

KÉPMÁS

nőknek és férfiaknak

2023
04

”
**Álmok,
félálom**
ÉS ÉBREDÉS

WUNDERLICH
JÓZSEF és
BACH KATA



ÉVES ELŐFIZETÉS: 10 710 FT | 130 RON
EGY SZÁM ÁRA: 1190 FT | 15 RON



9 771586 423002

Egész évre szóló meglepetés édesanyáknak

egy csoki és egy csokor virág áráért



**AJÁNDÉKOZZON ANYÁK
NAPJÁRA KÉPMÁS
MAGAZIN ELŐFIZETÉST
35% KEDVEZMÉNNYEL*.**

Az akció a 2023. május 14-ig

ANYA2023

kuponkóddal regisztrált, belföldi
kézbesítésű előfizetésekre érvényes,
ha az előfizetési összeg 2023. május
21-ig beérkezik a számlánkra.

*A 35% kedvezmény a lap árához
képest értendő, 1 lapszám
1190 Ft helyet 773,50 Ft, az évi 12
megjelenéssel mindössze 9 280 Ft.

Bővebb információ: kepmas.hu/anyaknapja • elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

A csúszómászó kísértésnek legalább nagybőjtben illene jól hallható sziszegéssel érkeznie, hogy felismerjük, ha véletlenül nem egy pénteki szaftos flekken formájában érekezik.

Mindannyiunknak vannak biztos pontjaink, mint a hegyászó kampók a sziklafalon haladónak. Képességink, készségeink, talentumaink, amelyekkel jóban vagyunk és számíthatunk egymásra. Ők az eszközöket és a tapasztalatot adják nekünk, mi a kifogyhatatlan odaadásunkat.

Egy nehéz hét utolsó napjaiban, késő este értem haza, a lépcsőházban olvastam az e-mailt. Az egyik tuti kapaszkodóm megbízhatóságát tette kérdésessé – egy munkámat előlről kellett volna kezdenem. Azt válaszoltam, hogy feladom, nem tudom újra megcsinálni. Mire az ajtón beértem, már megnyomtam a küldés gombot.

Meglepett a reakcióm, nem csináltam ilyet még soha. Napokig gondolkoztam azon, miről is szól ez...kiégés? Kompetenciakrízis? Büszkeség? Vagy épp ez a kísértés, hogy ennyit rágódjak rajta? Hogyan kellene megfelelnem a kihívásnak, amelyet nem tudok azonosítani. Kudarcaink sokszor konkrét és elviselhetetlenül mély sebek, máskor vállalhatatlanul aprók, ahogyan tulajdonképpen az enyém is.

Miközben azonban én ezen tiprődtem, valaki együttérzőn meghallgatott, nem okoskodott, nem adott tanácsot, hanem megcsinálta helyettem az egészet, újra, előlről, vállalva a kudarc esélyét is. Jólesett. És közben rá kellett jönnöm, hogy ez nem kísértés volt, hanem ajándék.

Mert nem elég elméletben tudni, hogy van alattunk háló, néha érezni kell a megtartó erejét, hogy el is tudjuk hinni.

BACH KATA ÉS WUNDERLICH JÓZSEF A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



MÁJUSI CÍMLAPUNKON DR. BÁLINT BALÁZS SZÜLÉSZ, NŐGYÓGYÁSZ

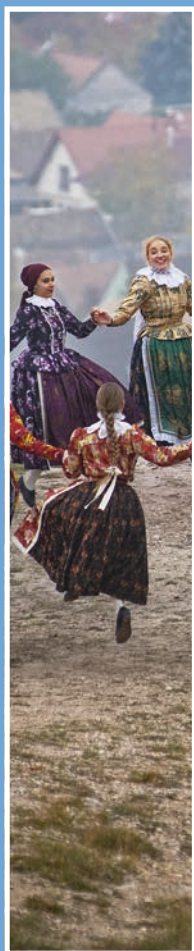
Kép: Jónás Jácint





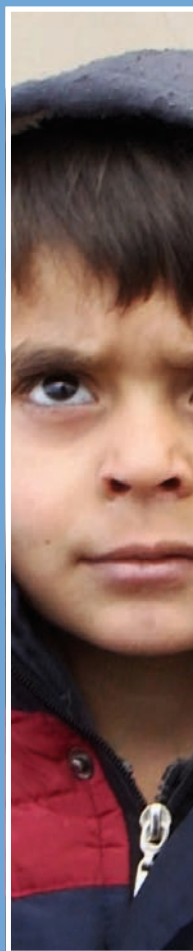
JELENLÉT

24



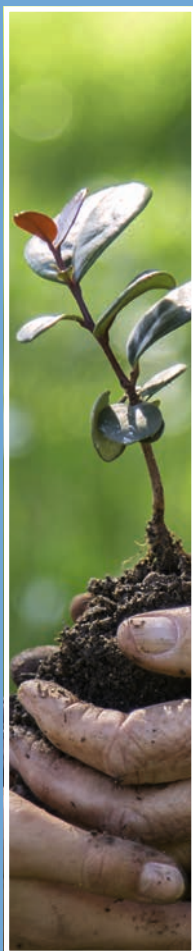
TANDEM

30



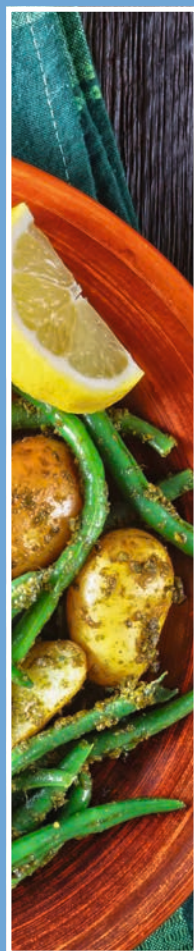
TÜKÖR

36



HÁZITREND

62



KIMENŐ

88



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Ügyfélszolgálat: 1012 Budapest, Alagút u. 1., I. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Éder Vera • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is belföldi áron fizethet elő: kepmas.hu/elofizeteserdely • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu Terjesztési: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2023. április 29-én jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövét program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



IMEDIA



KÉPMÁS

Álmok, féltalom és ébredés – egymás mellett
Interjú Wunderlich Józseffel
és Bach Katával 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Baross Gábor, a „vasminiszter” 12

A „felhígított” válság és a munkaiügyek 16

MÉDIA A CSALÁDÉRT

Csak igen – még a bukott angyalra is
Beszélgetés Sajgó Szabolccsal,
jezsuita szerzetessel 19
20

VILÁG-KÉP

Falu a hegyen 24

HULLÁMVASÚT

Libák 26

APA, KEZDŐDIK!

Játék az idővel 27

ÖREG ANYA

Motoros arkangyal 28

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Milyen út vezet a gyógyuláshoz? 30

VIDÉKI SANZON

Csibeles és kakashajza 34

A kapcsolat másik oldala: a felelősség 36

FÜGGÉSBEN

Hivatás vagy szenvedés? 40

KÖZVILÁGÍTÁS

Net-test 43

Fát vágunk az igazgatóval 44

Mi leszek, ha nagy leszek? 48

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Időkérés 49

Ma már nem „csak” egy ráktúlélő vagyok 50

RENDELŐ

Ne legyen a cukor mézesmadzag! 54

ZÖLD MOZAIK

58

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Amikor nincs kedvünk főzni 62

SZALON

Kultúrák párbeszéde a kifutón 64

TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

A házasság monumentális épülete 68

A csodákból hazatalálni a teljes
csodátlanságba 72

A hullámhosszak háborúja
Ízelítő a harminc éve elhallgatott
Szabad Európa Rádió életéből 80

60 éves a TV Maci 84

#JÓÉJTPUSZI

Gyanús 86

BIBLIA ÉS IRODALOM

És most se tudják eltemetni... 88

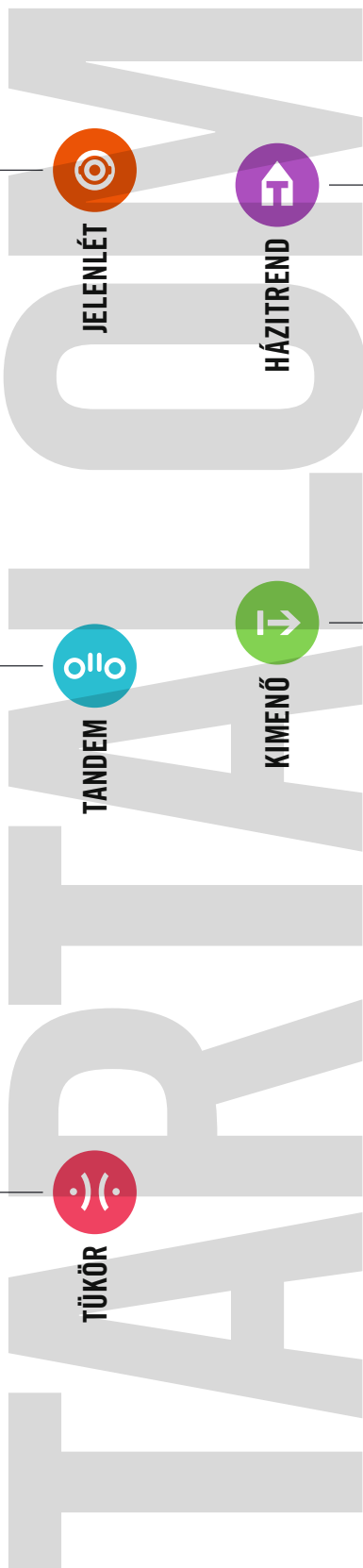
A súlyemelő Vénusz
A szép és erős nő mítosza 90

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Feltámadt 93

Honnan jövünk, hova megyünk? 94

A díva, akit Kossuth homlokon csókol 96





SZÖVEG –
DR. SZÁSZ ADRIÁN

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

Álmok, félálalom és ébredés – egymás mellett

Mindketten a legnehezebb időszakukat élték, korábbi csalódásokat kellett feldolgozniuk, amikor egymás felé fordultak. *Bach Kata* és *Wunderlich József* a Vígszínház fiatal művészeiként néhány éve elkezdtek együtt futni a Margitszigeten, majd egy kutyás bulin, amit Kata szervezett, és amin a kis kedvencek és gazdáik még *101 kiskutyát* is néztek, összejöttek. Mesébe illő, hogy ide József – ha nem is herceggént a fehér lovon, de – Herceg nevű kutyájával érkezett, akit azóta már együtt nevelnek. Igazi családdá váltak: miután 2018-ban összeházasodtak, két közös gyermekük született, *Juliska* négy és fél, *Jancsi* másfél éves. A többek közt az *Anna Karenina*, illetve *A Pál utcai fiúk* című nagy sikerű előadások főszereplőivel szerelemről, színházról, családról és háláról beszélgettem.

◆ – **Milyen élmény volt az egymásra találásotok: villámcsapásszerű vagy nyugodtabb folyamat?**

József: Az biztos, hogy belém csapott a villám, Katust meg onnantól a nyomulásom sokkolhatta (nevet). De ami fontosabb: mindketten szerettünk volna végre igazán megérinteni egy kapcsolatba.

Kata: Életünk legnehezebb hónapjain voltunk túl, békére, nyugalomra vágytunk. És mindkettőnkben olyan erős volt ez a vágy, hogy a közös béke és nyugalom könnyen meg is teremtődött. Azt éreztem, hirtelen passzolnak a dolgok. Például gyerekkorom óta van egy zongorám, amit már a sokadik helyre vittem magammal, pedig régóta nem használtam. József egyszer csak megérkezett, és mindennap odaült hozzá. Hirtelen élővé váltak olyan dolgok is, amikről nem gondoltam, hogy így beleillenek a nagy egészebe.



Sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász: Vörös Zsuzsanna, stylist: Domán Melinda
Kata ruhái: kendő és táskák: WEEKEND MAX MARA (1051 Budapest, Dorottya u. 3.), Kata cipői: H&M
József ruhái: nadrág, cipő: H&M, csíkos pulcsi: RESERVED



Sok ilyen élmény ért. A gyerekeket pár hónap után körülbelül úgy beszéltük meg, hogy „Én szeretnék gyereket.” „Én is, már régóta. Te mennyit?” „Nem tudom, talán hármat.” „Oké, én is. De azért jó lesz a kettő is, ha annyi sikerül?” „Persze, de akkor fiú és lány.” „Az jó lenne, igen.”

– Olyan volt ez a „megérkezés”, amilyenről akár gyerekként vagy kamaszként álmodtatok?

Kata: Az én szüleim tizenéves koruk óta együtt vannak, úgyhogy kamaszként azt gondoltam, én is az első szerelmemmel fogom leélni az életemet. Ez tűnt természetesnek, aztán jött a sok csalódás, de minden egyes kapcsolatomhoz úgy álltam hozzá, hogy szinte biztos voltam benne, hogy örökké fog tartani. Lányregényes elképzeléseim voltak, de mire Józseffel összejöttünk, már elengedtem ezeket. Rájöttem, nem a szüleim útját fogom ismételni, mert mindenkinek a saját útját kell járnia.

József: Én kamaszként nem vágyakoztam hosszasan, úgyhogy inkább a – még meg nem jelent – harmadik önálló lemezem egyik dalszövegét idézném. „Tizenöt éve, mikor először láttalak meg félálomban, belefértél pont a tenyereembe, féltelek betenni a zsebembe, hogy ez a gyönyörű félálom ne törjön össze.” Én ilyet képzeltem el, és ami velünk megtörtént, abban valóban benne is volt ez a félálomhangulat. Dimenziók közé kerültem, nem tudtam, ez most valóság vagy sem, nagyon furcsa állapot volt. Közben éreztem, hogy ami történik, az jó, de egyszerre félelmetes is, mert nem tudod irányítani. Amikor még nem is tudtok egymásról semmit, de az első pillanattól érzed a másik iránt a felelősséget, hogy ha mondasz neki csak egy fél mondatot, annak is súlya van. És ez egyfajta teljességérzést ad. Azt, hogy a legszívesebben tényleg a tenyereden vinnéd mindenhova, még a zsebedbe is félsz őt betenni. Hogy akkor van értelme bármit csinálni, ha ő ott van, és hatni tudsz rá.

Kata: Egyszer, amikor még korántsem voltunk együtt, azt is mondtad, megálmodtad, hogy tőlem lesznek gyerekeid! Én meg kinevettelek. Mondom, ez nagyon jó duma, persze... (nevet)

– Ezen kívül hogyan udvarolt József? Valóban a tenyereden hordott?

Kata: Abszolút! A mai napig megvannak ezek a gesztusai, mindig kinyitja előttem a kocsijátót is.

József: Egyszer véletlenül vittem neki Valentin-napra virágot. Mármint a virágot direkt vittem, de nem is tudtam, hogy Valentin-nap van.

Kata: De kávét sem csak Valentin-napon készítesz nekem reggel, hanem általában. És mindketten figyelünk arra, mi esne jól a másiknak, vagy mi a szükséglete. Sokszor magunkra kevésbé ügyelünk, mert elég gyorsan tempóban élünk, de a másikra rászólunk, hogy egyél, igyál.

József: Előbb mondom Katusnak, hogy menjen el a mosdóba, aztán rájövök, hogy nekem is kell.

Kata: A kislányunk is ugyanilyen. Annyira bele tud merülni a játékba vagy bárminek a nézegetésébe, hogy még jó, hogy rá ketten figyelünk. És abban is tudunk segíteni neki, hogy milyen így élni.

József: Sőt, már ő is kezd odafigyelni ránk. Ha megyek a színházba, mondja, hogy „*apa, siess, és ne hozzál haza sebeket!*” Már az öccséről, Jancsikáról is kezd gondoskodni: ha veszélyes dolgot csinál, képes megfogni, felemelni és arrébb vinni. Persze mondogatjuk neki, hogy óvatosan.

– Nehéz egy színházi közösségen belül kibontakoztatni egy ilyen párkapcsolatot? Hogyan derült ki például, hogy együtt vagytok, vagy később az, hogy egy család lesztok?

Kata: Fokozatosan, mert láttak minket együtt érkezni, távozni kocsival, átmenni a zebrán kézen fogva. De az az érdekes, hogy két önálló emberként még mindig leginkább a színházban létezzünk. Volt, hogy nem is volt közös jelenetünk egy közös darabban, József az épület egyik felében öltözött, én meg a másikban.

József: Mióta megvannak a gyerekek, addig tart egy-egy randink, amíg odaérünk a színházba, illetve hazafelé tartunk. Ezek ritka értékes pillanatok kettesben. Kata első várandósságát a három hónapos vizsgálatokig szerettük volna titkolni, de egyrészt a titkárságon be kellett jelentenünk, másrészt eleinte elég sokat volt rosszul. A színházban is bőven vannak családanyák, családapák, akik kiszúrták, amikor vizet vittem neki a takarásban...

– Szülőként előny vagy hátrány, hogy ugyanazt a hivatást űzitek, ráadásul ugyanott? Mennyi időtök jut az anya-, illetve apaszerep gyakorlására a próbák, előadások mellett?

Kata: Talán túl komolyan is vesszük, hogy amikor nem a színházban vagyunk, akkor a gyerekekkel legyünk. Julcsi nyáron lesz ötéves, és a leghosszabb idő, amit tőlem távol töltött, két nap volt, amikor a testvére született. Érzem is rajta, hogy kellett neki ez a stabilitás, noha mindig elengedett dolgozni, olyankor a szüleim vigyáztak rá. Néha talán túl is kompenzáljuk a dolgot, lehet, hogy más, aki nem színész, kevesebbet van a gyerekeivel.



Mi hétköznap délelőtt is meg szoktuk csinálni, hogy kivesszük Julcsit az oviból, és elmegyünk kirándulni.

Egymás felé pedig nyilván az is előny, hogy egy csomó mindent meg tudunk beszélni a szakmáról. Akár konkrét helyzeteket is egy-egy darabban, hogy miért működnek vagy sem. Kevésbé szeretik a rendezők, ha egymást elemezzük, pedig mi ismerjük a másikat a legjobban. Rögtön kiszűrjük, ha valami „kamu”, és jobban el is fogadjuk egymástól a kritikát.

József: Fontos, hogy szervessé váljon, amit a színpadon csinálunk, és az csak ahhoz képest tud azzá válni, hogy milyen élet, milyen ember áll a szerep mögött. Amióta apa vagyok, mindig előre nézek, az foglalkoztat, a gyerekeimre mi vár, milyen világot hagyunk rájuk. És amikor színházat csinálok, akkor is ugyanez mozgat: olyat tartalmat adni az embereknek, hogy olyan lelki táplálékkal menjenek haza, amelyet a kislánynomnak is szívesen adnék. Mert lehet valaki húsz-, negyven-, hatvan- vagy hároméves, valahol ugyanarra a lelki táplálékra van szükségünk.

– Gondolom, színésznek lenni is más kicsivel harminc felett, amikor még fiatalok vagytok, de az élet különböző területein és a szakmátokban már tapasztaltak, sikeresek is, mint korábban...

Kata: Ez egy érési folyamat, de nekem hamar jöttek a gyerekek, és most jólesik, hogy már vannak nálunk fiatalabbak, én meg anya vagyok. Nem vágyom örökké kamasz szerepekre, nem szeretnék életem végéig huszonéves lenni. Jó is, hogy már nem vagyok anyyi! Azt is sokszor emlegetjük, milyen ciki volt kamaszunk lenni, pedig akkor azt hittük, milyen nagyok vagyunk. Lehet, később a mostani énünkre is így fogunk tekinteni? Persze vannak szép kamasz emlékeim is, például amikor megtaláltuk a tesómmal apukámék kazettás magnóját, és azon Jimi Hendrixet meg Deep Purple-t hallgattunk.

József: Én az egyetem utáni években rettenetesen be voltam tojva, hogy nem leszek elég jó, aztán jött egy túlpörgetett, túlhajszolt állapot. A mély szorongásom abban oldódott fel, hogy olyan sok lett a munka, hogy nem maradt időm szorongani. Pályakezdőként nem érzed az arányokat, aki túltolja, az általában nem túl jónak hiszi magát, hanem kompenzál, nagyon meg akarja mutatni. A harmincas éveidre jó esetben megjönnek a visszajelzések, és inkább az átállás a nehéz: már nem vagy fiatal Rómeó/Júlia. Már érzed, hogy a világ nem a színház körül forog, attól még, hogy bent vicces vagy, és ezer ember állva tapsol, kint még háború dúl és válság van.

Tágul a figyelmed, keresed a kontextust, szeretnél arról is beszélni, de aki bejön, az talán inkább elfelejteni akarja a rosszat.

– Az elmúlt években tényleg sok olyan világméretű nehézség szakadt ránk, amelyek kapcsán egy édesanya, édesapa joggal félti a gyerekeit. Jól tudom, hogy ti a nevelésükben is tesztek azért, hogy egy jobb, fenntarthatóbb világ maradjon rájuk?

Kata: Igyekszünk jó példát mutatni, de nem tartok kiselőadásokat Julcsinak. Ő ösztönösen átvesz tőlünk dolgokat, ha mondom, hogy hozzon egy pelenkát, megkérdezi, moshatót vagy másikat. Ez neki természetes. Kétévesen alig tudott beszélni, de amikor apukám metszette a rózsákat, mondta, hogy ezt majd a komposztálóba kell vinni, mert többször megkértem ilyesmire. Ezeket a feladatokat élvezi is. Megkérdezi, mi milyen anyagból van, én meg elmondom, hogyan készül. Ebben az ösztönös felfedezésben próbálok jó válaszokkal segíteni, de nem félttem, mert már most látszik, hogy talpraesett lesz.

József: Sok dolog ma még nem természetes, de nekünk már az. Például, hogy nincs tévénk. Más háztartásokban



látom, hogy egész este megy a háttérben, és ömlik belőle a... sok minden. Juliska életének annyira nem része, hogy csak úgy hívja: „a nagy tábla”. Egy évben ha kétszer leülünk elé valahol – múltkor focimeccset néztünk, mert velem együtt imádja a focit...



Kata: Mondjuk József inkább játszani szereti, olyan profi benne, hogy annyit tud dekázni, amennyit mondasz neki! Sőt közben még hegedül is. *(nevet)*

József: Nyáron láttunk a Balatonnál egy szabadtéri kiülős helyet, ahol mentek a meccsek. Én beugrottam egy pékségbe, és arra fordultam vissza, hogy Julcsi leült egy sörözgető bácsi mellé, és odahúzott magának egy műanyag széket.

Kata: „Ti csak menjetek be nyugodtan a boltba, én addig nézem itt, a táblán a meccset!” – mondta.

József: De amúgy, ha csak fél óránk vagy egy óránk van együtt, biztos, hogy nem a tábla elé ülünk le, hanem kimegyünk például kertészkedni, mert olyan házban lakunk, aminek van közös kertje, amit mi kezdtünk el rendbe tenni. Csináltunk egy kis homokozót is, és ha kint vagyunk, a gyerekek maguktól csatlakoznak hozzánk gereblyézni, takarítani.

Kata: Kisebb döntések sorozata a tudatos nevelés. Bevásárolni például nem visszük őket, ezt nélkülük oldjuk meg. Épp ezért nem is ismerik a dolgok csomagolását, nincs hiszti, hogy most mit vegyünk. A csokit is kibontva szoktuk a kezükbe adni, úgyhogy vicces, hogy amikor Julcsi háromévesen kapott valakitől egy Kinder csokit, nem tudta, mi van benne. Ahogy kibontotta, rácsodálkozott, hogy csoki. A kortársai többsége ezen nem lepődne meg.

– Ahogy a gyerekekről hallgatlak titeket mesélni, szinte biztos vagyok a választokban, de akkor is megkérdezem: miért vagytok a leghálásabbak az életetekben?

Kata: Természetesen őértük, de szinte minden nap van valami más is, amiért hálát érzek. Az önbizalomhiányos időszakaimban például – ezek egyre rövidebbek, de azért akadnak – emlékeztetem magam arra, mekkora dolog, hogy Dunapatajon felnőt, falusi kislánnyként a Vígszínház nagyszínpadán állhatok. Ha megnézek magamról egy régi képet, az önbecsülésem mindjárt helyreáll.

József: Nekem nagy álmom volt, hogy legyen családom. Édesapám viszonylag későn, ötvenévesen alapított családot, és sajnos korán elhunyt, így nem tudtunk sokat együtt lenni. Épp ezért, én mindenképp úgy szerettem volna gyerkőcöket, hogy még sokat velük lehessenek. Innentől pedig Katusnak vagyok a leghálásabb, neki köszönhetem, hogy amiről álmodtam – amit együtt megálmodtunk –, az így sikerült. Mindketten ismerünk történeteket, hogy valakinek nem, vagy nem ilyen könnyen sikerül a családalapítás, és amikor ilyenekkel találkozunk, mindig erősebben érezzük, micsoda áldás, hogy nekünk ezt megadta a Jóisten. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

BAROSS GÁBOR, A „VASMINISZTER”

Bár csak rövid élet adatott neki, *Baross Gábor* jelentős alakja a kiegyezés és a millennium közötti boldog békeidőknek, az ország jövőjét, fejlődését nagyban meghatározó évtizedeknek. Ő volt *Széchenyi István* közlekedési és gazdaságfejlesztési terveinek megvalósítója, a korszak ambiciózus – munkatársai által egyenesen munkamániásnak tartott – közlekedési és kereskedelmi minisztere, a modern magyar közlekedési rendszer megteremtője. „*Minden ember annyit ér, amennyit a köz javára tesz*” – vallotta.

- ◆ Bellusi *Baross Gábor János Jusztin* 1848-ban született nemesi família gyermekeként a nyugati Felvidéken, a Trencsénhez közeli faluban, a zömében szlovákok által lakott Pruzsinán. A Baross család őse a közeli Bellus mezővárosban kapott birtokot és nemességet 1575-ben, a következő nemzedékekben már vármegyei hivatalnokokat, tisztviselőket, földbirtokosokat találunk. Gábor apja *Baross Antal* járásbíró volt, édesanyja, *Pongrácz Natália* is felvidéki magyar nemesi családból származott. Az ifjú Gábor, aki a magyar, a német és a szlovák nyelvben is járatos volt, gimnáziumi tanulmányait a lévai piarista gimnáziumban kezdte, érettségét az esztergomi bencéseknel tett, majd a pesti egyetemen jogot hallgatott, tanulmányai végeztével pedig tisztviselő lett Trencsén vármegye szolgálatában. Már ekkor érdekelték a köz ügyei, újságot alapított *Vágvölgyi Lap* címmel, amelyben magyar, német és szlovák nyelven is szót emelt az ország elmaradottsága ellen, a közélet tisztasága érdekében, és alapítója volt a Felvidéki Magyar Közművelődési Egyesületnek. 1871-ben, 23 évesen nagyobb európai utazást tett, német és francia földön tanulmányozta a politikai és gazdasági





Vaskapunál nevét őrzi

egy emléktábla
a szurdok
oldalfalának
sziklájában.

viszonyokat. 1875-ben a Szabadelvű Párt vette át biztos parlamenti többség birtokában az ország kormányzását. Baross a párt tagja lett, és a puhó–illavai körzet jelöltjeként parlamenti mandátumot szerzett. Képviselőként fiatal kora ellenére igen aktív munkát végzett, lassan ő lett a Szabadelvű Párt vezérszónoka, majd az országgyűlés jegyzője, Tisza Kálmán miniszterelnök bizalmasa. Ennek ellenére meglepetésnek számított, amikor 1883-ban, 35 évesen kinevezték a Közmunkaügyi és Közlekedési Minisztérium államtitkárává. Ebben az esztendőben nősült, felesége az öt négy évtizeddel túlélő, nemesi családból származó Sipeky Karolina volt. Három gyermekük született: később gazdasági szakemberré és politikussá lett fiai és egy lánya.

A FÁRADHATATLAN MINISZTER

Három év múlva átvette a tárca vezetését, minisztere lett Tisza Kálmán kormányának. A kormány átszervezése után a közlekedés ügyét is felügyelő Kereskedelmi Minisztérium élére került, és ott dolgozott negyvennégy éves korában bekövetkezett haláláig. Közben, 1888-ban, Trefort Ágoston halála után rövid ideig vezette a Vallás- és Közoktatási, a következő esztendőben a Belügyminisztériumot is, a kereskedelmi tárcát pedig Tisza Kálmán 1890-es lemondása után, a Szapáry-kormány idején is megtartotta.

A kortárs beszámolók szerint a hivatali munkában kissé érdes természetű, magától és beosztottjaitól is sokat követelő Baross szinte fanatikusan vetette bele



A fiumei kikötő ma is az ő nevét viseli: **Porto Baroš.**

magát a miniszteri feladatok ellátásába, minden üggyről tudni akart, és ha lehetett, személyesen intézkedett, egyedül döntött. A munkára elegendő lehetőséget kínált a hazai gazdaság, közlekedés és kereskedelem elmaradott állapota, ennek megváltoztatása vette igénybe minden energiáját. Miniszteri működésének egyik fontos része volt a vasúti személy- és áruszállítás rendszerének átalakítása, a magánvasutak állami kézbe vétele. Megnövelte a MÁV szerepét, szorgalmazta a mozdony- és vagongyártást, az államvasutaknál kötelezővé tette a magyar nyelv használatát. A MÁV szerepének megnövelése együtt járt az egységes tarifarendszer 1889-es bevezetésével, amely nemcsak az utasok, de az ipari és kereskedelmi szállítások számára is kedvező változásokat hozott. A hazai iparfejlesztés érdekében minisztersége alatt épült ki teljesen az ipari szakoktatás, az ipariskolák rendszere; a költségvetés terhére mintegy száz gyár alapításához nyújtott támogatást, igyekezett kedvező feltételeket teremteni a gyáripar számára, amire a hazai gumiipar bölcsőjének számító Ruggyantaggyár életre hívása a legjobb példa; de eredményesen járt el szabadalmi ügyekben is, valamint számos regionális gazdasági kamara felállítása kapcsolódik a nevéhez. Minisztériuma felügyelte a postai és távközlési ügyeket, ő kezdeményezte a Magyar Posta és a Távirda egyesítését, támogatta a Bécs és Budapest közötti telefonkapcsolat kiépítését, megteremtette a hazai postatisztképzést, és életre hívta a Postatakarékbankot. Gazdája volt a hajózási és vízügyeknek, sokat tett a frissen megalapított MAHART fejlesztése érdekében, és az ő minisztersége alatt vett lendületet a magyar államterületnek számító fiumei kikötő kiépítése, amely ma is az ő nevét viseli (Porto Baroš).

A megfeszített munka azonban felőrölte egészségét, így az al-dunai vízszabályozási munkáknál tett látogatása alatt hastífuszban, majd tüdőgyulladásban megbetegedett, és 1892 májusában Budapesten meghalt. Állami dísztemetése után a kortársak által második Széchenyiként emlegetett Baross a felvidéki Klobusic faluban – a Monarchia idejében fegyházáról elhíresült Illava mai külterületén – díszsírba temették, maga a település pedig egészen 1918-ig emlékére a Barossfalva nevet viselte.

BAROSS GÁBOR FŐ MŰVE, A VASKAPU SZABÁLYOZÁSA

A Vaskapu egy hatalmas szurdokrendszer: a Duna több szorosból álló, száz kilométernél hosszabb áttörése a Déli-Kárpátok és a Szerb-érchegység között, Orsova és az egykori magyar határ közelében, és komoly vízi akadályt képez. Partján a római időkben valóságos műszaki bravúrral utat építettek a dákok ellen hadat viselő Traianus császár mérnökei. A 19. századig ez a természeti szépségekben gazdag, ám félelmetes vízi útvonal, amelyről Jókai Mór *Az arany emberben* elragadtatással ír, nehezen vagy alig volt hajózható. Szabályozásának tervét elsőként Széchenyi István vetette fel a reformkorban, a kiinduló terveket a jeles vízépítő mérnök, Vásárhelyi Pál készítette, de ekkor csak a hajók lóvontatására szolgáló parti „Széchenyi út” készült el. Komolyabb munkálatok az 1880-as évek elejétől indultak újra a Duna teljes hosszának hajózhatóvá tételét előíró nemzetközi szerződés alapján. A cél ekkor már a teljes Duna-szakasz átjárhatóságának megteremtése, a hajózás megkönnyítése volt a vízmélység növelésével és a hajóút kiszélesítésével, a sziklaakadályok kirobbantásával, az áramlási sebesség mérséklésével, a parti vontatás gépesítésével. Az építkezés feltételeinek biztosítása, a munka megszervezése, az anyagi fedezet előteremtése Baross minisztériumának volt a feladata, neki kellett a költségeket biztosító nemzetközi pénzügyi konzorciumot megszerveznie, az építkezéshez az országgyűlés politikai támogatását megszereznie. Az igen nehéz és bravúros műszaki megoldásokat követelő kivitelezési munkákat Walland Ernő főmérnök irányította, de maga Baross is minden energiájával támogatta a nagy mű elkészülését. A Vaskapu ünnepélyes átadását viszont már nem érte meg, de nevét őrzi egy emléktábla a szurdok oldalfalának sziklájában.

A hatalmas vízszabályozási munka folytatására három emberöltővel később került sor, amikor 1964-től Románia és Jugoszlávia együttműködésével megépült a Vaskapu I. és Vaskapu II. duzzasztógát és vízierőmű. A modern építkezések a vízszint megemelésével akadálymentesen hajózhatóvá tették az érintett folyószakaszt, ám radikálisan átalakították a tájat, amelyen egykor Traianus légiói jártak, amelyről Jókai áradozott, és amelynek a maga idejében Baross Gábor viselte gondját. ♦



MICHELLE KHOLOS BROOKS – KELLY YOUNGER:

KALAMAZOO

FORDÍTOTTA: ZÖLDI BÉRGELY

KOMÉDIA

Hernádi
András Judit
Kern

RENDEZŐ:
SEBESTYÉN ABA


BELVÁROSI SZÍNHÁZ

(VII. KER. KÁROLY KRT. 3/A)

BEMUTATÓ ELŐADÁS:

2023. ÁPRILIS 16.
(VASÁRNAP) 19 ÓRA

Jegyek válthatók a Belvárosi Színház szervezésén (1075 Bp., Dohány u. 1/a, tel.: 266-7130, nyitva: H-P 13-19 óráig), valamint az ismert jegyirodákban, a jegyterjesztőknél. Bankkártyás vásárlás a www.orlaiprodukcio.hu, a www.belvarosiszinhaz.hu és www.jegy.hu oldalakon lehetséges.

  orlaiprodukcio



fidelio

revizor



TREND FM

jegy.hu



NÉPSZAVA

MAGYAR HANGS

Magyar Hang

PESTIMŰSORI

függetlenül egymástól

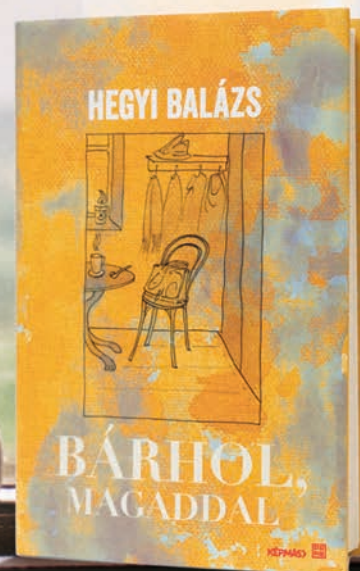
Hegyi Balázs

Bárhoz, magaddal

A kötet esszéket, kisprózát és egy verset tartalmaz.

Keresse

a könyvesboltokban és
a Képmás magazin webshopjában:
kepmas.hu/termekek





SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

A „FELHÍGÍTOTT” VÁLSÁG ÉS A MUNKAÜGYEK

Hogyan hat a krízishelyzet a Magyarországon dolgozó emberek életére?

