

# A KÖNNIVÉK

PSZICHOLÓGIÁJA





A sírás a belső érzelmi állapotunk külső megjelenése, mégis nagyon keveset tudunk arról, hogy miért és hogyan sírunk. A sírás a gyengeség vagy az erő jele? Többet sírnak a nők, mint a férfiak? A sírás segíti vagy akadályozza a feszültség levezetését és a veszteségekkel való szembenézést?

#### ◆ A KÖNNYEK MÖGÖTT

A közelmúltban láttam egy filmet, ami nagyon megérintett, bátran, hitelesen és hihetetlen érzékenységgel feszegetett olyan lélektani és társadalmi problémákat, amikre én is keresem a megoldásokat. Sikerek és kudarcok egyaránt kísérnek az úton, próbálok tanulni a bukásokból, koncentrálni a pozitívumokra, és erősen hinni a változás lehetőségében. A fájdalmasan kijózanító történet viszont felidézte bennem az összes kudarcomat, amikor nem találtam a kivezető utat és nem tudtam segíteni. Először dühös voltam, majd csalódott, végül szomorú, miközben kisírtam magamból a fájdalmat, a kudarcot és a veszteséget. Úgy éreztem, hogy megtisztultam és megkönnyebbültem, a sírás segített, hogy elengedjem a történetekkel kapcsolatos elkeseredésemet és feszültségemet. Néhány hét múlva újra megnéztem a filmet, és újra sírtam. Úgy éreztem, valamiképp több lettem az élmény, illetve az azt követő beszélgetések által. A helyükre kerültek az érzelmi kirakósom darabjai, és új válaszok, kreatívabb megoldások formálódtak bennem a jelenlegi feladataimathoz.



Az emocionális könnyek mind mennyiségükben, mind kémiai összetételükben különböznek a másik két könnytípustól.

Jó volt sírni, bár a könnyeket többnyire a túlérzékenységgel, az instabilitással, a sérülékenységgel és a kiszolgáltatottsággal azonosítjuk. A születésünkönk még hatalmas öröm, hogy hangosan felsírunk, jelezve, hogy megérkeztünk és készen állunk az életre, később viszont egyre kevésbé díjazták, ha így engedünk utat az érzéseinknek. A sírás mögött sokféle érzélem meghúzódhat: sírhatunk szomorúság, fájdalom, veszteség, csalódás, félelem, egy megmérettetést követő megkönnyebbülés vagy a felszabadult öröm és hála kifejezése esetén is. A könnyeink is többfélék: a bazális könnyek feladata, hogy megvédjék és táplálják a szaruhártyát, a reflexes könnyeket irritáció, például hideg, füst vagy hagymapucolás esetén tapasztaljuk, az emocionális könnyeket pedig érzelmi hatásra hullatjuk. Az emocionális könnyek mind mennyiségükben, mind kémiai összetételükben különböznek a másik két könnytípustól, és 24 százalékkal több fehérjét tartalmaznak, mint a bazális vagy a reflexes könnyek.



## MIÉRT SÍRUNK?

Az emocionális sírást a különféle elméletek különbözőképp magyarázzák. Egyes elméletalkotók a sírás kommunikatív szerepét emelik ki. Reed és munkatársai 2019-es kutatásának eredménye szerint a sírást a megbízhatóság és az érzelmek mélységének bizonyítékeként tartjuk számon, hiszen a könnyeket nem olyan egyszerű megjátszani, mint egy mosolyt vagy egy szomorú arckifejezést. A sírás miatt a kimutatott érzelmet őszintének értékeljük, ami együttérzést és bizalmat ébreszt bennünk, így könnyebben segítünk. Mások a sírás figyelemfelkeltő szerepét emelik ki, mint hatékony technikát arra, hogy megszerezzük az együttérzést vagy a segítséget. A fenti elméleteknek ellentmond, hogy sokan sírnak egyedül, sőt, mások jelenlétében gyakran visszatartják a könnyeiket. Sok szakember ezért inkább a sírás adaptív szerepét hangsúlyozza. Elképzelésük szerint akkor sírunk, amikor nem tudunk érzelmileg megbirkózni a helyzettel, vagy kontrollálni a vele járó feszültséget. Ilyenkor a sírás segít az érzéseink feldolgozásában, és a felgyülemlett feszültség levezetésében, így igen fontos a szervezet homeosztázisa szempontjából.

## KROKODILKÖNNYEK

Az emocionális sírás humánspecifikus jelenség, bár a krokodilkönnnyek kifejezés azt sejteti, hogy az állatok, de legalábbis a krokodilok képesek sírni. A krokodilok éves közben valóban hullatnak könnyeket, de a hiedelemmel ellentétben nem azért, mert így gyászolják az áldozataikat, hanem mert a könnyezéssel óvják a szemüket a kiszáradástól, ráadásul az állkapcsuk mozgatása kipurcseli a szemükből a könnyeket.

A krokodil veszélyes állat, könnyezésének vizsgálata mégis egyszerűbb terepnek tűnik, mint az emberi sírás kutatása, ami számos módszertani nehézséget vet fel annak intim jellege miatt. A kutatók leggyakrabban önkéntes kérdőívekkel vagy naplómódszerrel próbálják regisztrálni a vizsgálati személyek sírási epizódjait, esetleg filmek vagy más érzelmkiváltó technikák segítségével igyekeznek sírásra bírni a kutatásokban részt vevő személyeket.


