert a vihar újra és újra lesodorta őket a hajó fedélzetéről. Másik felük rémületében kiitta a rumoshordók tartalmát, és részegen fetrengett a fedélközben. Vasra veretem ezt a mocskos bandát, morogtam a sárgás agyaraim közé szorított pipa csutorája mellett.

Nem is, mert azt vártam, hogy mikor tér vissza némi elemőzsiával a vadul kavargó hőésésben családunk öreg szolgája, Tarasz Nyikiforovics. A farkasvonyítás mind erősödött, a petróleumlámpa kormolt, az utolsó fahasábot dobtam a tűzre. Elszántam magam, hogy flintámmal a kézben kilépek a kertbe fáért, mikor kivágódott az ajtó, és az öreg egy ellilult szájú, valószínűtlenül szép arcú, ismeretlen fiatal lányt támogatva toppant a fapadlós szobába: „Forró vizet, Petyuska lelkem, és egy ibrik teát, de tüstént!”

Nem is, mert Larcenac markotányosnőnek álcázva surrant végig a lángokban álló Párizson, szája csiricsaré pirosra festve, szemöldöke szénnel kihúzva, frissen borotvált képén kényszeres dévaj mosoly. Durva obsitosok, bérkocsisok és tolvajok erőteljeseket csíptek a fenekébe. A bögyörészésre pofonnal választott, féltette rongyokkal kitömött dekoltázsát. Az érseki palotáig kellett eljutnia, de az őrszemek miatt csak sikátorokon, girbegurba mellékutcákon át közlekedhetett, ahol is hamar villant a tör. Maga is tartott egy hosszú kést rolyája ujjába rejtve, de a hideg vas se tudta lehűteni izgalomtól forró véréit.

Ha éppen nem olvastam a pad alatt, akkor „a tananyagba szervesen nem illeszkedő megjegyzésekkel szórakoztatam osztálytársaimat, ezért megintenek. Aláírás: Lné, Bné, Fné”.



Egyszer jártam Kamcsatkában, elestem egy tankcsapdában, olyan szép a lábikrája, hogy a szívem vágyik rája.

Feltűnési viszketegségem mellékhatásaként önként és dalolva jelentkeztem szavalni. Szavalóversenyen Kosztolányit zengtem: „*én öngyilkos leszek, mondom keserűgőn*”. Vagy Berzsenyit: „*Isten, kit a bölcs lángesze fel nem ér, csak titkon érző lelke ohajtva sejt*”. Érdekes, sose küldtek tovább ezekkel a destruktív szövegekkel. Gyanúm, hogy szüleim rajtam és klasszikusainkon keresztül törtek borsot a szocialista tanerők orra alá.

Gyakoribb gond volt, hogy ünnepélyeken is felléptem. Zsibbasztóan ismerős az érzés, ahogy ott állok a pódiumon, épp „*könnyeimnek sűrű fátyolán csillan át a vörös hadsereg*”, aztán... Filmszakadás. Vörösödöm, zsiszeg a fejem, hallásom megszűnt, hiába sűg bárki bármit. Aztán magamhoz térek, két perc vagy egy örökkévalóság után valahonnan folytatom, és gyorsan kimenekülök a versből. Ahogy egy IFA-rakomány sóder alól kecmereg ki az ember, teljesen összetörve. A legérdekesebb az amnézia, amely aztán elfelejteti velem ezt

a nyilvános megszegyenülést. És ismét ott állok egy verssel, „*hősi anyáknak zengjen ősi vivát*”... És megint filmszakadás. Így telt a gyerekkorom.

Ugorjunk egyet, huszonhárom éves vagyok, viszonylag friss apuka, gyerekestül, feleségestül Brüsszelben kötök ki egy egyetemi ösztöndíjnak köszönhetően. A Magyar Katolikus Misszió épületében lakunk, és március idusa közeledtén nyilván ajánlkozom, hogy érces hangomon elszavalom a *Nemzeti dalt*. A *Nemzeti dalt*, ugye, mindenki tudja. Én is, csak hát... „*Rabok tovább nem leszünk*”... Filmszakadás, a világ összeomlik, és ott izzadok kokárdával ékesített fehér ingemben, szép szál anyaországi ifjú, talpig belesülve a nemzeti dicsőségbe. Feleségem utólag mesélte, hogy az ilyesmiben tréfát nem ismerő külhoni magyarok felháborodva sziszegték egymásnak: „*Ki ez a fiatalember?... Mit képzelsz magáról?... Sehonnai bitang ember*”. A sűgást most se hallottam. Két perc vagy egy örökkévalóság elteltével kivágtam a retet: „*Hol sírjaink domborulnak, / unokáink leborulnak*”. Azóta legalább nem szavalok fejből nyilvánosan. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ VAGY, AMIT BIRTOKOLSZ?

