



SZÖVEG –  
ÉGER CSABA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# A SZOMORÚSÁG HÁROMSZÖGE

Gyűjtögetünk, hatalmat szerzünk, vagyont halmozunk, kontrollálni akarunk. Első pillantásra merő önzés mindez, de ott lebeg a kérdés: „Vajon csakugyan pusztán öncélú énközpontúság mindez?”

## ◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk (A szomorúság háromszöge) merész alkotás, amely nem finomkodik, ha kapitalizmusról, szocializmusról, feminizmusról, a nemi szerepekhez kapcsolódó elvárásokról vagy a test szépségének kiárusításáról van szó.

Ruben Östlund három részben

beszéli el a történetét, amely megkérdőjelezi a különböző „izmusok” igazságosságát, ám nem köteleződik el egyetlen eszme mellett sem. Bár a film társadalomkritikai olvasata izgalmas, de a történet nem áll meg ezen a ponton, hanem megmutatja az embert is, aki a különféle eszmék, társadalmi elvárások és minden igényt kielégítő luxus közepette a boldogságot keresi. A nagyozolás, a flanc és a tökéletes szelfik mögé nézve a nézőben felsejlik a kérdés: „Mivégre hajszolja az ember mindezt? Tényleg a pénz és a hatalom birtoklása a legjobb útja annak, hogy elkerüljük a szomorúság háromszögét?”

A film első részében megismerkedünk a divatvilág két szereplőjével, Yayával és Karllal, akik a modellkedés mellett influenszerként keresik a kenyerüket. Fiatalok, szépek, és a közösségi média felületein megjelenő posztokért cserébe ingyen luxustermékeket kapnak, ráadásul egy párt is alkothatnak. Kell-e ennél több a boldogsághoz? Úgy tűnik, igen, hiszen rögtön a történet elején az éttermi számla körül kibontakozó és elkeseredett vitájuk kellős közepén találjuk magunkat. E vita párkapcsolatuk alapjait rengeti meg, hiszen a férfi- és női szerepek határait feszegeti.

**Mindannyiunknak vannak olyan különlegesen érzékeny pontjai, amelyek akkor keletkeztek, amikor fontos kapcsolatainkban úgy éreztük, hogy semmibe vesznek, elutasítanak vagy bántanak minket.**



A második részben már a következő ingyenszolgáltatást élvezik, egy luxushajóúton vesznek részt, amiért a többi turista vagyont is fizetett. Megismerkedünk többek között a dúsgazdag orosz műtrágyaárral, aki a feleségével és a szeretőjével utazik, a finom modorú fegyverkereskedő idős házaspárral és a magányos milliárdossal, aki próbál szép nőkkel ismerkedni. Az utasok biztonságáért a matrészeg kapitány felel, a kényelmükről pedig a várható borralaló reményétől megrészegült személyzet gondoskodik. A háttérben név és történet nélkül olykor-olykor felbukkannak mindazok, akik a luxus háttérét biztosítják: a szakácsok, a takarítók és a fedélzeten dolgozó munkások. Könnyen leváltható és cserélhető figurák, akiknek a sorsa senkit nem érdekel. Egészen addig, amíg a hajót megtámadják a kalózok, majd egy maroknyi ember megmenekül, hogy egy szigeten próbáljanak meg életben maradni.

A szigeten zajló harmadik részben fordul a kocka, hiszen az ázsiai takarítónő az egyetlen, aki birtokában van a túléléshez szükséges készségeknek. Vajon hogyan változtatja meg az emberek közötti viszonyokat, ha a ranglétra alján lévő nő kaparintja meg az összes hatalmat?

## TÚLÉLNI EGY VESZÉLYES VILÁGBAN

Robert Östlund nem teketóriázik. Az első perctől kezdve hullámvasútra ülteti a nézőt, és reflektorfénybe állítja társadalmunk és korszellemünk húsbavágó kérdéseit. Kellő fogyasztói öntudattal egyből előkerülhetnek a hatlövétű sztereotip puskák: „Meg kellett volna nevelni őket.” „Ezt teszi a nyugati szellem.” „Bezzeg a mi időnkben...” „Ha nekem ennyi pénzem vagy időm lenne.” „Ha mi így éltünk volna.” És még sorolhatnánk, ameddig ki nem fogy a forgótár, hogy aztán lendületes mozdulatokkal újratöltve fegyverünket, folytathassuk a társadalomkritikai csatározást. Tűzszünetet kérve az olvasótól, vizsgáljuk meg, hogy a társadalom szövetében élő egyén – többek között – milyen alapvető és meghatározó folyamatok során alakítja az életét és a kapcsolatait.

