

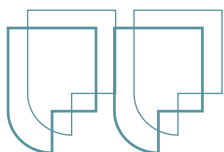


SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MÉG EGY KÖRT MINDENKINEK!

Fiatalon belevetjük magunkat a nagybetűs életbe, és nem kérdőjelezzük meg a dolgok létjogosultságát, csak csináljuk. Ám olykor valahogy útközben a hétköznapiak monoton valósága kiradírozza belőlünk az egyéniséget, miközben apránként elveszítjük a kapcsolatot önmagunkkal, és ki sem látunk a szorongásaink mögül. Elkerülhető-e a kiégés, vagy tán szükséges rossz ahhoz, hogy fejlődni tudjunk, akár több évtized múltán is?



Hát merhetem
Zavarni a világegyetemet?
Egy perc s rá még egy perc elég idő, hogy
Döntések s ellenérvek szülessenek
s megsemmisüljenek.

Mert ismerem már mindet, ismerem!
Az estét, reggelt, délutánt, de régen!
Életemet kiskanalanként kimértem –
Ismerem mind a hangot, mely egy távoli
terem
Zenéje mögött elhal s ködbevész.
Hogy is lehessen oly merész?

(T.S. Eliot)

◆ A TÖRTÉNET

Thomas Vinterberg legújabb filmje, a Még egy kört mindenkinek című dán filmdráma főszereplője négy, átlagos férfi, mindannyian középiskolai tanárok és régi, öreg cimborák. Martin régen vagány volt, energikus és törekvő, doktori disszertációja megírására készült, és még a tánchoz is konyított valamennyit, mára viszont elbizonytalanodott, unalmassá és magába fordulóvá vált, a feleségével folytatott interakciók hossza pedig átlagosan napi pár percre redukálódott. Tommy elkedvetlenedett tornatanár, nincs mellette más, csak az öreg, rokkant kutyája, akinek még a járás is nehezeze esik. Nikolaj épp most tölti a negyvenet, életerős, humoros, tette kész férfi benyomását kelti, ám jobban megnézve roskadozik a háromgyermekes apaság súlya alatt, és apránként őt is kikezdi a mindennapok egyformasága. Peter zenetanár, finom lelkű művész, aki nagyon szeretne családot és saját gyermekeket, hogy nyomot hagyjon a világban, de valahogy mindig megfutamodik a nők elől.

Mondhatnánk, hogy mindegyikük az életközépi valóság különböző pontján rekedt, és időszerű lenne professzionális segítséget – például terápiát – igénybe venniük,



ám a négy jó barát egészen más megoldással rukkolt elő. Finn Skårderud tanulmánya szerint ugyanis egy-két pohár bor után olyannyira klassznak élhetjük meg az életet, hogy azt gondolhatjuk, talán pont ez a félelmet okozó alkoholszint az, ami hiányzik a teljességhez. Több sem kell Martinéknak, belefognak abba a kísérletbe, hogy folyamatosan fenntartsák a félelmet okozó véralkoholszintet, a tapasztalataikat pedig egy tudományos munkában kívánják összefoglalni. Elvégre ők mégiscsak értelmes, akadémikus emberek, nem igaz?

Kezdetben egészen jól mennek a dolgok, szó szerint felpezsdül az életük, fokozódik a munkahelyi teljesítmény, utat tör magának a kreativitás, ám hosszú távon megmutatkoznak az apró rések a pajzsán. A kísérletezés és a függőség között nagyjából olyan vékony a határvonal, mint a zsenialitás és az örület között. Nagyon-nagyon vékony. Lehet ezt még fokozni? Egyre több és több kell, miközben az addig elnyomott problémák, az elfojtott érzelmek és a ki nem mondott szavak súlya alatt minden összeomlik. Fékezés nélkül hajtanak lefelé egy képzeletbeli lejtőn, és sajnos nem mindenki őrül meg épp bőrrel a kalandot.

A FÜGGŐSÉG TÖRTÉNETE

Az alkohol nyugtató és szorongásoldó hatású. Először az ítéletképességért és a gátlásokért felelős idegrendszeri területek működését támadja meg, ezért a belső kontroll gyengül. Ennek köszönhető, hogy néhány korty hatására a főszereplőink felszabadultnak és ellazultnak érzik magukat, felülemelkednek a szorongásaikon, és elfelejtik a problémáikat. Nézőként persze gyanakszunk, de a képernyőn látott felszabadult boldogság és siker olyannyira beszippant, hogy szinte elhisszük: nem is olyan nagy probléma a pohár után nyúlni, hiszen mértékkel adagolva az alkohollal hatékonyan enyhíthetjük a szorongásainkat, és produktívabbak, barátságosabbak, illetve szociálisabbak lehetünk. A függőség gyakran a való életben is éppen így, lassan, lépésről lépésre alakul ki. A történet viszont nem áll meg ezen a ponton, hanem kijózanító tükröt tart elénk. A poharak számának növekedésével az alkohol alattomosan emészt fel az életet, miközben a kevésbé kívánt hatások is szép sorban megjelennek: romló ítéletképesség és motoros készségek, zavaros gondolkodás és beszéd, kontrollvesztés, valamint tönkrement kapcsolatok. Egyre több és több szeszre van szükség, hogy ugyanazt a hatást elérjék.



A fentiek ellenére a film mégsem egy szájbarágós tanmese arról, hogy az alkohol rossz. Sokkal inkább azt a kérdést boncolgatja, hogy az ital mennyire segíti vagy nem segíti a fogyasztóinak az életét. Nem kapunk könnyen emészthető, leegyszerűsítő választ, mindazonáltal az alkoholfogyasztás szórakoztató pillanatait és poklát egyaránt láthatjuk. Szép lassan kibontakozik, hogy az italozás nem segít, ha arra akarjuk használni, amire egyáltalán nem való: gyógyírként a lélekben tátongó üresség betöltésére, a fájdalom tompítására vagy megszűntetésére.

A FÜGGŐSÉG MÉLYÉN

A mai rohanó világban elvesztettük a kapcsolatot önmagunkkal, az érzéseinkkel és a testünkkel. Kütyük, guruk és tanácsadók mondják meg, hogy mennyit és hogyan kéne ennünk, innunk, mozognunk, vagy mit kéne tennünk, ha lehangoltak, magányosak és elveszettek vagyunk. A megoldást kívülről várjuk: az okosóra jelzésétől, a tanácsadó útmutatásától, néhány szem gyógyszer-től vagy éppen egy jól beállított alkoholszinttől.

