



Zenébe burkolózva

Gyönyörű hang, áradó színpadi jelenlét, szívig hatoló ének – **Kalafszky Adriána** a színpadon. Nem is sejtjük, honnan indult, milyen utakat járt be, míg eljutott ehhez pillanathoz, amelyben beburkol minket kristálytisztán zengő szoprán hangjával, és megtölt örömmel és békével. Pedig hatalmas küzdelem, erő és konok kitartás van a hangok mögött! Csak belefeledkezünk. A muzsikával akar hatni, mégis kicsit a történetéről fogok mesélni, mert az is felel.

◆ Adriána először ötévesen került gyermekotthonba. Aztán sok hányattatás után 14 évesen végleg állami gondozásba vették, és felnőttkoráig intézetben, kollégiumokban, lakásotthonban, majd barátok épp nem használt lakásában hánykolódott. Gyökértelenül, egy szál bőrönddel költözött egyik helyről a másikra, és közben megrogzotten ragaszkodott az álmához, hogy énekes lesz. Ma – a győri ének szak, a Zeneakadémia mesterképzése, a lipcsei egyetem régizene szakának elvégzése után – nemcsak sikeres énekes, de a Csányi Alapítvány fejlesztőtanáraként hátrányos helyzetű gyerekekből álló zenekart vezet, az MMA ösztöndíjasaként pedig renghagyó régi-zenei projekteket hoz létre.

Az éneklés nyújtotta számára a kapaszkodót egész kicsi korától. Bármilyen szörnyűség történt, bevonult a sarokba, és ott énekelt magában, hogy megnyugodjon. Szörnyűség pedig gyakran történt. Az Ukrajnából magyar férjéhez

átköltöző anyja elsorvadt bántalmazóvá vált házasságában. A szobájába zárkozva sírt naphosszat, érzelmileg egyre elérhetlenebbé válva. Adriána ötéves volt, amikor anyja úgy döntött, elválik, ezzel szörnyű harc indult el, a gyerekek lettek az eszközök, amivel anyjukat még bántani lehetett. Pár hónapra bekerültek a GYIVI-be, mindenféle korosztályú gyerekek közé. A bíróság a gyerekeket az édesanyjuknak ítélte, de ez sem hozta el a nyugalmat. Apjuk és a nagyszülők továbbra is sokszor a gyerekek szeme láttára támadtak az anyjukra, aki egy idő után feladta, és aláírta, hogy lemond a gyerekeiről. „Apukámnak addigra új felesége lett, igazi gonosz mostoha volt számunkra, de apám sosem hitte el, ha elmondtam, hogy bánik velünk. Volt, hogy enni sem kaptunk, nővérem mosott ránk. Ha beteg voltam, rajta kívül senki nem ápolt, ő próbált gyerekként anyám helyett anyám lenni” – emlékszik vissza Adriána. „Édesanyánkkal nem tartottuk a kapcsolatot. Így visszagondolva sem tudom megérteni,



”

El kellett jönnöm az intézetből, mert 25 éves lettem. Nem volt hova mennem, és hiába volt szörnyű ott lakni, legalább ismertem a szabályokat.

apáméknál, már biztos, hogy nem élnek. Anyám az intézetben újra rendszeresen látogatott minket, és nagyon igyekezett, hogy kárpótoljon bennünket. Sokáig volt bennem harag, amiért átengedett apámnak, akiről tudta, milyen. Egy anya nem hagyhatja cserben a gyermekét. Később megértettem, milyen nehéz volt neki újra magára találni, és kiszállni egy bántalmazó kapcsolatból. Most már mindenben támogat, és számíthatok rá” – meséli.

Az intézetben farkastörvények uralkodtak. A legtöbb benti lány ellenségesen viszonyult hozzájuk. Mások voltak, mint ők: értelmiségi családból érkeztek, muzsikáltak, klasszikus zenét hallgattak, kitűnő tanulók voltak, és megrögzött makacssággal tanulni akartak, míg az ottani lányok legtöbbször hamar teherbe estek és az általánost sem végezték el. Az ijedt kis verébként érkező, szemüveges, fogszabályzós Adriánának meg kellett tanulnia egyedül helytállni a mindennapos intézeti balhéban és konfliktusokban. „Később sokan nem értették, miért reagálok bizonyos helyzetekben úgy, ahogy. Nekem sokáig fel se tűnt, de aztán rájöttem, hogy »a kinti világban« már nem kell akkora vehemenciával képviselnem vagy védenem magam. Aki ilyeneken nem ment át, nem érti, milyen nehéz ezt a viselkedésmintát levetközni. Ez a háttér és a lelki traumák olyan akadályok, amibe sokan bele sem gondolnak, mennyit kell dolgozni, hogy leküzdjük, feldolgozzuk. Önfegyelem, külső segítség, önreflexió és rengeteg munka kell ahhoz, hogy maga mögött tudja hagyni az ember” – idézi fel.