A baseli születésű Adolf Portmann az emberre fiziológiai koraszülöttként tekint. Szem előtt tartva élővilágunk más emlőseinek születéskori fejlettségét, láthatóvá válik, hogy az újszülött ember lemaradásban van: fejlett túlélési ösztöne mellett kiszolgáltatott és önálló életre képtelen. Másfelől azonban képes kialakítani olyan egyedülálló és emberközi kapcsolaton alapuló rendszert, amely a világ veszélyeivel szemben védelmet biztosít a számára. A csecsemő idővel kötődni kezd a gondozójához (legtöbbször az édesanyjához), és legkésőbb egyéves korára

kialakulnak a meghatározó kötődési mintái. Érdekes tudatosítani, hogy a csecsemőkorban kialakuló kötődés nem a köznyelvben sokszor szinonimaként használt, érzelmeken alapuló közeli jó vagy rossz szülő-gyerek kapcsolatot jelenti. A csecsemőnek elengedhetetlenül szüksége van valakire, aki segíti eligazodni a számára életveszélyes világban, és észlelve szükségleteit, reagál azokra. A kötődési rendszer tehát a túlélést szolgálja. A csecsemő az elsődleges kötődési személy segítségével folyamatban tanulja meg, hogy mi biztonságos (például elfogyasztani az ételt, amit a szülő ad) és mi veszélyes (például beleszúrni a konnektorba). Azt is megtapasztalja, hogy a szükségleteit és a számára zavaró tényezőket – például az éhség, a hideg, a fáradtság – miképp célszerű jelezni, illetve hogy azok válasza érdemesek-e. Jó esetben a kötődési személy a csecsemő számára következetesen elérhető, és érzékenyen reagál a szükségleteire. Rosszabb esetben ez a rendszer sérül, és bizonytalanná válik, hogy mikor és milyen mértékben válasz-kész a túlélését biztosító személy.

A fenti tapasztalatokat nem izoláltan éljük meg, hanem a szülő-gyerek kapcsolat egészébe ágyazódva. Úgy is mondhatjuk, hogy életünk első hónapjaiban becsődik, hogy a kapcsolati viszonylatban mit kell tennünk annak érdekében, hogy túléljünk, és azt is, hogy milyen a létünk és kapcsolataink érzelmi színezete. Nem holmi tetszőleges tanult tudásról, sokkal inkább valódi életelixírről beszélünk. Innentől kezdve ugyanis a túlélésünket hasonló mintázatú, típusú és érzelmi színezetű kapcsolatokhoz fogjuk kötni.

Visszakanyarodva a filmhez, felmerülhet bennünk a kérdés, hogy a film szereplői miért tartják fenn a számukra nehéz, sebző, megalázó, valamint kiüresedett kapcsolataikat és élethelyzeteiket. Felidézhetjük saját visszatérő tapasztalatainkat is, azokat a kapcsolatainkat, amelyekben nem érezzük jól magunkat, de amelyeken mégsem vagyunk képesek változtatni.

Amennyiben ugyanis a filmbeli karakterekkel együtt megtanultuk, hogy a valóságos túlélés valóságos záloga, hogy elviseljük – például – a megaláztatások sorozatát, akkor a határhúzás, valamint az asszertív önérték-érvényesítés ismeretlen és halálfélelemmel övezett vidékre terel(né) bennünket. Hasonlóan a téniszonyos emberhez, aki a tízemeletes épület tetején ragadt, mert mélyen elhitte, hogy a lépcsőn tűzokádó sárkány vár rá, illetve ha leugrik, meghal. Így élete folyamán a téniszonya kínozza, mégis hiába kiabálna lennről valaki: „Ugorj nyugodtan, nem lesz bajod, én is leugrottam!” Vagy azt: „Gyere le a lépcsőn, biztonságos!” Emberünk minden valószínűség szerint nem indulna el.



## A HÉTFEJŰ SÁRKÁNY

Népmesei világunk, amely oly sokat tanít nekünk az életről, központi eleme, hogy a főhős felkerekedik, és megküzd a hétfejű sárkánnyal. Mint azt számos kutató felismeri, az étellel való elégedettség mindenekelőtt az emberi kapcsolataink minőségén múlik. Ha az alapértelmezett működésünk – életünk első hónapjaitól működő kapcsolati és túlélési stratégiáink – táptalaja alkalmatlan arra, hogy értékes és valódi szereteten alapuló kapcsolatokat alakítsunk ki, akkor azon változtatnunk érdemes, mintegy megküzdve a félelmeinkkel és a hétfejű sárkánnyal.

Yaya, Karl, a kapitány, a vezető légiutaskísérő, Abigail, Björkman és a többi szereplő mind vágyakoznak a jólétre, a film vásznán azonban tisztán látszik főhőseink kudarcba fulladt élete. Hasonlítanak a fentebb megidézett, tetőn ragadt emberhez. Egyelőre úgy döntenek, hogy nem szállnak szembe a hétfejű sárkánnyal. Inkább alakítanak ki az életükben olyan körülményeket, amelyek valódi választ nem képesek adni a bensőséges, jó minőségű emberi kapcsolatok után érzett vágyra, de alkalmasak arra, hogy ködösiítsenek, tompítva a téniszony okozta szorongást. Növelik az élet felett gyakorolt, illetve vélt kontrollt. Ha ugyanis nincsenek olyan kapcsolataink, amelyekben biztonságban hátradőlhetünk, amelyekben elhiszük, hogy értékesek vagyunk pusztán a létünk okán, akkor a létjogosultságunkat kontrollálnunk és bizonyítanunk kell. Björkman kapcsolatot keres, de nem meri beleengedni magát. A kontroll érdekében a rendelkezésére álló eszközökhöz nyúl, vagyis a pénzhez. Felajánlja a lányoknak, hogy vesz nekik egy Rolex órát. Yaya a test szépségét állítja a védvonalba a sebezhetőség termőföldje elé, Abigail pedig visszatér az ősi eszközhöz: a túlélés zálogát ragadja meg, és gyakorol általa hatalmat.



