



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A LÉLEK FÁJDALMAIT NEM LEHET MÉRICSKÉLNI

Sokféle történetet hallottunk már a második világháború borzalmairól, de néha szavakban nem kifejezhető egy életút, vagy emberi sors, és nem mindig akad papír se, amire híven lejegyezhetnénk: hogy is volt? Ilyenkor nem marad más, csak a szavakon túli világ, a művészet, a képek és a zene nyelve, ami egyben az emlékezés és feldolgozás eszköze is.

◆ A TÖRTÉNET

A *nevek dala* című filmet jórészt Budapesten forgatták, bár a történet nem hazánkban játszódik. Dovidl 13 éves, zsidó származású, lengyel fiú, aki született tehetség, ha hegedülsről van szó. Édesapja éppen tanárt keres neki Londonban, és a helyzet úgy hozza, hogy befogadja őt egy angol család, akik szállást biztosítanak a számára, hogy mindenképpen kiaknázhassa a benne rejlő lehetőségeket. Dovidl-nek hátra kell hagynia korábbi életét, és beilleszkedni egy teljesen más társadalomba, miközben Európában tombol a második világháború, és esténként, amikor senki sem látja, a vagány és rettenthetetlennek tűnő fiú a családjá után sír.

Befogadó családjában a vele egyidős Martin sem üdvözli őt kitörő lelkesedéssel: először undok vele, de aztán szép lassan összecsiszolódnak és barátok lesznek. Sőt, mi több, amikor a háború miatt már tanáremberből is hiány van, akkor Martin veszi át Dovidl gyakorlásának a felügyeletét. Bár egyidős a két gyerek, de egy egész világ választja el őket egymástól. A jómódban és biztonságban nevelkedett Martin elképzelni sem tudja, milyen gyötrelmesen nehéz lehet a családotól távol élni, azt sem tudni, élnek-e vagy halnak, amikor már Londont is bombázzák a németek. Martin megéli a testvérféltékenységét is, hiszen apja időnként kivételez „a másikkal”, neki több mindent szabad, ráadásul hatalmas tehetséggel és kitörő önbizalommal áldotta meg a sors, miközben ő maga mindenben fájdalmasan átlagos.

„A származás nem oldódik vízben, mint a vallás, azzal együtt születesz, együtt halsz.”



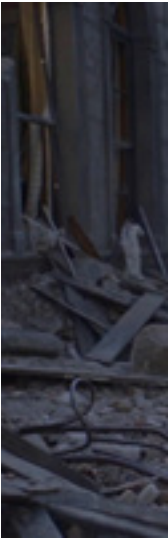
A személyes elakadások és a társadalmi traumák szorosan összefonódhatnak az egyén életében.

Évekkel később mindenki izgatottan várja Dovidl első igazán komoly koncertjét, Martin apja minden pénzét és idejét befektette a fiúba, ám Dovidl végül nem jelenik meg, így a koncert elmarad. Kőd előtte, köd utána, szinte nyomtalanul eltűnik második családja életéből is. 35 évvel később Martint a felesége körében látjuk gyermekteletlenül, és úgy tűnik, az életét olyan tehetséges, fiatal zenészek felkutatására és segítésére tette fel, mint amilyen egykor Dovidl is volt. Egy cingár, szorongó fiú épp úgy fogja kezében a hegedűt, mint egykori barátja, ez pedig bogarat ültet Martin fülébe, és elhatározza, hogy kerül, amibe kerül, felkutatja és kideríti, mi történt 35 évvel ezelőtt, és egyáltalán életben van-e még régi barátja.

MIÉRT PONT EZT AZ ÉLETET ÉLJÜK?

A nevek dala más, mint az eddig elmesélt holokauszt-történetek: a film egy kívülálló szemüvegen keresztül láttatja a tragédia hatását a túlélőkre. Dovidl életútját

komoly történelmi tragédia határozza meg, és a történet egyik megrázó pontján az élete egyetlen pillanat alatt változik meg és hullik darabokra. A fiatal tehetségen keresztül megfoghatóvá válnak Herman szavai, miszerint a traumatikus esemény „szétzúz mindent az áldozat körül. Megkérdőjelezi alapvető emberi kapcsolatait, a világra és az emberekbe vetett hitét, lerombolja az egyén addig jól működő vélekedésrendszerét.” Mivel az ember nem magányos farkas, egyéni tragédiája a környezetében élőkre is kihat, és a film ezt is végigköveti. A tehetséges Dovidl mellett Martin átlagosnak gondolt küzdelmei is láthatóvá válnak, és az életét nézve szeretnénk megérteni a motivációját, a tekintetében tükröződő szomorúságot, a döntéseinek miértjét. Örök kérdés, hogy a választásaink és cselekedeteink mögött mennyiben állnak személyes jellemzőink, és mennyiben környezeti tényezők (családi hatások, kortárs csoportok, intézmények, helyi közösség, kultúra, társadalmi tényezők). Annyi bizonyos, hogy minden



A traumák túlélői gyakran érzik úgy, hogy rosszat tettek, mert túléltek a borzalmakat.

ember élete csak az őt körülvevő mátrixban értelmezhető, ráadásul a különböző tényezők interakcióban is vannak egymással, és szűrik, módosítják egymás hatását. A pszichológia szerint, bár az örökölt temperamentumunk (aktivitási szint, társas hajlam, emocionalitás) hatással van a személyiségünk alakulására, de ezek inkább adott-ságként értelmezhetőek, amiket a környezeti tényezők sokféle irányba formálhatnak. A fontos személyekkel való kapcsolat meghatározó része ennek a folyamatnak, így amikor Martin szinte egyszerre veszíti el a számára központi személyeket, mintha légüres térbe kerülne, ahonnan nem tud másként kievickélni, csak ha szembenéz a benne lévő dühvel, fájdalommal és csalódottsággal, amihez úgy érzi, muszáj kibogoznia a múlt rejtélyeit. A nyomozásának egyik tanulsága, hogy a személyes elakadások és a társadalmi traumák szorosan összefonódnak az egyén életében.

