



TÜKÖR



Kép: Amy Treasure / Unsplash.com





SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus  
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

# MOSTANTÓL MÁSKÉPP LESZ!

Szeretnénk változni, fejlődni, mert úgy érezzük, elviselhetetlenné vált egy helyzet. Azt mondják, hogy a valódi változáshoz vezető úton nagy segítségünkre van a szenvedésnyomás, amely jelzi, hogy valami kibírhatatlanra vált. Mégis érdemes itt megállnunk egy pillanatra, hiszen a szenvedésből fakadó igény önmagában nem garantálja a változást. Mire van még szükség?

## ◆ AZ ELUGRÁS PILLANATA ÉS A KÖRÜLMÉNYEK HATALMA

Ismerős pillanatkép: megelégljük azt, ahogyan mennek a dolgok, s megfogadjuk, hogy megváltoztatjuk az életünket. Határozottan érezzük, hogy most sikerülni fog. A lendület azonban néhány hét után elfogy, a lelkesedés nem tart ki. A következő évszaktváltás gyakran már a régi állapotunkban köszönt ránk. Ha alaposabban szemügyre vesszük, mit és hogyan tettünk, megértjük, sokszor már a kezdet idején beprogramoztuk az örömtelen visszatérést a kiinduló állapothoz. Hiszen olyan helyzetben döntöttünk a változás mellett, amelyben kimerültek és elkeseredettek voltunk, amelyben alacsony volt az energiaszintünk, az önelfogadásunk, és megcsappantak a belső erőforrásaink. A változás iránti vágy többnyire nem akkor lobban fel bennünk ellenállhatatlan erővel, amikor a tengerparton kockélozunk a legkedvesebb barátainkkal, szemlélve a hullámverést és a füttyögő delfinek vidám fickándozását. Sokkal inkább akkor, amikor valami csakugyan elviselhetetlen. Ám ilyenkor könnyen előfordulhat, hogy csak a rossz szokásaink hátrányos következményeire mondunk nemet, de nem egy pozitív képre igent. Például erősen vágyunk arra, hogy megszabaduljunk a telefonfüggésünktől, de elképzelésünk sincs arról, hogy akkor mit is csináljunk a képernyőbámulás helyett.

## ”Ahhoz, hogy a változásra irányuló elhatározásainkat siker koronázza, nem elég csak a víziókkal barátságos viszonyba kerülünk, hanem érdemes megkedvelnünk az ahhoz vezető utat is.”

Vélhetően kevés felnőtt akad, aki az élete során egy új év kezdetén ne tett volna valamilyen fogadalmat. Ugyanakkor elképesztő, hogy mennyire alkalmatlan ez az időpont a változtatásra. Gondoljunk csak a karácsonyi készülődés örömteli, de igencsak erőt próbáló időszakára, magára az ünnep felfokozott pillanataira, az azt kísérő családi találkozók sokszor feszült mozzanataira. Tudjuk, hogy nagyon jól kellene éreznünk magunkat, megélni mindazt, amit a köztudat, a filmek, a családtagjaink vagy akár a belső elvárásaink sugallanak, de közben érezhetünk fáradtságot, csalódottságot vagy lehangoltságot és szorongást, amiknek azonban nem akarunk helyet adni. Sok embert úgy érnek ezek a kettős érzések, hogy közben egy vállalat vagy intézmény év végi hajrájából csöppennek bele az ünnep sürgés-forgásába. Ilyenkor sok minden zajlik bennünk, kavarognak a legkülönbözőbb munkahelyi és otthoni helyzetek élményei. Ez az az időszak, amelyben nagy eséllyel felbukkanhat egy olyan személy is, akivel bonyolult a kapcsolatunk, és elkerülhetetlen a szembesülés. Mindezzel egy időben épp a felénél tartunk annak a négy hónapos időszaknak, amikor korán sötétedik, és az időjárás nem túl barátságos. Ha „le is győztük” a november és a decembert, a január és a február még előttünk áll. Ennek az időszaknak a belső túlélése önmagában erőt vesz igénybe. Ez az a háttér, amely előtt felszjlik a változtatás vágya. Érdemes tehát meggondolni, miért is húzzuk fel a bakancsot, és mekkora utat, milyen sebességgel és belső motivációval szeretnénk benne megtenni, amikor rálépünk a változáshoz vezető útra.

### **MENEKÜLÉSBŐL VÁLTOZÁS?**

Amikor egy helyzetet már nem tudunk elhordozni, gyakran az egész helyzethez fűződő viszonyunkat és érzelmi állapotunkat elfogadhatatlannak éljük meg. Próbálunk elmenekülni saját magunk és a belső valóságunk elől. Szeretnénk például türelmesek lenni, de rendszeresen

kiabálunk a gyermekeinkkel. Szeretnénk szerető társak lenni, de folyton összeveszünk a másikkal. Levonjuk tehát a következtetést, hogy dühünk elítélendő, és valamiképp meg kell tőle szabadulnunk. Valójában azonban ezzel a módszerrel tovább súlyosbítjuk a problémát. A dühöt rövid távon elnyomhatjuk magunkban, de a belső feszültség egy idő után utat fog találni magának. Egyetlen választásunk van tehát, hogy közel megyünk ahhoz, ami van. Jelen helyzetben a dühünkhöz és a mögötte meghúzódó fájdalomhoz. A harag ugyanis csak másodlagos érzés, érdemes úgy elképzelni, mint a jéghegy csúcsát, amely alatt mindenféle mély érzelem húzódik, mint a szomorúság, a magány, a tehetetlenség, a kétségbeesés és a csalódottság. Ezek viszont olyannyira fájdalmasak, hogy csak egy röpké időre engedjük meg magunknak az átélésüket, majd gyorsan elfedjük őket a düh vagy a harag érzésével. Közel menni ahhoz, ami van, azt jelenti, hogy megértjük, mik azok a belső szükségletek, amelyeket kielégít az adott viselkedés, vagy mik azok a hiányok, amelyeket elfed.