A függőség mélyén a lélek hiánya van, ám az alkohol nem gyógyír a fájdalomra, és nem alkalmas a bennünk tátongó ürességérzet kitöltésére sem. Sajnos igen gyakori, hogy akik súlyos érzelmi hiányokkal élnek az életüket, általában nem kaptak megfelelő mintát arra, hogy mit is lehetne kezdeni a nehéz érzésekkel.

Nem egyszerű ezzel az ürességgel és a fájdalommal szembenézni, legszívesebben eltagadnánk vagy elfednénk valamivel. A kultúránk is erre biztat, amikor azt tanácsolja, hogy hagyjuk figyelmen kívül a negatív érzéseinket, és koncentráljunk inkább a dolgok pozitív oldalára. Ha mégis rosszul érezzük magunkat, tegyünk gyorsan valamit, ami boldoggá tesz. A toxikus pozitívítás ára, hogy amikor nehéz érzéseket élünk át, azt gondoljuk, hogy valami nincs rendben velünk. „Mindennem megvan, hálásnak és boldognak kellene lennem, mégis szomorú vagyok. Valami nagy baj lehet velem.” Érdemes tudatosítani, hogy mindannyian sebezhető emberek vagyunk, akiknek lehetnek problémái, lehetünk szomorúak és csalódottak, sőt, érezhetjük magunkat akár közönyösnek is. A tagadás, a bagatellizálás és az elfojtás irányába mutató praktikák nem fogják ezt megoldani, ezért a cél nem a kellemetlen érzéseink és gondolataink eltüntetése vagy megváltoztatása, hiszen ezek az élet természetes velejárói. Sokkal fontosabb, hogy ne olvadjunk össze az érzéseinkkel és a gondolatainkkal, hanem ezekkel együtt azt tegyük, ami összhangban van a személyes értékeinkkel.

Nincsenek gyors megoldások: a szorongás, a depresszió, a kiégés és a kilátástalanság érzése nem tüntethető el felszínes megoldásokkal, de a korai felismerés, a megfelelő mértékű társas támogatás, illetve a célzott mentális megsegítés segíthet kilábalni a nehéz helyzetekből, és új alapokra helyezni az életet.



TUDATOSÍTÁS

Mit gondolsz az életed értelméről? Mik a számodra legfontosabb értékek? Mik a céljaid? Mi az, ami segít neked abban, hogy elérd ezeket a célokat, és mi az, ami az utadban áll? Mit kezdesz az óhatatlanul felbukkanó nehéz érzésekkel? Mi az, amitől igazán jól érzed magad?

AZ EMBERI LÉT DRÁMÁJA

A film négy középkorú férfi életközepi válságát meséli el, mégsem csak az ő történetük ez. Bármelyikünk lehetne Martin és Tommy, sőt, egy kicsit mindannyian ők vagyunk, éppen ezért fontos megértenünk, hogy az egzisztenciális válság, a saját életünk értelmének megkérdőjelezése és újrafelfedezése szinte megkerülhetetlen.

A pszichológia szerint az élet értelmességének élménye fontos pszichológiai erőforrás, és alapvető a testi-lelki egészségünk szempontjából. A hiány és beteljesületlenség egzisztenciális frusztrációhoz vezet, amelyet optimális esetben kereséssel, illetve az ebből fakadó fejlődéssel igyekszünk feloldani, míg kedvezőtlen esetben olyan viselkedésformákhoz menekülünk, amik átmenetileg ugyan megkönnyebbülést hoznak és megszabadítanak a nyomasztó felelősségtől, de végső soron nem jelentenek valódi előrelépést.

Zábó Virág és Vargha András tanulmánya alapján az élet értelmességének megélése és az életcéljaink, a hitünk, a kötődéseink, illetve a mentális egészségünk között összefüggés van.

Életcél: A célok értelmet adnak az életnek. A kutatások szerint a rajtunk kívül álló életcélok nagyobb fokú értelmességérzéssel járnak együtt, mintha csak a hírnévért, gazdagságért vagy sikerért küzdenénk.

Hit és spiritualitás: A hit az értéktelített és kiteljesedett élet lehetőségén keresztül pozitív összefüggésben van a mentális egészséggel, az önmagunkon túlmutató életcélokkal, illetve az élet értelmességének megélésével.

Kötődés: A tartalmas társas kapcsolatok alapvető fontosságúak a mentális jóllét szempontjából, és hozzájárulnak ahhoz, hogy az életünket értelmesnek és jelentéstelneke éljük meg.

Mentális egészség: A bio-pszicho-szocio-spirituális jóllét és az élet értelmessége között szoros összefüggés van, amelynek részét képezi az érzelemszabályozás, a reziliencia, illetve az érzelmi, a figyelmi és a tudati működés feletti kontroll.

Ne csak a kihívások és a boldogság hajszolásában legyünk hát bátrak, hanem merjünk szembenézni az egzisztenciális frusztrációval, a saját belső vívódásainkkal, valamint a nehéz érzéseinkkel, és ha szükséges, akkor kérjünk szakavatott segítséget! ♦



SZÖVEG –
LOVÁSZY LÁSZLÓ

ILLUSZTRÁCIÓ
BALASSA NIKOLETTA

EGY SCI-FI-ÍRÓ JÖVENDŐLÉSEI

Ebben a hónapban lesz 100 éve, hogy megszületett **Stanisław Herman Lem** lengyel sci-fi-író, akinek könyvei 41 nyelven, több mint 45 millió példányban keltek el. Egykor ő volt az egyik legolvasottabb nem angol nyelven író sci-fi-szerző a világon. Hét nyelven beszélt: lengyelül, németül, angolul, franciául, ukránul, oroszul és latinul. Ismerjük meg őt a tények és némi fikció segítségével, ahogy ő is igyekezett megismerni a világot!

SUMMA TECHNOLOGIAE

◆ Egy fehér galamb szállt az érseki palota ablakpárkányára, ahol mindig akadt néhány kis mag a madarak részére, amikor belépett a vendég az érseki szobába.

– Hogy van Barbara? – kérdezte az érsek aggódva, hellyel kínálva barátját.

