



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# A BOSSZÚ MARKÁBÁN



AZT MONDJÁK, AZ IDŐ  
MINDEN SEBET BEGYÓGVÍT.  
SZERINTEM EZ NEM ÍGY VAN.  
A SEBEK MEGMARADNAK,  
IDŐVEL AZ AGY, HOGY  
MEGŐRIZZE JÓZANSÁGÁT,  
SZÖVETEKKELVONJA  
BEA SEBET, ÉS CSÖKKEN  
A FÁJDALOM, DE SOSEM  
MÚLIK EL.

(ROSE KENNEDY)



KÉT SÍRT ÁSSON AZ, AKIT  
CSAK A BOSSZÚ HAJT-  
EGYET TÁMADÓJÁNAK,  
EGYET PEDIG MAGÁNAK.  
(KÍNAI KÖZMONDÁS)

Bizonyos időszakokban mindenkinek az élete hullámvasúttá változik. A dolgok gyors egymásutánban követik egymást, magyar szófordulattal élve: csőstül jön a baj, mi pedig próbáljuk állni a sarat, és elviselni az ütésekkel, amelyeket ezek az embert próbáló helyzetek mérnek ránk. A kétségbeeséstől kezdve a tehetetlenségen át egészen a dühig, illetve a depresszióig ilyenkor mindenféle érzélem átvonul rajtunk, mire végül ki így, ki úgy kerekedik felül a problémás helyzeten. Nincs olyan ember, akit ezek a helyzetek ne formálnának, alakítanának, s néha csak bámulunk a tükörbe azon tűnődve: ki ez itt velem szemben?

## ◆ A TÖRTÉNET

A *Három óriás* plakát *Ebbing határában* című film főszereplőjének, Mildred Hayes-nek (Francis McDormand) a kálváriája a legkevésbé sem hétköznapi probléma, még a tragédiák között is az igazán borzalmasak közé sorolható. Kamasz lánya különös kegyetlenséggel elkövetett gyilkosság áldozata lett, s bár hónapok teltek el az eset óta, a tettes mégsem került elő, a kisvárosi rendőröknek pedig lövése sincs, hogy merre kutakodjanak tovább. Nagy esély van rá, hogy az ügy minden részletével együtt a döglött akták közé kerüljön, megnehezítve ezzel a megértés, a feldolgozás és az elengedés folyamatát. Mildred végső elkeseredésében szokatlan ötletre fordul: kibérel a város határában található három óriás plakáttartót, és provokatív üzeneteket hordozó plakátokat tetet fel, amelyeket a lánya ügyével foglalkozó helyi rendőrkapitánynak (Woody Harrelson) címez.

Kép: IMDb



Végignézhetjük, ahogy Mildred eljut odáig, hogy nem ismer se Istent, se embert, nem érdekli, hogy a rendőrkapitány maga is súlyos beteg, tesz magasról az egyházra és a házában nyájaskodó papra is, és úgy küldi el melegebb éghajlatra, hogy a fal adja a másikat. Kamasz fia csak sodródik a közvélemény hullámain, és láthatjuk, hogy Mildred még rá sem tud tekintettel lenni, csak töretlenül megy előre, hogy elérjen valami eredményt, és végre kézre kerítsék lánya gyilkosát. A nagyfokú bosszúvágy mellett jó adag büntudatot is érezhet, hiszen a visszaemlékezésekből kiderül, hogy a lányától haraggal vált el, és nincs már lehetősége helyrehozni a kapcsolatukat.

Furcsa konstelláció áll elő, mert a plakátügy a közvéleményt teljesen Mildred ellen fordítja, kiállnak a rend őrei mögött, és elítélik az asszonyt, sokan azt is gondolják, hogy feleslegesen hisztériáznak, és igazán továbbléphetne már a történeteken. Erőszakos hajlamú volt férje – aki egyben a lánya édesapja is – szintén hasonlóképpen vélekedik. Ahelyett, hogy osztoznának egymás fájdalomában, szembenálló felekké válnak, akik kevéssé érzik át a másik helyzetét, kamasz fiuk pedig kettejük közé kerül, és próbál semleges maradni. Ehhez jön még a hirtelen haragú, erőszakos természetű rendőr, Jason, aki utálja Mildredet, utálja a feketéket, utálja

a fehéreket, sokszor az anyját is, és az egész nyomorult életét, mindezt pedig kivetíti a munkájára, sőt, az emberi kapcsolataira is. Mindkettejükben rengeteg az indulat és a negatív érzés.

### **SZEMBENÉZÉS AZ ÉRZELMEKKEL**

Felmerül a kérdés, hogy egy ilyen helyzet kellős közepén, amikor az egészségünket, emberi arcunkat, életbe vetett hitünket és legjobb meggyőződéseinket lesöpri egy ilyen tragédia, hogyan lehet bármiféle célt és kiutat találni a sötétségből. Hogyan lehet túlélni a lehetetlent, és elviselni az elviselhetetlent?

Mildred történetét szemlélve nehéz megszólalni vagy azt állítani, hogy könnyű lenne másfajta, konstruktívabb módszerekhez folyamodni. A trauma súlyosságának fényében a főszereplő bosszúfantáziája lélektanilag teljesen érthető válaszreakció. A bosszú pszichológiájának tanulsága szerint a bosszúvágy a traumával való megküzdés fontos eleme, ami hozzásegít ahhoz, hogy tehetetlen helyzetünkben újra erőre kapjunk és célokat fogalmazzunk meg önmagunk számára. Megkerülhetetlen, hogy szembenézzünk a veszteség, a tehetetlenség, valamint a gyász érzésével, illetve az esetleges szégyennel és a büntudattal is, így aztán a bosszúszomj énvédő eszközként szolgál ezekkel



a nehéz érzésekkel való megküzdés során. A harag elnyomása semmiképp sem megoldás, de a negatív érzelmekkel való szembenézést követően fontos cél, hogy képesek legyünk továbblépni. A krónikus bosszúvágy ugyanis károsan hat testi és lelki egészségünkre egyaránt, és megakadályozza, hogy teljes életet éljünk. Bár a bosszúvágy teljesen természetes része a feldolgozási folyamatnak, és a bosszú elképzelése rendszerint pozitív érzéseket kelt, a múlton való folyamatos rágódás, a hosszú időn keresztül őrizgetett negatív indulatok, illetve a bosszú végrehajtásának romboló hatásához nem férhet kétség. A kutatások szerint az ellenségesség és harag őrizgetése hosszú időn át nagyban hasonlít a krónikus stressz állapotához, és összefüggést mutat a krónikus fájdalom, a kardiovaszkuláris megbetegedések és a gyomorfekély megjelenésével. Rosszabb lelki egészséggel is együtt jár.

