



A DOBBANTÓ

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyeknek a tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ Iskoláskoromban rettentően féltem a szekrényugrástól. Most is látom magam előtt a szekrényt, ami leküzdhetetlen akadályként tornyosult a tornaterem végében. Hiába minden elhatározás és az örült nekifutás, többnyire elvéstem az ugrást, nem találtam rá a dobbantó ritmusára. Kislánykorom dacos öntudata ellenére a szekrényugrás érdemjegye elégtelen volt. Szégyentől égő arccal igyekeztem minél gyorsabban elmenekülni a tornateremből. Foltos térdek, bizonytalanság és keserű bánat emléke rémlik fel még most is.

Másfél évtizeddel később az élet újabb szekrényt hozott elélem. Sérült idegszálak, bénultság és tehetetlenség; ezek az érzések tornyosultak előttem ugyanúgy, ahogyan a szekrény a tornateremben. Ebből a tornateremből azonban nem tudtam kisértélni. Választhattam: ellenállok és belesüppedek az önsajnálamba, vagy életemben először átugrom a szekrényt és újradefiniálom a létezésemet.

Szétfeszítettek az ellentmondások. Az egyik felem mogorva ábrázattal ült a gödör legmélyén, hallani sem akart az újabb ugrásról. A másik felem végtelenül hálás volt a lehetőségért, hogy a sérülés ellenére újra megpróbálhatja, de valójában már az ugrás utáni állapottal volt elfoglalva. Mondjuk ki: szerettem volna megúszni az ugrást. Tagadtam az érzéseimet és a veszteségeimet,

minden este azt vártam, hogy másnap reggel felébredek és kiderül, a baleset csak egy rossz álom volt. A világeért sem vallottam volna be, hogy halálra rémít a tehetetlen kiszolgáltatottság.

Annnyira lefoglalt az ellenállás, hogy észre sem vettem, éppen abba a börtönbe zárom saját magamat, amely ellen a legerősebben tiltakozom. Ekkor még nem értettem, hogy felesleges küzdenem, ahogyan azt sem, a megoldás gondolata már ott van a fejemben, csak még nem értem.

Egy barátnőm bölcs szavai hozták el a kijózanító fordulatot. Azt mondta, csak akkor van esélyem elérni azt a jövőt, ami után kétségbeesetten áhítozom, ha tiltakozás helyett elfogadom a jelen állapotomat, felvállalom a felépülésemet és nem menekülök el az ugrás elől. Először sértődötten vonultam vissza a saját gondolataimba és dühösen morogtam: „Mit képzelsz, pont én ne tudnám, mit jelent felvállalni a jelen helyzetet?”

Amikor sikerült levenni a tekintetemet a vágyott jövőről és végre körülnéztem, megváltozott a világ. Megértettem, a jelenlegi állapot akkor is itt van, ha nem akarom felvállalni. Ha viszont megteszem, kiszabadulhatok önmagam börtönéből. Ezért jobban teszem, ha megbékélek vele, és arra figyelek, a jelenem építőköveiből hogyan alkothatom meg a saját jövőmet. Azt a jövőt, ahol a dobbantóról elrugaszkodva átugrom a szekrényt. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

NYITÁS >>>

Amikor ezt a szöveget írom, még nem látszik pontosan, mikor lesz a „nyitás”. A „nyitás”, ami másképpen azt jelenti, hogy a vírusnak ezen hullámaint meg tudják-tudjuk fékezni. De a tavaszi ragyogó napsütésben villan valami plusz fény az alagút végén.

◆ Emiatt foglalkoztat egy gondolat, ami – mint általában a mentális keretek – segíthet megérteni, mi is történik, történt velünk. Az ilyen keretek más ajtóból nyitnak rá egy eseményre. Amikor azt mondjuk, hogy a cégünk olyan, mint egy család, akkor is keretezünk. Hiszen azt üzenjük, hogy a cégünk tagjait több és érzelmesebb kapcsolat fűzi össze, mint az egyszerű funkcionális munkavégzés. És titokban azt is közöljük, hogy a munkaidőnek sosincs vége, hiszen egy családban sem szűnik meg az apaság délután 4-kor... És amikor úgy beszélünk a mostani pandémiáról, hogy abban harcolunk, küzdünk és győzünk, akkor is keretezünk, a magunk szerepére erős harcosként vagy elszenvedő áldozatként reflektálva.

Azt azért mindannyian éreztük, hogy nem a háborús idők hasonlítanak a legjobban arra, amit megéltünk. Egyrészt azért, mert a járvány közepén is megtehetjük, hogy azon merengünk az élelmiszerboltok polcai előtt, mennyire legyen zsírszegény a joghurtunk vagy átsütve a vajaskiflink. Másrészt mert a szenvedés zárt terekben zajlott, a tájékoztatás gördülékeny és bőséges volt, sőt, boldog-boldogtalan arról és úgy nyilváníthatott véleményt és információt – élet-halál kérdésért beleértve –, ahogy szeretett volna.

Éppen ezért én egy másik keretet javaslok meg gondolásra. Azt, hogy a Covid-év leginkább a gyermekek megszületése utáni első időszakra, esztendőre hasonlított. Remélem, nem veszik rossz néven, hogy egy boldog

és reményteli életszakaszt vetek össze egy bizonytalansággal és szorongásokkal telivel. Nem ebben a tekintetben hasonlít a kismamák/kispapák otthonléte a pandémiára, nyilvánvalóan. De abban biztos hasonlít, hogy a felnőtt ember a házhoz van kötve. Hogy érzéseit és céljait betölti az egészség maradéktalan biztosítása, hogy a fertőtlenítés, tisztaság megtartása, az új életmód megszokása mindennél fontosabb. Hogy csak a fontos kontaktokkal akarunk találkozni, és szabályai vannak a kisbabával való érintkezésnek. Hogy többet főzünk, és hajlamosak vagyunk minden maradékot megenni. Hogy kimenni elsősorban a séta és a tiszta levegő érdekében fogunk. Hogy nem hordunk mást, csak kényelmes ruhát, cipőt (gyakran ugyanazt), és egymásnak készítünk funkcionális frizurát, mert nincs több óra a fodrászra.

Jó volna, ha a koronavírus időszaka, a home office általánossá válása mindenkit ráébresztene arra, milyen fontos és nagy kihívás az, amit általában az édesanyák a gyermekek születése után elvégeznek. Hogy menyinyi bezártság, aggodalom, korlátozás, és sokszor milyen kevés megértés kíséri az elképesztően sok munkát, amit elvégeznek. Úgyhogy az orvosok, ápolók, tanárok, csomagfutárok és sok-sok más foglalkozás mellett idén ezzel a felismeréssel köszönjük meg az édesanyáknak, amit miattunk, értünk, velünk tesznek. Hisz május van, most nekik virágnak a virágok is. ◆



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS!

JÉZUS KRISZTUS LÉGITÁRSASÁG

◆ Szentföldi zarándokútra készültünk nagy csapattal, repjegy, szállás lefoglalva. Jött a járvány, a járatokat törölték. Pedig Isten megígérte, akkor muszáj mennünk... Nem mentünk. Mégis jártam ott. Hogy hogyan?

Feliratkoztam egy szerzetesnővérek vezette internetes nagyheti lelkigyakorlatra. Kérték, hogy a közös nyitó-alkalmon ne jelentkezzem be, mert csupa húszéves lány közt zavart keltenék. Hopp, ekkor esett le, hogy ez bújtatott hivatáshalászat, szőrös ötvenesként furán mutatnék apácaruhában. A szemlélődő lelkigyakorlat viszont beindult, mint egy úrrakéta.