Nézzünk egy kézzelfogható példát. Szeretnénk lefogygni, és elhatározzuk, hogy nem eszünk csokit egy hónapig. Az első néhány nap könnyedén megy, de aztán egy rossz nap után úgy érezzük, hogy semmi más nem tudja enyhíteni a feszültségünket, csak néhány kocka csokoládé. Érdemes tehát azzal foglalkozni, hogy hogyan tudunk ügyesebben együtt lenni a feszültség érzésével, hogy ne legyen szükségünk arra, hogy csokieval fedjük el a belső élményeinket. Kapcsolati szinten is végiggondolhatjuk mindezt. Mi vár engem a kapcsolatban, ha hátrahagyom az eddig jól megszokott reakcióimat, szerepeimet? Mi történik velem és a fontos kapcsolataimmal, amikor elkezdek változni? Mi lesz az identitásommal, amikor változom? A fogyókúrázó példájához visszatérve, gyakori, hogy a diétázó egész élete a testsúlykontroll körül forog. A testsúly körüli változások kihatnak szinte minden gondolatára, sőt állandó beszédtemát is szolgáltatnak neki. Mivel ezek intim témák, így egyben a bensőségesség illúzióját is keltik, amikor ezt megosztja másokkal. Ugyanakkor felmerül a kérdés: Vajon mi által élhetné meg a közelséget másokkal, ha elérné a kívánt testsúlyt, és felhagyna az állandó diétázással?

### **A VÁLTOZÁS**

Az újévi fogadalmat tevők nagy tömegében mindig akadnak néhányan, akik valóban megvalósítják a kívánt változást az életükben. Mit tanulhatunk tőlük?

Elsősorban azt, hogy mindennap meg kell hozni azt a számtalan apró döntést, amelyek nélkül nincs átalakulás. Hiszen egy egész változásmező öleli körül a formálódást. Ez pedig sokkal több elemet tartalmaz, mint azt először gondolnánk. Érdemes áttekinteni, hogy egyidejűleg mi mindent kell megváltoztatni ahhoz, hogy egy adott helyzet vagy szokás átalakuljon, és közben tekintettel kell lenni a változás által kiváltott következményekre is.

Ha például egy anyuka szeretné beemelni a futást rendszeres mozgásként az életébe, akkor nemcsak futócipőt kell vennie, hanem meg kell találnia a megfelelő időpontot a futáshoz, és esetleg a futótársakat is hozzá, akik ösztönözhetik. A férjével is érdemes átbeszélnie új hobbiját, hogy megkérhesse őt a gyerekek felügyeletére, amíg ő sportol. Saját magát pedig át kell hangolnia, változtatnia kell azon a beállítódásán, amely szerint a családban az ő szükségletei csak akkor elékülhetnek ki, ha a többiek már elégedettek, illetve, ha azt a többiek jóváhagyják. Ebből a példából is látható, hogy egyetlen változásnak is mennyi feltétele és következménye lehet. Nagyobb eséllyel vág neki a változásnak az, aki nem egyedül vállalja magára az összes terhet az átalakulásért.

A kapcsolatainkban megtapasztalt támogatás és megértés nagymértékben hozzájárulhat a lelki változásaink sikeréhez. Ehhez bátorság szükséges, hiszen félelmetes lehet megosztani a vágyainkat, a szükségleteinket vagy éppenséggel a kudarcainkat, illetve a változási igényünket egy másik emberrel. Egyrészt tarthatunk attól, hogy mit gondolnak majd rólunk, ha fény derül egy vágyunkra, egy rossz szokásunkra, hogy milyen hatással lesz egy kapcsolatra, ha elmondjuk, hogy a jelenlegi helyzettel nem vagyunk elégedettek. Másrészt aggódhatunk amiatt is, hogy székelyt vallunk, ha nem sikerül megvalósítanunk az elhatározásunkat. Ugyanakkor a döntés megosztása másokkal, hozzájárul a felelősség felvállalásához. Támogatást és segítséget kaphatunk a nehéz pillanatokban.

A fenti példából kiindulva, egy anyuka dönthet úgyis, hogy egyedül alakítja ki a változás összes körülményét, mivel nem akarja új elfoglaltságával „terhelni” a családját. Ezért inkább szépen csendben felkel két órával korábban, mint a többiek, és hajnalonként egyedül szaladgál, a sportoláshoz pedig nem keres társat. Így azonban sokkal nehezebb helyzetbe hozza magát, mint az, aki számíthat a szerettei segítségére és biztatására.

Ahhoz, hogy a változásra irányuló elhatározásainkat siker koronázza, nem elég csak a víziókkal barátságos viszonyba kerülnünk, hanem érdemes megkedvelnünk az ahhoz vezető utat is.

Ha például egy pékségálózatot szeretnénk nyitni, előnyös, ha szeretjük azt is, amikor még csak egy kis boltot üzemeltetünk, sőt azt is, amikor még csak otthon sütjük a kenyeret a magunk és a családjunk örömére. A folyamat mellett fontos kérdés az is, hogy mi az az érték, amely miatt változást szeretnénk az életünkben. Az önbüntetés és az önkritika, amelyek igen gyakran a változás iránti igényünket motiválják, általában nem vezetnek sikerre. Ezek rombolják az önbecsülésünket, és nem adnak erőt ahhoz, hogy végigmenjünk az úton, amely sokszor hullámvölgyekkel is szabdal. Hiszen velünk tarthatnak a félelmeink és a kétségeink, amelyek visszahúzhatnak, akadályozhatnak és tévútra is vihetnek. Ha rájuk hallgatunk, az utunk akár életveszélyessé is válhat.