### **MENNYIRE ÉDES A BOSSZÚ?**

A véghez vitt bosszú nem váltja be a hozzáfűzött reményeket, mivel tovább mélyíti a sérelmeket. Bár általában úgy gondoljuk, hogy a bosszúállást követően megkönnyebbülést és felszabadultságot fogunk érezni, a témában lezajlott kutatások eredményei szerint azok, akik megtorolják a sérelmeiket, többet gondolnak a későbbiekben az elkövetőre és a történetekre, a katarzis pedig

elmarad. Kis Médea és Kovács Judit a bosszú pszichológiai összetevőiről írt összefoglaló tanulmányukban ismertetik Carlsmith és munkatársai kutatását, amelyben a vizsgálati személyeket két csoportra osztották: az egyik csoportnak volt lehetősége megbüntetni a vétkest, a másiknak nem. Azok, akik nem állhattak bosszút, jobb hangulatról és magasabb elégedettségről számoltak be, mint azok, akiknek volt erre lehetőségük, és éltek is vele. A kutatás érdekessége, hogy a nem bosszúálló csoport tagjai mindeközben meg voltak győződve arról, hogy ha lett volna lehetőségük megbüntetni a vétkest, sokkal jobban éreznék magukat.

A produktív megoldás felé mutató elmozdulás egyik legnagyobb akadálya a tragédián való rágódás, ami történetünkben a főszereplő túlzó válaszreakciójáig vezet, ami már jócskán túlfeszíti a társadalom által megszabott határokat. Ez alatt nemcsak a plakátok kiragasztásának egyébként kreatív ötletét értjük, hanem mindazokat a tetteket és történéseket, amelyek lavinaként zúdulnak a plakátok nyomában, s amelyek hatással vannak a többi, lényegében ártatlan szereplőre. Mildred nehéz múltja, negatív tapasztalatai és megkeseredettsége miatt elvesztette önkontrollját és az igazságos világba vetett hitét, amely fontos védőfaktor lenne, hogy képes legyen érettebb konfliktuskezelési stratégiákat választani. Annyira elvakítja a saját haragja és gyűlölete, hogy nem



tudja figyelembe venni azokat az embereket, akikre a döntései hatással vannak, mintha a vele és a lányával történetek által feljogosítva érezné magát arra, hogy céljai érdekében akár ártatlanokat is bántson.

### KIÚT A SÖTÉTSÉGBŐL

A bosszú elsődleges céljai között a saját önbecsülésünk megmentését, a támadó megleckéztetését, illetve az erkölcsi egyensúly helyreállítását tartják számon. Fontos kérdés, hogy ezek a célok, vagy legalábbis egy részük nem valósíthatók-e meg más, konstruktívabb módszerekkel. A film nem pályázik arra, hogy erkölcsi prédikációt tartson, mégis érzékletesen szemlélteti a bosszú romboló következményeit, és egy ponton felvillantja a konstruktív konfliktusrendezés lehetőségét, amikor az erőszakos rendőrtalálkozik a kórházban az általa súlyosan bántalmazott fiatalemberrel. Ez a szál alkalmat ad arra, hogy elgondolkozzunk a megbocsátás és a továbblépés lehetőségén, és belássuk, hogy az érzelmek kifejezése, a tettek következményeinek felismerése elindíthat az együttérzés és az empátia irányába, s ehhez az sem feltétlenül szükséges, hogy pozitív érzelmi színezetű kapcsolat legyen az elkövető és áldozata között.

Az Izlandról származó Thordis Elva története jól mutatja be a fenti folyamatot. A lányt 16 éves korában,

egy átmulatott éjszaka után az akkori barátja, élete első szerelme, Tom Stranger megerőszakolta. A lány hosszú évek lelki szenvedése után ébredt rá, hogy az őt ért trauma cipelése a saját boldogságát akadályozza, és a kivezető út a megbocsátásban rejlik: „Megbocsátást akarok találni, mert attól függetlenül, hogy ő megérdemli-e a megbocsátást, én megérdemlem a békét”. A folyamatnak fontos része volt a bűntudat marcangoló érzésének elengedése, és annak felismerése, hogy ami vele történt, az nem az ő felelőssége volt. Levelet írt a fiúnak, aki elismerte tettét, és elkezdődött egy egyeztetési folyamat, amely annak a borzalmas éjszakának a következményeit dolgozta fel. Elkezdtek a romokból építkezni, történetüket pedig könyv formájában is megírták. A megbocsátás korántsem jelentett egyet az elkövető felelősség alól való felmentésével, de lehetőséget adott a továbblépésre.

Bár nincs recept arra, hogy miként kellene kezelni életünk legfájdalmasabb tragédiáit, az ilyen történetek mégis rámutatnak arra, hogy a gyűlölet elengedése milyen felszabadító hatású lehet. Elva történetében az erkölcsi egyensúly helyreállítása nem a bosszúálláson keresztül történt meg, hanem úgy, hogy a történet szereplői elkezdtek azon gondolkodni, miként segíthetnének azoknak, akik hasonló tragédián mentek keresztül, illetve a jövőben hogyan lehetne megelőzni, hogy másokkal is ez történjen. ♦



SZÖVEG –  
MASSAY-KISS ANDREA

# AZ ÚJMÉDIA ÚJ SZTÁRJAI

A millenniumi nemzedék nemcsak másképp szórakozik, máshogy tölti a szabadidejét, de más típusú sztárokért is rajong. Az online szereplők, a videók követe jelenséggé dagadt, és egy iparág épül rá. Ahhoz, hogy megértsük lényegét, nemcsak az a fontos, hogy ki, hanem az is, hogy mi van a *nickname* mögött.