Egyedül ültem az imaszobánkban, a következő pillanatban viszont már a Szentföldön voltam. Nem csak képzeltem, ismerem a különbséget, nap mint nap a fantáziámmal dolgozom... Nézzenek bár bolondnak, ott jártam!

Ültünk a feltámadt Lázár mellett, bakszag, hal-szag a házban, birkapásztor népség, halászok bandája. Ezt a Júdás-gyereket miért nem rúgta még ki Jézus? Beletépnék a sunyi pofájába, mint a kenyérmasszába! Nem értettem, a Mester hogy bírja a feszültséget, ott ül ez a gyilkos, ő meg úgy néz rá, mint énrám... Ilyen cuki tanítvány lételemre miért fröcsögök? Ott a pont.

A farizeusokat legalább kirúghatná... Mocsok spiclik, bio-videokamerák, mennek, lejátsszák a felvételt a papi tanácsban. De Jézus mosolyog... Ember, ők is meg vannak hívva a lakomára, mint bárki más.

Márta dohogva hozza-viszi a juhsajtot, tejet, bort, olajbogyót, lepényt, átvergődve a sok bűdöslábú között. Jézus végigsimít a dolgos kézfejen, de semmi kétértelmű nincs benne, csak hála és szeretet.

Tudnám, miért én vagyok a kedvenc tanítványa, ha végig Lázárral beszélget.

Felrobbanhat körülöttük a Naprendszer, észre se vennék, úgy egymásra hangolódtak. Engem is feltámasztana, ha meghalnék? Sosem úgy csinálja a dolgot, mint mások, kiszámíthatatlan, mikor indul tovább, mikor marad, kit gyógyít meg, kit nem, kinek tárja fel titkait, kinek nem. Remélem, azért megsíratott volna. Elszégyellem magam. Lázárra lehetetlen haragudni, van ez a típusú ember. Rá kell nézni a kölyökképére.

Brutális a zaj, Péterék a halászatról vitatkoznak, merre kell húzni a hálót, mindjárt megölik egymást, dagad a nyaki ütőerük, mindkettő jobban tudja. Mellettem politizálnak, hogy a rómaiak azért mégis jobbak, mint Babilon meg Egyiptom, vízvezeték, utak, közbiztonság, nem lehet összehasonlítani, de jogi értelemben, blabla... Hídegen hagy.

Jézus helyesli, vagy csak eltűri? Nem úgy néz ki, mint akit bármi idegesít. Benne van a pillanatban, odaadja magát, figyelmét, gesztusait, mindent. Így kéne, hallgatom a szomszédomat, hümmögök, próbálok szeretni, piszok nehéz, pedig rendes fickó. Segítek Mártának kihordani a fatálatkat, á, hagyjam, nem férfimunka. A szeme hálás.



Valamelyik marha felborítja a poharat, kicsurog a vörös lé, egymásra kenik, és már birkóznak is vadul, lihegve a padlón. Jézus, szólj már rájuk! Nem szól, nevet.

Az egyik tanítvány bemártja ujját, kipirosítja száját, arcát, illegeti magát, mint egy prosti, Mária Magdolna keserűen veti oda:

– Ó, ha tudnád, mivel poénkodom!

Jézus könyörögve néz rá, ne csinálja már...

A Mester felemeli karját, odáig futott a bor, piroosan csurog végig a bőrén. Töpreng, megfagy bennünk a vér, a farizeusok sokatmondóan összenéznek. Márta bosszankodik, haj, férfiak, koszos népség! Mindjárt összetörli.

Az ablakon zuhogó vakító fényben egy madár szabadul a terembe. A morzsa csalta be, rémülten vergődik a plafonon ide-oda, kurjongatva hajkurásszák kifelé, megtalálja az ajtót, huss, nyoma sincs már. Bevillan, hogy így tűnik majd el Jézus is.

Aki most egy történetet mesél, úgy hallotta, lesem minden szavát.

Élt egyszer egy lány, idős emberhez adták a szülei. Egy fiatalember szerelmes volt belé, és minden nap eljárt a házukhoz, a küszöbre téve sajtot, gyümölcsöt, olajbogyót, húst. Nem volt jómódú, de volt nyája. Kővel dobálták, megtaposták ajándékait, attól fogva hajnalban ment, került mindenkit.

Az öregember meghalt, barátunk kivárta a lánykéréssel a gyászidőszakot, de mire elszánta magát, kiderült, legjobb barátja megelőzte, ki is van tűzve már a lagzi.

Az esküvő után nem sokkal újrakezdte mindennapos zarándoklatát, reggelente letette ajándékait a lány házának küszöbére. Az újdonsült férj kileste, és megfenyegette, elvágja a torkát, ha nem áll le.

Ő csak folytatta. Később megbékéltek, behívták olykor. Egyszer egyedül maradt a férjjel, elárulta, nem akar rosszat, csak tudni, hogy jól van-e a nő, látni az arcát. Ráförmedt barátjára:

– Ha bántani mered, megfojtalak!

A férj megnyugtatta, életénél is jobban szereti a nőt, nem bántaná.

Egyszer a szerelmes kettesben maradt a feleséggel, aki megosztotta vele, akkor se menne hozzá, ha meghalna ez a férje is, bár kedvesnek tartja áldozatát, amit nem kért tőle.

Mégis az asszony halt meg előbb, és a két őszülő férfi sírt egymás vállán a temetésen. Ugyanazt az asszonyt szerették, egyiküknek társa volt, a másiknak sosem. Mindketten érte éltek. Egy világ kötötte össze őket. Egy világ választotta el őket.

Egy későbbi imában kulcsot is kaptam ehhez a sztorihoz: Isten hűségét példázza, amint két szövetségen át hozza-hozza ajándékait. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

EGY SUPERWOMAN

Ki ne szeretne minden szerepében kiváló teljesítményt nyújtani? Végül is nem bonyolult a feladat, csak fel kell öltetni a superwoman köpenyét, majd szép sorban kifogástalanul megoldani egyik feladatot a másik után. Egy hús-vér ember azonban nem játszhatja következmények nélkül a hős szerepét.

Mit takar és vajon ledobható-e a szuperhősjelmez?

♦ HAJLSZA A TÖKÉLETESSÉGÉRT

A hibátlan és tökéletes teljesítmény kergetése a biztonság, a kontroll, a megelégedettség és a boldogság illúziójával kecsegtet, valójában azonban pont azokat a dolgokat rabolja el tőlünk, amiket a könnyörtelen mércék teljesítése által megtapasztalni szeretnénk. A háttérben szinte minden esetben megbújik a megfelelési vágy és a szorongás, hogy önmagunkban önmagunkért nem vagyunk elég jók és szerethetők. Elkezdjük kívülről figyelni és monitorozni magunkat, ám a külső szemlélő perspektívája megakadályozza, hogy megéljük a pillanatot és kapcsolatban maradjunk önmagunkkal, az érzéseinkkel és a szükségleteinkkel. Úgy hisszük, minden helyzetben a legjobb formánkat kell nyújtanunk, és ezért a célért feláldozzuk a magánéletünket, a hobbinkat és az egészségünket. Egy darabig úgy tűnik, sikerrel jártunk, hisz a kontroll nálunk van, mindent kézben tartunk, ám egy idő után arra ébredünk, hogy a tökéletességért folytatott hajsza átvette az irányítást az életünk felett. Folyamatosan nyomás alatt érezzük magunkat, rossz a hangulatunk, bűntudatunk van, hullafáradtak és frusztráltak vagyunk, végül már felkelni sincs kedvünk. Mégis mit tehetnénk, hogy levehessük a szuperhős köpenyét és csak úgy egyszerűen megengedjük magunknak a hibázás lehetőségét, és elfogadjuk, hogy nem kell a nap minden pillanatában, az összes szerepünkben és feladatunkban kifogástalan teljesítményt nyújtanunk?