A vizsgálatok szerint az amerikai férfiak havonta átlagosan egyszer, míg a nők ötször sírnak. Mi magyarok feleannyit sírunk, mint az amerikaiak, bár az arányok hasonlóak: a férfiak átlagosan 0,74-szer, a nők 3,1-szer hullatják a könnyeiket. Ráadásul a férfiak nemcsak kevesebbszer sírnak, hanem rövidebb ideig is itatják az egereket, egy sírási epizód esetükben 2–4 percig tart, míg a nők körülbelül 6 percig tartó hevesebb, intenzívebb sírásról számolnak be. A fenti különbségek hátterében hormonális, szocializációs és társadalmi tényezők állnak. A nemi hormonok szerepe meghatározó: a tesztoszteron gátolja, a prolaktin fokozza a sírást, ami magyarázattal szolgál a menopauza, a terhesség vagy a szoptatás során tapasztalt fokozott sírási hajlamra is. Emellett a férfiak és a nők különböző életfeladataik mentén gyakran érzelmileg különböző helyzeteket élnek át, ráadásul gyerekkorban a lányok sírását odafigyeléssel, vigasztalással erősíti meg a társadalom, míg a fiúknak visszautasítják az ilyen jellegű érzelmkifejezését. Ennek egyértelműen a férfiak a vesztesei, ugyanis Becht és Vingerhoets tanulmánya szerint a férfiak több szégyent élnek át sírás esetén, és ezért a nőkhöz viszonyítva kevésbé érzik jól magukat a könnyhullatás után.

Judith Kay Nelson pszichoterapeuta szerint a kötődési stílus is szerepet játszik a sírás gyakoriságában. Elmélete szerint a biztonságosan kötődő személyek könnyebben fejezik ki az érzelmeiket és egészségesebben sírnak, a bizonytalan-szorongók könnyebben elsírják magukat és nehezen vigasztalhatóak meg, a bizonytalan-elkerülők pedig hajlamosak visszatartani a könnyeiket.

A fenti különbségek mellett a sírást kulturális és társadalmi tényezők is befolyásolják. Dianne Van Hemert szerint a gazdagabb országokban élő emberek többet sírnak. A kutató szerint ennek hátterében az áll, hogy a tehetősebb országok kultúrája megengedőbb az ilyen típusú érzelmkinyilvánításokkal szemben. Bár a szegényebb országokban élőknek több okuk lenne a sírásra, valószínűleg azt mégsem engedhetik meg maguknak a kulturális normák miatt.

## TÉNYLEG SEGÍT A SÍRÁS?

Oláh Adrienn Réka az emocionális sírásról írt tanulmányában kifejti, hogy a kutatók között sincs egyetértés abban, mi történik a szervezetünkben sírás közben. Gross és munkatársai kutatásukban szomorú filmet nézettek a vizsgálati személyekkel, és a síró emberek nagyobb mértékű fájdalomról és szomorúságról számoltak be. Más kutatók viszont úgy gondolják, hogy a sírás során megszabadulunk a stressz miatt bennünk felgyűlt káros anyagoktól, így az segít a feszültség csökkentésében és abban, hogy a szervezet a gyógyulás irányába mozduljon el. Hendriks, Rottenberg és Vingerhoets szerint lehetséges, hogy a két elmélet kiegészíti egymást, vagyis a sírással járó hangulati előnyök nem azonnal alakulnak ki. Egy kutatás során a vizsgált személyek hangulata rosszabb lett a szomorú film nézése közben, 20 perc múlva viszont elkezdett javulni a kedélyállapotuk, majd 90 perccel a sírás után jobb lett, mint a filmnézés előtt volt. Úgy tűnik, a sírás nemcsak szomorúsággal, hanem megkönnyebbüléssel is együtt jár, hiszen segít megszabadulni a negatív feszültségtől, és olyan neurokémiai anyagok szabadulnak fel a szervezetünkben, amelyek javítják a hangulatot.



A sírás élettani hatásait nem egyszerű elkülöníteni a sírást kiváltó helyzet hatásától.

Az ellenkező hatásokról szóló beszámolók egyik lehetséges oka, hogy a sírás élettani hatásait nem egyszerű elkülöníteni a sírást kiváltó helyzet hatásától. Bylma kutatásai szerint a sírás körülményei meghatározzák, hogy az érzelmi állapotunk mennyire javul a sírást követően. Valószínűleg jobban érezzük magunkat, ha érzelmi támogatást kapunk, ha pozitív esemény miatt sírunk, vagy ha a sírás hatására megoldódik a helyzetünk, esetleg új nézőpontból tudunk ránézni a sírást előidéző helyzetre. Rosszabbul érezzük magunkat, ha szégyen társul a síráshoz, ha nem támogató környezetben törünk ki könnyekben, vagy ha azért sírunk, mert szenvedést látunk. A kutatók szerint jobb, ha egyedül vagy egy megértő barát jelenlétében, biztonságos helyen sírunk, mint ha több ember társaságában hullatjuk a könnyeinket. Tina Gilbertson szerint az önelfogadás is fontos tényező, lényeges, hogy hogyan viszonyulunk magunkhoz és mit mondunk magunknak a sírás közben. Ahelyett, hogy lehordanánk magunkat („Te lúzer, mindent elrontottál! / Túl érzékeny vagy! / De béna vagy, hogy mindenben bűgsz!”), gondoljuk át, hogy mit mondanánk másoknak, ha sírni látnánk őket, és mondjunk magunknak is együttérző mondatokat („Sajnálom! Veled vagyok. Szeretlek!”)!

