



„A HÁBORÚ ELSŐ ÁLDOZATA AZ IGAZSÁG”

A „fake news” kifejezéssel az elmúlt években leginkább politikai kampányok részeként találkozhattunk itthon, a problémát globálissá pedig a koronavírus-járvánnyal kapcsolatos álhírek tették. Az ukrán–orosz háború nyomában terjedő hazugságok jól mutatják, hogy a dezinformáció több mint álhírek halmaza, tudatosan irányított hadművelet, amelyet minden oldal igyekszik bevetni, sokszor a jóhiszemű megosztásokra alapozva. A közösségi médiának azonban mindig van jó arca is, amit ebben a konfliktusban is megmutat: a magyar civilek példátlan gyorsasággal reagálnak valós segítséggel a felmerülő igényekre, amire korábban nem volt példa.

◆ „Fontos poszt”, „Osztottam Dunaújváros”, „Elvesztettem a családom, segítsétek”, „Nőgyógyász vagyok, ingyenes vizsgálatot vállalom várandós menekülteknek”, „Oroszul, ukránul tudok, segítséget ajánlok”, „Két nigériai és négy ukrán gyerekünk lett éjjel váratlanul, ha valaki az Mo-s híd lábánál jár, és be tudna tenni kenyeret, péksütit a teraszra, áldás volna. Kenyérre való van reggelire, de nincs erőm már lemenni a boltba.” „Rendeltem nektek, reggel 8-ra ott lesz” „Kislányom belázasodott, nincsenek papírjai, Egerben vagyunk elszállásolva”, „Barátnőm gyerekorvos, megírom a számát, várja a hívásod!” „Keresem a családom!”, „Láttam őket Tiszabecs-nél” – Csak néhány poszt és hozzászólás abból a több százezerből, amely Magyarország legnagyobb közösségi médiában szerveződött Segítségnyújtás (Ukrajna, Kárpátalja) 🇵🇸. *Допомога українцям* nevű csoportjából származik. Amikor elkezdtem írni a cikket, a közösségnek III ezer tagja volt, néhány órával később pedig már 112,3 ezer, ma pedig már valószínűleg ennél is sokkal több.

A MAGYAROKBAN NEM FOGY EL A VÁGY, HOGY ADJANAK

A csoportban megosztott videóból kiderül, hogy a közösséget Alexandra alapította, a megalakulás körülményeiről márciusban élő bejelentkezés útján beszélt. „Nagyon

örülünk, hogy egy egész ország megmozdult. Ez a háború borzalmas helyzet, senkinek nem kívánom, hogy átélje, ezért kell segíteniünk. Én is anya vagyok, nekem is van háziállatom, családom, belegondolni is szörnyű abba, hogy velük ez történik” – mondja az önkéntes segítő.

A csoportban rengeteg admin dolgozik szabadidejében, a bejelentkezés során Alexandra azt is elmondta, hogy percenként 1050 poszt érkezik be hozzájuk. A nagy szociális szervezetekkel is együtt dolgoznak, saját magukra összekötő kapocsként gondolnak, politikai tartalmakat, katonai témájú bejegyzéseket pedig nem engednek át, elmondásuk szerint kizárólag a rászoruló érdekei mozzgatják őket.

„A közösségi média platformok fejlesztése és széles körű használata új lehetőségeket teremtett az emberek közötti párbeszéd hatékonyságának javítására, és a személyes találkozásokkal kombinálva megoldást kínál bizonyos hiányosságokra. Lehetőséget teremt a hosszú távú és következetes interakcióra, csökkenti a hatalmi aszimmetriát, valós időben alkalmazható hatást fejt ki, és szélesebb körű részvételt, valamint új értékelési módszertant tesz lehetővé” – írja az Arik Segal és Yotam Keduri kutatópáros A Facebook-közösségek hatása a nemzetközi konfliktusok





Záhony, 2022. március 2.



Beregsurányi önkéntesek 2022. március 3-án



Tábori ágyak a záhonyi iskola tornatermében 2022 március 5-én



Menekültek a román-ukrán határon. Siret, Románia, 2022. február 27.

megoldására című tanulmányában, rávilágítva arra, hogy a civil társadalom és a közösségi szintű kapcsolatok bevonása a 21. század konfliktusaiba kulcsfontosságú.

A háború kirobbanását követően civilek ezrei áldozták szabadidejüket arra, hogy segítsenek a rászorulókon, adományokat vittek, fuvart ajánlottak, és sokan szállásoltak el menekülteket. Van, aki a vendégházát, más az otthona egyik szobáját ajánlotta fel, emellett rengetegen mentek a pályaudvarokra fogadni az embereket, vagy autóikat dobták be a közönsbe, hogy önkéntesek használhassák akcióikhoz. Meg kell említeni a nagy segítő szervezeteket, akik éjt nappallá téve dolgoznak, kommunikációjukhoz elsősorban újmédiás eszközöket használnak. Emellett vannak, akik szaktudásukkal próbálnak javítani a bajjautottak helyzetén, dülák, orvosok, tanárok, tolmácsok és még sokan mások ajánlották fel szolgálataikat. És nem szabad azoknak az erőfeszítését sem alábecsülni, akik otthon akarnak helyt állni ebben a lelkileg megterhelő helyzetben, tanácsokat cserélnek arról a Facebookon, hogyan teremtsenek családjukban nyugalmat, hogyan válaszoljanak gyermekeik háborúval kapcsolatos kérdéseire, és erre kapnak szakértői tanácsot vagy sorstárs

támogatást. Emellett ne feledkezzünk meg azokról sem, akik imaláncokat szerveztek, vagy abban vettek részt a közösségi médián keresztül.