Ötmillió, vagyis Magyarország lakosságának több mint a felével megegyező embertömeg. Az Unióban ennyien veszítették el az állásukat a 2008-ban kitört gazdasági krízis következtében. Most újra a „gazdasági válság” szót látjuk-halljuk a szalagcímekben és a hírekben, az élet pedig nagyon drága, ezért sokan elkezdtek szorongani, hogy a mostani krízishelyzet is tömeges elbocsátásokat eredményez majd.

Gazdasági sorozatunk újabb részében *Virováczy Péterrel*, az ING vezető elemzőjével és *Szőnyi Dáviddal*, a cég közgazdász gyakornokával arra a kérdésre keressük a választ, hogy a jelenlegi válság hogyan hat Magyarországon a dolgozó és munkakereső emberek életére.

◆ Több mint 10 ezer öngyilkosságot okozott a gazdasági válság Európában és Észak-Amerikában 2008 és 2011 között.” Ha emlékszünk még az ezekhez hasonló szalagcímekre úgy tíz évvel ezelőttről, nem csoda, hogy liftezni kezd a gyomrunk, ha meghalljuk a „válság” szót. Ám a válságok oka, mérete, lefolyása nem egyforma, és a szakértőink szerint kimondottan fontos különbséget tenni az akkori és a mostani krízis között.

AZ INTÉZKEDÉSEK ADNAK ÉS ELVESZNEK

„A 2008-as válság egy pénzügyi eredetű sokkhatás miatt történt, ami nem okozott rekordmagas inflációt, nem emelkedtek az energiaárak a többszörösükre, és mai szemmel nézve relatíve csekély kormányzati támogatással kellett átvészelnie a nehéz időket, amit a munkaerőpiac megsemmisített. A mostani válság

gyökerei a pandémia kirobbanásáig nyúlnak vissza: a lezárásokat megsínylették a nemzetközi ellátási láncok, amelyek következtében emelkedtek a szállítási költségek és az alapanyagok árai is, elindult az első drágulási hullám. Erre rátett egy lapáttal az orosz–ukrán háború, amelynek következtében az energiaárak az egekbe szöktek. A jelenlegi válság tehát teljesen más eredetű és lezajlású” – hangsúlyozza Virováczy Péter, majd hozzáteszi, hogy a 2008-as krízis olyan szemléletváltást okozott világszinten a közgazdaságtanban, ami most nagyban hozzásegíti az EU tagállamait ahhoz, hogy az emberek megtarthassák az állásukat. Akkoriban ugyanis az uralkodó elv az volt, hogy nem szabad befolyásolni a piacot, mostanra viszont a közgazdászok nagyobb része egyetért azzal, hogy válság idején az államnak be kell avatkoznia a piaci folyamatokba.





Magyarországon talán a legnagyobb segítséget a vállalati hitelek kamatstopjának bevezetése jelenthette. Ha ezt nem lépik meg, vélhetően magasabb lenne a munkanélküliség, amely jelenleg (lapzártánkkor) 190 ezer főre tehető.

„Kétségtelen ugyanakkor, hogy ennek árát részben a magas inflációval fizetjük meg, hiszen nem zuhant össze a háztartások kereslete, vagyis a vállalatok növelhetik a termékek árát, áthárítva ezzel a költségemelkedésük egy részét” – magyarázza a szakértő.

A MUNKAVÁLLALÓ DIKTÁL A PIACON

Virovác Páter arra is kitér, hogy a vállalatok továbbra is jelentős munkaerőhiánnyal néznek szembe, bár ez az adat szektoronként eltérő. A Randstad elemzőcég januárban készített felmérése szerint a legnagyobb arányban (40%) az IT-szektorban terveznek létszámnövelést, míg a legalacsonyabb arányban a jogász szakmában (4%). „Látható tehát, hogy a munkaerőpiac alapvetően feszes állapotban van, vagyis sok az üres álláshely” – összegezz az elemző.

Hogyan lehetséges ez? Hiszen a józan ész azt diktálná, hogy ha egy vállalatnak ilyen nagy mértékben megnő a működési költsége, akkor meg kell válnia az emberei egy részétől, hogy nyereséges maradjon. Eddig papírforma volt, hogy válság idején jelentősen nő a munkanélküliség, csak hogy a jelenlegi helyzetben a munkáltatók tartanak attól, hogy a munkaerőhiány miatt nehezebb lesz pótolni a leépített embereket a válság végeztével, ezért próbálják őket megtartani.

„Ezért is érdemesebb most inkább technikai recesszióról beszélni, mintsem hagyományos értelemben vett válságról. A technikai recesszió lényegében azt jelenti, hogy a gazdaság átmenetileg lelassul és zsugorodik, de ez nem jár jelentős emelkedéssel a munkanélküliség számában, tehát valójában egy »felhígított« válságot élünk át” – hívja fel a figyelmet Virovác Péter.

A MAGYAR GAZDASÁG SZÍVÉT A KIS- ÉS KÖZÉPVÁLLALKOZÁSOK JELENTIK

Ha behunyjuk a szemünket, és végigpörgetjük a napunkat, látni fogjuk, mennyi mindent köszönhetünk ma a kis- és középvállalkozásoknak: a csirkét a húslevesbe, a kővér körtét az uzsonnához, a virágot a vasárnapi asztalra, a kendőt, amit az aluljáróban vettünk, hogy meg ne fázunk a szélben, a szállásunkat a kempingben, ahol lefoglaltuk a nyaralást, és a lángost, amellyel már szinte látjuk magunkat a Balaton-parton.



A Magyarországon működő vállalkozások 99(!) százaléka kkv, vagyis kis- és középvállalkozásoknál dolgozik az emberek 70–80 százaléka itthon, ezért is kulcsfontosságú ezeknek a munkahelyeknek a megtartása.

„Termelékenységi, hatékonysági és méretgazdaságossági okokból kifolyólag ezek a vállalatok sokkal kevésbé ellenállóak válságok idején a nagyvállalatokkal szemben. Így tehát a tavaly berobbanó energiaválsággal és magas inflációval szemben sokkal nehezebben tudott megküzdeni egy kkv. Talán az egyik legkézenfekvőbb példa az élelmiszer-kereskedelem, ahol az eleve gyengébb pozícióból induló kisboltok sokkal nehezebb az árstopok negatív hatásával megküzdeni. Az árstopos termékeken az egyszerű kisboltos és a diszkontáruházlánc egyaránt veszteséget könyvelnek el, de amíg egy kisbolt a maradék – tegyük fel – 50 terméken próbálja elteríteni a veszteséget, addig a diszkontláncok több száz vagy ezer termék árát is emelhetik. Tehát lényegében sokkal nagyobb a mozgástere egy nagyvállalatnak ebben az esetben egy kkv-val szemben. Mindezek ellenére nem történnek tömeges cégbezáráások” – világít rá az ING vezető elemzője, majd azt is elmagyarázza, hogy ez is leginkább a célzott hitelprogramok miatt lehetséges. „Az igazság az, hogy a hazai kkv-szektorra jellemző az alacsony termelékenység, amelynek növelésére alkalmasak ezek a célzott hitelprogramok, de ugyanakkor megnövelik annak az esélyét, hogy átmenetileg életben tartanak olyan vállalatokat is, amelyek hosszabb távon nem képesek hatékonyságot növelni. Így pedig megtörténhet az is, hogy egy olyan gazdaság-szerkezet konzerválódik Magyarországon, amelyben a kkv-szektor egy része továbbra sem tud hatékonyan működni” – mutat rá a közgazdász a lehetséges hátrányokra is.

WELLNESS HELYETT INKÁBB KENYERET VESZÜNK, DE A HAJUNKAT AZÉRT LEVÁGATJUK

„Most nem tudok veled moziba menni, inkább gyere át, és nézzünk meg egy filmet, pattogtassunk mikros popcornot!” Valószínűleg ehhez hasonló mondatok mostanában sokunk száját elhagyják, ezért adja magát a kérdés: a szolgáltatást nyújtóknak nem kell tartaniuk attól, hogy ilyen magas infláció és élelmiszerárak mellett lehúzhatják a rolót? „A szolgáltató szektor a legkitettebb a jelenlegi magas inflációs környezetben, mivel az emberek előbb mondanak le mondjuk a wellnessről, mintsem az élelmiszerekről. A termékek esetén sokkal jobban működik a helyettesítő hatás, tehát ha mondjuk a pulykamellfilé nagyon megrágul, akkor a fogyasztók elkezdik csirkecombmal

helyettesíteni azt. Viszont a szolgáltatásoknál ez kevésbé működik, mert sok szolgáltatásnak egyáltalán nincs alternatívája. Ha borbélyhoz szeretnénk menni hajvágásra, de a hajvágás ára jelentősen megemelkedik, akkor ezt a szolgáltatást nem tudjuk helyettesíteni egy szakálligazítással, csak két lehetőségünk marad. Egyrészt, elkezdünk olyan borbélyt keresni, ahol olcsóbb a hajvágás, vagy úgy döntünk, hogy jól áll a hosszú haj, és megvárjuk, amíg olcsóbb lesz a hajvágás – de nincs helyettesítés. Ennek a dinamikának köszönhetően a szolgáltató szektor általánosságban véve gyengébb átárazási erővel rendelkezik, de jelentős visszaesésről itt sem beszélhetünk. Persze vannak olyan alágazatok, amelyeknél jelentősen csökkent a kereslet, például a luxuscikkek esetén, de ez nem meglepő 25 százalékos infláció mellett” – zárja gondolatmenetét az elemző.

MUNKA UTÁNI PIZZASZÁLLÍTÁS

„A kialakult válság miatt szükségem van némi plusz jövedelemre, ezért olyan állást kellett találnom, ahol rugalmas a munkaidő, és a magam ura lehetek” – mondja Attila, aki nemrég döntött úgy, hogy a nem inflációkövető munkabérét futárkodásból származó keresettel egészíti ki. Az NRC kutatása szerint nem ő az egyetlen, aki így tett. A megkérdezettek több mint felének fejében már felmerült, hogy másodállás vállalásával védekezzen a háztartási költségek megemelkedésével szemben, 16 százaléka pedig már vállalt is ilyen munkát.



Az álláskereső mozgórugója azonban ma már nemcsak a pénz, hanem a rugalmasság is.

A Deloitte tanácsadó cég friss felméréséből az derül ki, hogy a válaszadók 40 százaléka akár a fizetése egy részéről is lemondana, ha részben távmunkában foglalkoztatnák, a válaszadók közel fele pedig azon is elgondolkodna, hogy felmond, ha több napot kellene bejárnia a munkahelyére. A 2008-as válsággal ellentétben tehát a mostani krízis a versenyszférában sokkal inkább a munkáltatókat szorította sarokba a munkavállalók helyett, és ez az állapot a jövőben valószínűleg tovább tolja a munkaerőpiac szerkezetét a hibrid (részben munkahelyen/részben távmunkában) foglalkoztatás irányába. ♦

Hivatkozott felmérések:

<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/valsagmunkaeropiacra.pdf>

<https://www2.deloitte.com/hu/hu/pages/human-capital/articles/a-magyar-munkavallalok-tobb-mint-fele-tervezi-hogy-felmond-a-munkahelyen.html>



A Média a Családért-díj

áprilisi jelöltjei



Média a Családért-díj

V. KULCSÁR ILDIKÓ

„Köszönöm neked, leukémia!”

Nők Lapja 2023/6

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

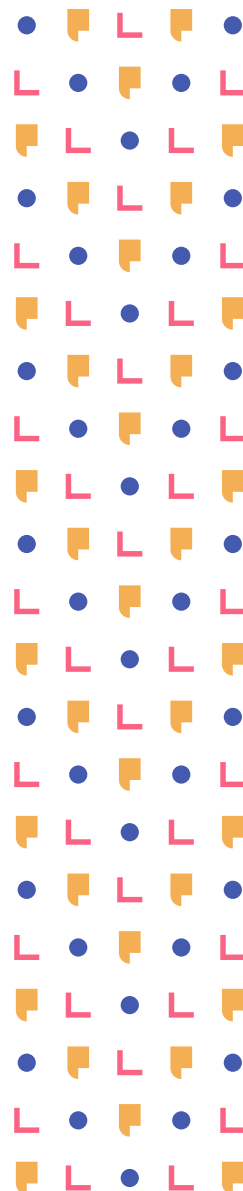
CSATA ORSOLYA és
CSISZÉR ÁRPÁD

**A közös érdeklődés a hosszú
házasság titka**

Erdélyi Magyar Televízió, Mozaik



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti
a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.



Csak igen – MÉG A BUKOTT ANGYALRA IS

Sajgó Szabolcs az egyik legismertebb magyar jezsuita szerzetes, aki csöndes, de nagyon energikus elszántsággal építi a párbeszéd útjait a különböző kulturális és vallási szokások között élők, hívők és hitetlenek, üldözök és üldözöttek, menekülők és menedéket adók között. Sokan verseiről és műfordításairól ismerik őt. Legutóbb a Párbeszéd Háza igazgatója volt nyolc évig – talán ez fejezi ki leginkább sokrétű tevékenységét.

◆ – **Elmondta egy Képmás-esten, hogy hívő katolikus családban cseperedett, s hogy később mégis ateista lett. Mi volt az eltávolodás oka?**

– Sok minden rémiszti a kamaszt a felnőttek világában. 14-15 évesen nagyon nyomasztott, hogy hétfő reggeltől szombat délutánig tart az iskola, később ugyanígy a munka (akkor még így volt), vasárnap csak egy csöppet pihenhetünk, hétfőn pedig kezdődik előről az egész verkli. Nem láttam, hogyan lehetne kilépni ebből a mókuserékből, az öngyilkosság tűnt logikusnak. Elkésérített, hogy bár annyi nagyszerű dolog van bennünk, ezekből vajmi kevés valósul meg, és hogy az ember szép álmokkal is milyen kiállhatatlan lehet. Szenvedtem attól, hogy nem vagyunk képesek élni az eszményeink szerinti életet. Ez az egész számomra kizárta bármiféle Isten létét. Amikor nagyon nehéz volt, órákat gyalogoltam Budapest utcáin, bele az éjszakába, ez kicsit segített.

– **Létezik olyan közeg, amelyben egy fiatal nem így érzi magát? Meg lehet őt óvni ettől az élménytől?**

– Úgy tűnik, hogy a felnőtté váláshoz át kell menni valami hasonlóan mindenkinek. Ha közben tapasztaljuk, hogy nem vagyunk egyedül, hogy egy elfogadó, személyes szeretet vesz körül, az sokat segít. Az 1990-es évek elejétől egy erre vonatkozó gyönyörű csodának lehettem a tanúja és az eszköze. A dunakeszi Szentjánosbogár klubot – amely többgyermekes, fiatal házaspárok nagyszerű helyi kezdeményezése volt akkor már pár éve, nagyon a szívem szerinti gondolkodással és pedagógiával – sikerült sok munkával és formálással segíteni, hogy országos gyermek- és ifjúsági mozgalmá válna.





A jó Isten végtelen szeretete olyan, mint egy soha ki nem hűlő búbos kemence.

Ehhez az elsődleges eszköz a jezsuita A Szív havilap volt, amelyet 1990-ben telepítettem haza Kanadából, továbbá egyéb rendi megbízásaim: a Szent Ignác Szakkollégium, a dobogókői Manréza, majd a Horánszky utcai visszakapott ingatlan, a volt Mária Kongregáció épülete, és mindehhez igen kiterjedt kapcsolataim, hogy néhányat említsek. Ezek lehetővé tették egy olyan országos közösség születését, amiben a fiatalok egészen önmaguk lehetnek, és nagy segítséget kapnak a felelősségteljes felnőtté váláshoz, kortárs közösségben.

– Mit jelent a közösség a hívő keresztény ember számára?

– Minden személyes kapcsolat én-te viszonyt jelent. A te tükrében talál magára az én. Az ember énjé már az anyaméhben kezd formálódni, amikor az édesanya személyesen fordul magzata felé. Hasonlóan pótolhatatlan szerepe van énünk formálódásában már születésünk előtt az édesapai szónak is, és minden emberi szónak. Ha elindulunk visszafelé, keresve az első személyes szót, a sor legelején nem embert találunk. Isten teremtő szava hív elő a semmiből mindent. A föld porából formált embert szólítja alkotója: „Akarom, legyél!” Az isteni Te szüli az első egyedülálló emberi ént. Majd a másodikat. És a Teremtő a kettőt egymáshoz vezeti. Így születik az első emberi én és te, és kezdődik el Isten képmásai közt a máig tartó személyes diskurzus. De ezzel nem szűnik meg Isten személyes, növelő és teremtő direkt szava végtelenül szeretett képmásaihoz és viszont. Minden emberi



én számára minden másik ember személyes szavában ott visszhangzik az egyetlen örök Te, aki nélkül senki nincs.

– Vagyis gyökerében minden közösség szent, hiszen a szent Istentől való?

– Pontosán. És ezért vallja a katolikus hit, hogy az ember emberi természete jó marad a legnagyobb bűnben is. Mert az emberségünk lényege Isten nem változó személyes szerető „Te” szólítása, amit semmilyen bűn nem képes deformálni. Ettől létezőnk, ettől vagyunk emberek. A hit ennek az Istennel való személyes kapcsolatnak a megélése. Isten mindnyájunkban ott lakik, és várja, hogy mindenben forduljunk felé, szóljunk hozzá. Az a természetes, hogy a többi emberrel közösségben növekszünk személyes emberségünkben és Istenben. A közösség – különösen a házasság – tulajdonképpen előszobája, felkészítő tanpályája a szentháromságos Istennel való közösségi életnek. Istennel nem tudunk úgy találkozni, hogy most csak a Fiúval, csak az Atyával vagy csak a Lélekkel találkozunk, mert az egy Isten személyes közösség, és ennek a közösségnek a mintájára vagyunk mi Isten-képmások. Ez a villódzó szentháromságos dinamika járja át az egész világegyetemet, az élő, de az élettelen világot is.

– Hogyan befolyásolja ez a krisztusi emberkép a hívők mindennapi életét?

– Ha érteni akarjuk magunkat és egymást, akkor komolyan kell vennünk azt, hogy a jó Isten a saját Képmásának (Logoszának) egyedi mintájára és a saját isteni életnek megélésére talált ki mindannyiunkat. Arra születünk, hogy az életünket vele együtt éljük nap mint nap, hisz isteni életet csak Istennel együtt lehet élni. Ha nem ezt tesszük, akkor behúzott fékkel járunk, elégedetlenek vagyunk magunkkal és mindenkivel, semmi nem jó igazán, szüntelen boldogtalankodunk, mert nem azok vagyunk, aki lehetnénk. Sokkal többről van tehát szó, mint a reggeli és esti imádság. Ezek fontos feladata, hogy valami többre vezessenek. A Biblia tanítja: *imádkozzatok szüntelemül*. Ez nyilván nem azt jelenti, hogy mindig valamilyen imát mormoljunk, hanem hogy szüntelenül tudjuk zsigeri szinten Isten személyes jelenlétét. Hasonlóan azokhoz, akik nagyon szeretik egymást: lélekben mindig vele van a másik, akkor is, ha fizikailag távol vannak egymástól.

– Hogyan és hol található meg az ember a hétköznapi pörgésben az Istenre hagyatkozás lehetőségét?

– Nemrég halt meg XVI. Benedek pápa, akit nagyon tiszteltem, először a könyvei miatt, már teológiai tanár korában.



A bűn oka nem Isten, hanem a szabad akaratával visszaélő látható és nem látható teremtmény.

Fordítottam is írásait a hetvenes években az Új Ember számára. Személyi titkára beszélt arról, hogy a Szentatyának mennyire fontos volt az Istennel való minőségi idő, naponta legalább egy-két óra, akármilyen sok dolga volt. Ha az ember fázik, üljön a meleg kályha mellé. A jó Isten végtelen szeretete olyan, mint egy soha ki nem hűlő búbos kemence. Kucorogjak oda hozzá sokat, és legyen a legfontosabb: „Uram, te itt vagy, és én is itt vagyok általad, veled, neked.” Nagyon szeretem Jézus tanítványainak kétezere éves szemlélődő imáját, amit neveznek keresztény meditációnak is. Kár, hogy sok buzgó katolikus félreérti ezt, az ördög előszobájának tartja, Krisztus nevében óvni igyekszik Krisztustól az evangélium útján járókat. A nagy Hazugnak ügyes manővere, hogy egymás ellen fordítja Jézus tanítványait, a gyanakvás és bizalmatlanság magvait szórva közéjük.

A szemlélődő imában minőségi időt szánok a legjobb barátomra. Nem a saját kérésem, fohászaim vannak a figyelmem középpontjában, vagyis az énem, hanem a barátom személye.

– Ősi felismerés, hogy amit szemlélünk, akivel barátkozunk, ahhoz válunk hasonlónak...

– Ha bölcs emberekkel vagyunk együtt, az jó hatással van a bennünk lévő bölcsességre. Istennél nincs bölcsőbb valaki. Ha tudatosítjuk magunkban Isten jelenlétét, és abban időzni lesz számunkra a legfontosabb, akkor felmelegszik a szívünk, gyógyulnak sebeink, a rossz emlékek terhe elpárolog, olyan dolgok jutnak az eszünkbe, amikről nem is álmodtunk, a szeretetlenség, érzelmi és értelmi sötétségünk olyan lesz, mint a reggeli pára, ha kisüt a nap... Van-e Isten létének és irántunk való végtelen irgalmának ennél nagyobb bizonyítéka? Ő bízik bennem, elfogad, jelenléte kihúzza a gödörből, vele képes vagyok mindig újrakezdeni.



– **Húsvétkor ünnepeljük, hogy a bűn fáján győztes sátánt legyőzte Jézus, és a gyalázat fáját az élet fájává változtatta. Milyen erőforrás ez számunkra?**

– Jézus tanítványai úgy látják és azt tapasztalják, hogy a kereszthalállal lezárult a világtörténelem addigi szakasza, és egy teljesen új korszak kezdődött. Lezárult az értelmetlen szenvedés és a halál uralmának kora, a gyógyíthatatlanság és pusztulásra ítéltség kora, és elkezdődött az elpusztíthatatlan élet, a legyőzhetetlen szeretet, a végleges gyógyulás uralmának végső korszaka. Az univerzális gyógyszer neve a föltámadt és köztünk, velünk, bennünk élő Názáreti. Nem egy behunytt szemmel vízionált spirituális gyógyszer, hanem a véres emberi történelem része, a legmélyebb bugyrokba alámerült, onnan éltre támadt és a világ valamennyi pusztító erejének ellenálló konkrét személy. Többé nincs nélküle tragédia, emberi szörnyűség a változó és múló világban – sem ukrán–orosz háború, sem Auschwitz, sem Gulág. A föltámadt Názáretiben elkezdődött új világban már mindenkinek helye van. Jézus, akinek szenvedéstörténetét és föltámadását évről évre végigéljük, közösségben van minden megölt katonával, árva gyerekekkel, meggyalázott nővel. A bűn oka nem Isten, hanem a szabad akaratával visszaélő látható és nem látható teremtmény. Isten nem kívülről, valami magasságból szemléli szeretett világát, gyermekeinek szenvedését és pusztulását, hanem velük teljes belső sorsközösségben éli át. A világtörténelemnek ebben az új szakaszában az ember feladata, hogy a „csodagyógyszerrel” élje az életét.

– **Mit jelent ez pontosabban?**

– Jézusba nem fészkelte be magát semmi az őt érő sötétségből. Ez a mi célunk is: Jézus segítségével megmaradni az irgalomban és a szeretetben. „Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek”, imádkozta Jézus haldokolva a kereszten. A Sátán, a Vádló számára ez a legnagyobb szenvedés és kudarc: nincs fogása az isteni szereteten, irgalmon és megbocsátáson. Isten csak szeretet, vagyis még a Sátánt is szereti. Ha bárki láthatatlan vagy látható teremtmény meg akarja magát kötni a gonoszságban, Isten nem semmisíti meg, mert teremtő szava időtlen, nem hol igen, hol nem. Isten titka, miért és hogyan képes egy véges teremtmény örökké ellenállni az időtlen szeretetnek. Amit pokolnak nevezünk, az is a végtelen szeretet jele. Szent II. János Pált is kérdezték, van-e valaki a pokolban. „Ha az Egyházat arról kérdezik, ki van a mennyországban, akkor bőbeszédű – válaszolta. – De ha azt kérdezik tőle, ki van a pokolban, akkor hallgat. Az az Isten titka.” ♦



1%

**KÖSZÖNJÜK,
HA SEGÍT BENNÜNKET!**

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ „Hűek vagyunk hagyományainkhoz, táncainkhoz, amelyek elsajátítása és bemutatása nem csupán magas szintű technikai tudást, de különleges kifejezőerőt is igényel. A mozdulatnak ugyanis láttatnia kell azt a régről jövő erőt, amely minden táncművészeti ág alapja” – Fitos Dezső és Kocsis Enikő ars poeticája Magyarország legfiatalabb hivatásos táncegyüttese, a 2022-ben alakult Fitos Dezső Társulat előadásainak alapját jelenti.

A társulat A falu című előadásához munkatársunk, Éder Vera készített fotósorozatot, amely egyben tisztelgés a legendás fotográfus, Korniss Péter erdélyi munkássága előtt.

A sorozat **Falu a hegyen** című fényképét a 41. Magyar Sajtófotó Pályázaton a rangos zsűri 3. helyezéssel díjazta a művészet (egyedi) kategóriában.

Vera fényképét és a pályázat díjazott alkotásait a Robert Capa Központ (1065 Budapest, Nagymező u. 8.) kiállításán nézhetjük meg április 26. és május 25. között. ◆





SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Libák

◆ A libák a komód fölött voltak, mióta csak az eszemet tudom. Aki belépett a homályos szobába, rögtön szembe találta magát velük. Családi ereklye, még a dédanyám festette, ez maradt csak utána. Nagyanyám rendkívül büszke volt rá, minden ecsetvonását végig kellett csodálnunk, ahányszor csak jöttünk. Én sosem szerettem. Egy tükör volt a kép alatt, és ahányszor arra fordultam, mindig az az érzésem támadt, hogy én is a kompozíció része vagyok, mint mondjuk egy kócos libapásztorlány vagy egy falusi gyerek, aki megijed a rámeredő üres szemektől. Az évek alatt külön művészetté fejlesztettem, hogy hogyan beszélgessek a nagyival mindig a libáknak háttal. De még így is a tarkómon éreztem a közelségüket, féltem, mikor koppan egy kemény csőr a fejemem.

– Vigyél egy kis meggybefőttet – mondta nagyanyám minden indulásunkkor. Anya ilyenkor csendben rálépett a lábamra, figyelmeztetésképp, hogy fogadjam el, ne bántsam meg. Világéletemben utáltam a meggyet. Régebben mondtam párszor, aztán inkább csak csendben megköszöntem. Aztán a nagyí nagyon öreg lett, és velem kapcsolatban csak a meggyekre emlékezett. Lassan megtelt minden szabad polcom otthon befőttekkel.

A karácsonyt már nélküle töltöttük. Összegyűltünk a kis házban, süvített a szél az ablakréseken. Anyám nehézkesen olvasta fel a levelet, amiben mindannyiunkról megemlékezett valamivel. Nem számítottam nagy dologra, csak valami apró emléket szerettem volna.

– Zsuzsára családunk legfontosabb tárgyát, a libás képet hagyom – hallottam egészen messziről, miközben magamon éreztem a többiek irigykedő pillantását.

Nem akartam kitenni otthon, de aztán ahányszor valaki meglátogatott a családból, mindenki hálátlannak tartott, hogy nem becsülöm a képet. Anyám fél évig nem beszélt velem. Most itt lóg a nappalim falán, szemben minden belépővel a három vérfagyasztó lúd, és én próbálok úgy tenni, mintha nem a meggybefőtték járnának egyfolytában a fejemben.

Aztán egy kora tavaszi napon betoppant hozzám nagyanyám testvére. Régióta Ausztriában él, a temetésre sem jött haza. Most mégis úgy hozta a sors, hogy a szűkös előszobámban kereste a helyet ódivatú kalapjának, miközben az egész lakásom olcsó cherry szagával telt meg.

– Ó, a libák – nevetett fel, amint a képre nézett –, együtt vettük még egy zsidvásáron fiatalkorunkban. Én próbáltam lebeszélni róla, szerintem rettenetesen ronda, de ő azt mondta, egyszer még sokat fog érni. Nem tudtam, hogy megtartotta. Szerintem csak daczból tette, nekem akart bizonyítani. Sokat rivalizáltunk, anyámék általában velem kivételeztek. Ez a három buta liba lett a lázadása szimbóluma. Talán az élet ellen is, ami valljuk be, jól megtépázta.

Sok év telt el azóta, most is itt lóg a kép a falamon. Már nem félek, hogy a csőrök egyszer agyoncsipkednek. A barátaim, ha kérdezik, miért nem szedem le, csak csendben a vállamat vonogatom. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

JÁTÉK AZ IDŐVEL

Amióta apa vagyok, egészen máshogy gondolkodom a rendelkezésemre álló időre. Állandóan azon agyalok, honnan lehetne még szerezni, lopni, vásárolni, kereskedni vele, megvenni olcsón, eladni drágán. Úgy is lehetne mondani, hogy akciófilmekből ismert, vörösén világító digitális órákat látok mindenhol.

◆ Például a szeretteim homlokán is. Állandóan ketyegnek, egyre kevesebbet és kevesebbet mutatva. A fiam ül az asztalánál, önfeledten rajzol, de lehet látni, hogy fél óra múlva teljes, odaadó figyelmet igényel majd, hogy ne maradjon le az érzelmi fejlődésben. A lányom a szőnyegen babrál valamivel, de két perc múlva kiabálni fog, hogy vegyük fel, egy óra múlva pedig altatni kell. A feleségem homlokán mínuszban van a számláló, nem voltunk kettesben napok óta, ebből is vissza kéne hozni valamennyit. Az asztalomon pedig ott a laptopom, legalább tízórányi munkamennyiséggel.

Úgyhogy amikor mosogatógépet vásároltam, nem az árat néztem, hanem ezt a piros kijelzőt, ami napi plusz egy órát mutatott. Ugyanez a robotporszívóval: bizonyos értelemben luxustermék; nehogy már ennyire ne legyek képes, gondoltam először, hogy hetente kiporszívózom a lakást. Aztán megláttam a heti két órát a kijelzőn, amit munkára vagy a családomra fordíthatok, és már vittem is a pénztárhoz a masinát.

Jelenleg a szárítógépeket nézegetem, és kezdek érdeklődni az okosotthonok iránt is. Persze hat rám a cégek profi marketingje, hiszen félórányi böngészés alatt nyugodtan ki tudtam volna teregetni kétszer is. Jó, de penészednek kicsit a falak, vitatkozom magammal, és nem kéne kerülgetni a szárítót sem a nappaliban.

Ugyanakkor, ha ennyi pénzt elköltök, azt meg is kell keresni, ami szintén időigényes feladat. Azt sem szeretném, ha a gyerekeim egy mindent gombnyomással elintéző, automata kényelemre átállt apát látnának nap mint nap. Meg van valami személytelenség is abban, hogy a redőny egyszer csak felhúzódik anélkül, hogy hozzáértünk volna.

Létezik babaringató robot is, amelyen pár perc alatt elalszik a pici, nem is olyan drága. Ez azért már jóval túl van azon a keskeny határvonalon, amin egyensúlyozni próbálok. Aztán láttam egy olyan szerkezetet, ami mozgatja a babakocsit, amíg alszik a gyerek. Ha felébred, egy gépet lát, nem az apját. Érdekes élmény lehet, de azért nem tenném ki ennek. A következő már az lesz, hogy egy háziállatoknak készített ételadagolót hagyunk a nappaliban, amíg elmegyünk otthonról? Mert egy ilyen szerkezetet is felajánlott nekem egy online hirdetés. Nem nagyon érezte az algoritmus a különbséget a gyerek és a háziállat között.

Valószínűleg ez a két véglet: a házimunkába beleroppanó szülő, és az automata gépekkel magára hagyott gyerek. Bár én olyan ügyes vagyok, hogy a múltkor egyszerre alkalmaztam a kettőt. A következő mondat hagyta el ugyanis a számat: kisfiam, nekem most teregetnem kell, úgyhogy nézhetsz addig a telefonomon egy mesét. ◆



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREG ANYA

MOTOROS ARKANGYAL

Kákony (Tárkonyos?)
Lászlónak, hálával

◆ Gabi három hónapos volt, kezdtünk egyenesbe jönni. Azt azért éreztem, hogy nem huszonhárom éves kismama vagyok, mint Zoárdnál, az első gyerekemnél – és még csak nem is huszonkilenc, mint a harmadiknál –, hanem lassan sűrülök a negyvenháromat, de az egészségügyi problémáim lassan rendeződtek. Már csak reggelente zsibbadt a kezem, néha sikerült két órát is aludnom egyfolytában, a tej mennyisége, ami eleinte egy nagyüzemi tehenészet hozamával vetekedett, kezdett beállni megfelelőre.

Már a terhességem alatt eldöntöttük családi szavazással (ahol egyedül a férjem nyomott „NEM” gombot), hogy el kell költöznünk alig 80 négyzetméteres, nagyon szeretett Kút utcai lakásunkból. Három kamasszal kezdett kicsi lenni, Gabi cuccai és létezése pedig önmagban betöltöttek kapásból hetven négyzetmétert. Nyáron jártunk ház-nézőbe, és meg is találtuk Budakeszin ezt a furcsa, kétemeletes, tetőteraszos, hatalmas épületet, ami annyira furcsa, kétemeletes és hatalmas volt, hogy régóta nem talált vevőre. Ránk meg mintha pont ránk öntötték volna: mindenkinek lett külön szobája, a hatalmas földszinti konyhában és nappaliban elfért végre a rengeteg ember, aki hozzánk járogat. (Talán később még mesélek az egy éven át tartó felújításról, amit egy hónaposra terveztünk, a hozzánk költözött mesteremberekről, porról, adósságokról és a reménytelen iszonyatról, ami ezután következett. Vagy inkább írok róla egy sikeres pszichothrillert!)

2020 decemberében írtuk alá a szerződést, márciusi költözéssel.

2021 januárjában, még a Kút utcában egyik este ráförmedtem a fiaimra:

– Gyerekek, nem igaz, hogy bent punnyadtok egész nap. Menjetek le a térre focizni egyet!

Balázs és Zoárd engedelmes fiúk, le is mentek, de hamar visszajöttek. Zoárd fel-alá járkált, és a mellkasát masszírozta nagy aggodalmasan.

– Valami fáj. Kicsit mintha szíven lóttek volna.



Megijedtem, mert nem egy nagy drámakirály az én fiam. De most láttam, hogy nagyon fél.

Három napomba telt, míg rávettem a család orvos tagjait, valamint a háziorvosunkat, hogy vegyék komolyan a helyzetet, mert én éreztem, hogy az. Még Covid-tesztre is szüksége volt, mielőtt fogadták a tüdőgyógyászaton, ahol még azzal a lendülettel mentőt hívtak hozzá: spontán pneumothorax, szép magyar szóval légmell. Ennek az állapotnak a lényege, hogy a két mellhártya közé levegő kerül, és a tüdőt tartó vákuum megszűnik. Gyakorlatilag beszakad a tüdő.

Ezzel elkezdődött életem egyik legnehezebb hónapja.

Húszéves fiam a kórházban volt, senki nem mehetett be hozzá, mert már úgynevezett „felnőtt” – miközben én akkora kisbabának láttam, mint Gabit, néha féltalomban azt hittem, ő fekszik mellettem –, ő egyedül volt ott bent, egyedül félt, egyedül viselte a két centi átmérőjű csövet, amit a mellkasába vezettek be a hatórás nagyműtétje után, és amely cső összekötötte egy hatalmas

szívó gépezettel. Nekem támogatnom kellett volna őt a távolból, miközben szoptattam Gabit, de folyton szorongtam, fogyott a tej. Sírtam, rettegtem, próbáltam erőnek mutatni magam, de nem tudtam aludni. És nem volt, aki ott legyen vele, és megvigasztalja azt a kis felnőtt gyereket!