Az intézeti környezetben rengeteg akadályt kell legyőzni. Egész éjjel balhézó lányok, a bedrogozottak kiabálásai, dübörgő zene, aztán reggel felkészülten menni az iskolába. „Mindenkinek, aki a traumatizált gyerekkor után egy ilyen környezetből ki akar törni, mindenért százszor többet kell küzdenie” – állapítja meg az énekesnő. „Nekem egész életemben erőt adott a zene, az éneklés és az álom, ami végig ott lebegett a szemem előtt. Apukámnak is nagy álma volt, hogy énekes legyen, de nem sikerült neki. Csak mostanában gondolkodtam el azon, nem azért alakult-e így az egész, mert azt hittem, ha nekem sikerül,

hogyan egy kiszolgáltatott gyermeket, akit a felnőtteknek óvnia és védenie kellene, hogy képes a családjá bántani. Úgy telt a gyerekkorunk, hogy senkinek nem kellünk. Olyanok voltunk, mint egy kolonc.”

Az apai nagyszülők voltak az egyetlenek, akire számíthattak. A nagymama vitte el őket felvételizni a Magyar Rádió Gyermekkórusába, ahol egy olyan világ tárult fel Adriána előtt, ami egész későbbi életét meghatározta. Az iskolában kinyílt, az éneklésben olyan békét talált, amiben ott-hon sosem lehetett része. Mintha egy másik élet lett volna, mint amit addig ismert. És ő ezt az életet akarta.

A nagymama elvitte a gyerekeket a Családügyi Minisztériumba, ahol elmesélték, hogy élnek. Korábban is volt kinn náluk a gyámügy, jelezte az iskola is, hogy valami nincs rendben, de sosem hitt nekik senki. Most viszont a 14 éves Adriánát és nővérét kiemelték a családból, és intézetbe kerültek. „Szörnyű ezt kimondani, de ez volt a legjobb, ami történhetett velem. Rettenetes volt az intézet, de ha ott maradok



akkor talán szeretni fog. Annyira megszállottan akartam ezt, hogy rengeteget gyakoroltam, hajnalban dolgozni jártam az egyetem mellett, minden nap két órát úsztam, minden este ott ültem valamelyik koncertteremben. Folyamatosan a céloom lebegett a szemem előtt, és tudtam, hogy csak az menthet meg, ha sikerül az álmom. A Zeneakadémia utolsó évei nagyon nehezek voltak. Aki betölti a 25. életévét, el kell jönnie az intézetből. Nem volt hova mennem, és hiába volt szörnyű az intézet, de ott ismertem a szabályokat, így mintha kihúzták volna a talajt a lábam alól. Végül a Zeneakadémia kollégiumába kerültem, de ott nyáron nem lehetett maradni, így a gondnok bácsi üres lakásában meg barátoknál húztam meg magam. Akkor írtam egy kérvényt az utógondozóm tanácsára a Csányi Alapítványnak. Az alapítvány fő célja, hogy 10 éves kortól végigkísérjék a tehetségeket. Nem nagyon szoktak idősebb korban bevenni valakit, de sikerült. Elkezdtek támogatni, ami óriási segítség volt. Így is majdnem 30 éves voltam, amikor először ki tudtam venni egyedül egy lakást. Addig nem volt soha egy saját zugom, ahova elvonulhattam volna sírni.”

Adriána mindig úgy érezte, Isten vezeti az úton, és odaviszi azokhoz az emberekhez, akikkel dolga van. Ilyen volt első magánének tanára, Schultz Katalin, aki meglátta az akkor még kis vademberként viselkedő Adriánában a tehetséget, aki hiába csapta rá óra közepén az ajtót, hiába ordított rendíthetetlenül, ő hitt benne. Vagy a győri ének szakon Gábor József tanár úr, aki minden hétfőn Győr legjobb pékségéből hozott neki friss kenyeret. Későbbi zeneakadémiai mestere, Nádor Magda megtanította kontrollálni szerezni a teste és a lelke fölött, és a szárnyai alatt Adriána végül kitüntetéses diplomával lett énekművész és művésztanár. A lipcsei egyetem régizene tanszékére is saját erejéből jutott be, és szerzett ott diplomát. Ott kezdődött a kapcsolata a barokk zenével, és a barokk gesztikával, amely máig fő vonala művészi életének, és amelynek az MMA ösztöndíjasaként elkötelezett

képviselője. „Utolsó lipcsei koncertem után bementem a Tamás-templomba Bach sírjához, és megszállt a végtelen hála. A hála mindenki felé, aki segített ezen a hosszú úton. De magam felé is. Mert én is kelletttem ehhez. Talán akkor tudtam először büszke lenni magamra. Ott, a templom padján.”

A régizene kapcsán találkozott a világhírű Nancy Argentával, aki elhívta Kanadába tanulni és fellépni. A nagy távolság segített Adriánának messziről ránézni az életére, a világhírű énekesnő pedig nemcsak mestere, de pótanyukája is lett, megéreztetve vele, milyen támogató szeretetben fejlődni. A kinti hónapok elindították a gyógyulást.

Adriána úgy gondolja, ő közvetítő, aki megnyitja magát, hogy átfolyjon rajta a muzsika. Játszott többféle hangszeren, de semmi sem okozott neki olyan örömet, mint mikor közte és a zene közt nincs tárgy. Az előadóművészethez nagy lelki stabilitás kell. Önbizalom, a saját képességekkel való reális szembenézés, stabil önértékelés. Akit nem szerettek gyerekkorában, annak magának kell ezt megteremtenie.