Mindezek mögött, mint a lyukacsos függönyön a nap, átsugárzik a vágy a kapcsolatra.

Felnőtt életünk egyik központi feladata, hogy észrevegyük a mély és sebezhetőségen keresztül megélhető kapcsolatok iránti vágyunkat. A fő kérdése pedig: „Tudunk-e napról napra döntést hozni annak érdekében, hogy az egykor a túlélésünket segítő és alapértelmezetté vált stratégiáinkat megértsük, és finom következetességgel alakítsuk annak érdekében, hogy az életünket ne a tetőn – tériszonytól szorongva –, hanem a szereteteink körében tölthessük?”

### PÁRKAPCSOLATI JÁTSZMÁK

A fenti dilemma a főszereplőket sem kerüli el. A film elején Karl megfogalmazza, hogy a kapcsolata Yayával nem az elképzelései szerint alakul, mégis tovább kajtat Yaya után. Yaya is kifejezi, hogy nem túlzottan boldog. Egyrészt érezhető a sebző feszültség, másrészt viszont mindkét fél úgy dönt, hogy lényegében nem változtatnak a kapcsolat alapjain.

A vitájuk a vacsora kifizetése körül bontakozik ki, amikor a nő úgy tesz, mintha nem látná a számlát, várva, hogy a férfi fizessen. Karl kihasználva és átverve érzi magát, hiszen a kölcsönösség jegyében megbeszélték, hogy az aznapi vacsorát az egyébként jobban kereső Yaya fizeti. Szinte tapintható a feszültség kettejük között, amelyet eltérő módon fejeznek ki. Karl láthatóan küzd az érzéseivel, nem szeretne konfliktust, de nem is bírja magában tartani az érzéseit. Bár látja, hogy a kérdései és az észrevételei során a lány egyre jobban eltávolodik tőle, mégis újra és újra beleáll a vitába. Mindeközben Yaya egyre inkább visszavonul. Karl, amint megérzi a bezárt ajtókat, már képtelen meghátrálni, és egyre erőteljesebben dörömböl. Zsigerből tiltakozik, amikor a lány levegőnek nézi. Yaya mintha teljesen érzéketlenné válna, hűvös és érzelmileg

elérhetetlen marad. Szeretne minél gyorsabban túllenni a helyzeten, a lényeg, hogy ne kelljen az érzelmekről beszélgetnie. A kötődés szemüvegén keresztül ez a bezárkózás közönynek látszik. A fiú elhagyatva és cserbenhagyva érzi magát, kétségbeesése pedig egyre inkább fokozza a tisztázás és a megbeszélés utáni igényét.

Ők talán úgy írják le ezt a veszekedést, mint egy kommunikációs problémát, azonban nem a kommunikáció deficitje, hanem a mindkét oldalon megélt érzelmi cserbenhagyás érzése az, amely miatt nem találják meg az utat egymáshoz. Mindannyiunknak vannak olyan különlegesen érzékeny pontjai, amelyek akkor keletkeztek, amikor fontos kapcsolatainkban úgy éreztük, hogy semmibe vesznek, elutasítanak vagy bántanak minket. Amikor a társunk egy ilyen fájó sebünkre tapint, stresszt élünk át. Olyan, mintha az érzések mindent elsöpörnének, a világunk pedig kifordul a sarkaiból. A kötődési személynek kellene stresszhelyzetben a biztos menedéknek lennie, ám őt éppen támadónak vagy érzelmileg elérhetetlennek éljük meg. A biztonságérzetünk apró darabokra hullik, a kapcsolat elvesztésének lehetősége rettegéssel tölt el minket, az agyunk pedig a veszélyt érzékelő üzemmódba kapcsol, és tesszük, amit megtanultunk annak érdekében, hogy túléljünk. Például, ha gyerekkorunkban úgy tudtunk a szüleinktől figyelmet kapni, ha hangosan sírtunk és kierőszakolva a gondoskodást, kapaszkodtunk beléjük, akkor – mint Karl – felnőttkorban is követelőzve szeretnénk elérni a közelséget. Ha az érzelmi jelzéseinkkel nem értük el a szüleinket, vagy dühösek lettek és bántottak, amikor szükségünk lett volna rájuk, akkor megtanultuk – akár Yaya –, hogy a nehéz érzéseket érdemes jó mélyre zárni.

A támadás, a vádaskodás és az érzelmi válasz kicsikarására tett kísérletek egyfelől, illetve a lefagyás, a megdermedés és az elhúzódás másfelől, ugyanannak az éremnek a két oldala: szeress engem.

