



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

HOGYAN KEZELJÜK KAMASZ GYERMEKÜNK ÉRZELEMKITÖRÉSEIT?

A Pirula Panda című filmről
pszichológusszemmel

A felnövekedés sem a gyermek, sem a szülő számára nem egyszerű feladat. Mire a szülő kettőt pislog, az apró lény, aki épp csak megszületett, már öntudatos kamasz, aki szinte harapja az életet, ezer dolgot próbálna ki egyszerre, de jaj, csak az ősökkel ne kéne annyi időt eltölteni. A szülő pedig próbálja megérteni, hová tűnt a csemetéje ebben a megváltozott testben, és mikor lesz az, amikor nem fullad vitába a legegyszerűbb beszélgetés is.

◆ A TÖRTÉNET

A *Pirula Panda* főszereplőjének, Mei Leenek a története mindannyiunké, hiszen mindenkinek végig kell élnie a kamaszkor útkeresését, rátalálnia önmagára, elszakadni, majd más minőségben visszatérni, és valahogy nem beleragadni ebbe az érzelmi hullámvasútszerű állapotba. Mei Lee 13 éves, kissé túlbuzgó diák, aki Torontóban él a szüleivel, akik aktívan ápolják ázsiai gyökereiket és a hagyományokat: egy templomot vezetnek.

Mei Lee látszólag jól beilleszkedett a kortárs közegbe: vannak barátai, iskolai teljesítményében maximalista, szinte csak ötösöket hoz, zeneórákra jár, és életre-halálra szereti a matematikát. Úgy tűnik, semmi sem billentheti ki a belső egyensúlyi állapotából, még az sem, hogy a barátnői már javában kamaszodnak, és csillogó szemekkel bámulják a helyes fiúkat.



A GYERMEKI RAJONGÁSBÓL
és a mindenről gondoskodó ember
szerepekből idővel egy felnőtt viszony
formálódik, amelyben a gyermekünk már
nem mindenható lénynek lát bennünket,
hanem egy valóságos személynek.



Azon túl, hogy Mei Lee is odavan minden idők legklasszabb zenekaráért, a 4 Townért (és nem csupán a zenéjük miatt), nem érti, mit lehet annyira megbámulni a hétköznapi fiúkon. Jóklány imázsa mögött ott áll az édesanyja, aki folyton a tanulmányokra, a tudásra és az ebből következő eredményekre helyezi a hangsúlyt. A józan ész, amit képvisel, nem fér össze holmi kamaszos lázálmodokkal, szerelmekkel, rajongással. Úgy tűnik, anyja eldöntötte magában, hogy kerül, amibe kerül, ő már előre megfékezi a tinikre jellemző ámokfutást, és csírájában fojtja el lánya impulzív törekvéseit. Ennek következtében azonban számtalan olyan helyzetnek teszi ki Mei Leet, amikor a kislány legszívesebben elsüllyedne szégyenében.

A testi és személyiségfejlődést nem lehet parancszoóra megállítani, Mei Leet a hormonjai néha megőrjítik, és valahányszor felfokozott érzelmi állapotba kerül, hirtelen egy nagy és szőrös, vörös pandává változik. Hamar kiderül, hogy nincs egyedül a problémájával: családja nőtagjai mind megküzdöttek a saját vörös pandájukkal, amikor abba a korba értek, mint most Mei Lee. Hogy ez áldás vagy átok, azt nehéz eldönteni.

Bár olykor szeretnénk, ha a környezetünk gondolatolvasó lenne, és pontosan kitalálná mi a bajunk, mégis rémisztő, amikor tényleg látható, hogy valami nem stimmel velünk. Egy szőrös panda mindenre alkalmas, csak arra nem, hogy észrevétlen maradjon a többiek előtt. Mei Lee rettenetesen szégyelli magát, a szőrös testét, és kérésbejtő számára, hogy látszólag nem tudja kontrollálni,

ami vele történik. Legszívesebben elmenekülne az egész elől, ám barátai bátorítására mégis kísérletet tesz arra, hogy jobban kiismerje a vörös pandaság csínját-bínját, és megpróbálja együtt élni vele.

A film készítői egy női felnövekedéstörténetet alkottak, ami azonban nemcsak a lányoknak és nőknek lehet érdekes, hanem azoknak a férfiaknak is, akik szeretnék jobban megérteni a női szempontokat. Nemcsak a mondanivalója, hanem a nosztalgikus hangulata is gondoskodik arról, hogy a családi mozizás a felnőttek számára is élvezetes legyen, ugyanis a mese visszarepít bennünket a 2000-es évek elejére, amikor mi, szülők a kamaszéveinket éltük.

A FELNÖVEKEDÉS TÖRTÉNETE

Tinédzserkorban csak úgy áradnak és hullámznak az érzelmek, a homlokunkra pedig akár ki is tehetnénk a „felújítás miatt átmenetileg zárva” táblát, hiszen a gátló funkcióink sem úgy működnek, ahogy kellene, miközben teljes a képzavar arról, hogy kik is vagyunk, merre tartunk, mit akarunk. Mei Lee, mintha legbelül pontosan tudná, hogy mit akar (pontosan abban azt, hogy mit nem akar), de nehéz felvállalnia mindezt, amikor a származási családja teljesen más értékrendet képvisel.