Kép: Gettyimages Hungary

TITKOS ÉLETE



A MEGOLDÁS FELÉ

01.

DÖNTSD EL, MI AZ, AMI VALÓJÁBAN FONTOS NEKED!

Érdeemes megfogalmazni, hogy mik azok az értékek és célok, amik a legfontosabbak számodra. Hogy szeretnéd élni? Mi az, ami tényleg lelkesedéssel tölt el bennünket? Ebben hatékonyan tud segíteni az „életem tortája” című gyakorlat, amelynek során egy kördiagramot rajzolunk, amit annyi részre osztunk, amennyi tevékenységgel kitöltjük a napjainkat. Természetesen az elfoglaltságokat lehet csoportosítani (pl. gyereknevelés, párkapcsolat, házimunka, munka, hobbi stb.). A torta szeletei különböző méretűek aszerint, hogy mennyi időt töltünk egy-egy tennivalóval. Javasolt azt is végiggondolni, hogy az adott terület inkább feltölt, vagy elvesz az energiatartalékainkból. Ezután készítsük el az „ideális életem tortáját”. Mivel töltenénk az időnket, ha azt tehetnénk, amit akarunk, és úgy élhetnénk, ahogy szeretnénk? Miként lehet a két ábrát némileg közelíteni egymáshoz?

02.

HATÁROZD MEG A SIKER DEFINÍCIÓJÁT!

Sok kliensem számol be arról, hogy szeretné ugyanazt a magabiztosságot és önbizalmat átélni, ami gyerekként a sajátja volt. Ebben segíthet, ha megalkotjuk a saját sikerdefinícióinkat.

Mi az, amivel már elégedett vagy? Mit jelent a siker számodra?

Kisiskolásként egyértelmű volt, hogy mi a siker mércéje, és többnyire az is világos volt, hogy hogyan lehet teljesíteni. Az élet azonban nem ilyen. A feladatok komplexek, és a siker fogalma számos feladat tekintetében megfoghatatlannak tűnik. Nincs azonnali visszacsatolás, a bizonytalanság és az információhiány pedig a szorongás növekedésével jár együtt. Vannak, akik úgy próbálnak ezzel megküzdeni, hogy szinte elérhetetlen célokat tűznek ki maguk elé („Muszáj mindig mindenben kiválóan teljesítenem!”), amelyeknek a végrehajtása túl sok időt és energiát emészt fel, így nem marad idejük a valóban fontos dolgokra. Mások viszont annyira félnek attól, hogy teljesítményük nem üti meg a mércét, hogy megtorpannak és hozzá sem kezdenek a feladathoz. Ők általában azt tanulták meg gyermekkorukban, hogy a siker csak a képességeiken és a tulajdonságaikon múlik. Minek kockáztatnák a kudarcot, ha azzal csak lejáratják magukat, mert esetleg fény derül arra, hogy nem is olyan okosak és ügyesek, mint amilyennek hiszik őket. ➤

03.

LEHET HIBÁZNI!

A családokkal való munka során gyakran tapasztalom, hogy a tökéletességre törekvés miként lopja el a színt a hétköznapiakból. A hibázás terhe talán a szülői szerepben a legnyomasztóbb, és nem segítik a feldolgozást a szülők felelősségét hangsúlyozó pszichológiai elméletek sem. Jó, ha tudjuk: nincs tökéletes szülő, olykor mindnyájan hibázunk (a szakemberek is). A folyamatos aggodalom és büntudat miatt elveszítjük a kapcsolatot önmagunkkal, és nehezünkre esik, hogy ráhangolódjunk a gyermekünk szükségleteire és odafigyeljünk rá. Önmarcangolás helyett, érdemes a hibáinkra egy tanulási folyamat részeként tekinteni. Gondoljuk át, hogy mi történt, hol volt az a pont, ahol félrecsúsztak a dolgok, milyen érzések, emlékek jöttek fel bennünk, amik megakadályozták, hogy jól reagáljunk. A tudatosítás az első lépés a megoldás felé vezető úton. Olykor a megértés és felismerés önmagában nem elegendő, lehetséges, hogy szükségünk van arra is, hogy a feltululó emlékeinkkel, érzéseinkkel, és saját gyermekkori mintáinkkal szakember segítségével dolgozzunk. Az, ahogy a hiányosságainkra tekintünk mintát ad a gyermekeinknek is. A hibáink őszinte felvállalása, a bocsánatkérés, a jóvátétel és a kapcsolat helyreállítása az tanítják nekik, hogy a világ nem dől össze, ha elrontunk valamit. Sőt közösen azt is megtapasztalhatjuk, hogy a konfliktusok megoldásán és a helyreállításon keresztül a kapcsolataink megerősödhetnek. A valódi emberek nem tökéletesek, mindnyájunknak vannak erősségei és gyengeségei.

04.

HALLGASS AZOKRA, AKIK SZERETNEK ÉS ISMERNEK!

Azok, akik úgy hiszik, tökéletesnek kell lenniük, gyakran számolnak be arról, hogy a szüleik sosem bátorították vagy erősítették meg őket, hibázás esetén pedig szeretetmegvonással vagy megszégyenítéssel büntették. Azt tanulták meg, hogy csak akkor érdemesek a figyelemre, az elfogadásra és a szeretetre, ha a teljesítményük tökéletes. Lehetséges, hogy gyerekként olyan dolgokért kellett felelősséget vállalniuk, ami egyáltalán nem az ő feladatuk lett volna.

A gyógyulás útján sokat segíthet, ha olyan személyekkel alakítunk ki kapcsolatokat, akik támogatnak, akik előtt őszintén beszélhetünk az érzéseinkről, a gyengeségünkről és a fájdalmunkról. Fogadjuk el a segítségüket annak végig gondolásában, hogy mit jelent a kiegyensúlyozott élet, és mi az a teljesítmény, ami már elegendő!

05.

HAGYJ FEL AZ ÖNOSTOROZÁSSAL!

Az önmagunkkal szemben támasztott teljesíthetetlen elvárások mögött gyakran téves elképzelések húzódnak meg saját magunkkal és a kudarcokkal kapcsolatban. Azt gondoljuk, hogy ha a hibáink napvilágra kerülnének, mindenki elítélné minket, és bebizonyosodna, hogy mindenkinél rosszabbak és alkalmatlanabbak vagyunk. Az önmagunk ellen irányuló harag és elégedetlenség helyett forduljunk együttérzéssel önmagunk felé! Kristin Neff amerikai pszichológus kutatásai szerint a hibáik iránt együttérzést mutató emberek jobban érzik magukat azoknál, akik folyton ítélkeznek önmaguk felett. Elképzelése szerint a helyes önszeretetnek (self-compassion) három összetevője van. Az **önmagunkkal való kedvesség** a hibáinkkal kapcsolatos megértő hozzáállást jelenti. Képzeld el, hogy miként reagálnánk, ha a barátunk vagy házastársunk mesélne nekünk egy kudarcáról, majd próbáljunk magunk felé is hasonló megértéssel fordulni! A **másokkal való közösségérzés** során felismerjük, hogy nem vagyunk egyedül, mások is hasonló tapasztalatokat és élményeket mennek keresztül, ez pedig összekapcsol bennünket a többi emberrel. A harmadik összetevő a **tudatos jelenlét**, amikor nem ítélkezéssel szemléljük az az éppen aktuális tapasztalatainkat, hanem nyitottak maradunk önmagunkra és elfogadással tekintünk az érzéseinkre, gondolatainkra és teljesítményünkre. ♦

Források:

**Szondy Máté: Hogyan tudnék továbblépni?
A bosszú és a megbocsátás pszichológiája**

Henry Cloud, John Townsend, Dave Carden, Earl Henslin: Családfánk titkai. Hogyan változtassunk káros családi mintáinkon?