Az ördögi körből való kiszállás első lépése a felismerés, hogy a hirtelen mindent elárasztó düh vagy a saját magunkat nyugtató közöny mögött bonyolult érzések és a kapcsolódás iránti szükségletünk húzódik meg. Tudnunk kell, hogy számíthatunk-e a szeretett személyre, hogy elég értékesek és fontosak vagyunk-e neki. A másik nem bántani vagy elutasítani akar, hanem mindkettőnket a félelem mozgat, hiszen annyira fontosak vagyunk egymás számára. Ez a fajta ráhangolódás a saját és a másik belső valóságára meg tudja hozni az érzelmi összekapcsoltság és a biztonság élményét, amelyek segítenek ösvényt találni a mindent elárasztó félelem sötét erdejében. ♦



SZÖVEG –  
AYHAN GÖKHAN

KÉP –  
ÉDER VERA

# NEM BÁNNÁM, HA ÉN IS BESOKALLHATNÉK ANYÁMTÓL

*Nagy János*, művésznevén Afronauta, hatalmas szenvedések árán jutott oda, ahol most van. Bátor és erős, küzdeni képes művész. Vele beszélgettünk az édesanyja elvesztéséről, útkeresésekről és hangszeréről, a handpanről.

◆ – **Hogyan közelítesz azokhoz a fogalmakhoz, hogy édesapa és édesanya? Kibékültél velük?**

– Sokszor töprengek rajta, valóban olyan közel áll-e hozzám ez a két meghatározás. Társadalmilag ezek a fogalmak az elfogadottak, használok őket, komolyabb jelentés nélkül. Nemrégiben láttam egy filmet, amelyben a főszereplő elveszíti az édesanyját, és tőlem távolinak, idegennek éreztem a történetet. Idegen tőlem, hogy nincsenek szüleim, azonosulástudat nélkül veszem tudomásul. Néha elképzelem, milyen lenne, ha volna családom, édesanyám, akihez hazamegyek, nehéz helyzetben fordulhatok, aki megsimogat, érdeklődik a hogylétem felől, lelki támogatást nyújt. Jó ezekről ábrándoznom. A barátaim gyakran panaszkodnak amiatt, hogy az édesanyjuk folyamatosan nyaggatja őket, mindenbe beleszól, mindenről kérdez, besokallnak tőle, nem bánám, ha én is besokallhatnék anyámtól.

– **Tragikus körülmények között vesztetted el az édesanyjád, alkoholproblémákkal küzdő édesapád megölte őt. Ezek után az apai nagymamád nevelt, az ő halála után állami gondozásba kerültél. Hogy látod, ezek a stációk kellettek a megerősödésedhez, az önmagadra találáshoz, a feltámadásodhoz?**

– A napokban hallottam egy mondatot, amely engem nagyon megfogott: „Aki nem tiszteli a múltját, annak nincs jövője.” Hálás vagyok a traumáimnak, általuk alakult a személyiségem



olyanná, amely előrevisz. Nem a legkönnyebb történet az enyém, sok megküzdéssel jár a feldolgozása. Szerintem én édesanyám halála nélkül halott lennék. Apám borzasztóan brutálisan bánt a családjával, nem kímélt bennünket. Édesanyám szó szerint az életét adta értem.

**– Életed nehéz pillanataiban a magaddal cipelt történetek nem húztak le egy olyan állapotba, amelyben azt érezted, hogy az egészel torkig vagy?**

– Az alakult ki az életemben, hogy mindent magamnak kell csinálnom, másokra nem számíthatok, és ez sokszor nyomasztó. A tudat, hogy nincs hova hazamennem. Nekem kell megszerveznem, alakítanom, formálnom az életemet. Mondják, hogy ne agyaljak annyit, ilyenkor megkérdem: „Miért ne? Ha én nem oldom meg, akkor ki fogja?” Irigylem az engem körülvevő embereket, amiért minden az ölükbe hullott. Például nekem nincsenek normális hangszereim, nehezített pályán mozgok. Igaz, a magamra utaltság egyben erő.

**– Négyéves voltál, amikor az édesanyád meghalt. Mennyire emlékszel rá?**

– Emlékszem, hogy hozzák haza a Pannóniát, egy oldal-kocsis veterán motort, és én futok eléjük az utca végére. Képek ugranak be róla, a szétvert, sebhelyes, véraláfutásos arcáról. Ezek nagyon fájdalmas emlékek. Emlékszem, hogy hív magához a kisszobába, ahova bezárta az apám, és én nem merek bemenni, egyrészt, mert az apám megtiltotta, másrészt, mert rettenetesen félek.

**– Volt boldog pillanata a gyerekkorodnak?**

– Amikor anyukám és apám ment a piacra, én gilisztát tettem a kapukilincsre, és azzal fenyegettem őket, hogy addig nem veszem le, amíg meg nem ígérik, hogy hoznak kindertojást. Gyerekként szupermenként tekintettem magamra, külső szemmel néztem a világot, hogy feldolgozzam a hátrányaimat, például a cigányságommal járó másságomat.



## **Szívügyem a nehéz sorsú emberek támogatása, kiemelése,**

*önmagam példaként felmutatása. Szeretném, ha a történetem erőt adna nekik.*

### **– Nem jó megkülönböztetettnek lenni?**

– Látom ebben a jót, de néha azért sok.

### **– Sok mindent túléltél. Van benned küldetéstudat?**

– Abszolút! Szívügyem a nehéz sorsú emberek támogatása, kiemelése, önmagam példaként felmutatása. Szeretném, ha a történetem erőt adna nekik. Hiszen, ha nekem sikerült kiemelkednem, a nehéz helyzetből felállnom, nekik is sikerülhet. Egyszerre átok és áldás a múltam, az életem.