– Tudod, hogy én is, de ő különösen nehezen viseli, hogy már tizenegy éve próbálkozunk, és még nem jött össze a gyermek... Egyre többet gondolkodom azon, hogy talán a munkája is közrejátszik ebben – masszírozta meg a homlokát a vendég, majd elkomorodott. – Talán a radiológia nem tesz jót a méhének. – Nagyot sóhajtott és elmosolyodott, barátságosan kezet nyújtott:

– Hát már majdnem elfelejtettem gratulálni neked, hogy érseknek neveztek ki!

– Ugyan már! – fogadta a gratulációt a vendéglátó. – Az Úr nem hivatalt, hanem feladatot bízott rám. Mármint, ha ezt neked elhiszed – mosolyodott el a főpap.

– Tudod, hogy én morális okokból nem hiszek istenben...

– Miért, drága barátom? – kérdezte bizakodóan, bízva abban, hogy esetleg most több sikerrel járhat Krisztus érdekében.

– Annyi szörnyűség történt csak az utóbbi néhány évtizedben, hogy egyszerűen nem tudok egy olyan atyában hinni, aki mindezt hagyta, hagyja megtörténni. A nációk elpusztítottak belőlünk hatmilliót, és a családom is

odaveszett volna, ha nem lettünk volna katolikusok – és nem lettek volna olyan barátok, amilyen te vagy...

– Akkor miben hiszel? – kulcsolta össze kezeit a pap.

– Szerintem párhuzamosan két evolúció is zajlik: egy biológiai és egy technológiai, ez utóbbit az ember indította útjára – kezdte lelkesen a vendég. – Most azon dolgozom, hogy az ún. technoevolúció erkölcsi aspektusaira válaszokat adjak, mert lehet és kell is adni. Ahogy fejlődik a világ, egyre inkább látjuk, hogy hogyan kellene a föld összjövendelmét igazságosan elosztani. Az orvostudomány sikerei a halálzási arányszám csökkentésével elérik majd, hogy a népesség egyre tovább éljen, a csecsemőhalandóság csökkenésével pedig a világ népessége hatalmas arányú gyarapodásnak fog indulni! Az életkörülmények javulásával ugyanakkor a technológia az élet elsekélyesedésének eszközévé válhat, valamint a tömegkommunikációs eszközök a szellemi javak engedelmes megsokszorozóiból „kulturális selejttermelőkké” válhatnak...

– Ez nagyon érdekes! Tehát azt mondd, hogy a könyvnyomtatás után ez lesz az újabb forradalom, ami átalakíthatja az emberek életét?

– Pontosan! Sőt, épp tegnap fejeztem be az *Introelektronika* című fejezetet, ami arról szól, hogy a tudomány mítoszai, az elektrokrácia veszélyei, a kibernetika és szociológia, az elektronikus agyak hitei, vagy

éppenséggel az információval járó kihívások milyen jövőt hozhatnak! Holnap a fantomológiáról fogok értekezni, ami nem más, mint a természetben elő nem forduló, kreált modellek, amelyek mesterségesen létrehozhatóak.

– Mesterségesen létrehozható modellek...? – kérdezte értetlenül az érsek.

– Igen! – válaszolta lelkesen a barátja. – Világok teremtéséről és információk tenyésztéséről, illetve az automatikus univerzális plagizátorról van szó. De ezekben semmi természetfölötti nincs: természeti törvényeken alapuló matematika az egész, vagyis algoritmusok. Ez elvezet minket a kiborgizálás és az önfejlődésű gépek kérdéséhez.

– Önfejlődésű gépek? De hiszen ez sci-fi, nem?

Ekkor a vendég elnevette magát.

– Tudod, Lolek, a híres prágai rabbi, Júda Löw ben Becalél, korának elismert gondolkodója, és egyben a titkos zsidó tan, a kabbala követője volt a 17. században. Nevéhez nagyon érdekes legenda fűződik: a prágai gólem története. A legenda szerint Júda Löw rabbi egy varázserejű papír segítségével életre keltett egy, a Moldva folyó medrének agyagából összegyúrt teremtményt, ami vagy – tette hozzá az író – aki segített a rabbi helyett elvégezni a szombaton felmerülő munkákat. A történet szerint a rabbi inaktíválni is tudta a gólemet, még hozzá úgy, hogy az Isten nevével ellátott papírdarabot – vagy egy isteni algoritmust? – egyszerűen kivette belőle, mintha csak egy konnektorból húzná ki. A rabbi teremtménye győzelem volt a halál felett: a lényt csodával teremtette meg porból és hamuból. Summa summarum: a gólem egy robot volt.

– A robot szót mindig is nagyon érdekes szónak találtam, Stanisław, ráadásul a kabbalában különösen nagy jelentőségük van a szavaknak – de mindannyian tudjuk, hogy a szavaknak nemcsak súlyuk, hanem erejük is van...

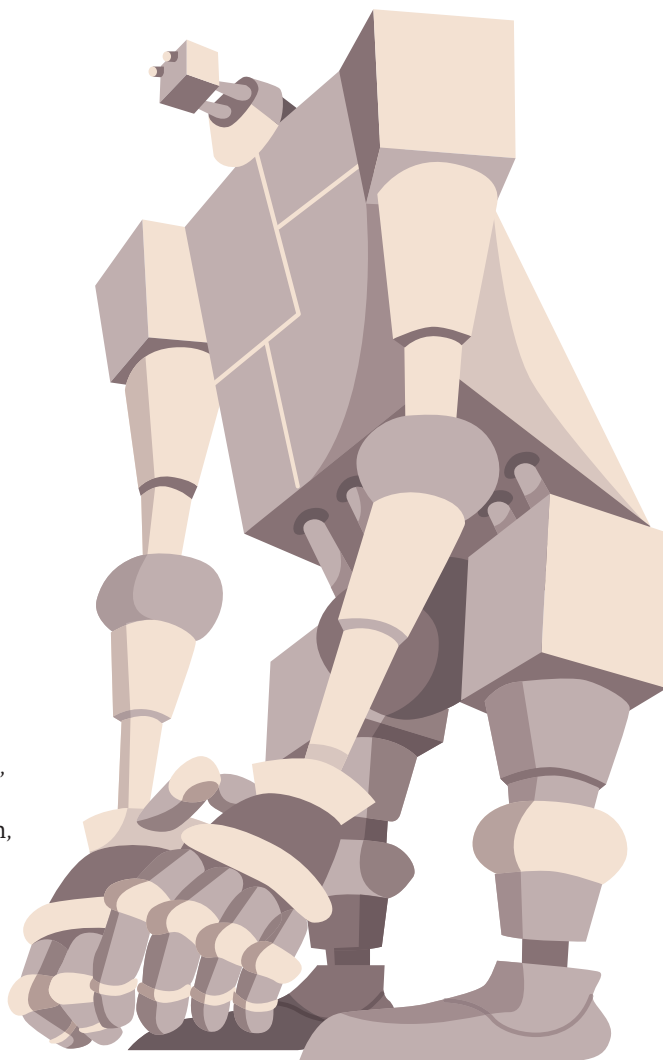
– Hát igen, tőlünk nyugatabbra csak kevesen tudják, hogy ez szó, amelyet ma már az egész világ használ, eredetileg a cseh robotából származik, és munkát jelent. Ahogy a gólemnek is volt munkája: szombatonként elvégezte azt, amit a vallás tiltott. Ezzel a szóval először, ilyen kontextusban a nagy cseh író, Karel Čapek könyvében találkoztam, még hozzá a *Rossum univerzális robotjai* című drámájában. Akkor figyeltem fel rá igazán, amikor megtudtam, hogy a születésem évében jelent meg.