Amikor a fent idézett példa szereplője úgy dönt, hogy futni kezd, akkor nagyon fontos, hogy tisztázza, vajon mi ebben az érték számára. Ez lehet az öngondoskodás vagy a harmónia elérése, de akár az egészség is. A kétségei és a félelmei ezt súghatják neki: „önző vagy, ha ezt megteszed, hiszen otthon van rád szükség!”, „úgysem fog sikerülni, hiszen nem lesz erre idő!” De ha pontosan tudja, hogy mi az az érték, amely miatt elindult az úton, akkor nem ezekre a negatív belső hangokra fog figyelni.

**A változás esélyét több tényező is növelheti. Fontos, hogy olyan stratégiánk legyen, amelyben több megoldás is szerepel. Lényeges az is, hogy megértsük azt a helyzetet, amelybe kerültünk, s hogy mi annak a (családi) története. Fontosak a kapcsolatok is, hiszen a változásért viselt felelősség így megoszthatóvá válik, illetve a környezetünk számára is előnyös, ha harmonikusabbá válik a működésünk. Végül pedig lényeges maga az érték, amit a változással elérünk, legyen ez egy nagyobb harmónia vagy az egészség.**

Sok változást a körülmények, tehát maga az élethelyzetünk hoz magával. Másokat viszont saját elhatározásunkból, vagyis tudatosan szeretnénk elérni. Akárhogyan is alakul, az élettörténetünk kiemelkedő fordulópontjai azok, amelyekben a változás létrejött érdekében megélhetjük, hogy hatékonyak, erősek és bátrak vagyunk. Talán nem is gondolunk arra, hogy a saját változástörténeteink a jelenben a környezetünknek, a jövőben pedig a következő nemzedékeknek milyen sok erőt adhatnak. ♦



SZÖVEG –  
SZÁSZ ADRIÁN

KÉP –  
ÉDER VERA

# MEGJÁRTA A TÚLOLDALT, DE A FÖLDÖN VAN DOLGA

Balogh Zoltán az álmaiban  
és a novelláiban  
nincs kerekesszékekben

Ahogy ő fogalmaz: a második élete egy zuhanással kezdődött. Huszonhét éves koráig a sport világában élt – küzdősportolóként, dzsúdóedzőként nem is sejtve, hogy az igazi küzdelem csak ezután várja. Csaknem végzetes balesetet szenvedett 1992 nyarán, amely után kerekesszékekbe kényszerült, és mindent újrakezdett tiszta lappal. Kezdetben újságcikkeket, majd szépirodalmi műveket írt. Több mint harminc esztendő múltán ő az első olyan magyar szerző, aki zömében olyan saját novellákat gyűjtött egy kötetbe, amelyek kulisszáját a sport adja. A címadó történet, a Kapáslövés már a megjelenése előtt rangos nemzetközi elismerésben részesült. Balogh Zoltán most a második életéről mesél nekünk.



◆ – **Mi történt pontosan 1992. augusztus 2-ára virradó éjjel?**

– Magaslati edzőtáborban voltunk Ukrajnában, és utolsó este én vittem haza az edzőkollégákat a táborba. Áthajtottam a Kárpátok vaksötét erdejében egy fahídon, amely egy patak fölött ívelt át, ezzel túlhaladtam a tábor kapuján. Szóltam a többieknek, hogy maradjanak a kocsi-ban, majd én megnézem, hogyan tudok óvatosan viz-szatolatni. A következő lépéssel viszont négy-öt métert zuhantam, és a patakban fekve találtam magam, ömlött a számba a jéghideg víz. Érdekes módon hihetetlen megnyugvás lett úrrá rajtam, abban a pillanatban le is számoltam azzal, hogy nekem még bármi dolgom lesz az életben. Aztán az egyik tanítványom utánam ugrott, és kikapta a fejemet, ami az előbbi megnyugváshoz képest borzalmas élmény volt. Nem tudom, hogyan szedtek ki, de nem-sokára már egy Zsiguli hátsó ülésén száguldottak velem a hegyről lefelé. Onnantól sok minden törlődött.

– **Mondhatjuk, hogy halálközeli élményt éltél át?**

– Szerintem elsősorban sokkot kaptam, amitől sem stresszt, sem fájdalmat nem éreztem. A halálközeli élmény inkább akkor következett, amikor a baleset után négy napig válságos állapotban feküdtem a debreceni idegsebészeti klinika intenzív osztályán. Oda úgy jutottam el, hogy még Ukrajnában egy hegyi faluban egy orvos összevarrta a fejemet, ami utána begyulladt, és sebfertőzést kaptam. Azután tényleg a „túloldalon” jártam, negyven-negyven-két fokos lázzal a kórházi ágyon, miközben semmimem sem tudtam mozgatni, és mérhetetlen félelmet éreztem. Akkor meg is változott a földi élethez fűződő viszonyom: abban ma már teljesen biztos vagyok, hogy ha kiegyenesedik az EKG-vonal, nincs vége a világnak...

– **Neked viszont még a földön volt dolgod. Hogyan vészeltél át az ezt követő kőkemény időszakot?**





## A kerekesszékes létnek önmagában nincs romantikája.

Ez egy roppant fegyelmezett élet, amely csak akkor élhető, ha a legapróbb örömeket is észreveszed.

