



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
VÍZEN JÁRNI TILOS

ILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTA

# VILÁGVÉGE UTCA 526

Még a garázst ki kellett üríteni. Ketten voltunk rá, én és a fiam. Elmúlt három évük szatyrokba ömlesztve. Munkák és napok. Maró vegyszerek és vasidomok. Műanyag játékok és gumipókok. Kábelek és áramkörök. Emelőbakok és fűkasza. Minek ennyi minden, keseredett el a fiam. Mindig megfogadja, hogy nem tartogatja ezt a sok tetves vackot, aztán úrrá lesz rajta a gyűjtögetés.

◆ Bármit kidobhatsz, fiam, csak vasat ne. Mondja géplakatos nagyapám. Most tűnik fel, hogy a betonnégyszöget, melyen tevékenykedünk, kétoldalt lelátók veszik körül, és a széksorokban, mint dróton a fecskék, sorban gubbasztanak a nézők. A bekiabálók. Kibicnek semmi se drága.

A vas, az vas, nem hasad, nem forgácsolódik, mint a fa. A vas, az tart. Ha nem tart, meghegeszted. Ha elenged, meghegeszted. Ha szét pattan, hozzáhegesztesz egy másik vasat. Ahhoz egy harmadikat. Annyi vasat, amennyit akarsz. Nincs megállás. A lehetőségek száma végtelen. Az embernek legyen raktáron vasa. Csövek, lemezek, drótok, pántok. Satuba fogatod, méretre flexeled. Jöhét a hegesztés, az izzás, az átlényegítés, a csoda!

A csoda vigye el, szisszen fel a fiam, egy fémdarab megvágta az ujját. A vastelepen sem veszik át ezt a sok frinfrancot, nem tudnak vele mit csinálni. Szépen hangzik az újrahasznosítási, ha tévében prédikálnak róla, sok lájkot lehet vele gyűjteni, csak nincs megoldva. Ja, majd elvisszük Norvégiába, azt ottan. Olajmaszatos papírtörölővel törölgeti az ujját, szájába veszi, szívogatja.

Be kell kötözni, kottyantja közbe nagyanyám két szotyola-roppantás közt. Míg élt, ilyen proli-dolgot sose csinált volna. Viszont egészségügyekben sosem ismer tréfát, édesapja császári és királyi udvari főorvos volt, ő is

jobban tudott mindent mindenkinél a test dolgait illetően. A nyáldezinficiáló hatású, jegyzi meg, de nem kielégítően. Fokozott gyulladásveszély leselkedik egy ilyen egérszagú helyiségben, fertőtleníteni kellene klórmésszel. A kezdet gyorsan lekezeled, te is hallottál már húsevő baktériumokról, kisfiam. Ne várd meg, amíg öklömnyire duzzad az ujjad, szederjes színbe vált, úgy kell felfakasztani a kelést. Vagy amputálni az egészet, olyat is láttunk már.

Ha rémhírek szűkében leszünk, nagyikához fordulunk. Egy bevásárlószatyorból kihámozok pár üveg vegyi folyadékot, az egyik ragacsosan kifolyt, fiam szól, ne nagyon nyúljaljak hozzá, elég erős savak. Ezekről hogyan szabaduljunk meg? Rákereshetnénk az interneten, hol veszik át a veszélyes hulladékot, kipurcant aksit, lejárt gyógyszereket, kipezsgett elemeket. Találnánk egy lerakatot a százhuszonkettedik kerületben, Világvége utca 526/B. szám, mehetnénk oda egy szatyornyit cuccal, miközben a garázst azonnal ki kell üríteni, pontkum.

Szánalmas, az ilyenek zabálják ki alólunk a bolygót, míg mi kulacsból iszunk, fémszívószálat használunk, szelektálunk, és disznósörtével tűzdel, fanyelű fogkefének van, amit csak beledobunk a tűzbe, máris visszatért az ősanayghoz. Szól közbe egyik lánygyermekem, mi meg szégyenkezünk.

## RÁKERESHETNÉNK AZ INTERNETEN, HOL VESZIK ÁT A VESZÉLYES HULLADÉKOT,

kipurcant aksit, lejárt gyógyszereket, kipezsgett elemeket. Találnánk egy lerakatot a százhuszonkettedik kerületben, Világvége utca 526/B. szám, mehetnénk oda egy szatyornyi cuccal, miközben a garázst azonnal ki kell üríteni, punktum.



A jótállásokat ki ne dobjátok, normálisak vagytok? Ez nagynénikém, az örök reklamáló, soha nem vett olyasmit, amit ne sikerült volna visszaváltania valami jobbra, újabbra, praktikusabbra. Fejből tudta a Vásárlók Könyvének összes paragrafusát, maga volt az élő fogyasztóvédelem. Gyere csak, kisfiam, visszavisszük, nem hagyjuk annyiban. Én meg ott álltam vele az ügyfélszolgálaton (Világvégeutánkettővel u. 435/c), égett a fejem, és hallgattam kiközkinthetetlen jogvédelmi előadását... remélem, ön is látja ezt a repedést, vagy adjam kölcsön a szemüvegemet?... nézze, ebből logikailag az következik, hogy önöknek kutyakötelessége... itt ez a szegény gyerek, aki a kis összekuporgatott pénzéből jóhiszeműen megvásárolta az önök termékét...Kinszenvedés volt vele vendég-lőzni, bármit visszavitetett, megreklamált, tuti, hogy a pincérek titokban beleköptek a kajánkba bosszúból. Én belekoptem volna, ha én vagyok a pincér, és így felmossa velem a talajt valami okostojás.

Azokat a cuki kerámia-házikókat a gyerekek csinálták kézműves-foglalkozáson. Akkora kincs lesz nekik

felőttkorukban, majd meglátjátok, avatkozik közbe fiam anyósa. Én szinte naponta előveszem a gyerekkori kis rajzaimat, olyan jó ezt utólag látni, de nem?

Az nadonkejj, mondja a napon kifakult, elcsempült műanyag teherautóra kisonokám, és tudom, hogy egyszer gurigázik majd velem, aztán ott fog állni a teraszon hónapszámra, legfeljebb akkor veti rá magát a kicsi, ha az öccsének kedve támad játszani a járgánnyal. Az enyémm!

A bolygó rendben, a kukaszákok gyűlnek, az eső elállt, a tárgykupacok zsugorodnak, a lelátón nagy a hangulat, sörök és bambik habzanak, pattogatott kukorica potyog, görögtűz fortyog, túlkölés, skandált rigmusok. A fiam fogja, és úgy, ahogy van, nejlonzacszkóba csúsztatja gyerekkori íróasztala kacetokkal teli fiókját, melyben tűzőgéphez való kapcsok (na de mely párhuzamos univerzumban lehet most a tűzőgép?), régi levelek (ki írta kinek? értelem vagy érzelem?), nyomtatott áramkörök és homályos rendeltetésű tárgyak kallódnak. Viszlát, kicsikék, a következő költözéskor! ♦



A woman stands in a field of tall green plants with yellow flowers. She is wearing a light blue long-sleeved top and a red skirt with a white pattern. She holds a large black circle in front of her face with both hands. The text 'A szavak EREJE' is overlaid on the bottom half of the image.

# A szavak EREJE



A szuggesztív kommunikációt és a hipnózist számos rejtély, tévhit és félelem övezi. Misztikumról, varázslatról, mágikus történésről, show-bizniszről vagy tudományosan megalapozott módszerről van szó? Hogyan működik, mire használják és ki alkalmazhatja?

#### ◆ A SZAVAK EREJE

A „szuggesztív” kifejezés talán sokaknak idegenül hangzik, de valójában a mindennapjaink része, mindnyájan átéljük és alkalmazzuk (oktatásban, reklámokban, egészségügyben, gyermeknevelésben, de a hétköznapi életünkben is). A szuggesztív egy egyszerű kijelentés, amit kisebb-nagyobb tudatossággal intézünk a másikhoz, akinek a reakcióiban önkéntelenül és automatikusan megjelenik a szavaink tartalma és üzenete. A negatív szuggesztiókkal („Nem fogsz izgulni!”, „Nem lesz baj!”, „Nem fog fájni.”) szemben a pozitív szuggesztíók a kellemes élményekre koncentrálnak („Nyugodt leszel és összedett.”, „Minden rendben lesz.”, „A fájdalom fokozatosan elmúlik.”), és hatékonyabban előmozdítják a kedvező irányú változást.

A szuggesztíókat többnyire nem szándékosan alkalmazzuk, és gyakran azt sem vesszük észre, hogy mekkora hatással vannak a szavaink a másikra. A szomatikus orvoslás területén végzett kutatások eredményei szerint a különböző szuggesztív szövegek tudatos alkalmazása csökkenti a megbetegedés kockázatát és meggyorsítja a gyógyulási folyamatot. Ilyen adat például, hogy az égési sérültek esetében a „hűvös és kellemes” szuggesztív következtében megelőzhető a mély szövetrétegek lelökődése, illetve a gyulladás és az ödéma kialakulása, vagy az, hogy egy műtét során az altatás ideje alatt lejátszott 12 perces szuggesztív szöveg hatására megrövidül a kórházi tartózkodás és kevesebb gyógyszerre van szükség a felépülés során.