Jeffrey E. Young és Janet S. Klosko: Fedezd fel újra az életed!



1%

KÖSZÖNJÜK, HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
KÁRÁSZ ESZTER

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ITTT VAGYOK A LEGJOBB HELYEN

Az SOS Gyermekfalvak név hallatán mindig egy titkos mesebirodalmat képzeltem el. És olyan messze talán nem is jártam a valóságtól, mert ez olyan hely, ahol szeretetet kapnak a vér szerinti családjukat nélkülözni kényszerülő gyermekek. **Romet-Balla Ágnes** itt adománygyűjtési és kommunikációs igazgató. Egy mosolygós nő, rengeteg energiával. Ági dolga, hogy eljuttassa az SOS hírért azokra a helyekre, ahol támogatókat találhat.

- ◆ Gyermekfalvakban világszinten több mint 84 000 gyermek nevelkedik. Magyarországon jelenleg 46 településen 400 olyan gyereknek nyújtanak szerető, biztonságos otthont, akiktől szüleik nem tudnak gondoskodni. Többségük elhanyagolás, bántalmazás, a szülők szenvedélybetegsége, betegsége, halála miatt került az SOS-be. Családmegerősítő programjukkal igyekeznek a nehéz helyzetbe került szülőket is segíteni, hogy megelőzzék a gyerekek kiemelését a családból. Gazdasági, szakmai és pszichés támogatást is nyújtanak a krízishelyzetbe kerülő családoknak.

A nevelőszülők és az SOS szakemberei, fejlesztő pedagógusok, pszichológusok közösen dolgoznak azon, hogy a gyerekek behozzák hátrányaikat. A nevelőszülők sajátjukként törődnek a rábízott gyermekekkel, és később sem engedik el a kezüket. Az intézetből kikerülő fiatalok általában óriási hátránnyal indulnak a felnőtt életben. Nem áll mögöttük stabil család, szociális védőháló, nincsenek személyiségükben és tudásukban sem felkészítve az életre. Az SOS-ben erre is külön program épül. Ha a gondozott gyerekeik elérik a 18 éves kort, az alapítvány által fenntartott lakásba költözhetnek, ahol már önállóan gazdálkodva, nevelő nélkül, de még mindig az SOS szakembereinek mindennapi támogatásával élnek. Ez a felnőtté válásuk utolsó állomása, hogy megtanulják az önállóságot és felkészülten lépjenek ki az életbe.



Egy kommunikációs szakembernek, aki nem mellesleg három kisgyerek anyukája, szinte sorsszerű, hogy összetalálkozzon ezzel a munkával. De nem volt ilyen egyenes az út. Ágival először Földessy Margit színtanodájában találkoztam. Gyerekként mindketten színpadra vágytunk és szerepek, szövegkönyvek sűrűjében, legalább egy nagyszekrénnyi Oscar-díjjal képzeltük el az életünket. Ekkoriban alakult ki benne a vágy, hogy úgy képviseljen egy ügyet, hogy arra minél többen odafigyeljenek. „Nem is biztos, hogy jó színész lettem volna, mert nagyon nehezen viselem, ha megmondják, hogy mit kell csinálni. A kommunikációs szakma elvezetett egy olyan területre, ahova sose képzeltem magam, mégis itt vagyok a legjobb helyen” – meséli.

Egy darabig a Westel munkatársa volt, de sehogy sem találta azt a területet, ahol örömmel dolgozna. Így regénybe illően váratlanul lelépett Angliába babysitternek, majd feketén dolgozó mosogatólány és pultos lett egy kocsmában. Miközben napi 12 órát takarított, mosogatott, felszolgált, lassan rájött, mit is akar kezdeni az életével. Hazajött, és nyakába vette a cégeket, hogy kommunikációs munkát találjon.

Először egy kis PR-ügynökségnél dolgozott, aztán jött egy nemzetközi cég, egyre nagyobb ügyfelek, majd a Red Bull kommunikációs menedzseri széke. Aztán megszületett az első gyermeke, és elkezdett vágni arra, hogy a munkájának is köze legyen a gyerekekhez. Nem sokkal később az UNICEF adománygyűjtési és kommunikációs igazgatót keresett az SOS Gyermekfalvakhoz, Ági pedig családbarát munkahelyet, ahol az immár két kisgyerekével töltött időt és a munkát össze tudja hangolni. Megismerte Gyurkó Szilvia gyerekjogi aktivistát, és rájött, hogy itt van igazán szükség rá és biztos benne, hogy ez a következő öt évben sem fog elmúlni. Már öt éve dolgozik a szervezetnél. „Sokszor éreztem, hogy nem kell tudnom és túlakarnom, hogy merre lépjek tovább. Ha megvan a jófajta vágy és elképzelés, akkor csak hagyynom kell, hogy az élet vigyen az úton. És mindig jó felé vitt” – meséli.

Azt mondja, állandó kihívás számára a csapatába tartozó tíz embert koordinálni és keresni az új utakat. „A járványhelyzet hatalmas krízis, ugyanakkor a hatására megnő a segítő és adományozó szándék az emberekben, ezért nekem voltak sikerélményeim a munkámban az elmúlt időszakban. Az, amit az SOS-ben látok, hallok, megélek, a személyes életemet is befolyásolja. Sokat változtatott az anyaságomon is, és azon, ahogyan nevelem a gyerekeimet. Onnantól kezdve, hogy mennyit és hogyan szerepeltetem őket a közösségi oldalamon, egészen addig, hogy milyen nevelési eszközöket használok, vagy hogy milyen drasztikusan tudok fellépni azzal szemben, ha valaki szóban vagy tettel bántja a gyereket. Itt tanultam meg azt is, hogy mennyire fontos a gyerekeimnek, hogy én lelkileg jól legyek. Mert akkor lesznek ők is jól. Ez fontos kiválasztási szempont a nevelőszülőinknél is, komolyan vizsgálják a pszichológusaink, hogy a jelentkező lelkileg mennyire egészséges, mennyire tudja magát feltölteni, mennyire stabil.”

Ági otthonra talált a gyerekekért végzett munkában. A segítségével pedig az SOS is otthont tud adni azoknak a gyerekeknek, akiknek még hosszú az útja a teljes életig. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS MÁRTON

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

”

ÉN CSAK EGY MARADÉK VAGYOK

Heiszné Trohán Jolán egyedül él, mégsem unatkozik és gyakran fogad vendégeket. Joli vagy Jolika néni, ahogyan mindenki ismeri, február 4-én töltötte be a kilencvenkilencedik életévét, és nagyjából negyven éve annak, hogy nyugdíjba vonult. Férje korai halála után fiának, unokáinak és dédunokáinak szentelte az életét, és sokáig visszajárt Csíkszékre, a család szigetszentmártoni horgásztanyáját pedig a járvány előtt rendszeresen felkereste. Úgy érzi, kerek, teljes élete volt, de hozzáteszi, hogy a „szürke” sorsok is hasznosak lehetnek az utókor számára.