– A hónapokig tartó rehabilitáció alatt megpróbálkoztam mindenféle kezeléssel, a sarlatánok praktikáitól kezdve a végül hatásos akupunktúráig. Azt jószolták, csak a szememet fogom tudni mozgatni, ehhez képest sokkal többre vagyok képes. Viszont mivel addig nagyon aktív életet éltem, öt-hat évembe is beletelt feldolgozni az új helyzetet. Korántsem minden gerincsérült embert vesz körül olyan kiegyensúlyozott, szerető család, mint engem, ám akkoriban mindent megtettem azért, hogy elvadítsam magamtól Erikát, a feleségemet, hogy ne kelljen ezt az életet élnie mellettem. Ez azonban nem sikerült. Amikor pedig láttam, hogy ezzel csak mély sebeket vágtam a lelkén, elgondolkodtam, és megembereltem magam.

### – Mióta vagytok együtt?

– Egy István, a király-verítékesen ismerkedtünk meg 1984-ben – én voltam tizennyolc, ő tizenöt éves. Három év múlva összeházasodtunk, s még ebben az évben megszületett Renáta lányunk. Fájt, hogy a balesetem után az ő életének sem lehettem olyan aktív részese, mint szerettem volna, de ma már kétgyermekes családjában, a két tündéri unokámmal együtt élnek velünk egy telken, de külön házban Szentendrén.



### – Be tudsz azonosítani egy olyan pontot, ahonnan elindultál a második életedben is felfelé?

– Amikor felkértek újságcikkek írására – sosem feledek az osztálytársam mondatát: „Zoli, te okos sportoló voltál, neked ez menni fog.” Aztán az ágyban fekvés kipróbáltam, s azóta is napról napra az írás jelenti az önkifejezést és a család mellett az örömforrást. Ennek már több mint húsz éve. Közben főszerkesztő, felelős szerkesztő is voltam hosszú ideig egy lapcsoportnál, majd médiaoktató lettem, és két évvel ezelőtt kezdtem el novellákat írni. Az azóta született írásaim gyűjteménye a Kapáslövés.

– A címadó novella a Nemzetközi Sportújságíró-szövetség pályázatán színes írás kategóriában a világdöntőbe jutott, Kovács Koko István pedig úgy fogalmaz a könyveden szereplő ajánlóban, hogy a „baloghzolis” stílust az írásaidban pár mondat után felismeri.

**Szerinted ez miben fogható meg?**

– Ami biztos: az írásaim cselekményközpontúak, mindig történik bennük valami, nem sok filozofálást tartalmaznak. Az is tény, hogy az emberi történetek mögött valamilyen módon mindig megjelenik a sport, amelyben szerintem összesűrűsödik az élet. Egy sportoló rövidebb idő alatt éli meg azokat a magasságokat és mélységeket, amelyeket amúgy mindenki az élete során. És a bajnokok csak a jéghegy picinyke csúcsát képezik, mert azok közül, akik a sportra teszik fel az életüket, nagyon kevesen jutnak a legmagasabbra. Ám ha nincs kit legyőznöd, sosem leszel bajnok, ezért kell megadni a tiszteletet a legyőzött ellenfélnek is. A novelláimban a legyőzöttek is jelen vannak, ahogyan át-átszövik a sztorikat önéletrajzi elemek is, hiszen pontosan ismerem az öltözők világát. Tudom, milyen, amikor szétszakad a tüdőd, van még a meccsből harminc másodperc, de már nincs levegőd, mégis megcsinálod. Meg azt is, amikor edzésen annyira széthajtottak, hogy a zuhany alatt önkéntelenül is elbőgöd magad a feszültségtől, aztán röhögsz magadon, hogy huszonegy-néhány évesen mi a fenének bőgtél.

– **Ha nem bánod, sorolom tovább a stílusod jellemzőit: humor, zenei és irodalmi utalások – Leonard Cohen, Szabó Balázs Bandája, Nagy László és mások –, de a gasztronómiáról se feledkezzünk meg!**

– A mély drámák mellett valóban jelen van az írásaimban a humor is, mert (ön)íronia nélkül az én helyzetemben elképzelhetetlen az élet, ráadásul olyan közegben pallérozódtam Debrecenben, ahol mentek a vaskos tréffák. A kedvenc dalok, versek szerepeltetése nem volt kérdés, a gasztronómiát pedig imádom, egy csabai kolbászáért meg tudok örülni! Van is a kötetben egy ódám a csabaihoz, mert nálunk nemigen telik el úgy nap, hogy én vagy a gyerekek ne egy lekanyarított csabai kolbász-karikával néznénk a naplementét, ha épp nyár van. De van írásom a kocsonyakészítésről, illetve egy csibész futballistáról, aki a sportban nem vitte túl sokra, ám a párjával a szerelmük közös nyelve a gasztronómia. Fröccsöt pedig a szereplőim kizárólag észak-balatoni fehérborból isznak!

– **Ahogy hallgatom, milyen szenvedéllyel beszélsz az írásról és az élet más hétköznapi örömeiről, arra**

**gondolok: a sportolói múltad is óriási erőt adhatott, hogy az átélt küzdelmek után is derűs maradj.**

– Sportolóként valóban megtanultam felállni a nehéz helyzetekből. Épp ezért a Kapáslövést jó szívvel ajánlom azoknak a nagy túlélőknek, akik mindig mindenből újra talpra állnak, leporolják magukat, mennek tovább, és megtanulják a kis dolgokat is becsülni az életben. Én is megtanultam, mert a kerekesszékes létnek önmagában nincs romantikája. Ez egy roppant fegyelmezett élet, amely csak akkor élhető, ha a legapróbb örömeket is észreveszed, s megpróbálsz olyan célokat magad elé tűzni, amelyeket el is tudsz érni. Például két ujjal gépelni, ahogyan akár egy hosszabb novella is megírható.