◆ Ha kiskamasz gyermekeim valamelyik képernyőn a videókat bámulják, akkor a vacsoraasztalhoz ültetés is egy hadművelettel ér föl, és sokszor még a korgó gyomor sem elég nyomós ok arra, hogy könnyen megszabaduljanak ezek vonzásától. Mi, szülők, valljuk be, időnként egyfajta ellenkulturaként kezeljük, és nem értjük az okát. Elgondolkodtam, aztán kíváncsivá tett, végül úgy döntöttem, benézek a képernyő mögé, mi van annak a jelenségnek a hátterében, amely mind a néző, mind a tartalomelőállító oldalról egyaránt népszerű. Médiakutatókkal és online szereplőkkel beszélgettem.

## MUTASD MEG MAGAD!

Az említett jelenség katalizátora az újmédia, amely nekünk, felnőtteknek is felforgatta a médiafogyasztási szokásainkat. A millenniumi nemzedék viszont a telefonok, kamerák, számítógépek korában nőtt fel, így digitális bennszülöttként társas viszonyaik és szabadidő-eltöltésük is ezekhez az új formákhoz igazodik. Számukra nem idegen, hogy a digitális önkifejezésre a közösségi média megfelelő lehetőséget biztosít, sőt, bátorít is a maguk megmutatására. Tapasztalhatjuk, hogy egyre többen lettek és lesznek azok, akik nemcsak befogadói a tartalmaknak, hanem maguk is alakítani akarják a média világát. A kutatók hangsúlyozzák, hogy a személyes tartalmak sokkal népszerűbbek, sőt, kedveltebbek, mint a professzionális tartalomgyárok (pl. televízió) kínálata, mert

megmutatják a külvilágnak az önmagunkról alkotott saját képünket, amire mindig is vágytunk.

Fazekas Anna szociológus szerint: „Az online tér sokszínű és végtelen eszköz arra, hogy a figyelem megragadható legyen. A mai tinédzserek számára sokkal izgalmasabb egy közösségi oldalon megosztani a napjuk egy-egy mozzanatát, történetét, mint ezt megbeszélni egy baráti társasággal egy kávézóban, hiszen az előbbi több tucat, több száz reakciót vált ki másokból lájkok, kommentek formájában.”

## AZ INTERNET TÉRHÓDÍTÁSÁT NEM SZABAD PROBLÉMAKÉNT KEZELNI, INKÁBB A TUDATOS ÉS FELELŐS HASZNÁLATRA KELL ÜGYELNI.

### GAMER, YOUTUBER, VLOGGER AZ ÚJ SZTÁR

Pintér Róbert médiakutató szerint a celebek területe a televízió, jelenlétükkel ezt a médiumot támogatják, de a fiatalabb generációk már saját sztárokat követnek a kezükben lévő digitális eszközökön. Ezeket a véleményvezéreket maguk választják, közülük kerülnek ki, számukra ők a hitelesek. Ha megkérdezzük egy csapat YouTube-bal egyidős fiatal – a vállalkozás 2005-ben indult –, rögtön sorolják, szinte egymás szavába vágva a kedvelt, népszerű digitális egyéniségeket.



Inez (20), YouTube

A jól ismert Minecraft játék lépéseinek bemutatása a YouTube-on mind a fogyasztói oldalról, mind pedig a videofeltöltők oldaláról jelentékeny létszámot generált. Mi történik egy ilyen videóban? „A képernyőn megjelenik a játék felülete, a játékos pedig a jobb felső sarokban, előben kommentálja lépéseit” – meséli a Lipman névre hallgató 14 éves vlogger (videós blogoló), aki a videózás iránt 3–4 éve kezdett érdeklődni, és egy éven át saját csatornát is működtetett. Lipman az élő játék mellett (amelyet egyébként „lájvolásnak” neveznek) kritikákat fogalmazott meg, többek között könnyen fogyasztható és kommersz célokat kiszolgáló videotartalmakról. Azt mondja, az ilyen típusú YouTube-drámáknak sok követője akad. A követők, a nézők száma fontos, mert visszajelzés, de nem könnyű megfejtetni, hogy mitől lesznek többen.

A húszéves Inez saját nevével futó csatornája például három év alatt 150 000 feliratkozót tudhat magáénak. A fiatal lány kilencéves kora óta néz videókat, ám az elhatározás, hogy maga is belépjen ebbe a világba és szereplő legyen, csak évekkel később történt, szórakozásból, szerelmi bánatra gyógyírként. „Kerestem önmagam, valami olyat szerettem volna, amit egyedül tehetek, és csak az enyém” – meséli. Lányoknak szóló YouTube-csatornáját két célcsoportnak készíti: a 13–14 éveseknek és a 17–24 éves korosztálynak. Videóiban az előbbieket időnként tanácsokkal látja el, a másik korcsoportnak a videós munkájáról beszél. A hálás közönség pedig klubokat, csoportokat hoz létre, ahol személyesen is tarthatják vele a kapcsolatot. „Az online média sztárjainak követése erősíti a csoporthovatartozást, a fiatalok végtelen számú közösség tagjaivá válhatnak pusztán egy lájk

kattintással vagy egy követés funkció beállításával” – mondja Fazekas Anna szociológus. A kutató szerint a videósok népszerűsége egyrészt ebben rejlik, másrészt pedig divat az újakat követni, a régiekről beszélni, kritikussá és szókimondóvá válni. A tinédzsereknek tetszik, hogy extrovertált közlésformát választanak saját egyéniségük bemutatására. Hamar rájönnek, hogy ilyen „sztár” lehet bárki. A különböző online tartalmakban egy valami közös: a vloggerekre jellemző a közvetlenség, az, hogy nincs mesterkélttség, betanult mozdulatsor, távolságtartás. Úgy beszélnek a nézőkhöz, mint a régi barátokhoz. Nem is kellene rájuk aggatni a sztár szót, hiszen ebben a kontextusban nem azt jelenti, amit eddig. A sztárság lényege itt, hogy emberi.