A 100 dolog című filmről pszichológusszemmel

„A boldogság olyan, mint a víz: ha fogva akarod tartani, ökölbe szorított kézzel fogsz élni.” (idézet a filmből)

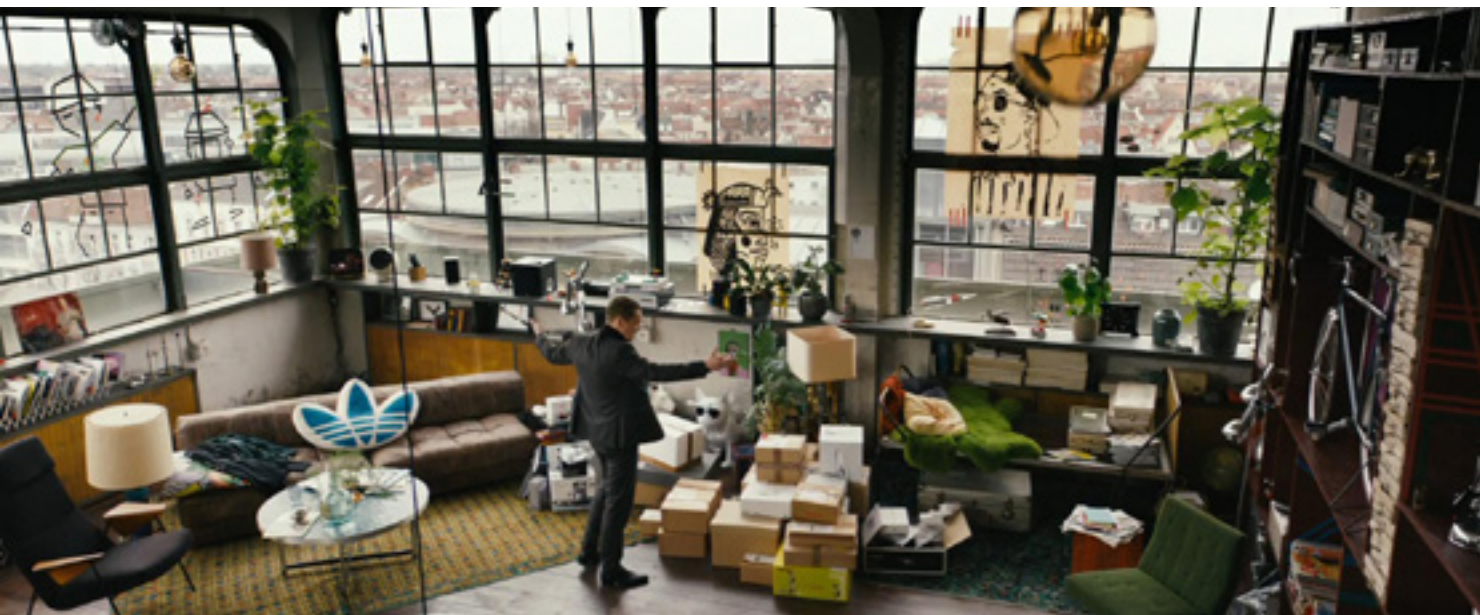
Általában túlbecsüljük azon dolgok mennyiségét és minőségét, amelyek szerintünk a boldogsághoz, illetve a kiegyensúlyozott élhető élethez elengedhetetlenek. Mindig van szebb és jobb ház, autó, jobban fizető állás, több izgalommal kecsegtető párkapcsolat, így aztán állandóan kapaszkodunk a legújabb, áhított célok felé, miközben a nagy rohanásban elfelejtjük a legfontosabb dolgot: igazán megélni az életet.