– És mi lesz a munkád címe? Egyszerűbb lesz a címe, mint ez a robotos, ugye?

– *Summa Technologiae*.

– Csak nem Aquinói Szent Tamás könyvére, a *Summa Theologiae*-ra akarsz utalni?

Stanisław Lem mosolygva biccentett.



Stanisław Lem (1921–2006) nem tartotta magát sci-fi-írónak, de nagyon foglalkoztatta az a kérdés, hogy vajon egyedül vagyunk-e az univerzumban. Leghíresebb regényét, az 1961-ben megjelent *Solarist* George Clooney főszereplésével Steven Soderbergh író-rendező is filmre vitte 2002-ben. A történetben az emberiség egy olyan magas intelligenciával találkozik, amelyet nem tud értelmezni. Egy későbbi írása (*A kudarc*) is azzal foglalkozik, hogy eddig vajon miért nem vettünk észre nálunk értelmesebb lényeket az univerzumban, és miért nem találkoztunk velük. Szerinte erre több válasz is adható: lehet, hogy szándékosan rejtve maradnak előlünk, vagy már meghaladták az úr felfedezését, sőt, talán magát a teret is. Önmagában a technológiai fejlődéssel szemben Lem nagyon kritikus volt, azt is felvetette, hogy egy olyan civilizáció, amelyben a technológia mindenki egyéni szükségletét kielégíti, egy második kőkorszakba juttatja annak tagjait, ha csak nem elég fejlett a társadalom.

Lem, akinek személyes jó barátja volt *Karol Józef Wojtyła* (becenevén: Lolek), a későbbi *II. János Pál* pápa, egyik fő művének tartotta az 1964-ben megjelent *Summa Technologiae* című írását. Négy évtizeddel később a *Szempillantás* című művében áttekintette, hogy korábbi gondolatai mennyiben és hogyan váltak valóra 2005-re: egy évvel a halála és két évvel az érintőképernyős mobiltelefonok első generációjának mintapéldánya, az első iPhone megjelenése előtt.

1976-ban az amerikai Science Fiction Writers of America (SFWA) tiszteletbeli tagságot kívánt adni Lemnek, aki ezt elutasította, mondván, hogy a kortárs sci-fi-irodalom sekélyes és alacsony színvonalú. Sokoldalúságára és munkabírására jellemző volt, hogy még *Philip K. Dick* – a *Szárnyas fejtáncos* című film alapjául szolgáló regény, az *Álmodnak-e az androidok elektromos bárányokkal?* írója – is arra vetemedett, hogy az FBI-nak levélben jelezze 1974 szeptemberében, hogy Stanisław Lem nem lehet valós személy, mivel minden bizonnyal egy egész bizottság ontja a neve alatt megjelenő műveket a kommunista párt megrendelésére.

Lem fia 13 évnyi házasság után született meg.



STANISŁAW LEM

Kép: Wikimedia Commons

Löv Lipót és *Löv Immanuel* szegedi rabbik *Júda Löw ben Becalél* leszármazottainak tartották magukat. Löw Immanuel, bár magyar felsőházi tag volt, 1927-ben a náci felrakták az Auschwitz felé tartó vonatra. *Zdravec* István püspök – Mindszenty József bíboros támogatásával – személyesen járt közben a belügyminiszternél szabadon bocsátása érdekében. Szeged főrabijja néhány héttel később, egy budapesti kórházban hunyt el, 90 éves volt. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

Szeptemberi első

„Boldog új évet!” – mondjuk gyakorta egymásnak így, szeptember elején, hisz megkezdődik a tanév, mindenkinek a maga osztályában. A következő évszaktot sokunk számára nem az időjárás, hanem a naptár hozza el. Idén, ahogy 2020-ban is, más, félelmetesebb fordulatokat is tartogathat az első őszi hónap, „hullám” közelíthet, és ezúttal nem a Balatonban. De mindannyian elindulunk valamerre szeptember elsején.

◆ A hétfő még olyan karinthys: hátha kivették az iskola vagy a munkahely kapuját, és nem kell visszamenni a szünetidőből a tanterembe, az irodába. Pláne a sok home office után, ahol az innovatív öltözködés, a napi 12 étkezés és a rendszeres találkozás a családtagjainkkal olyan elemivé vált.

A kedd az új órarendről szól, és persze a tankönyvek bekötéséről. Kevés kimerítőbb foglalatosság van az utóbbinál, és az igazán jó módszert még senki nem találta ki. Értem én, hogy már mesterséges intelligencia ül a vonal másik végén, de sajnos az öntapadós nejlon még mindig meggyűrődik a törökönyvön. De beindulnak a hosszú értekezletek is, hiszen mindenki visszajött szabiról, már Zoli és Era is meg tudják tartani a beszámolót. Érkeznek az Excelek és a határidők a digitális csatornákon. Telik a naptár, akár az élet.

A szerda már gyanúsán belerázódós. Kezdjük felismerni, hogy itt nincs menekvés, senki nem fogja bejelenteni, hogy az egész csak szimuláció volt, irány a vízpart és a lángossütő. Hirtelen, persze, csak amúgy adysan felsejlik az Ősz, és sűg valamit. Mondjuk estig tartó különórát, feszült erőpróbákat és sötétben hazaérkezést.