A sírás tehát egészséges és normális érzelmi válasz a lelkiállapotunkra, ami segíthet feldolgozni egy nehéz helyzetet, ugyanakkor, mint minden érzelmi választ, érdemes a könnyeket is komolyan venni. Ha túl gyakran, különösebb kiváltó ok nélkül, kiszámíthatatlanul tör ránk a sírás, esetleg nem bírjuk visszatartani vagy megállítani a könnyeinket, érdemes szakember segítségét kérni! ♦



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –  
VÍZEN JÁRNI TILOS

# ISTEN PÁROS LÁBBAL BECSÚSZIK

◆ Isten persze évek óta készítgette az utat. Saját szememmel láttam, amint feleségemet, Julit apró magzatunk elvesztése utáni depresszív lelkiállapotából úgy rántja ki a Teremtő, ahogy hetvenhét válogatott pszichológusnak se sikerült volna. Hallgattam sorra tőle az elmélkedések, tanítások átszűrt változatát, hümmögtem rá, értettem is meg nem is, hittem is meg nem is. Feleségem száguldott, mint egy torpedórakéta, én meg medve módjára cammogtam szégyenlősen.

A lemaradás legfőbb oka a zenei körítés volt. Komolyzene-kedvelőként sommás véleményem volt a keresztény popról. Három akkord, je-je-je, szeretlek Jézus, cukormáz, táncikálás... Az ilyesmi nem méltó a templom szellemiségéhez! Csak később értesültem róla, hogy már Dávidot is kiröhögte udvara, amiért nagy elánnal körbeszambázta az Úr oltárát. Ráadásul teológiai alapon, ugyanis elragadtatásában járt az égi Sátorban, és látta, egyik zsoltárban le is írta, amint egyfolytában megy odafenn a mulatós, és nagy garral ropják az égi seregek. Ma már lelkesen dicsőíték, s meg kell vallani, közelről nézve igen értékes dalok is vannak ebben a repertoárban. De hosszú volt az út.

Akkor még szigorú voltam és igazságtalan: Bach, Mozart, Liszt, gregorián, népénekek, és ezzel kampó. Némi Taizét egyenesen engedélyeztem, de csak az eredeti,

kifinomultabb, pengetős fajtából. Volt olyan, hogy bár meggyőződéses katolikus létemre misét sose mulasztottam volna, nem bírtam tovább, és kijöttem egy szertartásról a hamis és idegtépő dicsőítés miatt.

Egy ízben Juli elvonszolt egy gyógyító imaalkalomra, majd meglátom, minimális csim-bumm lesz az elején, de nagyon szép és mély a tanítás, csodák történnek tonnaszám. Nyár volt, zsúfolásig telve a templom, dübörgött a banda, izzadt férfiingek lobogtak... Viszkettek az idegeim, negyedóraig bírtam a kiképzést, kiszöktem a közeli Duna-partra, és másfél órát csavarogtam feldúltan. Isten nem akarhatja, hogy ilyen borzasztóan érezzem magam a közelében. Püff neki, Juli brutálisínhüvelygyulladás meggyógyult azon az alkalmon, előtte alig tudott megfogni bármit, utána kutyabaja se volt. Te jó ég, hogy van ez?

Juli azzal állt elő, nincs-e kedvem Imádság Háza Konferenciára menni? Nem tudtam, azt eszik-e vagy isszák, kapásból visszadobni sem akartam a dolgot. Megnézem a naptáramat, mondtam. Ez a tuti megoldás, hiszen szerencsére rengeteg a fellépés. Csodák csodája, az a pár nap éppen szabad volt. Amint az időpont közeledett, gondterhelten kérdeztem nejemet: ez két és fél teljes nap? Mit fogunk addig csinálni? Mindegy, szavamat adtam, fogva voltam.



Gondoltam, keresztény embert már nem fenyeget a megtérés veszélye. Jó, persze, ismertem a tetszetős mondást, miszerint minden napunk egy új megtérés lehetősége, sőt, minden pillanat új ébredést rejt, de ezt csillogó stílusútrükknek tekintettem, nem többnek.

Egy stadionban találtam magam, ment a retentő zenebona, lövésem se volt, hogy bírom ezt ki! Összefutottam egy korábban kulturális vonalról megismert operatőr sráccal, aki profiként, a rendezvény rögzítésén dolgozott. Hogy nézhetünk ki, táncikálók, imbolygók, az ő szemével? Rá is förmedtem magamra: normális vagyok, azért jöttem, hogy egy vadidegen szemével bámuljam az egészet? Duzzogva ültem, mint egy beszoktatós óvódás.

Kicsi lányunk aludt a terem végében egy pokrócon, Juli épp kiment ebédelni, Isten ezt a pillanatot választotta ki, hogy páros lábbal becsússzon. Odajött hozzám egy megtermett, aranyos cigányember, és azt mondta:

– Tesókám, ne haragudj, de volt egy látásom veled kapcsolatban.

Jesszusom, mije volt ennek? Az valami betegség? Micsoda fura pókok!

Tesókám látott egy kezet, mely egy ércfalra ír, és Isten azt üzeni, átírja az életemet. Meg hogy szívemből kiűzi a keserűséget, és betölti szeretettel.

Hideg fejjel nem tudom elmagyarázni, mi ezekben a megrendítő. A lelkemnek azonban ez kellett, a gát

átszakadt, bőgtem, mint egy malac, és ölelgettem újdonsült haveromat, aki a bemutatkozáskor ledöbbsent: ha tudja, ki vagyok, ide se mer jönni. Így még nagyobb telitalálat volt az író-kezes látomás.