Szegény nem panaszkodott sokat, csak néha írt hajnali ötkor cseten, hogy kaparja a falat, annyira fáj, mama, mama, ez nagyon fáj.

Úgy éreztem, nem bírom tovább, negyven mázsza nyomja a vállamat, mindjárt leszakadok.

Én nem vagyok egy eksztatikusan vallásos típus, sajnos az imában sem vagyok valami buzgó (őszintén: arra bázírozom, hogy beszámít imának néhány dolog, amit teszek vagy írok, különben elég rosszul jövök ki a végén...), de azt mondhatom, hogy akkor kaptunk magunk mellé egy angyalt.

Elég jókora nagy arkangyal volt Kákony apuka (bár Zoárd Tárkonyosnak jegyezte meg a nevét): csupaizom ötgyerekes családapája, aki egy súlyos motorbaleset következtében került a Honvéd kórházba. Példásan összerakták a doktorok, kiszedték a szívből-tüdőből a befűródött törött bordákat, de még messze volt a gyógyulás. Ennek ellenére Kákony apuka fitt volt és optimista, és fejébe vette, hogy összekaparja szobatársát, ezt az én elhagyott kisfiamat. Beszélgetett vele, lemosdatta, enni-inni vitt neki, ha kellett. És mulattatta.

Vasárnap volt, és Kákony apuka, mint buzgó katolikus, feltette a kérdést:

– Zoárd, te katolikus vagy?

– Igen – felelte a gyerek gyanakodva. – Miért?

– Mert akkor most megnézzük a streamelt misét – jelentette ki, és odavitte a laptopját Zoárdhoz.

A fiú nem menekülhetett, mert össze volt kötve a géppel, megnézték a misét, mondták a szöveget, énekeltek. Kicsit később Kákony apuka kiment a folyosóra, és erős karjával berángatott egy papot.

– Atyám, ez a fiú imádkozni szeretne – vezette. – Nagy fájdalmai vannak.

A pap bement, és istenesen megimádkoztatta a kis felnőttet, másnapra elmúlt a fájdalom.

És nekem se jött több fájdalom a cseten, csak egyre vidámabb beszámolók, képek.

Zoárd persze rég egyetemre szaladgál és dolgozik, bulizik és teli tüdőből focizik – mi meg mindig hálásak leszünk a motoros arkangyalnak, akit akkor odaküldtek nekünk a Honvéd kórházba. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MILYEN ÚT VEZET A GYÓGYULÁSHOZ?

Pszichológusszemmel az
Imad gyermekkora című filmről

A felnőttéssel sok felelősség jár, ezek közül is szülővé válni és gyermeket nevelni az egyik legnehezebb és legösszetettebb dolog. Ám amíg itt Európa közepén olyan kérdések miatt aggódunk, mint hogy hogyan szeressük jól a gyermekünket, vagy miként kezeljük a dackorszakot és szoktassuk rá őket a rendre, addig Ázsia bizonyos részein a mindennapok része azon rettegni, hogy elrabolja-e őt velünk együtt egy terrorszervezet, hogy aztán a rabszolgájává tegye.

◆ A TÖRTÉNET

Az *Imad gyermekkora* szereplői nem kitalált alakok, hanem valós személyek, akik elképesztő borzalmakon mentek keresztül, a kamera pedig végigköveti őket a gyógyulás felé vezető úton. Imad, a jazidi kisfiú két éves, az öccse pedig alig egy, amikor édesanyjával és édesapjával együtt elhurcolja őket az ISIS nevű terrorszervezet. Az anyát és a gyermekeit több mint két évig tartják fogva, ezalatt főleg a nagyobbik gyermek agyát teljesen átmoszák a katonák, hiszen terveik szerint egy napon majd belőle is öngyilkos merénylő válik. Az édesanyát sok nőtársához hasonlóan a katonák szexrabszolgának használgák, a férjét pedig elválasztják a családtól, a mai napig nem lehet tudni, hogy él-e még. Az anya még ezek között a mostoha körülmények között is igyekszik anyatigrisként oltalmazni a gyermekeit, de hiába könyörög, a katonák egyre csak tovább adagolják a borzalmakat.

A szabadon engedésük után egy menekülttáborban kötnek ki, ahol a gyermekek ismét találkozhatnak a nagymamájukkal, illetve a család régi barátaival, ám senkit

sem ismernek fel, még a saját nevükre sem hallgatnak, és kurd helyett csak arabul hajlandók megszólalni. Imad különösen vad, agresszív és követelőző, mintha folyton dühös lenne, mintha ez lenne az egyetlen érzelem, amit ismer és ki tud fejezni. És talán így is van, hiszen két évet töltött mindenféle kegyetlenkedések közepette, abban a legérzékenyebb fejlődési periódusban, amikor nem csupán az értelmünk nyiladozik a világra, hanem az identitásunk alapjai is kialakulnak, amikor az éntudatunk formálódik.

Az amúgy is sokszorosan traumatizált családtagokat megüli a bánat, fogalmuk sincs, hogyan segíthetnének a gyermeknek, aki még közösségbe sem járhat agresszív és bántalmazó viselkedése miatt. Édesanyja rettenően aggódik, de a saját fájdalma, a férje elvesztése miatti bánata is olyan nagy, hogy nehezen tud figyelni gyermeke érzéseire. Sem a jó szót, sem az érintést nem fogadja a kisfiú, mintha egy megbonthatatlan fal venné körül, amit senki sem tud áttörni.



Ekkor kerül a képbe a mindenre elszánt pszichológusnő, aki állhatatos munkával lépésről lépésre hozza vissza a kisfiút a saját testébe és életébe. A dokumentumfilm megrázó őszinteséggel mutatja be azt a rögös utat, amelyen kitartó munkával a folyamatok még megfordíthatók. Imad személyisége még kellően rugalmas ahhoz, hogy új viselkedésmódokat sajátíthasson el, és visszataláljon abba a világba, ahol egy öt éves gyerekeknek a legkényelmesebb az élet: a saját gyermeki létébe.

A TRAUMÁK HATÁSAI

Imad a pszichológusnővel folytatott foglalkozása során ütések mér egy babára és kitekeri a nyakát, mire a szakember megkérdezi: „Miért csináltad ezt? Miért ölted meg?” „Mert így szokás” – hangzik a sommás válasz. Ennél elementárisabb erővel sem tudná kifejezni azt, hogy a gyermekek mennyi mindent elsajátítanak pusztán modellkövetés által, vagyis megfigyelik, hogyan viselkednek körülöttük az emberek, majd elkezdik azt utánozni.

Ugyanakkor a tetteinket nemcsak a modellkövetés határozza meg. Ha így lenne, akkor elegendő volna új mintákat tanulni, hogy a régiákat felülírjuk. Azonban az átélt traumák mélyreható változásokat okoznak az agyunkban, a lelkünkben és a kapcsolati viszonyulásainkban, amelyekkel szintén foglalkoznunk kell. Máté Gábor szavaival élve: „A trauma, különösen ha súlyos, fájdalommal, félelemmel és gyanakvással itatja át az ember világlképét: a torz lencse meghatározza, hogy milyenek látjuk

a dolgokat.” Ez egyben azt is jelenti, hogy önmagában nem az a fontos, hogy mi történt velünk, hanem hogy milyen változások zajlanak bennünk az események hatására.

A trauma ugyanis módosítja a stresszre adott válaszreakciónkat. Fenyegetés esetén az agyunk túlélő üzemmódra vált, és lekapcsolja a fejlettebb agyterületek működését, hogy helyüket átvegyék az agytörzsi funkciók, vagyis az életfunkciókért és a veszélyhelyzetre való reagálásért felelős területek. Ha a félelem hosszú ideig áll fenn, kialakul egy fokozott éberségi állapot, hiszen az agy a használatától függően változik. Ilyenkor az agykéreg alatti területek aktivitása megnő, hogy könnyebben és gyorsabban észleljük a veszélyhelyzetet, és hogy tudjunk menekülni vagy harcolni, ha baj van. A tartós félelem tehát fokozott és túlfeszített készenléti állapotban tartja az egyént, aki ezáltal elkezd „túlfigyelni” a helyzeteket. Így a veszélyészlelő rendszer olyan érzékennyé válik, hogy végül állandósul a fenyegetés téves észlelése és a rettegés. Ez a külső szemlélő számára gyakran az agresszív vagy impulzív tettekben, illetve a szeretetteljes, empátikus megnyilvánulások hiányában érhető tetten. Bruce D. Perry, a traumakutatás egyik legjelentősebb szakembere szerint ez olyan, mintha úgy gyengítenénk egy autó fékrendszerét (a fejlettebb, „gondolkodó agy” lekapcsolása), hogy közben felerősítjük benne a motort (az agytörzsi területek felerősödése). Mivel a trauma idegrendszerre gyakorolt hatása jelentős, ezért nem mindegy, hogy milyen életkorban éri a stresszes, félelemteli esemény



a gyermeket. Minél korábbi a trauma, annál nagyobb károkat okozhat a fejlődő idegrendszerben. Imad gyógyulásának kulcsa talán épp abban rejlik, hogy az első éveiben megkapta azt a szerető, biztonságos gondoskodást és kapcsolódást a szüleitől, amelyek kiépítették benne az empátiára és a szeretetre való képesség alapjait.

Azt is láthatjuk, hogy a fenyegetettség érzésére adott másik válaszreakció a „ledermedés”. Imad édesanyja, aki maga is jelentős traumát szenvedett el, gyakran ül vagy fekszik összekuporodva, egyfajta zsidbadságban, a valóságtól eltávolodva. A tehetetlenségérzés ilyenkor olyan erős, hogy képtelenek lennénk harcolni vagy elmenekülni, ezért az agy felkészíti a testet a sérüléssel való megbirkózásra. Perry megállapítása szerint a fiatalabb gyermekekre, a nőkre és a tehetetlenséget megelőkre ez a lefagyással járó mintázat jellemzőbb, de természetesen ez nem jelent törvényszerűséget. Illetve az is gyakori, hogy a kétféle válaszmintázat gyors egymásutánban váltakozik.

A trauma nemcsak az önmagunkhoz és a világhoz való viszonyunkat változtatja meg, hanem rendkívül jelentős hatást gyakorol a kapcsolatainkra is. Perry így fogalmaz: „A traumát és az arra adott válaszokat nem lehet az emberi kapcsolatok közegén kívül értelmezni. (...) Minden traumában az emberi kapcsolatok széttzilálódása okozza a legnagyobb traumát. Különösen igaz ez a gyermekek esetében.” Éppen ezért, a gyógyulás is az emberi kapcsolatok

szövetén belül lehetséges. A biztonságos környezet megteremtése, a szeretetteljes, gondoskodó emberi kapcsolatok és a bizalom újjáépítése mind szerepet játszottak Imad gyógyulásában is. De pontosan hogy is történt mindez?

A GYÓGYULÁS LÉPÉSEI

A pszichológus minden alkalommal végtelen türelemmel és kedvességgel beszél Imadhoz. Fokozatosan hozzászoktatja az érintéshez és a szemkontaktus megtartásához. Nagyon érzékenyen reagál Imad lelkiállapotára azzal is, hogy kezdetben nem a hagyományos terápiás ülést erőlteti, ami valószínűleg hatalmas stresszt jelentene a kisfiúnak, hanem a saját közegében, az ő világában igyekszik kapcsolatba lépni vele. Egyszerű, játékos-számoló tevékenységük egyrészt segíti a kapcsolatfelvételt, másrészt közös rituálét és stabilitást teremt.

Egy gyermek leginkább a játékon keresztül tudja kifejezni és feldolgozni az érzéseit, illetve a vele történeteket, ám láthatjuk, hogy a kisfiúnak még a játékot is tanulnia kell, és csak ezt követően válik lehetségessé a düh megszelídítése, illetve az új normák kiépítése.

Imaddal nem könnyű kapcsolatba lépni, hiszen a traumából fakadó éber „küzdj vagy fuss” válaszreakciói dacnak és ellenkezésnek tűnhetnek, ami könnyen kivívhatná a felnőttek részéről a büntető hozzáállást. Az impulzív és agresszív gyermekekre könnyű lenne ráripakodni, erővel

kényszeríteni, hogy másmilyen legyen, hiszen az erőszak nyelvét már ismeri, a felnőttek pedig legalább kiadhatnák a frusztrációjukat, de szerencsére nem ez történik.

A testi fenytéshez, a büntetés válogatott formáihoz, a szabadság korlátozásához a gyermek az ISIS fogságában hozzászokott, ám pont ezek alakították ki az agyában a veszély éber figyelését. A büntetés mellett, hogy félelmet kelt, nem ad másik mintát, és nem alakít ki belső motivációt sem a jóra. A gyógyulást biztosító környezet feladata éppen ezért a biztonságos és szeretetteljes közeg megteremtése, fegyelmezési helyzetekben pedig a szelíd, következetes terelgetése a kisfiúnak.

Nagyon tanulságos, ahogy a pszichológusnő kezeli a helyzetet, amikor Imad lefejezi a játékbabát. Nem kiabál vagy büntet, hanem a jóvátételre tanítja, hogy miként tudja rendbe hozni, amit elrontott. Hasonlóképpen hozzájárul a pozitív identitás fejlődéséhez az állatok körüli segítség, ahol a vakmerősége bátorsággá keretezhető, vagy a növényekről való gondoskodás és a természettel való összhang megtalálása. Különösen megindító pillanatai a filmnek, amikor a pszichológus és Imad mondókáznak és közben összebújnak, ritmusra mozognak. Ebben az egyszerű interakcióban számtalan kincs rejlik. Jól tudjuk, hogy nemcsak az jelenthet traumát, ami megtörtént a gyermekkel, hanem az is, ami kimaradt az életéből. A gondoskodás, a szeretet, az életkornak megfelelő odafigyelés és tanítás. Érdekes tehát ilyenkor pótolni mindazt, ami a megfelelő fejlődési szakaszban nem történt meg. Jelen esetben az érintést és a ritmikus mondókázást és mozgást, amelyek igen fontosak az egészséges fejlődéshez.

Perry traumatizált gyermekekkel végzett munkája során kiemeli, hogy az ismétlődő, szeretetteljes érintések nagyon fontosak a jól szabályozott stresszválasz-rendszer kialakulásához. Hangsúlyozza azt is, hogy mennyire fontos a ritmusérzék fejlesztése, hiszen a szervezetünkben is számtalan folyamat (hormonok, alvás, szívverés) ritmusosan zajlik.

Imad tragédiáján keresztül azt is látjuk, hogy a szülőségünk mennyire a társadalom kontextusába van ágyazva, és az anya bár mindent, amit tud, megad a gyermekeinek, de nagy szükség van a nagymama helytállására, meleg és odafigyelő jelenlétére is ahhoz, hogy Imad biztonságérzete és a világ iránti bizalma helyreállhasson. És talán ez a szerető és gondoskodó kapcsolat volt a leglényegesebb elem Imad gyógyulása során. ♦

Források:

Bruce D. Perry és Maia Szalavitz: A ketrecre zárt fiú
Máté Gábor és Máté Dániel: Normális vagy



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
NÉMETH ÁGNES

SOROZAT –
VIDÉKI SANZON



NÉMETH ÁGNES

ÚJ
SOROZATA

Csibeles és kakashajszja

Elköltöztünk Pesthidegkút-Ófaluról az alföldi tanyavilágba. Szép és nagy házra vágytunk erdővel, fűrt kúttal, gyümölcsfákkal, állatokkal. Egy mindannyiunk számára kedves, nagy kalandnak fogtuk fel, ami nem visszafordíthatatlan, nem presztízs, hogy boldogságot hozzon, de most nagyon is úgy érezzük, még jó pár évig nem akarjuk visszafordítani. Kifordult a négy sarkából az életünk.

- ◆ Ma is rákérdezett Tibor, a szomszéd, feldolgoztuk-e már a változásokat a budapesti élethez képest. Boldogan mondtam, hogy mostanra már szerintem igen. Pont ezekre a változásokra vágytunk, bár átmenni rajtuk kimerítő volt. A nehéz pillanatokban azzal ráztuk meg magunkat, hogy mi választottuk ezt az utat, és hiszünk benne. Ide jártunk kirándulni, nyaralni – ahol jó feltöltődni, ott jó kell hogy legyen élni is!

A VERANDÁN NINCS TEREGETÉS

A házunk egy tanyasi iskola épülete volt egykor, ettől még ma is megilletődünk. Gizella, az eladónk mutatta a címeres táblát a két angyallal, ami kint volt az épületen. Karácsonyra kaptunk a barátainktól egy fényképet, ami az első, 1928-as gyerekcsoportot ábrázolja. Gyakran nézegetem azokat a gondterhelt, maszatos gyerekarokat. Fogalmunk sincs már, milyen körülmények közül jöttek ide reggelenként, éhesek voltak-e, tudták-e, miért kell nekik itt tölteni az idejüket, mennyi munka várhatott rájuk, mikor innen hazamentek. És a tanító, akinek egykori lakásában most a mi hálószobánk, fürdőnk és dolgozószobánk van, micsoda munkát végezhetett itt a több tucat alsós tanyasi gyerekkel!

Szeretem a rendet, de ugye négy gyerek mellett inkább a Polcz Alaine által kellemes rendetlenségnek nevezett műfaj az én világom. Arra viszont mindig ügyelek, hogy a veranda, ami látszik a vonatról, kifogástalanul nézzen ki. A környéken régi iskolaként emlegetik a házunkat, szerintem méltatlan a történetéhez, hogy bugyogók száradjanak a verandáján – persze lehet, hogy ez csak valami kispolgári beidegződés.

Gizella csodálatosan felújította a házat, padlófűtés van és tágas terek, óriási ablakok, szóval nem pont olyan épület, amilyenre az ember számít, amikor a tanya szót meghallja, közelebb áll a kúriához talán, bár belül nagyon modern. Az első egy évben gyakorlatilag majdnem belepistultam, hogy a nyolcórás távmunka mellett mindent, ami ellen egy magára valamit is adó felvilágosult nő lázad, egyedül kellett csinálnom. Persze a gyerekek között is osztottunk szét házimunkát, és becsülettel el is végezték, de valahogy így sem álltam meg soha, ahogy a férjem, Imru sem szusszant, miközben vite az irodája dolgait, és mellette teljesen egyedül intézte a ház körüli jogi és fizikai tennivalókat. Aminek értéke van, az ritkán száll csak úgy, verejték nélkül a marunkba. Ennek fényében, azt hiszem, továbbra sem leszek magára valamit is adó felvilágosult nő.

Hirtelen rengeteg új infót kellett kezelnem egyszerre, úgyhogy az első egy évben azzal kíméltem az agyamat, hogy az ovin és a gyerekorvoson kívül gyakorlatilag mindenhová GPS-szel mentem a faluban, a városban meg aztán pláne. Végre lehetett valamit gondolkodás nélkül csinálni! Nézett is a bácsi nagy kerek szemekkel a faluban, mikor elővettem a telefont, hogy beüssem a szódás utcáját a GPS-be. „Figyeljen csak ide, no, fiatalasszony, itt visszafordul, megy egyenest, és rögtön az első utcán jobbra! Hát ezt nem tudja eltéveszteni, ugye?”

CSIBELES ÉS KAKASHAJSA

Amikor már úgy éreztük, hogy egészen könnyű, kapunk két csibét ajándékba Gábor bácsitól, aki mindent, de tényleg mindent meg tud javítani. A gyerekek röpdöstek az örömtől, várták, hogy kiderüljön, tényleg tyúk és kakas lesz-e belőlük, ahogy szakavatott szemek jóslták, aztán ugye férj-feleség, majd papa-mama-kis-csibék. Elmentünk nyaralni, a szomszédaink látták el azalatt őket. Hát egy szép reggelen hívott a szomszédasszony, hogy nem akar nagyon elszomorítani miniket, de ezek kukorékolnak. Mindketten. Úgyhogy két engedetlen, makacs kakasunk lett, Ubul és Nini. Én

alapvetően irtózom attól, hogy hozzájuk érjek. Egy évbe telt megszoknom, hogy a kutyánk rám lehel, liheg, megnyal, belémtörli a nyálát. Anyu parasztlány volt, nem tudom, hogy lettem ilyen, de nagyon tudok viszolyogni az ilyesmitől.

Egy szép, kora őszi estén épp vacsorához terítettem, amikor eszembe jutott, hogy be kell zárni a kakasokat. A vacsorát is a tűzhelyen hagytam, mivel csak „két percre ugrok ki beterelni őket”. Ha Muzsikának sikerül nyolcévesen... A szigorúan kimenőkre tartogatott piros topánt húztam Zazi szürke pamutzoknijára, felkaptam a kötényre a még Hidegkúton túrt, szintiszta műanyag, de annál harsányabb kék műbőr dzsekót, hiszen, még a család se lát... Muzsi még utánam szólt, hogy magot szórj eléjük, mami, akkor könnyen bemennek az ólba, mondom majd csak figyelj, Muzsikám, sima lesz! Persze én hiába szórtam a magot, ezek megint iszkoltak be az erdőbe. Szerintem tudták, hogy bizonytalan vagyok, nem kell komolyan venni. „Gyertek már vissza, hát azért akarlak bezárni titeket, hogy ne egyen meg a róka, itt van a róka-vár a dűlő elején, láttam!” – rohantam utánuk, ők persze egyre gyorsabban menekültek előlem. Muzsikám pár perc múlva kiszólt a kis együttérző fejével, hogy „nem sikerül, mami?” „Muzsikám, még nem, de majd mindjárt!” Jött segíteni, aztán megjelentek a tesói, végül a nagy kiabálásra Imru is kijött, és úgy állt ingujjban, vasalt nadrágban az ajtóban, mintha legalábbis az *Indul a bakterház*at nézné. (Azért ő gyakran mondogatta azelőtt, hogy elképzelni nem tudja, hogy én majd reggelente a baromfiudvarban fogok tipegni. Egyszerűen nem vagyok az a típus szerinte. Nem lett teljesen igaza, kivételesen.) „Segíts inkább, légy szíves!” – mondtam. Már hat irányból próbáltuk bekeríteni őket, Bundi közben többször orra bukott, de hadonászva, visítva rohant utánuk. Nini fel is adta, Ubult pedig a kocsibeálló sarkába szorítottuk be, az uram ott állt seprűvel a kezében, mint egy svájci gárdista. Jelentősegteljesen intett a szemével, hogy rajtam a sor. Kesztyűvel közelítettem meg Ubult, valahogy megfogtam, de közben visitanom kellett, mert verdesett a kezemben. Rohantam vele az ól felé, a gyerekek sírva röhögtek rajtam, de szerintem azért féltek is tőlem, Imru meg azt kiabálta, hogy „be ne dobd, BE NE DOBD!!!”, de nekem már mindegy volt, behajítottam szegény Ubult Nini mellé, és rájuk csaptam az ólajtót. A családom, még mindig a történetek hatása alatt, mozdulatlanul állt. „Gyertek – mondtam – kész a vacsora!” Persze szénné égett. ♦



A KAPCSOLAT MÁSİK OLDALA: A FELELŐSSÉG

Egy társaságban különböző felelősségvállalásokról beszélgettünk. Egyik idősebb barátunk elmondta, hogy ő már hallotta ezt máshol is, de nem érti ezt a felelősségvállalási divatot. Régen az embereknek dolga volt, amit vagy elvégeztek, vagy nem. Törődtek a családjukkal, ellátták a munkájukat, gyűjtöttek a szegényeknek, de eszük ágában sem volt felelősségvállalásról beszélni. Most pedig mindenféle környezeti, társadalmi és ki tudja milyen felelősségvállalás folyik a csapból is. Voltak ezek régen is, vagy csak mostanság szaporodtak így el? És ha igen, mi végre?

◆ A FELELŐSSÉG NYOMÁSA ALATT

Életünk során rengeteg irányba elköteleződünk. Sokszor már nem az a kérdés, hogyan teljesítsük feladatainkat, hanem az, hogyan rangsoroljuk őket, hiszen minden elvárásnak lehetetlen megfelelnünk. Az egészségért, a családért, a baráti kapcsolatokért, a hivatásért, a hobbikért, az önfejlesztésért és a társadalmi ügyekért viselt felelősségek szinte egymással vetekednek. Vannak, akik képesek szilárd prioritások szerint élni, és vannak, akik inkább a tűzoltás elve szerint rangsorolnak. Segít, ha az élethelyzetünket veszszük alapul, és közben elfogadjuk, hogy mindegyik életszakaszunknak vannak központi felelősségei. Így vagy úgy, de be kell látnunk, hogy valamennyi felelősség egyszerre és egészen nem vállalható. Nem tudunk mindenért és kizárólagos felelősséget vállalni. El kell fogadnunk, hogy felelősségeinket a teljesség hiányával kell gyakorolnunk. Ez talán némi alázatra tanít, és arra is, hogy egyedül tényleg nem megy, muszáj kapcsolódnunk másokhoz.



Gyakran megfigyelhető, hogy szívesen menekülünk a felelősség elől más felelősségek vállalásába, például egy munkafeladat helyett inkább rendet rakunk a társunk után. Vagy amikor rendezetlen családi viszonyaink mellett mások életét szeretnénk helyes útra terelni. Nem tudunk felelősséget vállalni azért, ami van, így inkább felelősséget vállalunk azért, amiben nincsen közvetlen felelősségünk: mások magánéletéért és személyes problémáikéért. Így rajtuk keresztül próbáljuk megélni, hogy hatékonyak vagyunk.

KAPCSOLATOK KONTEXTUSÁBAN

Tagadhatatlan, hogy természetünknel fogva kölcsönösen függünk egymástól, és ez magában rejti az egymásért viselt felelősségünket is. A nagyvilág eseményei az elmúlt években világosan jelezték, hogy akár a több ezer kilométer távolságban élő emberek döntései is hatással lehetnek ránk. Ugyanakkor elszakíthatatlan kapcsolat fűz azokhoz, akikkel biológiai rokonságban állunk – akár akarjuk ezt, akár nem. A családi rendszer időn és téren átnyúlva hat ránk, elfogadással vagy tagadással, de valamilyen módon mégis e rendszer tagjaként tartjuk magunkat számon. Legyen szó óriásira növelt távolságról vagy

gondosan fenntartott közelségről, mindkettő a kapcsolatra mint létezőre hivatkozik.

A világot gyakran két részre osztjuk magunkban tudattalanul: azokra, akikért felelősséggel tartozunk, és azokra, akikért nem. A kereszténység azt tanítja, hogy ez a gondolkodásmód kockázatos, mert ez utóbbi csoportot aztán esetenként könnyen ellenségként is hajlamosak vagyunk azonosítani. Káin ugyan azt állítja kérdés formájában, hogy nem őrizője testvérének, azaz nem vállal felelősséget érte, de ekkorra valójában már meg is ölte Ábelt. Az evangéliumok Megváltója ezzel szemben radikális üzenetet fogalmaz meg: ne a családra szűkítsük felelősségünket, hanem valamennyi embert tekintsünk testvérünknek, és vállaljunk mindenkiért felelősséget Isten előtt, azokért is, akiket korábban ellenségként azonosítottunk.

MI A MI FELELŐSSÉGÜNK?

Az ember nem Isten, hogy mindennek a terhét elbírja, így döntést kell hoznunk arról, hogy számunkra mi fontos. Feladatunk átgondolni, hogy az adott életállapotban miben van felelősségünk. Melyek azok az értékek, amelyek fontosak számunkra, amelyekkel összhangban szeretnénk élni az életünket? Az, ahogy döntünk és cselekszünk, mennyiben támogatja az értékeink szerinti működést? Yalom, az egzisztenciális pszichoterápia képviselője a felelősséggel kapcsolatban a szabadságunkat hangsúlyozza. „Szerzői vagyunk a saját életünknek”, ám ez a szabadság szorongással jár. Az értékeink alapján élt élet ugyanis nem szünteti meg a feszültséget, hiszen gyakran megélhetjük az értékkonfliktus érzését, amikor több, számunkra fontos érték összeütközésbe kerül egymással. Másrészt a felelősség felvállalása is szorongással jár, hiszen annak felismerése, hogy a megélt nehézség és a probléma a mi ügyünk is, a változáshoz pedig a mi erőfeszítésünk is szükséges, nehéz, ám a fejlődéshez nélkülözhetetlen lépés.

CSALÁDBAN MARAD

Amikor egy családtag szenved, az a többiekre is hatással van, az együttes szenvedésből pedig racionálisan következik a kölcsönösség és az egymásért vállalt felelősség. Sokan mégis egy-egy családtagjukat küldenek terápiára, mondván, vele van baj, változzon meg ő – ezzel szinte azt állítják, hogy kizárólag az ő felelőssége, hogy hogyan működik. Éppen ezért érthető a meglepődés, amikor az egész család terápiája szóba kerül, hiszen a családtagok gyakran azt gondolják, hogy csak a tünetnek kell megszűnnie, és utána



minden rendben lesz. Ugyanakkor, ha a családot egy rendszernek tekintjük, akkor be kell látnunk, hogy sokkal nehezebb a rendszer egyetlen tagjának változást elérnie, mint amikor az egész rendszer együtt, közösen tesz a változásért. Mindez nem arról szól, hogy ki a hibás vagy hol rontottuk el. A családterápia lehetőség, nem ítélet. Azt állítjuk, hogy a családnak van elsősorban képessége arra, hogy megváltoztassa a családtagot körülvevő helyzetet azzal, hogy felelősséget vállalva érte, vele együtt vesz részt egy terápiás folyamatban. Nem arról van szó, hogy oldjátok meg a helyzetet, hiszen ti hibáztatok, hanem arról, hogy nektek van lehetőségetek arra, hogy saját magatok változása által megváltoztassatok helyzeteket.

Böszörményi-Nagy Iván kontextuális családterapeuta szerint a családi kapcsolataink lojalitáson és kölcsönösségen alapulnak. A számunkra fontos viszonyokban, így a családban is vágyunk az adás és kapás közti egyensúlyra, erről egy lelki főkönyvet vezetünk, és szeretnénk, ha a két oldal egyensúlyban lenne. Az tud hosszú távon adni, aki kap is cserébe.

Amikor viszont kisbaba érkezik a családba, létével jogosultságot szerez arra, hogy gondoskodjanak róla, szeressék őt. Ebben a kiszolgáltatott létben ugyanis

az egészséges fejlődés feltétele a fizikai és az érzelmi szükségletek kielégítése. Ennek felelősségét nem háríthatjuk át a gyermekekre. Mindeközben viszont a gyermekek hajlamosak felelősséget vállalni a szüleik és a család egyensúlyáért. A gyermek úgy látja, gondolja, érzi, hogy a világ és a szülők körülötte forognak, minden belőle indul ki. Éppen ezért, ha feszültséget vagy indulatot tapasztal, annak okait is magára vonatkoztatja. „Veszekszenek a szüleim, mert rossz voltam.” „Apa beteg lett, mert miattam kellett idegeskednie.” A lélektan láthatatlan lojalitásnak nevezi, amikor a gyermek tudattalanul magára vállalja azt a kötelességet, hogy segítsen a szülein. Ez azonban túlságosan megterhelő, és a kiművelt megoldások hiányában különféle tünetekben vagy akár magatartási problémákban is megjelenhet. Ilyenkor a gyermek nehézségei valójában a rendszer tünetei, és nem oldható fel a gyerek kezelésével, hanem szükséges az is, hogy a szülők újra magukra vállalják a felelősséget, illetve visszavegyék azt a gyermektől.

VÁLTOZZ MEG!

A párkapcsolatban is gyakori megélés, hogy a másiknak kellene megváltoznia, hogy a kapcsolat működjön. Ilyenkor azt gondoljuk, hogy a helyzet megoldása a másik felelőssége, a mi feladatunk pedig az ehhez való alkalmazkodás. Ennek hátterében gyakran a tehetetlenség érzése van: úgy érezzük, mi nem tudunk tenni a változássért. A párterápia során a párok felismerik, hogy mindkettőjüknek ugyanannyi felelőssége van a kapcsolatért, ugyanúgy tudnak tenni érte.

Az elérhető változás ugyanis bennünk van, és a felelősségünk beteljesítése hatni fog a másikra. Minden más csak remény lehet. Hozhat változást a viselkedésünk tudatos átalakítása, de sokkal hatékonyabb, ha meg tudjuk mutatni, hogy milyen érzelmek jellemeznek minket az egyes helyzetekben. Ez olykor nagyon nehéz, mert sokan azt tanulták meg, hogy érdemes inkább elnyomni az érzelmeket, és alkalmazkodni. Másokra ennek épp az ellenkezője jellemző: a belső állapotaikat mindenféle meggondolás nélkül, a másikat elárasztva közlik, és harcolnak a társuk ellen.

A jó párkapcsolat szempontjából felelősségünk van abban, hogy kapcsolódjuk önmagunkhoz, és megmutassuk a belső valóságunkat a másiknak. A kapcsolatainkban keletkező érzelmeink ugyanis nemcsak kísérőjelenségek, hanem a viszony jelentését hordozzák. Amikor haragszom a társamra, dönthetek úgy, hogy ezt ráöntöm, de úgy is, hogy magamba zárom, hogy ne bántsam meg őt.

A kapcsolati közelséget azonban egyik sem mozdítja elő hosszú távon. Ehelyett érdemes a mélyben meghúzódó szükségleteket és vágyakat megkeresni, és ezekről kommunikálni. Például így: „Haragot éreztem, mert nem tudtam, hogy elég fontos vagyok-e neked, számíthatok-e rád. Ez azért van, mert nagyon fontos vagy nekem, és az, hogy bízni tudjak bennünk.”

A TANÁCSADÓ FELELŐSSÉGE

Kívülről általában okosan látjuk a hibákat, veszélyeket és problémákat. Van-e felelősségünk szülőként, barátként, szomszédként, de akár terapeutaként is abban, hogy ezekre rámutassunk?

Érdemes először a saját motivációinkat megvizsgálni. Sokszor ugyanis azért adunk tanácsot, hogy a felelősség súlyát letehessük. „Mi megmondtuk”, hogy mi lenne a jó és követendő megoldás, innentől a másik emberé a hibázás súlya. Ezek a tanácsadások azonban a legritkább esetben sikeresek, és közben elmulasztjuk mindazt, ami a valódi feladatunk lenne: jelen lenni, kibírni a másik nehéz érzéseit, és támogatni a megoldás felé vezető úton.

A konkrét tanácsok általában kevés fogódzót nyújtanak a nehézségben lévő embernek. Akkor tudjuk a másikat leginkább támogatni, ha olyan biztonságos, támogató és együttérző környezetet teremtünk, ahol nehéz kérdéseket is meg tudunk vitatni. Böszörményi-Nagy Iván szerint tisztavirág-életűek azok a tanácsadások, amelyek során a tanácsadó tudja, hogy a másiknak miként kellene változnia. Javasolhatjuk például a feleségnek azt, hogy ossza meg az érzéseit a férjével, ám ha attól tart, hogy ezzel kapcsolati távolságot fog előidézni, nem fogja megtenni. Tanácsolhatjuk a szülőnek, hogy hagyjanak fel a büntetéssel, ám ha úgy gondolják, hogy ha ezt megteszik, a gyerek menthetetlenül elkallódik és lecsúszik, akkor nem fogják a javaslatot követni. Érdemes meglátni, hogy az adott viselkedéssel az egyén vagy a család valami ellen védekezik, a kapcsolati közelséget vagy annak illúzióját szeretné fenntartani, így a változás túlságosan veszélyesnek tűnik. Éppen ezért a felelősségünk nem a tanácsok osztogatásában áll, hanem abban, hogy miként tudjuk segíteni a másik embert, hogy egyidőben rálásson a saját mozgatórugóira és a másik nézőpontjára. A több szempontú magyarázatok szükségtelenné teszik a diszfunkcionális viselkedéshez való merev ragaszkodást, és lehetőséget biztosítanak arra, hogy új utakat válasszunk. ♦

Forrás: Fodorné Ablonczy Margit: Böszörményi-Nagy Iván útja a kontextuális etikáig



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a
Családért
Alapítvány

Hivatás vagy szenvedés?