A csütörtök reménykeltő. Végül miért is akarna az ember mindig éveket számolni, hiszen itt a hét is,

a maga pazar ígéretével: mindjárt hétvége! A csütörtök délutánt már belengi valami nagyvonalúság. Hisz péntek este már újra a nyaralóban leszünk, szombaton pedig még visszanevet a nyár, és mi a házi feladatunk, prezentációnk mellől rákacsintunk. Még édes a dinnye – idén állítólag szeptember végéig visszatartja magát Lőrinc...

A péntek maga a szabadság. Két nap előttünk. A nyár mögöttünk. Még alig van házi, de már készülnek a beosztások. Meleg van, integetnek a szeptember végi arany napok. Végre nem kell annyit csomagolni, hajtogatni, cipzározni, cipelni, egész olcsón megúszható a hétvége, mert ez hivatalosan már nem nyaralás!

A szombat-vasárnap elszalad. Utóbbin, a misén, már lehet, hogy elkel a hosszú ujjú. Még a kertben, a teraszon vagy nyitott ablaknál beszélgetünk, együtt a család, de a rádióban-neten-tévében már nem az időjárás a fő téma, hanem a gazdaság. Esik vagy nő. Már ott vic sorog a hétfői korai kelés, és az első hét végén biztosan tudjuk, hogy bár a munka nemesít, az emberré váláshoz kellett ez a nyár is. Ez a forró, feledhetetlen nyár. Kinek a hányadik, annál értékesebb.

A szeptember első hete a nyári pihenés bruttója. Amit be kell fizetnünk, hogy jövőre is eljőjön, ami idén elmúlt. ◆

Lívia beszélget

Maklár Ákos
görögkatolikus pappal

MÉG NEM SZÓLÍTOTT MEG AZ ISTEN?



◆ **Kölnei Lívia:** „Engem még nem szólított meg az Isten.” – Ezt egy negyvenes ismerősöm mondta kicsit sértetten, megbántottan. Nehezen tudtam bármit reagálni erre, hiszen szívem szerint azt mondtam volna: „Valószínűleg hívott, szólított, csak nem vetted észre, vagy nem merted elhinni.” De lehet-e kétségbe vonni egy ember tapasztalatát?

Maklár Ákos: Majdnem teljes bizonyossággal állíthatjuk, hogy a mi világunkban senki nem mondhatja magáról azt, hogy nem hallott Jézus Krisztusról. Mindenkinek adott a lehetőség megismerni és megszeretni őt. Van, aki így fogalmaz: „önhibáján kívül ma nem lehet senki sem ateista”. Ha él bennem az érdeklődés Jézus személye iránt, lépnem kell úgy, hogy helyzetbe hozzam magamat ezen a téren. Ez a csend megteremtése nélkül nem nagyon megy. A folyamatos zaj és az állandó ingeráradás világában élünk, amikor tudatosan kell keresnie mindenkinek a külső csöndet, ez pedig magával hozza a belső elcsendesedést és megnyugvást. Ez olykor nem sikerül, sőt, szinte fájdalommal jár. Ha azonban sikerül, akkor adok lehetőséget önmagamnak arra, hogy Isten jelenlétét megtapasztaljam. Gondoljunk Illés prófétára, aki sem a viharban, sem a földrengésben, sem a tűzben nem látta meg Istent, csak az enyhe szellőben. Az ő története ma is aktuális. Nagy szükségünk van „én-időkre”, amit Istennel együtt töltve hívunk inkább „mi-időnknek” – ezt például egy csöndes templomban eltöltött órában vagy egy zárán doklaton, éjjeli virrasztásban élhetjük meg. Teremtünk meg a találkozás lehetőségének feltételeit, és akkor az Úr ott lesz!



Hitünk olyan, mintha oázistól

oázisig haladnánk a sivatagban,

amely attól gyönyörű,

hogy vannak benne oázisok.

– Feltétlenül együtt jár-e az istenhittel a ráción túli, misztikus élmény? Lehet-e észérvek mentén istenhívó valaki? Például ha a lehetőségeit mérlegelve arra jut: Isten és a halálon túli élet létezése tudományosan bizonyíthatatlan, de tudományosan cáfolhatatlan is.

– Úgy sejtem, Blaise Pascal éppen a túlzottan is racionális típusú embereknek fogalmazta meg: „Ha hiszel Istenben, és nincsen Isten, nem vesztettél semmit. De ha van Isten, és nem hiszel benne, mindent elvesztettél.” Ez elindulásnak elegendő lehet. A pusztán észérvek azonban önmagukban kevesek, mert Isten több mint intellektus. Az emberi szív, a lélek és a szellem együtt lesz Istenben hívővé, mert a föld porából vagyunk, és Isten lelket lehelt belénk. A misztikus, titokzatos érintettség, a nem empirikus megtapasztalás a hit velejárója. Kereszténységünk csodája a misztikus istentapasztalat, ettől nem kell idegenkedni, hiszen ez az Ő ajándéka. Sajnos sokan kivesszik mindezt a vallásosságából, és úgy gondolják, hogy a szabálykövetés elegendő. Az Isten misztériuma különböző utakon is megközelíthető, ehhez szükséges a nyitott lélek.

Ugyanakkor előfordul, hogy túl sokat várunk az érzelmeinktől. Kalkuttai Szent Teréz anya hosszú ideig nem érezte az Úr jelenlétét, és belül szenvedett is ettől a hiánytól. Ennek ellenére tette a dolgát, szolgálta a rászorulókat nagy szeretetben, mert mélyen biztos volt Istenben. Az igazán értékes emberi kapcsolatok az érzelem állandó megtapasztalása nélkül is élnek, hiszen lendületben vannak. Hitünk is ilyen: mintha oázistól oázisig haladnánk a sivatagban, amely – tudjuk – attól gyönyörű, hogy vannak benne oázisok.

– Amilyen sokféle egyéni életút lehetséges, olyan sokféle út vezethet Isten megismerésére is. Milyen egyéni hitélményekkel találkozhat a közösségben?