◆ A TÖRTÉNET

Toni és Paul, a 100 dolog című film főszereplői úgy élnek, mint hal a vízben. Az általuk alapított, feltörekvő start-up cég éppen egy világmegváltó telefonos applikációt fejleszt, és titokban arról ábrándoznak, hogy osztatlan sikert aratva ők lesznek a következő Steve Jobs és Wozniak. Meglehetősen közel kerülnek ehhez az eredményhez, azonban egy partalan vita meglepő fogadáshoz vezet, amelynek folyományaként anyaszült meztelenül ébrednek fel a lakásukban, ahonnan minden egyes használati tárgy eltűnt. A kihívás a következő: pontosan száz napot kell kibírniuk így, és minden nap végén csupán egyetlen tárgyat kaphatnak vissza. A tét nem kicsi: a vesztés kénytelen a részesevése felét az alkalmazottaiknak adni. Vajon kibírják az életet, ha nincsenek körülöttük a megszokott dolgaik?

Paul nagyon szenved, mert a mindennapjai egész eddig a telefonja, az internet és a fejlesztések körül forogtak, most viszont nem tud mit kezdeni a saját kavargó és nyomasztó gondolataival, amelyek elől legszívesebben a világ végére menekülne. Nincs lehetősége a jól megszokott gyógyszeréhez sem folyamodni, hiszen a vásárlás és a pénzhasználat tilos. A kissé piperkőc, mindenből a minőséget választó Toni, akárcsak az üzleti életben, ebben a helyzetben is rendkívül módszeres. Gondosan megtervezi a stratégiáját, hogy milyen sorrendben és melyik tárgyat szeretné visszakapni, hogy minél előbb helyreállítsa a saját kényelmét. Nem számol azzal a váratlan fordulattal, hogy valaki leveszi a lábáról, így különös élethelyzetekkel és furcsa érzelmekkel kell megküzdenie.

Kép: iDMb



A film szereplői a kezdeti nehézségek után megtapasztalják, hogy elegendő kevesebbet fogyasztani és kevesebb tárgyat birtokolni, a boldogság valójában nem ezen múlik.

JÓLLÉT VAGY HAJLSZA A BOLDOGSÁGÉRT?

Ha közelebbről megvizsgáljuk az egyes generációk életét, rájöhetünk, hogy a jóllétnek nincs kész, jól konzerválható recept. Dédszüleinknek, nagyszüleinknek és szüleinknek is egészen más eszményképe volt a boldog és elégedett életről. Voltak, akik létbiztonságra, békességre áhítoztak, míg mások anyagi biztonságra, vagyonra, megint mások pedig a döntés és a választás szabadságára vágytak leginkább. Paul és Toni is ráébred, hogy napjainkban a lehetőségek végtelen tárháza és a folytonos újrakezhdhetőség, illetve a bárkivé válás lehetőségének illúziója tartja fogva elménket. Ennek eredményeképpen hiába adott a létbiztonság, a pénzügyi stabilitás, illetve a választás szabadsága, sokan egyáltalán nem tudjuk, hogy kik is vagyunk valójában, a tengernyi lehetőség közül melyiket akarjuk

igazán, és nem értjük, hogy ha ilyen szerencsés helyzetben vagyunk, akkor miért nem vagyunk elégedettek?

Egyáltalán mit jelent a jóllét? A folyamatos vidám mosolyt, a sosem szűnő felszabadult örömet, a gond nélküli, elégedett életet? Egyfajta hedonista taposómalmot, az élet élvezeteinek vagy a luxusnak a hajszolását? Esetleg mindez csupán menekvés a nyomasztó gondolataink és a hiányaink elől?

Seligman, a pozitív pszichológia atyja szerint a tudományosan megalapozott jóllét összetett, komplex fogalom, amelynek öt alkotóeleme van, és ezek közül csupán az egyik a **pozitív érzélem**. Elmélete szerint a boldogság, illetve az élettél való elégedettség nem végcél, mindössze a pozitív érzélem egyik faktora. A vidám hangulat mellett fontos, hogy képesek legyünk elmélyülni, fontos



