



ÁLLATI SZEREPCSERE

A háziállatok, különösen a kutyák és a macskák a hétköznapjaink részévé váltak, beköltöztek a hálósobánkba, és mintha egyre nagyobb helyet foglalnának el a szívünkben is. Bár az ember–állat kapcsolat jótékony hatásaihoz nem férhet kétség, érdemes megvizsgálni az érem másik oldalát is. Az állatok gyakran emberi szerepkörökbe kerülnek, gazdijaik emberi tulajdonságokkal ruházzák fel őket, társként vagy gyermekként tekintenek rájuk.

◆ POZITÍV HATÁSOK

A háziállattal való kapcsolat számos érzelmi, kognitív és szociális előnnyel jár, így pozitív hatást gyakorol az életminőségre. A kutatások szerint az állat simogatása közben csökken a vérnyomás és normalizálódik a légzés, illetve a szívverés is. Az állat társasága szinte minden stresszmutatóra kedvezően hat, segít a feszültség és a szorongás leküzdésében.

A háziállat megvéd az elmagányosodástól, illetve a társas és kommunikációs készségekre is jótékony hatást gyakorol. Az állattal megélt pozitív élményeken keresztül az egyén egyre nyitottabbá válik, így a társas életet pozitív irányba befolyásolja. Az állat-asszisztált terápiák során ezt szokták felhasználni arra, hogy a terápiás céltől függően az állatok (főként kutya vagy ló) segítségével serkentsék az önkifejezést és a nyíltabb érzelmi kommunikációt. Mindez egy olyan biztonságos közegben zajlik, ahol a páciens megélheti, hogy amikor elront valamit, nincs vége a világnak, az állat nem szakítja meg emiatt a kapcsolatot vele, lehetőség van a korrekcióra és a kiengesztelésre. Innen nézve az állattal való kapcsolat egyfajta gyakorlat annak elsajátításához, hogy miként lehet kapcsolatba lépni valakivel és odafigyelni az érzelmi reakcióira, hogyan lehet megkülönböztetni a saját érzéseinket a másokétól.

Az állathoz kapcsolódó aktív tevékenységek is segítik a társas kapcsolatok fejlődését. Ilyen például a kutyasétáltatás vagy a kutyaiskolai foglalkozás, amelyek során lehetőség van más gazdikkal összerálálokzni, majd az állat kapcsán beszélgetésbe elegyedni, új ismeretségeket kötni.

A négylábúak barátságára több tényezőről keresztül fejt ki pozitív hatásait. A legtöbb gazdi beszámol arról, hogy különösen értékes számára a feltétel nélküli elfogadás, amit a kedvence részéről tapasztal. Az állatot nem érdekli, hogy jól nézünk-e ki, megkaptuk-e a fizetésemelést, sikeresen levizsgáztunk-e – ő mindezekről függetlenül, ítélet nélkül élvezi, illetve követeli a jelenlétünket és a társaságunkat.



A KEDVENCCEL VALÓ KAPCSOLAT SEGÍT A FESZÜLTÉG ÉS A SZORONGÁS LEKÜZDÉSÉBEN.

Emellett az állat jólléte tőlünk függ. A gondoskodás felelősségvállalással jár, fejleszti az empátiás készségeket, és növeli a kompetenciaérzést. Meg lehet élni, hogy valakinek „szüksége van ránk”.

A házi kedvenc abban is segít, hogy a munka vagy a kapcsolatok világában begyűjtött pofonokat könnyebben feldolgozzuk. Lehet, hogy a mindennapok során úgy érezzük, hogy senki nem hallgat ránk, hazatérve viszont a háziállatunk csüng a szavainkon és szót fogad

nekünk, ami segít az énhatékonyság megtapasztalásában, az önbizalom növelésében.

A kutyák és macskák a jelenben élnek, nem rágódnak a múlton, és nem aggódnak a jövő miatt sem, így a velük töltött idő alatt mi is hasonlóan kezdünk viselkedni. Ez hozzájárul ahhoz, hogy megéljük a pillanatot, és ne görcsöljünk az életünk megoldatlan problémáin vagy a jövőbeli feladatokon. A kutyatartók rendszeresebben mozognak, ami szintén hozzájárul a testi egészséghez és jóllétükhöz. >



A LÓ TÚLOLDALÁN?

Vannak olyan embertársaink, akik számára a kedvencük jelenti az egyetlen közeli és mély kapcsolatot az életben. Babos Edit az *Alkalmazott Pszichológia* folyóiratban megjelent tanulmányában ismerteti Robin és munkatársai kutatását, amelyben intézetben nevelkedett, bántalmazott gyermekeket vizsgáltak, akiknek az egyetlen szeretetkapcsolatot az állataik nyújtották. A gyerekek nagy felelősségvállalással fordultak az állataik felé, és a gondoskodás által megélték a gyengédséget és törődést, célt kaptak. Megtapasztalták azt is, hogy ebben a kapcsolatban olyanakk fogadják el őket, amilyenek. Hasonló ajándék a házi kedvenc társasága azoknak az idős embereknek is, akiknek nincsenek más kapcsolataik, így kevésbé magányosak.

A négylábú barátokhoz köthető pozitív tapasztalatok ismeretében nem is csodálkozhatunk azon, hogy a kedvenceink ennyire belepattint magukat a szívünkbe. Ugyanakkor néhány kutatás meglepő eredménnyel szolgált azzal kapcsolatban, hogy az állatokkal vagy az emberekkel érzünk-e inkább együtt. Egy kutatásban például egyetemista hallgatók hamis újsághírt olvastak arról, hogy egy ismeretlen támadó baseballütővel bántalmazott valakit, majd törött lábbal, eszméletlenül magára hagyta. Ennek a történetnek négy különböző változata volt: az elsőben egy felnőtt férfit, másodikban egy egy éves csecsemőt, harmadikban egy kölyökkutyát, a negyedikben pedig egy hat éves kutyát bántalmaztak.

A cikk elolvasását követően a résztvevők egy sor kérdésre válaszoltak azzal kapcsolatban, hogy milyen intenzív érzelmi reakciót éltek át a hír elolvasását követően. Az eredmény szerint az újsághír olvasóiból a baba szenvedése váltotta ki a legnagyobb mértékű empátiát, ezt nem sokkal követte a kölyökkutya, majd a felnőtt kutya bántalmazásának a híre, míg a felnőtt férfi megtámadása kisebb szintű érzelmi reakciót váltott ki. A kutatók szerint a magyarázat abban rejlik, hogy a kutyákat a gyerekekhez hasonlóan védtelennek és segítségre szorulóknak látjuk, a felnőtt férfiakkal ellentétben. A fenti eredmény egybeesik az MRI-felvételek eredményeivel, amelyek azt bizonyítják, hogy az anyák agya hasonlóan reagál a babák és a kutyák látványára.

KOCKÁZATMENTES KAPCSOLAT

A mai rohanó világban igazi kihívást jelent valódi, mély, intim kapcsolatokat kialakítani és fenntartani. Az emberi kapcsolatokban lépten-nyomon elvárásokkal találkozunk, ami magában rejt a hibázás és a sérülés lehetőségét. Ráadásul folyamatosan alkalmazkodnunk kell a másik igényeihez, szükségleteihez, ami egy állat esetében sokkal kisebb mértékű, egyértelműbb és kiszámíthatóbb, így a kedvenc társaságának előnyben részesítése kényelmes. Fine és Back tanulmánya szerint könnyebb kapcsolatba lépünk egy állattal, mint egy emberrel, hiszen az állatokkal kialakított kapcsolat kockázatmentes és elvárások

nélküli, sőt, független a szociális és társas készségektől, továbbá az intelligenciától is. Azok, akik az emberi kapcsolatok helyett az állatok társaságát részesítik előnyben, valószínűleg kudarcok sorozatát követően jutottak eddig a pontig; vagy olyan élethelyzetben vannak, amikor egy megszűnt kapcsolatot követően még nem képesek új kapcsolatot kiépíteni; vagy életkorukból adódóan már nehézséget jelent számukra egy új kapcsolat, így a házi kedvenc az egyetlen lény, akitől szeretetet kaphatnak.