Ott maradtam, sírtam, mintha csak a Jordán vizénél ülnék. Ekkor megláttam, hogy a közelünkben tanyázó szimpatikus, sokgyerekes család kicsije, az akkor féléves Antal baba hatalmas, kék szemekkel, széles vigyorral néz engem nővére karjából, vagy tíz lépésről. Semmi bámulnivaló nem volt rajtam, arcom árnyékban, amúgy is taknyom-könnyem összefolyt. Nem tudtam ellenállni, orrot fújtam, és odaléptem babázni. A kicsi szó nélkül átkéredzkedett a karomba, és attól kezdve két napig szinte le se tettem. Táncolgattam vele fel-alá, pedig ugye én ezt a zenét ki nem állhatom. Csak a baba miatt... Néha elaludt, kérdezték, ne vegyék-e ki a kezemből... Mondtam, nem kell, hiszen nem én tartom őt, hanem ő engemet. Így lett egy fél éves gyermek voltaképp a keresztapám.

Ettől kezdve a Jóisten egészen más sebességbe kapcsol, gyorsulni kezdtem, és mind a mai napig nincs megállás. ♦



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# PUSKAMÁGUS

Döbbsenten néz az osztály. „Mi van, nem világos?” kérdezem. „De, tanárnő, akkor – és a következő szót olyan rémülten mondja, hogy a szomszédjának is kikerekedik a szeme – beszélgetni fogunk dolgozat közben?” „Naná! Pont ez a cél! Mindenki beszélgethet a padtársával, de mással nem. Páros munka, a könyvet megnézni vagy puskázni továbbra is tilos.”

◆ Tisztán emlékszem, mikor jöttem rá az egyetemen, hogy mi a legjobb puskázási stratégia. Eleinte az átlátszó töltőtollamba raktam a fecniket, de ide nem sok információ fért el. A gimnázium utolsó éveiben én voltam a közösségi puskafelelős, történelemből például az egyes Árpád-házi uralkodók évszámait telefonszámnak álcázva írtam fel a táblára krétával, majd töröltem le száraz szivaccsal, hogy azért még jól olvasható legyen. Például: Laci 30-77-095, Köki 30-95-116, Pityu 31-16-131. (A sikeres megfejtésért jár a virtuális vállveregetés!) Ennek továbbfejlesztett változata az ártatlanul a tartózkodásban hagyott jegyzetpapír, amire látszólag a különböző tárgyak leckéit írtam, de a kódnyelv igazából a matematikai definíciók pontos felidézésében segített.

Aztán az egyetemen szembesültem a ténnyel, hogy az érettségi teljes tudásanyagát gyakorlatilag mennyiségében azonos például az első féléves élettan tananyagával – a puskának jóval méretesebbnek kellett lennie. A probléma soha nem a papír előszedése vagy használata volt (a természetesség látszatának keltése addigra már a véremmé vált), hanem az, hogy hogyan rakjam villámsebessen el, ha jön a tanár. Volt, hogy a székre tettem a papírt, amire egy laza kisterpesszel simán ráláttam, de itt problémás volt, ha fel kellett állni. A fekete műszálas szoknyám belső oldala lett a megoldás. A hátsó süllyeszt részt oldalra fordítottam, így még ülve is könnyen felhajthatóvá vált a térdig érő szoknyából vagy tíz centi. A dolgom már csak annyi volt, hogy a szoknya belsejére

ragasszam a papírt, alapjáraton fejfelé, hogy amikor felhajtom, világosan olvashatóak legyenek pl. a mikológia definíciók. Nyertem, a tanár, még ha gyanút is fogott, nem tudott rajtakapni, egy laza legyintéssel elrejtettem a segítséget, és hiába nézte, hogy van-e valami a padban, az üres volt. Még ha fel is állított, a szoknyám alá biztosan nem nézett be.

Tanárként az egyik leghálátlanabb dolog a puskavadászat. Sokat csináltam, és a téma tapasztalt szakértőjeként bátran és tehetséggel lepleztem le a „csalókat”, jópár egyest is kiosztottam. Eleinte élveztem, hogy most végre nálam van a hatalom, de egy idő után feltettem magamnak a kérdést, hogy van-e értelme ennek a fegyverkezési versenynek. Tényleg erről szól az iskola? Ez a tanulás? A sok év iskolai témazáró és zh biztosan nem a biológiai tudásomat mélyítette el, hanem a mindenkori rendszer megkerülésének, a leleményes csalások kidolgozásának képességét. Ami lexikális tudásom volt (mert azért anélkül még akkreditált puskamágusként is nehezen végeztem volna el az egyetemet), az is elpárolgott a vizsgaidőszak-záró kocsimázás másnapján.

Milyen tanár szeretnék lenni? Mire szeretném nevelni a gyerekeket? A nemzetközi trendek és kutatások áttanulmányozása nélkül is könnyen felismertem, hogy milyen készségeknek és képességeknek vettem volna hasznát. Az egyetem után külföldre mentem, hazatérve pedig hét évig dolgoztam a médiában, és itt egyértelműen jól jött

A SOK ÉV ISKOLAI  
TÉMAZÁRÓ ÉS ZH  
BIZTOSAN NEM  
A BIOLÓGIAI TUDÁSOMAT  
MÉLYÍTETTE EL, HANEM  
A MINDENKORI RENDSZER  
MEGKERÜLÉSÉNEK,  
A LELEMÉNYES CSALÁSOK  
KIDOLGOZÁSÁNAK  
KÉPESSÉGÉT.

volna például, ha merek hibázni. Annyira féltém a tévedéstől, hogy nem mertem új, eredeti ötleteket mondani. Az sem ártott volna, ha időben megtanulok együttműködni másokkal, roppant sok konfliktust kerülhettem volna el. A projektek felelős levezénylését is csak élesben tanultam meg, sok-sok álmatlan éjszakát spórolhatott volna meg nekem az oktatás, ha erre felkészített volna.