célt szolgálhassunk, legyenek jó kapcsolataink és eredményeink. **Az elmélyülés** állapotában teljesen elmerülünk a feladatban és úgy érezzük, megállt az idő, ugyanakkor a tevékenység közben ritkán jelenik meg gondolat vagy érzélem, csupán utólag címkézzük az élményt jónak. **Az értelem** annak a megélését jelenti, hogy tartozunk valahová és olyan célt szolgálunk, amit magunknál nagyobbak tartunk. **A pozitív kapcsolatokra** törekvés a jóllét fontos eleme, az élet nehéz helyzeteiben a legmegbízhatóbb támaszt a fontos kapcsolataink jelentik, illetve minden más vizsgált tevékenység közül a másokon való segítség okozza a legmegbízhatóbb növekedést a jóllét érzésében. Az ötödik elem, **a teljesítmény** a sikert és az eredményeket jelenti, amikor megéljük, hogy képesek vagyunk befolyásolni a környezetünket és nálunk van a kontroll. Önmagában az öt alkotóelem egyike sem határozza meg a jóllétet, de mindegyik szerepet játszik benne.

A pozitív érzelmek hajszolása, illetve a negatív érzelmek elnyomása éppen ellenkező hatást vált ki, mint amit elérni szeretnénk: valójában megnöveli a boldogtalanság valószínűségét. Nem kell minden pillanatban boldognak éreznünk magunkat, a jóllétnek az elmélyülés, az élet-cél, a másokkal való kapcsolat és a teljesítmény legalább olyan fontos összetevője, mint az öröm, az elégedettség vagy a boldogság érzése.

TÁRGYAK BŰVÖLETÉBEN

A film szereplői a kezdeti nehézségek után megtapasztalják az egyszerűség által elnyerhető teljességet, vagyis azt, hogy elegendő kevesebbet fogyasztani és kevesebb tárgyat birtokolni, a boldogság valójában nem ezen múlik. Őket egy fogadás indítja el a változás útján, de számunkra lehet ez egy értékalapú, önként választott életmód, ami abból a felismerésből származik, hogy a döntéseink és választásaink nemcsak személyesen ránk, hanem a környezetünkre és az egész társadalomra hatnak.

Csikszentmihályi Mihály *Tárgyaink tükrében* című könyvében amellet foglalt állást, hogy az ember szelfje jelentős mértékben azon tárgyak visszatükröződése, amelyekkel kapcsolatba kerül. Mivel az otthonunk tárgyait mi magunk választjuk (illetve selejtezzük le), a tárgyainkból pontosan lehet következtetni arra, hogy mit szeretünk és hogyan gondolkozunk. Ugyanakkor a hatás kétirányú, az otthon tárgyai maguk is alakítják a személyiségünket. A tárgyainkon keresztül sokat tanulhatunk önmagunkról is. Egy alkalommal a terapeutám azt a feladatot adta, hogy vigyek el a következő ülésre három, számomra fontos tárgyat, és ezeken keresztül meséljek magamról. Izgalmas felfedezés volt annak a megértése, hogy miként jelennek meg a tárgyokban az érzelmeim és a gondolataim, és valójában nem is a tárgyak a fontosak, hanem az emlékek, amik hozzájuk kötnek.

Támogassa a
Magyar Katolikus Egyház
szolgálatait!

Csíkszentmihályi szerint a tárgyak sok esetben nem eszközként szolgálnak bennünk, hanem mi válunk a rabszolgáikká. A tárgyak gyakran státuszszimbólumok, ezért hajlamosak vagyunk rengeteg, teljesen fölösleges dolgot felhalmozni csak azért, hogy kielégítsük a birtoklás utáni mérhetetlen vágyunkat. A folyamatos önmegvalósítás, és az igényeink hajszolása közben nem egyszerű megállni, önvizsgálatot tartani és átgondolni, hogy miért is ragaszkodunk azokhoz a dolgokhoz, amik körülöttünk vannak. Etikai szempontból talán még ennél is fontosabb kérdés, hogy vissza tudunk-e fordulni a gyűjtögetés útján, hogy tudatosan csak olyan dolgokat vásároljunk meg, amikre valóban szükségünk van.