– Ez egy virágos mező a maga sokszínűségével. Amikor valaki ki meri mondani: ami velem történt, az nem lehet a véletlen műve, az Isten gondviselő szeretetének az eredménye. Amikor egy álom meghatározó üzenetté válik valaki számára, amelyet Istentől kapott. Vagy egy éjszakai imádságban elvesztett időérzék, az Eucharisztia vétele utáni élmények, a bűnbánat szentségében kapott feloldozás utáni megmagyarázhatatlan erők megtapasztalása – mind-mind az Istentől kapott hit gyümölcsei. Ezek intim élmények, és majdnem közölhetetlenek. Ha azonban elmegyünk egy kegyhelyre, például Máriapócsra, az ott lévő hátlatárgyak, márványtáblácskák, jegygyűrűk ezrei bizonyítják a titkos csodák folyamatos jelenlétét.

– A Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszushoz hasonló nagy, látványos egyházi rendezvények milyen célt szolgálhatnak? Mi lehet a hosszú távú hatásuk hívők és nem hívők számára?

– Papnövédeként Rómában 1997 augusztusában ért egy meghatározó élmény. Vasárnap siettünk az Úrangyala imádságra a Szent Péter térre. Kicsit késtünk, de amikor a Gianicolo-dombról megláttam a hívők tömegét, nagyot dobbant a szívem. Odaérve pedig, eggyé válva a több száz ezres sokasággal, megtapasztaltam azt, hogy mit jelent a közös Krisztus-hit, hiszen mindannyian miatta, az ő szeretetében voltunk ott. Egy ilyen, a szó legjobb értelmében vett tömegélmény hallatlanul megerősít és felemel. Mindenkinek kívánok ilyen tapasztalatot, amikor a saját, egyéni istenkapcsolat a nagy közösség imádságába kerül bele úgy, hogy mégis megmarad személyesnek. A Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus minden rendezvénye lehetőséget teremt, hogy Budapesten találkozzunk Jézussal. ♦



Női GENERÁCIÓK: KELL A KAPCSOLAT

A nagycsaládok és a lakóhelyi kisközösségek gyengülésével a különböző korosztályok közti kapcsolat is gyengül, ami a nőket különösen rosszul érinti. Miért lenne ez fontos, és hogyan tudják támogatni egymást a különböző életfeladatokat megélő generációk?

- ◆ Régen, amikor a nagycsaládok még együtt voltak, nagyon széles szereprepertoár tartozott az egyes női korosztályokhoz, viszont az emancipációval széthullott e rendszer dinamikája. Ennek eredményeképp – noha ma már az apa és a nagyszülő is lehet gyesen – több szerep, több feladat hárul a nőkre. A családok jelentős részében a háztartási teendők java részét még ma is a nő végzi, és őt terheli a gyerekekkel kapcsolatos ügyek jelentős hányada is. Ebben a nagyszülők, akik gyakran több tíz vagy akár több száz kilométerre laknak, kevésbé tudnak segíteni, a távolabbi családtagok pedig még kevésbé állnak a szülők rendelkezésére. „A korábbi, zárt közösségben a családtagok jobban számíthattak egymásra, a közös felelősségvállalás növelte a biztonságérzetet, az összetartozás érzését. A jelenlegi individualista társadalomban mindenki a saját igényeit helyezi előtérbe. A nagycsaládok már nincsenek együtt, a nők is épp úgy dolgoznak, mint a férfiak. Ezt a családdal, gyerekekkel töltött minőségi idő sínyli meg. Nem megoldás, ha a szülő a számítógép előtt ül és dolgozik, a gyerek pedig mellette játszik a telefonjával. A család szerepe ugyanis mindig az, hogy valamilyen értéket, hagyományt teremtsen, erősítse a sorstörténetet, az identitást, ehhez pedig minőségi időt kell együtt tölteniük a családtagoknak” – mondja **Faludi Viktória** tanácsadó szakpszichológus, krízisterapeuta.



ÁTUGROTT GENERÁCIÓK

A kötelékek lazulásának egyik következménye éppen az, hogy napjainkban az identitáskeresés fontosabb lett mindenkinek. „Hagyományok, értékek persze adódnak a sors-történetekből is, de maga a létezés családi kapcsolatok nélkül nem olyan biztonságos. Emiatt lett egyre gyakoribb az egzisztenciális szorongás, ami nem csak azt jelenti, hogy valaki anyagilag bizonytalan – bár a család ilyen szempontból is biztonságot nyújt –, hanem azt is, hogy az identitását, hovatartozását tekintve az” – magyarázza a pszichológus. A kutatásokból látszik az is, hogy mára a kamaszkor is kitolódott, az önállóodás sokak számára nehéz. A szülőknek emiatt lenne fontos feladata az is, hogy a legszenzitívebb életszakaszban

segítsék gyerekeiket önmaguk megalkotásában és abban, hogy a világot a saját szemüvegükön át láthassák. A szakemberek azt is érzik, hogy az identitáskeresés családi támogatás mellett is hosszabb ideig tart, a fiatalok 26-27 éves korukra tudják meghatározni magukat, messze már az a kor, amikor a többség 18 éves korában megházasodott, gyermeket vállalt. „Nem lehet kijelenteni, hogy a mai helyzet jobb vagy rosszabb, de bizonyos szempontból biztos nehezebb. Mert a családi rendszerbe be kell vonni külsősöket, például bébiszittert, külön tanárt, egyéb szakembert. Ez persze teher lehet, de bizonyos szempontból jó, mert általa megtanulunk korán kapcsolatokat teremteni, nem csak egy zárt közösségen belül próbálunk tájékozódni” – mondja Faludi Viktória.

KERESNI A LEHETŐSÉGET

A generációk szétszakadásának következménye nemcsak az, hogy hiányzik a családok életéből az idősebb korosztály által nyújtott segítség, és gyakran már a példák sincsenek meg, hanem az is, hogy generációs kapcsolatok híján a korosztályok beágyazódnak saját világukba, a fiatalok és idősek tapasztalatai, élményei között alapvető különbségek lesznek, és azok a generációk között gátakat képeznek. Emiatt lenne fontos az, hogy az egyes korosztályok akkor is keressék egymás közt a kapcsolatot, ha erre a családjukon belül nincs módjuk. A nők az ilyen élményeket szabadidős tevékenységek során is megélik, az egyes generációk a legkülönbözőbb helyszíneken találkozhatnak, segíthetik, támogathatják egymást. Erre lehetőséget adhat akár egy jógaóra is, ahol jellemzően sok korosztály fordul meg, az órák előtt és után pedig a legkülönbözőbb témákban indulhatnak beszélgetések. Például az uszodákat szintén sok korosztály látogatja, a generációk az ilyen helyeken is nagyobb eséllyel találkozhatnak, és elegethetnek szóba egymással. Akkor sem kell a szülőnek magában ülni, ha a gyereket kíséri például könyvtárba. Ha ilyenkor a kicsi figyelmét leköti egy kötet, nyugodtan el lehet beszélgetni a könyvtárba járó idősekkel is.