Elérkezett az idő, hogy tanárként én magam változtassak, és ne azt adjam tovább, amit én is kaptam. A projekt módszer, a gamification, a kifordított tanterem és a többi összetett módszer mind nagyon jó lehetőségek, ám egy innovációs téren kezdő tanárnak mindez jócskán mélyvíz – rettegtem tőlük. Kezdetnek kisebb változtatások is elegendők: ilyen lett a bevezetőben említett páros dolgozat, az együttműködés gyakorlásának egyik legegyszerűbben megvalósítható lépcsőfoka. Természetesen sok hibája van (például az egyik gyerek megírja a t-z-t, míg a másik csak üdül), amelyeket tudatos feladat- és irányított párkotással el lehet kerülni. De ennek a módszernek (ahogy a videó- és páros feleletnek, a csoportos beadandóírásnak, a dumaidőnek, az online dolgozatnak, a diákok által összeállított dolgozatnak is) a legnagyobb hozzáadéka, hogy segít engem, pedagógust, hogy elinduljak az innováció ösvényén. Ami engem illet, rengeteg tükörbárányba akadtam az úton, és volt, hogy úgy eltévedtem, hogy vissza kellett fordulnom, de a kudarcok minden esetben egy még átütőbb siker megalapozói voltak, így összességében azt mondhatom: megéri. ♦

# PEDAGÓGUS EXPO



ÉLMÉNY, ÉS  
PEDAGÓGIA

ÉLMÉNY • ÉRTÉK • PEDAGÓGIA  
GYAKORLAT • TUDOMÁNY • MEGÚJULÁS



Bagdy Emőke



Varga László



Balatoni Kata



Tari Annamária



Berez András



Boér Tamás

és még sokan mások...

2020  
02.22

BUDAPEST  
KONGRESSZUSI  
KÖZPONT

AZ ÉV PEDAGÓGIAI ESEMÉNYEI!  
VÁRUNK TÉGED IS!



JEGYEK  
KAPHATÓK **jegy.hu**

WWW.PEDAGOGUSEXPO.HU





SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# ” LÁB NÉLKÜL VAGYOK ÖN MAGAM ”

Olyan jó kedéllyel és pozitivitással beszél az útjáról, küzdelmeiről, önmagára találásáról, hogy békesség hatja át a teret, ahol vagyunk. Több, valamilyen sérüléssel vagy fogyatékossgal élő társához hasonlóan ő is megtalálta azt az utat, ahol úgy lehet önmaga, hogy nem a hiányokat, hanem a teljességet éli. Szeret úgy reflektálni önmagára, hogy „lábatlankodom” – de ebben a lábatlankodásban már nyoma sincs önostorozásnak. Lábak nélkül hagy nyomot ott, ahol jár. Hogy miből jön ez az erő, elmeséli nekünk **Illés Fanni** úszó paralimpikon.

## ◆ – Hogyan lettél sportoló?

– Vidéken születtem és nőttem fel, 12 évesen találkoztam először hozzám hasonló mozgáskorlátozott emberekkel, amikor Budapestre, a Mozgásjavító Általános Iskolába írtattak be a szüleim. Gerincferdülésem volt, ezért javasolták az úszást, így 2004 decemberében elkezdtem. Egy hét alatt megtanultam három úszásnemet, kezdetben heti 2, majd rövideken 4, egy év múlva pedig már heti 10–11 edzésen vettem részt. 5–6 évesen még nagyon féltem a víztől, gyerekként több negatív vizes élmény is ért, de amikor az akkori edzőm, Málnai István szárnyai alá vett, megváltozott az életem. Ő főleg végtaghiányos gyermekek úszásoktatásával, mozgásrehabilitációjával, edzésével foglalkozott. 2005-ben vettem részt életem első paraúszóversenyén. Egy év alatt megfordult velem a világ. Az első úszódresszemet is ekkor kaptam, és amikor édesapám meglátott, azt mondta: „Olyan jól nézel ki benne, hogy elindítottunk a pekingi olimpián!” És én tényleg ott voltam.



**– Bizonyára nem volt zökkenőmentes a sikerekhez vezető utad.**

– Egyáltalán nem. A legközelebbi 50 méteres medence nagyjából 100 km-re volt tőlünk, az egész családom részt vállalt abban, hogy megvalósulhassanak az edzéseim. Édesapám nagy támasz volt, de a húgom is sokszor elkísért, anya pedig a hátországot jelentette. 2005 és 2007 között Málnai István edzésterve alapján édesapám felügyelte az edzéseimet, majd Zalaegerszegre igazoltam. Apám szívét-lelkét beletette, de ez nagy nyomást is jelentett – nagyon meg akartam felelni neki. Meg kellett tanulnom határokat húzni és változtatni ezen, mert éreztem, hogy nagy feszültséget okoz, és egy idő után visszafog.