ÚJRATANULJUK A LÉTEZÉST

Eredményekben, pontszámokban, tárgyakban és a megszerzett vagyonban mérjük a saját értékességünket és az életünket is. Mindent számszerűsítünk, s közben könyvekből, applikációk és kütyük segítségével próbáljuk a legapróbb részletekig újratanulni a létezést. Hogyan legyünk fókuszáltabbak? Hogyan lélegezzünk, sétáljunk, fussunk, együnk, mozogjunk, üljunk, aludjunk, neveljünk, szeressünk, beszéljünk helyesen? A sor a végtelenségig folytatható, s közben a legfontosabb dolog válik a legnehezebbé: benne maradni az aktuális pillanatban és megélni azt. Nem hátra és nem előre tekintetni, hanem a jelenre fókuszálni, apró dolgokat észrevenni, és virtuális helyett valódi dolgokba fektetni az energiáinkat. Jon Kabat-Zinn szerint a tudatos jelenlét „a figyelem irányításának egy különleges módja: amely a jelen pillanatra vonatkozik: annyira mentes a reaktivitástól és ítélkezéstől, illetve annyira nyitott, amennyire csak lehetséges.” A tudatos jelenlét feltétele, hogy hagyjunk magunknak időt megélni az élményeket. A slowlife mozgalom a felgyorsult világunkban a lassúság újrafelfedezését tűzte ki célul és a fogalom megtisztítását az olyan negatív asszociációktól, mint a lustaság, a semmittevés, a lemaradás vagy az élményekből való kimaradás. A lassúság megélése úja hozzásegíthet a reflektálás képességének, az együttlét élményének, illetve a meghitt közelségnek és gondoskodásnak a teljesebb megtapasztalásához. ♦



1%

Reményből jövő fakad

Kérjük rendelkezzen adója
egyházi 1%-árral!

Technikai szám

0011



www.katolikus.hu



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

Szerelmi szálak

Finom kézmozdulattal hívtam oda óra után a diákokat, jelezve, hogy bizalmas témáról lenne szó. „Igen, tanárnő?” – „Mondja, a Peti meg a Zsuzsi most akkor újra járnak?” – „Nekünk is feltűnt, hogy újra egymás mellett ülnek, szóval úgy tűnik, igen.”

◆ Gimnazistaként szerettem a csendes reggeleket. Szerettem korán beérni a suliba, a negyedik emeleti osztályteremből reggelente még a napfelkelte is pont látszott a Villányi út végében, ha volt nulladik óra. Szerettem, hogy ilyenkor még üres az osztályterem, és csak ültem az ablakban, nézve az érkező diákokat, iskolatársakat. Láttam, ahogy fűrtökben szállnak le a villamosról, és ahogy igazgatják a táskáikat. Nézttem, ahogy a még távolban levők sietnek, az iskola elé érkezők pedig üdvözlök egymást. Az a tavaszi reggel is nagyon szép volt. De akkor egyszer csak megláttam őket. Szívem nagy szerelme, aki előző félévben még nekem udvarolt és hívott el moziba, most érkezett a sulis elé. Üdvözölt egy hosszú szőke hajú lányt, majd kézen fogva besétáltak az ajtón. KÉ-ZEN-FOG-VA!!! Hogyan lehetséges ez? Úgy volt, hogy majd elmegyünk libegőzni, igaz, én is lemondtam pár randit és ő sem jelentkezett egy ideje, de... Kézen fogva mással?! Hát nem tudja, mennyire odavagyok érte? Rémes, torokszorító félelemmel futottam le másfél emeletet, ahol a lépcső olyan tágas, hogy egy pihenőről rá lehet látni az alsóbb emeletekre. Jól láttam: tényleg kézen fogva jönnek. A döbbenet és a meglepettség állapotából a becsengetés riasztott fel. Te jó ég! Elfelejtettem, hogy törli témazáróval kezdünk.

Visszanézve, a fenti történet már inkább megmolyogtat, mint feldúl. De akkoriban nem így éreztem,