A TÚLÉLŐK BÜNTUDATA

A zene ereje és szépsége központi szerepet tölt be a filmben. A katartikus, érzelmileg megmozgató jelenetek mind a zenéhez kapcsolódnak, így Dovidl számára is a címben szereplő dal (amelynek történetét a spoiler elkerülése érdekében nem írjuk le) jelenti azt a kapaszkodót, amelynek segítségével túlélheti azt a megrázó tragédiát, amivel szembesülnie kellett. Később ez válik számára a vezeklés eszközövé is, hogy valamiképpen megküzdjön az őt emésztő büntudattal. A traumák túlélői gyakran érzik úgy, hogy rosszat tettek, mert túléltek azokat a borzalmakat, amelyekben mások, értékes emberek haltak meg. Úgy érzik, hogy tehettek volna valamit, hogy a tragédiát megakadályozzák, ezért nem érdemlik meg az életet. A későbbiekben pedig folyton az okot kutatják: miért pont ők maradtak életben? A film egyik legfontosabb kérdése, hogy miként lehet ezzel a teherrel együtt élni.

Kép: IMDb



A büntudatot és a szégyenérzetet, illetve a leszámazot-
taknak tudattalanul átadott transzgenerációs traumákat
a hallgatás és a titkolózás csak tovább fokozza. A film a zene
erejével dolgozza fel ennek a nehézségét. Julia Kristeva sze-
rint a művészet a legősibb terápiás módszer, a filmben
pedig ezzel párhuzamosan az emlékezés nyelve is.

Bár a film a holokauszt áldozatainak állít emléket, fel-
merül bennünk a kérdés, hogy Martin és Dovidl törté-
netében csak egyetlen áldozat van-e? Tulajdonképpen
a két fiú hasonló dolgokon megy keresztül. Martin is elve-
szíti valamilyen szinten az addig jól megszokott család-
ját, osztoznia kell szülei figyelmén, szembe kell néznie
saját közepszerűségével. Dovidl mindenütt ott van, min-
denben jobb, mindenbe belefolyik, ami Martiné, s végül
nem marad más Martinnak, csak a hiány és a gyász olyas-
valaki után, akinek sem a létében, sem a nem létében
nem lehet teljesen bizonyos. De még ez a szenvedés sem
lehet az övé, hiszen hogyan lehetne felvenni a versenyt
a holokauszt okozta családi tragédiákkal és veszteségek-
kel? A lélek fájdalmait azonban nem lehet patikamérleg-
en mérlegetni, és a történetben szinte nincs is olyan sze-
replő, aki ne szenvedett volna el valamilyen komoly vesz-
teséget. Vajon sikerül lezárni a múltat? Eljön az a pont,
amikor az érintettek végleg elgyászolják a veszteségeiket,
elengedik a fájdalmat, és elhiszik, hogy joguk van örülni
az életnek? ♦



Beszélgetések negatív fordulatok túlélőivel, akik tragédiájuk által erősödtek meg.

A vendégekkel
Tóth-Fazekas Andrea
beszélget.



KÉPMÁS

kepmas.hu/podcast

facebook.com/tulelokpodcast



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

PSZICHOLOGUS A TÜKÖRBEN

Számomra mindig szívet melengető, ha azt tapasztalom, hogy az emberek verseket olvasnak. *Bóta Tímea* oldalát, a *Nő a tükörben*t több mint negyvenezer ember követi. Kíváncsi voltam, ki az, aki estéről estére közös versmeditációra hív több ezer embert.

◆ – Mindig is sokat olvastál?

– Egyáltalán nem gondolok magamra könyvmolyként, sőt, néha – kicsit szégyenkezve – magam is rácsodálkozom, mennyi mindent nem olvastam el, amit kellett volna vagy másoknak katartikus volt, miközben már kiskoromtól van egy belső élményem arról, hogy bizonyos könyvek olvasásától helyreáll a rend a világomban. Visszagondolva talán ezért is volt, hogy egy-egy regényt vagy annak részletét, novellákat, meséket sokszor újraolvastam, mert biztonságot adott az ismert szöveg, pont, mint egy imánál, és máig is előfordul, hogy egy-egy verssor felidézése segít át valamin. Például még a gimnáziumi irodalomórák során szegődött mellém József Attila *Két hexameterje*, vagy Illyés Gyula *Bartókjának ez a sora*:

„Ím, a példa, hogy ki szépen kimondja /a rettenetet, azzal föl is oldja.” Ezeknek és az ehhez hasonló szövegeknek egészen biztosan részük volt abban, hogy pszichológus lettem. Az oldal születésénél pedig tudattalanul maga Weöres Sándor bábáskodott ezzel a néhány sorral:

„A jó vers élőlény, akár az alma,
ha ránézek csillogva visszánéz,
mást mond az éhesnek s a jóllakottnak”

– Milyen szándékok vezéreltek az oldal létrehozásakor? Magadnak szólt inkább vagy másoknak?

– Akkor már évek óta írtam egy pszichológiai témájú blogot, és azt tettem át a Facebookra. Aztán alkalmanként „csak úgy” posztoltam egy-egy verset, amit aznap olvastam, és az emberek reagáltak. Aztán ahogy elkezdtek várni az esti verseket, bennem fokozatosan kialakult valamiféle tiszteletteljes felelősség. Azt persze éreztem, hogy engem hogyan gyógyít – de élmény volt látni, hogy mások is pont így vannak vele. Pszichológusként a munkám az, hogy a klienseimet kísérem, amíg megtalálják a megoldást az elakadásaikra, feloldják a fájdalmaikat és visszanyerik az egyensúlyukat. Látni azt, ahogy valaki összerakja magát, nagyon jó érzés, miközben egy ilyen folyamatban a másik szenvedéséhez is mindig közel kerülünk, ami érzelmileg nagyon megterhelő. A segítő munka egy folyamatos balanszírozás: közel kerülni annyira, hogy segíteni tudj – és távol maradni annyira, hogy segíteni tudj.

A segítő szakember a személyiségével dolgozik, ezért jól kell bánnunk magunkkal, ellenkező esetben kiégünk. Akkor pedig hiába az elméleti okosságunk, a sok éves



tapasztalatunk, nem tudunk kapcsolódni a kliensünkhöz és akkor vége, nincs tovább. Én úgy próbálom a munkában is megőrizni a szeretetre való képességemet, hogy valahogy „kivezetem” a másik sorsából jövő fájdalmat, gyötrelmeket. Az irodalmon kívül ezt szolgálja a futás is, meg a nagy séták a természetben, és ilyenkor el is képzelem, hogy „leteszem” a klienseim történeteit. A Margitsziget a kedvenc helyem, ott sok szomorú történetet letettem.