### **– A traumatizált emberek könnyen sodródnak bele az áldozatszerepbe. Te áldozatként gondolsz magadra?**

– Előfordul, hogy felveszem ezt a szerepet, pontosan azért, hogy semmiben se hasonlítsak az apámra. Egy-egy vitában hagyom magam, túrók, aztán átbillenek anyám szerepébe. Ezeket a generációs átkokat utálom ebben a történetben, a kérdést, hogy tulajdonképpen ki vagyok én a traumáim nélkül. Minden, amit csinálók: a zene, a függőségeim, bármilyen művészi kifejezésem mind az apám és az anyám lenyomata. De ezek nélkül ki vagyok én?

### **– Azt mondtad, hogy kellett ezek a történetek, hogy az legyél, aki most vagy.**

– Igen, de mi van, ha ez nincs? Folyamatosan foglalkoztat. Például alvási paralízisben szenvedek. Fekszel este

az ágyadban, és arra eszmélsz, hogy mindjárt lebénuasz, többé nem kelsz fel. Ilyenkor arra próbálsz figyelni, hogy kontrolláld magad, hogy ez a képzet ne uralkodjon el rajtad. Rettenetes. Bármit csinálók, mindig ráhúzzák a gyerekkoromat, hogy minden abból származik. Sokan azt hiszik, hogy bántalmazó vagy bántalmazott vagyok, köztes állapot nincs. Zavaró, hogy ezekbe a keretekbe, sémákba számúznak, és elfelejtik, a traumáim kifejezésén kívül is vagyok valaki.

### **– Egy nagyon különleges hangszeren játszol. Hogyan találtál rá?**

– Alapvetően az intézetben jött az életembe a zenélés. Volt egy dobos, metálos szobatársam. Szereztünk egy dobverőt, és amin csak tudtunk, doboltunk. Fantasztikus élmény volt! Kerestem a zenei stílusomat, az utamat. Egy időben kongáztam, mindenféle afrikai dolog érdekelt, tradicionális afrikai zenét játszottam. Egy ismerősöm mutatta meg nekem a handpant. Nagyon felcsigázott, videókon tanulmányoztam megszállottan. Később egy kölcsönzött hangszeren gyakoroltam otthon, majd utcazenéltem, mígnem Olaszországból rendeltem egy prototípust. Idővel csináltam egy improvizatív zenekart, gerillakoncerteket tartottunk, például a Filozófusok kertjében léptünk fel, nagyon jó volt. Folyamatosan kapunk bemutatkozási lehetőséget a fesztiválokon. A Művészetek völgyében, Ozorán, Jógabulikon, kisebb-nagyobb magánrendezvényeken léptem fel, filmes munkákban vettem részt, hála Istennek nincs okom panaszsra, van munka.

### **– Aki nem ismerné, hogyan írnád le neki a zenédet?**

– Amire nem húzható rá egy műfaji megjelölés, arra rávágják, hogy világzene. Én úgy fogalmaznék, hogy bio-diszkót, pszichedelikus transzzenét játszunk, amolyan hibrid zenét. Jöjjön el mindenki valamelyik koncertünkre, és megtudja, pontosan mi ez. (Nevet.)

### **– A cigányságnak – amennyiben általánosíthatunk – milyen pozitívumát emelnéd ki?**

– Töreksem arra, hogy ne azonosítsanak a cigányokra ráhúzott negatív sztereotípiákkal. Stílusban, öltözködésben, viselkedésben kerülöm mindazt, amit a többségi társadalom a cigányok jellemzőinek tart. Pozitív példaként a cigányok kiváló üzleti érzékét, a zene, a mozgáskultúra, általában a művészet területén elért eredményeiket hoznám fel. Az volna a legjobb, ha a cigányságról alkotott képet ezek, és nem a negatív példák határoznák meg. ♦



**MITEM**

**A 10. SZÍNHÁZI OLIMPIA ÉS A NEMZETI SZÍNHÁZ BEMUTATJA:  
9. MADÁCH NEMZETKÖZI SZÍNHÁZI TALÁLKOZÓ**

2023. április 1- július 1. BUDAPEST

**THE 10TH THEATRE OLYMPICS AND THE NATIONAL THEATRE PRESENT:  
9TH MADÁCH INTERNATIONAL THEATRE MEETING**

1 April - 1 July 2023. BUDAPEST



**PEDRO CALDERÓN DE LA BARCA  
AZ ÉLET ÁLOM / LIFE IS A DREAM**

CHEEK BY JOWL (UK)

JÚNIUS 2., 3. / 2., 3. JUNE 19:00

NEMZETI SZÍNHÁZ / NATIONAL THEATRE



**HEINER GOEBBELS**

**MINDAZ, AMI TÖRTÉNT ÉS TÖRTÉNHETNÉ  
EVERYTHING THAT HAPPENED AND WOULD  
HAPPEN**

JÚNIUS 8., 9. / 8., 9. JUNE 19:00

TÚSKECSARNOK



**NYIKOLAJ ERDMAN / NICOLAI ERDMAN  
AZ ÖNGYILKOS, SZOVJET VAUDEVILLE**

**THE SUICIDE, SOVIET VAUDEVILLE**

THÉÂTRE NATIONAL POPULAIRE (FR)

JÚNIUS 13. / 13. JUNE 19:00

NEMZETI SZÍNHÁZ / NATIONAL THEATRE



**SLAVA'S SNOWSHOW**

**SZLAVA POLUNYIN ELŐADÁSA A G.A.A.P.  
LTD SZERVEZÉSÉBEN**

GLOBAL MANAGEMENT:

GAAP LTD – LONDON, UNITED KINGDOM

JÚNIUS 16. / 16. JUNE 19:00

JÚNIUS 17. / 17. JUNE 15:00, 19:00

JÚNIUS 18. / 18. 15:00, 19:00

NEMZETI SZÍNHÁZ / NATIONAL THEATRE

**JEGYEK / TICKETS: WWW.MITEM.HU**





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrób szekrény 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.