– **Említetted, hogy biztos vagy a földi léten túli életben. Milyen a viszonyod a Jóistennel?**

– Folyamatosan keresem őt. Míután a kötet írása idején egy éven belül három hozzám nagyon közel álló ember – az öcsém két oltás után koronavírusban, a vejem ötvenévesnél is fiatalabban ALS-ben, az apósom pedig rákban – elhunyt, néha úgy érzem, a Jóisten kukoricán térdepeltet. Pedig én szeretném, ha – mint Adyt – csöndesen és váratlanul átölelne. Megvan a hitem, küzdök érte, templomba nem járok, de imádkozom: nem magamért, a családtagjaimért. A vallás erős kapaszkodó, amikor a világban megmagyarázhatatlan dolgok történnek, és a tízparancsolatot is betarthatónak érzem 2023-ban is.

– **„Az álmaimban soha nem vagyok kerekesszékesben. Ébren meg nem agyalok azon, mi maradt ki az életemből. Bezártam az emlékeimet egy fiókba. Az írásaimmal olykor kinyitom. Ilyenkor átsüt a napfény az ősz borostán” – fogalmazol egyik személyes írásodban. Mégis megkérdezem: eszedbe szokott nagy ritkán jutni, mi lett volna, ha...?**

– Fogalmam sincs, a baleset nélkül hol tartanék, de igen, néha eszembe jut, s ha erre gondolok, furcsa, bizonytalan érzés kerít hatalmába. Magamnak azt szoktam válaszolni erre a kérdésre, hogy nyilván a mai napig dzsúdóedzőként járnám a világot. De valójában ki tudja? Talán nem is tartanék ott az első életemben, ahol szeretnék, vagy ahol most, a másodikban tartok. Persze nagyon sokat adnék azért, ha egyik pillanatról a másikra varázsütésre újra jól lennék. Az első dologom volna, hogy megfognám Erika kezét, és elsétálnánk úgy istenigazából megélni az elmúlt harminc évet. A többi rejtély, de ebben az egyben biztos vagyok. ♦



# Cseh habléány mese

## debütál az Operaházban

Története során először mutatja be saját produkciójában *Antonín Dvořák Ruzalka* című darabját 2024. január 27-én a Magyar Állami Operaház. A megható történetet a dalszínház Szláv szezonya részeként Szikora János rendezésében, *Brassói-Jőrös Andrea* címszereplésével *Zoób Kati* jelmezeivel állítják színpadra az Andrásy úton, vezényel *Halász Péter*.

- ◆ A Ruzalka a világon a legtöbbet játszott cseh opera, népszerűségével szülőhazájában is csak *Smetana Az eladott menyasszony* című műve vetekszik. Bár természetfeletti lényei a szláv folklórból eredeztethetők, a történetet leginkább Hans Christian Andersen *A kis habléány* című meséje, valamint *Friedrich de la Motte Fouqué* mesés elbeszélése, az *Undine* és *Gerhart Hauptmann Az elsüllyedt harang* című mesedramája ihlette.

Miután Ruszalka, a vízitündér beleszeretett az erdei tavukhoz látogató daliás Hercegre, Jezsibától kér tanácsot, hogyan válhatna emberré, hogy szerelmük beteljesüljön. A boszorkány figyelmezteti Ruzsalkát, hogy emberként el fogja veszíteni a hangját, ha pedig a Herceg valaha is hűtlen lesz hozzá, mindkettőjüket örök átok sújta. A lány azonban hisz a szerelem erejében, és amikor az erdőben vadászó Herceg rátalál, első látásra beleszeret, és elviszi a kastélyába az udvar döbbenetére.

Egy héttel később, az esküvő napján viszont a Herceg már habozik. Közeledéseire a néma lány ridegséget mutat, mivel a hideg vízből született nimfa nem ismeri a forró szenvedélyt. Ezalatt az esküvőre érkezett Idegen hercegnő hiúságból kikezd a Herceggel, aki a kétségbeesett Ruzsalkát durván elutasítja. Lánya gyötrelmei láttán az eseményeket tehetetlenül és aggódva figyelő Víziember égtelen haragjában megátkozza a férfit, és magával viszi a vízitündért. A vígaszt kereső Herceget ezután az Idegen hercegnő is kikoszarazza.

Az erdei tó partján immár szürke lidércként bolyongó, megátkozott Ruzalka szenvedéseit látva Jezsibaba felajánl egy kést, amellyel, ha kioltja a Herceg életét, megmenekül az átoktól, ezt azonban a még mindig szerelmes Ruzalka elutasítja. Később az örület határán gyöttrődő Herceg is eljön a tópartra, hogy bocsánatot kérjen szerelmétől. A lány figyelmezteti, hogy csókja halálos, de a Herceget ez sem tántorítja el, boldogan hal meg szerelme karjaiban.

A romantikus meseopera az 1901-es prágai bemutató óta hatalmas sikernek örvend hazájában, csak a cseh fővárosban eddig több mint kétezer alkalommal tűzték műsorra. A mű legismertebb részlete Ruzalka Dal a holdhoz című áriája, amely gálakoncertek és áriaesetek népszerű darabja. Az opera a XX. század végén kezdett beszivárogni a nemzetközi törzsrepertoárba: a Bécsi Állami Operaház 1987-ben mutatta be, majd ez a produkció debütált a New York-i Metropolitanban 1993-ban is. A Párizsi Opera 2001-ben, a londoni Királyi Operaház 2003-ban vitte színre, míg a milánói Scalában 2023 nyaráig kellett várni a nagy sikerű debütálásra.