A szuggesztív és a hipnózis alkalmazásáról, illetve a módszerrel kapcsolatos tévhittekről Varga Katalin hipnoterapeutát, az ELTE Affektív Pszichológia tanszékvezető professzorát kérdeztem. Varga Katalin elmondta, hogy a szuggesztíókra való érzékenység nagy egyéni eltéréseket mutat, de mindenki fogékony valamilyen mértékben ezekre, ráadásul bizonyos helyzetekben (például érzelmileg felfokozott állapot, kiszolgáltatottság, új helyzet, félelem, szülés, sérülés) fokozottan érzékenyé válunk a szuggesztív hatásokra. Ez kétélű fegyver, hiszen ezekben a kiélezett helyzetekben mind a negatív, mind a pozitív szuggesztíók nagyobb mértékben hatnak ránk. Különösen fontos ezért, hogy a segítő szakemberek ezekben a felismert transzállapotokban/módosult tudatállapotokban a szuggesztív kommunikációs technikákat a pozitív kimenetel és a gyógyítás szolgálatába tudják állítani. Magyarországon a szakemberek a Magyar Hipnózis Egyesület és a Semmelweis Egyetem Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Klinika közös szervezésében, a Szuggesztíók Alkalmazása a Szomatikus Orvoslásban Képzés (SAS-OK) keretében sajátíthatják el a szuggesztív kommunikációs módszert.

## HIPNÓZISBAN

A módosult tudatállapotban módosul az időérzék, megváltozik a testérzés, a koncentráció, a figyelem és az érzékelés, beszűkül a tudat, a szuggesztiók pedig fokozottabban hatnak. Ez egy hétköznapi jelenség, nemcsak a fent leírt kiélezett élethelyzetekben, hanem egy jó könyv olvasása, a gumimatracon való lebegés vagy akár a nappali álmodozás közben is meg tapasztaljuk, hogy megszűnik az idő és a tér, mi pedig teljesen bevonódunk. A hipnózis a fent leírt élményekhez hasonlóan szintén módosult tudatállapot, azzal a különbséggel, hogy nem spontán módon alakul ki, hanem a normális éber tudatállapotból a hipnózisindukció (szuggesztiók, amik segítik az ellazulást és a figyelem koncentrációját) segítségével váltják ki.

Varga Katalin elmondta, hogy a hipnózis kultúrtörténetét 10 ezer évre vezetjük vissza, és a modern pszichológiák kutatásainak köszönhetően mára tudományos bizonyítékokon alapuló gyógy Módként tartjuk számon. Bár sokáig úgy tartották, hogy a hipnózis egy alvásszerű állapot, maga a szó is a görög hypnos (alvás) szóból származik, de valójában nincs köze az alváshoz, nem jelennek meg az alváshoz jellemző mintázatok sem az agyhullámokban. Az aktív-éber hipnózis kidolgozója, Bányai Éva magyar hipnoterapeuta bizonyította, hogy a hipnózis nemcsak ellazult állapotban, hanem esetleg váltható ki, hanem az aktivitási szint fokozásával, például nagy ellenállású szobakerék-pár tekerésével is. Mindeközben a hipnoterapeuta éberséggel, frissességgel, aktivitással kapcsolatos szuggesztiókat mond, ami jól használható a teljesítményfokozás elérésére.

A hipnózis során a személy figyelme beszűkül a hipnoterapeuta szavaira és a saját élményeire. Talán ez az alapja annak a tévhitnek, hogy az akaratgyenge emberek könnyebben hipnotizálhatók, holott a hipnabilitás valójában nem a befolyásolhatósággal és gyengeséggel, hanem az álmodozás és a belemerülés képességével mutat összefüggést. Varga Katalin kiemelte, hogy a hipnotizált személy nem passzívan vesz részt a folyamatban, és nincs úgy kitéve a hipnotizőr kényének-kedvének, ahogyan azt a filmekben lefestik. A hipnózis során a személy a saját belső erkölcsi normáit megtartva cselekszik, így csak arra vehető rá, amire normál, éber tudatállapotban is hajlandó lenne. A nem dohányzó személy hipnózisban sem fog rágyújtani, és senki nem fogja lelőni a szomszédját a hipnotizőr utasításának engedelmességgel. Egy kutatásban, ahol ezt vizsgálták, azt a kérdést tették fel,

hogy a hipnotizált hajlandó lenne-e a hipnotizőr kérésére leszúrni az asszisztenst. Az eredmény azt mutatta, hogy a valóság érzékelése a hipnózis során is megtartott. Míg a hipnotizált személyek engedelmességgel a szuggesztióknak, amikor papírkést tartottak a kezükben, addig igazi kés esetén nem tették meg, amit a hipnotizőr mondott.

## MIRE HASZNÁLJÁK?

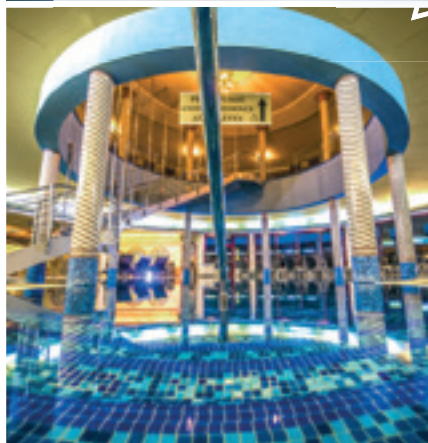
Varga Katalin elmondta, hogy a hipnózisnak három fő alkalmazási területét tartják számon. A pszichoterápia során a módszer jól használható például a szorongások, a pánikzavarok, a függőségek és a hangulatzavarok kezelésében, de a személyiség fejlesztésében is. Testi betegségek esetén a hipnózist nem önálló módszerként alkalmazzák, hanem kiegészítő terápiaként, ami előmozdítja a gyorsabb gyógyulást, és/vagy csökkenti a fájdalmat. A hipnoanalgezia segítségével a fogászati beavatkozás akár gyógyszeres fájdalomcsillapítás nélkül is elvégezhető. Mindemellett a módszer kiválóan alkalmazható az egészséges teljesítményfokozásában, például a sportolók vagy vizsgázók felkészítésekor.

## KI ALKALMAZHATJA?

Pozitív szuggesztiókat bárki, de hipnózist csak hipnoterapeuta alkalmazhat. A hipnoterapeutának nincs különleges képessége vagy varázsereje, nem mágus vagy bűvész, hanem jól képzett szakember. Ahogy egy műtét is kockázatos, ha nem képzett orvos végzi, úgy a hipnoterápia is okozhat károkat, ha nem megfelelően alkalmazzák. Érdemes tehát vigyázni, mert az interneten köklerek, guruk, tisztánlátók, okkult tanítók és varázslók hirdetik magukat, mint hipnózissal foglalkozó szakembereket, de ha utánanézzük a képzettségüknek, gyakran kiderül, hogy csupán néhány hetes gyorstalpaló kurzust végeztek, ami igencsak kétséges a módszer megbízható és felelősségteljes alkalmazását. A hipnózis során a rég eltemetett élmények és emlékek könnyebben hozzáférhetővé válnak, és a nem megfelelően képzett szakember nem feltétlenül tudja megítélni, hogy milyen gyorsan haladjon a pácienssel; nincs eszköze arra sem, hogy feldolgozza a felmerülő emlékeket; és a váratlan reakciókat sem biztos, hogy kezelni tudja. Érdemes ezért olyan szakembert választani, akinek az alapvető képessége orvos, fogorvos vagy pszichológus, és elvégzett egy hipnoterápiás módszertani képzést (a Magyar Hipnózis Egyesület vagy az Integratív Pszichoterápiás Egyesület képzését). ♦



## AKCIÓS TÉLI HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN!



Ha az év végi hajtás, az ünnepi forgatag után jól esne egy kis pihenés, hogy feltöltődve, kipihenten, újult erővel vágjass neki az Új évnek, kezdj velünk! Frissítő wellness, szuper középkori kalandozás, lovagi tornák és lakomák, élménydús programok várnak a Hotel Kapitány Wellness-ben!

### Akciós hétköznapiok már 13 900 Ft/fő/éj-től!

*Nálunk minden nap új élmény Vár!*



**Hotel Kapitány**★★★★superior **Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167  
E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)

# AZ ÁRTALOMCSÖKKENTÉS MINDANNYIUNK ÉRDEKE

Köztudott, hogy a cigarettázás káros az egészségre. Az már nem ennyire nyilvánvaló, hogy a cigaretta égése során keletkező, füstben lévő anyagok a dohányzással kapcsolatos betegségek elsődleges okozói, amelyek nemcsak a dohányzók egészségére, hanem a környezetükben lévő nemdohányzókéra is károsak. Az ártalomcsökkentés tehát a társadalom, és így végső soron mindannyiunk érdeke.