Kép: Christin Hhume / Unsplash

Szereted a munkádat, a munkahelyedet, a hivatásodat? Megtalálod az egészséges egyensúlyt a munka és a magánélet között? Milyen mentális jelenségek veszik körül az életünk jelentős részét kitevő elfoglaltságunkat, a munkát? Ezeket a kérdéseket járjuk körbe.

◆ A MUNKAMÁNIA

A munkamániás csak akkor elégedett, ha dolgozik. Képtelen fenntartani az egyensúlyt munka és magánélet között, nincs ideje a családjára vagy a barátokra. Ő ér be elsőként a munkahelyre, folyton túlórázik, hosszú órákat tölt el azzal, hogy minden problémákra megoldást találjon. A munkamánia (workaholic) kifejezést 1971-ben Wayne Oates pszichológus definiálta: kényszeres vagy kontrollálhatatlan igény a folyamatos munkára, azaz munkafüggőség.

A munkamániásnak büntudata van, ha valamiért kiesik a munkából, és folyamatosan az a visszatérő gondolat kínozza, hogy nem dolgozott eleget, függetlenül attól, hogy épp ünnep- vagy munkaszüneti nap van. Elsődleges motivációja az, hogy megdicsérik és elismerjék eredményeit. A magas adrenalin a cél, amit csak akkor tud elérni, ha megjutalmazták, ha azt mondják neki: „Fantasztikus vagy! Nagyon jól csináltad!” Ugyanúgy, mint egy szerencsejáték-függő, aki az utolsó fillérjeit is felteszi a nyeremény reményében, a munkamániás minden energiáját a munkába fekteti, folyton dolgozik, túlórázik, hogy valahogy felhívja magára a figyelmet, és elnyerje mások elismerését. A munkamániás folyamatosan kontrollálja a rábízott feladat minden részletét, figyelmen kívül hagyva olyan alapvető szükségleteket, mint evés-ivás, csak hogy megőrizze a munkával kapcsolatos életérzést, elhanyagolva a családot és minden mást, ami a siker útjába áll. Visszautasítja a szabadidős és üdülési lehetőségeket, még akkor is, ha főnöke vagy munkáltatója figyelmezteti, hogy túl keményen dolgozik.

Az esettanulmányok szerint a munkamánia kialakulásának egyik oka az, hogy valamilyen családi trauma, például a szülők betegsége, a család halála, válás vagy egyéb kényszerítő körülmények miatt a függőnek fiatalként túl korán kellett felelősséget vállalnia. A munkamániások másik része pedig olyan családból érkezik, ahol a szeretet és elismerés a sportban, a tanulásban vagy valamilyen tevékenységben elért eredmény függvénye volt. Ők voltak a mindig „jó gyerekek”, akik csak eredményekkel tudták a szülőket és a tanárokat elismerését és szeretetét megszerezni. A munkamániások a passzív-agresszív öröm keresői, akik kétségbeesetten vágnak a figyelemre, és neurotikus elismerési és figyelemfelkeltő szükségletekkel rendelkeznek: azaz vágnak az irányításra vagy vezetői pozícióba, és csak akkor érzik elégedettnek magukat, ha mások megadják nekik az ehhez szükséges jogot. Ezért nagyon sok munkamánias található felső vezetői pozícióban, vagy az egyéni vállalkozók, szabadúszók között. Ezt az állapotot, munkamorált még mindig egyfajta pozitív elismerés lengi körbe, hiszen a túlhajszoltság, a profitmaximalizálás és a siker zálogaként könyveltük el a társadalmunkban.

A KIÉGÉS

A mai digitalizált világunk eredménye, hogy folyamatosan elérhető és multifunkcionálisak vagyunk. Egyszerre kommunikálunk egyéni és csoportos, szöveges üzenetekben, telefonon, videóhívásokban. Egyszerre több platformon, több témában akár. A munkával töltött időt maximalizáltuk a nap huszonnégy órájára, ami gyakran kevésnek bizonyul. Akaratlanul egy megállíthatatlan mókuserékbe hajszoltuk magunkat. Ennek végfázisa az az állapot, amikor az elménk, a lelkünk és a testünk egy ponton megadja magát, és megálljt parancsol, mert fenntarthatatlanná válik a folyamatos munkavégzés és az ezzel járó stressz és szorongás. A magánélet tulajdonképpen megszűnik, és az illető túlhajszolt lesz, elmagányosodik.

A kiégés definiálása Herbert J. Freudenberger pszichoa-
nalitikus kutató nevéhez fűződik: „A szindróma krónikus emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés, amely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, és amelyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek.” A burnoutot, azaz a kiégési szindrómát már korunk népbetegségéként értelmezzük, nagy eséllyel hallottunk róla a környezetünkben. A legújabb kutatások értelmében krónikus munkahelyi unalomként definiálhatjuk, és sokkal súlyosabb következményekkel járhat, mint gondolnánk. Leginkább a multinacionális vállalati környezetben alakul ki, amikor valaki nem talál semmilyen kihívást a munkájában, azt érzi, hogy nem fejlődik az adott pozícióban, a leggyakoribb kiváltó ok pedig az, ha valaki hosszabb ideig úgy érzi, egész egyszerűen nincs értelme, célja a munkavégzésének. A krónikus unalom a stressztünetek megjelenése mellett a munkaerő vándorlását is növeli. Az egyén szintjén rossz önértékelés kialakulásához, depresszióhoz, szorongáshoz is hozzájárul. A tüneteik sok esetben a munkahelyen kívül, a magánéletben is megjelennek, és akár álmatlansághoz, gyakori fejfájáshoz vezetnek. Az unatkozó dolgozók bár fizikailag jelen vannak, lelkileg azonban teljesen máshol járnak. Gyakori jelenség, hogy a munkavállalók annyira unatkoznak, hogy a saját dolgaikkal foglalkoznak, az interneten „szörfölnek”, lényegtelen és bugyuta teszteket töltenek ki, játszanak vagy a barátaikkal chatelnek. Egyszerűen nem motiváltak, nem találnak értelmet a feladataik elvégzésében, nem látják saját szerepüket, jelentőségüket egy hatalmas gépezetben. Kvázi nincsen tétje, hogy jól vagy rosszul dolgoznak. A koronavírus hatására, amikor kénytelenek



voltunk átgondolni életünket és túlhajszoltságunkat, rengetegen átértékeltek, hogy valóban azt a foglalkozást végzik-e, amiben kiteljesedhetnek vagy aminek értelmét látják. Az emberek általában belefásulnak a monoton munkavégzésbe, de napjainkban ez jócskán felerősödött. Manapság a csapból is az folyik, hogy csak akkor élhetsz igazán boldog és kiegyensúlyozott életet, ha a munkád egyben a hobbid is, ami folyamatosan inspirál, és ez által válsz egészszé. Ennek megoldása, amennyiben a munkáltatók sokkal inkább próbálnak inspiráló és kreatív munkakörnyezetet teremteni, kihívások elé állítani az alkalmazottakat, és jobban láttatni a vállalat céljait és ebben az egyes munkavállalók szerepét és felelősségét. A motivációs kutatások eredményiből tudjuk, hogy hosszú távon nem lehet pusztán pénzzel motiválni a munkavállalót. Kimutatták, hogy sokkal fontosabb számára a csapat, a légkör, a cél, a munkahelyi környezet és az elismerés. Amennyiben a munkavállaló feleslegesnek, haszontalannak érzi munkáját, napi tevékenységét, úgy teljesen motiválatlanná válik. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

NET-TEST

Egyesek szerint május, mások szerint viszont az április a szerelmesek hava. Amikor ébred az élet, bimbóznak a virágok, és egyre ritkábban kell kabátot hordani. Ilyenkor pezseg az utca, az iskola, és... pezsegnek a közösségi oldalak is.

◆ Köztük például az, amely magát úgy nevezte el: Csak rajongóknak (OnlyFans). Nem tudom, hallottak-e róla, de azt feltételezem, nehezen tudták elkerülni az oldallal kapcsolatos mára már naponta megjelenő híreket az egyes online felületeken. Egy olyan tartalmegosztóról van szó, mint mondjuk a YouTube, csak itt minden néző előfizet azért, amit lát. Vagyis ez egy olyan internetes bugyor, ahol bevételt lehet szerezni a képekből, videókból és az ezekhez kitalált egyéb szolgáltatásokból. Amikor 2016-ban létrehozták, olyan civil tartalomgyártókat (értsd, hétköznapi embereket) vártak, akik például az egészség, a sport, a szakácsművészet, az utazás témáiban kínáltak volna előfizetőiknek látványt. 2023-ra viszont úgy néz ki, az OnlyFans tartalmainak közel 90 százaléka szexuális tartalom. Az oldal a net-testek gyűjtőhelye lett. Ehhez persze kellett a Covid, amikor felívtelt a testi szerelem online iparága, ahogy kellett a sztárénekesnő, Beyoncé egyik dala is, amelynek szövegében elpötytyentette, hogy a testednek „csinálhatsz OnlyFans-oldalt is”. Csak aznap, amikor a zenezámba világos látott, 15%-kal nőtt az oldal forgalma. A platform üzemeltetői két éve egyszer nekifogtak, hogy levessék magukról a „pornó” bélyegét, de igyekeztek csupán öt napig tartott, mert tartalomszolgáltatóik és előfizetőik zsaroló haragja zúdult rájuk – nem bírták a rohamot a morális megfontolásokkal szemben. Mára ezért csöndesen visszavonulva élvezhetik népszerűségüket, hisz jelenleg 1,5 millió aktív tartalomszolgáltató van az oldalukon (akik bevételük 20%-át adják át az üzemeltetőnek) és 170 millió regisztráló, akiknek naponta kb. fél millióval nő a számuk. Nagy siker tehát az OnlyFans, amely a szex új formáját jelentheti.

Egyrészt azért, mert számos történet lát napvilágot, amelyek szerint a rosszul kereső tanárnő rájön, hogy

fizetésének többszörösét teremtheti elő alsóneműs képeivel, amelyekre rajongói előfizetnek. Sportolók nyilatkozzák, hogy az OnlyFansre feltöltött erotikus tartalmaikkal tudták előteremteni a sportsikerhez szükséges pénzt. De hallunk hírt lányokról, akik anyukájukat, és anyákról, akik lányaikat vitték be ebbe az aranybányába, kissé alulöltözöttek. Nem beszélve a celebekről, akik inkább lemondanak a sorozatszerepeikről, ha a rendező arra kéri őket, szüntessék meg oldalukat az internet „vöröslámpás negyedében” – merthogy utóbbit sokkal jobb bevételnek és biztosabb jövőnek érzik. Ma Magyarországon az olvasószámot vezető online hírportálokon naponta jelenik meg hír az OnlyFansszel kapcsolatban. És ezeknek a híreknek több mint 70 százaléka pozitív: a sikeres és pénzben dúsan jövedelmező pályaváltást domborítva ki. Arról, hogy ez később milyen billog lehet a személyn, hogy valójában mégiscsak a net-testéből (és persze az előfizetőikkel való interakciókból) él meg így valaki, kevés szó esik. A lányokat kitartó sugar daddyken még fel-felhúztuk a szemöldökünket, de amikor a sugar daddy már nem egyvalaki, hanem a tízezer fős előfizetői tábor, azt egy új szakma megszületésékként, az erotikus influenszerkedés tisztas megélhetésékként tekintjük. És bár természetesen el kell múlni 18 évesnek ahhoz, hogy az oldalon tartalmat tegyünk közzé, könnyen elgondolható, hányféleképp játszották ezt már ki az érintettek (nagyamama személyijével, adathamisítással).

A net-testek korában a szerelem immár az online interakciók, az azonnali intimitás és a pénz fogságába is kerülhet. És ez nem áprilisi tréfa. Vagy ha az, úgy néz ki, sokkal tovább tart egy napnál. ◆



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

KÉP –
KATONA LÁSZLÓ

”

Fát vágunk az igazgatóval

Amikor a kapun belépek, egy botanikus kertben találom magam, amely egy közösség életének lenyomata is. Kis gyümölcsös, ágyások, mozgásra alkalmas zugok, rengeteg gyönyörű növény, amelyet volt dolgozók és páciensek ajándékoztak az intézménynek. A régi kúria épülete volt már szülőotthon is, most pszichiátriai rehabilitációs intézetként működik, sokak számára esélyt kínálva egy új életre.

◆ A Thalassa Ház Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézet idén ünnepli huszadik jubileumát. Olyan terápiás közösséget működtetnek, amely túllép az orvos-ápoló-páciens kapcsolat megszokott keretein. Várvédő Szilvia intézményvezetővel, Kerényi Mónika pszichiátriai ápolóval, dr. Mészáros Gergely orvosigazgatóval és dr. Somogyi László pszichiáterrel beszélgettem.

– **Kik keresik fel elsősorban az intézményt?**

M.G.: Alapvetően nem diagnózisok mentén igyekszünk megragadni, hogy kikkel foglalkozunk, hanem szeretnénk nyitottá tenni az intézményt azok számára, akik az életvezetésükben elakadtak, és nem tudják ellátni a mindennapi feladataikat. Ez sokszor társul megragadható pszichiátriai diagnózisokhoz, kezdve a hangulat-zavaroktól egészen bizonyos pszichotikus zavarokban érintett páciensekig.

S.L.: Sokan jelentkeznek hozzánk, akik olvastak róla, esetleg ismerősük volt itt, de az is gyakori, hogy szakember, pszichológus vagy pszichiáter javasolja a Thalassa Házat.

M.G.: Szakmai szempontok döntenek abban, hogy kiket veszünk fel. A pácienseink három-hat hónapot töltenek nálunk. Akik jelentkeznek, annyira szenvednek, hogy vállalható számukra, hogy ennyi időre kiszakadnak az életükből.

– **Miben tér el a módszerük az általános osztályos ellátástól?**

M.G.: Tudományos bizonyítékokon alapuló, bevett, hatékony pszichoterápiás módszereket alkalmazunk. Amiben különlegesek vagyunk az az, hogy tudunk terápiás közösséggé működni, és munkánkban a szocioterápia is nagy hangsúllyal szerepel.

K.M.: Dolgoztam korábban hagyományos intézményekben, de azok nagyon hierarchikusak. Itt reggeli vizit helyett közösen nyitjuk a napot. Ekkor a stáb minden tagja és az összes páciens jelen van. Ennek közösségi jelentősége is van. Mindenki elmondhatja a véleményét. Nem fölülről vezényelt a helyzet, és sokkal partneribb a viszony. Van például ismerkedős nap, ami után a páciensek véleményét



Várvédő Szilvia, dr. Mészáros Gergely és dr. Somogyi László

is kikérjük, mielőtt valakit felvesszünk dolgozni. Több térben vagyunk együtt, és több idő is jut a betegre. Jobban látjuk, milyen a működése különböző helyzetekben. Erre klasszikus kórházi keretek között nincs idő.

S.L.: Azt mondanám, hogy ez sokkal emberibb. Sokszor azt élem meg, hogy aki innen kikerül, más emberként megy el, mint ahogyan jött. Aki egy hagyományos osztályra bekerül, gyógyszeres kezelést kap, kikerül, fél év múlva pedig vissza. Itt mindenkinek van valami felelőssége, jól meghatározott feladata a közösségben. Mi pedig azt is figyeljük, hogy ki hogyan van benne az adott helyzetben. Ez játékos formában is megnyilvánul, kidobószozunk, társasozunk, vagy akár a kertben kapálunk, ami a hagyományos intézményekben nem fordulhat elő. Én is így kerültem ide: intézménylátogatás volt, ahol fát vágunk az igazgatóval... úgy éreztem, nem mehetek vissza a klasszikus kórházi keretek közé.

M.G.: Az egésznek az a pszichoanalitikus elméleti kerete, hogy bármi, amit csinálunk, abban nem tudunk nem megnyilvánulni. Mindenben megjelennek

a kapcsolataink, kapcsolódásaink, elakadásaink, és ezt a terápiás tér részévé tesszük.

– Az egyik cél a páciensek visszaintegrálása a társadalomba, ehhez jó eszköz lehet egy minitársadalom.

M.G.: A felelősséget emelném ki. Különböző funkciók vannak: a kertnek, a szabadidő eltöltésének és sok egyéb tevékenységnek van fő felelőse. Ezeket a páciensek felvesszik, működtetik, így tapasztalatot nyernek a személyes működésükkel, kipróbálhatják, hogy hogyan működnek konfliktusos helyzetben.

– Láttam, hogy a páciensek ideje be van osztva. Hogyan néz ki egy napjuk?

M.G.: Az órarendjük valóban elég sűrű. Egyensúlyt próbálunk meg kialakítani a klasszikus pszichoterápiás aktivitások, nagycsoportok, kiscsoportok, nonverbális terápiás csoportok és a szocioterápiás terek között. Ez a világ nagyon intenzív, érzelmileg áramló, fontos, hogy mi is sokat beszéljünk egymással, és megértsük a saját szerepünket. ➤



K.M.: És közben egy folyamatosan változó közösségről van szó, amelynek a belső szabályozása is lényeges. Sok dologban közösségi döntéseket hozunk, például, hogy a Covid-helyzet után mikor legyen kimenő.

– Milyen szerepet kapnak a nonverbális terápiák a rehabilitációs folyamatban?

M.G.: A klasszikus pszichoanalitikusan orientált terápiaiban nagy hangsúly van azon, hogy ne cselekvésekbe, mozdulatokba forgassuk az érzelmi megéléseinket. Ezek alapvetően verbális módszerek, ahol a kimondott szó erején kifejezett fókusz van. Idővel kiderült, hogy vannak dolgok, amiket nehéz szavakba önteni, és sokkal könnyebb kifejezni absztrakt formában. Mozgásban, zenében, drámajátékban válik sokszor egyáltalán hozzáférhetővé például egy trauma a kimondás számára. Így ezek a technikák kiváló kiegészítőivé váltak a verbális terápiáknak. A nonverbális foglalkozásokat külsős terapeuták tartják, akik beszámolókat tartanak az ottani folyamatról, így kapcsoljuk be az ott megélt felismeréseket a nagycsoportos beszélgetésekbe.

–A gyönyörű kertben veteményeságások is vannak. Fel is használják, amit megtermelnek?

S.L.: Általában igen, de az is előfordul, hogy ott rohad a termés. Nagy hullámozás van abban, hogy az ittlévő közösség milyen szinten működik. Van, hogy komoly kertészkedés zajlik, van, hogy meghalnak a növények. Mi inkább facilitálni próbáljuk, a kultúráját létrehozni, hogy odafigyeljenek, nem megmondani, hogy most locsolni kell.

– Mitől függ, hogy valaki bent lakik, vagy bejáró?

S.L.: Ez többtényezős. Egyrésztől a lehetőségeik, másrészt az állapotuk szabja meg. Ha egy páciens eljut az önállóság egy szintjére, akkor bejárós lesz. Ez nagy lépés szokott lenni, és általában nagyon pozitív élmény. Sokkal komolyabb elköteleződést jelent otthon felkelni, ideutazni tömegközlekedéssel úgy, hogy sokan szoronganak ettől, és úgy részt venni az itteni életben.

M.G.: Ugyanakkor ez egy terápiás cél is, hogy a társadalmi reintegráció meg tudjon valósulni. Ez egy lépés a munkába, iskolába, önálló életbe való visszakerülés felé, amihez van, akinek hosszabb terápiás segítség kell.

V.Sz.: Működöttünk két szociális intézményt is, egy hét férőhelyes támogatott lakhatást, és egy húsz férőhelyes szenvedélybeteg rehabilitációs intézetet, mert fontosnak tartjuk, hogy a szociális ellátás és az egészségügyi ellátás közelítsen egymáshoz.

– Egyre több fiatal betegük van, tizenhat éves kortól vesznek fel pácienseket.

S.L.: Ennek a korosztálynak az a problémája, hogy a felnőtt pszichiátriára túl kicsik, a gyerekosztályhoz pedig túl nagyok. Nincsenek nagyon specializált intézmények, országos szinten egyáltalán nem megoldott az ellátásuk, miközben ez egy nagyon sérülékeny életszakasz, akkor sem egyszerű időszak, ha valaki stabil, támogató családi háttérrel rendelkezik, és ez sajnos a mi pácienseinkre nem jellemző.

M.G.: A Thalassa Házban már elég régóta próbálunk reagálni erre az ellátórendszerbeli űrré, de szembetűnő, hogy a Covid óta szignifikánsan megnőtt az igénye ennek a korosztálynak a mentálhigiénés ellátásra. A másik problematikus pont, hogy nem lehet éles határvonalat húzni



a felnőtt- és a gyerekek között. A tizennyolc éves kor egy nagyon mesterséges választóvonal, ami világszerte problémát okoz. Én eredetileg gyerekpszichiáter voltam, és pont ez vezetett arra, hogy csináljak felnőtt szakvizgát is. Van egy átmeneti pszichiátriának nevezett irányvonal, ami a 16–22 éves korosztállyal foglalkozik. A Thalassa Ház nagyon korszerűen lépett ebbe az irányvonalba, mert ez a szemlélet itthon még egyáltalán nem jellemző.

K.M.: A generációs különbségek újabb kérdéseket vetnek fel a közösségen belül. Az idősebb korosztály egy-egy tagja néha megkérdezi, hogy mi ez a nyári tábor itt. Ilyenkor megbeszéljük, hogy fontos, hogy ne minősítsük egymást, megvizsgáljuk, hogy mi az, ami a generációk közötti feszültségekkel felszínre kerül. Ennek terápiás értéke van. A fiatalok az itt és mostban élnek, lázadnak, a személyzetben az autoritást látják.

S.L.: Persze a dinamika akkor működik jól, ha van egy limit, és nincs túl sok lázadó serdülő.

– Ahogy belépünk, a legszembetűnőbb, hogy a lépcsőházban egy fa áll. Nagyon erős szimbólum. Mi a története?

V.Sz.: Amikor a működési engedélyért folyamodtunk, kellett valamit kezdeni a lépcsőházzal. Egy pszichiátriai intézetben nem lehet szabadon hagyni magasabb tereket, nehogy kiugorjon valaki a második vagy harmadik emeletről. A bevett szokás erre háló vagy rács kifeszítése, ezt azonban az akkori vezetés nem szerette volna. Ekkor jött az ötlet, hogy ezt a fát, amelyet a kertből vágtak ki, beállítsák a lépcső elé, hogy kitöltse az űrt, és senkit ne csábítson a magasság.

M.G.: Azóta pedig a ház történetében a fának fontos szerepe lett. Most van egy páciensekből álló munkacsoport,

egy teljesen alulról jövő kezdeményezés, akik azzal foglalkoznak, hogy mit is kezdjünk vele.

S.L.: Az egyik elképzelés szerint körbekötnék, mások pedig inkább feldíszítenék úgy, hogy mindenki hagyhaszon egy jelet, nyomot rajta, aki itt jelen volt, és részese volt a közösségnek. Volt, aki kívánságát képzelt el. Kevesen tudják, hogy valójában miért van ott az a fa, de számtalan teóriát hallottam már ennek kapcsán.

M.G.: Az, hogy miket látunk a dolgokban, hogyan vetítjük bele magunkat, a pszichoanalitikus munkamód felől nézve is nagyon fontos.

– Mi okozza a legnagyobb nehézségeket a munkájuk során?

V.Sz.: A pszichoterápiás rehabilitációs ellátás kerete itthon szűkös, a közfinanszírozott ellátás kevés. Mi alapítványi fenntartású intézmény vagyunk. Évről évre élünk.

M.G.: Nagy a humánerőforrás fluktuációja, ami nem független a bérektől. Nagyságrendileg a felét érik el az itteni bérek az állami kórházi fizetéseknek. Viszont itt nem tűzoltás, az akut életveszély elhárítása folyik, hanem azt a folyamatot kísérik végig, ami lehetővé teszi, hogy valaki képes legyen dolgozni, családot alapítani, minőségi életet élni.

S.L.: Nehézséget okoz még, hogy nagyon nagy projekciós felületei vagyunk az egyidejűleg körülbelül harmincöt-negyven páciensünknek, és a sajátunk mellett az ő folyamatosan ránk vetített dolgaikat is cipeljük.

K.M.: Sokkal közelebb vagyunk a páciensekhez, nagyságrendekkel több időt töltünk együtt.

S.L.: A múltkor például kötögettél a lányokkal.

M.G.: Nem is kötögettem. Varrtam. ♦



SZÖVEG –
MARTON ÁRPÁD

MI LESZEK, HA NAGY LESZEK?

A gyerekembert unos-untalan arról faggatják, mi lesz majd, hogyha felnőtt. Amire a kérdezett vagy rávágja, hogy tűzoltó, katona, vadakat terelő juhász, vagy szabadkozva mellébeszél. Mert igazából nem is érti a kérdést. A jövő problematikája ugyanis felnőttkori kérdés.

◆ A gyermek számára csakis a jelen létezik, és ha álmai, vágyai érdekelnek bennünket, legjobban tesszük, ha azt kérdezzük meg tőle: mi lenne most, ha választhatna. Így csakugyan nyerhetünk értesüléseket legbensőbb titkairól.

Hároméves fejjel elképzelni sem tudtam külön pályafutást, mint az utcaseprőké. Elbűvölt a köztisztasági munkaerők kétkerekű kocsija, amely egy valóságos szürke szemeteskukát billegtetett végig az aszfalt hepehupáin, míg a guruló alkalmatosság két fogantyúja közt afféle titkos rekesz, magánszekreter sárgállott az utcaseprő uzsonnája és hasonló ingóságai számára, rikító piros csíkokkal ékesen. Ambícióim határozott növekedésére vall, hogy hamarosan már a körkefés járdaseprő gép parancsnoki hídjára képzeltem magam – megbabonázott a gépesítés. Ezt követően villamosvezetőnek készültem – eme ábránd éveken át kitartóan velem is maradt: a vezetőállás mögötti lépcsőn végigszámuldozva a Kiskörutat centiméternyi pontossággal tudtam, hol kellene magunk felé húzni, hol meg lezserülj ellökni a rézkurblit. Később a kereskedelem világa varázsolt el. A teljes ranglétrát bejártam annak rendje s módja szerint: előbb eladónak készültem, majd a pénztárosi állás csábított, később dekoratőr és kirakatrendező szerettem volna lenni, mígnem – az áruházi lehetőségek netovábbja – a hangosbemondói hivatásban leltem meg életem legfőbb célját.

A magamnak elképzelt jövőképek sora ezzel véget is ért – alighanem álmodó ifjúságommal együtt. A hangosbemondóságtól már csak egy lépés választja el az újságírói, rádiós, tévés pályát, és ezen a szinten – a jelek szerint – tartósan meg is torpant a személyiségfejlődésem. Néha azonban eltűnődöm: nem tartogatnak-e számomra váratlan ajándékokat ezek az álmok? Mert vilámost például jó huszonöt évvel később is lázas izgalommal vezettem, amikor végül megadatott számomra egy televíziós forgatás alkalmával. Igaz, a mai járművek vezetőfülkéjében semmi hasznát sem venném már a kurbli-fokozatok alapos ismeretének. Hangosbemondók sincsenek már, a legtöbb helyen kereskedelmi rádiókból dől a népre a tucc-tucc.

Egyvalami őrzi csak úgynevezett társadalmi státuszát. Ez pedig a kukások áldásos ténykedése, ami nélkül – nemrég láttuk egy munkabeszüntetés alkalmával – egyetlen, minisztériumok és parlamentek működése válik lehetetlenné alig pár nap leforgása alatt.

Mostanság mégis leginkább gátőr szeretnék lenni: kerekezni a sárgálló repceföldek mentén, akkurátusan följegyezgetni a vízállást és számlálni a bodor fellegetket. Mindenesetre tisztes távolban a polgári társadalomnak nevezett, tébolyult hangyabolytól. Lábam a Tiszába, arcom a napfénybe mártanám, és alkalmasint el-elmerengnék: mi leszek majd, ha nagy leszek? ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

IDŐKÉRÉS

♦ **1.** Állnak a kórház kapujában hétköznap délelőtt, a nőnél egy sporttáska, a férfi kezében a mőzeskosár. A kispolski a közelben parkol, de nem indulnak. A férfi, mintha téren és időn kívül vagy egy film lassított jelenetében lenne, lassan a nőre néz, mintha jelre várna, hogy akkor most merre tovább.

A nő nehéznek érzi a táskát, fáj a gátsebe. Az esküvő utáni reggel jut eszébe, amikor anyósék kisszobájában ébredtek. Azt érezte akkor, hogy vége a készülődésnek, az ünnepnek, jönnek a hétköznapok, még hónapokig itt, ebben a kis szobában. Addig csak arra gondolt, hogy hamarosan kezdődik, akkor viszont azt érezte, hogy valaminek vége van. Megvalósult, amire vágytak, megvalósították, amit vártak tőlük, a kettőt néha nem is olyan könnyű megkülönböztetni. Lehet, hogy felértek a hegytetőre, és innen már lefelé kell menni...?

Ránéz a mőzeskosárra. Végigcsinálta a kilenc hónapot, nem hízott sokat, nem volt problémás kismama, a szülőszobán is helytállt. Most pedig itt van ez a kis élet, vihetik, visszakapták, mint a dédi zálogba adott smaragd fülbevalóját. És most majd kiderül, milyen lesz viselni a hétköznapokon... a gondját viselni. Mostantól mindig. Mert már nem lesz soha nélküle. A baba alszik, mert nemrég szoptott, még nem kezdte el a félórás hazaúton végig kitarató, panaszos bömbölést. A nő mély levegőt vesz: „Hol parkolunk?” A férfi, mint akit most ébresztettek, pislog egyet, megfogja a nő kezét, és elindulnak.

2. Ülnek a késői reggelinél, és arról beszélgetnek, hogy a menyasszony gyönyörű volt, sokan eljöttek, Juci néni is örült, hogy a sok barát is befért a vacsorakeretbe, mert a fiatalok igazi bulit csaptak, erre egészen biztosan mindenki sokáig fog emlékezni. Aztán hirtelen hosszú csend lesz, csak a kávéskanál koccan párat a csészéhez. „A gyerekek hánykor feküdtetek le?” – kérdezi a férfi, a nő felel, hogy „Volt már fél hat is”, de mindketten érzik, hogy tojásokon lépkednek, mert az egyik alany ma már nem ugyanazt jelent a mondatban, mint tegnap, ezért óvatosan formálják a szót, valahogy úgy, mint amikor az ember megilletődve kézbe veszi a fogyatkozó családi készlet csészéit. „Azért ez a kávé jobb, mint amit ott adtak” – mondja a férfi. Nem érkezik válasz. „A kaja viszont jó választás volt” – próbalkozik tovább. A nő bólint, de bosszantja a mellébeszélés, ezért inkább összefogja a bögréket, és a mosogatógéphez lép.

Lehajol, és meglátja a gépben a lila bögrét. Tegnap, ahogy a legtöbb reggelen, még ezzel a kezében ült a kanapén, pizsamában, és csacsogott... hogy mit álmódott, mit olvasott, mit mesélt a barátnője... A nő arra gondolt, mostantól nem ő lesz az első, aki megtudja az álmokat. Ez már sok. Felegyenesedik, és hangosan sírva fakadt. Nem is érti. Olyan higgadtan, lazán és hatékonyan csinálta végig az egészet. Miért pont ma reggel? Mire a férfi odaér, hogy átölelje, már ketten sírnak. Ekkor lép be a kisebbik lányuk, és neki is azonnal megindulnak a könnyei. Közben nevet.

Sírva kacagnak hárman, összeölelkezve a konyha közepén. Akkor rebbenek szét a szemüket törölgetve, amikor a legfiatalabb családtag hallhatóan lehúzza a WC-t. Mire belép, már az asztalnál ülnek. ♦



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

KÉP –
ÉDER VERA

Ma már nem „csak” egy ráktúlélő vagyok

Miután pár éve elolvastam a könyvét, elmentem beadatni a HPV elleni védőoltást. *Nagy-Tóth Ildikó* méhnyakrákból gyógyult, most már tízéves túlélő. Az elmúlt évtizedben egy egész ügyet épített fel saját történetére: az általa életre hívott Mályvavirág Alapítvány szakmailag elismert szervezetként dolgozik a különböző nőgyógyászati daganatokban érintettekért. Őt pedig mindenki úgy ismeri: „Tóthicó”.

- ◆ A sugárzó szépségű nő második kislánya pár hónapos volt, amikor bagatell tünetekről panaszkodott nőgyógyászának, aki csak legyintett. Az első vizsgálatok is azt mutatták, minden rendben. Nyugalanságát, aggodalmát könnyen rá lehetett fogni a szülés utáni depresszióra. A panaszok mégsem szűntek, és így újabb szakembert keresett fel, aki az első vizsgálat alkalmával azt kérdezte: „Maga mikor találkozott utoljára az orvosával?” „Abban a pillanatban, amikor ezt a mondatot kimondta, tudtam, hogy rákos vagyok – kezdi Icó. Előtte nézegettem a neten, sejtettem, hogy ezek a méhnyakrák tünetei. Befeküdtem úgynevezett konzícióra, de csak szövetmintát vettek, majd annyit mondtak, hogy ki kell venni a méhem. Ez is elég szörnyű volt, sírtam, és akkor anyukám azt mondta: ez a legkevesebb azért, hogy életben maradj. A vizsgálatok sorából állt fel aztán a diagnózis, CT mutatta ki a 4 cm-es daganatot a méhszájon. 2011. december 7-én Wertheim-műtétre került sor. Két héttel később kiderült, hogy nyirokcsomóáttét is van, ezért a Kékgolyóban harminc sugarat és négy kemoterápiát kaptam.”

– **Ha érzéseket kell felelevenítened ebből az időszakból, mi volt a legjellemzőbb?**

– Azt gondoltam, meg fogok halni. Akkor ez nagyon félelmetes volt. Az járt a fejemben, hogy a lányokkal mi lesz. Meg azt éreztem, hogy nem akarok senkivel se beszélgetni. Akkor kezdtem naplót írni. Nagyon félttem. A halálfélelem és minden más félelem is bennem volt: milyen lesz a műtét, fel fogok-e ebredni, mennyire fog fájni, milyen lesz az életem utána.



**– Volt benned düh, vád, keserűség, hogy nem ezt érde-
melted, hisz jártál rendszeren szűrésre? Alkudoztál
a Jóistennel, hogy még picik a gyerekeid?**

– Nem. József Attilának van ez a verssora: „Az Isten itt állt a hátam mögött s én megkerültem érte a világot.” Én nem dühös voltam az Istenre, nekem az Isten megfogta a kezemet. És vezetett. Soha nem vádoltam senkit. Abban hittem, hogy ez valahol elindult, valami kiváltotta, ezt a lelki vonulatot megkerestem, meg is találtam, de nem volt bennem soha düh vagy vád.

– Nagyon összecseng ezzel, amit a könyvben is írsz több helyen: „Küzdeni nem szabad, a küzdelem harc, a harc mindig veszteséggel jár. Végig kell vinni a feladatot, amit kaptunk, békével, szeretettel, hálával.” Te ezt nem utólag fogalmaztad így, hanem a kezelések közben.

– Mélységesen hiszek abban, hogy ezt a békességet meg kell találni. Hiszem azt, hogy ebben a békében sikerült a gyógyulást beindítanom. Ez adta a hozzáállást, hogy másképp kezdtem látni a dolgokat. Mi a Mályvavirágnál tudatosan nem is használjuk azt a kifejezést, hogy méhnyakrák elleni harc vagy küzdelem.