A KÖZÖSSÉGI MÉDIA HATÉKONY FEGYVER

Nem véletlenül ömlik a háború kitérése óta a médiából Hiram Johnson amerikai szenátor fenti elhíresült mondata 1918-ból. A 21. századra vetítve két kutató úgy fogalmazott: „Ha az első háborúkat botokkal és kövekkel vívták, akkor a modern hadviselés csúcstechnológiás csatátér, ahol a közösségi média meglepő – és hatékony – fegyverként jelent meg.” Ez a gondolat a pennsylvaniai Wharton Egyetem podcastjában hangzott el, amely a Likewar, vagyis Likeháború című könyvet mutatta be. A kötetben Peter Singer és Emerson T. Brooking elmagyarázzák, hogyan váltak ezek a platformok propagandaeszközzé.

„Nagyon rövid idő alatt néhány technológiai geek a politika és a háború leghatalmasabb alakjai közé került” – állítja Peter Singer, majd arra emlékeztet, hogy Mark Zuckerberg többször nyilatkozott már arról, hogy ezek a problémák nem olyan dolgok, amelyekre gondolt volna, amikor a Facebookot a harvardi kollégiumi szobájában kifejlesztette.



HA AZ ELSŐ HÁBORÚKAT BOTOKKAL ÉS KÖVEKKEL VÍVTÁK, akkor a modern hadviselés csúcstechnológiás csatatér, ahol a közösségi média meglepő – és hatékony – fegyverként jelent meg.

A szerzők könyvükben használják az „érzelmi fertőzés” kifejezést, ami arra vonatkozik, hogy a különböző érzések hogyan hatnak az emberekre. Az elemzésekből az derül ki, hogy a harag és a felháborodás azok az érzelmek, amelyek a legtávolabb és leggyorsabban terjednek, és erőszakra buzdítanak másokat.

A február végén kitört orosz–ukrán háborúnak nagyon is fontos frontja a közösségi média, az okostelefonoknak köszönhetően naponta sok ezer felvétel kerül fel, és kezd keringeni a harcokról az interneten. Mindkét fél felismerve az ebben rejlő erőforrásokat, és igyekszik olyan narratívákat terjeszteni, amelyek a saját céljait szolgálják.

Az ukránok azt szeretnék alátámasztani, hogy az oroszok gonosz, kiszámíthatatlan agresszorok, akik népirrásba kezdtek, és fő célpontjaik a civilek, az oroszok pedig azt, hogy fenyegetésre és agresszióra reagálva indítottak hadműveleteket önvédelmi célból. Emellett igyekeznek az ukránokat nevéssé tenni, azt közvetítik, hogy nem harcedzettek, nem értenek a fegyverhasználatához, és tévedésből saját népüket lövik, amit aztán az oroszokra fognak.

Videójátékból kivágott jelenet, és ukránok, akik tárt karokkal fogadják az ellenséget.

A háború kitörése után Ukrajna népi hőséneki kiáltották ki a „Szellemet”, azt a páratlan tehetségű vadászpilótát, akiről még Adam Kinzinger amerikai szenátor is azt tweetelte, hogy hat orosz vadászgépet lőtt le.

A sztori leginkább a közösségi médiában terjedt el, Petro Porosenko mellett sok civil is megosztotta, ahogy a pilóta égi háborúját vívja. Az egyik felvételen „Kijev szelleme” üldöz egy orosz repülőgépet, amit aztán ki is lő. A Digital Combat Simulator World szövegírója azonban

február végén megerősítette a Reuters hírügynökségnek, hogy a felvétel valójában videójátékból származik.

„Ha valódi, akkor Isten legyen veled, ha nem valódi, akkor imádkozom azért, hogy sok ilyen ember legyen” – írta az a felhasználó, aki február 24-én feltöltötte a videót a YouTube-ra. Több a vadászpilótáról keringő képről derült ki azóta, hogy photoshopolt, az egyik képre például állítólag egy Buenos Aires-i ügyvéd fejét montírozták, aki Twitteren viccelődött új hősi státuszával. Hogy létezik-e Kijev szelleme, azt lapzártánkig nem tudjuk sem megerősíteni, sem pedig cáfolni. Csupán annyit tudunk, hogy jó példája annak a zavaros információhalmaznak, amely befolyásolja az embereket a háborúval kapcsolatban.

Bizonyára sokan láttuk azt a sokkoló videót, amin az látszik, hogy tank hajt át az autón, kilapítja a kocsit, amiben egy idősebb férfi ül (aki csodával határos módon túlélte az akciót). A közösségi médiában azonnal elkezdett terjedni a hír, hogy az oroszok háborús bűnt követtek el, egy másik szögéből azonban úgy látszik, mintha a harcosi vezetője kicsúszna egy kanyarban, továbbá sajtóhírek szerint a 9K35 Sztrela-10 típusú járművön nincs semmilyen jelzés (például Z vagy V), ami arra utalna, hogy orosz. Hogy ki ült a tankban, miért nem állt meg segíteni, és egyáltalán mi az igazság? Lapzártánkig ez sem derült ki, és ha új információk kerülnének napvilágra, azt sem vehetnénk biztosra. A közösségi médiában mindenesetre mindkét verzió megállíthatatlanul terjed.