### **A DIGITÁLIS TALENTUMOKRA AZ IPARÁG IS FELFIGYEL**

A YouTube mára professzionálissá vált, és több millió csatornával rendelkezik. Ahogy egyre több online tartalom került fel rá, létrejöttek azok az internetes vállalkozások, amelyek az amatőr és profi videós produkciók készítőinek partnereként megélhetést is biztosítanak.

Szabó Gergő Londonban a Sony Pictures Entertainment digitális részlegének igazgatójaként gyűjtött tapasztalatokat, majd hazatérve egy befektető segítségével megalapította saját YouTube-partnercégét. A vállalkozás a nézettség növelésében, a hirdetői, szponzori kapcsolatok kialakításában és akár technikai eszközökkel is segíti a videósokat. Tevékenységüket négy éve azzal kezdték, hogy a legügyesebb tartalom-előállítókkal kötöttek szerződéseket. Egyfajta tehetségkutatót végeznek, de ez visszafelé is működik, a videósok is megkereshetik őket. A sokak által követett véleményvezérekkel dolgoznak együtt, mint Dancsó Péter, Pamkutya, Unfield, FollowAnna és a fentebb nyilatkozó Inez. A cég módszere, hogy nem is annyira a nézettséget figyelik, hanem az értékes, minőségi tartalmakat. Gergő tapasztalata szerint a népszerűség a videós személyiségétől is függ, úgy gondolja, a fogyasztók személyiségeket választanak. Az online trendek gyorsan és folyamatosan változnak, így elképzelhetőnek tartja, hogy a jövőben a tévéképernyős arcok is YouTube-ra váltanak – hiszen ez a formátum nagyobb elérést biztosít –, és a videokészítésben a szórakozásból tudatosság lesz. Az újabb trendek szerint a tengerentúlon és Nyugat-Európában már az idősebb korosztálynak is készítenek videós tartalmakat.

**AZ INTERNET EGY  
KIMERÍTHETETLEN,  
IMPULZÍV ÉS LÁTVÁNYOS  
HÁLÓZATOT KÍNÁL CSELEKVÉSI  
TÉRNEK, AMELY MILLIÓNYI ÚJ  
ESZKÖZT HORDOZ MAGÁBAN.**

### **AZ EMBERI KAPCSOLAT A LEGFONTOSABB SZÜKSÉGLET**

Miért akarnak ma sokan videós vagy online szereplők lenni? Ezeken a felvételeken a lazaság mellett helyet kap az őszinteség, és fontos, hogy könnyen elérhetőek – de néha úgy tűnik, mintha a feje tetejére állt volna a Maslow-piramis. Fazekas Anna szociológus szerint szerencsére nem erről van szó, mert „emberi kapcsolatokra, kommunikációra, önkifejezésre, szociális biztonságra egyformán szüksége volt és van is az egyéneknek, ahogy a társak reakciójára, az elismerésre, elfogadásra is. Csupán annyi változott, hogy ehhez az internet egy kimeríthetetlen, impulzív és látványos hálózatot kínál cselekvési térnek, amely milliányi új eszközt hordoz magában.”

A fiatalok idejük nagy részét az online térben töltik, ahol ráadásul képesek megosztani a figyelmüket. Egy „multitask” generációról van szó, akik miközben leckét írnak, chatelnek a Facebookon és „lecsekkolják” valamelyik sztár legújabb Insta-fotóit. Ezért kihívás – ahogy tapasztaljuk – a figyelmüket megragadni. Annak ellenére, hogy saját maguk nagy lehetőséget látnak abban, hogy ők legyenek az újmédia új sztárjai – a szakember szerint –, az internet térhódítását nem szabad problémaként kezelni, inkább a tudatos és felelős használatra kell ügyelni. Ebből a szempontból, a legnagyobb veszélyben azok vannak, akiket teljesen kizárnak ezek világából. ♦

Az Atlanta Falcons gigantikus stadionja előtt egy főként fémből és fából készült sólyom vigyázza a bejáratot.

A műremeket egy fiatal **magyar** képzőművész tervezi.



Miként lesz egy **pesti srác** nagymenő a világban?

**GYŰJTŐ** 

Minden szerdán a Trend FM-en  
15.30-tól

> **Hallgassa további  
érdekességekért**  
a kultúra és befektetés világából

**TREND**  **FM** <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

[www.trendfm.hu](http://www.trendfm.hu)

A JÓSAĞ  
ÖSSZEKÖT



technikai szám  
**0011**

Kérjük, támogassa  
adója egyházi 1%-ával a

**MAGYAR KATOLIKUS  
EGYHÁZ** szolgálatát!

[www.katolikus.hu](http://www.katolikus.hu)







SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# FÉRFIRUHÁZATI KÖRKÉP

## *magyar tervezőktől*

Apám színes világával szemben a férjem a fekete-szürke, klasszikus vonalak híve volt. Minden üzleti útja előtt róttuk a plázákat az általa aktuálisan elképzelt, újabb sötét ing, öltöny, kabát, táska stb. után kutatva. A kívánt darabokat azonban igen ritkán találtuk meg.

◆ Női ruházatot venni sokkal egyszerűbb, nagyobb a kínálat nemcsak a bevásárlóközpontok, de a tervezők polcain is. Egyelőre kevés hazai márka specializálódott férfiruházatra, közülük mutatunk be most négy különböző stílust, segítve a férfiak választását.