Életkorának megfelelően a kortársai felé fordul, és láthatjuk, milyen nehéz és embert próbáló feladat érzelmileg elszakadni a szülőktől, miközben fogalmunk sincs arról, hogy jó ötlet-e mindez, vagy hatalmas baklövés. Ez pedig óriási ambivalenciát rejt magában, hiszen egyszerre szeretnénk függetlenné és a saját utunkra lépni,

illetve megmaradni a biztonságos meleg fészekben. Bármennyire is próbáljuk megmutatni, hogy teljesen másképp látjuk és éljük az életet, mint a szüleink, lépten nyomon szembesülünk azzal, hogy a családjunk nem csupán genetikai, hanem szociális értelemben is nagy hatást gyakorol a fejlődésünkre, a világlátásunkra, az identitásunkra és az öndefiníciónkra. Felismerjük, hogy a szüleink, a közeli hozzátartozóink és mindazok a szokások és hagyományok, amelyek a családjunkat jellemzik, szerepmódként működnek, és formálják a szokásainkat, megküzdési stratégiánkat és értékeinket. Ezeket nem lehet egyetlen mozdulattal leseperni az asztalról, hiszen ezzel a bennünk rejlő örökségre mondanánk nemet, aminek elfogadása és feldolgozása alapozza meg a helyes önszeretetet és önismeretet.

A serdülőkor éveit a gyermekkor idealizált belső képei összetörnek és átrendeződnek, ez pedig így van jól, még akkor is, ha nehéz és fájdalmas a folyamat. A szülővel való viszony újraértékelése nem a véget jelenti, még akkor sem, ha szülőként olykor azt érezzük, hogy a régen kedves, szorgalmas és szófogadó gyermekünk egy ismeretlen és furcsa lényé változott át egyetlen varázsütésre. Valójában azonban éppen új szintre lép a kapcsolatunk: a gyermeki rajongásból és a mindenről gondoskodó ember szerepekből idővel egy felnőtt viszony formálódik, amelyben a gyermekünk már nem mindenható lénynek lát bennünket, hanem egy valóságos személynek.

Ebben az időszakban a kamasz próbálgatja a határokat, nagyobb önállóságra és függetlenségre törekszik, ami azzal jár, hogy gyakran elviselhetetlenül viselkedik. Ebben a leválási folyamatban nagy segítségére vannak a barátok, akik a fejlődését támogatják, akik mellett új szerepeket és helyzeteket próbálhat ki. Ugyanakkor a sok kortárs kapcsolat mellett is megéli a veszteséget, ami a korábbi szoros szülő-gyerekek kapcsolatától való eltávolodásból fakad.

A szülők ezt gyakran abból veszik észre, hogy az egyik pillanatban teljes mértékben elutasító kamasz gyermekük a következő percben az érdeklődés, a minőségi idő és a kapcsolódás hiányát kéri számon rajtuk. Ez pedig a szülők számára is igen megterhelő érzelmileg, így jó, ha tudnak egymásra vagy a barátokra támaszkodni, ami hozzásegíti őket ahhoz, hogy a serdülő érzelmi hullámzását elhordozzák. Megnyugtató lehet Vikár György gondolata, aki úgy fogalmaz, addig jó, amíg hullámzanak az érzelmek kamaszkorban, mert ez a fejlődés jele, ám ha a serdülő hosszabb időre beleragad egy érzelmi állapotba, akkor gond van, és segítségre szorul.

Filmünk kissé diszfunkcionálisan működő anyalánya párosa is keresztülmegy ezen a folyamaton. Végigkövethetjük, ahogy Mei Lee anyukája először teljesen kiakad azon, hogy lánya saját maga akarja a döntéseit meghozni, majd szép lassan ráébred, hogy gyermeke immár a saját útját járja, ő vállal felelősséget a testéért és a döntéseiért, neki pedig szülőként a tökéletesség elvárása helyett olyannak kell elfogadnia és szeretnie őt, amilyen. Még ha ehhez szükség van egy cseppnyi varázslatra is...

NŐI SZEMSZÖG

A film másik nagy kérdése, hogy mihez kezdünk azokkal a zabolátlan érzelmekkel és ösztönökkel, amik mindannyiunkban ott dúlnak? Mei Lee családjának női tagjai azt vallják, hogy „a bennünk lévő szörnyet száműznünk kell ahhoz, hogy valódi önmagunk lehessünk”. Édesapja szerető odafordulása világítja meg a másik utat, miszerint „a cél nem az, hogy a rossz dolgokat száműzzük, hanem hogy együtt éljünk velük”. Különösen nehéz ezt egy olyan családban elfogadni, ahol a tagok olyan hiedelmeket cipelnek magukkal, mint amit Mei Lee anyukája megfogalmaz: „Tökéletesnek kell lennem, és tudom, hogy soha nem leszek elég jó az anyámnak vagy bárkinek.”

A nehéz női küldetések mellett egy pillanatra felvillan a női összetartás és testvériség képe is, amikor Mei Lee nagymamája jön látogatóba, és az édesanyja ugyanúgy fél a tekintélyes nagymamától, mint a gyermek, mégis nehezen veszi észre a családi párhuzamokat, és hogy milyen terheket adnak át egymásnak generációról generációra. A film lépésről lépésre mutatja be azt a lelki utat, amelyet Mei Lee édesanyja jár, amikor szembenéz a merev és kontrolláló viselkedés mögött meghúzódó sebekkel, traumákkal, és a saját anyjához fűződő nehéz kapcsolatával. A film zseniális, hogy mindeközben nem csinál bűnbakot egyik szereplőből sem, mégis bemutatja a különböző szemszögeket.