„Élnek és jól vannak” a Kígyó-szigetet védő ukrán katonák – jelentette be az ukrán haditengerészet azokról, akikről nemrég az terjedt a közösségi médiában, hogy inkább hősi halált haltak, mint hogy megadják magukat az oroszoknak. A valóság ezzel szemben az, hogy posztumusz kitüntetésük ellenére a katonák orosz hadifogságba estek.

Az oroszok is rendszeresen tesznek közzé manipulált felvételeket sikereikről vagy ukrán kudarcokról. A TikTokon csaknem húszmillióan látták már azt a videót, amely az eredeti poszt szerint orosz ejtőernyősöket mutat, de azóta már kiderült, hogy a felvétel évekkel ezelőtt egy gyakorlaton készült. Emellett voltak olyan oldalak, amelyeken azt terjesztették, hogy az ukrán határőrök tárt karokkal fogadták az orosz csapatokat, a hadsereg civileket használnak élő pajzsként, és az ENSZ által betiltott fegyverrel támadt saját lakosságára, hogy aztán az egészet az oroszokra kenje.

Mindkét harcoló fél tudatosan terjeszti a saját céljait igazoló narratívákat, ha valaha is megtudjuk az igazságot, az valószínűleg csak a békekötés után lesz, addig pedig biztosan tovább zajlik majd a dezinformációs háború. ♦



SZJA-MENTESSÉG A 25 ÉV ALATTIAKNAK





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

Ukrainai menekült lány portréja a romániai Siret (Szeretvásár, Bukovina)
határátkelőn, 2022. március 14-én



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ÚJ CSENDESEK

Nemrégiben egyik egyetemi órám után beszélgettem tanítványaimmal. Nyugodtak voltak, derűsnek tűntek. Miközben arról volt szó, mit él át a nemzedékük. Az egyikük így fogalmazott: „húsz éves vagyok, és két év Covid után most a háború van a szomszédban. Semmi nem ugyanolyan már, mint volt...”

◆ Ugye, kedves Olvasó, emlékszünk még a beszélgetéseinkre a buszban, boltban, munkahelyen, fodrásznál, hogy milyen is a mai fiatalság? Még ha mi magunk nem is mondtunk ilyet soha, másoktól biztosan sokszor hallottuk, hogy egészen mások, mint mi voltunk: kényelmesebbek, elkényeztetettebbek, figyelmetlenebbek. És ez nem csak a mi véleményünk volt. 2013-ban a *Time* magazin, címlapján egy derűsen heverő tinédzserrel, arról írt, fiataljaink az *Én-én-én* generáció tagjai. Önzők, narcisztikusak, felelőtlenek, és nincs szükségük ránk, felnőttekre. 2017-ben egy szintén amerikai felmérés azt hozta ki, hogy a szülők úgy gondolják, ma nehezebb gyermeket nevelni, mint saját ifjúságuk idején volt, mert nincsenek egyértelmű morális jelzőfények az újmédia információtegerén, a gyerekek kezelhetetlenek, érdektelenek. Komoly kutatók – visszautalva az 1945 előtt születettekre, akiknek ifjonti hévét elnyomta, csöndességre kényszerítette a történelem – elkezdtek az „új csendes” generációról beszélni. Eszerint tőlük, gyerekeinktől és fiataljainktól távol áll a lázadás, passzívok, a közélet iránt kevésbé érdeklődők, a kor feladatait illetően inkább ki-, mintsem bekapcsolódni szeretnének. Nemigen tudják, mit hoz a jövő, bizonytalanok abban, mit kezdjenek az életükkel. Hallgatólagosan elfogadtuk tehát, hogy kissé idegenné kényeztettük az utódainkat.

De amikor ott álltunk az egyetemi folyosón a tanítványaimmal, én nem ezt éreztem. Hanem azt, hogy ők tisztánlátók, gondolkodók, igyekvők. Ha nem nyomja el őket az óvatos fogalmazás kényszere, akkor el merik,

el tudják mondani véleményüket. Érzik, tudják, hogy a Covid-19, és most ez a háborús helyzet tanítja őket valamire. Felismerik, hogy ez az ő felelős tudatra-ébredésük nemzedéki tapasztalata, hogy nekik kell majd „ezekből-ezekre” családot alapítani, gyermeket nevelni, munkát végezni. A kérdés az, mi mennyire vagyunk most mellettük? Miközben küzdöttünk a home office-szal, hányszor jutott eszünkbe, hogy gyerekeink fontos közösségi iskolai élményei vesznek a semmibe? Persze, emlegettük, hogy nehéz lehet, de vajon át is éltük, milyen lenne, ha a mi életünkben hiányozna? Milyen lehetett megtanulni diplomáért online vizsgázni, öt kamerával, szigorú technikai szabályok mellett? Milyen egy online ballagás? És most mellettük vagyunk, amikor végleg rájönnek, hogy a világ állandóan változik? Hogy nincs hír, amiről biztosan tudható lenne, hogy igaz, és hogy fegyver lett a vélemény? Hogy a mozgások tektonikusak, és mindenki tőlük, a fiataloktól várja, hogy ez egyszer másként legyen?...