◆ „Kilencvenkilenc, hát ezt nem gondoltam volna. Én csak egy maradék vagyok, mert minden szülőm, testvérem és elsőfokú unokatestvérem meghalt, de örülök, hogy még itt lehetek egy keveset” – feleli kedélyesen Jolika néni, amikor a születésnapja utáni napon meglátogatjuk pasaréti otthonában.

Régóta ismerjük, mert a nagynénim közvetlen szomszédja egy kétemeletes lakóházban. A koronavírus-járvány hazai kirobbanását követően többször bevásároltam neki, befizettem a csekkjeit. 1922. február 4-én született Csíkszentmihályon. Ízig-vérig székelynek tartja magát: Csíkszeredán, Madéfalván, Csíkszentmihályon élt a családja, többnyire földműveléssel és állattartással foglalkoztak, az édesapja viszont kereskedő volt. „A szülőfalumban volt kereskedése, jóformán mindent lehetett náluk kapni. Négy hónapos voltam, amikor édesapám meghalt, így édesanyám vette át a vas- és fűszerüzlet vezetését. Az édesapám csíkszentdomokosi, az édesanyám csíkszeredai születésű volt, tehát nem túloztam, amikor az imént azt mondtam, székelynek tartom magamat a száz kapujában is.” Ekkoriban a Csíki-medence már a Román Királyság része volt. A trianoni békediktátumot követő években számtalan magyar átköltözött „Kis-Magyarországra” területére, miközben a romániai államigazgatás az elhagyott erdélyi állásokat román állampolgárokkal töltötte be. „Nem volt részünk

kiközösítésben, mert azok a falvak, ahol éltünk és ahova utaztunk, tiszta székely falvak voltak. Mondhatni, szinte a mai napig azok. Hogy mennyire tudtam románul kislányként? Ugyan! Amennyire a székely gyerekeket rá lehetett fogni, hogy románul beszéljenek azokban az időkben... Szóval, alig egy-egy szót” – idézi fel.

„Nyolcéves korom óta vagyok Magyarországon, akkor hoztak át a nagynénémék. Édesanyám egyik gyermektelen nővére és a férje Budapesten élt, és meggyőzték, hogy itt jobb sorsom lesz, jobb körülmények között nevelkedhetek. Igazuk lett, mert a Sacré Coeur Zárdába kerültem, vallásos neveltetést kaptam, rendszeresen jártam a Thököly úti domonkos templomba imádkozni, ahonnan alig tízpercnyi sétára, a Nefejejs utcában laktam a nagynénimmél.” Jolika néni tizennyolc-tizenkilenc évesen dolgozni kezdett, az elsősorban villamosokat, vonatokat, hajókat gyártó Ganzban, majd a jogutódjának számító Ganz-MÁVAG Tervgazdasági Főosztályán, ahonnan később – ötvenes évei végén – nyugdíjba vonult. „Én tulajdonképpen a Ganzhoz kerültem, aztán a gyárat államosították, majd 1959-ben összevonták a tőzsomszédságában álló járműszerkezeteket gyártó MÁVAG céggel. Ott éltem le az életemet, nagyon jó vállalatnak tartottam, szerettem bejárni. Hol vannak azok a szép motorvonatok, amiket a Ganz-MÁVAG készített külföldre? Tisztában vagyok vele, hogy mindennek van jó és rossz oldala, ez már csak természetes. Lehet, hogy nem leszek rokonszenves azzal, amit mondok: a nehézségek



ellenére is szerettem akkor élni.” Nem lehet kérdés, hogy miért, hiszen huszonnégy évesen megházasodott és boldog házasságban élt a férjével, Heisz úrral.

„Habár a férjem bánási sváb volt, azonos háttérrel és értékrenddel rendelkezünk, szerettük és tiszteltük egymást. Tisztviselő volt, igazi szorgos-dolgos ember. A világháború nem rázott meg túlságosan, mert amikor az ember fiatal, másképpen fogja fel a dolgokat, mint sok-sok megpróbáltatás után, másrészt a családban nem igazán volt katona. A Nefelejcs utcai ház alatt volt a padokkal berendezett óvóhely, ha szólt a légiriadó, oda kellett lemenni az épületben lakóknak, de mivel nem volt mindenhol pince, a miénket jelölték ki a szomszédos épületek lakóinak is. A férjemmel a háború után házasodtunk össze, de sajnos hamar meghalt, mert valami baj volt a szívével.” Az 1974-es tragédia átveszelésében leginkább az 1955-ben született egyetlen gyermeke, Heisz Gábor segítette, aki a Münchener Műszaki Egyetemen végzett és majdnem harminc évet

”

Édesanyám egyik gyermektelen nővére és a férje Budapesten élt, és meggyőzték, hogy itt jobb sorsom lesz, jobb körülmények között nevelkedhetek.

élt német földön. „Még húszéves sem volt, amikor elvesztette az édesapját, mégis a támaszom tudott lenni. A szentendrei katolikus gimnáziumban tanult, ez a hazai egyetemi felvételen akkoriban nem jelentett előnyt, ezért hamar külföldre került. Magam maradtam, de nem magamra, úgy hiszem, az embernek egy idő után nincsen feltétlenül szüksége társra.” A fia feleségével máig csodálatos kapcsolatot ápol, és sajátjának tekinti az asszony második házasságából származó unokákat, dédunokákat is. A világegyetért se tenne különbséget a négy unokája, három dédunokája között.

A horgászat, amely időskorában mentesvárként szolgált az özvegységben, eredetileg a férje szenedélye volt, de ő is hamar megszerette. Még mindig megvan a horgásztanyájuk, amit Szigetszentmártonban vettek, a fiát „jóformán picit korától” vitte magával oda és gyakran onnan járt be a vállalathoz – másfél-két órát tömegközlekedett, vagy valaki a családból befurikázta autóval, mert Jolika néni sosem vezetett. „Szerettem ott lenni” – jelenti ki határozottan. „Gyakran horgásztam magam is. Kedvenc halam sosem volt, de igazi halfőzésben gyakran volt részem, mert a dunai halak remek alapanyagnak bizonyultak. Van olyan szomszédom, akivel egy hónap differenciával egyidős vagyok, ő még kijár horgászni” – jegyzi meg nevetve, hozzátéve, hogy ő a koronavírus miatt sem idén, sem tavaly nem járt a telken, pedig 2019-ig évente többször kivitte a fia.

Szemüveg nélkül is jól lát, de a hallása megromlott az utóbbi két-három évben. Vírusoktól egyáltalán nem tart, mint mondja, már élt eleget, és tudja, hogy a Jóisten nem hagyja szenvedni. Idővel megértette a maszkhordás és távolságtartás fontosságát, de a szomszédasszonyaival gyakran kártyázott tavaly, és a fia nyár óta minden reggel és este felkeresi. Együtt járnak vásárolni, és nevetve közli: a pasaréti templomba is „kísérettel” megy. Szellemileg teljesen fitt, sokat olvas és sok rejtvényt fejt, de egyre feledékenyebb. Nemrég megkapta a koronavírus elleni oltóanyagot, így semmi sem tántoríthatja el attól, hogy egészségben tölthesse be a századik életévét. Persze, ünneplést nem akar, ezt már az idej születésnap alkalmával kikötötte. ♦



SZÖVEG –
IVANOVA DANIELA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ÉDESANYÁM BÜSZKE LENNE RÁM

ÁLMOK ÚTJÁN KATALÓNIÁBA

Széles mosoly az arcon és szűnni nem akaró tettvágy – ezek jellemzik Icát, aki eddigi 31 éve során elég sok mindent megélt már. Központi idegrendszeri rendellenességgel született, és a szüleit hamar elveszítette, ám a sorozatos traumák sem tudták meggátolni abban, hogy kövesse az álmait: idén költözik ki Barcelonába, hogy önállóbb életet élhessen a nyüzsgő katalán fővárosban. Bár több rossz élménye volt – többen meglepődtek például azon, hogy tud írni és olvasni –, **Fekete Ilona** minden előítéletre rációfolt: egyetlen végzett és négy idegen nyelven beszél.