Végül Mei Lee édesanyja is ráébred arra, hogy nem kell szupernőnek lennie az élete minden pillanatában és helyzetében. Hiszen amikor a tökéletesség reményében elzárjuk a vágyainkat és a nehéz érzéseinket, akkor minden energiánkat ezek elnyomása fogja felemészteni, ami amellel, hogy feszültséggel jár, a kreatív energiáink felszínre kerülését is megakadályozza. Mei Leenek sok örömet okoz a pandája, aminek a bőrében népszerű, laza és humoros. Ahhoz, hogy a valódi önmaga lehessen, nem száműznie kell, hanem megismernie és megtanulni kezelni mindazt, amit képvisel. ♦

Parhuzamos

valóságok





PÁRHUZAMOS VALÓSÁGOK

Az utóbbi hónapokban több olyan jelentős esemény történt, amelyre kénytelenek voltunk reagálni. Alig lábaltunk ki a járványhelyzetből – ha túl vagyunk rajta egyáltalán –, megjelent a háború fenyegető rémsége, miközben hazánkban zajlott a parlamenti képviselők választása. Számos látásmóddal, véleménnyel találkoztam. Vajon miért tapasztalunk azonos eseményeket ennyire másképpen? Miért érzi magát az egyik személy szörnyen attól az eseménytől, amelyik másnak nem jelent problémát? Mi határozza meg az érzéseinket?

◆ A TYÚK VAGY A TOJÁS?

Vajon melyik volt előbb: a gondolat vagy az érzelem? Amikor próbáljuk eldönteni a kérdést, általában az érzelemből indulunk ki. „Borzasztóan érzem magam, tehát egyre negatívabb leszek, és egyre sötétebben látom a világot.” Így igaz. De nem lehetséges, hogy mindezt mégis megelőzi egy észrevétlenül bekúszó, rossz gondolat?

Bizonyos elméletalkotók (például Richard Lazarus) szerint az érzelmek keletkezésének meghatározó része egy ún. kognitív kiértékelési folyamat, amelynek során automatikusan konstatáljuk, vajon az adott helyzet mennyire veszélyes, ill. ránk nézve pozitív vagy negatív kimenetellel jár. Vagyis ha a főnököm udvariatlanul beszél velem, rögtön kialakul a benyomásom arról, mit jelent ez nekem. Ha egyébként is egy faragatlan figura, és mindenkiel így kommunikál, akkor nem tulajdonítok jelentőséget az egésznek, bár nem kellemes élmény egy pokróc felettes, és talán hosszabb távon elgondolkodom a munkahelyváltás lehetőségén. Abban az esetben viszont, ha egy bűbajos ember, és általában velem is korrekt, akkor megszólalhat bennem a vészcsengő, ami komolyabb bevonódást igényelhet részemről. Ebben a pillanatban még csak azt érzem, hogy mi ketten most nem jövünk ki jól egymással, az indulat és a testi reakció csak a második kognitív kiértékelést követően tisztázódik bennem. Ebben játszanak jelentős szerepet a hiedelmeim.

Gondolataink nem a valóság pontos tükröződései, nem tények, csupán mentális események.

GONDOLATOK CSAPDÁJÁBAN

Mire gondolhatunk, amikor a vezető, akivel egyébként jó viszonyban vagyunk, nem kedves velünk? „Talán bal lábbal kelt fel.” „Neki is beszólt valaki.” „Hiányosságokat fedezett fel a munkavégzésemben.” „Haragszik rám.” „Valami hibát követtem el, ami miatt gondja akadt.” „Most ki fog rúgni.” „Biztos nagyon eltoltam egy fontos projektet, az egész cégnek befellegzett.” „Egy balfék vagyok.” „Mindig mindent elrontok.”

Attól függően, miként értelmezem a helyzetet, egészen eltérő érzelmeket élhetek meg. Amennyiben a főnök viselkedésének okát külső körülményekben találok meg, kevésbé veszem magamra a modortalanságát. Ha viszont benne rejlő okokat feltételezek, akkor rá irányul a méltatlankodásom, bosszankodásom, dühöm, vagy tőle kezdek el tartani. Ugyanakkor saját magamat is tekintethetem a probléma okának, amivel gyakran a büntudat érzése párosul. Ha az egész helyzetnek nagy jelentőséget tulajdonítok, félni fogok, vajon egyáltalán megmarad-e az állásom. A legsúlyosabb esetben minden baj forrásának önmagamot tartom, és eljuthatok a reménytelenség, kilátástalanság és depresszió érzéseibe.

AZ ÉN IGAZSÁGOM NEM A TE IGAZSÁGOD!