A Magyar Állami Operaházban eddig mindössze két vendégjáték alkalmával volt látható Dvořák mesterműve, 1956-ban a Pozsonyi Nemzeti Színház az Erkel Színházban, húsz évvel később a Prágai Nemzeti Színház az Andrássy úton vendégszerepelt a nimfa tragikus szerelmi történetével. Az OPERA 2024. január 27-én, a Szláv szezon keretei közt először mutatja be saját produkcióban a Ruzsalkát. Szikora János, a székesfehérvári Vörösmarty Színház igazgatója, akinek ez a tizenharmadik munkája a Magyar Állami Operaházban, a darabot nagyszabású klasszikus és modern látványvilággal ötvözve viszi színre és rendezi meg. A külsőségeiben is látványosnak ígérkező produkció díszleteit Szendrényi Éva, jelmezeit Zoób Kati tervezte, a rendezővel előbbi A bolygó hollandi, utóbbi Az árnyék nélküli asszony operaházi produkcióiban dolgozott együtt korábban. A darab koreográfiáját Rafai-Vetési Adrienn készítette, az előadásban a Magyar Táncművészeti Egyetem hallgatói működnek közre.

A Ruzalka címszerepét Brassói-Jőrös Andrea alakítja, aki az előző évadban a Háború és béke Natasájaként aratott jelentős szakmai és közönségsikert. Partnerei a főbb szerepekben az OPERA vezető szólistái: Nyári Zoltán (Herceg), Rálik Szilvia (Idegen hercegnő), Szemerédy Károly (Víziember) és Gál Erika (Jezsibaba), mellettük Fülep Máté, Erdős Attila, Topolánszky Laura, Kapi Zsuzsanna, Fűrjes Anna Csenge és Megyesi Schwartz Lúcia működik közre az előadásban. A Magyar Állami Operaház Zenekarát és Énekkarát (karigazgató: Csiki Gábor) Halász Péter első vendégkarmester dirigálja.

A háromfelvonásos Ruzalka a 2024. január 27-i premiert követően az évadban január 31-én, február 2-án, 4-én délelőtt, 7-én, 9-én és 11-én tekinthető meg a Magyar Állami Operaházban cseh nyelven, magyar és angol felirattal. ♦



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# A plasztikvilágon túl

A rózsaszínű álomvilág háborúba torkoll. A nemek és az ideológiák, valamint a magasztos értékek összecsapása során felmerül a kérdés: Vajon az életen át tartó küzdelem miről tereli el a figyelmet? Mindeközben a halál már feni a kaszáját, de kimondatlanul megállapodunk abban, hogy ezt nem vesszük észre.

## ◆ A TÖRTÉNET

A tavaly nyáron bemutatott és nagy visszhangot kiváltott Barbie-film giccses alkotás, mégis mindenkinek van róla véleménye. A különböző világnézetű emberek meglátásait olvasva feltűnik, hogy nem csupán a rózsaszín plasztikvilágról fogalmaznak meg álláspontot, hanem sokkal inkább a női szerepek kihívásairól, a nők közötti szolidaritásról, a férfiak és a nők közötti hatalmi kérdésekről és ellentétekről, az élet értelméről vagy éppenséggel a halálról is. Greta Gerwig Barbie-ja gondolkodásra ösztönöz, ez pedig a jó film egyik ismérve. Érinti azokat a létkérdéseket, amelyek mindnyájunkat reflexióra sarkallnak.

A Barbie-k boldogan élnek Barbielandben, ahol minden tökéletes: az álomház, az álomautó, a hibátlan külső, és ráadásul minden este csajos este. Az összes fontos és kevésbé fontos posztot a Barbie-k töltik be. A miniszterelnök, az alkotmánybíró, az orvos, a Nobel-díjas tudós mind Barbie, a Kenek sorsa pedig az, hogy igyekeznek felkelteni a Barbie-k figyelmét, és kiélvezni azt a pillanatot, amikor egy Barbie tekintete rájuk téved.

A történetünk főhőse, a sztereotipikus Barbie (Margot Robbie) számára mindez így tökéletes, és eszébe sem jutna, hogy báli magas sarkú cipellőjét hétköznapi Birkenstock papucsra cserélje. Azonban egy nap különös dolog történik, az esti táncmulatság közepette Barbie, saját magát is meglepve, felteszi a kérdést: „Szoktatok a halálra gondolni?” Egy pillanatra megfagy a levegő, majd mintha mi sem történt volna, a buli folytatódik tovább. Másnap reggel azonban további furcsaságok történnek, Barbie-nak szájzsga van, hideg víz folyik a zuhanyból, mindez azonban semmi ahhoz képest, amikor



megettörténik a legborzalmasabb dolog, a szörnyűségek netovábbja: Barbie nem áll többé lábujjhegyen. A sztereotipikus Barbie ekkor elzarándokol furcsa Barbie-hoz (Kate McKinnon), akiről kiderül, hogy furcsasága abból adódik, hogy odaát, a való világban, egy kislány igazán könnyörtelenül játszott vele. Azt tanácsolja Barbiének, hogy kelljen útra, és keresse meg a lányt, aki játszik vele, mert csak így állíthatja helyre a világa tökéletességét. Barbie bár nem szívesen, de útnak indul. Küldetése során nincs egyedül, Ken (Ryan Gosling) úgy dönt, hogy annak ellenére, hogy Barbie nem sokat néz ki belőle, vele tart, hogy segítse őt.