Érdeemes megvizsgálni, hogy mi állhat annak hátterében, amikor a kedvenc válik a legfontosabbá az egyén életében. Lehetséges, hogy egy kezeletlen pszichés probléma (depresszió, szorongás, önértékelési válság) áll az emberi kapcsolódás nehézsége mögött, ami elől az állattal való kapcsolatba menekül az illető, majd ezek a folyamatok erősítik egymás hatását. Amennyiben a szoros „állati barátság” csupán menekülés, érdemes tudatosítani, hogy ez önmagában nem fogja megoldani a problémát.

Bár az állatok hűséges társak életünk magányos időszakaiban vagy a különféle életkrízisekben (például a testvérféltékenység időszakában, a szingli létben, illetve a gyermekvállalásra váró párok életében), hosszú távon nem érdemes az emberi kapcsolatok pótlását várni egy állattól, mert így számos olyan élményről, tapasztalatról maradhatunk le, ami csak az emberi kapcsolatokban élhető át. Az emberi kapcsolatokban megjelenő elkötelezettség, áldozatvállalás, alkalmazkodás, konfliktuskezelés és kompromisszumkeresés megtapasztalása és megélése építi a személyiségünket, és hosszú távon hozzájárul a testi-lelki egészségünkhöz. Az emberi kapcsolatok sokkal több energiát és befektetést igényelnek, de az élet egyik legnagyobb ajándéka, amikor egy másik emberi lényvel empatikusan, kioktatás és ítélkezés nélkül, kölcsönösen meghallgatjuk egymást, és eközben érzelmileg is támogatjuk a másikat. Ezért fontos, hogy

ne adjuk fel a valódi, emberi intim kapcsolatok keresését, építését!

Ráadásul, amikor egy állattól az emberi kapcsolatok helyettesítését, vagyis emberszerű viselkedést várunk, elfeledkezünk az állat természetes szükségleteiről. Néhány éve Ausztriában kirándulva egy babakocsi tologató, sétáló párra lettünk figyelmesek a férjemmel. Amikor szokásom szerint a babakocsi mellett elsétálva bepillantottam, hogy meglessem a csöppséget, azt láttam, hogy egy talpig felöltöztetett kutyust tologatnak. Ez a fajta bánásmód teljesen idegen a kutya természetétől és szükségleteitől, és hosszú távon a pár gyermek utáni vágyát sem elégíti ki.

HOGYAN SEGÍTSÜNK?

Ha úgy érezzük, hogy a családtagjaink vagy a barátaink elhanyagolnak bennünket, és inkább a háziállat társaságát választják, akkor ahelyett, hogy a fejükre olvasnánk, hogy ezzel a magatartással csupán menekülnek és kizárják magukat egy sor tapasztalattól és élményből, inkább keressük meg, hogy miként tudnánk segíteni az átmenetet az állattal való kapcsolatból az emberi kapcsolatok irányába. A legkézenfekvőbb megoldás, ha megpróbálunk az állat mentén kapcsolódni hozzá. A dolgoknak nem oka van, hanem története, így felesleges egyetlen okot keresni a barátunk viselkedésére, inkább igyekezzünk megérteni az ő történetét, ami miatt az emberek társaságától az állatok irányába fordult. Próbáljuk megtalálni a pozitív hozadékát ennek a helyzetnek, és örülni annak, hogy profitál az állattal való kapcsolatból, és ilyen szemléletmóddal kapcsolódjunk hozzá. Ahelyett, hogy szemrehányásokat tennénk neki azért, mert elhanyagol bennünket, használjuk fel a kis kedvencet mint beszéd témát, érdeklődünk felőle, mivel így könnyebben tudunk más témákra, a későbbiekben akár közös tevékenységekre is áttérni, amelyben állatok és emberek együttesen vesznek részt. ♦

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333

The advertisement features a family of four (a man, a woman, and two children) smiling together. To the left is a green circular logo for 'MAGYAR KATOLIKUS RÁDIO' with the MKR acronym. To the right is a map of Hungary with various regions labeled with numbers. The overall design is clean and uses a green and white color scheme.



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ ÉLET VERSENY?

Képzeld magad egy szuper társasjáték közepébe! Gazdálkodnod kell a pénzeddel, stratégiákat állítasz fel, várost építesz vagy kódokat fejtesz és rejtélyeket oldasz meg, tornyot építesz és döntesz le, máskor meg büntetésből egy körből kimaradsz, vagy éppenséggel mezőket ugrasz át a váratlan szerencsédnek köszönhetően. Bárkivé válhatsz, és kudarc esetén bármikor újratekesheted, de mégis, a játék bizsergető izgalma, maga az út és a szeretteid közelsége, győngyöző együttnevetése az, ami újra és újra visszacsábít az asztal mellé. Várjunk csak egy pillanatot! Hiszen tulajdonképpen ez az élet, s ha jól csináljuk, akkor egy izgalmas játék kerekedik ki belőle.

◆ A TÖRTÉNET

Legújabb filmünk, az „Éjszakai játék” hősei hétköznapi emberek, akik szeretnek vetélkedni, versengeni, de legfőképpen időt együtt tölteni, így aztán minden héten egyszer összeülnek, és társasjátékot játszanak. Ebből a mulatságból igyekeznek kihagyni a furcsa, zárkózott, néha már-már bizarrul viselkedő rendőr szomszédjukat, Maxet. Egy este azonban beállít Max szupermenő, alfahím, *mindenben-legyőzlek-téged-öcskös* bátyja, Brooks, aki miatt a férfinek gyerekkora óta komplexusai vannak. Bátyja érkezése és jelenléte oly mértékig stresszeli, hogy még a gyerekvállalási terveiket is sikertelenül befolyásolja Annie-vel.

Brooks igyekszik megszervezni a legfantasztikusabb társasjáték-estet, amely inkább nevezhető drámajátéknak, hiszen barátainak egy szimulált emberrablási ügyet kellene megoldaniuk. Ám az egész balul üt ki, mert tudtukon kívül nagyon is valóságos, véresen komoly szituációba bonyolódnak, és ezzel tulajdonképpen el is szabadul a pokol. Az életveszély csak addig móka, kacagás és adrenalin, ameddig nincsenek tudatában a valós problémáiknak.

Problémamegoldás közben az egyik pár egy régi titkon civakodik folyton-folyvást, amely még egy tinikori szerelemből kinőtt házasságot is képes alaposan felforgatni. Míg Ryan a butácska nők mellett sármosan fest és csábító, addig egy okos, intelligens