Még egyszer mi, ez az önérzetes X generáció, akik annyira biztosak voltunk a kitartásunkban, tűrőképességünkben, erőnkben, még egyszer legalább éljük át, milyen lehet ma pályakezdő fiatalnak lenni! És azt is, hogy mennyi minden múlik rajtunk! Hogy most még egy kicsit ne csak elvárjunk, hanem adjunk is nekik. Biztonságot, egyértelmű értékeket, jövőt. Magyarázatot, sok bátor beszélgetést. No, és figyelmet. Mert az új csendesek beszédesek, ha meghallgatjuk őket. Elcsendesítően azok. ◆



A JÖVŐT **TE** ALAKÍTOD. LÉPJ SZINTET!

*„RENDKÍVÜLI ÉLMÉNY A SPORTMARKETING
NAP SZERVEZÉSE, HISZEN KORÁBBAN
ÉN IS VERSENYSZERŰEN SPORTOLTAM.”*

BÉRCESI DÓRA – sportmarketing munkatárs

**JELENTKEZZ TE IS A SZERENCSEJÁTÉK ZRT.
LEVEL UP! UTÁNPÓTLÁS-
ÉS GYAKORNOKI PROGRAMJÁBA!**

[KARRIER.SZERENCSEJATEK.HU](https://kARRIER.SZERENCSEJATEK.HU)

szerencsejáték zrt.
level up!
utánpótlás- és gyakornoki program



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR



ÉN ÉS ARCHEOLÓGUS?



A 19. századi magyar tudomány és kultúra történetében kiváló bencés paptanárok egész sora játszott kiemelkedő szerepet, miközben java részük a politikában, a közéletben, de a szabadságharc idején a harctéren is szolgált a nemzet ügyét. **Rómer Flóris** például, bár természettudósként kezdte, művészettörténeti munkája mellett a hazai régészet és műemlékvédelem megteremtőjeként tartjuk számon.

◆ A SZÜLŐI HÁZTÓL A BÖRTÖNIG

Rómer Flóris régi pozsonyi német ajkú polgárcsalád gyermekeként, Franz Rammer néven látta meg a napvilágot 1815-ben. Hogy a szlovák és a magyar nyelvet is elsajátítsa, két testvérével együtt Trencsénben és Tatán volt kisiskolás. A szülők papnak szánták, 1830-ban már a Rómer nevet használva lett novícius a bencés rendben, ahol a Flóris szerzetesi nevet kapta. Rendi tanulmányait Bakonybélben végezte, a később ugyancsak neves tudóssá lett Ipolyi Arnold volt a növendéktársa és egy életen át a barátja. 1838-ban szentelték pappá, tette le végleges rendi fogadalmát, közben pedig Tihanyban közreműködött a 16. századi Pisky-kódex kiadásának előkészítésében. A tanári hivatás és a természettudományok művelése mellett kötelezte el magát. Rövid ideig természetrajtot tanított Kőszegen, 1839-től pedig hat éven keresztül Győrben, miközben doktori címet nyert a pesti egyetemen. Innen került át szülővárosába, az ottani akadémia tanári karába. A pozsonyi éveken nevelője, tanára volt az ifjú Józseffőhercegnek, Józsefnádor fiának. A városban érte a márciusi forradalom, majd a szabadságharc. Közhonvédnek állt egy Pozsonyban szerveződő utászszázalóaljba – hazafiasságát igazolandó Római Flóris néven –, amelynek akkor a későbbi vértanú, Kazinczy Lajos őrnagy volt a parancsnoka. Lépését azzal indokolta, hogy „a haza parancsolt”. Ezzel együtt felhívást is intézett a pozsonyi diáksághoz, amelyben a haza védelmére, szolgálatára buzdított. Bár közlegényként kezdte, rövidesen őrmester, majd tiszttá lett a honvédseregben, a bukás idejére már százados. Utász-hidász alakulatával ott volt a szabadságharc számos csatájában, katonai pályafutásának pedig a végső megadás előtt röviddel lezajlott, katasztrofális vereséget hozó debreceni csata vetett véget. Sok társához hasonlóan Rómer álruhában, álneven a Felvidék felé menekült, ám felismerték, letartóztatták, hadbíróság elé került. A fő vád ellene a szokásos lázadás, felségárulás mellett az ifjúság elcsábítása volt, még azt is felrőtták neki, hogy rebellis érzelmektől vezetettve nevét Rómaira változtatta. Hosszú várfogságra ítélték, amelyet Olmützben és Jozefstadtban töltött, ám fogsága idején a tudományokban képezte magát.

Sok társához hasonlóan Rómer álruhában, álnéven a Felvidék felé menekült, ám felismerték, letartóztatták, hadbírótság elé került.