Főhőseink számtalan kalandba keverednek, amelyek során Barbie számára kiderül, hogy a való világban nem a női nem felszabadítójaként ünneplik, míg Ken felfedezi, hogy a férfiak nem pusztán elfogadásra és szeretetre éhező, félresöpört elnyomottak lehetnek. Mindez azonban nemcsak identitásukat formálja át, hanem hazatérésüket követően felforgatja egész Barbieland életét is, ahol Ken létrehozza a Kenlandet. Megkezdődik a harc a Kenek és a Barbie-k, a férfiak és a nők között, amelyben a Barbie-k nem maradnak egyedül, ugyanis velük tart Gloria és Sasha, az anya-lánya páros, akiket Barbie a való világban ismert meg. Vajon ki kerül ki győztesen ebből a csatából, és egyáltalán mit jelent a győzelem?

## TI SZOKTATOK A HALÁLRA GONDOLNI?

A filmben a halál témáját hallva a Kenek és a Barbie-k meglepődnek és lefagynak. Szeretnénk azt hinni, hogy mi, emberek ezt érettebben kezeljük, és nem tartunk a haláltól, sőt a szemébe nevetünk. Ezt tesszük, amikor kíváncsisággal vegyes borzongással nézzük a véres horrorfilmeket, halomra lőjük a videójáték szereplőit, vagy ijesztő jelmezekbe bújunk halloween idején. Ezek azonban többnyire nem valódi szembenézést jelentenek, hanem csak egy számunkra megfogható, befogadható szinten való megküzdést azzal a ténnyel, hogy az életünk megkérdőjelezhetetlen része a halál. A mindennapjainkat azonban úgy rendezzük be, hogy ne kelljen a mulandóságunk tényével szembesülnünk. Elfordítjuk a tekintetünket a haláltól, ezért amikor elkerülhetetlenül közel jön, például egy szerettünk súlyos megbetegedésén vagy elvesztésén keresztül, teljesen letaglóz bennünket. A szembesülés az élet végességével ráirányítja a figyelmünket arra a kérdésre: Vajon értékesen töltjük-e a mindennapjainkat? Ilyenkor találkozhatunk a létezésből fakadó felelősségünkkel is, ez azonban nem csupán nyomasztó teher, hanem lehetőség is. Polcz Alaine szavaival élve: „A halál tükrébe nézve mélyebb, gazdagabb életet élhetünk.” Elengedhetjük a rózsaszínűre festett plasztikvilágot, ▶

**Amikor az érintettek megengedik maguknak, hogy kiszolgáltatottak és gyengék is legyenek, akkor hirtelen elvesz a nyomás a rendszerből, amely korábban a harci állapotot fenntartotta.**



amely minden mozzanatával, fogyasztásra hívó csábításával és üres programjaival abban segít, hogy eltereljük a figyelmünket a valóságról. Így elkezdhetjük megválaszolni a kérdést: A mulandóságunk tükrében mit jelent számunkra az értékalapú és felelős élet?

### TÜKÖR ÁLTAL TISZTÁBBAN LÁTNI?

Barbie a való világból megtörtén tér haza. Vélt értéktelenségével szembesülve a lét és az önérték alapvető kérdéseit kezdi feszegetni, amely egy kérdésbe sűrűsödik össze: Vajon mi értelme van az életnek, mit érek én? Amikor mindez felszínre tör belőle, Gloria őszinte meglepettséget mutat, és vitába száll vele. Felhívja Barbie figyelmét több erőforrására is: a szépségére, a kitartására, az erejére, a karizmájára.

Izgalmas, és nagy valószínűséggel ismerős képet látunk kirajzolódni. Önmagunkat a születésünktől kezdve olyan kapcsolatok által értékeljük, amelyek számunkra fontos személyekhez fűznek minket. Ők jelentik nekünk a tükröt. Jobb esetben szépnek és szerethetőnek látjuk magunkat ebben a tükrében, egy krízis vagy egy nehéz élethelyzet ezzel szemben úgy írhatja át a bennünket körülvevő világot, hogy önmagunkat oda nem illőnek, a tükröképünket pedig csúnyának és értéktelennek látjuk. Így fordulhat elő, hogy Barbie, amikor a környezetében alapjaiban megváltozik, elveszíti az önmagába és az önértékébe vetett hitet. Mindennapi életünk velejárója, hogy bizonyos időközönként teljesen átalakulnak az életünk

meghatározó kontúrjai. Ennek okai lehetnek: kapcsolati vagy munkahelyi változások, egy gyermek születése, vagy egy szeretett személy elvesztése. Csak egy-két példa az életünket kísérő krízisek tárházából, amelyeknek bekövetkezése során akár a szülőségünkben elégtelennek, a párkapcsolatunkban értéktelennek, a munkahelyünkön nem elég jónak, vagy a baráti körünkben mellőzöttnek élethetjük meg magunkat. Barbie története egy hollywoodi fordulattal folytatódik. Gloria azt üzeni Barbie-nak: „Hiba van a készülékedben, nem jól látod magadat.” És főhősünk felfedezi, hogy a külvilágban léteznek olyan dimenziók, amelyek módosítanak az összképen. Ismét át tudja élni, hogy a helyén van, a célja felé halad, és értékes. A filmvásznon ez így éppen rendjén is van, még ha a valósággal távoli is kapcsolat.