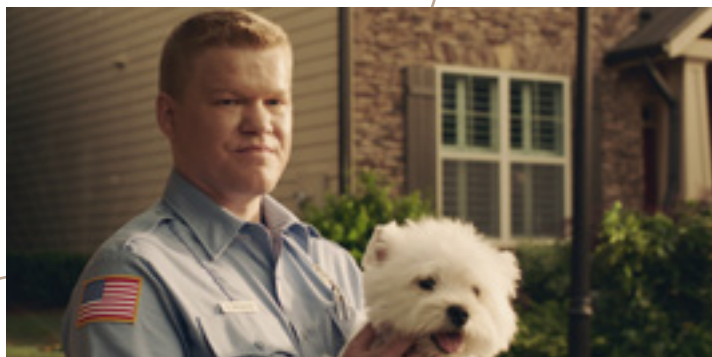
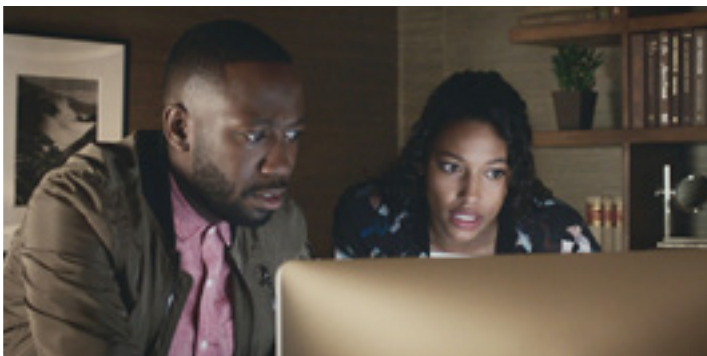


nő oldalán megfordul a szerencséje, és önmaga előtt is megkérdőjeleződik a saját magabiztosságába vetett hite. Miközben a csoport tagjai egyik nehézséget oldják meg a másik után, a legképtelenebb emberekkel és helyzetekkel találkoznak. Mindannyian ráébrednek, hogy nem csupán a megszokás vagy a rutin tartja őket össze, és nem is feltétlenül a játékszenvedély – ami leginkább csak Maxra és Annie-re jellemző –, hanem az egymás iránt érzett bajtársiasság és baráti szeretet.

PROBLÉMA VAGY KIHÍVÁS?

Sok esetben megfigyelhetjük, hogy ha nem görcsölünk rá a feladatra, és felszabadultan viselkedünk, akkor bátrabban, ügyesebben, hatékonyabban tudunk problémákat megoldani, rugalmasabb a gondolkodásunk, és nem aggódunk folyton azon, hogy vajon mit gondolnak mások. Amikor az adrenalint a kihívás szolgálatába állítjuk, a testünk reakcióit pedig úgy értelmezzük,

hogy azok támogatnak az előttünk álló nehézség leküzdésében, sokkal könnyebben megoldjuk a problémát, és még a lelki egészségünknek is jót teszünk vele. Amíg a szereplőink azt hitték, hogy egy játék versenyzői, sokkal bátrabban álltak neki a probléma felgöngyölítésének, mint amikor valódi veszélyekkel kellett szembenézniük. Persze az életben nem minden játék: ha nem vagyunk elég körültekintőek, félvállról vesszük a kockázatot, akkor felesleges rizikónak tesszük ki magunkat. Olykor viszont érdemes kicsit elengedni magunkat, és nem görcsölni folyamatosan azon, hogy hogyan is fogjuk kipipálni a soron következő feladatokat. Max példáján keresztül beláthatjuk, hogy minden csak perspektíva kérdése, mert amíg ő totális csődtömegnek és lúzernek érzi magát a bátyja dicsfényének árnyékában, és teljesen leblokkol a közelében, addig felesége, barátai és még a testvére szemszögéből is egy egészen másfajta kép rajzolódik ki róla.



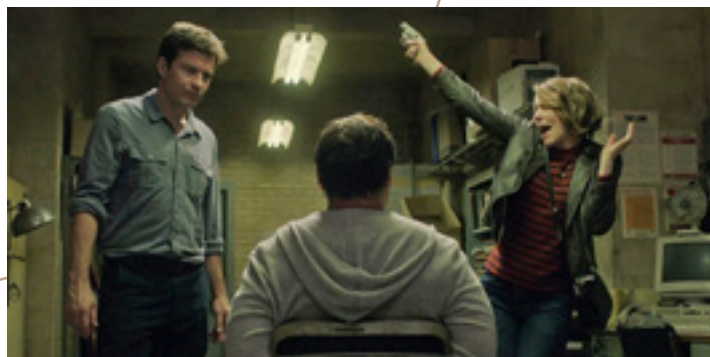
TESTVÉRÜGYEK

Jól tudjuk, hogy a testvérek nagymértékben különbözhetnek egymástól. „Pedig ugyanúgy neveljük őket” – hangoztatják gyakran a szülők, elfeledkezve arról, hogy bár a gyermekeik ugyanabban a közegben élnek, mégsem teljesen egyforma hatások érik őket, ráadásul a temperamentumukból és a születési sorrendben elfoglalt pozíciójukból adódóan is eltérően értelmezik ezeket az élményeket. Különböző elképzelések alakulnak ki bennük saját magukról, illetve a világról. Általános pszichológiai tapasztalat, hogy a gyermekek elsősorban a testvéreikkel hasonlítják magukat össze. A testvérek, amióta világ a világ, rivalizálnak egymással, ezért néhány kivételes esetet leszámítva, igyekeznek különböző szerepeket betölteni, hogy egyedinek, különlegesnek és fontosnak érezhessék magukat, különösen abban az esetben, ha kicsi korkülönbséggel született azonos nemű gyermekekről van szó. Jane Nelsen szerint, amikor a testvérünkkel összehasonlítva úgy látjuk, hogy a másik jobban teljesít egy bizonyos területen, négyféle lehetőségünk van. Felvesszük a kesztyűt, és megpróbáljuk legyőzni őt a saját pályáján, esetleg keresünk magunknak egy másik pályát, amelyen mi lehetünk a jobbak. Választhatjuk még a lázadás vagy

a bosszúállás útját is, de fel is adhatjuk a vetélkedést, azt gondolva, hogy úgyis képtelenek lennénk a győzelem megszerzésére.

A születési sorrendben elfoglalt helyünk, noha közel sem az egyetlen meghatározója a személyiségünknek, hatással van arra, hogy miként értelmezzük a minket ért eseményeket, így számos hasonlóság fedezhető fel a születési sorrendben azonos pozíciót betöltő emberek között. Az elsőszülöttek például gyakran gondolják úgy, hogy a legjobbnak, legügyesebbnek, legkiválóbbnak kell lenniük. Néhányuk ezért a megbízhatóság, felelősségvállalás, konformizmus, szervezethezesség és maximalizmus útját választja, mások inkább vezető hajlamúak, rivalizálóak, esetleg parancsolgatóak lesznek – néhányan pedig Max bátyjához hasonlóan kerülő úton próbálják a tökéletességüket bizonyítani.

A középső gyerekek belső konfliktusa abból adódik, hogy nem jár nekik a legidősebb kiváltsága és a legfiatalabb, dédelgetett szerepe sem, így az ő esetükben nehezebb általános tulajdonságokat felfedezni. Általában ők azok, akik leginkább különbözni szeretnének a többiektől, hogy felhívják magukra a figyelmet. A másáruk mellett szembeütnő a kiváló alkalmazkodó készségük, és az, ahogy képesek a nehéz sorsú emberekkel együttérezni.



A legkisebb gyermekeket a családtagok gyakran elkényeztetik, és mivel folyton elvégzik helyettük a feladataikat, megtanulják, miként tudják a pozíciójukból adódó előnyüket arra használni, hogy mások kiszolgálják őket. Ezért amikor nem kapják meg, amire vágnak, másokat kezdenek hibáztatni. Főszereplőnk, Max is a testvérét hibáztatja a nehézségeiért, és nehezebbre esik felelősséget vállalnia saját magáért. Emellett a legkisebb gyerekek olykor úgy igyekeznek a fontosságukat bizonyítani, hogy mindenkit igyekeznek lekörözni, noha legkisebbként hátrányból indulnak, és általában nem tudják lepipálni a testvéreiket. Nelsen az ilyen viselkedést produkáló legkisebbeket *gyorshajtónak* nevezi. A győzelemre törekvés – kiegészülve a kudarcokból adódó feszültséggel és a felelősség nem vállalásával – kisebbrendűségi érzéshez és szorongáshoz vezethet.