TÖBB MINT KERTKAPCSOLAT

Lehetőséget adhatnak a korosztályok találkozására a közösségi kertek is, amelyekben fiatalabbak és idősebbek is örömeiket lelhetik, kapcsolatba kerülhetnek egymással. A városi kertészkedés ugyanis a legkülönbözőbb korú és háttérű embereket szervezheti közösségbe. Bár az elhunyt vagy távol élő dédnagymamát vagy nagymamát senki nem pótolhatja, egy közösségi kertben lehetőség nyílik arra, hogy a szüleiket kísérő, apróságokban segítő gyerekek olyan idősek emberekkel ismerkedjenek meg, akiknek éppen az unokájuk él távol, emiatt pedig magányosak. Ilyen esetben az anyukáknak is nagy segítség lehet egy tapasztaltabb, a gyerekek kirepülését már átélt asszony társasága, a vele való beszélgetés. Lehetőség nyílik az úgynevezett intergenerációs tanulásra is, amelyből mindkét korosztály profitálhat, és ami sokkal több a generációk pusztán együttléténél. Ebbe a gyerekek is bekapcsolódhatnak, tőlük is tanulhat minden generáció. Akár egy óvodástól is tanulhatunk: a kicsik kíváncsisága kifogyhatatlan, kérdéseikkel pedig vizsgáztatják a felnőtteket is arról, hogy mit tudnak a világról. ♦

A MUNKAHELY IS SEGÍTHET

A szülői, nagyszülői segítség hiánya a munkavállalást is nehezíti, pláne, ha egy családban már gyerekek is születtek. Ezt ismerte fel a Tesco is, amikor bevezette családbarát intézkedéseit, köztük olyanokat, amelyek a munkába való fokozatos visszatérést segítik. Van például a vállalatnál olyan rögzített rész munkaidős foglalkoztatás, amely rugalmas feltételeket biztosít azoknak, akiknek kiemelten fontos a bent eltöltött idő kiszámíthatósága – például a kisgyermekes szülőknek. Itt a rész munkaidő előre rögzített munkaidő-beosztással, bármely intervallumban, akár heti öt órában vagy csak hétvégi munkavégzéssel is kérhető, miközben a dolgozó a közvetlen foglalkoztatás minden előnyét élvezheti. A családbarát intézkedések közé tartozik az is, hogy az apukák 10 nap fizetett apasági szabadságot vehetnek igénybe a gyermek születését követő 12 hónapon belül. Ez jóval kedvezőbb a törvényben meghatározott napok számánál – ami 5 nap szabadságot ír elő a gyermek születésekor –, és jobb abból a szempontból is, hogy a szabadnapot nem kell a kicsi világrajövetelét követő két hónapon belül felhasználni. Az iskolakezdés napjára extra szabadnap jár azoknak a szülőknek, akiknek gyereke épp az első osztályt kezdi, a rászoruló családok kollégáknak pedig ingyenes nyári táborokat is szervez a vállalat. Gondolnak azokra a munkatársakra is, akik bár nagyon szeretnének gyereket, akadályba ütköznek, így asszisztált beavatkozásra van szükségük: a termékenységi kezeléseket részt vevők eljárásaként 1 hét, összesen legfeljebb 3 hét fizetett szabadságot kaphatnak. Nincsenek hátrányban az örökbefogadást vállalók sem: azok, akikhez háromévesnél idősebb gyermek érkezik, 8 hét fizetett szabadságra jogosultak annak érdekében, hogy az új családtag beilleszkedése minél könnyebb legyen. Szintén támogatják azokat, akik nevelőszülővé szeretnének válni: aki a munkatársak közül ilyen képzésre jelentkezik, annak 1 hét fizetett szabadság jár. Noha fizetés nélkül, de a szülők akkor is kivehetnek plusz szabadságot, ha olyan élethelyzetbe kerülnek, amikor több időt kell tölteniük a csemetéjükkel. Ez a 4 hetes szülői szabadság azoknak jár, akiknek a gyereke még nem töltötte be 18. életévét.

BOBO
FUN
PARK

KIHÍVÁS ELFOGADVA!

3 EMELET MAGASSÁGBAN

30 AKTÍV ATTRAKCIÓ

3000 M², KLIMATIZÁLT

6-106 ÉVES KORIG



**IDŐJÁRÁSFÜGGETLEN
PROGRAM**

| ADRENALIN ARÉNA |

bobofunpark.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A SIKERT NÉHA CERUZÁVAL RAJZOLJÁK

Egy díjátadó gálán találkoztunk először. **Mészáros Lúcia** még egyetemre járt, divattervezőnek tanult, de illusztrátorként már akkor nevet szerzett magának. A legnagyobb divatmagazinok dolgoztak vele.

◆ Azóta befejezte az egyetemet, vizsgakollekciója a Dior divatház munkáival vetekedett, a mesterdiploma-munkája pedig nemzetközi tervezői díjat nyert, és ott volt a járvány előtti utolsó, hazai bemutatókon is. Lúcia húszévesen már Ázsiában élt és dolgozott, pár éve felkerült a *Forbes 30 sikeres magyar 30 alatt* nevű listájára, és a Metropolitan Egyetem egyik nagyköveteként az ő arcával volt teleplakátolva minden nagyobb város.

Kíváncsi voltam, honnan ez a céltudatosság. „Anyukámmal már óvodásként közöltem: divattervező leszek. Aztán amikor a tizedik születésnapomon repülőjegyet ígért a tizen-nyolcadikra, kijelentettem: »Anyá, én addigra híres leszek, lesz saját pénzem repjegyre«” – kezdi a gyerekkori emlékek felidézését.

Rajztehetségét szülei korán felismerték, és a legjobb tanárokhoz járatták. Miközben kortársai hétvégén buliztak, Lúcia akkor is gyakorolt, minden rajzpályázatra legalább három anyagot készített. Negyedikesként már a műszaki felvételre készülők anyagát is könnyedén lerajzolta.