– Milyen szempontok alapján választasz ki egy verset?

– Folyamatosan mentek le magamnak verseket, amik meg lehetőségen nagy összevisszaságban, de optimistán várnak a megfelelő pillanatra, amikor jön hozzájuk egy „pont jó” kép, vagy történik valami bennem vagy akár egy kliensem életében. Néha az esti szép lesz a lezárása egy nehéz történetnek, amit napközben hallottam. Ezzel együtt persze ott van bennük az öröm, a szenvedély, a humor is sokszor, ahogy az életben is, ezért a legfőbb szempont

a választásnál, hogy tudjak hozzá érzelmileg kapcsolódni. Ezt leginkább a kortárs irodalmon keresztül tudom megtenni, és pont azért, mert abból a világból mesél történeteket, amiben mi is vagyunk. Az iskolában a „holt költők”-et a tantervben megírtak szerint kapjuk, életrajztól a verselemzésig, és ha szerencsések vagyunk, megtaláljuk azokat, akik a műveiken keresztül nyomot hagynak bennünk, és elengedjük azokat, akik nem, szóval rostálunk közöttük. Mivel azonban a kortárs irodalom kevésbé része az irodalomtanításnak, őket inkább választjuk. Egyszer például szembejött a Facebookon egy teljesen ismeretlen nevű költőtől egy vers, amibe beleborzongtam. Miután rákerestem, rájöttem, hogy a versei nekem, rólam szólnak. Nem tudok róla semmit – ellentétben Radnóti-val vagy József Attilával –, de nem is kell. Mert nem ő a fontos, hanem amit érzek a verse olvasása közben. Én leszek a fontos magamnak.





Folyamatosan mentek le magamnak verseket, amik meglehetősen nagy összevisszaságban, de optimistán várnak a megfelelő pillanatra.

– Miért fontos, hogy fotók is legyenek a képek mellett?

– Így indult, így szerettem meg, ezért így maradt. Reményeim szerint a kép erősíti a verset, ez nyilván hol jobban sikerül, hol kevésbé. Jókora gyűjteményem van képekből a Pinteresten, onnan szoktam válogatni. Nagyon szeretem a Fortepant is, sokszor felmegyek az oldalra, csak úgy, időutazásból – az oldal profilképe is onnan van. Néha eszembe jut, hogy a nő a fürdőruhában, aki éppen egy tükörben igazgatja a haját, vajon örülne-e, ha látná, hogy profilkép lett? Én mindenesetre örülnék, ha örülne.

A *Verses Naplóm*-nál viszont már tudatosan nem használtunk fotókat. Szeder Katával, akivel csináltuk, arra törekedtünk, hogy a versek meghatározott kérdések mentén beindítsák a saját történetet, ezért volt fontos a „fehér lap”, mint projekciós felület. A naplónak Kata csodás vonalkái, pöttyei, hullámvonalai adtak olyan keretet, amibe biztonnággal bele lehet írni az önreflexiókat.

– Van annak valamilyen jelentősége, hogy általában az esti órákban teszed ki a verseket?

– Az évek alatt részévé vált az estéknek, mint egy rituálé. Ilyenkor csendesedik le bennem minden, ami aznap történt. Mielőtt posztolnék, sokszor felolvasom a családomnak, néha segítenek képet választani is.

Egyszer volt csak olyan, hogy a párom meg a kamasz gyerekek azt mondták, hogy ezt ne, mert annyira szomorú, hogy ha kiposztolom, ők leiratkoznak. Billy Collins *A macska elaltatása* volt az. Macskás család vagyunk, azt hiszem, ezzel elértem a befogadásuk határát. Nem tettem ki azóta sem.

– „Az irodalom tökéletesen haszontalan; egyetlen haszna, hogy élni segít.” – mondja Claude Roy. Te mit gondolsz erről?

– Amikor valakivel elkezdek dolgozni, sokszor javasolom, hogy vegyen egy szép füzetet, amibe szívesen írna,

és a folyamatunk során megélt élményeit, gondolatait jegyezze fel. Ez egy önreflexiós napló, amit én ugyan soha nem fogok elolvasni, de azzal, hogy leírja, elkezd strukturálni az élményeit. A költők, írók első körben ugyanígy a saját világukat rendezik – csak mi olvasóként a részévé válunk. Szerintem pont így segít a művészet. Mert a mi közös világunkból valaki kivesz egy darabot, azt újra meg újra átdolgozza, értelmezi, majd visszaadja nekünk, hogy „nézd, nekem ez ilyen”. Ebben benne van az értékrendje, az örömei és fájdalmai, az életre-halálra adott válaszai, minták a megküzdésre. És a lehetőség, hogy ennek segítségével mi is átdolgozzuk, értelmezzük a saját életünket. Tulajdonképpen ezzel dolgozik az irodalomterápia is.

– Használsz a pszichológusi praxisodban is a költészetet?

– Önismereti csoportokban jól lehet használni, mert ott hozzáadódik a csoporttagok ereje is, különösen akkor, ha kifejezetten irodalomterápiás céllal szerveződött. Egyéni folyamatokban is eljön néha olyan pont, ahol egy verssor, egy novella vagy regényrészlet erőforrássá válhat valakinek. Tanácsadó szakpszichológusként végeztem, egyéni és párterápiás folyamatokban is dolgozom, jellemzően rendszerszemléletű megközelítéssel. Ez azt jelenti, hogy a kliens elakadását, jelenlegi helyzetét megpróbáljuk úgy megérteni és megsegíteni, hogy dolgozzunk a családi rendszerével. Hogy honnan jött, milyen mintákat látott az eredeti családjában, milyen erőforrásai vannak? Számomra is nagyon izgalmas munka, ahogy a klienseim történeteiből kibomlik egy család, összeáll a genogramjuk, amire nem ritkán rácsodálkoznak és megkérdezik: másoké is ilyen bonyolult? És igen, szerintem sokan nagyon bonyolult családokból jövünk, nem ritkán sérülésekkel, valamiféle hiányérzettel, miközben élhető életet szeretnénk összerakni magunknak, és ha ehhez önismereti munka kell, akkor azt is beállaljuk. Nagyon tiszteletreméltó az, amikor valaki belevág egy ilyen munkába, mert jól akar lenni, jó életet akar magának. Mert végső soron mi magunk vagyunk a magunk összes lehetőségének a tárháza. Főzni sem kezdünk el anélkül, hogy ne tudnánk, mi van a kamrában, hűtőben. Szóval abból kell főznünk, amink van, és persze lehet, hogy improvizálni kell, meg kihagyni vagy éppen pótolni ezt-azt, de ettől még lehet jó az étel. Meg az élet is. ♦



♥ A család második otthona

MIKOR JÖVÜNK VISSZA?