A tervezős rendelésnek a plázás vásárlásokhoz képest van egy olyan előnye, hogy méretben, anyagban és színben is személyre szabott kabát, nadrág, ing készülhet el. És nem több ezer négyzetméterről kell összeválogatni, hogy mi tetszik, mi áll jól, hanem bemegyünk egy kis boltba vagy show-roomba egy szakemberhez, aki segít.

Már Róbert a hazai férfiruházat egyik ismert tervezője. Női ruhákkal kezdett, de aztán a saját, majd a családja, barátai, illetve az egyre bővülő megrendelői kör igényei alapján folyamatosan haladt a férfiruha irányába, és ma már ez a specialitása. Márkája, a ROBERTMAAR az öltöny, szmoking, üzleti és alkalmi öltözékek mellett stílusos, a mindennapokat színesebbé tevő darabokat is kínál. Szereti a fekete és a fehér eleganciáját, a meglepő anyagválasztásokat és a klasszikus szabásvonalakba ötvöztetett egyedi megoldásokat.

A ZAGABO női és férfiöltözékeket egyaránt készít. Fő specialitása az esőkabát, amelynek kapcsán a tervezővel, Szabó Gabival októberben készítettünk interjút. A férfikabátokat a nőihez hasonló széles színválasztékból lehet rendelni. A látványelemek mellett ugyanakkor fontos

szempont a funkcionalitás: zsebek, cipzárok, kapucnik, bélelt téli verzió vagy éppen átmeneti, tavaszi, őszi kabát. Férfiöltözékei a mindennapokra készülnek: a póló-, ing-, nadrágfazonok mindegyikében van valami trükk, csavar, ami viszont soha nem mehet a kényelem és a funkcionalitás rovására. Vásárlói visszajelzéseit folyamatosan beépíti az újabb darabokba.

A ZSIGMOND DORA MENSWEAR esszenciája a hagyomány és a modernitás ellentétes energiáiból táplálkozik. Dóra gyakran alkalmaz régi, kézműves technikákat, legutóbb például dióval festette az anyagokat, amit aztán sajátos, modern szabásvonalakkal merész, néha futurisztikus látványú darabokká alakított. A vidék otthonossága és a nagyváros mozgalmassága egyszerre van jelen kollekciói hangulatában. A márka támogatja az etikus divat elveit: a ruhák Dóra szülőfalujában, Alapon készülnek egy helyi szabó-varrónő, Juliska néni segítségével.

A PRINTÁNÁL tavaly nyáron jártunk. Az akkor bemutatott női öltözékek mellett elkészült a márka környezettudatos férfikollekciója is. A koncepciózus darabok ihletője az aktív életmód volt, különös tekintettel a tudatos és fenntartható stílus követőire. A pólók különböző ökoanyagokból készültek: biopamutból, tencelből vagy újrahasznosított biopamut és poliészter keverékéből. A képen látható teljes öltözék újrahasznosított anyagokból készült: a hosszított ing és a rövidnadrág régi ingekből, a dzseki pedig használt farmerből. ◆



PRINTA



ZAGABO



ZSIGMOND DORA



ROBERTMAAR



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# MIT VISELJEN A FÉRFI? – MILÁNÓI KITEKINTŐ

Apámmal kezdődött az egész. A földet mély alázattal művelő gépész nem csak a multifunkciós eszközök fogalmát értelmezte újra. Hihetetlen kreatív volt az öltözködésben is, akár szántott, akár ha egy új mezőgazdasági gép megalkotásán dolgozott, vagy ha éppen templomba ment. A funkció számára sokkal fontosabb volt, mint a külsőségek, mégis valami ösztönös szépérzéssel kifutóra illő, merész megjelenést tudott produkálni. Az átalakítás és újrahasznosítás nagymestereként nemcsak a textileket variálta, hanem szakadt gumicsizmából már akkor Crocs-szerű papucsot faragott magának, amikor azt még ki sem találták.

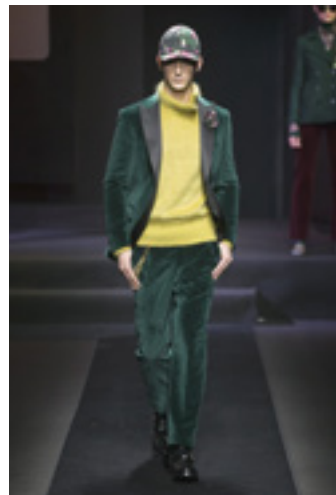
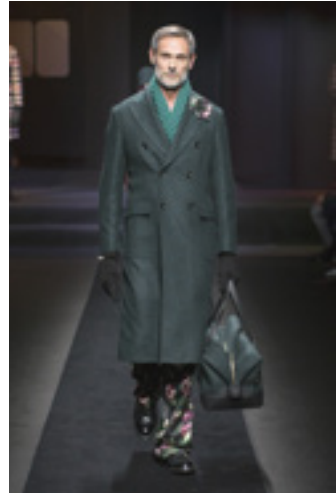
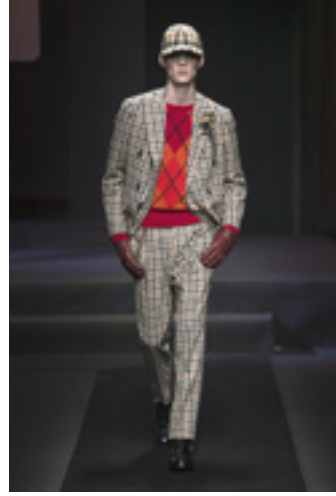
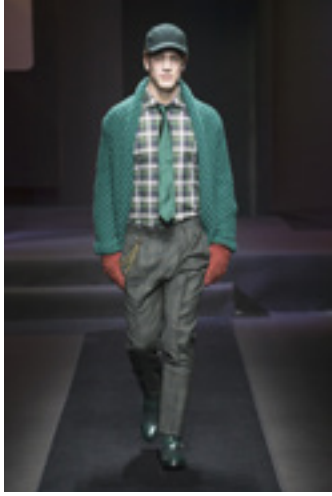
◆ A több mint százhusz éves brit divatház, a DAKS legújabb kollekcója ezt a fajta kreatív, újrahasznosító elvet idézte fel számomra. A milánói divatbemutató indításaként behajtott egy gőzmozdony, majd a modellek a díszletvonalból léptek elő. Az egész kollekción a régi luxusutazásokat idéző hangulatra építették fel, amelynek megfelelően vegyítették a karakteres öltözékeket a tudóstól az üzletemberig, a kalandortól a diákiig.