♦ **– A '90-es években születtél, amikor még sokkal nehezebben fogadták el a sérülteket. Mit tapasztaltál ebből gyerekként?**

– A családom nagyon elfogadó volt, viszont az emberek többsége valóban idegenkedett tőlem. Édesapám szenvedélybetegséggel küzdött, így anyukám egyedül nevelt fel engem és a nővéremet. Emlékszem egy alkalomra, amikor ötéves koromban anyukámmal felszálltunk a buszra, és mindenki engem bámult. Láttam a tekintetükben, hogy értelmi sérültnek gondolnak, ezért elkezdtem lázadásképpen annak is „tettetni” magam, hadd legyen igazuk. A buszút végén pedig szándékosan lelepleztem magam: artikulált, kerek mondatokban kezdtem el beszélni. Sosem felejttem el a döbbséget, és mondanom sem kell, szegény anyukám elvörösödött a kellemetlen helyzetből, de ő is tudta: igazából kiálltam magamért. Már ötévesen írtam és olvastam, így bántott, hogy ezt gondolják rólam, és bántott, hogy lebecsülnek.

♦ **– Mit tudhatunk a betegségéről?**

– A koraszülés következtében fellépő oxigénhiány miatt alakult ki nálam az ICP (infantil cerebrális parézis), ami a központi idegrendszer zavara és a mozgásképességet érinti, viszont értelmi akadályozottságot nem okoz. Háromlábú bottal járok, nagyobb utakhoz pedig kerekesszéket használok. Édesanyám már kilenc hónapos koromban beiratott a Pető Intézetbe, hogy mozgásterápiára járhassak, amin egészen tizenkilenc éves koromig részt vettem. Szerettem odajárni és imádtam a konduktoraimat,



Marcsi és Icu

a kisiskolás korba lépve viszont dupla annyi munka várt rám, mint egy korombeli ép gyermekre, ugyanis tanulás után nem játszottam annyit, mint ők, hanem tömegtelen mennyiségben tornáztam, hogy minél élhetőbbek legyenek a mindennapjaim.

– Integrált általános iskolába jártál. Ez édesanyád döntése volt?

– Igen. Ő már a kezdetektől fogva arra törekedett, hogy belém nevelje: mint az összes többi gyerek, én is fontos értékekkel és készségekkel rendelkezem, így nincs akadály annak, hogy teljesértékűen beilleszkedjek a közösségbe. Alsósként – mivel egy földszinti teremben voltak az órák – még hagyományos oktatásban vettem részt, viszont felsős koromban már egyik teremből a másikba „vándoroltak” a társaim, így jobbnak láttuk, ha magántanuló leszek. Szinte sosem ért megkülönböztetés; egyetlen tanárnő volt, aki pikkelt rám, de ugyanannyira voltam ellenszenves számára, mint az összes többi diák – végül is ez is esélyegyenlőség (nevet).

” Láttam a tekintetükben, hogy értelmi sérültnek gondolnak, ezért elkezdtem lázadásképpen annak is „tettetni” magam, hadd legyen igazuk.

– Mennyire voltál lázadó gyerek?

– Nem voltam egy csendes, sarokban üldögélő típus, viszont rebellisnek sem mondanám kiskori énem. Kitűnő tanuló voltam, kedveltem a tanárokat és a diáktársaimat, és ők is engem. Egyszer kaptam egy szaktanári intőt, amikor csuklás miatt kikéredzkedtem inni. A tanár ezt véste az ellenőrzőmbé: „Ica kirohant az óráról, ezért megintem.” Édesanyám szarkasztikus mosollyal írta alá az ellenőrzőmet, mondván: „Én lennék a legboldogabb, ha tényleg azért kaptál volna intőt, kislányom, mert rohangáltál.”

– Mikor jöttél rá, hogy különös érzéked van a nyelvekhez?

– Már az általános iskolában is szerettem nyelvet tanulni, viszont akkor váltam igazán lelkesé, amikor elkezdtem a középiskolát egy magyar-spanyol kéttannyelvű gimnáziumban. 9. évben beküldtek hozzánk egy chilei tanárt, aki egy mukkot sem beszélt magyarul, és azt hiszem, hogy ott pecsételődött meg a sorsom: végérvényesen és kitörölhetetlenül beleszerettem a spanyol kultúrába. Év végére már egy erős középfokú szinten álltunk az osztállyal, így a 9. évfolyamtól kezdve spanyolul tanultunk minden tantárgyat. A földrajzot, a történelmet, az irodalmat, sőt, még a fizikát is – utóbbiba még belegondolni is rossz (nevet). Mire leérettségiztem, addigra felsőfokon beszéltem spanyolul, és ilyen irányba is mentem tovább: az ELTE Romanisztika szakára mentem.

– Innen pedig már szinte egyenes út vezetett Barcelonába...

– Azért igencsak meg kellett harcolnom érte. A már beszélt angol, portugál és spanyol nyelvek mellett az egyetemen Spanyolország összes többi nyelvét tanulnunk kellett, például a galíciait, a baszkot vagy a katalánt. Végül utóbbiban mélyültem el jobban, amit a két éves barcelonai kinttartózkodásom alatt még tovább volt lehetőségem fejleszteni. Elképesztő szabadságot tapasztaltam ott, például nagy lépés volt számomra, amikor életemben először egyedül, kísérelő nélkül utaztam tömegközlekedési eszközön.

– Erasmussal jutottál ki. Hogyan „ragadtál kint” 2 évre?

– Volt egy ismerősöm, aki Barcelonába készült és tolmácsot keresett, így eszébe jutottam. Az ösztöndíjprogram után hazajöttem fél évre, viszont utána mentem is vissza vele. Emlékszem, amikor a nővérem kiutazott engem meglátogatni, egyik délután épp az El Corte Inglés 9. emeletén kávéztunk, amikor hozzám fordult és határozottan kijelentette: „Icám, neked itt kell élned.” Ugyanezt éreztem én is, és örültem, hogy nem ellenzi a kiköltözési tervemet, hanem ellenkezőleg: teljes mellszélességgel támogat. Nagy kő esett le a szívemről.

– Miért féltél a nemleges választól?

– Azért, mert édesanyánk halála óta csak mi vagyunk egymásnak. A nővérem átvette anya szerepét: segít nekem azokban a napi teendőkből, amiket fizikailag nem tudok megoldani, és lelkiileg is mellettem áll. Mivel öt évvel idősebb nálam, így ez már egészen kiskoromtól kezdve így van, viszont mióta ketten maradtunk, még intenzívebb ez a támogatói jelenlét. A költözés kapcsán bennem dúló érzelmvihar annak volt betudható, hogy nem szerettem volna őt lelki értelemben véve magára hagyni, ugyanakkor azt akartam, hogy végre élhesse az életét, ne kelljen folyamatosan gondoskodnia rólam, és ne engem helyezzen ön maga elé, ahogy azt mindig is tette.