**– Hogy tudad meghúzni ezeket a határokat?**

– Az edzőmnek mertem beszélni a bennem lévő érzésekről és félelmekről, a szüleim és a testvérem pedig a családi biztonságot adták – és ez így volt jól. Elkezdett formálódni bennem, hogy a saját részemnek, a magamra való odafigyelésnek mekkora jelentősége van. Azt hiszem, ekkor nőttem fel, és ekkor jöttek a sikerek is – az Eb- és vb-győzelem. Mióta figyelek arra, hogy nekem mi a jó, kialakítottam a saját életemet, és jobban érzem magam a bőrömben.

A szüleim épnek neveltek – ezt az is bizonyítja, hogy 12 éves koromig egyáltalán nem találkoztam hozzám hasonló végtaghiányos emberrel. Főként a tanulásban, de az élet minden területén olyan elvárásokat támasztottak felém, mintha ép lennék, mert azt akarták, hogy életrevaló legyek. Ez a szigor persze gyerekként rosszul esett, de felnőttként jól jön, amikor el akarom érni a céljaimat, amikor csak

azért is meg akarom csinálni, amit elgondoltam. Azáltal, hogy jobban odafigyelek magamra, elkezdtem megélni egyfajta teljességet. Sok változáson mentem keresztül, ahogy mindenki a lelki fejlődése során. Az egyik ilyen belső érzésből jövő döntésem az volt, hogy eldobtam a múltat, amit mankóval használtam, hogy ne tűnjek ki az emberek közül, és kerekesszékkal kezdtem el járni. Ahogy láb nélkül vagyok, úgy vagyok önmagam.

#### – **Bátor dolog.**

– Az elfogadás erősítette fel ezt a hangot, és erősített meg engem is. Azóta tudom igazán megélni a sikerélményeket is, amióta elfogadtam, hogy én így vagyok tökéletes. Belegondoltam: ha én nem vagyok büszke magamra, miért lenne rám büszke a társadalom? A párkapcsolataimban nem okozott, és most sem okoz problémát, a párom így szeret és kész. Persze az úszóközeg, a közösség kellett, és a mai napig kell, hogy ne rút kiskacsaként nézzenek rám, mert az önbizalom, a belső erő fontos, de a közösség ereje az, ami ezt meg tudja sokszorozni. És az én közösségem remek emberekből áll. Fontosnak tartom, hogy egy gyermek tudja, ki ő és ki lehet. Engem az úszás a sikerélmény és öröm által kiemelt a rút kiskacsa státuszából.

#### – **Mi tart fent mostanában?**

– Nagyon jól mennek az edzések, és ez hatalmas erőt ad. Nagyobb az önbizalmam, figyelek a testem jelzéseire. Rájöttem, hogy meg kell tennem a testemért azt, amitől jobban működik, és ettől harmóniába kerültem önmagammal, megvan a testi-lelki egyensúly. A sikerrel együtt jött az az érzés, hogy még többet, még jobban kellene csinálni. Emlékeztetnem kell magamat, hogy nem lehet mindig ezer fokon égni. Minden edzést tökéletesen akarunk végrehajtani, de ez nehéz, még kimondani is nehéz. Ezért tudatosan figyelek az egyensúlyra, mert a magasból nagyot lehet zuhanni, és akkor jön az űr és az elidegenedés érzése.

A tokiói paralimpia nekem már a negyedik paralimpiám lesz. Eddig háromszor úgy mentem ki, hogy érmet hozok haza, és háromszor nem jött össze. Nagyjából 16 éve dolgozom érte, kezdem újra és újra a csalódások után – de megéri. Kevesebb, mint egy évvel a nyári játékok előtt persze minden pillanatban ott lebeg a szemem előtt, és igyekszem minden energiámat erre összpontosítani. Ugyanakkor maradok a földön, a szilárd talajon, és ha nem úgy jön össze, akkor is békében leszek ezzel. Az például segít, hogy olyan dolgokat teszek, amelyek örömet okoznak.

” Eddig háromszor mentem ki úgy a paralimpiára, hogy érmet hozok haza, és háromszor nem jött össze. Nagyjából 16 éve dolgozom érte, kezdem újra és újra a csalódások után – de megéri.

#### – **Mik ezek a dolgok?**

– Szeretek másokat motiválni. Hiszek az őszinte kommunikációban, és szerintem a nyíltság jelenti az integrációhoz vezető utat. Mindig azt hittem, az a küldetésem, hogy paralimpiai bajnok, világbajnok legyek. Mintha ezzel adnám vissza a szüleimnek, amit beletettek, hogy idáig jussak. Aztán amikor idén Londonban megnyertem a világbajnokságot, csodálatos volt, de rájöttem, hogy utána ürességet érzek, mert a pillanat elmúlik. Sokkal jobban szerettem az oda vezető utat, a felkészülés folyamatát, amiben sok más cél is teret kap az úszás mellett, és egységben, nyugalomban tart.