◆ Nemzetközi előrejelzések szerint a Földön jelenleg több mint egymilliárd ember dohányzik, hazánkban pedig 2 millióan cigarettáznak. Az OECD (Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) statisztikája sem kecsegtetőbb. A szervezet évente megjelenő körképe szerint Magyarország sajnos dobogós a dohányzók arányszáma tekintetében az OECD országok között, miközben a cigarettázás a saját és mások szervezetére is káros.

## TEHÁT A NEMDOHÁNYOSOK IS ÉRINTETTEK...

A cigarettázáskor nem csak a dohányos saját szervezetét éri a füstben keletkezett káros anyagok, hanem a környezetében lévőket is, ezért nagyon fontos, hogy a dohányzás ártalmának csökkentésére minél nagyobb figyelmet fordítson a társadalom. A dohányfüst több mint 6000 vegyi anyagot tartalmaz, amelyek közül 93-ról állapította meg az Egyesült Államok gyógyszerket és élelmiszereket bevizsgáló szervezete, az FDA, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre.

## MITŐL IGAZÁN ÁRTALMAS A CIGARETTA?

A legtöbben a nikotint – ami valóban erős függőséget okozó anyag és olyan mellékhatásokat okozhat, mint például a fejfájás, szédülés – tartják a betegségek kialakulásáért leginkább felelős összetevőnek, azonban számos,

a témában jártas mértékadó nemzetközi szervezet szerint elsődlegesen nem a cigarettában található nikotin, hanem az égés, és az égés során keletkező füstben lévő káros anyagok azok, amik a dohányzással kapcsolatos megbetegedések fő okozói. A cigaretta füstje több ezer mérgező vegyületet, így arzént, formaldehidet, cianidot, ólmot, nikotint és szén-monoxidot tartalmaz, amelyek közül többről már bizonyították, hogy egyértelműen összefüggésbe hozhatók különféle betegségek kialakulásával.

## KIEMELT JELENTŐSÉGŰ AZ ÁRTALOMCSÖKKENTÉS

Egyértelműen kijelenthető, hogy a dohányzás ártalmának teljes kiküszöbölését kizárólag a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától való tartózkodás biztosíthatja, azaz a legjobb az, ha az emberek egyáltalán nem szoknak rá a dohányzásra, ez a leghatékonyabb módja az ártalomcsökkentésnek. Ha viszont a rászokás – az ismert egészségügyi rizikót figyelmen kívül hagyva – már megtörtént, igyekezni kell minél hamarabb elhagyni a cigarettázást. A leszokással egyértelműen és arányosan csökken a megbetegedések valószínűsége és így nem csak saját magukat, de szeretteiket, barátait és kollégáikat is megóvják az ártalmaktól.

A dohányosok egy része azonban minden figyelmeztetés ellenére sem hagyja abba a dohányzást. Azok számára,



akik valamilyen okból nem szoknak le, ma már léteznek különféle füstmentes technológiák is, amik a felnőtt dohányosokat segíthetik abban, hogy a cigarettánál kevésbé káros alternatívát választhassanak, mivel az égés, és ezáltal a füst kiküszöbölésével csökkenthető az ártalmas anyagok kibocsátása a cigarettázáshoz képest.

Fontos kiemelni, hogy rengeteg különböző füstmentes technológia létezik, melyek hatása teljesen eltér. A technológiákon belül is óriási különbségek vannak attól függően is, hogy a hatásuk vonatkozásában rendelkezésre álló tudományos bizonyítékok milyen szintűek.

A füstmentes technológiák csoportjába tartoznak például az elektronikus cigaretták, az egyéb, kémiai reakcióval működő technológiák, valamint a különféle elveken működő hevítéses technológiák is ismeretesek.

Az elektronikus cigaretták és az egyéb, kémiai reakcióval működő technológiák dohány helyett nikotintartalmú folyadék, illetve nikotinsó felhasználásával állítanak elő nikotinpárát.

A hevítéses technológia esetében pedig különféle technológiai megoldásoknak köszönhetően olyan

hőmérsékletre hevíthető a dohány, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára felszabaduljon, de még ne történjen égés, és így füst se szabaduljon fel.

A különböző típusú füstmentes technológiákban közös, hogy égés és füst nélkül működnek, így amellet, hogy kevesebb toxikus anyagot szabadíthatnak fel működésük során, nem csak maguk a használók, de a környezetükben tartózkodók is kevesebb mérgező anyagnak lehetnek kitéve, mint a cigarettafüst esetében. A nem megfelelő minőségű füstmentes dohány esetleges mellékhatások pedig kizárólag megbízható forrásból származó anyagok használatával kerülhetnek el.

Ugyanakkor az új technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek által is nikotin jut a szervezetbe, amely erős függőséget okozó anyag, továbbá a nikotin megemeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást, és egyelőre ezen új alternatívák használatának hosszútávú hatása sem ismert.

A dohányzás ártalmainak teljes kiküszöbölésének leghatékonyabb módja továbbra is kizárólag az, ha nem dohányzunk. ♦





SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# A TANÁR IS LEHET DEPRESSZIÓS

A képen egy anyuka az ágy alá bújt gyermekét próbálja kiráncigálni: „Indulnod kell, mindjárt kezdődik a tanítás!” Mire az ágy alól csak ennyi a válasz: „Nem akarok! Ma tartsa meg az órákat helyettem valaki más!” Ez a vicc minden szeptemberben megjelenik valamelyik tanárkollégám üzenőfalán. Amióta kórházban voltam, inkább kordokumentumnak tartom, mint humoros mémnek. Január 23. a depresszió világnapja.

◆ Én magam is tapasztaltam, hogy milyen ez, amikor már vagy éve úgy kelek fel hétfő reggel, hogy máris a pénteket várom. Hogy az őszben azt az egy hetet várom a legjobban, amikor valamennyire utolérem magam a dolgozatok javításával, és jó esetben van energiám ötletelni és a módszereimet frissíteni. Mivel a napjaim akár estig az iskolában telnek folyamatos tűzoltással (az órák megtartása a tanári munkának jó esetben max. 40 százalék), fel sem merül, hogy eljárjak sportolni, máson élek, mint kávé és a büfés ischler, vagy hogy eleget aludjak – esetleg relaxáljak vagy ad absurdum, a lelki egészségemmel, önismerettel foglalkozzak. Nem, a nemzet napszámosaként egyetlen dolgom van: feláldozni magam az oktatás oltárán.

A kiégést a WHO hivatalosan is egészségügyi rendelkezésnek minősítette. Definíciójuk szerint a „kiégés egy olyan szindróma, amelyet krónikus munkahelyi stressz okoz, amit nem kezelnek megfelelően”. Azaz az én életemben is megelőzhető lett volna a teljes kimerülés és az immunrendszerem és hormonrendszerem felborulása miatt kialakult endometriózis, és a műtét is – a stressz csökkentésével vagy kezelésével. Sok olyan kollégám van, aki ezt úgy oldotta meg, hogy robotpilóta üzemmódban évek óta ugyanazt, ugyanúgy, egyre kevesebb energiabefektetéssel tanítja. Tehettem volna én is, de nem tetszett ez a lehetőség, hiszen olyan sok tanárom volt, akinek a szemében már rég nem volt ott a fény. Diákként nem inspiráltak, nem motiváltak semmire, csak arra, hogy aludjak a padra hajtott fejfel.

Én nem akartam ilyen lenni. És a rendszer meg a társadalom úgy csinál, mintha ez lenne a normális. „Eddig is így volt, mi a bajod vele?” Az a bajom vele, hogy szerintem nem elfogadható, hogy nemzetközi kutatások szerint a tanárok 95 százaléka intenzív krónikus stressznek van kitéve, és egyes országokban a tanárok 40 százaléka depressziós tünetekkel, 65 százaléka pedig szorongásos tünetekkel él. A fásultság utáni leggyakoribb menekülési útvonal pedig a pályaelhagyás.

Visszautasítom, hogy egy tanár egyedüli sorsa az lehet, hogy a nemzet napszámosaként, takaréklángon éli le az életét. Nem fogadom el, hogy a Maslow-piramis földszintjén kell élnem, ha a tanári pályát választom. Mindent megteszek azért, hogy én is és kollégáim is ki tudjuk bontakoztatni a bennünk rejlő lehetőségeket – ehhez elsősorban arra van szükség, hogy vágyjunk erre. Kikérem magamnak, hogy az önmegvalósítás szitokszó legyen a tanáriban, azzal kiegészítve, hogy „ez a pálya egy hivatás, tegyen boldoggá ennek a tudata”.

Igenis beszélni fogok arról, hogy a tanárok mentális egészségi állapota nincs rendben. Beszélni fogok arról, hogy a tanárikban a hangulat többnyire a kollektív önsajnálattal, forró kávéval.