A hosszú út után Adriána most ott van, ahová teremtett. A színpadon, hangokba burkolózik, a barokk zene elkötelezett híveként kurzusokat szervez. A Fesztiválzenekar barokk együttesével énekel, és olyan kis falvakba is elviszi a zenét, ahová a kultúra ritkán jut el. Az Orfeo Zenekar szólistájaként lemezeikkel nemzetközi díjakat nyer, alapító tagja a fiatal tehetségekből alakult ösztöndíjas alkotóműhelynek, a Dador Projectnek. A Csányi Alapítványnál már ő mutat kitörési lehetőséget a következő generáció hátrányból induló gyerekeinek, és adja tovább a zenélés örömét. Egy gondoskodó férj mellett, aki körbeöleli a gyerekkori hiányt szeretettel. És lassan a sok emlék már nem a fájdalomra, hanem az erőre emlékeztet. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

NAGY Ó – VAGY MI?

A magyar kultúra napjára, január 22-ére készülve úgy döntöttem, megnézek egy párkereső-párválasztó reality műsort az egyik kereskedelmi tévében. Oka van ennek, bár nem könnyen belátható: azt találtam gondolni, hogy magyar kultúrának része az udvarlás kultúrája is, ennek terjesztésében pedig nagy hatékonysággal vehet részt a televízió, és persze a randevú-applikációk.

◆ Az előbbivel töltöttem el néhány késő estét. Kíváncsian figyeltem, hogy a kissé bizarr hárem-felállásban – egy férfiért verseng sok nő – az előre megírt jelenetek és a műszenvedélyek vihartalansága hogyan mutatja be az udvarlás fogásait. Volt mit nézmem. Valahol a hazugság és az érdektelenség metszetében kivirágzott a társas unalom egy új formája, amelyben minden hölgy és a főszereplő férfi is túrta, hogy a licenzműsor logikája minden eseményt túlfűtötten hiteltelenné tegyen. Maradékitalan siker volt. De különösen a magyar kultúra tekintetében. Egész pontosan anyanyelvi szempontból. Mert hiszen a mai nyelvi kultúránk egy egészen különös mezeje tárulhatott fel a nyájas néző előtt. Mohón kezdtem jegyzetelni a megszólalások sajátos fűszereit, elidőzve egy-egy durvább kacskaringón, szelíd iszonyaton.

Csodálatos volt, ahogy a félműveltség árnyai kísértettek a dialógusokban, így például a „fém fátál”, a végzet asszonya női ideáljának emlegetésekor vagy az „ekke homó” mélyebb utalásakor. Kiderült, hogy a magyar fráziskincs is nagyobb, mint bárki gondolta volna, megtudva, hogy „mindenki a saját dugába dől bele”, aztán

megmondja „az őszintét”, de „nem kell ezért rajta pálcát törni”. A megjátszott szerelmesek suttogva vallották be újmagyarul, hogy „egymás karjai közé kerültek”, hogy lángol köztük a „vonzodalom”, és hogy „testeik egybeértek”. Közben persze „kiborsódtak”, „lemustrálták” egymást, „megváratták” randevúpartnerüket, majd „bekérdeztek”, de nem sajnálták az időt az „elrészletezésre” sem, miközben azt ígérték a vágyott férfinak, hogy „szerelmes fogsz lenni belém”. Azt hiszi a kedves Olvasó, hogy ennyi nyelvi fordulat nem fér néhány napnyi udvarlós műsorba? Akkor, a szereplőket idézve, így vágok vissza: ez egy „koholt vádolmány!” Ne gondolja senki, hogy a magyar kultúra nem él és nem virágzik a televíziós showműsorokban. És még sok más (idézet itt is) „belső-séges titkot” meg tudnék osztani az érdeklődőkkel, ha nem hinném, hogy az irónia önmagában nem segít. Ideje volna, ha vállalnánk végre mindannyian, hogy magyar nyelvünk, magyar kultúránk „nagy ő”-i legyen – hogy mi legyen az azok.

Mert nemcsak a szerelemhez kell kultúra. A kultúránkba is bele kellene végre szeretni. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS



Boldog új

- ◆ – Jó napot kívánok. Egy boldog új évet szeretnék.
 - Jó napot, sajnos már elfogytak.
 - Akkor csak új legyen, az is jó.
 - Az sincs.
 - Rendben, nem érdekel, adjon egy akármilyen évet.
 - Elfogytak az éveink, sajnálom.
 - Használt sincs?
 - Azokat is elvitték.
 - Biztos? Bármilyen használatat elfogadnék így 31-én, higgye el. Ha nem kapok, nekem éjfélkor annyi. Könyörgöm, adjon valamit!
 - Nem ön az egyetlen, aki ma akar évet venni. Elfogyott az összes, sajnálom.
 - Ne szívasson már! Az se baj, ha beteg, vagy ha nincs benne az új kocsi. Csak van még egy, ami nem kellett senkinek, mert az átlagnál hidegebb a júniusa.
 - Semmilyen évünk sincsen.
 - És fű alatt? Okosba? Vegye el ezt, és nézzen nekem valamit a pult alól, tudom én, hogy megy ez.
 - Kifogytunk az évekből. Viszont ha adni akar egyet, azt elfogadjuk.
 - Én? Hogy adnék, ha nekem sincsen?
 - Adja oda a jövő évét. Valami közérdekű célra.
 - Nem érti, hogy nincs több évem? Azért akarok vásárolni. Pénzem van, csak időm nincsen.
 - Az új szabályozás szerint már nem csak venni lehet. Élhet még egy évet, ha odaadja.