Márk szülei hosszú évek óta pereskednek egymással a 15 éves fiú elhelyezése és szükségleteinek finanszírozása miatt. Az anya elmondása szerint az exférje szeretet- és érzelmerkifejezésre képtelen, önző ember, aki csak az anyagiakkal törődik. Nem tudja a fia emocionális igényeit kielégíteni, mindent a pénzzel akar megoldani. Az apa szerint a volt neje egy pénzéhes hárpia, aki komoly összegeket nyúlt le

tőle gyerektartás címén. Ráadásul nem engedi, hogy a fiú rendszeresen látogassa az apját. Márkot nem érintette jól a szülők elhúzódozó civakodása, így pszichológus bevonására került sor. A családkonkultáció során igyekeztünk elfogadható kompromisszumra jutni mindkettőjükkel. Nagyjából egy évvel később a szülők egymástól függetlenül pszichológiai szakvéleményt kértek a korábban lezajlott folyamatról. Mindketten szóról szóra ugyanazt a véleményt kapták kézhez, ám a tényeket olvasva mindketten módosításokat szerettek volna eszközölni a szövegben, amit elutasítottam. Mindketten meg voltak győződve az igazságról és arról, hogy a pszichológiai vélemény az ő álláspontjukat támasztja alá. Végül mindketten ugyanazt a véleményt nyújtották be a bíróságra, ügyvédek nyilvánvalóan homlokegyenest ellenkező értelmezésével.

A felek valósága vélekedéseik és hiedelmeik függvényében teljesen eltért egymástól, ezért ugyanazokat a tényeket egészen másképpen látták. A nő az apát veszélyeztetőnek, akire nem lehet rábízni a gyereket. A férfi a nőt csalónak, aki ki akarja őt forgatni a vagyonából, és el akarja tőle szakítani a fiát. Hol van hát az igazság? Mindenkinek a maga valóságában.

KÍVÁNCISÁG, NYITOTTSÁG, ELFOGADÁS

Vajon az egymás mellett létező hiedelem-univerzumoknak lehet közös metszete? A tudatos jelenlét elérésére irányuló technikák éppen azokat a tulajdonságainkat fejlesztik, amelyek képessé tehetnek bennünket a közös halmaz felfedezésére. A módszer kutatói (például John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal; Perczel-Forintos Dóra és munkatársai; Szondy Máté és munkatársai) abból az alapfeltevésből indulnak ki, hogy érzelmi reakcióink nem az egyes helyzeteken alapulnak, sokkal inkább azok értelmezéseiben. Hiedelmeink, látásmódunk meghatározzák, miként éljük meg az egyes helyzeteket, hiszen ezek saját korábbi tapasztalatainkra támaszkodnak. Ugyanazt a szituációt különböző emberek különbözőképpen értelmezhetik, ami rámutat a gondolatok szubjektív voltára. Vagyis gondolataink nem a valóság pontos tükröződései, nem tények, csupán mentális események. És mivel ezeket mi magunk hozzuk létre, képesek vagyunk megváltoztatni őket. Az én gondolatom az én valóságom, a tiéd pedig a te valóságod. Amikor meghallgatom a te valóságod magyarázatát tőled, érdeklődésre, nyitottságra van szükségem ahhoz, hogy képes legyek befogadni. Empátiára a megértéshez. Ítélezésmenstességre és elfogadásra a különbségek tudomásulvételéhez. Toleranciára a békés együttéléshez. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

RENDELÉS

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószelekrény egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükrözésben ott az összes előző kép.

♦ **1.** Strand, délutáni nap, zsvaj, vízcsobogás, labdapuffanás. Apa és fia vizes papucsban cuppognak a büfé felé. Kezük már összeér anélkül, hogy az egyiknek ágaskodnia, a másiknak pedig hajolnia kellene, bár amíg a nagy egyet lép, a kicsi hármat is szaporáz. Megállnak, a gyerek leguggol, motoz a fűben, az apa pár lépés után áll csak meg.

– Menjünk, ne álljunk le minden csigánál, mert elfogy a fagyí!

– Kapok a sült krumplidból?

– Ma nem veszünk krumplit, anya főzött.

A gyerekpapucsba bekerül egy kavics, meg kell vizsgálni, mielőtt megérkeznek az asztalokhoz. A férfi felrakja a fiúcskát az egyik műanyag székre. A mozdulat színpadiasan lassú, a gyerek sükségtelenül magasra lendül, mint az Oroszlánkirályban. A vékonyka karokra támasztott fejecske figyelmesen hallgatja az asztallap fölött, ahogy Apa elszórazoztatja a pincéernőt, a kisgyerekes apukákat szeretik a fiatal pincéernők. Majd kicsit mélyebb hangon fiához fordul:

– Mit kérsz? – persze, tudja, hogy kaktuszfagyit, de türelmesen megvárja, hogy az kis gondolkodás után rávágja: kaktuszfagyit.

Közben megérkezik az utca végére egy piros Honda, mustrálgatják, bólogat a kisember, gesztikulálva magyaráz a nagy. Aztán az érkező fagyí felülírja az autósodát.

– Fokozatosan kell kicsomagolni a papírból, ahogy fogy, és akkor nem lesz minden maszatos. Úgy, ügyes vagy.

Apa hosszan nézi a kalimpáló lábú gyereket, mintha csak a lecsöpögő, zöld cukorszirup miatt aggódna. Aztán rájön, hogy a söréről, amiért elindult, mielőtt a gyerek utánaszaladt, el is feledkezett. Belekortyol.

2. A fiú finoman fékez az oszlop mikrofonja előtt, lehalkítja a zenét, leengedi az ablakot. A hangja férfiasan kedves, ahogy a láthatatlan diszpécserlánytól rendel. Kicsit rá is játszik, maga is élvezi, hogy ilyen udvarias.