Beszélni fogok arról, hogy bajban vagyunk, és az öndefiníciónk és a társadalom képe rólunk csak felerősíti, hogy a saját szükségleteinket háttérbe szorítjuk. És visszautasítom, hogy a bevezetőben leírt vicc bármennyire is humoros lenne. Én nem nevetek rajta, inkább tragikusnak tartom. Naponta emlékeztetem magam, hogy foglalkozzak a saját igényeimmel, és erre buzdítok minden kollégát. Hogy nehéz? Igen. Hogy lehetetlen? Kizárt. A rendszerrel baj van, de tanárként én magam is a rendszer része vagyok. Ha már én elkezdek változni, azzal változik a rendszer is. Már a felismerés is sokat számít! Lehet, hogy lassan, de változni fog, amin változtatunk.

Nap mint nap együtt dolgozom azokkal az emberekkel, a diákjaimmal, akik a jövő munkavállalói, házépítői, tanárai, orvosai, iparosai lesznek. A világ legfontosabb munkája az enyém, miénk, mert konkrétan a jövőt építjük! És úgy szeretném élni az életemet, hogy ezzel inspiráljam a diákjaimat arra, hogy önmaguk legjobb verziói legyenek. Ezért azonban tennem kell. Szerencsére óriási irodalma van a kiégésnek, de első lépésként elég csak az interneten meghallgatni Pál Feri ezzel kapcsolatos előadásait. Világosan, érthetően foglalja össze, hogy mi ez a jelenség, és hogy mit lehet tenni azért, hogy megelőzzük vagy kijöjjünk belőle. ♦



**NEKED VÉGRE EGY  
NYUGODT REGGEL.  
NEKI AZ ÉV EGYIK  
LEGIZGALMASABB  
NAPJA.**

[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)



SZÖVEG –  
STREIT NÓRA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# AKI SZÁRNYAKNAK LÁTJA A KERKESSZÉKÉT

*Ivanova Danielának* már a neve is mesébe illő, az élete nem különben. Dimbesdombos vidéken vezetett ennek a pici lánynak az útja, eleinte tolták, majd már ő hajthatta magát, félve ugyan, hogy „üveg” csontjai ne törjenek. Sajnos törtek, mintegy nyolcvanszor. Ám a csontok összeforrtak, a kislány ifjú hölgygé cseperedett. 10 évig aktív tagja volt egy kerekesszékes táncsoportnak, énekel, blogot ír: ő hajt másokat, dolgozik, és idén meg sem állt Spanyolországig: Alicantéban töltött négy hónapot teljesen egyedül, pontosabban szintén mesebeli, kint kapott családjá körében. Egy mosolycsalogató, kicsattanóan őszi napon beszélgettünk.

## ◆ – **Hogy megy az ukulele-tanulás?**

– Most nem jól sajnós. A családomtól kaptam a hangszert, és nagyon a húrok közé csaptam, ezért kicsit pihentetnem kell a kezem. Szerettem volna kipróbálni valami újat – a gitár nekem óriási –, ez olyan pici, aranyos hangszer, gondoltam, kezdetnek jó lesz. Napi 4-5 órát gyakoroltam – ha én valami iránt lelkesedem, úgy kell leléni, hogy hagyjam abba – tanultam az akkordokat, a dalokat... Addig-addig, míg a sok gyakorlástól izomgyulladásom nem lett. Előtte nem játszottam semmilyen hangszeren, és szerintem túl sok volt ez nekem, megvárom, amíg rendbe jövök, és aztán folytatom. Mivel énekelek is, arra vágyom, hogy idővel magam tudjam kísérni az ukulelével, sokkal élőbbé téve így a dalok előadását.

– „Tavaly májusban összecsaptak a fejem fölött a hullámok, ma már körbeölelnek” – írtad a *Lena világa* című blogodban idén tavasszal Alicante-ből. Egy felvállaltan nehéz időszak után érkezted oda. Jellemző rád, hogy az aktuálisan megélt nehézségeidről nyíltan beszámolsz, akár a saját blogodon, akár a cikkeidben. Mindig is fontos volt számodra az őszinte önfelvállalás, vagy ez inkább egy érési folyamat része, következménye?



– Mindkettő. A családban, barátok között mindig is könnyen ment az önfelvallás, viszont nagyobb publikum felé ez problémát jelentett. Három éve kezdtem el dolgozni újságíróként egy online női magazinnál, eleinte olyan témákat dolgoztam fel, amelyekbe annyira nem kellett belevinnem a személyiségemet. Aztán egy magánéleti válság hatására áttört ez a fal, ki szerettem volna magamból írni a fájdalmat. A szerkesztőm nagyon jó iránynak találta ezt, és bátorított, hogy erre menjek tovább. Bár eleinte nagyon nehéznek bizonyult az ilyen fokú önfeltárás, egyre bátrabb lettem, és az olvasók is nagyra értékelték az őszinteségemet.

---

## Nyolcéves koromban kaptam meg az első kerekesszékem, ami kétszer akkora volt, mint én, de azért nagyon örültem neki.

---

– Készítettél eddigi életed történetéről egy videót, rajzos „aláfestéssel”. Milyen érzésekkel, benyomásokkal tudnád megragadni a gyerekkorod?

– Egyrészt eszembe jutnak a fizikai fájdalmak, a rengeteg műtét és a kórházban töltött idő, a törések. Viszont ugyanúgy emlékszem a családdal töltött szeretetteljes időre – nagymamám és anyukám nevelt fel, majd később a nevelőapámmal és a húgommal bővült a családuk. Szintén szívesen idézem vissza azt, amikor elkezdtem iskolába járni: milyen jól éreztem ott magam, mennyi barátom volt. Vidám, életrevaló gyerek voltam, csináltam ugyanúgy mindent, mint a kortársaim, sokat játszottam, babáztam, de az egyikékre jellemző unatkozás miatt már ötévesen megtanultam írni és olvasni is.

– Nyíltan beszélsz arról is, hogy egészen általános iskolás korodig babakocsiban tologattak, így mikor megkaptad az első kerekesszéked, az számodra a szabadságot, a „pillangószárnyakat” jelentette.

– Igen, ezt sokan furcsállják, hiszen a kerekesszék a legtöbb ember számára egyet jelent a korlátozottsággal – és természetesen, aki ép emberként kerül ebbe a helyzetbe, nem a pillangószárnyakat fogja benne látni. De nézőpont kérdése, hiszen a babakocsiban való ülés után az, hogy végre önállóan tudtam közlekedni, nekem a szabadságot jelentette. Ma már vannak aranyos, dizájnos kerekesszékek gyerekeknek is, de a '80-as évek végén, – '90-es évek elején, amikor kisgyerek voltam, ez nem volt még jellemző. Nyolcéves koromban kaptam meg az első kerekesszékem, ami kétszer akkora volt, mint én, de azért nagyon örültem neki. Szerencsésnek mondható az is, hogy Budapesten éltünk a családommal, bár később egy Pest megyei településre költöztünk, ami viszont már nagyban megnehezítette a közlekedést. Hiába van ott a meleg családi légkör, felszabadító érzés önállóan élni és közlekedni a városban.

– Egy rosszul sikerült műtét után 16 éves korodtól két évig feküdnöd kellett. Ez most már hál’ Istennek a múlt. Mi adott erőt, reményt ebben a hatalmas bizonytalansággal terhelt helyzetben?

– Ezzel a témával szeretnék majd komolyabban foglalkozni a blogomon, de egyelőre gyűjtöm még hozzá az erőt: tudok róla beszélni, de még nem azzal a mélységgel, ahogyan azt szeretném. Mind fizikailag, mind lelkileg megterhelő időszak volt. Nem tudtam biztosan, meggyógyulok-e – a lábamat műtötték, amit egy 9 hónapos fekvőgipszes rehabilitáció követett, a sok fekvés viszont további szövődeményekkel járt –, végül elkezdtem tornázni, és egyre jobban lettem. Az erőt főleg a családom gondoskodásából nyertem: a húgom, Luca 3-4 éves volt akkor, ő bearanyozta az életem. Akkor kezdtem el írni is, sőt az első újságírói munkámat is ebben az időszakban kaptam.

– Nagyon ugorva az időben, egy régi álmod vált valóra a már említett Alicanteba költözéssel. Milyen volt megérkezni a februári Spanyolországba?

– Csodálatos, ugyan kicsit melegebb időre számítottam. Emlékszem, ültem a reptéren egyedül, nem tudtam, mi vár rám, aztán megláttam azt a hölgyet, akinél szállást béreltem, jött felém vigyorogva – és akkor már tudtam, minden rendben lesz. Egy-két hónapot terveztem, négy lett belőle. A görög származású, de már helyinek számító asszony mellett egy orosz lánnyal és egy kiscicával osztottam meg a lakást, szinte egy családként működtünk. Jókat főztünk, beszélgettünk. Hasonlóan változatosan teltek a napjaim, mint itthon, hol az újságírói, illetve a diszpécseri munkámat végeztem, hol pedig a várost jártam egész nap. Szépen éltünk. A legkedvesebb emlékem viszont az énekléshez kötődik: felléphettem egy bárban, nagyon lelkes közönség előtt.