A legidősebb–közepős–legfiatalabb gyereksor mellett számos más variáció létezhet, hiszen ott vannak az ikrek, az egykéek, a mozaikcsaládokban együtt élő egyidős mostohatestvérek, féltestvérek vagy a háromtagúnál hosszabb testvérsorok, ahol új szempontok merülnek fel a testvérsorban elfoglalt hely és a személyiség alakulása között. Az egyik legfontosabb tényező az életkori különbség, mivel négy év már elegendő ahhoz, hogy lélektanilag

más pozícióban érezze magát a gyerek, mint ahova pontosan született. Továbbá befolyásoló szempontok a család elvárásai, illetve a teljesítménnyel kapcsolatos véleményük is.

A testvérek közti feszültséget csökkentheti, ha olyan családi légkört alakítunk ki, ahol a rivalizálás helyett az együttműködés áll a középpontban. Nem csupán az a fontos, hogy a szülők miként viszonyulnak a gyermekeikhez, hanem az is meghatározó tényező, hogy milyen mintát nyújtanak ebben, és mennyire értenek egyet a neveléssel, családdal kapcsolatos legfontosabb kérdésekben.

Láthatjuk, hogy mennyi mindentől függhet a saját magunkról alkotott képünk, és az élet különféle helyzeteire adott reakciónk. A temperamentum, a testvérsorban elfoglalt hely, a családi környezet, amiben cseperedünk, azok az alapelvek és attitűdök, amelyeket a környezetünk átad, mind-mind befolyásolják azt, akivé válunk, és hogy mit kezdünk az élet által felkínált lehetőségekkel és kihívásokkal. Mindazonáltal ne gondoljuk, hogy ha valami nem megy flottul, akkor elég a fenti dolgokra hivatkozva feladni. Fejlődni és változtatni sohasem késő, függetlenül attól, hogy az élet versenyében az ember éppen utolsó vagy első. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS MÁRTON

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A CSIPKE SZERELMESE

Erdei T. Lilla muzeológus, etnográfus tízéves kora óta a csipkének él, már kislány korában érdeklődő alföldi hölgyeknek tartott szakkört. Úgy látja, sokan érdeklődnek a csipkevarrás és -verés iránt, de alapvetően a gépi készítés technikájának van divatja. Egyetemi oktatóként a magyar csipketörténetet kutatja, kétkötetes könyvet ír a múlt századi magyar csipke hagyományairól.

♦ – Hogyan indult a kapcsolata a csipkével?

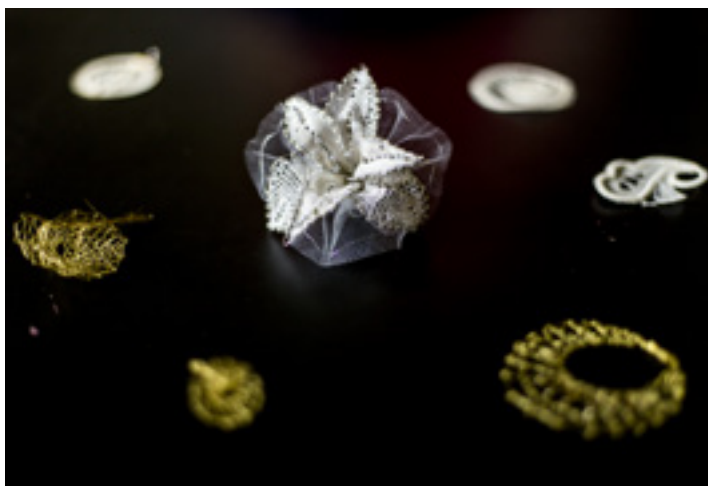
– Tízévesen tanultam meg a csipkekészítést. Nagymamám három testvérével együtt gyerekkorában tanulta, de abbahagyta a munka és a család miatt. Időskorában újra felfedezte, így gyerekkoromra jellemző volt, hogy mama szinte mindig csörgött a párnán az orsókkal. Eleinte csak nézegettük, aztán a nagynéném megígérte, hogy elvisz minket a Budai Várba a Mesterségek Ünnepére. Szerette volna, ha megtanuljuk, és valaki továbbviszi a családi hagyományt. Innentől kezdve a csipke a szerelmem. A legelső csipkémet – egy kis, négy gombát ábrázoló terítőt – máig őrzöm. Egyből terítőn kezdtem a tanulást, nem tanulócsíkon, ahogy szokás. Csavartam, átvettem, csavartam, átvettem, megcsináltam tíz centit, szóltam mamának, hova tűzzek, hogy folytassam. „Kisunokám, csináljad csak, majd forduljál a mintával, kiegyenesedik az” – válaszolta nyugodtan. Tehát a nagymamám elmagyarázott mindent, aztán hagyott dolgozni, néha-néha beleszólt, és időnként rápillantott a munkámra. A családom mellett általános iskolában a szövést tanító tanárom támogatott ebben. Megengedte, hogy a fakultációs dolgozatomat a nagy-nagynénémről, *Leontesz Zoltánnéról* írhassem, aki országsszerte elismert csipkekészítő volt. Nagymamámtól az alapokat, nyári táborokban pedig a többi, zömében külföldi vertcsipketechnikát sajátítottam el. Gimnázium alatt egyéb csipkefajtákat – köztük rece-, frivolitás-, zsinórcsipkét – is megtanultam fogadott nagyanyámtól, *Medgyesiné Vághy Ida* nénitől. Középiskolában, humánszakon viszont én voltam a csodabogár. Akkoriban és egyetem alatt is a Déri Múzeumban éltem, mindig ott sündörögtem. A múzeum illata kislánykoromban fertőzött meg, mert szüleinkkel minden nyáron két



hetet nyaraltunk belföldön és a környékbeli országokban, ahol túrázással és múzeumlátogatással töltöttük az időt. A húgom velem egyidőben sajátította el a csipkekészítés fortélyait, ő hobbiszinten csipkézlik. Anyukám tervez, rajzol és fest is, csipkével kiegészülve országszerte szép kiállításai vannak. A nagy-nagynénéim is készítőik voltak, ők a karcagi és a kunmadarasi telepre dolgoztak be. Ez az egyik aktuális kutatási témám: a 20. században Magyarországon új lendületet kapott iparművészeti igényű csipkeverés szövevényes történetét igyekszem kibogozni.

– Ma már néprajzot és textiltörténetet tanít a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen és a Budapesti Metropolitan Egyetemen...

– Eredetileg nem akartam tanítani. Igaz, középiskolás koromban oktattam a csipkekészítést, de ez egészen más volt. Először a hajdúszoboszlói művelődési házban nyolc-tíz érdeklődő hölgynek tartottam csipkeverő szakkört, három éven keresztül minden szombaton. Sokat tanultam ott az emberekkel való foglalatосkodásról, az oktatásról, így nem



jelent problémát, hogy nálam idősebbekkel szót értsek. Az említett időszak olyan szempontból is hasznos volt, hogy az ott szerzett tapasztalatot ma kamatoztathatom, mert elsősorban felnőtt- és egyetemi képzésben tanítok. Korán elkezdtem a csipketörténetet kutatni. A Debreceni Egyetem néprajz szakán a diplomamunkámat régészeti csipkéből írtam, a Dobozi temető korajújkori anyagából. A felsőfokú tanulmányaim után az Iparművészeti Múzeumba kerültem, ahol a csipke mellett a textilművészet többi ágával is foglalkozhattam.

– Miként kutat: adatközlőket keres, netán levéltárba jár?

– A csipkekutatásnál fontos, hogy az ember el tudja készíteni azt, amit vizsgál. A nem megfelelő ítélőképesség könnyen félrevezetheti a kutatót – akár technikát, értéket, évszázadot is tévedhet, ha nem jól méri fel a körülményeket. A tévedés egy értékes kézi és gépi csipke között akár eurómilliók értékkülönbséget is jelenthet. A mintakincs bizonyos telepeknél annyira hasonló, hogy ennyi év gyakorlat után is alaposan meg kell figyelni még nekem is, ami a kezembe kerül. Interjúk is segítik a kutatást, százelőls folyóiratokat, könyveket is fellapozok, múzeumi

anyagokat is segítségül hívok, a külföldi szakirodalom is fontos lehet. Elődeink nem foglalkoztak behatóan a csipkével, a magyar csipketörténetről egyetlen könyv jelent meg, Csernyánszky Mária 1961-es munkája. Sajnos csak angol, francia, német és orosz nyelven férhetünk hozzá, magyarul nem.