– Apa, milyen üdítőt kérsz? – fordul az anyósülés felé. Tanácstalan hallgatás, de nincs sükség válaszra, hisz tudja, milyen. – Még egy light kólát, köszönöm. Szép napot! – Itt ez éri meg a legjobban – magyarázza hátradőlve, miközben a kiadóablakhoz gurul. Fizet, átveszi a papírzacskót, biccent, és érzéssel a gázra lép. – Ide állítsd a poharat, apa. Ne bontsd ki az egészét, mert szétesik... ne ott, a másik végén. Aha... Na? Milyen?

– Azért vezetés közben ne egyél, álljunk meg inkább egy parkolóban! – mondja Apa.

– A Drive lényege épp ez, Apa, hogy az ember nem áll meg minden parkolóban, ennyi erővel be is mehettünk volna, és akkor újra is tölthettük volna a poharat.

Miközben elkezdene a téli gumikról beszélgetni, Apa a kibontott sült krumpliból a fia felé nyújt egyet, de az megrázza a fejét.

– Majd a következő pirosnál kibontom az enyémet. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

FÉNYVÉDŐ KRÉM

Ha kikapcsolódásról van szó, egyre többször hallani – nyilatkozatokban, beszélgetésekben, jótanácsokban –, hogy érdemes megnézni egy „jó kis sorozatot”. Ilyenkor egyre többen gondolunk az úgynevezett „streaming szolgáltatók” tartalmaira. Ezek az új médiumok tulajdonképpen filmek és sorozatok könyvtárát kínálják online. És bár látszólag „csak” szolgáltatóknak, valójában szelektálnak, üzennek, világképet formálnak. Nézzük, hogy a nyári sorozatnézés előtt milyen új benyomásokra számíthatunk, ha kikapcsolódásra vágyva ráugrunk az egyik ilyen platformra.

◆ Egyrészt, pofozkodó, vadul verekedő nőkre. Úgy tűnik, ezek a szolgáltatók egyértelműen reagálni kívántak arra a kritikára, hogy a filmekben több a férfi szereplő, az áldozat pedig szinte mindig nő. A szükséges fordulatot pedig nagyon egyszerűen oldották meg. A saját megrendelésükre készülő, és másoktól szelektált akciófilmekben, sorozatokban kicserélték a nemeket: most már nő a főhős és férfi az áldozat. Ennek eredményeképpen nők lövik, verik, ölik egymást péppé. Arcsontok, orrok, bordák törnek a karcsú testek professzionális harcában. Biztos van, aki ezt esélyegyenlőnek és haladónak tartja. Nekem csak fáj nézni.

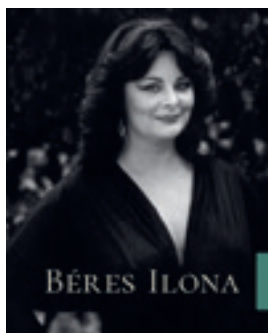
Másrészt láthatunk szeres és szertelen mélydepresszióban, kilátástalanságban tengődő fiatalokat. Akinek a 21. századi jólét csupán és kizárólag a fájdalom, melankólia és sok egyéb ezekből fakadó úgy forrása. Az egykori *Grand Ennui* újabb, ijesztő felvonása ez – pláne, mert az a címe, hogy *Eufória*. Hol vannak már a lelkes, szerelmes vegetáriánus vámpírifiatalok, akik egymás karjaiba repkedtek az *Alkonyat* című generációs eposzban? Hol van már a *High School Musical* éneklő, happy-end-gyanús közönsége? Vagy hol vannak az önmagukért küzdő mai

„Mauglik” az *Éhezők viadala* című filmtrilógiából? A mostaniak már nem az életükkel, hanem a létezésük alternatíváival játszanak. És aki látja őket a filmben, garantáltan az időskorra vágyakozik.

Harmadrészt, sok-sok órányi filmet nézhetünk olyan történetekről, amelyekre fél óra is sok lett volna. Fél óra? Ne túlozzunk! Rádadásul úgy, hogy ez csak a végén derül ki igazán, amikor több mint egy munkanapot szántunk az új opuszra. Merthogy minél több időt „fektetünk be” egy sorozatba, annál nehezebb a vége előtt belátni: kár volt. Tudják, olyan érzés ez, mint hosszas vívódás után kijönni egy színházi előadásról a vége előtt, vagy letenni a könyvet, mielőtt kiolvasnánk. Ki kellene tehát alakítani egy „értelmetlen-sorozatvég előrejelző” érzéket is, hogy megússzuk a csalódást, és... gyorsan új filmbe foghassunk.

E három jellemző persze csak egy hétköznapi néző tapasztalásait tükrözi, és csupán szemelvény a sok egyéb benyomás közül. Merthogy ezek a platformok nemcsak filmeket, hanem ideológiákat is sugároznak. És amikor nyáron velük kapcsolódunk ki, érdemes lenne hozzájuk is fényvédő krémet használnunk. ◆

Lányok minden napra!