– Mi hiányzott a legjobban itthonról?

– A család, a magyar ételek és a magyar nyelv. Érdekes, mert kerekesszékesként sokkal szabadabb voltam ott, viszont a kommunikációban sokkal korlátozottabb. Alicante nem egy nemzetközi város, így nem is lettek spanyol barátaim, ami a nyelv megtanulását nagyban hátráltatta. Nincs olyan, hogy minden tökéletes.

– Mit tanulhatunk a spanyoloktól az akadálymentesítésről?

– Mindent! A hazaérkezésem utáni első egy hónap elég nehéz is volt ilyen szempontból – kicsit arcul csapott az itteni helyzet ahhoz képest, ami kint volt. Ott nem volt

---

**Bár Alicante csak egy vidéki város – nagyjából Debrecen méretű –, mégis minden akadálymentes.**

---

egyetlen olyan szituáció sem, ahol ne tudtam volna boldogulni, itt viszont jócskán előfordulnak ilyen akadályok, elég csak a metróra gondolni. Bár Alicante csak egy vidéki város – nagyjából Debrecen méretű –, mégis minden akadálymentes.

– „Láthatóbbak” is a kerekesszékesek, mint itthon?

– Igen, úgy érződött, hogy sokan vannak, ki tudnak menni az utcára. De rengeteg babakocsis szülő is láttam vagy kerekos kocsival vásárló nénit, nekik is könnyebb így a közlekedés. Mindenhova rámpa vezet, legyen az az éjjel-nappali vagy a tetováloszalon. A villamos, a busz és a vonat is alacsonypadlós, nem kell várni, míg jön egy ilyen járat. Mindezeknek köszönhetően én sem számítottam a kerekesszékesekkel csodabogárnak, kevésbé bámultak meg, ugyanakkor nyitottabban álltak hozzám a helyiek. Természetesen éreztem a jelenlétem.

– Egyébként szívesen veszed, ha valaki odamegy hozzád, és kedvesen megszólít?

– Igen, nagyon. Ott annyi nehézség volt, hogy nem tudtam spanyolul válaszolni, de jólesett a gesztus. Itthon különösen figyelek, főleg, ha gyerek jön oda, hogy beszélgessek vele, hiszen érthető módon tele van kérdésekkel. Tegnap is volt egy kisfiú, aki őszintén érdeklődött, és ezt az édesanyja is nagyon jól kezelte.

– Most hogyan van jelen Alicante az életedben?

– Eleinte még vitt a lendület, most már kicsit nehezebben mennek a hétköznapiak. Januárban tervezem, hogy visszamegyek tölteni, találkozni az ottani barátokkal, felfrissíteni újra a nyelvtudásomat. De ezúttal csak egy hónapra tervezem a kintlételemet, sok minden köt ide, szeretem a munkáimat, és egy plakátkampányban is a részese vagyok. Együtt élünk címmel lesznek majd láthatóak buszmegállókban ép és különböző sérültséggel élő emberek fotói valamilyen közös tevékenység közben, kinek-kinek a személyiségéhez igazítva az így elmesélt történetet. ♦

2019. július 12.  
2020. január 31.



# SZUBJEKTÍV SUBJECTIVE

AZ IPARMŰVÉSZETI MÚZEUM ÚJ SZERZEMÉNYEI A VÁRKERT BAZÁRBAN

VÁRKERT BAZÁR | TESTÓRPALOTA | 1013 BUDAPEST, Ybl Miklós tér 2.



2020. január 26.  
vasárnap, 15:00  
**FINISSZÁZS**

varkertbazar.hu



# AZ ÖNÁTADÁS TEHET SZABADDÁ

Miként lehetünk úgy jelen a világban, hogy egyszerre érezhessük magunkat szabadnak és biztonságban? Sokszor tapasztaljuk, hogy az egyik kizárja a másikat – mégis keressük a folytonos egyensúlyt, miközben előre és felfelé törekszünk. A sport által adott tapasztalások erőforrásként szolgálhatnak a mindennapokban is. A mászás nem oldja meg az életünk problémáit, de kellő önismerettel, a sport közben keletkező érzések és reakcióink tudatosításával, egy teljesebb élet részét képezheti. Csúcsokra törni anélkül, hogy értenénk a mögöttes belső dinamikát, mozgatórugókat, nem szerencsés, mert a kapcsolataink ettől önmagában nem lesznek harmonikusabbak, ahogy a konfliktusaink sem oldódnak meg. Ám a kioldás, élményszintű korrekció belső élményét megadhatja, amelyet felhasználhatunk az élet egyéb területein is. **Buzgó Botond** hegymászóval nagy mélységekről és magasságokról beszélgettünk, és nem csupán a hegy- és sziklamászás vonatkozásában.

- ◆ – **Miért kezd el valaki hegyet mászni, és hogy lesz belőle hegymászó?**
  - A legtöbb gyerekben benne van a mászás szeretete, a spontán kihíváskeresés, amelyben testi erejéről bizonyosságot szerezhethet. Beilleszkedési vagy viselkedéses zavarral küzdő gyerekeknek a terápiás mászás kifejezetten jót tesz, segítségével például a hiperaktivitás kiválóan kezelhető: a falon nem lehet mást csinálni, csak mászni és a jelen pillanatban lenni. A mászást sportorvosok is ajánlják, gyerekeknél gerincferdülés kezelésére például. Mivel az egész törzsizomzatot edzi, továbbá össze kell hangolni a teljes mozgás kivitelezést, pozitívan hat az ideg-izom kapcsolatok fejlesztésére. Felnőttként más a helyzet: előfordul, hogy egy-egy mélyen érintő csalódás hozza el a természethez és a magasságokhoz fordulás igényét. Mindannyian sérültünk már, és keressük a gyógyulás lehetőségét – a mászásban szerintem ezt meg lehet találni.



Buzgó Botond (az Excelsior Hegymászó Sportegyesület vezetője, a Monkey Boulder mászóterem társtulajdonosa), Mocsonoky Balázs és Mészáros Csaba a nepáli Island Peak (6189 méter) csúcsán

### – Mit értsünk ezalatt?

– Ki kell mondani, hogy mi fáj, mitől félünk. Stresszhelyzetben, a hegyen, teljesen bizonyos, hogy ki fog jönni. Ha nem tudjuk átadni magunkat ezeknek az érzéseknek, akkor folyamatosan egy olyan falként fog előttünk magasodni, amelyen nem tudunk túljutni – vagyis szabotálni fogjuk a szabadságunkat. Ezekben a csalódásokban, sérülésekben, amikor már megsebződünk az életben, a mászás belső megerősítést ad. Arra gondolok, hogy egészen addig ki kell tartani, amíg meg nem másztuk a falat, a hegyet, a sziklát – és felérve teljes bizonyossággal mondhatjuk: megcsináltuk, feljutottunk! A hegyen csak a jelenben tudsz létezni, ezért kiválóan alkalmas arra, hogy kiszakítson a hétköznapi stressz forgatagából vagy a múlt fájdalmaiból. Miközben mászunk, arra kell koncentrálni, hogy mi a következő fogás, mit tudunk meglépni. Az a hajtóerő és kitartás, amivel feljutsz a csúcsra, hatalmas sikerélményt ad, amit a magánéletbe is át lehet ültetni. Megtanít arra, hogy egy kitűzött célt el lehet érni. Feljutni a csúcsra egyet jelent az énerő megtapasztalásával és a határok feszegetésével.

### – Milyen lelki hozadéka lehetnek a mászásnak?

– A mászás türelemre és toleranciára készítet, és belső munkára ösztökél. Akkor születnek meg a jó megoldások, amikor egyedül vagyunk: mászás közben keresni kell az utat – és mindenkinek a sajátját kell megtalálni. Senki nem tud feljutni a csúcsra helyettünk, és nem is tud feljuttatni. Mondhatjuk azt, hogy megjeleníti az élet problémáit: az adott helyzet felerősíti a félelmeket, sokszor ki is hangosítja. Nem szégyen olykor feladni, mert a testi épességünk és az életünk a tét. De van, hogy kockáztatunk, és bejön. Amikor például egy mászó utat nyit, akkor ott jár, ahol korábban senki. „Trad” környezetben lenni felemelő, és úgy próbálunk mászni, hogy az egy koreográfiává rendeződjön. Nagyon fontos az is, hogy a mászás egy összehangolt csapatmunka. Ha kiabálni kezdünk a másikkal, hogy haladjon már, abból olyan feszültség kerekedik, ami fent a hegyen akár végzetes is lehet. Persze mindennapi játszmáink sokkal kevésbé szólnak élet és halál kérdéseiről, de a megsebzésről és megsebződésről igen. Fontos elfogadnunk, hogy a társunk ott tart, ahol tud. És azt tudja nyújtani, ami aktuálisan az ő legjobbjá.