– Hogyan lett a te betegségedből és gyógyulásodból szervezet?

– Nagyon természetesen alakult. A naplómát szerettem volna felajánlani, hátha másoknak is segít. Írtam a TV2-nek, nagyjából ennyit: „Tóth Icó vagyok, 30 éves méhnyakrákos, keresem Hadas Krisztát.” Pillanatok alatt sikerült, ma nem menné így! Azonnal visszahívtak, mert akkor – 2012-ben – nem volt nő, aki kiállt volna azzal, hogy neki méhnyakrákja van. Olyan volt, mintha nem is létezne ez a betegség. A tévé munkatársai összehoztak az akkori vakcinát fejlesztő céggel. Ők támogatták a könyv kiadását, megszervezték a könyvbemutatókat. Ezeken már rengeteg sorstárs jött oda hozzám. Sok olyan téma volt, amit egymással meg tudtunk beszélni, és amikre az orvosok nem tudtak válaszolni. Aztán egyre több minden történt, találkozások, és egyszer csak felvettem, mi lenne, ha létrehoznánk egy alapítványt. Ez lett a Mályvavirág.

– Ennek tíz éve. Aki követi a munkátokat, felmegy a honlapotokra, látja, hogy micsoda eredményeitek vannak. Te hogy látod a Mályvavirág elmúlt tíz évét?

– Onnan indultunk, hogy a Tóth Icónak nem volt más muníciója, mint a saját története. De nagyon jó szakemberekkel kerültem össze. Zöldfülű voltam, naiv, lelkes. Ez kellett ahhoz, hogy azt gondoljam, semmi sem lehetetlen. Ez bevonzott embereket. Egy honlappal indultunk, pár támogatóval, egy-két kampányt csináltunk, megalakult a közösség. A Mályvavirág mögött még nem volt igazán nagy tartalom, de volt már ereje, tudtuk, hogy ezzel okosan kell élni. Aztán a szakemberek javaslatára a méhnyakrák mellé bejött a petefészekrák, és innentől nagyon gyorsan bővültünk, nagyon felgyorsult mindent. Duzzadtunk, egyre több projektet vittünk, és a szakma is felfigyelt ránk. Ma ötven dolgozunk ebben napi szinten, tizennyolc Mályvavirág-pont van az országban, rengeteg önkéntes segít, az éves bevételünk ötvenmillió forint.

Az éppen aktuális legnagyobb sikerünk, a Mályva Betegút, amely a különböző nőgyógyászati daganatok kezelésének állomásain, tudnivalóin kíséri végig a pácienseket, és amit átvett az Európai Nőgyógyász Onkológusok Szervezete is, az ESGO. Valamint most nagy büszkeségünk az induló HPV-honlap tele a legfrissebb információkkal, hiszen ilyen weboldal még nem létezik a témában, és természetesen a Tinik program, a Cooltás HPV képregény.

– Nagyon sok elismerést, díjat kapott a Mályvavirág Alapítvány, de kiemelkedő, hogy a szakma is megbecsül titeket. A Magyar Nőgyógyászati Onkológiai Társaság tiszteletbeli taggá választott, kórházi zárójelentéseken javaslatként szerepel a Mályvavirág Alapítvány. Mi kellett ehhez?

– Alázat. Leginkább ez kell hozzá. Meg hogy tudj az emberekkel bánni. Tíz egészségügyi dolgozóhoz tízféléképp kell beszélni, de én ismerem mind a tíznek a nyelvét. Nagyon kevés konfliktusom volt orvosokkal, de nagyon vigyázok is erre a jó viszonyra. Az áttörés az volt, amikor először bejutottunk egy nőgyógyászati konferenciára, és az előadásom végén ezt kérdeztem az orvosoktól: „Tudnak róla, hogy azok a nők, akiknek megmentik az életét, mindennap nagy szeretettel gondolnak magukra?” Mondtam, hogy az ő nevükben is állok itt, és mondok köszönetet. Csend volt a teremben, senki nem tapsolt, azt hittem, elrontottam valamit. És akkor felállt egy orvos, elmondta a többieknek, hogy ő használja az alapítvány anyagait, és ajánlja a kollégáknak is, mert nagyon sokat segít. Onnantól nagyon sok szakmai kapcsolat alakult. Megtisztelő volt, amikor egyszer az egyik szakember így fogalmazott: „Ícő, én ismerem és tiszteletben tartom az utadat, de én egy szakmailag felkészült kollégaként tekintek rád.” Egyetértek vele: ma már nem „csak” egy ráktúlélő vagyok, aki segít a sorstársain, hanem egy szakmai civil szervezet, a Mályvavirág Alapítvány elnöke is.

– Ugyanakkor a munkátok nem csak a sikerekről, örömről szól. Tavaly készült el az Életem gyöngye című szobor, amely egyszerre jelképezi az erős, szép és kitartó nőt, de a lehullott szirmok egyúttal emlékeztetnek mindazokra, akiket elveszítettetek.

– Nekem sokat jelent ez a szobor, és a jelentése. Valóban nagyon nehéz a veszteség része a munkánknak. Nem tudunk, és nem akarunk felejteni, ezt jelképezi a szobor. Persze ugyanúgy jelenti a prevenciót is, de elsősorban a veszteséget. Az én szívemben ott van mindenki, aki már nincs velünk.

– Ha bevallhatom, a könyved címevel tulajdonképp ezért nem tudtam megbékülni. Az a címe, hogy Minden anyuka meggyógyul. De tudjuk, hogy sajnos nem minden anyuka gyógyul meg.

– Ma sem adnék más címet. Ez a mondat a négyéves kislányomról szól: ő hitt benne, hogy az anyukája nem fog meghalni. Nem vagyok önző ember, de ebben az vagyok, ez a cím így van jól. Inkább érzés ez a mondat, mint tény. Ugyanakkor ott a honlapunkon a Szirmaink nevű menüpont, ami a túlélőknek készült, ott mindenki kap egy saját szirmot, és feltöltheti a fotóját, a történetét. Nagyon sokat jelentenek ezek nekem.

– 2012-ben, tíz éve te voltál egyedül, aki kiállt, hogy méhnyakrákja van, ma pedig egy hatalmas közösség vagytok. Sejtetted tíz éve, hogy a köztársasági elnökkel fogsz találkozni, beszélgetni erről a munkáról? Mit jelentett neked ez a találkozás?

– Nekem Novák Katalin régóta a példaképem. Mint nő, mint anya, a szüleivel való kapcsolata, az értékei. Mindig úgy gondoltam, hogy tanulhatok tőle. Aznap este, miután itt járt, a férjemmel kinyitottunk egy üveg bort, egymásra néztünk, és azt mondtam: „Egyszer majd azt meséljük az unokáinknak, hogy a papánál meg a mamánál itt ült a köztársasági elnök!” Óriási mérföldkő volt az életünkben, hatalmas megtiszteltetés.

– A beszélgetésünk elején azt említetted, huszonevésen nem érezted magadat a helyeden. HR és szociális munka szakot végeztél, de nem tudtad, hogyan tovább, duzzadt benned az energia, csak nem volt világos, mi a te utad. Ma már elégedett vagy?

– Van egy szuper férjem, két gyönyörű gyerekem, a szüleim, testvérem közel vannak, azt csinálom, amit szeretek, van benne megszállottság, szenvedély, lelkesedés, bőgés, röhögés. Van egy szuper csapatom, és ez hatalmas siker. Nagyon különös kapcsolódás van közöttünk, ugyanazt érezzük, és ugyanazon célért dolgozunk. Boldog ember vagyok. ♦

A Mályvavirág Alapítvány a HPV-prevencióért és a nőgyógyászati daganattal (méhnyakrák, petefészekrák, méhtestrák, szeméremtest-, hüvelyrák) érintettekért dolgozik. A szervezet missziója az érintett nők megmentése, a betegutak megfelelő, teljes menedzselése, kíséret és támogatás mind a HPV-megelőzésben (tini és felnőtt edukáció), mind pedig a nőgyógyászati daganatok területén. www.malyvavirag.hu

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

Scruton MCC
1113 Budapest, Tas Vezér u. 3-7.



PÁROS
KÉPMÁS-ESTEK

EGY-EGY TÉMÁRÓL
NŐKNEK ÉS FÉRFIAKNAK

Április

19.

18:00

KAPUNYITÁSOK
ÉS KAPUZÁRÁSOK

A FELNŐTTKORI FÉRFI
NORMATÍV KRÍZISEK

Színházi improvizációkat láthatunk a **Nézőművészeti Kft.** vendégművészeivel a fenti témában, a jelenetek között pedig **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget szakértő vendégével.

Szakértő: Éger Csaba, pszichológus

Színészek: Soltész Bözse és **Jaskó Bálint**



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



scruton

BUDAPEST TÁNCFESZTIVÁL

www.tancfesztival.hu

2023. 04.27. - 05.06.



Nemzeti
Táncszínház



Fotó: LAKATOS János, táncos: SAFRANKA-PETI Zsófia

FND / Aterballetto
Magyar Táncművészek Szövetsége
Safranka-Peti Zsófia - Halász Gábor
Vertigo Dance Company
PR-Evolution Dance Company
Nomád Nemzedék Társulat
Feledi János - Feledi Project
Szegedi Kortárs Balett

A Budapest Táncfesztivál fő támogatója:

Támogatók:





NE LEGYEN A CUKOR MÉZESMADZAG!

Kevéske müzli, gyümölcslé, tejszelet vagy kakaó, és a gyerekek hozzáadott cukorból máris elfogyasztották azt a mennyiséget, ami egy napra megengedhető lenne. Cukorfogyasztásukra már a kezdetektől figyelni kell, mert aki megszokja az édes ízeletet, később nehezen szakad el tőlük – és ennek súlyos következményei lehetnek. Mi a cukor helye a kicsik menüjében?

- ◆ Szervezetünk glükózzá bont le mindent, amit csak lehet, ez adja az életműködésünkhöz szükséges energiát. Ha a gyerekek mozognak, és életkoruknak megfelelően táplálkoznak, alkalmanként nyugodtan fogyaszthatnak cukrot tartalmazó élelmiszereket. Viszont az „alkalmanként” itt kulcsszó, mellette pedig az is számít, hogy cukros étel alatt mit értünk, és abból mennyit eszünk meg.

„Az édes íz szeretete evolúciós okok miatt velünk születik – az ősidőkben a túlélés záloga volt, hogy könnyen hasznosítható energiaforráshoz jussunk. Első táplálékunk, az anyatej is édes. Ha az anyatejes táplálás nehézségekbe ütközik, vagy ha a pici válogatós, könnyű elcsábulni az édes tápszerek felé, és a kicsiket később is meg lehet nyugtatni, vigasztalni édes italokkal. Viszont az első ezer napnak elképesztő jelentősége van a gyerekek későbbi táplálkozási szokásaira nézve, ilyenkor alakul ki az ízlésük. Emiatt fontos, hogy ebben az időszakban hozzáadott cukorral készülő ételeket és italokat ne fogyasszanak, a cukor csak természetes forrásaiban szerepeljen az étrendjükben” – mondja **Soltész Erzsébet** dietetikus. Különösen fontos, hogy az édes íz ne kapcsolódjon a jutalmazáshoz, ne édes nassolnivalóval fejezzük ki szeretetünket, pozitív visszajelzésként se ezt adjuk a gyerekeknek. Ha így teszünk, megágyazunk annak, hogy felnőve úgy próbálják meg enyhíteni szorongásaikat, vagy csökkenteni a stresszt, hogy édességet fogyasztsanak.





A túlzott cukorfogyasztás gyerekeknél is növeli az elhízás és azzal együtt a 2-es típusú diabétesz rizikóját, és ártalmas a fogak egészségére is. Ebből a szempontból a cukros italoknak van a legrosszabb hatásuk, pláne, ha a kicsik nem egyszerre, hanem folyamatosan kortyolgatva isszák ezeket víz helyett, ráadásul rendszeresen.

ÉDES ÍZ MÁSKÉPP

A legjobb, ha a kicsik a cukrot és az édes ízt természetes formában – színes zöldségek, gyümölcsök összetevőjeként – kapják meg. Ezzel megalapozzuk az egészséget támogató táplálkozási mintájukat, és vonzóvá tesszük számukra ezeket a rostokban gazdag élelmiszereket. Jó ötlet például olyan tejterméket adni a gyerekeknek, amit magunk ízesítünk gyümölcsrel. Müzlit is érdemes otthon készíteni, ugyanis a bolti gabonapelyhek jellemzően sok hozzáadott cukrot tartalmaznak.

Másrészt a bennük lévő gabona – még ha teljes kiőrlésű is – ebben a feldolgozott formában nem éri el ugyanazt az élettani hatást, mint a teljes gabonaszemből készült natúr pehelykeverékek. „Azokat a csomagolásokat, amelyeken valamilyen aranyos meselény van, még alaposabban meg kell nézni, mert a gyerekeknek szánt ízvilág jellemzően még a szokásosnál is édesebb. Van például olyan, kicsiket célzó gyümölcsös ital, amelyben több cukor van, mint a szénsavas üdítőkben” – emeli ki Soltész Erzsébet. Figyelni kell a kakaóra is, amelynek instant és palackos változata poharanként akár 25–30 gramm cukrot is tartalmazhat. Ezt emiatt jobb otthon készíteni tejből, jó minőségű kakaóporból, kevés cukorral. Sokakat zavar, hogy a por nem oldódik könnyen a tejben, ezen segít, ha a kakaót tejhabosító eszközzel készítjük el. Otthon a sütemények cukortartalmát is lehet csökkenteni, a receptek tökéletesek lesznek fele- vagy harmadányi mennyiséggel is. Jó megoldás az is, ha cukor helyett részben aszaltványokat használunk – ezek is cukrosak, de értékes ásványi anyagokat, vitaminokat és élelmi rostokat is tartalmaznak.

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása a gyermekek hozzáadottcukor-fogyasztására ugyanaz, mint a felnőttekére: nem szerencsés, ha meghaladja a teljes kalóriabevétel 10 százalékát. A hozzáadott cukor kategóriájába beletartozik minden, amit az élelmiszerek nem természetes módon tartalmaznak. Tehát csak azt nem kell beleszámolni, ami a friss gyümölcsökben és zöldségekben van, elsősorban glükóz és fruktóz formájában, illetve a tejben laktózként. A hozzáadott cukor mennyiségének 5 százalék alá csökkentése további egészségügyi előnyökkel jár. A gyerek neme, életkora, testsúlya és fizikai aktivitása alapján számított megengedett cukorbevitel nem több napi 3-8 kockacukornyi mennyiségnél. Egy sokat futkározó ovisnál vagy egy átlagosan aktív tinédzsernél már napi egy csokiszelet vagy egy pohár cukros ital tartalmazza a megengedett limitet.

KEVÉS GYÜMÖLCSLÉT, ÉS HÍGÍTVA!

Cukor szempontjából a 100 százalékos gyümölcslevek sem előnyösek, azokban is van annyi cukor, mint a szénsavas üdítőkben, és ugyanúgy emelik a vércukorszintet is. A korszerű dietetikai ajánlások a bennük lévő

cukrot is hozzáadottként kezelik. Helyettük jobb a kicsiknek zöldségből, gyümölcsből salátát, esetleg időnként smoothie-t készíteni. Gyümölcslevet csak alkalmanként, hígítva, étkezés mellé kapjanak a gyerekek, vagy intenzív sportoláskor szolgálhat gyors energiapótlásként. Sok hozzáadott cukrot tartalmaznak a gyümölcsjoghurtok, joghurtitalok is. „Ezek a természetes cukortartalommal együtt adagonként 15-30 gramm cukrot is rejthetnek, ami 5-10 kockacukornak feleltethető meg. Emiatt jobb natúr joghurtot beszerezni, és azt otthon ízesíteni gyümölcszel, kiegészíteni natúr gabonapehellyel, magokkal. A bolti édességekkel véggépp óvatosan kell bánni, ráadásul ezek tetemes mennyiségű telített zsíradékot is tartalmaznak. Ilyet legfeljebb heti egy-két alkalommal, kis adagban adjunk” – mondja a dietetikus. A magas cukortartalmú gyümölcsök, mint a szőlő és a banán az étkezés részeként kis adagban fogyasztandók. Szintén fontos, hogy a gyerekeknek mindig legyen vízzel megtöltött kulacs, mert amikor megállunk innivalót venni, mert a kicsi szomjas, nagy eséllyel gyümölcsöt, jeges teát vagy szénsavas üdítőt kérnek, amit a rohanásban általában meg is kapnak.

ALTERNATÍV CUKROK ÉS ÉDESÍTŐSZEREK

A klasszikus kristálycukor mellett rengeteg alternatív cukor létezik, de ezek mennyiségére ugyanúgy figyelni kell, mint a répacukoréra. A nádcukor, a juharszirup és a különféle gyümölcskivonatok kémiaiailag alig különböznek a normál kristálycukortól. Nem ajánlott asztali cukorként a fruktóz (gyümölcscukor) sem, túlzott bevitel a vérszír szint emelkedését eredményezheti. Egyéves kor alatt nem szabad mézet adni a gyerekeknek, de később sem érdemes sokat fogyasztani belőle, hiszen a cukor adja összetételének 80-85 százalékát. A mesterséges édesítőszernek néhány betegségtől – például az 1-es típusú cukorbetegségtől – eltekintve hatéves kor alatt egyáltalán nem ajánlottak, és nem szerencsés rendszeres fogyasztásuk nagyobb gyerekeknek sem. Nem szabad, hogy a kicsik szervezete az édes ízt energiabevétel nélkül szokja meg. Emiatt nem jó az a megoldás, ha a cukrot úgy akarjuk számúzni a család életéből, hogy a cukros üdítőről átváltunk édesítőszeres verzióra. Ez felnőtteknek sem jó, egyebek mellett a bélfőrára is kedvezőtlen hatása lehet. ♦





**Használd Játékoskártyád
a lottózókban, és nyerj akár 1 millió Ft-ot!**

Nyeremények 2 hetente:

**1 x
1 millió Ft**

**1 x
500 ezer Ft**

**10 x
100 ezer Ft
MediaMarkt
ajándékkártya**

**Növeld nyerési esélyedet Játékoskártyád használatával
akár minden nap!**

A promóció időtartama: 2023. január 16. – április 23.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

A Játékoskártya és a promóció részleteiről érdeklődj
a lottózókban és a www.szerencsejatek.hu oldalon.

#maradjonjáték **18**



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD mozaik

1



Dezodorokat újratöltő automata Budaörsön

Dezodorok újratöltését lehetővé tevő automatát állított fel budaörsi üzletében egyelőre kísérleti jelleggel az egyik drogérialánc. A palackok vásárlók általi újratöltése magyar fejlesztés, a Respray technológiát a BME szoftver- és gépészmérnök hallgatói dolgozták ki.

Az újratöltéssel a környezettudatos vásárlók akár ötször is használhatják a fémalackokat, negyedére csökkentve a karbonlábnyomot. A tervek szerint több üzletben is elhelyeznek majd ilyen automatát, először Budapest környékén, később Magyarországon, Németországban és más nemzetközi piacokon is elterjesztenék az újratöltő automatákat.

Csak Európában 2 milliárd fújós dezodorpalack kerül a kukákba évente. Az új alumíniumpalackok előállításuk rendkívül drága, és óriási terhelést jelent a környezetre. Erre kívántak reagálni a magyar fejlesztők.

Üvegházakkal kombinált napelemek

Üvegházakkal kombinált napelemeket egy francia cég. A kísérlet során 2500 négyzetméteren természetek zöldségeket – főként padlizsánt – napelemekkel kiegészített üvegházakban. Azt tapasztalták, hogy egy évvel az üzembe helyezés után a napelemek alatt nagyobb hozamot lehetett elérni, mint a modulok nélküli területeken: míg előbbinél 800 kilogramm, utóbbinál 500 kilogramm zöldséget lehetett betakarítani. Emellett a napelemek alatt természet padlizsán jobban fejlődött.

A fejlesztők szerint ez a technológia megoldást kínálhat a gazdáknak az éghajlatváltozáshoz alkalmazkodás során, növelheti az ellenálló képességet, segítheti a mezőgazdasági termelés optimalizálását.

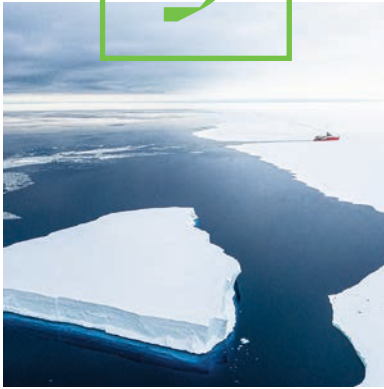
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Eltűnhet az Ítéletnap-gleccser

A klímaváltozás környezetvédők szerint immár a teljes eltűnéssel fenyegeti a nyugat-antarktisi térség jégtakaróját, az itt húzódó Thwaites-gleccsert (amelyet az esetleges elolvadásának katasztrofális következményei miatt Ítéletnap-gleccsernek neveznek) és a Pine Island-gleccsert. A Thwaites-gleccser területe akkora, mint Nagy-Britannia, és évi két kilométeres sebességgel csúszik bele az óceánba. A két gleccser leszakadó darabjai a Pine Island-öblön keresztül az Amundsen-tengerbe jutnak. Ha teljesen elolvadnak, kb. 65 cm-rel emelkedik meg a tengerszint. Tudósok szerint ezzel az emberiség utolsó védvonalát lépné át a pusztító vízszintemelkedés.

A Thwaites-gleccsert már James Cook kapitány is megközelítette hajójával a 18. században, de ezután 200 évig senki nem merészkedett nála délebbre. Erre először 1985-ben került sor, az amerikai parti őrség jégtörője közelítette meg a gleccsert, fedélzetén környezetvédőkkel. A két óriásgleccser állapota és olvadásuk lehetséges következményei miatt már akkor aggodalmukat fejezték ki.

Esőerdők „kertészei” az elefántok

Az elefántok jelentősen segítik az afrikai erdők biodiverzitásának és szénmegkötő képességének fenntartását. Az esőerdők „kertészei” az alacsony szénmegkötésű növényfajokat fogyasztják előszeretettel, mert azokat ízletesebbnek találják. Ezzel egyúttal a növénypopulációt is ritkíthatják, és több fényt, tápanyagot, teret biztosítanak a magasabb szénmegkötésű fák növekedéséhez. Emellett a fák elterjedését is segítik, hiszen gyümölcseik szintén szerepelnek az étlapjukon. A magok a bélrendszerükön átjutva, és úgy a földbe kerülve hatalmas fává fejlődhetnek. A kutatók arra figyelmeztetnek, ha a veszélyeztetett elefántok kihalnának, 6 százalékkal csökkenne Közép- és Nyugat-Afrika esőerdeinek légköri szén-dioxid-megkötő képessége, és ezzel tovább erősödne a globális felmelegedés. Ezért az állatok védelmét jobban kellene támogatni.

4



5



A víztározók iszaposodása is veszélyezteti a Föld vízkészletét

Az iszaposodás miatt a világ nagy gátrendszerei elveszíthetik 2050-re tárolókapacitásuk negyedét, és ezzel a Föld vízkészletei kerülhetnek veszélybe egy friss ENSZ-kutatás szerint.

Az ENSZ 150 államban több mint 47 ezer gátról gyűjtött adatokat, és arra a megállapításra jutott, hogy a gátak eredeti kapacitásuk 16 százalékát már elveszítették. A kutatás szerint 2050-re az USA-ban 34, Indiában 26, Brazíliában 23, Kínában 20 százalékos lehet a veszteség. A problémát az okozza, hogy a természetes vízáramlás zavarai miatt iszap halmozódik fel a víztározókban, károsítva a turbinákat, és csökkentve az energiatermelést is. Az üledékáramlás akadályozása a folyók felső szintjén gyakori áradásokat, alsó részén az élőhelyek pusztulását eredményezheti. További gondot jelent, hogy világszerte csökken az épülő gátak száma. Ez évente alig ötven, míg a múlt század közepén az ezret is elérte.



Élelmiszermentés felsőfokon

Tavaly összesen 239 ezer nélkülözőt segített lejáratközeli vagy csomagoláshibás termékekkel a Magyar Élelmiszerbank Egyesület, amely az élelmiszereket áruházaktól és gyárakból gyűjtötte be. A szervezet élelmiszermentő kapacitását jelentősen megnövelte, hogy ki tudja elégíteni az egyre nagyobb igényeket. Így tavaly újabb 225 áruházat kapcsoltak be a hálózatukba, másfélszerezésre növelve azoknak a boltoknak a számát, ahol napi szinten összegyűjtik a megmaradó, felesleges termékeket.

Az egyesület 2022-ben 8,7 millió kilogramm élelmiszert osztott szét több mint 9,8 milliárd forint értékben. Az áruk 75 százaléka pékáru, illetve zöldség és gyümölcs volt, de eljuttattak a rászorulóknak tejtermékeket, húsárut és tartós élelmiszert is. A nagy élelmiszerláncok mellett 94 cégtől mentettek árut, többek között élelmiszeripari gyártóktól, kereskedőktől, mezőgazdasági termelőktől és vendéglátóhelyektől.

A Magyar Élelmiszerbank Egyesületet 2005 szeptemberében néhány jó barát alapította. Az elképzelés azt volt, hogy a kereskedelemben felesleges élelmiszereket a rászoruló, nehéz sorsú emberekhez juttassák el. Alapvetően lejáratközeli, csomagoláshibás, illetve promóciókból, ünnepi akciókból megmaradt termékeket kutatnak fel, hogy azok ne a hulladékégetőkben végezzék. Az élelmiszermentéssel a rászorulókat megsegítése mellett a nagyobb környezeti terhelés is megelőzhető, és egyúttal a termékek előállításába fektetett energia semvész kárba.

Az elmúlt 18 évben közel 100 millió kg élelmiszert mentettek meg. Kezdetől nonprofit módon, adományokból, főként önkéntesekre és karitatív szervezetekre támaszkodva végzik tevékenységüket. 600 ezer karitatív szervezetből álló hálózatot építettek fel, rajtuk keresztül valóban a rászorulókat tudják segíteni.

Japán erdőterápia

Egyre népszerűbb időtöltésnek számít Japánban az erdőterápia, amelynek fontos gyógyító hatást tulajdonítanak a távol-keleti szigetországban.

A shinrin-yoku szerint „az erdőfürdő”, a természetben eltöltött idő jelentősen segíti a test és a lélek gyógyulását. A meditatív természetjárás alkalmával az emberek gyógyulási céllal, mind az öt érzékszervvel tudatosan kapcsolódnak a természethez.

A terápia lényege, hogy teljesen kikapcsolják az elmét, minden érzékszervvel beolvasznak a természetbe, és az erdők „gyógyító kezeire” bízzák magukat a látogatók. A látást, a hallást, érintést, szaglászt aktiválva gyönyörködnek a tájban, megölelik a fákat, belélegzik a fák, virágok illatát, hallgatják a vízesések, a szél hangjait. A gyógyteák pedig a gyógynövények ízével és gyógyerejével segítik a folyamatot.

A módszert az 1980-as években fejlesztették ki, de a japán kultúrának mindig fontos része volt a fák és a természet tisztelete. Ma már Magyarországon is részt vehetünk terápiás célzatú erdei kirándulásokban.



10 PERCENKÉNT FÉL KILO

ENNYITŐL SZABADULHATSZ MEG, HA NEM JÁRATOD FELESLEGESEN A MOTORT!

A környezetkímélő, fenntartható megoldásairól híres Svédországban járva sokfelé találkozhat egy furcsa táblával a messziről jött utazó. Tomgångskörning förbjuden! – hirdeti a táblán a felirat, és a hozzá tartozó kép is valószínűsíti, hogy valamiféle tilalomról van szó: áthúzott piros karikában egy füstölő kipufogójú autót ábrázol. De mit jelenthet, mi az, ami tilos? Füstölni az autóval? Ha jár a motor, és belsőégésű erőforrás hajtja az autót, akkor a kipufogó füstöl, nincs mit tenni. Vagy mégis?

♦ A fordítóprogramok sem visznek sokkal közelebb a megoldáshoz: nemhogy a Google Translate, de a fejlettebb, mesterséges intelligencián alapuló DeepL Translator szerint is az üresjárat az, ami tilos. A valóság ennél prózaibb és logikusabb: a felelősen gondolkodó svédek – illetve általában az egyes települések önkormányzatai, amelyek (ahogyan a magyar jogban, úgy Svédországban is) megtehetik, hogy az országos szabályoknál szigorúbb környezetvédelmi előírásokat alkalmaznak – a járó motorral történő várakozást tiltják. Néhol kategorikusan, tehát az a verdikt, hogy ha megállsz, akkor a motort is állítsd le! Ha nincs a felirat mellett egy kétjegyű szám, akkor nincs mérlegelés sem: fék, aztán slusszkuks. Ha viszont melléírnak egy számot, akkor várakozhatunk járó motorral, de csak annyi másodpercig, amennyit a tábla engedélyez.

A korlátozásnak van megfelelője az angol nyelvet használó országokban is („No running engines”), de az alapötlet svéd, és hogy mennyire hatékony, azt talán jól jellemzi, hogy a start-stop funkciót időközben a személygépkocsik jelentős hányadába beépítették. A sofőrön azonban továbbra is sok múlik (még a start-stopos autókban is, hiszen a funkció kikapcsolható). És nem is kell ahhoz

semmilyen központi vagy helyi előírás, hogy leszokjunk a járó motorral történő várakozásról: ilyenkor egy átlagos gépkocsi 10 percnél akár 0,5 kilogrammnyi szén-dioxidot is a levegőbe enged – különösen, ha bekapcsol a klíma és a motorhűtés –, méghozzá az esetek döntő többségében teljesen indokolatlanul.

Egyébként pedig egyrészt a motornak is jót tesz a pihe-nés – a túlpörgetett és túlmelegedett turbók kivételével általános szabálynak tekinthető, hogy a megállás utáni leállítás inkább használ, mintsem árt –, másrészt ennél fájdalommentesebb módja nem nagyon van annak, hogy havonta jó néhány kilogrammal csökkentjük a károsanyag-kibocsátásunkat, hiszen valójában nem kell érte lemondanunk semmiről.

Okos megoldásokkal a hétköznapi energiahasználat és szén-dioxid-kibocsátás csökkenése nem befolyásolja negatívan az életminőséget, sőt a komfortérzetünket is növelheti! Vagyis a cél nem az, hogy lemondjunk valamiről, hanem sokkal inkább az, hogy – a ténylegesen fölösleges kibocsátásokat elhagyva – nap mint nap csökkentjük az ártalmakat és a környezeti terhelést, és mindeközben hatékonyan járulunk hozzá ahhoz, hogy az életünk környezeti és gazdasági értelemben is fenntarthatóbb legyen.

A környezeti terhelés problémája a városban élve a legszembetűnőbb, hiszen a kényelmes városi életmódunkhoz számos magas károsanyag-kibocsátással járó tevékenység kapcsolódik. Jó hír, hogy a városi élet legtöbb területén van lehetőségünk arra, hogy csökkentjük a károsanyag-kibocsátást. Például egy olyan káros szokás, mint a dohányzás esetében is mérsékelhető a kibocsátás mértéke, hiszen a füstmentes technológiák lényegesen kevesebb káros anyagot bocsátanak ki, mint az égéssel és füsttel járó hagyományos dohánytermékek. A leszokásnál persze soha nincs jobb megoldás, de a le nem szokó felnőtt dohányzók számára kulcsfontosságú lehet a hiteles forrásból történő tájékozódás, hiszen minden apró lépés számít az ártalomcsökkentés felé vezető úton! ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

AMIKOR NINCS KEDVÜNK FŐZNI

Nem szokás leírni ezt gasztrócikkekben, de bizony ki kell mondani: főzni néha nagyon terhes. Mert éppen nincs hozzá kedvünk. Vagy időnk a gyerek és a munka mellett. Esetleg kifogytunk az ötletekből. És egyébként is, belefásultunk már abba, hogy nap nap után oda kell állni a tűzhelyhez! Na, ilyenkor tesz jó szolgálatot egy olyan szakácskönyv, ami inspirálni tud. Nekem egy 18. században élt magyar szerzetes munkája volt ilyen.

◆ Egész pontosan Simai Kristóf tanár, fordító, az MTA levelező tagja, az 1741 és 1833 között élt piarista hozott új lendületet konyhámba. Szerencsémre ugyanis ő még olyan köznapis témával is foglalkozott, mint a főzés. Lefordította (elsőként!) Molière néhány darabját (az ő munkája alapján készült az első magyar nyelvű színtársulat első előadása is), bejárta a fél országot tanárként Nyitrától Kecskeméten át Kőrmöcbányáig. Aztán 1795-ben úgy döntött, ideje összegyűjteni néhány receptet, amit igazán jó szívvel tud ajánlani az asszonyoknak. Leírni azt, hogyan készülnek a valóban ehető, tápláló, korszerű fogások. Merthogy akkoriban még mindig egy 1695-ben készült munkát forgattak a fakanálforgatók, ha inspirációra vágytak.

LÁTHATATLAN MUNKÁBÓL, LÁTHATÓ EREDMÉNYEK

Bámulatos, hogy ezt a hiányt észrevette Simai! Bevezetőjében pedig kitért a jó minőségű alapanyag beszerzésére, a tisztaság fenntartására, a körültekintően megtervezett főzésre, tehát még ilyen, látszólag apró-cseprő dolgoknak is felmérte a fontosságát.

Elgondolkodtató, hogy nemhogy nem nézte le a háziasszonyi teendőket, hanem látta az értéket ebben a munkában, a sok kis apróságban, aminek végeredménye egy-egy tál meleg étel az asztalon. Simai fáradozása mégis hosszú évszázadokig hiábavalónak tűnt: csak 2001-ben jelent meg nyomtatásban 601 receptből álló gyűjteménye. Az, hogy igazán happy end legyen a vége, rajtunk múlik. Tényleg kézbe kell venni a kötetet, meg kell főzni az általa feljegyzésre érdemesnek talált ételeket. Vajon lehetséges ez a 21. században?

SOKÍZŰ MŰLT

Jó hír, hogy Simai a ma emberének is olvasható, szép, igényes fogalmazással írta le a recepteket. Mértékességeket ugyanakkor többnyire nem ad meg (ez igazán csak a 20. század elejétől lett általános), ha mégis, akkor olyan régi fogalmakkal találkozunk, mint a lat, az icce vagy a meszely. Ezeket persze fél perc utánajárással lefordíthatjuk grammokra, decikre. Ahol pedig nincs megadva semmi, ott ízlés, tapasztalat, megérzés alapján dolgozhatunk. Alapanyagai javarészt ma is





ismerősek – némelyek éppen most tértek vissza a köztudatba és a konyhánkba. Felbukkan könyvében az akkor újonnan megismert kukorica, krumpli, paradicsom, paprika, a ma ismét divatba jövő fenyőmag, az endívia, a mogoróhagyma és a kókény. Ugyanakkor akadnak olyan, mára ritkaságnak számító húsfélék is a receptjei közt, mint például a birka, a fogoly, a kappan, a viza vagy a teknősbéka. Ezeket olvashatjuk ételtörténeti érdekességként, vagy kicsit átdolgozva az eredeti receptet, ötletet meríthetünk belőle más alapanyaghoz. Hiszen szabadon változtathatunk ezeken az ételeken, saját ízlésünknek, lehetőségeinknek megfelelően alakíthatjuk azokat. Levesek, tojásos és zöldséges étek, becsináltak és tésztával fedett pástétomok (pitének hívnánk ma ezeket a sós, húsos fogásokat), két- és négylábú, sőt, láb nélküli vízi állatok húsából készült ételek, gazdag mártások, ötletes saláták, befőttek, háziilag készíthető fagyaltok és sütemények várják az újbóli felfedezést.