– Divatos ma a csipke?

– Igen, de inkább a gépi készítésű. Gyorsan elkészül, strapabíróbb és sokkal olcsóbb, mint a kézi. A *fast fashion* korszakában a géppel készülő praktikusabb, könnyebben kezelhető. A kézi csipke elsősorban ünnepi kiegészítő. A kézimunkában lélek van, vigyázni kell rá, nem ismételtethető meg. Számptalan csipketípus létezik, ezek közül csak a vert és a varrott csipkét tekintjük művészinek különleges mintája, fáradságos technikája és légies könnyedsége miatt. Örömmel tölt el, hogy egyre többen szeretnék megtanulni a csipkevarrást és -verést is.

– Mennyire időigényes az elkészítés?

– Alapvetően a szálvastagság, a technika és a minta határozza meg. Például kétszer két centi halasi varrott csipke



elkészítése három-négy órát vesz igénybe. A Chantilly az egyik legdrágább vert csipketípus, amikor ezt a különleges technikát tanultam, három és fél centi átmérőjű darabot készítettem ötvennégy pár orsóval, tizenegy óra alatt. Ilyen kicsi területen kétszázhárom gombostű volt, úgy nézett ki, mint egy sündiszó, a csipke ki sem látszott közülük. Fekete, főzött selyem cérnát használtam, ebből egy métert kaptunk egy párra, mert költséges, és ha hónapokig nincs használva, szétsodródik. Olyan tárolódobozban volt, mint amiben régen a filmeket őrizték, mert fény sem érheti. Igaz, nem szeretek egy fajtából többet készíteni, mert engem a technika érdekel, de a harmadik Chantilly-t már három óra alatt vertem le.

– Kik érdeklődnek a csipkekészítés iránt?

– Leginkább talán a középkorú és az idősebb nők, illetve a gyerekszülés után keresnek maguknak feltöltő elfoglaltságot a nők. Úgy látom, olyanok jönnek el hozzám tanfolyamra, akiknek van szemük a szépségre, a finomságra. Számukra fontos, hogy ők tervezhetik, alakíthatják az alkotási folyamatot. Egyébként általános iskolások is érdeklődnek, ők a legkreatívabbak.

– A csipkekészítés ülő foglalatosság. A derék- és hátfájás a csipkekészítés velejárója?

– A hátfelsőt mindenképpen terheljük. A henger alakúnál ráhajolunk, a laposnál a vállat emeljük fel, tehát nem túl kényelmes pozícióban ülünk. Tudom, miről beszélek, nekem bizonyos idő után rettentően fáj a hátam. Óránként kellene mozogni, de ha valaki elkezd a csipkével foglalkozni, akkor nincs számára megállás.

– Rendszeresen publikál a BBC History történelmi folyóiratban, emellett csipke-, iparművészeti és népművészeti témájú tanulmányokat ír tudományos lapokba. Tervez valamilyen nagyobb kiadványt?

– Azzal, hogy Csepelről Kőbányára költöztünk, végre lett dolgozószobám, így több időt szentelhetek a kutatásnak és az írásnak. Terveim szerint ősszel jelenik majd meg a 20. századi magyar csipkékről szóló könyvemnek a varrott csipkékről szóló első része, jövőre pedig a vert csipkékről szóló második kötet. Nagy vágyam tematikus textiltörténeti előadások szervezése, ez megkönnyítené az információcserét a különböző textiles területek között, így könnyen megoszthatóvá válna a felhalmozott tudás. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ELŐSZOBA

♦ Vagy négykézláb áll és azt várja, hogy a hátára pattanjanak. Esetleg azon aggódik, hogy korszerű ragasztó nélkül kiesik a műfogsora. Vagy tiniruhát vesz, és arra büszke, hogy senki nem tudja, hány éves. Nem törődik a korával, hanem megéli a kamaszkor szabadságát: táncol, sziklaugrik, flörtöl.

A populáris kultúrában ez a két különböző időkép kezd egyre meghatározóbbá válni. A korosodó ember tehát egyre kedvesen inkompetens vagy bátran kamaszos. Az egyik szerint a „nagy unalmas”, mindaddig, amíg nem tollasozik, bújócskázik, lovagoltat négykézláb. A másik szerint „letagadhatna akár húsz évet is”, az arca, a miniruhája és a pillantása is feszebb, mint gondoltuk volna.

Kétkapussá kezdjük tenni az érett kort. Egyszer ott van a kiszolgáltatott, de lelkes bugyuta, aki fizikai ereje fogyását akarja letagadni. Mászor pedig ott van az önálló, életrend-bontó lázadó, aki élettapasztalatát akarja letagadni. Közös bennük a tagadás. Tagadása az aktuális állapotnak, amelyben vannak. Tagadása annak, ahogy odáig eljutottak. Tagadása annak, hogy az időskor érték, nem hátrány, egyedülálló lehetőség arra, hogy őszinték legyünk. És közös bennük, hogy a másikat megvetik. Előbbi utóbbit azért, mert izléstelen és önkritikátlan. Utóbbi előbbit azért, mert hát öreg, és ez látszik rajta.

Mindkét időkép annak a korszaknak a „gyermeke”, amely az emberi lelket örökre az előszobában tartaná. Pedig, ahogy Weöres Parainesisében írja: „Isten vendége vagy e világon! / mért nem hagyod, hogy a házigazda / minden természet sorra nyitogassa, / minden kincsét rendre megmutassa?”

„Hej, a régi vének hova lettek,
kikre úgy sunyorgott föl a tacskozó,
mint tanácsok arany-asztalára,
bölcsségre, megelégedésre?
Ma Philemon szégyelli sok évét
s morog, hogy nem bír az unokákkal
versenyt enni-inni és szeretni –
nem vállalja az ősz drága fényét,
így lesz a tavasznál is bohóbbá.
Szép hó-fürtjét Baucis megtagadná
s ahelyett, hogy ifjúsága mézét
az öregkor borára cserélné,
holtig torzan éli ifjúságát.”

(Weöres Sándor: Parainesis – részlet)

Hol vannak a bölcs idősek? Akikhez tisztelettel fordulunk tanácsért, útmutatásért, bennük élő történetekért? Szépségük titka nem a ráncstalanság, hanem a lélek komolysága a test könnyedsége felett. A sok olvasás, műveltség, az az öröm, amelyet az érdek nélkül szeretett kultúra ad.

Hol vannak a huncut idősek? Akik ismerik a legnagyobb emberi aggodalmak és gondok gyógyírét, a szellemességet, a kacsinást, az adomát? Derűjük nem a bátor szoknyaválasztásból, hanem a játékoságból fakad, amelynek egyetlen titka a valódi élettapasztalat.

Hol vannak a tekintélyes idősek? Akiiktól a lágyuló külső testi formákhoz és a lélek modern gyengeségeihez tartást kapunk? Erejüket az létezés formáinak ismerete és követése adja, a „mit-mikor-miért” szabályainak ismerete. Személyük a bizonyíték arra, hogy a rend sokkal erősebben tart meg, mint a szilikon.

Hol vannak a besorolhatatlan idősek, akiknek az idő múlásával csodálatosan selymessé válik a bőrük és tekintetük, akik örülni tudnak annak is, ami már nem az övék? Akiknek testi változásait lelki mélyülés és szabadulás kíséri?