- Nem értem. Ha egy évig megfeledekzem magamról, akkor is élni fogok?
 - Még hozzá jobban élni. Tudományosan bizonyított, hogy akik odaadják az évüket, jobban érzik magukat, mint akik megvásárolják.
 - De mi lesz a terveimmel? A házammal? A kocsimmal? És mit kell majd csinálnom?
 - Azok megvárják, ne féljen. Olyan tevékenységet kell folytatnia, ami más emberek érdekében történik. Ki is találhatja, mi legyen az, de vannak választható kategóriák: önkéntesség, gyereknevelés, takarítás, segítő szakmák.
 - Egy teljes évig? Nem hosszú az? Ráadásul ingyen?
 - Cserébe élhet. Nem elég ez?
 - Mit képzol? Hogy elfeledkezem az ügyeimről egyetlen rövid kis évecskéért?
 - Találna magának új ügyeket.
 - Azt hiszi, hogy szorult helyzetem miatt belezsarohat a hülyeségbe? Ez tuti valami átverés miatt fogadni mernek, hogy csak nyeréskednek. Mennyibe kerül odaadni egy évet?
 - Épp ez a legjobb benne, ugyanis ez teljesen ingyen történik.
 - Na persze! Ebből is látszik, hogy átverés. Köszönöm, vizslát, megoldom máshogy!
 - Sajnálom, hogy nem tudtam segíteni. Boldog új évet kívánok! ◆

BOLYKI BALÁZS

BOLYKI SOUL & GOSPEL KÓRUS



Újévi dupla koncert



RAM
SZÍNHÁZ
by FREELUSION

"ímé, újjá lett minden"

2023. JANUÁR 2.

16:00 ÉS 19:30



jegyek kaphatók a jegy.hu-n

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

myVoice
az aranytorok titka





SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

KI ÍRJA A TÖRTÉNETEINKET?

A tengeri fenevad című filmről

Nagyon erősen tudunk hinni egy-egy történetben. Az egész életünk kisebb-nagyobb történetek összességéből áll, ezeket folyamatosan megéljük, meséljük, továbbgondoljuk. A kimondott szónak súlya, a leírt mondatoknak pedig – akár évszázados – nyoma van. Vajon mitől válik igazibbá az egyik történet a másikkal? Honnan tudhatjuk biztosra, hogy jól értelmezzük a körülöttünk lévő világot?

◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk (*A tengeri fenevad*) egy titokzatos tengeri szörny köré fonódik, akit már vagy harminc éve üldöz egy hajóskapitány a legendás *Elkerülhetetlen* nevű hajóval, amelynek legénysége kifejezetten a tengeri szörnyek vadászatára specializálódott. Sikert sikerre halmoznak, de a hírhedt *Vörös Dühöngőt* még nem sikerült elkapniuk. *Jacob Holland* az egyik legígéretesebb tagja a kapitány embereinek, őt magát is a tengerből halászták ki sok-sok évvel ezelőtt. Ezeknek az embereknek már az apja és a nagyapja is a korona szolgálatában hajtotta a szörnyeket, generációról generációra öröklődött a tenger és a szörnyek elkapása iránti szenvedély. Nem kérdőjelezzik meg az életfeladatukat, a jelmondat is mélyen beléjük ivódott: „Éljetek remek életet, és haljatok szép halált!”

Ha ők nem vadásznák le ezeket a veszélyes lényeket, akkor a tengeren nem lehetne biztonságosan hajózni, sőt talán ezek a lények még a partra is kimerészkednének, hogy az otthonukból ragadják el az ártatlan embereket. A vadászokon áll vagy bukik tehát a birodalom biztonsága, a király és a királyné pedig busásan megfizeti azokat, akik eredményesen viszik vásárra a bőrüket azért, hogy az emberek nyugalomban és jólétben éljenek.

Am elérkezik az a nap, amikor a jól ismert történetek váratlan fordulatot vesznek. *Maisie* megszökik az árvaházból, ahol azután kénytelen élni, hogy szörnyvadász szülei odavesztek egy veszélyes küldetésben. Ez azonban nem tántorítja el



attól, hogy ő is világot lásson, és a tengeren hajózva majd szörnyeket gyilkoljon. Legkedvesebb tárgya egy képeskönyv, ami a szörnyvadászok legendás tetteit meséli el. A leírt kalandokon felbuzdulva furmányos trükkkel felszökik az Elkerülhetetlenre, és Crow kapitány jóindulatának köszönhetően a legénység legifjabb tagjává válik. A következő pillanatban pedig már Jacob Hollanddal a Vörös Dühöngő szájában lapul azt latolgatva, hogy túléli-e a hajmeresztő kalandot, és ha igen, akkor hogyan.