Volt visszafogott, klasszikus sötét-világos, vagy éppen egyszínű angol szövetkabát-nadrág kombináció; bohókás virágos alsó, bordó garbóval és bársony kabáttal; kötött kardigán inggel, nyakkendővel; kasmír pulóver zsebóralánccal díszített nadrággal; szürke kockás öltöny rózsaszín pulóverrel; fekete bársonyöltöny usánkával, neon garbóval és még számtalan, érdekes szín- és mintakombináció. Szinte mindegyik öltözéket

kiegészítette és még elegánsabbá tette egy kalap vagy sapka, kesztyű, virágkitűző.

Amellett, hogy a kollekción látványos, kifutóra adaptált formában újraértelmezte a klasszikus angol szabászatot, megjelenítette az utazó emberek öltözékének eklektikáját is, ahogyan jó stílusérzéssel, de a bőrrönd adta korlátok között mégiscsak egy szűkebb kínálatból merészebb kombinációkat kénytelen bevállalni az ember. Ahogyan az apám a '80-as évek szűkös ruházati kínálatából, innen-onnan összeszedett, kapott, örökölt ruhákból „kreatívkodta” össze az öltözékét.

Az élet utazás, amelyben az öltözködés nyűgét időnként érdemes a DAKS kollekcójához hasonló laza merészséggel oldani. Aztán a szülő, nagyszülő praktikus ruhatárából is inspirálódva egy kesztyűvel és egy jól megválasztott fejfedővel még stílusosabbá és szabadabbá tehető a megjelenésünk. ◆





SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# EZ AZ ÉN SPORTOM?

Milyen mozgásforma illik leginkább hozzám? Miben találok meg az örömet és önmagamat? Egyáltalán van-e egy biztos recept arra, hogy milyen személyiségjegyekhez milyen sport való? Szerencsére nincs. A folyamat, amelyben keresem magam, éppen arról szól, hogy kipróbálok ezt is, azt is, és aztán ebben az egészben ahogy megtalálom magam, elköteleződöm valami mellett.

## ◆ LEGYÜNK KICSIT GYEREKEK!

A gyermekek kíváncsiak és felfedezők, zsigerileg bennük a kíváncsiság. Ha gyerekként lehetőségünk van többféle sportot kipróbálni, és ha hagyják, hogy azért csináljuk, mert mozogni jó, mert örömet leljük benne és sikerélményünk van, akkor könnyűszerrel és ösztönösen megtaláljuk a hozzánk passzolót.

A gyermek a sport által megtanulhatja, hogy mennyi minden múlik rajta, hogy ha keményen és kitartóan dolgozik, növeli a siker valószínűségét, a belefektetett munka megtérül. Fontos, hogy olyan környezetben sportolhasson, ahol megérti, mi a *fair play*, hogyan vihető ez tovább az élet többi területére. Attól, hogy gyerekként tehetségesek vagyunk egy sportágban, még nem biztos, hogy később is azok leszünk. Ez sok mindentől függ. Függ attól, hogy önazonos-e az adott sportág, mert motivációt hosszú távon akkor tudunk meríteni. Fontosnak tartom, hogy különbséget tegyünk aközött, hogy versenysportot vagy hobbisportot űz egy gyerek. Szülőként felelős döntést e téren akkor tudunk hozni, ha tisztázunk a célokat magunkban, és őszintén elfogadjuk és integráljuk, amit egy szakértő, egy edző lát. Ugyanakkor tudnunk kell, és ezt a gyerekekkel is fontos éreztetni: a valódi önbecsülés nem a teljesítményhez kötődik, önmagunk szeretetét sem szabad a sikerhez kötni. Egyből lesz csak bajnok. Ha mindent egy lapra teszünk fel, nagyot lehet bukni: el lehet veszíteni az önértékelést, az „elég jó vagyok” érzését. Nem a sport az egyetlen út a sikerhez, hagyjuk a gyereket, hogy felfedezze, ki ő valójában, és milyen utat akar bejárni.

## VISSZA ÖNMAGUNKHOZ!

Hagyjuk meg magunknak is a választást, ahogy a gyerekek, hogy szabadon kipróbáljunk több mozgásformát, és amellettt tegyük le a voksunkat, ami igazán a miénk. Ahogy egy gyermeket is inkább terelgessünk, bátorítsunk, jelöljük ki perspektívát, de ne forszírozzunk mindenáron, úgy magunkat se kényszerítsük! A cél az, hogy involváltak, azaz érintettek maradjunk, ez pedig akkor valósulhat meg, ha önmagunk lehetünk közben, élvezettel és magabiztossággal. A legjobb sport az, ami nekem a legjobb. A sport autonómia: vagyis önmagam lehetek abban, amit csinálok.

A sport belső kontroll. Szolgál, és közben én is szolgálom magam. Szolgálja az egészséget, a testi-lelki jóllétet, a pszicho-neuro-immunrendszer kiegyensúlyozottságát és erősödését. A sport tehát nemcsak a fizikai, hanem a mentális egészségről is szól. Vagyis az örömről, a szenvedélyről, az élvezettel végzett cselekvésről. Arról is, hogy ezen keresztül tanulhatunk magunkról, új skilllekre tehetünk szert, amelyeket az élet minden területén kamatoztatni tudunk. Kitaráshoz és belső tartáshoz segít hozzá. Kell küzdeni, és sokszor fájni. De a fájdalom jön és megy, közben pedig nő a fizikai és a mentális állóképességünk is.