## REZZENÉSTELEN VIGYÁZZÁLLÁSBAN

◆ **1.** Tíz-tizenöt ember áll a belátható öt négyzetméteren, arcuk karnyújtásnyira sincs egymástól, de mint az üvegen, úgy néznek át egymás arcán – ezt kívánja a közösségi közlekedés etikettje. Az orrpiercinges fiú nyakán fogaskerék-tetoválás hullámzik finoman, ahogy rágózik, érzem a sárgadinnye illatát. Mögötte az ötvenes hölgy bal szemén a szemceruza vonása kissé felcsúsztatva, szemüvegben nem lehet sminkelni, döbbenek rá. A másik oldalon tinédzserfiú, lelógó kezében félig megevett szendvics, körbenéz, óvatosan beleharap, zöldpaprika és téliszalámi. Érzem, hogy megkordul a gyomrom, bízom benne, hogy hang nélkül, ugyanis mióta áll a busz a pirosnál, csend tölti ki az emberek közti tér minden zugát. Megfordítom a fejem, egy öltönyös férfi tarkóján izzadságcsepp indul lefelé, és eltűnik a frissen vasalt inggallérban. A mellettem álló lány fülhallgatójából alig hallható ütemes ciccegés – igazából senki sem tud teljes inkognitóban maradni.

Trillázni kezd egy telefon. Női hang szól bele, halkan, de még mindig állunk a pirosnál a kegyetlen csöndben. „Igen, anyu, fiú. Majd hívlak később, jó? Igen, a leleten az van, ciszta, de azt mondta, hogy felszívódik. Nem, én is beparáztam, de azt mondta, felszívódik. Otthon beszélünk, jó? Leteszem. Buszon vagyok. Majd hívlak!” Állunk a csöndben, a fiúk lassan rágnak, a hölgy nagyokat pislog, hallgatjuk a halk ciccegést, fogy a levegő, újabb izzadságcsepp indul el a férfi nyakán. Az előttem ülő férfi mocorogni kezd, talán azon tépelődik, illendő-e átadni a helyet egy kismamának, akit egy illetéktelenül kihallgatott telefonbeszélgetés révén lehet beazonosítani. A lámpa végre zöldre vált, a busz utasait kicsit megdöccentve elindul. Oda kellene

menni a kismamához, hogy ne aggódjon, fel fog szívódni az a ciszta, vagy csak rámosolyogni.

A busz megáll, a leszállók kiperdülnek, beáramlik a friss tavaszi levegő, begurul egy babakocsi, benne tágra nyílt szemű kisfiú. Az embertömeg kettéválik, mint a Vörös-tenger, s a sorfal arcai megengednek maguknak egy félmosolyt, remélve, hogy a két év alatti gyerekek még nem ismerik az iratlan etikettet.

**2.** Állunk három összenyitott tornateremben. Ezernégyszázan. Az nagyon sok. Már négyjegyű szám, néha ez jön ki a csillagos feladatoknál, amiket csak hárman csinálunk meg. Szorít a nyakkendő, mert Vera néni kötötte meg. Mérges volt, hogy a táskámban hoztam reggel. Még csak most kellett tisztelegni a zászlóknak, de már elájult valaki a sor végén. Nem szabad odanéznünk, „rezenéstelen vigyázzállásban” kell állni, de szerintem a dések közül valaki. Izzadságszag van és kakaóval keveredett hipószag. Kinyitják az egyik ablakot. Ildi megböki a hátam, és odasúgja: „a Móni lábán”. Móni előttem áll, egy barna bogár mászik föl a zokniján. Biztos csótány, Gabi azt mondta, hogy van a konyhán egy csomó. Anyu megjött, amikor meséltem. Belekezdünk az éneklésbe, de én nem tudom levenni a szemem a csótányról, már a térdhajlatban van. Vera néni mellettem áll, szól, hogy mindjárt én jövök a verssel, de ha nem én jönnék, sem mernék hozzáérni ahhoz a bogárhoz. Vagy rovar? Pedig biztos tanultuk. Most kellene, gyorsan! Késő, Móni nagyot ugrik és sikít. Megbolydul a sor, Vera néni lök egyet rajtam, hogy ne bámészkodjak, induljak a dobogó felé. Nem jut eszembe az első sor... ◆



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# Csak csendben, csak halkán...