Ablonczy
László

BÉRES ILONA

4.800 Ft
Honlapunkon:
3.600 Ft



SZILÁGYI ISTVÁN

4.600 Ft
Honlapunkon:
3.450 Ft



Szilágyi
István

AGANCS- BOZÓT

5.200 Ft
Honlapunkon:
3.900 Ft



Szunyoghy
András

RÉZ- METSZÉS

3.200 Ft
Honlapunkon:
2.400 Ft



Szunyoghy
András

ÚJ RAJZ- ISKOLA

6.800 Ft
Honlapunkon:
5.100 Ft



Szunyoghy
András

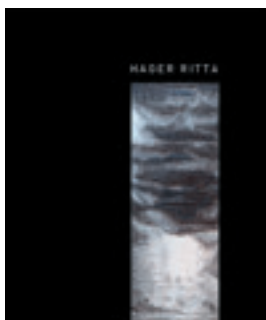
CERUZA- RAJZ

3.200 Ft
Honlapunkon:
2.400 Ft



100 MAGYAR DOKUMEN- TUMFILM

5.600 Ft
Honlapunkon:
4.200 Ft



HAGER RITTA

8.600 Ft
Honlapunkon:
6.450 Ft



Sümei
György

TEHÁT EZ A HÁBORÚ?

4.800 Ft
Honlapunkon:
3.600 Ft



SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

„Olyan gyönyörű, mint te, Zsuzsa néni! „

A Semmelweis Egyetem Pető András Kara által fenntartott Pető András Gyakorló Általános Iskola, Egységes Konduktív Pedagógiai Módszertani Intézmény és Kollégium lehetővé tette, hogy ellátogathassak hozzájuk. Az intézményben négyéves konduktorképzés folyik. *Makk Ádám* intézményvezető és *Vadász Zsuzsanna* konduktor-művészetterapeuta megmutatta nekem, mit jelent konduktornak lenni.

◆ Még soha nem virágoztak úgy a cseresznyefák, mint azon az esős áprilisi délutánon a Villányi úti iskola egyik tantermében Vadász Zsuzsanna óráján. Az óra elején a konduktor egy fényképet mutatott a gyerekeknek. A felvételt saját cseresznyefájáról készítette.

„Látjátok – emelte fel a képet Zsuzsanna –, mennyi virág van az ágakon? Ezekből mind cseresznye lesz. Hozok be majd nektek. Az első termékből minél több embernek kell adni, mert azt meghálálja a fa.”

Jóval a nap végén döbbsentem csak rá, hogy ebben a mondatban rejlik Zsuzsanna „ereje”. Tulajdonképpen nem pusztán erő ez, hanem életének vezérlő elve, amely már 35 éve a pályán tartja. Hogy őt ki tanította meg adni? A Bakony lábánál megbújó kis faluban élő nagymamája, akinél gyermekkorát töltötte. Menedék volt ez a kis falu a Kádár-korszak ideológiáktól terhes időszakában. Nagymamája, bár neki sem jutott sok, mégis mindenkinek segített. Sokszor titokban támogatott szegényeket, hogy ne gerjessen feszültséget a családban. Ő tanította meg Zsuzsannát imádkozni, együtt olvasták a Bibliát, és a szociális érzékenységet is továbbadta unokájának.

A bölcsélet a cseresznyefáról is ennek az egyszerű bakonyi asszonynak a szájából hangzott el sok évvel ezelőtt.

Félve érkeztem a Pető Intézetbe, mert bár ismertem a legendás Pető professzor nevét és a világon egyedülálló konduktív pedagógiai módszerét, mégsem tudtam mit kezdeni ezzel a kívülálló számára ismeretlen és szokatlan világgal. „Mi szegregált intézmény vagyunk. Pető professzor úr így alakította ki az intézetet és konduktív pedagógiai módszerét, hogy csak azokra a súlyosan mozgássérült emberekre, gyerekekre fókuszált, akikről már mindenki lemondott. Akikről senki sem hitte el, hogy lehet belőlük valami. Pető András hite és szuggesztivitása sok mindenen átsegítette a pácienseit. Munkatársaimmal a mai napig ezt a hitet adjuk tovább. Ha én hiszek benne, akkor a gyermek is hinni fog magában, és ez már fél siker. Erre nagyon jó példa, amit pont az előző órán az egyik kis tanítványom mondott: »Ezt meg tudjuk csinálni, mert Zsuzsa néni biztos, hogy olyan feladatot ad, amit meg tudunk csinálni.« A gyerekek sokszor nem tudják elhinni magukról, hogy képesek bizonyos feladatokra. Amikor mégis sikerül, örvendeznek: »De jó Zsuzsa néni, azt gondoltam, hogy ezt nem fogom tudni, és mégis sikerült!« Mondanak olyanokat is, hogy itt van a fejemben, de nem arra megy a kezem.



A művészet sokszínű. Sok minden lehet benne. Nem biztos, hogy az lesz a tökéletes, ha pont arra megy a kezem, amerre akarom. Megvan a maga szépsége ezeknek a rajzoknak, amiket ők készítenek. Tudatosan nem szólok bele az alkotási folyamatukba. Hagyom, hadd induljanak el azon az úton, amelyen ők szeretnének, hiába nem értem még az elején, hogy mi lesz ebből. Vannak gyerekek, akik másként gondolkoznak, mint én, nem szabad bele szólni, kijavítani az alkotásukat. Engedni kell őket, és megszületnek a csodák. Valami egészen más, mint amit megszoktunk, valami zseniális, ami nekem eszembe sem jutott volna.”