Változunk. Ha jóban vagyok magammal, akkor figyelek arra, épp mire van igényem. Ha nem, vagy elveszítettem a kapcsolatot magammal, akkor a sporton, egy jól megválasztott mozgásformán keresztül visszatálhatok. Mert a mozgás olyan intenzív testi érzetekhez juttat, amelyeket ha megértetek, magamról is sokat megtudok.



### MIRE VAN MOST SZÜKSÉGEM?

Változom. Különböző élethelyzetekben másra lehet szükségem. Amikor az erőre vagy az akaratra, akkor megtalálhatom magam valamilyen erőnléti edzésben, a crossfitben vagy valamely robbanékonyságot igénylő sportban. Ahogy a testem erősödik, és az izmaim épülnek, úgy érezhetem magam egyre erősebbnek és ellenállóbbnak más kihívásokkal szemben is.

Van, hogy egész nap nyüzsgés vesz körül, szervezési, irányítási, strukturálási feladataim vannak, vagy elakadtam egy probléma, élethelyzet megoldásában, túlterheltnék érzem az idegrendszerem, és túlpörgetem magam. Ilyenkor olyan sportok adhatnak szabadságérzetet, amelyek során ciklikus mozgásokat hajtunk végre – ilyen a gyaloglás, futás, úszás vagy kerékpározás. A monoton, ciklikus mozgások képesek áthangolni és lecsillapítani a magas fordulatszámú pörgő idegrendszert, és úgy hozhatnak válaszokat a kérdéseinkre, elakadásainkra, hogy közben olyan mintha nem is gondolnánk „semmire”, vagy épp csak szabadon hagyvánk áramolni a gondolatainkat.

Az életünk elakadásain a „mozgásban vagyok, s haladok előre” fizikális élménye átlendíthet.

Bátran próbáljuk ki, hogy melyik áll hozzánk a legközelebb! Ha valamelyik labdajáték a szívünk csücske, akkor erős lehet bennünk a vágy a fesztelen játékra, az ellenféllel való megmérkőzésre, az együttjátszás, együttműködés élményére. Fontos, hogy ez teret kaphasson az életünkben, ha szükségünk van rá.

Előfordulhat, hogy olyan élethelyzetbe kerülünk, ahol az önismeret, a befelé fordulás, a bensőnkre figyelés igénye erősödik fel. Ilyenkor olyan testi tudatosságot is növelő mozgásformák szólíthatnak meg, mint a Pilates vagy a jóga. A testi érzetek megtapasztalásán keresztül, a lassítással, a légzéssel, az elcsendesüléssel sokkal intenzívebbé válik a befelé fókuszálás, a belső érzetekre, élményekre figyelés. Talán leginkább ezek a mozgásformák segítenek felismerni és megérteni pszichés folyamatainkat. Egy olyan önismereti utat jelenthetnek, ahol a mozgásos élmény tükröt mutathat a belső világunknak.

Bármilyen sportot, mozgásformát is választunk, a lényeg, hogy ez már nem verseny a külvilággal. Nem az első helyről szól, hanem az örömről, a fejlődésről, önmagunk meghaladásáról. ♦



SZÖVEG –  
MASSAY-KISS ANDREA



# DIPLOMA NÉLKÜL

Míg itthon a fiatal generációk számára fontos a diploma, mértékadónak tekintik, addig elismert nyugat-európai cégek viszont nem kérik feltétlenül, mert egyéb képességekben bíznak.

- ◆ A mai tizen-huszonévesek zöme főiskolákra és egyetemekre megy továbbtanulni, szinte el sem tudnák képzelni szakmai előmenetelüket diploma nélkül. Az érettségi és a szakképesítés nem népszerű, diplomásnak lenni sokkal vonzóbb. A felsőfokú intézmények okleveleinek nagyobb a presztízse, a fizetések jobbak, a középfokú végzettséggel betölthető állásokkal ellentétben biztosítják a vágyott életszínvonalat. Elhelyezkedni is könnyebb lehet diplomával. Legalábbis ez tükröződik a közbeszédben, a felsőfokú oktatási intézmények üzeneteiben és a szüleik elvárásaiban is. Ők azt szeretnék, ha többre vinné a gyerek.

## A DIPLOMÁS MÍTOSZA

A diplomához magas színvonalú szakmai tudást és egyéb ismereteket társítunk, például a széles körű tájékozottságot, kritikai látásmódot, értelmiségi létet. Ez utóbbit még akkor is, ha tapasztalatból is tudjuk, hogy a diploma birtoklása még nem tesz értelmiségivé. A 90-es években elindított felsőoktatási expanzió lehetővé tette, hogy nagyobb létszámú jelentkező jusson be az egyetemekre, főiskolákra. A diplomára vágyókat az is motiválhatta, hogy a munkáltatók sokszor akkor is feltételként szabták meg a főiskolai végzettséget, ha az állás betöltéséhez elég lett volna az érettségi. Sok vállalkozó kialakította magában azt a téves nézetet, hogy a diploma egyfajta kitartást, minőségi védjegyet kölcsönöz a munkavállalónak. A középfokú képesítéssel rendelkező munkavállalók így mindinkább kiszorultak a munkaerőpiacról.

Kép: Getty Images Hungary



### AMIT A PAPIR NEM IGAZOL

Ha egy képesítési forma alulértékelt, akkor az a tudás, amit nyújtani tud, keveset ér a képzeletünkben. Ezzel együtt az ilyen tudást birtokló embert is minősítjük. Ám a munkaerőpiaci sikerességet nemcsak a szakmai tudás, hanem egyéb készségek is befolyásolják, mint az összetett gondolkodás, alkotóképesség, kritikai látásmód, amelyekkel végzettségtől függetlenül bárki rendelkezhet. Így gondolkodtak az Egyesült Királyság egyik legnagyobb kiadványvállalatánál, a Penguin Random House-nál, amikor álláshirdetésükből kihagyták a diploma meglétének feltételét. Véleményük szerint az egyetemi sikerek nincsenek feltétlenül összefüggésben az életben való előmenetellel. Számukra az ideális jelölt az, aki tehetséges és kreatív, függetlenül attól, hogy milyen képzettségi háttérrel rendelkezik. Úgy érzik, ahhoz, hogy meg tudják tartani jó pozíciójukat a szakmai piacon, olyan emberekre van szükségük, akik különböző nézőpontjaikkal, késztetéseikkel visszatükrözik a társadalmat.