TERMÉSZETTUDÓSBÓL RÉGÉSZ

1854-ben amnesztiával szabadult, visszatért a rendbe. Három év elteltével ismét a győri akadémián taníthatott természetrajzot, de érdeklődése folyamatosan a régiségtan, az archeológia felé fordult. Győri éveiben az iskola régiségtárából nyilvános múzeumot rendezett be, 1860-ban pedig főapátjánál elérte, hogy régiségtani tanszéket állítson fel a számára. Saját beszámolója szerint a régészet, a néprajz, a művészettörténet felé fordulását az ekkor vidéken, Zohoron lelkészkedő régi barátjának, Ipolyi Arnoldnak köszönhetette, aki így biztatta: „Hazánkban van elég természetbúvár, régészek nagyon is kevesen vagyunk, te valamikor felléptél e téren, térj át hozzánk, s légy archeológussá!” Rómer kezdetben kételkedett: „Én és archeológus? Én, ki öt évig természettan tanítottam, azután öt évig könyvkötői munkával életemet tartottam fenn, én, ki az újabb tudománytól egészen elmaradtam? De a zohori papnak lelkesítő szavai, annak minden ablakát elfoglaló cserépgyűjteményei, a kirándulás Szentgyörgyre és vidékére tanulságos vezetése alatt, és én Vale-t mondték a gyűjtésnek, elajándékozám gazdag természeti gyűjteményeimet, s lettem régésszé.” Első régiségtani munkája, a Pozsony régészeti műemlékei még 1856-ban látott napvilágot, négy évvel később pedig megjelent A Bakony című, a vidék nép- és természetrajzát, történetét, régészeti és műtörténeti értékeit feldolgozó könyve, és ekkor fogott hozzá a kislétföldi árpási középkori templom és premontrei kolostor történetének és művészettörténetének feldolgozásához, amelyet azután 1869-ben adott közre. 1861-ben, akadémiai levelező tagságának évében, amelyet tíz évvel később rendes taggá választása követett, elhagyta bencés közösségét és Pestre költözött, ahol a Nemzeti Múzeum kéziratárának vezetője, a Királyi Főgimnázium igazgatója lett. Az iskolát több ezer darabos természetrajzi gyűjteménnyel gyarapította. A kiegyezés évében lett a pesti egyetemen az archeológia professzora, rá egy esztendőre a Magyar Nemzeti Múzeum régiségtárának őre. Kiadója lett az Archeológiai Közleményeknek,

alapító tagja a Magyar Történelmi Társulatnak, 1876-ban szervezője a Pesten tartott VIII. Ősrégészeti és antropológiai világkongresszusnak. Népszerű egyetemi előadásiban a középkor hazai művészettörténetéről adott elő, de foglalkozott címer- és pecsétannal, régi feliratokkal is. Járt az országot, régi várakat, vár- és kolostorromokat keresett fel. Kiváló rajzoló lévén, aki az idők során művészi hajlamainak engedve festett is, lerajzolta a felkeresett romokat, megörökítette a faragott köveket, keresztelődencéket, boltíveket, falmaradványokat.

PÜSPÖKKÉNT A TUDOMÁNYÉRT

Rómer foglalkozott római kori feliratokkal, középkori sírkövekkel, szinte minden tárgyi emlékkel, ami a magyar földről előkerült, eredményeit pedig idegen nyelveken, a nagyvilághoz is igyekezett eljuttatni, és gyakran utazott is külföldre. Közben írt munkája módszertanáról, és különösen a szívügye volt, hogy szorgalmazza a régi, épített örökség megmentését, megóvását, történetének feltárását.

Nem kerültek el az elismerések, a kiegyezés évében lett királyi tanácsos, évekkel később a Vaskorona Rend kitüntetettje. Számos tudományos közleménye jelent meg itthon és külföldön, elismert szaktekintélynek számított. Különösen fontos volt 1873-ban, a világvárossá válás hajnalán kiadott A régi Pest című munkája, amelyben a főváros régészeti és régi művészeti emlékeit dolgozta fel. Egyebek között nevéhez fűződik az Óbudán, a Bécsi és a Vörösvári út kereszteződésében feltárt templom- és kolostorrom dokumentálása, amelyet a szakértők a korábban titokzatosnak tűnő fehéregyházi apátság maradványaival azonosítottak. 1874-ben végleg elbocsátást nyert a bencés rend kötelékéből, rövid ideig a besztercebányai egyházmegye világi papja, címzetes apát volt, 1877-ben Nagyváradon kanonoki stallumot, nagypréposti kinevezést, választott püspöki címet nyert. Megalapította a váradi múzeumot és a püspökség gazdag, a maga idejében 20 000 kötetes könyvtárát. Rómer Flóris megünnepelhette aranymiséjét és pappá szentelésének ötvenedik évfordulóját, 1889-ben hunyt el. A Váradal szomszédos, ma már a város részének számító váradolasi temetőben helyezték örök nyugalomra, az 1980-as évek végén azonban a helyi hatóságok a temető felszámolása mellett döntöttek. Csak nagy harcok árán sikerült ekkor elérnie Tempfli József akkori váradolasi plébánosnak, későbbi váradi püspöknek, hogy más jeles halottakkal együtt exhumálják, így sírja ma a püspöki székesegyházban van. ♦





A MagyarBrands Program küldetése ráirányítani a fogyasztók és a piac figyelmét a legsikeresebb magyar márkákra, valamint a legnépszerűbb innovatív termékekre és szolgáltatósokra. Kiváló fogyasztói márka elismerést 350 márka érdemelt ki 2021-ben.



A **GYULAI** márka kedvelt hústermékei megújult külsővel, de változatlan ízkel-értékkel kerülnek a boltok polcaira. A Gyulai készítmények megszokott csomagolását, megjelenését korszerűsítették a fenntarthatóság jegyében. A csökkentett műanyag-felhasználással a márka felelősen gondol gyermekeink jövőjére.