A CSERESZNYEÁG HOSSZA

Eleinte a kis terem sarkából figyelem, amint öt kis kéz szorgoskodik, Zsuzsanna különböző technikákkal vonja be őket az alkotás folyamatába. Nem megy könnyen, minden mozdulatért megküzdenek. Vannak közöttük olyanok, akik pálcára rögzített szivaccsal és ecsettel dolgoznak. Erre a segítségre a finommotorika hiánya miatt van szükségük, tudom meg. Az alkotás folyamán használt eszközök változatossága, a szivacs, az ecset és a saját ujjuk, mind a konduktív pedagógiai módszer részét

képezik. „Ennek a pedagógiának a fő célja, hogy aktivitást hozzon létre. Minél aktívabban vesz részt egy tevékenységben a gyermek, annál inkább képes gyakorolni a mozdulatokat, lebontani azokat kis mozgásokra, és egyre jobban meg fogja tanulni koordinálni a mozgását” – magyarázza Zsuzsanna, aki egész idő alatt kapcsolatot tart a gyerekekkel. Kérdéseket tesz fel nekik, hányféle színt látnak a fényképen, milyen évszakban virágoznak a fák, megszámlálják együtt, hány szirma van egy cseresznyevirágnak. Egyszerű szavakkal művészettörténeti tudást is megoszt velük, különböző festéstechnikai ismeretekre is oktatja őket, milyen színt kell a zöldhöz keverni ahhoz, hogy az világos legyen. A kis tanítványok pedig válaszolnak. Olykor a válaszok hirtelen kitörő vallomásokba csapnak át, mint például: „Zsuzsanna néni, ezek a virágok olyan gyönyörűek, mint te!”

Az oldott légkörben én is felbátorodom, közelebb megyek a gyerekekhez, megnézem a rajzaikat, és mosolygunk. Az egyik tanítvány panaszkodik, hogy nem ér el a lap végéig, hiába szeretné odáig festeni az ágat, Zsuzsanna oda lép hozzá, ő pedig küzd, hogy a virágzó ágacskája minél szebb legyen. „Látta – magyarázza

”

Ha csak úgy azt kérném tőle, hogy nyújtsd ki a kezéd, nem biztos, hogy együttműködne. De ő most minél messzebbre akart érni a papíron, hogy megfesthesse az ágat.



később Zsuzsanna –, amennyire csak tudta, kinyújtotta a kezét, mert el akarta érni a lap végét. Ha csak úgy azt kérném tőle, hogy nyújtsd ki a kezdet, nem biztos, hogy együttműködne. De itt most nem azon volt a hangsúly, hogy kinyújtsa a kezét, hanem hogy minél messzebb elérjen a papíron, mert meg szeretne volna festeni az ágat. Az alkotás sok mindent aktívan felhasznál a mindennapi tevékenységekből. Aki idáig el tud nyúlni, ebédnél elfogja érni az asztalon a kanalat, a fürdőszobában a törölközőt.”

EL IS BÚJHATNAK, ÉS MEG IS MUTATHATJÁK MAGUKAT

Elkészülnek a cseresznyeágak. Rózsaszín virágaik beborítják a táblát.

„Mindig azt mondom a gyerekeknek, hogy vegyünk fel egy távolságot a képpel. Más közelről nézni, amikor rajzolom, és más távolról, mert akkor látom, milyen a hangulata a képnek, és mi az, ami még hiányzik belőle.”

„Olyan, mintha szomorú lenne ez a fa, mert úgy kidől!” – mondja egyik kislány az utolsó cseresznyefára. Tényleg szomorú, a sok sötét szín miatt. „De nézd, mennyi rózsaszín virág van rajta, és hogy fújja őket a szél” – egészíti ki a művészetterapeuta.

Vadász Zsuzsanna az egyedüli művészetterapeuta a Pető Intézetben. Nevéhez fűződik a 2013-ban létrehozott integrációs művészeti tábor, amely nagy népszerűségnek örvend országszerte. Kezdetben még csak a Pető Intézet növendékei és testvéreik vettek részt az eseményen. Később azonban a nagy érdeklődés miatt a tábor megnyitotta kapuit a külvilág előtt. A művészetterapeuta észrevette, hogy mennyire oldottan tudnak együttműködni a mozgássérült gyerekek az egészséges társaikkal.

Sok képet őriz meghitt pillanatokról, amikor az egészséges gyermek együtt sétál a mozgássérülttel, és észébe sincs elszaladni mellőle, hiszen barátok. Gyöngyfűzésnél egy kislány a sérült társától kért segítséget, mivel ő sokkal jobban ki tudja válogatni a megfelelő szemeket a tarka kupacból. „Nem szívesen használom az érzékenyítés szót a tábor kapcsán. Egy gyermeket nem érzékenyíteni kell, hanem meg kell teremteni az együttműködés és a kommunikáció feltételeit, például egy közös mesével, amibe mindenki pont annyira teszi bele magát, amennyire szeretné. Ebben a fantázia térben feloldódunk, elkezdünk együtt játszani, ha akarunk, el is bújhatunk benne, de elő is jöhetünk, és megmutathatjuk magunkat.” Zsuzsanna számtalan kiállítást szervezett már tanítványai képzőművészeti alkotásaiból. Legutóbb „Mi vagyunk” címmel március elején láthattunk egy tárlatot kis művészei munkáiból a Madách Színház Tolnay-termében. Ilyenkor a szülők is pozitív visszajelzést kapnak arról, hogy az ő gyermekük is értéket teremtenek.