Családnak lenni jó. A Kolpingban még jobb.

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

A SZERETNET



Kép: Johnny Cohen / Unsplash

TÜRELMES

Mit kell tennem, hogy én is az legyek?

Gyerekként úgy gondoltam, türelmesnek lenni borzasztóan unalmas. Mennyivel érdekesebb felesleges megállók nélkül menetelni a céljaim felé, és annyi izgalmas élményt gyűjteni, amennyit csak lehetséges! Időbe telt, mire felismertem, hogy ez a hozzáállás mennyi értékes tapasztalattól fosztott meg, és lassan elkezdtem felülbírálni a türelemről kialakított elképzelésemet.

◆ SZÜLŐSÉG ÉS TÜRELEM

Szeretem, ha a dolgok a terveim szerint alakulnak, és utálok késni vagy várakozni. Elkönnyveltem, hogy én ilyen vagyok, és már fel sem tűnt, hogy mennyire feszültté válok, amikor az élet (illetve a körülöttem lévő emberek) felülírják az elképzeléseimet. Szülőként viszont folyamatosan ilyen helyzetekkel szembesültem. Egyik legjellemzőbb példa a reggeli indulás, amikor időre kell beélnem, de a gyerekek leeszik, kiborítják, elvesztik, nem találják, otthon hagyják, a sor pedig a végtelenségig folytatható. Azon a bizonyos reggelen sem volt ez másképp, a gyerekek komótosan készülődtek, én motiváltam, sürgöttem, rohantam, az idő pedig szorított. Amikor végre a kocsiban ültünk, a kisebbik lányunk felsóhajtott: „Ez életem legrosszabb reggele.” Bár a gyerekeink hajlamosak drámai nagy kifejezéseket használni, az a sóhaj mégis arra készítetett, hogy kicsit tudatosabban odafigyeljek arra, hogy mi is történik éppen velünk. Észrevettem az ingerült hangszínemet, a szorítást a gyomromban, a zaklatottságomat, a gyerekeim feszültségét, és azt, hogy miként szaladtam el a lehetőség mellett, hogy kapcsolódjak hozzájuk.



Miközben mély levegőt vettem, Pál apostol szavai jutottak eszembe: „A szeretet türelmes, a szeretet jóságos, a szeretet nem féltékeny, nem kérkedik, nem gőgösködik, nem tapintatlan, nem keresi a magáét, haragra nem gerjed, a rosszat nem rója fel, nem örül a gonoszságnak, de együtt örül az igazsággal.” Semmiképp sem lehet véletlen, hogy a szeretet leírása a türelemmel kezdődik. Türelem nélkül nincs szeretet. Kimutathatjuk a szeretetünket ezerféleképpen, de minden szeretetmegnyilvánulásunk alapja az az osztatlan figyelem, amivel a másik felé fordulunk. A szeretet egyik legszebb kifejeződése, hogy képesek vagyunk a másik ritmusában, vele együtt haladni, és türelmesek tudunk maradni akkor is, amikor a történések nem a mi tempónk szerint zajlanak. Az elcsendesedés és az érzelmeim felismerése segített abban, hogy feltegyem magamnak a kérdést: „Van bármi haszna annak, ha feszülten levezetem ezt az utat, esetleg van-e valamilyen lehetőségem arra, hogy jobbat tegyem ezt a reggelt?” Onnantól kezdve már nem az öt perc késés miatt aggódtam, hanem élveztem a gyerekeim társaságát. Ekkor fogalmaztuk meg a jelmondatunkat is: „Egy reggelt nem lehet elrontani, csak akkor, ha nem érezzük jól magunkat.” Néhány nap múlva a kislányaim biciklis kíséretével lefutottam a félmaratont. Rettenetesen izgultak, hogy nehogy elrontsák az időmet. Mikor erről kezdtek beszélni, lassabban tekertek, szinte már megálltak. A reggeli varázsmomatunk viszont ezen a nehézségen is átlenyitett minket. Ekkor ismertem fel azt is, hogy amikor türelmes tudok maradni, és rá tudok hangolódni a gyerekeim szükségleteire, ők is sokkal összeszedettebben és ügyesebben csinálják a feladataikat, mint amikor feszülten sürgetek, noszogatok, pattogok. Ráadásul én is gyakran várok el türelmet tőlük, csak addig amíg megfőzöm, kitakarítom, elolvasom, megírom, felhívom, lefoglalom, elutalom vagy leadom. Éppen itt volt hát az ideje, hogy min-tát is adjak arra, hogy miként is kell ezt csinálni.