És persze, hol vannak a mogorva, szúrós, kicsit félelmetes idősek, akik tele vannak titokkal – fájdalomcsillapító helyett?

Hová dugjuk el őket? Miért tagadjuk le őket? Miért nem akarunk az előszobából tovább lépni?

Pedig eljön az ősz, hamarosan. ♦

Készült Magyarország Kormányja és
az Emberi Erőforrások Minisztériuma megbízásából.



Családok
éve 

AZ ANYATEJES TÁPLÁLÁS HETE

Augusztus 1-7.



AZ ÉN VALLOMÁSOM, AZ ÉN VÁLLALÁSOM!

Hozleiter Fanny, ismertebb nevén Mosolyka, bestseller író, blogger és motivációs előadó írása a közös játék örömről, amely minden akadályt legyőz.

Sosem volt kimondva, hogy más lennék, mint a többiek és ez így volt jó. Szüleim nem neveltek csodabogárként, vagy illettek „beteg” jelzővel. Mindent megtettek azért, hogy ne érezzem kevesebbnek magam, de volt, ahol és amikor megszólalt bennem egy kis hang: „De jó lenne...”, „Bárcsak...”.

◆ Társaim, szüleim gyakran vittek el a játszótérre, mindenki törekedett arra, hogy része legyek a közösségnek, de voltak határok. A hintára, a csúszdára fel kellett ültetni, a homokozóba be kellett emelni, hogy leülhessek, így ritkán kértem, hogy csinálhassam, mert kíméltem szüleimet, tanáraitam. A mászókat egyáltalán nem tudtam használni, csak néztem a társaimat. Persze szeretetük és figyelmük nagyon sokat segített, hogy összeségében azt mondhattam, boldog gyermek voltam. De visszagondolva mégis ott éltek bennem a „de jó lenne”- és a „bárcsak”-érzések.

Aztán a kilencedik születésnapomon szüleim egy emlékezetes, életre szóló élménnyel leptek meg. Bulin rendeztek, amit egy medencében tartottunk, amelynek közepére egy mászókat varázsoltak. Számomra legalábbis az az volt, pedig valójában a medence létráját hasznosították egy kicsit másképp. A vízben könnyedén mozogtam és végre – még ha kicsit másképp is, de – mászóként.

Ma, közel a harminchoz, a Szerencsejáték Zrt. jószolgálati nagyköveteként néhány hete ellátogattam a budapesti

III. kerületi Csillagház Általános Iskolába, ahol hamarosan felépül A játék összekötő! program első befogadó játszótere. Játszótér, ahol ép és fogyatékossgal élők együtt játszhatnak – bár én továbbra sem szeretem a megkülönböztetést, hisz mindnyájunkban dobogó, érző szív lakozik, bélyegek helyett sokkal inkább elfogadásra vágyunk.

Amikor először megérkeztem a leendő játszótér helyszínére, előbújt belőlem a kicsi Fanny, aki alig várja, hogy homokozzon, és bepótolja, ami gyermekkorából kimaradt. A már felépült akadálymentes hinta révén először éltem át, milyen érzés szabadon – a saját erőmből, saját magamat hajtva – suhanni.

Az biztos, hogy a játszótér felépülése után felnőttként is kipróbálok majd az összes játszóeszközt, és leendő gyermekeinket is nagy örömmel visszük majd oda férjessel. Mire ők megszületnek, remélem, hogy az ilyen játszótérek sokkal inkább természetesebbek lesznek, mint különlegesek. Én pedig aktívan szeretnék minél többet tenni azért, hogy ez így is legyen! ◆



A játék
összeköt!



FESZT

SZERENCSE EGY ELFOGADÓBB VILÁG SZOLGÁLATÁBAN

A TAVALY FORGALOMBA KERÜLT NAGYKARÁCSONY SORSJEGY ÉRTÉKESÍTÉSÉBŐL BEFOLYT ÖSSZEGNEK KÖSZÖNHETŐEN A BUDAPESTI CSILLAGHÁZ ÁLTALÁNOS ISKOLA TERÜLETÉN ÉPÜL MEG A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM ELSŐ BEFOGADÓ JÁTSZÓTERE, AHOL ÉP ÉS FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ GYERMEKEK EGYÜTT ÉLHETIK MEG AZ EGYÜTTLÉT ÉS A KÖZÖS JÁTÉK ÖNFELEDT PILLANATAIT.

KÖSZÖNJÜK, HOGY JÁTÉKODDAL TE IS TÁMOGATTAD A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM MEGVALÓSULÁSÁT!

MERT VANNAK ÜGYEK, AMIKET NEM BÍZHATUNK CSAK A SZERENCSÉRE.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

VESZÉLYES SZAKMA

Csak nézem azt a jólszervezettséget, amit a Pomázáról seperc alatt ideérő tűzoltók produkálnak. (Jézusom, ha nem zuhogott volna egész éjjel!...) Rettentő nyugodtak voltak már a telefonban is, majdhogynem sértő nyugalommal kérdezte a diszpécser a faház pontos helyét „Nem, nem lakóépület, de van mellette egy nagy jármű. Dobogókő hegytető, aztán egyenesen tovább az aszfaltúton, és onnan már látszik.” „Áramtalanítani tud?” „A tulaj még úton, én sajnos nem.” „Jövünk.”

Kép: Profimedia – Red Dot

◆ Leteszem a telefont, nincs idő gondolkozni, villámgyorsan döntök, és mondom a diákoknak, hogy irány a főépület túloldala. Hideg tavaszi hajnal van, a jurtákban volt fűtés, idekint nincs. A bekészített pokrócok jól jönnek, a fiatalok tíz perccel később már a Zsindelyes parkolójában felállított sörsátorban ülnek. Legalább szélvédett. Kimegyek az útra, mert már hallok a tűzoltók szirénáját, közben nézem a hangos pattogással égő kis melléképületet. (Jézusom, ha a tűz eléri azt az ott álló ratrakot...) Két kocsival jöttek, az egyikük gyorsan felméri a helyzetet, és ordít is: „VÍZ KELL!” Jön hát a fecskendő, ketten tartják, elképesztő a vízsugár ereje. Mellettem pár diákom, takaróba burkolózva. (Jézusom, ha nem kell pisilnie éjszaka az egyiknek, és nem veszi észre...) Nem látunk még akcióban tűzoltót. Nyugodtak. Szemmel számolgotom, kábé tíz méterre állnak a jurtáink a most már csak izzó raktárépülettől. (Jézusom...) Most már minden rendben lesz.

Befut a tulaj is, kétszer hívtam, először azzal, hogy „ég a kisház”. Akkor még azt hitte, hogy a villanykapsolót keresem, hogy lekapcsoljam a lámpát. „Nem, úgy értem, lángol. Tűz van, a kisház felgyulladt!” Megértette, azonnal indult. Másodszor pár perce hívtam, hogy megnyugodjon, az oltás rendben, a többi vendég is megvan, a messzebbi jurtákból sem hiányzik senki. Megérkezik, kiszáll a kocsiból. Van annyi figyelme, hogy mielőtt odarohan az oltáshoz, felénk fordul, megköszönni. Onnantól ő kommunikál a tűzoltókkal.

A diákokkal visszamegyünk a sörsátorba. „Tanárnő, mi legyen most?” „Most várunk. Utána lehet, hogy visszamehettek aludni.” Csak nézem őket, és hálát adok, hogy senki sem sérült, hálát a jelenlétükért, a nyugodtságukért. Amikor

felébredtünk arra, hogy „ég a ház”, először azt hittük, valamelyik jurta. Amikor kiderült, hogy nem, akkor egy perc alatt összepakoltak, kijöttek és várták, hogy mit kell tenni. Megkerültük a területet, utána találtuk meg a sörsátrat, ahol bebugyolálták magukat a jurtákból hozott pokrócokkal. Az egyik tűzoltóautó már megy is, a vezető tűzoltó még a tulajjal értekezik. Kimegyek hozzájuk, pont búcsúznak. „Azt mondja, elektromos tűz, a felső gerenda égett le először, tudom is, mi okozhatta. A hőszugárzó.” Átmegyünk a sörsátorba, a diákok visszafekhetnek, már minden biztonságos. Kimerülten beuccolnak, és pár perc múlva újra csendes minden. Én nem tudok aludni, értesítem az iskolavezetőt és a családomat. Közben felkel a nap, a tulaj lemegy a kollégáiért autóval, mert nyitni muszáj lesz. Egyedül ülök a kandallónál, nézem a tüzet, és csak most kezdek el remegni.