Lehet-e jó illata egy fertőtlenítőszernek? Naná! A Szegeden gyártott **BRADOLIFE** nem véletlenül a kézferőtlenítés szakértője. Termékpaletájában sokféle illat található, mint a kifinomult és elegáns kamilla.



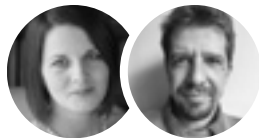
A **KÖBE** megnyitotta második budapesti ügyfélszolgálatát a 1023 Budapest, Zsigmond tér 13. szám alatt, ezáltal az Ügyfeleknek már a pesti és a budai oldalon is lehetőségük van a személyes ügyintézésre.



A legnagyobb hazai tulajdonú kávézólánc és kávémarca, a **CAFE FREI** idén ünnepli tizenöt éves fennállását. Legújabb üzletük, a coffee to go koncepciójú Cafe Frei City február végén nyitott meg a West-end bevásárlóközpontban.



„2002-ben nem sejtettük, hogy húsz évvel később az ország második legnagyobb ásványvízgyártójaként ünnepeljük 20. születésnapunkat, és a vásárlók egyik kedvence a család vize, a **MIZSE** lesz. Fejlesztés és fenntarthatóság, ezek a mi értékeink.”



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

KÖZÖM, KÖZÖD, KÖZÖSSÉGÜNK

Óvoda, iskola, úttörők, cserkészlet, grund, kórus vagy a Poldi bácsit megajándékozó lakóközösség – kinek mi jutott, ki örömmel, ki bús borzongással emlékszik fiatalokora közösségi élményeire. Miért is érdemes felidézni mindezt? Elég-e a családi közösség?

◆ ÉLETKÉPEK

Nagymama átküldött a szomszédba, hogy kérjek egy kis tejfölt, mert csak főzés közben vette észre, hogy elfogyott. Budapesten a 8. kerületben járunk az 1970-es években, egy körúti bérház lakóközösségében, ahol sok olyan ember élt együtt, aki ismerte egymást, nagyjából együtt vészelték át a szovjet megszállást, a Rákosi-korszakot, 1956-ot, majd a 60-as éveket, szerették vagy kerülték egymást, barátkoztak egymással, vagy éppen nagyon is megvolt a véleményük egymásról. Ide tartozott mindenki, aki ebben a házban vett, kapott, szerzett (...) magának lakást. Hallották, látták egymást, tudták, kinek milyen a házassága, milyen szemtelen a gyereke, kinek perlekedő az anyósa, ki mit főzött ebédre. Egyfajta közösség volt.

Egy másik meghatározó közösség a baráti kollektíva. Együtt nyaralunk, pihenünk egy vidéki házban, a gyerekek egymással játszanak, a felnőttek beszélgetnek. Mindkét csoport tud egymásról, a szeme sarkából figyeli a másikat, és élvezzi, hogy most saját korosztályával töltheti az időt. Információcsere, játék, szerepek kipróbálása, történetmesélés, nevetés, vita – megannyi szálon fut a kommunikáció, érzések jönnek-mennek, elérkezett az időtlen létezés aranykora, érezzük, hogy élünk. Tudjuk, ha örökké nem is lenne jó ebben lenni, de a hétköznapi lét folyamából időnként nagy öröm kimászni erre a szigetre, picit sütkérezni a jóban.

(Ákos)

Kép: Gettyimages Hungary





Az otthonomtól három házzal odébb, Marika néni konyhájában ülök a bátyámmal, tömjük magunkba a lekváros palacsintát. Szeretem ezt a helyet, szemben a rozoga kredencsel, bámulom a szekrény üvegére ragasztott sárgás családi fényképeket, miközben az idős néni a régi időkről mesél. Ötéves vagyok, a bátyám hét, a szüleinknek fogalmuk sincs, pontosan hol vagyunk, de nem aggódnak. Egy sváb zsákfaluban élünk a Csele-patak völgyében, ahol a szüleim Budapest forgatagát hátrahagyva otthonra és befogadó közösségre letek. Az asszonyok megtanították a fiatalasszony édesanyámat kenyeret sütni, lekvárt befőzni, mi pedig biztonságban kószáltunk a mezőn és az árokparton.

Néhány évtizeddel később egy budapesti étteremben ülök kamaszkori barátokkal. Ismerős és biztonságos érzés, bár fél éve nem találkoztunk, ott folytatjuk, ahol abbahagytuk. Megvitatjuk mindazt, ami az elmúlt időszakban történt velünk. Ők tudják, honnan jöttem, és azt is, hova szerettem volna tartani. Megnyugtató, hogy

vannak, akik rálátnak kívülről az utamra, és szeretettel, de mégis határozottan kérdeznek és visszajeleznek. Ezek a találkozóik segítenek, hogy rendszeres időközönként számot vessek, értékeljek, hú legyek magamhoz.

(Lídia)

**Ma már
boldogulunk
egymagunk is,
és eldönthetjük, kívánjuk-e
egyáltalán, hogy bármilyen közösség
része legyen az identitásunknak.**

A KÖZÖSSÉGI IDENTITÁS FEJLŐDÉSE

A gyermek személyiséggé formálódásának első nagy lépése, amikor a magát anyjával egynek tudó kis lény tudatában lassan különválnak az „én” és a „te”. Ez a folyamat néha még le sem zárult, de már kopogtat a következő szakasz, az intézményi közösségek kora: a bölcsődében, az óvodában, majd az iskolában töltött évek. Ekkor megtapasztalja, hogy az „én” és a „te” mellett létezhet a mások sokasága, az „ők”, akik idővel ismerőssé és „ti”-vé válnak, majd némi szerencsével az azonosulás következő fokán már „mi”-ként emlegeti őket.