– Régebben is ilyen jó testvérek voltatok?

– Igen, ő a legfőbb őrangyalom, amióta csak kisbabaként hazahoztak a kórházból. Mivel sérültként születtem, így értelemszerűen sokkal több odafigyelést igényeltem, mint egy átlagos gyermek, viszont a nővérem soha egy pillanatra sem volt féltékeny rám. Édesanyám megtalálta az egyensúlyt, hogy ő is időnként kivegye a részét a kistestvére körüli teendőkből, ugyanakkor ne érezze magát háttérbe szorítva sem. Nem mondom, hogy nem szoktunk veszekedni, viszont a hangos vitákat gyors kibékülések követik. Anya nagyon jó munkát végzett: mi az életünket adnánk egymásért.

– Rajongással beszélsz édesanyádról...

– A példaképem volt, és máig az. Kilenc éve hunyt el, de azt érzem, hogy mindig velünk van. Huszonkét éves voltam, és már leadtam a jelentkezésem az Erasmus-ösztöndíjra, amikor kiderült, hogy rákbeteg. Decemberben diagnosztizálták nála a betegséget, de annyira későn vették észre, hogy már nem volt mit tenni; mellrákból indulva csont-, máj- és agyáttétellel négy hónap alatt elvesztettük. Elképesztő dühöt éreztem akkor,

legszívesebben mindent és mindenkit összetörtem volna. Haragudtam az orvosokra, hogy nem vették észre időben a bajt.

– Vissza akartad mondani az ösztöndíjadat...

– Így van, de édesanyám nem engedte. Félttem, hogy nem leszek majd mellette, amikor meghal, viszont ő azt mondta, hogy eszembe ne jusson lemondani egy ekkora lehetőségéről, hiszen hatalmas kapuk nyílhatnak meg előttem általa. Igaza volt. Már nem oszthattam meg vele személyesen, hogy elnyertem az ösztöndíjat, és sokáig lelkiismeret-furdalással küzdöttem, hogy ebben a gyászidőszakban utazom el, de a környezetváltozás rengeteget segített a feldolgozásban.

– Valóban kinyíltak azok a kapuk?

– Az nem kifejezés. Emlékszem, régebben nemegyszer előfordult, hogy meglepődtek az emberek, hogy tudok beszélni. Ez fáj, és azt éreztem, hogy hiába magyarázom nekik, hogy „csak” mozgássérült vagyok, nehezen hiszik el. Mindig is bennem volt a bizonyítási vágy, hogy dacoljak ezekkel a sztereotípiákkal. Másrészről pedig magamnak is szerettem volna bizonyosságot adni, hogy képes vagyok vinni valamire az életben, és anyukám nem hiába hitt bennem annyira. Volt egy pillanat, ami örökre bevésődött a szívembe: egyik nap elmentem Barcelonában egy bankba számlát nyitni. Az ügyintéző katalánul szólt hozzám, én pedig válaszoltam. Amikor megtudta, hogy magyar vagyok és folyékonyan beszélem a nyelvet, odahívta az összes kollégáját és mindannyian egy emberként tapsoltak meg engem. Úgy éreztem magam, mint aki épp megnyert egy tehetségkutatót (mosolyog).

– Szerinted mi a te szupererőd?

– A családunkat sajnos nagyon körülveszi a halál: a nővéremmel sorra veszítjük el szeretteinket, néhány hete a nagynénénktől kellett búcsút vennünk. Viszont úgy gondoljunk, hogy ha imádott édesanyánk halálát túl tudtuk élni, már nem kaphatunk akkora ütest az élettől, hogy ne legyünk képesek felállni utána. Gyermekkorom kedvence volt *Az élet játéka* című könyv, ami sokat tanít az életről: a főszereplő kislányt arra kéri az apukája, hogy próbálja meg mindenben – még a tragédiákban is – meglátni a szépet. Ezt nagyon nehéz megvalósítani, de például a nagynéném elvesztésekor most arra gondoltam, hogy már nem szenved tovább. Az én szupererőm az, hogy a legkilátástalanabb helyzetekben is tudom játszani ezt a játékot. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

TAVASZI NAGYTAKARÍTÁS

„Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges.” (Lk 10, 41–42)

♦ Mária megint az ablak előtt álmodozik, pedig ma délután vendégünk lesz, ráadásul nem akárci. Mit fog szólni, ha meglátja ezt a koszt és felfordulást? A végén be se jön, mert már a küszöbön elfogja a hányinger. Persze a munka rám marad, mert én vagyok az egyetlen gyakorlati szemlélettel megáldott ember a családban. A felhőnézés közben fogant magasztos gondolatoktól még egy fürdőszoba sem lett illatosabb.

Izomból dörszölöm a konyhapult felületét, az egész testem belefeszül, de a rászáradt mocsok még így sem jön teljesen. Aztán a csempét suvickolom át, a fugába annyira beragadt a zsír, hogy késsel kell levakarni. Aztán felmosok egyszer, kétszer, háromszor, de még így is érzem a halszagot. Tegnap Mária kiöntött egy konzervet, és azt gondolta, elég, ha papírtörülővel felitatja. Nyilván ezt is én fogom megoldani. Hogy is nézne ki, бүdös konyhában fogadni egy ekkora személyiséget?

A fürdőszobánál az a módszerem, hogy berakok egy heavy metal albumot, és dűhből vakarom végig a vécét, a mosdót és a kádat. Ez be szokott válni, a végén annyira tiszta lesz minden, hogy ebédet lehetne főzni a vécékagylóban. Itt jóval nagyobb a csempfelület, úgyhogy lemegy a nap, mire végzek az összes fugával, de a tiszta, csillogó fehérség látványa mindenért kárpótol.

Aztán büszkén végigsétálok a lakáson, csillog-villog minden, friss levendulaillat lengi be a szobákat. Mária még mindig az ablak előtt ül, mintha meg se mozgult volna. Odaszólók neki, hogy vegye le végre a szemét a csillagos égről, inkább az utcát nézze, jön-e már az a nagykutya vendég. Erre azt mondja, hogy már elment. Próbált szólni nekem, amikor megjött, csak nem hallottam az üvöltő zenétől.

Az a vicc, hogy ezen már meg se lepődök. Hozzászoktam, hogy én, aki az életet a hátamon viszem, általában mindenből kimaradok.

A felhőket néztem az ablaknál. Szeretem megfigyelni, ahogy folyamatos változáson mennek át, és mégis végig felhők maradnak. Aznap délután sötétlő seregbe gyűltek, úgy tűnt, vihar közeleg. Annyira elmélyültem ebben a mozdulatlan figyelemben, hogy nem hallottam se nyílni, se csukódni az ajtót. Egyszer csak ott állt mellettem. Mégsem ijedtem meg, mert olyan érzés fogott el, mintha már a kezdetektől ott állt volna.

Egy pohár vízzel sem kínáltam meg, pedig ez lett volna a vendégszeretet minimuma. De volt valami a jelenlétében, a kisugárzásában, ami azonnali vallomásra készítetett. Összeveszttem a testvéremmel, ez volt az első mondatom. A második, hogy lusta vagyok, semmit sem segítek a nővéremnek, és félek a feladatoktól, a felelősségtől. A harmadik mondatnál már elsírtam magam: loptam a családi kasszából, bűnös vagyok, segítsen nekem.