◆ Emlékszem, amikor nagymamám, akitől számos örök-  
érvényű stílustanácsot kaptam – a gyöngy ékszer  
megunhatatlanságától a kesztyű- és harisnyaviselés tör-  
vényéig –, kifejtette, hogy a szép és minőségi ruhadarab  
lényege, hogy kiváló anyagból van, visszafogottan ele-  
gáns és korokon átívelő a szabása. Félreértés ne essék,  
a nagymamám gyógyszerész volt, nem divattanácsadó.  
Ráadásul mindkét világháborút és 1956-ot is megélte,  
csakúgy, mint a rendszerváltást, szóval egyértelműen  
nem a luxusdivat állt érdeklődése homlokerében.  
Egyszerűen csak jó nevelést kapott, volt stílusa, józan  
esze, kevés pénze, és szerette, ha örök darabjai vannak –  
azok ugyanis vele együtt sok mindent túléltek, nem kel-  
lett gyakran cserélni őket.

Ma nagyon híres lehetne bölcs meglátásaival. Hiszen  
hódít a csöndes luxus. Ez a leggazdagabbnak szóló új stílus,  
amely azzal értékesíti magát, hogy nem feltűnő. Bizony,  
hátrahőkölhetünk a felismeréstől, amelyet ez a válto-  
zás tükröz: a kevesebb néha több. A tekintetben viszont  
nem lehetünk nyugodtak, hogy ezt a váltást a divat maga  
diktálta volna saját ritmusának. A világban kialakuló új  
rendezetlenségre válaszol inkább ez a szemlélet. Az új  
rendezetlenséget pedig a gazdasági nehézségek, a szegé-  
nyek és gazdagok közt megint nagyon szélesre nyíló olló,  
a járványokkal, a klímával, a technológiával, általában  
a jövővel kapcsolatos elbizonytalanító események adják.  
Ebben a helyzetben hivalkodónak lenni nem szerencsés.  
Nemcsak azért, mert Párizsban nuncsakuval kényszerít-  
hetik az ártatlan Prada-viselőt, hogy átadja jól meglogózott  
kabátját, vagy mert a Chanel-papírszakot, amelyben egy

havi fizetést érő arcpúder lapul, gondolkodás nélkül kap-  
hatják ki a büszke sétáló karjaiból. Hanem azért is, mert  
rájöttek, hogy az egyre nagyobb feliratok, az egyre ara-  
nyabb márkajelzések mellett a csendes lesz az új feltűnő.  
Ahogy arra is, amit nagymamám mondott: hogy egy divat-  
darab értékét az anyaga és a szabása, nem a rábiggyesztett  
logó adja. Mindezzel pedig ahhoz a történelmi hagyomá-  
nyhoz csatlakoznak, amely a dolgok önértékéből és  
nem láthatóságából indult ki. De más is húzódik az egyéb-  
ként méregdrága vonulat mögött: hogy a csendes luxus  
a gazdagok belső köreit, klikkjeit erősítheti. Mint egy tit-  
kos kód: a világ felé kevésbé látszik ugyan, mennyire sokba  
kerül, amit viselnek, de egymást azonnal felismerik. Mint  
a luxusórák viselőinek köreiben: a gazdagok az óratok for-  
májából és nem a csillogásából tudják, mit engedhetett  
meg magának a másik. Ez a trend tehát egyfajta kollektív  
rejtőzködést is jelent: a vagyon átmentését abból a világból,  
ahol gazdagnak lenni a növekvő szegénység miatt veszé-  
lyes is lehet.

S hogy ez majd változtat-e azon a folyamaton, amely  
hatalmas HUGO-feliratokkal, nagy márkajelzésű női  
övekkel, strasszos fémjelzésekkel operál? Nem valószínű.  
Itt csak arról van szó, hogy szeretnénk-e, ha a napsugár is  
hasra esne a drága cuccunkon, vagy megelégszünk azzal,  
hogy a szomszédunk esik hasra irigységében a luxusne-  
gyedben. Egyébként nekünk, a Képmás-közösségnek, azt  
hiszem ez a probléma nem lesz azért hétköznapi gyötrel-  
münk. Hacsak attól a felismeréstől nem, hogy a nagyma-  
máink bölcsességéből megint valaki más gazdagodott  
meg szemtelenül... ◆



SZÖVEG –  
**ORSOLICS ZÉNÓ** család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
**FÜGGÉSBEN**

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

# FÜGGŐSÉG ÉS TRAUMA

A szenvedélybetegeket sokan akaratgyenge, jellemtelen, taszító embereknek látják, akiktől jobb elfordulni. Akik így gondolkodnak, nem értik, hogy a szenvedélybetegek miért „választják” ezt az utat, és hogy a függőség legtöbbször valamilyen traumából ered.

◆ Mint minden betegség, a függőség is felborult egyensúlyt, diszharmóniát jelez, függetlenül attól, hogy drog, alkohol, szerencsejáték, számítógép, étel vagy egyéb okozza. Bár lassan már látjuk a függőség fizikai, pszichológiai és érzelmi hatásait, legtöbbször mégis figyelmen kívül hagyjuk az egyik legfontosabb tényezőt: a lelki okot.

A lelki válságok vagy traumák kezeletlensége gyakran jelentkezik függőségként. A cél tehát a tartós gyógyulás és változás, a testi, lelki, szellemi, spirituális harmónia visszanyerése.