Ahogy egy családban is sokszor egymásnak feszülünk – de ha megértjük, hogy a másik is pont ugyanazért a célért hajt a maga sajátos eszközeivel, akkor az empátia és tolerancia is meg tud jelenni. Szükség van az összeszokásra, és ez egy összetett folyamat.

Az egyedüllét kettőssége, örök küzdelme erősen jelen van: egyszerre vagy egyedül és közben a társadalommal. Egyfelől a partner az, akiből lehet erőt meríteni, és átélheted a bizalmat, másfelől az visz tovább, hogy a hegy azonnali megerősítést ad. Szükség van az erőnk megtapasztalására, és a hegyen nagyon könnyen le lehet mérni az énhatékonyságot, az énerőt. Az egyedüllétet talán úgy kell érteni, hogy a hegy nagysága mellett megtapasztaljuk saját emberi esendőségünket, lecsupaszított valónkat.

A hegy- és sziklamászás egyik legfontosabb eleme a szabadság érzése. Ez az, ami ebben a keretek közé szorított világban, a természetbe kijutva felszabadít minket. És bár a hegyet sosem kell és nem is lehet legyőzni, néha azért felenged minket a csúcra, ha azt valóban akarjuk mi is. Van abban valami nagyon felszabadító, ha át tudjuk dolgozni magunkat a sérüléseinken és félelmeinken.

### **– Az önátadásban ott van a szabadság is? Ez mintha feloldana egy ambivalenciát.**

– Ha meghallgatunk másokat értő figyelemmel, akkor nagyon sokat tanulhatunk. Ha figyelünk, rá lehet hangolódni arra, hogy mit üzen a másik fél. A másik fél lehet a természet, a hegy is, amely megmutatja magát és befogad. Akkor fejlődhetünk igazán, ha készek vagyunk átadni magunkat a másíknak. Ez az önátadás azonban sokszor nagyon nehéz és félelmetes: könnyen megsebződhetünk és kiszolgáltatottnak érezhetjük magunkat, mert be kell fogadnunk valamit a másiktól úgy, hogy közben magunkat is őrizzük!

Erre taníthat a hegy: felenged, de át kell adnunk magunkat az ő természetének. Ha nem figyelünk rá, ha elnagyoljuk, a testi épségünkkel fizethetjük meg az árat. Megadja ugyan a szabadságot és egyben a tökéletes kontroll élményét, de megkéri cserébe a tiszteletet és alázatot. Mindennek ára van az életben és ennek szép szimbolikáját adhatja a hegymászás. Fent csak akkor lehetünk, az eufória akkor jön el, a szó szerinti csúcsmélység csak akkor jár, ha az alapvetéseket betartva tudunk kapcsolódni: a természethez és egymáshoz is.

### **– Mire vagy a legbüszkébb?**

– Az Excelsior Sportegyesülettel elért eredményekre és munkára. Az egyesület 1992-ben alakult a Ferencvárosi

Természetbarátok Sportköre egyesület jogutódjaként. Tényleges tevékenysége 1966-ig nyúlik vissza, amikor az Egyesült Villamosgépgyár SE (EVIG SE) keretén belül hegymászó szakcsoport alakult. Minden, amit ma hegymászás alatt értünk Magyarországon, az így vagy úgy, de kapcsolódik az Excelsiorhoz. A magyar hegymászásoktatás megalkotásában és annak összefogásában az Excelsiornak vezető szerepe volt, amelynek alappillére alkotja a lehető legbiztonságosabb mászás oktatása. Az egyesület célkitűzései között az oktatás és képzés mellett szerepel a természettel összhangban megélt egészséges életmódra nevelés, a mászás mint szabadidősport szervezése és népszerűsítése, az edzéslehetőségek biztosítása, illetve a vezetett túrák és tanfolyamok megszervezése és lebonyolítása. Mindezek érdekében időről időre meet up-okat és nemzetközileg elismert mászók által tartott előadásokat szervezünk. A taglétszámunk évek óta gyarapszik, elértük a 300 főt, és egyre többen érkeznek a közösség miatt.

2014-es vezetésem óta az egyesületkifejezett hangsúlyt fektet a közösségépítésre, a rendszeres táborokra, a közös edzésekre, a sokszínű tanfolyamokra. Jelenleg Magyarországon mi vagyunk az egyetlen olyan egyesület, ahol a mászás minden ágát oktatják, az alapfokú sziklamászástól kezdve a mesterséges mászáson át, a jégmászásig keresztül, egészen a mix mászásig. Jó érzéssel tölt el, hogy amióta én vezetem az egyesületet, rendszeressé váltak ezek a tanfolyamok. Az alapszabályzatunkban megfogalmazott cél is ez: az alpesi tradicionális hegymászás népszerűsítése.

Azt gondolom, egyéni mászóeredményeket nem lenne helyénvaló fitogtatni, hiszen azok a nagyok útjai, teljesítményei mellett eltörpülnek. Az Excelsior híres és nemzetközileg elismert mászóik között említhetjük például Oszváth Attilát, Szendrő Szabolcsot, Urbanics Áront, Mécs Lászlót és Klein Dávidot. Oszváth Attila és Szendrő Szabolcs 1989-es expedíciója – a Kedar Dome keleti falának megmásítása – magyar érdemként vált világhírűvé. A Kedar Dome megjelenik az egyesületünk logójában is. Oszváth Attila a magyar hegymászás valaha élt egyik legnagyobb alakja volt. A Kedar Dome után például Dékány Péterrel közös expedícióban az indiai Himalájában található Thalay Sagar mindaddig megmászatlan északi falát hódították meg. Banai Tibor Péterrel mászott együtt 2002-ben, amikor túrájuk során Hushe Skadru völgyében, július 24-én nyoma veszett. A Pakisztáni Turisztikai Minisztérium beleegyezésével a Banai és Oszváth által közösen megmászott csúcstól Attila-csúcsnak nevezték el.

**Buzgó Botond beavat a mászás részleteibe, szerinte érdemes minden irányzatot kipróbálni, és a legjobb, ha edzés gyanánt mind a sportmászás, mind a trad, azaz tradicionális mászás különféle típusait űzzük. A tradmászásba tartozik minden, amit az Excelsior is képvisel. A sportmászáshoz soroljuk a boulder mászást és a sziklamászás azon fajtáját, ahol előre elhelyezett, falba befúrt biztosítási pontokon haladva mászunk. A tradmászás során saját magunk helyezzük el a biztosítási pontokat sziklán vagy különféle kőzeteken és jégen is.**

A sportmászás és a boulder mászás a sziklamászás legfiatalabb ágazatai, amelyben az egész kis sziklák meghódítása a cél. Mind technikailag, mind erőnlétiileg koncentrált problémamegoldást igényel, rövid ideig tartó nagy fizikai igénybevételt jelent, ezáltal gyors kifáradást eredményez. Jó kiegészítése és alapja lehet a trad mászásnak. Itt keményebb terepekkel kell megküzdeni, nincs két egyforma hegy vagy szikla, és a kötél használatát és a mászó társsal való együttműködést is meg kell tanulni. A biztosítási pontok, ún. köztes pontok elhelyezése a biztonság alapja. Meg kell tanulni, mikor kell az elől és hátul mászónak egymást váltani, ugyanis a fizikai terhelés mellett a pszichés megterhelés más és más, de mindkét esetben komoly mentális erőpróbát jelent. A mászás csúcса az alpesi trad mászás.

Az alapfokú tanfolyamokon való részvétel nélkül nem lehet felelősséggel és biztonsággal mászni. Nagyon más teremben, mesterséges körülmények közt mászni, mint a természetben. Előfordul, hogy valaki sokáig mászik teremben, nagy magabiztosságra tesz szert, ám a természetben mégis letaglózzák félelmei. A trad mászás az érintetlen helyek megközelítéséről szól.

Komplex sportról van szó, a műszaki ismereteiken át a stratégiai döntésekig végig kell gondolni, hogy mit és hogyan lehet megvalósítani. Tudni kell, hogy az adott biztosítási pont milyen terhelést, adott esetben esést bír ki. Van, hogy ott kell aludni a falon, meg kell tudni hozni a döntést, ha vissza kell fordulni, és le kell tudni jönni. Amikor egy nagyobb, sok kötélhosszt igénylő túrára indul a csapat, akkor először kiépítik az utat, kihelyezik a köteleket, majd vissza kell térni az alaptáborba, és másnap lehet folytatni az utat. Megfontolt haladás ez, amit nem lehet csupán erőből végezni, és nélni kell lenni. A mászás ideális kiegészítő sportja a futás, mert jó állóképességet és szívósságot ad. ♦

# MÉG TÖBB TARTALOM



a Képmás online magazinban:  
[www.kepmas.hu](http://www.kepmas.hu)



és Youtube-csatornánkon:  
[youtube.com/kepmas-magazin](https://youtube.com/kepmas-magazin)

**KÖVESSEN MINKET  
A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN!**



[https://www.facebook.com/  
Kepmasmagazin](https://www.facebook.com/Kepmasmagazin)



[https://www.instagram.com/  
kepmas\\_magazin](https://www.instagram.com/kepmas_magazin)





SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# AZ ÉLET MAGASABB FORDULATSZÁMON

*„A zenésznek zenélnie kell, a festőnek festenie, a költőnek írnia kell, ha teljes mértékben meg akar békülni magával. Ami az egyén lehet, annak kell is lennie. Hűnek kell lenni született természetéhez.” (Abraham Maslow)*

Mi a titka azoknak, akik teljes szívvel és szenvedéllyel élik az életüket? Hogyan képesek lehetetlennek tűnő teljesítményre, vagy miként tudnak olyan innovatív terméket megalkotni, aminek aztán az egész világ a csodájára jár?