Szóltanul a vállamra tette a kezét, és elmosolyodott. Ettől úgy megkönnyebbültem, hogy repülni tudtam volna. A terheim, amelyeket éveikig cipeltem, semmivé lettek. Hát ennyi volt az egész, kiáltottam fel vidáman. Eszembe jutott Márta, rohantam hozzá, hogy jöjjön, béküljünk ki, dobja le a terheit ő is, örüljünk együtt. Térdelve vakarta a koszt a járólapról, az üvöltő zenétől nem hallotta a hangomat. A vállára tettem a kezem, de fel se nézett, dolgozott tovább rendületlenül.

A vendég azt mondta, lassan mennie kell, de előtte imádkozzunk együtt. Amíg csendben ültünk, a sötét felhőtakaró foszladozni kezdett. Mire a vendég felállt és elköszönt, teljesen kitisztult az ég. Sokáig néztem utána, ahogy távolodott a poros utcán.

Késő estig az ablaknál ültem. Máig emlékszem, hogy aznap éjjel milyen tisztán és élesen ragyogtak a csillagok. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

EGY KIS BOLDOGSÁG A FOGASON

Orovica Kóré Szilvia a gyerekei születése előtt közgazdászként dolgozott az ingatlanszakmában. Üzemeltetéssel foglalkozott, az utolsó munkája egy bevásárlóközpont menedzselése volt, és nagyon szerette. Viszont mivel ez a feladatkör nem részmunkaidős állás, sőt, még csak nem is kötött munkaidős, hamar belátta, hogy a család mellett nem tud és nem is akar visszamenni.

◆ Imádott otthon lenni a kisgyerekekkel, de közben érezte, ez neki nem elég: „Amikor nyaralunk, két napnál többet nem bírok ülni a tengerparton sem. Mennem, mozognom, aktívkodnom kell.” Valami olyasmit akart, amit gyerekek mellett is tud végezni. „A divattervezés egy nagyon távoli álom volt akkor, és egyáltalán nem tűnt reálisnak. Mégis beadtam a jelentkezésem a főiskolára, elkezdtem rajzolni, és kiderült, hogy nagyon jól megy. Divattervező szakra a Mod'Art képzésére jelentkeztem. A következő három évem az állandó tanulásról szólt, családi segítség nélkül nem is ment volna. A férjem a legnagyobb támogatóm minden téren” – meséli.

Látszik, hogy Szilvia lubickol az anyaságban. Ragyog, amikor arról mesél, hogyan szervezi meg a napokat a digitális oktatással, a különórákkal és az egyéb programokkal, hogy tartalmas időt töltsenek az azóta kiskamasz fiaikkal. „Nálam a gyerekek vannak az első helyen, de megőrülnék, ha mellettük csak a háztartást vezetném. Folyamatosan impulzusokra van szükségem, és arra, hogy valamit alkossak – a divattervezés nekem önmegvalósítás, minden percét élvezem. Szinte egész nap pörgök, de én így működök, így tudom élvezni az életet.”

Szilvia már az elején úgy gondolta, hogy saját márkát fog építeni. A tervezésre akart koncentrálni, így az első éveken a marketingre és az ezekhez kapcsolódó egyéb feladatokra megbízott partnerei voltak. Idéntől viszont már mindent maga menedzsel és nagyon élvezzi. Ezzel közgazdász tudását és tapasztalatát is újra hasznosíthatja.

”

Van olyan ruha,
ami visszanyúl egészen
a gyerekkoromig,
amikor anyukámmal és
testvéremmel Füreden
nyaraltunk egy üdülőben.

Kép: Orovica





A tervezés nála egy hosszú, igazi slow fashion folyamat: „Megnézem a trendeket, a színeket és kiválasztom azt, ami a legközelebb áll hozzám. Végignézem a nemzetközi divatházak összes bemutatóját is. Elképesztő mennyiségű információt gyűjtök, vizuálisan elraktározok mindent, és ezekhez bármikor vissza tudok nyúlni, ha inspirációra van szükségem.” Mivel szereti a régi filmeket, az utolsó két kollekciójában a harmincas, negyvenes éveket idézte meg. Egyszerre volt ez tisztelgés Hollywood és a divattörténet meghatározó korszaka előtt.

A mostani kollekciója sokkal személyesebb, saját nyári, balatoni emlékeit dolgozza fel benne. „Mindegyik szilutettnek megvan a maga története. Van olyan ruha, ami visszanyúl egészen a gyerekkoromig, amikor anyukámmal és testvéremmel Füreden nyaraltunk egy üdülőben. Benne van a tinikorom barátnőmék alsóörsi telkén, és az első csók emléke, ami szintén a Balatonon történt. Az egész kollekció egy nosztalgiautazás.”

Szilvia számára fontos, hogy vásárlói nőnek érezhessék magukat, munka közben is csinosan emelkedhessenek ki a tömegből, illetve hogy ruhái minősége és stílusa szembe menjen a fast fashion olcsó tucatdarabjaival. „Soha nem fogok tudni versenyezni a Zara-árrakkal, mivel én nem hárommilliót készítek egy ruhából, hanem tizenöt darabot, vagy néha még annyit sem. De ezek a ruhák nem is fognak szembejönni.” Stílusa a business casual, ami tökéletes tárgyalásra, majd munka után egy esti, céges fogadásra, vagy akár egy koktélpartira. Nagyon sokan viszik esküvőre is

vendégként, vagy akár polgári szertartásra menyasszonyként. „A márka esszenciája a kortalan design. Nagyon fontos számomra, hogy a darabjaim időtállóak legyenek; például a kis fekete Lola ruhát 25 év múlva is bátran elő lehet venni, nem lesz soha divatjamúlt.”

Az Orovica darabjai a dolgozó, az egzisztenciát megteremtő korosztály számára készülnek, nőiesek és szépen szabottak. A ruhákkal kialakított formák megkívánnak egy olyan testtartást, ami már önmagában magabiztosságot ad a viselőjének. „Szerintem a nők hihetetlenül erősek, és ezekben a darabokban egyszerre tudják megmutatni az erőt és a nőiességet. Az Orovica nőt úgy képelem, hogy vezető pozícióban dolgozik, és a cég mellett a családja életét is menedzseli. Dolgozó anya, mint én.” Szilvia tervei között szerepel a nemzetközi terjeszkedés, Svájcban és Bécsben lát lehetőségeket. „A jól megválasztott ruha tekintélyt kölcsönöz és úgy gondolom, az én ruháim így működnek: elegánsak, de nem hivalkodóak. Ez összecseng ezeknek a kultúrköröknek az értékeivel.”

Mióta Szilvia maga menedzseli a márkát, más magyar tervezőkkel közös belvárosi üzletükben minden héten egyszer személyesen fogadja a vásárlóit. A fast fashion olcsó termékeivel való küzdelem és a kisvállalkozói létből eredő nehézségek miatt érezte már úgy, hogy abbahagyná, de olyankor mindig érte új impulzus, visszatérő és új vásárok, akiket feltöltött, boldoggá tett egy Orovica ruha. „A férjem azt mondta: »Te boldogságot árulsz, és az felbecsülhetetlen.«” ♦

OPERA

OTTHONRA

MINŐSÉGI PREMIEREK
PRÉMIUM MINŐSÉGBEN



2021. MÁJUS

Anna-Marie Holmes / Solymosi Tamás / Adolphe Adam

A KALÓZ

TOUT ROUGE

Venekei Marianna / Igor Stravinsky **TŰZMADARAK**

Hans van Manen / Astor Piazzolla **5 TANGÓ**

Giuseppe Verdi

RIGOLETTO

Carl Orff

CARMINA BURANA

The Gershwins®

PORGY ÉS BESS®

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS JEGYVÁSÁRLÁS: OPERA.HU