A trauma és a függőség kapcsolatával gyakorló orvosként foglalkozó dr. Máté Gábor a függőségekre elsősorban a traumatikus múlt tüneteként tekint. Trauma alatt általában valamilyen váratlan, szörnyű vagy ép ésszel felfoghatatlan eseményt értünk, amellyel nem tudunk megbirkózni. A traumatizáltságot nem feltétlenül a konkrét történet súlya okozza, sokkal inkább annak feldolgozatlansága, vagyis a személyben lezajló folyamatok.

A gyermekkorban átélt trauma akkor a legnehezebb, ha azzal a gyermek magára marad, hiszen neki még nincs elég eszköze ahhoz, hogy a fájdalmas élményekkel megküzdjön. A függőségben szenvedő ember, mint mindenki

más, csak megkönnyebbülésre, szeretetre, öröme, elismerésre, vagyis boldogságra vágyik. Ezek a vágyak jogosak, természetes emberi reakció, hogy a traumából eredő szenvedéstől menekülni akarunk. Ennek egyik formája a különböző függőségekben való elmerülés – legyen az drog, alkohol, szex, játék, internet, munka vagy akár a kényszeres vásárlás.

## A FÁJDALOM MINT ÉBRESZTŐ ÜZENET

A függőség a fájdalominkra adott válasz. De milyen az a fájdalom, amely annyira emésztő, hogy végül az ember önmagát és a környezetét is képes rombolni, csak hogy néhány pillanatig ne érezze? A fájdalom ébresztő üzenet, amely jelzi, hogy valami nem működik jól. Elfojtása nem egészséges, és hosszú távon még csak kiutat sem kínál, az egyetlen kiút, ha szembenézünk vele. A cél pedig egész énlünk felfedezése, hiszen az egésznek kell meggyógyulnia, nem csak egy részünknek. A fájdalom enyhítése nem lehet cél. A szenvedélybetegség pontosan azt mutatja meg, hogy ha csak egy adott pillanatban enyhítjük a fájdalmat, aztán még nagyobb bajba kerülünk.

Kép: Jan Canty / Unsplash



Néhány terápiás irányzat elutasítja a spirituális vágyat, értelmetlen rituálékként és szabályokként, illetve a gyengeségbe való menekülésként értelmezi. A szerfogyasztás mint örömszerzés is a fájdalom elől való menekülés egyik módja, de inkább az igazi öröm helyettesítése, menekülés a semmibe. A külső forrásból származó addiktív anyagok, mint például a drog, az alkohol, a nikotin – nem fogják enyhíteni sem a lelki, sem pedig a spirituális vágyakozás fájdalmát. Mindannyian vágyunk arra, hogy felfedezzük kik vagyunk, miért jöttünk a világra, tudni akarjuk, mit jelent számunkra az élet. Nagyon fontos, hogy felismerjük ezt a vágyat. Amíg nem szembesülünk vele, és képességeinket nem arra használjuk, hogy valódi életcélunkat megértsük és megéljük, addig nem érhetjük el a boldogságot sem. Lelkileg „éhesek” maradunk. A szenvedélybetegek azért nyúlnak újra és újra a választott szerhez, mert más kiutat nem találnak a szenvedéseik enyhítésére, nem tanulták meg, hogy miképp kell egészséges módon szabályozni az érzelmeiket, kapcsolódni önmagukhoz, valamint másokhoz.

---

## A kapcsolataink betegítenek meg bennünket, így azokon keresztül tudunk meggyógyulni is.

---

### GYÓGYULÁS KAPCSOLATOKKAL

A függőség nem csupán egyéni probléma. Egyénileg értelmezhetetlenek vagyunk, hiszen családban, kisebb és nagyobb közösségekben létezzük, kapcsolódunk egymáshoz. Mindenkinek megvan a maga családtörténete, akkor is, ha valaki nem ismerte a szüleit. Az egészen korai traumáinkra nem emlékszünk, az is megesik, hogy az agyunk letiltja a nagyon fájdalmas emlékeket. Ez védelmet nyújt a pszichénknek, így nem törnek felszínre a nehéz és fájdalmas érzelmek.

Az eseteim többségében azonban a függőség mögött húzódó trauma nagyon is látszik, megfogalmazható, megragadható. A hozzá kapcsolódó történet és a negatív érzelmek pedig terápiával gyógyíthatók. Amennyiben megértéssel és elfogadással tudunk tekinteni a szenvedélybeteg emberre, az már önmagában gyógyítóan hat rá.

Ebben a folyamatban a megértés, a hit, az elfogadás és az őszinte szeretet mind eszköz lehet, ugyanakkor kétségtelen, hogy a szörnyűségek feldolgozhatóságának van emberi határa. Ekkor ismerhetjük meg a spirituális igényünket, amely túlmutat a racionális válaszokon, módszereken és az eszközök tárházán. Az Istennel való kapcsolat nem terápiás modell, de könnyen lehetne az. A felépült szenvedélybetegek nagy hányada Isten szabadításában, elfogadásában és őszinte szeretetében tud nyugalomra lelni. A kapcsolataink betegítenek meg bennünket, így azokon keresztül tudunk meggyógyulni is. Az Isten és az ember közötti kapcsolat is ilyen. A hit a nem látható dolgokról való meggyőződés. Cseppet sem racionális, mégis mindannyian vágyunk rá, hogy gyógyítson, betöltsön és szabadabbá tegyen. ♦