## ◆ A TÖRTÉNET

**Az aszfalt királyai** című filmben, ebben a lebilincselő igaz történetben megismerkedhetünk Carroll Shelby-vel (Matt Damon), aki nemcsak fantasztikus versenyzői múlttal rendelkezik, de igazi látnok a versenyautók tervezésében. Barátja Ken Miles (Christian Bale) pedig olyan szinten érzi és érti ezeknek a masináknak minden egyes rezdülését és szeszélyét, hogy ez minden idők egyik legkiválóbb pilótájává és fejlesztő szakemberévé teszi őt. A Ford felkérésére belevágnak abba a lehetetlennek tűnő vállalkozásba, hogy megleckéztessék a Ferrarit, és megépítsék a leggyorsabb, legellenállóbb versenyautót, amivel megnyerhetik a 24 órás Le Mans-autóversenyt.

A Fordnak temérdek pénze van a fejlesztésekre, öltönyös fickók hada foglalkozik marketinggel és arculattal, illetve egy emeletnyi ügyvéd azzal, hogy keresztbe tegyen másoknak. Örök igazság azonban, hogy a pénz valódi szakértelem hiányában csak egy rakás papírfecni. Semmit sem tudnak a versenyekről, a kihívásokról és arról a nyomásról, amelyet egy ilyen megmérettetés az autóra, a pilótára, illetve a csapatra helyez.

Shelby és Miles a hiányzó láncszem, az ő zsenialitásuk az a pluszfaktor, ami egyáltalán a siker közelébe viheti ezt a vállalkozást, mégis kénytelenek szinte végig ellenszélben dolgozni, széthúzó, önhitt, a sikerért és a feltűnésért mindenre képes emberek irányítása alatt, akik a cél érdekében lelkiismeret-furdalás nélkül gázolnak át bármin és bárkin.



## LELKESEDÉS ÉS MOTIVÁCIÓ

„Nagyon szerencsés ember, aki tudja, mihez akar kezdeni, mert neki a munka sohasem lesz teher” – állítja Shelby. Az ő szájából ezek nem pusztán szavak, hiszen az élete jól példázza azt a jelenséget, hogyha az ember valamit igazi szenvedéllyel és lelkesedéssel csinál, akkor teljes mértékben kiaknázza a benne rejlő lehetőségeket, és szép lassan a szakértő-jévé válik. Ebben az igazi flow élményben az önmagáért végzett cselekvés a jutalom, Shelbyt és a csapatát pedig minden sikeres teszt, minden jól meghúzott csavar és beállított fékrendszer, minden körrekord boldoggá tesz. Mindent egy lapra tesznek fel, kockáztatnak és vásárra viszik a bőrüket, de nem azért, hogy másoknak bizonyítsanak, hanem mert önmagukat akarják legyőzni. Céljuk nem pusztán a pénz és a dicsőség; azért tudnak minden képességüket latba vetve dolgozni, mert a lelkesedésük belülről fakad. Ez a belső motiváció a feltétele annak, hogy a célig való eljutás közben élvezzék magát az utat és

a küzdelmet is. Steve Jobs mondta: „Minden jó termék, amellyel eddig találkoztam, azért született meg, mert emberek egy csoportja mélyen elmerült valami csodálatos megalkotásában, amire barátaikkal együtt igazán vágytak. Ők maguk akarták használni a terméket.”

A lelkesedés önmagában nem elegendő, szükség van kitartásra, küzdelemre, és arra, hogy sikertelenség esetén fel tudjunk állni és tovább tudjunk menni anélkül, hogy kishitűen azt gondolnánk, hogy a kudarc egyben a végső bukást is jelenti. Sebastian Thrun, aki számos merész és innovatív fejlesztésben vett részt (például a Google szemüveg vagy a Google vezető nélküli autója), az *Alkossunk maradandót!* című könyvben egy vele készült interjúban kifejti, hogy a sikeres termékfejlesztés hasonló ahhoz, mint amikor egy hegycsúcsot szeretnénk meghódítani. Először is fontos, hogy azért válasszuk annak a bizonyos csúcsnak a megmászását, mert valóban



arra szeretnénk feljutni, ne csak azért, mert kényelmesnek vagy könnyűnek tűnik, esetleg biztos sikerrel kecsegtet. Másodsor olyan csapattal induljunk útnak, akikkel támogatni tudjuk egymást, hogy hibázás esetén újra talpra álljunk, és közösen feljussunk a hegytetőre. Harmadszor pedig őrizzük meg a céltudatosságunkat, ne vegyük le a csúcsról a tekintetünket, még akkor sem, amikor úgy érezzük, nem jó ösvényen járunk. Ez a három tényező segít abban is, hogy képesek legyünk élvezni a mászást, és az út során megélt apró örömeiket is. Sebastian Thrun szerint az innovatív ötletek megvalósításakor nem elegendő a tökéletes tervet megalkotni, hiszen a lényeg pont abban rejlik, hogy nincs térképünk és pontos leírásunk, hanem mi magunk taposunk ki az utat. Sokkal célravezetőbb, ha a tökéletes és hajszálpontos terv hajszolása helyett elkezdünk próbálkozni, mert így felszínre kerülhetnek azok a tévedések, nehézségek és problémák, amiket ki tudunk javítani. Főhőseink, Shelby és Miles is ezt az utat választják, a tervezőasztal felett való görnyedés, a tökéletes prototípus tervezetése helyett folyamatosan tesztelnek, hibákat keresnek, és ezeket nem kudarcként értelmezik, hanem elfogadják, hogy a tökéletes versenyautó megépítésének eza módja. Amikor a legtöbben már legyintenek, és úgy gondolnánk, hogy itt nincs több teendő, hiszen ezzel az autóval

még a Le Mans-t is meg lehetett nyerni, ők akkor is képesek újítani. Fontos tanulság ez azoknak, akik már hosszú idő óta csiszolgatják a tökéletes tervet magukban, ahelyett, hogy belevágnának az álmaik megvalósításába, vállalva a hibázás kockázatát és az ebből való tanulás lehetőségét. A „fejlődési szemléletmód” annak a beismerését jelenti, hogy nem tudunk mindent, és nincsenek kész válaszaink a jövőben felmerülő kérdésekre, ezért nyugodtan megfogalmazhatjuk a kételyeinket, feltehetjük a kérdéseinket, hogy új válaszokat találhassunk. A kudartól való félelem megszelídíthető, ha tudatosítjuk magunkban, hogy a pofára esések nem a mi hiányosságainkból fakadnak, hanem az innovációs folyamat természetes velejárói.

### TÁMOGATÓ KÖRNYEZET

Senki sem kerülheti el a rá szabott akadályokat és éles kanyarokat, ugyanakkor aktívan alakíthatja, hogy ezek az épülését vagy a bukását szolgálják-e. Nem árt azonban, ha ehhez van egy támogató csapatunk, még akkor is, ha nem vagyunk autóversenyzők. Shelby sokszor két tűz közé kerül, és folyton mérlegelnie kell, hogy forrófejű barátja mellett álljon-e ki, vagy a feletteseinek próbáljon bólogatni, nehogy elvegyék tőle a projektet. Miles pedig önmagával harcol, mert meg kell találnia az egészséges

Kép: IMDb



---

**Minden jó termék, amellyel eddig találkoztam, azért született meg, mert emberek egy csoportja mélyen elmerült valami csodálatos megalkotásában, amire barátaikkal együtt igazán vágytak.**

---

egyensúlyt a makacs szembeszegülés, illetve a felülmelkedés és a csapatmunka között. Miles karaktere jól példázza, hogy a rátermettség önmagában nem elég, hiszen a tehetség nemcsak olyan jellemzőkkel jár együtt, mint a szokatlan mentális teljesítmény, az érdeklődés, a kitartás vagy a kíváncsiság, hanem megjelenik a megszállottság, a függetlenség és a szüntelen tökéletesítésre való törekvés is, ami a külvilág számára gyakran idegesítően hat. Nem könnyű ezeket a tulajdonságokat kezelni, de Miles szerencsés helyzetben van, hiszen egy irigylésre méltó házastársi kapcsolat, egy remek fiúgyermek, egy jó barát és egy támogató szakmai csapat is körülveszi. Shelby pedig a kezdeti nehézségek ellenére egészen kiváló főnökké válik, akiben megvan az a plusz, ami Simon Sinek vezetési tanácsadó szerint az igazán nagy vezetők sajátja. Elmélete szerint nem azokat a személyeket követjük szívesen, akik tényekkel, adatokkal és ábrákkal elmagyarázzák nekünk, hogy hogyan és mit kell tennünk, hanem azokat, akik lelkesítenek, akikben megvan a hit, hogy képesek megváltoztatni a világot. Azzal, hogy megosztják az emberekkel, hogy milyen céljaik vannak, és miért csinálják, amit csinálják, maguk köré gyűjtik azokat, akik ugyanezekben a dolgokban hisznek, és akik ezek után nyitottá válnak a hogyan és mit kérdésekre adott válaszokra is.