ZÖLDBAB ÉS PONTY

Ha nincs kedvünk hosszan főzni, egy kiadós saláta jó szolgálatot tehet. Simaitól a rácbasaláta néven jegyzett tetszett meg. A zöldbabot megfőzzük, leszűrjük. Előzőleg tejbe áztatott szardellát elkeverünk három főtt tojás sárgájával, vajjal. Ő ezt mozsárban ajánlja elvégezni. Formáljunk ebből a keverékből articsókát (ehhez nem muszáj ragaszkodni), és tegyük a bab közepébe,

majd – ahogy Simai írta – öntsük nyakon ecet és olívaolaj keverékével. Mint megjegyzi, sült ponty mellé jó ízű. Gyorsan odalopoztam hát a halas receptekhez, és nem kellett csalódnom: itt is olvashatunk néhány apró trükköt. Az első, hogy a halat majorannaággal fűszerezi. Persze ehhez jó, ha van egy kis fűszerkertünk, de ennek hiányában érdemes próbát tenni a szárított majoranna és a ponty párosával is, újszerű, izgalmas végeredményt kapunk a ritkán használt fűszer és a többnyire karácsonyra száműzött alapanyag kettőséből. Most nemcsak időben, műfajban is nagyon távol vagyunk a decemberi pontypatkótól, hiszen Simainál a hal forróra hevített, rostélyon sül, vajjal kenve. Kerti grill hiányában persze serpenyőben vagy a sütő grillrácsán is készíthetjük, filéből. A harmadik trükk pedig, hogy a húst előzőleg jól megsózta, és csak az elkészülte után szórta meg borssal. Nagyon friss, nagyon gyors, a salátával kiegészülve pedig igazi tavaszi ételt kapunk. Ráadásul nem muszáj mindig ragaszkodni a 18. századi recepthez, egyes elemeit szabadon variálhatjuk. Használhatjuk csak a szardellamártást például friss fűszerrel és salátafélékkel. Máskor főtt krumplihoz vagy gyufaszálra vágott répa, zeller, alma keverékéhez. Ha a pontyot túl zsírosnak találjuk, az eredeti zöldbabos salátát adhatjuk süllővel, csirkemellel. Ha viszont még kiadósabbat szeretnénk, egy szelet steakhez is jól illik. Simai receptgyűjteménye így válik újra élővé, és így tud színt vinni a mindennapok egyformaságába. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

KULTÚRÁK PÁRBESZÉDE A KIFUTÓN

A Budapest Central European Fashion Week évente kétszer megrendezett divateseményeinek köszönhetően már nemcsak a hazai, hanem a szomszédos országok tervezőinek munkáiba is beleláthatunk. A szezonnyitó, hazai divathétén ezúttal két szlovák és két lengyel tervezői márka bemutatója színesítette a palettát.

◆ A Magyar Divat & Design Ügynökség rendezvényén idén négy tervező négy ikonikus fővárosi helyszínen mutatta be kollekcióit. A Nemzeti Táncszínház, a Magyar Nemzeti Múzeum, a Néprajzi Múzeum és az ELTE Egyetemi Könyvtár és Levéltár változatos terei különleges kulturális élménnyé emelték a divatprezentációkat felvonultató eseményt.

Petra Kubíková fiatal szlovák divattervező, a Nemzeti Táncszínház napfényes terének lépcsősorain vonaltatta fel különleges szabászati megoldásokkal készült öltözékeit. Munkáinak jellemző elemei a formák stilizálása, az egyszerűség, a kombinálhatóság és a letisztultság. Gyakran merít inspirációt a japán kultúrából, szereti Tokió hangulatát, a távol-keleti zenéket és a művésztörténeti összefonódásokat. Petra alkotói folyamatát az alapanyagok, azok használhatósága, formálhatósága határozza meg. A több nemzetközi díjjal kitüntetett tervező előszeretettel fordul olyan természetes anyagokhoz, mint a gyapjú, a pamut és a bőr.

A magyar fővárosban is bemutatott öltözéksor a Line nevet kapta. A limitált női ruhakollekció témája a vonal. Ezt nem egyszerűen a vonalas struktúrájú, egyedi

mintázatok révén jeleníti meg, a ruhadarabok szabásvonalán keresztül is kirajzolódik egy központi vonal, amely az egész kollekción végigvonul. A Line végtelen görbeként összeköti az egyes ruhadarabokat is. Az elmélyülésre invitáló ruhaalkotási folyamaton keresztül a tervező a vonal kifejezési lehetőségeivel a textil, a kompozíció, a színek és a szerkezetek nyelvén beszél. A divatfilozófiai alkotás eredménye egy artistikus, kulturális hivatkozásokat idéző, modern és elegáns öltözéksor.

A Szczygiel lengyel márka a Néprajzi Múzeum felső szintjének természetes fényel játszó terében mutatta be színes öltözéksorát. A magát modern és fenntartható jelzőkkel azonosító brand a nagybetűs fashion és a futurisztikus elemek keverékét hozta el. Az újrahasonosítással és zero waste, azaz nulla hulladékkal készített öltözékek limitált számban érhetőek el. A tervező, Ania kezei alatt bravúros egységgé áll össze az anyagok és stílusok változatossága.

A Think nevű új kollekciót a Glitter című rövid tévésorozat ihlette. A Gondolkodj címet is ezért kapta, mivel az alkotó fontosnak tartja a visszatekintést a történelmi időkre. A tévésorozat három elszánt nőt követ, akik

Kép: HFDA / The Sparkle Content





PETRA KUBÍKOVÁ

SZCZYGIEL



1976-ban a lengyelországi Sopot nevű tengerparti helyen a társadalmi és politikai változások között küzdenek, miközben függetlenségre, anyagi szabadságra és szerelemre vágynak. Mivel a cselekmény a 70-es években játszódik, benne van a korra jellemző diszkóhangulat is. A vibrálóan színes kollekció sokoldalú megoldásai a legapróbb hulladékot is felhasználják. A tervező használja a patchwork technikát, és egyedi vágásokat alkalmazva dekoratív csíkokat és öveket hoz létre. Az eredmény egy izig-vérig nőies, modern öltözéksor.

A divathét záró programjainak az ELTE Egyetemi Könyvtár és Levéltár adott otthont, ahol a magyar alkotók mellett a szlovák Petra Kovacs és a Rad Duet lengyel tervezőpárosa villanyozta fel a fáradó közönséget.

Petra Kovacs a Pozsonyi Képzőművészeti Akadémián végzett, divatmárkáját, a Petra Kovacsot az akadémián folytatott tanulmányai alatt, 2016-ban hozta létre. Fontosnak tartja az előzetes kutatómunkát, mivel

divatkreációin keresztül reflektál a társadalmi kérdésekre. Az önirónia és egyfajta szatíra különleges stílust kölcsönöz a munkáinak, tulajdonképpen ez a védjegye. Minden alkalommal történetet mesél, romantikus szemzőgből, nagy adag viccel és egy csepp keserűséggel.

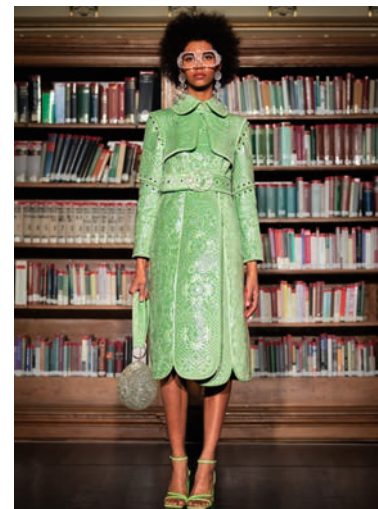
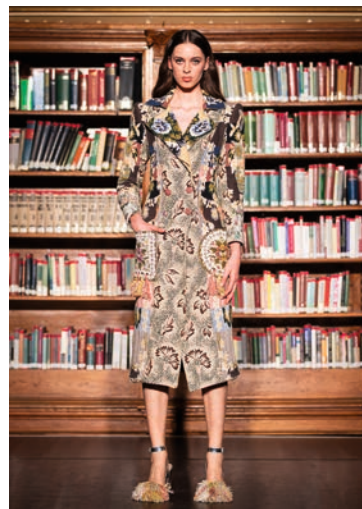
A most bemutatott Who Cares kollekció a globalizált világnak tart tükröt, a sokféleséget mutatja meg. A neonszínűvel kombinált tweedkabától a narancs árnyalatokkal tarkított lila gyapjúkeverék kabáton át így jutunk el a fémes fóliaruháig, dzsekikig, kabátokig, miközben a kétezres évek Barbie hangulata mellett a shell kagylós blúzzal például Vénusz alakja is felidéződik. A dzsörzé, fekete ruhát perzsa mintázatú táskával kiegészítve a régi korokat a mai shopperekkel ötvözi.

Az est legnagyobb meglepetése a Rad Duet tervezőpárosa volt, Maciej Józwicki és Juliusz Rusin. A márkát 2017-ben alapították a tervezők a lengyelországi Poznańban. Ihletőjük a lengyel kultúra, identitás, a társadalmi



PETRA KOVACS

RAD DUET



változások, a történelem és a kapcsolódó sztereotípiák. A tervezési munka során gyakorlatias megközelítéssel dolgoznak, aminek köszönhetően egyedi megoldásokat ötvöznék régi kézműves technikák felelevenítésével. Az anyagokat is rendszeresen maguk készítik vagy módosítják; szeretnek szokatlan materiákat használni, gyakran hasznosítanak újra régi szöveteket is.

Az Irena néven bemutatott öltözéksor egy nagyobb sorozat darabja, amely a lengyel történelem viszonyait idézi meg. Ezúttal a Lengyel Népköztársaság korszakával foglalkoztak, különös tekintettel a 70-es évek esztétikailag ellentmondásos szakaszára. Konceptuálisan a kollekciónak három részre oszlik: az első társadalmi kérdések inspirálták, a második rész a „hétköznapi”, otthoni, mindennapi életéről szól, az „illuzórikus rész” pedig kristályok köré épülő, elbűvölő szilletteket tartalmaz. A kollekciónak inspirációul szolgált az Andrzej Wajda által rendezett filmek is. Az Irena

öltözéksor vezérmotívuma az inowrocławwi Irena üvegyárból származó kristályüveg. Ez a többenél nehezebb és tökéletesen átlátszó üveg a gyönyörű csiszolásoknak köszönhetően rendkívüli fényhasító képességgel rendelkezik. A kollekciónak a kristály egyedi mintázás és öntvény formájában jelenik meg, amit a tervezők maguk terveznek és öntenek. A kollekciónak uraló bézs ruhát több ezer kézzel varrott kristályöntvény borítja, ami két év munkája. A szilletteket kézzel öntött szemüvegek, táskák, csatok, övek, gombok és egyéb részletek egészítik ki.

A hétköznapi életet bemutató részben találunk újrahasznosított kanapé-ágytakarókból készült darabokat, paplanba ágyazott kapucnis pufferdzsekit vagy selyem nappali ruhát flitteres kapucnival. A kollekciónak epilógusa a választási kabát, amit újrahasznosított farmerből készítettek, több száz himzett zsebbel, hurokkal és repedésekkel. Ezekbe szavazókarttyákat helyeztek, ezzel hívva fel a figyelmet a szólás- és választási szabadságra. ♦

Kép: HFDA / The Sparkle Content



pesti.

TENNESSEE WILLIAMS

Macska a forró bádogtetőn

rendező **Valló Péter**

bemutató | **2023. március 11.**

előadások | **március 21. | k | 31. | p |**

| **április 12. | sze | 15. | szo | 30. | v |**

| **május 3. | sze | 9. | k | 18. | cs | 26. | p | 27. | szo |**

| **június 2. | p |**

A Magyar Köztársaság
Kulturális és Innovációs Minisztérium
#BudapestiHázak #Magyarország
Kulturális és Innovációs Minisztérium



BUDAPEST

www.vigszinhaz.hu



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

SOROZAT –
TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

A házasság monumentális épülete

A kékszakállú herceg vára
Magyar Állami Operaház
Bemutató: 2018. május 24.
Felújítás: 2023. március 16.

Színházi háttértörténeteket szeretnék mondani a színpadi valóság nézők szeme elől eltakart oldaláról, abban a reményben, hogy ez a perspektíva hozzásegít a shakespeare-i mondat újragondolásához, miszerint *színház az egész világ.*

◆ Felújított előadás a felújított Operaházban Kasper Holten rendezésében. Bár Bartók művének 2018-as bemutatója az Erkel Színházban volt, most ugyanaz a rendezés az 1918-as ősbemutató terét, az Operaházat töltheti be. Ahogy a darab játékmesterét, Toronykőy Attilát árnyékként követem a patinás épület közönség elől elzárt, zegzugos folyosóin, hirtelen ott állok az Operaház színpadán. Egészen valószínűtlen élmény: a megnyíló tér tágas és ragyogó, lélegzetelállítóan szép. Hirtelen megnő a méltóságom, talán kicsit meg is emelkedem.

Ez a pillanatnyi meghökölés jobban átélhetővé teszi, amikor valamivel később Bretz Gábor arról beszél, milyen megrendítő volt a milánói Scalában énekelni a világkarriert befutó magyar operát. A népszerű énekes pontosan tizenhét éve éneklé Kékszakállú szerepét, de megunhatatlan a számára. Emlékeiből előkerül édesapjának egy kedélyes mondata, amit gyerekként sokat hallott hétköznapi szituációkban: „Nyisd az ajtót, Kékszakállú!”

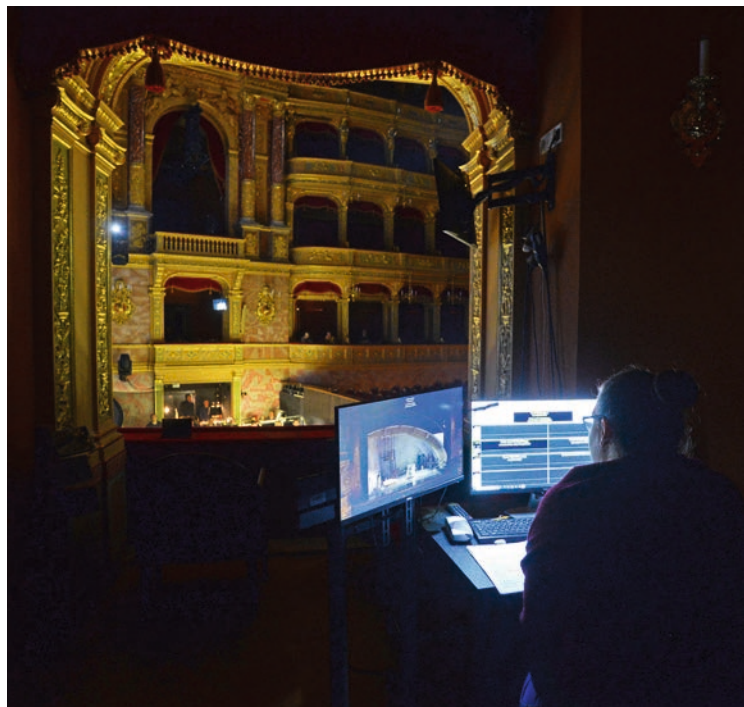
A kettős szereposztás másik Kékszakállúja, Pallerdi András szerint valamennyire minden férfi együtt él ezzel a szereppel. Valóban a férfi lélektani metszetét mutatja meg a kétszereplős mű – ez az előadás pedig a házasság dinamikáját segít átgondolni. Másrészt az opera bemutatójának századik évfordulójára készült előadásban találkozott először a dán rendező, Kasper Holten koncepciójával, amelyet most felújítanak. Holten lendületesen nyúlt a műhöz, egészen mai, realista olvasatot adva Kékszakállú és Judit történetének: egy huszonöt éves házasságba kapcsolódhattak be a nézők a hatalmas, zúgó férfihangra: „Megérkezünk!” A vár a férfi maga. A lelke. Az ajtók, amelyek mögé a kíváncsiságtól hajtva Judit betekintést kér, titkokat rejtenek, a férfiélet addig szerzett sebeit – a hét ajtó mögött a kínzókamra, a fegyveres ház, a kincses kamra, a virágos kert, Kékszakállú birodalma, a könnyek tava, a régi asszonyok terme rejtezik.



Az Operaház díszletfestő műtermének pontos mása jelenik meg a színpadon

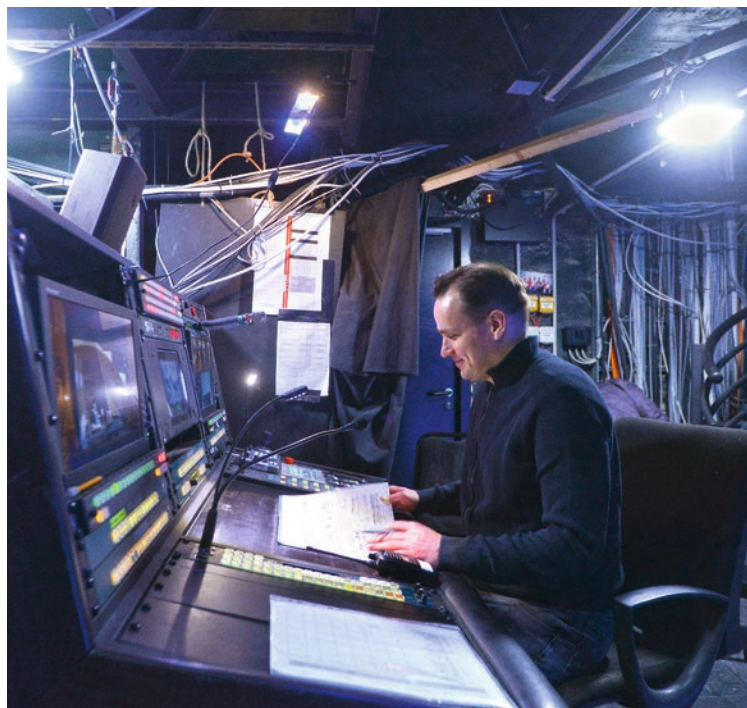


Bretz Gábor 17 éve énekl a Kékszakállút- bölcsebben, érettebben, lassaban





Bretz Gábor és Vörös Szilvia – amikor még a darabban megjelenő kapcsolat visszafordítható



Rengeteg apró technikai részlet szükséges az előadás sikeréhez



„Lásd, ez az én birodalmam...” – éneklő Pallerdi András

A három pozitív életlenyomat – amelyeket a harmadik, negyedik és ötödik ajtó rejt – kulcsait Kékszakállú önként és egyszerre adja oda a feleségének. Az ötödik ajtó zenei és drámai csúcspontján érezhető, hogy itt valóban lehet(ne) élni. Ahogy a huszonöt éves házasságban is – vagy ebben az új szereposztásban a fiatal Vörös Szilviára optimalizálva: három-négy év házasság után is. A döntés a nő kezében van: sebeket tép fel, vagy élhetőnek ismeri el a „birodalmat”?

Vörös Szilvia harmadszor éneklő Juditot, de ilyen rövid időn belül is érlelődött benne a szerephez való viszony. Figyelem őt a próbaterebben, és lenyűgöz a természetessége. Súlyos szerepet énekel energikus, friss könnyedséggel. „Ne kis helyen próbáld, mert benned több van!” – segíti a térhasználatot Toronykőy Attila. Szilviának minden mozdulata energikus és pezsgő. Egymás után kétszer éneklő végig a szerepet a Kékszakállút alakító két énekes oldalán – mintha két különböző előadást látnék, csodálkozom rá a személyiségek és hangok dinamikus egymásra hatására.

A próba instruálási szünetében Szilvia pontosít a zenei sűgő, Lengyel Gábor segítségével, közben a korrepetitor, Doman Katalin nyújtóztatja a tagjait. Szeretem nézni a produkció nagy tudású, de alázatos résztvevőit, akik a nézők szeme elől rejtve vannak, a munkájuk nélkül azonban nem lenne előadás. A felújítás a játékmestertől kér a legtöbb alázatot: végig kell vezetnie az énekeseket a valaki más által álmodott úton.

A próbahelyszínül szolgáló házi színpad, ahol észrevétlenül igyekszem megfigyelni a művészi munkát, az Operaház tetőterében lévő egykori díszletfestő terem, amely öt éve a dán rendező fantáziáját is megragadta. Olyannyira, hogy a szintén dán díszlettervező, Steffen Aarving a színpadra is ennek a térnek az akkori pontos mását alkotta: boltív alatti műteremlakást álmodott színpadra, hatalmas ablakokkal, ahol árad be a fény.

A tér világos – viszont a bizalom hiánya a házaspár dialógusának előrehaladása közben egyre inkább sötétíti a kapcsolatot.

Kékszakállú mondatai több mint húsz éve zúgnak a fejemben (az ember kénytelen komolyan venni, ha néven szólítják). A folyamatos küzdelemhez, hogy jobban értem a férfi–női kapcsolat dinamikáját, ez az előadás is hozzáteszi a maga puzzle-darabját. Távozóban hallom Pallerdi András szavait: pedig csak szeretetre lenne szüksége. Ahogy azt Jézus értette.

Bartók Béla darabja 1911-ben készült a Lipótvárosi Kaszinó őszi operapályázatára, amelynek zsűrije csak ennyit fűzött hozzá: „A darab játszhatatlan.” Ennek hatására egyébként Bartók évekre visszavonult a nyilvános tevékenységtől. Kodály Zoltán viszont kitörő örömmel üdvözölte: „A nyelv felszabadításának, a természetes hanglejtés zenévé fokozásának útjára lépett Bartók, s ezzel nagyban előre vitte egy magyar recitatív stílus kialakulását. Ez az első mű a magyar operaszínpadon, amelyben az ének elejétől végig egyöntetű, ki nem zökkenő magyarsággal szól hozzánk.”

A bemutató után az Operaházban valósult meg kevésbé a világégés előtt, 1918. május 24-én. Haselbeck Olga, az első magyar Judit így emlékszik vissza a Kékszakállú próbáira: „Tango Egisto karmester kiparancsolta a próbáról a korrepetitort azzal, hogy nem tud zongorázni, és nagy garral Bartókot ültette a zongorához, akivel néhány ütem után szintén közölte: »Bartók, sie kennen auch nix!«” Bartók rendkívül szerény, finom ember lévén csak mosolygott a háttérben. Végül az olasz karmester Fleischer Antal játékkal már nem volt elégedetlen. ♦



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

KÉP –
KATONA LÁSZLÓ

A CSODÁKBÓL HAZATALÁLNI A TELJES CSODÁTLANSGBA

Hegyi Balázs új könyve, a „Bárhol, magaddal” esszék és szépirodalmi írások sokszínű szövevénye. Előszavában így fogalmaz egybegyűjtött írásairól: „szavak téblábolása”, „ögyelgés a dolgok között”. És valóban, az olvasó meglepve tapasztalja, milyen természetesen hagyja a gondolatait kúszni vagy szökellni egyik dologról a másikra, saját belső figyelme vezérlésével, nem követve a hétköznapokban elvárt földhözragadt racionalitást.

- ◆ – **Írásait olvasva átjárt valamifajta intellektuális szabadságérzet: milyen jó, hogy nem köti gúzsba a figyelme és gondolatai irányát az elvárt racionális logika!**
 - Talán mert maga az élet se a tőle elvárt racionalitás logikájának a srófjára működik. Így, a dolgok mélyebb logikáját magába foglaló, de azon jócskán túlmutató dolgok megismerését olyasféle figyelem teszi lehetővé, ahogyan a csecsemők és kisgyerekek tanulják meg a világot és a nyelvet. Még mielőtt szavakba tudnák foglalni. Ekkor még az egymást átszövő valóságot a maga egészében engedjük át magunkon. Úgy fogadjuk be, ahogyan az van, anélkül, hogy megszűrnénk. Ennek a gyűjtőhelyét szívesen nevezem „a szavak előtti ártérnek”. Igazából ehhez a gyűjtőhelyhez kapcsolódó figyelmünk jelenti a kiindulópontját minden észleletünknek. Engem is erőteljesen meghatároz. Ide ereszti bele aztán a gyökereit az írással való bibelődés. Az észleleteinknek ezen a szintjén nincsenek még előre gyártott szavaink, amelyekbe belegyömöszölhetnénk a tapasztalatainkat – amikor azonban mégis szavakat kell találnunk, hogy kifejezésre jussanak, a szó ránk talál. Ez egy csodálatos paradoxon: nincsenek igazi szavaink, miközben minden közhasznú szó, amelyet rongyossá használunk, mégis alkalmasnak mutatkozik arra, hogy – például egy versben – megszólaltassa, szemünk elé ugrassza a dolgokat. Ahogy egy őz ugrik utunk elé a sűrűből, váratlanul.

”

**A csodának a lelki
égyedfejlődésben
katalizátorszerepe van.**



– Van egy nagyon kedves novella a kötetben, „A csodalámpa”, amelynek kisfiú főszereplői egy lapos elemre kötött karácsonyfaégő fényében csodálkoznak rá a világra. Ezt a hétköznapi csodát édesapjuk hozta létre, aki „tudja, mi az a gyerekboldogság”. Ez csak fikció, vagy az ön gyerekkoráról szól?

– Életrajzi írás, egy nagyon szép gyerekkori élményem. Arról, hogy milyen egyszerű dolgok tudnak teljességérzést adni. Papám a fürdőszobában meleg otthonosságot tudott teremteni egy ilyen kicsi és pofonegyszerű technikai konstrukcióval. Ez egyáltalán nem öncélú hatáskeltés volt a részéről, hanem pontosan tudta, mit okoz; mi, a gyerekei ennek a fénynek a teremtő csodáját vittük aztán onnan tovább a játékunk világába.

”

A lélek sötét éjszakája:
amikor az istenkapcsolatot
sztrók éri.

– „A zene bűvöletében” című esszéjében annyi szeretettel, csodálattal és megértéssel ír a zenéről, a zenészekről, amihez hasonló ritkán lehet olvasni. Milyen kapcsolata van a zene világával?

– A Don Bosco Ifjúsági Ének- és Zenekarnak, a budapesti Egyetemi templom zenekarának lehettem annak idején egyik alapító tagja, első hegedűse és kórusénekes. Hajszál híján zenei pályára léptem.

”

A nagy emberi alaptapasztalatok

lényegében paradoxonok, talányos önellentmondások.

– Merész és nagy képi erejű hasonlatokat használ, és úgy ír le paradoxonokat is, mint a világ legtermészetesebb jelenségeit: a zene a vendéglátó, aki önmagát hordja körbe tálcán, Isten pedig keresésünk tárgya és társa egyszerre. Tapasztalja, hogy a valóságban működnek a paradoxonok?

– A nagy emberi alaptapasztalatok lényegében paradoxonok, talányos önellentmondások. Egyetlen jelenségnek sokrétegű tartalma, így olvasata is létezik egyszerre. Ezek a leggyakrabban ravaszul ellentmondanak egymásnak, miközben egyet alkotnak. Így létezik egyfelől a természettudományos megismerés mint a valósággal való érintkezésnek a letapogatása, és létezik másfelől például az esztétikai megismerés: amikor a dolgokat képekben és paradoxonokban tudjuk igazán nyakon csípní. Szintetikus, mindent magába foglaló tartalmuk valamennyi szétszedhető részletüknél messze igazabb. Egy József Attila-vers pillanatképe például, amelynek hallatán felvillan az a rengeteg, ott szunnyadó mögöttes kép, ami „feltelíti” az eredeti, szikáran egyszerű és pontos szavait.

– „A lélek sötét éjszakája” speciális spirituális téma a valláson belül. Ön úgy írja le ezt az állapotot, mint „amikor az istenkapcsolatot sztrók éri”: mintha elveszíténénk, mintha újra kellene tanulni. Sok hívő nem akar ennek a létéről tudomást venni, vagy szégyennek tekinti, ezért is hatott döbbenetesen, amikor Teréz anyáról kiderült, hogy ebben a nehéz spirituális állapotban élt és dolgozott évtizedeken át. Miért foglalkoztatja ennyire?

– „A lélek sötét éjszakája” nem egyszerűen lélektani krízis, nem is merő halálszorongás, nem is orvosi depresszió, bár néhol kísértetiesen hasonlít ezekre, hanem tartalmára nézve alapvetően spirituális valóság, amelyben az Istennel való kapcsolatunk kerül váratlanul veszélybe. Kiesik az ellenőrzésünk alól. Az a tapasztalatom, hogy ebbe az állapotba maga Isten visz bele minket azért, hogy kiderüljön, eddig mire volt elég a hitünk, és mire nem. Sok, ebben a mederben zajló sorsalakulást végigkísérve

szemtanúja lehettem, hogy egy bizonyos hitbeli érettséget elérve – amikor valaki már nem „üzleti kapcsolatban” van Istennel („jó az Öreggel jóban lenni”), hanem a legfőbb jót jelenti számára Isten fizikai tapasztalat nélküli jelenléte –, az embert hogyan tudja ez az „éjszaka” újjászülni Istennel való kapcsolatában, miután átjutott rajta. Egyfajta szülőcsatorna, amely a halál és föltámasztás kicsinyített másaként mutatja magát. A halál valódi: meghal az Isten-kapcsolatunk a lélek sötét éjszakájának mélyén, ott, ahová úgy érkezik és koppan az ember, hogy annál lejjebb már nem eshet; ez a spirituális kétségbeesés végső pillanata, amikor onnan még nem belátható, hogy az a legfőbb Jó, akinek az elvesztését félti és megéli, mindközben végig ott van vele. A spirituális krízisen szerencsésen átjutott ember aztán kibukkanva újjászületik, és onnan visszatekintve megsejti, mit járt be addigi útjával. Ez az elvesztés és újratalálás mintha azzal a céllal történne velünk, hogy a lélek ezen keresztül egy magasabb iskolájába léphessen. A megérkezés kapuján a kilincs is, a kulcs is túldoldalt van, amit valaki végül kinyit előttünk. Az méghozzá, aki végig ott volt, és akinek nincs szüksége arra, hogy kulcsokkal bíbelődjön.

– Olvasva a könyvét, elgondolkodtam azon, amit a csodákról írt: „Az igazi csodák mindig nagyon személyesek.” Hordozórakétákhoz hasonlítja a megtapasztalt csodákat, amelyeknek az a dolguk, hogy Föld körüli pályára állítsanak bennünket, vagyis „a csodákból hazataláljunk a csodátlanságba”. Ezek szerint a lélek magasabbrendű állapotában már nincsenek csodák?

– Ez úgy tűnik, szintén a spirituális egyedfejlődés pedagógiájához, lépcsőházához tartozik. A csodák, ha igazán megtörténnek, arról adnak személyes bizonyosságot, hogy van egy rajtunk túli „nagyobb”, amely messze több lehetőséget tartogat számunkra – sőt, részesít is bennünket belőle olykor –, mint amit valaha feltételeztünk volna róla. A csodának a lelki egyedfejlődésben katalizátorszerpe van. Aktiválási energiát visz be, de ha eljuttat a végéhez, már nincsen ott. Belép, segít, majd kilépve eltűnik. Így a csoda, saját kóstolóján keresztül azon igyekszik, hogy elvigyen bennünket a csodátlanság szívéig, annak mindent betetőző igazáig. A csodátlanság: saját halálunk kapujának kiteljesedésre hivatott, innesső küszöbe. Ahol az emberről már minden lefoszlik, meztelen, semmit nem vár el, nem is követel. Sem másnak, sem önmagának. Itt hazatalálhatunk abba az állapotba, ahol maga a csodátlanság lesz a csoda. ♦

**Hegyi Balázs: Bárhol, magaddal.
Képmás Kiadó és Prae Kiadó, 2023.**

KIHIRDETTÜK A HIGHLIGHTS OF HUNGARY 2022-ES ÉVADÁNAK GYŐZTESEIT!

Köszönjük, hogy idén is velünk voltál!

További információ:
a www.highlightsofhungary.hu
weblaldalon



Hass, alkoss,
gyarapíts **!**



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE



Feltámadás, lélekekemelés

Különleges előadásokkal készül a húsvétra az Operettszínház. Az április 7-i, nagypénteki *Feltámadás* koncerten fellépnek a teátrum népszerű művészei: *Fischl Mónika*, *Ninh Duc Huang Long*, *Süle Dalma*, *Vadász Zsolt* és *Pete Ádám*, a Budapesti Operettszínház Zenekara és Énekkara, valamint a Kodály Zoltán Magyar Kórusiskola növendékei. A műsor első részében klasszikus alkotások részletei csendülnek fel, azt követően pedig Webber *Requiemjét* hallhatja a közönség. A koncertről **Fischl Mónika** Liszt Ferenc-díjas színművészt kérdeztük.

◆ – „Az Operettszínház folytatja lélekekemelő misszióját” – áll a sajtóközleményben. Könnyen megtaláltad a helyed ebben a küldetésben?

– Igen, mert hiszek abban, hogy nekünk, színházi embereknek fontos és jó bekapcsolódnunk a munkánkon keresztül az emberek ünnepi készülődésébe.

– A Feltámadás koncerten előadjátok Andrew Lloyd Webber *Requiem* című oratorikus művét is. Mi teszi ezt a darabot különlegessé?

– Webber az egyik kedvenc zeneszerzőm, aki ezt a művét az apja halálának az emlékére írta. Sajnos az én életemben is eljött ez a fájdalmas pillanat: az édesapám, akivel nagyon szoros volt a kapcsolatom, decemberben hagyott itt minket, ezért is érzem most még közelebb magamhoz ezt az éteri zenét. Tudom, hogy ő most is, ahogy eddig is, hallgatni fogja.

– A többi fellépő hogyan segíti azt, hogy a darab a közönség szívét is megérintse?

– Ez a Requiem nagy lehetőség az Operettszínház életében. A repertoárunk széles, a koncert első felvonásában klasszikusokat adunk elő: Bach János passióját, Liszt Krisztus oratóriumát, Mozart C-moll miséjét, illetve Kodály-műveket is hallhat a közönség, ez a félklasszikus Webber-vonal pedig új szintet hoz a programba. Az Operett zenekara és énekkara mellett a Kodály Zoltán Magyar Kórusiskola két növendéke is részt vesz a Requiemben. Ez a darab nekik is jó lehetőséget teremt arra, hogy mind érzelmileg, mind technikailag megmutassák, hogy mi van bennük.

– Szerinted mit fogsz látni a közönség arcán taps közben?

– A Webber-darabot novemberben a szentmise részeként mutatta be a teátrum az Avilai Nagy Szent Teréz Plébániatemplomban, ami szakrális élmény volt. Most az Operettszínház nagyszínpadán adjuk elő a darabot, így a hatás is kicsit más lesz, de kíváncsian állok elébe, és nagyon remélem, hogy ugyanolyan csodát fogunk átélni a közönséggel nagypénteken, mint novemberben. ◆

KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár
Testórpalota, Vetítőterem
Budapest, 1013 Ybl Miklós tér 2-6.



Április
05.
19:00

SZEMBENÉZÉS A HALÁLLAL ÉS AZ ÉLETTEL

Az időskor életfeladatairól beszélgetünk
Cserhalmi György és Dunai Tamás
fanyarhumorú kettőse után.



Film: Végtelenben kettő,
(14 perc) R.: Pinczés Dávid
Szakértő: Polus Enikő,
mentálhigiénés szakember,
a Me-Se-Kő Mentálhigiénés Segítő
Központ és MESEKŐ Alapítvány
alapítója, ügyvezetője
Vendég: Pinczés Máté,
pszichológus, a film alapjául
szolgáló novella szerzője



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött,
a belépő személyenként egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



JÉGKORSZAK

A MAGYAR
TERMÉSZETTUDOMÁNYI
MÚZEUM
VÁNDORKIÁLLÍTÁSA

2023. Február 18-tól
2023. Április 23-ig



Mindszentyneum
Zalaegerszeg
Batthyány Lajos utca 4-6.