lényegében az volt az első szakításom. Hasonlóképp diákomhoz, Petihez, akivel Zsuzsi egy szép napon szakított. A történelekről nem értesültem azonnal, hisz biosztárnaként csak kevés időt töltök a csoporttal, de Peti dolgozatán egyértelműen látszott, hogy nem készült. Vagy legalábbis ezt gondoltam akkor. Amikor már a jegyek kihirdetésénél a füle botját sem mozdította a kettes hírére, azért megérdeklődtem az egyik osztálytársától, hogy mi a helyzet vele. „Tanárnő nem hallotta? A Zsuzsi dobta.” – „Ó!” Úgy döntöttem, valamit jó lenne kitálatni, így egyik óra után odahívtam. „Na most akkor mi lesz azzal a bioszfakt álommal? Ahhoz jobb jegyek kellene, Péter!” – „Á, tanárnő, nemtom, olyan mindegy... Már nem jöhet össze a négyegészötös átlag ilyen jegyekkel. Hagyom...” – „Mi lenne, ha beadandóval vagy más feladattal feljavíthatná a jegyet? Például biológiai szempontból roppant különleges folyamat az, ami most épp zajlik önben.” Zavartan, de érdeklődve néz. „Mármint?” – „A szerelemnek és a szakításnak saját biokémiája van, és óriási irodalma.” – „De tanárnő, ez nem is tananyag még...” – „És?! Biológia nem? Ha ír egy önmegfigyelést, elmagyarázza, hogy amit most érez, azt mi okozza, mögé rakja az irodalmat, akkor simán fel tudom húzni a jegyét. A dolgozatot is újraírhatja.” – „Ez komoly? Még van esélyem bioszfaktra jelentkezni?” – „Sőt, oda kifejezetten olyan embereket várok, akik meg tudnak küzdeni a nehézségeikkel.” – „Jól van, tanárnő, hát, megpróbálhatom. Ennél rosszabb már úgyse lesz.”

”

A szerelemnek és a szakításnak saját biokémiája van, és óriási irodalma.

A beadandó elkészült, és bár elsőre nem lett kiváló, a visszajelzésem után egy kis második körös munkával eléggé jól sikerült. Peti megértette, mi történt benne a szerelem fázisában, és azt is, hogy a szakítás miért ilyen rossz: szinte pontosan olyan reakciót vált ki a szervezetben, mint a valós fizikai fájdalom. Az evolúciós háttere a csoportból való kizártság elkerülése szinte bármi áron, hisz a természeti társadalmakban a közösség jelentette a túlélést: a biztonságot és az élelmet. A szakítás fájdalma azért ilyen nagy, hogy az egyed lehetőleg mindenáron kerülje el azt, hogy a csoportból kihulljon. Ha a fájdalom mégis elkerülhetetlen, akkor a legjobb orvosság a szociális kapcsolatok megerősítése. Azaz időtöltés a barátainkkal. Egy közös fagyizás, séta vagy jó beszélgetés tudományosan igazolt gyógyhatással van az elhagyott emberre, de már akkor is nagyon jót teszünk, ha egy szívecskét küldünk Messengeren vagy SMS-ben az illetőnek.

Petit és Zsuzsit egy hónappal később ismét együtt láttam délutánonként, közösen készültek a közelgő tanulmányi versenyre. A magánéletük részleteit nem ismertem, de annak örültem, hogy úgy tűnt, jól vannak. Tulajdonképpen irigykedve gondolok rájuk, abban az értelemben, hogy milyen jó is lett volna, ha annak idején az első „szakításom” után azt a történelemdolgozatot nem kellett volna megírnom, vagy megismételhettem volna. Esetleg készíthettem volna egy beadandót a nagy történelmi szerelmekről, tudtommal van belőlük bőven. Lehet, hogy nemcsak a jegyem lett volna jobb, hanem a hosszú távú viszonyom is a történelemmel – ami jelenleg inkább érdektelen távkapcsolat... De talán még nem késő utánanézni, mi is történt Cézárral és Kleopátrával. ♦



*Tanárnő,
kérem!*

A Képmás új podcastja Joós Andreával

A Tanárnő, kérem! podcast olyan emberekről szól, akik a jövőért dolgoznak. Innovátorokról, inspiráló és bátor vízionáriusokról, akik az oktatás és a pszichológia területén tesznek azért, hogy közös jövőnk értékesebbé váljon.

KÉPMÁS >





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

TÚPONTOSAN, ÁLOMSZÉPEN

A kézimunkázás örömét hozza vissza az emberek életébe egy új program

A nyolcvanas években édesanyám és a barátnői még rendszeresen összejártak kézimunkázni. A kilencvenes évekre egyre ritkábbak lettek ezek az összejövetelek. Több mint húsz év telt el, mire újra beültem egy csoportos kézimunka programra. A Magyar Nemzeti Múzeumban a *Rotschild Klára* műveit bemutató kiállítás apropóján tart kézműves foglalkozásokat a Kézimunka Akadémia. A *Balassi Bálint* ihlette táskadíszítő workshopon találkoztunk az ötletgazdával.