GAZDAG, SOK SZEMPONTÚ TÖRTÉNETEK MEGALKOTÁSA

Annak ellenére, hogy maga Maisie is szörnyvadász családból származik, gyermeki szemléletével nyitottan és kíváncsian fordul a világ felé, és nemcsak azokat az információkat fogadja be, amik meglévő vélekedéseiben erősítenék. „A világ hatalmas, és korántsem tudsz

mindent!” – mondja Jacobnak, amivel nemcsak a rettenthetetlen vadászt, hanem minket is arra készítet, hogy átgondoljuk, hogy milyen narratívákat fogadunk el feltétlenül igaznak az életünkben, és miként hatnak ezek a mindennapjainkra.

Jacob a történet során apránként felülvizsgál mindent, amit eddig a világról tudott. A kislány példát ad abban is, hogy a szörnyekkel is formabontóan viselkedik. Türelemmel, empátiával és kedvességgel sokkal többet ér el, mint a felnőttek az erőszakos és határsértő hozzáállásukkal. Állhatatosan kiáll mindamellett, amiben hisz, makacs kitartása pedig Jacobot is rákényszeríti arra, hogy átgondolja az életét, illetve hogy mi a valódi és mi a hamis azokban a narratívákban, amelyek eddig az identitásának is szerves részét képezték. Közben mi, nézőként ugyancsak komoly leckét kapunk: megtanulhatjuk, hogy a világ nem fekete-fehér, és csak azért, mert valami régi és kőbe vésett, még nem jelenti azt, hogy örök érvényű igazság is. ➤



Hajlamosak vagyunk azokat az információkat kiszűrni, amelyek a már meglévő történeteinket támasztják alá.



A történet nyomán mi is végiggondolhatjuk, hogy milyen megkövült, megváltoztathatatlanak hitt történeteket cipelünk magunkkal saját magunkról és az életünkről. A kérdés nem az, hogy ezek jó vagy rossz történetek-e, hanem hogy segítenek-e abban, hogy az értékeink szerinti életet tudjuk élni.

Ezek a történetek pedig nemcsak azért fontosak, mert a múltunkról szólnak, hanem jelentést is adnak a jelenünknek, majd egyfajta modellként használva ezeket, próbálunk tájékozódni a jövőben. Ahogy Sue Johnson pártapeuta mondja: „Alakítjuk a történeteinket, majd ők alakítanak minket.” Éppen ezért a leegyszerűsítő, szegényes magyarázatok helyett érdemes többféle szempontot megvizsgálni, hiszen ezen narratívák összegzésével egy átfogóbb leírást kapunk a valóságról.

Többek között ebben rejlik a családterápia ereje is, hiszen minél több ablakot nyitunk egy füledt szobában, annál több levegő áramlik be, és annál hamarabb jutunk felfrissüléshez. Így a sokféle szempont eredményeképpen a leegyszerűsítő válaszok helyett egy gazdagabb és teljesebb képünk lesz, amiben a megoldást is sokkal könnyebb megtalálni.

Bár általában hajlamosak vagyunk azokat az információkat kiszűrni, amik a már meglévő történeteinket támasztják alá, az életünk történeteivel dolgozó narratív terapeuták pont arra biztatnak, hogy egy-egy problémáról gondolkozva összpontosítsunk inkább a nem jellemző elemekre, vagyis arra, ami kilóg a képből. Így az egyedi, a kivétel megfigyelésén keresztül elkerülhetjük, hogy

olyan domináns történeteink formálódjanak és erősödjenek meg, amelyek negatívan befolyásolják az életünket.

Ezek a domináns történeteink valójában nem a teljes valóságot mutatják meg, gyakran kimaradnak belőlük olyan részek, amelyekre nem fordítunk figyelmet. Maisie ebben is példát mutat nekünk, hiszen nyitottan és kíváncsian fordul a valóság felé, ezáltal pedig észreveszi azokat a kivételeket, amelyek módosítják, sőt néhány ponton cáfolják a világról alkotott elképzeléseit, ezáltal egy tágabb perspektívába helyezve a történéseket.

KI ÍRJA AZ ÉLETÜNK TÖRTÉNETÉT?

A film a gyerekmeséktől szokatlan módon azt is bemutatja, hogy a propaganda hogyan képes az embereket meggyőzni arról, hogy azt tegyék, ami a hatalom érdekében áll. Susan M. Weinschenk szerint hét alapvető késztetés van, amit remekül fel lehet használni, ha motiválni akarjuk az embereket arra, hogy azt tegyék, amit mi szeretnénk: az összetartozás vágya, a szokások, a történetek hatalma, a jutalom és a büntetés, az ösztönök, a tudásvágy, illetve az érzékszálódások.

Történetünkben maga a birodalom is változatos technikákat használ arra, hogy rábírra a tengerészeket a vadászatra. Épít arra, hogy minden ember számára fontos, hogy a közösség elfogadja őt, és tartozzon valahová a világban, jutalmat ad az elfogott prédáért, meglovagolja a létfenntartás ösztönét és a vadászoknak azt a tudásvágyát, hogy felfedezzék a világot, valamint utat törjenek az ismeretlen felé.



AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

2700 Ft helyett 2160 Ft-ért*

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

Mіндеz azonban eltörpül a legerőteljesebb motíváció, a történetek hatalma mellett. Ahogy Susan M. Weinschenk írja: „Minden egyes cselekedetünk abban a történetben gyökerezik, amely arról szól, hogy kik vagyunk és hogyan viszonyulunk másokhoz. Sok történet nem tudatos. De akár az, akár nem, erőteljesen befolyásolja a gondolkodásunkat és a viselkedésünket. Ha meg tudjuk változtatni valakinek a történetét, akkor képesek vagyunk a viselkedését is módosítani.”

Mi, emberek, az állatoktól eltérően, képesek vagyunk relációkban gondolkodni, és akár önkényesen tárgyakat, gondolatokat, cselekvéseket és érzéseket relációba állítani egymással. Ez a képességünk segít abban, hogy történeteket találjunk ki, történetekben gondolkodjunk, és higgyünk is bennük. Mivel a történetek a valódi átélést utánozzák le, így az agyunk igen intenzíven reagál a történetekre és a szereplők érzelmeire, ezért hatalmas motíváló erővel bír, ami egyrészt jól használható, ha változni szeretnénk, illetve szükséges ahhoz is, hogy társalomban éljünk és a világunk működőképes legyen, másrészt viszont veszélyes, ha valaki ezeken a történeteken keresztül szeretné a viselkedésünket megváltoztatni.

Könnyen gondolhatnánk azt, hogy akkor meg kell szabadulnunk a történetektől, de ez lehetetlen vállalkozás, mivel az egész életünk sok történet eredője. Olyan egyedi novelláskötet, ami folyton továbbíródik, és bizony elkél egy sasszemű szerkesztő, aki kigyomlálja benne az egyenetlenségeket. Nekünk kell az életünk főszerkesztőjének lenni, és minél jobban feltérképezni, illetve mélységében megismerni nemcsak a saját, hanem a családjunk, felmenőink történeteit is, hiszen a narratívánk sok szállal kötődik a múlthoz, egyúttal megágyaz a jövő bekezdéseinek is.

Az önismeret és a kritikai gondolkodás a reziliencia mellett a legfontosabb eszközeink ahhoz, hogy elboldoguljunk ebben a 21. századi posztmodern valóságban, ahol semmi sem az, aminek látszik, és semmi sem úgy van, ahogy halljuk. A jó hír, hogy ezek a képességek fejleszthetők, sok-sok gyakorlással bárki képessé válhat arra, hogy szemlélődve, ítélkezésmentes figyelemmel fogadja be a körülötte lévő világot, és egy-egy új kirakósdarabkával gazdagítsa a saját történetét. Maisie példáján okulva elmondhatjuk, hogy a fontos és értékes dolgok, változások olykor nehezen és küzdelmesen jönnek, de ha egy csöpp kislány elbirt egy hatalmas, vörös tengeri szörnyel, akkor nekünk is minden okunk megvan a reménykedésre. ♦

Forrás: Martin Payne: Narratív terápia

Susan M. Weinschenk: A meggyőzés tudománya





SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS



”

AZ A SZABADSÁG, HA ÉNEKELHETEK

„Én hamar elértem a tökéletességi állapotot” – fordul hátra vigyorogva az érdi Marianum iskola egyik lépcsőfordulójában, miközben én fényképezőgéppel rohanok utána, ő meg rutinosan gyűjti a pacsikat a nagyszünet zsbongásában. Palit, aki egy Achondroplasia nevű betegség miatt 130 cm magas, néhány héttel korábban Törökbálinton látogattam meg, egy kóruspróbán. Beszélgetni ugyan nem volt lehetőségünk, de azt a „művház” zongorás termében is éreztem, hogy a kisember kisugárzása mintha az egész kórust átölelné. Akkori megérzésem aztán Pali érdi munkahelyén került a helyére, ugyanis bárkivel találkoztunk a folyosón, a legnagyobb mosollyal pacsizott Palival, legyen az diák, kolléga vagy a bejáratnál várakozó szülő.





Beéneklés a kórus próbáján



Az iskolai étkezés koordinálásához nagy figyelem és komolyság kell



Pali sok egyéb feladata mellett a Marianum harangozója is

◆ – Mi a Fedinecz Pál-jelenség titka?

– Haha, ez jó! Ahogy azt a Képmás podcastjában is mondtam, úgy gondolok magamra, mint egy kalandvágyó fiatalra, akit nem csomagoltak ki teljesen: zippesített vagyok, mint a rendszámablám! (Pál rendszámablájának első három betűje RAR, ami az egyik legismertebb számítástechnikai fájl tömörítés állománya neve – a szerk.) Inkább kalandként fogom fel az élethelyzetet, ami nekem jutott, és hálát adok, hogy ebben az iskolában dolgozhatok, mert a diákok elsős koruktól kezdve láthatják, hogy vannak a világon más emberek is, akik optimista, boldog, vidám életet élnek.