JEGYÁRAK:
GYEREK: 800Ft, FELNÖTT: 1600Ft
CSOPORTOS BEJELENTKEZÉS: 92-999-322
WWW.MINDSZENTYNEUM.HU



„Nem az a fontos, ami elválaszt, hanem az, ami összeköt”

Van egy tevékenység, amelyben nincsenek határok, korra, nemre való tekintet nélkül képes összekötni minket, embereket, és mosolyt csalni az arcunkra. Belefeledkezve nem számít semmi, csak az élmény és az öröm, amit átélhetünk általa. A játék minden korban része az életünknek. Fő színterén, a játszótéren a különbségek eltűnnek, az élmények azonban megmaradnak.

◆ A JÁTÉK ÖSSZEKÖT

A Szerencsejáték Zrt. felelős állami vállalatként kiemelt figyelmet fordít a fogyatékossgal élők társadalmi integrációjának ügyére, éppen ezért indította útjára 2017-ben „A játék összeköt!” elnevezésű országos kezdeményezését, amelynek lényege, hogy Magyarországon egyedülálló, befogadó, akadálymentes és mindenki számára használható játszótereket épít. Az így létrehozott speciális terek közösen megélt, önfelelt pillanatokat biztosítanak ép és fogyatékossgal élő gyermekek számára egyaránt. A program keretében eddig összesen 22 inkluzív játszótér épülhetett meg a játékosok közvetett segítségével, a Nagykarcsony sorsjegy bevételeinek egy részéből.

„Társadalmi felelősségvállalásunk középpontjában már 20 éve a fogyatékossgal élők társadalmi és munkaerőpiaci integrálása áll, hiszünk abban, hogy nemcsak a fizikai, hanem a gondolati akadályok lebontása is szükséges. A közös játék és a közös élmények észrevétlenül, játszva hozzájárulnak a gyermekek, akik az így kialakuló személyes kapcsolatoknak köszönhetően egymást megismerve együttműködőbb, a fogyatékossgal élők problémáira nyitottabb felnőttekké válhatnak” – nyilatkozta a programról Panulin Ildikó, a Szerencsejáték Zrt. szövívője.

„A játék összeköt!” befogadó játszótérépítés program mottója: „Nem az a fontos, ami elválaszt, hanem az, ami összeköt”, mindez hűen kifejezi a célt, hogy a biztonságosan használható, akadálymentesített játszótéren a fogyatékossgal élő és ép gyerekek együtt játszva, szinte észrevétlenül tanulhassák meg egymás elfogadását. A kezdeményezés erejét mutatja, hogy a program keretében a gazdagon felszerelt, a mesék világát idéző játszótérek révén 2022 év végére már közel húsz ezer gyermek ismerheti meg a korlátoktól mentes játék élményét.

MITŐL TÖBB, AMI INKLUZÍV?

Az egyetemesen tervezett játszótérek befogadó, inkluzív, mindenki számára tervezett közösségi tereként nem pusztán akadálymentesítési megoldásokat kereső, hanem proaktív gondolkodásmódot feltételező tervezési metodussal létrehozott projektek is. A játszótéren megjelenő játszótéri elemek olyan, az együtt játszás lehetőségét biztosító játékok, amelyek nem feltétlenül speciális kialakításúak, de hozzáférhető játékelményt biztosítanak, megfelelő eszközkészítéssel, burkolattal, megközelítési felülettel, akadálymentes közlekedési pontok biztosításával.



„A játék összeköt!” program évről évre egyre komplexebb, második fázisában több újdonságot is bevezettek: egyrészt bővült és komplettebbé vált a játszóterek tartalma, másrészt minden hely külön tematikát kapott testreszabott játékokkal. Emellett az esztétikusabb megjelenés érdekében a vállalat kiemelt figyelmet fordított a környezet formálására, növények ültetésére, illetve a kiegészítő és díszelemek elhelyezésére is. A játszóterek többségében álló vagy kerekesszékes használatra alkalmas homokozóasztalok, fészekhinták találhatóak, amelyeket kialakításuknak köszönhetően mozgásukban korlátozott gyermekek is bátran használhatnak, valamint akadálymentes házikók, amelyeket rámpán lehet megközelíteni.

MÉG MAGASABB SZINTRE EMELVE

A kezdeményezés 2022-ben újabb szintet lépett, hiszen a világ- és Európa-bajnok, olimpiikon vízilabdázó, Drávucz Rita „A játék összeköt!” program jószolgálati nagyköveteként csatlakozott a nemzeti lottótársaság azon küldetéséhez, hogy előmozdítsa a fogyatékosággal

élők szélesebb körű integrációját. Az olimpiikon kislányánál két éves korban diagnosztizálták a Charcot-Marie-Tooth (CMT) betegséget, egy ritka, genetikai rendellenességet, amely miatt Flóra kerekesszéssel közlekedik. „Azért vállaltam, hogy a nemzeti lottótársaság jószolgálati nagykövete leszek, mert érintett szülőként ez a szívügyem. Fontosnak tartom, hogy felhívjuk a figyelmet az akadályokra, hogy átültessük az emberekbe az elfogadást, azt, hogy másoknak más igényeik vannak, és nyitottabbak legyünk a társadalom fogyatékosággal élő tagjaira” – nyilatkozta Drávucz Rita.

A nemzeti lottótársaság nagy megtiszteltetésnek tartja, hogy a világ- és Európa-bajnok a program mellé állt, és közvetíti a befogadás szemléletét a szélesebb közvélemény és az érintett szülők közössége felé is.

„Hiszünk abban, hogy Rita közreműködésével még több fogyatékosággal élő gyermek beilleszkedését tesszük könnyebbé, és azzal, hogy jó példát tudunk felmutatni, ösztönözzük azt, hogy egyre többen érezzék magukénak az akadálymentes szemléletet” – tette hozzá Panulin Ildikó, a Szerencsejáték Zrt. szóvivője. ♦



SZÖVEG –
LÁSZLÓ ÁDÁM

A HULLÁMHOSSZAK HÁBORÚJA

Ízelítő a harminc éve elhallgatott
Szabad Európa Rádió életéből

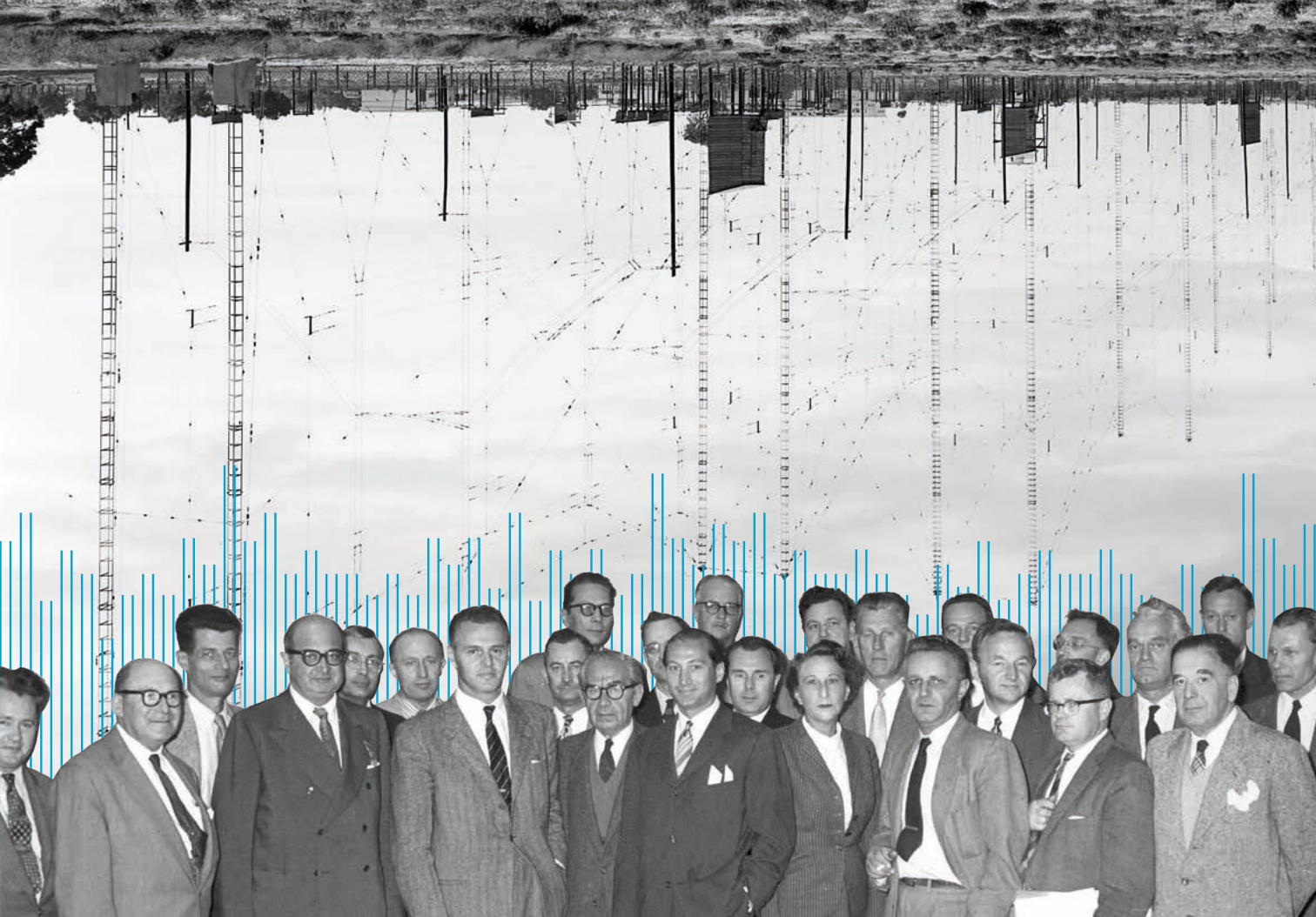
„Amikor itt jártam, ezen a folyosón is sétáltunk” – jelentette ki, majd várt. „Végigvezettek az épületen, hogy kidolgozzuk, hova tegyük a bombát a rádió elnémítására.” Nem véletlenül tartott hatásszünetet. 1985-öt írtunk, a Szabad Európa és a Szabadság Rádiók a Rádió Egyetem program keretében prominens politikusokat hívtak meg, hogy elmondják véleményüket a vasfüggönyről, a hidegháborúról és Európa jövőjéről. Ez volt az első alkalom, amikor a KGB egy tábornoka jött be a Rádióba. Kelet-Európából és a Szovjetunióból nem léphetett be senki a SZER/SZR épületébe, még kevésbé az 1981-es robbantást követően. Előadását a tábornok ezzel zárta: „Öt éven belül a Szovjetunió darabjaira szakad, és megszűnik.”

◆ LEHALKÍTOTT RÁDIÓ, ELHALLGATTATOTT MUNKATÁRSÁK

A Szabad Európa Rádiót az US hozta létre a hidegháború kezdetén, hogy információt sugározzon Kelet-Európába. 1951-ben a bajor kormány Münchenben egy kórház épületét adta kölcsön a SZER-nek. A szemben lévő épületekből kelet-európai ügynökök filmezték, fényképezték, ki megy a rádióba. A hatvanas években ciánt találtak a rádió éttermében a sótartóban. 1981-ben a rádió egy részét felrobbantották. A román részleg vezetőjét Münchenben megkésélték. Egy párizsi tudósítónőt elraboltak, majd megölték. A felsorolás nem teljes, és nem is túlzó.

A Szovjetunió és csatlósai többféle eszközt használtak arra, hogy a rádió hallgathatatlanná legyen. Magyarországon sok zavaró adó működött. A fehérvári és a diósdai volt a legjelentősebb. A diósdai zavaróállomásról olyan erős volt a sugárzás, hogy két kivétellel az állomás összes munkatársa rákban hunyt el már a 80-as években.

Kép: Fortepan/ForTEpan



Fotómontázs: Csoportkép a Szabad Európa/Szabadság Rádió központjában, Németország, München, 1955
A Szabad Európa/Szabadság Rádió adóállomása, Portugália, Salvaterra de Magos, 1958.

Visszatérő vád volt, hogy a rádió 1956-ban „izgatott”. A Német Posta minden adásáról megőrizte a hangszelvényt. Ezt, közvetlenül 56 után, a posta is és Adenauer kancellár irodája is megvizsgálta. Nyilvánvalóvá vált, hogy a rádió nem mondta, amivel vádolták („tartsatok ki, jövünk”), hanem az Observer egy cikkét ismertette sajtószemléjében. A mondat így hangzott el: „Tartsatok ki az amerikai elnökválasztásig”, ez viszont novemberben volt. Akkorra a forradalmat már leverték.

Mikes Imre 1951-től dolgozott a rádiónál. Írói neve Gallicus, rovata a Reflektor volt – az egyik legnépszerűbb program. Arra csak utalás volt Gallicus cikkeiben, hogy jó lenne nemcsak gyógy- és tápszerek küldése, de közvetlen kérdés fegyverekre nem volt. Az erős zavarás mellett az emberek nem azt hallották, amit a rádió mondott, hanem azt, amit hallani szerettek volna. Miért hallgatott el Gallicus Reflektora? A forradalom után Budapestről

egy levél érkezett Gallicus címére: „Kedves Uram! Ön ma egy éve, 1956. október 28-án azt mondta Reflektorában, hogy ifjaink, ne tegyétek le a fegyvert! Az én fiam 21 éves volt, leendő orvos, szintén nem tette le. Most jövök a sírjától. Erről mit gondol, tisztelt Uram? D. Istvánné”. Gallicus válasza: „...a vívódó lelkiismeret parancsolt rám, hogy kettétörve tollamat a Reflektorok felett kimondjam a peregat-ot”. Kérdéses, hogy a Mikesnek címzett levelet 1957-ben D. Istvánné vagy az ÁVH írta, és a levélcenzúra mellett hogyan kaphatta meg Gallicus.

1987 júniusától én lettem a Zenés Üzenetek című program szerkesztője. Volt úgy, hogy több száz levelet küldtek a rovatnak. Az egyik írója Erdélyből egy folyópartról írt. Egy mozgássérült, árva gyerek, akit egy horgászbottal és egy rádióval valaki a tavasszal egy tisztáson kített, és csak ősszel vitt vissza a városba. A fiú kérte, küldjek egy kerekesszéket. A levelet felolvastam műsoromban. Hihetetlen volt a reakció! A müncheni Máltai

Szeretetszolgálat néhány nap múlva egy kamiont juttatott Erdélybe, hordágyakkal, toló- és kerekesszékekkel, egészségügyi felszerelésekkel. Ez sokakat meggyőzött, mennyire hallgatott volt a rádió!

A MIKROFON MÖGÖTT

Hogyan kerültek a Rádióhoz a munkatársak? „Akik külföldről érkeztek, idegen állampolgári útlevéllel vagy menekültokmányokkal rendelkeztek. Egy-két magyar munkatársnak még a madridi »magyar királyi követ« által kiállított útlevele volt. Ezt Spanyolországon kívül csak az amerikai megszállási övezetekben ismerték el” – mondta Ross Johnson, a SZER akkori igazgatója, aki a munkatársakról így beszélt: „Az embereknek teljes mértékig megbízhatónak, szavahihetőnek kellett lenniük.” A SZER regulája a kezdetektől fogva egy Eisenhowernek tulajdonított hivatkozás volt: „A világ legegyszerűbb, legtisztább szabálya: az igazat mondjátok.” Arra a kérdésre, hogy miért a magyar osztályt zárták be először, Johnson ezt mondta: „Magyarországon a sajtó szabadabb lett, alig volt téma, amellyel ne foglalkoztak volna. 1989 után új munkatársak érkeztek a szerkesztőségbe.” A Rádió integritása veszélybe került, mivel az új alkalmazottak megpróbálták a Rádiót saját politikai nézeteik platformjaként használni. Ez konfliktus okozott azokkal, akik véleményüktől függetlenül évtizedekig együtt dolgoztak a Rádiónál. Az amerikai vezetés úgy döntött, hogy megszünteti a műsorokat azokban az országokban, ahol már megvoltak a demokratikus választások.

Boksányi Nándor, a SZER olvasószerkesztője ezt mesélte: „A Népszabadság főszerkesztő-helyettese voltam. A 60-as évek elején az újságtól kiküldtek egy bécsi konferenciára. Egy ismerősöm beleegyezett, hogy megszállhatok nála. Szerdán, délutánig el kell menni, mert aznap van a takarítás. Amikor visszaértem, a takarítónő búcsúzott. Dohányos lévén az ablakhoz mentem rágyújtani. A ház előtt parkoló Volkswagenbe ekkor szállt be a takarítónő, egy fiatal lány. Vendéglátóm elmondta: »Egyetemista, a zsebpénzét takarítással egészíti ki.« Számomra ekkor bizonyosodott be, hogy amit mi a kapitalizmusról írunk, mondunk, nem igaz. Én egy jó állásban sem keresek annyit, hogy egy kocsi fenn tudjak tartani. Döntöttem. Maradok!”

VIDÁM BARAKK, AVAGY ANEKDOTÁK A SZERKESZTŐSÉGBŐL

A magyar osztály folyosóján külön szobákban ültek a gépírónők. Voltak olyan munkatársaink, akik diktálás közben járkáltak. Annyira el voltak merülve a szerkesztésben, hogy két szó között átsétáltak egy másik szobába, ott akarták folytatni a mondatot.

A Köpködő a produkciós iroda volt. Itt volt a bakik, anekdoták vaskos gyűjteménye is. Felejthetetlen baki volt: „A gyerekek lőporral, helyesbíték, lószarral, bocsánat, lószőrrel kitömött macikat kaptak.”

Itt olvastak, kártyáztak, sakkoztak a hírolvasók és a szemelvények olvasói, amíg nem hívták őket a stúdióba. Az egyik hölgy a várakozás idején általában franciául olvasott. A felvételnél aztán egy receptben a malachúst franciásan mala-küsznek ejtette.

Kedd reggelként mindig hosszú sor állt a rádió hátsó bejárata előtt. „Ti mire vártok?” – kérdeztem. „Jézusra” – válaszolták. „De miért csak kedd reggel, és miért itt várjátok Jézust?” „Mert Jézus kedden hozza a tortillát és a tacot, ez a mexikói srác neve.”

A Rádió szerelmek, drámák színtere is volt. A helyzet jól jellemzi, hogy három kolléganőben is volt valami közös. Egymás után egy ideig mind Farkasné lett.

A kutató osztályon dolgozó munkatársunknak két tizenéves lánya rendszeresen elaludt a reggelinél. A papa rájött, hogy gyerekei egész éjszaka a luxemburgi rádió pop adását hallgatják. Ezt a műsort másolta le Ekecs Géza, akit a hallgatók Cseke Lászlóként ismertek meg. A kádári hatalomnak fontos volt, hogy milyen eszközökkel szólítják meg a fiatalokat, akik nem rajongtak a kommunizmusért. Ennek kiemelt jelentősége volt, ugyanis a hatvanas évektől a társadalom közel felét a harminc alattiak tették ki.

Az enyhülés jegyében, 1992-ben néhányan Szentpétervárra látogattunk. Programunkban az Ermitázs múzeum látogatása, a Bolsoj balettelőadása volt, és egy labdarúgó-mérkőzés, amelyet meghívóinkkal, a KGB amatőr csapatával játszhattunk. Kiderült, hogy nekünk nincs II játékosunk, így az oroszok kölcsönadták a 70 fölötti gyűrűjüket, aki az öltözőben egyikünknek odasúgott három számot: „Rájuk vigyázzatok, ők válogattak.” A hatalmas stadionban óriási küzdelemben 1:0-ra az orosz „amatőrök” győztek.

Az utazás után vonattal érkeztem Pestre. A taxisoőr megkérdezte: „Hova megyünk?” „Guyon köz”. Megfordult, rám nézett: „Barát Norbert?” Megismerte a hangom. 1985-től ugyanis a magyar osztályon dolgoztam, és Barát Norbert volt írói nevem. ♦

Források:
Lázár-gyűjtemény, Borbándi: Magyarok az Angol Kertben; Mikes Imre (Gallicus) Reflektor, Polymatheia Művelődési folyóirat XVII. évfolyam 2021. 3–4. szám;
Ekecs Géza: A mikrofonnál és a lemezjátszónál Cseke László, Budapest 1996;
George Urban: Radio Free Europe and the Pursuit of Democracy: My War Within the Cold War New York 1997

Bravos

CalciTrio
az egészséges csontokért

DIEGO

KÖBE
A MAGYAR TULAJDONÚ BIZTOSÍTÓ

SZÁMLÁZZ.HU
EGYSZERŰEN ÉS GVORSÁN



A MagyarBrands Program küldetése ráirányítani a fogyasztók és a piac figyelmét a legsikeresebb magyar márkákra, valamint a legnépszerűbb, innovatív termékekre és szolgáltatósokra. Kiváló fogyasztói márka elismerést 350 márka érdemelt ki 2022-ben.



A **Bravos** kávé több mint 30 éve van jelen Magyarországon, ez idő alatt megbízható minőségének köszönhetően a magyar otthonok meghatározó terméke lett. A márka a klasszikus, őrölt kávé kategórián túl úttörő szerepet vállalt az egyre erősödő szemes kávé előretérésében is. A legújabb fejlesztésű családtag, a karakteres Bravos Espresso Rosso tüzes jellegű és a testes ízvilág és az intenzív pörkölés ideális egyensúlya adja.



Komplex készítményt fejlesztett ki az 50 év feletti nők csontjai egészségéért a díjnyertes **CalciTrio** márka. A CalciTrio Extra 50+ nevű étrend-kiegészítő készítmény kalcium, D- és K2-vitamin mellett még jó néhány további hatóanyagot tartalmaz (magnéziumot, cinket, mangánt, K1- és C-vitamint), melyek számos módon járulnak hozzá a csontok egészségének megőrzéséhez. Ráadásul mindezt igen kedvező áron.



A **DIEGO** számára a tavaszi időszak a megújulásról, az új termékek bevezetéséről szól. Szinte minden termékcsoportban megtalálhatóak lesznek újdonságok az áruházakban és a webshopban egyaránt. Sőt, a **DIEGO** egy új termékcsoport bevezetésén is munkálkodik: a termékekhez tartozó tisztítószer-család **DIEGO clean&care** márkanév alatt fog megjelenni.



A **KÖBE** kiérdemelte a Családbarát Magyarország Központ által kiadott Családbarát Munkahely tanúsítványt. A Biztosítónál számos család- és munkavállalóbarát intézkedés került bevezetésre az évek során, mint például egészségvédelemre ösztönző lépések, parkolási- és elektromosautó töltési lehetőség, közösségépítő események, munkavállalói igényfelmérés.



2023-ban nagykorú lett Magyarország piacvezető online számlázója! A **Számlázz.hu** 2005-ben itthon elsőként indította el számlázóprogramját, melyhez az elmúlt 18 év során több mint 600 ezer cég, egyéni vállalkozó és könyvelő csatlakozott. Ma már nemcsak a NAV-állás számlakiállításban segíti vállalkozók százezreit, hanem számtalan kényelmi funkcióval, okosautizmusokkal és integrációval spórol időt és energiát ügyfeleinek.



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES



60 éves A TV MACI

◆ A Magyar Televízió műsorsugárzása 1957-ben kezdődött, egy évvel később már megalakult a gyerekeknek szóló műsorok tervezéséért, szerkesztéséért és megvalósításáért felelős Gyermek és Ifjúsági Osztály. Az első rendszeres meseadás A tv mesekönyve volt, bemondók olvasták fel az illusztráció nélküli történeteket. A későbbi rajz- és árnyékfilmeket aztán nagy sikerű bábjátékok követték. Az Állami Bábszínház olyan klasszikusait közvetítették, mint az Árgyéus királyfi, a Hófehérke vagy a Ludas Matyi.

A kezdetektől fontos szempont volt, hogy a készülök gyerekműsorok ne csak szórakoztassanak, hanem neveljenek is. „Ha sikerül vonzó és érdekes módon megértetni, hogy

Idén 60 éve, 1963. április 15-én bukkant fel a képernyőn a fodros bugyogós, pöttyös hálóinges medve, akit a nézők újra és újra visszaköveteltek a képernyőre. *Bálint Ágnes* TV Macija az évtizedek során több alkalommal is megújult, bútorait, játékait lecserélte, barátokat szerzett, sőt még az űrben is járt.

miért fontos este korán lefeküdni, vagy miért nem elegendő az egészséges élethez a cukor és a fagyalt, hogy miért kell fogat mosni, szeretni a főzeléket és a gyümölcsöt, egyszóval az étrend, az öltözködés, a tisztálkodás kulturált formáit elfogadtatni, akkor nem vész kárba erőfeszítésünk” – idézi a Gyermek és Ifjúsági Osztály terveit 2009-es kutatásában Mráv Noémi.

1961-ben a televízió saját bábjátékkal jelentkezett, Bálint Ágnes *Mi újság a Futrinka utcában?* és *Mazsola* című meséinek figuráit kesztyűbábok keltették életre. Az esti mesék népszerűségének növekedésével felmerült egy állandó főcím készítésének ötlete, amihez hat főszereplőt dolgoztak ki, többek között a TV-bébit, Fáni boszorkányt,

Kép: MTVA Archivum

Gombóc tündért és egy fogmosó mackót. A plüssmackó a korszak gyermekének nagy kedvence volt, így nem meglepő, hogy végül ő nyert.

Bálint Ágnes író, dramaturg volt a TV Maci megálmodója. Neki köszönhetjük többek között a Futrinka utca lakóit, Mazsolát és Frakkot, valamint az első gyerekeknek szóló környezetvédelmi műsort, a Kuckót. Számtalan mesekönyvet írt, dramaturgként aktív szerepet vállalt a Mekk Mester, a Mirr-Murr, a Vízipók-csodapók és a Pom Pom megalkotásában.

A TRENDI MEDVE

„Mindannyiunk kedves ismerőse a tévé Macija, aki csaknem minden este szorgalmasan mossa a fogát és a fotelból megnézi a mesét. A mese végén egy picit elszundít, de felrezen, elzárja a készüléket, aztán lefekszik, és paprikajancsijával karján már alszik is” – olvasható az Élet és Tudomány 1966-os számában a televízió ikonikus bábfigurájáról, aki 1963. április 15-én kezdte meg pályafutását. Este 19:50-kor került adásba a Jó éjszakát gyerekek! főcím, amelyben először volt hallható a pöttyös hálóinges medve gurgulázó fogmosása. A rendező Kendé Márta, a forgatókönyvíró Bálint Ágnes volt. Az ikonikus főcímenéhez Vajda József fagottművész a Dörmögő Dömötör Istók gazda udvarán című művet dolgozta át. Lengyel Zsolt tervei alapján Köber Tibor készítette el az első hivatalos mackót. A filccel borított, drótos ólomvázra épült báb könnyen hajlítható, mozgása pedig kockáról kockára rögzíthető volt. Több száz apró mozdulatot fényképeztek le, majd a képeket egymás után rögzítve a kockázott technológia segítségével keltették életre a 10-15 centiméter magas, ekkor még fekete-fehér mackót.

Az 1950-es évek végén induló panelprogrammal az eredeti tervek szerint faluban élő, tüzet rakó és favágó mackó hirtelen a városban találta magát, egy panellakással alakított babaházban. Az 1980-as évekre az ablakon túli világ azonban alakult, a városi környezetet templom és zöldellő dombok váltották fel. A szignál folyamatosan követte a kor lakásvizonyait, ahogy a gyufásdoboz méretű bútorok és a kiegészítők is a divathoz igazodva változtak. Az eleinte puritán lakásban az évek folyamán nyugágy, szobanövény, ébresztőóra bukkant fel, felszereltebbé vált a fürdőszoba, a könyvek és fakockák mellé Lego került.

1968-ban, öt éves korában újult meg először a már színesben is látható, frottírbundájú, frizurát viselő mackó, és 13 éven át várta estéről estére a gyerekeket. 1981-ben nem csupán a figura, de a környezete modernizálásáról is döntöttek, Koch Aurél tervező és Tóth A. Pál

rendező-animátor munkája nyomán egy bolyhosabb bundájú nemezbáb született. Ruhatára kiegészült egy overállal, a hálóingét pizsamára cserélték. A trendekhez igazodva gitározni is megtanult.

1980-ban a TV Maci elkísérte a világűrbe Farkas Bertalant, aki onnan olvasott fel esti mesét a gyerekeknek. Az Ország-Világ 1980. júniusi száma így számolt be az eseményről: „Az űrhajósok egy meglepetéssel is szolgáltak: Farkas Bertalan csomagjából előkerült a népszerű televíziós maci – úrruhába, szkafanderbe öltözve. Úti társa a világűrben az olimpiai Misa maci. Mindkettőről elmondták: jól bírják a súlytalanságot, megbarátkoztak egymással, és »teljes jogú űrhajósok« lettek. Van velük egyébként egy »hölgy« is, Farkas Bertalan kislányának babája, akit apuka a kislány kérésére vitt magával póttutasként.”

1983-ban hirtelen lecserélték a medvét, ekkor nyerte el legismertebb formáját. Az új figurát a Pannónia Rajzfilmstúdió művészei álmodták meg. Foky Ottó tervei alapján Szabó László iparművész, „marhavér” parafából faragta ki. Külön mozgatható ujjai és viaszszemei még élettel telibbé varázsolták. Zöld kantáros nadrágja és pizsamája, valamint a sárga sálja a védjegye lett. Alvójátéka, a szalmahajú, pirosorrú Paprikajancsi ekkor kelt életre. Karácsonykor, húsvétkor, gyermeknapon és a nemzeti ünnepeken mindig meglepték a gyerekeket egy-egy új szignállal, sőt néhány epizód erejére olyan vendégek is szerepeltek a főcímben, mint Misi Mókus vagy Mirr-Murr.

2000-ben az utolsó papíralapú személyi igazolványt a TV Maci részére állították ki, édesanyjaként pedig természetesen Bálint Ágneszt tüntették fel. Többször felmerült, hogy mikor is van a mackó születésnapja, az okmányban október 23. szerepel, ami Bálint Ágnes születésének a napja is.

1998-ban az MTV levette a műsorról a TV Macit, ami nagy felháborodást okozott, a nézők aláírásgyűjtésének köszönhetően fél évvel később visszatért a képernyőre. Az akkor 30 éves figura 2012-ben teljesen megújult, Paprikajancsi helyett kistestvért, a megszokott játékok helyett számítógépet kapott, ám ez a verzió nem nyerte el a közönség tetszését, négy hónappal később visszatért és időről időre azóta is feltűnik a klasszikus TV Maci, aki visszavonhatatlanul belopta magát a gyerekek és felnőttek szívébe. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

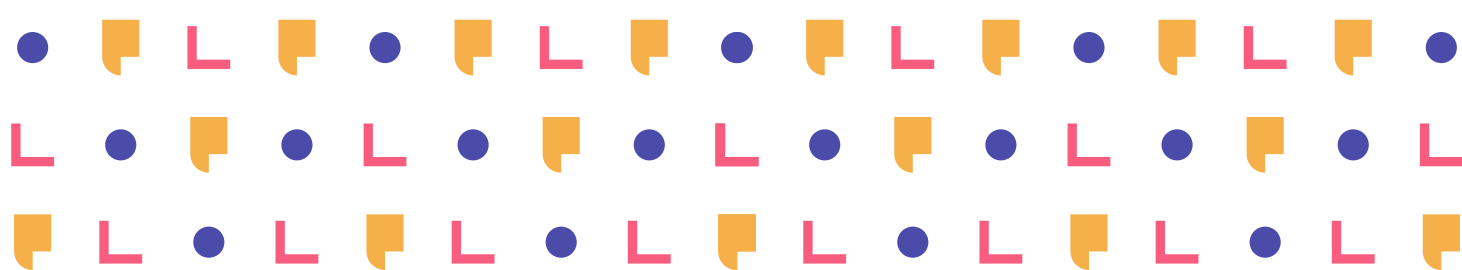
SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI



GYANÚS

◆ Gyanús a túl vidám keresztény,
biztos valami zsíros koncon rágódott,
udvari lakomán rúgott be, mit mulatozik,
mint a hitetlenek, lenne inkább illően szomorú!
Gyanús a túl szomorú keresztény,
úgy látszik, ez sose hallott az örömhírről,
a feltámadásról, mit van úgy elakadva,
családi gondok, pénzmizéria, állásproblémák,
azt hiszi tán, ez mással nem esik meg,
ugyan már, fel a fejjel, nagymosoooooly!
Gyanús a túl vidám keresztény,
biztos biznisszegyházban utazik,
megkopsztja a hiszékenyeket,
sikert meg örök életet ígér nekik,
de csak ő lesz sikeres a vérük árán,
kihívza a méregdrága öltönyeit,
búslakodna, böjtölne inkább!
Gyanús a túl szomorú keresztény,
mi a fityfenének legelteti folyton
tekintetét a mások bűnein,
miért a világ romlásán sopánkodik,
lenne inkább elnéző és végtelenül
irgalmas, mint az az édes jó Istene!
Gyanús a túl vidám keresztény,
hát ebbe nem szorult semmi együttérzés,
csak mantrázza a mérgező pozitívizmusát,
miközben embermilliók élnek
létminimum alatt meg halálvesztélyben,
úgy letörlöm a bájvigyort a mocskos
képéről, hogy arról koldul.

Gyanús a túl szomorú keresztény,
nem tud kijönni a sebzettségéből,
másnak is van traumája, nemcsak neki,
mit vág fel vele, biztos az egyházban
rontották meg, így megy ez, tudjuk,
lehet, belül valami titkos szenvedély
mardossa, vállalná inkább fel,
hagyná a csudába a vallást,
élne felszabadultan, izgisen, fiatalosan,
ahogy ma már mindenki ebben
a jóakarató, színes-szagos világban!
Leggyanúsabb a hol vidám,
hol szomorú keresztény,
nem lehet felfogni ésszel,
mit is akar valójában,
elrontani a remek partihangulatot
vagy felcukrozni a durva valóságot.
Hol egy kisbaba jászólánál tapsikol,
hol egy kivégzőeszköz alatt sóhajtozik,
hol károg, mint a varjú,
térjünk meg bűneinkből,
hol gügyög, hogy a menynei atyuszka
mennyre szereti a cuki bűnösöket.
Negyven napig böjtöl ádázul,
aztán bezabál húsvéti sonkával,
és visszahívza, amit leadott.
Hol furulyázik nekünk, hogy táncoljunk,
hol siratódalt énekel, hogy zokogjunk.
Nyavalya igazodik el rajta,
kinek van ehhez türelme? ◆



Nehéz idők, erős emberek

pályázati felhívás

Várjuk olvasóink történeteit olyan idős emberekről,
akik sikeresen megküzdöttek már az élet nehézségeivel.

◆ Hiszünk abban, hogy a mai nehézségekkel segítenek szembenézni az idős emberek megküzdéstörténete, a nehéz időszakokban számukra bevált és példaértékű stratégiákról szóló elbeszélések. Várjuk az ő történeteiket! Megírhatják és elküldhetik saját visszaemlékezésüket maguk az érintettek, de lejegyezhetik emlékeiket a családtagok is.

Várjuk a min. 2000, max. 5000 karakteres (szóközökkel együtt) történeteket az info@mediaacsaladert.hu e-mailcímrre. Kérjük a tárgyba írják bele, hogy Nehéz idők, erős emberek pályázat, és tüntessék fel az e-mailben a pályázó teljes nevét, értesítési címét, telefonszámát.

Beküldési határidő: 2023. május 15.

A négy legjobb történetet közzétesszük cikk formájában a kepmas.hu-n, és szerzőik Képmás-ajándécsomagot is kapnak. A beküldők között kisorsolunk továbbá három negyedéves Képmás magazin-előfizetést.



További információ és pályázati szabályzat: mediaacsaladert.hu

Várjuk a színes és tanulságos történeteket:
a Média a Családért Alapítvány munkatársai ◆





SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

És most se tudják eltemetni...