A csapatépítő kirándulás hátralevő programját lemondtuk, teljesen kimerülten HÉV-eztünk vissza, miután felébredtek a diákok. Amikor hazaértem, azonnal aludtam 12 órát. A meglepetés két nap múlva ért, amikor vásárolni mentem. A szívem olyan hevesen kezdett verni a zöldségespult előtt állva, mint egy szobában rekedt madár a szárnyaival, amikor mindig az ablaknak ütközik. Nem olyan volt ez, mint egy kiadós edzésnél, hanem tízszer gyorsabb. Le kellett ülnöm, és igyekeztem nem pánikolni. Biosztanár tudásomba kapaszkodva elkezdtem masszírozni a nyaki artériáimat, felváltva, hogy nehogy elájuljak. Bevált: a szívem néhány perc múlva visszatalált az alapritmushoz. Felhívtam az orvos bátyámat, és elmondtam neki mindent. „Pétéeseted van, világos.” „Hogy micsodám?” „Poszttraumas stressz-szindróma. Ne aggódj, elmúlik, pihenj sokat! Nem gondoltam, hogy ilyen veszélyes a szakmád.” „Én sem.” ◆



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

„A RUHÁK TÖRTÉNETEKET MESÉLNEK”

Jogász, divattervező, viselettörténet-kutató, egyetemi oktató, a Kiscelli Múzeum kurátora, tanulmánykötetek társszerzője és szerkesztője, doktorjelölt, három kisfiú édesanyja. Nem, nem egy osztálytalálkozó résztvevőit sorolom: mindez egy személyben *dr. Szatmári Judit Anna*, akit külföldi konferencia-részvétel után, budapesti kiállításszervezés közben a Kiscelli Múzeumban kaptunk el két órára.

◆ – **Pontosan most hol is tanítasz?**

– Hol nem? Jelenleg a MOME-n és a Budapesti Metropolitan Egyetemen. A Mod'Art-on is tanítottam tíz évig, amit abba kellett hagynom, amikor ide kerültem, a múzeumba.

– **Divattörténetet oktatsz, de jogot is végeztél.**

– Nem volt egyenes út, bár utólag szépen összeáll. Gyerekként a Képes divattörténet az ókortól napjainkig című klasszikus könyvet forgattam. Utána tervezni akartam, de a szüleim ezt a művészi vonalat kevésbé támogatták. Jó gimnáziumba jártam, nagyon jól tanultam, adta magát a jog. Párhuzamosan ugyanakkor felvételiztem a MOME-ra is, de akkor nem vettek fel, a jogra viszont igen. Elkezdtem, azt hittem, megszeretem, de nem így lett. Negyedéves voltam, amikor rádöbentem, hogy muszáj csinálnom valamit, különben menthetetlenül jogász leszek. Újra felvételiztem a MOME textil szakára, és akkor felvettek.

– **Májusban hunyt el F. Dózsa Katalin, a hazai viselettörténet-kutatás nagy mestere. Ő terelt a divattörténet irányába?**

– Az sem volt sima út. A jogi államvizsgák miatt egyéni tanrendet kértem a MOME-n, és F. Dózsa Katalin volt az egyetlen, aki nemet mondott. Akkor ez nem volt nekem könnyű. Ráadásul a divat- és textiltörténet szigorlat előtt egy nappal tettem le az utolsó, legnehezebb államvizsgámat polgári jogból. Úgy mentem be „Dózsa tanárnő” vizsgájára



másnap, hogy azt sem tudtam, hol vagyok, olyan fáradt voltam. Kihúztam egy tételt, és semmi nem ugrott be. Tudta, hogy nem hanyagság, így csak annyit mondott, hogy vissza kellene jönnöm. Felkészültem, visszamentem, leszigorlatoztam, és akkor kérdezte meg, hogy nem érdekelne-e mélyebben a divattörténet. Harmadéves voltam ekkor, és felkínálta, hogy egy tanfolyamon helyette én tanítsak. A teljes anyagot magamnak kellett összeraknom egy olyan időszakban, amikor az internet még alig jelent meg, magyar nyelvű szakirodalom is kevés áll rendelkezésre, így egy német kiadványból készültem fel.

– Milyen hatással volt rád a munkája, személyisége?

– Kati a szakma úttörője. Korábban senki nem foglalkozott ilyen szinten itthon a divattal a textilgyűjteményekben. A hetvenes években személyesen találkozott azokkal az idős hölgyekkel, akik bevitték a múzeumba a dolgaikat, és mindenkit kikérdezett. Közben régi divatlapokat tanulmányozott, bécsi gyűjteményeket látogatott, és a tudásanyagot a téma első, összegző könyvében 1989-ben adta ki *Letűnt idők, eltűnt divatok* címmel. Harmenc évig tanított. Aki a divattörténettel bármilyen kapcsolatba került, előbb-utóbb hozzá jutott el, ha nem is volt közvetlenül a tanítványa. Nagyon szerette mindenki. Elképesztően lelkes volt, 50 év kutatás után is talált új témát, amiért rajonghatott. Mert a divattörténet által nagyon sok mindent meg lehet érteni...

– Az életről, a történelemről, önmagadról?

– Tulajdonképpen ezekről mind. Szerintünk a divat annak, aki komolyan kutatja, figyelni, egy tükör: leképezi az adott kor és hely világát. Nagyon sok mindenre lehet következtetni belőle. Hogy milyen alapanyag áll rendelkezésre, milyen struktúrában gyártanak, milyenek a gazdasági viszonyok, kivel van kereskedelmi kapcsolatunk; milyen a politikai helyzet: van-e előírás az öltözködésre; mi kapható a boltokban. Aztán leképezi a társadalmi helyzetet, hogy hierarchikus-e, hogy vannak-e benne jól elkülönülő rétegek, vagy inkább egymás mellé rendelt csoportokból áll; van-e az öltözködésben erre vonatkozó előírás vagy szokásrendszer. Elképesztően összefüggő háló. Kátival mindig úgy mondtuk, hogy egy puzzle-t rakogatunk. Ahhoz, hogy a helyére kerüljön egy momentum, hogy összeálljon egy

kép, nagyon sokat kell keresgélni. Rendkívül komplex tudományág, a design mellett van benne közgazdaságtan, szociológia, pszichológia és sok minden más... Nekem ebben a jog segít, és erre mondtam, hogy utólag összeállt a kép. A jog megtanította, hogyan működik a hatalom, a politika, az írott vagy íratlan szabályok, az emberi együttélés. Kaptam egy alapvető gazdasági tudást, tanultam statisztikát, amit forrásként szintén sokat nézünk. A MOME hoztátette a szakmai és művészeti részt, így nálam összhangban működik a tudósok elméleti, összefüggéseket kereső gondolkodása és a muzeológusok tárgyközpontú megközelítése. Mert a ruhák történeteket mesélnek.

– Mesélj a Kiscelli Múzeum gyűjteményéről!

– Nem nagy, de nagyon jó gyűjtemény, Budapest fókuszszal. Legrégebbi darabunk egy 18. századi ruhaderék; a 19. századból az 1830–1840 közötti időszak erős, a többi kicsit hiányos. Igazán gazdag anyagunk a 19. század végétől, illetve a szocialista korszakból van, ami elődömnök, Simonovics Ildikónak köszönhető.