2010. január 15. volt az első munkanapom az érdi Marianum Általános Iskola és Gimnáziumban. Nagyon sokáig tanár akartam lenni, de volt egy pont

az életemben, amikor megijedtem ettől a hivatástól. Hatalmas a felelősség, és az én személyiségemhez sokkal közelebb áll, ha nem vezetőként, hanem barátként viszonyulok a gyerekekhez. Az elmúlt évek tapasztalata azt mutatja, hogy ez a jó út. Az első osztályosokon szoktam ugyan érezni, hogy az első napokban nem tudnak mit kezdeni a kinézetemmel, de nagyon gyorsan átválnak, és néhány héttel később már pacsizunk, jönnek a „highfive”-ok, királyságjel, amit csak el tudsz képzelni.

Képzeld, az idei tanévben előléptettek ügyintézőnek is! Az iskola postáját intézem, tartom a kapcsolatot az önkormányzattal, koordinálok az étkezést, besegítek a számlák könyvelésénél, a portán, és az iskolai rendezvényeken is kapok feladatokat.



Pali unokaöccsével, Fedinecz Sándorral



Testnevelésóra a Marianum új tornatermében



A szünetekben csak úgy repülnek a pacsik

– **A kisember kevesebbet is alszik?**

– Nem-nem, hamar lemerül a motor.

– **A múltkor Törökbálinton olyan energikus voltál este, mint aki 24 órás alvás után ébredt fel.**

– Haha, ez jól hangzik, de inkább tudjuk be a hetedik kávénak. Sokan már inkább aggódnak értem, hogy túlhajtom magam. A sulit mellett ugyanis két zenei képzést csinállok, Törökbálinton és Budapesten. Keddenként délután van egy szólistapróbám, ahonnan futok át kóruspróbára Törökbálintra, ezek után még beszédtechnika-órám is van. A hét többi napján szolfézsra és zongoraórákra is járok, de azt mondom magamnak, hogyha egyszer belekerültem a sodrásba, nem hagyhatom abba.

Az éneklést hét éve kezdtem az egyik lépcsőfordulóban: tanítás nélküli nap volt, és unalmamban elkezdtem énekelni, mert nagyon jó volt a hely akusztikája. Meghallotta az egyik volt kolléganőnk, és mondta, hogy „fú, de kéne egy ilyen hang a kórusunkba”. Azt válaszoltam, hogy én meg pont keresek egy szupi kórust. Aztán a kórusvezető egyből felfigyelt rám, és meghívott a férfikarba énekelni. Majd a férfikar zongorakísérője, Vékey Marianna átvett a saját kórusába, amikor otthagytam a férfikart. Marianna rávett, hogy járjak zeneiskolába és kezdjem el a beszédtechnikat, mert a nagyobb kórusokban már tagsági feltétel a megfelelő iskolai végzettség. Éjjél előtt soha nem alszom, de muszáj csinálni, egy ilyen jó lehetőséget nem szalasztathatok el. Sokan kérdezik, hogy van-e egyáltalán szabad hétvégém, de nekem az a szabadság, ha énekelhetek. ♦

Véletlen vagy csoda?

A teológia szerint a csoda az Isten által végrehajtott rendkívüli, érzékelhető esemény, amely meghaladja a természet törvényeit. Egy filozófus, teológus szerint a véletlen Isten módszere, hogy névtelen maradjon. Sokan hisznek a csodák elméletében, *Briege nővér* a csodák valóságában hisz. Világszerte az imáival csodás gyógyulásokat elérő szerzetesnőként ismerik.

◆ Briege McKenna ír szerzetes nővér számtalan embernek nyújtott reményt és gyógyulást a világon. Több mint 100 országban járt. Latin-amerikai stadionokban 300 000 hívő előtt, a Vatikánban és lelkigyakorlatokon adott elő, imádkozott a betegekért. Jézus gyógyító erejével való találkozásainak történetét megírta, a *Vannak még csodák* címmel, a könyvet 40 nyelvre fordították le, és több mint egymillió példányban jelent meg.

17 éve, amióta Belfastban voltam egy lelkigyakorlatán, minden évben kapok tőle egy kézzel írt karácsonyi lapot ezzel vagy hasonló szöveggel: „Kedves Ádám, karácsonykor a Szentmisét érted fogjuk ajánlani Pablo Atyával. Isten áldjon! Szeretettel: Briege Nővér”, és elküldi a következő évi programját is. Ebből választottam ki az írországi Dundalkban tartott lelkigyakorlatot, ahol a nővér született. Az egész utunk csoda volt. Vagy véletlenek sorozata?

VALÓBAN HISZEK?

Briege 13 éves volt, amikor meghalt az édesanyja. „Végig zokogtam az éjszakát. Azután egy hangot hallottam: »Ne félj, vigyázni fogok rád!« Másnap reggel arra ébredtem, hogy semmi más nem szeretnék lenni, mint apáca. 1965-ben megtudtam, hogy reumatikus artritiszben szenvedek, ami egyre rosszabb lett.