*Az nagyon jó,
amikor képesek
vagyunk a másik
ritmusában, vele
együtt haladni, és
türelmesek tudunk
maradni akkor is,
amikor a történések
nem a mi tempónk
szerint zajlanak.*

SZERELEM ÉS TÜRELEM

A szerelmespárok türelmesek. Órákig gyönyörködnek egymásban, bámulják a csillagokat és fontos semmiségekről beszélgetnek. A bensőséges kapcsolódáshoz idő kell. A másik meghallgatása tanácsosztogatás nélkül, a nézőpontjának elfogadása kiborulás nélkül, a kívánságaink megfogalmazása kritika nélkül, mind arról árulkodnak, hogy türelemmel vagyunk egymás különbözősége iránt. A párkapcsolati viták szintén sok türelmet igényelnek. Gyakori, hogy a pár tagjai különbözően viselkednek konfliktus esetén. Vannak, akik üldöző üzemmódba kapcsolnak és az elhagyástól vagy visszautasítástól való félelmükben követelőznek és vádaskodnak, hogy elérjenek a párjukhoz. Mások inkább bezárkóznak és menekülnek, mert úgy érzik, nem tudnak megfelelni a társuknak, és szeretnék óvni magukat és a társukat is a további fájdalomtól. A türelmetlenség a legrosszabb, amit egy ilyen helyzetben tehetünk, ugyanis még tovább fokozza a konfliktust és még inkább beszorítja a pár tagjait az üldöző-menekülő szerepeikbe. Minél hevesebbek a vádak, a másik annál jobban menekül, és minél inkább menekül, annál jobban harcol a társa az érzelmi válaszáért. A negatív ciklus és a hozzá kapcsolódó szerepek felismerése, a mélyben meghúzódó érzések és kapcsolati szükségletek megfogalmazása, illetve az ezt követő érzelmi áthangolódás alapfeltétele, hogy türelmesek legyünk magunkkal és a másikkal is. Az ördögi spirálból való kilépéshez szükség van elcsendesedésre, valamint hatalmas türelemre magunkkal és a másikkal szemben, hogy az érzések mélyére nézzünk, és észrevegyük az elhagyástól és a visszautasítástól való félelmet a reakciók mögött.

Mindez nem azt jelenti, hogy hagyjuk, hogy fát hasogassanak a hátunkon, a türelem nem konfliktuskerülés, nem passzivitás, és nem beletörődés. A türelem nagyon is aktív folyamat, intenzív figyelem a saját belső állapotunkra, illetve ráhangolódás a másik érzelmeire és szükségleteire. A türelem számomra annak a felismerése, hogy az emberek nem parancsszóra változnak, a lelki fejlődés kapcsolatokon keresztül történik.

KIÉ A FELELŐSSÉG?

A kutatások szerint a türelmes emberek hatékonyabban és egészségesebben. A körülmények viszont ellenünk dolgoznak: a fájdalomcsillapító pillanatok alatt elmulasztja a fejfájást, két kattintás alatt megtudhatjuk, hogy milyen időjárás lesz holnap, és milyen történesek zajlanak a világ másik felén, vagy egy gombnyomás segítségével kapcsolatba léphetünk a külföldön élő rokonainkkal. Bár ezek mind olyan dolgok, amik nagyban leegyszerűsítik az életünket, mégsem könnyítik annak az elfogadását, hogy a kapcsolatok és a saját belső életünk nem így működik, a léleknek sok-sok időre van szüksége. Ez az idő pedig nem fog ajándékba megérkezni, a körülményeink és az élethelyzetünk nem fognak varázsütésre olyan ideálisan összerendeződni, hogy a türelem csak úgy meglepjen bennünket. A mi döntésünk, hogy megadjuk-e azt az időt a lelkünknek, hogy elcsendesedhessen, és képesek legyünk a saját igényeinkre, valamint a másik szükségleteire aktívan figyelni és türelmesebbé válni. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A visszatérő *New Look*

„Lányaim, ne legyetek merevek, mutassátok ki az élet örömét, és azt az örömet, amelyet egy Dior-ruha viselése kelt egy nőben!” – Állítólag ezekkel a mondatokkal biztatta modelljeit Christian Dior a divatház 1947-es bemutatója előtt, amikor legendásan forradalmi kollekciójával debütált.

- ◆ Két évvel a második világháború után járunk, a felszabadulás utáni Párizsban a szenet még jegyre adták. Február 12-én, délelőtt 10:30-kor a termekben kifejezetten hideg volt. Amikor viszont kitértek a magas ajtószárnyak, és pompás ruháikban belibegtek a hölgyek, a nézők szívét melegség öntötte el.

A jelenlévők alig hittek a szemüknek: a háborús évek egyenes vonalú, praktikus, férfias munkákhoz szabott, katonás öltözékei után egyik pillanatról a másikra visszakapták a nőiességet. A szakértő díszvendégek hangosan lelkesedtek. A show végén kiáltotta azt Carmel Snow, az amerikai Harper's Bazaar főszerkesztője, hogy „It's quite a revolution, dear Christian. Your dresses have such a new look!” („Egészen forradalmi, kedves Christian. Az ön ruháinak egészen új a stílusa!”)

Az ikonikussá vált mondat az új stílusról a divat történetének egyik félreértése. A régi korszakokból inspirálódott vonalvezetésén mégis rajta maradt az önkéntelenül adott név. A Dior által kialakított sziluettnek az 1930-as évek végén már volt előzménye. A háború alatt azonban ez a folyamat teljesen megszakadt, amíg 1944-ben újra fel nem tűntek a couture szabászok. Más tervezők is dolgoztak hasonló szoknyafazonokon, de Diornál teljeseedett ki annyira, hogy a tervező első kollekciója lett a minta, ami valóban divatforradalmat indított el.



Modell a Dior 1948-as kollekciójában, a Szajna partján. Robert Capa felvétele

Bár akadtak ellenzők, akik hiányolták a háborús időszak praktikus vonalait és szidták Diort, hogy visszakényszeríti a nőket a fűzőkbe,

a New Look megállíthatatlanul haladt előre.

MIÉRT IS VOLT FORRADALMI?

A háború félelmetes volt, és a nők a ruházatukkal is reagáltak erre: válltöméssel hangsúlyozták a vállakat, férfias, egyenes vonalakkal erősítették a sziluettet. Egyszerre adtak szimbolikus és valós tartást az elviselhetetlenhez. A ruhák azért is váltak praktikusabbá, hogy a nők a távolban harcoló férfiak szerepeiben hely tudjanak állni a gyárakban, a mezőgazdaságban, sőt, néha a hadrendben is. A szegénység és egyéb nehézségek másik következménye, hogy kevés anyagból, sőt, használt férfiruhákból, elhunyt családtagok darabjainak újraszabásával is készítettek maguknak öltözékeket.