#### **EGY CSIPET ÖNISMERET**

Nemcsak az autóversenyzésre igaz, hogy egy bizonyos fordulatszám felett megszűnik körülöttünk a tér és az idő, és ha elég ügyesek vagyunk, akkor a látószögünk nem szűkül be egyetlen pontra, hanem kitágul, és hirtelen mindent sokkal világosabban látunk. Azok a helyzetek, amik kizökkentenek a komfortzónánkból, nemcsak a környezetünket láttatják meg velünk, hanem abban is segítenek, hogy feltegyük magunknak a kérdést: „Ki vagyok én?” Általános tapasztalat, hogy az önmagunkra vonatkozó elképzeléseink és a kiélezett helyzetekre adott reakcióink gyakran köszönőviszonyban sincsenek egymással. A komfortzónán kívül kénytelenek vagyunk szembenézni a valósággal, megérthetjük a viselkedésünk bizonyos aspektusait, ezáltal egy picit többet megtudhatunk magunkról. Nagyon kell igyekeznünk akkor is, ha csak önmagunk számára akarunk történelmet írni, illetve fontos tudunk, hogy mikor váltsunk sebességet. De vigyázzunk, hogy mindeközben ne szálljon el a fék, mert nem lehet mindig a komfortzónán kívül tartózkodni: Ken Miles szerint „*ha a maximumig erőltetsz egy szerkezetet, akkor érezned kell, hogy hol van a végső határ, különben szétesik.*” A végső határ, amikor jobb visszatérni a nyugalmas, ismerős és biztonságos komfortzónába, ahol feltöltődhetünk, pihenhetünk és kiélvezhetjük az elért sikereket, hogy aztán újult erővel vessük bele magunkat a következő kihívásba. ♦

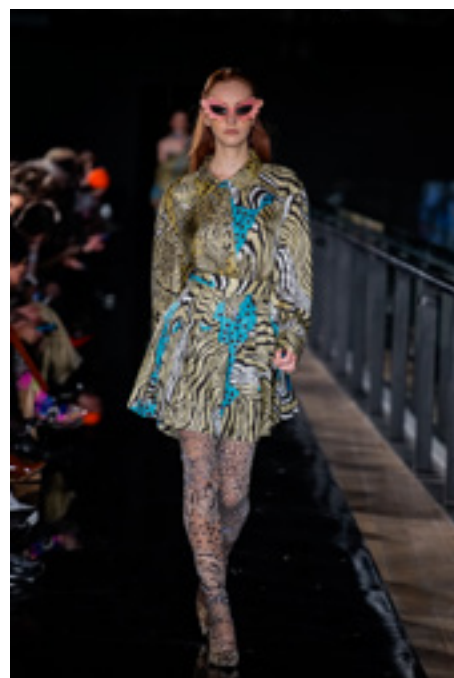


SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST



Maison Marquise



Abodi

# VIRÁGRA VÁGYUNK ÉS SZÍNEKRE

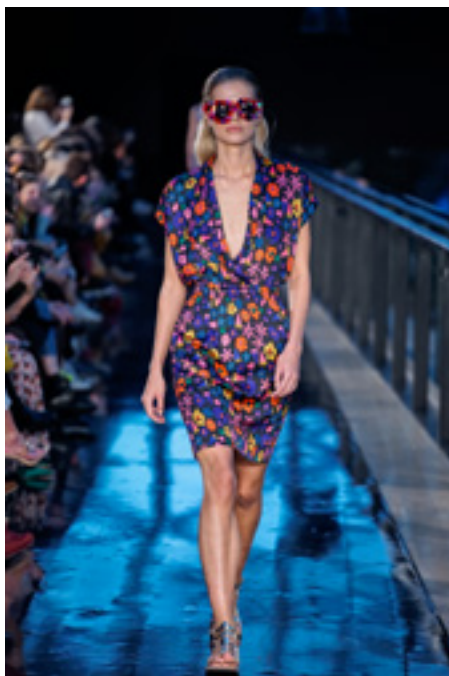
Tavaszcímű öltözködésajánló  
a hazai divathétről

Az öltözködés a praktikumon túl segít önmagunk elfogadásában is. Az évszázadok folyamán az önkifejezés mindennapi eszközévé vált. Azzal, amit viselünk, akarva-akaratlanul kifejezünk és üzenünk valamit. A tradicionális öltözködési szokások mellett most már egyre több pszichológiai kutatás is alátámasztja, mennyire sokat segít a lelkiállapotunkon az, hogy milyen színt, anyagot, formát viselünk. Erőt ad az ünnepi piros; tisztaságot és eleganciát sugároz a fehér; gyászban vagy más nehéz lelkiállapotban pedig elbűjtat a fekete.

Kép: Jordanoff Péter



Viktoria Varga



Tomcsányi



Romani

- ◆ A divathétról készített első válogatásomba évindítónak olyan öltözékeket hoztam, amelyek mintázatukban és színeikben a természet ragyogását és sokszínűségét varázsolták a kifutóra, amelyekkel megidézhetjük a tavaszt, sőt, akár a nyarat is.



Nagy kedvencem a hazai tervezők kínálatából a **Maison Marquise**, amely a márka korábbi terveit, anyagait és mintáit újragondolva a dolgozó, sokszínű nő ruhatárát álmodta a kifutóra. Kecses madarak, egzotikus növények, meglepő, de mégis szenzációsan működő színtársítások – klasszikus vonalvezetéssel társulva – ellenállhatatlan megjelenést kölcsönöznek bárkinek, aki bevállalja. Az élénk színekhez energia kell, de ez oda-vissza működik, hiszen egy jól választott viselet erőt is ad, amivel aztán céljainkat határozottan felvállalva megyünk ki a világba.







Az állatminta is nagy visszatérője a szezonoknak. A tervezők ugyanakkor egyre szabadabban nyúlnak a színekhez és a formákhoz. Az **Abodi** márka például teljesen egyedi világot kreál azzal, ahogy keveri a párducmintát a tigrissel és a zsiráffal, színeiben is merészen alkalmazva olyanokat, mint a kék, zöld, vagy éppen az ezüst. A tervező, Abodi Dóra grafikáiból készülnek az egyedi nyomatok, aki erdélyi származására, gyerekkori tapasztalásaira vezeti vissza azt a szabad élményvilágot, ahogyan lényeit megálmodja.



Az alig két éve indult **Viktoria Varga** márka egyik nagy reformálója a hazai öltözködési kultúrának. A tervező első pillanattól élénk, vidám színeket alkalmaz, amelyeket mives formákba öntve öltözteti újra a magyar nőket. Most bemutatott kollekciójának romantikus darabjait közvetve Moszkva, annak kultúrája és fényei inspirálták. A ruhák gazdagon applikáltak: pomponok, nagy masnik, többféle réteg, kézzel festett minták és virágmotívumok jelennek meg minden mennyiségben.

Kép: Jordanoff Péter



A **Tomcsányi** márka mindig is híres volt nosztalgikus inspirációiról, amiket aztán trendektől független formákba és egyedi printekbe öntött a tervező. A most bemutatott kollekciónak ugyanakkor az első olyan, amelyben egyszínű darabok egyáltalán nem készültek, csak a saját tervezésű mintákkal nyomott öltözékek vonultak fel: blúzok, szoknyák, ingruhák, overállok. A magas minőségű, nyári anyagok retró hangulatú csíkozást és többféle virágmintát kaptak, amelyek tervezésénél figyelték a darabok kombinálhatóságára is.



A saját minták másik hazai nagymestere, a **Romani** ezúttal a hagyományos magyar kékfestő anyagokat választotta inspirációul. A tervezők a magyar és a roma kultúra összekapcsolódására hívták fel a figyelmet, bemutatták, hogy egymást erősítve milyen összhangban tud működni a két világ, és hogy ez a kettős identitás mennyire fontos a roma emberek számára. A tervezők eredeti kékfestő anyagokat kombináltak saját tervezésű mintákkal, amiket selyemre és pamutra nyomattak. Színvilágukban szépen érvényesül egymás mellett a kék, a sárga és a vörös megannyi árnyalata. ♦