Olyan fájdalmaim voltak, hogy állandóan sírtam, és az orvosok azt mondták, semmi reményem nincs a gyógyulásra, hamarosan tolószékekben kell folytatnom az életemet. 21 éves voltam akkor, és ezt kérdeztem magamtól: »Valóban hiszek Jézusban?«

„1970. december 9-én egy lelkigyakorlaton vettem részt, ahol a Szent Lélek és az ima erejéről szólt egy előadás. Egy fohászt ismételtettem: »Jézus, kérlek, segíts rajtam.« Egyszer csak egy kéz érintését éreztem a fejemen, mintha valaki megsimogatott volna. Kinyitottam a szememet, nem volt ott senki. A testemen erőt éreztem végig futni. Lenéztem. Az ujjaimból, amelyek addig merevek voltak, eltűnt a zsibbadt fájdalom. Azután lenéztem a lábfejemre, amit már hosszú ideje csak szandálokba tudtam belegyömöszölni, és a deformitás eltűnt. Felugrottam, és ezt sikoltottam: »Jézus, valóban itt vagy!« A templomban ülök meglepődve néztek a fiatal, sikítózó apácára.”

MI LESZ, HA SEMMI NEM TÖRTÉNIK?

Manapság azt várjuk, hogy mindenre azonnali megoldást kapjunk, mindennek rögtön kell megtörténnie. Van instant tea, kávé és krumplicipüré is. Istentől is azonnal várjuk a segítséget. Azt várjuk, hogy ha képes csodákat végrehajtani, akkor a gyógyulás – legyen az gyógyszerrel, operációval vagy imával – rögtön történjen. Briege nővért



Briege nővér Lázár Ádámmal az írországi Dundalkban tartott lelkigyakorlat végén

gyógyulni vágyó tömegek várják, akárhova utazik is. Mosolyogva meséli: „Egy dél-amerikai országban jártunk, egy lelkigyakorlatra hívtak meg. A gyakorlat kezdete előtti napon felkeresett a helyi püspök. Borzasztón aggódott, azt mondta: »Briege nővér, tömegesen érkeznek az emberek. Mindenki azt reméli, hogy megfogod őket gyógyítani. Mit fogunk csinálni, ha semmi nem történik?« Én meg azt válaszoltam: »Püspök atya, jó hírem van! Sem neked, sem nekem nem kell Jézus miatt aggódnunk, mert ő meg tudja védeni magát! Nekem csak az a feladatom, hogy a munkásságát hirdessem.«”

„Én nem hiszek a csodákban” – mondogatta egy dundalki barátom, Peter, amikor meglátogattuk a parkot, ahol a nővér gyerekkorában imádkozni szokott. Peter ebben a parkban beszélgetett egy férfival, majd sokáig némám ült az autójában. Elmesélte, hogy a férfi, akivel szóba elegyedett, végstádiumú tüdőrákban szenvedett 3-4 éve. Kijött ide, a parkba reggel is, este is, hogy elimádkozza a rózsafüzért. 15 nappal később még mindig élt. Folytatta az imát, és teljesen meggyógyult – ezen az orvosok is megdöbbenek. A férfi azóta is kijár a parkba, csak most már más betegekért imádkozik. Peter barátom ezután azt mondta nekem: „Most már hiszek a csodákban!”

„Annyi országban járt, sehol nem félt, hogy megtámadják?” – kérdezem a nővért. „Floridában volt egy férfi a lelkigyakorlatokon, aki mindig izgatottan figyelt, állandóan követett. Éreztem, hogy bajban van, imádkoztam érte. Másnap egy pap figyelmeztetett: »Ne menj sehova egyedül, pláne sötétben ne!« A lelkigyakorlat végén pedig egy feldúlt nő hívott félre: »Briege nővér! Megmenekültél! A férjem végig itt volt a programokon. Meggyilkolt valakit, és attól tartott, hogy te ez valahogy megérezted, és veszélyt jelenthetsz rá. Pisztolyp volt nála. Csak arra várt, hogy ne legyenek körülötted, le akart lőni. A konferencia befejeződött, ő kifutott az időből. Este föbe lőtte magát.«”

„SZERENCSE, HOGY NEM MAGÁÉRT IMÁDKOZTAM”

A nővér néhány éve Alaszkában tartott lelkigyakorlatot. Az egyik előadása után egy eszkimó lépett hozzá, és megkérte: „Briege nővér, kérem imádkozzon a kutyámért. A szánomat húzó huskym nélkül nem tudok létezni, mindentől megszerezni lakom. Nagyon beteg a szegény állat.” Briege mosolyogva mondta: „Én beteg emberekért szoktam imádkozni, de nem én, hanem Jézus gyógyítja meg őket.” Azután letérdelt, és elmondott egy imát. Hihetetlen, de másnapra a husky meggyógyult!

Néhány nappal később a nővér egy dél-amerikai országba látogatott. Az ország elnöke üzent, hogy várja, mert úgy hallotta, meggyógyította egy eszkimó kutyáját. A nővér meglepődött, hogy a csodálatos gyógyulás híre előbb ért Amerikába, mint ő. „Nekem egy lovam van” – mondta az elnök, aki egy nagy löversenyre szeretne volna benevezni az állatot, és kérdezte, imádkozna-e érte a nővér. Briege neki is elmondta, hogy ő fizikailag és lelkileg beteg emberekért szokott imádkozni. De mit lehet tenni, ha egy elnök kéri? Elmondott egy fohászt. Másnap megkereste az elnök: „Nővér! A verseny alatt szívrohamot kapott, és megdöglött a lovam!” „Látja elnök úr, milyen szerencse, hogy nem magáért imádkoztam!” – válaszolt Briege nővér. ♦