– A nagyközönségnek mikor tudod bemutatni?

– Ez nehéz kérdés. A ruhákat kiállítani ugyanis rendkívül pénz- és időigényes. Az állandó kiállítás nem tesz jót a tárgyaknak, de az időszakos kiállításnak is olyan komoly tárgyi, anyagi feltételei vannak, amit csak saját forrásból nem lehet finanszírozni.

– Annak, aki ennyire ismeri a divattörténetet, tudnak a mai tervezők még újat mutatni?

– Nagyon szeretem a kortárs divatot, és kíváncsian várom mindig az újak munkáit, viszont itthon nagyon sok külső tényező korlátozza azt a szintű fejlődést, amelyet Nyugaton látni. Évtizedes válságban lévő textil- és ruhaiparból próbálunk felállni. A legmodernebb gyártási technológiák nehezen érhetőek el, a fiatalok korlátozott anyagi háttérrel gyakran kompromisszumokat kénytelenek kötni. Az is kérdés, hogy azt az értéket, amit előállítanak, hogyan tudják eladni. Te meg tudod venni? Én meg tudom venni? Ezek a kérdések az egész ágazatot érintik. A divattörténet múltbeli példákon keresztül mutatja meg, hogyan ágyazódik be a divat a világba, de ez a mai társadalomra is igaz. ♦





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A FÁJDALMON TÚL – ⚡

Furcsa viszonyunk van a fájdalommal a sportban is és az életben is. Gyerekkorunktól kezdve megtanultuk, hogy ha valami fáj, az ijesztő, legjobb elkerülni. Igen ám, de ezt nem mindig lehet, sőt, ha minden törekvésünket a fájdalom elkerülése iránti igény mozgatja, akkor a döntéseinket, cselekedeteinket az a félelem fogja meghatározni – szemben a vágyainkkal, az önmegvalósítással vagy a kíváncsisággal.



Kép: Profimedia – Red Dot

◆ A fájdalom sokszor elkerülhetetlen (persze itt nem az elkerülhető sportsérülésekre és túleröltetésre gondolok), viszont nem mindegy, mit kezdünk vele. Azok, akik gyerekként sok fájdalmat tapasztaltak meg, sokszor teljesen elidegenítik saját érzéseiket önmaguktól. A fájdalom lehetett lelki eredetű: akár az egyedüllét fájdalma, akár rendszeres kritika, becsmérlés vagy a biztonság hiánya, de lehetett testi fájdalom is, akár extrém fizikai megterhelés formájában, akár betegségből adódóan, vagy mindezek együttvéve. Gyerekként az egyetlen menekülési mód: túrni és lehetőleg nem érezni semmit. Később felnőttként is mindent elkövetnek, hogy elkerüljék a fájdalmat, ám előfordul, hogy ez az egyetlen érzés, amit képesek átélni. És ha csak ez van, az is jobb, mint a semmi, vagyis paradox módon tudattalanul újra és újra kötődni fognak a fájdalomhoz.

Ha valakit óvtak a szélről is, és a legkisebb akadályt is elgördítették előle, az illető passzivitásba fordulhat, és bár a vágyai elevenek, a célállítási képessége és a céléréshez szükséges aktivitás hiányozhat. Nem tud lépni, mert nem hiszi, hogy önállóan képes rá.

GYÓGYÍTANI, FELOLDANI AZT TUDOM, AMIT ÁT TUDOK ÉREZNI, AMIBEN BENNE VAGYOK.

AMINEK FÁJNIA KELL

Nagyszerű, hogy a szervezetünk jelez, ha valami túl sok, túl erős, túl intenzív, ha valami meghaladja a képességingket. Ha nem alszunk eleget, nem tudunk koncentrálni, ha túleddzük magunkat, izomlázunk lesz. Ha ezekről sokáig nem veszünk tudomást, és folyamatosan túlterheljük magunkat, akkor a következmények is súlyosbodnak, „elpattan a húr”. De nem kell, hogy elszakadjon, mert a fájdalom jelez, hogy álljunk le.

Ezért nagyon fontos, hogy tudjunk kapcsolódni mind a testi, mind a lelki fájdalomhoz, mert ha nincs velem kapcsolat, nem is tudok reagálni rá. A sport, az aktív mozgásos cselekvés kulcsfontosságú lehet a fájdalomtól való félelem feloldásában és a fájdalommal való adaptív kapcsolódásban. Gyógyítani, feloldani azt tudom, amihez tudok kapcsolódni, amit át tudok érezni, amiben benne vagyok. A lelki sebek gyógyítása kéz a kézben járhat azzal, hogy a testi fájdalommal kapcsolatba tudok lépni, meg tudok küzdeni vele, tudom szabályozni, vagy ami még fontosabb, keresztül tudok menni rajta. Ugyanígy tehetek, amikor lelki fájdalmat élek át.

A SPORT MINT ÖNISMERET ÉS ÚT

Amikor sportolok, akkor én csinállok valamit. Teljes lényemmel benne vagyok, jelen vagyok. Ez fontos élmény abból a szempontból, hogy megélem önmagam. Vagyis amit itt átélek, sokat elmond rólam és az érzéseimről: meg tudom csinálni? Bírom? Megugrom, elérem? Mind arról szól, képesnek hiszem-e magam valamire. Benne van a választás, hogy én akarom csinálni. Megtaníthatom magamnak, hogy van eszköz a kezemben. Ha a testem jelez, hogy valami sok, akkor kezdek vele valamit. Lelkileg is megedződöm, nemcsak testileg. És azzal, hogy kitarotvává válok, megtudhatom, hogy mik a valós határait, hol lépnek be a félelmeim, vannak-e például mítoszaim arról, hogy nem kellene, hogy fájjon.

Van, aki áttolja magát egy edzésen, hogy minél gyorsabban véget érjen. Igazából csak túllenni akar rajta, mert benne lenni ijesztő. Jobb, ha minél hamarabb vége. Ha táncol, jógázik, tornázik; kétségbeesik, hogy bírja-e tartani a pózt, nehezíteni az elemet vagy a koreográfiát. Ha elindul futni vagy úszni, meg-megáll, vagy a kítűzött táv előtt feladja. Persze, ha már elindulunk, az nagyon jó. Feltehetjük a kérdést magunknak, hogy miért álltunk meg, miért nem mentünk tovább, megijedtünk-e, amikor elkezdettsz nehezebb lenni, mert jött a fal vagy a holtpon, vagy a remegés.

A kitarítás arról is szól, hogy hiszek magamban, hogy képes vagyok túljutni a fájdalomon. Úgy, hogy közben benne maradok abban, amit csinállok. Nem állok meg, nem adom fel, nem keresek mást. Az az izgalmas, hogy e folyamat közben jön a mélyebb tapasztalás. Még csak nem is a végén, amikor megcsináltuk, hanem már közben. Útközben, ha úgy tetszik, vagyis akkor, amikor csinálom, amikor át merem élni azt, ami történik velem.

Legyünk tudatosan jelen, higgyük el, hogy végig tudunk menni azon az úton, amit magunk elé tűztünk ki! Amikor ennek nekivágunk, megfogalmazhatunk egy belső szándékot, egy célformulát, amire adott alkalommal fókuszálunk, vagy amit erősítünk magunkban. Ez szólhat arról, hogy elfogadom a tökéletlent, arról, hogy optimistán vagyok jelen abban, amit csinállok, vagy hogy hagyom az egészet a maga medrében történni, úgy, ahogy éppen jön. Eközben nemcsak a test fejlődik, és legközelebb még messzebb jutok, hanem az autonóm életre is edzem magamat. Arra az életre, amely – minősítések és előjelek nélkül – saját magam kibontakozását jelenti. ◆