1947-ben, két évvel a háború után Dior ösztönösen ráértett a nőknek arra a vágyára és igényére, hogy a háborús évek férfias, kemény vonalai után légyságot, íveket és eleganciát szeretnének. A tervező a kollekciót eredetileg „La Ligne Corolle”-nak nevezte, amivel egy fordított virágek helyre ualt, gyönyörű szimbólumaként a nőiességnek. Inspirációért a 18. és 19. század nőalakjaihoz fordult, azokhoz az időkhöz, amikor a szűkített derék, a hangsúlyozott kebel és a szélesített csípő határozta meg a hölgyek öltözkéjét. A New Look nagyon is old look volt tehát, hiszen régi vonalvezetéseket hozott vissza.

Bár akadtak ellenzők, akik hiányolták a háborús időszak praktikus vonalait és szidták Diort, hogy visszakényszeríti a nőket a fűzőkbe, a New Look megállíthatatlanul haladt előre. A takarékos idők után kifejezetten pazarlóak voltak az „új stílus” gazdag ruha-költeményei. Így először nem is a hazai, hanem az amerikai piac kapta fel. Ezzel viszont Párizs a megszállás alatti válságos idők után újra visszahelyezte magát a divatvilág couture központjába.

A kor ismert nőalakjai, Grace Kelly, Margit hercegnő, Eva Peron, a Hitchcock-filmek és egyéb hollywoodi alkotások karakterei révén nagyon gyorsan népszerű lett az új stílus.

A New Look formai igényeihez alakformálók, alsószoknyák és bőséges mennyiségű anyag kellett. A stílus terjedése olyan lendületet adott a divatiparnak, az anyaggyártásnak, a szabászatnak, ami nemcsak a couture-re, hanem a piac minden szegmensére nagy hatást gyakorolt.

Az új sziluettet hamarosan már nemcsak a felső tízezer részesítette előnyben, hanem bekerült a mindennapok öltözködési kultúrájába, eljutott szinte minden nemzethez. Az 1950-es évek nappali ingblúzruhája ugyanezzel a fazonnal az amerikai háziasszonyok kedvenc és tipikus viselete volt. A fazon továbbélt a koktélsruhákban, és a rockabilly kultúra is felkapta, amelynek révén a zenei stílussal együtt minden évtizedben azóra is újabb és újabb lendületet kap.

A fűzők helyét átvették az alakformáló fehéreneműk és az övek. A divattörténeti könyvek úgy jegyzik, hogy a New Look az utána következő 15 évre megváltoztatta a nők öltözködését, de valójában ennél hosszabb időre is. A régi korokból inspirálódott vonalvezetés olyan örök forma, amire újra meg újra visszavágyunk, egyszerre szimbolikus kifejezés és valós vágy női létünk, a női szerepek megélésére. Nem melleleg ez az egyetlen szabásvonal, amelyik minden testalkaton csodásan mutat a hétköznapiakban is. Nagymamáink, édesanyáink szekrényében jó eséllyel találunk New Look-formát idéző ingblúz-, vagy kartonruhát, amit ajánlok bátran viselni napjainkban is akár magassarkúval, akár edzőcipővel. ♦



Christian Dior tervezés közben, 1948



Részlet Christian Dior 1954-es kollekciójából



Részlet Christian Dior
1954-es kollekciójából



Életkép a Berkeley Debutant Dress Show divatbemutatóról. USA, Kalifornia, 1953



SZÖVEG –
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE

TÖBBET ÉSSZEL, MINT ERŐVEL?

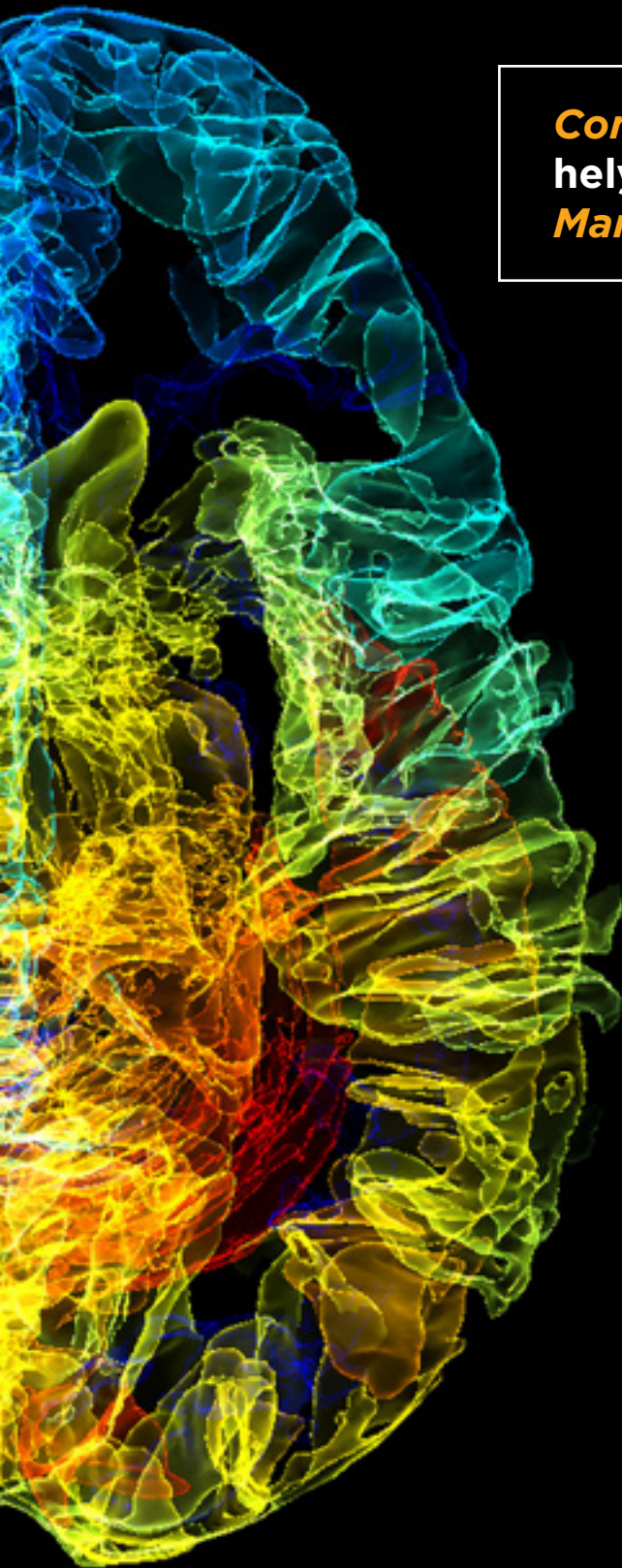
Hamar beskatulyáznak minket a suliban: ha valaki megbukik, akkor „buta”, ha pedig kitűnő, akkor „okos”. Valóban ennyire egyszerű lenne? A magas értelmi intelligenciával rendelkező emberek könnyebben boldogulnak az életben? Egyáltalán mit nevezünk intelligenciának?