„A szülőknek idő kell a mozgássérült gyermekük elfogadásához, ahogyan idő kell a gyászfeldolgozásához is. Nagy teher és egyáltalán nem könnyű feladat mozgássérült gyermeket nevelni. Van, aki fel tudja ezt dolgozni, és van, aki nem. Van, aki lemond a gyermekéről, és állami gondozásba helyezi, és van, aki nem. Az ember hajlamos azt képzelni, hogy a gyermekemet mindig minden körülmények között szeretem, és biztos, hogy azok is szeretik a maguk módján, akik lemondanak róla. Nem az én dolgom pálcát törni felettük. Arra viszont, hogy milyen értékek rejlenek a gyermekekben, fel kell hívnom a figyelmüket. Az egyik tanítványomról az első perctől tudtam, hogy nagyon tehetséges. Vidékről hordták az intézetbe, és esélyem sem volt arra, hogy délután még itt maradjon velem a rajszakkörön. Mégis tettem egy próbát, megkérdeztem



az édesapját, és ő beleegyezett. A fiú zseniális képeket alkotott. Egyszer az egyik szakkör után, amikor a legjobb képét készítette el, megkértem, hogy ha megérkezik az édesapja, mondja meg neki, hogy csukja be a szemét, és vezesse a terem végébe, majd kérje meg, hogy nézzen a táblára. Oda tettem ki a rajzot. Soha nem fogom elfelejteni, amit akkor annak az édesapjának a szemében láttam. Könnyek csillogtak a szemeiben. A fiú felnőtt. A mai napig rajzol, most már számítógépes grafikát is csinál. Az édesapa pedig onnantól kezdve a rajzszakkör egyik legnagyobb támogatója lett.”

VÉDŐHÁLÓBAN FEJLŐDVE

A terapeuta nemcsak rajzszakkört vezet, hanem üléseket is. Nem mindig jön el a gyógyulás, néha évek kellenek hozzá, hogy egy gyermek el tudja engedni az őt ért traumákat. Zsuzsanna vár. Semmit sem erőltet. Tudja, hogy a mozgássérült gyerekek máshogyan rajzolnak, mint az egészséges társaik. Ismeri a speciális önkifejezési jegyeiket. Érti a színes ábrákat, olvas belőlük. Emberábrázolásaikon a karok sokszor a fej fölé lendülnek, mintha segítségért nyújtanák ki őket, vagy oldalra kinyújtva helyezkednek el, mintha megpróbálnának egyensúlyozni. Tudja, hogy egy tanítványa a szakkörön soha nem rajzol embert, így üzeni meg a világnak, hogy úgy érzi, nem elég jó. Sok családban szégyenként élük meg egy mozgássérült gyermek jelenlétét.

A Pető Intézetben nem sikk a csúfolódás, minden az elfogadásról, egymás kölcsönös segítségéről szól, ez egy külön világ. A kinti, nyüzsgő, rohanó, ugráló világ nem biztonságos. Ott más törvények uralkodnak. Akik itt vannak, nehezen vagy egyáltalán nem tudnak továbbtanulni. Kevés olyan oktatási intézmény létezik

házánkban, amelynek alapító okiratában szerepel, hogy integrál mozgássérült gyerekeket. A gyermekek jövője így sok esetben bizonytalan.

Vadász Zsuzsanna 16 éves kérésztül a XVII. kerületi orvosi rendelőben babák mozgását vizsgálta, és tanácsokat adott a hozzá forduló anyukáknak, havonta egyszer, karitatív munkában. „Minden csecsemőnek joga van ahhoz, hogy segítséget kapjon, nem lehet pénzkérdés, hogy segítsünk az édesanyáknak. A munkám során három olyan babával találkoztam, akiket beküldtem az intézetbe. A többieknél kis elmaradásokat, megakadásokat láttam. Megtanítottam az anyukáknak a mozgásokat, amiket gyakorolniuk kell a babával, ők komolyan vették, és szépen behoztuk az elmaradásokat.

A szülők, akiknek először fogalma sincs róla, hogy mozgássérült gyermek érkezett hozzájuk az egészséges gyermek helyett, akit vártak, kezdetben megrémülnek. Elkezdnek ide-oda rohangálni a csecsemőjükkel. Odaadják egy, kettő, tíz embernek, hogy állapítsák meg, mi lehet a baja a kicsinek. Látja, hogy az a gyermek, akit ő úgy szeret, nem úgy fejlődik, mint a kortársai, kisebb, vékonyabb, mint a többiek, folyik a nyála, nem tud rendesen ülni, látszik rajta, hogy másmilyen. Bejön hozzánk a Petőbe, ahol a konduktor megöleli a gyermeket, és nem zavarja mindaz, ami másokat igen. Az intézetben a szülők egy csapatot kapnak maguk köré. Hiszen ott van a többi anyuka, apuka, akik előtt nem kell szégyellniük a problémáikat, mert ők is hasonlókkal küzdenek. Velünk, konduktorokkal együtt kialakítanak egy védőhálót a gyermek köré, meg tudják beszélni egymással a nehézségeket, olyan dolgokat, amit más, akinek egészséges gyermeke van, nem ért. Higgye el, ezek a gyerekek tényleg szépek és aranyosak! Nekem a Pető Intézet és a gyerekek alkotják a családom második felét. Nem dolgozni járok ide, hanem haza.” ♦