Alfred Adler osztrák pszichiáter szerint alapvető vágyunk, hogy tartozzunk valahová, és beilleszkedjünk a közösségbe. Elképzelését később az idegtudomány kutatási eredményei is alátámasztották. *Izuma* és munkatársai egyenesen így fogalmaznak: „Mindannyian arra vagyunk huzalozva, hogy tartozzunk valahová.” Törekvésünk, hogy egy közösség tagjai legyünk, nem csupán lélektani, hanem biológiai adottság is. Így letetünk arról, hogy gyermekeinket elszigetelten egy-két magántanár nevelje otthonunkban. Társadalmunk intézményhálózatokat hozott létre, hogy biztosítsa a gyermekek számára a közösségi létet. Ezt olyan fontosnak tartja, hogy szabályokban rögzíti, kinek mikor **kell** bekeverülnie ezekbe a közösségekbe. Az itt szerzett tapasztalatok pedig hatással vannak arra, hogy mit gondolunk a közösségekről felnőttként, amikor már szabadon megválaszthatjuk, kívánunk-e egyáltalán a munkahelyen és a családon kívül időt tölteni más emberek társaságában.

A közösségek számtalan formában várnak bennünket: offline és online, a vallási élet, a sporttevékenységek, az önkéntes segítség, a szórakozási formák, a játékok, a hagyományörzés és a legkülönbözőbb hobbik területén. Az iparosodás és a polgárosodás magával hozta a hagyományos, többnyire lakóhely alapú közösségek visszaszorulását, ugyanakkor elősegítette az önkéntes elköteleződésen alapuló közösségek virágzását. Korábban a közösségi lét a túlélés feltétele volt, és az identitás részét képezte. Ma már boldogulunk egymagunk is, és eldönthetjük, kívánjuk-e egyáltalán, hogy bármilyen közösség része legyen az identitásunknak. Többnyire azonban megjelenik az igény, hogy szükségünk van a többi ember társaságára. A közösség nemcsak kapcsolatot és kapcsolódást jelent, hanem segítséget a nehéz helyzetekben, információforrást, érzelmi támogatást, példát vagy referenciát, az elfogadás megélését, a döntésekre és viselkedésre vonatkozó visszajelzéseket. Ez utóbbiakra igencsak éhezünk, ezt igazolja a közösségi

A megfélemlítés, a megalázás és a büntetés megtöri a lelket,

és elülteti a gyermekben a gondolatot,
hogy valami nem *stimmel* vele.

oldalak hallatlan felívelése is. A felhasználókat gyakran nem is a színes tartalmak, hanem az önmegmutatás lehetősége, illetve a hozzászólásokkal kiprovokálható válaszok, azaz valamilyen kapcsolódás illúziója vonzza az online térben. Ugyanakkor az online kapcsolódás gyakran ellentétes hatást kelt, mint amit elvárnánk tőle. Bizonyára mindannyian tapasztaltuk már, hogy a cseten vagy kommentfolyamban való beszélgetésben elbeszélünk egymás mellett, és ahelyett, hogy megértenénk a másik szempontjait, döntéseit, viselkedését és érveit, csak még inkább eltávolodunk egymástól. Úgy tűnik, az offline együttlétet még mindig nem pótolhatja a virtuális tér, hiszen az embernek nemcsak lelke, hanem teste is van. Egy valódi kapcsolatnak része, hogy látjuk a másikat, megérintjük egymást, átnyújtjuk a papír zsebkendőt, amikor a másiknak kicsordul a könnye, vagy főzünk neki egy teát, amikor szomjas.

Két ellentétes trend alakítja világunkat, hiszen egyrészt látható a közösségek tudatos keresése és vállalása, másrészt tapasztalható a magány terjedése. Családterápiás tapasztalataink azt mutatják, hogy a nehézségek terhe alatt nyögő, változásra vágyó családok gyakran igen izoláltak. Többnyire alig tartják a kapcsolatot a rokonaikkal, nem keresik meg lemorzsolódott barátait, és nem ismerik szomszédjaikat. Ezt a problémát gyakran időlegesen elfedik a látszatközösségek: a különböző intézmények biztosította csoportok (például szülőtársak), amelyek aztán az élethelyzet vagy a keretek változásával eltűnnek. A közösségek eltűnése a vadul burjánzó feladatokkal szembesülő családok életéből részben érthető, de pont a terhek viselésében és a nehézségekkel való megküzdésben van óriási előnyben az, aki képes közösségek tagja lenni, tud segíteni és segítséget kérni.



KÖZÖSSÉGEK AZ ÉLETÜNKBEN ÉS ÉLETÜNK A KÖZÖSSÉGEKBEN

Számtalan közösségre találhat az, aki kockázatot vállal és keres. Lehetetlen valamennyit megvizsgálni e cikk keretein belül, de pár választott közösséget érdemes szemügyre venni.