◆ ZUCKERBERG AZ EVOLÚCIÓS CSÚCSON

Az evolúciós pszichológia az emberi viselkedés evolúciós gyökereivel foglalkozik. Az alapján próbálja megérteni az emberi jellemvonásokat, hogy azok milyen szelekciós előnyt jelenthettek az ember evolúciója során, a kutatók ezért bizonyos tulajdonságok alapján igyekeznek csoportokat meghatározni a férfihierarchiában (alfa, béta, gamma, delta, szigma és omega). Hosszú ideig az egyik szélsőséges férfitípus, az „alfák” álltak a hierarchia csúcsán, akik erős, fitt, magabiztos, agresszív és domináns férfiak. A „béták” ezzel szemben introvertáltabbak, konfliktuskerülők, magas intelligenciával rendelkeznek, figyelmesek és gyengébb testalkatúak. 15 ezer évvel ezelőtt egy kevésbé intelligens, de izmos férfi az ósaszonyok többségét meghódíthatta, de a társadalomban paradigmaváltás következett be, vagyis Conan, a barbár helyett egyre inkább Mark Zuckerbergé lett a terep. A Pennsylvaniai Allami Egyetem honlapján megjelent egy tanulmány *The Rise of The Beta Male* címmel, amelyben arról értekeznek, hogy a fejlett társadalmakban egyre nagyobb területet hódítanak el az izomkolosszusoktól a „Szilícium-völgy lovagjai”, akik magas intelligenciával, és jó üzleti érzékükkel sikert sikerre halmoznak



Kép: Profimedia – Red Dot



**Conan, a barbár
helyett egyre inkább
Mark Zuckerbergé lett a terep.**

az élet minden területén, ezért a 21. század fejlett társadalma egyre inkább a „bétákat” részesíti előnyben az „alfákkal” szemben. A kutatók szerint evolúciós perspektívából nézve ez érthető, hiszen régen a férfiak szerepe az volt, hogy erejükkel biztosítsák a biztonságos hajlékot és az ételt a családnak, a nők ezért „arra voltak programozva”, hogy olyan férfiakat kívánjanak, akik képesek ezeket az erőforrásokat előteremteni. Evolúciós értelemben ma már a vonzerőt egyre kevésbé a nyers erő, és sokkal inkább a stabil egzisztencia jelenti, hiszen a pénz segítségével lesz fedél a fejünk fölött és kenyér az asztalon, az anyagi háttér teremti meg a biztonságos környezetet az utódok felneveléséhez. A tanulmány a szexuális forradalomra is kitér, a kutatók szerint a nők egyre sikeresebbek és öntudatosabbak, így kevésbé vágnak egy olyan macsóra, aki irányítani akarja őket, hiszen tudnak gondoskodni magukról. A „modern nő” jellemzően egy olyan értelmi és érzelmi intelligenciával rendelkező partnerre vágyik, aki sikeres a maga területén, ugyanakkor támogató, és képes örülni partnere sikerének is.

**VAJON A FÉRFIAK IS SZERETIK
AZ INTELLIGENS NŐKET?**

Erre a kérdésre nehéz válaszolni, mert a kutatások és a tapasztalatok ellentmondásosak, ami nagyszűrűen alátámasztja azt, hogy bár tendenciákat lehet mérni, általánosítani ebben a témában sem érdemes. A *Personality and Social Psychology Bulletin* egy kutatásában arról számolt be, hogy sok magas értelmi intelligenciával rendelkező nő hátrányként éli meg képességét, ha a párválasztásról van szó. Ezt a szakértők többek között azzal magyarázzák, hogy vannak, akik kevésbé érzik magukat férfinak, ha a választottjuk értelmesebb. Gyakran előfordul, hogy amikor egy pár közösen tölt ki IQ-tesztet, és a férfié sikerül jobban, kiteszi az asztalra az eredményt, fordított esetben viszont mindenki zsebre vágja az értékelést, hátat fordít, és nem beszél róla. Ez persze nem törvényszerű. Sokan kifejezetten





lelki és szellemi társat keresnek, vagyis az értelmi és érzelmi intelligencia a férfiak esetében is fontos faktora lehet a párválasztásnak. Többen is arról számoltak be, hogy a „tökéletes nő” számukra független, öntudatos, érzelmileg érett, játszmázás helyett felnőttként kommunikál, pozitív a kisugárzása, de említették a toleranciát, az önzetlenséget, a monogámiáról alkotott képet és bizony az értelmi képességeket is.

„A magas IQ számos előnyhöz juttathat, hiszen kiemelkedő képességeket feltételez bizonyos területeken, így a társadalmi hierarchiában elfoglalt szerepre is hatást gyakorolhat, persze nem feltétlenül. Az összetett problémák felmérése, megoldása és bizonyos logikai következtetések kulcsfontosságú készségek lehetnek például a kutatásban, az innovációban, egy nagyobb munkaszerveződésre való rálátásban. Ezek aztán magas társadalmi státusszal, elismeréssel járhatnak. A szociális térben megjelenhetnek afféle előnyként. Érdekeség, hogy amikor találkozunk valakivel, a szóhasználat alapján tudatlanul felmérjük intelligenciaszintjét, ez afféle ösztönös mérőeszközként van belénk kódolva. Ezzel együtt a társas kapcsolatok építésében, kezelésében inkább az érzelmi intelligencia kulcsfontosságú, hiszen befolyásolja a másokkal való sikeres együttműködésünket, az érzelmek felismerésén és kezelésén keresztül pedig azt is, mennyire mozgunk magabiztosan a szociális hálónkban, legyen szó a munkáról vagy a magánéletről. Hozzáteszem, ha megnézzük a mai nyugati társadalmat, egyáltalán nem törvényszerű, hogy minden esetben a magas IQ-val vagy éppen EQ-val rendelkezők rúgnak csak labdába, ezek egyike sem garancia a sikerre és a népszerűsége” – magyarázza Dienes Angéla, a **BeBalanced Pszichológiai Pont pszichológusa**. Úgy tűnik, hogy a nyers erő egyeduralma a modern társadalomban már megtört, és az intelligencia egyre erősebben befolyásolja a sikert.

ZSENIK ÉS SAVANTOK

A savant-szindróma egy olyan ritka állapot, amikor bizonyos fejlődési rendellenességben szenvedő emberek egy vagy több területen kiemelkedő képességekkel rendelkeznek, amelyek ellentétben állnak általános képességeik korlátozottságával. Az egyik legismertebb savant-szindrómás ember, akiről az Esőembert is mintázták, *Kim Peek*, emlékező, gyorsolvasó és számoló, aki az élete során elolvasott 12 ezer könyvet hihetetlen pontossággal volt képes visszamondani. Ismerünk olyan művészszeniket is, akiknek nincs fejlődési rendellenességük, képességeik azonban szinte természetfeletti. Vizuális-térbeli intelligenciáról akkor beszélünk, amikor képekben, színekben, látványban gondolkodunk, képesek vagyunk a mentális vagy valóságos képalkotásra, élményeink, gondolataink ábrázolására, vizuális-térbeli formák létrehozására. Egyik ismert képviselője *Akiane Kramarik*, aki öt éves kora óta fest valóság-hű portrékat. Azok az emberek, akik magas ritmus- és zenei intelligenciával rendelkeznek, nagyobb érzékenységet mutatnak a hangok, a ritmus és a zene területén, és képesek érzelmeket kifejezni és értelmezni a zene által. Képességük általában már gyerekkorban megmutatkozik, de felnőttként is hasznos tulajdonságnak számít, megkönnyítheti például a tanulást. Jó példa az izraeli *Ariel Lanyi*, akinek különleges tehetsége már nagyon korán megmutatkozott, hetévesen opuszokat írt, és felnőtt zenekarral lépett fel.

TÚL AZ ÉRTELMI INTELLIGENCIÁN

„Mit látsz a képen?” – teszi fel a kérdést a kísérletvezető a tízéves ikreknek egy olyan rajzról, amely teázó majmokat ábrázol. Sheldon szerint a képen négy csimpánzt láthatunk, akik teáznak, ami nem jellemző az állatokra. Az ikertestvére, Missy úgy gondolja, hogy a rajz egy teadélután ábrázol, ahol a lánymajom egy titkot árul el a fiúnak, ami „biztosan szaftos lehet”, mert mosolyog, ráadásul felnőtt témáról lehet szó, hiszen az anya kiküldi a kicsit a szobából. A tudós nő éles elméjének nevezi a kislányt, mert jó megfigyelő. A képelemző vizsgálat mellett IQ-tesztet is kitöltenek a gyerekek, amin Sheldon hibátlanul teljesít, Missy viszont úgy próbálja leplezni hiányos tudását, hogy eltereli a témát,

beszélgetésbe elegyedik a tudósnővel, és azt javasolja, hogy hordjon övet a köpenyéhez, mert az kiemeli az alakját. Sheldon kiborul, mert míg az IQ-tesztet tökéletesen kitöltötte, érzi, hogy a vizuális kísérletben nem teljesített jól. „Azt hittem, azt akarják megmutatni, hogy milyen okos vagyok!” – csattan fel. „Okos vagy, de többféle intelligencia létezik” – válaszolja a kísérletvezető. Ez a jelenet az Ifjú Sheldon című sitcomban látható, amely egy Nobel-díjas fizikus, Sheldon Cooper gyerekkorát mutatja be. A karaktert nem valós személyről mintázták, a történet fikatív, de nagyszerűen illusztrálja, milyen sokféle formája van az intelligenciának.

„Az intelligencia meghatározására nincsen egyetlen definíció, annak leírásában, hogy pontosan mit jelent a fogalom, fontos szerep jut a tanulási képességeknek, az elvont gondolkodásnak, illetve a környezethez való alkalmazkodásnak, a problémamegoldásnak. A racionális gondolkodás, a célszerű cselekvés és az, hogy valaki mennyire bánik eredményesen a környezetével, mind az intelligencia elemei” – mondja Dienes Angéla.

A szakértő arra is rávilágít, hogy az EQ magunk és mások érzelmi állapotának felismerésére,

azonosítására és kezelésére való képességünkre vonatkozik. Elképzelhető, hogy valaki kiemelkedően jó eredményt ér el az IQ-teszten, mégsem válik népszerű kollégává vagy jó vezetővé egy munkahelyen, hiszen egyáltalán nem biztos, hogy emellett képes a társas interakciókban hatékonyan részt venni, vagy felismerni mások érzelmi állapotát, és kapcsolódni hozzájuk. A magas érzelmi intelligencia empatikusabbá tesz minket, és emellett, hogy általa könnyebben birkózunk meg a nehéz helyzetekkel, a negatív érzéseinket is segít kezelni, dühünket, haragunkat, fájdalmunkat mederben tartani. Jó hír, hogy az érzelmi intelligencia fejleszthető, és egy kis tudatossággal nemcsak a saját helyzetünket könnyíthetjük meg, de másokat is segíthetünk saját EQ-juk fejlesztésében. Érzelmi intelligenciánkra döntéseink során is nagyban támaszkodhatunk, hiszen semmit sem alapozhatunk pusztán racionális tényekre. Emberi létünk az életünk minden területét meghatározza, így ha igazán sikeresek szeretnénk lenni, az érzelmi intelligenciáról sem feledkezhetünk meg. ♦

Diákhitel1
Szabad
felhasználásra,
1,99%-os kamattal.

Diákhitel2
Képzési költségek
finanszírozására,
0%-os kamattal.

Diákhitel Plusz
Szabad
felhasználásra,
0%-os kamattal.

Váltsd valóra
terveidet!

diakhitel.hu

DIÁKHITEL