Húsvétra

Egy betlehemi megalázott ember teremtett új világot, megteremtette az Igéből, a szeretet szent semmijéből.

Ezt a világot úgy szerette, hogy rászögezték egy nagy keresztre, általverték kezét-térdét s a Nap is vérzett, ahogy vérzék.

A szél elvitte kiáltását, vihar széttépte jajgatását, csend nőtt fölötte, emeletnyi, – és most se tudják eltemetni.

Gulyás Pál: Az evangélium elé (részlet)

◆ „És most se tudják eltemetni.” Pedig szeretnék, mindennél jobban szeretnék Jézust eltemetni egyszer s mindenkorra, eltenni az útból végleg, örökre! Tüntessük el! Legyen olyan, mintha soha nem is létezett volna! Ne legyen kereszt a középületek falain, ne legyen még templom se, legyen tilos keresztet vetni a sportrendezvényeken és egyáltalán, minden nyilvános helyen, legyen tilos a Bibliát idézni, legyen tilos nyilvánosan imádkozni, és különösen tanúságot tenni! Mert úgy látszik, nem elég, hogy megöltük ezt a Jézust. Hát tegyük őt meg nem történtté, visszamenőlegesen, a múltban nem léteztették! Ez a jelszó kétezer éve.

És valóban. Nyomban az ősegyház hajnalán, már az apostoloknak, Péternek és Jánosnak többször is azt a szigorú parancsot adta a hatóság, a zsidó vallási vezetés, hogy ne beszéljenek Jézus Krisztusról, és egyáltalán ne tanítsanak az ő nevében (Apostolok cselekedetei 4,17-18 és 5,27-28). Töröljük őt! Delete! Delete!

A feledéskultúra, az eltörléskultúra (*cancel culture*) az a jelenség, amelynek lényege a régebbi korok kultúrjainak, irodalmi, képzőművészeti alkotásainak elpusztítására, megsemmisítésére irányuló szándék, illetve nem tetszőnek tekintett kortárs személyek elhallgattatása, lejáratása, kiközösítése, lehetetlenné tétele. Jóllehet csak a 2010-es évektől van fókuszban ez a törekvés, súlyosan tévednénk, ha azt hinnénk, hogy valami modern dolog, napjaink fejleménye. Nem így van. A rómaiak például már kétezer éve, Jézus korában jól ismerték, neve is volt: feledésre ítéelés, *damnatio memoriae*. Napjainkban is láthatók Rómaszerte olyan kőbe vésett ókori feliratok, amelyekből az éppen regnáló császár politikai vagy akár személyes ellenségeinek nevét egyszerűen kivésette, kitörölte, mondván, legyen olyan, mintha soha nem is létezett volna! Pontosan ezt szeretnék volna tenni Jézussal is ellenségei, és pontosan ezt szeretnék tenni vele a világ ma is. De, ahogy a költő mondja, Jézust soha nem tudják eltemetni. Feltámadt, és nem hal meg többé (Római levél 6,9) – ma is él! ◆



Ismeretlen festő, Hieronymus Bosch (1450–1516) kortársa: Jézus a kereszttel. 74x81 cm, olaj, fa, 1510–1535 között



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

A SÚLYEMELŐ VÉNUSZ

A szép és erős nő mítosza

Százhusz évvel ezelőtt is lehetséges volt egy nő számára, hogy kitörjön a kötelező társadalmi keretek közül, bár ezt a mutatványt sokkal nehezebb volt végrehajtani, mint ma. Az viszont, amit *Vulcana* elért, szinte lehetetlennek számított: kamasz lány korától férfiakat is meghazudtoló erejéből élt, miközben a nőiességét és anyaságát csodálta a világ.

- ◆ 1874-ben egy walesi kisvárosban, Abergavennyben a lelkésznek kislánya született. A Miriam Kate Williams nevet kapta a keresztségben, és a helyi gyerekek megszokott életét élte egészen kamaszkoráig. Már egészen kicsi korától kezdve imádott a fára mászni, ágakon lógni, nehéz tárgyakat tologatni és emelgetni. Úszott és vívott; csupa olyan sportot űzött, amelyeket a korabeli lányok csak a legritkább esetben akartak és mertek, de az apja támogatta a kedvteléseiben. Kate olyan lelkesedéssel és vehemenciával tornázott és emelgette az egyre nehezebb súlyokat, hogy szokatlanul izmossá és erőssé edzette magát. Az iskolában is nagy hírnévre tett szert, például amikor rendelkezésre álló férfierő híján ő segítette a helyére tolni egy zongorát. Tizenhárom éves korában országos hírnevet szerzett neki, hogy egy utcán vágató, elszabadult lovat megállított. A furcsa kalandok ettől kezdve rendszeresen megtalálták őt.

Kiskamaszkorától eljárt egy helyi tornaterembe, ahol kizárólag nők edzettek. Itt figyelt fel rá a vállalkozás tulajdonosa, egy William Hedley Roberts nevű erőművész. Roberts nemcsak furcsa figura volt, hanem ügyes üzletember, showman és szélhámos is. 164 centiméteres testmagasságával nagyjából olyan magas volt, mint a tizenöt éves Kate, erőemberként ennek ellenére a tiszteletet parancsoló Atlas néven szólíttatta magát. A tizenegy év korkülönbség ellenére egymásba szerettek, és igyekeztek minél gyakrabban találkozni a testgyakorlás ürügyén.

A jóképű, de lepkesúlyú Roberts csinos erőművésznőkkel vette körül magát, akikkel vándorcirkuszhoz hasonló mutatványos csoportot alakított, és sikeres előadásokkal járták Nagy-Britannia városait. Az egyik ilyen showmúsort előtt a társulat egy tagja



Miriam Kate Williams (Vulcana)

hirtelen megbetegedett, Atlas pedig kihasználta a kínálkozó lehetőséget, és a szép arcú, nőies idomú Kate-et kérte fel beugró művésznak. A lány tökéletesen teljesített, mivel a testi ereje semmivel sem maradt el a nála idősebb erőművésznőkéétől. Már az első fellépésen komoly sikert aratott, ezért Roberts állandó helyet ajánlott neki a társulatában.

Így esett, hogy a huszonhat éves férfi gyakorlatilag megszöktette a tizenöt éves kamasz lányt.

VULCANA ÉS ATLAS

Ettől kezdve együtt utazgattak Walesben, Skóciában és Angliában, és mindenhol sikeres előadásokat tartottak. Kate hamar kialakította a saját „portfólióját”: nemcsak súlyokat emelgetett, hanem birkózott is. Amint az évek során elérte végleges erejét és testmagasságát, minden előadáson kihívást intézett a jelen lévő nők felé, akik hajlandók voltak összemérni vele az erejüket. Ritkán fordult elő, hogy valaki elfogadta, de soha senki nem győzte le. Atlashoz hasonlóan ő is kapott egy hangzatos színpadi nevet: Vulcanaként lépett föl. Főnöke és élettársa olyan nagyra becsülte, hogy az egész vándorcirkuszt elnevezte Atlas és Vulcana Atlétatársulatnak.

Sokat lendített az előmenetelén az is, hogy vonzó testi adottságokkal rendelkezett, és ezeket ki is használta, lenge öltözékben adta elő a mutatványait a férfiközönség örömeire. Az újságok is hamar megtalálták: egyre több fénykép, cikk jelent meg róla, hangsúlyozták, hogy Vulcana esetében bebizonyosodott, hogy a nőies kellem és finomság nem összeegyeztethetetlen a tiszteletet parancsoló testi erővel és kitartással. Volt olyan újságíró, aki „a valóságosan szép formák Vénuszának” nevezte.

Kate eközben mindenféle erődemonstráló kalandokba keveredett, tizennyolc évesen kimentett két fuldokló gyermeket az Usk nevű folyóból, amiért nyilvánosan megdicsérték és emlékérmeket adományoztak neki. Nem sokkal később egy erőember kizárólag férfiaknak szóló kihívását fogadta el: a színpadra ugrott, és egy váratlan mozdulattal a földhöz teremtette a meglepett birkózót.

HŐSNŐ, DE NEM CSAK A SZÍNPADON

A 20. század legelején is kifejezetten divatos volt a férfiak testi fölényét megkérdőjelező, csinos női erőművészek tevékenysége. Ezek a kissé lázadó életmódot folytató hölgyek sokak rosszallását magukra vonták, ugyanakkor fűrődtek a lelkes tömegek csodálatában. Egymással hol barátságosan, hol ellenségesen rivalizáltak, és különböző versenyeken, listákon mérték össze a tudásukat. Egy ilyen kapcsolaton keresztül, Kate segítségével derült fény az évszázad egyik nevezetes gyilkosságára is.

Egyik legjobb barátja, Cora Crippen is eróművész-nőként kereste a kenyerét. Cora férje, Hawley Crippen szemorvosként tevékenykedett, és homeopátiával foglalkozott, de meglehetősen sikertelenül. Jobb híján a felesége színpadi karrierjét próbálta egyengetni, de később elhidegültek egymástól, mindketten szeretőt tartottak. 1910-ben – katasztrófális anyagi helyzetük ellenére – partit rendeztek, amely során Cora egyik pillanatról a másikra eltűnt. A férje azt terjesztette, hogy a szeretőjével Amerikába szökött, de Kate gyanakodott, és feljelentést tett a rendőrségen.

Hosszas nyomozás kezdődött, amelynek során egy emberi test maradványait találták meg Crippen házának pincéjében, a téglapadló alá temetve. Hawley Crippen megszökött, és Amerikába hajózott, de ő volt az első ember, akit távíró használatával, egy kontinenssel arrébb fogott el a Scotland Yard. Visszavitték Angliába, bűnösnek találták, és felakasztották.

Bár az ítélet vitatható volt, és a törvényszéki nyomozások felülvizsgálói még a legutóbbi években is sok kétséget fogalmaztak meg vele kapcsolatban, Kate világhírűvé vált. Kétszer fordult elő, hogy Kate-et egy tolvaj akarta kizsebelni, ő mindkét alkalommal észrevette, és csúnyán helyben hagyta az elkövetőt. Volt, hogy egy elakadt szeret emelt ki a sárból.

Atlas nagy gonddal egyengette a kettőjük útját: mértéktelenül eltúlozta mind Vulcana, mind a saját teljesítményét. Azt állította, hogy ő százhatvan kilót, Vulcana pedig száztíz kilót képes felemelni egy kézzel.

Előadásai rendszeresen hatalmasnak hazudott súlyzókat emelgetett, ezért nagytmondásban Atlast Münchausen báróhoz hasonlították, és sokan csak nevettek rajta. Egy alkalommal óriási botrány

tört ki az egyik előadásukon, amikor különféle londoni súlyemelőklubok felbőszült sportolói megrohmozták a színpadot. Be akarták bizonyítani, hogy a súlyok hamisak, és hazugság az egész előadás. Atlas dührohapot kapott, és a nagy verekedést csak az akadályozta meg, hogy valaki kihívta a rendőrséget.

1921-ben Edinburgh-ben lépett fel a társulat. Egy szerencsétlen véletlen során kigyulladt a színház, és mindenki menekülőre fogta. Vulcana ekkor vette észre, hogy a showműsorban használt lovak a lángoló épületben maradtak. Visszarohant értük, és kihozta őket, miközben ő maga súlyos sérüléseket szenvedett, amikor meggyulladt a haja. A sajtó minden korábbinál hangsúlyosabban ünnepelte, viszont a társulat minden kelléke és jelmeze odaveszett. A csoportot újjászervezték, és nagy sikerrel folytatták a fellépéseket.

A HATGYEREKES PÁR SZERELME

A modern edzéstervek és a szteroidok előtti korszakban nőként nagyon komoly eredménynek számított, hogy mindkét kezével huszonöt kilós súlyokat emelgetett, hogy derékhajlításból, lendítéssel fél kézzel hatvanöt kilót nyomott ki, és hogy az előadásain felnőtt férfiakat emelt a feje fölé.

Mindez nem akadályozta meg abban, hogy teljesítse a nők iránt támasztott elvárásokat.

Atlas és Vulcana soha nem házasodott össze, mivel William Robertsnek felesége és gyerekei voltak. A botrányt úgy kerülték el, hogy testvérpárként szerepeltek a köztudatban és a médiában, Kate így jogosnak hangzó indokkal használhatta az élettársa vezetéknévét. Hűséges kapcsolatban élt Atlasszal, és hat gyerekük született az együtt töltött évek alatt, akik később mindannyian betagozódtak a társulat előadásaiba. Fellépéseikkel bejárták egész Európát, máskor egészen Ausztráliáig utaztak egy turnéra.

Vulcana 1932-ig, ötvennyolc éves koráig folytatta a munkát. Atlas ekkor már hatvankilenc éves volt, így mindketten visszavonultak a fellépésektől. 1939-ben Kate Williamst Londonban elütötte egy autó, és súlyos agysérülést szenvedett. Atlas a bajban sem hagyta el a szerelmét: egészen 1946-ig, nyolcvanhárom éves koráig ápolta a magatehetetlen Vulcanát. Ő halt meg először, majd néhány hónapra rá Kate is követte. Ha összeházasodtak volna, jócskán túljutnak az ezüstlakodalmukon, ami nem rossz eredmény egy tizenöt évesen megszöktetett lány esetében. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Feltámadt

” Tamás fölkiáltott: »*ÉN Uram és Istenem!*« Jézus csak ennyit mondott: »*Hittél, mert láttál. Boldogok, akik nem látnak, mégis hisznek.*«”

(Jn 20, 28-29)

- ◆ – Szóval odamentünk a sírhoz, de nem volt ott, mert feltámadt.
- Értem János bácsi, ezt már mondta. De ez egy elég nehezen eladható történet. Kifejezetten szeretem a mágius realizmust, szoktam is írni ilyen novellákat, de most azt kéne elhítenem az olvasókkal, hogy valós történeten alapszik, amit írok. Mégiscsak egy újságcikk lesz, oknyomozó riport. Nem volt ott, értem, eddig tiszta.
- De hát ez egy igaz történet. Nem volt ott, mert feltámadt.
- Lehet, hogy ezt a feltámadás dolgot kellene csak elhagynunk a sztoriból. Maradjunk az egyszerű realizmusnál. Nagy tudású lelki vezető volt, sokakat megérintett, máig hat a tanítása a szeretetről, ez mind rendben van. Nem volt ott a holttest, amikor odamentek a sírhoz, ez is teljesen hihető. Hol volt akkor, ha nem ott?
- Holttest már sehol nem volt. Az élő Krisztus viszont megjelent nekünk.
- Várjon, ez most ugyanaz a Krisztus, aki korábban meghalt? Vagy egy másikról beszélünk?
- Egy Krisztus van.
- Értem, de ha meghalt, hogyan jelent meg maguknak?
- Úgy, hogy feltámadt.
- Hűha, rendben, úgy érzem, elakadtunk egy kicsit. Lépjünk vissza akkor megint a tényekhez. Tehát nem volt ott a test. Nem lehet, hogy ellopták, máshová tették? Láttunk már ilyet, és a korabeli katonai iratok is ezt rögzítik.
- Hát persze. Ezt te is leírhatod fiam, attól még nem lesz igaz. Nem azért vagy itt, hogy tisztázd az ügyet?
- De, pont azért. Engem az igazság érdekel.

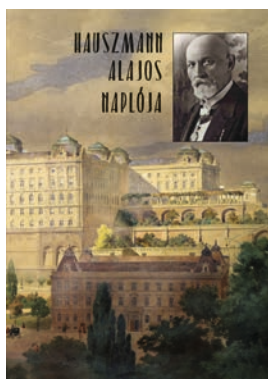
- Az az igazság, hogy feltámadt. Láttam a saját szememmel.
- János bácsi sok mindent látott a saját szemével, ami nehezen hihető. Olvastam az iratait, vannak itt kerubok, lovasok, lángpallos, minden. Nem lehet, hogy ott a sírnál is be tetszett gombázni véletlenül?
- Akkor miért engem interjúatsz?
- Mert János bácsi az utolsó élő szemtanú.
- Boldogok, akik nem látnak, mégis hisznek.
- Ez biztos igaz, de oknyomozás közben azért nem túl szerencsés így gondolkodni. Írhatnám mondjuk azt, hogy ellopták a testét, és elhamvasztották. Vagy hogy csak tetszhalott volt pár napig, aztán felébredt.
- Írhatod, de ezt már sokan leírták.
- Igaz. Na jó, és ha feltámadt, akkor most hol van?
- Én csak annyit tudok fiam, hogy vissza fog jönni.
- Mikor?
- Azt nem tudja senki.
- Úgy tűnik, János bácsi, hogy nem jutunk egyről a kettőre. Sajnos nincs most több időm a témára, de itt hagyom a számom. Ha vissza tetszik még emlékezni valamire, hívjon nyugodtan. Igazából bármilyen őrült látomás érdekel, jól jön a készülő könyvembe. Például a názáreti visszatérése dramaturgiaiailag izgalmas lenne, mert pont az utolsó fejezettel küszködök, illene oda. Persze átírnám úgy, hogy ne ismerjenek rá, nem akarom teljesen ellopni János bácsi ötleteit.
- Ha visszajön, azt észre fogod venni, ne félj.
- Jó, persze, de azért tessék csak felhívni, ha megjött. Most mennem kell. Csókolom! ◆



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

HONNAN JÖVÜNK, HOVA MEGYÜNK?

Egyik kedves olvasónk szemrehányást tett, hogy sok rémséget talál az általam ajánlott könyvekben. Gyilkosság, öngyilkosság, házasságtörés, válás. Sajnos a jó irodalom az életről szól, védekeztem, de megfogadtam, hogy húsvét előtt csak biztató példákról írok.



HAUSZMANN ALAJOS NAPLÓJA immár kritikai kiadásban, új fejezetekkel bővítve, jól tagolva, remek illusztrációkkal, jegyzetekkel jelent meg, hála a családi örökséget hűen őrző *Seidl Tibornak*. Azt szinte mindenki tudja, hogy Hauszmann (1847–1926) a historizmus korának egyik legnagyobb, legsikeresebb építésze volt (legismertebb alkotásai a budai

királyi palota Szent István-terme, a New York-palota, a Kúria, a Műegyetem központi épülete, a nádasdlađányi kastély, számos kórház, ma is álló iskola, remek lakóház), azt azonban kevesen, hogyan jutott a budai német családból származó, szerényen élő fiatalember a csúcsra. Ne higgye azt az olvasó, hogy romantikus történettel szembesül, amelyben a szegény fiúból nemes ember lesz, akit az uralkodó is többször fogad, mi több, elnyeri a kor legmagasabb elismerését. Nincs itt szó romantikáról, a Műegyetemről 1912-től visszavonult professzor szűkszavú, csak a tényekre szorítkozik, arra, amit az életben fontosnak tartott. Ez pedig a munka és a család. Mielőtt a Műegyetemen megkezdte felsőfokú tanulmányait, kitanulta a kőművességet. Aztán Berlinben tanult *Lechner Ödönnel* és *Pártos Gyulával*, és hazatért. Hamarosan önálló irodát nyitott, és munkássága ötven éve alatt rendre nyerte a pályázatokat vidéken, majd a fővárosban, Kolozsváron és a Felvidéken. Az építészeti munkával azonos értékűnek tartotta a tanítást, a szakmai grémiumokban (Fővárosi Közmunkák Tanácsa, Magyar Mérnök- és Építész-Egylet, Országos Középépítési Tanács) való részvételt. Hogy miként

győzte mindezt energiával? Ebben segített a biztos családi háttér. Hetvenedik születésnapján így összegezte Hauszmann: *„Visszapillantva életem múltjára, örömmel megállapíthatom, hogy azon szerencsés emberek sorába tartozom, akik elmondhatják, hogy boldogan éltek. Mint teljesen vagyontalan léptem az építészeti pályára, s noha kezdetben nélkülözésekkel küzdöttem, csakhamar oly sikereket értem el, amelyek jövőmet biztosítani látszottak... Mivel takarékosan életem, és kedves feleségem is rendkívül takarékos volt, az idők folyamán vagyonom megszaporodott, úgyhogy ha maholnap szemeimet behunyom, családom anyagi helyzete biztosítva van. Ez a megnyugtató érzés, valamint az a tudat, hogy nem dolgoztam és nem éltem hiába, végül az az öröm, amelyet gyermekeim és unokáim körében élvezek, valóban boldogítanak.”*

Hauszmann nem perlekedik és nem politizál, de azért elmondja, mit gondol a háborúról, *Károlyi Mihályról*, a kommunistákról, Trianonról, kollégáiról. Hosszú élete során mindig építeni akart, a rombolást mélyen megvetette. Tehetsége, szorgalma, Istenbe vetett hite, hűsége emelte magasba.

(MMM Kiadó, 4950 Ft)



GRECSÓ KRISZTIÁN LÁNYOS APA című kötetének írásai különböző lapok felkérésére készültek. Tárcák, illetve tárcanovellák. Talán *Kosztolányi Dezső* bizonyította leginkább, hogy ebben a műnemben is lehet remeket alkotni, és csak ritkán érződik a kötetbe gyűjtött prózában a megrendelő nógatósa miatti kényszerű sietség.



Greco Krisztiánt széles olvasóközönség szereti, rengetegen aggódtak súlyos betegsége idején, s alig várták, hogy újra írjon. A tavaly megjelent *Valami népi* című remek kötete után a mostani új könyv is jelzi, hogy a betegség, illetve a felgyógyulás új szemléletmódot hozott pályáján. Megértőbb, érzelmesebb lett, és önkritikusabb. Arra akar figyelni, ami valóban fontos, ami az ember életét alapvetően meghatározza. A honnan jössz, és hova mész kérdését teszi fel minduntalan. Átrajzolja a szüleiről alkotott képet, korán meghalt alkoholista apját próbálja megérteni, édesanyját pedig még jobban szeretni. Már tudja, hogy az ember nem válhat falusból fővárosivá, hogy reménytelen a gyors változás, hogy egy életen át kísérti és kíséri a paraszti lét. És az ő esetében a katolicizmus. Katolikus paraszt vagyok, vallja több írásában is. Ez a jelzős szókapcsolat tudatos elhatárolódás a többnyire protestáns népi írók mozgalmától. (Magam is nagyon megdöbbentem egykor *Illyés Gyula* katolikus temetésén.)

Megemlékezik régi tanáraitól, és nem melleleg a tanári pálya nagyszerűségét hirdeti. Feltűnnek a régi barátok, s kiderül, nem minden barátság örök. Milyen könnyen zátonyra futnak ígéretes életek. Ráadásul mennyire félrevehettek bennünket az emberek megítélésében a külsőségek.

Ami a Nők Lapja megrendelésére készült címadó ciklust illeti: *Hanna*, a picurka kislány, akinek fejlődését követjük, új fejezetet nyitott Greco életében. És az övéhez hasonlóan *Judit*, a feleség életében is, aki a világ legtüneményesebb lényének odaadó édesanyja, s ugyanúgy első generációs fővárosi, mint az író. A gyerek a legnagyobb kincs, érte érdemes túlélni a hétköznapi megpróbáltatásait, vallja Greco Krisztián, és arra biztatja a fiatalokat, hogy mielőbb gondoskodjanak utódokról. Hatalmas élmény a kigyerek világát nyomon követni. Szülőként és később nagyszülőként is. E két csoportból kerülnek ki Greco rajongói. Hozzájuk társulnak azok a fiatalok, akiket megigéz az író manírok nélküli, egyszerű történetmesélése.

(*Magvető Könyvkiadó, 4999 Ft*)

ROD DREHER SZENT BENEDEK VÁLASZÚTJÁN

című könyve radikális megoldásokat kínál mindazoknak, akik úgy érzik, megbolondult a világ, minden szilárdnak hitt erkölcsi norma megkérdőjeleződött, a keresztény embereket hátrányos megkülönböztetések érik, sok helyen üldözik,



ellehetetlenítik őket. Az amerikai újságíró, a budapesti Mathias Corvinus Collegium (MCC) vendégtanára úgy véli, kell egy „túlélési terv a keresztényeknek egy kereszténység utáni világban”.

A kötet hetvenoldalas bevezetővel indul, amely összefoglalja, milyen gondolati és társadalmi megfontolások vezettek el a XIV. századtól napjaink válságáig, másképpen: hogyan veszítette el a Nyugat „a aranyfonalat, amely Istenhez, a Teremtéshez és egymáshoz kapcsol bennünket”.

Hogy mi lehet a megoldás a sodródás, a magány ellen? Rod Dreher, aki felnőttként tért meg a katolikus hitre, és ma az ortodox egyház tagja, Norciába (Nursia) látogat, hogy Szent Benedek egykori monostorában, amelyet maroknyi amerikai bencés szerzetes épített újjá s nyitott meg 2000-ben, választ kapjon a kérdésre. Norciában a szerzetesek Szent Benedek egykori Regulája szerint élnek harmonikusan, imádkoznak és dolgoznak. Életük középpontjában Krisztus áll.

Mivel nem mehetünk valamennyien Norciába, lakóhelyünkön kell újfajta keresztény közéletet teremtenünk. „*Váljunk ki a kulturális fősodorból! Kapcsoljuk ki a tévét! Az okostelefont tegyük el! Olvassunk könyveket! Játsszunk játékokat! Zenéljünk! Ünnepeljünk szomszédainkkal!*” – tanácsolja más egyéb, hasznosnak gondolt teendők mellett. Bár hangsúlyosan az amerikai közönségnek szól a könyv, számos megfontolása egyre időszerűbb lesz nemcsak Nyugat-Európában, hanem nálunk is. Milyen legyen a keresztény iskola, főiskola, egyetem? Hogyan lenne érdemes alakítani a liturgiát? Miként hirdessük az evangéliumot?

Rod Dreher remek újságíró, így nagyon ügyesen oldja fel a nehéz filozófiai, teológiai eszmefuttatásokat apró történetekkel, a közemberek megszólalásaival. A Szent Benedek válaszutján – a benedeki opció – a magyar olvasókat is megszólítja, hála *Bakos Gergely* bencés szerzetes fordításának, értő jegyzeteinek.

(*Osiris Kiadó, – MCC, 3480 Ft*) ♦



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

A díva,

AKIT KOSSUTH
HOMLOKON
CSÓKOLT



Igazi drámai belépő volt **Hollósy Kornélia** érkezése erre a világra: tizenegyedik gyermekként születése édesanyja halálát okozta 1827-ben. Pedig biztosan nagyon büszke lett volna a lányára, aki később a Magyar Királyság legnépszerűbb és legtehetségesebb énekesnője lett, és nemzetközi sikereket is aratott. A történelmet alakító ismert férfiak – *Ferenc József* császártól *Kossuth Lajosig* – megtiszteltetésnek tartották, ha a hangját hallhatták.

- ◆ A Kárpát-medencében élő örmény diaszpóra két jelentős családjából származó *Korbuly Bogdán* és *Csausz Mária Magdolna* húsz és tizenhat évesen házasodtak össze. Mire utolsó gyermekük, Kornélia megszületett, a Korbuly család már nagyon tehető és tekintélyes volt. 1832-ben magyar nemesi rangot kaptak az uralkodótól, ennek alkalmából magyarították családnévüket Hollósyra. A kis Kornélia és testvérei hamarosan mostohaanyát kaptak, és jólétben nevelkedtek a család birtokán, a Temes megyei Gertyenyesen.

A KAMASZ LÁNY, AKI HOZOMÁNYÁT TANULÁSRA KÖLTÖTTE

Kornéliát tizenegy éves korában beírták egy temesvári zárdaiskolába, ahol kitűnően tanult, és különösen az énekórákat kedvelte, amelyeket a bécsi operaház kiérdemesült tenoristája tartott. Ő hívta fel apja figyelmét a kislány tehetségére, ám *Hollósy Bogdán* hallani sem akart arról, hogy lánya színészi-énekesi pályára menjen. Kornélia, aki 15 éves korára befejezte tanulmányait, kérlelte apját, hogy engedje el külföldi tanulmányútra. Terveit a családtagok is támogatták, és ő útjának anyagi fedezetére kikérte anyai örökségét és a hozományát. Elszántsága célt ért, egy idős rokona felügyelete alatt elutazhatott Bécsbe, ahol az udvari opera későbbi igazgatója oktatta, majd Milánóban tanult éneket két évig. 1845-ben, 18 évesen Korfu szigetén lépett fel először nyilvánosan: *Verdi* „*Ernani*” c. operájában *Elvira* szerepét énekelte. Majd Torinóba hívták, itt figyelt föl rá egy híres német énekesnő, aki éppen társulatot szervezett bukaresti vendégfellépőkre, és három hónapra szerződtette. Magyar színpadon először Temesvárott lépett fel 1846 tavaszán egy jótékonyági előadáson, *Bellini* „*Az alvajáró*” című operájában. Ettől kezdve szinte mindig telt ház előtt és hatalmas sikerrel énekel, üdvözlő és dicsőítő verseket írtak hozzá, amiket szórólapokon osztogattak az előadás szünetében.

Első hazai sikereiről a *Pesti Divatlap* lelkes hangú cikkben számolt be, de édesapja megpróbálta elrettenteni a lányát ettől a pályától azzal, hogy a színésznők erkölcstelen életet élnek, meg hát egy nemes kisasszony nem énekelhet pénzért, nem mutogathatja magát színpadon. Kornélia ennek ellenére kitartott, és felutazott Pestre ismert orvos nagybátyjához, aki megszervezett számára egy vendégfellépést a Nemzeti Színházban. Akkora sikert aratott, hogy a színház vezetői szerződtették őt 1846 augusztusától „első lírai énekesnőként”. Nagyon hamar ünnepelet művésznő lett. „Hangját nem lehetett megkülönböztetni a fuvolakísérettől” – írták róla elismerően. Egyik legsikeresebb szerepe volt *Erkel* „*Hunyadi László*” című operájában *Garai Mária*. Ebben a jelmezében örökítette meg őt *Barabás Miklós* könyvatos rajzán. Erkelnek egyébként kedvenc énekesé lett, az ő kedvéért írt bele egy részt az operájába.



Ez a sziporkázóan tehetséges örmény nő

a magyar nemzeti kultúra jelképévé vált.

1848 politikai forгатagából se maradhatott ki. Lelkesen adakozott a honvédség felszerelésére és a nemzeti bank megalapítására, majd a forradalom ügyét szolgáló jótékonyági előadásokon lépett fel. Tagja volt a 18 asszonyból álló különös küldöttségnek, amely felkereste Kossuth Lajost a szállásán, és hatalmas rózsacsokrot nyújtott át neki, szalagján a következő felirattal: „Te leborultál a nemzet nagysága előtt, mi előtted borulunk le, lángszavú Kossuth Lajos.” Kossuth meghatott szavakkal köszönte meg a figyelmességet, és a küldöttség minden hölgytagját homlokukon csókolta.

Hazafias kiállításának a szabadságharc leverése után félelem lett a következménye. Megvált a Nemzeti Színháztól. Erre nyomós oka volt: katonatiszt József bátyját, aki egész ezredével átállt a magyar szabadságharc oldalára, a fegyverletétel után halálra ítélték, majd ezt börtönbüntetésre enyhítették. Cserébe Haynau, aki többször hallgatta a Nemzetiben Hollósy Kornéliát, nyilván nagyobb lojalitást várt el tőle a Habsburgok felé. A búcsúelőadáson maga a művész énekelte el Egressy Béni, az ismert dalszerző és író – akinek Kornélia volt titkos szerelme és múzsája – megzenésített versét, „A csalogány búcsúja”-t: „Fáj szívem fáj, majd megreped! / Maradnék én, de nem lehet. / Repülnöm kell egyidőre / Más világba, messze földre...” A 24 éves díva festett arcképét a köztisztelet jelként a Nemzeti Múzeum arcképcsarnokában helyezték el.

MŰVÉSZI DIADALÚT ÉS HÁZASSÁG

Hozományát is egy külföldi turnéval tudta könnyebben összegyűjteni. Eljegyezte ugyanis őt a nemesi származású, jogász végzettségű Lonovics József. Ötször lépett

fel a bécsi udvari operában, ahol Ferenc József császár is megtekintette az egyik előadást. Utána tizenhárom hónapon át vendégszerепelt Varsóban, ahol valóságos Hollósy-kultusz vette körül, még az orosz cárné is meghívta udvari hangversenyeire. Külföldi meghívásait lemondva hazatért, és 1852 áprilisában összeházasodtak. Két fiúgyermekük született, de a kisebb gyermek kétévesen meghalt.

1855 tavaszán, 28 éves korában visszatért a Nemzeti Színházba. A következő hét év lett művészetének fénykora, harminc operában szerepelt, hangjának terjedelme bővült, szépsége kiteljesedett, és ekkor már mindenki számára ő lett „a magyar csalogány”. Amikor csak tehette, magyar szerzők műveit is énekelte. Ez a sziporkázóan tehetséges örmény nő a magyar nemzeti kultúra jelképévé vált, hangja pedig biztatást jelentett a szabadság elvesztését gyászoló emberek számára. A Lonovics család pesti lakásán olyan ismert emberek fordultak meg, mint Batthyány Lajosné, Eötvös József, Irinyi József, Vas Gereben, Szigligeti Ede, Laborfalvi Róza, Jókai Mór, Liszt Ferenc.

Kornélia 35 éves korában, a csúcson hagyta abba a pályát. Búcsúfellépésén Melinda szerepét énekelte a „Bánk bán” ősbemutatóján. Erkel Ferenc nemzetiszín szalaggal átkötött babérkoszorút adott a művésznőnek, a közönség tapsviharral búcsúztatta. De ahogy első visszavonulásakor, most is adott még magának két évet, amikor körbeutazta az országot, szinte minden nagyobb városban énekelt, előadásaira minden jegy elkel.

1864-ben a család átköltözött Csanád vármegyébe, ahol Lonovics József egyre emelkedett a közigazgatási ranglétrán. Pesti iskolákban neveltették egyetlen fiukat, Gyulát, aki csak nyáron utazott haza az ezerholdas dombegyházi birtokra, ahol a színpad egykori királynője csendes, vidéki életet élt. Egyetlenegyszer lépett csak fel: a Pest-budai Hangászegylet – amelynek alapító tagja volt – fennállásának 25. évfordulóján, 1865 augusztusában mutatták be legelőször Liszt „Szent Erzsébet” oratóriumát, és ebben a közreműködést Hollósy Kornélia sem tagadhatta meg.

Férjét 1879-ben csanádi főispánná választották, így Kornélia a megye első asszonya lett, a makói városháza főispáni lakásába költöztek. 1889 késő őszen az influenza-járványban József megbetegedett, majd hatéves lányunokájuk is elkapta. Kornélia, aki ápolta őket, maga is ágynak esett, és mivel évek óta vesebántalmaktól szenvedett, az ő szervezete nem birkózott meg a fertőzéssel. 1890. február 10-én, két hónap híján 63 évesen halt meg.

Az egész ország gyászolta a „magyar csalogányt”. ♦

MERÜLJ EL A KINCSKERESÉSÉSBEN!



Játsz új
ATLANTISZ
sorsjegyünkkel,
és nyerj akár

75 MILLIÓ FORINTOT!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SORSJEGY

A sorsjegyet keresd a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál,
a postákon és a kijelölt MOL töltőállomásokon!

www.szerencsajatek.hu

#maradjonjáték

18

ZAMPEX



**NAGY-TÓTH
ILDIKÓT** A SAJÁT
TÖRTÉNETE INSPIRÁLTA,
HOGY FELÉPÍTSE
AZ ALAPÍTVÁNYT, AMELY
MA MÁR SZAKMAILAG
ELISMERT SZERVEZETKÉNT
DOLGOZIK A KÜLÖNBÖZŐ
NŐGYÓGYÁSZATI
DAGANATOKBAN
ÉRINTETTEKÉRT.

Cikk az 50. oldalon