◆ **Körtvély Adrienne** és **Springer Orsolya** divat- és stílustervezéssel foglalkozik huszonöt éve. A sokéves munka- és élettapasztalat után 2019 februárjában társultak arra a közös miszióra, hogy a mai emberek életébe visszahozzák a kézimunka örömét. Ezzel nem csak a hagyományokat kívánják aktívan életben tartani. Modern eszközökkel hozzák vissza a leegyszerűsített világunkba azokat az elhanyagolt, finommotorikus mozgásokat, amellyel nemcsak a kezünket, de az agyunkat is fejlesztjük.

A programon Adrienne-től megtudom: „A Kézimunka Akadémia célja, hogy hagyományőrző tartalmak fejlesztésével alternatívát teremtsen a kézírásnak. Az elmúlt 15 évben az elektronikai eszközök az átlagember számára is könnyen elérhetővé váltak. Ezek napi szintű használata, a technológiák, alkalmazások fejlődése egyrészt előnyt jelent, közelebb kerül a távol, ismerőssé válik az ismeretlen, a technikai fejlődésnek ugyanakkor árnyoldala is van. Az olyan napi rutin például, mint a kézírás, teljesen háttérbe szorult. A mentális egészség megőrzéséhez viszont szükségünk van a kéz finommotorikus tevékenységének fenntartására. Nélküle

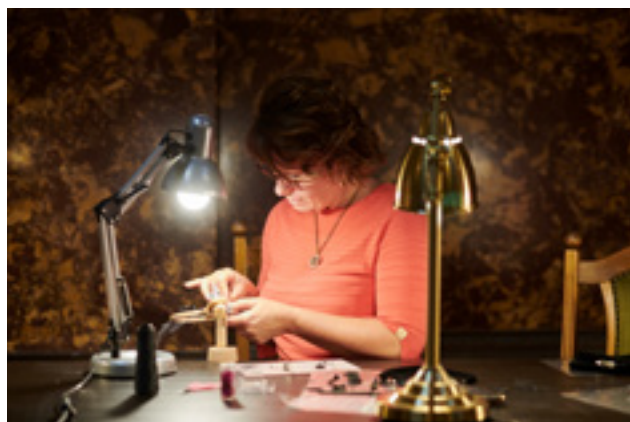


az egészséges, felnőtt emberek szem-kéz koordinációja, a térbeli tájékozódási és egyáltalán az önálló életre való alkalmasság képessége csökken. Mindenképpen szükség van az életünkben olyan tevékenységre, amely ezt pótolja. Mi úgy gondoljuk, hogy a couture hímzés lehet az új kézírás. A hímzés bárki számára elérhető, nem igényel nehezen hozzáférhető helyszíneket, erőforrásokat.”

Orsolya azt vallja, hogy a fenntarthatóság záloga a kézműves tevékenységekhez való visszatérés, a nagyipari túltermeléssel szemben az egyedi igények kielégítése, az érték teremtése a viseletkultúrában is, hogy a hosszsan készülő darabokat viselőik hosszán is hordják és megbecsülik.

„Az értéket számunkra az öltözködés terén a természetes alapanyagok minőségi megmunkálása, a multifunkcionalitás, a variálhatóság, az átalakíthatóság és az újraalakíthatóság jelenti. Olyan öltözékeket szándékozunk tervezni, amelyek nem kerülnek szemétkébe, és akár generációról generációra továbbadhatók. Olyan hagyományos kézműves, illetve művészi technikákat alkalmazunk, mint a kézi hímzés (ennek egészen különleges formái is), a hajócsipke-készítés, a gyöngyfüzés. A hagyományokat nemcsak a technikák felelevenítésével igyekszünk ápolni, hanem azzal is, hogy felhasználjuk azok motívumkincsének újraértelmezett formáit.

A couture azonban természetéből fakadóan csak kevesek számára érhető el, a slow design és fenntarthatóság gondolata viszont akkor szökken szárba, ha minél szélesebb körben elterjeszhető.



Erre igen alkalmasak azok a módszerek, amelyek bevonják a használókat saját tárgyaik elkészítésébe. Ruhák esetén ez például egy egyszerű öltözék egyedi díszítése lehet.”

Adrienne-t egy külön beszélgetésre is elcsípem, a kezdetekről kérdezem, arról, hogyan találkoztak.