Arra is rájöttem, hogy szükségünk van olyan emberekre, akikkel mindig számíthatunk egymásra, és olyanokra is, akikre felnézünk, akik motiválnak. Az egész élet így épül fel. Szeretném, ha a jövőm arról szólna, hogy motiválok a következő generációt, hogy olyan pályát tudjak magam mögött, amelyre felnézhetnek. Ezért is építjük folyamatosan a közösségünket, büszke vagyok rá, hogy az edzőnk, Szabó Álmos – elsőként a Vasas színeiben – létrehozta a Vasas Paraúszó Szakosztályt. Így profi körülmények között tudunk készülni, és figyelni a jövőv tehetségeire. Ebben vagyok otthon, ezért itt adok magamból annyit, amennyit csak lehet. Tudom, hogy sokkal nagyobb jelentősége van annak a segítségnek, amely a hozzánk közel állóktól vagy hozzánk hasonlóktól jön. Szeretném, ha a szakosztályunk kibővülne, és a parasportolók elfogadottsága nőne. Ezért motivációs előadásokat tartok, és mindennap megdolgozom azért, hogy jobb legyek. Jó lenne, ha egy olyan világban élnénk, ahol az elfogadás és az egyenlőség alap. Amíg ez nincs így, fontos, hogy beszéljünk róla. Mára ezt érzem küldetésemnek, hivatásomnak. ♦



**NEKED VÉGRE EGY NYUGODT  
REGGEL.**

**NEKI AZ ÉV EGYIK  
LEGIZGALMASABB NAPJA.**

[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# BESPOKE – A JÖVŐ KLASSZIKUS ÖLTÖZKÖDÉSE

*„Azt látom, hogy egyre több a ruhatervező. Megálmodják a kollekciót, beakasztják a boltba és várnak. Nálam pont fordítva van. Eljön hozzám a megrendelő, és megtervezzük azt, amit aztán tényleg hordani fog, mert az ő méretére és személyére készül. Így nem termelünk szemetet.”* – meséli **Hegedűs Zsanett**, Bespoke ruhatervező, az AIAIÉ márka alapítója.

◆ – **Honnan jön a név?**

– Az AIAIÉ Kirké szigete, ahol a varázslónő Odüsszeuszt tejben-vajban fürösztötte. Még tinédzserkoromban, az olvasmányélmény hatására döntöttem el, hogy ha lesz egy brandem, így fogom nevezni. És azért bespoke, mert minden darab megbeszélés alapján, kézzel készül.

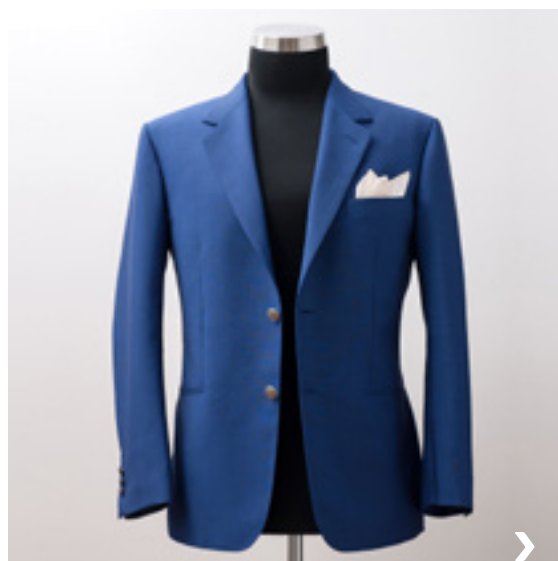
– **Ezek szerint elég korán tudtad, hogy mivel akarsz foglalkozni. A családotban volt ennek előzménye?**

– Nem volt, a szüleim csak néztek, amikor hatévesen bejelentettem, divattervező akarok lenni. De mindvégig támogattak, és én is nagyon tudatosan haladtam a célom felé. Sokat rajzoltam, négyévesen horgoltam, nyolcévesen kötöttem. A Barbie-korszak után hamar magamnak kezdtem varrni. Aztán a 80-as, 90-es években a műholdas csatornák révén belekukkanthattam a nagy francia divatházak műhelyeibe. Elképesztő élmény volt látni, ahogy *Christian Lacroix* meséli, hogyan készülnek az anyagok, és akkor döntöttem el, hogy anyagtervező is akarok lenni. Igazán jó textilek akkoriban csak a Petőfi Sándor utcai Brammerben voltak. Sosem felejttem el, apámtól egyik karácsonyra egy nagyobb összeget kaptam. Sejtetheted, mi történt, bementem a Brammerbe, és három darab minőségi gyapjúra eltapsoltam a pénzt. Az egyikből varrtam egy zakót, amit aztán évekig hordtam. Akkoriban magyar Burda még nem volt, ezért a szüleim a dolláros boltban megvették a németet, és én 12 évesen elkezdtem magamtól németül tanulni, hogy megértssem. Ez az autodidakta hozzáállás végigkíséri egész szakmai fejlődésemet.

Portré: Rácmolnár Milán



EGY ZAKÓ, HA TELJESEN  
KÉZZEL KÉSZÜL,  
NÁLUNK 80 MUNKAÓRA.



### – De a MOME-n diplomáztál?

– Igen, de a személyre szabott méretes ruhatervezést már a MOME előtt elkezdtem, így szövöttanyag-tervezőire jelentkeztem – nem akartam olyat tanulni, amit már csinállok, inkább valami újat.

### – Miért van az, hogy most főleg férfiruhák kerülnek ki a kezeid közül?

– 15 évig csak nőknek dolgoztam. Aztán a válság utáni években a nők fokozatosan elmaradtak, viszont egyre több férfi érkezett. A gazdasági, társadalmi változások szinte azonnal lecsapódnak az öltözködésben is. Azt tapasztaltam, hogy a nők a megváltozott anyagi körülményekre (rosszabb állás, költözés, családalapítás) úgy reagálnak, hogy a saját igényeikből faragnak le. A férfiak viszont, ha valamit akarnak, azt azonnal akarják, és a költséget megspórolják máshol.