A diplomához kapcsolódó értékrendszerünket ismerve, nálunk vajon milyen lehetőségei vannak a főiskolai vagy egyetemi okleveleket nem birtoklóknak, vagy azoknak, akik pályát szeretnének változtatni, és az adott területhez nincsen papírjuk? Hogyan áll hozzá a munkaerőpiac, hogyan áll hozzá a társadalom?

### A SZAKMAI TELJESÍTMÉNY IS JÓ AJÁNLÓLEVÉL

Somogyi András, a magyarországi Bosch-csoport HR-igazgatója szerint cégüknél alapvetően a szakértelem a meghatározó feltétel, amely legtöbb esetben a szakképesítés meglétével bizonyítható. Nem zárkoznak el a gondolatától, hogy a szakképesítés hiányát kompenzálhatja egyéb tulajdonság, de úgy vélekednek, azt hitelt érdemlően bizonyítani egy felvételi eljárásban sokkal nehezebb. A diploma leginkább elméleti tudást jelent, gyakorlattal párosulva értékes igazán, az egyéb kompetenciákban pedig fejlődési lehetőségeket kínálnak a dolgozóiknak. Fazekas Éva álláskeresési tanácsadó, a Jobangel szakmai blog írója is elismeri,



hogya a multinacionális cégeknél szigorú szabályok miatt ragaszkodnak a diplomához, de úgy gondolja, a hiányzó felsőfokú oklevél még ott sem feltétlenül kizáró ok. Véleménye szerint ez pótolható egy komoly teljesítménnyel, szakmai hírnévvel, amit megalapozott az álláskereső például azzal, hogy egy elismert szakmai blog írója lett. „Itthon is vannak olyan szakterületek, ahol egy autodidakta is érvényesülhet, diploma nélkül. Az ilyen állásokra szakmai teszt alapján lehet bekerülni, amelyre akkor könnyebb eljutni, ha a CV-ben ügyesen leírja az álláskereső, miért is tartja magát alkalmasnak a pozícióra” – tanácsolja a szakember.

Autodidakta boldogulhat egy startup vállalkozásban is. Ott ugyanis nem a diploma a releváns, hanem a képesség dominál. Egy jó ötlet mellett kiváló csapat, kitartó munka és nem kevés szerencse kell. Turcsán Tamás, a Connect East Incubator szakmai vezetője szerint a startup vállalkozás egy életforma, és ebben a sikert mindenki másképp definiálja. Itthon azok, akik ebben a vállalkozási formában képzelik el a jövőt, mindent a saját bőrükön tapasztalnak meg, még a kudarc kezelését is. „A diploma tehát nem feltétlenül, de tehetség, elkötelezettség és akaraterő mindenképpen szükséges a startup vállalkozók mindennapos kihívásaihoz” – foglalja össze a startup szakértő. A kihívások megoldásában fontos szerepe van a kreativitásnak és még olyan egyéb készségeknek is, mint a leleményesség, együttműködés, kulturális befogadás, kommunikációs készség. Vagyis a soft skilleknek, amelyekre az említett brit cég is épít, és amelyekkel nem foglalkoznak az iskolákban, legalábbis nem olyan szinten, hogy a munkaerőpiac is számolni tudjon velük.

## FÉLELEM A MEGMÉRETTETÉSTŐL

Arról, hogy mekkora szakadék van az iskola és a valós igények között, Lannert Judit, a T-Tudok Tudásmenedzsment és Oktatáskutató Központ oktatáskutatója kritikusan nyilatkozik. Véleménye szerint a miénk egy bezárkózó társadalom, nem várja el a kreativitást, és bizonyos szinten fél a megmérttetéstől. A rend, fegyelem, lojalitás eszméin keresztül tudja csak elképzelni a sikert, emiatt a felnőtt és a fiatal generációk között ellentét húzódik meg. A társadalom beszűkülését az is elősegíti, ha a legtöbb munkahelyet az állam teremti, például a közszolgáltatásban és olyan irányított helyeken, ahol nem elvárás a kreativitás. Így bele lehet kényelmesedni azokba a helyzetekbe, amelyek nem támogatják a vállalkozó szellemet. Pedig arra azért is szükség van, mert segítségével kevesebb lenne a társadalom hátrára kapaszkodó potyautasok száma, másfelől pedig az oktatási forradalmat is támogathatná. Ha teljesítménykényszer és a megfelelni akarás helyett a saját boldogulásról szóló önfejlesztés kerülne előtérbe, a későbbiekben több olyan felnőtt lépne a munkavállalói szférába, aki nem fél a pályamódosítástól, hanem elhiszi, hogy képes önállóan is boldogulni, elsajátítani ismereteket.

Tény, hogy nem kap elég publicitást például az a kreatív asztalos, aki bizonyítványok nélkül művészi bútortervezővé vált. Nehezen terjed az a nézet, amelyet Fazekas Éva is oszt: „Rátermettséggel, diploma nélkül is lehet jól fizető szakértői munkát kapni, ha a munkavállaló valóban specialista egy adott szakterületnek, kellő rutinnal és szakmai háttérrel pedig akár vezető is lehet”. ♦

hirdetés

**KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!**

**SZENT István RÁDIÓ**

A kedvezményezett adószáma:  
**18578726-2-10**

A kedvezményezett neve:  
**Magyar Katolikus Rádió Alapítvány**

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Encs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4

# TERET ADUNK A HANGOK VILÁGÁNAK.

## MAGYAR ZENE HÁZA



MÁR ÉPÜL!  
**LIGET.**  
Budapest