– Egy évfolyamon végeztünk a Budapest Divatiskolában, ami akkor a Magyar Divatintézetben működött. Pörgős élet volt, nagyon jó tanáraink és lehetőségeink voltak, a divatszaktól kívülről-belülről láttuk. Csak egy éve dolgozunk együtt, de az elmúlt években folyamatosan követtük egymás munkáit. Sőt, egy baráti körrel jó pár éve szakmai utazásokat tartunk minden évben, itt is mindketten oszlopos tagok vagyunk.

– Milyen foglalkozásaitok vannak?

– Jelenleg a Tűbetűzés – monogramhímző és Tambour – couture hímző workshopok futnak, de hamarosan

indítunk tűfestő, bullion hímzés, 3D hímzés és komplex couture kurzusokat is.

Ezek általában olyan technikák, amelyek a világ több táján virágoznak, nálunk azonban egy kicsit elkoptak, szinte feledésbe merültek. Mondhatjuk, hogy Csipkerózsa álmukból ébresztjük ezeket a technikákat.

– Vannak konkrét megkeresések, hogy milyen workshopot tartsatok? A Tambour hímzés például hogy merült fel?

– Saját kurzusaink mellett szerencsés módon a szakma is felfigyelt ránk. Elsőként a Történelmi vásárok eseményein jelentünk meg a Magyar Nemzeti Múzeumban, tavaly decemberben. Majd a Rothschild Klára életét és munkáit bemutató kiállítás kurátora, Simonovics Ildikó talált ránk, így már több, couture díszítőtechnikát bemutató eseményt tervezünk kifejezetten a múzeum felkérésére.

KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!

SZENT
István
RÁDIÓ ÉS TELEVÍZIÓ

Szintén konkrét kérésre építettünk fel egy tematikát a karácsony előtt szervezett Csillaghegyi Gyapjúnapra is, ahol gyerekekkel, felnőttekkel hímeztünk alapöltéseket tartalmazó filc karácsonyfadíszeket. A Tambour egy nagyon különleges és praktikus hímzésfajta, abszolút alap a couture technikák között. Egy kis piackutatás után kiderült, hogy ezt ismerik, és többen szeretnék is megtanulni.

– Kik keresik a foglalkozásokat? Teljesen kezdők is be mernek jelentkezni?

– Keresi a szakma, mert például Tambour-oktatás ilyen tematikával máshol nincs. Keresik azokat is, akik kézműves hobbitak úznek szabadidejükben, és van céges, csapat-építő felkérésünk is.

– Honnan hova tudtok eljutni egy teljesen kezdővel?

– Bármeddig, ha van benne kitartás. Orsi olyan távlatokat nyit, hogy az ember képzelete szárnyal tőle, húzza őt a kitartás felé.

– Magasabb szintű képzéseket terveztek? Olyanra gondolkodok, ahol például varrónők sajátíthatnak el különleges, díszítő technikákat?

– Igen, szeretnénk kifejezetten szakmabelieknek szóló kurzusokat is indítani. Alapvetően három irányban gondolkodunk: professzionális hímzésoktatás, hagyományokra építő, couture hímzőműhely alapítása és a készségfejlesztés, egészségmegőrzés célzattal végzett kézi hímzés, mint hobbitevékenység széles körű népszerűsítése.

– Mi a cél? Hol látjátok a Kézimunka Akadémiát 5 év múlva?

– Nagyon szeretnénk, ha egy nagy és állandóan növekvő, elkötelezett közösség napi-heti szinten okosítaná a kezét velünk. Szeretnénk, ha ennek látványos mérföldkövei lennének, ami még több embert vonz. Vágyunk olyan megrendelésekre, amelyek közösségi műhelyekben készülnek. Például szállodákba vagy más attrakatív terekbe nagy méretű kárpitok, mivel nemcsak divat oldalról érdekes a couture, lakberendezési, belsőépítészeti kihívásokra is szívesen reflektálnánk. ♦

A kedvezményezett adószáma:

18578726-2-10

A kedvezményezett neve:

**Magyar Katolikus
Rádió Alapítvány**

Eger	91.8 Mhz
Gyöngyös	102,2 Mhz
Enes	95.4 Mhz
Miskolc	95,8 Mhz
Hatvan	94,0 Mhz
Tokaj	91,8 Mhz
Törökszentmiklós	96,4 Mhz
Sátoraljaújhely	90,6 Mhz
Kisújszállás	103,2 Mhz