A kereszténység rögzítette, hogy a hitet közösségben lehet megélni, az összes fontos mérföldkő egyben közösségi esemény is: a keresztelő, a bérmálkozás vagy konfirmálás, a házasságkötés, de még a temetés is. Ahhoz, hogy a hívők valódi közösségé váljanak, rendszeres találkozás kell, amikor sok egyéb mellett megtörténik az egymásra hangolódás és egymásra hatás. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy az istentiszteleteket, miséket rendszeresen látogató hívőknek csupán egy része köteleződik el valamelyik plébánia, gyülekezet vagy imacsoport mellett. A nők nagyobb hajlandóságot mutatnak ezen a téren, pedig látható, hogy a férfiak is éheznek a rájuk szabott közösségek alakulására, ami nagy potenciált tartogat az ezt felismerő egyházak számára.

A baráti társaságok a megnyílás, a bensőséges együttléti színterei lehetnek, ám sajnos néha csak a hétköznapi események elmesélésének és a viccelődésnek szolgálnak terepül. Nehéz ennél mélyebbre ereszkednünk, talán félünk a megszegyenüléstől, a megértés hiányától. Pedig a felszínt hátrahagyva szembesülnénk azzal, hogy hasonlítunk egymásra: hasonlóak a gondjaink és a vágyaink, azaz, hogy lássanak, értsenek, elfogadjanak és szeressenek minket. Már az is gyógyír, ha kimondhatjuk a nehézségeket, és van valaki, aki meghallgatja azokat.

Az önkéntes segítő közösségek egyre inkább előtérbe kerülnek Magyarországon. Egy 2011-ben végzett felmérés szerint a lakosság kb. 30%-a végzett önkéntes munkát a megelőző 12 hónapban. A közösségben teljesített önkéntes munka igazi áldás a lelki jóllét számára. Kevés dolog képes annyira növelni az önbecsülést, a hasznos aktivitás érzetét, a kapcsolatok erejébe és az értelmes létezésbe vetett hitet, így tehát összességében a boldogságot, mint a társaságban végzett önkéntes munka. Kelly McGonigal, *A stressz napos oldala* című könyv szerzője felhívja a figyelmet arra, hogy életünk nehéz helyzeteiben a társas támogatás keresése vagy nyújtása által gyorsabban épülünk fel a stressz káros hatásaiból. Egy tanulmány szerint minden nagyobb stresszes életpaszttal jelentősen megnöveli az öt éven belüli elhalálozás kockázatát. Ugyanakkor azok esetében, akik gondoskodnak másokról, egyáltalán nem kimutatható

ez az összefüggés. Úgy tűnik, nem csupán a valahova tartozás, hanem a közösséghez való hozzájárulás is alapvető a testi és lelki egészségünk szempontjából.

A MAGÁNYTÓL A KAPCSOLÓDÁSIG

Vágyunk a társas kapcsolódásra, olykor mégis nehéz megélni az összetartozás érzését. Szorongunk, lefagyunk, bénának és csődnek éljük meg magunkat, fogalmunk sincs, hogyan kapcsolódjunk a többi emberhez, úgy érezzük, hogy senki sem ért meg minket, nemkívánatos a társaságuk, vagy kirekesztenek minket.

A társas elszigeteltség érzésének számos gyökere lehet. A változás első lépése, hogy elkezdjük felkutatni annak történetét, hogy miért kapcsolódunk nehezen másokhoz. Miért érezzük magunkat félszegnek és bizonytalannak, amikor bekerülünk egy társaságba? Miért kényelmetlen megosztani az érzéseinket, gondolatainkat és ötleteinket másokkal? Miért menekülünk az egyedüllétbe a konfliktusok elől? Miért gondoljuk azt, hogy csak akkor vagyunk szerethetőek, ha tökéletes a külsőnk, a viselkedésünk és a reakcióink? Az okok egészen kora gyermekkori élményekig nyúlhatnak vissza, bár sokan számolnak be kamaszkori tapasztalatokról is. Ezek általában az elutasítás és a kirekesztés történetei, amelyeket a gyermek a családjában vagy a kortárs közösségekben élt meg. A megfélemlítés, a megalázás és a büntetés megtöri a lelket, és elülteti a gyermekben a gondolatot, hogy valami nem stimmel vele. Lassanként ő is elhiszi magáról, hogy nem érdemel figyelmet és szeretetet, így visszahúzódik a saját világába, ahol senki nem sebezheti meg többé. Ezek a fájdalmas emlékek dermesztőek lehetnek vagy menekülésre készítenek, ám érdemes tudatosítani, hogy van visszaút az emberi kapcsolatokhoz. Ennek első lépése, hogy együttérezzünk saját magunkkal, felfedezzük a saját szerethetőségünket és pozitív vonásainkat. Mire lenne szüksége annak a magányos kisgyermeknek, aki valahol mélyen ott él bennünk? Az önegyüttérzés mellett fontos, hogy meg hozzuk a döntést, hogy kockázatot vállalunk, és tudatosan elkezdjünk megnyílni másoknak. Az elfogadó, ítélkezésmentes kapcsolatokban megtapasztalt élmények begyógyíthatják a múlt sebeit. Testi és lelki egészségünk alapja, hogy közösségekben maradjunk: tápláljuk és gondozzuk a családi, baráti és önkéntes elköteleződésen alapuló társas kapcsolatainkat. ♦