### – Szövöttanyag-diplomával és nőiruha-tapasztalattal nem volt nehéz átállni?

– Nem ment egyik pillanatról a másikra, de kénytelen voltam alkalmazkodni a megváltozott igényekhez, mert szeretem a munkám, ráadásul megláttam ebben a kihívást is. Egy férfizakót leszerkeszteni teljesen más, ezért először úgy gondoltam, valakivel kooperálnom kell. Elég sok férfiszabót ismertem, futottam egy kört, aztán mégis úgy döntöttem, hogy ezt is megtanulom. A megrendelőim pedig kívárták, hogy gyorsan átképezem magam. A férfiruhánál szabászati iskolák vannak, viszont a mentoraimtól mindig azt tanultam, hogy az a szabály, hogy nincs szabály. Kutatási területemmé a férfiszabászat vált: hogy melyik kultúrában hogyan alakult a kivitelezés, a fazon; mitől angolos, mitől olaszos; mi van a Mediterráneumban; a japánok honnan inspirálódnak stb. Szerintem én vagyok az egyetlen, aki a különböző szabászati iskolákat összemixeli, de úgy, hogy azt nem veszed észre. Például, ha jön egy zömök megrendelő és franciás dolgot szeretne, az ő alkatához olasz szabást veszek alapul, mert az fog neki jól állni, de úgy alakítom, hogy ha ránézel, olyan francia hatása legyen, mint amilyet megálmodott.

### – És elmondod neki a folyamatot?

– Igen, állandóan edukálok. Az anyagokról is szeretik tudni, hogy ez miért így áll; ezt miért nem tudom kivásalni; ezt vajon miért szeretem jobban, mint a másikat; ezt hogyan tisztítsam... Ebből lett tulajdonképpen a Material Love workshopom, ahol anyagsmeretet tanítok.

### – Az anyagok kezelésére milyen tuti tippjeid vannak? Mi van például a molyokkal?

– A legnagyobb ellenségeim! És azt mindig elmondom, hogy a levendulát el kell felejtetni – a molyoknak semmi bajuk nincs velem, sőt! Megtanulták, hogy ahol levendula van, ott finom falatok is vannak. Illatos füstölőket veszek, kis pauszpapírba csomagolom, és beteszem az anyagok közé. Tovább fog tartani, mintha három hónapra vennél egy vegyianyag-tartalmú molyirtót, ami ráadásul bűdös is, és egyszer összefogta az anyagaimat.

Amit még nem szeret a moly, ha gőz, fagy vagy nap éri. Ezért érdemes pakolgatni, mozgatni is a ruhákat. De például a télikabátokat tavasszal viszem el a tisztítóba, zsákban teszem el, és télen tisztán veszem elő. A moly szereti a piszokfoltokat, rámegegy a zsírra, ott rágja meg. Ha tisztán, bezákolva rakod el, az duplán védi.

### – Neked ki a konkurensed?

– Jó kérdés. Senki és mindenki. Egy Zarával például nem tudok versenyezni, és nem is akarok.

Egy zakó, ha teljesen kézzel készül, nálunk 80 munkaóra, miközben a gépsoron egy gyári öltöny 2–4 óra alatt készül el. De míg ott egyszerű van átvarrva az ujjá kör, itt négyszer-ötször. Ezért ez nem is pottyán le. Hoztak hozzám egy olyan konfekció nadrágot, ami konkrétan két részre szakadt. Mert ugye egy láncöltéses gép varrja meg az ülepét, és ha az megpattan, kihúzod a szálát és vége. Nálunk háromszor át van varrva az ülepe, ha az egyik meg is pattan, még ott van két sor öltés, ami tartja. De vehetjük az inget is, ami nálunk minimum 19 óra. Hogyan vetekedhet ez egy olyan inggel, ami 13–26 perc alatt jön le a gyártósorról Kínában? Emberi kéz alig ér hozzá, csak ahogy nyomkodják a gombokat a gépeken. Amikor a megrendelő azzal jön, hogy hát egy Tommy Hilfiger ing is csak ennyibe kerül, elmagyarázom neki, hogy az ugyanúgy 20 perc alatt készül el Kínában, csak még a mögöttes lévő brandinget is meg kell fizetni. Ezzel szemben nálam nemcsak minőségi kézimunkát kap, de egy olyan tervezői gondolkodást és tapasztalatot is, amelynek köszönhetően kényelmes és az igényeire szabott ing készül, pont abból az anyagból, ami neki a legjobb.

### – Mit gondolsz, tovább tarolhat a fast fashion, vagy a slow fashionnek van jövője?

– Én ebben hiszek, amit csinálok. A fast fashion nem mehet így tovább, annyira a fenntarthatóságon van most már a hangsúly. Mindig minden változás egyénékből, kis közösségekből indul el, és ezek idővel le tudják győzni a nagy mogulokat. Persze lassan, nagyon lassan. ♦

# Szalóki Ági

Vendégek:

**BOGNÁR SZILVIA,  
FERENCZI GYÖRGY,  
BALOGH GUSZTÁV,  
BACSÓ KRISTÓF,  
KOMÁRI PULYÁK,**

a „Fölszállott

a páva” különdíjasai:

Bogdán Niki,

Bogdán Vera,

Bogdán Gergő,

Bogdán Tamás

## 15+1 év

# ÜNNEPI GYEREKKONCERT

2020. február 29., 17:00

VÁRKERT BAZÁR,  
Rendezvényterem



VÁRKERT  
BAZÁR

varkertbazar.hu