16 évesen repült először, és 18 éves korára ismert lett a megyében mint modell. Önbizalom-növelés végett kezdte el, aztán tudatosan építette be a tervei közé. „Itt, Bonyhádon volt egy táncsoport, és a szervezők indítottak egy modelltanfolyamot. Nem volt ez több, mint egy kellemes és hasznos időtöltés kislányoknak. A szüleim úgy gondolhatták, jót tesz majd nekem, ha hasonló adottságú és érdeklődésű emberekkel járok egy közösségbe. Igazuk lett, jól éreztem magam. Itt nem bántottak azzal, hogy »milyen vékonyak« vagyunk. Miközben sminkelni és öltözködni tanultunk, egyre jobban megismertük, elfogadtuk és megszerettük a külsőnket is, ami nagyon sokat hoztatesz egy kislány önértékeléséhez.”

Lúciát leszerződtette egy ügynökség, így jutott el Olaszországba, majd érettségi után Ázsiába. Indonéziában, Jakartában élt fél évig, járt Szingapúrban, és dolgozott Balin is. Nem a modellkarrier vonzotta, sokkal inkább fejlődési lehetőségnek és szakmai ugródeszkának tekintette a divattervezés felé vezető úton. „Érettségi után azonnal felvettem a divattervező szakra, de én úgy éreztem, sokkal minőségibb munkát tudok majd végezni, ha most még nem

Kép: Mészáros Lúcia





kezdem el. Éltém a modellkedésből adódó utazás lehetőségével, és halasztottam három évet. Jól döntöttem. Az a három év nagyon sokat adott. Mindenkinek azt szoktam mondani, aki érettségikor még nem tudja, hogyan tovább, csak azért ne menjen egyetemre, mert egyetemre »kell« menni. Kezdjen el dolgozni, ha teheti, utazzon külföldre, és tapasztalja meg azt, milyen egy másik országban boldogulni. Közben ráébred majd olyan dolgokra, mi hiányzik, vagy mi az, ami inkább tetszik. Miközben az ember egyedül van egy idegen kultúrában, megtanul értékelni olyan dolgokat is, amit addig természetesnek vett. Kivételes személyiségfejlődési lehetőség ez, amit mindenkinek jó lenne megtapasztalnia. Ad egy szélesebb látókört, és önállóságra nevel.”

Lúcia tudatosan ment bele olyan helyzetekbe, ahol a komfortzónájának a határait feszegette. Az akkoriiban még dadogó lánynak idegen kultúrákban idegen

nyelveken kellett megszólalnia. A külföldön töltött évek egyrészt nyitottabbá és bátrabbá tették, másrészt modellként belülről, a szakma másik oldaláról láthatta azokat a munkafolyamatokat, amikre később, az egyetemi évek alatt és divattervezőként is támaszkodhatott. „A modellkedés jó ugródeszka és szakmai gyakorlat volt, segítség, hogy rájöjjenek, valóban ezt szeretném-e csinálni.”

Úgy tért vissza az egyetemre, hogy még biztosabban tudta, ez az ő világa. Elhivatottságának és a nemzetközi szakmai tapasztalatainak köszönhetően az első pillanattól kezdve kitűnt az évfolyamtársai közül. Munkái prezentálásakor mindig profi modellel, sminkessel és fotóssal dolgozott; mérnöki igényű rajztudásának köszönhetően pedig az évfolyam legjobb szabásza lett.

Az országos hírnevet a rajzai hozták el számára, miután Illuxtratgirl néven saját Instagram-felületet hozott létre erre a célra. „Áprilisban kezdtem el a rajzaimat posztolni, és májusban már hívtak a legnagyobb hazai divatmagazinok, hogy szeretnének munkát adni.” Lúcia jó érzéssel választotta ki azt, amiben szenvedélyét és hivatását úgy kombinálhatta, hogy közben divattervezői karrierjének is alapot adott. Külföldi magazinokban már korábban beindult a divatillusztrációk trendje, és ő pont akkor indította el, amikor ez Magyarországra is elért.

Nagy hálával beszél Mihálkovic Edináról, aki az egyetemen nemcsak a rajztanára volt, a szakmai trükkök mellett az életre is felkészítette. „Ő volt a második anyukám. Soha nem éreztem, hogy vetélytársak lennénk, pedig tulajdonképpen tőle vettem el a munkát, ahogy egyre ismertebb lettem. Háromgyerekes édesanyaként kifejezetten biztatott, hogy most álljak bele, ahogy csak bírok, mert ha majd nekem is lesz családom, már nem biztos, hogy lesz erre kapacitásom.”

Lúcia első kollekciójával hatalmasat dobantott. A rajzot a ruhatervezéssel egészen egyedi módon ötvöző fiatal tervező olyan áttetsző esőkabáttal lépett ki a piacra, amivel pár nappal később a luxus divatház, a Dior. Szinte már boszorkányos módon ráérezett egy olyan trendre, amelyen hónapokon át kísérletezett. Ugyanebben a kollekcióban mutatta be egyedi, 3D-ceruzás rajztechnikával készített ruhadarabjait, amikről a MOME-n egy másik diák dolgozatot írt, miközben még Lúcia maga is egyetemre járt.

A járványhelyzet kitörésekor a kollekciók tervezését későbbre halasztotta, és még inkább a rajzolásra fókuszált. „Mivel a kijárási korlátozások alatt az újságok nem tudtak fotózni, még nagyobb lett a kereslet a divatillusztrációkra. A megrendelések kiszolgálása mellett elkészítettem az első színezőmet. Ez engem is töltött, de témát és inspirációt adtam vele másoknak is.” A főállásban jelenleg az Alexandra Kiadócsoportnak dolgozó illusztrátor azóta több saját színezőt is kiadott, hosszú távú terve pedig egy önálló gyerekkönyv, valószínűleg már édesanyaként.

Lúcia fiatal házas, jelenleg Pécsen él, és legfrissebb szerelme a tanítás. Az interjúra is Lakatos Márk nyári divat-táborából érkezik, ahol különböző korú gyerekeknek és fiataloknak tartott rajzos foglalkozásokat. „Nagyon szeretek tanítani. Jó érzés látni az arcokon a rajjongást, a felismeréseket és a sikerélményeket. Én is ilyen kislány lehettem. Szerettem mindig felnézni valakire azért, amit csinált. Bízom benne, hogy 20 év múlva az én tanítványaim is elmondják majd egy interjúban, hogy milyen sokat jelentett nekik az, amit tőlem kaptak és tanultak.” ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS