



Sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász: Vörös Zsuzsi, stylist: Butor Kriszta  
Ruhák: Zara, Peek & Cloppenburg, Premier Outlet (2051 Biatorbágy, Budaörsi út 4.), Replay, Armani Jeans/G-Star, Scotch & Soda/G-Star



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# Kapaszkodás, elengedés, ugrás

„A félelmeinkről, a kétségeinkről, de főleg a halálról nem beszélünk... hanem szép csendben elviseljük” – mondja a hegymászó Hilda a *Magasságok és mélységek* című filmben, amely szeptembertől lesz látható a mozikban. A film valóságos főhőse, **Sterczer Hilda** eddig magyar női mászóként a legmagasabbra jutott oxigénpalack nélkül, mégis többen ismerik *Eröss Zsolt* feleségeként. A film megtöri a hegymászók hallgatását, és őszintén beszél a tabukról is, ahogy a valóságos Hilda is.

◆ – **Valamikor azt mondtad egy interjúban, hogy a mászás előtt csak egy tanítónő voltál. Mit hozott a hegymászás az életedbe?**

– Leginkább önbizalmat. Az expedíciós mászás azt a magabiztosságot adta, hogy képes vagyok valamire, amire kevesen. Attól kezdve tudtam igazán becsülni önmagamot, mert ez nem csak kondi, technikai tudás, genetika is, hogy a szervezet bírja-e 5000, 7000, 8000 méter fölött. Másrészt pedig kevés helyen kiszolgáltatott annyira az ember, mint egy ilyen magas hegyen, ott már semmi kontrollod nincs afelett, ami történik. Addig hiszszük, hogy ezt mi uraljuk, de amikor ott körülnézünk, pontosan tudjuk, hogy nagyon is törékeny az emberi élet, és arra is rádöbbenünk, mi is az élet. Aki elmegy egy expedícióra, az élet és a halál határán mozog, tudja, hogy nincs biztosítás arra, hogy visszajön, ezért muszáj elszámolnia önmagával. Ezeket a számvetéseket más ember akkor teszi meg, ha mondjuk kap egy ijesztő diagnózist, vagy meghal egy hozzátartozója.

**– Az expedíciós mászás sajátossága, hogy sokszor vissza kell menni az alaptáborba. Éreztél ilyet civilként is? Például Zsolt halálakor?**

– Zsolt halála inkább „vissza a startmezőre” érzés volt, inkább például az expedíciós hegymászás vagy gyermekvállalás dilemma volt ilyen. Az ember persze nagyon akar anya lenni, de azzal nincs tisztában, hogy bizonyos értelemben a kisgyerekes élethez is el kell gyászolni az addigi életünket. Nem értettem, hogy miért nem vagyok felhőtlenül boldog, és el is kellett engednem, hogy valaha még expedíciós hegymászó leszek, ahogy minden nőnek kicsit el kell gyászolnia az előző életét, mert valami nagyon más kezdődik, és ez normális.

**– Mászás közben azt tapasztaltad meg, hogy magadra vagy utalva, vagy inkább a társaddal, Zsolttal való egymásra utaltságot élted meg?**

– Egyrészt persze, rá voltam utalva Zsoltra, és nagyon bíztam benne. Amikor elindultunk, eldöntöttem, hogy mindent úgy csinállok, ahogy ő mondja. Jó döntés volt, mert voltak mászótársai, akik nem hallgattak rá, és nem is érték el a csúcst. De emellett az Istenre utaltságot élttem meg leginkább. Azt éreztem, ha ilyen hatalmas a teremtés, akkor mekkora a Teremtő.

**– Mi a nehezebb fölfelé menet, elengedni a kapaszkodót, vagy megtalálni a következőt?**

– Én az utolsó biztos pontot nehezen engedem el. Ezen úgy tud túllendíteni a falmászás, hogy van, amikor ugrani kell, de mondjuk az is érdekes, hogy ki hogyan teszi. Én azért úgy ugrom, hogy oké, akkor először felmászok egy egyszerűbb úton, megnézem, hogy milyen abban a fogásban megkapaszkodni, aztán visszamegyek az eredeti útra, és csak utána ugrom.

**– Az életben is? Volt nagy ugrásod?**

– Az kétségtelenül nagy ugrás volt, hogy belekezdtem a Hópárduc Alapítvány vezetésébe. Korábban azt gondoltam, hogy mindig is alkalmazott leszek, mert az ad nekem biztonságot, azt elengedni nekem merész ugrás volt. És utána még kiderült, hogy az ugrás után sem könnyű.

**– A filmbeli Hilda Zsolt kezét átvitt értelemben is nehezen engedi el. Halála után is az jár a fejében, ő mit tenne ebben a helyzetben. Ezt élted meg?**

– Igen, mert ő volt a férfi, ő az, aki tudja, mit kell tenni. Nekem nőként mindig az volt a feladatom, hogy őt támogassam. Amikor meghalt, nagy űrt hagyott maga után,

és igyekeztem kitalálni, mit tenne a helyemben. Aztán eljött az a pillanat a házunk felújításában, hogy folytatni kellett, és el kellett döntenem, úgy alakítom-e át, ahogy ő szeretne volna, vagy úgy, ahogy én szeretném. Ez nehéz döntés volt, de rájöttem, hogy itt én fogok élni, olyan-nak kell lennie, amilyenben én élnék szívesen, nem ő. Ez volt az első ilyen kézzelfogható elengedés – paradox szókapcsolattal élve. Bár sokáig úgy éreztem, hogy én nem vagyok Zsolt emlékéhez méltó, nyilván mégis én tudom legjobban ápolni az emlékét. Közben viszont arra is válszolnom kellett, hogy ki vagyok én azon kívül, hogy Eröss Zsolt felesége vagyok.

**– A filmből ismert Hilda megküzdési stratégiája eleinte az erő és az önállóság, vagy legalábbis annak illúziója. Ez láthatóan benne van a személyiségében, ugyanakkor van egy nagyon lágy, nőies, alkalmazkodó és finom oldala is. Ez okoz konfliktust is benned?**

– Ezt én is éreztem magamban, és a személyiségi teszteken is az jött ki, hogy az extrovertált és az introvertált skála felénél vagyok, vagy az érző és a gondolkodó között félúton. A kettősség megvan, és megtanultam azt használni, amire éppen szükségem van. Például szettek előadást tartani és kiállni sok ember elé, de aztán engedjék meg, hogy visszavonuljak, és lehessek egyedül. Mindkettő kell, hogy egésznek érezzem magam.

**– Minden szerepedben megéledt ez a kettősséget?**

– Valószínűleg a párkapcsolatban inkább gondoskodó vagyok, az erős énem például akkor jött ki, amikor Zsolt elment expedícióra, és nekem kellett vinni mindent, ezért ez a helyzet nem volt új, amikor egyedül maradtam.

**– A média – amelyről a film nagyon negatív képet mutat – mennyiben segített vagy akadályozott, hogy megtaláld magad?**

– Inkább akadályozott, skatulyába dugott, és máig úgy érzem, hogy nagyon nehéz kilépni ebből. Persze érthető, hogy számukra Zsolt feleségeként vagyok a legkönnyebben értelmezhető, és tény, hogy ez is a részem. Emellett azonban tényleg megtapasztaltam, mi az a bulvár. Ők ebből élnek, és ez nem is jó vagy rossz, hanem egyszerűen tény. Akkor az adott erőt, hogy biztos, hogy nem fogok megtörni előttük. Ma már tudok határt húzni, hogy kinek adok interjút és kinek nem, és miről akarok beszélni. Dr. Tapolyai Emőke, aki a gyászfolyamatban nagyon nagy segítségemre volt, ebben is segített.





**– Mennyire volt nehéz az életedet kölcsönözni egy filmnek?**

– Azért nem volt nehéz, mert Csoma Sándor rendező olyan érzékenységgel és alázattal állt a témához és hozzám, amire azt mondtam, hogy így igen, hadd jusson el ez a film azokhoz, akik hasonló nehézségekkel küzdenek. Mindenkinek van vesztesége, a halál és a gyász mindenkinek ott van az életében. Az első visszajelzések arról szólnak, hogy a film mennyire elismerően, és a maga naturális valóságában mutatja meg a gyász fájdalmát. Az a jó, ha azok, akik hasonlót átéltek, azt mondják, hogy „ja, jó, akkor nem én vagyok a selejtes, hogy így érzek”. Ha ettől fölszabadul a lélek, akkor már lehet dolgozni a problémákkal.

**– Magát a gyászt nehéz elengedni?**

– Először azt kívánja az ember, hogy csak ez a fájdalom szűnjön már meg, utána meg nagyon félelmetes, amikor már enyhül vagy nincs. Akkor én már nem is szeretem

őt, ha fájdalom nélkül eltelt egy nap? Azt is meg kell élni, hogy már nem erről szól az élet. Amúgy a gyász egy bűvópatak, bármikor, bárhol előbukkanhat, de már nem annyira félelmetes és fájdalmas dolog, hanem kincsként van az életemben.

**– Szerinted hogyan lehet egyáltalán segíteni egy gyászolónak?**

– Az például nagyon jólesik, ha valaki lenyírja a füvet, vagy megkérdezi, hogy miben segíthet, mert ez azt az érzést adja, hogy nem vagy egyedül. Az viszont nem túl jó kérdés, hogy „Hogy vagy?”, hisz mit is lehetne válaszolni ilyenkor, de az már eggyel jobb, hogy „Hogy vagy ma?”. És persze ezt is csak akkor kérdezzük meg, ha tényleg komolyan meg tudjuk hallgatni. Ha nincs tíz percünk, akkor az rosszabb, mint ha meg se kérdeznénk.

**– Már van új társad. Mikor válik az ember alkalmassá arra, hogy újra beengedjen valakit az életébe?**

– Az első fájdalom, a másik hiánya tud olyan óriási lenni, hogy a fájdalom elterelése arra visz, hogy valahogy ezt az űrt betöltsd, és új párkapcsolatba menekülj. Erre Emőke is azt mondta, hogy nem ajánlja, de én sem akartam. Ha már képes vagy a gyászatot elengedni, és berendezted a saját életedet a társad nélkül is, akkor ehhez az új identitáshoz lehet egy új párt keresni.

**– A te hitedről a filmben kevés szó esik, csak a kislányod gyermeki hitéről. Az Isten-kapcsolatodban jelentett törést a tragédia?**

– Nagyon is. Én egészen addig úgy voltam, mint gondolom sokan, hogy az Istennel járás egyet jelent a sérthetetlenséggel. Ez volt az, ami felvitt a nyolcezresekre is, hisz mi bajom történhet, Isten a hajam szálát is számontartja. Ez az istenkép összeomlott, amikor Zsolt meghalt. Az ősbizalomban való megingás volt ez, és ma már tudom, hogy ez az istenkép nem is valós. Az Isten, bár mindenható, nem tud itt mindentől megvédeni, mert ez nem a mennyország, hanem a Föld, ahol történnek rossz dolgok, akkor is, ha ezt az Isten nem akarja. Az emberi akarat szabad akarat, azt sosem lépi át, de mindig ott van veled a bajban. Kelltt egy fél év távlat, mire megláttam, hogy tényleg itt van velem Jézus és vigasztal, mert az emberi fájdalom nagyon is megindítja. Egyébként én nagyon racionális vagyok. Akik vigasztalni akartak, mondták, hogy Zsolt szelleme most is velünk van. Én berzenkedem a szellemvilágtól, nagyon rossz hatással volt rám az ilyen vigasztalás.

– **Egy racionális embernek miből táplálkozik a hite?**

– Egyrészt a természetből, másrészt meglepő módon az érzelmeimmel tudom Istent felfogni.

– **Az ösbizalom, amiről beszéltél, nem csak az istenkapcsolatban fontos, a szülő-gyerek kapcsolatban is. Mennyire sérül ez az apa elvesztésekor?**

– Szerintem ezt nem lehet már teljesen helyreállítani soha. Bennem is ott van azóta, ha elmegyek futni, hogy vajon tényleg nem történik-e velem semmi. A lányomban is benne van ez, megkérdezi „Anyá, jól vagy?” vagy „Ugye, visszajössz?”, és azzal búcsúzik, hogy „Vigyázz magadra!”. A sérthetlenség és az ösbizalom, sajnos, korán sérült meg az életében.

– **Szeretnéd, ha a gyerekeid kipróbálnák az expedíciós mászást vagy bármilyen extrém és veszélyes sportot?**

– Anya vagyok. Nem tudok úgy nézni rájuk, mint ahogy magamra néztem 22 évesen, hogy ez az én életem, én határozom meg, hogy mi legyen velem. Szeretném, hogy a gyerekeim sokáig, egészségesen éljenek, úgyhogy nem örülnék, ha olyan dolgokat csinálnának, ami veszélyes. Mióta Zsolt meghalt, eléggé aggódós anyukába mentem át.

– **Mesélj a Hópárduc Alapítványról és arról, hogy mi is a terápiás mászás, és hogy fedezted fel? És miért jó?**

– A mászás hihetetlenül segíti az önreflexiót, ami nagyon fontos az életben. Nekem emellett sokat segített, hogy megélejek egyfajta fókuszáltságot, jelenlétet, amely gyerekkorom óta hiányzott belőlem. Mindenbe beleárgtam, mindennek nekimentem, és jól emlékszem, milyen új élmény volt, hogy amikor leülünk egy gazdagon terített asztalhoz, tudtam úgy nyúlni a kancsóért, hogy nem verem le a melléte levő 20 tárgyat, mert egész addig rendszerint csodálkozva vettem észre, hogy mennyi mindent fölborítok. Ma már tudom irányítani a kezemet, észreveszem körülöttem a tárgyakat, érzékelem a teret. Aki figyelemzavarral vagy koordinációs problémával működik, az csak a kancsót látja, és mindazt, ami mellette van, tényleg nem. Sok ilyen gyerek van, sőt, sajnos, egyre több lesz. Ezeket a gyerekeket arra szeretnénk itt megtanítani, hogy vannak erősségeik, és ezeken keresztül képesek lesznek dolgozni azon, ami nem megy annyira jól, hogy utána minél teljesebb életet élhessenek. Ezen állandóan dolgoznunk kell. Az edzőm még ma is mondja, hogy Hilda, az a baj, hogy nem hiszed el, hogy képes vagy rá, és mondom neki, hogy nagyon vicces, hogy két nyolcezres csúcs,

két év pszichodráma, öt év pszichológus után még mindig itt tartok, hogy nem hiszek eléggé önmagamban.

– **A terápiás mászás a pedagógus énedet is aktiválja, visszatértél a kezdeti hivatásodhoz, de József Attila szavaival élve „nem középiskolás fokon”, hanem beletéve egy fél élet tapasztalatát egész más szinten alkalmazva. Sok mindennek kellett megtörténnie ehhez.**

– Nagyon örülök, hogy ezt a sort idézted, mert ez tényleg nagyon erős bennem. A terápiás mászás jó ötvözése mindannak, ami én vagyok, amit kaptam a mászástól és Zsolttól, és elvégeztem egy mentálhigiénés képzést, ez is beleépült. Amikor végeztem a tanítóképzővel 2002-ben, a Kisstadionban volt az *Ez az a nap* keresztény könnyűzenei rendezvény, és kérdeztem Istent, hogy mi legyen velem. Azt mondta, hogy „Taníts!”. És tényleg, ez az elhívás nem, csak a foka változott. Nagyon motiváló gyerekekkel foglalkozni, és emellett a felnőtteknek is adni.

– **Egy vállalatvezetőknek készült előadásodnak az a címe, hogy A csúcstól 30 méterre. Arról beszélsz, megbántad, hogy nem tetted meg akkor azt a 30 métert. Ma is így látod?**

– Az a történet egyértelműen kudarc volt. Ott elfeledkeztem az Istenről, a fáradságról, a félelem és a kétely uralkodott el rajtam. Ez az élmény később is motivált a céljaim elérésében. De nemrég éltem meg olyat is, amire utalsz. A bakancslistámon volt, hogy egyszer ugorjak tandemugrással, ejtőernyővel. Na, az hihetetlen élmény volt, és utána bennem volt, hogy én még akarom ezt. Aztán hirtelen felfedeztem, hogy ismerem én ezt az érzést, hogy ez ugyanaz, ami miatt elkezdtem mászni, hogy ez az a társadalmonkívüliség, amely egyenlő azzal, hogy nem vonatkoznak rám a szabályok...

– **A fizikai törvényszerűségei sem?**

– Semmi, és hogy ez nagyon csábító, de ezzel együtt sok mindent kidobhat az ember az ablakon. Egy hétig küzdöttem, de arra jutottam, nem szabad ezen az úton elindulnom.

– **Jöhet még az életedben olyan szakasz, amikor már megengeded magadnak?**

– Akár! Igen. Mivel a szabadesésben nincsen mozgás, majd akkor fogok ugrani, amikor már alig tudok mozogni, mert ahhoz csak be kell botorkálni a helikopterbe, és zuhanni. ♦