Kézenfekvő a kérdés, hogy Gloria a való életben vajon hogyan segítené Barbie-t. Első impulzusként – lévén, hogy mi, emberek általában nem szeretjük a nehéz érzéseket – inkább nem vesszük észre a kérdéses helyzetet, vagy elkezdjük az érintett személyt jobb belátásra bírni. Így ugyanis csökken a feszültség és a kiszolgáltatottság érzése abban, aki vigasztalni akar. Elhitetjük magunkkal, hogy ha a másik végre összeszedné magát, akkor újra jól lehetne. Vitatkozunk vele, és azt magyarázzuk neki, hogy helytelenül látja önmagát, és vegye észre, milyen értékes, de általában csak elbeszélünk egymás mellett. Az önmagával kapcsolatban nehéz érzéseket átélő személy ugyanis az *érzésein* keresztül észleli magát, míg a bátorító szavak legtöbb esetben az észre hatnak. Az észérvek háttérbe fognak



szorulni, és az érintett átéli majd, hogy őt nem értette meg a külvilág. Hasznosabb lehet, ha meghallgatjuk az érintettet, és őszinte nyitottsággal kérdéseket teszünk fel neki: „Mesélsz még? Értem, hogy most igazán nehéz neked, van kedved megosztani, hogy mik mozgatnak téged?” Ilyen és ehhez hasonló kérdésekkel ugyanis azt a jelzést adhatjuk, hogy a másikkal vagyunk, elbírjuk a fájdalmát, és azzal együtt szeretjük őt. Ezután megmutathatjuk, hogy mi milyennek látjuk, milyen erőforrásokat fedezünk fel a személyiségében és az életében. De ha azt mondjuk neki: „ne mondd már, mindened meg van” vagy „ha én a helyedben lehetnék” és „más a te helyedben nagyon örülné” akkor azt üzenjük, hogy nem tudunk mit kezdeni a helyzetével, és jobb volna, ha nem kellene szembesülnünk vele. Kívülállóként nagyban hozzájárulunk ahhoz, hogy az érintett milyennek látja magát, amikor találkozik velünk.

### HADITERVEM HÁTTERE

A film látszólag a nemek közötti harcról szól. Mintha a nőuralom és a férfiuralom eszméi feszülnének egymásnak a filmvásznon. Azonban az ideológiáért és a hatalomért folytatott küzdelem háttérében emberek, az ő érzéseik, valamint a kapcsolataik húzódnak. Ken szerelmes Barbie-ba, gyengéd érzelmei azonban viszonzatlanok maradnak. Végeredményben Ken élete nem szól másról, minthogy vágyakozik Barbie után. Így tesz akkor is, amikor Barbie a való világba indul. Elrejtőzik, szerelme autójában, és elkíséri. A megérkezésük után benyomásokat szereznek.

Ken ráeszmél, hogy már nem láthatatlan, Barbie-t pedig csalódások sora éri. Macsó főhősünk kifejezi örömét afelett, hogy észreveszik, és vonzóan találják az emberek. Ez az érzés vezeti, amikor elkezd utánajárni, hogy vajon mi más ebben a világban, mint odahaza, és eljut a patriarchátus gondolatához. Barbie eközben más jellegű tapasztalatokat szerez saját magával kapcsolatban: elutasítottságot és hibáztatást. Ezek az érzések nem a kellemes útítársak közé tartoznak. Végül mindketten igyekeznek haza. Barbie szeretne visszatérni a biztonságba, Ken pedig szeretné megváltoztatni a környezetét, hogy ne a visszautasítottság és a kiszolgáltatottság legyen a mindennapi tapasztalata. Szeretné megvalósítani a férfuralmat. Megkezdődik a nyílt sisakos küzdelem, ideológiák csapnak össze. Hogyan is jutottunk ismét ide? Úgy tűnik, hogy Ken és Barbie személyes tapasztalatait ruházza fel ideológiai többletfegyverzettel, és csatába indul a választott ideológiai védelmében. Vajon valóban a szellemi elköteleződés áll a cselekvésük háttérében? Az olvasó számára élesebben fogalmazva: Vajon csakugyan ideáért és értékrendi magaslatok meghódításáért csatározunk az életünk oly sok helyzetében egymással? Ken és Barbie ugyanis nem így tesznek. Ken szeretne végre megszabadulni a visszautasítottság, a sebezhetőség és az értéktelenség érzéseitől, Barbie pedig visszavágjuk a jól megszokott és biztonságosnak vélt életébe. Nekik kapóra jön, hogy magasztosabb célokra tűzhetnek a zászlajukra, elfedve – akár önmaguk elől is –, hogy valójában saját személyes szükségleteik kielégítése áll a cselekvésük középpontjában. Szeretnének szeretve lenni.

Az egyéni és a családterápiás munka során is gyakran visszatérő téma, hogy egy családban, munkahelyen, baráti kapcsolatban vagy közösségben kinél van a hatalom. E kérdés feszültségeket szít, kapcsolatokat tesz tönkre, és még számtalan sebet ejt. A közös munkák során sok esetben eljutnak a kliensek oda, hogy felismerjék: a hatalomért folytatott küzdelmet ugyan fel lehet ruházni ideológiai szempontokkal és a végső igazság védelmével, végeredményben leginkább eszköz marad annak érdekében, hogy intim közelséget élhessenek meg a környezetükkel úgy, hogy közben elkerüljék a kiszolgáltatottságot, a gyengeséget és a sebezhetőséget. Amikor az érintettek megengedik maguknak, hogy kiszolgáltatottak és gyengék is legyenek, akkor hirtelen elvész a nyomás a rendszerekből, amely korábban a harci állapotot fenntartotta. Barbie és Ken akkor hagy fel a küzdelemmel, amikor képessé válnak arra, hogy a valódi érzéseiket és vágyaikat kimutassák egymásnak, vállalva azt is, hogy sebezhetőek. ♦